

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

(Fondée en 1947)

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

ÉDITO



Chères et chers amis cyclos,

Cette année 2023 va marquer l'histoire de notre club.

Pour cette Vélocio, l'équipe de l'ACBE a remporté le challenge ACP ayant parcouru la plus grande distance avec 655KM en 24H. Comme c'est la 3^{ème} fois après l'équipe de 1962 et l'équipe de 1974, ce challenge est acquit définitivement. Une grande première pour notre club à la réputation « longues distances ».

Vous trouverez dans ce bulletin, les récits de ces 3 randonnées.

2023, c'est l'année du Paris-Brest-Paris et, à ce jour nous avons 16 pré-inscrits et sommes en mesure de battre le record de 1951 avec 14 homologations. Souhaitons à tous les participants, avant tout, de prendre un vrai plaisir à cette randonnée mythique !

Mais tous ces exploits qui contribuent à la renommée de notre club, ne doivent pas nous faire oublier que notre club vit avec la pratique quotidienne de tous ses adhérents quelles que soient la forme, la performance.

Et le rôle d'un club est justement de permettre à chacun de vivre pleinement sa passion à travers les sorties Amicales, les séjours (cette année en Dordogne avec 15 participants et certainement l'année prochaine en Corse), le WEE en Bourgogne (pas assez nombreux à ce jour puisque nous sommes une dizaine d'inscrits), les journées ACBE, la sortie sur Paris, la convivialité des réunions Club.

Mais n'oublions pas aussi que nous faisons partie d'une fédération, et, alors que le vélo se développe énormément, nous nous devons de participer aux organisations de cette dernière et des clubs de la région qui ont pour but de faire découvrir notre sport au plus grand nombre. Et derrière chaque rallye, il y a des bénévoles qui donnent leur temps pour notre plaisir ! Un immense merci aux bénévoles des Boucles de l'Est. J'espère que l'année prochaine, nous pourrons mobiliser une petite équipe d'une dizaine de personnes pour participer aux différents rallyes du 94 et des clubs proches.

Et surtout, créons ce groupe 3-4 chaque dimanche matin qui permettra de rouler sans pression (avec le p'tit café à mi-parcours), qui permettra aux anciens de (re) venir le dimanche, qui permettra à des licenciés de retrouver la forme après une période sans vélo, qui permettra d'accueillir de nouveaux ACBEistes

Et pour ces nouveaux, bâtissons de nouvelles randonnées pour les amener en 2027 à être encore plus nombreux sur Paris-Brest-Paris et avec de nouveaux exploits !

Bonnes vacances à toutes et tous et montrez nos couleurs sur les routes de France et d'ailleurs !

Joël Mégard

LES PARCOURS DU 30 JUIN AU 30 SEPTEMBRE 2023

SORTIES HEBDOMADAIRES



♥ Tous les dimanches matin, départ du parking du Centre des Bord de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.

♥ En gras et souligné, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.

♥ Tous les mardis et jeudis après-midi, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent ... et l'humeur du moment !

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

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

✓ 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



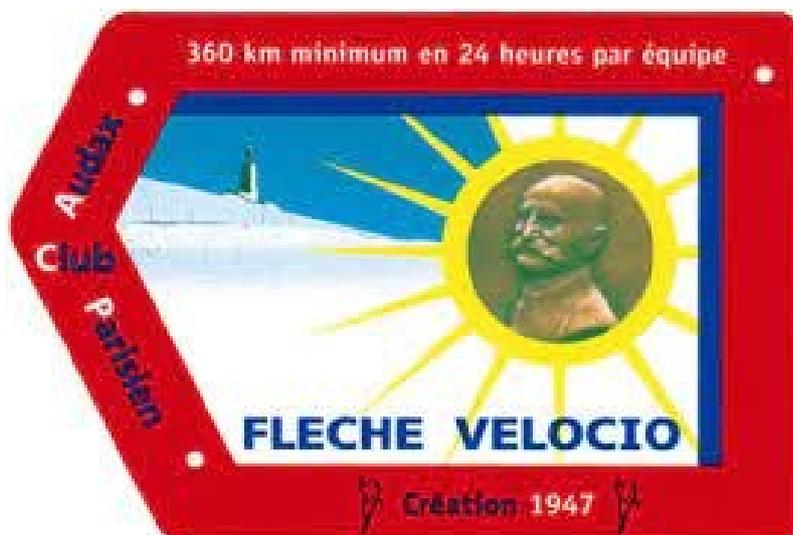
Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclo sportive



VENDREDI 2 JUIN

VENDREDI 2 JUIN

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 3 JUIN

 **78 – BRM 600.** Départ de 6h00 à 7h00, 19 rue des Hormeteaux 78570 Andresy.

78 – BRM 600. Départ de 5h30 à 6h30, 19 rue Jacques Brugnon 78180 Montigny le Bretonneux.

DIMANCHE 4 JUIN

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 du Château-du-Viviers à Villé par Ecoubly, Forest, Ozouer-le-Voulgis, Courquetaine, Villepatour. (112 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476420>

SAMEDI 10 JUIN

 **91 – BRM 600.** « La Mayenne ». Départ de 6h00 à 6h30, 25 rue Léontine Sohier 91160 Longjumeau.

95 – BRM 600. Cergy. Départ de 5h00 à 6h00, Place de Verdun 95000 Cergy.

DIMANCHE 11 JUIN

Sortie amicale 108A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Serbonne, La Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, Roise, Maisoncelles, carrefour à droite D15, Tresmes, **Faremoutiers**, Mortcerf, Crèvecœur, La Houssaye, Neufmoutiers, Les Lycéens, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (108 km, dénivelé 568m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2418835>

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

<http://www.openrunner.com/index.php?id=9476327>

SAMEDI 17 JUIN

 **78 – BRM 600.** Départ de 5h30 à 6h30 du Parc Jean Boileau 78410 Flins-sur-Seine

95 – BRM 600. Départ de 6h00 à 7h00. 6 rue de Nointel 95260 Mours

93 – BRM 200. Pour 200 nanas. Départ de 7h00 à 8h00. 1 rue du Débarcadère 93500 Pantin.

DIMANCHE 18 JUIN

Sortie amicale 111B. Départ 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, 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, Charny, Fresnes, Annet, Thorigny, Vaires, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 833m)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4938816>

Boucle facultative de Ermenonville à Mortefontaine par Fontaine-Chaalis, Borest, Mont-l'Evêque, Senlis, Pontarmé, Thiers-sur-Thève. (132 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9953336>



94. 57^{ème} JEUX DU VAL DE MARNE Parc du Tremblay Champigny –sur-Marne, de 7h à 15h00. 30km, 60km.
Engagement payé par le club

DIMANCHE 25 JUIN

Sortie amicale 106B. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Gretz, Presles, Liverdy, Forest, Chaumes, Arcy, Courtemer, Vilbert, Le Mée, Lumigny, Crèvecœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (106 km, dénivelé 354m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2261098>

Boucle facultative de Vilbert à Lumigny par Précy, Le Plessis-feu-Aussoux, Le Tau, Touquin, Ormeaux, Rigny, Lumigny. (122 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9958029>

95 – ZIG ZAG EN VEXIN. Parc des Sports 1 Boulevard Ducher 95310 Saint Ouen l'Aumône, départ de 7h à 10h30 pour 40, 70, 100 et 150 km.

51 – LA MONTAGNE DE REIMS. Gymnase, 53 esplanade Flechambault 51000 Reims, départ de 6h à 9h pour 50, 90, 115, 140 ou 155 km <http://cycloclubreimois.com/index.php/b-c-m-r-2018/>

JUILLET 2023

SAMEDI 1^{er} JUILLET

Journée ACBE en direction du restaurant de Maisoncelles-en-Brie. 4 parcours : 90km, 130km, 150km et 200km

DIMANCHE 2 JUILLET

Sortie amicale 113A. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers Jardinerie, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, La Malmaison, Les Tourelles, Hautefeuille, à gauche Dir. Faremoutiers, Les Pâtis, Les Bordes, L'Obélisque, **Touquin**, Ormeaux, Rigny, Champlet, La Ville-du-Bois, Marles-en-Brie, Les Chapelles-Bourbon, Les Lycéens, Favières, Guermantes, Le Perreux. (113 km, dénivelé 628m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9220721>

94. Rallye d'Été de Chevilly. Stade de Chevilly, rue du Stade 94-Chevilly-la-Rue, de 7h00 à 10h00. 40km, 60km ou 90km.. **Engagement payé par le club**

DIMANCHE 9 JUILLET

Sortie amicale 104F. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Charny, Villeroy, Mémorial Charles Péguy, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, Chambry, Varredes, **Trilport**, Brinches, Villemareuil, Vaucourtois, Coulommes, Quincy-Voisins, Condé-Sainte-Libiaire, Montry, Esbly, Lesches, Jablines, Annet, Montjay-la-Tour, Villevaudé, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 624m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258825>

VENDREDI 14 JUILLET

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-Époisses, 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>

DIMANCHE 16 JUILLET

Sortie amicale 102A. Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Crécy, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, D21 à droite puis 2ième droite, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivelé 509m).
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2259565>

DIMANCHE 23 JUILLET

Sortie amicale 110A. Départ à 7H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, La Pomponnette, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, Saint-Soupplets, Fortry, Douy-la-Ramée, Rééz-Fossé-Martin, Nogeon, **Acy-en-Multien**, Vincy-Manœuvre, Etrépilly, Barcy, Monthyon, Iverny, Villeroy, Charny, Fresnes, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (110 km, dénivelé 820m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2420239>

Boucle Facultative d'Acy-en-Multien à Vincy-Manœuvre par Etavigny, Boullarre, Rouvres, Rosoy-en-Multien. (12 km)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9473080>

DU DIMANCHE 23 JUILLET AU DIMANCHE 30 JUILLET

22 – LA SEMAINE FÉDÉRALE À PONT-à-MOUSSON (MEURTHE ET MOSELLE)

DIMANCHE 30 JUILLET

Sortie amicale 103A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Atilly, à droite D216, Brie-Comte-Robert, Combs-la-Ville, Evry-Grégy-sur-Yerres, Soignolles, Solers, Courquetaine, Villepatour, **Liverdy**, Châtres, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (102 km, dénivelé 509m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259589>

AOUT 2023

DIMANCHE 6 AOUT

Sortie amicale 105A. Départ à 7H30

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Les Lycéens, Beaumarchais, Chappelles Bourbon, La Houssaye, Crévecoeur, Morcerf, direction Faremoutiers 2^{ème} à gauche, Courbon, Hautefeuille, **Faremoutiers**, LaCelle du Haut, La Celle du Bas, Guérard, Montbrieux, Le Grand Lud, Monthérand, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (105 km, dénivelé 306m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259749>

DIMANCHE 13 AOUT

Sortie amicale 107D. Départ 7H30

Le Perreux, Villevaude, Montgé-la-tour, Annet, Fresnes, Charny, Iverny, Monthyon, Barcy, Varredes, Congis-sur-Thérouanne, Lizy, Trocy-en-Multien, **Etrepilly**, Marcilly, Saint-Soupplets, Montgé-en-Goele, Juilly, Claye-Souilly, Chelles, Le Perreux. (107 km, dénivelé 707 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2261122>

Boucle facultative : (112km) Lizy, Ocquerre, Marnoue-les-Moines, Marnoue-La-poterie, Vernelle, Lizy,
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9953127>

MARDI 15 AOUT

Sortie amicale 112A. Départ à 7H30

Le Perreux , Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Ozoir-la-Ferrière, Férolles-Attilly, Chevry-Cossigny, Grisy-Suisnes, Soignolles, Dir. Solers puis à droite, Barneau, Champdeuil, Crisenoy, Fouju, **Blandy-les-Tours**, Champeaux, Andrezel, Verneuil-l'Etang, Chaumes, Châtres, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (112 km, dénivelé 461 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2420790>

DIMANCHE 20 AOUT

Sortie amicale 107B. Départ à 7H30

Le Perreux, Pont de Bry, Villiers-sur-Marne, Les Richardets, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Montherand, Guérard, La Celle-en-Bas, La Celle-en-Haut, **Faremoutiers**, Hautefeuille, Lumigny, Marles-en-Brie, Chapelles-Bourbon, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (107km,dénivelé 577m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2418535>

Boucle facultative de Faremoutiers à Hautefeuille par l'Obélisque, Touquin, Pézarches, Hautefeuille (115km)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=9961368>

PARIS-BREST-PARIS du dimanche 20 au jeudi 24 août.

DIMANCHE 27 AOUT

Sortie amicale 95A. Départ à 8H00

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Mitry-Mory, Compans, Thieux, Villeneuve-sous-Dammartin, Le Mesnil-Amelot, Beauregard,Vémars, Saint Witz, **Plailly**, Beaumarchais, Othis, Dammartin-en -Goële, Saint Mard, Juilly, Nantouillet, Messy, Claye-Souilly, Annet, Villevaudé, Chelles, Le Perreux. (95 km, dénivelé 506m)
<http://www.openrunner.com/index.php?id=2212736>

Boucle facultative de Plailly, La Chapelle-en-Serval, Orry-la-Ville, Coye-la-Forêt, Les Etangs de Commelles, Montgrésin, Pontarmé, Thiers-sur-Sève, Mortefontaine(120km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9962060>

SEPTEMBRE 2023

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE

Sortie amicale 93B. Départ 8h00

Le Perreux ,Noisy-le-Grand, roissy, Ozoir, Ferrolles, D216 à droite, Brie-comte-Robert, Grégy, Evry-Grégy-, Soignolles, Solers, Courquetaine, **Tournan**, Villé, Favières, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (93 km, dénivelé 350 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2210687>



94. La Balade des Cyclos Campinois. Stade Léon Blum 94 Champigny sur Marne de 7h00 à 9h00, 60, 80 ou 100km. <http://cyclisme.rsc.org/>. **Engagement payé par le club**

VENDREDI 8 SEPTEMBRE

VENDREDI 8 SEPTEMBRE

Réunion Club ouverte à tous.

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

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS. Venez nombreux animer notre stand le samedi Après-Midi !

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

Sortie amicale 92A. Départ à 8H00.

Le Perreux, Noisy-le Gd, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, Tournan, **La Houssaye**, Crevecoeur, Morcerf, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermanes, Torcy, Champs, Noisy-Le-grand, Le Perreux, (env.91 km, dénivellé 434m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258618>

93 – Randonnée Gabinienne. Rue Jean Boin, 93220 Gagny. Départ de 7h30 à 14h30 pour 45, 85 et 115km. <http://www35.ccm92.com/>

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

60 – Randonnée Chantilly-Le Crotoy. Stade Yves Du Manoir, rue François Faber, 92700 Colombes. Départ de 6h30 à 8h00 pour 211km. <http://www35.ccm92.com/>

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

Sortie amicale 99A. Départ 8H00

Le Perreux, Chelles, Claye-Souilly, Nantouillet, Dammartin-en-Goële, Othis, Ver s/Launette, Ermenonville, Mortefontaine, **Plailly**, saint-Witz, Moussy-le-Vieux, Villeneuve-Sous-Dammartin, Thieux, Nantouillet, Claye-Souilly, Annet, Montjay-la-tour, Villevaude, Chelles, Le Perreux. (99 km, dénivellé 509 m) <http://www.openrunner.com/index.php?id=2258640>

Boucle facultative : Ermenonville, Fontaine-Chaalis, Borest, Mont l'Evêque, Senlis, Route du reposoir, Clairière baraque Chaalis , Mortefontaine, Plailly (117 km) <http://www.openrunner.com/index.php?id=9476190>



94. Le Rallye de la Bièvre. Complexe Sportif Maurice Baquet76, Avenue Raspail 94-Gentilly de 7h30 à 9h30, 30, 60 ou 90km. **Engagement payé par le club**

WEE en Bourgogne : départ le samedi matin, randonnée l'après-midi, restaurant et visite de Dijon le soir. Le lendemain participation à la randonnée **la Randonnée des Grands Crus et Climats de Bourgogne.** Départ Parc Noisot, 20 rue de la Perrière, 21110 Fixin de 7h30 à 16h00 pour 35, 65, 93 et 116km. <https://veloenfrance.fr/calendrier-randonnees/109308-randonnee-des-grands-crus-et-climats-de-bourgogne>

SAMEDI 23 SEPTEMBRE

78– De Selle en Selle. Hippodrome de Maisons Lafitte. Départs de 7h00 à 9h30, pour 162 km <http://usml-cyclo.web4me.fr>

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE

94. COURSE DE LA RENTREE Le Perreux-sur-Marne. Soutenons la Mairie pour cette organisation de course à pied **en étant volontaire** ou ... en courant en montrant le maillot ACBE !

Sortie amicale 102A. Départ à 7H30

Le Perreux, Gournay, Champs-sur-Marne, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux par la forêt, Crécy, Chapelle-sur-Crécy, Mongrolle, D21 à droite puis 2ieme droite, Maisoncelles-en-Brie, La Haute-Maison, **Sancy-les-Meaux**, Coulommès, Quincy-Voisins, Condé-sainte-Libiaire, Montry, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (102km, dénivellé 509m). <http://www.openrunner.com/index.php?id=2259565>



94. ATIF A Travers l'île de France. Complexe Sportif Maurice Baquet76, Avenue Raspail 94-Gentilly de 7h00 à 9h00, 50, 70, 100 ou 120km. **Engagement payé par le club**

75. Nocturne Bellevilloise. Départ Cipale, 51 avenue de Gravelle, 75000 Paris de 15h00 à 16h00 pour 80km.

N'OUBLIEZ PAS !

Venez nombreux à nos réunions club ouvertes à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin*, pour échanger sur les activités du club, passé et à venir
94170 Le Perreux-sur-Marne.

Vendredi 2 juin : réunion club
 Vendredi 8 septembre : réunion Club
 Samedi 2 septembre : carrefour des Associations
 Dimanche 24 septembre : Course de la rentrée

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Boucle Facultative
Dimanche 4 juin	7h30	104A	2259726	9476420
Dimanche 11 juin	7h30	108A	2418835	9476327
Dimanche 18 juin	7h30	111B	4938816	9953336
Dimanche 25 juin	7h30	106B	2261098	9958029
Dimanche 2 juillet	7h30	113A	9220721	
Dimanche 9 juillet	7h30	104F	2258825	
Vendredi 14 juillet	7h30	115A	2654633	9478934
Dimanche 16 juillet	7h30	102A	2259565	
Dimanche 23 juillet	7h30	110A	2420239	9473080
Dimanche 30 juillet	7h30	103A	2259589	
Dimanche 6 août	7H30	105A	2259749	
Dimanche 13 août	7H30	107D	2261122	9953127
Mardi 15 août	7H30	112A	2420790	
Dimanche 20 août	7H30	107B	2418535	9961368
Dimanche 27 août	7H30	95A	2212736	9962060
Dimanche 3 septembre	8H00	93B	2210687	
Dimanche 10 septembre	8H00	92A	2258618	
Dimanche 17 septembre	8h00	99A	2258640	9476190
Dimanche 24 septembre	8h00	102A	2259565	

Le Chat de Geluck



LA VIE DU CLUB

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION CLUB DU VENDREDI 3 février 2023

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Nous sommes 25 présents,

Ordre du jour :

- Calendrier 2023
- Vélocio 2023
- Les Boucles de l'Est : recherche de bénévoles
- Compte-rendu réunion du Comité
- Dernier Bulletin
- Sorties passées et à venir
- Question diverses

Licenciés 2023

Nous sommes à ce jour 88 licenciés et 4 adhérents, 2 autres adhésions sont en attente d'un certificat médical.

Calendrier 2023

Nous reprendrons notre cadence mensuelle, les premiers vendredis du mois pour les réunions club, excepté les mois de vacances juillet et août.

Nous décidons une journée ACBE le 15 avril, et les Deux Jours, les 16 et 17 septembre pour participer aux grands Crus et Climats de Bourgogne à Dijon.

Pour les rallyes, nous privilégierons les clubs du 94 ainsi que les plus proches du Perreux (Gournay, Belleville, Chelles...) en participant à l'engagement.

Vélocio 2023 les 7, 8 et 9 avril

Ont répondu au sondage, Damien et Benoit pour 550, Jean-Marie, 450 et Jean-Paul 360 km.

Il y a urgence pour compléter les équipes et s'inscrire.

Les Boucles de l'Est

L'organisation est prise en charge par Pascale et Jean-Pierre.

Elles auront lieu le 12 mars, nous avons modifié le départ par les bords de Marne, le retour reste inchangé par la RN34.

Nous décidons la gratuité d'inscription à tous les ACBEistes.

Nous recherchons encore des bénévoles, sauf erreur ou omission sont inscrits :

Pascal SOUSA (Contrôle Tournan)

Michel LAUDY

Alexandre FONTAINE

Marie-Anne GROUSSET

Michel GROUSSET

Sylvain LE DOUARON (Contrôle Tournan)

Laurent LETOURNEUX (par mail)

Cyril FOURNIER (PAR MAIL)

Christophe CONSTANT

Pascale URBANSKY

Marie-Paule TRAISNEL (par mail)

Gérard DELOMAS (Contrôle Tournan)

Joël MEGARD

Nous sollicitons votre présence pour, les postes d'accueil au stade Chéron, le contrôle de Jossigny et bien sûr le fléchage des circuit

Compte rendu de la réunion du Comité (Élection du nouveau Bureau).

Nous avons réélu notre président Joël, et Carole comme vice-Trésorière.

Les autres postes restent inchangés

Nous décidons de modifier nos statuts, ainsi que notre règlement intérieur en reprenant les définitions de MEMBRES BIENFAITEUR et MEMBRES d'HONNEUR. Pour cela nous organiserons une Assemblée générale extraordinaire avant celle de fin d'année ordinaire.

Organisation du Club, Visibilité sur les sites internet et les réseaux sociaux :

- Le Facebook ouvert est actuellement pris en charge par Alex, nous recherchons une personne pour l'aider.
- La commission Parcours, Alex et Alain A peut-être enrichie.
- Le Gravel est à la mode, Cyril organisera une sortie par mois, le samedi.
- Les rubriques « A la découverte des régions » « Santé » et « Art » dans notre bulletin, sont tenues par Joël et Jean-Paul.
- Notre site internet n'a pas évolué depuis plusieurs années, est-il encore suffisant ou doit-il migrer vers les nouveaux outils de conception ?

Sorties passées et à venir

Le nouveau circuit dans Paris par le tunnel de Tuileries a donné satisfaction.

Nous voulons organiser une sortie semblable en juillet, mais de nuit.

Nous sommes 14 personnes pour le séjour que nous organisons du 3 au 10 juin à Lalinde en Dordogne. Il est toujours possible d'accueillir d'autres cyclistes.

Divers

L'atelier mécanique organisé par le CODEP a été apprécié. Il y a des demandes pour que le club organise ce même atelier, mais peut-être moins théorique, plus pratique.

2024, année olympique, nous recherchons un logo ACBE et un tracé GPS faisant référence.

Nous aimerions organiser un nouveau Tour de Corse, en autonomie ou aidés par un organisme, à définir.

La réunion se termine par les traditionnelles crêpes de la Chandeleur à la confiture maison,

Nous remercions :

Jean-Claude et Josiane, Alain C et Chloé, Michel et Marie-Anne, Michel L et Joël pour leur implication.

Gérard DELOMAS, secrétaire

COMPTE-RENDU RÉUNION CLUB DU VENDREDI 3 mars 2023

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Ordre du jour :

- Licenciés 2023 (Gérard)
- Les finances du club (Michel L)
- Organisation des Boucles de l'Est (Jean-Pierre M et Pascale)
- Vélocio 2023
- Sorties amicales : les parcours (Alexandre)
- Journée ACBE du 15 avril (Carole T et Marie-Paule)
- Sortie en Bourgogne en septembre (Michel L)
- Prochaines réunions club
- Calendrier à venir
- Questions
-

1) LICENCIES

Nous sommes à ce jour 94 licenciés (111 en 2022) et 4 adhérents (7 en 2022).

A noter :

7 nouveaux

9 renouvellements à prévoir

18 non renouvellements : la plupart pour départ en province ou maladies.

2) LES FINANCES

En trésorerie, sur l'année en cours, notre solde est de 1244€ auquel s'ajoute la subvention de la mairie estimée à 1500€ soit 2800€.

Il nous reste à financer :

- Flèche Vélocio : location du camion 490€
- Journée ACBE : 480€
- Boucles de l'Est : une subvention de 200€ du Crédit Mutuel devrait couvrir les frais
- 11 novembre : 450€
- Week-end Bourgogne : 1350€
- AG : 1400€

Soit 4170€ ce qui représenterait un déficit sur l'année de 1370€

En caisse 9200€ et si nous ôtons le besoin en fonds de roulement de 3000€, il nous reste 6200€

Nous n'aurons la réponse de la mairie pour la subvention que fin mars, à la suite d'un report du budget lié à l'augmentation des coûts énergétiques.

Le crédit Mutuel a doublé sa subvention (100 à 200€) et nous fournit 200 gobelets et serviettes ainsi qu'une banderole.

La commande des maillots est de 1300€ : acompte versé de 543€

Nous réfléchissons à l'utilité de l'assurance chapeau car elle ne concerne cette année qu'une seule personne affiliée à une autre fédération.

3) ORGANISATION DES BOUCLES DE L'EST

- On répartit les bénévoles sur les deux contrôles du parcours
- Pour la salle (préparation du samedi et présence le dimanche), le nombre de volontaires semble correct. De nouveaux volontaires seront toujours bienvenus.
- Il faut encore vérifier le fonctionnement du fichier qui permet la saisie des inscriptions.
- Le fléchage se fera en début de semaine car la seconde moitié de la semaine à venir semble pluvieuse : Alain A, Joël et Marie-Paule se proposent de le faire.

Un seul regret : le temps ne semble pas vouloir jouer en notre faveur ! On verra !

4) VÉLOCIO 2023

Une équipe (Damien, Benoît, Emmanuel, Lionel et Ludovic) y participera et tentera de battre un record !!

Déjà un immense bravo à eux !

Nous les suivrons via les réseaux sociaux.

Se proposent pour être dans le camion : Carole T, Marie-Paule et Joël ou Alain A. (*finalement ce sera Pascal Vernet qui accompagnera Carole et Marie-Paule*).

Une réunion de préparation est prévue.

5) SORTIES AMICALES

Alexandre nous propose de répertorier les points noirs des parcours (routes trop abimées ou trop dangereuses, routes trop fréquentées etc.)

Pour cela, il propose que la commission parcours utilise fond de cartes et filtres et qu'avant chaque sortie, on étudie de près le parcours.

Il reste à trouver un moyen simple et efficace de faire remonter toutes vos remarques : on compte sur vous tous pour nous les faire parvenir.

6) JOURNÉE ACBE DU 15 AVRIL

3 parcours sont proposés autour de Meaux.

Un 150, un 130 et un 90km dont les traces Openrunner vous seront envoyées et figureront au calendrier.

Nous nous retrouverons tous vers 12h à :

Restaurant Le Fournil

Ferme de Montgofroy

Maisoncelles en Brie

Venez nombreux !

7) **DEUX JOURS EN BOURGOGNE LES 16/17 SEPTEMBRE**

Au programme :

- Départ samedi matin
- Parcours entre nous samedi après-midi
- Restaurant bourguignon et visite de Dijon by-night
- Parcours de la Randonnée des Grands Crus (30,60,90 et 120km) le dimanche et retour dimanche soir

Toute personne voulant nous accompagner, pour se balader dans la région et partager restaurant et hôtel, est bienvenue. Pour cela, il suffira qu'elle prenne la plus petite licence ffvélo.

8) **PROCHAINES RÉUNIONS CLUB**

- Vendredi 14 avril
- Vendredi 12 mai
- Vendredi 2 juin
- Vendredi 8 septembre
- Vendredi 6 octobre
- Vendredi 3 novembre
- Vendredi 1 décembre
- AG Dimanche 10 décembre

9) **CALENDRIER A VENIR**

Dimanche 5 mars :

Sortie amicale

Semaine d'après Fléchage petits et grands parcours

Samedi 11 mars :

200 ACP et sortie boucle est

Dimanche 12 mars

Boucle Est

Samedi 18 mars

200 Mours

Dimanche 19 mars

Amicale

Samedi 25 mars

200 Cergy

Dimanche 26 mars

Amicale

Perce Neige à Limeil Brévannes payé par le club

200 Flins

Samedi 1 avril

Audax 150 à Marolles en brie

Brm 300 ACP à Chelles

Brm 200 Montigny

Dimanche 2 avril

Amicale

La Plesséenne paye par le club

10) **QUESTIONS**

L'ensemble du Comité rappelle qu'un club a des règles :

- Notre club adhère à la FFCT qui elle-même dépend du ministère des sports
- Ce qui implique l'obligation, **à partir du moment où on roule**, d'être assuré par le club donc d'être licencié (obligation légale)
- De ce fait, sans licence, on ne peut pas avoir accès aux moyens de communication réservés au club (considéré comme sollicitation)
- La licence ne coûte que 49,50€ par an dont 20€ d'assurance annuelle (hors cotisation club).

Deux personnes du club qui n'acceptent pas ces règles ont donc reçu une lettre, émanant du comité, pour rappeler ces règles.

Tout le comité a fait tout ce qu'il pouvait (rencontres, échanges téléphoniques, etc ...) pour arranger la situation et tous nous regrettons sincèrement cette issue.

Et pour finir, quelques bouteilles de cidre et divers gâteaux ont permis de continuer chaleureusement les échanges.

Marie-Paule Genzmer
Secrétaire adjointe

COMPTE-RENDU RÉUNION COMITÉ **Jeudi 16 mars 2023**

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

Ordre du jour

- Point sur les licenciés
- Bilan des Boucles de l'Est
- Finances et budget prévisionnel
- Journée ACBE du mois d'Avril
- Compte-rendu réunion club et bureau (diffusion)
- Séjour : règle pour les bénévoles
- Animation des réunions club
- Vélocio 2023
- Statuts à aménager
- Questions

Sont absents excusés : Michel Laudy et Lionel Drochon

Membre invité présent : Michel Grousset

1) Point sur les licenciés

96 licenciés et 4 adhérents (100 contre 118 en 2022 à la même époque)

4 cyclistes sont encore indéciés.

Cette année, un seul acébéiste est licencié dans une autre fédération, ce qui entraîne qu'en 2024 nous ne prendrons plus l'assurance chapeau de 128€ pour ce cas. Il est plus rentable de payer l'assurance individuelle par personne.

2) Bilan des Boucles de l'Est

Le temps favorable a fortement contribué à la réussite de l'ensemble, avec 190 participants et 25 clubs représentés.

Le bilan financier est positif avec un solde de +181,57€, grâce aussi à une subvention du Crédit Mutuel de 200€ au lieu de 100€ l'an dernier.

Points positifs :

- Le parcours du 122km a été très apprécié ainsi que le départ par les bords de Marne.
- L'accueil à la salle et aux contrôles était chaleureux grâce à la présence des bénévoles

- Le ravitaillement a été largement suffisant et apprécié
- Le fléchage était bon malgré le double fléchage orange avec une épreuve de VTT à Ferrières (d'où quelques incursions sur chemins...) et une confusion au départ avec les flèches de la course de la rentrée.

Points à revoir :

- A l'inscription, il faudrait avoir une case spéciale pour les clubs multi-fédération. On relancera la fédération pour qu'elle modifie le logiciel.
A l'arrivée le matin, il faudrait une personne pour orienter les cyclos selon les cas, surtout si on instaure une inscription en ligne.
- Pour le fléchage, on personnalisera les flèches avec un A au bas de la flèche.
- Pour les parcours, revoir le retour jugé trop difficile et stressant avec les voitures. Alain A s'y est déjà attelé ! Et proposer un parcours Gravel d'environ 60km.
- A l'arrivée, refaire le vin chaud ou une autre animation.
- Ne plus faire à Tournan le contrôle sur le site actuel
- Établir un départ possible à Jossigny pour éviter trop de ville pour certains clubs.
- Pour les secours, faire figurer le nom des personnes ayant le brevet de secourisme.

À la suite de l'accident cardiaque d'un cyclo (qui se remet lentement aujourd'hui) au contrôle de Tournan, il faut remercier tous les acébéistes et autres cyclos présents qui ont agi rapidement avec massage cardiaque, d'où l'importance de suivre les stages de secourisme en février à la Fédé.

Les présents ont donc insisté sur le bien-fondé de 4 acébéistes à ce contrôle.

Pour 2024, il faut terminer tout le côté administratif pour fin mai 2023, et c'est Pascale qui prend les rênes !

Les nouveaux tarifs sont votés à l'unanimité : licencié 5€, non licencié 7€, parcours 50km 3€ et jeune gratuit.

Il faut étudier les modalités des inscriptions en ligne, notamment pour les départs à partir d'une autre commune du 77.

Il faut aussi développer la communication en amont, entre les réseaux sociaux (ajouter Strava) et les clubs.

Le comité valide l'affiche réalisée pour ce type d'évènement : la boussole sur l'affiche pourrait être orientée vers l'Est (boucle de l'Est !)

Sur cette affiche, il faudra ajouter les heures d'ouverture et fermeture des contrôles.

3) Finances et budget prévisionnel

En date du 16 mars, le montant de l'exercice est de +354,72€ avec un fond de réserve de 8306,98€.

Le budget prévisionnel a été présenté à la mairie du Perreux pour la demande de subvention de 1800€ (réponse fin mars)

Il est à prévoir une légère baisse du revenu des cotisations liée à la légère baisse de licenciés.

Nous financerons la Vélocio (location du camion 449€), le séjour de juin, le week-end à Dijon en septembre, les deux journées ACBE et de préférence les rallyes du 94 et les rallyes proches.

4) Journée ACBE du 15 avril.

Trois parcours sont prévus et l'invitation sera envoyée le lendemain de cette réunion après validation de la participation club.

Le comité valide une prise en charge à environ 50% du prix, soit au vu des tarifs du restaurant un montant de 15€.

Une proposition a été faite pour profiter de ces journées ACBE pour participer aux Rayons du Val de Marne.

Pour valider le 100, il fallait un pointage à Meaux. L'idée est abandonnée cette fois-ci mais nous proposerons qu'un de nos 200 DODEACBE soit un 200 des RVM. Il est important aussi de soutenir toutes les propositions du Codep de notre département.

5) Communication des comptes-rendus des réunions

Question : trop de mails ne nuisent-ils pas à la lecture ?

Il est décidé de continuer à envoyer les comptes-rendus après toutes les réunions et de les mettre dans le bulletin.

Peut-être les mettra-t-on avec un lien plutôt qu'en pièce jointe, jugée trop lourds, pour l'environnement, à l'envoi ?

6) Bénévoles et séjour

Chaque bénévole doit avoir une licence mini-braquet vélo-balade de 49,50€.

Il est décidé que le club prendra en charge ponctuellement cette cotisation pour tout bénévole qui apporte, par exemple, son aide active durant un séjour.

7) Animation des réunions clubs

Organiser des ateliers réparations vélo semble très lourd en organisation : l'idée est pour l'instant abandonnée.

En revanche une très bonne idée : donner à chaque réunion mensuelle les points d'intérêts des parcours dominicaux du mois.

8) Vélocio 2023

L'équipe est composée de Benoît, Damien, Emmanuel, Lionel et Ludovic.

Une réunion est prévue pour les derniers détails techniques.

Et le camion est réservé pour nos valeureux acébéistes !

Un groupe Whatsapp a été créé pour l'occasion.

Il faut faire attention que chaque acébéiste connaisse et puisse rejoindre un groupe Whatsapp qui l'intéresse. Damien envoie sur le champ une notification pour inviter au groupe Whatsapp des BRM tous ceux qui, sans préparer le PBP, ont envie de participer aux randonnées grande distance.

9) Les statuts

La commission est composée Jean-Paul E, Joël M, Michel L et Pascale U.

Elle est chargée de mettre à jour le règlement intérieur, redéfinir ce que sont les divers membres (membre actif, membre d'honneur...), permettre l'organisation d'AG en vidéo en cas de besoin sanitaire, définir le fonctionnement du groupe ACBE fermé etc.

10) La subvention ANS (agence nationale du sport)

Cette agence a pour but de promouvoir toute initiative liée au sport.

On pourrait donc monter un dossier pour l'organisation des journées d'initiation. Mais ces journées ne demandent pas de dépenses financières, seulement des acébéistes bénévoles. La question est donc encore à l'étude, car monter un dossier reste une charge lourde.

11) Questions

Après envoi et réception d'une lettre adressée à deux membres qui n'ont pas pris de licence, le comité adhère à la réponse écrite donnée aux questions posées.

Les échanges ont été riches et fructueux et nous en sommes toutes et tous ravis.

Marie-Paule Genzmer

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION CLUB DU VENDREDI 12 mai 2023

Lieu : Salle Charles De Gaulle

Nous sommes 21 présents,

Ordre du jour :

- Vélocio 2023
- Séjour en Dordogne.
- WEE en Bourgogne à Dijon.

- Paris-Brest-Paris.
- Commandes équipements M9
- Compte-Rendu réunion CODEP 94.
- Les Boucles de l'Est 2014.
- Le point sur les groupes de travail.
- Prochain Bulletin
- Activités passées et à venir
- Questions

1) VÉLOCIO 2023

Immense bravo à l'équipe et l'accompagnement pour ce nouveau record de distance sur 24H lors d'une flèche Vélocio : 655KM.

Cette performance est couplée à la première place du Challenge ACP de l'Équipe ayant réalisé le plus de kilomètres en 24H.

Comme l'ACBE a déjà réalisé cette performance 2 fois (1962 et 1974), cette 3^{ème} victoire permet à l'ACBE de remporté ce challenge définitivement.

Les équipes ayant remporté ce challenge :

1962 : 609KM avec Jean BELLEVILLE (malheureusement décédé sur un Bordeaux-Paris), Claude FACQUET, (cyclo, marcheur (plusieurs Paris-Colmar) et coureur à pied) Roger PIERRE, Paul TEXIER (un des plus palmarès cyclo de France) et Jacques LOURDET (ASE AS ETOILE))

1974 : 631KM avec Guillaume MAURICE (tué sur un Paris-Brest-Paris vers Mayenne avec Francis PALATS), Philippe KAUFFMANN et son fidèle compagnon de diagonales Pierrot VALOIS et Jean-Pierre LECONTE (ancien Président).

2023 : 655KM avec Benoit POUSSOT, Emmanuel TUTENUIT, Lionel DROCHON et Ludovic LERVANT

N'oublions pas le record ACBE battu en 2017 (avec la 3^{ème} place au Challenge) avec 633KM avec Pascal SOUSA, Emmanuel TUTENUIT, Lionel DROCHON, Ludovic LERVANT et Jean-Pierre DORE

En 2024, la barre des 700KM et une nouvelle victoire ?

2) NOUVELLES

- Didier WILLS
- Gérard MELI
- Frédéric HOFMANN

3) SÉJOUR EN DORDOGNE DU 3 AU 10 JUIN

14 Personnes Carole et Christian MACE, Carole TIERTANT, Marie-Paule TRAISNEL, David WOODHOUSE, Jean-Marie PAULOT, Philippe MARACHE, Michel LAUDY, Alain AUBERGER, Guy JAMET, Jacques LEGRAND, Alain CONTINSOUZAS et Carlos ALVES

Parcours faits

Organisation logistique aussi

Il y a encore la possibilité de participer à ce séjour pour au moins 3 personnes.

4) WEE EN BOURGOGNE DU SAMEDI 16 AU 17 SEPTEMBRE

A ce jour, nous sommes 8 inscrits.

Départ samedi matin vers 8H00

Pique-nique à Pont de Pagny puis sortie en direction de Châteauneuf par le canal de Bourgogne

Visite de Dijon le soir avec restaurant bourguignon (escargots, œuf meurette)
Dimanche participation à la randonnée des Grands Crus de Bourgogne avec contrôle dans des caves, repas le midi. Parcours : 60, 90 et 120KM.
Retour à prévoir vers 20H00/21H00

Pour s'inscrire, contactez Michel Laudy.

5) PARIS-BREST-PARIS

Le nombre maximum d'homologation date de 1951 **avec 14 homologations** pour 18 inscrits.

Cette année, nous avons **16 pré-inscrits** (Damien CARTRON, Benoit POUSSOT, Pierre QUILLACQ, Lionel GUYOT, Christophe CONSTANT, Vincent PEDREGNO, Sébastien MATHEZ, Carole TIERTANT, Lionel DROCHON, Pascale URBANSKY, Philippe BUARD, Laurent OBRECHT, Sylvain LE DOUARON, Lionel CHARRIER, Patrick SAUMUROT et Stéphane REGNAULT)

Petit rappel : record 48H26 par Jean PFLEGER.

Alors 2 nouveaux records en 2023 après la Vélocio !

6) EQUIPEMENT M9

Notre équipementier, la société M9, cesse son activité le 12 mai. Soulignons **la très grande correction des dirigeants** qui nous ont prévenus et n'ont pas encaissé les chèques de la commande en cours (environ 1400€).

Cette cession s'explique par l'augmentation des coûts des matières premières, de la difficulté à tenir les délais de production et la diminution des volumes de commandes.
M9 étant propriétaires de la maquette, ils doivent nous la céder.

Nous allons commencer à rechercher un nouveau fournisseur, avec une bonne couverture économique, et avec une grande souplesse pour éviter des stocks d'invendables !

Cela prendra plusieurs mois.

7) COMPTE-RENDU RÉUNION CODEP 94

- Baisse des effectifs au niveau national -1182 LICENCIÉS et du nombre de clubs -50 ;
- Beaucoup moins de monde sur les rallyes dans le 94.
- Tarif rallye des clubs du Val de marne : 5€ (grand parcours) et 4€ petit parcours et +2€ pour les non licenciés.
- Jeux du Val de Marne le 18 juin au Parc du Tremblay avec «30/60/80KM
- Journée Analyse et Réflexion le samedi 25 novembre 2023 sur la sécurité avec le délégué sécurité de la FFCT
- Le stage Mécanique aura lieu le samedi 2 décembre.
- Aide financière pour les clubs que nous allons étudier avec Michel L. et le Comité avec un organisme « MA PETITE SPONSO »
- Proposition d'acheter des bombes signalétiques groupées. Mais ce sont des bombes éphémères à base de craie et nous garderons les nôtres (2 mois de durée sur le sol)
- animateurs : il nous faudrait un animateur « actif » au niveau de notre club. C'est une obligation de notre fédération.

2024 :

- Projet d'un parcours cyclo pour accompagner la flamme olympique qui traversera le Val de Marne.
- Rayons du Val de Marne de 2024 à VALENCAÏ dans l'Indre du 18 AU 20 MAI
- Voyage itinérant féminin 2024 en Alsace du 19 au 22 Septembre

8) LES BOUCLES DE L'EST 2024

4 Parcours : 50/75/95 et 125km
Contrôles SOIGNOLLES et JOSSIGNY
Tarif : 5€ grand parcours et 4€ le 50KM

Que faire pour attirer du monde ?

Nous communiquerons plus intensément au niveau de la Mairie et du bulletin.

9) LE POINT SUR LES GROUPES DE TRAVAIL

Nous avons plus de 300 parcours recensés dont 128 sorties Amicales.
70 pour le Challenge des Douze avec les 110KM, 150KM et 200km.

L'objectif d'ici la fin d'année est de tous les rapatrier sur le site Openrunner ACBE et de vous permettre des tous les consulter sur un fichier EXCEL ou PDF sur le site ACBE.

Le groupe de travail sur la refonte des statuts et règlement intérieur constitué de Pascale, Jean-Paul, Michel L., Gérard et moi-même a terminé ses travaux. Cela sera présenté au prochain Comité.

10) BULLETIN PROCHAIN

N'hésitez pas à transmettre des articles !

11) ACTIVITES PASSEES

Journée ACBE 3 courageux ont roulé (Sylvain, Laurent O. et Michel L.) les autres ont été au restaurant en voiture.
Restaurant très sympa !

Pour les rallyes, 20 participants sur 7 rallyes dont 9 à l'AS Brevannes.

L'objectif pour 2024 est de constituer une équipe d'une dizaine de personnes pour être présents sur tous les rallyes du Val de Marne.

12) ACTIVITES A VENIR

- Nous avons été sollicités pour participer avec un stand à la Journée Vélo à Nogent sur Marne le 27 et 28 MAI organisé par MDB et VELOS DU VIADUC. Nous n'avons pas répondu positivement par manque de bénévoles et ce n'est pas trop notre cible.
- CARREFOUR DES ASSOCIATIONS 2 ou 9 septembre
- COURSE DE LA RENTREE le 24 SEPTEMBRE

RALLYES A VENIR

- Dimanche 14 MAI : THIAIS /CHELLES : TOQUES BLANCHES
- JOURNEE ACBE à programmer en juin (*sera finalement organisée le 1^{er} juillet*).

13) QUESTIONS

Pas d'attestation fiscale 2022. Cela a été refusé par l'administration fiscale pour la FFCT cette année. Nous envisageons de signer une convention pré-accueil avec des sorties d'initiation après le carrefour des associations avec une par mois pour emmener les personnes vers un premier 200KM.

Joël Mégard

 **Le sprinter est un poisson affamé, il se jette sur la ligne !**

L'ART ET LE VÉLO.

Vélo et peinture : France Malo, « l'athlète du pinceau »



France Malo s'est formée à la peinture aux quatre coins du monde, notamment en Suisse, en Angleterre ou à La Sorbonne.

Artiste officielle de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes, la peintre québécoise France Malo dédie une grande partie de son œuvre au vélo. Elle livre son regard sur son travail, qui commence petit à petit à recevoir la reconnaissance du milieu des beaux-arts.

- **« Vous êtes une des rares peintres au monde à consacrer la majorité de votre œuvre à la petite reine. Qu'est-ce qui vous plaît autant dans la peinture cycliste ?**

Ce que j'aime, c'est de travailler sur le mouvement. J'adore la compétition, j'ai été compétitrice moi-même. Quand je peins, je commence par quelques couleurs, puis ça se développe graduellement, sans idée figée. Je cherche le juste équilibre de la création, comme l'athlète cherche le juste équilibre dans son effort, sans savoir où va se terminer sa course. On dit parfois d'un journaliste qu'il travaille sur le terrain, moi je suis une peintre sur le terrain.

- **Comment en êtes-vous venu à peindre des cyclistes ?**

Je suis peintre et céramiste de carrière, c'est une vocation. Mais j'ai toujours été intéressée par le vélo. Pour une exposition sur Félix Leclerc (célèbre chanteur québécois), j'ai été amené à peindre des cyclistes sous des formes poétiques, une première pour moi... Un promoteur de salon cycliste a vu mon travail et m'a demandé de venir exposer et peindre en direct dans son salon. C'est là que tout a commencé. À partir de là, j'ai été invitée à beaucoup de courses et c'est allé crescendo.



France Malo a été nommée artiste de l'année de l'Académie Internationale des Beaux-Arts du Québec en 2013.

- **Travailler sur le cyclisme, ça vous pose des contraintes particulières ?**

Le niveau technique est très élevé, c'est du live, c'est très physique... On a écrit sur moi un jour que j'étais « l'athlète du pinceau ». Tout ce qui est transposé sur la toile est complexe : le corps humain, le visage, les proportions, l'engin utilisé... J'utilise une grande gamme de couleurs aussi, ce qui complique la chose, alors que je dois garder la bonne ligne d'énergie, celle qui guide le cycliste.

- **Qu'est-ce que vous représentez d'habitude ?**

Mon style est plutôt semi-figuratif : on reconnaît, mais sans précision sur les visages... C'est aussi de l'expressionnisme et du colorisme, avec beaucoup de gestuelles et du très coloré. Je peins autant des pelotons de masse, que des petits groupes d'amis qu'on me commande. Pour la fédération, j'ai peint toute sorte de vélo, donc du VTT aussi par exemple. Même si mon art est semi-abstrait, il rassemble tout ce qu'ils ressentent en compétition. Quand je remets des tableaux, c'est souvent source d'une grande émotion.

- **Vous avez conscience d'être l'une des seules à opérer quotidiennement dans votre domaine ?**

Au Québec, personne ne fait de la peinture sportive. En 2010, lorsque j'ai commencé, j'avais cherché des homologues sur le web et je n'en avais pas trouvé. Le cyclisme était surtout reconnu pour l'illustration et je m'étais fait une mission de faire rentrer les beaux-arts dans l'art cycliste et, inversement, la peinture sportive dans le milieu de l'art. On a commencé à m'accepter et à me reconnaître au Québec pour mon travail (elle a été nommée Grand Maître en Beaux-Arts AIBAQ en 2019) et à ce niveau-là, ma mission est réussie.

✚ « Soumis au temps qu'il fait et à la structure du terrain, les cyclistes sont les paysans du sport. C'est à dire qu'ils en sont également les aristocrates puisque, loin d'être confinés dans le vase clos d'un stade, la terre, toute la terre merveilleuse est leur domaine » Antoine Blondin



Une toile de la collection « Sur mon vélo », dans le style coloriste qui caractérise la peintre.

- **Désormais vous êtes présente sur grand nombre de grandes compétitions cyclistes canadiennes, notamment comme artiste officiel de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes...**

J'étais comme un alien qui arrivait dans le milieu cycliste et petit à petit a commencé à avoir des commandes. J'ai commencé à exposer parallèlement aux salons et aux compétitions sportives, dans des maisons de la culture, au niveau plus muséal. En 2016, j'ai été intronisée comme artiste officiel de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes, après avoir été repérée sur plusieurs événements. Ça m'a permis de faire de grands événements comme les Grands Prix cyclistes, autant que des courses dans le milieu provincial et local. Mes mandats sont très larges : je peux autant leur designer des trophées, que plus récemment des motifs pour des masques. Ce qui est captivant dans le cyclisme, c'est que je pratique mes deux passions en même temps. »

Corentin Parbaud

LA RECETTE DU MOIS

J'ai trouvé cette recette sur la page Facebook d'Élisabeth Lavaill de l'Audax Club Parisien (*elyasmina75*). Il s'agit d'une recette de barres de céréales :



Pour 12 barres :

- Faites fondre 100g de beurre salé,
- Ajoutez 140ml de lait concentré sucré et 40g de miel
- Mélangez bien
- Ajouter 350g de muesli et mélangez
- Déposez dans des moules à financier en tassant bien
- Passer au four 15 minutes à 180°
- Démoulez froid, emballez dans du papier sulfurisé et roulez sans crainte de la fringale !

L'ACBE DANS LA PRESSE

Article parue dans la revue du Perreux

Ça s'est passé

LA BOUCLE BOUCLÉE.

Dimanche 12 mars, ils étaient près de deux cents cyclistes à prendre le départ des Boucles de l'Est organisées par l'ACBE. Depuis le stade Chéron, les participants, qui ont reçu la visite du Maire-adjoint Véronique Raynaud, ont pris la direction de la Seine-et-Marne tandis que quatre parcours étaient proposés (52, 85, 110 et 122 km). Ces sorties à vélo, durant lesquelles a régné une franche camaraderie, se sont achevées autour d'un pot convivial... et avec quelques courbatures dans les jambes !



« Le Code de la route, c'est aussi pour les vélos ! »

Cyclisme. Les usagers victimes d'accidents de la route sont légion, notamment en hiver. Daniel, délégué sécurité au club de cyclotouristes d'Hérouville-Saint-Clair, prodigue ses bons conseils.

Rencontre

Daniel Vanbelle est délégué sécurité au club de cyclotouristes d'Hérouville-Saint-Clair. Il rappelle le contexte : « Depuis quelques années, on observe une multiplication des cyclistes grâce au vélo à assistance électrique (VAE). C'est positif, car ça permet à des gens de faire du vélo et à d'autres de continuer l'activité physique. » Il souligne cependant : « Le problème c'est qu'ils débutent sans rien connaître au vélo. Le Code de la route, c'est pour les voitures mais aussi pour les vélos. »

Lors des sorties, son rôle est d'éviter l'accident : « Je veille à ce que certaines règles soient respectées pendant les sorties en groupe du club. » Il égrène les règles de bon usage : « En groupe, quand on roule à dix ou quinze cyclistes, la règle est de rouler deux par deux maximum. Et pourtant, on se retrouve souvent avec trois ou quatre cyclistes qui débordent sur la voie inverse ! » Il rappelle que le premier et le dernier rouleur doivent « signaler l'arrivée des voitures ».

Du matériel et des tenues

Pour rouler en sécurité, Daniel souligne : « Le matériel doit être en bon état, les pneus notamment, les freins vérifiés, l'éclairage en état de marche. » Il précise que la tenue vestimentaire joue un rôle fondamental : « La mode est le noir, mais ça réduit la visibilité, elle doit être le plus clair possible. » Pour lui, une tenue « avec bandes réfléchissantes », c'est encore mieux. Le gilet n'est pas obligato-



Daniel est délégué sécurité au club de cyclotouristes d'Hérouville-Saint-Clair. Il prend son rôle à cœur et rappelle que la sécurité est une histoire de matériel et de comportement.

PHOTO : OUEST-FRANCE

re, « mais il est conseillé, surtout à l'automne quand on rentre le soir ».

Le casque, « pas obligatoire pour les adultes, mais fortement conseillé », est presque une pomme de discorde dans certains clubs. Daniel le confie : « Cette absence d'obligation fait que dans des clubs, il y a des réfractaires au casque. Chez nous, on en a aussi ! » rappelle-t-il avec dérision. Mais il ne perd pas des

yeux son rôle : « Mon conseil est tout de même d'éviter le plus possible les routes qui circulent beaucoup, et sur les petites routes, rouler en file indienne. »

La sécurité « c'est une habitude »

Pour Daniel, la sécurité « vient naturellement avec l'habitude ». Sur une route qui fait trois mètres de large, il

s'indigne : « C'est saugrenu de se mettre à trois, de front. » Quant à celles et ceux qui sortent seuls à vélo, « il faut être très prudent, car personne ne peut les prévenir. Il faut avoir des yeux partout, avoir un casque, des vêtements clairs et ne pas avoir d'écouteurs aux oreilles. » Des règles simples et bonnes à rappeler pour les sorties à vélo d'hiver, où la visibilité « est moins bonne ».

Nouveau Panneau de signalisation ...



✚ « Le cyclisme est à la fois une science exacte et une chanson de geste hasardeuse » Antoine Blondin

LES PROJETS SEPTEMBRE-OCTOBRE



Le WEE du **samedi 16 et dimanche 17 septembre** nous organisons **un séjour en Bourgogne**.

Départ le samedi matin, pique-nique le midi et petite randonnée par le canal de Bourgogne pour rejoindre Châteauneuf-en-Auxois.

Le soir, après avoir rejoint l'hôtel, nous irons dîner à Dijon dans un restaurant à cuisine régionale, avec petite visite digestive.

Le lendemain nous participerons à la randonnée des Grands Crus de Bourgogne avec départ à Fixin.

Retour sur Le Perreux en fin d'après-midi.

Surtout n'hésitez pas car vous découvrirez de magnifiques paysages variés (château de la Rochepôt, les falaises au-dessus des vignobles puis les grands crus Marsannay, Nuits st Georges, Vougeot, Beaune A déguster avec un bon fromage de la région (Époisses, Délice de Bourgogne, Brillat-Savarin).



Le Chat de Geluck



CHAT GPT

Nous entendons beaucoup parler de l'intelligence artificielle. Un ministre actuel, et pas des moindres, a déclaré l'avoir testée pour rédiger un discours et a trouvé que le résultat était très probant ! Des étudiants l'utiliseraient pour leur thèse

Je me suis dit : **« pour rédiger des articles pour le bulletin, cela va me faciliter la tâche ! Testons cette intelligence artificielle qui fait peur à beaucoup de monde et dont on nous dit qu'elle sera la prochaine grande révolution de notre siècle ! ».**

Très facile à utiliser : il suffit d'aller sur le site ChatGPT OpenAI et d'ouvrir un compte pour bénéficier de cette technologie gratuitement (il existe une extension payante).

J'ai donc commencé à poser 3 questions :

« Qui est l'ACBE LE PERREUX ? »

LA RÉPONSE : *« L'ACBE LE PERREUX est une association sportive et culturelle située dans la ville du Perreux-sur-Marne, dans le département du Val de Marne en région Île de France.*

L'acronyme « ACBE » signifie « Association Culturelle et Bouliste du Perreux ». La boule lyonnaise est en effet l'une des activités proposées par l'association, aux côtés de nombreux autres sports et activités culturelles, tel que le yoga, la danse ou encore les arts plastiques.

L'ACBE Le Perreux a été créée en 1945 et est aujourd'hui l'une des plus anciennes associations de la ville. Elle compte plusieurs centaines d'adhérents et propose des activités pour tous les âges et tous les niveaux, dans un esprit convivial et de partage.

En plus des activités sportives et culturelles, l'association organise également des événements festifs et des sorties, ainsi que des actions solidaires et caritatives, comme des collectes de denrées alimentaires ou des actions en faveur d'associations caritatives locales. »

Difficile dans ce texte de retrouver notre club ! Peut-être le futur ?

« Historique de la flèche Vélocio ? »

LA RÉPONSE : *« La Flèche Vélocio est une randonnée cycliste longue distance organisée chaque année en France par la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT). Cette randonnée tire son nom d'un hommage au fondateur du cyclotourisme, Paul de VIVIE, plus connu sous le pseudonyme Vélocio. L'histoire de la Flèche Vélocio remonte à l'année 1947, lorsque la FFCT a créé une épreuve cyclotouriste longue distance de 360KM, avec un départ et une arrivée à Paris. Cette épreuve a été nommée la « Flèche de France » et a été disputée chaque année jusqu'en 1953.*

En 1954, la FFCT a décidé de modifier le parcours de l'épreuve pour rendre hommage à Vélocio qui avait parcouru à de nombreuses reprises les routes des Alpes françaises à vélo. La nouvelle randonnée s'appelait la « Flèche Vélocio » et parcourait les routes des Alpes sur un parcours de 360km. Depuis lors, la randonnée a lieu chaque année au mois d'avril.

La Flèche Vélocio est une randonnée non-compétitive qui doit être parcourue en moins de 24 heures. Les participants doivent respecter un parcours imposé et passer par plusieurs contrôles qui attestent du passage à des points de passage déterminés. La randonnée attire chaque année des centaines de cyclistes amateurs de tous niveaux, qui viennent se mesurer à eux-mêmes et à la montagne dans un esprit de camaraderie et de convivialité. »

Là aussi, une version que je ne connais pas : un mélange de vérités, d'inexactitudes, et certainement d'erreurs ! A valider.

« La bière et le vélo ? »

LA RÉPONSE : « La bière et le vélo sont deux éléments qui peuvent être associés de différentes manières.

Tout d'abord, il est important de rappeler que la consommation d'alcool peut altérer la capacité à conduire un vélo de manière sûre et responsable. Il est donc recommandé de ne pas boire d'alcool avant de faire du vélo.

Cependant, il existe également des événements où la bière et le vélo sont mis à l'honneur de manière festive et responsable ; par exemple, certaines villes organisent des balades à vélo qui se terminent par une dégustation de bières artisanales locales.

Par ailleurs, certains cyclistes amateurs ou professionnels apprécient de boire une bière après une sortie à vélo pour se désaltérer et se relaxer. La bière est en effet une boisson rafraîchissante et conviviale qui peut être appréciée avec modération.

Enfin il existe des entreprises qui allient la bière et le vélo dans leur modèle économique comme les brasseries qui proposent des livraisons à vélo ou les bars à bières qui organisent des événements de vélo-tourisme. Ces initiatives peuvent contribuer à promouvoir des modes vie plus durables et responsables. »

A chacun de méditer ... et ne chercher pas tout de suite les villes qui organisent des balades à vélo avec dégustation de bières locales ... Quoique que j'ai trouvé « L'échappée bière » qui organise des journées vélo bière sur Lille et en Ardennes.

En conclusion : démonstration pas très convaincante, et s'il faut tout vérifier ... cela prend plus de temps ! Mais, je pense que cela va évoluer très vite !

A moins que mes questions manquent d'intelligence ... ce qui n'est pas pour me rassurer !

Joël M.



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

Le Chat de Geluck



À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

SOIGNOLLES-EN-BRIE



Soignolles-en-Brie, le pont sur l'Yerres

Didier Simonnet - 31 mars 2019

Nous passons souvent dans cette très jolie commune de Seine et Marne, lieu de contrôle pour nos Boucles de l'Est, traversé par l'Yerres.

L'origine de son nom est incertaine. Deux hypothèses sont émises :

- CICONIA du nom qui fait référence à l'élevage d'une grande quantité de cigognes.
- SONIOLA du verbe SONIARE : procurer, fournir, mot employé dès le XIII^{ème} siècle en langage bas-latin ou francique. Sogniola était lui-même une déformation du mot latin, plus ancien, HOSPITOLUM signifiant hospice, lieu où l'on soigne, mais aussi logement pour le voyageur.

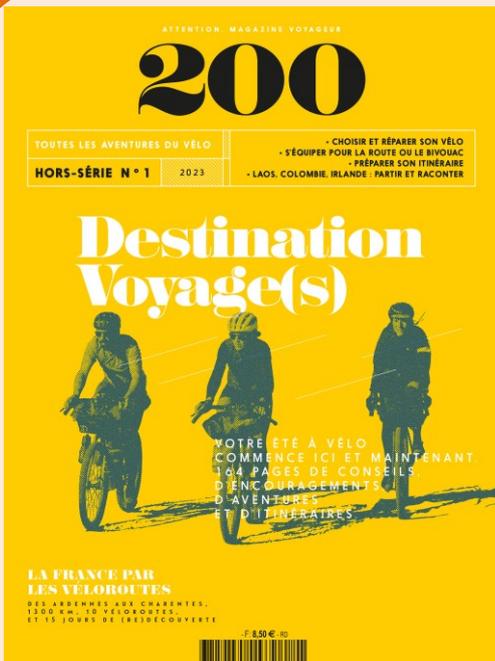
Au XIII^{ème} siècle, il existait de nombreux moines hospitaliers détachés des monastères et s'occupant des sortes de relais sur les trajets importants. Soignolles qui ressemble beaucoup à SOIGNIES possédait un prieuré qui fut un centre de pèlerinage pendant plusieurs siècles : on venait y vénérer la relique du crâne de Saint-Sébastien.

Lieu de passage obligé, à cause du gué sur l'Yerres, de la route de Melun-Lagny, il est probable que Soignolles dut d'abord être un refuge, un abri de nuit pour les voyageurs et les pèlerins attardés, au milieu d'une vallée beaucoup plus boisée qu'aujourd'hui. Les moines du mont Saint Sébastien (fondé au XIII^{ème}) étaient des guides pour la traversée du gué de l'Yerres et des gardiens pour la sécurité du passage.

A voir sur Soignolles le Château de Barneau, le lavoir de Barneau, la croix de la Trinité surmontant un menhir à Barneau, le moulin du Bas, l'église Notre-Dame-de-l'Assomption et la chapelle du prieuré de Mont Saint Sébastien (XIII^{ème}).

Joël M.

LE COIN LECTURE



Le magazine 200 va sortir au mois de juin un numéro spécial « Destination voyage(s) ».

Au sommaire : s'équiper pour la route ou le bivouac, choisir et réparer son vélo, les balades préférées de 200, Laos, Colombie, Irlande : partir et raconter

A coup sûr, un magazine différent sur le voyage avec toujours de très belles plumes !

Rappelons que ce très beau et intéressant magazine, est né en 2014 par des passionnés qui souhaitaient un magazine qui roulait plus loin, voyait plus large, sachant lever le nez du guidon ; Il n'y a pas que les roues en carbone et les plans d'entraînement dans la vie d'un cycliste. Il y a bien plus : le voyage, la culture, les longues distances, la mécanique, les rencontres, l'aventure et même le vélo de ville.

Depuis 9 ans, 200 fait du vélo une aventure permanente. En ville comme dans les cols, avec ou sans bagages, avec ou sans

chrono, sur les routes de France, d'Europe et d'ailleurs. 200 ne distingue pas les coureurs des cyclosporifs, les cyclotouristes des voyageurs, les aventuriers des cyclistes urbains et se moque des catégories.

200 est aussi une petite aventure : celle d'un trimestriel indépendant, parti de rien, qui vit et continue de se développer depuis dix ans grâce à ses lecteurs, presque sans publicité.

Une bonne lecture pour cet été ... en rêvant sur la plage à de beaux voyages ... en Corse par exemple !

Joël M.

APPRIVOISER LE TEMPS PHILOSOPHIE DU CYCLO

Extrait de la Sacoche

« Heureux ! D'être cyclotouriste ! Voilà bien un aspect de la vie qui contribue à mon bonheur éphémère, celui qui consiste à maîtriser, à apprivoiser le temps, et là j'ai du savoir-faire. Pensez donc, de tous les temps l'homme a essayé de contrôler le temps qui passe, il le fallait bien, comment ferions-nous pour donner un rendez-vous à quelqu'un sans l'attendre pendant des heures ?

Aujourd'hui, c'est quasiment impossible de manquer l'information sur l'heure en cours au vu de la multiplication des montres à bas prix. Mais il faut savoir qu'aux siècles passés, seuls les riches et les patrons en possédaient. Ce progrès technique ne m'incite quand même pas sur la route à avoir l'œil rivé sur la trotteuse. Le bon cyclo se doit selon moi de savourer sagement à vitesse moyenne le temps qui s'écoule ; foin de la vitesse, foin du contre-la-montre, fi du chrono en montagne ou sur le plat, et même en descente prudence oblige. Je roule en sifflant à moins que je ne chante ! ... Lors des sorties entre amis, des heureux comme moi, nous sommes conscients d'être des privilégiés, fini le stress, rien n'est à prévoir, à planifier, plus rien n'est urgent. L'important, c'est juste d'arriver en bon état et de partager le pot d'amitié, ce n'est pas un beau programme ? Le temps d'oublier le temps travaillé, où l'on vous fait savoir que le temps c'est de l'argent, et qu'il faut en faire en maximum dans un laps de temps toujours plus court. Et prendre les transports rapides ... pour gagner encore du temps ! Le T.G.V. et nos très chères automobiles toujours plus rapides. Point trop ne m'en faut ! A contrario, nous les cyclos sommes des « gens du lent », qui progressons à petites pédalées, nous arrétant où et quand bon nous semble, liberté, liberté chérie ! Tu n'as pas de prix. »

Jean-Claude MARTIN

COURSE DE LA RENTRÉE DIMANCHE 24 SEPTEMBRE : NOUS RECHERCHONS DES SIGNALEURS

Le dimanche 24 septembre 2023 de 8h00 à 12h00, la ville du Perreux organise sa traditionnelle **Course de la Rentrée**.

Véronique RAYNAUD (adjointe aux sports) et Marc DENIEL nous ont sollicités comme chaque année pour l'organisation.

Pour information, cette organisation nécessite une Cinquantaine de signaleurs.

Chaque année l'ACBE répond présent pour assurer la sécurité aux carrefours. En général, nous sommes une dizaine.

Si vous êtes intéressés, envoyez moi par mail ou portable votre participation et le N° de votre permis de conduire. **L'idéal serait d'avoir une réponse avant le 13 juillet 2023.**

- ✚ ***L'inventeur de l'expression : « monter un col à sa main » avait manifestement une connaissance approximative de l'anatomie***
- ✚ ***Le vrai cyclotouriste ne connaît qu'un seul proverbe : « Noël au balcon, Pâques au guidon » (Ou sur la Vélocio !)***

PARCOURIR LES ROUTES DE CORRÈZE EN RANDONNÉES PERMANENTES ORGANISÉES PAR LE CLUB CYCLO DES MONÉDIÈRES

Revenons six ans en arrière et 2017, année qui avait vu notre séjour se dérouler en Corrèze avec pour base de replis la ville d'EGLETONS. Ceux qui ont participé avaient pu découvrir les routes ombragées et sinueuses du plateau de Millevaches, la vallée encaissée de la Dordogne avec ses barrages hydroélectriques et même étaient allés jusque dans le département voisin du Cantal défier le Puy Mary en gravissant le Pas de Peyrol. Que de beaux villages traversés (Collonges-la-Rouge, Turenne, Sallers ...) ; Que de bons souvenirs.

Une sortie avait été réalisée conjointement avec le club Cyclo des Monédières, basé à USSEL. Club toujours présidé par mon frère Gérard.

Le club a tracé et fait homologuer une randonnée permanente avec 6 parcours rayonnant autour de la ville d'USSEL. Vous trouverez ci-après la brochure qui les résume, (avec le bulletin d'inscription).

Ces documents apparaissent sur le site de la FFCT et du CODEP 19.

Connaissant bien cette région avec ses routes exigeantes mais haut combien belles, j'invite tous ceux ou celles qui se trouveraient en vacances ou de passage dans cette région de se lancer sur un ou plusieurs de ces parcours. Le club Cyclo des Monédières restera disponible pour vous.

Michel Laudy

Fédération Française de CycloTourisme



RP « USSEL, ENTRE LEMOVICES ET ARVERNES »
Randonnée Permanente de Cyclotourisme
 Label national : N° 367/23

Organisation : USSEL-Cyclotouristes des Monédières



Peyrelevalde : la Croix du mouton (photo Tourisme Haute-Corrèze)

18 localités de contrôles:

- C1-Ussel – Millevaches - Gentioux
- C2-Ussel – Messeix - Larodde
- C3-Ussel – Bort-les-Orgues - Champagnac-les-Mines
- C4-Ussel – Neuvic – Chalvignac
- C5-Ussel – Egletons – Meymac
- C6- Ussel - St-Merd-les-Oussines – Meymac



Règlement

RP « USSEL, ENTRE LEMOVICES ET ARVERNES »
 Label national : 367/23

- Le club cyclotouriste « CYCLOTOURISTES DES MONEDIÈRES » organise, contrôle et homologue la Randonnée Permanente de Cyclotourisme appelée « Ussel, entre Lémovices et Arvernes ».
- Cette randonnée est ouverte à tous les cyclotouristes français et étrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette.
- Les participants non-licenciés à la FFCT sont assurés au minimum en RC par l'organisateur.
- Les participants doivent respecter le code de la route et les règles de sécurité en général et posséder une assurance personnelle.
- Ils doivent respecter la nature et l'environnement.
- Les mineurs devront obligatoirement être accompagnés par un parent, tuteur légal ou éducateur qualifié.
- Le correspondant ou créateur de la RP envoie les différents documents obligatoires ou facultatifs après l'inscription du participant.
- Le carnet de route et les 18 localités de contrôles: (Voir ci-contre)
- Le participant fera apposer un cachet-souvenir sur son carnet de route mentionnant le nom de la localité de contrôle (ou photo du vélo devant le panneau).
- La Randonnée étant à caractère touristique, il n'y a pas de délai imposé.
- Le cyclotouriste s'engage à suivre le circuit défini dans son intégralité.
- Le carnet de route sera renvoyé au correspondant pour homologation.
- Les 2 sites BPF-BCN : Bort-les-Orgues et Meymac (19-Corrèze)

Un souvenir (facultatif) pourra être acquis après homologation du carnet de route pour le tarif de 3 euros.

- Le montant de l'inscription est de :
 - 6 euros (licencié FFCT)
 - 9 euros (non-licencié FFCT)



Fédération Française de CycloTourisme

USSEL, ENTRE LEMOVICES ET ARVERNES

Randonnée Permanente de Cyclotourisme

Label national : N° 367/23

6 circuits de 119, 119, 108, 101, 127 et 101 km soit 675 km au total Dénivelé total : 9814 m



Saint-Nazaire (photo OTC-HC JT-ComEx)



Label « A travers les Parcs »

Fédération Française de CycloTourisme

RP « USSEL, ENTRE LEMOVICES ET ARVERNES »
Randonnée Permanente de Cyclotourisme

Label national : N° 367/23

Organisation : USSEL-CYCLOS DES MONEDIÈRES

La Randonnée Permanente «Ussel, entre Lémovices et Arvernes » est organisée par les cyclotouristes des Monédières. Six circuits en étoile au départ d'Ussel de part et d'autre de la Dordogne et de son affluent le Chavanon sont proposés pour découvrir toute la richesse de la Haute-Corrèze. A l'époque gallo-romaine à l'est de cette frontière naturelle, vivaient les Arvernes et à l'Ouest les Lémovices...

Parcourir plus de 200 km à travers le Parc Naturel Régional de Millevaches en Limousin est une garantie du caractère « nature, patrimoine » et de la qualité des parcours pour pratiquer le cyclotourisme. Ussel propose un lieu de séjour agréable. Le long de la route des points d'intérêts divers: belles vues sur le Massif central (Puy-de-Sancy et Cantal), panoramas sur les lacs (Neuvic et Bort), sur les orgues en roche volcanique (Bort), ruines majestueuses et mystérieuses de quelques forteresses (Ventadour). Le massif des Monédières, classé en partie Natura 2000 laissera des images grandeur nature. Quelques musées à découvrir, aux thèmes variés: la mine (Messeix et Champagnac), Henri Queuille (Neuvic), le président (Sarran), art contemporain (Meymac) etc. Les amateurs de BPF iront valider leur carte « Corrèze » à Meymac et à Bort-les-Orgues. Une route des plus attendue le long de la rivière Espérance. Bonne route

RP « USSEL, ENTRE LEMOVICES ET ARVERNES »



Saint-Nazaire (Photo Josselin Mathiaud)



Bulletin d'inscription

RP « USSEL, ENTRE LEMOVICES ET ARVERNES »
 Label national : 367/23

NOM:

PRENOM:

ADRESSE:

CODE POSTAL:

VILLE:

Tél.:

Courriel:

NOM DU CLUB:

N° FFCT DU CLUB:

N° LICENCE FFCT:

Je déclare avoir pris connaissance du règlement et l'accepter dans son intégralité.

Je règle mon inscription par chèque à l'ordre de :
«Cyclotouristes des Monédières»

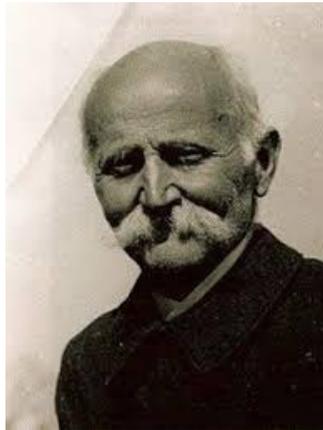
Fait à : _____ le : _____
 SIGNATURE

CONTACT : Michelle Braz
 18, rue du Barry des Cannes 19200 Saint-Exupéry
 Port.: 06 30 30 09 37
 « michellebraz@hotmail.fr »

1, 2, 3 ROULEZ !

LES 7 COMMANDEMENTS DE VÉLOCIO

- 1 Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
- 2 Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
- 3 Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
- 4 Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
- 5 Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
- 6 Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens , surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
- 7 Ne jamais pédaler par amour-propre



Paul de Vivie dit Vélocio

Le Chat de Geluck



VOS RÉCITS : INÉDITS

Brevet Randonneurs Mondiaux 400 KM du centenaire ✓



Distance 417,21 km | Dénivelé 2 477 m | Performances 🏆🏆🏆 11

Félicitations, cette activité vous permet de terminer May Gran Fondo !
100 km



Le 1er 400km date d'un siècle, en 1923. Nous avons donc suivi les traces des pionniers de la longue distance ("l'ultra" pour parler moderne 🚴).

Pierre partira dans les tous 1ers participants, mais nous ne le rattraperons jamais ... Il est cependant bien arrivé vers 13h00, on a trouvé une nouvelle fusée dans le club ! Bravo à lui.

Derrière donc, Sylvain, Lionel et Laurent partent en éclaireurs, tandis que Pascale, Christophe et moi partons derrière, accompagnés de Laurent, un cyclo rencontré dans le RER, et pour qui notre rythme annoncé semblait convenir.

Sur ce BRM du centenaire, il paraît que les routes de l'époque étaient plus Gravel qu'aujourd'hui, mais vu les cailloux et autres silex transformés en Gremlins affamés de nos pneus et chambres à air, j'ai des doutes sur le fait que nos routes d'aujourd'hui soient meilleures 😬 (4 crevaisons à mon actif, mais je ne détens pas le record absolu de 6 crevaisons pour 2 cyclos, et 114 crevaisons officiellement recensées parmi les 150 participants 🤯...).





Heureusement, en sus de Laurent, nous avons croisé la route de Xavier, et tous 2 ont bien voulu m'aider à réparer ces satanés pneus récalcitrants. Au moment de ma 1ere crevaison, nous étions dans un groupe de tout un tas d'autres cyclos qui ont été d'une patience exemplaire (à 3h du matin, au fin fond d'une sombre et humide forêt ...). L'entraide a vraiment été le mot d'ordre sur ce BRM, c'était beau à voir !

Car bien sûr, au programme, de la pluie, toujours de la pluie, et encore de la pluie, 2h avant d'arriver sur Chartes, de minuit à 2h, puis les 2h qui ont suivies, mais les routes inondées nous ont laissé l'impression de pluie jusqu'au petit matin ... Et pour finir, nous avons subi des trombes d'eau même... (à 30 km de l'arrivée où nous sommes arrivés dégoulinants !!!). Je ne sais pas où nous avons pris un abonnement, mais j'espère qu'il va expirer bientôt 😊. Heureusement, pas trop de vent cette fois-ci.

Parmi les belles rencontres, il y a aussi eu Suzanne, une cyclote esseulée du club de Brou qui tentait tant bien que mal de resserrer sa selle. Nous l'avons rencontrée avant la nuit, et elle nous a accompagnés jusqu'au bout du périple. Dans les autres rencontres remarquables, il y a aussi eu des rencontres "animales", du genre marcassin, crapaud, souris 🐭 ... Plus de peur que de mal heureusement !

Dans les anecdotes notables également :

- Une supérette dévalisée par un troupeau de cyclos affamés pour le repas du soir
- Les petits jeux de mots de Pascale (il faut dire qu'avant de traverser les yoyos du Vexin, nous avons traversé la Brie et la Beauce, alors nous étions à ce moment-là « à l'abri des bosses » ... réponse en fin de compte-rendu si vous n'avez pas (encore) compris 🤔)
- Nous avons retrouvé Lionel et Sylvain, qui s'acharnait sur une crevaison récalcitrante à Chartes, un peu avant 2h du matin sous une pluie battante, mais aucune trace de Laurent !!! (on apprendra plus tard, via un de ses messages whatsapp qu'il était devant, hasard de l'arrêt à Chartes un peu en dehors de la trace)
- Une belle frayeur (heureusement sans gravité) pour Pascale qui nous a fait un vol plané à l'entrée d'une voie bus (un appel du pied pour rentrer en transport en commun ???) !
- Le rattrapage de Laurent à une 15zaine de km de l'arrivée, alors qu'il avait plus d'une heure d'avance sur nous ... Un GPS récalcitrant, et quelques égarements sur la route l'ont remis sur notre route, ce qui nous permettra de finir ensemble !

Vu sur le Net

 Facebook [ouest-france](#)

Des Français battent le record du plus grand dessin réalisé en vélo avec... un vélociraptor

Quatre cyclistes français se sont lancés le défi de dessiner le célèbre dinosaure avec leurs vélos. Une drôle d'idée qui leur a fait parcourir 1 025 km entre le Cher et l'Allier, avant de remporter le record du monde du plus grand dessin réalisé avec GPS sur un vélo.



Parmi les petits kiffs de ce périple (parce que oui, heureusement, on en a eu 😊 : des vieilles pierres bien mises en valeur (la Basilique de Larchant ci-dessous, de nuit mais magnifiquement éclairée (la photo n'est pas de moi, on n'a pas pris le temps de s'arrêter), la cathédrale de Gisors, des châteaux inconnus, mais très jolis 😊, les odeurs décuplées des glycines et du colza au crépuscule et à l'aube...



Mais aussi le petit déjeuner du lever du jour toujours aussi savoureux après une nuit (agitée qui plus est 🤪🤪) sur le vélo !



Et en plus dans un cadre idyllique !



Et le lendemain, opération lessive, nettoyage et réparation 🛠️



Bref, des bons souvenirs quoiqu'il arrive 😊 !

PS : l'abri = la Brie / bosses = Beauce



Carole Tiertant

🚲 **Il ne faut pas croire ceux qui disent que pour mettre du poivre dans le cyclisme, il faut faire du vélo sans selle !**

Le week-end des 400

En ce week-end des 6 et 7 mai, beaucoup de monde sur les routes, dans les trains et sur les réseaux sociaux, des organisations logistiques complexes, des parcours en boucle, en semi-boucle, en ligne. Ce compte rendu vous permettra d'y voir plus clair.

Les forces en présence

Comptons d'abord les forces en présence :

Au départ du 400 du souvenir :

Carole et Pascale, puis de gauche à droite : Pierre, Christophe, Laurent, Sylvain et, debout (si si) au premier plan, Lionel.



Ce 400 est une semi-boucle qui part de Lagny, bien desservie par les transports, pour arriver, après un tour large de l'Île de France, à Pantin, bien desservie par les transports.



Au départ du 400 été 44 :

Philippe et votre serviteur : une équipe 100% masculine, mais noter la gajette féministe.

Ce Brevet part de Montebourg, bien desservie par les transports, pour arriver à Andrésy, très bien desservie par les transports.



Au départ du BRM 300 Cap ou pas Cap:

Lionel est le seul ACBEiste au départ de ce BRM.

Lionel c'est le mec qui fait un 300 le week-end où tout le club fait un 400, le 300 ayant été validé depuis belle lurette.

Prenez votre crayon bleu et coloriez le portrait de Lionel ci-contre : (Comme 400 c'est quand même très ch..., j'ai inclus des petits jeux pour rendre la lecture plus vivante. D'ailleurs vous pourrez vous contenter des jeux).

Le Cap ou pas Cap part de Montebourg, fait le tour du Cotentin.

Lionel a bien validé le 300, sur un parcours exigeant mais superbe.

Un 400 ne peut pas se faire sans support. En l'occurrence nous avons des experts :



Conseillers techniques spéciaux : Damien et Benoît

Reportage photo (essentiellement sur la zone autour de Port-en Bessin) :

Joël (himself)



Community manager: Alexandre.

Les randonnées

Commençons par Le 400 du souvenir

C'est parti parti assez vite ...

.... sans pour autant négliger d'apprécier les paysages traversés





A ce stade, la pluie, qui était alors en Normandie n'est pas encore arrivée sur le parcours.

Une fois la nuit arrivée il semble que le groupe ait été ralenti par de menus incidents mécaniques.

Il semble également que plusieurs stratégies se soient dégagées :

- Sylvain et Lionel, en vétéran des BRM (5,5 PBP à eux deux), se sont retrouvés à l'avant.
- Carole, Pascale, Christophe formaient un second groupe, multipliant les crevaisons.
- Laurent, de son côté, écumait les cafés et les crêperies du trajet.
- A l'heure où j'écris je n'ai pas de nouvelle de Pierre.

Un même BRM, mais deux manières de le vivre :



A l'arrivée, Sylvain postait cette photo en compagnie de Lionel. Manifestement, ils étaient en pleine forme.



Continuons par Le 400 été 44.

Le parcours s'évertue à passer par des sites historiques de bataille de Normandie, du 6 juin jusqu'à la fin du mois d'août 44. En outre c'est une très belle région.

Saurez-vous dire quelle photo est prise avant le BRM et quelle photo est prise après (réponses dans le prochain bulletin) ?



Le parcours nous emmène à Sainte-Mère-Église, rendue célèbre par le parachutage allié. Allez voir le destin de ce parachutiste qui est resté accroché au clocher pendant l'assaut : https://fr.wikipedia.org/wiki/John_Steele

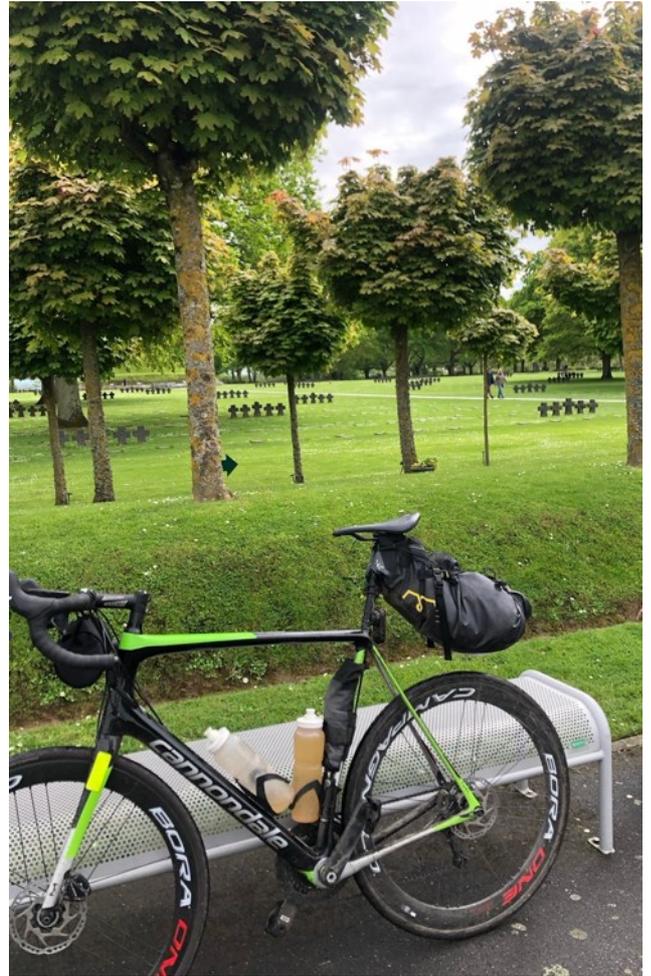


Nous continuons par Utah Beach, la plage la plus à l'Ouest du dispositif allié :



Nous quittons légèrement la cote pour passer par le cimetière militaire allemand de La Cambe. Les croix des cimetières militaires allemands sont noires, contrairement aux cimetières alliés, où elles sont blanches.

Noter au passage la technique particulière de Philippe pour attacher sa sacoche.



Nous revenons vers la côte, et arrivons à la fameuse plage d'Omaha Beach, dite Omaha la sanglante.

Contrairement à un groupe d'une quinzaine de cyclos, nous prenons le temps de nous arrêter prendre des photos.

Et nous voici à Arromanches, qui a accueilli un port artificiel en attendant que Cherbourg soit libérée.

Arrivée à 19h30 à Courseulles sur Mer, km122, où nous faisons un arrêt pizza / café.

La météo clémente nous permet de déguster notre pizza assis sur banc face au port.

Nous voyons passer d'autres cyclos, seuls ou par petits groupes.

Nous enfilons jambières, manchettes, et partons pour une nuit de vélo. Objectif : un café à Vernon, km 260. Au fur et à mesure de la nuit, nous rattrapons quelques cyclos.

Quelques mots échangés seulement, mais toujours très amical. C'est bon de voir des compères dans la nuit.



Hormis deux crevaisons, un kit de crevaison qui ne veut pas rester en place, la perte d'une paire de lunettes, la perte d'une cale de pédale (tout cela au crédit de Philippe) et la difficulté à trouver de l'eau, rien à signaler.

Où est ma cale ? mes bidons ?

Où sont mes lunettes ? mon kit anti-crevaison ?

Oui je sais je perds tout, mais ce que je n'veux pas,

C'est qu'on se moque de moi

Oh eh hein bon !



Là fallait que je comble le bas de la page, alors j'ai mis un Sudoku. Solution dans le prochain bulletin.

1	2	3
6		4
7	8	9

La trace fait un détour (justifié) par le mont Ormel (nous y sommes passés de nuit, la photo n'est pas de nous). C'est l'endroit où des soldats polonais ont, au prix de fortes pertes, fermé la poche de Falaise, prenant au piège l'armée allemande qui se retirait, et scellant le sort de la bataille de Normandie



Passage à Gaillon, dernier contrôle. Gaillon et son magnifique château...mais c'est hors-sujet été 44.

Enfin Vernon, km360. Il est 8h30. Arrêt café et restauration. Nous avons bien croisé des cyclos du BRM du souvenir, mais pas d'ACBEiste.

Et pour finir, arrivée à Andresy (km412) à 12h30.

Bravo à Philippe, avec une seule cale depuis 90km. J'ai bien essayé de le pousser dans la dernière bosse, mais je suis parti en arrière.



Les incontournables

Au km 307, une boulangerie ouverte à 5h40 et qui fait du café : une bénédiction.



Un cappuccino quelque part sur le 400 du souvenir : la pluie, la distance, tout ça : Laurent le vit bien.

moral



Malgré les incidents et la météo, le 400 du souvenir garde le



Epilogue

Lendemain, séance de nettoyage obligatoire



Résumé

Bravo à tous, les conditions étaient difficiles, mais un beau week-end de vélo, avec déjà un parfum de Paris-Brest-Paris qui se dégage.

A bientôt pour la suite.

Vincent Pedregno

Le Chat de Geluck





BRM ACP Portes de Champagne, le 11 mars 2023

Ce BRM marquait l'ouverture de la saison des BRM*. A ce stade de l'année, et c'est bien naturel, chacun se pose beaucoup de questions. Ce premier 200 est l'occasion d'avoir des éléments de réponse.

Parmi les questions qui taraudaient le petit monde de l'ACBE :



Jean-Pierre est-il en sucre ?

Stéphane est-il foutu pour le vélo ?

Lionel franchira-t-il Tigeaux, lui qui avait tant souffert dans le Ventoux l'année passée ?

Vincent respectera-t-il sa promesse de payer un café à tous au contrôle Mont- Saint Père ?



Sébastien arrivera-t-il à finir une sortie sans boire d'alcool ?

Est-il possible de capturer une photo de Sylvain souriant ?



Les Golgoths font-ils du vélo ?

**On rappelle que le BRM de Béthune fait l'objet d'une procédure d'invalidation.*

Jean-Pierre est-il en sucre ?

Quand nous sommes arrivés à 6h au CDBM, nous avons de sérieux doutes, mais la question était ouverte. Au départ, un quart d'heure plus tard, nous avons la réponse : Jean-Pierre ne supporte pas la pluie ni le froid.

Stéphane est-il foutu pour le vélo ?

Là on n'a même pas attendu de partir, on avait la réponse la veille.



Vincent respectera-t-il sa promesse de payer un café à tous au contrôle de Mont-Saint Père ?

La réponse est plus complexe qu'il n'y paraît. Le café habituel de Mont-Saint Père était fermé. Le contrôle se faisait dans une salle juste en face. Du coup, Vincent a reporté son offre à Rebais. A ce stade, après une portion éprouvante (le parcours a complètement changé), nous étions un peu éparpillés. Vincent, avec sa générosité que nous lui connaissons, a payé trois cafés, dont le sien, tenant ainsi son engagement.



Lionel franchira-t-il Tigeaux, lui qui avait tant souffert dans le Ventoux l'année passée ?

Si le tronçon Mont-Saint Père – Montmirail était particulièrement éprouvant, après Rebais, avec l'aide du vent et fort d'un café régénérant, Tigeaux est bien passé, avec un groupe Sylvain-Lionel-Vincent très homogène, Sébastien et Philippe étant plus à l'avant.

Les Golgoths font-ils du vélo ?

Non seulement ils font du vélo, mais ils sont sacrément forts.



Tout au long de la journée, Philippe nous a bien tirés, assurant de gros relais, tout en douceur. Quand t'es derrière Philippe et ses braquets énormes, hormis le fait que t'as la vue complètement masquée, c'est super confort, pas un pic de vent, t'es comme dans ton salon, le BRM s'écoule paisiblement.

Sébastien arrivera-t-il à finir une sortie sans boire d'alcool ?

Les habitués de la sortie amicale connaissent le penchant de Sébastien pour quelques bières à la fin de la sortie. Malgré les bonnes résolutions faites sur ce BRM, Sébastien a encore craqué. Sébastien, rien n'est irrémédiable, sache que si tu veux en parler, l'ACBE est là.

Est-il possible de capturer une photo de Sylvain souriant ?



Alors là j'entends tout le monde répondre : non, rigoureusement impossible ! Et vous avez raison. Mais, miracle de la technologie et de l'intelligence artificielle, c'est désormais possible de retoucher les photos sans que cela ne se remarque. Regardez le résultat ci-dessous, le rendu est juste incroyable !

A bientôt pour la suite des BRM.

Vincent Pedregno

Méto boulot dodo, ça donne quoi en version camion vélocio ?

Vous avez toujours voulu le savoir sans jamais oser le demander...

Vous pensez que c'est chiant à mourir, que 24h enfermés dans les 2 mètres cubes à l'avant du camion, c'est looonnnggg ... (Surtout avec Marie Paule et sa douce voix à droite, et l'humour parfois déroutant de Pascal à gauche 🤔🤔).

Alors je vous dis tout 😊 ! "Méto, boulot, dodo", ça devient "Vélo, ravito, météo"...

Mais d'abord, sachez que la flèche, ça ne se résume pas aux 24h de la flèche, ça commence bien avant (et ça finit bien après...), car le "Staff camion" (oui, faut bien s'attribuer un titre un peu pompeux non 😊) fait partie de la préparation avec l'équipe ! Ben oui, c'est important de savoir qui prend quoi comme potion magique au ravito (du style poudre de perlimpinpin vitaminée (vitamines C, B1, B2, Bx...) et au choix goût menthe, citron, pêche ou framboise selon l'envie du moment), et d'encourager la Team vélo dans leurs sorties de préparation !

Alors voilà, on se retrouve dans un groupe WhatsApp avec la Team vélo, et le Staff camion, et ça tergiverse sur plein de sujets... Quelle prépa, quel parcours, quelle distance, quelles options au cas où (et les options de Benoît, c'est du genre "au cas où on arrive à la mer ..." 😊), à quelle heure prendre le départ pour optimiser le trajet, quel matériel de réparation, la météo, le sens du vent, comment s'habiller, quoi mettre dans la trousse de secours au cas où (et mon "au cas où" à moi, c'est du genre "c'est quand on n'a pas ce qu'il faut qu'on en a besoin", alors autant transformer le camion vélocio en camion de pompiers, comme ça, on est sûrs d'être tranquille 😊)...

Et puis ... Le jour de récupération du camion arrive, la veille du grand départ. Ben oui, le boulot du Staff camion, ça commence vraiment là ! Alors, on confie cette tâche ingrate mais non moins importante à ceux qui ont le temps, bref, à notre retraitée préférée, j'ai nommé Marie-Paule (bien accompagnée de notre cher président !).

(J'ouvre une parenthèse importante pour les prochaines fois. Le problème avec une location Intermarché, c'est que "Le Perreux sur Marne" est écrit en gros dessus, ça, c'est TOPISSIME, mais les couleurs, rouge et noir, ça va pas, mais pas, mais PAS DU TOUT 🤔🤔 (Patriiiiicckkk ... Ok, je sors, seuls les fans de Bruel peuvent comprendre 😊), bref, disais-je, ça va pas du tout avec le beau bleu de notre maillot... Va falloir remédier à ça 😊. Je referme cette parenthèse décoration qui me tenait à cœur 😊).

DAMIEN
2 bidons pour son camelback avec 4cuillères pour 1l de tailwind
Chaque contrôle : salstick et coca + banane
Sandwiches préparés : jambon fumé gruyère
Paint chocolat amendes, flan

EMMANUEL
C1 1ld'eau
C2 1l d'eau+ flan
C3 1l eau + flan
C4 600ml potion + 1l eau
C5 600ml potion + 1l eau
C6 1l eau
Et des flans des flans des flans

LIONEL
Sirop menthe ou pêche dans son casier
Sandwiches
Bananes
Flan

LUDO
Sirop dans son casier et flan

BENOIT
Sa potion magique

CONCLUSION
Des flans seront toujours là et au petit matin des douceurs viennoiseries
La nuit, café chaud dans thermos et chocolat pour Lionel
Dispo : eau et coca à chaque contrôle (déjà dans le camion)



Commence ensuite la valse des valises, housses vélo, caisses personnelles de ravitaillement + vêtements de rechange ... heureusement, la place ne manque pas devant chez Lionel, un parking grand luxe est à notre disposition.

Jour J moins 2 heures. La valse des affaires précédemment citées n'étant pas tout à fait terminée, elle se poursuit, et le Staff camion doit déjà avoir l'œil sur la montre pour ne pas partir en retard. Ce n'est pas parce que nous avons 5 lièvres 🐰🐰🐰🐰🐰 dans l'équipe qu'il faut expérimenter la fable bien connue de tous 🙅 (et en plus, on ne peut pas tester, on n'a pas de tortue 🐢 dans l'équipe !)

Nous terminons le jeu de Tetris commencé la veille pour tout bien agencer à l'arrière du camion (tient, c'est bizarre, ils sont 5, et on a bien plus que 10 caisses : en théorie, une avec le ravitaillement personnel, et une avec les vêtements de rechange par personne, il va falloir enquêter là-dessus 😬...)



Bref, pas le temps de dire ouf, et nous voilà à Jossigny (pas de parade à la mairie pour le Staff camion, pas de risque à prendre sur le chrono de départ...). 8h50, le club des 5 (non, pardon, la Team vélo), arrive de la mairie du Perreux. Petite pause photo (si vous listez les tâches du Staff camion pour une prochaine fois, celle-là fait partie du lot à chaque arrêt 😊). 9h00 moins quelques minutes à peine, les 5 1ers tampons sont appliqués sur chacun des 5 cartons jaunes, et le coup de sifflet du départ retentit à 9h00 pétante 📣 (avec un ancien membre des forces de l'ordre dans la Team vélo, la règle, c'est la règle ! 🤖).



Les contrôles imposés sont tous les 100 km environ. Pour les 704 km du trajet, nous en aurons donc 6, plus le contrôle de la 22ème heure (je vous expliquerai...) et enfin, le dernier à l'arrivée. Le rituel sera à peu de chose près toujours le même :

✅ après le départ de la Team vélo, rangement du camion (je ne vous cache pas que ça deviendra un grand bordel dans les affaires des gars au fil des arrêts successifs 🙅🙅, mais notre rangement des caisses par le Staff Camion sera quant à lui de plus en plus optimisé 😁)

✅ prise en main du camion par le chauffeur suivant (on avait décidé de changer à chaque arrêt, 100km, ça suffit bien. Et puis, le temps passant, la règle a quelque peu dérivé ... Quand on a un Pascal qui vient d'avoir un nouveau joujou en main et adore tripoter tous les boutons... Ben on le laisse faire 🙅😬. Un vrai mec avec un volant dans les mains quoi 🚚🚚)

✚ **Sous prétexte qu'on évite de finir crevés, certains pensent que le cyclisme est un sport facile !**

✚ **« Roue et vélo ont été inventés par un feignant qui n'aimait pas marcher » L. Walesa.**

- ✓ dépasser la Team vélo (sans trop crier pour ne pas les effrayer), et constater que Benoît est devant !
- ✓ rouler un gros tiers de "l'étape" soit environ 35/40 km
- ✓ s'arrêter sur le bord de la route pour donner de la voix (là c'est bon, on peut y aller, avec Marie Paule à nos côtés, ils l'entendent de loin 📣📣), applaudir et encourager la Team vélo qui passe comme une flèche ➡ (je crois que c'est le principe de cet événement 😊) sans s'arrêter (en fait, c'est le 1^{er} vrai moment de pause pour le Staff camion 😊), et constater que Benoît est devant !
- ✓ repartir et re-doubler la Team vélo (en chuchotant 😊), et constater que Benoît est toujours devant !
- ✓ aller jusqu'au prochain point de contrôle officiel,
- ✓ trouver un endroit où on peut "facilement" garer notre tank, avec des commerces pas loin svp !



- ✓ envoyer notre meilleure ambassadrice (vous avez deviné, Marie Paule, mais je m'y suis essayé aussi 😊) pour trouver un commerce qui possède un tampon et accepte de tamponner (si si, on essuie des refus, ce n'est pas une blague 🤖).
- ✓ squatter un bout de trottoir, un bout de parking, ou une devanture de salon de beauté et sortir toutes les caisses, les regrouper par personne (tiens, c'est bizarre, Benoît en a 4 (1 vêtements, 3 ravitos ... Mais qu'est-ce qu'il mange pour rouler si vite ? ... Secret 😊) alors que les autres en ont 2... Voilà l'explication de notre questionnement du départ 😊. Notre enquête est donc close dès le 1^{er} arrêt 🤖🤖)

- ✓ surveiller la montre, regarder le planning, faire des pronostics sur leur heure d'arrivée au contrôle, somnoler 10 mn 😊 si on a de la marge (2^{ème} et dernier moment de pause possible...), s'impatienter ... un peu ... (surtout Marie Paule et moi, pendant que Pascal somnole 😊), voir des vélos au loin, crier pour les encourager, constater que c'est pas la bonne équipe (si si, ça nous est arrivé, on en a même fait s'arrêter une en pleine nuit, ils ont dû penser que c'était un contrôle secret 🤖🤖), voir enfin arriver des têtes connues, constater que Benoît est encore devant et les accueillir à bras ouverts.
- ✓ mettre en route le chrono des 5mn d'arrêt (à la demande de la Team vélo, rassurez-vous, on n'est pas de ce genre-là habituellement !), faire tamponner les sésames jaunes, remplir un bidon (non, 5...), ouvrir une banane (non, 2...), fermer un coupe-vent, servir des cocos, trouver des gants de rechange... Bref, courir partout (ne pas oublier les photos, merci Pascal ! 👍, parce que courir, c'est pas son truc ... Mais si, il l'a fait parfaitement aussi 😊), le staff camion, c'est du sport ... J'ai fini avec 12000 pas 🤖).
- ✓ annoncer la fin des 5mn de pause, relance un chrono parce qu'ils ne sont pas tout à fait prêts à partir...
- ✓ les presser un peu (c'est dur ... 😊), les encourager dans le prochain départ
- ✓ souffler 2 mn, constater qu'ils sont dans les temps (enfin, pour l'instant...)

✚ **Si le vélo est un tel plaisir, pourquoi les cyclos se dépêchent-ils d'arriver ?**



✅ remettre tout le barda dans le camion, en essayant de mettre un peu d'ordre au barda, en regroupant les caisses par personne, maintenant qu'on sait quelle caisse est à qui 😊

Et repartir pour un tour ! Puis un autre, et encore un autre. Dit comme ça, ça peut paraître monotone à la longue. Que nenni ! (Surtout la nuit 😊)

Et oui, les tours ont parfois des variantes, un peu comme les boucles facultatives des parcours du dimanche matin !

Par exemple, après le 1er contrôle, sur notre petite attente d'encouragement, on observe le ciel qui s'obscurcit dangereusement, en priant pour que ça passe légèrement à côté, puis on essuie une méga averse de grêle, tellement drue que nous sommes obligés de rentrer dans le camion 😱. On prie donc doublement pour que la Team vélo ne soit pas dessous. On apprendra au contrôle suivant qu'ils ont "juste" pris la pluie, pluie qui va durer 5 bonnes heures par intermittence 😞, vraiment pas cool.



Lors du 2^{ème} contrôle, pluie oblige toujours, ce sont les caisses "vêtements" qui sont mises à contribution. Ça sera, pour le camion, le début du remplissage d'un énorme sac poubelle avec toutes les affaires mouillées, il y avait de quoi faire une belle brocante à l'arrivée 😊. Ça sera aussi pour nous, le Staff camion, le début des tentatives de séchage, et l'identification des astuces les plus efficaces, car tous les vêtements ne sont pas renouvelables indéfiniment, c'est le cas des gants par exemple ! Aller, je suis sympa, je vous donne notre meilleur truc : rembourrer les gants avec du PQ (on nous avait bien parlé de papier journal, mais on a fait avec les moyens du bord 😞), aligner les gants sur la fente d'aération du camion, et mettre le chauffage à fond 😊 ! Dans notre action, il faut aussi satisfaire la curiosité des passants qui se demandent ce qu'on fait avec toutes nos caisses, et parfois expliquer qu'il n'y a pas besoin de porte-voix pour Marie-Paule 🙊🙊 !



3eme contrôle, c'est le moment de la transformation en version nuit, un peu de taff aussi donc pour nous, le Staff camion 🙋 (mais on prend quand même le temps d'immortaliser ce moment !), et le début du retard sur le timing 😞.

Puis arrive le moment qu'on redoute tous dans le camion, le coup de fil d'un des membres de la Team vélo. Ce fut le cas de Damien, un peu après Dijon. On pensait à une crevaison, mais la nouvelle qui est tombée était bien pire, l'abandon 😞. Sage décision de sa part avec du recul, et déception pour nous de ne pas pouvoir le rejoindre, au moins pour lui transmettre des affaires sèches, nous étions trop éloignés, et comme déjà expliqué, le temps est compté, même pour le camion !

Le club des 5 devient maintenant l'équipe des 3 mousquetaires et d'Artagnan (tous derrière, et lui, devant 🖊️🖊️🖊️) (ce n'est pas qu'on chante dans le camion, ça, c'est réservé aux filles qui pédalent, ça sera pour une autre année !). Nous serons rassurés de savoir que Damien a pu trouver un train pour Paris, puis est bien rentré chez lui au sec après quelques heures !

Mais revenons-en à notre assistance camion. Car à l'heure où je vous parle, on est maintenant au cœur de la nuit toujours humide, et du froid (3 degrés...), et on se dit que partir en quête de boissons chaudes ne sera pas du luxe ! Mac do, Kebab et boulangerie sur le petit matin (avec les croissants s'il vous plaît 😊) seront nos zones de ravitaillement ! et du boulot en plus pour le Staff Camion !



C'est aussi le moment des calculs savants pour déterminer l'état du retard inéluctable qu'ils commencent à prendre 🤖. En parlant de ravitaillement liquide, il faut aussi penser à nourrir le camion, ça serait ballot de finir sans jus de ce côté-là, et dépérir avant la Team Vélo 😊.

Le temps passant, on approche doucement mais sûrement de la fin. Le jour se lève, et sonnera bientôt le glas de la 22^{ème} heure avec un contrôle « obligatoire », quel que soit l'endroit où se trouve la Team Vélo (ça fait partie du règlement !). Notre ex-prof de maths est donc à la manœuvre des calculs, car les commerces étant encore majoritairement fermés à 7h00 du matin, il faut que nous soyons au bon endroit à la bonne heure pour prendre LA photo preuve 😊 au panneau et éviter de perdre du temps. Notre souci, c'est : vont-ils y arriver juste avant ou juste après le contrôle du 600km ? Finalement, ça sera un peu avant ! Ce qui signifiera 2 arrêts très proches, à quelques km l'un de l'autre.



Ca signifiera aussi que nous n'aurons pas d'avance sur la Team vélo pour préparer le contrôle du 600km à Ozon, et ... misère ... pas de village d'Ozon (ou plutôt, si, mais en haut d'une bosse de 2 km !!! et en dehors de la trace ...). Demi-tour donc pour choper au moins la photo au panneau de direction, et OUF !, on trouve un panneau de lieu-dit : Vite vite, une photo (c'est Pascal qui y court pendant qu'avec Marie Paule, on procède au 1/2 tour du tank !!!) et hop, on repart, un parking, on installe le ravito, et ça repart déjà, mais pour la dernière ligne droite 😊!



Il reste un peu moins de 2 heures, et déjà 600 km parcourus 🖊️. On croise les doigts pour qu'aucun incident mécanique ou défaillance humaine ne vienne entraver le dépassement du record du club (633km). Le jour est maintenant bien levé, le soleil arrive, ça sent l'écurie et les gars semblent avoir des ailes 😊. Aux alentours de Charmes sur Rhône, tombe officiellement ce record, objectif 1^{er} de cette flèche : Bravo messieurs 🖊️🖊️🖊️ ! Reste maintenant à savoir de combien ???

Encore des calculs savants de notre ex-prof de Maths (prof de maths un jour, prof de maths toujours 😊) pour identifier le lieu d'arrivée, et arrêter le camion un peu avant pour pouvoir les encourager tout proche de l'arrivée

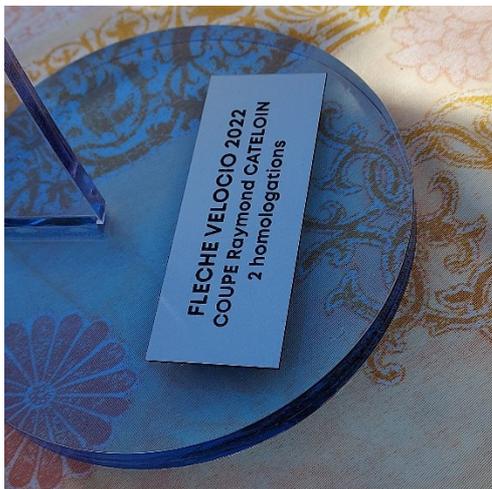
😊. Ça sera finalement 655 km, au Pouzin, au terme de 24h pleines de rebondissements !

Maintenant, place au moment où les héros du jour peuvent savourer cet instant ! (et nous aussi 😊)



Un cyclotouriste heureux est un cyclotouriste qui admire le paysage même s'il s'est perdu !

Puis les 2 Kiffs du lendemain : Benoit qui s'est fait plaisir à l'assaut du Ventoux 🍷🍷, et la récupération imprévue de la coupe des filles (Pascale et moi) de l'année dernière 🍷🍷.



Merci à tous, la Team vélo et le Staff Camion pour ces bons moments passés ensemble !
Vivement la prochaine aventure (très bientôt, j'en suis certaine 🍷).

Carole T.

HISTOIRE DE NOTRE CLUB



C'est bien une belle page de l'ACBE qui vient de s'ouvrir pour notre club. Effectivement, l'ACBE LE PERREUX vient de remporter pour la troisième fois de son histoire le Challenge de l'ACP qui récompense le club ayant parcouru la plus grande distance et, comme cela est la troisième fois, ce challenge est acquis définitivement. Bravo aux 3 équipes (1962, 1974 et 2023). Vous trouverez ci-dessous les récits de ces randonnées ! Bravo à eux tous !

XVIIème FLÈCHE VÉLOCIO : RECORD CLUB 1962 ... par Claude FACQUET (le Plateau 1962)

Depuis plusieurs années, j'essayais en vain de former une équipe pour la Flèche Vélocio. Cette année, Jean BELLEVILLE étant également décidé, il nous fut facile de décider Pierre ROGER. Paul TEXIER, Acébéiste de fraîche date, mais au palmarès déjà copieux fut incorporé à l'équipe sur sa demande. Le cinquième homme fut Jacques LOURDET, que nous connaissions tous bien, et qui, à l'AS E1TOILE n'aurait jamais pu grouper suffisamment d'amateurs de randonnées, telles que la Flèche.

Notre but, fut dès le début les 600km, bien que je trouvasse cette distance assez élevée. Après le 100 de Saint-Denis, le 200 AUDAX, le 200 RANDONNEURS, nous effectuons, tous ensemble, le Circuit de Seine et Marne (A.C.B.E.) par un temps épouvantable. Le dernier dimanche avant le JOUR J, une simple petite sortie de la matinée.

Vendredi 20 avril, 11 heures, c'est l'embarquement à la gare de l'Est, pour TROYES. Le voyage s'effectue gaiement. Sitôt arrivé, notre capitaine, qui n'est autre que Jean BELLEVILLE se met en quête d'un contrôleur pour le départ et il en profite pour reconnaître la sortie de la ville en direction de DIJON. Nous cherchons un restaurant et commençons à préparer notre matériel quand mon pneu arrière prend la fantaisie d'éclater.

C'était un pneu Englebert, neuf, et qu'il fut impossible de replacer correctement dans risque de déjantage. Malgré les essais de Jacquot, je dus me résoudre à acheter un pneu et une chambre neufs.

Nous approchons du départ, les dernières minutes paraissent longues. Le contrôle est fait par Madame ODIN, dont le mari, vélociste, est mécanicien d'une grande société de course troyenne et du Tour de France.

Il est 17 heures : nous partons. Jean prend la tête et nous emmène très rapidement sur les pavés de la ville, ensuite le parcours devenant facile, le vent assez favorable nous roulons à 33/34 de moyenne. Nous passons BAR, CHATILLON-SUR-SEINE, le temps devient plus frais, le parcours se vallonne. Les côtes de CHANCEAUX, VAL SUZON, SAINT SEINE L'ABBAYE me voient passer détaché, ... à l'arrière, mais sitôt les sommets atteints, ça repart de plus belle.

Nous arrivons à DIJON, 151^{ème} kilomètres vers 22h15. Nous avons retenu un repas, mais prévoyant une moyenne de 25km/h, nous sommes en avance et le repas n'est pas prêt et notre avance va fondre. Nous nous équipons pour la nuit et nous restaurons copieusement. Nous serons restés à DIJON, 50 minutes au total, ce qui est beaucoup trop quand on veut établir une performance. Nous sommes accompagnés pour sortir de la ville par PIEDS FERRES, randonneur Dijonnais, ami de Pierre ROGER. Le parcours est roulant et nous repartons assez rapidement, mais le repas n'ayant pas eu le même effet sur chacun de nous, nous devons nous modérer un peu.

La lune nous éclaire maintenant, et malgré elle, notre éclairage se compose d'un brassard lumineux, d'un éclairage par dynamo et d'une grosse lampe torche fixée sur le guidon. Ce n'est pas de trop et nous avons failli être fauchés par un automobiliste perdant le contrôle de sa direction.

L'équipe DUJARDIN que nous pensons rejoindre n'est toujours pas en vue. Pendant plusieurs heures, nous guettons au loin des feux rouges. Nous croyons quelquefois en voir mais ce sont des idées, cette équipe n'ayant pas pris le départ, nous ne pouvions évidemment la voir. Cependant nous passons l'équipe luxembourgeoise occupée à faire de la mécanique au bord de la route. Pour l'instant

les seuls arrêts sont pour poster nos cartes de contrôles, la moyenne reste aux environs de 30km/h, mais elle va diminuer nettement vers le matin avec l'apparition du brouillard. Il fait assez froid et le manque de sommeil se faisant sentir c'est un moment difficile à passer.

La route est défoncée pendant quelques kilomètres, mais ça réveille. A MACON, nous profitons d'un café ouvert pour prendre quelques minutes de repos en prenant des boissons chaudes.

A VILLEFRANCHE, le jour commence à se lever, nous évitons LYON par TASSIN-LA-DEMIE-LUNE et BRIGNAIS, à GIVORS où les pavés sont pénibles : nouvel arrêt casse-croûte. 380 kilomètres sont déjà couverts et le plus difficile est fait. Nous repartons difficilement dans les roues de Jean BELLEVILLE et Jacques LOURDET qui, eux sont en pleine possession de leurs moyens. Ils se relayent en tête et font à peu près tout le travail alors que nous autres, Roger, Paul et moi, essayons de retrouver la cadence.

Nous suivons maintenant la rive droite du Rhône par SERRIERES, TOURNON, SAINT-PERAY, LA VOULTE. Nous voyons des vélos devant un café, mais nous ne pouvons affirmer qu'il s'agisse de fléchards.

Voilà maintenant 500 kilomètres faits, nous profitons d'un feu rouge prolongé (sur un pont à voie unique) pour boire un Perrier. Tout en roulant nous préparons maintenant notre prochain arrêt qui doit être le plus court possible. L'un doit acheter des fruits, l'autre du pain, un troisième de la boisson, etc ... Ainsi nous ne perdrons pas dix minutes et nous repartons les poches pleines de victuailles.

Il ne reste plus que quelques heures à rouler, les défaillants se retrouvent plus ou moins et s'enhardissent à prendre la tête quelquefois. LE TEIL, VIVIERS, BOURG-SAINT-ANDEOLS, PONT-SAINT-ESPRIT sont passés. Nous comptons maintenant ce qu'il nous reste à rouler en ½ heure, puis ¼ d'heure. A BAGNOLS-SUR-CEZE, Jacques LOURDET a des ennuis mécaniques et nous fait perdre un temps précieux, si près du but. Nous nous désaltérons pendant que le mécano consulté se débrouille de son mieux avec le vélo de notre camarade qu'il n'est pas question d'abandonner.

Nous repartons, une sérieuse côte se dresse peu après, sous nos roues, ROGER Pierre y retrouve son allure de grimpeur, c'est tout juste s'il consent à nous attendre. Peu avant AVIGNON, alors que nous venons de noter notre 23^{ème} heure, nous dépassons RAY et un autre dijonnais qui s'escriment à rester dans notre sillage, malgré nos remarques. Beaucoup de cycles en Avignon, nous roulons de notre mieux car il reste plus de 15 kilomètres à parcourir en une demi-heure pour atteindre notre but.

Nous y arriverons, mais il était temps. Il est exactement 17 heures, nous faisons contrôler notre arrivée à PLAN d'ORGON, 610^{ème} kilomètre. Nous nous affalons plus ou moins sur les tables et après près d'une heure de récupération, nous repartons sous la pluie pour SALON (25kms) où nous devons loger.

C'est avec joie que nous apprenons que nous sommes les premiers, d'autant plus que plus de 30 équipes étaient au départ de cette 17^{ème} FLÈCHE VÉLOCIO, mais nous devons dire que nous devons cette victoire à l'absence des équipes du Vélo-club de Courbevoie-Asnières et de l'Union des Audax Français.

Claude FACQUET

« La dix-septième édition de la Flèche Vélocio pascal a connu un très grand succès : nombre record des équipes engagées (31), des équipes classées (27) et performances d'ensemble extrêmement satisfaisantes, compte-tenu des intempéries de ce printemps maussade. La performance accomplie par le team vainqueur, est méritoire et classe les hommes de l'A.C.B.E EST le Perreux-ASE, car 610 kilomètres en 24h, pour une flèche Vélocio, c'est quelque chose qui n'est pas à la portée du pédaleur des dimanches, voire de pas mal de coureurs.

BELLEVILLE Jean	35 ans	capitaine	A.C.B.E. Le Perreux
FACQUET Claude	26 ans		A.C.B.E. Le Perreux
LOURDET Jacques	30 ans		A.S.E.
ROGER Pierre	35 ans		A.C.B.E. Le Perreux
TEXIER Paul	26 ans		A.C.B.E. Le Perreux »

OBJECTIF 625 ou La Flèche Vélocio : 1974-631KM

L'Assemblée Générale est toujours propice aux grandes idées, surtout dans l'euphorie d'une telle réunion où chacun se sent des jambes pour accomplir, par exemple, une performance méritoire dans la Flèche Vélocio. Pourtant que de défections quand il s'agit de passer à l'action.

Cette année, il en fût tout autrement. Un bloc solide, avec l'idée d'améliorer le record ACBE (610 Km) de la Flèche Vélocio se forma et resta uni jusqu'au bout. Seule la malchance pouvait réussir à dissocier et c'est ce qu'il advient avec la malencontreuse chute d'André BLANCHARD (fracture du col du fémur).

Pauvre André, il avait préparé cette randonnée avec minutie et sa forme était déjà éclatante aux 150km de STAINS. C'est ainsi que les meilleurs calculs échouent.

UN BON « 200 RANDONNEURS »

C'est l'ultime mise au point ; la semaine prochaine en selle pour 24 heures ...

Ce 200 randonneurs sur CHATEAU THIERRY, parcouru à près de 30km/h, donne confiance à toute l'équipe. Pierrot est bien là, solide, assurant de longs relais. Maurice, je n'en parle pas, tout le monde connaît ses qualités de rouleur et de grimpeur. Philippe, le roi actuel des diagonales, je n'en dis pas plus, et moi, Jean-Pierre LECONTE, marié, un enfant depuis peu mais aussi une petite saison 1973 à mon actif. C'est sans doute pour cela que j'ai vu beaucoup d'acébéistes inquiets sur ma condition physique. Le seul à ne pas l'être, c'était moi, je m'en suis rendu compte après la flèche.

ORGANISATION ET RAVITAILLEMENT

Cette mission de la plus haute importance, est confiée à Alain CABALLERO et Daniel DAUVEL, deux garçons qui n'engendrent pas la mélancolie mais qui savent, quand il le faut, être suffisamment sérieux. Bravo à leur esprit d'initiative et à leurs talents culinaires.

Je les vois encore s'activant autour du camping gaz ...

« Allez, encore un peu de soupe (merci à Janine, c'est elle qui l'a si bien préparée), une petite omelette, qui veut du haché ... ». Nous sommes servis comme des rois. Merci Alain, merci Daniel, ces deux repas chauds nous ont fait le plus grand bien.

Je ne dirai rien sur la randonnée elle-même, je laisse la plume à Alain qui a vécu de près ou de loin nos péripéties.

LA FLECHE VELOCIO ; MISSION ACCOMPLIE POUR LES 4 ACEBEISTES

Leur seul et unique but était d'améliorer l'ancien record de l'heure ... club qui était de 610 Km. Et bien, ils ont réussi avec 631 Km. Cette flèche est (et sera) pour ces quatre cyclos une véritable épreuve de force.

Personnellement, j'ai pu suivre en partie son déroulement et j'en suis ravi. Je vais essayer de vous narrer ces mémorables 24 heures passées sur une bicyclette à lutter contre le sommeil, la fatigue, le vent, la pluie et même parfois contre ... les CRS (mais ça, c'est une autre histoire).

Il me faut insister sur les difficultés de cette entreprise pour pouvoir ressentir et apprécier ce mélange de surprise, d'estime et d'admiration.

C'est donc avec un peu la mort dans l'âme en pensant à André sur son lit d'hôpital, que nos quatre acébéistes enfourchent leur vélo à Joigny. Il est 19 heures.

Ils pédalent allègrement jusqu'à Ancy-le-Franc, mais à AISY ils doivent emprunter une déviation qui les éloignent terriblement du parcours prévu. Grâce à un sang-froid exemplaire, ils parent à cet incident et se permettent le luxe d'arriver dans les temps malgré une crevaisson de Maurice GUILLAUME à la sortie de TONNERRE. Celui-ci, bien connu des gens de la petite reine, est une véritable machine à rouler qui se sert aussi bien de ses jambes que de sa tête. Il a imprégné une sorte de rythme ou de cadence qui a fait pression sur le temps, donc sur le nombre de kilomètres. A 53 ans, il est aussi fort qu'un jeune lion de 20 ans.

Revenons, si je puis dire, à nos moutons. La nuit fût très peu favorable au point de vue vent. Au matin, des hommes à l'allure patibulaire, ça ne peut être que des CRS à une heure pareille, arrêtent nos quatre petits héros dans leur labeur. Après un dialogue de sourd, ils repartent en perdant 5 bonnes minutes pour un éclairage un peu faible de l'un d'eux (les piles sont parfois capricieuses).

A TOURNON, ils déjeunent succinctement. Philippe KAUFFMANN m'inquiète par son manque d'appétit ; serait-il au point de rupture ? Pas du tout ; connaissant bien le cycliste, je sais pertinemment qu'il est légèrement éreinté. Rien de grave. Ne l'a-t-on pas surnommé le « perpétuel inquiet ». Il est, bien sûr, dans ces moments là, très psychologiquement touché, mais il lui suffit de quelques dizaines de kilomètres pour nous montrer sa grande classe.

A VIVIERS toute l'équipe tourne toujours admirablement bien malgré le vent contraire et la pluie battante qui ne les trouble pas. Avec stupéfaction, je constate qu'ils ne mettent pas d'imperméable pour rouler sous une véritable douche glacée et qu'après ils ne changent même pas de vêtements. Ne sont-ils pas là pour avaler des kilomètres.

Dans les descentes, souvent Pierre VALOIS emmène ce maigre peloton. Pierrot ne plaisante pas du tout quand il s'agit de foncer à tombeau ouvert. Il possède un gabarit impressionnant et une musculature laissant rêveur. De plus il est l'un des plus jeunes, à 22 ans, à participer à cette flèche.

Les derniers cent kilomètres furent parcourus à vive allure et à 19 heures juste, ils arrivent à PLAN d'ORGON, après 631 Km.

Jean-Pierre LECONTE qui a fourni un travail monstre tout le long de l'épreuve, n'est pratiquement pas marqué. Son physique frêle peut donner une fausse impression de faiblesse ; en réalité il est d'une résistance dépassant les limites de l'inimaginable. Ce véritable roc s'est infligé de gros efforts mais le fait de battre avec ses amis le record de l'ACBE lui a donné une joie immense.

En ajoutant un équipier comme André BLANCHARD, personne ne pourra m'empêcher de penser que le kilométrage réalisé fût encore meilleur. Rendez-vous certainement dans quelques années ... Merci de tout cœur à nos quatre amis pour cette leçon de force, de courage et d'amitié.

Alain CABALLERO Jean-Pierre LECONTE

POUR LA PETITE HISTOIRE ET POUR LES AMATEURS DE STATISTIQUES

La Flèche Vélocio n'avait jamais connu un tel succès :

- 52 équipes engagées
- 49 au départ
- 44 menant à bien cette entreprise

Cette année, les meilleurs kilométrages furent réalisés par :

- L'US Métro (bleue)
- Les postiers d'Orléans
- L'US Créteil
- Bois Colombes Sport
- ASPTT PARIS

Et

- **L'ACBE**

587 km 596 km 600 km 600 km 605 km **631 km**

Flèche Vélocio 2023-655KM

Vendredi 7 avril, ça y est, le jour J est arrivé ! L'équipe est prête, les points de contrôle et temps d'arrêts millimétrés, la trace définie avec un départ de Jossigny en direction de Bourg-Saint-Andéol. Balade de 704 km en 24 heures sous le soleil avec vent favorable... ça c'est la théorie.

	KM	HEURE	STOP
Jossigny (C0)	0.00	09:00	
Villeneuve-sur-Yonne (C1)	112.00	12:36	10 minutes
Ancy-Le-Franc (C2)	203.40	15:35	5 minutes
Velars-sur-Ouche (C3)	299.70	18:48	15 minutes
Louhans (C4)	401.90	22:16	5 minutes
Neuville-sur-Saône (C5)	504.70	01:48	10 minutes
Ozon (C6)	603.00	05:17	10 minutes
Contrôle 22ème heure		07:00	
Bourg-Saint-Andéol (C7)	703.70	08:53	

Mais avant de passer à la pratique, présentation des forces en présence.

L'équipe "camionnette"



Marie-Paule : elle a déjà démontré ses talents en 2017 dans la lecture des profils et le re-calcule des délais. La nuit, sa voix évite tout endormissement et ses encouragements permettent de gagner les kilomètres supplémentaires pour battre les records. Bref, la valeur sûre !

Carole : une habituée des flèches mais cette année, elle rejoint l'équipe d'assistance. Elle est détentrice du record féminin de la flèche comme Marie-Paule.

Pascal : le dernier arrivé dans l'équipe, c'est le régional de l'étape. Côté bonne humeur, pas d'inquiétude pour le reste doit encore faire ses preuves.

L'équipe "vélo"



Benoît : c'est le membre fort de l'équipe ! Pas de doute, il a les jambes pour battre le record, son seul problème, arriver à emmener au moins 2 coéquipiers jusqu'au bout pour le valider. Il est évidemment à l'origine de cette idée.

Damien : l'acolyte officiel de Benoît, engagé d'office dans l'aventure. Il sort de la terrible épreuve d'endurance Parcoursup (ce qui sont passés par là comprendront).

Ludovic : acteur important de la réussite du précédent record de 2017, c'est la seconde locomotive désignée du groupe. Problème la Covid est passée par là entre temps.

Lionel : c'est le dernier à avoir rejoint l'équipe. Il a l'expérience et a également participé au précédent record mais il n'a eu que 5 semaines pour se préparer.

Emmanuel : j'avais répondu "même pas en rêve" au mail de Joël sur une éventuelle participation à la flèche 2023 mais bon j'ai tendance à me laisser embarquer dans les aventures un peu folles.

Rendez-vous est donné à 7h45 à la mairie du Perreux pour le départ fictif de la flèche Vélocio. Et là, surprise, un comité d'accueil de départ nous attend ! Ce fût vraiment un grand plaisir de se sentir

soutenu par le club et cela nous motive encore plus. Un dernier "Force et courage" de Pascal et il est temps de partir.



Nous rejoignons Jossigny à allure modérée où nous retrouvons Joël et l'équipe d'assistance avec la camionnette. 9h, cette fois, c'est parti pour 24h !

Benoît prend la tête du groupe et le moins que l'on puisse dire, c'est que cela part rapidement. Damien lui rappelle que nous ne sommes pas là pour battre nos records personnels. D'après Strava, le



message n'est pas bien passé. Sans doute le vent...

☆	PR	Carrefour => Châtres 3,70 km 14 m 0,1 %	5:56	37,4 km/h	303 w
☆	PR	A fond jusqu'à la N4 1,48 km 9 m 0,3 %	2:22	37,7 km/h	355 w
☆	PR	Pont N4 vers Châtres 0,40 km 8 m 2,0 %	44s	32,9 km/h	319 w
☆	PR	Full gas to Châtres 1,75 km 9 m -0,2 %	2:45	38,3 km/h	286 w
☆	PR	Sprint Châtres coté Nord 0,44 km 11 m 1,9 %	50s	31,9 km/h	276 w
☆	PR	Challenge Sprint Seine et Marne 6,20 km 47 m -0,2 %	11:29	32,4 km/h	260 w
☆	PR	Quand on va aux p.... 1,40 km 5 m 0,1 %	2:08	39,4 km/h	325 w
☆	PR	D144 1,92 km 5 m -0,1 %	3:08	36,8 km/h	304 w
☆	PR	N36 -> Mormant 10,98 km 39 m 0,0 %	20:35	32,0 km/h	257 w

Nous voilà bien lancés, le passage des relais est fluide. Ah ben non, il n'y a pas de relai, Benoît est toujours devant.

Premier arrêt à Villeneuve-sur-Yonne, nous sommes guidés par la douce voix de Marie-Paule. Ensuite, j'ai l'impression d'être une formule 1 faisant un arrêt au stand, Pascal prend mon vélo, les bidons vides sont remplacés par des pleins. Les vélos sont prêts à repartir mais nous ne sommes pas des pilotes, nous prenons le temps de nous restaurer.

Nous repartons à peu près dans le même ordre, tout du moins en ce qui concerne l'homme de tête. 140 km sont avalés en 4 heures de roulage mais le soleil nous a quittés et des nuages noirs commencent à s'accumuler.

Encore quelques kilomètres et l'averse nous cueille en plein effort. Nous regrettons mais un peu tard d'avoir laissé nos impers dans la camionnette. Heureusement, nous avons une équipe d'assistance au top et ils nous attendent sur le bord de la route avec les impers mais le mal est fait, nous sommes transis.



Cela me rappelle la célèbre chanson : Le petit vélo dans le mauvais temps, tous derrière et Benoît devant.

Enfin, la pluie se calme et nous arrivons à Ancy-Le-Franc, deuxième arrêt. Avec l'humidité et le refroidissement de l'air, j'ai perdu toute sensation au niveau des doigts. J'ai même du mal à tenir ma gourde pour boire.

Pascal m'aide à changer de gants et Marie-Paule ferme mon imper.

Nous repartons mais il faut bien l'avouer, au vu des conditions météorologiques, avec un peu moins d'entrain. La pluie est moins forte mais continue à tomber régulièrement. Elle cesse environ une heure avant l'arrêt de Velars-sur-Ouche. Nous prenons bien plus de temps que prévu pour manger, nous équiper pour la nuit mais surtout nous changer.



Quel plaisir de repartir secs ! Plaisir de courte durée malheureusement car quelques kilomètres plus loin à l'entrée de Dijon, nous reprenons une belle averse. Cette fois-ci, nous avons nos impers sur nous. Damien ne se sent pas bien et nous demande d'un peu relâcher. Il finit par mettre pied à terre, crise d'angoisse, et préfère renoncer. Après Dijon, nous empruntons la route des Grands Crus de Bourgogne, c'est joli mais c'est vallonné. Passage par Gevrey Chambertin mais pas d'arrêt prévu chez un vigneron sur la feuille de route. Dommage. Après 12 heures, nous avons parcouru 352 kilomètres, nous sommes juste dans les temps. La nuit tombe et Lionel doit lutter contre le sommeil. Une Red Bull à Louhans lui redonne un coup de fouet (en tout cas, je n'ai pas vu d'ailes). Nous décidons de faire un arrêt tous les 50 kilomètres la nuit.

La nuit est fraîche, 3° mais sèche. Pour ma part, cela me tient bien éveillé. J'ai pris mes gants chauffants et je ne le regrette pas. Dans la descente avant Neuville-sur-Saône, Lionel se fait une grosse frayeur en prenant un trou. Il évite la chute de justesse. Ouf. Pause rapide avec changement de batteries pour mes gants Carole et Marie-Paule s'occupant chacune d'un côté. Cette équipe d'assistance sait décidément tout faire et quelle efficacité !

La traversée de Lyon se passe sans encombre le long de la Saône puis du Rhône. Pas de voiture et tous les feux ont un "tout droit vélo". Que du bonheur ! Un changement est quand même à signaler, Benoît n'est plus devant. Il a un petit coup de moins bien (et oui, en fait, c'est un être humain...). J'en profite pour prendre quelques relais avec Lionel. Rapidement, les choses rentrent dans l'ordre et Benoît reprend la tête du groupe. Lors d'une pause technique, nous sommes dépassés par une autre équipe. Benoît revient sur eux, c'est le club de Château-Thierry qui est parti à 11h. Au jeu des pauses, nous croiserons ainsi plusieurs autres groupes. Cela donnera lieu à des moments d'échanges sympathiques et des encouragements. La nuit est bien avancée et tout le monde attend avec impatience le lever du jour. C'est mon moment préféré ! Mais dans la camionnette, un point de règlement complique les calculs de Marie-Paule, le contrôle de la 22^{ème} heure va coïncider avec l'arrêt d'Ozon. Cela ne semble pas être autorisé. Ils nous arrêtent à Sarras juste avant, le temps d'une photo devant la pancarte et nous repartons. Cela descend à présent vers Ozon, nous voyons bien une pancarte mais cela

ressemble à un lieu-dit. Nous continuons à descendre mais là, nous croisons la camionnette. Ce n'est pas bon signe, il faut faire demi-tour et remonter jusqu'au lieu-dit.

Ce sera la seule erreur de notre équipe d'assistance exceptionnelle et ils savent vite se faire pardonner avec du café et des croissants ! Nous avons fait 603 km et il nous reste moins de 2 heures à rouler. Nous revoyons notre objectif 640 à ma gauche, 650 à ma droite... au final, ce sont nos jambes qui nous donneront la bonne réponse. Nous voilà repartis pour la dernière ligne droite. Je ne vous ai pas encore beaucoup parlé de Ludo, c'est que depuis la pluie et le froid, il est en souffrance. Dos cassé, douleurs aux bras, il finit cette Vélocio avec la tête plus qu'avec les jambes. Sur la route, il dérive sur la gauche et c'est au courage qu'il s'accroche jusqu'à la 24^{ème} heure. Mais la délivrance est proche, Marie-Paule vient de nous indiquer sur le bord de la route que le record était battu et les encouragements de notre assistance nous poussent à aller plus loin (dans ces moments-là, il est déconseillé de rester près de Marie-Paule sans dispositif de protection approprié : casque anti-bruit, bouchons d'oreille...).

Un dernier tampon à Le Pouzin et voilà, c'est fait ! Nouveau record : 655 kilomètres !

Merci à tous pour cette belle aventure ! Un merci particulier à Benoît qui en a été le moteur dans tous les sens du terme, à Damien qui a contribué à sa réussite même s'il a dû prendre une décision difficile mais sage, à Lionel qui arrive à trouver ce niveau de forme en seulement 5 semaines (je suis un peu jaloux tout de même), à Ludo qui malgré la douleur n'a rien lâché (un bel exemple de force et courage) et bien sûr à l'assistance au top !

Emmanuel Tutenuit



✚ **« Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des œufs mollets. »**
Pierre Dac

DU PERREUX AU MONT VENTOUX, MA PREMIÈRE FLÈCHE VÉLOCIO, HISTOIRE D'UN RECORD .

A quelques mois du prochain Paris Brest Paris, je vous partage le récit de notre voyage de la mairie du Perreux jusqu'au Mont Ventoux. Bonne lecture !

Vendredi 7 avril 2023, 5h du matin le réveil sonne et c'est prévu, je ne dormirai plus pendant les 32 prochaines heures ! Curieusement, la nuit s'est bien passée et j'ai le sentiment d'être bien reposé. Cette date nous l'attendons tous avec impatience depuis le mois de janvier mais là je trouve que la dernière semaine est passée bien trop vite avec un objectif clair : parcourir plus de 700 km en 24H à la force des mollets.

L'esprit d'équipe, l'entraide, le dépassement de soi, la gestion de l'effort, l'entraînement intensif, c'est ça la flèche Vélocio. Une balade de seulement 24H mais qui occupe vos pensées plusieurs mois avant le départ. Cette épreuve est à plusieurs titres, unique en son genre, il y a mille et une possibilités de l'aborder et de la réaliser. En effet, si le kilométrage minimal est fixé à 360 km, il n'y a pas de limite supérieure, il est donc envisageable d'aller le plus loin possible ! C'est dans cet esprit qu'à partir du mois de janvier je me suis mis en quête de motiver les Acébéistes pour former une équipe performante et qui irait loin pour la flèche Vélocio 2023.

Motiver des Acébéistes, l'étape numéro un pour former une équipe et là ça se corse... La première personne que je démarché est Damien. Disons-le tout de suite, il était très rétif à l'idée de participer mais à force de le bassiner à chaque sortie (et on sort souvent ensemble...) il a fini par accepter. Je sais que Damien est la personne à avoir dans son équipe, nous avons déjà réalisé de nombreux BRM à des allures soutenues ce qui donne de bons points de repère pour se lancer sur la Vélocio. Ensemble, nous avons fixé le premier objectif : aller au-delà du record du club établi en 2016 soit plus de 633 Km. L'idée serait même de tutoyer les 700 km. Dans ces conditions ce n'est pas facile de trouver du monde, nous avons essuyé de nombreuses désillusions et nous étions à deux doigts de jeter l'éponge faute de candidat. Mais nous avons persévéré et lors d'une sortie dominicale nous avons réussi à motiver Ludovic et Emmanuel pour participer à l'aventure. Lionel est venu compléter l'équipe suite à l'annonce de la dernière chance postée sur le FB du Club à moins de deux mois de l'épreuve.

Nous avons maintenant notre équipe de rêve, trois recordmans en titre avec Ludovic, Emmanuel et Lionel et deux novices avec Damien et moi-même. Il ne reste plus qu'à "peaufiner" l'entraînement pour être au top de notre forme le jour J. En parallèle, je règle avec Michèle Hugon de l'ACP les formalités administratives pour participer à l'épreuve. À la suite des vérifications d'usage, l'Audax Club Parisien valide notre parcours qui nous mènera officiellement de Jossigny à Bourg-Saint-Andéol en Ardèche. Le parcours est optimisé pour être roulant avec un minimum de dénivelé.

Mais la flèche ce n'est pas qu'une histoire de cyclistes motivés, c'est également une préparation minutieuse et une logistique complexe avant et pendant l'épreuve. Pour cela, il nous faut la meilleure équipe d'assistance pour nous accompagner. Inutile de vous dire qu'à l'ACBE nous avons des perles rares et des experts de la flèche Vélocio. Si Joël, Alain et Pascal DS nous distillent leurs précieux conseils, sans Marie-Paule, Carole et Pascal V rien n'était possible. Ce sont les membres de notre équipe d'assistance et quelle équipe ! Grâce à eux nous étions dans les meilleures conditions pour réussir. La cerise sur le gâteau, nous avons eu le privilège de bénéficier d'un véhicule de location pris en charge par le club pour notre équipe logistique ! Carole et Marie-Paule sont des professionnelles de l'organisation et rien n'est laissé au hasard. Une réunion préparatoire chez Lionel finalise notre organisation pour le 7 avril, de l'optimisation des temps de ravitaillement, à nos habitudes alimentaires lors de l'effort en passant par l'attitude à adopter en cas de défaillance d'un des membres de l'équipe, aucun aspect n'est oublié.

A partir de ce moment-là, la pression monte, nous ne pouvons plus reculer, la machine est en route et mobilise beaucoup de monde et de moyens, il faudra aller au bout !

Concernant la préparation physique, depuis janvier j'essaie de parcourir 400 km chaque semaine avec si possible une sortie longue de 200 km. Dès que l'équipe est formée, il nous reste 6 petites semaines avant la flèche, nous planifions tant bien que mal des sorties

communes pour s'habituer à rouler ensemble, les entraînements sont réalisés à l'instinct mais ils portent leurs fruits. Surtout pour Lionel qui dit le tout de suite partait de très très loin... Mais quelle progression impressionnante en l'espace de 6 semaines et quelle volonté de réussir ! Chacun prend à cœur de se placer dans de bonnes conditions pour l'épreuve.

Pour notre parcours, nous sommes largement inspirés de la trace du record de l'ACBE de 2016, mais nous avons mis un point d'honneur à partir du Perreux. Techniquement cette solution est compliquée, car il nous faut sortir de la banlieue et cela n'est pas propice à la performance. Nous avons donc opté pour un départ fictif de la Mairie du Perreux pour rejoindre Jossigny en guise d'échauffement où le départ officiel sera donné le vendredi 7 avril à 9H précises. Ensuite nous prendrons la route du sud, en passant par la Bourgogne, la Bresse et enfin la vallée du Rhône à partir de Lyon. Pour conforter nos choix d'itinéraires, entre janvier et mars nous avons reconnu la première moitié du parcours jusqu'à Dijon.

A partir du 31 mars, nous commençons à analyser les premières prévisions météo et dès le début c'est plutôt encourageant. Le vent sera faible mais favorable et c'est bien là le point essentiel, un petit bémol, il ne fera pas chaud et il y a des risques de pluies éparses jusqu'à trois heures du matin environ ! A partir du mardi 4 avril, nous commençons une cure de maltodextrine pour optimiser la charge de nos muscles en glycogène, nous en aurons bien besoin. Au cours de la semaine la météo reste conforme aux prévisions initiales et on croise les doigts. Il ne reste que quelques jours avant le départ et la préparation s'accélère. Le mercredi soir je fais les courses pour tous les ravitaillements du parcours. Le jeudi, veille du départ, j'ai pris une journée de congés pour me reposer et préparer le vélo. Le matin je démonte entièrement mon vélo pour un nettoyage et une remise en état. Les roulements, les câbles, les pneus, la transmission, tout est changé ! Finalement, l'opération qui devait durer 4H se termine à 21H avec la dernière touche, la fixation du fanion Vélocio ! Le vélo est maintenant flambant neuf et ne demande qu'à rouler. Je prends 10 minutes pour tester les lumières et vérifier que tout fonctionne correctement en faisant le tour du Perreux. Je finalise la préparation des ravitaillements avec un sac étiqueté pour chaque contrôle avant d'entamer la dernière nuit. Vendredi 7 avril 2023, 7 heures le soleil brille au Perreux et il faut partir... Nous avons rendez-vous chez Lionel où Marie-Paule et Joël ont stationné le camion loué la veille. J'arrive au lieu-dit (un peu en retard), Carole et Pascal s'affairent pour optimiser le rangement du véhicule logistique. Nous partons pour seulement 24H, mais il fallait bien un camion pour transporter l'ensemble du matériel.

A 7H30, nous arrivons devant la mairie, et quelle surprise de voir un comité d'accueil. Beaucoup de personnes ont fait le déplacement ce vendredi 7 avril, pour nous encourager ! Cette bienveillance nous touche et nous met du baume au cœur pour réussir.

A 7H45, le départ fictif est donné et nous partons tranquillement en direction de Jossigny par les bords de Marne. 60 minutes plus tard nous sommes au point de départ de la flèche, à l'auberge du Cheval Blanc. L'équipe d'assistance accompagnée de Joël est dans les starting blocks. 15 minutes d'attente avant de s'engager dans l'aventure, le temps de prendre un dernier café et d'apposer le premier tampon sur notre carnet de route.

9H sonnent, nous partons pour 24H de vélo, le voyage débute par les routes de Seine et Marne. Les voies sont familières, nous les empruntons souvent lors des sorties dominicales. N'en déplaise à Lionel, comme prévu le vent est léger mais favorable. Nous filons vers le sud à vive allure sur un tracé sans dénivelé, je mène le groupe pour laisser à mes camarades de jeu la possibilité de s'économiser. Nous quittons les plaines agricoles de Seine et Marne pour le département de l'Yonne. Le premier contrôle de Villeneuve-sur-Yonne au km 112 est atteint en un peu moins de 3H15. La vitesse moyenne approche les 35 km/h et à cet instant nous cumulons 20 minutes d'avance sur l'horaire prévisionnel. A 12H15, l'équipe d'assistance est prête pour opérer un ravitaillement express. Par de grands cris et gestes, Marie-Paule nous indique l'emplacement du camion. Grâce à Carole, Marie-Paule et Pascal, en 10 minutes, tout le monde est de nouveau opérationnel pour parcourir 100 km supplémentaires. Le ciel reste dégagé, nous sommes dans le bon tempo. Avant de repartir, je décide de laisser ma veste de pluie dans le camion (grosse erreur...), pourquoi me direz-vous s'encombrer de 100 g supplémentaires lorsque le soleil brille ? A 12H23, tout le monde pédale de nouveau en direction d'Ancy le Franc au km 203. Les paysages sont très jolis, nous traversons Joigny et ses maisons colorées aux bords de l'Yonne. A partir de cette ville nous attaquons un long faux

plat montant qui nous mènera jusqu'à Sombornon à 536 m d'altitude, le point culminant de notre aventure au km 282. Nous roulons toujours sur un bon rythme mais les gros nuages noirs au loin dans le ciel commencent à nous préoccuper sérieusement. Depuis que nous sommes repartis du ravitaillement, le camion nous a doublés pour rejoindre la prochaine étape. Nous n'avons pas nos habits de pluie et nous espérons passer entre les gouttes. Je motive mes camarades pour accélérer car dans quelques kilomètres nous changeons de cap pour une route sud - sud Est alors que l'orage semble stationner à l'Est. Peine perdue, les premières gouttes se font sentir et bientôt c'est le déluge, une pluie battante heureusement sans grêle nous cingle le visage. Cet épisode nous coupe dans notre effort, le froid nous saisit et notre efficacité diminue. En seulement 10 minutes, nous sommes trempés mais à 14H15, une lueur d'espoir apparaît, le camion ACBE est garé sur le bas-côté. A cet instant nous pouvons nous habiller en conséquence. Nos anges gardiens nous motivent pour faire passer ce mauvais moment. Dans tous les cas, ce n'était pas un petit orage qui allait nous arrêter ! Nous reprenons notre chemin avec une succession d'averses plus ou moins conséquentes. Nous prenons notre mal en patience en essayant de limiter le temps perdu. A 15H15, nous sommes bien contents d'atteindre le contrôle d'Ancy le Franc. Bonne surprise, nous avons conservé une avance de 19 minutes sur notre prévisionnel. Sur les 204 km parcourus, notre vitesse roulante moyenne est supérieure à 33 km/h, dans ces conditions atmosphériques difficiles ce n'est pas si mal ! Petit bémol, la pluie ne nous ralentit pas uniquement sur la route mais également pendant les ravitaillements. En effet se changer prend du temps mais cela est essentiel pour continuer dans de bonnes conditions. Après 14 minutes d'arrêt, au lieu des 5 prévues, nous repartons plus motivés que jamais en direction de Velars-sur-Ouche. C'est la portion difficile du parcours avec l'ascension de l'inévitable côte rocheuse formant la ligne de partage des eaux entre les bassins du Rhône et de la Seine où nous atteindrons Sombornon. Quelques averses se succèdent encore et il ne fait pas très chaud, nous roulons toujours et c'est bien là l'essentiel. Les difficultés ascendantes passées, nous filons vers Velars-sur-Ouche notre 3ème checkpoint au km 300. Nous arrivons à 18H38 précises et nous avons encore 18 minutes d'avance sur notre feuille de route. Notre équipe d'assistance a trouvé un endroit abrité pour procéder au ravitaillement. Nous décidons de nous changer entièrement et de nous habiller pour la nuit. Normalement la majeure partie du mauvais temps est derrière nous. Nous prenons le temps de nous restaurer avec des féculents, la dépense énergétique est importante et la fringale n'est jamais loin. Cartes de route à jour, à 19H01, nous repartons avec un arrêt prolongé de 8 minutes par rapport à notre plan. Comme pour nous faire douter, une dernière averse s'abat sur nous avant d'arriver dans la capitale des Ducs de Bourgogne. A cet instant une chose beaucoup plus préoccupante se déroule, Damien se sent anxieux depuis le précédent arrêt quelques kilomètres plus tôt et nous parle pour la première fois d'abandonner. C'est la stupeur générale et tous, nous décidons de l'encourager. Malheureusement le mal ne passe pas et 10 km plus loin, Damien prend rapidement la décision de stopper à Dijon, pour ne pas mettre en péril l'aventure. Ce ne sera que partie remise car des aventures, il y en aura bien d'autres ! Un peu abasourdis, nous reprenons nos esprits pour continuer. Nous quittons Dijon, il ne pleut plus, le soleil se couche sur les climats de Bourgogne et nous continuons l'aventure à 4, Emmanuel, Ludovic, Lionel et moi. Marsannay-la-Côte, Gevrey-Chambertin, Morey-Saint-Denis, Chambolle-Musigny, Vosne-Romanée nous aurions pu noyer notre chagrin mais l'esprit de conquête est le plus fort. Nous passons à quelques kilomètres de mon village natal, Tart-le-Bas et nous sommes maintenant dans la Bresse où notre prochaine étape sera la ville de Louhans au km 402. De longues lignes droites se succèdent avec de petites bosses usantes pour nos organismes. Les premiers signes de fatigue apparaissent, l'objectif est maintenant de tenir jusqu'au petit matin. Lorsque la route s'élève, je prends quelques longueurs d'avance sur mes compagnons sans m'en rendre compte. Cela les oblige à faire l'effort pour revenir. Heureusement, Emmanuel est en grande forme et se charge de ce travail. Lionel commence à somnoler sur son vélo mais Ludovic veille et prend son mal en patience.

Nous arrivons à Louhans à 23H36, avec 20 minutes de retard, les 700 km s'éloignent mais la barre des 633 km semble toujours atteignable. La pause est bien méritée, coca, sandwichs, gâteaux, on mange tout ce qui nous passe sous la main. Nous faisons la photo avec le panneau de la ville, avant de repartir dans la nuit, il est 23H52. Les routes sont désertes et paisibles, le ciel est clair et la pleine lune nous guide. Même si cela devient difficile, nous nous

appliquons à conserver un rythme soutenu. Pour soulager nos organismes, nous avons décidé de doubler la fréquence de pauses, tous les 50 km au lieu des 100 km initialement prévus, et de réduire de moitié la durée prévue pour chaque arrêt (si possible...).

A 2H50 du matin, juste avant le contrôle numéro cinq situé à Neuville sur Saône, dans une descente Lionel ne peut éviter un nid de poule et est à deux doigts de lourdement chuter (au point qu'il a fallu refixer sa poignée de frein). Un rappel à l'ordre pour tout le monde. Nous avons maintenant parcouru plus de 500 km, Carole, Marie-Paule et Pascal ont une nouvelle fois tout préparé pour le ravitaillement. Nous nous restaurons avant de reprendre la route, le froid est vif et la température est inférieure à 3 degrés. Avec l'accumulation de la fatigue, je suis obligé de mettre une veste en duvet supplémentaire pour me réchauffer, cela ne m'était pas arrivé de l'hiver ! Nous arrivons dans la banlieue Lyonnaise et les rues sont toujours désertes. A 3H50, nous traversons Lyon sans encombre, je commence à somnoler sur le vélo et pendant quelques kilomètres, j'ai du mal à suivre le rythme de mes camarades. Pour la première fois nous croisons plusieurs équipes qui participent à la flèche, à croire que Lyon constitue un point de convergence des routes en direction de Brantes. Cela me redonne du courage et nous accélérons de nouveau pour avaler les kilomètres. Le soleil se lève et nous donne du cœur à l'ouvrage. Emanuel est toujours en forme, Lionel retrouve un peu de vigueur à la faveur d'une boisson énergisante mais Ludovic souffre physiquement et continue uniquement grâce à son mental d'acier. L'équipe d'assistance nous arrête pour le contrôle obligatoire de la 22ème heure qui précède de quelques kilomètres celui planifié sur notre feuille de route au km 603. C'est à Ozon que nous opérons la dernière pause, il nous reste deux heures de route et nous sommes à plus de 600 km. A 8H10, les 633 km sont atteints, le record de l'ACBE est battu. Ludovic est au bout du rouleau, courbé sur son vélo, je ne sais pas où il trouve la force de continuer mais il avance toujours. A 9H, ce samedi 8 avril 2023, notre aventure prend fin dans la localité du Pouzin avec une marque de 655 km en 24H ! Nous pouvons nous retrouver tous ensemble à la terrasse d'un café par cette belle matinée ensoleillée pour fêter ça. Avec une pensée pour Damien, nous nous remémorons ces dernières 24H avec la fierté de cette réussite en équipe.

Dans l'euphorie générale, Emanuel me propose d'enchaîner directement par l'ascension du Ventoux situé à 140 km... Pourtant d'un naturel optimiste, cette idée ne me semble pas très raisonnable.

Marie-Paule, Carole, Pascal, Ludovic et Lionel poursuivent la route en camion vers Vaison-la-Romaine où nous avons réservé notre hôtel.

Emmanuel et moi débutons la récupération active en effectuant le trajet à vélo. Nous en profitons pour rejoindre Bourg Saint Andéol qui devait être initialement le terme de notre aventure. Nous nous dirigeons ensuite dans les terres avec un parcours plutôt accidenté pour rejoindre Vaison-la-Romaine. Un fort vent latéral use nos dernières réserves. Nous avons une superbe vue sur le Mont Ventoux et nous sommes bien fatigués par cette centaine de kilomètres supplémentaires. L'arrivée est bienfaitrice et nous rejoignons nos compagnons de route puis rapidement nos chambres pour un repos salvateur. L'ascension du Ventoux attendra encore un peu...

Après une belle soirée conviviale et une bonne nuit de sommeil réparatrice, je tente ma première ascension du Ventoux, sur les conseils de Marie-Paule et Carole, par Bédoin en passant par le col de la Madeleine. Le temps est idéal, les paysages sont magnifiques, ça valait vraiment la peine de venir jusqu'ici en vélo ! Arrivé au sommet je croise un participant de la flèche qui en a profité également pour réaliser l'ascension. Quelques photos et je repars rapidement en direction de Malaucène car le train de retour n'attendra pas. L'équipe me récupère le long de la route après avoir déposé les cartes de route à Brantes auprès de Madame Hugon pour valider notre flèche. Carole et Marie-Paule reprennent la route en direction du Perreux après nous avoir déposés à la gare.

C'était un beau week-end, une belle aventure humaine, une expérience à consommer sans modération !

Bravo à Carole, Marie-Paule et Pascal pour leur assistance hors pair, ce record c'est aussi le vôtre, et merci à Ludovic, Emmanuel, Lionel et Damien pour avoir bien voulu me suivre dans cette folie !

Benoit Poussot



Pascal, Carole et Marie-Paule veillent sur nous.



Sommet du Ventoux !



Ensemble, on a réussi !



En direction de Vaison-la-Romaine



Les précieux sésames



Terminé !

Bonnes vacances à



toutes et tous

*Et un immense merci à tous les contributeurs de ce
bulletin !*