



REUNION ABEILLE CYCLOTOURISME

Du Lundi 7 Novembre 2016

Licences FFCT : bienvenue à l'Abeille cyclotourisme à Loïc MAIGNAN, qui roule avec nous depuis quelques semaines. Je rappelle qu'à ceux et celles qui roulent depuis peu avec nous, et qui souhaitent s'inscrire à l'abeille, il faut prendre une licence à la FFCT, le bulletin d'inscription est disponible sur le site de l'abeille. Le retourner avec votre certificat médical, ainsi que la déclaration du licencié 2016. Chèque à l'ordre de l'Abeille Cyclotourisme, courrier à envoyer à : EDWIGE BRIAND, 17, impasse du clos neuf, 78570 CHANTELOUP.

Challenge de France : c'est le club de LEVALLOIS, dans la catégorie plus de 75 adhérents, 354 clubs au niveau national, qui remporte le trophée. L'abeille se classe dix-neuvième. Ce challenge prend en compte les participations aux organisations Fédérales, Pâques, Pentecôtes, Brevets Montagnards, Semaine Fédérale, séjours FFCT, Randonnées permanentes, abonnement à la revue <<cyclotourisme>>, VI

Des nouvelles de Ginette GREZE : malheureusement la santé de notre amie Ginette, victime a la mi-octobre d'un AVC, n'a pas évolué à ce jour.

Des nouvelles de Maurice PRUDHOMME : l'ancien président de l'association ABEILLE DE RUEIL, a quitté avec sa femme, la région Parisienne, ils habitent maintenant au Mans, dans une maison de retraite. Leur gendre qui donne des cours de YOGA à l'abeille, doit prochainement me donner leur adresse.

Méfions-nous des ronds-points : le mois dernier, deux de nos abeilles, Jean PELCHAT et Edwige, ont été renversés par des voitures, alors que nos amis étaient totalement engagés. Pas trop de <bobo>, pour Edwige, quelques contusions pour Jean. La réponse des automobilistes laisse songeur, <<je ne vous avais pas vu>>. Consultaient-ils leur portable, mystère ? J'ai souvent remarqué à ces endroits, la gêne que nous pouvons causer à certains automobilistes irascibles. Ne voulant pas céder le passage, démarrage brutal, l'automobiliste n'attend, souvent pas, le dégagement total du cycliste. Doublez d'attention à la vue de ces obstacles, et lorsque vous y êtes engagé, contrôlez le trafic autour de vous.

Et de la part d'Éric, « N'oubliez pas de vous équiper d'éclairage avant et arrière et de porter une chasuble en dehors des agglomérations à la tombée de la nuit et par temps couvert. »

Vélo voyage : Je me suis rendu sur le site crée par Patrice, un grand et beau travail, il ne manque rien. A chaque parcours, est associé un lien open RUNNER, ainsi que le tracé sur cartes IGN, et la carte de route. Vous pouvez vous rendre sur le site, www.velovoyage.fr/inscriptions.

Merci Patrice, et bonne chance à cette nouvelle randonnée permanente, qui espérons trouvera le succès.

La mésaventure de notre ami, Claude ROBIN :

<<Bien que je n'ai pas pour habitude de me mettre en avant, l'information que je viens de connaître sur l'hydratation du sportif en général est cruciale.

Vous ignorez surement mon hospitalisation ainsi que mon intervention chirurgicale express dues aux calculs rénaux que j'ai fabriqués à cause de mon hydratation désastreuse.

Lors de la visite de l'anesthésiste sur mon chariot du bloc opératoire en voyant mes jambes bronzées tel les cyclistes une conversation amicale s'est engagée presque entre 2 copains, lui-même étant cycliste et médecin du sport. Il m'a fait une cour sur l'hydratation pendant et après l'effort. Je le soupçonne même d'avoir réalisé une thèse à ce sujet.

Tout ce qu'il ne fallait pas faire je l'ai fait, à savoir :

1. limiter mon apport en eau avant le départ de peur d'avoir envie d'uriner trop souvent et de faire de gros efforts afin de rattraper les collègues
2. peur de me perdre dans les coins les plus reculés
3. en me disant "j'aurais tout loisir de boire a la maison. Je suis bien sur seul responsable de ce comportement irresponsable.

L'explication de mon anesthésiste est la suivante: Selon de degré de transpiration de l'individu l'urine se concentre plus ou moins, concentrant par cela même l'acide urique, la couleur de cette urine doit être une alarme si celle-ci est foncée tirant sur le "ambrée" la principale précaution à prendre est de bannir toutes boissons et aliments contenant des sulfites pendant 2 jours (tous les vins surtout les blancs, la moutarde, les fruits secs, le vinaigre, tous les E 224 a E 228). bio compris. Bien évidemment boire l'eau suffisante pour retrouver une couleur dite "jaune citrin"(et non citron).

Le mélange acide urique et sulfites sont les 2 éléments amis grands responsables des calculs rénaux, me précisant également bien des médecins l'ignorent voire le nient.

Pourtant à l'affût depuis très longtemps des toxiques alimentaires j'ignorais cet "accouplement" je l'ai payé "cash" j'étais à 11 sur l'échelle de la douleur qui se situe entre 1 et 10>>.

Robin Claude

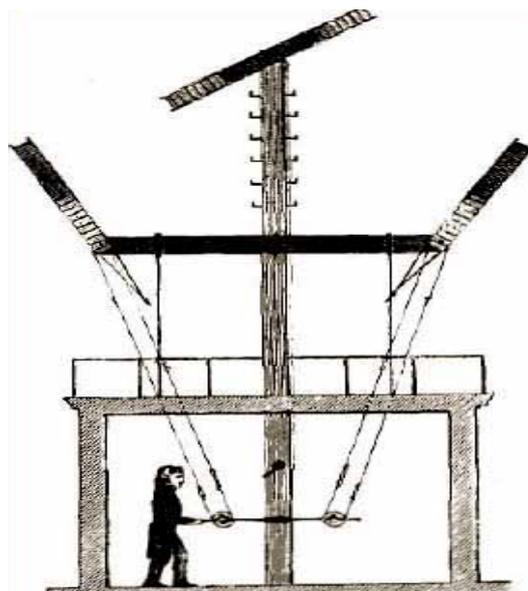
Organisations passées – Octobre 2016

Mer 05, VTT, ce-jour-là Roger nous a conduit au lieu-dit <<le trou de l'enfer>>, situé en forêt de Marly, cette vaste clairière interdite au public, était exceptionnellement ouverte pour le centenaire de la création, et des premiers essais sur ce site, des chars d'assaut utilisés à partir de 1916 sur le front, et qui permirent de mettre fin à la première guerre mondiale. On en profita pour voir de plus près le télégraphe de Chappe :

- **1790** : Claude Chappe met au point un ingénieux système de communications de télégraphe aérien pendant la Révolution. Les « tours de Chappe » étaient coiffées d'un mât mobile visible à la jumelle de la tour voisine, distante d'environ 25 km. La ligne [Paris-Lille](#) fut ainsi opérationnelle en 1794 et permit par exemple de transmettre des messages entre ces deux villes en seulement 3 heures.

- **1844**, 534 tours quadrillent le territoire français reliant sur plus de 5 000 km les plus importantes agglomérations.

- **1845**, la première ligne de [télégraphe électrique](#) est installée en [France](#) entre [Paris](#) et [Rouen](#), sonnant le glas des tours de Chappe.



Dim 09, 10 Abeilles à la **Randonnée Pierre LINA**, organisé par le Club Cyclotourisme de Marly. Au petit matin, les matines étaient obligatoires, le mercure du thermomètre étant bloqué à 8°. Au contrôle d'HERBEVILLE, nous croisons 7 Abeilles qui avaient choisis la sortie club. Au retour les traditionnelles crêpes chaudes, toujours aussi délicieuses, nous ont bien réchauffés.

Mercredi 12, réunion du CODEP92 :

1. **Des nouvelles de la LIF**, 198 Franciliennes ont participées au rendez-vous que leur proposait la FFCT, <<Toutes A Strasbourg>>. La ligue à enregistrée une diminution des effectifs cette année. Ils étaient 63, fin août à participer au rallye de la LIF, qui s'est tenu à VILLARCEAUX. L'assemblée générale est prévue le samedi 19 novembre à MONTGERON. Au cours de l'AG, on renouvellera le comité directeur pour la prochaine Olympiade 2016-2020. Si vous souhaitez vous présenter, je peux vous envoyer le formulaire de candidature.
2. **Des nouvelles du CODEP 92 :**
 - L'AG du CODEP92, aura lieu le vendredi 13 janvier 2017, salle de la passerelle, 13/15 rue BECQUEREL, Rueil 2000. Au cours de l'AG, renouvellement du comité directeur. On recherche un président, une responsable pour la commission féminine, cette personne prendra en charge l'organisation de la prochaine manifestation <<Toutes A ...>, qui devrait se dérouler en 2020. Un responsable Handisport.
 - Fête du CODEP, le prix de revient par personne 14 euro. L'an prochain, par soucis d'équilibrer les finances, il faudra respecter la participation au pique-nique. Les absences seront payées par les clubs. Cette année il y avait 80 personnes au pique-nique.
 - Le CODEP a participé à la journée sécurité organisée par le Conseil Général. 50 millions d'euro vont être débloqués, afin d'améliorer les infrastructures, pistes cyclables entre-autre. Sur les 32 fiches FEIDER, remisent au département, 8 ont été traitées. Une journée sécurité devrait être proposée le samedi 3 décembre.
 - Commission Tourisme, pour l'année 2017, trois projets vont être proposés :

1. Séjour à la montagne, semaine d'oxygénation, marche, raquette, vélo, voir météo, du 11 au 18 mars, 350 euro par personne. Ce séjour est prévu à PREMANONT, Jura, hôtel avec piscine, pension complète. Réponse rapide, courant novembre, le CODEP, participera financièrement au séjour.
2. Séjour en Belgique, la Jacques BREL, minimum 20 personnes, hôtel à Ostende, du lundi 15 au vendredi 19 mai. Coût, 215 euro par personne, seraient intéressés : **Michel, Henri, Chantal, Edwige, Geneviève, Christine, Annick, Dany, Maxime**
3. Week-end de pentecôte, 25 au 27 mai, participation à la concentration nationale, qui aura lieu en Vendée, à proximité du Puy du Fou. Virées dans le bocage vendéen, le marais poitevin, coût pour la journée 35 euro par personne.

- Commission Handisport, un gilet de sécurité a été spécialement créé, pour les tandems non-voyants. Au dos du gilet, <attention handicapé>, cette disposition a permis de constater que les automobilistes se montraient plus disciplinés. Le club de Nanterre, qui s'est proposé pour accompagner les handicapés, a reçu une aide de 1500 euro, pour l'achat d'un tandem, permettant au mal voyant de rouler le week-end. Une mutualisation entre clubs handisport est à l'étude, ce qui permettra de se prêter le matériel, et d'organiser des rallyes handisport.
- Formation 2017, Claudine propose trois stages :

1. Le 4 février, initiation mécanique.
2. Le 4 mars, initiation au GPS, **Henri, Annick, Guy, Eric.L,**
3. 25 mars, initiation PSC1, réservée pour ceux et celles qui n'ont pas encore bénéficiés de cette formation. N'hésitez pas à y participer, ces sessions seront organisées, si on comptabilise au moins 10 personnes par stages.

- Site WEB du CODEP92, il est accessible à partir du site de la ligue Île-de-France. Sur ce site on pourra déposer des photos, des comptes rendus. Signaler des infos sur l'organisation d'un rallye, rendez-vous, changement d'adresse, ou annulation. Trouver les coordonnées d'un club des Hauts-de-Seine. Rechercher les formations, dates, adresses. Agenda, noter le lieu et date de la prochaine réunion de CODEP. Toutes ces informations, devront être transmises à Michel HAMEL, le WEBMASTER de la Ligue Île-de-France.

Dim 16, 7 Abeilles ont pris le départ à Meudon, du Toboggan MEUDONNAIS, 4 sur le 75km et 3 sur le 90. Après une descente dangereuse, sol mouille, deux cyclistes au sol, les pompiers sur place essayaient de réparer les dégâts. Même dans le feu de l'action, essayons de rester vigilant.

Dim 16, 11 abeilles au départ de la médiathèque.

Jeu 20, Vélo-Fourchette, nous étions une dizaine au départ de CONDECOURT, pour cette dernière édition 2016. Le mois prochain, il faudra chausser nos brodequins. La route des crêtes, offre une très belle vue sur les méandres de la seine. Après le coup de fourchette à Bray-Lu, nous visitons, l'huilerie d'AVERNES, qui exploite 194 hectares de grandes cultures, une quinzaine pour la fabrication de ses produits.

Les huiles : leur fabrication comporte 3 étapes : le pressage, la décantation et la mise en bouteille.

- Les huiles, principalement colza et tournesol, sont extraites de leurs graines par première pression à froid ce qui leur confère des propriétés particulières pour la santé et la cuisine. Les résidus sont recyclés en aliments pour animaux. Il y a aussi des huiles de sésame et de cameline. La cameline, ou lin bâtard, famille des Crucifères, dont la culture remonte à l'époque romaine, est tombée dans l'oubli au siècle dernier. Elle a été de nouveau cultivée et autorisée comme aliment en 1999. Elle est riche en oméga 3 &

6 qui contribue au bon fonctionnement du cerveau et du système cardiovasculaire. Elle entre également dans la composition des soins anti-âge et je peux peut-être négocier des tarifs ' gros commandes ' pour l'Abeille.

- Le blé, écrasé sur des meules de pierre, procure une farine complète de très bonne qualité. Roger en a acheté pour Mimi. Elle nous fera peut-être des crêpes à la chandeleur....*Annick*

Un grand merci aux organisateurs Annick et Dany, qui nous ont proposés tout le long de l'année de très beau parcours et de très bons restaurants.

Dim 23, une quinzaine d'abeilles au départ, qui se sont dispersés sur les trois parcours proposées.

Dim 30, 14 abeilles au départ de la médiathèque.

Mar 01, nous n'avions pas prévu de sortie ce mardi férié, l'oubli réparé, nous étions 11 pour une ballade en vallée de Chevreuse.

Dim 06, 10 abeilles au départ de la médiathèque.

Organisations à venir Novembre 2016

Mer 02, 09, 16, 23, 30, VTT, contact Roger, famille AUZET, R-V 8h30, île de Chatou, parc des expositions.

Jeu 03, 10, 24, sorties vélo, contact Roger, Michel, R-V 9h00, île de Chatou, entrée parc des expositions.

Ven 11, sortie club n° OV "Carrières-sous-Poissy", RDV 8h30, médiathèque, bd FOCH. 50-65-80-95.

Dim 13, sortie club n° 1K "Saint-Nom-la-Bretèche", RDV 8h30, médiathèque, bd FOCH. 50-65-80-95.

Dim 13, randonnée Verte, VTT GINO, Organisation FLINS-SUR-SEINE, rue Du Château, 22, 34 et 46 km. Rendez-vous 8h30 FLINS.

Jeu 17, Pédi-Fourchette, marche, 14 km, rendez-vous : 9h15, départ 9h30, parking du Stade à ENNERY. Chemin d'une ruelle à l'autre. Repas à ENNERY, restaurant les Pressoirs, 11 rue du Moutier (centre-ville). Organisation Annick et Dany, portable : 06 72 70 27 79.

Sam 19, Assemblée Générale, de La Ligue Ile de France, rendez-vous à partir de 13h30, début de l'AG, 14h00. Salle Polyvalente <<LE NOUZET>>, 115 rue de Corbeil 91270 MONTGERON.

Sam 19, fléchage en VTT, du circuit de la Marche de la Malmaison. Recherchons bénévoles, le même jour, il y a l'AG de la ligue, possibilité de déplacer le fléchage. Merci de me contacter par mail, pour la mise au point.

Dim 20, marches de la Malmaison, Centre Aéré BELLERIVE, j'y serai à partir de 7h00.

- 4 personnes au départ de 7 à 7h30 : Michel, Denise, Claude SAUVAGE, Jean-Pierre, (Michel prépare le fond de caisse)
- 4 contrôleurs à l'entrée du bois de la Celle-Saint-Cloud, 8h30, carrefour av. des Suisses – av. GABRIEL : Gérard, Maxime, Edwige, Jean-Luc FELIX. Il faudra que l'un d'entre vous passe à BELLERIVE, pour récupérer le ravito, et les thermos d'eau

chaude, ainsi que l'autorisation préfectorale.

- Grand parcours, recherchons accompagnateurs, sur le grand parcours.
- Petit parcours départs de 8h30 à 9h00, de BELLERIVE, Annick et Dany, partiront avec les derniers participants.

Dim 27, sortie club n°1H "Les Cailloux Gris", RDV 8h30, médiathèque, bd FOCH. 50-65-80-95.

Organisations à venir Décembre 2016

Sam 03, marche au profit du TELETHON. RDV 9h15, à CHAUSSY, salle des fêtes, départ 9h30, distance environ 12 km, organisation Pascal PIOT, les frais d'inscription seront redistribuer à l'AFM, gérant du TELETHON. Possibilité de diner au restaurant à CHAUSSY, couscous au menu, réservation Annick et Dany, portable : 06 72 70 27 79.

Dim 04, sortie club n° 1D "Étang du Val d'Or", RDV 9h00, médiathèque, bd FOCH. 50-65-80-95.

Concert de Gala Annuel de l'OAP SNCF de Paris, veuillez trouver ci-joint l'annonce du Concert de Gala Annuel de l'Orchestre à Plectre SNCF de PARIS. Qui se tiendra le 4 décembre 2016 15h00 Amphithéâtre de l'ASIEM métro : Ségur.

Les réservations de places sont fortement conseillées. Elles peuvent se réaliser par le lien ci-dessous : <https://www.yesgolive.com/oap-sncf-paris/concert-de-gala-2016-de-loap-sncf-de-paris>, ou bien sur notre site: <http://www.oap-sncf-paris.fr>

Contactez Françoise SIMON : 06 80 35 63 54 ou 01 47 41 46 40, mail : fsimon.ona@sfr.fr

Lun 05, Réunion amicale, 10 bd du Général De Gaulle, Rueil, 21h00.

Sam 10 décembre 2016, Assemblée Générale ABEILLE section cyclotourisme, de 16h30 à 1h du matin.

Projet 2017, la prochaine semaine Européenne, se tiendra à DIEKIRCH, au Luxembourg, du 22 au 29 Juillet 2017, c'est peut-être l'occasion de réaliser le trait d'union Paris-Luxembourg. A méditer

Merci Robert, qui fêtait ses 30 d'ans d'Abeille, et Jean PELCHAT, l'arrêt de son activité cyclo-touristique.

Décembre : Claude VETEL arrosera ses 4 fois 20 ans; Janvier 2017 : galette des Rois, offerte par le club; Février 2017 : Michel arrosera ses 40 ans d'Abeille; Mars 2017 : Jocelyne arrosera ses 30 ans d'Abeille; Avril 2017 : Jean-Pierre arrosera sa nouvelle fonction, Papy; A partir de Mai 2017, la liste vous attend

LA PROCHAINE REUNION SE TIENDRA LE LUNDI 5 DECEMBRE



Amicalement, Michel