

# Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est



## LE PERREUX SUR MARNE



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

*« Le cyclo n'a pas de frontières, encore moins son Esprit, seules ses Jambes les distinguent »*

## **Bulletin d'Octobre 2016**

### **Numéro 55**



Chères et chers amis cyclos,

C'est le bulletin de la rentrée...enfin pour les cyclos, il annonce plutôt la fin de la saison et l'heure des bilans.

Il est prématuré de dresser le bilan du club, on peut déjà dire sans se tromper qu'on soit :

- Cyclo-rapido ou cyclo-escargot,
- Cyclo-ravito ou cyclo-restau,
- Cyclo-Vélocio ou cyclo-rando,
- Cyclo-sportivo ou cyclo-ramolo,
- Cyclos-amicaux ou cyclo-dodo,
- Cyclo-féménino ou cyclo-masculino,

A l'ACBE, il y en a pour tous les goûts dans un esprit d'équipe qui met tous les cyclos en harmonie :

**« On aime notre vélo et notre maillot ».**

Et dire que ça va faire 70 ans que ça dure !

Amicalement,

Eric Ducoudre

**SORTIES**  
**HEBDOMADAIRES**



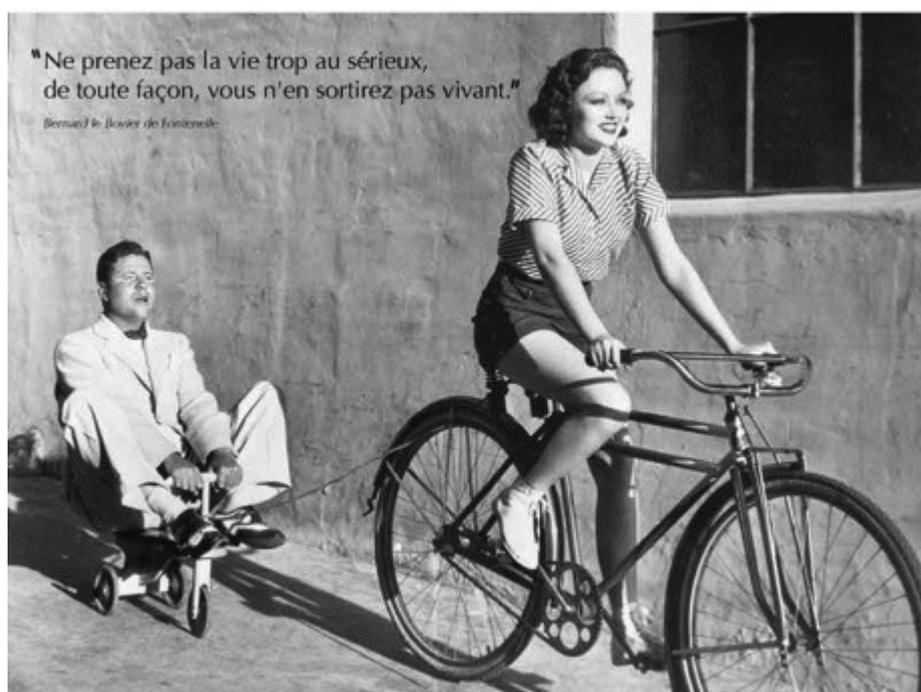
- ♥ **Tous les dimanches matin**, départ du parking du Centre des Bord de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.
- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ **Tous les mardis et jeudis 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.

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.

- ✓ 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, nous relaierons l'information !



## DIMANCHE 2 OCTOBRE

**ACBE 80A**

**Sortie amicale. Départ à 8H00**

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, 323m, 2241922).

**77 – Bonjour de la Marne à l'Ourcq, gymnase du Moulin à Vent, 77400 Thorigny-sur-Marne.** Départs de 7h45 à 9h pour 40, 70 ou 105 km, ou bien rendez-vous de la sortie amicale pour les petits parcours.

**94 – Rallye des Châtaignes, Souvenir F. CADIOU. Salle Saint Just, rue Paul Bert, 94 Villeneuve le Roy.** Départs à partir de 7h00 pour 40, 60, 80 et 100 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

**VTT- 77-Bonjour de la Marne à l'Ourcq.** Gymnase Moulin à Vent 77Thorigny. Départ à partir de 7h45 pour 20, 40 et 60km.



**70 ANS ACBE : ce dimanche rendez-vous à 8H00 au Centre des Bords de Marne avec votre maillot ACBE pour une photo devant la Mairie du Perreux. Nous comptons sur vous tous.**

## DIMANCHE 9 OCTOBRE

**ACBE 78A**

**Sortie amicale. Départ à 8H30.**

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny Monument Gallieni, Trilbardou, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 78 km, 370m, 2198777).

**77 – Randonnée Chelloise. 130 rue des Cités (Ecole Docteur Roux) 77 Chelles.** Départs à partir de 6h30 pour 50,85, et 120 km.

**94 – Le rallye de la Bièvre. Stade Maurice Baquet-76 avenue Raspail 94 Gentilly.** Départs à partir de 7h30 pour 30,60, et 100 km.

## SAMEDI 15 OCTOBRE

**75-La Nocturne Bellevilloise d'Automne- 2<sup>ème</sup> édition**, la Cipale Vélodrome Jacques Anquetil 47-51 Avenue de Gravelle 75 Paris, de 16H00 à 17H00 pour 120km.

## DIMANCHE 16 OCTOBRE

**ACBE 88B**

**Sortie amicale. Départ à 8H30**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, 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, 333m, 2258532).

**92 – Toboggan Meudonnais Stade Marcel Bec 92190 Meudon-la-Forêt.** Accueil à partir de 8h pour 75 ou 90 km

## SAMEDI 22 OCTOBRE

**VTT- 94-3<sup>ème</sup> Brevia Night.** Centre sportif Didier Pironi, avenue Descarte 94 Limeil-Brévanne. Départ à partir de 19h00 pour 25km.

## DIMANCHE 23 OCTOBRE

**ACBE 77A**

**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, 309m, 2241889).



**ACBE 83A**

**Sortie amicale. Départ à 8H30**

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Monument Gallieni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 83 km, 402m, 2258599).

**NOVEMBRE 2016**

**MERCREDI 1er NOVEMBRE**

**ACBE 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, 330m, 2198746).

**VENREDI 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**

**ACBE 84B**

**Sortie amicale. Départ à 8H30**

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, **Tigeaux**, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 84 km, dénivelé 488 M, 4829280).

**VENREDI 11 NOVEMBRE**

**77- Randonnée du souvenir à Rethondes.**

Sortie club sur la journée avec déjeuner au restaurant.

Rendez-vous pour un covoiturage à **6h30** quai d'Argonne, ou à **7H30** parking de la gare de St-Mard.

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](mailto:jacques.garnier15@wanadoo.fr)



**DIMANCHE 13 NOVEMBRE**

**ACBE 73A**

**Sortie amicale. Départ à 8H30**

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, Le Plessis-l'Evêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (Env. 73 km, 411m, 2234731)

**Sortie VTT. Ballade autour de la base de Vaires (30-40 km)**

RDV à 8h30 quai d'Argonne,

**DIMANCHE 20 NOVEMBRE**

**ACBE 72A**

**Sortie amicale. Départ à 8h30**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 72 km, dénivelé 258 m, 2234715).

**VTT - 91 - Sortie VTT. La Milliacoise**, salle polyvalente d'Oncy 91 Oncy sur Ecole, à partir de 8h00. Pour 10, 20, 35 ou 55 km.  
Appelez Sylvain au 06 70 46 22 61 pour organiser le covoiturage.

### Pensez à retourner votre kilométrage 2016 avant le Lundi 14 NOVEMBRE

- **Par la poste à : Joël MÉGARD**  
Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE), VILLA HENRIANNE, 15 RUE DE VERDUN, 94170 LE PERREUX SUR MARNE
- **Par mail : [acbe@ffct.org](mailto:acbe@ffct.org)**

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.

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

#### DIMANCHE 27 NOVEMBRE

**ACBE 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, 323m, 2241922**).

**77 - Sortie VTT. Rando de l'espoir**, gymnase J. Auriol, 77340 **Pontault-Combault** pour 20 ou 40 km  
RDV 7h30 quai d'Argonne

## DÉCEMBRE 2016

#### SAMEDI 3 DECEMBRE

**ACBE 75B**

##### **Sortie Amicale. Départ à 9h00**

Le Perreux, Noisy le Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy en Brie, Ozoir la Ferrière, Gretz Armainvilliers, Presles, **Livery**, Chatres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (**Env 75km, 233m, 2241858**)

#### DIMANCHE 4 DECEMBRE

**Cette année encore l'assemblée générale sera suivie du repas annuel, elle se tiendra :**

**Stade Chéron,  
62, quai d'Artois, Le Perreux-sur-Marne.**

Les membres du club sont chaleureusement invités à s'inscrire.

**Début de l'assemblée à 9 heures précises.**

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

#### DIMANCHE 11 DECEMBRE

**ACBE 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, 240m, 2234639**).

DIMANCHE 18 DECEMBRE

**ACBE 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, 138m, 2234482).

**77 - Sortie VTT. Sortie à Fontainebleau.**

RDV à 7h30 quai d'Argonne, retour vers 12h30, 13h.  
Appelez Sylvain au 06 70 46 22 61 pour organiser le covoiturage.

DIMANCHE 25 DECEMBRE

**ACBE 65C**

**Sortie amicale. Départ à 9h**

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Mard**, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (Env. 65KM, 378m, 2234487).

**94 - Sortie VTT. Sortie à Vincennes.**

RDV : 9h00 à l'obélisque



JANVIER 2017

DIMANCHE 1<sup>er</sup> JANVIER

**ACBE 71A**

**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, 226m, 2234700).



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

**ACBE 75A**

**Sortie amicale. Départ à 9h**

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, **Bailly-Romainvilliers**, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 78 km, dénivelé 233 m, 2241836).

DIMANCHE 15 JANVIER

**ACBE 73B**

**Sortie amicale. Départ à 9h**

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. 73KM, 471m, 2198690).

DIMANCHE 22 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 29 JANVIER

**ACBE 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, 216m, 2234506).

### N'OUBLIEZ PAS !

Tous les premiers vendredis 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.*

**Dimanche 2 octobre : 70 ans ACBE, photo devant la Mairie avant la sortie**

**Vendredi 4 novembre : réunion Club**

**Lundi 14 novembre : retour des kilométrages**

**Dimanche 4 décembre : Assemblée Générale**

**Vendredi 6 janvier : réunion Club**

**Dimanche 22 janvier : sortie dans Paris**

### SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 2 Octobre	8h30	80A	2241922	323
Dimanche 9 Octobre	8h30	78A	2198777	370
Dimanche 16 Octobre	8h30	88B	2258532	333
Dimanche 23 Octobre	8h30	77A	2241889	309
Dimanche 31 Octobre	8h30	83A	2258599	402
Mercredi 1 <sup>er</sup> Novembre	8h30	77B	2198746	330
Dimanche 6 Novembre	8h30	84B	4829280	488
Dimanche 13 Novembre	8h30	73A	2234731	411
Dimanche 20 Novembre	8h30	72A	2234715	258
Dimanche 27 Novembre	8h30	80A	2241922	323
Samedi 3 Décembre	9h00	75B	2241858	233
Dimanche 11 Décembre	9h00	70B	2234639	240
Dimanche 18 Décembre	9h00	65A	2234482	138
Dimanche 25 Décembre	9h00	65C	2234487	378
Dimanche 1 <sup>er</sup> Janvier	9h00	71A	2234700	226
Dimanche 8 Janvier	9h00	75A	2241836	233
Dimanche 15 janvier	9h00	73B	2198690	471
Dimanche 22 Janvier	9h00	<b>SORTIE PARIS</b>		
Dimanche 29 Janvier	9h00	67A	2234506	216

### Le nouveau Barnum ACBE testé dans les Alpes



# STRASBOURG NOUS VOILA!

## AVANT

*Mais qu'est ce qu'il m'a pris de dire oui ! C'était l'été dernier et l'idée me paraissait sympa. Strasbourg sonne dynamique, européen, un coup de TGV et tu te retrouves à siroter un vin chaud sur un marché de Noël. Mais fin mai à vélo, ça me semble ce matin le bout du monde! 27h. Seulement 27h avant de monter sur mon vélo et partir pour l'aventure. Plus je regarde la météo, plus les gouttes se transforment en averses et les averses en gros orages. Le vrai cyclo, le fondu, il s'en moque mais moi, je reste sous la couette les jours de pluie! Départ le jour de la fête des mères. Pourquoi ne pas buller bien au chaud devant une bouteille et un bon gros gâteau à la crème?*



*Depuis une semaine, je me trouve tous les symptômes pour une dispense: le dos, le genou, ...même l'orteil! "C'est sûr, ça ne va pas le faire! Je ne vais pas y arriver. "*

*En parallèle, il a fallu préparer le sac de voyage. "Tu pars une semaine en congés? Super!" S'ils savaient que ma valise est pleine de trucs improbables! Des câbles, des chiffons, une bombe d'huile ou de graisse (je ne sais plus!) une crème anti coups de soleil, non pardon, anti mal au derrière! Qui m'aurait dit qu'un jour...*

*Et puis je me raisonne : 20 c'est un bon groupe pour rouler, beaucoup se connaissent mais après quelques dizaines de kilomètres, je devrais facilement m'intégrer. Suffit de dire bonjour au départ ! Le rendez-vous est donné à Touquin. C'est où ça? Objectif: le défilé du 5 juin dans Strasbourg. 5.000 cyclotes sont attendues pour cette 2ème édition de Toutes à vélo. Certaines sont déjà parties depuis quelques jours mais le gros des troupes s'élance dimanche. Tout a été préparé par le CODEP, les points de chutes et les repas. Agrémenté de visites et de dégustations. Bon tant pis... j'y vais!*

## Samedi :

Alors que beaucoup bouclent leurs valises et ajoutent "au cas où" un dernier change, une chambre à air supplémentaire, le sèche-cheveux qui prend une place folle, d'autres chargent déjà leurs vélos pour rejoindre le groupe plus tard dans la semaine. Toutes sont sur le départ pour Strasbourg, ville de rassemblement des cyclotes FFCT dimanche 5 juin. Quatre ans après la première édition qui amenait les femmes sur l'esplanade des Invalides, la deuxième expédition nous fait converger vers la capitale européenne et sa gastronomie. Mais nous y reviendrons...

Une chose est sûre : nous avons les yeux fixés sur la météo depuis plusieurs jours.

## Dimanche :

Le rendez-vous est donné à Touquin à 08h30 pour un démarrage à 09h00. Le ciel est menaçant mais les au-revoir se font dans l'excitation du grand départ. Une colonie de 20 vélos se déploie sur les routes du 77, accompagnée de quelques cuissards masculins brévannais qui nous font la gentillesse de faire les premiers kilomètres avec nous, blagues en bouche. La doyenne du groupe a vu le jour en 1940. La pluie fine nous rattrape, la pause déjeuner est la bienvenue. Mais en ce jour où toutes les mamans sont reines, quelle frustration de devoir transformer la part de tarte au citron meringuée promise depuis la réunion de janvier en salade de fruits !

Nous arrivons sur le coup des 15h30 à Lintelles après 74 kms sans crevaison. Nos vélos sont nettoyés, rangés puis les chambrées constituées. Quel bonheur de se voir proposer une lessive par la responsable de l'hôtel ! Pour ma part, malgré la patience et la détermination de Jean-Charles, je repartirai demain sans frein arrière.

La pluie n'a eu de cesse de toquer toute la nuit. Au petit matin, chacune guette le ciel en tenue de combat. Les trombes d'eau se sont calmées mais le réveil est maussade. Difficile de se motiver mais oh miracle ! une accalmie le temps d'enfourcher. Les routes sont belles, le paysage aussi mais que de buée dans les lunettes ! En cours d'après-midi, deux groupes se forment. Nous doublons les filles du 92, comme des avions. C'est l'effet tarte aux pommes... Compliqué d'apprécier



le paysage et de sortir l'appareil ! Un gîte bien sec nous attend à Droyes après 85 kms effectués sous la flotte. Très vite il se transforme en lingerie géante où Kway et sur-chaussures se disputent les faveurs d'un endroit sec et chaud. Ça joue du sèche-cheveux dans tous les coins en attendant l'heure du buffet. Quelques emplettes dans la boutique de gourmandises attenante à notre maison. L'apéro finit de détendre les visages et personne n'aura remarqué le stress de Jean-Charles à courir après le pain oublié par le traiteur. Super buffet et grand moment de délire dans une des chambrées à 5 (que des filles, je précise) mais ça ... c'est privé !



## Mardi :

A 08h00, départ pour passer au BPF. Un coup de tampon plus tard, le groupe se reforme. Petite précision : nous sommes toujours sous l'eau. L'écluse n°50 de Chevillon, juste automatisée depuis 5 ans, fait l'objet d'un STOP photos.

Lorsque nous arrivons au déjeuner, nous manquons de mourir asphyxiées par les poêles qui ont été poussés au maximum pour recevoir nos vêtements dégoulinants.

Ici, ça grimpe mais nous étions prévenues ! Le groupe 1, constitué d'une dizaine de nanas, s'est bien trouvé et croise au hasard d'une nouvelle montée une portée de marcassins (attention ! jamais seuls) et un chevreuil dans le champ d'en face. Une photo et quelques fous rires devant l'église, un arrêt pipi derrière - si rapide que même d'en haut, il n'a rien vu ! - suivis du cliché d'un magnifique trompe-l'œil et nous voilà reparties ; direction Vaucouleurs.

Quelle journée ! qui a commencé par un vrai/faux hommage à ce pauvre Lagerfeld que nous voulions enterrer trop vite. (Ne regardez jamais les infos sans le son). Nous avons failli déjeuner deux fois car attendues à la Commanderie Royale de Tantonville avec 24 heures d'avance. Pas de boutique de cycles à l'horizon - je continuerai donc sans frein arrière - mais la statue de Jeanne d'Arc devant laquelle nous posons. Ça manie de nouveau la brosse à dents et le chiffon à l'arrivée pour nettoyer les vélos. Le papier journal sera ce soir encore le meilleur ami de nos chaussures. Nous dinons comme des princesses.



## Mercredi :

94kms nous attendent mais vous savez-quoi ? Le ciel semble nous faire clémence. Dites les filles ! ça fait 3 jours que vous n'avez pas vérifié la pression des pneus !

Tout le monde a le sourire, la banane des jours ensoleillés. Photo de groupe sous Jeanne d'Arc pour le reportage, et hop ! en selle. Il faut bien aller manger ce repas qui nous attend depuis hier ! Marie-Christine, la présidente du CODEP, se demande si nous aurons bien un couvert.



Après Le faisan doré, Le canard du bocage et Le lion d'or nous ne sommes pas inquiètes. On trouvera bien une bestiole à se mettre sous la dent... Une bosse, une descente, une bosse, une descente, Capt'ain Agnès donne le ton. Le paysage est... très vert ! L'arrivée à la terrasse de La Commanderie Royale est joyeuse, le repas très bon, et la micro sieste un délice. Encore une crevaillon avant de repartir mais tout est tellement simple quand il fait soleil. Petit stop devant le château de Héroué, rencontre avec des cyclos locaux et notre première cigogne. Un mirage passe. Le pâté en croute se fait sentir car la côte est dure en direction du campanile de Rehainviller. Ce soir, c'est la ville. Visite des jardins du château des Lumières de Luneville, puis ballade. Ma copine Sandrine cherche à recoller ses chaussures « destroyées » par la pluie et je supplie le vendeur de vélos pour qu'il regarde mes freins malgré l'heure. Sympa, il accepte. Ce soir, nous accueillons de nouvelles arrivantes en buvant un pot en terrasse.

## Jeudi :

Toute la nuit, la pluie. Les visages se sont refermés ; la fatigue commence à se faire sentir. Il semble que le plus dur soit derrière nous mais ce matin nous avons 70kms à faire pour rallier le resto au milieu de nulle part. Un pêcheur est fier de nous montrer son brochet. Nous ne nous attardons pas en traversant quelques villages. C'est à se demander si il y a même un boulanger ! Certaines arrivent très

très en retard sur l'horaire avec quelques kilomètres en plus au compteur, laissant ainsi aux copines le temps de s'enfiler une bière (enfin, moi oui!). Nous déjeunons royalement vers 15h. Le lieu est magnifique. Départ en peloton vers les voies sur berges en direction de la cristallerie de Lutzelbourg. Beaucoup se lâchent « c'est pas cher » puis nous sommes accompagnées par 2 cyclos du club de Saverne pour un goûter frugal ; ça tombe bien ! Nous sommes a-ffa-mées ! Petit détour par la ville et son canal avant de rejoindre notre hôtel après 94 kms à pédaler. Le coup de chiffon est très rapide car la piscine nous attend. Pour finir, quel moment de solitude de se retrouver à 3 dans le hall, en tongs et serviette de plage et de s'entendre dire que la pataugeoire est fermée ! Positons : on sera à l'heure pour la soirée choucroute! Demain, les femmes envahissent Strasbourg.



**Vendredi :** Un petit coup de graisse sur cette chaîne qui prend l'eau depuis maintenant 6 jours et on repart le long du canal accompagnées par les cigognes. Strasbourg nous voilà ! Le parlement européen se dresse face à nous. On y est ! Seul bémol : c'est un mec qui entre le premier dans la ville. Pas très délicat... Le bruit nous incommodé quelque peu, notre périple au vert est terminé. Nous récupérons les dernières participantes à la gare. On se lâche un peu sur la bière à midi avant de se mettre en route pour une séance de dégustation de vins d'Alsace. Nous croisons d'autres groupes ; à chaque fois, même rituel : salutations rapides, volume sonore adapté à la circonstance : « Vous venez d'où ? » « 22, Côtes d'Armor » « nous c'est le 94, le Val de Marne »...tout en pédalant. Les bretonnes arrivent en force. Quelques achats après, les fourmis dans les jambes, nous rentrons à fond les ballons sous une pluie incessante. 90 kms au compteur. Ce soir, les vélos dormiront au chaud, sur la moquette. A quand le maillot ?

### **Samedi :**

Aujourd'hui, c'est ballade découverte de la ville à vélo. J'ai fait mauvaise pioche. Notre guide est super sympa très intéressante, mais le BG est parti avec les copines... 17 kms d'explications à sillonner les grands axes, puis déjeuner au cœur de la ville. En fait, on aura bien pédalé, mais aussi bien et beaucoup mangé tout au long de cette semaine ! Pour les bières, c'est avec Estelle que je fais équipe. La pluie nous cueille à la sortie. Une visite de la Cathédrale démarre. Le village cyclo est un repère de connaissances où chacune papote avec une copine croisée sur les routes. Atelier maquillage pour toutes. Le petit vélo tatoué sur la joue s'imposera comme un autre signe de reconnaissance des cyclotes venues des 4 coins du pays pour vivre cette belle aventure. Nous faisons des affaires au stand des cuissards. Des fois, ça sert d'être un groupe de nanas ! Le tram est le bienvenu. Il pleut. Au-delà d'entretenir les belles plantes que nous sommes, cette pluie aura occupé nos conversations mais n'aura pas eu raison de notre bonne humeur. Ce soir RDV 20h00 pour les dernières recommandations avant le défilé et la distribution solennelle des maillots. Ça sent déjà un peu la fin d'une belle aventure mais dans une ambiance de délire à notre table. Le pauvre serveur!





### Dimanche - Jour J :



Les bretonnes ont déjà envahi les allées. Venues de toute la France et des pays limitrophes, toutes de blanc rose et vert vêtues, les 5.000 femmes présentes vont défiler le long du Rhin. Le RDV est donné au Jardin des deux rives. Difficile d'avancer et la ballade a plus une allure de promenade à pieds que de véritable tour à bicyclette. Peu importe, nous sommes toutes fières de participer à ce grand rassemblement qui nous conduira jusqu'au pique-nique vite avalé car déjà il faut charger les vélos - un grand moment! - se changer à l'arrache pour rentrer chez nous, en espérant ne pas arriver les pieds dans l'eau. Nos suiveurs reprennent la route avec une camionnette bien plus légère. Jean-Marie et Jean-Charles, votre repérage et votre organisation étaient TOP. Marie-Christine est soulagée : autant de monde dans le bus - et entières ! - que sur sa feuille de pointage. Une ambiance de colo dans le car qui nous ramène ; René la Taupe\* est de circonstance pour masquer le petit coup de blues que je partage avec Sandrine. Cette semaine a été remplie de belles rencontres, de partage et de sacrées rigolades. On se quitte en se promettant de se revoir à la Semaine fédérale, ou avant si possible. En attendant, vivement dimanche, que j'aille rouler...Agnès, tu fais quoi ?

## APRES

*C'est un peu le cœur serré que je retourne au boulot quelques heures après cette première qui m'a emballée. Bureau fermé, pas d'air, c'est moi qui ai pris la flotte mais ici ils ont tous l'air rincés. Alors? C'était comment? Bien. Rien à ajouter. Ils ne comprendraient pas que j'ai pris plaisir à me faire saucer au quotidien... Pendant mes congés payés, j'ai partagé mon lit avec une inconnue qui est devenue une bonne copine, j'ai goûté aux spätzels sans être convaincue de l'intérêt de cette invention culinaire, j'ai lavé mon vélo et graissé ma chaîne tous les jours (peut être trop mais au moins, je sais faire), je me suis accrochée à Agnès pour essayer de progresser (« elle s'la pét pas, mais elle roule! »), j'ai mangé plus de barres de céréales que dans toute ma vie antérieure. Non vraiment, ils ne comprendraient pas...*

**Corinne Saulnier-Eudes**

- *quoi ? vous ne connaissez pas René la Taupe ! Je vous invite à rejoindre de ce pas YouTube pour un remonte moral intemporel*



### **L'ACBE REPRESENTE AU BORD DES ROUTES DU TOUR DE France 2016.**

En attendant les coureurs du Tour : notre maillot étant tellement beau par rapport à ceux du peloton, peut-être que l'année prochaine nous aurons Contador à l'ACBE !

**Jean-Pierre Doré**

## MA PREMIERE ARDECHOISE

Tout à commencer par la lecture du bulletin du club....

C'était l'année dernière, je lisais l'article enthousiaste de la sortie de Rémuzat, Pour certains, c'était le premier séjour avec le club ou la première ascension du Ventoux. Ils sont enchantés, ravis,... J'ai envie d'être à leur place.

Plusieurs semaines plus tard, lors d'une réunion de club, le séjour de 2016 est annoncé, ce sera l'Ardéchoise. Je connais de nom et je situe la région mais c'est tout. Je vais participer. Deux options sont proposées 4 jours d'Ardéchoise, ou 4 jours d'Ardéchoise + 3 jours de découverte, je prends l'option des 7 jours, autant se faire plaisir, je ne pourrai pas le faire tous les ans.

On me prévient, « tu verras là-bas ce n'est pas plat », tant mieux j'adore quand ça descend car après souvent ça remonte. Mais serai-je capable de suivre sur la totalité entre l'enchaînement des dénivelés et l'enchaînement des kilomètres ? Je me motive, je me suis inscrit, je vais me préparer. Mais faute de temps et à cause du temps, la préparation prévue n'y est pas, je verrai bien sur place et puis dans le groupe il y a des habitués des sorties longues et des séjours, ils sont de bons conseils.

Et nous voici en Ardèche, nous sommes 7 et 3 novices sur l'Ardéchoise.



**Premier jour**, Alain Auberger, excellent organisateur du séjour (On te l'a dit et redit mais encore merci Alain) nous emmène sur l'Ardèche verte. 90 km dans le nord de l'Ardèche et 1650 m de dénivelé. Mais comme nous l'explique Alain avant de partir c'est en réalité 45 km à pédaler car pour le reste ça descend. De plus, ce n'est pas 45 km de montée mais 45 km de faux plat...! Nous voici rassurés, nous pouvons y aller. Nous voici donc sur les routes d'Ardèche, dès les premiers km c'est magnifique, les routes portent les traces des orages des derniers jours mais nous avons la chance pas de pluie malgré de nombreux nuages. Première montée, nous sommes en groupe mais mes jambes fourmillent, elles réclament un peu plus de rotation. J'appuie sur les pédales légèrement et pars tranquillement en éclaireur. En milieu de montée, je m'arrête pour attendre le groupe et réaliser des photos de mes

compagnons dans l'effort. Je repars en queue, ce qui n'est pas grave car ils vont m'attendre au sommet... finalement non, c'est moi qui les attends. C'est beau mais désertique, tout un coup, nous avons une révélation « Où est-ce qu'on mange ? ». Nous trouverons un restaurant gastronomique qui après négociations de Carole, Marie Paule et Alain (Carton) acceptera de nous servir. Les habitués de la région ou de la montagne me préviennent qu'il faut en garder sous le pied, sinon je ne vais pas tenir. Je prends note mais j'ai le sentiment d'en avoir gardé une bonne réserve. Nous finissons la journée ravis.

**Pour le deuxième jour**, nous faisons le circuit des Boutières, une boucle en centre Ardèche (100 km, 1700 m de dénivelé). Ça roule bien dans les descentes, j'ai envie de m'arrêter tous les deux kilomètres pour faire des photos tellement les paysages sont magnifiques. Les nuages et le soleil se partagent le ciel. Nous nous arrêtons pour faire des photos, le groupe reste solidaire et groupé. Après la pause du midi, Joël rêve de sieste allongé dans l'herbe mais il nous faut continuer à rouler, Dans les 30 derniers kilomètres une averse nous attrape en pleine ascension. La descente qui suit est fraîche mais il y a encore deux côtes à gravir pour se réchauffer. Je fais les dernières montées avec Jean Claude. On discute et arrivés à Lalouvesc je profite du soleil pour sécher en attendant le reste du groupe. Je suis enchanté de ces deux premiers jours, mes jambes m'emmènent tranquillement dans les montées, c'est un vrai bonheur que nous partageons ensemble.



**La troisième journée** est placée sous le signe du repos afin d'être en forme pour attaquer les 4 jours. Nous sommes rejoints par les 7 participants aux 4 jours. Nous sommes 6 novices sur l'Ardèche.

Et voici pour nous **la quatrième journée** et la première de l'Ardèche. Nous voilà partis pour 170 km et 2500 m de dénivelé, nous finirons à Privas. J'appréhende un peu, je n'ai jamais fait autant en 1 journée. Nous traversons des villages décorés, chacun à son thème. La course traverse les centres villes qui nous accueillent avec des ravitos et des encouragements des habitants. Nous on s'arrête et on mange. La journée s'étire, les paysages sont toujours aussi beaux. Lorsque nous arrivons à Privas j'ai plein d'images, de senteurs en tête et je ne sais plus si il est préférable de compter les cols franchis dans la journée ou les ravitos visités. Nous sommes finalement restés en groupe toute la journée.

**Le cinquième jour**, deuxième de l'Ardéchoise, nous entraîne un peu plus au sud. C'est un peu une étape de repos avec 138 km et 2200 m de dénivelé. Je profite des montées pour prendre des photos des Acébéistes en plein effort mais certains campent dans ma roue et je les rate. Cette étape va nous offrir des cadeaux magnifiques comme une superbe descente le long des gorges de l'Ardèche, un passage par un chemin de ronde en sortie d'un village fortifié. Le soleil brille, c'est agréable. Il y a des ravitos, on en profite pour reprendre des forces. A la fin de la journée, nous sommes tous ravis.

**Le sixième jour**, troisième jour de l'Ardéchoise nous ramène vers le nord dans les massifs ardéchois avec 125 km et 2500 m de dénivelé. Ça va monter pendant 25 km dans le début du parcours. Je me sens toujours bien, les kilomètres cumulés ne me gênent pas. En début d'ascension, le groupe s'étire et je passe devant, j'ai du monde dans ma roue, nous sommes deux puis trois. Nous montons gentiment. A 8 km du sommet, en sortie d'un virage, un petit hameau en pierre nous accueille. Je m'arrête et laisse partir mes compagnons. Ce sera la pause photos du jour. Je repars et repasse une partie du groupe. Au sommet, je rejoins les premiers arrivés nous sommes 5, on



prendra le repas au ravito du col quand tout le monde sera arrivé. La journée se poursuit en enchaînement des montées, des descentes, des cols, des traversés de village et des ravitos. C'est splendide. Demain ce sera la dernière journée, déjà ! Je me sens en forme, quel pied !

**Le septième**, quatrième de l'Ardéchoise va nous ramener vers Saint Félicien, l'étape sera courte avec 106 km et 1500 m de dénivelé, mais il y aura du monde sur la route. Le temps n'est plus aussi beau. La

pluie est de la partie. Nous partons après les averses du matin et rejoignons le mont Gerbier de Jonc. Il nous reste 80 km à parcourir pour clôturer notre périple. De la descente et quelques faux plats (selon Alain). Ce sera 80 km sous la pluie, froide, forte, continue ou presque. Dans une dernière montée, je fais une ultime pause photo, en profitant d'une accalmie (bruine). Il y a du monde sur la route à vélo mais il y a aussi du monde sur le côté et dans les villages pour nous encourager. Je profite des dernières montées pour forcer un peu, je double plein de cyclos et je suis doublé par les sportifs. Des spectateurs sous leur parapluie, nous encouragent, chantent, applaudissent. Je me sens pousser des ailes, j'accélère encore et les jambes répondent. C'est vraiment le pied ces montées même sous la pluie. Le dernier sommet est atteint, il reste 30 km de descente. Ce sera difficile, on est trempé et il fait froid. Je dois m'arrêter pour changer mes vitesses car je ne sens plus le bout de mes doigts Enfin l'arrivée est en vue, je fais une ultime accélération pour la franchir, juste pour le fun, ça y est c'est fini. Reste à se mettre au sec !



**Retour le dimanche**, Je suis heureux, je pensais manquer de préparation, je doutai de moi mais je n'ai pas eu de soucis. Vivement l'été que je me teste dans les Alpes. Lundi matin, 09h, première réunion, j'ai du mal à suivre, j'ai l'impression d'être en décalage horaire. Le retour à la vue de l'autoroute A1 et du stade de France est en décalage avec les images que j'ai dans la tête. La semaine va être longue.

Mercredi, j'ai repris l'habitude de voir le flot de voiture sur l'A1 mais je rêve encore d'Ardèche, j'ai mis des photos en fond d'écran. Mes jambes réclament les pédales, il leur faudra attendre encore, je vais travailler le week-end...

C'était ma première Ardéchoise et c'est mon premier article dans le bulletin, je me rends maintenant compte qu'il m'est plus facile de faire du vélo que de décrire ce que j'ai ressenti pendant ce séjour. Il y aurait eu tellement à dire, chacun de nous l'aura vécu à sa manière mais nous l'avons partagé ensemble malgré les différences qui font la richesse d'un groupe. Merci à vous Carole (B), Carole (M), Marie Paule, Alain (A), Alain (C), Alain (G), Jean-Claude, Jean-Christophe, Jacques, Joël, Michel, Patrick, Philippe, pour ce séjour passé dans la joie, la convivialité et l'esprit de groupe.

**Eric Ducoudre**



## SORTIE AMICALE 10 JUILLET 2016

ACBE – 111B		Le Perreux – Plailly – Le Perreux			
112 km Dénivelé : 833m N° 4938816					
0	Le Perreux	48	Mortefontaine	83	Fresnes
8	Chelles	50	Plailly	87	Annet
14	Villevaudé	52	Saint Witz	92	Thorigny
19	Claye-Souilly	56	Vémars	99	Vaires
21	Messy	59	Moussy-le-Neuf	103	Chelles
26	Nantouillet	62	Moussy-le-Vieux	110	Le Perreux
30	Saint-Mard	65	Villeneuve-sous-Dammartin		
32	Dammartin-en-Goële	69	Thieux		
35	Othis	72	Nantouillet		
38	Ver-sur-Launette	76	Messy		
41	Ermenonville	80	Charny		



6h30 debout, pour un dimanche c'est un peu tôt, mais aujourd'hui c'est pour la bonne cause, il va faire très beau et je vais enfin avoir la marque du cuissard et du maillot !!! En ce beau jour d'été, l'ACBE a concocté un circuit assez vallonné qui nous mènera jusqu'à Ermenonville. Le convoi des lèves tôt démarre tranquillement, direction Chelles puis la bosse de Villevaudé. Le groupe s'étire sensiblement tout au long de la montée et la féminine (moi en l'occurrence) est déjà lâchée!! ah les femmes, dans un groupe ça met toujours le bazar! Pas de panique, je connais bien les environs et je sais que la descente qui suit me permettra de récupérer les garçons à Claye- Souilly. Après avoir ralenti pour m'attendre, le groupe met en route sous la houlette de Ludo. fait beau, il fait chaud, nous croisons beaucoup de cyclos, nous roulons à bon train, je m'accroche, me fait lâcher dans les faux plats et reviens systématiquement dans la roue de Ludo qui semble être mon ange gardien de la matinée! Après quelques kilomètres à bonne allure, nous nous retrouvons à 7 (Lionel, Sylvain, Philippe, Arnaud, Pascal, Ludo et moi ) A Vémars un arrêt "fontaine" est le bienvenu. Avec cette chaleur, les bidons des vélos se vident hydratant les bidons des cyclistes!! Petite bataille d'eau, pose pipi pour Philippe et l'on repart. C'est pas très malin d'avoir mis la fontaine en bas de la bosse..... Je me fais encore larguer bien entendu, tout juste si je ne recule pas alourdie par un bidon de 750ml bien rempli!! Et devinez qui me ramène dans le groupe ?? Si vous voulez vous entraîner pour "Paris/Roubaix", je vous conseille de passer par Moussy-le-Neuf. Le village accro des pavés du bonheur!! (vous connaissez l'expression "les dents du bonheur"? ) . Sylvain en perd son bidon et les cadres tremblent de tous leurs raccords!! Allez, pas de temps à perdre, on reprend un bon rythme, certains sont attendus au stade de France cet après-midi. Les paysages défilent et les kilomètres aussi, Messy, Charny, Annet, Vaires, Chelles ....ça sent l'écurie. 11h50 à la maison avec 110 kms et 27,1 de moyenne. De bonnes sensations ce matin, la puissance reviens doucement et me permet de tirer des

braquets plus conséquents, par contre il faut absolument que j'arrête le chocolat et les glaces si je veux faire un jour le prix du meilleur grimpeur !! En bref, une belle sortie de groupe avec un bon rythme et un bon esprit d'équipe.

**Catherine WACHEL**



## SORTIE AMICALE 14 JUILLET .... SOUS LA PLUIE

Sale temps pour les pétards !  
15,6 °c ce matin à 7h20, ciel couvert. Quelques petites bandes bleues enchevêtrées dans un amas de gris laisse espérer une belle matinée. Au rendez-vous, peu de monde, une dizaine de fêtards! J'ai réussi à télécharger le parcours, qui va nous conduire vers Mormant, sur mon Garmin. Nous partons gentiment, les trois mousquetaires n'étant pas au complet (il n'y a que Ludo) je sais que le rythme sera plus cool que dimanche dernier!



Ça roule pour tout le monde, quelques accélérations qui démangent les gambettes puis on attend les retardataires. Le circuit est tout plat, l'allure sympa mais le ciel se couvre au fil des kilomètres. Les premières gouttes mouillent légèrement le macadam et les maillots peu après Tournan-en-Brie, la température devient plus fraîche. Trois compères tournent vers Neufmoutiers avant d'arriver aux Chapelles-Bourbon. Moi je dis mouillé pour mouillé autant continuer!! Et le reste du groupe continue sa longue chevauchée en direction de Mormant. Mais c'est sans compter sur la colère ou le chagrin de Zeus ( au choix) qui laisse s'abattre sur notre dos des trombes d'eau !! On s'arrête sous un arbre bien touffu qui nous abrite comme il peut! Certains mettent le Kway tandis que les "bras nus" se frottent pour atténuer la chair de poule. Nous sommes devant le château du Vivier (bâtit avant le douzième siècle), enfin ce qu'il en reste, mais c'est le moment de faire une belle photo de ces ruines qui firent partie du domaine royale au 14ème siècle. Petite discussion sur le parcours. Le mieux est de couper pour rentrer au plus vite. Nous ne verrons pas Mormant aujourd'hui! Après des kilomètres de douche froide, le ciel s'éclaircit, la pluie à cessé, la chair de poule s'estompe mais les pieds détrempés ont

encore du mal à sentir les pédales.



A la sortie des "Lapins" une nouvelle averse nous surprend. Aller courage il nous reste une trentaine de kilomètres! Oh rage, orage! nous arrivons à Noisy-Le-Grand , le sol est sec, il n'est pas tombé une goutte, même constat à Neuilly sur Marne..... On va quand même pas regretter cette sortie ! Une bonne douche chaude sera de mise en rentrant. Cet après-midi, canapé devant le tour (étape mythique) pendant que la machine à laver (avec une dose de "Vanish" pour récupérer mes chaussettes blanches de

champion du monde qui sont devenue noire) effacera le souvenir de cette matinée quelque peu mouillée !! Vivement dimanche et le soleil !

**Catherine WACHEL**

## TRAIT D'UNION EUROPÉEN : VILNIUS-MINSK-MOSCOU-ST PETERSBOURG



Joël PIGEARD a réalisé cet été ce périple avec l'ASPTT Saint Quentin Aisne. Ils étaient 14 à partir, 2 chauffeurs et 12 cyclos (6 femmes et 6 hommes).

Parcours de 2 310 kilomètres du 21 juillet au 16 août avec 11 000 mètres de dénivelés mais altitude maxi 310 mètres. Joël faisait ressortir « la richesse des villes par rapport avec la pauvreté des campagnes et le très mauvais état des routes ».



Je vous incite à suivre son parcours sur le blog : <http://tue2016.blogspot.fr/> illustré de nombreuses et très belles photos.

Bon voyage ....



Joël Pigéard

### ARTICLE PARU DANS L'ÉQUIPE DU 22 JUILLET 2016 : « Borduré ! »

« Je ne sais pas vous, mais moi, quand les beaux jours s'immiscent, je me sens des envies folles ! Qu'arrive Roland et me voilà rêvant de glisser sur terre battue ... Un Euro de foot et, bingo ! Centre, petit que je dégaine ma fameuse reprise de volée ! Quant au Tour, là il a suffi d'une étape de plaine pour que j'éprouve le besoin de redevenir coursier. Hier matin, j'ai pris mon vieux clou, un Motobécane des années 1980, avec garde-boue et porte-bagage, un short, un tee-shirt, des baskets, et je suis parti pédaler sur la piste cyclable entre Sète et Marseillan-Plage. Une petite trentaine de kilomètres aller-retour. Le seul problème dans cette région, c'est le vent. Ou tu le combats en y allant, ou tu te tapes Eole pleine face en revenant. Hier, c'était en revenant. Je m'époumonais sur les pédales sans avoir l'impression d'avancer. Mais va faire un éventail tout seul ! Quand soudain, j'ai senti une présence, pas le Saint Esprit, non, juste un petit avorton qui me collait aux miches. Même pas qu'il me suçait la roue tellement il se protégeait derrière mon corps musculeux. C'était comme s'il me huilait les maillons. En plus, sapé milord, tout de Sky vêtu, avec le vélo afférent. Régulièrement, je lui faisais signe de passer, il ne mouffait pas, le mal-cuit. Je l'ai traîné sur cinq kilomètres, jusqu'au moment où, alors que la piste se terminait, il m'a déposé comme un bilan PMT. Sans un regard. Le temps de réagir, il était loin. Je l'ai agoni de mes maigres injures vélocipédiques : « *Que tes boyaux te lâchent, eh, Françoise Sagan* ». « *Vas te faire fromiser l'arrière-train, Louis Armstrong* ». « *J'espère que tu vas crever ta race, Thomas Cavendish* ». Il ne s'est même pas retourné, le nain floqué. J'ai alors, moi l'incompris, saisi la portée de cette punch line à la Allan Poe : « *vas-y, connard, hurle contre le vent, de toute façon, personne ne t'entend ...* ».



Rémy Frère (L'Equipe)

**Et 1 et 2 et 3 Ballons d'Alsace .**  
**Pour une équipe de Bleus, Acébéistes.**



Jacques, J-Claude, J-Marie, J-Pierre et Olivier.

Le lieu de départ et d'arrivée est situé dans le village médiéval d'Eguisheim, village préféré des français en 2013 au beau milieu des vignes et aux pieds des trois châteaux.

Départ 10h en direction du sud à travers les villages de Guebwiller, Soultz, puis à l'Ouest en direction de la vallée de la Doller jusqu'au bourg de Masevaux, passage à Sewen et son petit lac.



Nous rencontrons **Astrid** qui fait le même parcours, puis montée au Ballon d'Alsace par le lac d'Alfeld. René Pottier(1879-1907), 1<sup>er</sup> cycliste à passer en tête du TDF au Ballon d'Alsace en 1905-1906.



Descente vers Saint Maurice sur Moselle, puis le col du Page et le col d'Oderon



Descente sur la vallée de Tahn avec Willer sur Thur. A ce moment nous attaquons le plus difficile, le Grand Ballon où nous avons un plateau repas.



Après avoir récupéré quelques forces nous amorçons la descente par le Markstein (souvenir de certains cyclistes du TDF dont Contador) puis sur Sondernach,



C'est maintenant le Petit Ballon à gravir. Nous prenons notre dernier ravito avant d'amorcer la descente sur la vallée de Munster, Dernier petits raidillons à Wintzenhelm vers le château du Hohlandsbourg avant de revenir à Eguisheim.

Bref, d'excellents souvenirs avec mes compagnons de routes.



*Jacques Legrand*

### **Course de la Rentrée – Le Perreux - 4 septembre 2016**

Bravo et merci à tous ceux qui ont participé à l'organisation de la Course de la Rentrée en tant que « signaleur » en sécurisant un carrefour : Marie-Anne, Jean-Pierre M., Michel L., Alain C., Jean-Claude T., Jeannot et Jacques G.



Bravo aussi aux coureurs ! Et j'espère ne pas en oublier ...

Pour le 15 km, jolie moyenne pour Guy et Laurent. Je sais que Guy se prépare activement pour les « 20 km de Paris » le 9 octobre.

<b>Class.</b>	<b>Class./ cat.</b>	<b>Class./ sexe</b>	<b>Nom de famille/Prénom</b>	<b>Catég.</b>	<b>Temps</b>	<b>Moy. (km/h)</b>
105	30	95	JAMET Guy	M1	01:10:37	12.74
122	35	112	BENDAVID Laurent	M1	01:11:56	12.51

Pour le 7,6 km, ça marche aussi par deux ... (enfin, à peu près, parce que 15 secondes d'écart, ça se voit très bien sur la ligne d'arrivée, et 1 minute encore plus) : Groupe 1, groupe 2 et groupe 3 !

Class.	Class./ cat.	Class./ sexe	Nom de famille/Prénom	Catég.	Temps	Moy. (km/h)
34	7	30	CURTELIN Frederic	M1	00:33:56	13.44
35	8	31	PEDREGNO Vincent	M1	00:34:13	13.33
91	19	74	COLETTE Daniel	M2	00:41:14	11.06
102	21	82	LE BAS Philippe	M2	00:42:18	10.78
223	3	135	AGULHON Bernard	M4	00:51:53	8.79
224	32	136	GROUSSET Michel	M2	00:51:54	8.79

Notez que Bernard m'a gratté d'une seconde : Il l'a bien mérité car il a géré le train de bout en bout ☺.

Je n'ai pas grand plaisir à courir, et mon appel d'il y a quelques mois à former un « groupe 3 pédestre éphémère » a fait un grand flop, mais j'étais vraiment très content de faire ce parcours avec lui : Une vraie « **sortie amicale** » !

Grâce à cette belle gestion de notre effort, on finit chacun dernier de sa catégorie !!! (pour ne rien cacher de la vérité, ils étaient 3 ... ☺ ☺ ☺).

C'était « confortable » de courir dans des rues balisées et sécurisées. Et il est bien sympathique de croiser des connaissances : voisins, sportifs, équipe municipale, ... D'anciens ACBEistes étaient d'ailleurs là : Christian P., Daniel C. (qui faisait partie de l'équipe d'une des 2 joëlettes engagées), ... et Fatima M., qui donnait du mal aux « rapides » en vélo à une époque, et qui finit magnifiquement en 1 :06 :19 (moyenne 13.57), 4ème féminine (et 3<sup>ème</sup> de sa catégorie).

Signaleurs ou coureurs, n'hésitez pas à participer l'an prochain !

**Michel Grousset**

✚ **Les noms des recettes, ça devient n'importe quoi. Bientôt pour un œuf au plat on trouvera : « Suprême de fœtus sur son lit de placenta poêlé »**

## CARREFOUR DES ASSOCIATIONS

Comme chaque année, l'ACBE était présente avec un très beau stand. C'est l'occasion de rencontrer de futurs acébéistes qui ont envie mais qui n'osent pas franchir le pas de s'inscrire dans un club, la crainte de rouler trop vite souvent. A nous de les rassurer et cette année encore nous devrions avoir de nouveaux licenciés. Notre site nous aide bien pour faire venir les curieux.

C'est aussi l'occasion de discuter avec des débutants (surtout des débutantes), qui voudraient participer à de petites randonnées sur les Bords de Marne en toute convivialité. Qui prendra l'initiative de créer ce groupe des contemplatifs qui pourraient aussi accueillir les anciens (c'est-à-dire nous tous dans quelques années !)?



**Joël M.**

## 29/06/2016 . Départ de la région parisienne vers la Charente Maritime Retraite, expropriation suite à travaux « métro ligne 15 »



Au revoir ACBE Le Perreux !

Seulement 3 ans au Club, mais que de souvenirs et d'exploits (pour moi, bien sûr!)

- Toboggans Meudonnais Montagne de Reims
- 200 de Longjumeaux
- Drôme provençale (stage à Rémuzat)
- Le Ventoux
- La Vélocio
- L'Ardéchoise....



Heureusement il y a Facebook (et la nouvelle journaliste du Club Catherine W. qui fait de super C/R) ce qui me permet de suivre vos exploits.

Ici pas de soucis, j'ai déjà un nouveau Club avec des furieux comme à l'ACBE !



ici l'île d'Oléron



là devant l'Hermione



en résumé : tout va bien !!  
**Patrick Poirier**

## ARDECHOISE : PRIVAS-BERRIAS CASTELLEJAU

Ma deuxième étape de l'Ardéchoise Privas-Berrias Castellejau longue de 133 km pour un dev. de 1555 m.

Au départ de Privas, attaque du col de Benas 11km, au sommet une brume persistante, ravito du jour.  
succession de montées et de descentes entrecoupées de ravitos.  
traversons de nombreux villages tous décorés couleurs jaune et violet de l'événement. Nous chaque fois un accueil très chaleureux.  
bien alignés n'attendent qu'on leur tape dans la A Alba la romaine, charmant village très animé.  
l'Ardéchoise des jeunes est organisée. Notre des plus de 100 ans participe avec la jeunesse.



long de premier  
Ensuite

Nous  
aux  
recevons à  
Les enfants  
main.  
En ce jeudi,  
recordman



Les ravitos se succèdent, les bénévoles préparent cet événement toute l'année. Nous nous devons de les honorer, mais l'estomac dit « ASSEZ ». Valvignères, Grasse, St Remèze, Bidon, St Martin où à chaque fois la pose s'impose. Nous voilà à Aiguèze, joli village perché au dessus des gorges, la bonne idée : le parcours passe par le chemin de ronde.

Ouah ! Quel spectacle !!!!!!! Mais beaucoup posent pieds à terre.

Laval St Romain, petit passage dans le Gard, et Orgnac, encore un accueil merveilleux (Brice la planche), cerises, fromage de chèvre, charcuterie, tiens : un sachet de lavande (bien venu pour l'odeur de notre sac). Michel, victime de pépins mécaniques, nous rejoint.  
Encore, et encore des ravitos : Labastide (omelette), Vagnas, Bessas, Beaulieu et enfin le camping (presque un 5 étoiles), au fait qu'est ce qu'on mange ce soir.....

**Alain A.**



- ✚ **Pendant le cours de géographie, l'institutrice demande à Jean-Pierre : « Cite-moi les continents que tu connais ! »**  
**« Oui m'dame ! alors ... il y a l'Asie, l'Océanie, l'Afrique, l'Europe, l'Amérique et Papy »**  
**« Papy ? mais pourquoi Papy ???? »**  
**« Ma mère dit toujours que Papy est incontinent ... »**

# SORTIE AMICALE DU 17 JUILLET 2016t : TOUQUIN, SOLEIL ET VITESSE.



Circuit relativement plat ce matin en direction de Touquin avec un retour par Villeneuve le Comte et sa toute nouvelle route "billard" !! Un peu de monde au rendez-vous à 7h30 : Christelle, moi, Lionel, Michel, Jacques, Sylvain( un peu en retard), Michel, Gérard, Philippe, Christophe, Claude, Ludo, Jean-Christophe, Sigfrid et tous ceux dont je n'ai pas encore retenu le prénom (mais ça viendra !). Le peloton est resté uni assez longtemps avant que ne se forment les différents groupes. Le groupe 1 a mis les gaz vers Torcy sous la direction de Ludo, de Sylvain et aussi de Claude. J'avais chargé le parcours sur mon Garmin. A part un petit couac à Bailly Romainvilliers, ça c'est bien passé. Michel, avait aussi le parcours sur son Garmin et à deux nous avons pu mener ces ouailles à bon port ! En résumé : du soleil, du soleil, du soleil. De bons poissons pilotes comme Ludo, Sylvain, Lionel et le jeune homme avec son maillot rouge "roulons contre le cancer" dont je ne connais pas le prénom ! Un bon contre la montre entre la D406 et Villeneuve- Le-Comte sur la D96 ; 47,4 kms /heure sur mon Garmin et j'étais dans le deuxième groupe !!! même en descente on n'a pas fait mieux ! Petite pose "fontaine" à Marles en Brie et un Lionel toujours très joueur, qui arrose à la volée !! Un Ludo qui se fait voler la pancarte à Villeneuve-le-Comte par des suceurs de roues. Un rythme assez soutenu tout au long du parcours



sans être épuisant et quelques coups de pétards pour le décrassage dominical ! Bref, une bonne sortie qui nous laisse de bons restes pour la suite de la journée (pour regarder le tour à la télé sans piquer du nez !). À bientôt pour de nouvelles aventures !

**Catherine  
WACHEL**

## ARDECHOISE 2016



*Cette Ardéchoise 2016 a été une grande réussite et une belle fête pour tous les participants. L'ACBE termine 5<sup>ème</sup> club au niveau des kilomètres parcourus. Vous trouverez ci-après un petit texte des participants sur cette Ardéchoise.*

### Jean-Christophe PARISOT :

« Merci pour cette aventure qui fut surprenante pour moi avec autant de dénivelés de superbes descentes et un temps époustoufflant.....

Encore merci pour cette organisation sans faille et votre soutien dans les moments difficiles.

Un super souvenir à refaire..... »

« yessss avec un dernier jour d'anthologie.....sous la pluie et le froid.....encore merci à toute la TEAM pour ces 4 jours de folies entre les dénivelés entre 5 et 8 % et des descentes interminables .....je n'en reviens pas pour une première fois....vivement que j'amène Christelle dans 2 ans :) »



### Alain AUBERGER :



« Dans la montée de Guermantes, ça roule vite, très vite, trop vite, je freine dans les virages. Je passe sur une jambe, encore trop vite, attention aux limitations. Je décide de pédaler avec les bras : dur, très dur, trop dur, alors je repasse sur une autre jambe..... Et alors !!!! il fait nuit, il est 2 h du mat, je suis dans mon lit douillet, virage à 180° et je replonge vers une autre aventure.

Ce matin dure réalité !

Amitiés  
Au fait, Bonjour à tous.



Un ardéchois de sueur »

### ALAIN GRIMAUULT :

« Bonjour et merci à tous pour ces 4 jours toujours mémorables surtout le dernier. »



**Patrick POIRIER :**

« Encore merci pour le travail d'organisation

Un autre Ardéchois de sueur qui a fini en grelottant »

---

**MARIE PAULE :**

« Oh oui!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! , je clame de ma petite voix douce et féminine un grand merci à Alain (reconnaitras tu ma voix??) pour ces 8 jours, aux Carole grâce à qui l'équipe féminine acébéiste brille de tous ses feux, et bien sûr à tous les autres qui attendaient patiemment en haut ou en bas ou ...au milieu qui qui ....????? »

Plein les yeux on en a, plein la tête de beaux souvenirs et de vrais fous rires alors oui merci à toutes et tous »

---



**ALAIN CARTON :**

« Un super souvenir avec des montées, des descentes à vous couper le souffle, des paysages magnifiques et cette ambiance qu'on ne retrouve pas dans les sorties de club.

J'avoue être encore dans le gaz, c'est dur de revenir à la réalité.

Merci à Alain pour l'organisation et nous avoir permis de faire l'ardéchoise et l'avant ardéchoise.

Cela a fait en tout 728kms et 11951 mètres de dénivelé.

L'ardéchoise 522 kms et 8555 kms de dénivelé. »

« La dure réalité c'est le retour sur les routes de Seine et Marne et l'inévitable Tournan en Brie dont Alain a photographié l'Hôtel de Ville »

---



**JACQUES LEGRAND :**

« Merci à vous tous,  
Alain pour l'organisation sans faille ! à chacun pour sa bonne humeur.  
Vraiment une belle randonnée ! »

---



**CAROLE BENDAVID :**

« YEAH, un grand bravo à toute l'équipe ! On a passé une super semaine ensemble »



## JOEL MEGARD :

« Quelle belle semaine avec toute l'équipe ACBE, les paysages, les organisateurs. Notre club mérite son nom d'Amicale !  
Et bravo aux petits nouveaux ! »



## PHILIPPE SAUVAGE :

« Salut à tous amis acébéistes ardéchois !  
Pour ma part j'ai tout aimé dans ce séjour ! Même la pluie et le froid du dernier jour, même les chaussures et les vêtements trempés (ils ne m'ont même pas fait mal car c'était le dernier jour et ils ont fini dans le grand sac plastic !!! Cela aurait été une autre histoire si c'était arrivé le mercredi : j'aurais détesté remettre des chaussures mouillées...)

Mais j'ai aimé particulièrement :

- l'ambiance amicale de bout en bout, chacun ayant le souci de la cohésion du groupe et de la bonne ambiance,
- la solidarité des « seniors » vers les « juniors en cyclisme » (la « génération montante » comme on s'est désignés devant les gorges de l'Ardèche)
- les grands éclats de rire et les blagues,
- les ronflements dans les chambres collectives (j'y ai pris ma part, désolé les gars ...)
- les silences aussi lors de la traversée de telle ou telle portion de forêt ou au petit matin
- l'organisation remarquable du séjour : logis et restauration au top ! Bravo Maître Alain !
- les échanges entre tous, sur le vélo, lors des pauses ou le soir à table (merci au club de m'avoir fait connaître autant de nouvelles personnes en si peu de temps)
- l'absence de crevaisons et d'incidents,
- la petite bière à l'arrivée
- et encore et encore etc... (mention spéciale pour le petit sachet de lavande reçu en cadeau dans un village que j'ai déposé sur ma table de nuit pour qu'il embaume mes nuits)...



Lundi matin, du haut de mon bureau dans une tour de La Défense au 24<sup>ème</sup> étage, je voyais au loin les méandres de la Seine vers la Normandie mais pas de Mont Gerbier des joncs... De toute façon le costume ce n'est pas très adapté pour rouler avec des pédales automatiques.

Les photos prises vont désormais me servir de fond d'écran (merci aux photographes et au vidéaste) et je m'évaderai parfois vers des routes escarpées en pensant à ma belle tenue noir et bleu ACBE et à mon beau vélo. Celui-ci, dès le dimanche soir, était de nouveau propre comme un sou neuf et bien huilé ! Je lui devais bien ça.

Un grand merci à tous de m'avoir permis de vivre ma 1<sup>ère</sup> ardéchoise.

Amitiés.

Philippe S.

NB : je ne sais pas si vous avez fait la même expérience mais depuis que je suis rentré je dors à poings fermés chaque nuit et le réveil sonne toujours trop tôt ! »

## CAROLE MACE :

« Je suis très heureuse d'avoir partagé cette ardéchoise avec vous tous. C'était ma deuxième ardéchoise après la Tanargue en 2011. Si je dois comparer les deux courses ; la méridionale (qui se mérite, il faut bien le souligner) offre une diversité des paysages et nous fait découvrir des villages plus beaux encore que dans le parcours de la Tanargue. Sur le plan du groupe, ce qui a été fort appréciable, c'est que les lièvres ont vraiment joué le jeu de la solidarité avec les tortues. Bel esprit de groupe ! et quelle chance avec le temps !  
Bref, merci à tous et à bientôt sur les routes ... de Seine et Marne »



## JEAN CLAUDE BRISSET :

« Me voilà de retour -enrhumé et un peu fatigué- après ma semaine dans l'Hérault où il faisait très chaud, paysage bien différent de l'Ardèche, plutôt dans les beaux vignobles et proches de la grande bleue, notamment l'étang de Thau, avec cependant des dénivelés dont les cirques de Navacelles et de Mourèze, le col de la Baraque, col du Perthus, col de l'Homme mort, ... pour environ 500 km !!!

Concernant l'Ardéchoise, pour mon baptême, ce fut INOUBLIABLE et à renouveler avec, en prime, une météo clémente le dernier jour ... donc RdV en 2018 si mes mollets sont encore fermes ... et pour que l'ACBE soit encore mieux placée sur le podium !!!

Je n'ai pas été déçu par rapport à tout ce que j'avais entendu, notamment l'organisation, l'ambiance, l'accueil, la gentillesse, le partage, la chaleur humaine, le ravitaillement varié, alléchant et partout le long des routes ardéchoises, ... sans oublier le transfert des bagages dans les différents hébergements, ... TOUT ETAIT PARFAIT.

La nature, surtout la pleine floraison des genêts, à chaque détour était un régal pour les yeux et motivait mon pédalage.

Par contre, samedi lors d'une descente d'un col sous la pluie, j'ai entendu crier très fort dans les sous-bois, ... ce cri me suivait sans voir personne ... puis soudain, une cycliste me doubla, paniquée et hurlant "au secours, je n'ai plus de frein, au secours, je n'ai plus de frein, ...", son vélo tanguait et elle fit le choix de heurter le talus ... Elle est donc tombée, restée à terre ; témoin de cet accident, je me suis arrêté pour l'aider : rien de cassé à première vue puis est arrivée une moto de l'organisation qui la prise en charge, ...

Je suis reparti les jambes en coton, pas rassuré et avec également des problèmes de freinage ... Mais tout eet bien qui finit bien

D'autre part, la bonne cohésion des ABCEistes, être toujours proches les uns des autres, était agréable et rassurant.

Tous mes remerciements

- à Alain Auberger pour l'organisation, un vrai pro,
- à toi pour le recensement des photos et la redistribution via clés USB, ta sympathie et ta disponibilité

et à tous les autres de m'avoir "supporté" ...



Bonne continuation, bel été et à bientôt sur le vélo »

## CALENDRIER 2017 et .... 2018

Nous arrivons sur les longues périodes d'hiver où, pour se motiver et rêver, il faut trouver les motivations pour sortir sous la pluie et dans le froid.

**Les objectifs 2017** ne manqueront pas :

Nos traditionnelles sorties Amicales, rallye, sortie sur Paris, le 11 Novembre, les 2 jours, et les 150kms.

Les objectifs plus ambitieux sont :

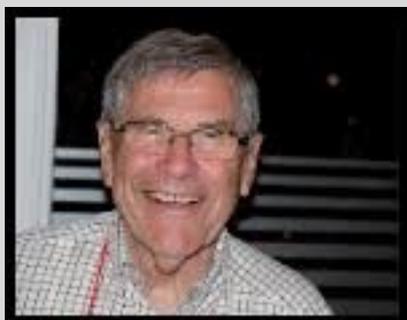
- La Flèche Vélocio qui a lieu cette année le WEE du 16 Avril, soit tard ce qui peut laisser entrevoir un temps clément dans le Sud ( en direction de Vénéjean dans le Gard, un peu au dessus de Bagnols sur Cèze pour les habitués).
- Le séjour sur une semaine à organiser dans le Sud en Juin (nous pensons au Tarn)
- Le défi relais 70 heures pour les 70 ans de l'ACBE
- Et vos suggestions, nombreuses, je n'en doute pas !!!

**Et pour 2018**, nous pensons organiser un Tour de Corse en mai/juin ou septembre. La FFCT propose un circuit en 10 étapes de 85km à 120km par jour, un fourgon suiveur, en pension complète, avec possibilité d'accompagnant avec mise à disposition d'un véhicule. Le budget prévisionnel est d'environ 1100€ par personne à partir de Toulon (prévoir le trajet Paris-Toulon).

C'est un projet. Si vous êtes intéressé, merci de vous manifester à l'adresse mail suivante : [joel.megard@orange.fr](mailto:joel.megard@orange.fr).



## Décès de Jean Claude Massé



Jean-Claude Massé nous a quitté en Août de cette année. Jean-Claude était adhérent de notre club, par amitiés. Ces très nombreuses occupations d'organisateur ne lui permettaient pas de participer à nos randonnées.

Sportif assidu et pratiquant émérite, il a commencé par le football avant d'évoluer vers le vélo. Mais Jean-Claude était avant un militant, généreux. Il fut Président de l'Audax Club

Parisien et organisa le centième Paris-Brest-Paris. Il s'occupa de CODEP de Paris, l'Union des Audax Français puis il présida la Ligue Ile de France. Il fut à l'origine du club cycliste les Toques Blanches, du Festival de l'Oh, de l'Euro P N.

Un grand serviteur du cyclotourisme et nous lui devons beaucoup. Ceux qui le connaissaient, parlent de lui comme un homme rempli de qualités humaines, une belle personne, serviable, exigeant, organisateur et personne ne peut oublier son beau sourire.



Avec Doudou de l'ACBE fidèle de l'Euro P N avec Franz

## Baptême dans le groupe 2 ce matin !

Et voilà, fallait bien que j'essaie un jour. Ça... , c'est fait !

Bon, après 50km et la bosse du Trilport, je n'aurai pas parié grand-chose sur mon retour au bercail au sein du groupe ... Mais, avec une petite pâte de fruit au fond de l'estomac, une route un peu plus plate, et finalement, je reste dans les roues.

Le vent de face a décidé de se joindre à nous sur le retour ... (Maintenant que j'en parle, je crois bien qu'il devait déjà être là à l'aller ... dans le dos donc, car, 36 km/h, et je trouvais ça "facile").

Bref, la côte d'Annet a aussi laissé des traces, une manipulation malencontreuse, et je laisse une bonne partie de ma dernière barre aux oiseaux (bon appétit les cui-cui !), mais Gérard me dépanne, et nous voilà presque revenus au point de départ. Presque ... Car pour marquer cette journée d'une pierre blanche, il fallait bien aussi un petit tatouage "souvenir". Facile quand on est cycliste : démarrage en côte, pédale gauche clipsée, touche-touche avec une roue devant, jeu d'équilibriste pour ne pas tomber : solution : passer le pied droit sous le vélo vers la gauche, et effleurer délicatement le grand plateau avec le mollet droit. Me voilà marquée au fer voir rouge (si si, je me vide de mon sang ... La preuve en photo ... MDR ...) et de doute que ce tatouage va virer au "bleu" (Acbe bien sûr !) dans la semaine !



seule  
noir,  
pas

Bref, 108 km, presque 26km/h, douche appréciée, sieste devant la télé prévue (ça fait du bien de voir d'autres cyclistes en découdre dans son canapé). Mais, promis, je reviendrai dans ce beau groupe 2 !  
Merci à tous les messieurs qui m'ont accompagné (et attendue) ce matin. Bon grand prix de Plouay à tous.

**Carole Bendavid**

## RALLYE DE GOURNAY : 4 SEPTEMBRE 2016-09-06

Allez " Champagne! "

Ce premier dimanche de septembre, qui annonçait les prémices de l'automne par une pluie très matinale, a tout de même rassemblé plus d'une centaine de participants (130 au total) au "Rallye de la fête" à Gournay . Une vingtaine de courageux "guerriers Perreuxiens" avait pris part à cette randonnée. Le parcours de 90 kms (on avait le choix entre 60 ,90 et 120kms) sillonnait les routes bien connues de Seine et Marne. Deux côtes au programme (Villiers sur Morin et Morcerf) et beaucoup de plat pour



faire exploser les compteurs!! un petit vent dans le dos à l'allée et trois quart face pour le retour sous un ciel gris, gris, gris mais sans pluie! une première crevaison peu après le départ éparille le groupe, les plus forts attendent tandis que les moins rapides roulent leur bout de chemin. Pour récupérer le temps perdu, le train bleu se met en marche et les compteurs commencent à s'affoler, tout comme la seule féminine de ce matin (Catherine, pour ne pas la citer !). Pas trop en forme la nana, elle s'accroche comme elle peut mais perd de la distance. Peu avant Jossigny, une seconde crevaison.....Ouf ouf ouf, Catherine rejoint le groupe, mais avec Jean-Marie, Sila et Alain continue sur sa lancée. Nos quatre compères vont ainsi faire une bonne partie du parcours à un rythme plus propice à respirer les bonnes odeurs de la campagne ! Fini la récré peu avant Favières. Nos fous du guidon récupèrent les quatre fuyards. Ludo en tête, on accélère tandis que les triathlètes de Champigny font une apparition

fulgurante. Les costaux suivent, après, chacun pour soi et tous pour un !! Après le contrôle de Jossigny, le groupe retrouve sa composition initiale et arrivera groupé à Gournay. Une bonne surprise au contrôle de Jossigny : Philippe Sadet en chair et en os sur son vélo !! Notre rescapé de la route A fini le parcours avec ses compatriotes!!

On n'a pas eu le champagne mais la coupe !!! celle du plus grand nombre de participants!! Dommage que certains se soient enfui avant la photo. **Catherine WACHEL**



## A MANDRES LES ROSES



## ARDECHOISE 2016

Pour vous faire partager le vécu des participants, je leur ai soumis un petit questionnaire dont vous trouverez ci-dessous les réponses de chacun : bonne lecture..



### Quelle a été la plus belle étape pour vous ?

**Carole M.** : « la deuxième étape soit les Gorges de l'Ardèche et la troisième étape, Loubaresse ».

**Eric D.** : « Elles m'ont toutes plu, il n'y en a pas une que j'ai préférée. Elles étaient toutes différentes et belles en même temps ».

**Michel G.** : « le jeudi (mais je n'ai pas un comparatif objectif sur le mercredi que j'ai écourté et qui était sans conteste plus dense en ravitos festifs ».

**Patrick P.** : « La première journée (Privas) ou la troisième (Loubaresse) mais surtout pas la dernière du samedi avec la pluie ».

**Alain G.** : « la troisième, l'étape où on s'arrête à tous les ravitos sans exception, un vrai défi pour arriver avant 18H ».

**Carole B.** : « Le troisième jour, parce qu'on a croisé le « col de la Croix de la Femme Morte », mais nous, les 3 drôles de dames de l'ACBE, nous n'étions pas mortes du tout, et ensuite, le col du Pendu, mais personne ne s'est pendu, alors, nous avons TOUS vaincu la Montagne Ardéchoise ».

**Philippe S.** : « celle du Sud, quand on change vraiment de paysage en découvrant les vignobles, la lavande ... presque la Provence ! Et puis j'ai découvert qu'autour d'Alba la Romaine, il y avait des vignobles de pinot noir alors que je pensais qu'en dessous de la Bourgogne ce cépage ne se trouvait plus ... ».

**Alain C.** : « Privas-Bannes et en 2 Bannes-Saint Martin de Valamas ».

**Jean-Christophe P.** : « toutes les étapes étaient formidables entre les



dénivelées et les descentes, les ravitos à foison, les paysages grandioses avec les Gorges de l'Ardèche, sublime. Les découvertes de villages pittoresques et une ambiance du tonnerre à chaque fois avec une préférence pour la petite omelette ».

**Joël M :** « l'étape des Gorges de l'Ardèche fut magnifique avec les variétés de paysages, l'Ardéchoise des jeunes, les ravitos à n'en plus finir et de jolis petits cols mais raides. J'ai beaucoup aimé aussi le long col avant d'attaquer le col du Meyrand : un temps splendide, un col sans personne, l'impression d'être seul au monde, une nature entrant en vous. Le bonheur absolu ».

### Quels sont les 3 ou 5 adjectifs que vous utiliseriez pour qualifier cette Ardéchoise ?

**Carole M. :** « époustouflante, énergisante, gaie, sportive, fédératrice ».

**Eric D. :** « Magnifique, Grandiose, Accueillant, Génial, Ravito (Oups ce n'est pas un adjectif !) ».

**Michel G. :** « Accueillantissime, Beau, Convivial ».

**Patrick P. :** « Organisé, Sympa, Amicale ».

**Alain G. :** « Gastronomique, Maussade, pour tous les goûts ».

**Carole B. :** « Ensoleillée et Pluvieuse, Amicale, Groupée, Record (du nombre de Participants, et record du monde pour une épreuve de Montagne et on a contribué à ce record !).

**Philippe S. :** « Champêtre, Exigeante, Conviviale, Heureuse ».

**Alain C. :** « Magnifique, Fantastique, Chaleureuse, Accueillante, Ardente ».

**Jean-Christophe P. :** « Sublime, Impressionnant, Gigantesque, et des descentes Vertigineuses ».

**Joël M :** « Découverte (paysage, acébéiste), Chaleureuse, Sublime, Colorée, Gargantuesque ».



### Quel est votre souvenir le plus marquant (ou vos souvenirs) ?

**Carole M. :** « la gentillesse des habitants des villages (surtout dans le Sud), heureux de nous accueillir pour ces jours de fête. Ce qui m'a marqué, ce sont aussi les visages rayonnants et curieux des personnes âgées installées confortablement sur leurs chaises à regarder ce défilé incessant de cyclistes et désireux de nous faire plaisir. Le top du top : omelette et soupe, cakes maisons, cerises et fraises ».

**Eric D. :** « Cette femme qui chantait sous son parapluie dans la montée de la Roche Paul (ou du de Lalouvesc). Malgré la pluie elle était là, c'était presque irréel.

Les passages parfois improbables organisés dans certains villages comme le passage par le chemin de ronde en surplomb des gorges de l'Ardèche ».

**Michel G. :** « la dernière descente, à fond les ballons sous la pluie battante, tremblant et claquant des dents, avec Jean-Christophe ».

**Patrick P. :** « la pluie dans la dernière étape ».

**Alain G. :** « le passage dans les gorges, l'arrivée sur Loubaresse, et comme toujours les 3 derniers cols Saint Agrève, Rochepaule, Lalouvesc, où très forts, on double des dizaines de cyclos ».

**Carole B. :** « Marie-Paule déjantée dans la voiture (mais, on vous en dira plus à l'assemblée générale :-), le GPS de Joël à notre arrivée : "tourner à gauche maintenant et à droite tout de suite" : du coup, Joël était persuadé d'arriver en haut de Lalouvesc avant Alain (Auberger), arrêté un peu plus bas pour regonfler ses pneus (ceux de sa voiture, par ceux de son vélo !!), mais à cause de ce GPS ultra moderne, Alain est arrivé avant !!! ».

**Philippe S. :** « la longue montée de 30 km à travers un paysage de gorges puis de paysages plus ouverts par des routes étroites traversant ici et là des villages en fête et accueillants ! ».

**Alain C. :** « les descentes vertigineuses et la découverte de merveilleux paysages (cascades, plans d'eau, roches), la jovialité et la gentillesse des habitants qui nous attendent dans les villages pour nous ravitailler ».

**Jean-Christophe P. :** « La dernière descente de 20 km dans la roue de Michel avec les trombes d'eaux frigorifiées comme jamais mais avec le bonheur du devoir accompli et d'avoir connu une telle journée mémorable ».

**Joël M :** « la descente suivant le Mont Gerbier des Joncs avec Jean-Christophe, une belle « bourre » ou ni l'un ni l'autre ne voulait lâcher, la longue montée avec Marie-Paule du col de 30 km (col de la Croix



du Chap des Bosc) et tous les moments de rigolade partagés avec chaque membre du groupe (la mousse après l'arrivée), sans oublier le délicieux repas à l'auberge lors du dernier hébergement et ... mais je n'arrêterai pas !!!! ».

### Quel argument utiliseriez-vous pour faire venir un acébéiste en 2018 ?

**Carole M.** : «beauté des paysages, très bonne organisation et découverte d'une ambiance qui n'existe dans aucune autre cyclotouriste de ma connaissance».

**Eric D.** : «Comme dirait Alain (Auberger), "ça monte pas, c'est que du faux plat".

Il y aurait tant à dire, l'ambiance, les paysages, l'accueil dans les villages, la solidarité dans le groupe ACBE, le challenge personnel,... Il faut le faire pour le comprendre mais il faut aussi comprendre que n'importe quel ACBEiste peut le faire ».

**Michel G.** : «participer à une épreuve festive et magnifique et bien sur exigeante ».

**Patrick P.** : «les paysages, l'ambiance interne, les accueils dans les villages».

**Alain G.** : « beaucoup de dénivelé, mais accessible à tous, à son rythme».

**Carole B.** : « GENIALISSIME ».

**Philippe S.** : « belle aventure humaine autant que sportive dans un paysage stupéfiant ! (Accessoirement il y a, le long des routes, des cerisiers à foison couverts de fruits !)

**Alain C.** : «si tu veux te changer les idées et pédaler pour le plaisir sans compétition avec un groupe sympa joins toi à nous ! ».

**Jean-Christophe P.** : « La découverte d'une semaine pleine de surprise et de dépaysement total. L'ambiance ACBE au top, les paysages incroyables, la fête à chaque village traversé, des cols de 30 km et devoirs se sublimer dans l'effort toujours soutenu par un ACBéiste. Discuter aux ravitos avec les bénévoles et finir avec une petite mousse pour se détendre.»

**Joël M** : «c'est la plus belle cyclo, avec un paysage sublime, un accueil des Ardéchois(es) qui met larme à l'œil, des cols tous différents mais qui se montent à sa main, l'ambiance au sein du groupe ACBE, la solidarité, l'humour».



### Quel col (ou descente) vous a marqué ?

**Carole M.** : «les 25 km de montée depuis Les Vans (col de la Croix du Chap del Bosc)».

**Eric D.** : «pour n'en citer qu'un, la descente le long des gorges de l'Ardèche ... mais les autres m'ont plus autant».

**Michel G.** : «toute la montée au Col du Meyrand».

**Patrick P.** : «je ne sais plus les noms, mais le dernier de la 2<sup>ème</sup> étape (3km mais avec 15%, col de la Serre) et le plus compliqué (15km, col de la Clavière) de la 3<sup>ème</sup>, ainsi que la dernière descente sous la pluie».

**Alain G.** : «le col de la Fayolle terminé au sprint devant JCB, même si je pense qu'il me l'a laissé gracieusement».

**Carole B.** : « col de Montselgues, parce que je n'ai presque pas vu passer les 30 km ... que je redoutais un peu. Merci à tous mes collègues de roues, et surtout merci à la roue d'Alain (Carton), tantôt juste derrière, tantôt juste (voir un peu plus) devant pendant ces 4 jours :-), mais aussi les 1ers cols "d'avant l'ardéchoise officielle" parce qu'Eric venait à notre rencontre après avoir atteint le sommet, et Joël nous raconte : « il faut le fatiguer un peu, alors, on ne roule pas vite » : le 1er col, il faut l'apprécier et ne pas rouler trop vite. Et le dernier col, on est fatigué, alors, on ne roule pas vite non plus !! Et pendant ce temps, Eric se fatigue un peu ;-))».

**Philippe S.** : «le dernier sous les trombes d'eau et dans les sous-bois, dans une presque obscurité, avec néanmoins une animation musicale incroyable et improbable (petits orchestres, une cantatrice entonnant le grand air de Carmen « si tu ne m'aimes, prends garde à toi ! »...))».

**Alain C.** : «descente sur Privas et montée sur col du Pendu ».

**Jean-Christophe P.** : « Le col de Lalouvesc et sa descente dans des conditions ultimes entre trombes d'eaux et le froid.»

**Joël M** : «la très belle montée du col de la Croix et , pour moi, cette interminable montée du col du Meyrand ».



**Carole M.** : « j'ai ressenti un coup de barre dans la montée des Vans, voire un petit moment où je me demandais vraiment si j'allais parvenir au sommet ; pire encore le raidillon de 2/3 km avec des pourcentages de 15 % avant d'arriver à notre camping de Mazet du deuxième jour. Ce qui m'a permis de faire l'ascension de ces passages, ce fut de me rappeler que j'avais monté le Mont Ventoux. ».

**Eric D.** : « Ma surprise sur la première montée où je me suis arrêté pour prendre en photo le groupe qui était derrière moi, en étant persuadé que tout le monde m'attendrait en haut ensuite, alors qu'au final j'ai attendu le groupe en haut. Et le pire c'est que j'y ai pris goût dans les autres montées du séjour. Dire que je croyais manquer de préparation et ne pas être à la hauteur ! ».

**Michel G.** : « Mes soucis techniques, mais je ferai un article, je pense. Quoiqu'il en soit, j'ai été réconforté par la bienveillance de tous, le soutien et les suggestions de solution ».

**Patrick P.** : « pas drôle ni grave, mais j'ai oublié mon Kway au petit restau de la 3<sup>ème</sup> étape (Loubaresse), et le lendemain sous la pluie, j'ai pris cher ! ».

**Alain G.** : « la dernière descente m'a coûté un démontage de la fourche pour vider l'eau rentrée dans le cadre, heureusement le carbone ne rouille pas ».

**Carole B.** : « le 3<sup>ème</sup> jour, stress du col de 30 km ... j'oublie de mettre ma crème fétiche, la crème pour fesses de bébé ... lol. Heureusement, un café des Vans accueillait les cyclos qui passaient par là, et leur laissait la possibilité d'utiliser les commodités ;- ) OUF, l'oubli est réparé, ça doit expliquer pourquoi je n'ai pas vu passer les 30 km !!! ».

**Philippe S.** : « Le dernier jour, dans la matinée, en attaquant le premier col, j'avais une forme exceptionnelle qui me faisait remonter le peloton et lâcher un à un les coureurs qui me précédaient. Une heure plus tard, la montée se poursuivant, j'étais obligé de revenir à mes fondamentaux et à plus de modestie ! Il me fallait « mouliner » pour enfin attendre le sommet dans la douleur ! Belle leçon d'humilité : ne jamais se mettre dans le rouge ! ».

**Alain C.** : « une position à défendre, être toujours le dernier à être prêt pour partir le matin ».

**Jean-Christophe P.** : « La montée de 30 km jusqu'au col du Pendu avec les 2 km à 8% avec Philippe, 2h00 d'effort à se soutenir à prendre des relais avec un finish d'anthologie..... »

**Joël M.** : « voulant terminé, au moins une fois le premier en haut d'un col, je tente de suivre les grimpeurs JCB, ED, AG mais ils me lâchent ... pour s'arrêter à un ravito 2 km avant le sommet. Les

voyant, je grille le ravito et j'appuie sur les pédales sachant que m'ayant vu passer ils allaient embrayer fort ... mais je gardai un peu d'avance !!! . Aucun mérite, mais on se console comme on peut !!!».

### Reviendrez-vous en 2018 et pourquoi surtout ?



**Carole M.** : «oui pour toutes les raisons évoquées ci-dessus».

**Eric D.** : «2018, je ne sais pas mais oui j'aimerais y retourner car c'est vraiment une expérience à vivre et à revivre ».

**Michel G.** : «Oui, avec Marie-Anne j'espère. Parce que j'aime beaucoup la région et le principe de cette randonnée itinérante».

**Patrick P.** : «changeant de club, je ne sais pas. Mais s'ils le font sans doute ...».

**Alain G.** : «oui, finalement pas plus difficile en 4 jours qu'en 3 jours».

**Carole B.** : «OUI OUI OUI (mais ... sauf si Laurent veut prendre ma place ;- ) ) parce que c'est la cyclo que je préfère : pas de chrono, bonne ambiance, déco géniale, cols pas trop durs ... et normalement, le soleil ! Bref, tout ce qu'il faut pour que ce soit toujours génial.».

**Philippe S.** : « avec plaisir pour profiter de la nature au printemps et des amis pour toute la vie ».

**Alain C.** : «si la santé me le permet, je serai partant pour revivre une nouvelle Ardéchoise ».

**Jean-Christophe P.** : «Bien sur avec un vrai plaisir, car c'est une super ambiance et une organisation impressionnante. »

**Joël M** : «oui, peut-être même avant, car je rêve de la faire en vélo couché ... pour prendre son temps dans les montées (encore moins vite qu'actuellement si c'est possible !!) ... mais les descentes, ah les descentes !!! »



## Quel a été votre pire souvenir ?



**Carole M.** : «S'il y en a un ! les dernières descentes pour rejoindre St Félicien sous la pluie et le froid et déçue par l'arrivée car la pluie a disloqué le groupe et l'ambiance du village sportif (où j'avais imaginé faire quelques emplettes mais l'envie avait disparu ; je rêvais plutôt de vêtements secs et d'un bon chocolat chaud)».

**Eric D.** : «rien ».

**Michel G.** : «l'état piteux de cyclo grelottant».

**Patrick P.** : « la dernière descente de 20kms sous la pluie».

**Alain G.** : «la descente de Lalouvesc à St Félicien sous la pluie glaciale».

**Carole B.** : «S'il y en a un ! Ma 1ere nuit (ma colloc se reconnaîtra ... HA HA !)».

**Philippe S.** : « S'il y en a un ! L'arrivée du 1<sup>er</sup> jour à Privas. Nous avons été tranquilles toute la journée sur des routes bucoliques et puis nous nous sommes retrouvés dans une ville bruyante où les voitures avaient repris le pouvoir ».

**Alain C.** : «la fin du parcours de la dernière étape sous une pluie diluvienne et froide, avec les bras tétanisés et les dents qui claquent».

**Jean-Christophe P.** : «le pire ..... la selle au bout de 4 jours»

**Joël M** : «la fête gâchée lors du dernier jour ... mais quel spectacle de voir tous ces cyclos se déshabiller dans le même gymnase .... Sans pudeur, hommes et femmes pressés de mettre des vêtements chauds .... Et ma batterie photos à plat .... Dommage pour l'AG !!!! »



## Décrivez-nous l'ambiance au sein du groupe ACBE.



**Carole M.** : «juste ce qu'il faut d'humour et de soutien dans les moments un peu difficiles».

**Eric D.** : «L'ambiance était amicale sur le vélo mais également hors des sorties vélo. Il y avait également une véritable solidarité tant des habitués vers les novices (les conseils que l'on a eu ont été riches), ainsi que sur le vélo par une attente et un soutien au sein du groupe».

**Michel G.** : « Ambiance conviviale, mélange précieux hommes/femmes et aguerris/nouveaux. Solidarité et plaisir de partager ce séjour ensemble. De petites tensions selon les circonstances (Quand je me suis mêlé du parcours au départ, dans le froid et la pluie du dernier jour, achoppement ponctuel des caractères et des rythmes, ... ) mais bien contenues du fait des qualités humaines de chacun.».

**Patrick P.** : «très sympa avec des personnalités différentes certaines plus souples voir envahissantes que d'autres ».

**Alain G.** : «un groupe qui reste quasi groupé ... incroyable ! ».

**Carole B.** : «ben non, vous n'avez qu'à venir, et vous verrez par vous même que c'est génial. En plus, on a un panneau rien que pour nous qui nous encourage dans le dernier col !!! Mais comme personne ne l'a pris en photo pour vous le prouver, il faut venir le constater par vous même !».

**Philippe S.** : «sereine, amicale, respectueuse, joyeuse ! ».

**Alain C.** : «un groupe qui s'est très bien entendu, une bonne ambiance, de l'humour. ».

**Jean-Christophe P.** : « une ambiance hyper-sympa, toujours dans la bonne humeur du matin au soir. Sans oublier la petite mousse en fin de journée ...»

**Joël M** : «il n'y a que ces séjours pour pouvoir se connaître et créer des liens indéfectibles, des souvenirs heureux».



## Comment s'est passé le lundi suivant votre retour ?



**Carole M.** : « top forme et de belles couleurs ».

**Eric D.** : « Difficile j'ai troqué le vélo pour une réunion et les paysages de l'Ardèche pour le flot de voiture de l'autoroute A1 vers le stade de France. J'avais l'impression d'être sur un nuage, c'était sûrement lié au décalage horaire entre Paris et Lalouvesc ».

**Michel G.** : « Métro, boulot, dodo. Mais mes collègues ont perçu ma grande satisfaction d'avoir fait l'Ardéchoise. ».

**Patrick P.** : « pas de soucis ».

**Alain G.** : « dans le RER A à 8H, puis derrière un écran, sniff, sans commentaires ».

**Carole B.** : « sous l'eau (après l'eau du samedi, une autre sorte d'eau le lundi) ... ».

**Philippe S.** : « le lundi je n'aime déjà pas mais alors là !!! Je le confesse : j'ai détesté mon « prochain » dans le RER ! ».

**Alain C.** : « dur dur de revenir à la réalité, l'esprit est encore là-bas sur ces petites routes, où l'on découvre des paysages nouveaux à chaque virage ».

**Jean-Christophe P.** : « la tête dans les nuages à se remémorer les étapes avec les cols et les descentes ».

**Joël M.** : « Nostalgie, une partie de soi restée en Ardèche ... vivement l'année prochaine ! ».



## Sécurité



***Et bonne année à tous pour 2017***

***(et un **immense** merci à la vingtaine « d'écrivains ».  
Joël M.)***