

# LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est  
Le Perreux sur Marne

*(Fondée en 1947)*

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



# ÉDITO

Chères amies et chers amis,

Ce bulletin vit grâce à vous, à vos articles, à vos récits de randonnées, à vos idées ... et des idées vous en avez !

Jean-Paul m'a proposé de faire une rubrique régulière concernant le Vélo et l'Art. Superbe idée ! ... sujet très rare dans les revues cyclistes ... et pourtant ... les artistes sont très inspirés par notre « chère » monture et notre passion. Vous découvrirez dans ce Numéro, son premier texte.

Après une belle année cyclo 2019, très variée, l'année 2020 devrait aussi être un excellent cru avec, d'une part l'Ardéchoise qui promet de beaux souvenirs (et des textes !), les 3 jours, nouvelle formule en direction des falaises d'Étretat et le pari de relier les 5 Perreux (Perreux dans la Loire, Perreux dans l'Yonne, Le Perreux dans le Calvados, Saint Perreux dans le Morbihan pour en retour dans le Val de Marne) ... un nouveau et véritable défi ... à bâtir ensemble. Nous comptons sur vous et votre participation pour le réaliser sous une formule totalement nouvelle, en équipe !

Le temps est froid, gris ! C'est le moment de ressortir les cartes Michelin, de visiter les sites d'organisation de randonnées, de cyclo sportives et de bâtir son calendrier, de contacter les copains, de sélectionner de beaux circuits ... et ainsi de voir ce beau maillot Bleu sillonner les routes de France ou d'Europe !

Que chacun puisse en profiter selon ses moyens et ses envies, et nous ferons tout pour vous aider à réaliser vos envies !

Et puis, connaissez vous le GPS drawing ? Philippe vous lance un beau défi en page 57 (Hé Oui, quand même !), même si c'est difficile pour le réaliser en pleine campagne ... mais l'ACBEiste ne manque pas d'imagination !

Espérant vous informer, vous enrichir mais surtout vous donner « l'envie », je vous souhaite une très bonne lecture

Amicalement.

Joël Mégard  
Président

# LES PARCOURS DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER AU 31 MAI 2020

## 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 (l'été) et 13 heures (l'hiver) 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 !

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 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, nous relaierons l'information !

## LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive



Ferdinand Léger : Les 4 cyclistes (1943-1948)

## DIMANCHE 2 FÉVRIER

### Sortie amicale 77B. Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Saint-Thibault-des-Vignes, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (76 km, dénivelé 330m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2198746>

**94. La Randonnée des Bagaudes.** Rdv à 8h30 Quai d'Argonne (CBM) ou à partir de 8h00 pour les grands parcours au stade Paul Meyer à Sucy-en-Brie. 34, 63, 88 km.

## DIMANCHE 9 FÉVRIER

### Sortie amicale 76A. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (77 km, dénivelé 309m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241889>

## DIMANCHE 16 FÉVRIER

### Sortie Amicale 73A. Départ à 8h30

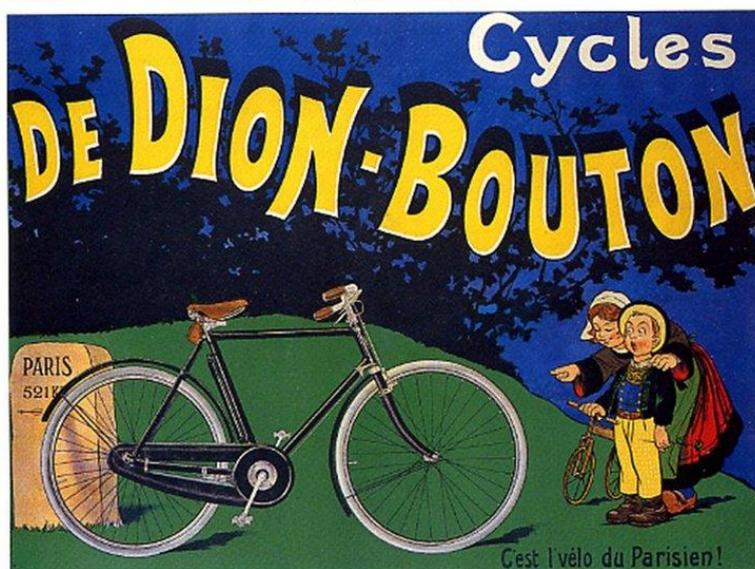
Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Le Plessis-l'Evêque, Cuisy, Montgé-en-Goële, Carrefour les Tillières, **Saint-Mard**, Juilly, Nantouillet, Saint-Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (73 km, dénivelé 411 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2234731>

**75. Randonnée Bellevilloise souvenir Léon Mourard.** Rdv à 8h30 Quai d'Argonne (CBM) ou à partir de 7h00 pour les grands parcours à la Cipale, vélodrome Jacques ANQUETIL, avenue de Gravelles Vincennes. 60, 80, 105 km.

## DIMANCHE 23 FÉVRIER

### Sortie amicale 75C. Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, D10/D32, Presles, Gretz-Armainvilliers, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (75 km, dénivelé 250m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241873>



## MARS 2020

### DIMANCHE 1 MARS

#### **Sortie amicale 81A.** Départ à 8h30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, **Crécy-la-Chapelle**, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Le Perreux. (80 km, dénivelé 323m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2241922>

### VENDREDI 6 MARS

Réunion Club ouverte à tous.

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

### SAMEDI 7 MARS

#### **Sortie amicale** Départ à 8h30 ou Fléchage

Parcours des Boucles de l'Est pour les volontaires qui seront occupés le dimanche (Env. 80 km)

### DIMANCHE 8 MARS

**Boucles de l'Est : venez nombreux nous aider à l'organisation : fléchage, tenue des contrôles, accueil des participants.**

**94 – Les Boucles de L'Est.** Stade Chéron, 62 quai d'Artois, 94170 Le Perreux-sur-Marne de 7h30 à 9h00 pour 50, 80,100 ou 120 km.

### SAMEDI 14 MARS

**75. B R M 200KM Noisiel.** Stade de la Remise aux Fraises, de l'arche Guédon, 77186 - NOISIEL, à partir de 7h00.

### DIMANCHE 15 MARS

#### **Sortie amicale 83A.** Départ à 8h30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Iverny, Monument Galliéni, Trilbardou, Gauche Dir. Lesches, Château de Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (83 km, dénivelé 402 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2258599>

Bouche facultatif ACBE-83A – BF : Montry, Saint-Germain/Morin, D8- Villiers/Morin, Crécy-la-Chapelle, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny (100 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9473991>

**91. B R M 200KM Longjumeau.** Salle A. Frank, rue Daniel Mayer, 91160 - LONGJUMEAU, à partir de 7h00.

✚ **N'empêche le gars qui a inventé la marque « DIOR HOMME », il ne l'a jamais lu à l'envers (ce n'était pas un cycliste !)**

## DIMANCHE 22 MARS

### **Sortie amicale 86M.** Départ à 8h30

Le Perreux, Gournay, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Courquetaine, Ozouer la Voulgis, En bas à gauche, Forest, Liverdy, **Tournan**, Favières, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (90 km, dénivelé 333 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=6590117>



**94. La Plesséenne.** Le Plessis-Trévisé. Espace Philippe de Dieuleveult, 169 avenue M Berteaux, 94-Le Plessis-Trévisé à partir de 7h pour 55, 90 ou 110 km **Engagement payé par le club**

## DIMANCHE 29 MARS

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

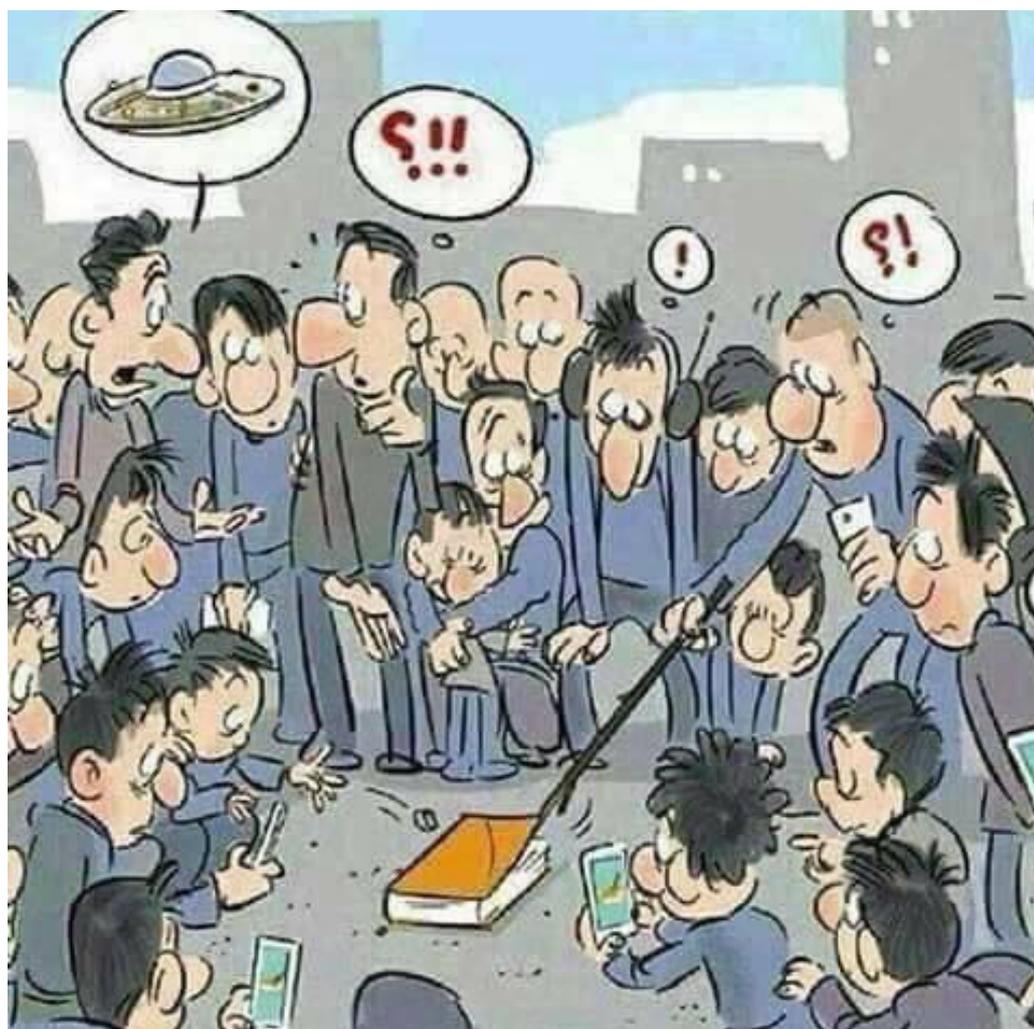


### **Sortie amicale 84B.** Départ à 8h30

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. (84 km, dénivelé 488 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=4829280>



**94. 30<sup>ème</sup> Rallye du Perce-Neige.** Limeil-Brévannes. Gymnase Jean Guimier, 55 avenue de Valenton 94-Limeil-Brévannes, à partir de 7h30 pour 45, 70, 95 ou 120 km. **Engagement payé par le club**



## AVRIL 2020

### VENDREDI 3 AVRIL

Réunion Club ouverte à tous spéciale organisation Ardéchoise.  
A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

### SAMEDI 4 AVRIL

**78. 200K de Saint Rémy Les Chevreuses.** Parking de la Gare Saint Rémy Les Chevreuses, à partir de 6h30 pour 200 km.

### DIMANCHE 5 AVRIL

**Sortie amicale 87A.** Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sur-Dammartin, Moussy-le-Vieux, Moussy-le-Neuf, Beaumarchais, Othis, **Dammartin-en-Goële**, Saint-Mard, Montgé-en-Goële, Juilly, Nantouillet, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (88 km, dénivelé 505 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2242008>



**94. Châteaux et Terroirs.** Ormesson-sur-Marne. Centre Culturel, 21 Avenue Wladimir d'Ormesson 94-Ormesson à partir de 7h00 pour 42, 60, 80 ou 120 km. **Engagement payé par le club**

### Du VENDREDI 10 au DIMANCHE 12 AVRIL

**Flèche Vélocio.** Départ au choix des participants. Arrivée à la concentration Pâques en Provence à **Blauvac** **dau pied du Ventoux et de Carpentras** 360 km au minimum en 24 heures. Équipes de 3 à 5 randonneurs.

### SAMEDI 11 AVRIL

**02. Paris-Roubaix Challenge.** Départ Roubaix (59), **72, 145 ou 172KM.**

### DIMANCHE 12 AVRIL

**Sortie amicale 87C.** Départ à 8h00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Mardilly, Limoges-La Fourche, La Fourche, Lissy, A gauche Dir. Soignolles, A droite Dir. Barneau, Barneau, A gauche vers Château, **Solers**, Courquetaine, A gauche après Villepatour, Presles, Gretz, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Champs-sur-Marne, Gournay, Le Perreux. (87 km, dénivelé 468 m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=8522873>

### LUNDI 13 AVRIL

**Sortie amicale 87B.** Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 342 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2257431>



## DIMANCHE 19 AVRIL

### Sortie amicale 99A. Départ à 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. (102 km, dénivelé 557 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258640>  
Boucle Facultative ACBE-99A – BF : Ermenonville, Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine, Plailly (122 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476190>

**94. 23<sup>ème</sup> randonnée Brévannaise.** Rdv à 7h30 pour les grands parcours au Centre Sportif Didier Pironi, Av. Descartes, 94 – Limeil-Brévannes. 40, 60, 80 ou 120 km. **Engagement payé par le club**

**77. Randonnée Breuilloise.** École Jean Jaurès Brou-sur Chantereine. A partir de 6h30 pour 79, 113 ou 128km.

**28. La Blé d'Or. Départ Lèves (28), 85 ou 155KM.**

## MERCREDI 22 AVRIL

**93. Randonnée du temps libre.** Gournay-sur-Marne. Pont de Gournay, à partir de 7h30 pour 45 ou 80 km

## SAMEDI 25 AVRIL

**Journée ACBE.** 3 parcours (115km,140km, 180km) avec repas le midi (parcours à déterminer).

**77. Les Randonnées de Montapeine.** Stade Tazurier, 77 Meaux, à partir de 6h30 pour 160 ou 210km

**Belgique. Liège Bastogne Liège,** Halle des Foires de Liège ( Quai de Wallonie 06, 4000 Liège) pour 70, 147 et 266km.

Site Sport.be. Contact ACBE : Pascal Sousa (Pour l'instant 6 participants).

## DIMANCHE 26 AVRIL

### Sortie amicale 101A. Départ à 8h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, Voulangis, Crécy-la-Chapelle, Saint-Martin, Tigeaux, Montherand, Guérard, Gènevray, Courtry, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (102 km, dénivelé 495 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258846>

**94. 19<sup>ème</sup> Randonnée Thiaisienne.** Thiais. 111 Rue du Pavé de Grignon 94-Thiais, à partir de 7h30 pour 53 ou 90 km. **Engagement payé par le club**

✚ **« Le plus important, ce sont les petits soleils. Un sourire, un mot d'encouragement, un échange, un petit plaisir ou un grand, tout ce qui nous rend heureux, joyeux, vivants. Tous les petits soleils qui illuminent nos journées à côtés desquels il ne faut surtout pas passer. » Jacques Brel**

# MAI 2020

## VENDREDI 1er MAI

### **Sortie amicale 108A.** Départ à 7h30

Le Perreux , Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, La Chapelle-sous-Crécy, Mongrolle, en face vers D21, 2<sup>ème</sup> à gauche, Maisoncelles, Carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (109 km, dénivelé 568 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835>  
*Boucle facultative 118km ACBE-108A - BF: Faremoutiers, La Celle-en-Haut, Guérard, Monthérand, Tigeaux*  
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9476327>

**77. Le Merlan, Emerainville, Salle François Villon 77 Emerainville**, à partir de 6h30 pour 60, 90 ou 120 km

**91. La Vélostar (cyclosportive) Breuillet (91)** Départ 8h30 pour 135 km ([www.velostar.org](http://www.velostar.org))



## SAMEDI 2 MAI

**95. La Ronde des Châteaux, Salle François Villon 77 Emerainville**, à partir de 6h30 pour 60, 90 ou 120 km

## DIMANCHE 3 MAI

### **Sortie amicale 110A.** Départ à 7h30

Le Perreux , Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Souplets, Forfry, Douy-la-Ramée, Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820 m)  
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2420239>  
*Boucle facultative 110A – BF : Acy-en-Multien, Etavigny, Boullare, Rouvres-en-Multien, Rosoy-en-Multien, Vincy-Manœuvre. (122km)* <http://www.openrunner.com/index.php?id=9473080>

**94. La Mandrionne, Mandres-les-Roses**, Mairie, 4, rue du général Leclerc, à partir de 6h30 pour 45, 60, 80, 105 ou 160 km **Engagement payé par le club**



## VENDREDI 8 MAI

### **Sortie amicale 104A.** Départ 7H30

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 306m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259726>  
*Boucle Facultative ACBE-104A – BF: du Château-du-Viviers à Villé par Ecoublay, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (110 km)* <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476420>

## DIMANCHE 10 MAI

### **Sortie amicale 116A.** Départ à 7h30

Le Perreux , Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Le Grand Lud, 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 Bordes X - D25, Les Pâtis, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (118 km, dénivelé 704 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420253>  
*Boucle facultative ACBE-116A - BF : Lumigny, Le Mée, Vilbert, Courtomer, Arcy, Chaumes, Ecoublay, Château du Viviers, Fontenay-Trésigny, Marles-en-Brie (134 km)* <http://www.openrunner.com/index.php?id=9477445>

## SAMEDI 16 MAI

**77. Tour Cyclo Nord Seine et Marne.** Salle polyvalente 77700 Coupvray. A partir de 7h00 pour 155 ou 200km km. Circuit historique et touristique.

## DIMANCHE 17 MAI

**Sortie amicale 108B.** Départ à 7h30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Nantouillet, Thieux, Villeneuve-sous-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. (114 km, dénivelé 958m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418879>

**Boucle facultative 108B – BF:** Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Thève, Mortefontaine (132km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9472947>

**77. Randonnée Chelloise.** Villeneuve le Comte, salle polyvalente, à partir de 7h pour 55, 85, 120 km

**94. Rallye des Toques Blanches, Souvenir Jean-Claude MASSE,** Centre Leclerc 94380 Bonneuil-sur –Marne, à partir de 7h pour 52, 92, 110 km

## JEUDI 21 MAI

**Sortie amicale 115A.** 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, Chaumes, Aubepierre, **Mormant**, Dir. Bréau à droite, Fief-des-Epoisses, Bombon, Saint-Méry, Champeaux, Fouju, Crisenoy, Champdeuil, Barneau, Soignolles, Cordon, Grisy-Suisnes, Chevry-Cossigny, Ozoir-la-Ferrière, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (115 km, dénivelé 461m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2654633>

**Boucle facultative ACBE-115A-BF:** d'Aubepierre à Mormant par Yvernailles, Ozouer-le-Repos (118km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9478934>

## DIMANCHE 24 MAI

**Sortie amicale 113A.** Départ

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Jardinierie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (115 km, dénivelé 628 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2654309>



**51. La Cyclo des Boucles de la Marne,** départ Mesnil sur Oger, pour 103 et 150 km.

## DU SAMEDI 30 MAI AU LUNDI 1er JUIN

**94. Les Rayons du Val de Marne,** organisés par le CODEP 94. Départ Le Plessis-Trévisse en bus en direction de Rochefort-sur-Mer. Séjour à l'Hôtel et randonnées journalières en Etoile.

## DIMANCHE 31 MAI

**Sortie amicale 107D.** Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Montjay-la-Tour, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny, 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, dénivelé 707m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2261122>

**Boucle facultative autour de Lizy-sur-Ourcq par Ocquerre, Marnou-le-Moines, Marnou-la-Poterie, Echampeu.** (119 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9953127>

### **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.*

Vendredi 6 Mars : réunion Club  
Dimanche 8 mars : Les Boucles de l'Est  
Vendredi 3 avril : réunion Club spéciale organisation Ardéchoise  
Samedi 18 avril : journée ACBE 150km

### **SORTIES AMICALES**

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)	Boucles Openrunner	
Dimanche 2 février	8h30	77B	2198746	330		
Dimanche 9 février	8h30	76A	2241889	309		
Dimanche 16 février	8h30	73A	2234731	411		
Dimanche 23 février	8h30	75C	2241873	250		
Dimanche 1 mars	8h30	80A	2241922	323		
Dimanche 15 mars	8h30	83A	2258599	402	17km	9473991
Dimanche 22 mars	8h30	88B	2258532	333		
Dimanche 29 mars	8h30	84B	4829280	488		
Dimanche 5 avril	8h00	87A	2242008	505		
Dimanche 12 avril	8h00	87C	4832223	468		
Lundi 13 Avril	8h00	87B	2257431	342		
Dimanche 19 avril	8h00	99A	2258640	557	20km	9476190
Dimanche 26 avril	8h00	101A	2258846	495		
Vendredi 1er mai	7h30	108A	2418835	568	9km	9476327
Dimanche 3 mai	7h30	110A	2420239	820	12km	9473080
Vendredi 8 mai	7h30	104A	2259726	306	6km	9476420
Dimanche 10 mai	7h30	116A	2420253	704	16km	9477445
Dimanche 17 mai	7h30	108B	2418879	958	18km	9472947
Jeudi 21 mai	7h30	115A	2654633	461	3km	9478934
Dimanche 24 mai	7h30	113A	2654309	628		
Dimanche 31 mai	7h30	107D	2261122	707		



# LA VIE DU CLUB

## COMPTE RENDU DE NOTRE RÉUNION CLUB DU VENDREDI 8 NOVEMBRE 2019

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Présents : 25 personnes

### Ordre du jour :

- POINT SUR LES EFFECTIFS
- POINT SUR LES FINANCES
- JOURNÉE DU 11 NOVEMBRE : RETHONDES
- PRÉPARATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
- BILAN JOURNÉES D'INITIATION ET SUITE ...
- TÉLÉTHON 2019 ... ET 2020
- BILAN MONTS ET MOULINS
- CALENDRIER 2020
- LES RENDEZ-VOUS À VENIR
- QUESTIONS

### 1) Point sur les effectifs

L'effectif du club est composé de 12 adhérents et de 105 licenciés, soit 117 membres.  
Ce soir 4 personnes ont apporté leur demande d'adhésion pour une licence 16 mois 2019/2020  
Par ailleurs nous avons 2 nouvelles demandes pour l'année 2020.

### 2) Point sur les finances

Le budget est à l'équilibre pour l'année 2019 en prenant en compte la Journée du 11 novembre et notre AG de décembre.

Il n'est pas prévu d'augmentation des cotisations pour le moment. Elles doivent être votées en AG pour les années « dates AG +2 ».

Afin d'être plus réactif nous envisageons une AG Extraordinaire pour voter un changement de statut afin que ce soit le Comité Directeur qui prenne cette décision.

Pour améliorer les finances, le club met en vente des fanions à son logo pour 10€.

### 3) Journée du 11 novembre

Chaque année, le 11 novembre, l'ACBE organise une randonnée en direction de Rethondes pour commémorer l'armistice. Pour éviter de reprendre le vélo après le repas, nous décidons 3 circuits (83, 110 et 130 km) en boucle depuis Crépy-en-Valois, élaborés par Marie-Paule ; départ 8h. Le repas sera servi par un traiteur dans une salle mise à disposition par son frère.

### 4) Préparation de l'Assemblée Générale du 8 décembre 2019

- Besoin de coupes : une commande a été lancée par Jacques.
- Besoin d'un Ampli + micro : nous lançons un appel pour cette journée
- Remontée des kilomètres : pour agrémenter le compte rendu d'activité et montrer notre dynamisme nous avons besoin de votre kilométrage effectué cette année.
- Inscription pour le repas : avant le 25 novembre

### 5) Bilan des journées d'initiation

23 personnes se sont montrées intéressées par notre activité lors du forum des associations.

Pour prendre contact et se familiariser avec notre club Joël a organisé des journées d'initiation le samedi. La difficulté a été de constituer des groupes homogènes.  
Au final lors de ces 5 sorties il y a eu 14 participants parmi les contacts, répartis en 2 groupes et 17 accompagnateurs parmi les ACBEistes.  
Le bilan est très concluant, nous nous posons la question de pérenniser ces sorties du samedi matin, ou/et créer un groupe Cyclo-Promenade.

## **6) Téléthon**

Nous n'avons pas pu finaliser notre projet Téléthon 2019 ; pour l'année prochaine nous songeons à organiser un rallye en fin d'année.

## **7) Bilan Monts et Moulins**

Organisé par Philippe cette sortie sur 2 jours a été un succès ; les 11 participants ont pu découvrir la gastronomie Lilloise et se familiariser avec les pavés des monts des Flandres.

## **8) Calendrier 2020**

- L'Ardéchoise : 27 inscrits sur 4 jours et 2 sur la journée. Toutes les réservations sont faites (hébergement de la 1<sup>ère</sup> et de la dernière journée, ainsi que celui sur les circuits)
- Flèche Vélocio les 10 et 11 avril 2020 : la concentration est à Blauvac près de Carpentras avec, s'il reste des forces) la possibilité de faire la montée du mont Ventoux le lendemain.
- Week-end du 8 mai dans le Cotentin sur 3 jours

## **9) Communication**

Aujourd'hui les membres du club communiquent par la messagerie électronique et par le groupe **fermé** Facebook « Groupe ACBE Le Perreux »

Nous envisageons de créer un groupe **ouvert** grand public pour faire connaître notre activité plus largement.

## **10) Les rendez-vous à venir**

- SAMEDI 16 NOVEMBRE : Assemblée Générale COREG IDF À Sceaux à 14H (Randonnée le matin)
- SAMEDI 23 NOVEMBRE : Assemblée Générale CODEP 94 À Boissy-Saint-Léger à 14H00
- LUNDI 25 NOVEMBRE : Cérémonie de remise des récompenses aux sportifs de la ville à 20h30 à la Mairie du Perreux
- VENDREDI 29 NOVEMBRE : Soirée dansante organisée par le Comité de jumelage au CDBM
- SAMEDI 21 DÉCEMBRE : Stage Mécanique à Maisons-Alfort
- SAMEDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER 2020 SUR LA JOURNÉE : Journée de réflexion sur le Cyclotourisme Organisée par le CDEP 94



# COMPTE-RENDU RÉUNION DU VENDREDI 10 JANVIER 2020

**Lieu :** Salle Charles De Gaulle  
Nous sommes environ 40 personnes.

## Ordre du jour :

- Informations générales
- Les Boucles de l'Est
- Calendrier 2020
- Questions
- Galette des Rois

### 1) Informations générales

- La réunion démarre par la remise des coupes « bocks de bière » pour les participants à Förchheim et une photo du groupe.
- La subvention de la Mairie a été votée au conseil municipal et passe de 1800€ à 2000€ (effet de la participation du club à ce jumelage avec Förchheim ?). Grand merci à la municipalité.
- Etienne Bour félicite notre président qui a reçu la médaille d'honneur de la ville du Perreux pour son engagement à l'ACBE.
- Le rallye des Bagaudes aura lieu le 2 Février
- Pour le prochain bulletin, on attend vos textes ! Date limite d'envoi : 20 Janvier.
- Samedi aura lieu la réunion de l'Audax Club Parisien au cours de laquelle seront remises les récompenses de la Cyrano, de la Vélocio, etc..
- Les 18 et 19 Janvier aura lieu à Vincennes le festival du « Voyage Vélo ».
- Le ski club du Perreux nous avait invité ce vendredi soir à la conférence de Steven Le Hyaric qui a réalisé des voyages vélo au Népal, le Paris Dakar et qui se lance dans la traversée de 6 déserts dans 6 continents en 6 mois !
- Les vœux de la Mairie auxquels se rendront notre président et notre secrétaire aura lieu ce dimanche matin 12 Janvier.
- On recherche des baliseurs pour l'Eco Trail Paris Ile de France, le 15 mars.

### 2) Boucles de l'Est

Jean-Pierre Makowski qui prend en charge cette organisation ne peut pas être là ce soir et s'en excuse.

Pour 2020, le parcours choisi est Soignolles.

Une sortie initiation, d'environ 40 km, vers la Base de Vaires est envisagée. Mais cela nécessite la présence de 2 ou 3 **volontaires** qui peuvent s'inscrire auprès de JPM.

Pour tous les ACBEéistes, un appel par mail aura bientôt lieu car ce jour là nous avons besoin de beaucoup de monde pour les diverses tâches que vous connaissez (courses, installation de la salle, présence aux ravitos etc...)

### 3) Projet calendrier 2020

#### **Dates à fixer :**

- Les deux journées ACBE, souvent des samedis
- Un rallye régional du CODEP (ou autre) dans un rayon ne dépassant pas les 2H pour s'y rendre
- Les rallyes du CODEP 94 qui seront remboursés
- Une sortie Paris en nocturne en été (à organiser)
- Le projet Perreux-Perreux-Perreux-Perreux-Perreux : voir plus loin

#### **Dates fixées :**

- Dimanche 26 Janvier : **Sortie Paris**
- 10-11-12 Avril : **Flèche Vélocio** en direction de Carpentras (Blauvac), avec possibilité de montée le Ventoux le 12 ou Le 13

Après sondage indicatif **14 personnes** seraient intéressées. Nous pourrions constituer 3 équipes selon les affinités et surtout selon le niveau et donc le désir de faire entre 360km (distance minimum) et 400, 500, 600... ou autres.

- 8-9-10 mai : les deux (qui deviennent 3) **jours ACBE** en direction d'Etretat dont l'objectif est la découverte d'une autre région : Lisieux Etretat Abbeville par la côte
  - . Première partie en train environ 1h à St Germain en Laye et les vélos dans la camionnette suiveuse et 1<sup>ère</sup> étape en direction de l'hôtel
  - . 2<sup>ème</sup> journée, soit itinérant, soit une sortie en étoile avec deux parcours selon les participants mais un repas ensemble le midi
  - . Retour vers la gare ensemble

Sylvain est l'organisateur de ces 3 jours.

Nous avons abandonné le projet vers le Cotentin car les distances sont difficilement compatibles avec les trains de même nous avons abandonné les Châteaux de la Loire car les Rayons du Val de Marne se déroulent dans la même région.

A noter que **16 personnes** sont intéressées par ce projet.

- 30-31 mai les RVM où deux personnes sont inscrites
- Du 12 au 15 juin, le voyage itinérant vers l'Ardèche avec une voiture personnelle qui sera voiture suiveuse. Les 480km à parcourir sont répartis en quatre étapes avec une première étape légère et les trois autres d'environ 130km.
- Perreux(42) - Perreux (89) – Le Perreux(94) – Le Perreux(14) – Saint Perreux (56)  
Ce parcours est prévu en deux **tranches**, chacune d'elle serait réalisée sur le modèle Vélocio. Rouler 24h en équipes de 5.  
La première de 428km se déroulerait ainsi : départ un vendredi en train avec les vélos jusqu'à Roanne (obligation de partir le vendredi pour avoir un intercity)  
Départ vers 17h puis passage à Perreux 89 vers 10h du matin et arrivée au Perreux 94 vers 17h.  
La seconde de 480km partirait de Saint Perreux 56 pour rejoindre Le Perreux 14h et Le Perreux 94 vers 17h pour rejoindre l'autre équipe.  
Un long échange fructueux a eu lieu quand à la date pour réaliser ces deux projets : le même week-end que celui de la Vélocio mais beaucoup d'Acébéistes ont déclarés ne pas avoir envie de lâcher la Vélocio, puis on a envisagé le week-end suivant (mais organisation de Liège Bastogne Liège), puis Septembre. Pour finir Michel G a une idée de faire sur le même week-end les deux parcours avec une équipe qui ferait la première tranche pendant que l'autre équipe effectuerait l'autre tranche ! Et là ce fut comme une évidence : oui nous allons retenir cette proposition pour la mi-Septembre.
- Première semaine d'août : semaine fédérale à Vallognes dans le Cotentin (Manche)
- Septembre : « Toutes à Toulouse ». Agnès B est inscrite ainsi que Pascale.

#### 4) **Autres projets divers**

- 14Mars / 15 Mars : BRM 200 Noisiel ou Longjumeau
- 26 Avril Liège Bastogne Liège où 3 personnes sont déjà inscrites.
- Dimanche 17 Mai : La Jules Verne Baie de Somme
- Samedi 16 Mai : Chemin des Dames par Tour Cyclo Seine et Marne
- Dimanche 31 Mai : Lille Hardelot
- Samedi 27 Juin : Paris Château-Chinon

#### 5) **Séjour en montagne**

En 2020 ou 2021, à Barcelonnette en se logeant à Lou Riou Clar dans la vallée de l'Ubaye.

Pour vous rallier à un de ces nombreux projets, surtout faites nous signe par un mail, et parlez-en lors de nos sorties dominicales !

Après ces propositions de festins cyclistes, nous sommes passés à un autre festin : la galette des rois !

**Marie-Paule Traisnel-Genzmer**

# COMPTE-RENDU RÉUNION BUREAU – Jeudi 23 Janvier 2020

**Lieu :** Salle Clémenceau, 34 Avenue Georges Clémenceau, Le Perreux

## **Ordre du jour :**

- Le point sur les effectifs
- Organisation des Boucles de l'Est
- Validation calendrier 2020
- Accueil nouveaux licenciés
- Renouvellement des gilets de sécurité
- 11 Novembre : future organisation
- Fête du vélo
- Journée Cleanup 19 Septembre 2020
- Questions

Sont absents excusés : Corinne Saulnier et Eric Decoudre

**En préambule**, Joël nous fait part de quelques réflexions après sa première année de présidence :

- **« Notre rôle primordial »** est de servir les ACBEistes, d'être à leur écoute et de proposer des randonnées qui répondent aux besoins de tous : Amicales, Sortie ACBE, Cyclosporives, longue distance, voyage itinérant, séjour .... Et surtout de faciliter les échanges entre les ACBEistes pour qu'il puisse se constituer des groupes sur des épreuves qu'ils auront choisies, qu'ils veulent partager et au final, que chacun y trouve son compte »
- Sur le ressenti des membres du bureau par rapport à la tenue de l'AG, l'avis est partagé par tous : l'AG a été menée de manière rigoureuse et rythmée, l'animation a été très appréciée de tous et l'ensemble des ACBEistes ont apprécié vivement cette journée.
- Il est à déplorer que Denis Rouger, membre de l'ACBE, soit rentré seul au cours d'une sortie dominicale, fut renversé par une voiture ce qui lui a provoqué une perte de conscience et un retour avec les pompiers. Rien de très grave heureusement !

### **3) Le point sur les effectifs**

A ce jour, 6 adhésions et 100 licenciés

Total 106 : - 18 par rapport à 2019 mais plusieurs ACBEistes sont juste en retard ... pour confirmer et prendre leur adhésion !

### **4) Organisation des Boucles de l'EST**

- Les parcours ont été mis au point par Alain A et Jean-Pierre. Un nettoyage est à faire sur openrunner car de trop nombreux parcours ont le même intitulé. Il faudra faire attention à ce que le fléchage suive de manière précise les traces GPS pour éviter des mécontentements !
- Le nouveau PSGI, logiciel de saisie des inscriptions, est à tester.
- Une discussion est menée sur le fait de faire payer le rallye aux ACBEéistes, ce qui se faisait les années précédentes à l'exception de ceux qui avaient aidé au fléchage ou autre... Mais pourquoi financer d'autres rallyes du 94 dans ce cas ? Un vote a tranché en faveur du non-paiement pour tous.

Il reste la question de comment recruter de nouveaux bénévoles afin que les diverses tâches n'incombent pas toujours aux mêmes personnes.

- **Comment faire évoluer les Boucles de l'Est** pour rendre cette manifestation plus « atypique, attractive »?

En effet, on note dans tous les clubs une diminution du nombre de participants et un intérêt moindre pour ce genre de manifestation. Le faire disparaître comme dans certains clubs nous semble décision difficile car c'est l'un des plus anciens rallyes d'Ile de France et il reste attaché à l'Histoire du club. Peut-être pourrions nous proposer, en plus des parcours habituels, un BRM 200 et/ou un parcours à thème comme visite d'un château ?

### **5) Validation du calendrier 2020**

- Le rallye des Bagaudes au départ de Sucy a lieu le 1<sup>er</sup> Février
- Les BRM de Noisiel ou Longjumeau les 14 ou 15 Mars
- **Les deux jours ACBE sont fixés : le jeudi 21 Avril et 6 juin**

- La Vélocio du 10 au 12 Avril avec possibilité de monter le Ventoux. Un mail pour fixer les intéressés va être envoyé.
- Liège Bastogne Liège le dimanche 26 Avril
- **Les trois jours ACBE** du 8 au 10 Mai. Sylvain prend en charge l'organisation.
- Le tour cyclo de Seine et Marne (Chemin Des Dames) le Samedi 16 Mai
- La Jules Verne en baie de Somme le dimanche 17 Mai
- Lille Hardelot le 31 Mai
- **Le voyage itinérant vers l'Ardèche** du 12 au 15 Juin : les inscriptions sont ouvertes. Michel G. est l'organisateur.
- **L'Ardéchoise** au 17 au 20 Juin : 29 participants
- Paris Château-Chinon le 27 Juin
- **Les Cinq Perreux** du 18 au 19 Septembre en deux équipes : l'une au départ de Roanne (mode Vélocio), l'autre qui partirait le jeudi 17 Septembre de Saint Perreux (56) pour relier le Perreux (14) Normands. Le but est que les deux équipes se retrouvent le samedi en fin de journée au Perreux 94 à la Mairie !
- Randonnée à Dijon les 26 et 27 Septembre.

## 6) L'accueil des nouveaux

Que faire ? Après le recrutement du carrefour des associations, ont été proposées des sorties le samedi matin avec accompagnateur. A la suite de ces sorties d'initiation, 4 ou 5 nouveaux ont rejoint sans problème, vu leur niveau cycliste, les groupes du dimanche matin. Pour les autres, certains se sont arrêtés là, avec déception, comprenant vite qu'ils ne pourraient pas suivre le dimanche matin. Et 4 ou 5 viennent le dimanche matin et un vrai problème se pose : il n'y a à ce jour que le tandem Grousset qui attend les derniers et forme un groupe. Ces dernières semaines, un ou deux ACBEistes ont pris le relais mais pas de façon continue, et certains nouveaux se sont retrouvés seuls. Sans une volonté réelle de faire un relais en désignant un responsable qui attend les derniers et forme un vrai groupe, la situation est sans solution. Il faut donc réfléchir au recrutement, être très clair au moment du carrefour.

La dernière idée serait de refaire des sorties initiations le samedi et ne rejoindraient les groupes du dimanche que ceux capables de suivre le rythme d'un groupe 3.

Cette éternelle, mais oh combien importante discussion, reprendra à de prochaines réunions.

Il est aussi noté que ce problème est aussi valable pour les ACBEistes qui se retrouvent souvent seuls du fait d'une vitesse trop forte, même pour le groupe 3.

## 7) Les gilets de sécurité

Le club donne à chaque nouvel adhérent un gilet et la provision diminue.

Mais le budget représente environ 1000€ car seule une commande de 50 est possible.

Il est envisagé de commander en plus petite quantité des gilets auprès de la FFCT.

## 8) Fête du vélo

C'est une proposition de la FFCT pour laquelle chaque club participant toucherait une subvention de 100€. La proposition est abandonnée pour cette année.

## 9) La journée Cleanup

Michel nous propose de participer à la journée Cleanup du 19 Septembre mais elle coïncide avec les 5 Perreux et nous abandonnons l'idée.

Par contre Michel propose pour être en accord avec ses convictions de trier les déchets, après notre rallye.

Il faut maintenant réfléchir à comment intégrer cette réflexion dans le quotidien des cycles sans que cela soit « moralisateur » mais au contraire « mobilisateur ». Pourquoi ne pas créer une nouvelle rubrique dans le bulletin pour développer cet état d'esprit ?

Nous nous séparons tardivement, ravis de ces échanges fructueux.

Marie-Paule Traisnel-Genzmer

# LA VIE DU CLUB

## 72<sup>ème</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (8 DÉCEMBRE 2019)



### 9H15 : Assemblée Générale Ordinaire

#### Ordre du jour :

1. Adoption du rapport Moral
2. Adoption du rapport Financier
3. Lecture du Rapport d'Activité
4. Ebauche programme 2020
5. Remise des récompenses
6. Election au Comité Directeur

#### Quorum :

Inscrits : 123

1. Présents : 75
2. Mandats : 3
3. Votants : 78

Scrutateurs : Marie-Paule  
TRAI SNEL et Michel LAUDY

Le quorum de 25% est atteint.



**1) Adoption du Rapport Moral :** Voté à l'unanimité

**2) Rapport Financier,** présenté devant Madame le Maire :



Après l'approbation par les Commissaires aux Comptes, et les nombreuses questions auxquelles a répondu brillamment notre « cher » trésorier le rapport est adopté.

**3) Lecture du Rapport d'Activité :**

Nous sommes 123 Acbéistes, dont 14 nouveaux licenciés.

Selon les 50 réponses reçues nous avons parcouru 338202 kilomètres

Les événements marquants de cette année :

1. La flèche Cyrano, 2 équipes ont participé à cette organisation inédite pour le club,
2. Les 2 jours, un classique,
3. 13 Acbéistes ont rallié Forchheim dans le cadre des échanges amicaux entre sportifs, organisés par le Comité de jumelage.
4. Paris-Brest-Paris, s'aligner sur le PBP est déjà un exploit, 6 se sont qualifiés, 5 ont réussi leur objectif.
5. Monts et Moulins : organiser un week-end en profitant d'un rallye « exotique », objectif réussi.

**4) Animation de la séance composée par Alain Grimault :**

1. Animée par Alain et Lionel, comme suit :
1. Il fallait cocher la bonne case du QCM proposé en réponses aux diapos, sur les circuits pratiqués et la sécurité du club.
2. Après décompte des résultats, les 3 meilleures réponses : Claude Tiessé, Emmanuel Tutenuit, Alain Auberger



**5) Ebauche programme 2020**

1. 26 Janvier : sortie dans Paris avec la Mairie
2. 10, 11 et 12 Avril : Flèche Vélocio en direction de Blauvac en Vaucluse.
3. 2 Journées ACBE de 150km : (dates à déterminer)
4. 8, 9 et 10 Mai : 3 jours ACBE en direction d'Etretat
5. 17-21 Juin : l'Ardéchoise

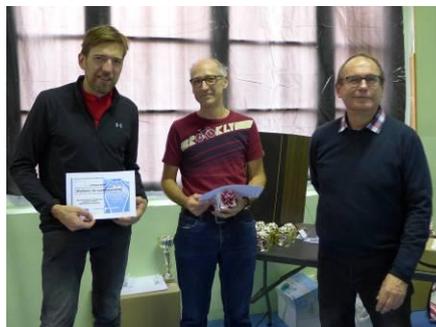
**6) Election du Comité Directeur :**

1. **Membres qui poursuivent** : Joël MEGARD, Gérard DELOMAS, Jacques GARNIER, Lionel DROCHON, Sylvain LE DOUARON, Jean-Claude TROBOAS, Michel LAUDY.
2. **Entrée au Comité Directeur** : Corinne SAULNIER-EUDE
3. **Membres Sortants renouvelés à l'unanimité** : Jean-Pierre MAKOWSKI, Marie-Paule TRAISNEL, Jean-Pierre DORE, Eric DUCOUDRE.
4. **Commission de Contrôle** : Hervé AMOD-MOULANT et Guy JAMET.

7) **Remise des récompenses** (en présence de Dominique Vergne, maire-adjoint aux Sports et Développement Numérique).

### Diplômes ACBE

**Premier 200 km**: Philippe BUARD,  
Alexandre FONTAINE  
**Premier 600 km**: Damien CARTON



### Fidélité au club

**Cité pour ses 10 ans** : Jean-Claude BRISSET.

**20 ans** : Jeannot BADUEL

**30 ans** : Christian DEVIE



### Assiduité et kilométrage :

**Assiduité Club** : Philippe SADET,  
Jean-Pierre DORE, Emmanuel TUTENUIT

**Kilométrage Club** : Marie-Paule TRAISNEL,  
Corinne SAULNIER-EUDE, Lionel DROCHON



**Assiduité Générale** : Astrid GHAFFARZADEH  
Alain CARTON, Patrick BROCHARD

**Kilométrage Total** : Agnès BILDE,  
Jean-Claude BRISSET, Ludovic LERVANT



**La flèche Cyrano, 2 équipes :**

1. Carole Mace, Jean-Paul Egret, Michel Grousset, Pascal Vernet, Philippe Marache
2. Carole Bendavid, Corine Saulnier-Eude, Alain Auberger, Patrick Brochard, Pascal de Sousa



**Le Perreux- Forchheim :**

Agnès Bildé, Jean-Claude Brisset, Patrick Brochard, Jean-Louis Bruneau, Michel Grousset, Claude Labbé, Philippe Marache, Joël Mégard, Jean-Marie Paulot, Pierre Payraud, Vincent Pédregno, Stéphane Régnauld, David Woodhouse



**Paris-Brest-Paris**

Lionel Charrier, Ludovic Lervant, Sylvain Le Douaron, Lionel Drochon, Emmanuel Tutenuit



**Traits d'Union Européens**

Paris - Athènes : Marie-Paule Traisnel

Paris - Bratislava : Joël Pigéard



**Saint-Jacques de Compostelle :**

Corinne Saulnier-Eude

**Participation aux épreuves du CODEP 94 :**

Pascale Urbanski, Jacques Garnier, Jean-Claude Laurent, Jean-Claude Troboas



**Récompense spéciale :** Daniel Colette



**Sans oublier les signaleurs de la Course de la Rentrée :**

Emmanuel Arricau, Jeannot Baduel, Jean-Louis Bruneau, Gérard Delomas, Jacques Garnier, Marie-Anne Grousset, Michel Grousset, Claude Labbé, Michel Laudy, Jean-Claude Laurent, Jean-Pierre Makowski, Philippe Marache, Joël Mégard, Vincent Pédrégno, Tonio Tocci.



**Un Grand Merci à :**



Didier Divoux, pour la sono



Didier Wills, pour le café

*L'Assemblée Générale se termine par le pot de l'amitié, puis le repas annuel.*

## REPAS DE FIN D'ANNÉE

Nous avons fait appel au même traiteur que l'année précédente.

Au menu mijoté de Bœuf Vigneron

Un grand merci au traiteur, à tous ceux, qui ont apporté leur pierre à l'organisation de cette Assemblée Générale.



## LE COIN LECTURE

### UN TOUR DANS LA ROUE DES BRICOLOU DE IAN OURIK

« Une fois que vous aurez commencé à lire ce livre pour suivre les aventures de cette équipe Bricoulou composée de coureurs aux noms prédestinés Didier Fignolle, Jason Lahouine, Guillaume le Meilleur, Robie O'Mclaykann, Erwann Piclaven, Pablo José Manuel Javier Miguel Quantes-Comzbar, Paul Sanleçon, Gianluca Tirbocutro, Marcel Trainequille et Claudie van de Dow.

L'équipe du staff n'est pas moins incroyable avec son PDG, Bernard Larnac Jr dont la devise « Il faut toujours savoir pousser au cul ceux qui peuvent bosser pour vous. Ne l'oubliez jamais. », décrit bien à elle seule le personnage. Grâce aux deux directeurs sportifs, Gérard Géfin et Pascal Phorevoeur, nos Bricoulou ne vont pas finir de surprendre dans ce tour de France 94.

Vous allez vivre le Tour le plus mouvementé, le plus surprenant que vous avez suivi. Surtout, vous pourrez vous marrer avec notamment Pacôme Fautcoupé, incollable sur l'histoire, les mythes et légendes, qui « s'illumine dès qu'il voit une église » mais qui, à chaque fois qu'il a l'antenne ne la garde pas longtemps, tant ses propos déraillent ... Quand au reporter, Roger Fouillemaird, il est chargé des scoops qui feront saliver les téléspectateurs.

Ces derniers ne seront pas oubliés. Le dialogue entre Maurice et Huguette, lors de l'étape Parlabas-Fort Lointuntun, s'il est hilarant n'est pas pure invention. Certains de l'ACBE pourraient s'y reconnaître :

« Regardes-y Huguette. ÇA DISCUTE TACTIQUE DANS LE PELOTON ; je sens que les choses vont bouger très tôt. Tu vas voir que tous les glands qui pensaient être peignards aujourd'hui vont passer par la fenêtre et en baver, voire bâcher ! Moi qui craignais une étape où on s'emmerderait et que je sombre dans le coma, j'en ai les plumes de la nuque qui en transpirent déjà. Autant te prévenir tout de suite, Huguette, je ne réponds de rien avant dix-huit heures.

-Mais il n'est que onze heures !

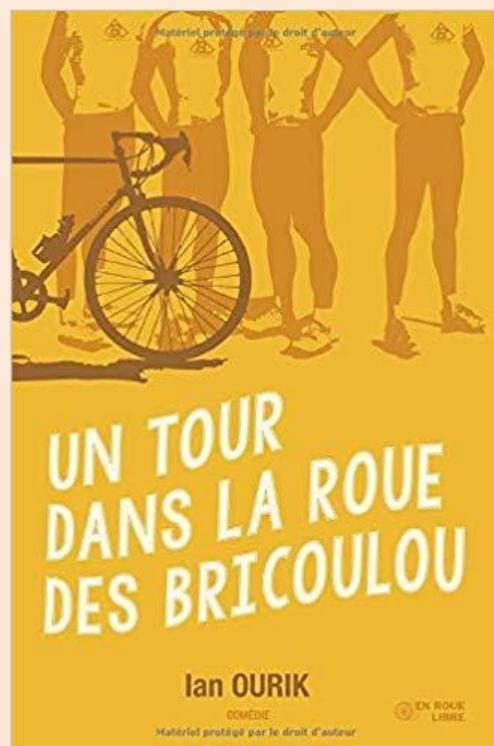
-Et alors ? Considère que je suis au boulot !

-Mais t'es à la retraite ! »

Jean-Guy, en retraite anticipée d'ancien d'Indochine, pratiquant toujours assidument le vélo, habite au Centre de la France, un lieu boudé par le tracé de la Grande Boucle. Qu'à cela ne tienne ! C'est avec son camping-car qu'il va parcourir 617,8km pour rejoindre le Tourmalet pour encourager les coureurs mais surtout récupérer « la flèche collector »

Sincèrement un vrai délice que ce livre : totalement déjanté, burlesque, délirant captivant du début à la fin avec du suspense.

Dans ce monde difficile vous vous évaderez facilement et cela fait du bien !



*Joël Mégard*



## LE CONSEIL SANTÉ

### Pour lutter contre la grippe, il faut construire votre système immunitaire

Vaste débat l'autre jour entre Marie-Paule, Agnès, Patrick, Jean-Claude ..... sur le fait de se faire vacciner ou non. Je me suis donc réellement renseigné, de manière scientifique, comme il se doit !

1<sup>ère</sup> solution : le vaccin (Efficace à condition que celui-ci corresponde au virus)

2<sup>ème</sup> solution : Beaucoup plus agréable et efficace contre tous les virus.

Exemple de la solution 2

- Faire du vélo au moins deux heures par jour
- Prendre l'air
- Eliminer les stress
- Consommer des fruits ou jus de fruits (vitamines)
- Activer votre circulation sanguine
- Boire une infusion tonifiante aux herbes aromatiques après les repas
- Prenez un repos réparateur



Mise en application de la solution 2

1. Je me promène jusqu'au bistrot de Tournan (je fais du vélo)
2. Je m'installe à la terrasse (je prends l'air)
3. Je contemple le galbe de la serveuse (j'élimine le stress)
4. Je commande un verre de blanc puis un deuxième (j'absorbe les vitamines)
5. Je prends le menu du jour arrosé d'une bouteille de Bourgogne (j'active ma circulation)
6. Je termine le repas par un grog au rhum (infusion tonifiante)
7. Je fume un joint (je respire des herbes aromatiques)
8. Je rentre chez moi et je m'endors sur le canapé (repos réparateur)

Comme disait ma grand-mère : « Un p'tit coup dans l'nez vaut mieux qu'une pique dans l'cul ! »

Voilà, Marie-Paule, maintenant tu peux choisir en toute connaissance de cause !

Joël M.

# Boire du déca au réveil

ça équivaut à partir au boulot

en vélo d'appartement.



## L'ART ET LE VÉLO.

Je ne sais vous, mais depuis ma douzaine d'années de pratique cycliste mon attention est retenue lorsqu'au détour d'une exposition, ou la fréquentation d'un musée, un artiste a retenu comme sujet la bicyclette. Il est vrai que dans nos sorties, à l'ACBE ou dans les manifestations auxquelles je participe, je n'ai guère souvenir de conversation autour des arts plastiques. Pourtant des plasticiens, dont je ne saurais dire s'ils sont des cyclistes au long court, manifestent un certain intérêt à prendre pour modèle notre outil sportif. En parcourant les revues cyclistes, l'art et le vélo semblent s'ignorer. Alors la revue de l'ACBE peut-elle modestement relever ce défi ? J'ai proposé à Joël de consacrer une demi-page par revue à cet objet, trouvant l'idée originale et innovante, il a accepté. Une demi-page seulement comme un clin d'œil pour s'émerveiller, s'étonner, sourire, se questionner, voyager, etc.... et surtout sans prise de tête.

Pour commencer honneur à Pablo PICASSO, peut-être le plus grand maître du XXe siècle.

### TÊTE DE TAUREAU (1942) - Musée National Pablo PICASSO- PARIS

PICASSO ne s'attache pas à la valeur utilitaire de la selle en cuir et du guidon métallique mais à leur plasticité.

Par cet assemblage provocant nul doute que nous voyons la tête d'un taureau. Pourtant si l'œuvre est réelle, un taureau s'y reconnaîtrait-il ? Non bien sûr.

Par cet assemblage la figuration est suggérée. Il suffisait d'y penser.

Présentement pouvons-nous dire « *C'est du PICASSO* » comme tant entendu, en se moquant, devant des œuvres cubistes ou des dessins d'enfants ? Oui parce que c'est lui qui a produit ce taureau et l'a imaginé.

**Le 30 novembre 2019.**

**Jean-Paul Egret.**



# LA SÉCURITÉ

## FIXE OU CLIGNOTANT ?

Il arrive souvent aux cyclistes de chercher à rouler de nuit ou lorsque la visibilité est limitée. Ces situations sont plus fréquentes dans la période d'octobre à mars et il n'est pas rare de croiser des cyclistes avec des éclairages clignotants ou fixes

Dans le commerce, il existe deux types d'éclairage qui dépendent de leur puissance et de leur cône de lumière :

- Pour être vu
- Pour voir

Je laisse les professionnels du secteur vous conseiller sur le choix de l'un ou l'autre et je vais tenter d'apporter la réponse à une autre question, mon éclairage doit-il être fixe ou clignotant ?

Tout d'abord, il faut convenir que les réponses à cette question ne concernent que les éclairages pour être vu, en effet, il serait vraiment illogique de mettre un éclairage clignotant pour voir.

Au départ, le code de la route précisait que seuls les clignotants et les feux de détresse pouvaient être munis d'un système clignotant. Les vélos devant appliquer le code de la route avaient donc obligation de mettre en place un éclairage fixe. Mais depuis le 13 avril 2016, le code de la route a été modifié et autorise depuis cette date, la mise en place de feux de position arrière clignotant. Par conséquent, un vélo peut avoir son feu arrière clignotant.

**En résumé**, les vélos doivent, la nuit, ou le jour quand la visibilité est insuffisante, être équipés :

- D'un éclairage fixe à l'avant
- D'un éclairage fixe ou clignotant à l'arrière

*Eric Ducoudre*

## **EXTRAIT DU RVM N° 108 (REVUE DU CODEP 94) Jean-Louis RAULIN VCR MANDRES**

### **Des lunettes et un casque mais dans l'ordre !**

Peut être que certains d'entre vous sont au courant mais je pense qu'une bonne majorité d'entre vous ne mettent pas leur lunettes correctement. En cas de chute, elle doivent pouvoir s'éjecter sans venir vous labourer le visage.

Pour ce faire, elle doivent être portées sur les lanières du casque et pas dessous.

Si elles sont dessous, le casque risque de les maintenir et dans ce cas elles risquent de provoquer de graves blessures au visage.

Il vaut mieux aussi porter des lunettes de sport à branches droites plutôt que des branches recourbées derrière l'oreille.

Vous pourrez d'ailleurs regarder les pros sur des images du Dauphiné Libéré, ils portent tous leurs lunettes comme je vous le préconise.

Par contre, n'oubliez surtout pas d'enlever les lunettes avant le casque sous peine de les faire tomber.

Et voici en images l'illustration de mon propos :



# Des Idées de Défis !

## À QUAND LE PROCHAIN ACBEiste DIAGONALISTE ?

### LES DIAGONALES DE FRANCE

Les **DIAGONALES DE FRANCE** sont des randonnées de cyclo-tourisme qui consistent à relier, dans des conditions définies par le règlement des Diagonales deux sommets non consécutifs de l'Hexagone national. Un **DIAGONALISTE** est un cyclotouriste ayant réussi au moins une Diagonale officiellement homologuée par la FFCT.

Les Diagonales de France ont été créées en - sur une idée de Paul de Vivie, alias "Vélocio" - Philippe Marre (aidé de son ami Georges Grillot, premier diagonaliste). A partir de 1932, elles contrôlées sur demande par Philippe Marre, devenu responsable de la revue *Le Cycliste* après la mort de Vélocio. En 1947, Philippe Marre a remis publiquement, définitivement et sans réserve les Diagonales de France et leur contrôle à la FFCT.

En 1985, l'Amicale des Diagonalistes de France nouvellement créée par Georges Mahé, a déposé la marque "Diagonale" auprès de l'I.N.P.I avant de la rétrocéder en 1996 à la FFCT aux termes d'un accord faisant par ailleurs de l'Amicale des Diagonalistes une confrérie partenaire de la FFCT pour la gestion et le développement des Diagonales.

Les Diagonales de France, au nombre de 9, consistent à relier à bicyclette ou toute machine mue par la seule force musculaire, deux sommets non consécutifs de l'hexagone français, en des délais inférieurs ou au plus égaux à ceux indiqués dans le tableau ci-dessous. Chaque Diagonale constitue une randonnée indépendante pouvant être effectuée dans l'un ou l'autre sens. Le choix de l'itinéraire est libre mais il ne sera pas tenu compte de la distance prévue par le candidat pour justifier une modification des délais accordés.

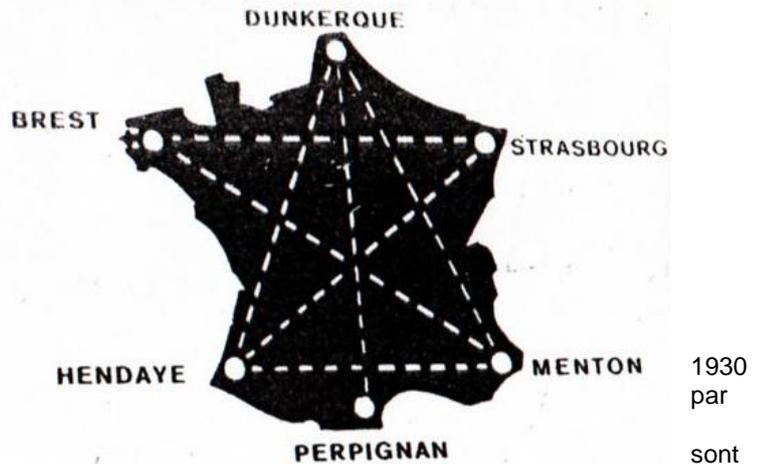
- Brest – Menton 1 400 km 116 h
- Dunkerque – Perpignan 1190 km 100 h
- Dunkerque – Menton 1190 km 100 h
- Hendaye – Strasbourg 1170 km 99 h
- Brest – Perpignan 1060 km 89 h
- Brest – Strasbourg 1050 km 88 h
- Dunkerque – Hendaye 1050 km 88 h
- Hendaye – Menton 940 km 78 h
- Strasbourg – Perpignan 940 km 78 h

Si vous voulez plus de renseignements et idées de parcours, je vous conseille d'aller sur le site des diagonales de France.



*Pour se faire la tangente...*

### DIAGONALES DE FRANCE



## HENDAYE DUNKERQUE 1 027KM

Après Dunkerque-Menton et Menton-Hendaye, quinze jours plus tard, me voici à nouveau à Hendaye. Au cours de ces deux semaines l'une a été consacrée à visiter les départements du Sud-Ouest et à y pointer les B.C.N. qui me manquaient, l'autre, le vélo a été remis et je n'ai pas donné un coup de pédale.

Un douanier au ventre proéminent contrôle ma carte et en attendant que l'heure du départ sonne, nous causons un peu. Il m'avoue qu'il n'oserait même pas faire en voiture ce que je fais à vélo.

Depuis quelques jours le temps est déplorable, tempête, orages se succèdent. Le vent est fort sud-ouest, il pleut sur les montagnes d'Espagne. 14H : j'enfourche mon fidèle vélo et je fonce vers l'océan qui écume. En effet cette fois-ci, cela ne me rallonge pas et c'est plus joli. Je jouis de l'Océan assez mouvementé aujourd'hui, le vent me pousse et la moyenne est bonne ; à la NEGRESSE, le constructeur basque qui connaît tous les diagonalistes et tous les coureurs, m'encourage. Le soleil a vaincu les nuages et il fait beau.

Après BAYONNE passé en vitesse, quelques côtes et je pénètre dans les Landes. De ce côté, c'est le plat intégral au milieu des sapins qui saignent leur résine dans les petits godets placés au bas de leurs plaies. Je roule assez vite employant fréquemment le 16 dents et pourtant je me dis « tu vas le payer ».

Un contrôle à CASTETS, un diner rapide dans un routier puis une carte contrôle postée à BELLET sont les seuls faits de cette première partie de la randonnée. Une borne BORDEAUX 10km et tout de suite les pavés commencent ; je n'ai pas fini de danser dessus, mais, oh ! surprise, après la route circulaire qui ceinture la ville les pavés d'antan sont remplacés par une bonne route en macadam, encore des traditions qui se perdent ... Je franchis le pont de la Garonne qui domine le port, il est 0H20. Pendant ces 207km, j'ai gagné 10 minutes sur mon horaire. Un rapide casse-croûte sur un banc, puis je change ma pile de feu rouge et je quitte la ville en escaladant une bonne côte.

Me voici aux QUATRE-PAVILLONS, lieu de départ des BORDEAUX-PARIS, et là il m'arrive une mésaventure que je ne me pardonne pas. Ebloui par les phares d'une voiture, je manque emboutir le trottoir que j'évite de justesse et je file tout droit. Les kilomètres passent et je m'inquiète de trouver mon lieu de pointage à SAINT ANDRÉ DE CUBZAC. Quand je braque ma lampe électrique sur une borne, atterré, je vois « N89 LIBOURNE 5 kms ». J'ai fait 20kms sur une mauvaise route !!! Je fais le point et je vois que je limiterai les dégâts en continuant jusqu'à LIBOURNE. J'en prends un coup au moral. Je traverse la Dordogne puis la longe au début et en repérant alors toutes les pancartes indicatrices. Je gagne enfin SAINT ANDRÉ ou j'envoie une carte-contrôle. J'ai rallongé mon parcours de 28kms.

La nuit est belle, la route moins monotone que dans les Landes mais en général plate, le trafic n'est pas intense. Le jour se lève avant BARBEZIEUX où je me fais contrôler à 6h45 en déjeunant. Mon horaire prévoyait 5H. Compte-tenu de mon avatar de cette nuit, je suis dans mon horaire.

Le soleil chauffe, la route est plus accidentée, le vent m'est toujours favorable mais assez faible. Je perds du temps à ANGOULÈME pour aller envoyer une dépêche au contrôleur de POITIERS car je prévois que j'aurai plus de 2H de retard dans cette ville. Les côtes maintenant se succèdent, je me fais contrôler à MANSLE et j'arrive à RUFFEC où j'abandonne la N10 pour me diriger par CIVRAY où je déjeune vers CHAPPOUX où je vais chercher le B.C.N. de la Vienne.

J'ai alors un petit passage à vide, rançon du grand braquet : il faut payer la note. La route est monotone, le temps se gâte à GENCAY nouveau contrôle et envoi d'une dépêche à TOURS ; peu avant POITIERS où je reprends la Nationale, le paysage est un peu mieux ; je ne vois pas le contrôleur, je me demande à quoi peuvent bien servir toutes ces dépêches. Je longe le Clain, jolie rivière, la route devient moins dure mais une pluie assez violente s'abat, les voitures m'éclaboussent.

A CLAN, je me fais contrôler chez un ancien coureur qui n'en finit pas de me raconter sa vie et pourtant la route m'attend. Je pousse jusqu'à CHATELLERAULT où je fais étape. Mon vélo passe la nuit à la consigne de la gare, en face pour ne pas déranger au petit matin les hôteliers ; c'est la seule chose que je demanderai à la S.N.C.F..

À 4h, donc je continue, il ne pleut pas mais tombe un petit crachin par moment. Ce n'est guère encourageant. La route est plate coupée d'une forte côte avant STE MAURE où j'envoie une carte contrôle et je grimpe facile la côte à la sortie du pays dont on fait à tort un épouvantail. Longues lignes droites et plates à travers la Touraine ; un joli site lorsque je traverse l'Indre à MONTBAZON et c'est bientôt la plongée sur TOURS. Je traverse le Cher puis la Loire et je m'aperçois immédiatement du changement de climat ; le vent vient dans le nez, nord-nord-ouest.

Je déroute pour aller voir le contrôleur que j'avais avisé d'un passage plus tardif. Je suis chez lui à 7h. Il n'avait pas été prévenu de mon passage ! Il m'offre à déjeuner et nous causons vélo naturellement. Je le quitte vers les 8h et grimpe la côte de ST SYMPHORIEN en haut de laquelle j'enfile l'imper que je ne quitterai plus de la journée. Je pointe à CHATEAU-RENAULT puis de longs faux-plats désagréables avant VENDOME. Tout est noyé, la pluie venant de l'Est, vent de côté par conséquent ; la chaîne lavée craque, je ne regarde même pas le paysage que je connais du reste pour l'avoir vu plusieurs fois au cours des randonnées précédentes. Un pointage à CLOYES à 12h où record je suis servi en 45' et j'enfile l'imper et reprend la route.

À CHATEAUDUN la pluie est une véritable cataracte ; puis après BONNEVAL, c'est la Beauce dans toute sa platitude ; j'envoie une dépêche à BEAUVAIS. La cathédrale de CHARTRES se faufile au loin. Je quitte alors la N10 et par MAINTENON et la vallée de l'Eure beaucoup plus jolie, je gagne NOGENT-LE-ROI où pendant que je pointe et graisse ma chaîne, un véritable déluge tombe. Puis vient une accalmie qui me permet de quitter l'imper. La petite route est maintenant ondulée et se tortille continuellement. Je dîne à GAMBAIS met mes jambières et repars sous un ciel d'encre. Le vent souffle en rafales d'Ouest, je l'ai donc dans le nez ou de côté gauche. La pluie se remet à tomber, mon imper s'envole, la tête se déchire, je ne suis plus abrité et j'avais décidé de ne pas m'arrêter cette nuit car je voulais faire moins de 72h. Mais ce serait de la folie. Il faut être sage et mater cette pointe d'orgueil ; le sport ne doit-il pas être un entraînement de tout l'être moral et physique ? Ruisselant de pluie, je suis heureux à SEPTEUIL de me réfugier dans un hôtel. J'ai largement le temps de mener à bien mon raid puisque pour 29h50, il ne me reste plus que 279km.

Le lendemain matin encore mouillé de la veille, je repars à 5h15 ; le temps est dégagé et j'apprécie fort les vallonnements connus de la Seine et Oise que je n'ai jamais vus aussi jolis. La route est bosselée mais ça roule fort ; traversée de la Seine à MANTES puis c'est la dure et longue côte de LIMAY. Le temps se recouvre mais le soleil sera quand même le plus fort. Je pointe à MAGNY-EN-VEXIN où la buraliste m'apprend qu'avant hier un randonneur a contrôlé ici même en direction de HENDAYE ; l'on a du se croiser mais l'on ne sait pas vu. Ensuite la route est facile ; à BEAUVAIS je ne vois pas le contrôleur annoncé. Le vent devient favorable, je contrôle à FROISSY et par une route facile au milieu des grandes cultures, j'abats en 1h25 les 42km qui me séparent d'AMIENS où je déjeune. Le soleil est de la partie.

Pavés et côtes à la sortie de la ville, la route maintenant devient bosselée. La traversée de DOULLENS où je pointe est affreusement mal pavée, dure côte en deux paliers à la sortie de la ville et route assez dure jusqu'à FREVENT. À PERNES, voici le pays des maines, crassiers, corons, mineurs assis devant leurs portes, pavés infects particulièrement du côté de LILLERS et j'arrive à nouveau à SAINT VENANT où la buraliste que j'avais vue au départ me contrôle à nouveau. Elle me dit « Mais vous êtes toujours sur votre vélo ».

Je danse, tantôt sur de mauvais trottoirs, tantôt sur les pavés. Voici HAZEBROUCK et sa montée, un virage à gauche, la N16 est goudronnée, un événement ! grimpee de CASSEL que je laisse à 1km500 puis l'on plonge dans la plaine, route plate et bientôt voici BERGUES avec ses fortifications entourées d'eau et sa vieille porte, trottoir cyclable entre la voie ferrée et le canal, quelques mauvais pavés et j'arrive à DUNKERQUE tout en effervescence à cause de l'arrivée quelques heures plutôt de la 2<sup>ème</sup> étape du Tour.

Mais déjà les barrières sont enlevées, les gens sont partis ; ils n'ont pas été chics de ne pas m'attendre ! ...

Je me présente à 20h30 avec un peu d'appréhension au Commissaire Central. J'ai mis 78h30 et j'aurai du avec des conditions atmosphériques normales faire beaucoup mieux.

Néanmoins, je peux me considérer comme satisfait d'avoir fait d'abord une belle randonnée que l'on ne peut considérer comme très touristique, puisque s'il est exclu de visiter les curiosités nombreux

pékinois rencontrés qui balancent forces âneries au passage. Autre satisfaction aussi savoir que nous sommes peu de randonneurs à avoir bouclé le triangle pourtant une randonneuse l'a fait\*.

Une mention spéciale de satisfaction à Georges DUJARDIN dont les vélos sont impeccables au point de vue mécanique car il n'était pour rien dans la mauvaise qualité des pneus que j'avais au départ.

Au Commissaire Central, je suis resté 1/2h pendant laquelle la fonctionnaire, par ailleurs très correcte, fit une véritable enquête prenant en note mes réponses pour finalement refuser le cachet sur ma feuille de route. Je me suis promis de ne plus rien demander aux policiers de tous poils.

**Jacques BELAMY**  
**Extrait du Plateau année 70**

*\*Geneviève ROUY qui pour son voyage de noces a fait les 3 diagonales avec son mari Roger ROUY, Dunkerque-Menton, Menton-Hendaye, Hendaye-Dunkerque.*

## LE DODÉCAUDAX : LE RÈGLEMENT

Ce challenge est né après cogitations d'un petit groupe de membres du Forum Super Randonneur. Le Dodécaudax est inspiré du RRTY (Randonneur Round The Year) britannique. Le but du jeu, car c'en est un, est d'attirer du monde vers les longues distances et d'inciter chacun à rouler toute l'année sans interruption.

**Dodécaudax = Dodéca (12 en Grec) + Audax**

Le principe du Dodécaudax consiste à réaliser une randonnée d'au minimum 200 kilomètres chaque mois pendant 12 mois consécutifs.

Il est possible de commencer à n'importe quel moment.

Chacune des 12 randonnées peut être réalisée à sa guise (randonnée personnelles, BEM, Diagonale, Flèche ...)

Remarque : au départ il avait été question d'imposer un temps limite pour réaliser chaque sortie (en d'autres termes, une vitesse moyenne minimale).

L'expérience a confirmé l'intuition initiales : la véritable difficulté du Dodécaudax réside dans l'obligation de réaliser une longue sortie tous les mois une année durant. TOUS les cas de Dodécaudax non menés à leur terme reposent sur des problèmes de santé, de météo, d'emploi du temps ... JAMAIS sur des problèmes de vitesse ... Il est bien évident qu'il faut comprendre « une sortie d'au moins 200km » comme une randonnée continue (disons réalisée en moins de 24H

Si vous faites 10 kilomètres pour aller au boulot 25 fois par mois cela ne compte pas !

Une fois la randonnée accomplie, vous pouvez demander à figurer sur le tableau des participants au Dodécaudax.

Aucun justificatif n'est demandé, le Dodécaudax est basé sur la bonne foi des participants.

**Ceci est un jeu. Il n'y a rien à gagner, juste le plaisir de le faire !**

Lorsque vous aurez réussi vos douze mois consécutifs, vous accéderez aux Tableaux d'Honneur du Dodécaudax et recevrez un diplôme bien mérité.

Pour plus de renseignements, vous pouvez aller sur le site [cyclo-long-cour.fr](http://cyclo-long-cour.fr)

**Joël Mégard**

# La Technique : le Gonflage aux cartouches

## LES ALEAS DU GONFLAGE AUX CARTOUCHES CO2

« Si vous êtes cycliste, il y a de fortes chances pour que vous ayez opté pour les cartouches de CO2 en lieu et place d'une pompe pour regonfler votre pneu en cas de crevaison en route. Mais saviez-vous que le CO2 a une propriété qui n'est pas forcément l'alliée du cycliste: sa molécule a tendance à passer à travers le latex ou le caoutchouc plus facilement que celle d'azote qui constitue une grande partie de l'air que nous insufflons dans nos pneus ou nos boyaux avec une simple pompe. Pour résumer: un pneu gonflé au CO2 se dégonflera plus vite qu'un pneu gonflé au bon air de la campagne!

J'ai pu lire sur certains forums ou dans des articles que les chambres à air en latex, qui perdent déjà de la pression assez rapidement lorsqu'elles sont gonflées avec de l'air, se vident encore plus rapidement lorsqu'on les gonfle avec du CO2, à un tel point que la réparation ne tiendra pas plus de quelques heures.

J'ai voulu en avoir le cœur net et valider avec ma propre expérience. Voici le matériel que j'ai utilisé pour mon test :

- Deux paires de roues: une paire montée en boyau *Continental GP4000* (donc avec une chambre à air en caoutchouc) et une paire montée en boyau *Vittoria Evo CX 2* (donc avec des chambres à air en latex).
- Deux (non, en fait trois) cartouches de 16g de CO2.
- Mon **adaptateur** pour gonfler les roues avec les cartouches.
- Un manomètre numérique pour les mesures de pression.

J'ai gonflé une des roues de chaque paire avec une cartouche de CO2, puis l'autre roue à la même pression avec une pompe tout ce qu'il y a de plus normal. Attention: lors du gonflage avec une cartouche, le tout peut devenir très froid!

Puis mesure de la pression après le gonflage pour s'assurer que les deux roues de chaque paire ont la même pression au début de l'expérience. Je me suis habitué à la mesure avec le mano plusieurs fois avant pour minimiser la perte de pression lors de la mesure.

Malgré tout, chaque mesure induit une légère perte de pression, c'est cette perte qui est mesurée par la roue montée en Continental GP4000 et gonflée à l'air, car la perte de ce boyau est négligeable sur cette durée en conditions réelles.

J'ai ensuite mesuré la pression de chacune des roues toutes les deux heures. Les roues ont été stockées à la même température durant tout le test.

**Première surprise:** en utilisant des cartouches que j'avais depuis environ deux ans, une des deux était vide! L'autre m'a donné une pression de 8.9 bars. Une cartouche neuve, achetée très récemment m'a donné une pression de 11.7 bars! Conclusion: même les cartouches perdent, et il faut donc les remplacer régulièrement.

Mais entrons donc dans le vif du sujet, et voyons donc comment la pression de mes boyaux a évolué au fil de la journée:

	Gonflage	2 Heures	4heures
Vittoria EVO CO2	8.9	5.4	3.4
Vittoria Evo Air	8.9	8.5	8.1
Conti 4000 CO2	11.7	11.4	11.1
Conti 4000 Air	11.7	11.7	11.6

Prenons la valeur moyenne de dégonflage du boyau *Continental* gonflé à l'air: il a perdu environ 0.1 bar par mesure. Ce dixième de bar a été retranché aux constats ci-dessous, car il est la conséquence de la mesure de pression avec le manomètre.

fil de la journée, **perdant 5.3 bars en 4 heures, soit plus de 50% de sa pression initiale!** Le même boyau gonflé à l'air a perdu 0.5 bars pendant les mêmes 4 heures.

En ce qui concerne le *Continental* gonflé au CO2, perte de pression également, exemplaire de régularité mais moins importante: 0.2 bars toutes les 3 heures.

### Conclusions :

Certes, mon analyse manque de rigueur pour analyser les chiffres de près, mais elle est suffisante pour tirer les grandes lignes qui suivent:

**Première conclusion** qui s'impose après cette expérience: à la fin de chaque saison, il faut préventivement remplacer ses cartouches de CO2 sous peine de transporter sans le savoir une cartouche vide (on peut faire des essais avec les cartouches en début de saison suivante pour « garder la main » avec les anciennes).

**Deuxième conclusion :** un boyau ou un pneu gonflé au CO2 se dégonfle plus vite, voire même très vite dans le cas d'une chambre à air en latex.

Le conseil que je peux donner suite à cette petite expérience: utilisez à l'entraînement ou en compétition des chambres à air en latex si vous le souhaitez, mais si vous emmenez des cartouches de CO2 pour regonfler, emmenez un boyau ou une chambre à air en caoutchouc et non en latex pour une éventuelle réparation!

Imaginez crever dans la première heure d'un *Ironman* et réparer avec une chambre en latex et du CO2. La pression passera de 9-10 bars à moins de 4 bars 4 heures plus tard (et oui, à ce moment là, vous serez encore sur le vélo!)... » de **Nakan.ch** **Joël Mégard**

## À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

### Villeneuve Saint Denis



La cité de Villeneuve Saint Denis naît au cœur de la forêt Briarde en 1217 avec l'arrivée des moines défricheurs. Ces derniers vont ainsi constituer une société d'agriculture et seront aidés dans leur tâche par des colons, des menuisiers et des charpentiers.

Le village devient une plaine de labourage sans vigne qui touche le domaine du roi de France.

L'église était alors une chapelle bâtie par l'abbé de St Denis, elle n'existe plus, la bâtisse actuelle est vieille de 275 ans.

Le hameau de la Guette qui touche la commune comporte pour sa part un château qui devient le fief de la paroisse. Philippe le Bel en fit

don à son valet de chambre.

Détruit, le château de la Guette fut reconstruit au 19<sup>e</sup> siècle et devint la propriété des Rothschild.

Pendant la seconde guerre mondiale, il abrita des enfants juifs.

Aujourd'hui des vestiges du passé (du lavoir à la grange aux dîmes), il ne reste plus rien, les derniers vestiges s'étant écroulés dans les années 1950.

Seul un monument témoigne d'un massacre de onze jeunes résistants en 1944 alors que Paris était libéré. Ces résistants appartenaient au groupe de Tournan en Brie et ont été capturés dans la maison d'un garde forestier de la forêt de Ferrières.



## L'ACBE DANS LA PRESSE

### SIX ACBÉISTES SUR LE PARIS-BREST-PARIS

Force et courage, telle est la devise de l'ACBE Le Perreux. Malgré cela, ne s'inscrit pas au Paris-Brest-Paris qui veut....

Organisée par l'Audax Club Parisien, cette course mythique qui existe depuis 1891 est la plus folle des longues distances. Au fil du temps, sa popularité a dépassé l'Hexagone pour rassembler cette année 6 673 participants de 66 nationalités différentes. Pas de compétition à proprement parler si ce n'est un défi personnel et une contrainte de chrono : parcourir les 1 219 km avec un relief de plus de 12 000 mètres de dénivelé en moins de 90 heures.

#### ON EST ACBÉISTES OU ON NE L'EST PAS...

Pour prétendre à participer, il y a des passages obligés que Jean-Pierre Doré, Lionel Charier, Lionel Drochon, Sylvain Le Douaron, Ludovic Lervant et Emmanuel Tutenuit ont surmontés avec motivation. Personnels tout d'abord : enchaîner les kilomètres, rouler jusqu'à l'extrême, optimiser les préparatifs. Début 2019, ils valident une succession de brevets de 200, 300, 400 et 600 km, étapes obligatoires permettant une sélection naturelle avant les inscriptions en ligne. Tout est mûrement organisé, car le PBP n'a lieu que tous les 4 ans. Dormir... les ACBÉistes passeront 3 heures à récupérer sur des chaises la 2<sup>e</sup> nuit, guère plus la suivante. Leur objectif est d'arriver autour des 69 heures.



Lionel Drochon, Ludovic Lervant, Sylvain Le Douaron et Emmanuel Tutenuit ont bouclé leur Paris-Brest-Paris Randonneurs 2019 en exactement 69 heures.

Jean-Pierre a abandonné sur blessure après 30 heures de vélo et de grande combativité. Lionel Charier a réalisé son 3<sup>e</sup> PBP en solo en 89h44. Les 4 autres sont restés unis dans l'effort et les douleurs avec pour seul objectif : la bergerie nationale de Rambouillet, point final d'une belle aventure qui s'est achevée, en 69 heures +/- une seconde !



#### DEUX PERREUXIENS MIS À L'HONNEUR

Lors de cette soirée, Joël Megard, président de l'ACBE, et Daniel Corbillon, de l'Asphalte 94, ont reçu la Médaille de la Ville pour leur implication dans la vie sportive et associative de la commune.



## MA MOITIÉ

« Je te dois quasiment tout,  
Tu m'as accompagné dans toutes mes galères sans rechigner,  
Tu as toujours pardonné mes nombreux coups de bambou,  
Su m'écouter même mal embarqué à m'épuiser sur le grand braquet,

Quand je te serrais entre mes doigts, nous vibrions ensemble, nous ne faisons plus qu'un,  
Un simple reflet du soleil te parcourant et j'en restais ébloui,  
Non pas bâcher mais abandonner à toi sans raison restera notre secret le plus assouvi,  
Sans toi à mes côtés, je n'avançais plus, je n'étais presque plus rien,

Tu as toujours su m'entraîner dans cette course folle qui fut notre saine maladie,  
Personne ne m'a jamais fait danser d'un déhanché comme toi,  
Personne ne produira la musique que tu composais pour moi,  
Tu as toujours eu cette capacité à accélérer et garder intact mon envie,

Tu as été mon guide, mon évangile,  
Qui si souvent m'a aidé à garder mon équilibre si fragile,  
Tu tournais toujours rond quelles que soient les mésaventures qui m'arrivaient,  
À frotter pour trouver sa place dans notre monde, nous avons partagé plus que j'en espérais,

Dans n'importe quelle étape difficile à passer, tu savais me rendre plus fort,  
D'un claquement de doigts, tu faisais évoluer nos rapports,  
D'une facilité à m'amuser, tu démontrais tout ton esprit,  
D'une grande compassion dans la douleur de la pente, compris sans un bruit ni mépris,

Jour après jour, tu en as toujours été plus belle,  
Je te redécouvrais toujours sous de nouveaux contours,  
Tes courbes m'on séduit et joué plus d'un tour,  
Et pour cela, je t'avais juré, jusqu'à la trêve, de t'être fidèle,

Mes succès sur le point de venir seraient toujours restés les nôtres pour la vie,  
Mes échecs vécus, toujours des leçons qui nous ont grandi en toutes circonstances,  
Depuis ton absence, mon existence n'avait plus aucun sens,  
Sache que tu resteras ma moitié de labeur, celle pour qui chaque nuit je prie,



Mais aujourd'hui, je dois me relever, remarquer et avancer sans faiblir,  
Délaisser notre amour et celui que je nourrissais du pavé où tu t'es envolé,  
Accepter ma chute non prévue sur ce nouvel horizon me poursuivant et le découvrir,  
Qui je l'espère me fera gagner et garder les bras levés à tout jamais,

Où que tu sois,  
J'espère que tu penses à moi,  
Car moi,  
Je ne t'oublie pas. »



## LA RUBRIQUE DE TRICOTINE

C'est le grand retour de dame Tricotine, apparue la première fois en 1972 puis revenue en 1980 et ensuite dans les premiers bulletins de 2001. Cette fois ci, elle s'est remise aux fourneaux grâce à notre ami Philippe Sauvage qui lui a concocté une petite recette qui fait que Villevaudé devient un dos d'âne ! A déguster un samedi soir avant l'Amicale !

### LES PÂTES AUX LARDONS ET ENDIVES



1) Selon son appétit réunir des lardons de porc fumés, quelques endives, un tube de sauce tomate, un peu de crème fraîche légère et bien sûr un paquet de pâtes (je recommande des farfalles d'une marque italienne que je ne citerai pas).

2) Faire revenir dans une poêle les lardons sans huile ni beurre (la graisse des lardons suffira), les laisser cuire un peu en les remuant régulièrement.

3) Pendant ce temps couper les endives en petits morceaux comme pour faire une salade.

4) Retirer les lardons cuits et les verser dans un bol.

5) Commencer à faire cuire dans la même poêle les endives avec un tout petit peu d'huile d'olive ; couvrir à feu doux pour que l'eau des endives vienne les cuire à la vapeur ;

6) Une fois cuites et fondantes, verser les lardons dans les endives, ajouter du concentré de tomate (selon ses goûts) et un peu de crème fraîche. Bien remuer.

7) Eteindre le feu et recouvrir la préparation.

8) Sur un autre feu, faire bouillir l'eau pour les pâtes. Quand l'eau bouillonne, y jeter la portion de farfalles qu'on souhaite. Ajouter un peu d'huile d'olive.

9) Quand les pâtes son « al dente », les verser dans un plat et les recouvrir de la préparation en ajoutant de l'origan et du parmesan en morceaux. Mélanger en servant.



Bon appétit !

**Philippe Sauvage**



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, aux couleurs du Club  
Contactez Sylvain Le Douaron au 06 70 46 22 61  
([christine.le\\_douaron@bbox.fr](mailto:christine.le_douaron@bbox.fr)). Adresse : 5 Avenue  
Outrebon 93250 Villemomble

✚ « Le Cyclisme , ce n'est pas un jeu. C'est un sport dur, terrible, impitoyable qui exige de très gros sacrifices. On joue au Football, au Tennis, au Hockey mais on ne joue pas au Cyclisme » Jean de Gribaldy

**Extrait de la Revue 200 que je conseille à tous de lire et de s'abonner, car c'est une vraie Revue d'Amoureux du vélo, des passionnés, des « belles machines », des défis les plus fous et où l'Amitié transpire à chaque récit !**

**Joël M.**

« Je soupçonne les cyclistes de rouler pour échapper à quelque chose. Et avant tout à la banalité du réel tel qu'il est et au désespoir que cela suppose. Le monde est plat, terne, triste, brutal, vulgaire et froid. Souvent. Presque toujours. L'actualité est désespérante. Sur la nature humaine, il y a des jours de quoi avoir de sérieux doutes. Alors nous prenons notre vélo avec l'espoir un peu naïf de retrouver notre enfance, l'innocence originelle de nos premiers coups de pédales fascinés, avec l'envie de se prendre une nouvelle fois pour Anquetil, Hinault ou Merckx ou juste de se retrouver un peu soi-même. Nous espérons croiser en chemin quelque chose que nous connaissons et qui nous manque : la poésie rassérénante d'une brume matinale au détour d'un sous-bois, l'odeur de l'asphalte légèrement humide, un revêtement lisse comme le billard sur une route sans automobiles, une ascension irréaliste à travers les nuages, un chevreuil qui file à nos côtés ... Nous voulons à nouveau le miracle. Nous voulons ce moment où nous ne sommes rien d'autres qu'absolument vivants. A vélo, nous voulons que la vie cesse enfin d'être nulle. »

**Yann Kerninon**

## HISTOIRE DE NOTRE CLUB ...ET DE NOTRE FÉDÉRATION

### LA PLUIE NE PEUT RIEN CONTRE UN MORAL D'ACIER

#### 1<sup>ère</sup> ÉTAPE



Comme Antoine et moi allons à toutes pédales (vent arrière !) à travers la Beauce, nous rattrapons et dépassons un cycliste isolé qui navigue tranquillement à petite allure, mais qui, mû par un saine réflexe, saute dans notre roue et se met à notre train. Il prend les relais avec un enthousiasme qui serait communicatif si nous ne venions déjà depuis Paris à assez vive allure.

L'inconnu est fort aimable, au demeurant et, arrivés à Orléans, il nous indique un excellent hôtel qui n'a que le tort de jouxter le champ de foire. Ce détail vaut à Antoine, qui plonge directement de son lit sur le

groupe électrogène des autos tamponneuses, une nuit peuplée de cauchemars d'agent de la circulation et dont il vaut mieux ne plus lui reparler.

#### 2<sup>ème</sup> ÉTAPE

D'Orléans à Châtellerault (où mon complice que le travail appelle me quittera), la route est montueuse, le soleil agressif et le goudron déliquescents. Seule la bière est fraîche dans les auberges des villages où, vêtus tristement du complet des dimanches, les cultivateurs du cru trempent leurs moustaches dans des verres de vin rouge, en mâchonnant des histoires de pêche qu'ils ont apparemment entendues cent fois chacune.

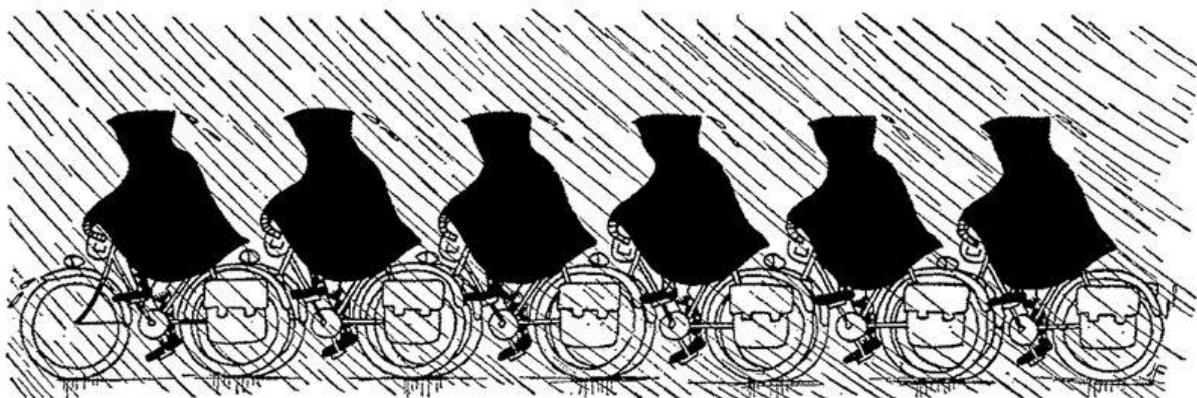
A Châtelleraut, je serai réveillé le lendemain matin aux aurores par la police du lieu qui vient vérifier mes papiers en prévision d'un prochain voyage officiel. Ma licence de cyclotouriste les rassure pleinement : le poids étant, c'est bien connu, l'ennemi du cycliste, il va de soi que le plastic et la mitraille ne font pas partie de mon bagage.

### 3<sup>ème</sup> ÉTAPE

Aussi mordu que l'on soit, il y a tout de même des moments où l'on se demande ce qu'on fait sur une bicyclette, seul, à 400 kilomètres de chez soi et sous une pluie opiniâtre. C'est à Civray que j'ai ce bref instant de découragement, mais il faut dire que je roule depuis le matin sous un véritable déluge, que j'ai l'impression d'être vêtu d'éponges, que j'ai faim et que la route qui va de Chaunay à Civray est l'une des plus ennuyeuses que je connaisse.

Mais rien ne résiste à un bon déjeuner et j'arrive à Angoulême, toujours aussi mouillé mais avec un moral d'acier que n'arrive pas à entamer la découverte que tous les hôtels d'Angoulême ont leurs chambres occupées par des policiers venus tout exprès de Paris pour contrôler les papiers des occupants des chambres d'hôtel d'Angoulême ; Kafkaïen, non ?

Je trouve tout de même à me loger et l'on me sert un repas infect mitonné par un cuisinier que je soupçonne de ne pas aimer la police.



### 4<sup>ème</sup> ÉTAPE

Je fais d'une pédalée allègre les quelque 200 kilomètres qui séparent Angoulême de Belin. Qui les séparent pour moi, tout du moins, car pour éviter la cohue bordelaise et les pavés d'un autre âge qui conduisent à la route des Landes, je commets l'erreur de passer par la route qui mène à Langoiran, plus longue, mais, crois-je bêtement plus tranquille.

C'est compter sans les poids lourds qui ont fait de cette route leur terrain de jeu favori, et se livrent à des gymkhanas éblouissants qui m'obligent à rouler sur le bord du fossé pour ne pas dire dedans, l'âme emplie de terreur et les poumons de vapeurs de gas-oil.

Passé le pont de Langoiran, l'âme et les poumons se rassèrent mais c'est au tour d'une partie moins noble de mon individu, de souffrir mille morts. Quelque amitié que j'aie pour le Sud-Ouest, je dois à la vérité de dire que les routes des Landes sont abominablement mauvaises. Mon postérieur, pourtant très entraîné par 8 à 10 heures de selle quotidiennes, n'en revient pas et me le fait savoir par le truchement de muscles que j'ai dans ces endroits, et qui se plaignent véhémentement. Rallonger son parcours de 40 kilomètres pour manquer être massacré par des camions ou désarticulé par de la tôle ondulée, ne peut être considéré comme un exemple à suivre.

## 5<sup>ème</sup> ÉTAPE

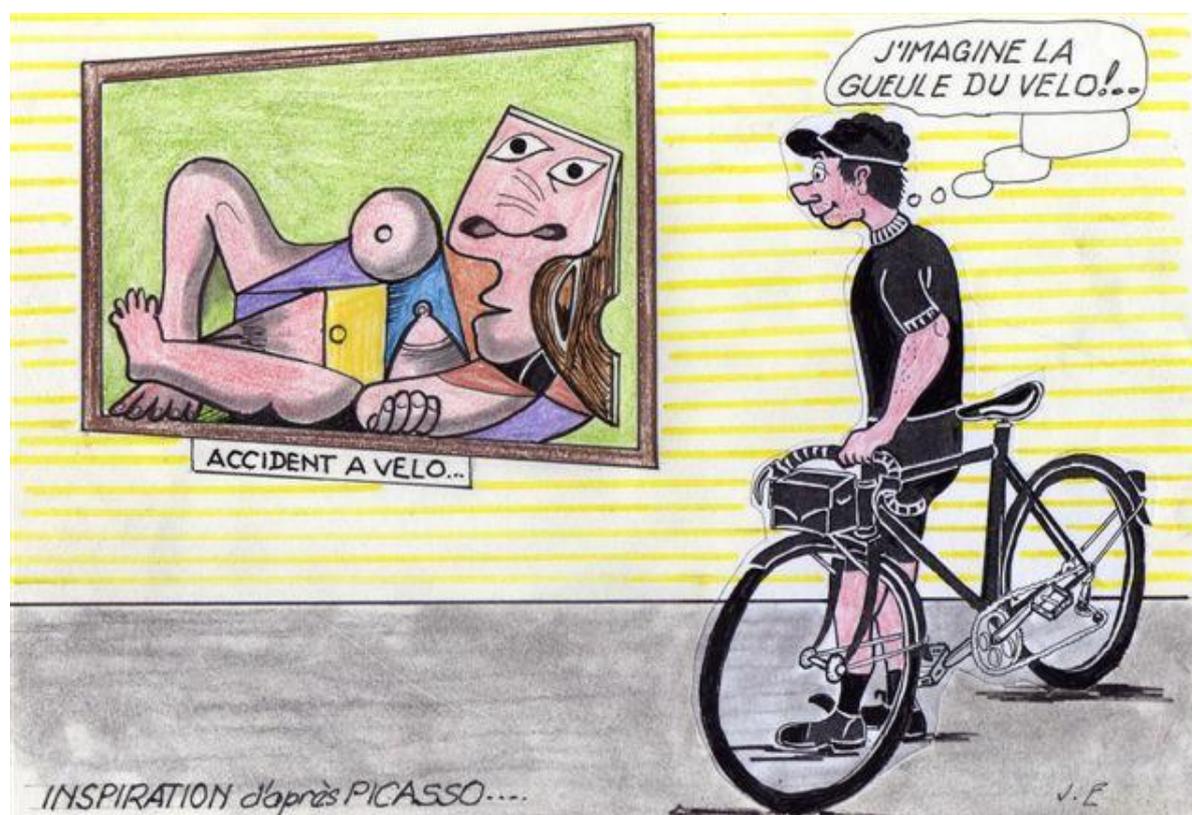
Aller de Belin à Biarritz n'est qu'une formalité de 150 kilomètres. Il suffit, au départ, d'orienter son vélo dans la bonne direction, de s'asseoir dessus et de faire aller les pédales en piquant un petit somme. C'est tout droit.

## 6<sup>ème</sup> ÉTAPE

A qui va, à bicyclette, de Bayonne à Pau par la N 117, je recommande très vivement le passage à niveau d'Artix dont le franchissement donne l'impression qu'on vient de monter une marche d'escalier assez abrupte. On sait l'allergie qu'ont les roues de bicyclette pour les marches d'escalier. Cette rencontre brutale peut vous coûter, au mieux, un rayon et, au pis, le bout de la langue, pour peu que vous soyez précisément en train de prononcer : « There are three yhings you ought to think about this Thursday », phrase idiote, dont je ne saurais trop vous déconseiller l'emploi dans ces circonstances.



**Jacques FAIZANT**



### **A 82 ANS, IL A PARCOURU 1.6 MILLION DE KM A VÉLO**

« C'est une étape symbolique que ce cycliste anglais vient de franchir. Russ Mantle vient d'atteindre un million de miles parcourus depuis 1951 (soit 1,6 million de km). Ce qui représente l'équivalent de 40 tours du monde ou 2 allers retours vers la lune, se vante l'octogénaire originaire du Hampshire. Un exploit presque naturel pour ce charpentier à la retraite, qui ne se déplace jamais sans sa bicyclette depuis 70 ans. Celui-ci a d'ailleurs acquis une certaine notoriété depuis ses débuts, il possède le même vélo Holdsworth et note toutes ses sorties dans un carnet ce qui lui permet de tenir ce compte précis. Et ce n'est pas quelques chutes et blessures qui vont arrêter Russ, qui prévoit déjà d'atteindre deux millions de miles parcourus avant ses 100 ans. »

**Lu dans la presse Joël M.**

# VOS RÉCITS : INÉDITS

## 700 km de grève ...

Voilà où j'en suis, depuis le 5 décembre ... même si le RER est maintenant jouable, le tramway et le métro sont bondés sur mon trajet. Alors j'opte toujours pour ma chère randonneuse plutôt que pour la cohue et l'impossibilité de monter dans certaines rames.



**Equipé** - veste, pantalon, sur-chaussures, gants et sacoches imperméables ...

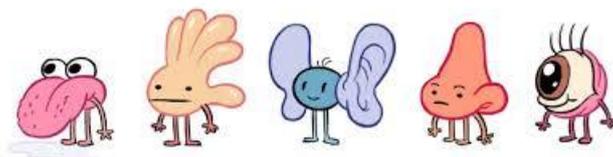
... **hyper motivé** - ne pas rajouter une voiture de plus et sa pollution ...

... **convaincu** - la « solution vélo » me garantit autonomie et fiabilité du temps de trajet (pas tellement plus long qu'en transports en commun habituellement) ...

... toujours preneur d'une **occasion de faire du vélo**, et un peu excité par le caractère inhabituel de la période !

En pédalant avec modération, dans des conditions parfois incertaines, je me dis que cette grève a du bon :

- « **Kilométrage** » : je n'ai jamais roulé autant à cette époque de l'année, 
- « **Mise en forme** » : C'est un peu fatigant d'ajouter ça aux longues journées de travail, mais les sensations sont plutôt bonnes,
- « **Sens aiguisés** » : entendre ; voir et prévoir où et quand seront toutes les choses qui bougent dans mon champ de vision ; mais essayer de ne rien toucher.



• « **Quand faut y aller, faut y aller** » : plus la grève est dure, plus la motivation résiste à la pluie soutenue,

• « **Je m'abrite** » : c'est plein de machins à moteur qui offrent de bonnes roues sur les pistes cyclables, notamment les jours de vent,

• « **Cyclo-découverte** » : Mais oui, il y a pistes cyclables bien faites sur mon trajet,

• « **Cyclo-découverte (2)** » : Le Col des Lilas, portes de Bagnolet et de Chaumont,



beaucoup de  
entre les

• « **Cyclo-découverte (3)** » : le camion poubelle est l'ami du cycliste ! Il peut vous retenir une file de voitures et vous dégager un bout de chemin paisible,

- « **Convivialité** » : vélos originaux (et même un monocycle), cyclistes sympas, papi en trottinette, ... Il n'y a pas que des grognons ☐ (même s'il y en a un peu ☺),



• « Ma petite image perso de **cycliste émérite** » : je ne fais rien d'extraordinaire, mais beaucoup aux yeux de mes collègues,

- « **Solidarité** » : Ils s'en rendent compte, tous les gens, des mètres-cube d'air pollué que je filtre dans mes poumons, pour le restituer plus pur ?
- « **Solidarité (2)** » : Ils s'en rendent compte, ceux qui sont entassés dans le tram, que ce serait encore pire si j'y étais aussi ?
- « **Solidarité (3)** » : Puisque je roule beaucoup, je peux manger plus de chocolat, ce qui soutient clairement l'économie des pays producteurs de cacao,



- etc

Alors vive le vélo !

*Michel Grousset*

# Bénéfices de la bicyclette



✚ **Une femme entre dans une pharmacie et demande de l'arsenic ...**

**-Que comptez vous en faire ? lui demande le pharmacien**

**-C'est pour mon mari ...**

**-Quoi ? Vous plaisantez ! Je ne peux pas vendre de quoi commettre un meurtre !**

**La femme ouvre alors son sac à main, et sort une photo de son mari en train de coucher avec la femme du pharmacien ...**

**- Ah, évidemment, lui dit ce dernier, si vous avez une ordonnance, c'est différent ...**

## Monts et moulins 2019 : sur les routes des flahutes...



Joël l'avait dit un soir de réunion : « *Philippe, je referai bien la randonnée « Monts et moulins » en Belgique. Tu pourrais regarder et proposer quelque chose ? On verra bien si ça intéresse quelques acébéistes...* ». Dans la semaine qui suivait, j'allais voir le site du **Vélo Club de Roubaix**. J'y découvris que cette randonnée « Monts-et-moulins » était organisée chaque année depuis 1973 et qu'elle permettait de découvrir les paysages de la Belgique aux environs de Courtrai, Renaix et Tournai. Pour cette 40<sup>ème</sup> édition, l'organisation prévoyait de faire découvrir quelques routes empruntées par les coureurs cyclistes lors du fameux **Tour des Flandres** (le « Ronde » comme disent les flamands).

A ma proposition lancée à la fin du mois d'août répondirent à ma grande satisfaction pas seulement 3 ou 4 personnes mais 10 ! Il est vrai que dans l'enthousiasme de la chaleur de l'été finissant, chacun devait penser que le temps serait magnifique et que cette petite sortie dépaysante serait une aimable promenade bucolique !



Hélas, à mesure que la date du 29 septembre se rapprochait, l'inquiétude gagnait les esprits : les plus optimistes prévoyaient une pluie soutenue après l'arrivée, les mieux informés (consultant frénétiquement tous les sites de météorologie) étaient formels : bourrasques de vent soutenues (60 à 70 km/h) et averses sévères... Aucun cependant ne se décommanda et nous partîmes donc samedi

vers les 9H30 du matin en direction du « nord » ! 3 voitures, 11 cyclistes et leurs vélos, le bagage lourd contenant des tenues adaptées à tous les types de temps. L'ambiance était joyeuse en effet, dès le départ, comme si l'on s'en allait affronter les éléments avec confiance. Il est vrai que la présence de trois féminines déterminées, Marie-Paule, Pascale et Carole, était réconfortante pour ces messieurs (Hervé, Guy, Jacques, Jean-Marie, Joël, Stéphane et deux Philippe)...

Deux heures de route plus tard, nous arrivions à **Bailleul**, gros bourg au nord-est de Lille où était fixé le point de rendez-vous. Le carillon du beffroi de l'hôtel de ville, sonnait les douze coups de midi, nous accueillait à notre arrivée sur la grand'place. L'heure du repas était ainsi annoncée de fort belle manière et c'est avec entrain, bien que déjà sous la pluie, que nos compères dévorèrent leurs sandwiches puis endossèrent une tenue adéquate, prêts à affronter la pluie et le vent. Vers 14 heures la joyeuse troupe s'ébranlait et partait vraiment à la découverte de la Flandre française selon un parcours composé de grands bouts droits puis de quelques petites montées.



La campagne était bien calme sous la pluie et ses habitants bien au chaud dans leurs habitations. La pluie puis le vent puis le soleil puis de nouveau le vent... Déjà, les plus rapides créaient des « **bordures** » et apprenaient aux moins expérimentés qu'un homme seul face au vent n'a aucune chance de rattraper ceux qui ont, devant lui, mis en route « **l'éventail** ». Cette technique de rotation face au vent non seulement épargne les forces des coureurs mais permet également de rouler vite ! Une petite crevasion opportune permettait au groupe de se reformer et d'aborder solidairement la difficulté du jour : l'ascension du **Mont Cassel** et ses pentes sévères. Cette jolie ville pavée perchée à 176 mètres d'altitude domine largement la plaine des Flandres maritimes : elle nous donna l'occasion d'une halte bienvenue à la terrasse d'un café où la serveuse incarnait à elle-seule l'adage selon lequel, c'est bien connu, les gens du nord sont aimables et souriants !

Le retour fut moins agréable en fin d'après-midi : c'est sous des trombes d'eau que la randonnée se poursuivit et nous fûmes très heureux de retrouver les voitures pour s'y mettre à l'abri après un périple de 70 km réalisé en trois heures nous ayant permis déjà de rouler en Belgique....



La pause à **Roubaix** fut courte mais bénéfique. L'hôtel était accueillant, la douche bien chaude et les vélos bien rangés au sec dans un local sous bonne garde. Vers 20 heures, la petite troupe se mit en chemin vers Lille. Un restaurant pittoresque ouvrit ses portes au groupe des 11 courageux, motivés par la perspective d'un bon repas chaud. « Flamiche au fromage de Maroilles » en apéritif pour accompagner les bières blondes et ambrées qui reminalisèrent nos organismes desséchés par le vent, puis une belle assiette de « carbonade flamande » accompagnée de frites ! L'organisateur, un type vraiment austère, avait demandé des pâtes en accompagnement mais le restaurateur lui avait répondu ne pas savoir les préparer... !

**Dimanche matin 29 septembre 7 heures.** Cette fois les choses sérieuses s'annoncent. Un petit café partagé au distributeur automatique pendant que l'hôtel dort encore. On grignote, en guise de déjeuner, les bonnes brioches rapportées de Bailleul la veille. Une demi heure plus tard, les voitures s'élancent dans la nuit encore noire en direction du vieux vélodrome de Roubaix qui nous accueille sous la pluie, déjà ! Nos « collègues » du **VC Roubaix** sont fort aimables et nous montrent la carte du parcours pendant que Joël et Marie-Paule finissent de remplir les bulletins d'inscription. Les participants échangent leurs impressions, certains ont préféré le VTT au vélo de route ; on entend parler, français, flamand et britannique. Après un petit café, le groupe des perreuxiens s'élançe et roule avec entrain en s'éloignant rapidement des faubourgs. Les plaisanteries fusent, on est heureux, le jour se lève et il ne pleut pas encore vraiment. Passée la voie de chemin de fer, c'est la Belgique qui nous souhaite la bienvenue. Vive l'Europe qui nous permet ainsi de passer d'un pays à l'autre en continuant de nous sentir chez nous. Les passants sont rares, notre groupe entraîne avec lui d'autres cyclos qui sont bien heureux de bénéficier de l'aspiration du petit peloton ; ou peut-être sont-ils rassurés par sa cohésion...



Le fléchage est impeccable et nous permet de rouler à bon rythme, sans hésitation, jusqu'aux contreforts des premiers monts que nous abordons vers 9 heures du matin. Nous entrons alors dans le vif du sujet et le parcours devient plus exigeant : sections pavées et côtes sévères se présentent à nous. Le groupe s'étire mais demeure uni. Sans se le dire, nous éprouvons une forme de bien-être à gravir ces pentes et à emprunter ces chemins de campagne. Certains rêvent aussi : ils imaginent une foule en liesse de supporters, massée le long des routes et des haies, encourageant les coureurs du « Ronde » que nous sommes ! Nous rêvons bien sûr mais nous nous faisons plaisir. Le pavé belge n'est pas « traître » ; il est régulier bien que glissant... Mont de l'Enclus, Vieux Quaremont, Paterberg, Rotelenberg, Kortekeer, Muziekberg... Les uns après les autres, nous apprenons à mémoriser ces noms de « monts » que nous gravissons dans le silence de la campagne flamande. Le bruit vient parfois d'un tracteur agricole, des plaisanteries d'un groupe de chasseurs qui nous hèle (« *Attention par là ça monte !* ») et tout simplement du souffle de notre respiration.

Depuis le matin, face au vent qui se lève en rafales violentes et sous la pluie qui redouble d'intensité, nous savons que nous ne ferons pas de moyenne extraordinaire mais que l'exploit du jour sera d'arriver tous ensemble au terme du circuit. Oubliées les vellétés de certains d'entre nous de se limiter au petit circuit de 50 km : ce sera 120 km ou rien ! Les panneaux signalétiques indiquent que nous sommes vraiment dans les lieux mythiques ; ici peut-être le grand Eddy Merckx s'est-il envolé vers sa 2<sup>ème</sup> victoire (1969 et 1975), là peut-être Tom Boonen a-t-il lâché ses poursuivants pour emporter sa 3<sup>ème</sup> victoire (2005, 2006 et 2012) !...

Il paraît qu'en Belgique le mois d'avril est le mois préféré des amateurs de cyclisme. Ce mois voit s'affronter chaque dimanche une race de « seigneurs » : les « flahutes » ces coureurs capables d'endurer six heures ou plus de course effrénée sur les pavés et dans les chemins de boue...

En cette fin de matinée, nos vélos sont complètement crottés désormais, la lubrification des chaînes se fait à l'eau boueuse mais, qu'à cela ne tienne, notre énergie est telle que nous escaladerions les ailes des moulins que nous croisons (tiens, celui-ci porte un drôle de nom qui enthousiasme le groupe : « le cat sauvage » (en patois picard ou wallon, « cat » signifie « chat »...)).



A un moment, une rumeur enfle dans le groupe : « *on a perdu Jean-Marie !* ». Etait-il devant ? Etait-il derrière ? On ne sait plus ! Vite on lui téléphone mais il ne répond pas, alors on continue le cœur inquiet... Une demi heure plus tard, une forme jaune au loin se rapproche : « *super c'est lui !* » La joie est revenue. Il n'avait pas vu un panneau et s'est trompé de direction puis a du revenir sur ses pas. Le moral du groupe remonte en flèche !



Mais un autre problème nous préoccupe désormais : les ravitos ne sont plus là ! Les amis roubaisiens sont partis et nous laissent « sur notre faim » au sens propre ! L'heure est grave, les mines se renfrognent, même Carole qui d'habitude se satisfait d'une amande tous les 40 km réclament désormais des barres de céréales à qui en a encore ! Il nous faut actionner un plan B et on envoie une délégation à l'intérieur d'une épicerie de village acheter un grand pain tranché et de la charcuterie. A l'abri d'une petite chapelle dédiée à Notre-Dame-de-la-Providence la bien nommée, on avale de bon appétit ce casse-croûte improvisée. Un homme affable a bien dit à Marie-Paule de boire une bière car « *qui boit un demi mange deux tartines !* » (Proverbe belge), mais notre amie a su repousser la tentation car la route est encore longue. Vite il est temps de repartir car les nuages noirs se rapprochent de nous et le vent n'a pas cessé. Les 40 derniers kilomètres sont parcourus à vive allure sur un terrain redevenu plat et régulier. Bientôt nous revoilà en France puis nous retrouvons l'entrée du vélodrome. Stéphane, Philippe S. et Marie-Paule se paient le luxe

de s'offrir un tour complet de vélodrome, avec prudence cependant car la piste inclinée est très glissante. Les sociétaires du VC Roubaix sont tout heureux de voir arriver cette troupe joyeuse et encore affamée qui ne se fait pas prier pour engloutir de délicieux sandwiches accompagnés de boissons fraîches. Nos hôtes sont très aimables et nous informent que l'ACBE repartira avec 3 coupes : clic-clac ! Photo ! Puis direction les douches historiques du vélodrome où nous choisissons un emplacement en référence au nom des champions favoris. Joël choisit Peter Sagan, Philippe retient Marc Madiot, Jacques est plus porté vers les coureurs italiens. Le dégrassage dans l'eau chaude est délicieux et nous revigore. Il est temps de laisser nos amis roubaisiens et de reprendre la route. Déjà on songe qu'on pourrait revenir pour voir comment seront les pavés l'année prochaine sous le soleil !



**Philippe Sauvage**

## COGNAC – 81<sup>eme</sup> semaine Fédérale de Cyclotourisme

C'est avec la plus grande objectivité que je rédigerai ces quelques lignes, souvenir d'une semaine à parcourir mes terres natales, charentaises et maritimes. A tous ceux qui ont une image lisse et plate de la Charente, je vous invite à venir découvrir cet endroit merveilleux où l'on sait bien vivre ...

Le samedi est le jour d'arrivée, d'installation ; retrait des dossiers d'inscription, 1<sup>er</sup> STOP au village fédéral ; on repère la bonne affaire pour les futurs achats indispensables dont on n'a pas besoin, on déplie les cartes des parcours pour se projeter sur les P1 à P5...On vérifie que le vélo n'a pas souffert du voyage. Tout est prêt...la semaine peut commencer...

Dimanche : direction chez moi. Les routes sont droites et mes coéquipiers du premier tronçon me donnent l'allure idéale.

Envie de démarrer mollo mais impossible de ne pas pousser jusqu'à Angoulême, ses remparts. Connue pour le Salon de la BD, Angoulême est aussi réputée pour son circuit de vieilles voitures dont certaines trônent près du marché couvert. 30 minutes de nostalgie face à la vue magnifique, La Rochefoucauld et son château au loin. Pour un peu on y verrait Chasseneuil pour ceux qui connaissent ! une quiche et une bière plus tard...je rentre ; Le vent se lève, la chaleur de l'été est bien là, vivement la permanence pour se désaltérer après 142 km...La



cérémonie d'ouverture est un peu barbante, les officiels se succèdent après la démonstration des rouleurs de barriques, mais c'est aussi l'occasion de remercier les quelques 2.000 participants qui œuvrent pour faire que les 12.000 cyclos passent des vacances réussies. Le tout se termine par un Cognac-Schweppes géant qui visiblement a fait des adeptes. Le soir pique-nique face aux établissements Hennessy, ...il y a pire comme point de vue.

Lundi, immersion dans les vignes. Le paysage vallonné est vert de ceps tous plus vigoureux les uns que les autres. C'est ici que se produit la fine champagne, nectar pour connaisseurs. Certains coinent un peu dans les montées, les bruits de moteur sont de plus en plus fréquents d'une année sur l'autre. Ma pause coca me permet de retrouver mon accompagnateur de St Jacques de Compostelle. Nous roulerons tous les 2, lui à me donner des cours de descentes 'j'ai plus peur j'y arriverai', moi à le trainer un peu quand ça monte. Quand ça monte...une femme qui roule seule à une vitesse raisonnable s'entend dire de face ou par derrière 'elle avance pas mal QUAND MEME !' je vous laisse compléter... Joseph négocie encore et encore pour bifurquer sur le 4 ou le P5 mais ce n'est pas négociable, je me suis promis hier soir de résister à la tentation de faire plus de 122 km. Garder ses forces pour mercredi...la mer.

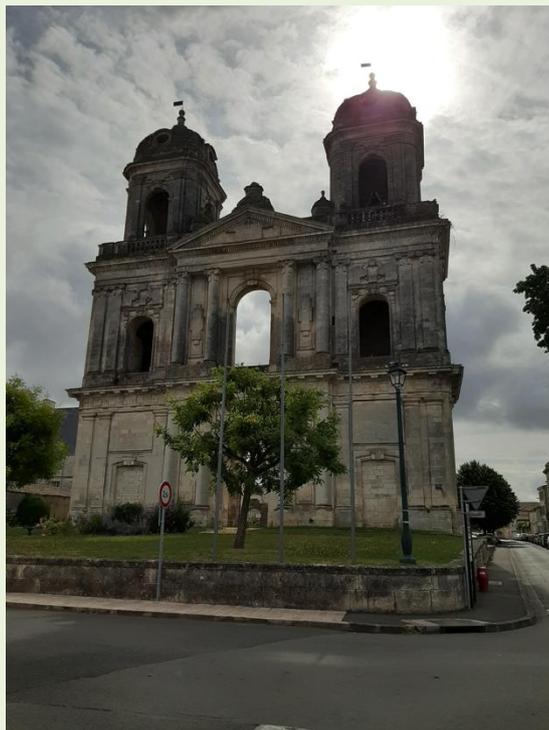
Mardi, c'est plat ; ou presque. Du coup, c'est l'occasion de partir sur le 150. Ça démarre fort, le groupe de 5 s'arrête au 1<sup>er</sup> ravito. Zut ! Je dois poursuivre seule. Et raccrocher un groupe emmené par un petit bout de femme qui leur fait tirer la langue. Les routes sont bonnes, j'arrive à St Jean d'Angély assez tôt pour la pause coca et un détour par l'église aux 2 clochers.

Une petite quiche achetée au passage – c'est devenu un rituel et c'est plus simple à transporter dans une poche de maillot qu'une salade composée ! – et direction la pause ravito pour la bière du midi. En repartant, ma roue se cale derrière un beau mec – enfin j'imagine que le côté pile était à la hauteur du côté face ! – en qui j'ai très vite toute confiance et qui va me faire avaler 15 20 kms en un rien de temps. L'ennui, c'est que quand ça va très très vite, lui, il s'en fout et moi je ralentis à cause du monde sur la droite et ensuite, je rame. Alors je lâche l'affaire et rentre seule. Petit coucou à Joël Pigéard rencontré tous les jours sur les parcours.

Mercredi

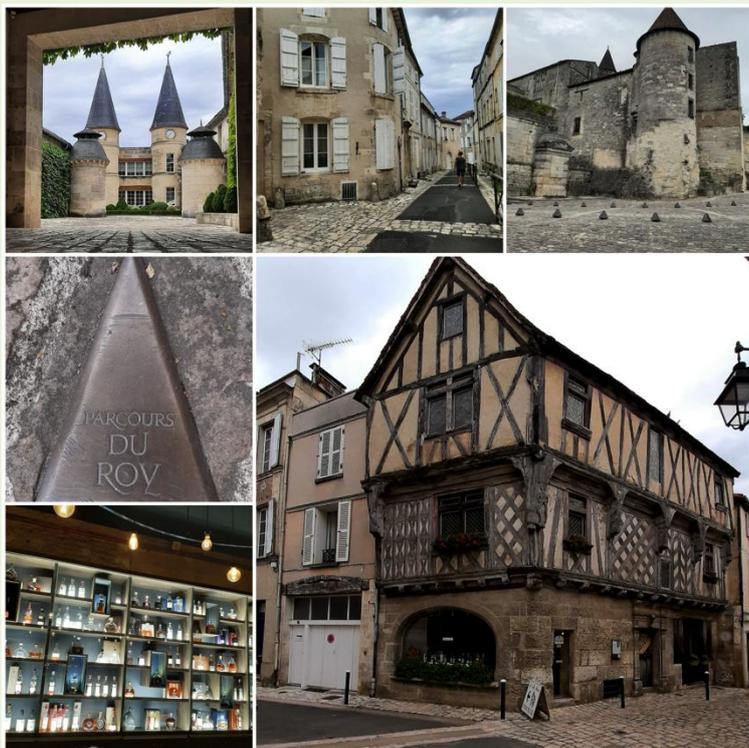
Départ à 7h pour aller voir la mer...à portée de pédales'

dit le programme !.Passées les 30 minutes de chauffe, c'est le gros déluge. Je le vois bien, calé dans mon dos avec son gilet jaune mais je reste concentrée sur la route un peu chaotique. Et ça monte, ça monte ; 10 km, 12, il est toujours là et je me tape le vent et la flotte...Je me retourne et lui lance 'ça va ? pas trop dur ? compte pas sur moi pour te trainer jusqu'à la mer !' 'Sorry I don't understand. I don't speak French' Et zut ! je suis tombée sur le seul jeune mais rosbif de la semaine ! Alors...je ne dis rien de plus. Et je pédale car je n'ai pas l'intention de parler anglais dans ces conditions. A Pons, je n'ai qu'une envie, faire demi-tour. Je roule à 22 à l'heure, je me dis qu'à ce rythme je ne verrai même pas le coucher de soleil sur la mer. Je gobe un croissant et un thé. Deux mecs de Genevilliers me disent que j'ai bien roulé. Vrai ou plan drague ? M'en fout, ça me remotive un peu et je me retrouve au rond-point des marcheurs de St Jacques, puis à passer sous le porche de l'hôpital des pèlerins. Grâce à ça, mon esprit repart sur cette belle expérience qu'a été le Chemin de St Jacques et le coup de mou passe. Le ciel est chargé, les tournesols flamboyants. L'estuaire de la Gironde approche, arrive Talmont-sur-Gironde, magnifique, la petite cabane sur la mer, puis St Georges de Didonne. La 1<sup>ère</sup> pente est à 10%, moi je roule à 11. Les épines de pin se transforment dans mon esprit en éclade de moules ; pourquoi pas une mouclade ? ou quelques 'Royans' -petites sardines crues au sel et au beurre des Charentes ? Peu importe, j'ai faim. La deuxième bosse est à 10, moi à 9 ! là, il faut faire quelque chose. 11h55. Je stoppe sur le bord de mer, commande des moules frites et une bière. Au moins je saurai pourquoi le retour sera difficile. La route côtière se poursuit encore un peu après Royan. A souligner le nombre de bénévoles sur le chemin pour faire en sorte que tout se passe comme sur des roulettes. Ces roulettes qui m'auraient tant aidée sur le chemin du retour car passé Chermignac, le temps me dure de rentrer seule. Je stoppe le compteur à 184 km. La mer n'a pas de prix...



Jeudi est la traditionnelle journée pique-nique. Je retrouve Agnès et Jean-Louis avec qui je passerai la matinée. Un stop chez un tailleur de pierres, les ruines gallo-romaines des Bouchauds. Puis c'est Rouillac. Le parc du magnifique Château de Lignères, propriété du Cognac Martell, accueille le ravito amélioré du jour. L'heure de visiter la distillerie, de refaire aussi le plein d'eau car il fait très chaud. Je repars sur ces routes qui me parlent, bords de route sur lesquels j'ai eu l'occasion de passer 'quelques' bidons il y a fort longtemps. A l'époque je ne m'imaginai pas que les garçons en bavaient autant dans ces bosses... Une petite journée de 100 kilomètres bien suffisante.

Nota : La question que je ne m'étais jamais posée jusqu'ici mais qui m'a taraudée pendant plus de 1.000km : Pourquoi en Charente, de très nombreux villages et villes se terminent en 'AC' ? Je vous invite à surfer, les réponses pouvant varier quelque peu d'un www. à un autre...



Vendredi, il faut démarrer même si les jambes sont raides. 130 km suffiront... peut être même moins. La traversée de la grande champagne se fait sous un ciel gris et orageux. Direction Archiac puis Jonzac très animée en Haute-Saintonge. nous sommes ici en Charente Maritime Sud. Là encore à ceux qui imaginent un relief niveau 0 : non non non... La boucle du P3 fait revenir à Jonzac avant de ramener les vélos sur la vallée du Né. Je commence à prendre goût aux pauses tous le 25-30km... et dégout des barres et bidons sucrés. Ce soir, si la semaine se clôturait, j'applaudirai. En soirée, visite du vieux Cognac et de ses magnifiques pierres, dont une demeure de plus de 400 ans.

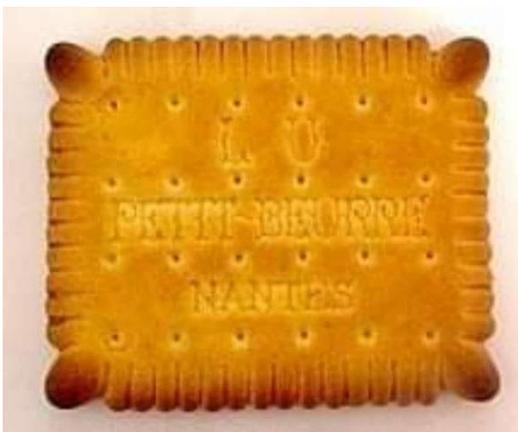
C'est pour vous ici le moment d'apprendre local : En Charente, près la débauche, nous mangeons les chocolatines - transportées dans une poche – mais au ssi des cagouilles avec nos drôles et drôlesses puis nous sommes beunaises ou brassés. Ensuite il faut passer la since sans couniller ni ébouiller les meubles. Avant d'aller promener le cheun, on se débarbouille la goule et on peut alors pousser jusqu'à la frairie. *(Après la fin du travail, nous mangeons les pains au chocolat mis dans un sachet ou un sac, mais aussi les escargots avec nos garçons et filles. Nous sommes alors bien/bien à l'aise – ou barbouillés/mal fichus. Nous nettoyons le sol avec une serpillère sans perdre de temps ni casser les meubles. Promenade avec le chien jusqu'à la fête foraine après s'être nettoyé le visage).*

Samedi, dernière sortie. Patrick Poirier, jeune retraité et ex-ACBiste, est bénévole à Tonnay Charente au bout du bout des grands parcours. Trop loin pour aller lui claquer la bise. Départ à 7h, toujours hésitante sur la distance à parcourir. Je n'ai plus trop envie en fait. Ce sera P3 et ses 134 km. Les cyclos traverseront aujourd'hui de nouveau le pays des Santons, des petits villages bordés de rivières,

tout d'abord en direction de Saintes, Saintes d'où beaucoup partiront en 'départ déporté'. Pause croissant/thé désormais devenue motivante même si ce jour finalement je file à très bonne allure. Puis j'arrive au 2<sup>ème</sup> ravito avant 10h à Pont l'Abbé d'Arnoult, dont la spécialité est la mojette, ou monjette (Fayot. Haricot blanc, quoi !). Je ne vais tout de même pas rentrer déjà ! le choix est cruel : la bise à Patrick, loin encore ou le retour au village fédéral et enfin céder à l'énorme Burger du Food Truck à l'entrée. 'Allo, tu es où exactement ?' 'OK, j'arrive'. Enfin, j'arrive...je charge le P5 parce que Patrick me dit que le paysage est plus beau. Il oublie juste un truc : ils ont branché tous les ventilos dans le même sens ! face à moi. Mais il y a des jours où les coups de bol et de malchance s'équilibrent : je passerai à côté de Patrick sans le saluer pour cause de ravito et de panne de batterie de son téléphone, mais je suis doublée par 2 gars sympas de Sucy en Brie qui m'abriteront et m'accompagneront jusqu'à la fin. Direction Marennes, certains sont attablés aux huitres déjà si tôt, puis le port fantôme de Brouage (que c'est beau !) où il n'y a pas une quiche aux environs. Ce sera donc pain d'épices/compote accompagnés d'une bière avec mes 2 acolytes à qui je dois bien ça. Traversée des marais, où ragondins, oiseaux et autres cyclos évoluent. Photo du transbordeur et ENFIN la 'distance à destination' passe en-dessous du kilométrage parcouru ! Le château de Panloy sur le retour est l'excuse pour une halte photo. Me voilà de retour à Pont l'Abbé où je gobe un sandwich aux grillons charentais. Quoi ? vous ne connaissez pas ! honte à vous ! rien que pour ça il faut venir en Charente !. Pas de Patrick aujourd'hui mais quelques kilomètres effectués le matin avec Jean-Louis et Agnès à la chasse au BPF du jour et rencontre avec Jacques Nicole, fidèle de la Semaine Fédérale, dont le sourire toujours aussi charmeur m'a fait sûrement autant de bien que le coca avalé en urgence avant de repartir pour les 30 dernières bornes. Surprise de fin : les 2 grandes côtes interminables pour traverser une dernière fois les vignes, juste au cas où nous n'aurions pas compris qu'ici, c'est le pays du Cognac. J'en ai maarrre de ces Charentais ! 210 kilomètres, 25,6 de moyenne, le dos en compote, des marques de soleil dans tous les sens, une overdose de barres de céréales sur la semaine mais trop contente d'avoir visité cette partie de la Charente – pardon ... des Charentes ! – chères à mon cœur et où il fait bon vivre.

**Corinne S., Cagouillarde et fière de l'hospitalité des siens...**

NB : Si certains d'entre vous sont intéressés, je tiens les parcours de cette semaine à leur disposition...



**Le saviez-vous ?**

**Les 52 dents représentent les semaines de l'année**

**Les 4 coins représentent les saisons**

**Ce biscuit mesure 7cm en référence aux 7 jours de la semaine**

**Les 24 petits points s'identifient aux 24 heures de la journée**

**Ceci est un calendrier breton !**

## TRAIT D'UNION EUROPÉEN PARIS-BRATILAVA 2019 (13 étapes : 1 787km)

Samedi 11 mai	Fontenay sous Bois Romilly sur Seine Aube	148 km
Dimanche 12 mai	Romilly / Seine Doulaincourt Haute-Marne	149 km
Lundi 13 mai	Doulaincourt Xertigny Vosges	140 km
Mardi 14 mai	Xertigny Colmar Haut-Rhin	110 km
Mercredi 15 mai	Colmar Donaueschingen Allemagne	125 km
Jeudi 16 mai	Donaueschingen Lindau Allemagne	138 km
Vendredi 17 mai	Lindau Füssen Allemagne	107 km
Samedi 18 mai	Füssen Innsbruck Autriche	120 km
Dimanche 19 mai	Innsbruck Zell Am See Autriche	160 km
Lundi 20 mai	Zell Am See Traunkirchen Autriche	165 km
Mardi 21 mai	Traunkirchen Melk Autriche	166 km
Mercredi 22 mai	Melk Vienne Autriche	133 km
Jeudi 23 mai	visite Vienne	
Vendredi 24 mai	Vienne Bratislava Slovaquie	101 km
Samedi 25 mai	visite Bratislava	
Dimanche 26 mai	retour en train	
Lundi 27 mai	gare de l'est Fontenay sous bois	25 km



Que d'eau...que d'eau disait Mac Mahon président de la république en visitant les villes et villages dévastés par les crues de la Garonne. On pourrait en dire de même pour mon trait d'union Européen Paris Bratislava accompli avec mon frère. Le samedi matin 11 mai nous avons décidé de partir de Fontenay sous Bois à 7H mais c'est le déluge. On attend 8H, pas d'amélioration donc on part direction Le Perreux, Émerainville, Soignolles, Blandy les-Tours. À Gouaix la pluie ralentit mais 15 km avant Romilly sur Seine un orage éclate et on doit s'abriter dans un arrêt de bus avant d'arriver à notre première étape.  
Pour la deuxième étape alternance de pluie et d'éclaircies.

Les étapes suivantes seront identiques à part la dernière entre Vienne et Bratislava où la journée va se dérouler sans pluie et avec le soleil.



À Andelot nous suivons la voie de la deuxième division blindée. Passage au village de Vrécourt qui marque sa reconnaissance au général Leclerc, puis c'est une succession de cols : Col du Haut de Salins 403 m, col de Bonne Fontaine, col du Collet 1110 m, col de la Schlucht 1139 m.

Nous traversons ainsi les Vosges et le Haut-Rhin avant de passer en Allemagne. Nous roulons alors très souvent sur de belles pistes cyclables.

Étape à Donaueschingen où le Danube prend sa source. On longe le lac de Constance jusqu'à Lindau et ses maisons décorées. Ensuite nous roulons à proximité de la frontière Autrichienne. Étape à Fussen. Le lendemain après être passé en Autriche et avoir escaladé deux cols : Fernpass Höhe 1209 m, Hölzleitner Sattel 1126 m, on arrive à Innsbruck. Montée du Gerlos Pass 1507 m sous la pluie avec une étape à Zell Am See où notre hébergement se trouve loin de la ville et perché très haut. Ce sera la même chose pour le lendemain avec une étape à Traunkirchen après avoir franchi à nouveau trois cols : Filzen Sattel 1292 m, Dientner Sattel 1357 m, Gschütt Pass 964 m. Onzième étape Melk, abbaye du 11<sup>ème</sup> siècle. Pour Melk Vienne nous empruntons l'Eurovélo 6.

Visite de Vienne. Le lendemain direction Bratislava après avoir retrouvé Marie-Paule, à la sortie de Vienne, qui relie Paris à Athènes. Durant cette dernière étape nous avons dû faire demi-tour plusieurs fois à cause de travaux ou d'inondations, le Danube ayant débordé. Visite de Bratislava le 25 mai.

Retour en train : Bratislava, Vienne, Innsbruck, Zürich, Bâle, Mulhouse, Strasbourg, Paris Est



**Joël Pigéard**

## LE MAILLOT ACBE

dans la revue de Cyclo Camping International  
(n° 153)

Trois cyclos, dont Jean-Paul Egret, membre de l'ACBE, partent fin septembre 2018 pour une aventure de trois mois dans le désert d'ATACAMA, altiplano de la cordillère des Andes entre Argentine et Chili. Outre les 3 000 kilomètres projetés à vélo entre 2 500 m. et 4 500 m. d'altitude, trois sommets de volcan sont au programme entre 5 500 m. et 6 000 m.

André Goupil, acteur de ce périple, raconte les dix premiers jours dans la revue CCI. Jean-Paul victime d'un ictus amnésique chute brutalement dans une descente sur une piste en ripio. Il est contraint trois jours plus tard à l'abandon pour réparer ses blessures.

On observera que Jean-Paul arbore comme souvent à l'autre bout du monde le maillot de l'ACBE.

Le blog de Jean-Paul que je vous invite à lire : [atacama-jean-paul.blogspot.com](http://atacama-jean-paul.blogspot.com) .

# Cyclo-Camping international

N°153 - HIVER 2019

## Entre ciel et terre AU ROYAUME DES PATAGONS

**VOYAGE EN FRANCE**  
GRANDS CAUSSES ET CANAUX

**INTERVIEW**  
LUC DEVORS : GLOBE TROTTER  
ET CHASSEUR DE TÊTES

**RENDEZ-VOUS 2020**  
LES PREMIÈRES DATES À RETENIR

**Festival de Vincennes**  
Le programme de la 35<sup>e</sup> édition

**CYCLO  
CAMPING  
INTERNATIONAL**  
[www.cyclo-camping.international](http://www.cyclo-camping.international)

# Une envie irrésistible d'atteindre les sommets



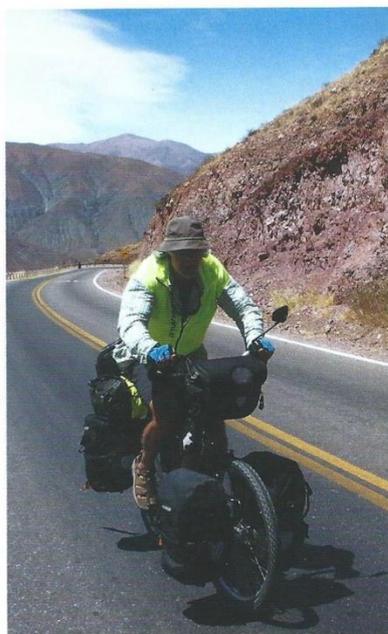
▲ Grands espaces andins.

Atteindre le sommet du Tuzgle, volcan culminant à plus de 5000 mètres au nord de l'Argentine, demande qu'on laisse son vélo sur ses flancs pour pouvoir l'escalader à pied. Est-ce à ce prix que l'on peut devenir roi des Patagons ?

**L'**Amérique du Sud... pour un premier voyage à vélo sur cet immense continent, bien que le connaissant par ailleurs, j'ai choisi l'Argentine, pays gigantesque (plus de cinq fois la France). Ce fut une expérience très dense en efforts et en émotions. Je vais vous en conter les dix premiers jours, de Salta à San Antonio de los Cobres : 450 km et un sommet de 5530 m.

## Des galéjades ce terrible affrontement annoncé sur les hauteurs argentines ?

Mes deux compagnons Jean-Paul et Luc sont des habitués de ces régions où, dans la Puna, la nature sait se montrer particulièrement hostile. Après un atterrissage à Salta à quatre heures du matin et les formalités douanières effectuées, nous nous sommes retrouvés avec nos gros cartons sur le trottoir de l'aéroport. Comment rejoindre notre hôtel ? Plus de



▲ Première grande côte de 2200 à 4170 m.

taxi. Seul un pick-up. Luc s'approche du conducteur. Il s'agit d'un guide argentin. Il accepte de charger notre matériel et de nous conduire en ville. Il refuse tout dédommagement, et nous prodigue de nombreux conseils concernant notre périple... Mais qu'il juge fou à vélo.

Après deux journées nécessaires pour nous adapter au changement d'horaires, nous sommes partis par la N 9, direction Purmamarca, petit village réputé pour ses parois rocheuses multicolores qui s'enflamment lorsque le soleil du matin les caresse. Trois jours tranquilles, quelques côtes, altitude maximale 2200 mètres, température très supportable, vent presque nul pour ces régions où généralement il souffle en tyran. M'aurait-on raconté des histoires sur ces déserts d'Amérique du Sud ?

La suite va me prouver que non. Ces 200 premiers kilomètres ont été en définitive une bonne mise en train avant le « gros-rentre-dedans ».





▲ Sommet du Tuzgle 5530 m.

### S'acclimater d'abord

Nous quittons tardivement Purmarca, le petit-déjeuner promis n'étant pas prêt à l'heure. Dans ces coins, ne jamais compter sur personne et garder son autonomie si l'on veut rouler au lever du jour.

C'est là que l'aventure commence vraiment. Les portes du désert s'ouvrent devant nous, les arbres et la verdure s'effacent. La couleur sable s'impose et les espaces immenses se dévoilent alors que nous nous engageons dans une montée de 2 km de dénivelé qui va nous conduire à 4170 m d'altitude.

Comme on nous l'avait prédit, le vent au cours de la journée est allé crescendo. Le col, nous l'avons atteint à 18 h dans

une véritable tornade. Nous avons parcouru les huit derniers kilomètres en poussant nos vélos, arc-boutés sur le guidon pour résister aux assauts d'Éole en essayant de lui donner le moins de prise possible. Cela était d'autant plus impressionnant que la nuit allait tomber et que nous n'étions pas sûrs dans cette immensité de surmonter l'obstacle avant l'obscurité. À pied, la sensation d'immobilité est presque angoissante alors que la température baisse avec la disparition du soleil. Mais Luc m'avait prévenu que ces coins sont une école de patience. Nous étions venus pour en découdre et ces débuts ne furent pas décevants en la matière.

Une fois le point haut atteint, une seule idée nous trottait dans la tête, perdre

de l'altitude et fuir ce vent déchaîné. Nous avons pédalé jusqu'à quelques kilomètres des Salinas Grandes au milieu d'un décor irréel. Dans la nuit déjà tombée, toujours sur nos vélos, nous pouvions voir l'étendue de sel qui lançait des éclats blafards. Nous commençons à être envoutés par ces contrées de l'Atacama.

Nous avons trouvé une maison en construction sans toit, dont seuls les murs nous protégeaient du vent. Notre bivouac se situait à 3700 m. Hygrométrie pratiquement nulle, pollution lumineuse absente, les conditions idéales pour regarder les astres. Nous avons l'impression que la voie lactée était à portée de main tant la lumière qu'elle diffusait était puissante. L'absence de toiture fut un bonheur nous permettant de nous endormir les yeux pleins d'étoiles.

“ À pied, la sensation d'immobilité est presque angoissante alors que la température baisse avec la disparition du soleil. ”

Au matin, la température presque clémente (-5°), et les premiers kilomètres ont été un enchantement, avec la traversée des Salinas Grandes sur une quinzaine de kilomètres. Puis la journée a été consacrée à rejoindre la petite ville minière de Susques, par une multitude de bosses dans un décor toujours plus minéral. L'Amérique du Sud ça décoiffe ! Je comprends pourquoi certains ne se lassent pas d'arpenter ces coins de planète Mars.

Après avoir quitté la N 52 à Susques nous avons emprunté la mythique Ruta 40 et ses pistes pas toujours très praticables. Quatre jours de « ripio » (graviers) ont été nécessaires pour rejoindre le pied du volcan Tuzgle, dont nous voulions fouler la cime. Nous avons parcouru assez peu de kilomètres, de l'ordre de la centaine en tout. Il a fallu prendre le temps de s'acclimater à la Puna et à ses 4000 m.

### Bientôt à l'horizon, le volcan Tuzgle

Trois villages ont ponctué notre itinéraire. Nous avons eu l'impression de changer de pays et d'époque. Que les gens semblent pauvres et confrontés à des conditions extrêmes dans ces régions ! Mais cela ne les empêche pas d'être très accueillants et serviables. De la dernière personne rencontrée émanait tout >>>>



▲ Ruta 40 ne veut pas dire goudron.





▲ De l'eau dans le désert.

particulièrement une impression de grande tristesse. Dans l'épicerie locale une jeune fille handicapée et souffrante nous a servis avec le sourire. On ne peut s'empêcher dans de telles conditions de penser à la futilité de nos petits exploits d'occidentaux bien nourris, toujours prêts à râler, alors que d'autres, dans une vraie détresse, acceptent leur sort avec humilité en gardant le sourire.

Chaque fois, nous trouverons un hébergement en dur, ce qui nous évitera de subir le vent et la chaleur pendant la journée, le froid pendant la nuit. Tous ces villages ont une église, toujours très originale. De plus chacun possède un chemin de croix qui monte sur une petite colline volcanique à proximité. Nous avons parcouru chacun de ces itinéraires et cela nous a permis d'admirer ces immenses zones désertiques, où de toutes parts des cônes volcaniques, tels de grosses bulles figées, donnent au désert un air de chaos.

Et au-delà, à 30 km, notre volcan le Tuzgle domine, sombre et presque menaçant. Va-t-on réellement réussir à le gravir ? Généralement, on voit Je vois on y accède en 4x4, que l'on quitte vers 5000 m. Mais là, venir à vélo de Salta ! Nous n'avons pas entendu dire que quiconque l'aurait déjà gravi de cette façon. Nous étions impressionnés, mais chacun gardait ses doutes pour lui, c'est toujours meilleur pour le moral.

### Le grand jour

Enfin le grand jour est arrivé. Après 25 km difficiles mais extraordinaires sur la Ruta 40, la piste du Tuzgle nous est apparue. Il a fallu se mettre à deux pour

pousser nos vélos. Après les avoir cachés derrière des rochers, c'est à pied que nous ferons les 1100 mètres de dénivelé qui nous séparent du sommet. Les sacs sont lourds. Notre but est d'aller bivouaquer dans des ruines situées vers 5000 m, identifiées grâce à Google Earth. Plus nous montons et plus le panorama s'élargit. Vision à couper le souffle ! On embrasse l'espace jusqu'à la frontière chilienne, et des sommets de 6000 m et plus comme le Lullaillaco, se dressent devant nous.

La nuit n'a pas été très bonne, venteuse et froide. J'ai installé ma tente dans une ruine, et Jean-Paul et Luc dans une autre, une vingtaine de mètres plus bas. Pris d'un violent mal de tête, Luc a dû prendre du

Diamox.

Au petit matin, l'air est immobile et la température très basse sur ce versant ouest. Nous avons suivi une piste jusqu'à environ 5250 mètres, puis nous avons pris pied, directement à travers des zones d'éboulis raides, sur le plateau terminal. Notre rêve était sur le point de se réaliser. L'immense plaisir que l'on éprouve au cours de la dernière heure, alors que l'on est certain d'atteindre le but. Enfin, nous nous sommes dressés sur le cairn sommital en déployant notre drapeau du roi des Patagons.

### L'accident

Il ne nous restait plus qu'à redescendre, plier le camp et retrouver nos vélos. A



▲ On planque les affaires avant d'attaquer le Tuzgle.



16 h 00 nous y étions. Le temps de tout remettre en configuration-vélo, et nous avons pris la direction de San Antonio de los Cobres, avec l'intention d'y bivouaquer à la tombée de la nuit. Mais voilà, le sort en a décidé autrement. Sur cette piste en descente, alors qu'il avait pris de l'avance, Jean-Paul a chuté lourdement, face contre sol. Arrivés à sa hauteur, nous lui avons prodigué les premiers soins, alors qu'il gisait inconscient. Rapidement, nous avons décidé que Luc partirait chercher du secours tandis que je resterais avec le blessé.

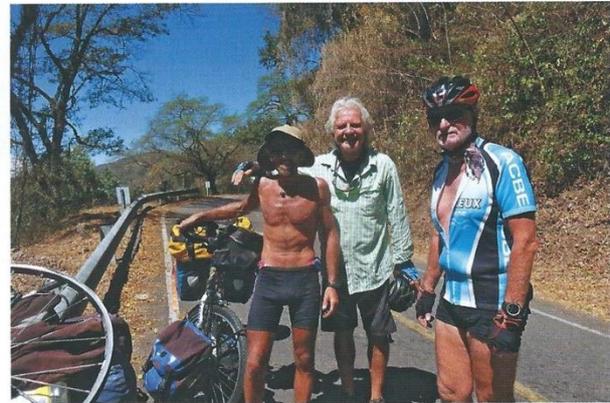
À une quinzaine de kilomètres, Luc va réussir à alerter les secours et la police viendra nous récupérer. Après avoir chargé nos trois vélos dans leur pick-up, nous avons parcouru les 18 derniers kilomètres à bord de leur véhicule en direction de l'hôpital, où Jean-Paul, accompagné d'un policier, a immédiatement été pris en charge par le personnel médical. Pendant ce temps Luc et moi étions conduits à l'hôtel par le second policier.

Jean-Paul nous est revenu avec de gros pansements sur le visage. Tout s'est bien terminé. Malheureusement pour lui, le voyage s'est arrêté là et c'est à deux que nous avons poursuivi le périple dans ces contrées des Andes. ●

André Goupil



▲ Petit-déj au salar Grande.

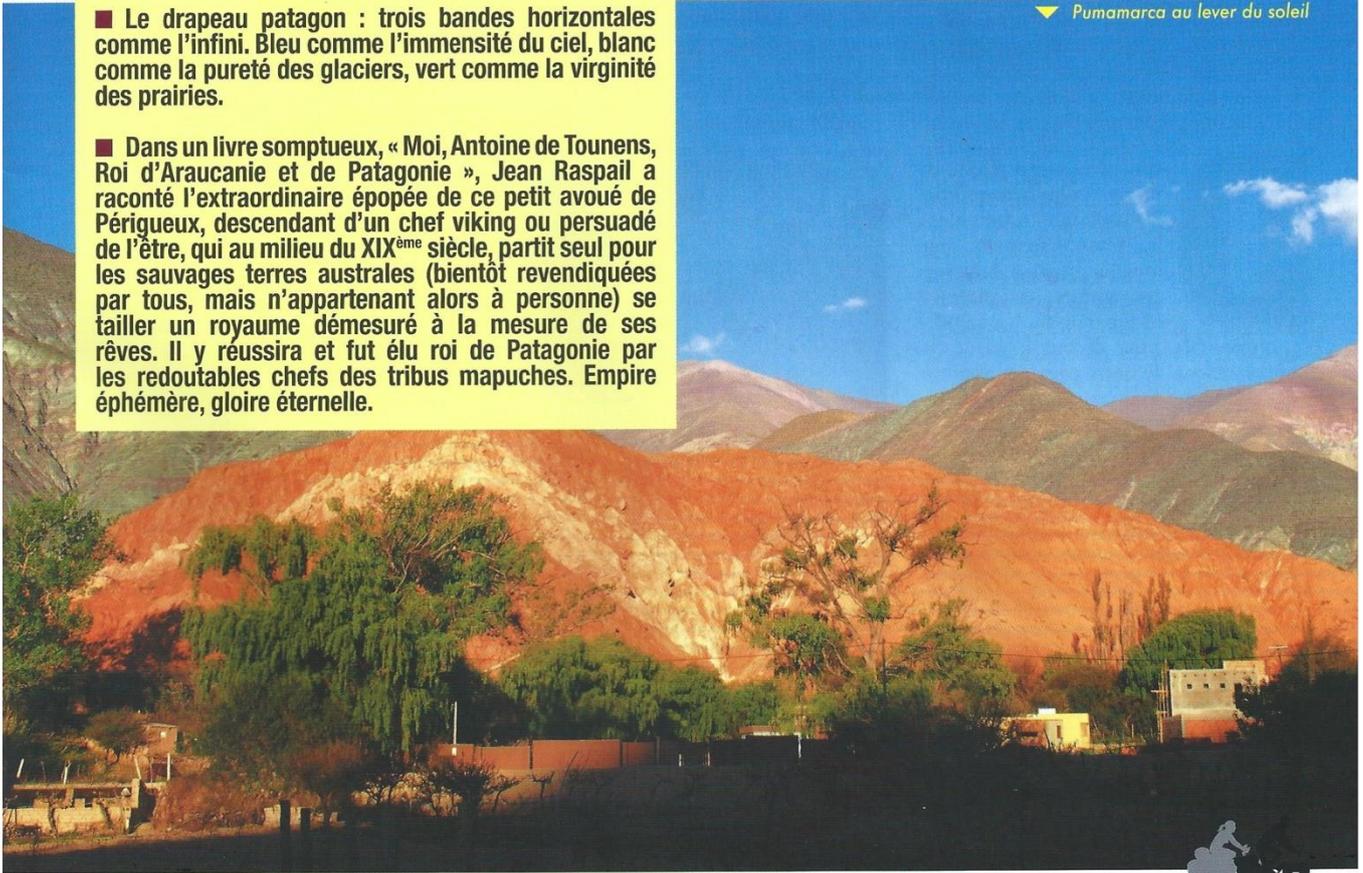


## Le roi des Patagons ?

■ Le drapeau patagon : trois bandes horizontales comme l'infini. Bleu comme l'immensité du ciel, blanc comme la pureté des glaciers, vert comme la virginité des prairies.

■ Dans un livre somptueux, « Moi, Antoine de Tounens, Roi d'Araucanie et de Patagonie », Jean Raspail a raconté l'extraordinaire épopée de ce petit avoué de Périgueux, descendant d'un chef viking ou persuadé de l'être, qui au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, partit seul pour les sauvages terres australes (bientôt revendiquées par tous, mais n'appartenant alors à personne) se tailler un royaume démesuré à la mesure de ses rêves. Il y réussira et fut élu roi de Patagonie par les redoutables chefs des tribus mapuches. Empire éphémère, gloire éternelle.

▼ Pumamarca au lever du soleil



# CALENDRIER 2020

Chaque début d'année, l'ACBEiste commence à consulter les différents calendriers afin de définir son programme.

Et cela ne manque pas entre les propositions de la FFCT, du COREG, du CODEP 94, des Cycloportives, des BRM, les voyages itinérants, les Flèches, les Diagonales ... et j'en oublie .....

Votre club établit un calendrier en plus restreint afin de permettre aux ACBEistes de pouvoir rouler ensemble selon leurs envies et en toutes convivialités.

Cette année, nous avons retenu plusieurs randonnées :

- ✚ **La Vélocio en direction de Blauvac, au pied du Ventoux (du Vendredi 10 Avril au Dimanche 12 Avril).** Cette randonnée permet à ceux qui n'ont jamais rouler de nuit, de se lancer dans l'aventure en toute confiance avec des équipiers. Pour rappel, il s'agit de rouler en équipe de 3 à 5 sur 24 heures et de faire au minimum 360km. L'équipe définit son parcours.
- ✚ **Les 3 jours en direction d'Etretat ( du Vendredi 8 mai au Dimanche 10 Mai ) :** il s'agit d'une randonnée habituelle au club avec des étapes entre 120 à 150km selon les participants).
- ✚ **L'Ardéchoise (du Mercredi 17 Juin au samedi 20 juin ) :** Nous serons 29 participants, ce qui est exceptionnel !
- ✚ **Voyage itinérant en direction du départ de l'Ardéchoise (du vendredi 12 au Lundi 15 Juin) :** ce voyage se fera en 4 étapes entre 120 à 150km par jour avec une voiture suiveuse.
- ✚ **Rejoindre les 5 Perreux en 2 équipes ( du Vendredi 18 au Dimanche 20 Septembre).** 2 équipes, l'une partant de Roanne (42) l'autre de Saint Perreux (à côté de Redon 56°) pour rejoindre ensemble la Mairie du Perreux (94) le Dimanche. Cela représente entre 400 à 500 kilomètres à faire selon le mode Vélocio ... mais sans règlement particuliers.
- ✚ **WEE du 26 au 27 Septembre, participation au Rallye des Vendanges à Dijon** (94, 121 et 152km) avec arrivée la veille pour une petite randonnée puis visite de « la belle Dijon ».

Pour ces différentes randonnées nous vous ferons un mail pour que vous puissiez vous inscrire à l'une de ces randonnées.

**Notre objectif, au club, est de pouvoir vraiment réaliser la randonnée des 5 Perreux !**



## Du piment pour nos prochaines sorties : le GPS drawing...

Amis cyclistes de l'ACBE qui êtes nombreux à utiliser un compteur GPS pour enregistrer vos données personnelles pendant votre sortie cyclo et vous guider sur le bon chemin, connaissez-vous **le « GPS drawing »** ?

Il s'agit d'un nouveau défi apparu récemment sur les réseaux sociaux qui consiste à ne plus se contenter d'afficher son parcours de course à pied ou de randonnée cycliste. Ainsi l'idée est venue à des pionniers que ce parcours dessiné sur une carte pourrait ressembler à une forme connue... Et de fil en aiguille, de défi annoncé en défi relevé, on trouve sur internet désormais un concours permanent des plus beaux dessins.

L'image ci-dessous vous en donnera un exemple qui vous parlera sans nul doute !

<https://www.unmondadventures.fr/les-plus-beaux-dessins-fait-avec-un-tracker-gps-en-marchant-en-courant-a-velo/>

**A vos compteurs GPS les ami(e)s : qui sera le pionnier de l'ACBE ?**  
*Philippe Sauvage*



# BOUCLES DE L'EST

## APPEL AUX VOLONTAIRES

**Notre rallye aura lieu le Dimanche 8 Mars 2020.**

Pour l'organisation, nous aurons besoin de personnes pour :

### **L'accueil :**

- Orientation des participants : 2 Personnes
- Café d'accueil : 2 Personnes
- Enregistrement des inscriptions/Récompenses : 4 Personnes
- Confection des sandwiches/Boissons : 3 à 4 Personnes
- Accueil à l'arrivée : 2 Personnes

**Contrôle de Jossigny** : 4 à 5 Personnes

**Contrôle de Soignolles** : 4 à 5 Personnes

**Fléchage du parcours** : cela se fera dans la semaine précédente, en vélo, selon le temps et restaurant le midi. Prévoir, avec la ville, 6 à 8 personnes.

**Alors, si vous voulez donner de votre temps à votre club, une fois dans l'année, venez rejoindre les équipes existantes !**

**Nous serons très, très heureux d'accueillir de nouveaux bénévoles !**

**Posez votre candidature auprès de Jean-Pierre Makowski : [ipm.sand-49@orange.fr](mailto:ipm.sand-49@orange.fr) ou au 06 86 94 98 69**

**Bon vent à vous tous !**

