



# REUNION ABEILLE CYCLOTOURISME

## du Lundi 5 mai 2013

### FFCT

Affiliation pour 2013 : 102 membres inscrits à la FFCT.

La FFCT a publié un bel article publicitaire dans « La Gazette du tourisme ». Voir pièce jointe.

**Ligue Ile de France** : RAS.

### CODEP 92 :

**Le 2 juin aura lieu la fête du vélo.** Faute de manque de disponibilité d'un local adapté le Codep vient de renoncer à organiser une concentration avec pique-nique, comme l'année dernière. (Donc pas de changement au programme Abeille Sortie Club n° "0J La Frette sur Seine", ou Tous en selle à Maisons-Laffite.)

Une nouvelle organisation est en préparation pour le mois de septembre. A suivre.

**Mairie de Rueil** : Le village des associations aura encore lieu cette année, toujours sur deux jours :

Samedi 8 juin de 11h à 20h et Dimanche 9 juin de 11h à 19h

Volontaires pour assurer une présence de la section sur le stand (horaires prévisionnels à confirmer lors de la réunion du 3 juin) :

Roger samedi à partir de 11h00

Denise & Jean-Maurice dimanche

Jocelyne samedi

Jean B dimanche

Geneviève samedi de 14h00 à 17h00

GG dimanche après la sortie vélo (14h30 à 19h00)

**Documentation à faire parvenir à la Maison des Associations 156, avenue Paul Doumer 92500 RUEIL MALMAISON, pour présentation sur les tables au stand Vie Associative/Nouveaux Arrivants.**

**OMS** : RAS.

**Abeille omnisport** : RAS.

**Office de Tourisme du Pays des Impressionnistes** : Le « Rallye Vélo Familial du Pays des Impressionnistes » sera bien organisé le samedi 1<sup>er</sup> juin 2013. Le nom de la manifestation sera semble-t-il : « Canotier à vélo ».

- Parcours d'environ 20 km Départ de la randonnée : Parc des Impressionnistes dans l'île de Chatou.
- Arrivée à la Maison Fournaise dans l'île de Chatou
- Randonnée précédée d'un pique-nique dans le parc, à partir de 12h30.

Roger, Gilles et Fabienne ont participé au repérage du trajet à vélo le mercredi 24 avril ...

Il nous est demandé quelques bonnes volontés pour l'encadrement des groupes et quelques animations. Merci de retenir la date du 1<sup>er</sup> juin.

Volontaires de l'Abeille :

- Claude Morel
- Roger Héry
- Jean Berthelot
- Daniel Forel
- Eric Lessieur (à confirmer en fonction des obligations professionnelles).

**N'hésitez pas à inviter vos amis à s'inscrire à cette randonnée, voir fiche jointe.**

**Semaine du vélo** : Semaine du vélo dans les écoles de Rueil - recherche d'intervenants semaine du 27 au 31 mai 2013

L'école élémentaire de Rueil-Malmaison (92) souhaite organiser une journée sur le thème de la sécurité routière, avec parcours à vélo. Ainsi qu'une animation pédagogique sur le fonctionnement et l'entretien du vélo pour des élèves de Ce1 et de Cm1 en particulier (du CP au CM2 en général), sur des bases très pratiques (avec vélos usagés ou ayant un problème particulier, manipulation de pièces détachées).

**Volontaires pour proposer une animation à l'école Alphonse Daudet** : Roger et Claude M. (merci à eux de contacter l'enseignante intéressée)

### Organisations passées :

#### Avril 2013

Mer 10, 17, 24 VTT ABEILLE. Avec les beaux jours l'effectif monte parfois jusqu'à 9 personnes

Jeu 11, 25 Vélo Tous en forme. Toujours 4 à 5 personnes assidues à ces sorties.

Sam 13 Vélo Promenade ABEILLE - au départ du parvis RER Saint Germain. 5 participants

Dim 14 Sortie Club n° 1C "Chateau de Mignaux" : 19 participants pour une sortie un peu vallonné au départ. Parcours touristique avec quelques panoramas et monuments, notamment, les chevaux de Marly, le château d'Hennemont, la villa le Corbusier, le château de Médan, le château de Saint-Germain-en-Laye et le château de Mignaux.

Jeu 18 Vélo-fourchette RV 9h30 : Oinville sur Montcient Repas Les Randonneurs à Longuesse. 17 participants + 1 au repas.

Dim 21 La SURESNOISE 8 participants. Remarque sur le délai accordé au parcours de 130 km, un peu juste. Attention une course était organisée aux Alluets, à contresens, un peu dangereux, il faudrait essayer d'éviter cette rencontre à l'avenir.

Dim 28 "Rendez-vous de l'amitié Odette et René Bardin". Organisation Abeille de Rueil Malmaison.

61 personnes sont venues au Moulin du Mesnil Opton, dont 18 Abeilles à vélo, 5 à l'intendance (Jean, Maurice, Denise, Claude S. et moi-même) et 3 visiteurs en voitures.

Un grand merci aux bénévoles et notamment à Jean avec son barbecue, sa tarte et son moulage en chocolat.

## Mai

Dim 05 Sortie Club n° "0Z Conflans Sainte Honorine". 14 participants.

## Organisations à venir :

### Mai

Mer 08 Sortie Club n° "1A Les Bordes". RV 8h00: Parvis de la Médiathèque - Bd M. Foch - Rueil 50-65-80-95km

08 au 19 mai Semaine Abeille Ariège et Région Toulousaine

RV : VVF de La Bastide de Sérrou, 8 mai au soir, au-revoir le 19 mai au matin Organisation Bernard Lescudé.

Jeu 9, 16, 23 Vélo Tous en forme contact : Roger HERY RV 8h30: Ile de Chatou, Entrée parc des expositions 30 à 50 km

Dim 12 Sortie Club n° "0Y Andrézy". RV 8h00: Parvis de la Médiathèque - Bd M. Foch - Rueil 50-65-80-95km

Dim 12 La Coudraisienne A.S.C.A.P. Poissy. RV 8h30 Centre Maurice Clerc 20 rue des Mignaux 78 Poissy. 60 ou 90km

Mer 15 VTT ABEILLE contact : Roger HERY. RV 8h30: Ile de Chatou, Entrée parc des expositions 30 à 50 km

Sam 18 Vélo Promenade ABEILLE - contact : Claude SAUVAGE. RV 14h30: Brasserie St Claude - Rue Victor Hugo - Rueil 20km

Dim 19 Sortie Club n° "0B Port Royal" RV 8h00: Parvis de la Médiathèque - Bd M. Foch - Rueil 50-65-80-95km

Mer 22 VTT ABEILLE contact : Roger HERY. RV 8h30: Ile de Chatou, Entrée parc des expositions 30 à 50 km

Dim 26 Randonnée de Clichy Vélo Sport Clichois Cyclo. RV 8h30, 96 boulevard du général Leclerc 92 Clichy. 50 ou 75 km

Dim 26 Sortie Club n° "0E Villepreux". RV 8h00: Parvis de la Médiathèque - Bd M. Foch - Rueil 50-65-80-95km

Mer 29 VTT ABEILLE contact : Roger HERY. RV 8h30: Ile de Chatou, Entrée parc des expositions 30 à 50 km

Jeu 30 Vélo-fourchette RV 9h30. Ennery. Repas Auberge de Cléry à Cléry 70km

### Juin

Sam 01 Vélo Promenade ABEILLE - contact : Claude SAUVAGE RV 14h30: Parvis RER Saint Germain 78 25km

Dim 02 Sortie Club n° "0J La Frette sur Seine" RV 8h00: Parvis de la Médiathèque - Bd M. Foch - Rueil 50-65-80-95km

Dim 02 Tous en selle U.S. Maisons Laffitte RV 8h30 CSc 99 rue de La Muette 78 Maisons Laffitte. 50-80 km

### Samedi 15 fléchage du rallye de la Malmaison Volontaires :

30 km Denise et Jean-Maurice

75 km Roger

50 km Christian et Claudine

100 km Thierry et Gérard

Dimanche 16 Rallye de la Malmaison :

Volontaires pour le carrefour Royal : Denise, Eric, Geneviève, Maxime, Thierry, GG

Volontaires pour le contrôle des Vignettes : Robert, Jean-Pierre, Jean-Jean, Jean B. (avec remorque et le matériel pour le contrôle)

Volontaires pour le défléchage :

30 km A identifier réunion du 3 juin

75 km A identifier réunion du 3 juin

50 km Christian et Claudine

100 km A identifier réunion du 3 juin

## Où irons-nous en 2013 ?

**Semaine Abeille 2013, en France** du 8 au 19 mai : Destination : l'Ariège de notre ami Bernard Lescudé, autour de La Bastide-de-Sérrou.

Liste des personnes inscrites à cette semaine :

Henri et Chantal, Michel B. Michel L., Claude M., Claudine et Christian, Daniel F., Geneviève C., Thomas, Maxime et Gérard, Edwige, Bernard et Isabelle, Roland, Jean-Luc, Jean-Pierre, Eric (x2), Robert C, René Flipo, Jean B., Alain, Jean-Lou, Jean-Jean (soit 26 personnes)

**Trait-d'Union Européen : Paris-Vienne** (1557 km), organisé par Patrice et Daniel du 29 juin au 13 juillet. Pour en savoir plus, les contacter ou voir le site de l'UECT : <http://www.uect.org/contenu/Traits-d'Unions-Europeens.htm> . 7 inscrits.

**Week-end en Septembre** : Michel propose de préparer un week-end dans la région de Rouen. La date proposée est : 28 et 29 septembre.

## Où irons-nous en 2014 ?

**Semaine Abeille 2014, à l'étranger** du 22 mai au 1<sup>er</sup> juin : Destination et organisateur à trouver.

Idées évoquées :

- Les jardins anglais (Kent, Sussex et environs) ou la Cornouaille (de Portsmouth à Land's-end) – organisateurs Maxime et moi-même,
- Le Luxembourg et les Ardennes belges – organisateur à trouver, Claude avec un complice luxembourgeois?
- L'Autriche – organisateur à trouver.
- Organisateur avec autre proposition ?

Les dates sont décalées par rapport à l'habitude d'Ascension/Pentecôte pour rester sur les congés de l'exercice juin 2013/ mai 2014.

Ca permettra également de participer aux concentrations de Pentecôte systématiquement boudées par les Abeilles.

## Divers :

### La Randonnée du Tour, 6,9 km au cœur de la légende

Qui n'a jamais rêvé de rouler au cœur de Paris un dimanche de juillet sans craindre le trafic automobile ? La Randonnée du Tour offrira ce rare moment de bonheur à 5 000 privilégiés le 21 juillet. **Les inscriptions sont ouvertes.** N'attendez pas si vous souhaitez voir Paris vraiment autrement...

Pour en savoir plus : <http://nouvelleprod.bddm.lequipe.fr/nl/jsp/m.jsp?c=c85870eb11c770ebbe>

**Extraits de la « News letter FFCT » (voir avec le lien ci-après : <http://www.ffct.org/newsletter/2013/avril/>)**



Les accidents cardiaques survenant lors de la pratique sportive, qui résultent parfois de comportements dangereux ou simplement négligents, sont responsables des **1200 à 1500** cas par an de **mort subite** (non traumatique).

Pour informer les sportifs de tout niveau des précautions à prendre avant de pratiquer une activité sportive, le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, et le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'éducation populaire et de la Vie associative lancent une campagne nationale de prévention.

**« Le sport, c'est la santé, 10 réflexes en or pour la préserver »**

Cette campagne s'appuie sur les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport et repose sur trois principes simples :

- Je surveille les signaux anormaux et n'hésite Je fais attention à ma santé,
- Je respecte certaines consignes simples et de bon sens lorsque je fais du sport,
- pas à aller consulter mon médecin traitant

Pour en savoir plus : <http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor/index.html>



**Parce que le port du casque est indispensable à la pratique du vélo**, la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) et l'Union Nationale des Associations de Familles de Traumatismes crâniens et de Cérébro-lésés (UNAFTC) ont officialisé leur partenariat le 20 mars dernier au siège fédéral,

**Maillots Abeille** : Les maillots commandés par Claudine devraient finalement être livrés à la fin du mois de mai.

**Pots** du jour : Abstinence!

Juin : Christian

Juillet : Libre

Septembre : Maxime

Octobre : Henri et Chantal

Prochaine réunion lundi 3 juin 2013 à 21h

Gérard Grèze

