

Poésie et Galerie Photos Eté 2013

Une bonne santé

A votre âge, désirez-vous une bonne santé ?
Voilà ce que m'avait demandé mon médecin.
A vélo allez donc pédaler,
Cela vous fera le plus grand bien !

De plus, à vélo vous ferez des découvertes
Que l'on ne trouve pas dans d'autres sports,
Les grandes balades chemise ouverte
Ou dans les raids, la visite de tous les ports.

En bande ou en solo, grimper les cols,
Assorti du plaisir de découvrir d'autres paysages,
Le contact avec des gens, toujours cool,
Des tranches de vie que l'on partage.

Depuis, je roule sur ma petite Reine,
Et me ménage des espaces de liberté,
Vite, j'oublie mes fatigues et la peine
Puisque ce sport m'a tout donné.

Robert G 3 octobre 2013



Georgette et Sandrine courtisent le Danube



Danièle et Léo en Alsace



Henri et Jean-Dominique dans les Dolomites



Les Marcheurs dans la Forêt de Monceaux



Escapades Bellevilloises du Forum des Associations



La première Nocturne Bellevilloise d'Automne



Fédération Française de Cyclotourisme - Ligue Ile de France - Codep 75

Le Sporting Club Bellevillois

Maison des Associations BL81
1-3, rue Frédéric Lemaître
75020 Paris
sc-bellevillois@ffct.org
sc-bellevillois.com

BREVETS
ESCAPADES
CYCLOTOURISTES VTT
RANDONNEES PEDESTRES
MARCHES SPORTIVES, NORDIQUES

Bulletin Automne 2013

(4e Trimestre)

La Bulle Présidentielle :



Il y a des recettes Bellevilloises difficiles à saisir et d'autres qui réussissent si bien que l'on se demande pourquoi nous ne les avons pas préparées plus tôt ?

Effectivement chaque année sur le Forum et les Escapades qui suivent nous ramons désespérément pour accueillir de nouveaux adhérents. Lorsque nous nous engageons sur une nouvelle Nocturne les compliments pleuvent et la satisfaction se lit sur tous les visages. Ce phénomène n'est pas si mystérieux. Pour l'un nous animons une vitrine pour l'autre nous sommes plongés dans notre élément. Quelle serait donc la recette miracle pour attirer les foules au SCBellevillois ? Quels piments doit-on ajouter ?

Vous découvrirez dans ces pages, la participation active et l'énergie déployée par certains membres de notre association pour que cette vitrine soit Noël toute l'année ; des voyages, des randonnées, des articles ouverts sur de nouveaux horizons... Notre objectif commun est d'être ensemble sur les routes ou sur les sentiers afin de partager le même plaisir de rouler à bicyclette ou de marcher. Les calendriers que vous trouverez dans le bulletin permettent ce rassemblement. Ces rdv ne sont pas obligatoires, ils informent, et sont définis en concertation avec ceux qui participent à la vie du club. Nous en débâterons lors de notre prochaine AG. L'organisation Bellevilloise est un plat qui se mange froid.

En vous souhaitant une bonne lecture, je vous rappelle les derniers rendez-vous Bellevillois de la saison à ne pas rater ; le dimanche 17 novembre, l'Atelier Mécanique du Docteur Pascal où chacun auscultera sa bicyclette et le dimanche 8 décembre, l'Assemblée Générale où tous les membres sont conviés afin d'apprécier les bilans de l'année achevée. Pour cela chacun doit communiquer ses kilomètres parcourus en 2013 jusqu'au 31 octobre, à pied pour Renée D et à vélo pour Laurence. Ces chiffres sont importants puisqu'ils étaient notre crédibilité auprès des organismes sollicités pour nos subventions.

L'Automne chante aussi la fin du Brevet Permanent François Générelli. Les participants doivent me remettre leur Carnet de Route, même incomplet, en Novembre afin que je puisse dresser les résultats et distribuer quelques récompenses.

FrançoisN

Calendrier Bellevillois 2014 :

Dimanche 5 Janvier : La Marche de l'An Neuf, Souvenir André Asteix

Dimanche 9 Février : Les Randonnées Bellevilloises de la Cipale, Souvenir Léon Mourard

Dimanche 16 mars : L'Escapade Bellevilloise de Michel Charliac

Samedi 14 juin : Les 3Cents Bellevillois, Chemins de la Brie (4^{ème} édition)

Samedi 4 Octobre : La Nocturne Bellevilloise d'Automne (2^{ème} édition)

Du 1^{er} Janvier au 31 Octobre : Le Brevet Permanent Bellevillois, Souvenir François Générelli
Autres Escapades, WE, Ateliers, Réunions à programmer ultérieurement...

Activités Bellevilloises :

Fondateurs et Présidents d'Honneur : Léon Mourard & André Asteix.

Membres Honoraires : Aline Asteix & Jean-Claude Girard

CYCLO : sorties amicales, tous les mercredis matins RDV sous le Pont de Joinville de 8h30 à 9h00 Les dimanches matins suivant calendrier sorties amicales ou randonnées FFCT - Les samedis RDV des 2Cents suivant calendrier FFCT - **MARCHE** : sorties amicales les jeudis RDV au bois de Vincennes, café Le Terminus, à la sortie de la station de métro « Château de Vincennes » - les dimanches matins suivant calendrier- **VTT** : Escapades suivant calendrier sorties amicales ou randonnées FFCT - **VOYAGES ITINERANTS** : Traits d'Union Européens avec ou sans assistance - **WE BELLEVILLOIS** : Visite touristique d'une région, en groupe, cyclos et marcheurs avec transports et hébergements - **ATELIERS MECANIKES** : De la bicyclette au cycliste, entretiens et réparations - **ESCAPADES** : parcours à pied, à vélo, en VTT suivant calendrier...

Comité Directeur du Sporting Club Bellevillois :

Maisons des Associations 20° BL81, 1-3 rue Frédéric Lemaître 75020 Paris

site bellevillois : <http://wwwsc-bellevillois.com> courriel : sc-bellevillois@ffct.org

Président :	François NICOLETTI	☎ 06 33 66 28 77 scb-francoisn@hotmail.fr	Brevet Permanent 2Cents Bellevillois
Vice Président	Gilles MINGHELLI	☎ 01 84 06 52 96 gilminghel@numericable.fr	Sécurité
Secrétaire :	Ralph KYTE	☎ 01 43 61 39 50 kyte.scb@gmail.com	Inscriptions Licences FFCT - Administrations
Trésorière :	Geneviève LEBARON	☎ 01 47 97 64 61 genevievelebaron@sfr.fr	Comptabilité
Animation du groupe Marche :	Renée DESRUES	☎ 01 48 75 10 39 desruesrenee@gmail.com	Sorties et Km Marcheurs - An Neuf
Secrétaire Adjointe	Isabelle RENAULT	☎ 01 43 41 24 87 renaultisa@orange.fr	Bulletin trimestriel Marche Nordique
Secrétaire Adjointe	Sadia MUTO	☎ 06 62 93 57 00 muto.sadia@gmail.com	Réunions Tandem
Animateur des Ateliers	Robert GROUMIN	☎ 01 48 73 60 47 rgroumin@gmail.fr	Physiologie Diététique
Animateur du groupe Cyclo :	Jean-Claude VALLS	☎ 06 83 75 36 52 jeanclaude.valls@gmail.com	Semaine et Dimanche Course à pied

Autres Membres Responsables :

Pour la Bonneterie, Roger MARCHAIS : 01 43 40 21 77

Pour le Site Bellevillois, et les Kilomètres Cyclos, Laurence PEYRONNET : 06 08 52 36 63

Pour la Marche Sportive, Michèle RIBAILLIER : 06 64 43 33 02

Pour la Mécanique, Pascal LECAILLON : 06 70 20 88 01

Nos Prochaines Réunions

Vendredi 18 Octobre 19h00	Réunion Débat	OMS Mairie du 20 ^e
Vendredi 8 Novembre 19h00	Réunion Débat	OMS Mairie du 20 ^e
Vendredi 29 Novembre 19h00	Réunion Débat	OMS Mairie du 20 ^e
Dimanche 8 Décembre 10h00	Assemblée Générale	Lawn Tennis Saint-Mandé
Vendredi 20 Décembre 19h00	Réunion Débat	OMS Mairie du 20 ^e

« Marcheurs Bellevillois, Où Irons-Nous ? »

SORTIES du JEUDI : Parcours variés au Bois de Vincennes & sur les bords de Marne ;

RDV à 9h au café Le Terminus au métro Château de Vincennes.

SORTIES du WEEK-END : Pour les sorties avec retour tardif, pensez à prendre un en-cas.

PN : Pique Nique - **A** : Aller - **R** : Retour - **RDV** : Rendez-vous - **G** : Gare

DQ : Début Quai - **MQ** : Milieu Quai - **QA** : Quai Arrivée - **Dir** : Direction

Date / Sorties	Rendez-vous / Heure / Lieu	Km	Coût
6/10 Marche des Godillots	D: 9h « PARIS CHIC et POP » Restaurant Europe, 1 rue St Petersburg Paris 8ème - métro ligne 3 station Europe - RDV: 8h50 au départ de la marche - Inscription : 2€ - R: au départ	13	A/R métro
13/10 P/N Longpont/Orge	D: 9h17 Austerlitz RER C - Dir: St Martin d'Etampes - RDV: 9h05 MQ ou sur QA St Michel sur Orge 9h46 - Billet A/R: G St Michel sur Orge - Train R: 16h29/16h45 /16h59	14	A : 5,65€ R : 5,65€
20/10 P/N Circuit Bruyères le Châtel	D: 8h47 Austerlitz RER C - Dir: Dourdan - RDV: 8h35 MQ ou QA Egly 9h31 - Billet A/R: G Egly - train R: 16h29/16h59 /17h29 (nouveau parcours à découvrir)	14	A : 6,55€ R : 6,55€
27/10 P/N Plaine/Sorgues	D: 8h49 G de Lyon SNCF - Dir: Laroche Migennes - RDV: 8h35 en tête de train ou sur QA 9h33 - Billet A Moret les Sablons - Billet R G Montigny s/Loing - train R: 16h45/17h45	14	A : 8,95€ R : 9,65€
3/11 Massy au Parc de Sceaux	D: 9h11 Chatelet les Halles RER B - Dir: Massy Palaiseau RDV: 9h MQ ou sur le QA à Massy Verrières 9h41 - Billet A pour G Massy Verrières - R: RER Bourg la Reine vers 13h30	13	A : 4,80€ R : 2,60€
10/11 Parc Chantereines	D: 9h05 G Austerlitz RER C - Dir: Montigny - Beauchamps RDV: 8h50 MQ ou sur QA à 9h45 - Billet A G de Gennevilliers - R de Basilique St Denis vers 13h/13h30	11	A : 2,60€ R: métro
17/11 Rueil Malmaison	D: 9h03 Chatelet les Halles RER A - Dir: St Germain en Laye RDV: 8h50 MQ ou sur QA Rueil Malmaison à 9h20 Billet A/R Rueil-Malmaison - R vers 13h/13h30	12	A: 3,35€ R : 3,35€
24/11 Lac Créteil	D: 9h30 du métro Créteil Préfecture Accès ligne 8 - RDV sur le QA - R : G de St Maur Créteil R train vers 13h/13h30	13	A : métro R : 2,60€
1/12 Bords de Marne de Nogent à la Varennes	D: 9h Nation RER A Dir: Boissy St Léger RDV: 8h50 MQ ou sur QA Nogent s/Marne 9h08 Billet A Nogent s/Marne Billet R La Varennes Chenevières vers 13h Possibilité ou pas de déjeuner dans une brasserie	11	A : 2,60€ R : 3,35€
7/12 Marche des Godillots	D: 15h30 Montmartre la nuit, gymnase Léon Biancotti 1 Av. Porte de Clichy Paris 17 ^e RDV: 15h20 entrée gymnase Inscription: 2,50€	10	métro
8/12	9h30 : Assemblée Générale au Lawn Tennis de Saint-Mandé 68, Avenue des Minimes M^o Bérault		
15/12 Paris 16 et 15 ^e arr.	Villas d'Auteuil, Parc A. Citroën, Petite Ceinture Ligne Verte du 15 ^e D: 9h métro Pte St Cloud RDV: 8h55 sur QA R: métro Pte Versailles 13h	10	métro
22/12 Meudon-Val Fleury	D: 8h53 Austerlitz RER C Dir: St Quentin en Yvelines RDV: 8h45 MQ ou sur QA Meudon Val Fleury 9h22 Billet A Meudon Billet R Robinson 13h	10	A : 2,60€ R : 2,60€
29/12 Rando-Suez	D: 9h Place de la Bastille - RDV: 8h55 devant l'escalier d'entrée de l'Opéra - R: métro Bastille vers 12h/12h30	10	métro
Les sorties peuvent être modifiées en fonction d'une météo défavorable, ou d'un manque de participant. Il est souhaitable de se renseigner la veille auprès de Renée D. Tél 01 48 75 10 39 / Port 06 76 59 23 23			

le Danube : de Passau à Budapest

Après avoir effectué auparavant quelques périples vélo + sacoches sur des routes diverses, voici qu'avec Sandrine, nous avons décidé de suivre une partie de la piste cyclable Euro vélo 6 qui va de l'Atlantique à la mer Noire.

Nous avons choisi la partie qui va de Passau situé à la frontière austro-allemande à Budapest en longeant le Danube. En voiture de Paris à Passau : jolie ville sur la colline au confluent de l'Inn et du Danube, s'avance en presqu'île dans un paysage boisé. Les bulbes des clochers et son château fortifié ont beaucoup de charme.

Les vélos équipés, c'est le départ de l'escapade, le beau temps avec nous, la large piste macadam longe le fleuve dans le sens du courant. L'itinéraire nous fait parfois traverser en barque pour pédaler sur l'autre rive. Nous passons Linz, cité commerçante et très animée, Mauthausen triste passé de camp, Melk et son abbaye, la vallée est encaissée dans les collines boisées parsemées de villages colorés et prospères avec des vergers des vignes en coteau. Puis c'est Vienne. Elle vaut une journée de tourisme. L'histoire est présente partout avec ses monuments style baroque, académie de musique, Opéra, théâtre Le Prater, Schönbrunn (Sissi) des Mozart ambulants. On ne verra pas tout.



En route pour la Slovaquie, Bratislava à 70 km. C'est une capitale colorée vivante moins riche que sa voisine précédente. Bientôt la piste change. On roule sur l'herbe avec ornières et chicanes, moins de balisage mais le fleuve est très large, sa couleur changeante. Il a été gris, vert, argenté et Bleu comme le dit la chanson ! Des bateaux de tourisme le sillonnent dans les 2 sens. Il fait soleil, le ciel est très bleu et chaud. Parfois, nous prenons la route mais il y a peu de circulation. Voici Győr hongroise, petite ville datant des Romains, fortifiée, très animée. Voilà Komarov traversée du fleuve et c'est Komarno, Visegrad, joli village médiéval commerçant touristique. Et le but arrive : Budapest, soit 710 km, la piste nous conduit face au Palais du Parlement. C'est la soirée à l'hôtel, il pleut. Visite mouillée le lendemain, ça rénove, construit, quel chantier ! Mais l'histoire est là, clochers à bulbes, palais, Buda aristocratique sur sa colline avec sa forteresse, son château, ses églises.

Quelle joie d'avoir fait ce voyage même si le train le lendemain prend une heure de retard nous faisant rater nos correspondances, on changera 5 fois de train pour arriver à Passau, dormir et partir le jour suivant en voiture. c'est le guide Euro vélo édité en anglais (tome 2 et 3) qui a servi à Sandrine pour organiser cette randonnée.

Texte et Photographies Georgette

2 Bellevillois dans les Dolomite del Brenta

Août 2013

Avec Henri nous avons fait un petit tour de quatre jours entre le 8 et 11 août dans les "Dolomite del Brenta" au départ du lac de Côme. En tout nous étions onze (Italiens, Français, Cozlovaque et Turc) dont trois accompagnatrices en fourgon. Parmi les huit coursiers cinq étaient infirmiers et infirmières, en cas de besoin les premiers secours étaient assurés.



8 août : Départ de SCHIGNANO (Au dessus du Lac de Côme) Menaggio, Sondrio piste cyclable le long du torrent Ada, Passo de l'Aprica, Edolo et montée pour la fin de l'étape à Ponte di Legno. Nous avons passé presque toute la journée sous la pluie des 166 km, avec un dénivelé de 2 305 mt. Le soir superbe repas dans un restaurant de montagne. Hôtel très sympa où il nous a été servi le petit déjeuner le lendemain matin à 6 h 30, ce qui est assez rare dans l'hôtellerie.

9 août : PONTE DI LEGNO, Passo del Tonale 1732 mt, Dimaro, Lac de Molveno, Lac de Doblino et Trente. Beau temps sur les 148 km et un dénivelé 2 320 mt. Nuit à l'auberge de jeunesse et des moins jeunes ? Balade dans la vieille ville et soirée dans une brasserie avec visite du brassage de la bière.

10 août : TRENTE, Torbole, Riva del Garda, Lac de Garde, Limone, Salo et Lac d'Iseo. Journée torride sous la chaleur 42°C 165 km dénivelé 1 430 mt. Plage et baignade dans le lac, repas à l'hôtel, une bonne nuit réparatrice s'imposait.

11 août : LAC D'ISEO, Sarnico, Casazza, Nembro, Passo Selvino, Sanpellegrino terme, Vedeseta, Avolasio, Passo Culmine San Pietro, descente de la Val Sassina pour une bonne partie sur une ancienne voie ferrée transformée en piste cyclable à Varenna. Prise du bateau pour rejoindre la rive gauche du lac de Côme à Bellagio, côtoie le lac de Côme sur 20 km de plat jusqu'à Argegno. Pour finir 7 km de montée de 6 à 9% jusqu'à Schignano 152 km avec un beau soleil, dénivelé 2 609 mt. Le soir tout le monde chez Bruno et les amies pour un bon banquet où nous avons fêté la fin de notre balade.

A part le premier jour le circuit s'est déroulé avec le beau temps.

Henri et Jean-Dominique

« Cyclos Bellevillois, Où Irons-Nous ? »

SORTIES AMICALES du MERCREDI : RDV à 9h sous le pont de Joinville - rive gauche de la Marne ou à la Rotonde de la Villette heure à déterminer

SORTIES du WEEK-END : PG = Place Gambetta, AD = Au Départ

Date	Km	Organisateur	Randonnée	Départ	RDV	Tarif
6/10	55/75/90	Amicale Cycliste Mont Valérien	Randonnée des Vendanges	Piscine des Raguidelles 27, rue Tourneroches - 92 Suresnes	Porte Dauphine : 7h30 AD : 8h	3,50€
13/10	50/80	Red Star club Champigny	La RSCC	Stade Léon Duprat 1 av. Eugène 94 Champigny	PG : 7h30 AD : 8h15	3,50€
19/10	17 ctm	Paris Cycliste Olympique	Gentleman Cycliste Humanitaire	La Cipale Vélodrome Jacques Anquetil	Certificat médical Obligatoire	30,00€ Par équipe
20/10	43/75/94	AS Meudon Cyclotouriste	Le Toboggan Meudonnais	Stade Marcel Bec Route Forestière Royale	AD : 8h15	4,00€
27/10	40/70/90	AS Voltaire Chatenay Malabry	Les Boucles Chatenaysiennes	Ecole Jean-Jaurès 444, av. de la Division Leclerc 92 Chatenay Malabry	AD : 8h00	4,50€
3/10	Sortie Amicale heure et parcours à définir					
10/11	30/50/65	CS Motivés du XIIIe	Rallye du CSM13	Rond Point du Petit Clamart	AD : 8h15	4,00€
11/11	80	ACBO Neuilly sur Seine	Randonnée du souvenir à Rethondes	Carrefour Pleyel 93 Saint-Denis	AD : 6h30	0,00€
17/11	10 h - 12h30 : Atelier Mécanique du Docteur Pascal Au Tennis du Stade Léo Lagrange M° Pte de Charenton Route des Fortifications					
Tous les autres dimanches : Sortie Amicale heure et parcours à définir						
8/12	9h30 : Assemblée Générale au Lawn Tennis de Saint-Mandé 68, Avenue des Minimes M° Bérault					
Tous les autres dimanches : Sortie Amicale heure et parcours à définir						

Les sorties peuvent être modifiées en fonction d'une météo défavorable, ou d'un manque de participant. Il est souhaitable de se renseigner la veille auprès de Jean-Claude. V : 06 83 75 36 52

« Vététistes Bellevillois, Où Irons-Nous ? »

Date	Km	Organisateur	Ville	PG	AD	Tarif
13/10	35/45	La RSCC Red Star Club Champigny	Stade Léon Duprat 94 Champigny s/ Marne	7h30	8h15	3,50€
24/11	25/40	La Frepillonaise Cyclotouristes Sport	Maisons des Assos 95 Frépillon	7h00	8h00	4,00€
01/12	16/25/35 45/55	La Gatinaise Oncy Noisy Cyclo Club	Salle polyvalente 91 Oncy-sur-Ecole	7h00	8h00	4,00€

De l'Ornithologie Vélocipédique



La bicyclette est un animal bi-encéphalogramme de la famille des hippocampelephantocamélos, essentiellement mobile. Elle se distingue de l'hippocampelephantocamélos découvert par l'éminent ornithologue Edmond ROSTAND par le fait qu'elle ne se déplace essentiellement que sur les routes. Son nid, le crochet d'atelier, est confectionné avec des éléments de bambou qui comme tout le monde le sait, est composé de carbone naturel. Il se présente comme une

sorte de bec recourbé, le plus souvent dépourvu d'aspérité, qui n'offre ainsi aucun risque de maltraitance à la gente féminine qu'il doit soutenir.

La morphologie de la bicyclette est d'une architecture très reconnaissable.. Elle se compose d'une succession de sortes de triangles communicants l'un avec l'autre par un principe de haubans et de rouages propres à son déplacement, parfaitement adaptés à son milieu naturel, le bitume.

Le dressage de la bicyclette en fait un coursier très facile à dompter. Sa prise en main est toutefois soumise à un entraînement spécifique très particulier. Légère, vive, elle se prête à vous emporter sans manifester la moindre rébellion. C'est dans la campagne que la bicyclette se révèle être une monture merveilleuse et fidèle.

La simplicité de la bicyclette en fait un bicéphale hippocampelephantoscamélos très différent de ses congénères. Sa domestication est toutefois très aisée. Bien soignée, elle se laisse enjamber comme n'importe quel animal de trait, sans présenter le moindre geste de recul. La peau de la bicyclette de diverses couleurs sert à se différencier des autres membres de la famille. La bicyclette, sous l'effort, n'a aucune manifestation de mauvaise humeur, à l'exception de sa chaîne qui est fragile, grinçante sans une nourriture appropriée et abondante de graisse.

De Robert G le 11 juillet 2013

Atelier Mécanique du Docteur Pascal

Pour une séance de Travaux Pratiques Pascal donne RDV aux Bellevillois, le **Dimanche 17 Novembre à 10h00** au Club de Tennis du stade Léo Lagrange route des Fortifications, Métro Porte de Charenton. Chacun apportera sa bicyclette, un pied d'atelier s'il en possède un. En se munissant du matériel à remplacer chacun pourra effectuer de petits travaux d'entretien.



Voyages Itinérants de Danièle et Léo

De l'Alsace à la Bourgogne

Bonjour Amis Cyclos,

Depuis notre escapade dans le sud, nous avons participé fin juin 2013 au séjour FFCT d'ALSACE (WASSELONNE) et avons eu la bonne surprise d'y retrouver Anne LEPAPE qui a pu s'y inscrire à la dernière minute.

C'était une "révision" pour nous puisque nous y avons déjà été plusieurs fois (bonne ambiance, bon hébergement, sans parler de la restauration !! Ah les gourmands...). Cette année le soleil était absent ("il avait posé ses RTT")... Le vêtement de pluie était "en service" tous les jours et les températures bien basses pour la saison. Heureusement, ça n'a pas entamé la bonne humeur du groupe (nous y avons retrouvé quelques habitués). Bravo à Anne qui a parcouru les grandes distances avec le 1er groupe. Avec Léo, nous nous sommes contentés des sorties du 3me groupe : 413 km pour la semaine. Ça suffisait amplement à nos petits mollets peu entraînés en ce printemps capricieux !!



Nous revenons maintenant de 3 semaines de congé en Bourgogne avec nos chers compagnons à 4 pattes (gîte où nous avons été les 2 dernières années près de LA CHARITE SUR LOIRE) : sorties vélo pour tous nos déplacements (564 km au compteur).

Bien amicalement à vous tous.

Texte et Photographies Danièle et Léo

Autres Voyages et balades de l'été :

Pendant ce temps Sadia traversait la Haute Normandie en tandem, Loïc sautait comme un cabri de la Haute-Savoie à la Vendée, Isabelle S, Anne, Georgette beurrèrent des petits Lu à la Semaine Fédérale de Nantes, Jean-Claude V avalait des milliers de kilomètres à vélo et en course à pied, Michèle, Riccardo et Jean-Claude Clx bouclaient le Brevet Générelli, Gérard léchait les bords de Marne, François bataillait sur le Massif des Maures...

Forum des Associations du 20^e

Samedi 7 Septembre

Le Sporting Club Bellevillois participe régulièrement au Forum rue des Pyrénées. Chaque année les membres se mobilisent pour présenter notre vieille association sportive de l'Est Parisien. Ils vantent leurs exploits, flattent le public et enrôlent à tour de bras de nouveaux effectifs afin de faire découvrir le plaisir de la Marche et du Cyclotourisme.



Pour cela il faut se lever tôt. Renée D est toujours la première à hisser les couleurs du SCB, distribuer les programmes et prendre les coordonnées des futurs Bellevillois. Sadia, Denis, et François N la suivent de près. Puis viennent les soutenir Riccardo, Isabelle S, Michèle, les 3 Jean-Claude G, Clx, et V, Henri, Gérard, Robert G, Loïc... et le Docteur Pascal, en bon voisin, prête une bicyclette de démonstration.

Les visiteurs sont nombreux et enthousiastes. Un RDV est pris pour les Escapades pédestre et cyclotouriste du WE suivant. Combien d'entre eux seront présents ?

Escapades Bellevilloises du Forum

Dimanche 15 Septembre



Pour les Cyclos : le Docteur Pascal prête une bicyclette à Marie-Christine, Anita roule sur un vélo de ville et Michel sur un Manufrance. Henri, Gérard, Jean-Claude Clx et V François accompagnent nos invités jusqu'au Pont de Joinville. Les Robert P et G prennent le relais jusqu'à la base nautique de Vaires. Et retour.

Pour les Marcheurs : une seule invitée se présente à la Porte Dorée pour effectuer avec les Bellevillois un périple dans le Bois de Vincennes.

Chouquette à Fort Boyard

Aujourd'hui, je vous emmène sur le Fort Boyard. Qui peut m'en parler ? Personne évidemment... Bon, je vois que je vais être obligée de vous présenter le Fort.

C'est une fortification située entre l'Ile d'Aix et l'Ile d'Oléron, appartenant à l'archipel charentais et rattachée à la commune d'Ile d'Aix, dans le département de la Charente-Maritime. Si la construction d'un dispositif défensif sur la « Longe de Boyard » fut envisagée dès le 17^{ème} siècle, le projet ne fut concrétisé que dans le courant du 19^{ème} siècle. Edifié afin de protéger la rade, l'embouchure de la Charente, le port et surtout le grand arsenal de Rochefort des assauts de la marine anglaise, il est transformé en prison quelques années à peine après son achèvement.



L'édifice est dorénavant, essentiellement connu pour le jeu télévisé du même nom tourné sur place depuis 1990. Le Fort Boyard fait partie intégrante de l' Arsenal Maritime de Rochefort qui s'étend tout au long de l'estuaire de la Charente. C'est une propriété du Conseil Général de la Charente-Maritime. Il fait l'objet d'une inscription au titre des monuments historiques depuis le 1^{er} février 1950.

Qui peut me parler de sa présentation ? Comme d'habitude, François n'écoute pas... Bon, alors, le Fort est de forme ovale. Il mesure 68 mètres de long sur 31 mètres de large, pour une superficie totale de 2 689 m². Les murs d'enceinte culminent à 20 mètres depuis les fondations. François, tu veux continuer les explications ? Non ? Bon, je continue. Il est construit sur un banc de sable nommé « Longe de Boyard » qui a donné son nom au Fort. Il est visible depuis Fouras, depuis l'île d'Oléron (depuis le pont qui relie le sud de l'île au continent, depuis le phare de Chassiron, par beau temps, à l'extrémité nord de l'île, ainsi qu'une bonne partie de la côte est de celle-ci, notamment depuis Boyardville), mais aussi depuis la ville de La Rochelle et bien sûr de l'Ile d'Aix, où de nombreux touristes viennent en été voir le Fort de plus près.

De 1995 à 2002, dans le cadre des « Sites en Scènes », un feu d'artifice y était tiré depuis son couronnement supérieur le 14 juillet, que l'on pouvait voir depuis toutes les plages des alentours. Ce feu d'artifice contenant des milliers de fusées et durait, en moyenne, une trentaine de minutes avec en simultané la musique du générique de l'émission composée par Paul Koulak (1989) qui était diffusée en boucle sur une radio locale.

Alors chers amis Bellevillois, peut être qu'un jour, vous irez voir le Fort Boyard... et peut être participerez vous à l'émission... Allez savoir.....

La Vallée de l'Oison

L'Oison est une rivière, affluent de la Seine, dont le cours est sis en Haute-Normandie dans les départements de l'Eure et de la Seine-Maritime. L'Oison prend sa source au pied de la butte du Bois Bosselin à l'altitude de 130 mètres sur le territoire de la commune de Saint-Amand-des-Hautes-Terres dans l'Eure. Longue de 16 kilomètres, la rivière présente un faible débit moyen de 0.07 m³/s (0.01 m³/s en étiage) à son exutoire sur un bassin versant de 60 km. Elle se jette dans la Seine à la hauteur de Saint-Pierre-Lès-Elbeuf à l'altitude de 7 mètres, ce qui lui donne une pente moyenne de 7.2 ‰. Pour son histoire, la vallée de l'Oison a compté de nombreux moulins (17 en tout dont le premier, le moulin Warin (ou Vorin), remonte à 1257. Une activité importante était associée à l'industrie textile d'Elbeuf et de Louviers. Les moulins à blé ont été accompagnés de moulins pour l'argile à foulon ou des moulins pour les écorces de chênes et châtaigniers (production de teinture pour les tanneries) appelés également moulins à tan. Sis à Saint-Ouen-de-Pontcheuil, le Moulin Amour (datant de 1411) du nom de son dernier meunier Désiré Amour, est un des moulins de la vallée de l'Oison. Préservé de la destruction et restauré en 1992, il accueille les visiteurs à l'année. Il possède notamment une roue à augets.

La vallée de l'Oison peut se faire soit à pied, soit à vélo.



Chouquette en cuisine

Après une longue journée de marche ou de vélo, je vais vous livrer une recette de cuisine qui vous permettra de vous ressourcer...

Alors, aujourd'hui, je vous ai préparé une pomme de terre Samba gourmande au fromage frais carré frais. C'est une recette légère et économique pour 3 à 4 personnes. Il vous faut 10 cl de crème allégée, 100 grammes de carré frais d'Elle & Vire 0 % nature, 4 pommes de terre, 1 tranche de jambon, 4 pincées de sel fin et 2 pincées de poivre blanc. Alors, vous cuisez les pommes de terre entières au four à 180° (thermostat 7) pendant une heure avec un peu d'eau au fond du plat. A la fin de la cuisson, laissez refroidir quelques minutes et coupez le dessus de la pomme de terre afin de la creuser. Mélanger la chair de la pomme de terre avec le carré frais, le jambon coupé en dés et la crème de façon à obtenir une purée. Salez, poivrez. Farcir les pommes de terre avec cette préparation. Faites gratiner au four quelques instants. Puis, vous pouvez servir ces pommes de terre en accompagnement ou bien en plat principal avec une salade.

Chers amis bellevillois, bon appétit.

Marche dans la Forêt de Monceaux

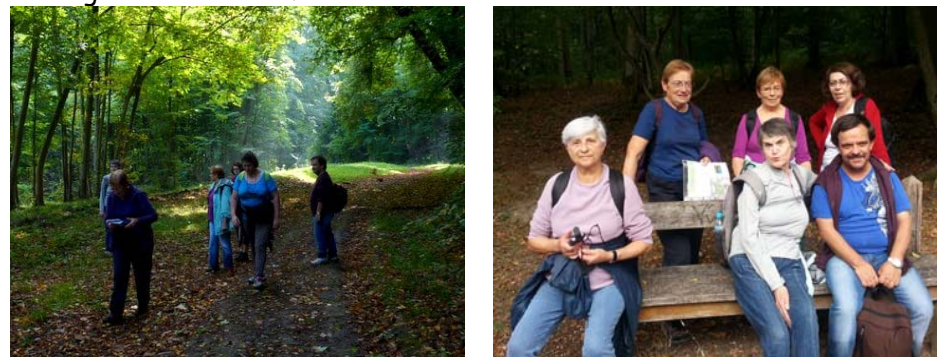
Dimanche 29 Septembre 2013

A la sortie de la gare de Trilport nous nous dirigeons vers la Marne que nous longeons un moment, pour gravir ensuite le coteau et arriver sur le terre-plein de l'aqueduc de la Dhuis. En le suivant nous arrivons à Monceaux-les-Meaux, où l'on découvre les ruines d'un château qui fût l'un des lieux majeurs du pouvoir en France aux XVème et XVIème siècles, ayant appartenu successivement à Catherine de Médicis, à Gabrielle D'Estrées et à la reine Marie de Médicis, il fût le témoin muet de bien des intrigues.



Ce jour là, sur la place du village est établi un bivouac des Grognards de la Marne. Car cet après-midi, sur le plateau de la Choquette, 300 figurants vont rejouer les combats napoléoniens qui se sont déroulés il y a deux siècles entre St-Jean-les-Deux-Jumeaux et Trilport.

Nous continuons notre chemin en entrant dans la forêt, mais après un changement de parcours par rapport au circuit initial nous nous retrouvons dans un sentier forestier défoncé et boueux, mais nous en sommes sortis indemnes et avec les godillots crottés.



Après une pause, nous avons rejoint la gare de Trilport, tous très contents de notre journée.

Texte de Renée D - Photographies de Françoise P et Sadia

La Nocturne Bellevilloise d'Automne

Le Samedi 21 Septembre 2013

Pour sa première édition l'organisation de la Nocturne est grandiose. D'abord la météo est favorable avec un clair de Lune au programme. L'accueil à la Cipale, dans les locaux du Paris Cycliste Olympique est toujours magique pour les passionnés de bicyclettes. Les Bellevillois procèdent aux inscriptions et à la vérification des éclairages et des gilets fluorescents. Des fanions embellissent les vélos des 4 Capitaines de Route.



Pause après la côte de Sucs



2^e ravitaillement à Gouvernes



Henri et Pascal pour l'Assistance

Après un petit goûter, 18 Cyclos prennent le départ à 18h00 direction les bords de Marne. La côte de Sucs précède le coucher du soleil de 19h50. Allumage des feux à Varennes-Jarcy peu avant le premier ravitaillement de Soignolles-en-Brie. Les sandwiches sont servis par le véhicule d'assistance qui vient de rejoindre le petit peloton illuminé.

Enfin la nuit tombe complètement sur les routes. La lune timidement éclaire les champs, dans les villages endormis les lanternes indiquent le parcours à suivre. Les roues tournent silencieusement pendant que le convoi noctambule traverse l'obscurité étoilée.

Peu après le second ravitaillement un feu rouge nous rappelle à l'urbanisation. Nous recevons les encouragements des banlieusards et pour le retour nous longeons à nouveau la Marne.

La Soupe à l'Oignon de Sadia nous attend patiemment. Tous les cyclos se retrouvent à table pour achever cette nocturne par un cordial banquet Bellevillois. Les Cyclos Saint-Mauriens raflent la première coupe Nocturne et chaque participant reçoit des cadeaux.

Texte et photographies de FrançoisN



La Nocturne Bellevilloise d'Automne

Le Samedi 21 Septembre 2013
RESULTATS

LES PARTICIPANTS				
Parcours	Jeunes	Féminines	Hommes	Totaux
TOTAL PARTICIPANTS :	0	4	14	18
6 Clubs représentés ont parcouru 2160 Km		Dont 1 Individuelle et 0 Non Licencié		

RECOMPENSES AUX CYCLOTOURISTES

CLUB LE MIEUX REPRESENTE	COUPE	Cyclotouristes Saint-Mauriens
LES PLUS MERITANTS	BONS + BIDONS	Jean-Pierre du CSt-Mauriens Philippe-Gérard du SCAS Ballainvilliers Philippe de l'AS Banque de France Jean de la STAARP Yannick de l'AS Drancy Cyclo
LES FEMININES	BONS + BIDONS	Patricia de l'AS Drancy Cyclo Françoise Individuelle du 75 Laurence du CSt-Mauriens
LES PLUS JEUNES	BONS + BIDONS	Fabrice de l'AS Drancy Cyclo Bernard du CSt-Mauriens Yann de la STAARP Daniel de la STAARP Marc du CSt-Mauriens



Du côté de Champs-sur-Marne



Minuit, la Soupe à l'Oignon



Cyclos et Voie Lactée