

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



LE PERREUX SUR MARNE



Site Internet : <http://acbe.ffct.org>

Bulletin d'octobre 2011

Numéro 40



Chers amis,

Je me permets, en lieu et place de l'éditorial de notre Président, de répondre à votre question : nous sommes déjà début octobre et le bulletin 40 n'est pas paru, que se passe-t-il ?

Ce n'est pas de la délation, mais de la compassion, les emplois du temps de notre président et notre secrétaire sont très chargés, accaparés qu'ils sont dans leur vie professionnelle au point de négliger leur messagerie internet.....

Ce nouveau bulletin auquel vous avez participé, est encore riche en évènements formidablement retranscrits, mais aussi hélas porteur de tristesse. Nous apprenons le décès de Gibert Duchesne et Francis Barnole, tous deux mordus de vélo depuis leur jeunesse, chacun à sa façon. Joël et Pascal leur rendent hommage dans ce bulletin.

D'aucun prétend arrêter le vélo, sans pour cela se couper du club, pendant que d'autres prospectent de nouveaux ACBEistes lors du carrefour des associations.

Ainsi en va-t-il de la vie du club.

La réunion de début octobre est annulée pour cause d'indisponibilité de la salle. Nous aurons 2 réunions en novembre pour préparer l'assemblée générale de décembre.

Amitiés,

Pour le Président, Gérard Delomas,
Membre du bureau,

PARCOURS DU 1^{er} OCTOBRE 2011 au 31 JANVIER 2012

SORTIES HEBDOMADAIRES



Tous les dimanches matin, départ des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.

- ♥ En gras et souligné, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ Tous les mardis et jeudis après-midi, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent et l'humeur du moment !
- ♥ Tous les samedis matin, départ à 9 heures des bords de Marne proches de la ZAC du Canal, le Perreux sur Marne. Parcours défini sur place.

Sur le site internet <http://acbe.ffct.org> , onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales, le trajet et la distance pour vous rendre au départ de chacun des rallyes du programme.

Pour les rallyes nécessitant un déplacement, nous avons fixé une heure de rendez-vous sur place (départ une demi-heure après). Cela ne doit pas vous empêcher de vous téléphoner pour organiser ce type de déplacement : essayez toutefois de respecter le créneau horaire pour permettre aux retardataires, étourdis ou autres de se joindre à vous pour effectuer la randonnée.

- ♥ **New** L'hiver approche, il va bientôt être temps de sortir votre VTT, pour une ballade, pour une rando...
Le programme des sorties s'est enrichi d'une proposition VTT.
Pour toute autre suggestion vous pouvez appeler Sylvain 📞 06 70 46 22 61

- ✓ Une randonnée, une cyclosportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie, dialoguez dans le groupe Facebook "ACBE Le Perreux" ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !
Contactez nous, Michel GROUSSET ou Joël MÉGARD, nous relayerons l'information !

A l'attention des licenciés UFOLEP,

N'oubliez pas ...

L'année UFOLEP commence en septembre. Pour une nouvelle inscription pensez à vous procurer un certificat médical daté de moins de 3 mois qui autorise 'la pratique du cyclisme en compétition'. Il sera envoyé à l'attention de Sylvain Le Douaron* avec les chèques d'adhésion aux fédérations FFCT et UFOLEP.

*Alain Auberger correspondant UFOLEP depuis l'affiliation de l'ACBE en 2006 passera la main cette année à Sylvain Le Douaron. Très vifs remerciements à tous les deux.

OCTOBRE 2011

COMMENT
RÉPARER UNE
CREVAISON ?

DIMANCHE 2 OCTOBRE

94 – Rallye des Châtaignes (Souvenir F. Cadiou). Départs de 7h00 à 9h00, salle Saint-Just, rue Paul Bert Prolongée, **94290 Villeneuve-le-Roi**, pour 35 km, 83 km ou 105 km.

77 – Bonjour de la Marne à l'Ourcq, gymnase du moulin à vent, **77400 Thorigny-sur-Marne**. Départs de 7h30 à 9h pour 40, 70 ou 103 km.

76 – La Viking. Cyclo sportive, à **Rouen**. Départ donné, base de loisirs de Jumièges-Le Mesnil, pour 103 ou 175 km. Renseignements : <http://www.viking76.org/c2011.htm>



Exceptionnellement, la salle Charles de Gaulle n'étant pas disponible, la réunion club d'octobre est annulée, avec toutes nos excuses.

DIMANCHE 9 OCTOBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villerois, Ivry, Monument Gallien, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montevrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 78 km**).

N°78A

77 – Randonnée des forêts briardes. Salle des fêtes Santarelli, **77220 Tournan-en-Brie**. Départs à partir de 7h30 pour 40, 70 ou 100km.

58 - Randonnée des Vignobles. Parc des sports Raphaël Giroux, **58200 Cosne-sur-Loire** pour 80 ou 102 km. Renseignements : 06 09 92 62 51 ou <http://ucs-cosnesurloire.ffct.org/>

DIMANCHE 16 OCTOBRE

77 – Randonnée d'automne. Place Mattéoti, **77420 Champs-sur-Marne**. Départs à partir de 7h30 pour 55, 80 ou 100 kms.

94 – La Mandrinne, réservée exclusivement aux femmes. Mairie 4, rue du général Leclerc **94520 Mandres-les-Roses**. Départs à partir de 7h45, pour 70 km.

92 – AS Meudon cyclotourisme Stade Marcel Bec **92190 Meudon-la-Forêt**. Accueil à partir de 8h pour 75 ou 105 km

DIMANCHE 23 OCTOBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villerois, Ivry, Monument Gallien, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvillers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**env. 83 km**).

N°83A

DIMANCHE 30 OCTOBRE **ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE** (A 3 heures du matin il sera 2 heures)

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Prendre D216 et tourner à Gauche, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, St Germain des Noyers, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux (**env. 77 km**)

N°77B



NOVEMBRE 2010

MARDI 1er NOVEMBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Le Plessis-l'Évêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint-Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (Env. 73 km)



VENDREDI 4 NOVEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin,
94170 Le Perreux-sur-Marne.

DIMANCHE 6 NOVEMBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux (par la forêt), Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. 77 km).

VENDREDI 11 NOVEMBRE

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Brie-Comte-Robert, Grégy-sur-Yerres, Evry-les-Châteaux, **Soignolles**, Solers, Courquetaine, Villepatour, Tournan, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. 88 km).

77- Randonnée du souvenir à Rethondes. Départ à 7H30 Parking de la gare de St-Mard.

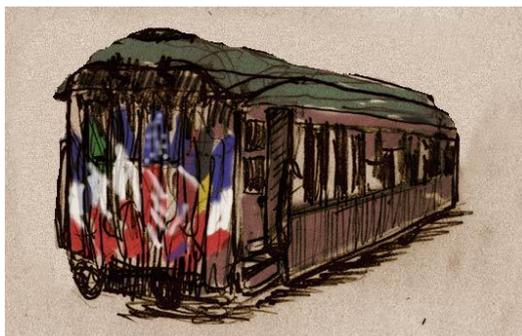
Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

Venez nombreux à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie.

Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le restaurant.

Si vous participez à cette randonnée, contactez

Jacques Garnier, tél. 01 48 81 38 35 ou mél., jacques.garnier15@wanadoo.fr



Pensez à retourner votre kilométrage 2011 avant le 13 novembre à :

Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE)

Chez Joël MEGARD

Villa Henrienne, 15 rue de Verdun

94170 Le Perreux-sur-Marne

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de tous les acébéistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales.

Nous comptons sur vous tous.

Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander à l'adresse ci-dessus.

Les internautes la retrouveront dans la rubrique « Activités » de notre site <http://acbe.ffct.org>

DIMANCHE 13 NOVEMBRE

N°73B

Sortie amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Soupplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (env. 73 km)

DIMANCHE 20 NOVEMBRE

N°77B

Sortie amicale. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Prendre D216 et tourner à Gauche, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, St Germain des Noyers, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. 77 km)

Sortie VTT. Départ 8h30, quai d'Argonne pour une reprise en douceur autour de la base de Vaires

VENDREDI 25 NOVEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin,
94170 Le Perreux-sur-Marne.

DIMANCHE 27 NOVEMBRE

N°80A

Sortie amicale. Départ à 8H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 80 km).

Sortie VTT. Randonnée de l'Espoir à Pontault-Combault

Départ 8h quai d'Argonne, 10 km à vélo jusqu'à Pontault-Combault ou 8h30 sur place, parking Buffalo grill, 5 rue des Près-Saint-Martin, pour 20 ou 40 km en forêt.



DECEMBRE 2011

SAMEDI 3 DECEMBRE

Téléthon à Saint-Maur, de 8h30 à 10h, centre sportif Brossolette, avenue Pierre Brossolette, **94100 Saint-Maur-des-Fossés**, pour 45 km

DIMANCHE 4 DECEMBRE

N°65C

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **St Mard**, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 65KM)

Sortie VTT La Frépillonaise,

Rendez-vous à 8h30, maisons des associations de Frépillon, pour 25 ou 40 km

SAMEDI 10 DECEMBRE

N°70B

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Presles, **Tournan**, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 70 km).

Sortie VTT

Rendez-vous à 8h30 à Vincennes, au pied de l'obélisque du Polygone, pour une ballade à travers bois

DIMANCHE 11 DECEMBRE



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE,

à 9 heures précises, salle Charles De Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin.

Si vous souhaitez être **membre du bureau**,
veuillez en informer dès à présent **le Président**

ATTENTION : PRESENCE INDISPENSABLE



DIMANCHE 18 DECEMBRE

N°65A

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Direction Dainville, tourner à Droite après la Jardinerie, **Villeneuve-le-Comte**, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (env. 65 km).

Sortie VTT. Départ 8h30,

Rendez-vous, quai d'Argonne pour une ballade autour de la base de Vaires

DIMANCHE 25 DECEMBRE

N°67A

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Gretz-Armainvilliers, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 67 km).



JANVIER 2012



DIMANCHE 1er JANVIER

Sortie amicale. Départ à 9h

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **St-Soupplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 73KM).

N°73B

VENDREDI 6 JANVIER

Réunion Club ouverte à tous.

A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne

DIMANCHE 8 JANVIER

Sortie amicale. Départ 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 71 km)

N°71A

Sortie VTT. Départ 8h30

Rendez-vous quai d'Argonne pour une ballade le long du canal de l'Ourcq vers Claye- Souilly

DIMANCHE 15 JANVIER

Sortie ACBE dans Paris, avec vélo de course ou **VTT, départ 8h30,**

Par les bords de Marne jusqu'au confluent Seine et Marne, les bords de Seine, Notre-Dame, la place de la Concorde, les Champs-Élysées, le Sacré-Cœur puis retour par Nation, Vincennes.

DIMANCHE 22 JANVIER

Sortie amicale. Départ 9h

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **St Soupplets**, Cuisy, Le Plessis-aux-Bois, Charny, Fresnes, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (env. 73KM).

N°73B

Sortie VTT. Randonnée de Dammartin –en-Goële.

Rendez-vous à 8h30 à Dammartin pour 30 ou 45 km

DIMANCHE 29 JANVIER

Sortie amicale. Départ 9h

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (env. 71 km)

N°71A

Sortie VTT

Rendez-vous à 8h30 quai d'Argonne pour une ballade en forêt de Ferrières et d'Armainvilliers



N'OUBLIEZ PAS !

Tous les premiers vendredis de chaque mois, réunion club ouverte à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.*

- vendredi 11 Novembre : Sortie de Rethondes.
- Dimanche 13 Novembre : Retour de vos kilométrages de l'année.
- Dimanche 11 Décembre : Assemblée Générale

..... Et nous envoyer des textes pour le prochain bulletin (de vos sorties, de textes lus).
 Votre bulletin vit grâce à vous !

SORTIES AMICALES

DATE	HEURE DEPART	N° PARCOURS
Dimanche 9 octobre	8h30	78A
Dimanche 23 octobre	8h30	83A
Dimanche 30 octobre	8h30	77B
Mardi 1 ^{er} novembre	8h30	73A
Dimanche 6 novembre	8h30	77A
Vendredi 11 novembre	8h30	88B
Dimanche 13 novembre	8h30	73B
Dimanche 20 novembre	8h30	77B
Dimanche 27 novembre	8h30	80A
Dimanche 4 décembre	9h00	65C
Samedi 10 décembre	9h00	70B
Dimanche 18 décembre	9h00	65A
Dimanche 25 décembre	9h00	67A
Dimanche 1er janvier	9h00	73B
Dimanche 8 janvier	9h00	71A
Dimanche 15 janvier	8h30	Sortie dans Paris
Dimanche 22 janvier	9h00	73B
Dimanche 29 janvier	9h00	71A

J'arrête le vélo,

Il est peu banal dans ce bulletin de parler des inconvénients de ce sport. Le vélo, s'il n'est pas traumatisant dans sa pratique pour les muscles et les articulations puisque même un centenaire peut participer à l'Ardéchoise, il ne faut pas chuter. Un accident à vélo transporte vite à l'hôpital et met un terme à tous les objectifs de la saison, voir ce même centenaire dans cette même Ardéchoise.

Cela aurait pu m'arriver dans une descente avec l'éclatement d'un pneu, emporté par une vague en peloton, à un rond-point serré par un automobiliste, déséquilibré par une plaque de gazoil ou bien projeté à terre en heurtant un ralentisseur type bande de béton transversale, ou latérale séparant deux coussins berlinois, dangers déjà répertoriés dans ma mémoire. La piste cyclable en contrebas a déjà fait chuter plus d'un cyclo au passage du petit pont de bois, avant de s'enfoncer dans une jungle de végétation. La route, suivie en file indienne, vitesse régulée par les feux tricolores nous paraissait sans danger. C'était sans compter avec ce trottoir empiétant le bord de la route sur une quinzaine de mètres.

Réveillé dans ce lit d'hôpital le lundi midi, je ne réalise pas ce qui m'est arrivé le dimanche matin pendant la sortie amicale. Le plus traumatisant est qu'il ne me revient aucun souvenir, ni des circonstances, ni du lieu, ni d'un réflexe d'un coup de guidon ou d'un freinage brusque. D'ailleurs je crois bien qu'il n'y a rien eu de tout cela. Masqué par le cycliste qui me précédait j'ai heurté le trottoir de plein fouet puis, projeté par-dessus le guidon je suis retombé sur l'arrête du trottoir.



Plus chanceux qu'Alain je pourrais décider de continuer. Moins courageux et déterminé que Jean-Philippe et Patrick je choisis d'arrêter. *J'arrête le vélo.*

Je resterai avec ces merveilleux souvenirs acquis en 20 ans de pratique. En participant aux diverses organisations à la fois cyclotouristes et cycloportives, j'ai pu apprécier :

- La beauté des cyclo-montagnardes, comme « La Marmotte », « la Time » ou « l'Ardéchoise »,
- l'effort sportif de la cycloportive « la 77 » où j'aurai effectué ma meilleure performance,
- la convivialité des randonnées au long cours de « la Vélocio » ou « l'Ardéchoise en plusieurs jours »,
- l'accueil des clubs organisateurs des rallyes à travers l'Ile de France,
- et la bonne humeur des sorties amicales, où les « leaders » prennent la tête du groupe, où l'on se « tire la bourre » au sommet d'une côte, à la vue d'une pancarte d'agglomération.

Que ce récit n'influe en rien votre façon de courir. Qu'il imprègne simplement votre inconscient pour anticiper ce genre d'accident et vous protège d'une telle mésaventure.

Bonne et longue route à tous.

GD

NOTRE PARIS BREST PARIS 2011 DE L'INTERIEUR

Vous trouverez ci-joint les textes et photos envoyés à chaque contrôle à Pascal MANGÉARD de l'association *Julien&Jonadev*. J'ai laissé les phautes d'orthographe qui reflètent la fatigue !

-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : lundi 22 août 2011 01:53

À : MANGÉARD Pascal;

Objet : Ambiance a 1h50

1e contrôle

Dur la nuit mais douce la température

Nous repartons

Le départ a eu lieu a 19h40

Les jambes sont déjà lourdes

Joël



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : lundi 22 août 2011 06:30

À : MANGÉARD Pascal;

Objet : Petit déjeuner

Il est 6h00

Ambiance petit déjeuner !

La fatigue est là mais le moral aussi

Une nuit de passée

A la prochaine Peut être !

Joel



De : Pascal MANGÉARD
Envoyé : lundi 22 août 2011 09:46
À : Joel MEGARD
Objet : RE Petit déjeuner

Merci Joel pour ce suivi en direct de vos progressions.
J'ai suivi votre passage à Villaine ce matin.
Sommes moralement avec vous : Hauts les coeurs !!!!

Vive Eurodep, vive Julien&jonadev !

-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : lundi 22 août 2011 11:08

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Fougères km 315

Tout va bien

Temps gris pas chaud belle ambiance le long des routes Les petits bobos arrivent mais rien de méchant Beaucoup de kangourous oranges sur la route A tout a l'heure. Peut être Joel



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : lundi 22 août 2011 11:50

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Repas

Repas de midi avec sieste !



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : lundi 22 août 2011 15:00

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Tinteniac km 372

Photo de l'animation d'un contrôle

Beaucoup de monde des gens dorment sur les pelouses d'autres se restaurent Nous repartons sur Loudeac car nous avons mangé à Tinteniac Le plus dur arrive mais le moral est là et le petit kangourou nous rappelle les enfants A + Joel



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mardi 23 août 2011 03:52

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Antoine le kangourou

Petite vidéo montrant la vision qu'à Antoine notre kangourou avec Michel devant
Pour vous montrer qu'on roule quand même Antoine passe par toutes les couleurs
naturellement vert, blanc la nuit de peur surtout hiers soir sous l'oagr durant 3G
bleu de froid et rose. Lorsqu'il voit une kangoureuse d'australie Joel

-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mardi 23 août 2011 03:55

À : MANGEARD Pascal

Objet : L'état au réveil

Arrivée à Saint Nicolas du Pelem

Une nuit épouvantable sous dd trombes d'eau et
L'orage Nous avons dormi 2h trempé Et nous
repartons sur Carhaix Dur !
Regardez l'état du sil de la salle a manger



Joel

-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mardi 23 août 2011 11:01

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Carhaix 530km

Arrive 6h avec un temps CLEMENT
Avons dormi a même le sol
Antoine fait la tête car trempé
Petit dej et départ sur Brest
Le moral est la



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mardi 23 août 2011
11:05

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Rade de brest

Bjr,

Nous voilà devant la rade de
Brest sous un ciel de crachin
breton

Dommmage !

La fin est interminable

A plus peut être

Pas de retour pour mercredi soir mais plutôt jeudi Si le genou tient

Joel



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mardi 23 août 2011 19:12

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Carhaix retour 720km

Nous voici arrive avec Michel
Début de tendinite pour moi et
impossible a avaler cela est du a la
nuit terrible que nous avons passe
Mais nous n'avons pas le droit de nous
plaindre : les paysages sont très
beaux les gens adorables et 54
nationalités Nous pensons a vous les
enfants!

Nous nous croisons : ceux qui vont a
Brest et ceux qui reviennent : la nuit
c'est superbe devant toutes ces
lumières rouges a droite et les
petites lumières blanches a gauche !
L'association risque d'être sur le DVD
du PBP car HERVE a été questionne Nous
repartons après un repas et soin du genou vers Loudeac pour dormir 2h A plus Jo



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mercredi 24 août 2011 00:41

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Loudeac. Plus que 400km et quelques

Bsr,

Le moral remonte : le genou tient après un passage a une pharmacie de Carhaix (kerouedan) et l'appetit revient Très belles étapes ce soir Vous verrez dans le petit film l'ambiance autour du PBP Antoine est heureux car il fait beau !

Maintenant petit dodo de 2h30 puis petit dej a 3 h et en route pour tinteniac

Nous assurons maintenant et nous faisons plaisir Mais parfois les yeux se ferment tout seuls

A demain Joel

-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mercredi 24 août 2011 11:09

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Pourquoi Antoine est amoureux

La photo suffit a comprendre



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mercredi 24 août 2011 11:09

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Le bonheur

Hier malgré la douleur 2 super moments
La douche bouillante a Brest
La forme entre loudeac et tinteniac

Mais que le réveil est dur lorsque qq un vous dire : il faut repartir a 3h Du Joel

Message pour mes filles envoyés les messages a Jacques Garnier copie de ce message



vient
matin

-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mercredi 24 août 2011 11:09

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Décor rond point

St. Meen ville de Louison Bobet décor ses
rond points !

Au cours d'un PBP c'est le sommeil a gérer
Antoine et Puce ne diront pas le contraire
Joel



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mercredi 24 août 2011 11:09

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Un kangourou endormi au milieu des
moutons

Ce matin au petit jour



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mercredi 24 août 2011 11:09

À : MANGEARD Pascal

Objet : Quand un kangourou double un autre kangourou



IMG_0097.MOV

Antoine était très fier ! (vidéo où nous doublons le vélo couché dans la côte
Bécherel)

-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mercredi 24 août 2011 13:09

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Fougères. Km940

Tout va bien Beau temps pas trop chaud
Le genou souffre en fin d'etape
heureusement les anti inflammatoire.
Mais l'estomac!!!!

Michel a la forme

Antoine et Puce discute des beaux
paysages traverses cf photo Nous
comptons arrive vers 11 h Mais
nous ne sommes pas Mme Soleil Un coup
en forme un coup non ... Bref du PBP

A+

joel



-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : mercredi 24 août 2011 19:34

À : MANGEARD Pascal

Objet : "c'est une belle histoire ,,...."

Un miracle a eu lieu sur le PBP. Il n'y a qu'une telle épreuve pour de telles rencontres Imaginez mon état a la fin de la sortie de ce matin : les douleurs reprennent très fortes.....dur d'imaginer la suite

Au moment de repartir un concurrent me voit avec mon bandage 2279.

Il est MEDECIN du sport très sympa et hop allonge sur l'herbe diagnostic une périarthrite sort de sa sacoche de cyclone seringue produits et me fait une mésothérapie Je me lève et marche sans aucune douleur Un miracle je vous dit !

Son nom est Jésus Roux

Les médecins et équipes soignantes sont fabuleux !

Vous le savez vous qui le vivez tous les jours

Amitiés Joël



IMG_0099.MOV

-----Message d'origine-----

De : Joel MEGARD

Envoyé : jeudi 25 août 2011 03:44

À : MANGEARD Pascal;

Objet : Mortagne 3h50

Arrive. A 1h

Réveille a 3h15

L'horreur absolue Pour notre petit cas

Nous partons dans 10 minutes

En photos un point d'accueil les plus

réputés la tanière



Devrions être arrivée vers 10h ou 11 j

Joel et Michel



Sur le blog de l'association



Le 21 août dernier a eu lieu le départ du **Paris-Brest-Paris** au Gymnase des Droits de l'Homme à **Saint Quentin en Yvelines**. Ils étaient des milliers en provenance des 5 continents à prendre le départ de cette épreuve mythique unis dans le même but : **rallier BREST et revenir à PARIS !**

Une partie des membres de **L'ACBE de LE PERREUX (94)** a représenté **Julien & Jonadev** lors de cette manifestation.

Cette belle aventure a été présentée aux enfants de l'IGR lors de l'animation du 19 juillet dernier en présence des cyclistes qui ont représenté J&J lors de cette épreuve exceptionnelle.

Aujourd'hui ils sont de retour après un périple long et difficile mais qui restera à jamais gravé dans leur esprit. Ils proposeront aux enfants de l'IGR un reportage de ces 5 jours passés sur les routes lors de l'animation du 25 septembre.

Nous remercions très chaleureusement l'ACBE de LE PERREUX pour leur motivation à faire connaître notre association et un Merci particulier à **Pascal & Bérengère MANGEARD** qui sont les responsables de ce beau projet. Merci à tous les deux ainsi qu'à Linda d'avoir été présents lors du départ de cette belle épreuve sportive.

Voici les photos de cette magnifique aventure sportive !

<https://picasaweb.google.com/assojulien/ImagesdepartPBP2011#>

<https://picasaweb.google.com/assojulien/Pbp2011#>

<https://picasaweb.google.com/assojulien/ImagesretourPBP2011N3#>

Julien & Jonadev - Pour le Sourire d'un enfant

28 et 29 mai 2011 : les 2 jours ACBE « Champagne » !

Le Château de Fontenay-les-Briis n'étant pas disponible, nous avons lancé l'idée d'aller cette année vers Epernay. Le choix du WE de la Fête des Mères n'était pas optimal, mais il y a tant de choses au programme ... 14 cyclos ont roulé sur les 2 jours, accompagnés d'un véhicule conduit par notre fidèle Alain. Pascal Stievenart a fait un bout de chemin avec nous le samedi, et Philippe Wach et Sylvain nous ont rejoints le dimanche pour le repas.



Epernay, c'est aussi sur le parcours du 300 km des « randonnées de la Vallée de la Marne », randonnée permanente du Codep94. Je nous ai donc inscrits, ce qui nous permet du même coup de participer à une activité du Codep. Nous devons donc tamponner nos cartes de route au départ, à Crouy-sur-Ourcq, Epernay, Jouarre et au retour au Perreux.



160 km prévus jusqu'à Epernay, 140 km pour le retour, c'est raisonnable.

Le temps était magnifique, trop beau même depuis de longues semaines sans pluie, et nous avons vu de nombreux champs de maigres pousses assoiffées.



Le dénivelé s'est toutefois révélé significatif, car le parcours ne suit pas les bords du Canal de l'Ourcq ou de la Marne ... La plupart du temps sur de petites routes tranquilles, nous avons apprécié de jolis paysages de champs, de vignes, de rivières et de forêts. Vraiment, c'est un très beau parcours !



Du point de vue convivialité, on a du savoir-faire ! Chacun avait amené sa bonne humeur et son pique-nique pour le samedi midi. Mais nous avons d'abord fait une pause café (merci Jean-Pierre Doré pour les thermos) accompagné de délicieux gâteaux (merci Agnès, Jean-Claude, Antonio, et les autres ...) non loin de Lizy-sur-Ourcq, au bord du canal. Les grenouilles coassaient gaiement, sans doute aussi amusées que moi par le panneau de signalisation que je n'avais jamais vu : Un hameçon barré d'un trait rouge au lieu de « pêche interdite »



...
La prochaine boîte aux lettres était aussi fléchée pour les plaisanciers et les pêcheurs !

C'est à l'entrée de Château-Thierry que nous avons pique-niqué, au bord de la Marne, avec cygnes, canards et pigeons (merci pour le vin à Gégé, Stéphane, ...). Après un café pris en terrasse au centre-ville, nous voilà partis vers Mont-Saint-Père, Jaulgonne, Vincelles, Châtillon-sur-Marne, et Epernay.



Chemin faisant, je demandais à certains s'ils connaissaient un Champagne de bon rapport qualité-prix pour le mariage de mon fils aîné, en Août. Stéphane et Gérard proposaient de s'arrêter pour déguster chez un des multiples producteurs indiqués sur des panneaux, car « c'est comme ça qu'on trouve des bonnes choses ». Mais Philippe Sadet a un ami dont le cousin est producteur à Ay. Un coup de fil à l'ami (qui était d'ailleurs en Hollande) permit d'obtenir l'adresse et le téléphone.



Au passage à Ay, l'ACBE remet le monde dans le bon sens et l'aide à tourner plus rond !



C'est ainsi que nous sommes arrivés à quinze chez M Nicaise, à Ay, à quelques kilomètres d'Epernay. On a commencé par boire 2 bouteilles pour la dégustation. C'était très bon ! Et nous voilà avec une quinzaine de cartons de Champagne dans le véhicule ! C'est la première fois que je vais acheter du Champagne à vélo, et à 150 km de chez moi ...

Nous rejoignons enfin l'hôtel Première Classe, à quelques kilomètres, pour une bonne douche réparatrice. L'hôtel n'ayant pas de restau, le repas est réservé à 2,5 km de là, au Campanile qui, lui, n'avait plus assez de chambres pour nous ... et on a donc repris les vélos !



L'accueil et le repas ont été très bons. Rien à voir avec le mauvais souvenir que j'avais du repas au Campanile de Château-Thierry ! Apéro, buffet d'entrées, plat choisi parmi trois, buffet de desserts, café, le tout avec le vin du mois pour maîtriser l'addition. Tout était bon ! Des amis de Jean-Claude Brisset et leurs 2 enfants nous ont rejoints pour ce repas.



Après une bonne nuit, nous voilà prêts à repartir à 8h00. Pas de problème d'horaire avec le petit déjeuner qu'on pouvait prendre dès 6h30 ...

C'est par une très longue montée que commence ce retour, suivie de beaucoup d'autres. Ce n'est pas de la tarte, mais c'est bien joli. Saint-Martin d'Ablois, Mareuil-en-Brie, Orbais-l'Abbaye, ça sonne bien, non ? Descente sur Condé-en-Brie où on fera la pause café, montée à Viffort, redescente à Chézy-sur-Marne, remontée à Nogent-l'Artaud, ... Enfin, une longue descente en pente douce nous amène à La Ferté-sous-Jouarre.



C'est là que nous retrouvons Sylvain et Philippe, venus à notre rencontre. Le repas de midi à la Pizzeria « La Rome Antic' » sera simple dans son menu, mais très convivial. Le patron est très sympathique !



Nous n'aurons ensuite que quelques centaines de mètres pour nous remettre dans le rythme avant la grande montée vers Jouarre ... Dur, dur ! Jean-Claude est fatigué et préfère tenir compagnie à Alain dans le camion, et ce dernier en est très content.

Ceux qui connaissent le retour de Jouarre savent qu'il y a encore quelques belles bosses, et on optera pour un retour de Crécy-la-Chapelle par Voulangis.



En approchant du Perreux, certains prennent leur sac et s'arrêtent à Maison-Blanche, Neuilly-sur-Marne, Neuilly-Plaisance. Et c'est en petit comité que nous finissons au Quai d'Argonne.

Une très belle édition 2011 pour les 2 jours ACBE. Les plus costauds ont toujours attendu les autres en haut des bosses, et nous avons partagé de très bons moments de vélo et un très beau parcours.

Signalons aussi que c'était leur plus grande distance à vélo pour Hamid (quels progrès depuis son arrivée au club !!!) et Claude Pongérard.



Bravo les jeunes ! A l'an prochain !

Michel Grousset

Les 2 jours en accompagnateur.

Dans mon programme de début d'année, la date des deux jours est soulignée en rouge.

Pour certains cyclos et cyclotes, c'est une autre épreuve plus importante qui est programmée, pour moi c'est celle-là qui me plaît bien et qui me colle à la peau depuis de nombreuses années.

Je suis comme un petit gamin, excité de voir les mois passer à une vitesse V. Le jour J approche, la tension, le stress monte, il faut que je sois à la hauteur de l'évènement pour satisfaire tout le monde. Chaque année, je suis content de retrouver ces énergumènes. Sans eux, les deux jours n'exciteraient pas, et ils n'auraient pas d'histoire à raconter.

Pour moi, c'est comme une drogue que de m'occuper de ces grands enfants. C'est grandiose, génial de les retrouver, de très bonne humeur. On dirait des grands gamins avec leurs sacs qui partent en colonie de vacances, content de partir ensemble pour de nouvelles aventures.

Pour certains du groupe, les deux jours n'évoquent rien pour l'instant. Bienvenue à eux.

Merci à ceux qui ont fait les gâteaux et amené le café pour la pose de 10 H le samedi au bord d'un étang très sympa.

Le repas du midi fut tiré des sacs, et on décida de pique-niquer au bord de l'eau, parmi les cygnes, les canards et les pigeons, à Château-Thierry. Ensuite, nous avons pris le café sur une terrasse, au soleil.

Nous voilà repartis sur nos bicyclettes en direction d'EPERNAY. Paysage magnifique.

Grâce aux relations de Philippe SADET, nous sommes allés chez un producteur de Champagne à AY. Michel voulait en acheter pour le mariage de son fils, et il profitait du véhicule d'accompagnement !

Le repas du samedi soir fut pris à DIZY au Campanile. On a bien mangé. Certains y sont allés à vélo, deux avec moi dans le camion.

Après, extinction des feux à l'hôtel d'EPERNAY. Nous avons pris le petit déjeuner (très copieux). Nous repartons à 8 H « pétantes » en direction de la Ferté-sous-Jouarre (parcours très vallonné et très beau).

Pose du midi à la Pizzeria (à refaire, très bon accueil) où nous retrouvons Sylvain et Philippe. Jean Claude, fatigué, monta avec moi et ça m'a fait de la compagnie. Car le samedi était un peu monotone tout seul : Mon trésorier Jacques m'a manqué.

Pour 2012, il faudra me prévoir une jolie fille.



Merci beaucoup aux organisateurs pour ce week-end.

Alain C.

Nous nous retrouvons donc 15 acébéistes pour une nouvelle ardéchoise,

6 sont inscrits sur le parcours "Tanargue" à 380km, 9 sur le parcours "Montagne Ardéchoise" à 440km, identique au "Tanargue" avec une boucle supplémentaire via la Lozère. C'est ma 3ème participation après 2007 et 2009.

Jeudi, 1er jour : 180km

On part de Colombier le Vieux où nous sommes arrivés la veille, pour rejoindre le départ à Saint Félicien. On grimpe déjà sur les 9km... On croise des cyclos qui sont sur les parcours passant par Privas. 7h15 : Plus de 3000 au départ pour les randonnées de 3 jours, pas de

problème pour passer le portique malgré l'affluence. L'ambiance de fête est donnée mais la journée s'annonce compliquée avec des orages prévus en fin de journée et surtout la montée à Loubaresse qui fait peur à beaucoup. On attaque avec le col du Buisson. Premier test. Tout le monde se retrouve là-haut sans souci, mais déjà des écarts. Trop difficile d'attendre tout le monde. On décide de former tout de suite les 2 groupes. Le 2ème groupe sur le circuit du Tanargue qui doit s'arrêter plus tôt à Chassiers reste derrière et avancera à son rythme.

On enchaîne Nonières, Mézilhac, puis Antraigues-sur-Volane, patrie d'adoption de Jean Ferrat, pour la pause repas, 18€... On retrouve le 2ème groupe en fin de repas qu'on abandonne à nouveau dans le même resto.



Aizac. Orage, tonnerre, trombes d'eau, par 2 fois contraints de trouver un abri plus ou moins précaire. Histoire éternelle recommencement, quasi même orage au même endroit qu'il y a 2 ans sur le même parcours.

Descentes sur route humide, on sèche, le moral revient, l'angoisse de 2 jours de galère passe. 1er contrôle à Jaujac, peu de cyclistes.



Chassiers : super ambiance, clowns, photos, etc.

Suit juste après, Largentière très beau village à revoir, pas d'arrêt malgré l'insistance des bénévoles au contrôle. Rocles, à nouveau super ambiance mais cette fois écossaise, avec cornemuses et quelques bouteilles de whisky vides sur les tables... La route qui reste n'est quasi que de la montée pour plus de 20km, interminables. Je reconnais le site, Loubaresse est très loin, très haut sur les crêtes avec l'impression de s'en approcher à la vitesse de l'escargot. Pause à Valgorge. Encore 12km, seul avec Gérard D. Commence à faire froid. Personne n'arrive, sauf Jacques L. avec qui je repars sans attendre les autres. Pas le choix, le gîte est là-haut, encore 1h de montée. L'arrivée dans le village de Loubaresse n'est pas triste non plus, pas facile de ne pas mettre pied à terre vu la pente. J'arrive vers 19h15, juste avant la pluie et derrière Gérard D. Ouf. Ca a été dur pour tous, mais tout le monde est là dans des délais raisonnables. Super gîte qu'on connaît déjà.

Vendredi, 2^e jour : 140km

2 jours à parler de Loubaresse, personne n'a été déçu. On pense au 2^eme groupe resté en bas... Le sujet de "plaisanterie" suivant est Borne qui vaut le détour mais à quel prix ? Les idées de court-circuitage circulent et vont sévir. En attendant, on se retrouve en Lozère sur du plat, le tout à 1000m d'altitude. La route de Borne se présente : 4 renoncent. On a trop parlé... Ils rejoindront le parcours directement via le Col de Bez. Dommage pour eux, pourtant que la montagne est belle. On les retrouvera le soir au gîte. "Voir Borne et mourir" : non, plutôt "voir Borne et en sortir". Le paysage est grandiose mais se mérite : le col de Pratazanier pas facile sur 3kms, avant de plonger dans Borne, le contrôle, puis la sortie aussi difficile sur 6km de mauvaise route à fort pourcentage. Retour à Loubaresse. On doit terminer par le col de Meyrand, 3km. Surprise, on retrouve Michel K. et Philippe P. sans leurs 4 coéquipiers et coéquipières. Ils intègrent notre groupe. Arrêt à Mazan-L'Abbaye. On retrouve par hasard Gérard D. et Eduardo S., qui nous avaient semés. Auberge



12€, RAS. Sainte Eulalie, Gerbier de Jonc, il fait froid, on ne traîne pas. On poursuit la route ensemble jusqu'aux Estables. Arrivée tout à gauche sur du 18%...18h. Tout le monde est là ou presque, manque 1 égaré... Il a refusé le camion balai. Ce n'est pas Mario S. qui a rejoint le 2^eme groupe à Chassiers en tgv et taxi. Accueil au top, apéro...

Samedi 3^e jour : 140km

Il pleut. Brouillard. Histoire éternelle recommencement, quasi même climat au même endroit qu'il y a 2 ans... K-ways enfilés, on part quand la pluie s'arrête. C'est une nouvelle fois raté pour le panorama sur les succs au col de Boutières à 1506m, point culminant du parcours. Il faudra revenir... Il faut passer le Mont Mézenc puis descendre pour retrouver du beau temps. Col de la Scie quasi plat, puis descente de Saint Clément vers Chanéac étroite, détrempée, dangereuse. A chacun son allure, sans risque si possible. On commence à retrouver de plus en plus de cyclos qui convergent tous des autres parcours.



Dans tous les villages, on trouve des ravitaillements de plus en plus importants, la route est bouchée, des cyclos partout : Saint Martial, Arcens, Saint-Agrève, Roche-Paule. Route fermée aux voitures. Lalouvesc est la dernière montée et une nouveauté pour nous. On ne termine plus par le Buisson et ses 300m à 15%. Pour beaucoup, la montée reste difficile. Je monte avec Yann L., motivés par l'ambiance, on double des dizaines de cyclos. On donne tout ce qui nous reste. On a montré nos beaux maillots bleus... 30kms de descente pour finir, via le col du Buisson, à Saint Félicien à 16h. Gérard D et Eduardo S sont arrivés 1h30 avant nous. Tout le monde est entier à l'arrivée : contrat rempli, enfin pour 7 seulement (5 et 2) qui n'ont pas coupé leur parcours... Le tout à peu près à 20 à l'heure de moyenne, la moitié de montée, plus de 25 cols. Je crois que chacun a eu sa dose.



...L'histoire ne s'arrête pas là pour moi, seulement 6 jours pour récupérer, revoir photos, vidéo et reportage télé, avant une nouvelle épreuve de 24h dans une autre discipline. C'est ma 5ème, la 3ème fois que j'enchaîne derrière l'Ardéchoise à une semaine d'intervalle seulement. Donc direction Le Mans et son circuit mythique des 24h, 4,18km. On commence par 600m de côte à monter en rythme, jusqu'à la passerelle Dunlop, cardio dans le rouge... C'est là qu'il faut chercher ceux de son niveau qui pourront servir d'abri pour la suite du circuit. Passée la Dunlop, on récupère un minimum dans une bonne descente de 1km avec des pointes à 60km/h, rien que pour ça on oublie vite la douleur de la côte. On se regarde, petits signes à droite, à gauche, petite tape dans le dos pour montrer qu'on veut bien collaborer... Super un petit train se forme pour les 2kms qui restent, on s'accroche par les mains, une devant, une derrière. Le 1er prend le vent, en contrepartie les 2, 3 ou plus derrière, poussent légèrement, les pas sont coordonnés, sensation de vitesse au top. A l'arrivée, le train éclate, remerciements amicaux, on passe le relais au coéquipier suivant. Pour moi, les meilleurs tours en un peu moins de 9 min à 28km/h de moyenne. Les meilleurs sont en 6 min à plus de 40km/h de moyenne et tout ça en roller...



Alain G.

Ma première Ardéchoise

On est parti avec le soleil et le sourire, et on est revenu avec les deux, voire plus, avec des jambes en bois aussi. Entre temps, on oubliera les quelques gouttes essuyées d'orages, puis les interminables descentes crispées, sans pouvoir lâcher les freins une seule seconde...ce genre de descente qui finit par nous rendre impatient pour la prochaine grimpée, et enfin soulager les mains et les épaules !

La première journée, reste la plus marquée pour moi : les paysages accidentés et rocaillieux, la chaleur limite étouffante, tous ces beaux villages de pierre qui ont échappés à la folie des constructions neuves, pourvus de décorations en tout genre. Et cette ambiance qui surprend: des gens déguisés, qui soudain applaudissent ou qui dansent au détour d'un coin de rue, la musique qui se met en route plein pot, ça fait quelque chose.



On peut se gaver de délicieux saucisson sec et faire des rencontres surprenantes comme un Gandalf qui fait goûter précieusement sa soupe de livèche.



Cette première journée a aussi fait mal, il faut le dire, avec ses 185km qui se terminent en haut d'une longue ascension freinée par le vent froid et la pluie. Le soir, les discussions sur les prochaines étapes en deviennent presque écœurantes.

Mais quel soulagement aussi de réaliser cette expérience en groupe ! On ne se pose pas la question si on arrivera ou pas au bout; on y va à son rythme, souvent en silence, puis on se retrouve en haut. Des fois avec la grimace et parfois avec le sourire.

Finalement, enchaîner trois jours, ça s'est fait sans trop de séquelles et avec beaucoup de plaisir ! Cet événement met tant le vélo à la fête qu'il vaut être vécu par tout cycliste. Il restera parmi mes plus belles expériences vélo !

Yann.

Un rêve ...réalisé

1h 15 d'avion, 6h30 de train Corail ou 46h 30 de...selle !!!
Vous avez le choix pour aller de Paris à Toulouse !

Un petit matin de début juillet, j'ai choisi la troisième solution...et me voilà partie pour 985km en solo !
7h du matin, un peu crispée je sors de chez moi avec celle que vous connaissez tous !!! Un voisin passe et je lui demande d'immortaliser cet instant et...la première rencontre : de jeunes Montreuillois qui rentraient chez eux :
« Mais vous allez où Madame ? »
« à Toulouse ! »
« quoi !!! c'est un truc de ouf !!! on veut être sur la photo...on va passer dans le journal !! »



Une émotion immense sur le pont d'Austerlitz en voyant Notre Dame de Paris dans le soleil matinal, sortie de Paris et l'unique (si si !!!) moment de gros doute...la première côte à 10% vers Chaville : deux sacoches, même remplies au minimum, on le sent !!! Mais l'arrivée à Versailles fait vite tout oublier : une petite photo...

Vous avez remarqué, je traverse toute la banlieue Sud Ouest sans problème...grâce au cadeau de mon petit dernier qui n'avait pas (avec raison !!) confiance dans le sens de l'orientation de sa maman .Pour les sceptiques, je dois quand même avouer que mon Garmin m'a fait traverser la France sans souci de parcours...



Pour préparer mon itinéraire (des heures pleines d'exaltation à chercher la bonne route..), j'avais photocopié puis stabiloté (merci Michel cela c'est de toi que je l'ai appris !!!) toutes les étapes, puis écrit le parcours comme dans les randonnées (n° des routes et nom des villages) et enfin programmé étape par étape mon GPS . Sur ma randonneuse, un vrai tableau de bord avec parcours, carte et GPS !!!

Autre étape de la préparation, coordonner les lieux où amis ou « amis d'amis » m'ont offert l'hospitalité (un très grand merci à toutes celles et tous ceux qui m'ont

Puis ce fut l'Eure et Loire, la Beauce et ses étendues de blé où les moissonneuses batteuses et tracteurs tournoyaient...Piqueniquer sur une petite place de village, et vite la conversation s'engage avec...une routarde « route 66 en Harley Davidson » ou une maman qui tremble chaque dimanche à l'arrivée des courses ...cyclistes de sa fille de 12 ans !



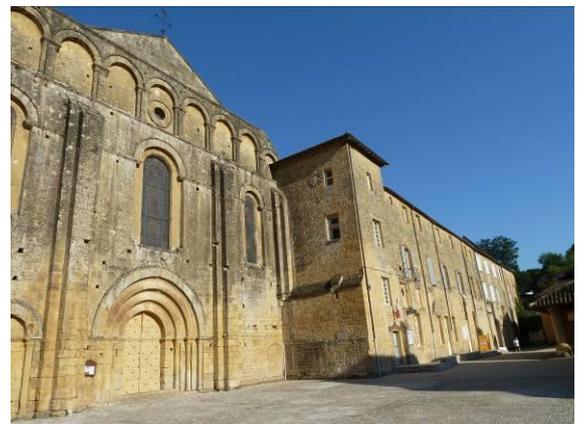
Les bords de Loire d'une douceur infinie au soleil levant, Amboise majestueuse et enfin les premières « ondulations » !!

La verdoyante Dordogne n'est pas plate !!! je le confirme....étape de 158 km : arrivée à 152 km, je traverse la Dordogne (où se baignent une multitude de vacanciers ...raisonnables !!! ils ne roulent pas, eux, sous une température de 32° !! la seule fois...) : à « Le Buisson de Cadouin », je me dit Cadouin 6km ouf....

C'était oublier que les moines aiment les hauteurs !!! Mais oui mon arrêt cette fois ci était dans une auberge de jeunesse (je sais ...on m'a déjà fait une tite remarque...sur mon jeune âge) bon donc une auberge dans un cloître !!! Endroit magique et de tout repos...Repas partagé avec un groupe de gens en stage de tai-chi qui voulait me faire goûter après le repas à un entraînement...mais j'avoue la station debout sur une jambe et méditation ce n'est pas mon truc !!! Le lendemain matin lever à 6h, petit déj et départ sous les bravos des tai-cheurs... (qui eux tai-chaient de 6 à 8h avant le petit déj : sont fous ces romains !).

Traverser le Lot sauvage et somptueux , être reçue chaleureusement « au bout du monde » (re- vive mon GPS !) reste un souvenir inoubliable !!!

Dernière étape : mélange d'excitation et de nostalgie (c'est déjà la fin ...oh non !!...), traversée de Blagnac et



...Toulouse !



Une émotion indescriptible quand, après avoir enlevé casque et lunettes, un immense sourire sur le visage de ma petite princesse et ces mots : « Mamie vélo ! »

Conclusion : les voyages à vélo, denrée précieuse à consommer sans modération !!!

Marie-Paule



Des nouvelles de Jean-Christophe Durand, licencié FFCT à l'ACBE et licencié UFOLEP à l'Etoile Cycliste Fontenaysienne

Pour moi cette année s'est très bien passée. Avec l'ECF nous avons fait le trophée UFOLEP des cycloportives. <http://www.brs-ufolep.info/>

Sur les 7 épreuves j'en ai fait 3 :

- ✚ La flèche normande (150km 1900m de dénivelé), terminé à la 80ème place au scratch et 30ème de ma catégorie le tout à plus de 36km/h de moyenne.
- ✚ Les copains (158km 2869m de dénivelé), terminé à la 164ème place au scratch et 47ème de ma catégorie à plus de 29,6km/h de moyenne.
- ✚ La Vercors Drôme (145km 2746m de dénivelé), terminé à la 126ème place au scratch et 38ème de ma catégorie à plus de 28,8km/h de moyenne.

En début d'année j'ai fait la Jacques Gouin, terminé à la 210ème place à 33,3 km/h de moyenne.

J'ai aussi fait la 77, terminé à la 100ème place à plus de 36,8km/h de moyenne.

Ouf ! C'est pour l'instant bien suffisant.

Mes prévisions kilométriques me laissent penser que j'atteindrai cette année plus de 10 000km... Avec l'ECF les sorties sont longues (120-150km) très bosselées et assez intenses. On va même en vallée de Chevreuse pour préparer les cycloportives.

Pour info, le club termine 3ème du BRS UFOLEP sur le classement club. <http://ecf.numeriforge.com/>

Quand je rentre je suis bien fatigué mais heureux...

J-C D.

La vie de l'ACBE.....

Carrefour des Associations – CDBM – 10 septembre



Parmi plus de 100 associations, l'ACBE tenait son stand au carrefour des Associations, le 10 septembre. Merci à Jean-Claude et Antonio qui m'ont aidé.

Nous avons eu l'impression d'avoir un peu moins de visites que l'an dernier. Mais nous espérons revoir prochainement, au départ de nos amicales, ceux qui sont venus discuter avec nous !

A l'issue de l'après-midi, nous étions invités à un pot amical pour célébrer cette édition qui était la 25^{ème} !

Michel Grousset

Au revoir Gilbert !

Gilbert nous a quittés le 26 septembre.

C'est Gilbert qui m'a initié à mes premières grandes distances et je me souviens toujours du Paris Futuroscope et d'un Paris Maubeuge Paris avec Patrick PIVOTEAU et tant d'autres grandes distances !

Il faut dire qu'il a un palmarès cyclotouriste « énorme » :

43 BRM 200, 15 BRM 300, 13 BRM 400, 12 BRM 600, 4 BRM 1000, 6 Paris Brest Paris, 11 diagonales, dont 3 enchaînées les unes derrière les autres, 20 Flèches de France, 2 Paris-Nice, Paris Barcelone, Paris Valence, Paris Galibier, 3 Bordeaux Paris, 9 Francilienne, 1 Tour de France, 6 Montagne de Reims, 15 semaines Fédérales et combien d'autres.

En plus Gilbert marchait (15 Paris Mantes, 3 Bourges Sancerre.....) et courait (3 marathon de Paris, 4 Paris Versailles) à fait 2 triatlons.

Et puis, j'aimais, j'appréciais son caractère entier, son amour du maillot de l'ACBE, des institutions fédérales (CODEP), le fait qu'il ne tournait pas autour du pot pour dire les choses et **sa passion du vélo** !

Sa passion tout court qui lui a fait changer de vie à plus de 60 ans pour tout recommencer en Bretagne !

Avec lui, j'ai fait mes premiers « pas » en tandem. Un souvenir impérissable ! Nous étions en tête d'un groupe et Gilbert me dit. « Appuyons Joël, on va les lâcher ! » et nous sommes partis, les lâchant les uns derrière les autres à plus de 60km sur le plat ! Ce qui ne l'a pas empêché plus loin de m'engueuler car j'avais du mal à monter en danseuse synchro avec lui. Tout cela, c'était Gilbert !

C'était aussi un organisateur, se dévouant pour les autres. C'est lui qui s'occupait des ravitaillements de la Francilienne.

C'était vraiment un homme d'engagement, entier, au sale caractère parfois, mais avec une vraie passion.

Gilbert, tu as été un Président qui compte pour l'ACBE !

Au revoir Gilbert !

Joël Mégard





Bien plus qu'un ami, une légende nous a quittés.

Le 10 Août 2011 Francis BARNOLE nous a quitté à l'âge de 87 ans des suites d'une maladie.

Francis était une légende du cyclisme amateur et il va manquer à tous ses amis qui ont parcouru des milliers de kilomètres en sa compagnie. Il avait débuté sa carrière de vélo avec les frères CARRERA en cyclisme semi professionnel. Il a raccroché le vélo pour se sacrifier à son métier de régisseur de marché.

A la retraite il a repris le vélo pour en faire jusqu'à l'âge de 84 ans.

A l'âge de 83 ans il voulait quitter cette terre qu'il aimait tant en ayant fait les championnats du monde amateur en Autriche. Avec Cédric nous nous sommes proposés de l'emmener faire son dernier rêve. Je me souviens le voir à genoux devant la Sainte Vierge deux heures avant la compétition. Lorsque nous avons fait les dix kilomètres d'échauffement pour rejoindre le départ il tremblait sur son vélo et, il nous soutenait que c'était sa direction qui avait du jeu, il a fini deuxième de sa catégorie sur un parcours exigeant.

Du temps de l'ACR nous lui avons dédié une grande randonnée que nous avons baptisé « La Barnole ». Le mur de son garage était recouvert de coupes gagnées sur les courses et les rallyes (il avait toujours une coupe c'était le plus âgé sur la plus grande distance).

A chaque fois que nous nous rencontrions il parlait du club de Rosny et il en avait la nostalgie. Pour moi Francis était comme un professeur, il m'a appris à rouler en peloton, à m'économiser en me mettant dans les roues, nous avons fait des centaines de séances d'entraînement sur la piste de Vincennes. Les chutes ne lui faisaient pas renoncer à reprendre sa machine, il voulait toujours rivaliser avec les plus jeunes. Aujourd'hui le cyclisme amateur est en deuil, Francis est parti rejoindre ses compagnons de route (André JOUVE et les autres partis bien trop jeunes). N'ayant pas pu tenir ma promesse pour causes de vacances je lui ai légué mon unique maillot de Rosny Sous Bois que je portais la semaine dernière dans les cols des Pyrénées.

Avec Philippe nous nous sommes recueillis sur sa sépulture pour lui dire un dernier adieu.

Merci pour toutes ces années de bonheur en sa compagnie.

Pascal STIEVENART
Ex président de l'ACR

