

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



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

### Bulletin de juin 2013

### Numéro 45



Chères et chers acébéistes,

- Ouf, enfin, on dirait que ça y est ... !
- Ah bon, tu es sûr ?
- Ben oui, t'as pas vu toutes les fleurs ?
- Bon, alors je nettoie mon vélo à fond ... et c'est parti!!!!

Mais oui, le printemps a eu un peu de mal à faire sa place, mais il est là. Enfin, nous pouvons nous dégourdir les jambes.

Déjà, certains d'entre vous ont participé à de belles organisations : Flèche Vélocio, BRM 200km, stages printaniers dans le sud ou en Espagne, les boucles de l'Est et autres randonnées des clubs alentours ...

Que ce soit dans le programme, ou au fil de vos envies, voilà de grands et beaux mois de vélo qui se profilent.

Sachez vous faire plaisir, chacun à votre manière. Soyez ambitieux dans vos sorties, mais aussi très prudents.

Et vive le vélo !



Amicalement,  
Bonne route !

Michel Grousset

## PARCOURS DU 1<sup>er</sup> JUIN au 30 SEPTEMBRE 2013

### **SORTIES HEBDOMADAIRES**



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

- ♥ **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 cyclo sportive 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, Joël MÉGARD ou Gérard DELOMAS, nous relaierons l'information !

**JUIN 2013**

**SAMEDI 1er et DIMANCHE 2 JUIN**

**Les 2 jours ACBE, Paris – Cambrai – Bruxelles (Inscriptions closes)**

*Une destination étrangère « exotique »     , le confort et la sécurité d'un accompagnement par un véhicule, le retour des vélos (et tandems) en sécurité dans l'utilitaire,*

**DIMANCHE 2 JUIN**

**Sortie amicale.** Départ 7H30

**N°104A**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Neufmoutiers, Beaumarchais, Chapelles-Bourbon, La Houssaye, Crèvecœur, Marles par le Clos-Touret, **Fontenay-Trésigny**, Dir. Chaumes 2è à droite, Château-du-Viviers, Châtre, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (104 km, dénivelé 306 m)

*Boucle Facultative du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (8 km)*

**DIMANCHE 9 JUIN**

**Sortie amicale.** Départ 7H30

**N°109A**

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (109 km)

*Boucle facultative de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (23 km)*

**94 – Châteaux et Terroirs.** Centre culturel, 14 avenue Wladimir d'Ormesson, 94490 Ormesson. Départs à partir de 7h pour 65, 80 ou 120 km. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98953>



**74 – La Time Megève Mont-Blanc**, cyclosportive, 74120 Megève pour 80, 107 ou 148 km  
[http://www.csportsmegeve.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=22&Itemid=86](http://www.csportsmegeve.com/index.php?option=com_content&view=article&id=22&Itemid=86)

**Jeu**di 13 JUIN

Réunion Club ouverte à tous.

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

**SAMEDI 15 JUIN**

**75 – Les 2 cents Bellevillois des chemins de la Brie.** La Cipale vélodrome Jacques Anquetil, 51 avenue de Gravelle, 75 PARIS. Départs à partir de 7h pour 120 ou 220 km.  
<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100405>

**DIMANCHE 16 JUIN**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

**N°108A**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108 km)

*Boucle facultative de Faremoutiers à Tigeaux par La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand (6km)*



**94 – Le Grand Bi.** Centre hippique des Bagaudes, 1 rue des Bruyères, 94440 Marolles-en-Brie. Départs à partir de 6h30 pour 50, 90 ou 130 km. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=98954>

## SAMEDI 22 JUIN

**Journée ACBE.** Pour environ 150 km avec repas le midi à Mary-sur-Marne.

**77 – Paris (Melun) – Château-Chinon.** Départs place Saint-Jean, 77000 Melun, de 5h à 7h.  
<http://www.ffct.org/oin/manifstation.php?id=100111>

## DIMANCHE 23 JUIN

**Sortie amicale.** Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve/Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Vémars, Saint-Witz, **Plailly**, Mortefontaine, Loisy, Ver-sur-Launette, Eve, Dammartin-en-Goële, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (108 km)

*Boucle facultative de Plailly à Mortefontaine par La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève (24 km)*

**93 – Randonnée de Cosette.** Gymnase Maurice Baquet, rue du Lavoir 93370 **Montfermeil**. Départs de 6h30 à 9h pour 40, 70 ou 100 km <http://www.ffct.org/oin/manifstation.php?id=98800>

## SAMEDI 29 JUIN

**93 – Pantin – Joigny,** Gymnase Maurice Baquet, 6-8 rue d'Estienne d'Orves, 93500 Pantin. Départs de 6h30 à 7h30, pour 200 km <http://www.ffct.org/oin/manifstation.php?id=102297>

## DIMANCHE 30 JUIN

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Soignolles, Dir. Solers à droite, Bardeau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (112 km)



**51 – La Montagne de Reims,** gymnase Géo André, avenue François Mauriac 51000 Reims, départ de 6h à 8h pour 115 ou 155 km <http://www.ffct.org/oin/manifstation.php?id=104282>  
<http://cycloclubreimois.pagesperso-orange.fr/>



## JUILLET 2013

### SAMEDI 6 JUILLET

38 – **La Marmotte**. Cyclosporitive, Départ de Bourg-d'Oisans, arrivée à l'Alpe-d'Huez, 174 km  
<http://www.bike-oisans.com/alpes-vtt-cyclotourisme-agenda-22.html>



### DIMANCHE 7 JUILLET

**Sortie amicale**. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers par la porcherie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Dir. Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Guermantes, Le Perreux. (113 km)

N°113A

77 – **Randonnée des vacances**, salle Jean Effel, allée Pascal Dulphy, 77420 **Champs-sur-Marne**, départs de 6h30 à 10h, pour 55, 80 ou 120 km <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=99703>



74 – **L'Etape du Tour**, cyclosporitive, **Annecy – Annecy Semnoz**, 130 km.

<http://www.letapedutour.com/>

### DIMANCHE 14 JUILLET

**Sortie amicale**. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villerooy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin, Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624m)



### DIMANCHE 21 JUILLET

**Sortie amicale**. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz-Armainvilliers, Tournan, Les Chapelles-Bourbon, Fontenay-Trésigny, Dir. Chaumes à droite, Château-du-Viviers, Chaules, Aubepierre, **Mormant**, Dir. Bréau à droite, Fief-des-Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Fouju, Crisenooy, Champdeuil, Barneau, Soignolles, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (115 km)

*Boucle facultative d'Aubepierre à Mormant par Yvernailles, Ozouer-le-Repos (2 km)*

N°115A

### DIMANCHE 28 JUILLET

**Sortie amicale**. Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Entrée Guérard à gauche avant le pont, Le Bout-du-Pont, Rouilly-le-Bas, Pommeuse, Faremoutiers, Le Poncet, Saint-Augustin, Mauperthuis à droite D402, Obélisque à droite D25, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (116 km)

*Boucle Facultative de Lumigny à Marles par Le Mée, Vilbert, Courtemer, Arcy, Chaumes, Ecoubly, Château-du-Viviers, Fontenay-Trésigny. (21 km)*

N°116A

## AOUT 2013

### DU DIMANCHE 4 AU DIMANCHE 11 AOUT



61 - La semaine Fédérale à Nantes 44000 <http://www.ffct.org/index.php?id=48>

#### DIMANCHE 4 AOUT

**N°110A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Soupplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Réez-Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroi, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km)

*Boucle Facultative d'Acy-en-Multien à Vincy-Manœuvre par Etavigny, Boullarre, Rouvres, Rosoy-en-Multien. (12 km)*

#### DIMANCHE 11 AOUT

**N°103A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 509m)

#### JEUDI 15 AOUT

**N°102A**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 509m).

#### DIMANCHE 18 AOUT

**N°107D**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroi, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis, Lizy-sur-Ourcq, Trocy-en-Multien, **Etrépilly**, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (107 km)

*Boucle facultative autour de Lizy-sur-Ourcq par Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-la-Poterie, Echampeu. (15 km)*

#### DIMANCHE 25 AOUT

**N°106B**

**Sortie amicale.** Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtemer, Vilbert, Le Mée, Lumigny, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 354m)

*Boucle facultative de Vilbert à Lumigny par Précý, Le Plessis-feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny, Lumigny. (16 km)*

## SEPTEMBRE 2013

### DIMANCHE 1er SEPTEMBRE

#### **Sortie amicale.** Départ à 8H00

**N°107B** Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Monthérand, Guérard, La Celle-en-Bas, La Celle-en-Haut, **Faremoutiers**, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (107 km)

*Boucle facultative de Faremoutiers à Hautefeuille par l'Obélisque, Touquin, Pézarches, Hautefeuille (8km)*

### JEUDI 5 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

### SAMEDI 7 SEPTEMBRE

**Carrefour des associations** au Centre Des Bords de Marne du Perreux, 2, rue de la prairie. Comme chaque année l'ACBE y installera son stand.

### DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

#### **Course de la rentrée au Perreux**

Epreuve sportive importante dans la vie de la Ville, cette manifestation a besoin du plus grand nombre pour finaliser son succès.

L'ACBE s'implique chaque année en fournissant des signaleurs, **les volontaires sont les bienvenus.**

#### **Sortie amicale.** Départ à 8H00

**N°100B** Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Ch. Péguy, Chauconin Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Ste-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**100 km, 624m**).

**93 – Randonnée de la fête**, stade J-C Boutier, place du marché couvert, 93460 **Gournay-sur-Marne**, départs de 6h30 à 9h00 pour 80 ou 110 km



**21 – Randonnée des Grands Crus et châteaux de Bourgogne**, Accueil à la maison de Marsannay-la-Côte (Dijon sud) à partir de 6h45 pour 95, 125, ou 150km

<http://rando.dijon.free.fr/> <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=103872>

### SAMEDI 14 SEPTEMBRE



**92 – Levallois-Honfleur**, 141 rue Danton, 92300 Levallois-Perret, départs de 6h15 à 7h30 pour 215 km

<http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100105>



**80 – La Ronde Picarde**, cyclo sportive, contrôle-départ à partir de 7h, boulevard Vauban, 80100 Abbeville, pour 135 ou 187 km,

<http://www.sportcommunication.info/web2010/epreuve2.php?langue=1&trophee=55>

### DU SAMEDI 14 AU SAMEDI 21 SEPTEMBRE

L'€uro P'N'. Munich / Turin, <http://europn.free.fr>



## DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 509m)

## SAMEDI 21 SEPTEMBRE



**78 – Versailles – Chambord**, avenue de Paris, face au château, 78 Versailles, accueil à partir de 7h pour 210 km <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=101217>

## DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

**Sortie amicale.** Départ à 8H00

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Serbonne, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 509m).

**93 – Randonnée Gabinienne**, stade Jean Bouin, 93 Gagny, accueil à partir de 7h30 pour 45 ou 85 km. <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=100478>

**59 - Monts et Moulins**, parc des sports, vélodrome, 59100 Roubaix, départs à partir de 7h30 pour 85 ou 120 km [www.vc-roubaix-cyclo.fr](http://www.vc-roubaix-cyclo.fr) <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=101236>

## SAMEDI 28 SEPTEMBRE

**92 – Sceaux – Gresse(Houdan), Journée ACBE.** 20, rue des clos Saint-Marcel, 92 Sceaux, à partir de 7h00 pour 160 km avec plateau repas. **Engagements payés par le club.** <http://www.ffct.org/oin/manifestation.php?id=99908>

## DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

**Sortie amicale.** Départ 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Saint-Mard, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver-sur-Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, Saint-Witz, Vémars, Moussy-le-Neuf, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (99 km, dénivelé 557m)

**Boucle facultative** d'Ermenonville à Plailly par Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine (23 km)



### **N'OUBLIEZ PAS !**

Tous les premiers jeudis de chaque mois (excepté pendant les vacances d'été), réunion club ouverte à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.*

- Jeudi 13 juin : Réunion club
- Samedi 22 juin : Journée ACBE
- Jeudi 5 septembre : Réunion club
- Samedi 7 septembre : Carrefour des associations
- Dimanche 8 septembre : Course de la rentrée
- Samedi 28 septembre : journée ACBE

### **SORTIES AMICALES ET CLUB**

<b>Date</b>	<b>Heure du départ</b>	<b>N° du parcours</b>	<b>Référence Openrunner</b>
Dimanche 2 juin	7h30	104A	2259726
Dimanche 9 juin	7h30	109A	2418917
Dimanche 16 juin	7h30	108A	2418835
Samedi 22 juin	7h30	Journée ACBE	
Dimanche 23 juin	7h30	108B	2418879
Dimanche 30 juin	7h30	112A	2420790
Dimanche 7 juillet	7h30	113A	1395528
Dimanche 14 juillet	7h30	104F	2258825
Dimanche 21 juillet	7h30	115A	1395216
Dimanche 28 juillet	7h30	116A	2420253
Dimanche 4 août	7h30	110A	2420239
Dimanche 11 août	7h30	103A	2259589
Jeudi 15 Août	7h30	102A	2259565
Dimanche 18 août	7h30	107D	2261122
Dimanche 25 août	7h30	106B	2261098
Dimanche 1er septembre	8h00	107B	2418535
Dimanche 8 septembre	8h00	100B	2258825
Dimanche 15 septembre	8h00	103A	2259589
Dimanche 22 septembre	8h00	102A	2259565
Samedi 28 septembre	7h00	Journée ACBE	
Dimanche 29 septembre	8h00	99B	2258640

## *Hommage à Lucien*

Lucien Paganini est décédé le 23 mars 2013, à 73 ans.

Il restera dans nos mémoires comme un sacré cycliste, coureur d'abord puis randonneur. Il partageait si bien notre bonheur de faire du vélo ! Il connaissait tant de monde sur les routes de Seine-et-Marne !

Lucien était discret, mais très assidu aux rendez-vous des rallyes, des sorties amicales, et des réunions club mensuelles.



Au stade Chéron, à l'arrivée d'une sortie avec la mairie



Un sourire, un geste gentil



Du bonheur aux étapes !



Au tir à l'arc, en 2009, à la Compagnie St-Georges à Nogent

Lucien, il avait l'air parfois un peu perdu dans ses pensées, pas bien sûr de lui, aussi. Et nous n'avons pas compris qu'il avait la maladie d'Alzheimer et qu'elle progressait lentement.

Pour ses obsèques, Claire, sa femme, a écrit le texte suivant pour dire à ceux qui ne l'ont pas réalisé à quel point ces dernières années ont été difficiles pour Lucien et ses proches.

*« Lucien, Lulu pour les proches, nous a quittés après plus de 10 ans, de cette lente maladie qui l'a détruit.*

*En dehors de ses proches, peu l'ont décelée et ont estimé la détresse dans laquelle il était.*

*Ne pouvant s'exprimer par la parole qu'il a perdue progressivement, conscient de la perte de ses facultés et capacités physiques, il les refusait avec force et colère parfois.*

*Ce qu'un enfant savait faire, il n'en était plus capable : écrire, compter, lire, comprendre un film, jouer aux dominos avec ses petits enfants. Toutes les portes se sont fermées les unes après les autres, le privant de la joie d'un partage avec ceux qu'il aimait. Les gestes de la vie quotidienne entraînant une perte d'autonomie l'ont beaucoup affecté.*

*L'estime de soi et le regard des autres lui ont fait mal quelquefois.*

*La pratique du vélo, son sport favori, s'est peu à peu raréfiée. Jusqu'au bout de ses capacités, son ami Jean-Claude l'a accompagné afin de lui procurer encore quelques joies.*

*Après les vacances encadrées par l'Association Alzheimer, hospitalisé depuis le mois d'octobre, toutes ses fonctions ont décliné rapidement entraînant des douleurs soulagées par la morphine.*

*Lulu aimait la vie, les gens, les jeux qu'il partageait avec ses enfants et petits enfants. Les jeux de cartes avec les amis et la famille, certains s'en souviendront.*

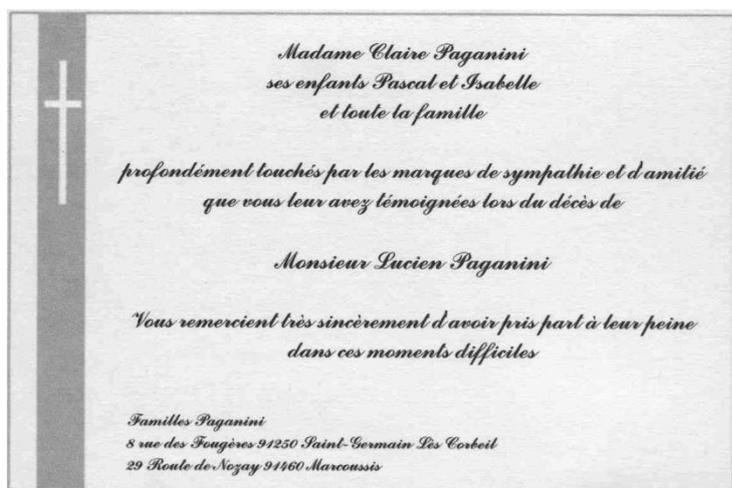
*Très apprécié de tous, sociable et serviable, il se proposait toujours pour rafraîchir les logements de la famille et des amis et chacun a pu apprécier son aide, son savoir faire et sa minutie reconnus lorsqu'il était en activité.*

*Il était très attaché à ses origines italiennes, benjamin de la fratrie, ses liens avec ses sœurs et frères étaient très forts, il va nous manquer et nous laisser un grand vide. »*

Soyons heureux d'avoir compté Lucien parmi nous. Son souvenir nous accompagnera dans nos sorties cyclotouristes et nous rappellera toujours la chance que nous avons de pratiquer ce sport.



Michel Grousset



## Pékin – Paris – Londres, de Jean-Paul, suite...

Lettre 11

### LA BULGARIE



Du 24 au 30 juillet 2012.

Bonjour à la famille, aux amis, aux copains du club ACBE du Perreux, aux copains cyclistes du canton de Genève et ceux de Champagne-Ardenne et aux autres,.....

Lors de ma précédente lettre, la Bulgarie a été mise entre parenthèse puisque je suis entré dans ce pays par la Roumanie pour revenir dans ce dernier six jours plus tard. Je longerai la rive droite du Danube d'aval en amont. Le fleuve est la frontière naturelle entre les deux pays. Autant dire que je n'aurai qu'un regard limité sur ce pays puisque je parcours la frontière nord, d'est en ouest. Outre la Roumanie, la Bulgarie a pour voisines à l'ouest la Serbie et la Macédoine, au sud la Grèce et la Turquie, à l'est les rivages de la mer Noire.

Le 24 juillet je quitte Constanta, cité balnéaire roumaine et rejoins la campagne sur un plateau avec de belles cultures de céréales, de tournesols, de vignes. Le raisin est excellent (voir lettre n° 10, bulletin 44). Après une brève visite dans un monastère orthodoxe, nous plongeons dans la vallée du Danube pour passer la frontière et entrer dans Silistra, belle cité historique bulgare. Avec les amis on pourra apprécier la qualité de l'hôtel et de son restaurant, nous sommes accueillis comme des princes.

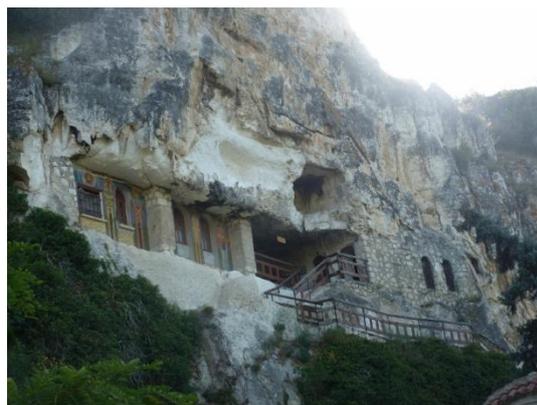
Silistra est une ville agréable avec un urbanisme fin XIXe début XXe siècle avec de belles avenues, des rues piétonnes, des jardins publics agrémentés de sculptures modernes héritées du passé communiste et où subsiste de belles ruines romaines.

*Domage d'être arrivé trop tard et n'avoir pu rejoindre une citadelle ottomane. La Bulgarie du XIV<sup>e</sup> au début du XX<sup>e</sup> siècle a fait partie de l'empire ottoman.*

*Je quitterai Silistra en prenant une route parallèle au Danube que j'apercevrai de temps à autre à travers de grands espaces cultivés ou sylvestres ou parfois en friches. Un détour pour visiter un monastère orthodoxe troglodyte appartenant au site dit « des églises de la roche d'Ivan »*



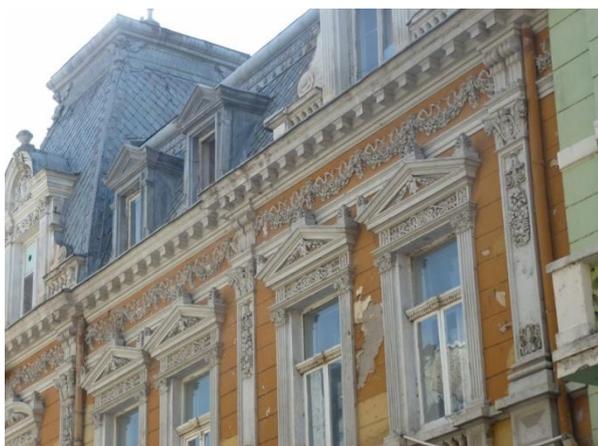
*qui s'illustre par la présence de quelques peintures rupestres extérieures.*



*Selon le pope qui nous accueille le monastère est classé au patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO. Cependant aucun signe matérialisé atteste de cette classification, peut-être qu'une demande est en cours ? Peut-être n'avons-nous vu qu'une partie du site classé ? Au regard de ce qui nous a été présenté une telle classification paraît peu probable !*

*Mais pédalons vite vers Ruse, ville de 180 000 habitants qui se voudrait être la plus belle de Bulgarie sur le plan architectural. Heureusement nous arrivons tôt dans l'après midi, très rapidement il est possible d'aller arpenter cette charmante ville. La première ligne ferroviaire bulgare reliera Ruse à Varna, principale cité balnéaire sur les rives de la mer Noire, d'où la présence du musée national des transports. Ruse accueille également le musée national de l'histoire. Lorsque que l'on connaît le passé tumultueux de la Bulgarie on peut légitimement s'interroger sur ce qu'est une histoire officielle ? Récemment en France un débat sur l'opportunité de créer une telle institution, provoqué par qui vous savez, a eu lieu. C'est bien mal connaître la matière. Aujourd'hui on sait comment le projet a tourné court face au tollé général animé par les corps d'enseignants en histoire.*

*Faisons fi de ces petits arrangements avec l'histoire et parcourons cette ville au charme certain. Il faut dire que les autorités et notables du début du XXe siècle ont fait venir à Ruse des architectes autrichiens, allemands et suisses les plus en vue du moment. L'urbanisme y est aéré dessiné avec de larges avenues, des jardins publics animés de plans d'eau, fontaines et sculptures. Les rues commerçantes laissent apparaître un achalandage désargenté. Ce qui rythme cette ville c'est effectivement son architecture avec de magnifiques immeubles se revendiquant du « style Sécession », sorte d'art nouveau rejetant les règles rigoristes du Bauhaus. Cela donne des façades animées de sculptures, de bas reliefs, de chapiteaux, de cariatides, d'atlantes, de corniches travaillées. J'ai plaisir à sillonner ces rues la tête en l'air à admirer ce patrimoine. Dommage que*



*ce bâti puissant héritage d'une vie culturelle et économique florissante soit laissé en décrépitude. Les moyens financiers d'aujourd'hui ne doivent pas autoriser les pouvoirs publics dans des programmes de réhabilitation. De même si ces immeubles relèvent du privé, il est probable que les capitaux préfèrent s'investir dans des projets « entrepreneuriaux » ou financiers à rentabilité immédiate. Même la promenade le long du Danube, au dessin jardinier encore perceptible, avec des espaces de jeux pour enfants, des sculptures, est en friche.*

*Sur le large perron de la bibliothèque un référendum est proposé à la population pour choisir l'affiche pour une candidature de Ruse en qualité de capitale européenne de la culture en 2019.*

*En 2004 Lille fût capitale européenne de la culture, en 2013 ce sera Marseille. J'ai mis mon bulletin dans l'urne Gageons que Ruse puisse bénéficier de cette notoriété et disposer des subventions européennes pour remettre en état son patrimoine architectural.*



*Le 26 juillet je rejoins Svishtov, petite ville que je ne pourrai visiter. A l'hôtel dès l'arrivée en fin d'après midi je fais une présentation de la Bulgarie aux amis participants du Pékin-Paris-Londres. Après le dîner tentative d'un déplacement alentour. Je m'arrête à 200 mètres de l'hôtel sous les parasols d'un bar pour m'abriter d'un orage soudain et violent. Comme beaucoup de villes bulgares Svishtov a conservé des ruines romaines et quelques vestiges monumentaux hérités de l'invasion ottomane.*

*Le 27, les 150 kilomètres pour rejoindre Oryahovo seront vite parcourus. Nous sommes hébergés dans une école et devons attendre avant d'installer notre campement dans les couloirs. Je décide alors de descendre au bord du fleuve. Cette ville qui fût certainement active offre un spectacle de désolation, friches industrielles, les grues et hangars du port sur le Danube sont livrés à la rouille, au long des rues beaucoup de maisons abandonnées et d'immeubles vétustes. Je ne rencontre essentiellement que des personnes âgées. Cependant un trafic intense de camions imposants traverse à vive allure le bas de la ville pour accéder ou quitter le ponton d'un bac faisant des allées et venues entre les rives bulgares et roumaines. Le dîner ayant lieu sur la terrasse d'un restaurant placé au sommet d'un monticule, nous bénéficions d'une vue magnifique sur la vallée du Danube. Nous jouirons plus tard d'un beau coucher de soleil à cet endroit (pas de photo).*

*Le lendemain 130 kilomètres théoriquement pour rejoindre Vidin. En réalité je ferai avec quelques camarades une trentaine de kilomètres supplémentaires en raison d'une erreur d'aiguillage à Lum où nous avons loupé le tracé de l'Euro-vélo 6. Cela ne nous empêchera pas de rejoindre Vidin en avance sur le gros du peloton.*

*Vidin dernière étape bulgare nous offre un jour de repos et c'est très bien ainsi. Cette ville est belle et agréable. Elle est mieux entretenue que celles traversées les jours précédents. Ancienne ville romaine fortifiée, renforcée par les ottomans, Vidin présente un caractère attachant, avec une population active le long des rues commerçantes et une longue promenade bien aménagée (bars, restaurants, plage, plusieurs mémoriaux, château,...) sur le bord du Danube.*

*J'ai pu visiter certains sites tels : la porte d'Istanbul, la cathédrale orthodoxe Saint-Dimitri, la forteresse médiévale « Boda Vida » élevée fin du Xe siècle, la synagogue oubliée, un mémorial dit « à la mémoire des victimes du communisme » (voir photos de ces monuments). Juste un petit commentaire à propos de la synagogue oubliée : la communauté juive a pâti féroce de l'alliance de l'état bulgare avec le régime nazi. De ce fait dès la création de l'état d'Israël en 1948, la communauté juive s'expatriera vers le nouveau pays.*

*Le street-art s'invite à Vidin, avec tags ou coloration de statues (photos), signe de vitalité, de rébellion, de besoin de reconnaissance pour artistes entrant dans la modernité.*



### Une belle rencontre.

*Galina croisée sur le seuil de sa porte parle correctement le français. Après quelques mots échangés très vite elle m'invite à entrer et prendre un café. Elle me montre des photos de ses voyages à Paris, Rome, Venise, Vienne, effectués après 1993. Aujourd'hui elle n'a plus les moyens de voyager à son grand regret. Je garderai en mémoire ce témoignage : « Avant 1993, du temps du communisme nous n'avions pas la possibilité de voyager à l'étranger, impossible d'obtenir de visas, mais nous ne manquions de rien. Aujourd'hui nous avons la liberté de circuler mais nous manquons de tout ».*

*Le lendemain matin nous embarquons sur le bac pour rejoindre la Roumanie.*



*Si tout au long de mes étapes bulgares j'ai pu mesurer les effets de la crise économique en traversant villes et villages j'ai été touché par la qualité d'accueil des bulgares. On pourrait aussi s'interroger sur l'indigence du pouvoir politique et cela ne concernerait pas uniquement le pouvoir bulgare.*

*Vous l'aurez compris j'ai aimé la Bulgarie et ses gens avenants et je chercherai toujours à comprendre pourquoi tant de pauvreté aujourd'hui dans un pays qui connût l'autosuffisance il y a peu de temps. Le tourisme même à vélo c'est aussi approcher ces réalités, et constater sa triste impuissance.*

*Voilà pour aujourd'hui. Avec mes amitiés.*

*Jean-Paul*



## A l'ACBE, on est des « Flèches »

Une réunion club...une idée lancée...on l'attrape au vol, et voilà comment un vendredi 29 mars à 9h précises (bon il y a toujours des retardataires...mais chut !!!), 7 acébéistes se retrouvent au Perreux pour une flèche Vélocio !

Autoroute et là, premières sueurs froides...de jolis petits flocons de neige blanchissent le paysage ! Notre chauffeur Alain nous rassure...normal on est à 300m !!

Arrivée des deux équipes à Lyon et le lendemain matin...à l'aube...dans la chambre 26 du Campanile :

« Agnès, tu entends...clip clap clop !!! »  
...et c'est sous la pluie à 7h du mat (et pourtant on s'était juré tous de devenir raisonnables...) que partit l'équipe n°1, the best composée d'Agnès, Alain, Jacques et moi-même.



L'équipe n°2, la plus rapide, la plus fortiche, composée de Sylvain, Lionel, Jean-Pierre et Jean-Paul, était là sous la pluie pour nous regarder partir et nous encourager !...Son départ était programmé à 8h.

Ben oui fallait les aider...alors on leur servait de lièvre !!!

**Lyon- Tournon 94km** 11h. Tout va bien...Alain veille à ce que l'on respecte les délais.

Une petite cafétéria, on s'installe dehors...brrr mouillés on a un peu froid...donc on décide de repartir vite et ...les voilà, nos poursuivants !

A l'heure du goûter, un bon thé chaud et il ne reste à notre charmante hôtesse que quatre crèmes caramels...vite avalées... on va quand même pas leur laisser ! Ils arrivent et on repart !

Le petit rayon de soleil fait place à une belle giboulée et retrempés...mais rien ne nous arrête.



**Orange 214km** : il n'est que 17h30 (trop forts...) donc on décide de poursuivre... sans avoir revu nos compagnons...snif fini, on ne les reverra que demain matin car c'est ici que nos parcours divergent !

Ah j'allais oublier : arrêt dans une supérette pour petites provisions diverses...sandwiches et Red Bull !

**Cavaillon 260 km** 20h 30 ouf !!! On a fait le gros boulot...donc arrêt dans une pizzeria plutôt chique...on demande l'autorisation d'entrer tout crottés...on nous met dans un petit coin et on se pose !!!

Un vrai délice : une bonne odeur de cuisine, un restaurateur sympa et surtout nous les filles on décide de se changer et de se mettre au sec (des petits bonheurs de ce genre...ça n'a pas de prix !).

Les hommes ont pris une autre option... eh oui choix difficile : être au sec la nuit ou au petit matin...That Is the question...

Au sortir, on empile les couches et installe lampes sur vélo et au casque, gilets fluo et ça y est on ressemble à des extra-terrestres (que nous sommes...) et bien sûr notre restaurateur et d'autres assistant, ébahis et admiratifs, à notre départ !!

Jusqu'à minuit c'est dans une ambiance guillerette que nous filons dans la nuit...lune pas tout à fait pleine mais éclairante...et boum, notre cher Jacques rate une déclivité et chute. Pas trop grave mais une belle douleur à l'épaule...on se pose dans l'herbe, le dorlote, détord le guidon et Alain organise la suite : les filles devant, Jacques dans nos roues et lui ferme la marche.

Vu notre avance, eh oui pour ceux qui ne connaissent pas, dans une flèche Vélocio, on annonce son kilométrage- minimum 360km- et on roule 24h pile ! Donc, on décide de réduire vraiment l'allure...On flâne dans la nuit : j'aime ces paysages nocturnes...non non on ne rigole pas...oui oui on voit plein de choses dans la nuit..

Mais...eh oui ...un petit (qui devient grand, fort et violent !) vent se lève...et surtout il est glacial. On prend refuge sous un abri bus...inutile trop froid ! On poursuit, cherche une banque. (pour les non initiés les distributeurs automatiques sont de jolis refuges) mais ô rage ô désespoir le distributeur ferme de 23h à 6h ...on repart en se battant contre le vent et à **Saint Maximin**, ouf une laverie automatique...On se calfeutre à l'intérieur pour se réchauffer et passer à l'heure au contrôle...fatigue froid aidant, petits (oh tout petits...) désaccords...mais à 5h15 c'est reparti !

Le jour se lève et tout se pose...le vent se calme...; on avale les bosses qui se suivent (toujours l'espoir que ce sera la dernière), Agnès en pleine forme file devant.

Et c'est sous un pâle soleil matinal qu'apparaît le panneau **NEOULES !!!**

On a réussi, on est fiers de nous, des autres ..., bon mais on a FAIM et froid et envie d'un grand café car le vent souffle de nouveau !

8h... nos compagnons de route arrivent...HEUREUX ! Remise des cartes et roulez jeunesse !

C'est reparti pour **Toulon**...mais 30km de descente au soleil, belle route et tous ensemble...super !



A la gare un p'tit coup à boire et emballage des vélos dans la gare...ou comment passer inaperçus quand nos zhômes s'étalent pour démonter les vélos, mettre dans les housses tout en grignotant et savourant (pas discrètement du tout !) leurs réussites !

Et dans la train, éviter de voyager avec 7 acébéistes tous aussi « allumés » les uns que les autres !! Jean-Pierre est en pleine forme et on l'entend...bien plus que moi, vive Montreuil ! Mais le sommeil gagne...



Puis re-10km de vélo pour rejoindre l'hôtel et le soir restau à Lyon...puis encore faim donc Hägendas et dodo !!

Conclusion : dans une flèche Vélocio, le trajet vélo c'est super...mais tout le reste c'est trop trop bien !!!

Marie-Paule Traisnel

# Autocongratulation

Le dimanche 10 mars, nous avons organisé les Boucles de l'Est. Avec 260 participants, nous sommes récompensés de nos efforts.

Merci aux flêcheurs. Malgré les difficultés dues à la météo et grâce à votre dévouement, le boulot a été fait et nous avons reçu des félicitations pour la qualité du fléchage !

Merci à ceux qui ont tenu les contrôles et la salle. Ils ont offert aux participants, non seulement des ravitos, du café et du vin chaud de qualité, mais aussi de la chaleur humaine et du sourire !

Merci pour l'intendance : Achats (coupes, matériel, ravito, ...), logistique pour les contrôles (mention à Pierre qui a relayé Jean-Pierre malade). Du travail qui ne se voit pas beaucoup mais qui compte !

Merci pour la déclaration en préfecture, les contacts avec la mairie et le Crédit Mutuel pour les coupes et cadeaux, les lots de la tombola ...

Merci à Marie-Anne pour sa présence à mes côtés, même quand je suis à la bourre et que la préparation me pèse.

Je vous invite à regarder des photos sur notre site. Et j'espère que vous serez encore plus nombreux l'an prochain, pour l'organisation des Boucles de l'Est 2014.

Réservez votre 9 mars 2014 !

Michel GROUSSET



## L'ACBE et les réseaux sociaux

[Vincent a publié sur Facebook dans le groupe A.C.B.E Le Perreux :](#)



Salut,  
hier j'ai bouclé mon premier 300, en solo et en 13h tout compris.  
C'est rien pour l'ACBEiste moyen, mais je n'avais jamais dépassé 240 km.  
Parcours élégant qui consiste à longer la Seine jusqu'à après  
Nogent/Seine, puis à couper la Brie face au vent :



○ Vu par 13 personnes

Alain, Jean Pierre et 3 autres personnes aiment ça.



○

**Marie Paule** Bravo !!! à quand ton first 400 ! Dimanche, à 12:45 · J'aime



○

**Sylvain** 300 en 13 h en solo ! Bravo balèze ...dimanche, à 19:05 · J'aime



○

**Vincent** Pour le 400, faut que j'obtienne un bon de sortie familiale :-> J'espère début juillet. dimanche, à 19:39 · J'aime



○

**Gérard** Bravo Vincent, c'est un parcours organisé ou bien c'est un circuit que tu as créé toi-même ? J'aime



○

**Lionel** ça y est, tu es piqué à la longue distance Vincent ! fais gaffe c'est une drogue dure ! Hier, à 09:35 · J'aime



○

**Vincent** J'aime faire mes propres parcours ! Hier, à 13:03 · J'aime



○

**Vincent** En vieillissant, on va moins vite, alors il faut bien aller plus longtemps

## *En voici le récit, NDLR, J'aime +++*

Je ne sais pas comment c'est arrivé, mais j'ai chopé une infection. Difficile de dire si c'est lors d'une sortie amicale (je fais gaffe, j'y vais pour ainsi dire jamais), lors d'une réunion (même taux d'absentéisme que les sorties amicales), ou lors d'une AG (c'est qu'une fois par an). A moins que ce soit à travers la lecture du bulletin ? Quoiqu'il en soit, le symptôme était clair : ce samedi 4 mai, à 5h05 précises, j'enfourchai mon vélo pour mon premier 300. Il n'y avait plus aucun doute sur le diagnostic : j'étais infecté par le virus des longues distances. Et dire que je suis encore jeune, et que j'ai une femme et deux gosses.

J'avais pourtant peu roulé depuis le début de l'année, 1600 km au compteur, une seule sortie, le BRM200 de Noisiel, supérieure à 60km, mais ça me trottait dans la tête depuis pas mal de temps, et ce samedi, je me lançai. Objectif : retour vers 17h, soit 25km/h de moyenne.

Le parcours est simple et élégant: rejoindre la Seine à Alfortville, la remonter pendant 160kms sur la rive droite, pour rentrer à travers la Brie jusqu'à Faremoutiers, de là récupérer le final du 200 de Noisiel, puis retour à Paris en suivant les bords de Marne et le bois de Vincennes.

Longer les fleuves présente plusieurs avantages : bon repère pour ne pas se perdre, paysages agréables. De fait, très rapidement, après Draveil, la route est bucolique. Du côté de la Francilienne, un renard traverse même la route! Je double quelques péniches, je longe des bâtisses cossues, vers Montereau, un couple de cygnes prennent leur envol dans la lumière naissante. Je ne fais pas de photo car il fait froid, j'ai un coupe-vent, et c'est compliqué de sortir l'appareil photo qui est dans la poche arrière. Inconvénient, c'est aussi le long des fleuves qu'on trouve les centrales nucléaires. Le panache de fumée de celle de Nogent/Seine s'aperçoit de très loin et me donnera longtemps l'impression de ne pas avancer.

Je traverse la Seine à Romilly, où je fais une pause sandwich bienvenue. Grâce au vent de Nord-Ouest, je suis largement dans les temps.

Le retour est moins sympa : après quelques côtes dans ce qui est déjà le terroir de la Champagne, c'est la Brie vent de face. 6 km avant Faremoutiers, j'ai la fringale. Je vide mes provisions. Et je rejoins Faremoutiers en rêvant d'éclair au chocolat. A la première boulangerie, j'assouvis cette envie. Je préviens la maison que j'ai pris une heure de retard, et je repars pour les 60 derniers km sans encombre, même si c'est pénible de se retrouver dans la circulation après plus de 10h de vélo. Arrêt au parc en bas de la maison où je retrouve toute la famille. « Allez, Papa, tu prends ta douche et tu viens jouer ! ». Les enfants sont sans pitié.

Voilà l'histoire de mon premier 300, qui ne fait que 293km d'après bikeroutetoaster, 900m de dénivelé positif. Comme je suis généreux, je m'accorde ce 293 comme mon premier 300. J'ai mis 13h10 exactement, arrêts compris.

Je vous tiens au courant de l'évolution de l'infection dans un prochain bulletin.

Vincent

Après les jambes... la tête :

**Gepetto. Mots fléchés à thème: Archives du cyclisme**

La Doyenne La Primavera	Le magnifique, bien sûr !	Entre deux tours Ne faisait pas du bec de selle	Départ classique Comme le coup du starter	Pas close pour le dopage Sous le cuissard...	Enlève ce qui dépasse	Avec du vélo depuis 1896 Un Thierry de 14 juillet
Vitale en course Comme Eugène Christophe			1er roi de la montagne Viré en jaune en 2007			Le tombeur de Merckx en 75
					Tronc d'arbre Monte aux lèvres dans l'effort	
Zigzagais Source de profit				Région fromagère La victoire, bien sûr !		
		Dans un stade		Vainqueur du Tour 1909		
Attaque sur la route Envahit le peloton pro				Très vieille femme Morceau de patrie pour Kelly		Champion... ou crétin
		Équipe militaire A rendu Roland tueur				Réponse de Petit-Breton ? Beau nom de coureur
Arrivée de la classique des sprints	Étoile Très contrôlée, et pourtant...				Transporte le matos Ne gagnera pas l'étape	
			Vainqueur pour 8 secondes Initiales du souvenir : Ventoux 67			
Mont des Canaries Chargés mais pas comme des mules				Oïms du championnat du monde La tête d'un Ferdinand		
				Ancien sponsor Vieille caisse		
Grande école Que le soient les positifs !			Bank du peloton Ville-étape au ex-RDA Sacré grimpeur !			
				Tête et pied d'un Gastone Père de Jason		L'homme de la Chartreuse 58
Mettait les voiles	Pure dans le bidon, SVP Ligne d'arrivée			Souvent montré du doigt	Arrivée à Liège 10x10 à rebours	
		Note de refrain	Grand col du Tour			
Tour de la Botte Le roi Vietto			Embêtant pour pédaler			Un peloton de 27
			Le Blaireau			

*Solution à faire tourner la tête et explications :*



- H 15 : AGUERRIS = "le vieux guerrier", surnom d'Eugène Christophe
- H 34 : LEMOND = arrivée du Tour 1989 devant Fignon
- H 42 : NI = Gastone Nencini vainqueur du Tour 1960
- V 7 : LAURENT = FIGNON
- V 37 : TS = mort de Tom Simpson dans le Ventoux en 1967
- H 40 : BR = Ferdinand Bracke

