Galerie Bellevilloise des Photos de l'Automne 2011

Marche dans la forêt de Monceaux entre Trilport et Changis Photo : Françoise P

Escapade des Nouvôs avec les anciens Bellevillois. De la Mairie aux bords de Marne

Gentlemen Humanitaire de Vincennes : les Bellevillois courent contre la montre

La Mandrine : Renée poursuit sa belle moisson et remporte une nouvelle coupe.

Atelier Mécanique : Pascal dévoile les mystères du freinage et de ses cocottes.

Après leur Assemblée Générale 42 Bellevillois achèvent l'année avec le Banquet

Le Sporting Club Bellevillois

Siège Social :
Maison des associations
1-3, rue Frédérick Lemaître
75020 Paris

sc-bellevillois@ffct.org

sc-bellevillois.com

BREVETS
ESCAPADES
MARCHES SPORTIVES
RANDONNEES PEDESTRES
CYCLOTOURISTES ET VTT

Bulletin Hiver 2012

(1er Trimestre)

La Bulle Présidentielle :

A la lecture de ce bulletin, vous apprécierez la quantité impressionnante d'évènements auxquels les Bellevilloises et les Bellevillois participent en groupe ou individuellement. Le Comité Directeur soutient tous les projets que chacun des membres du SCB proposent. Notre volonté est de motiver les Cyclos et Marcheurs à réaliser leur programme. Notre objectif est de regrouper nos membres et c'est ainsi que nous publions régulièrement le calendrier des rendez-vous, en précisant le lieu et l'heure, pour chaque discipline que vous trouverez sur ces quelques pages. Nous respectons le libre choix de chacun d'aller à telle ou telle épreuve. Mais nous n'oublions pas les points fondamentaux du bon fonctionnement de notre association qui reposent essentiellement sur la mobilisation de ses membres. Un premier point est de se retrouver ensemble sur les routes ou les chemins, de partager l'aventure sportive et touristique d'une Randonnée, d'une Escapade, d'un Voyage Itinérant, d'un Brevet ou d'un WE. Un second point est de réussir l'organisation de nos Epreuves Bellevilloises pour conserver la reconnaissance de nos instances fédérales, et le soutient des organismes sportifs nationaux dont nous bénéficions des subventions. Un autre point est de partager, d'échanger, de transmettre l'expérience et les connaissances acquises, c'est le rôle des Ateliers, des Sorties Amicales, et des Réunions. En respectant ces points indispensables à la vie du Sporting Club Bellevillois, la convivialité et l'amitié seront assurément au rendez-vous.
Et déjà 2012 ! … Et déjà des projets que nous vous souhaitons réussis avec en prime le bonheur et la santé pour cette nouvelle année pleine de promesses.

Cordialement, FrançoisN pour le Comité Directeur.

Rapport Moral 2011

Notre Association a 70 ans. En mai dernier, l'évènement a été fêté dignement à la Mairie du 20e arrondissement, présidé par monsieur Blandin adjoint au Maire chargé des activités sportives, en compagnie des anciens membres, des amis cyclistes et marcheurs. Créée en 1941 par Léon Mourard et André Asteix, elle poursuit sa destinée pour la pratique du cyclotourisme et de la marche à pied. Deux activités supplémentaires se développent en son sein ; la marche sportive et le VTT.
Notre ancien Président François Générelli, Membre Honoraire, présent l'an dernier à cette assemblée, nous a quitté. Nous lui rendrons hommage cette année, en rénovant le Brevet Bellevillois Permanent, dont il était l'animateur.

Les Objectifs de 2011 ont été atteints :

Le Sporting Club Bellevillois a participé à de nombreuses épreuves officielles nationales et internationales, Concentrations, Traits d'Union européens, BRM, Randonnées pédestres, Marches nocturnes… Cette participation est en constante progression.

Fondateurs et Présidents d'Honneur :

Léon Mourard & André Asteix.

ACTIVITES BELLEVILLOISES (RDV voir calendriers inclus dans ce bulletin) :

CYCLO : sorties amicales, tous les mercredis matins RDV sous le Pont de Joinville à 9h00 – Les dimanches matins suivant calendrier sorties amicales à 9h00 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 Mécaniques, Physiologiques… : De la bicyclette au cycliste, entretiens et réparations.

ORGANISATIONS ET CREATIONS D'EPREUVES FFCT : Lire bulletins trimestriels

PLUS D'INFORMATIONS BELLEVILLOISES :

- Sur notre site club : http://sc-bellevillois.com
- Par courriel : sc-bellevillois@ffct.org
- Par courrier postal : Maisons des Associations 20e, 1-3 rue Frédérick Lemaître 75020 Paris
- A nos réunions : Voir calendrier ci-dessous

COMITE DIRECTEUR BELLEVILLOIS :

Président :	François NICOLETTI	☎ 06 33 66 28 77 eperluette@wanadoo.fr	Bulletin trimestriel Brevet Permanent
Secrétaire :	Ralph William KYTE	☎ 01 43 61 39 50 Ralph-william.kyte@ac-creteil.fr	Inscriptions Licences
Trésorière :	Geneviève LEBARON	☎ 01 47 97 64 61 genevievelebaron@sfr.fr	Comptabilité
Secrétaire Adjoint	Jean Pierre CONQUY	☎ 01 73 74 35 66 jeanpierre.conquy@sfr.fr	Inscriptions Licences
Animation du groupe Marche :	Renée DESRUES	☎ 01 48 75 10 39 desruesrenee@gmail.com	Sorties Marcheurs Marche An Neuf
Webmestre :	Laurence PEYRONNET	☎ 06 08 52 36 63 Laurence.peyro@orange.fr	Site Bellevillois
Secrétaire Adjointe	Isabelle RENAULT	☎ 01 43 41 24 87 renaultisa@orange.fr	Articles Bellevillois
Correspondant FFCT :	Jean Claude GIRARD	☎ 01 43 07 46 86 jeanclaudegirard@orange.fr	Correspondance
Animateur du groupe Cyclo	Jean-Claude CARLUX	☎ 06 17 26 03 68 Jccarlux@aol.com	Cipale-2Cents-VTT Marche Sportive
Relation Publique Accueil :	Robert GROUMIN	☎ 01 48 73 60 47 rgroumin@gmail.fr	Sorties Cyclos, Ateliers

BONNETERIE :

Gestion	Roger MARCHAIS	☎ 01 43 40 21 77	Commandes

Brevet Bellevillois Permanent, Souvenir François Générelli :

Du 1er janvier au 31 Octobre

Présentation du nouveau parcours : L'épreuve, anciennement Brevet Léon Mourard Permanent, dont les étapes débutaient aux portes de Paris pour dessiner des boucles de 50km autour de la Capitale, s'offre une nouvelle jeunesse avec un nouveau parcours francilien. Une seule boucle de 6 étapes de 50 à 75 km, pour un total de 350km, relient les villes de Meaux, Melun, Etampes, Rambouillet, Mantes, Chantilly, toutes desservies par le RER. Les participants pourront à leur guise réaliser une étape par jour ou plusieurs dans un sens ou dans l'autre. Pour obtenir le Brevet, ils devront parcourir les 6 étapes dans l'année en cours et faire valider leur feuille de route dans chaque ville de départ et d'arrivée. Les médailles du Sporting Club Bellevillois gratifieront les lauréats, et une coupe récompensera le club de la plus grande participation. Les demandes d'inscription doivent être adressées à FrançoisN (3€ L, 5€ NL, 3€ - 18ans NL). Pour les Bellevillois, le Brevet est gratuit dans la mesure des places disponibles.

Club

DATES À RETENIR POUR 2012 :

Dimanche 8 janvier : La Marche de l'An Neuf : 8, 12 et 18km Marche

Dimanche 18 mars : Les Randonnées Bellevilloises de la Cipale :
25, 60, 80, 105km Cyclos, 10 et 15km Marche

WE du 17 au 20 mai : Ascension Bellevilloise du Mont Ventoux

Samedi 23 juin : Le 2Cents Bellevillois des Chemins de la Brie : 100 et 200km

WE Bellevillois début d'Automne : 3 journées touristiques Marcheurs et Cyclos

PROCHAINES REUNIONS DU SPORTING CLUB BELLEVILLOIS

Vendredi 6 janv	19h00	Porte Charenton Stade L.Lagrange	Réunion Débat
Vendredi 20 janv	19h00	OMS du 20e Mairie Place Gambetta	Réunion Débat
Samedi 4 fév	10h00	OMS du 20e Mairie Place Gambetta	Ateliers
Vendredi 17 fév	19h00	OMS du 20e Mairie Place Gambetta	Réunion Débat
Lundi 12 mars	19h00	OMS du 20e Mairie Place Gambetta	Réunion Débat
Vendredi 30 mars	19h00	OMS du 20e Mairie Place Gambetta	Réunion Débat

A nos randonnées officielles sportives et touristiques, nous avons ajouté en juin, l'organisation d'une nouvelle épreuve cyclotouriste « le 2Cents Bellevillois, les Chemins de la Brie », couronnée de succès.
L'organisation d'évènements et la forte participation aux Escapades VTT, au Week-end en province, aux Voyages Itinérants, aux Ateliers mécaniques et Physiologiques témoignent de l'esprit dynamique et de la volonté des Bellevillois de vivre ensemble d'agréables aventures sportives et culturelles.
La mobilisation de ses membres pour l'animation du Forum des Associations du 20e arrondissement, avec en prime l'organisation de 2 Escapades a permis au club de faire connaissance avec de nombreux résidents du quartier. Cette année, certains d'entre eux ont adhéré à notre association.
Nous maintenons nos effectifs et la parité Femme Homme, grâce surtout, à la très forte dynamique des marcheurs dont les effectifs ont considérablement augmenté.
La gestion de la bonneterie aux couleurs du SCB répond à la demande des adhérents et l'acquisition de ces tenues sportives ne bénéficie d'aucune aide financière.
Nos outils de communication : Le Bulletin trimestriel, le Site Internet, sont utilisés d'une manière très satisfaisante afin de promouvoir nos actions sportives, de transmettre l'information de la vie du Club, de permettre l'expression littéraire, poétique et artistique de chacun. Un DVD Bellevillois illustre les aventures 2011 du SCB.
Notre siège social de la Maison des Associations du 20e, nous offre ces services. (Locaux, outils informatiques, adresse postale…). La Ville de Paris au Stade Léo Lagrange, l'OMS du 20e, le Paris Cycliste Olympique à la Cipale, le Lawn Tennis Saint Mandé… nous mettent à disposition gracieusement des locaux pour nos nombreuses réunions et manifestations.
Notre association se porte bien financièrement grâce aux cotisations de nos adhérents, aux subventions de l'OMS, de la Ville de Paris et du Ministère chargé des sports.
Nous contribuons à la formation et au perfectionnement de ceux qui souhaitent suivre les stages organisés par la FFCT ou autre…
Nous avons le soutien matériel et amical du vélociste « Max » de Montreuil.

Les Objectifs de 2012 :

Pour l'avenir du Sporting Club Bellevillois, les objectifs restent concentrés sur ces points essentiels à la vie du Club que nous avons su mener au cours de l'année 2011.
En 2012 nous moderniserons le « Brevet Bellevillois Permanent, Souvenir François Générelli » en créant un nouveau parcours, une boucle en Ile de France a effectué en 6 étapes de 50 à 75 Km.
En janvier, « la Marche de l'An Neuf, Souvenir André Asteix », traversera les bois.
En mars, un petit parcours familial cycliste de 25 Km sera ajouté « aux Randonnées de la Cipale, souvenir Léon Mourard ».
En Mai, pendant que les cyclos graviront le Mont Ventoux, les Marcheurs se retrouveront sur un terrain moins pentu.
En juin, nous améliorerons l'organisation « des Chemins de la Brie » pour sa seconde édition.
En Septembre un nouveau WE regroupera Cyclos et Marcheurs en province.
L'année sera ponctuée d'Escapades et d'Ateliers afin d'apporter plus de convivialité, de connaissance, d'adhérents, jeunes et moins jeunes…

Pour ces réussites dont dépend la vie du Sporting Club bellevillois, la dynamique du groupe sera conservée avec la mobilisation de chacun de ses membres, clef de voûte de notre association.

François Nicoletti le Dimanche 11 décembre 2011

Rapport d'Activités

Le Club : Effectif de 67 membres, avec 22 marcheurs et 45 cyclos, dont 32 Féminines. (+2 membres membres, + 10 marcheurs, - 8 cyclos, + 4 féminines). Le Comité Directeur est composé de 8 membres, dont 3 femmes et 5 hommes.

Le Cyclotourisme : Les cyclos ont effectués 66 900 km (+ 59 %) qui se décomposent ainsi :
Les Féminines (9) ont parcouru 11 629 km, (+ 2 105 km) les Hommes (19) 53 166 km, (+ 22 739 km).
Les sorties vélo amicales et randonnées : Féminines : 104 (-39)-Hommes : 280 (+83)-Total : 384 sorties (+44) - Le Club des 2Cents totalise 3 820 km (+1130) pour 4 Bellevillois. Epreuves essentielles : le Paris-Brest-Paris et les BRM de Noisiel, Longjumeau, Mours, la Semaine Fédérale à Flers, la semaine Européenne en Belgique, Villepreux les Andelys, Paris Montmirail, la Gentlemen Humanitaire de Vincennes, les Chemins de la Brie, les Toques Blanches, Le Perreux, Saint Rémy les Chevreuses...

La Marche Touristique : Les marcheurs ont effectués 632 sorties (+142) pour 7499 km (+1 790) qui se décomposent ainsi : Le dimanche 256 sorties (+41) pour 3 153 km (+720), les Féminines ont fait 241 sorties (+77), 2 983 km (+1 052), les Hommes 15 sorties (-36), 170 km (-432) - En semaine 376 sorties (+101) pour 4 346 km (+1 070), les Féminines ont fait 328 sorties (+123), 3 865 km (+1 454) les Hommes 48 sorties (-22), 376 km (-489),

La Marche Sportive : 11 marcheurs dont 7 Féminines et 4 Hommes ont effectué 58 sorties pour 1 368 km - Epreuves essentielles : Le Paris Mantes, le Bourges Sancerre…

Nos Randonnées : En janvier, la Marche de l'An Neuf, souvenir André Asteix : Les 2 parcours de 12 et 18 Km Bois de Vincennes et bord de Marne, ont rassemblé 42 marcheurs. En Mars, les Randonnées Bellevilloises de la Cipale, souvenir Léon Mourard : Les 3 parcours de 55, 75 et 100 Km ont rassemblé 164 cyclos dont 30 féminines et 2 jeunes, Le parcours de 12 Km a rassemblé 12 marcheurs, En Juin, la 1ère édition du 2Cents Bellevillois les Chemins de la Brie a rassemblé 27 cyclos dont 3 féminines. Le Brevet Permanent Léon Mourard a vu la participation de 4 cyclos pour 12 brevets.

Les Voyages Itinérants : En avril et en août un Paris Saint Malo, en Mai un périple en Espagne de 2 410 km, 5 Bellevillois se sont lancés sur le Trait d'Union Européen Paris Lisbonne, le canal du Midi, l'Alsace, Paris Ventoux...

Les Escapades Bellevilloises Marches et VTT : En août, Bord de l'Oise et Forêt d'Ermenonville avec 7 cyclos dont 3 Féminines (20km), En septembre, les Plastrières dans l'Est parisien avec 5 cyclos (15km) et 9 Marcheurs (8 km), En octobre, le Pont de Joinville sous la pluie avec 5 cyclos dont 2 féminines (20km), En Novembre, les Bords de Marne avec 11 cyclos et dans le Bois de Vincennes 11 marcheurs (10km).

Le WE Bellevillois : En Octobre, au Mont Saint Michel 20 Bellevillois dont 14 Féminines et 2 jeunes ont séjourné dans un gîte et visité l'édifice, traversée la Baie et sillonné la région en parcourant 310 km à pied et 875 km à vélo.

Les Ateliers : En Novembre, 2 Bellevillois en animant les Ateliers Mécanique et Physiologique ont réuni 10 Bellevillois.

La Bonneterie : Les maillots, cuissards, coupe vent aux couleurs bleues à carreaux jaunes du SCB, commandées par lot de dizaine de pièces, ont été acquis par les cyclos.

Conclusion : Impressionnante progression du groupe des Marcheurs et des Féminines, malgré la faible diminution de cyclos, les participations aux épreuves et les kilométrages sont en très nette augmentation.

François Nicoletti le Dimanche 11 décembre 2011

« 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 : *Sorties avec retour tardif, pensez à prendre un en-cas.*

DATE SORTIE	RENDEZ – VOUS : heure, lieu RER: Au départ milieu du quai ou à l'arrivée sur le quai	Km	Coût transport
7 Janv. : Marche des Godillots	Départ Gymnase Halle Georges Carpentier 81 Bd Masséna – RDV à Entrée du Gymnase, 15h pour 20km (Retour), 15h45 pour 13km (Hôtel de Ville)	20 13	Métro 1,80€
Dimanche 8 Janvier 8h00 MARCHE DE L'AN NEUF Souvenir André Asteix Stade Léo Lagrange, Départs 8h15 pour le 18km, 8h30 pour le 12km, Arrivées 12h00			
15 Janv : Rando JCP Paris Tour Eiffel	RDV 8h48 sur le quai Champ de Mars RER C Départ 9h Stade Emile Antoine (2 av. de Suffren)	12	Métro
22 Janv : M. Valérien Jardins Suresnes	Départ : 9h30 de la Défense – RDV 8h25 sur le quai d'arrivée station Esplanade de la Défense		Métro ligne 1
29 Janv : Traversée de Paris	RDV 8h55 Austerlitz RER C dir. St Quentin en Yv. Dép : 9h04 – Arr : Champs de Mars 9h18 – Retour : Bercy	13	Métro
5 Fév : St Germain Terrasse et Forêt	RDV: 8h55 milieu quai Châtelet les Halles RER A Dir: St Germain/Laye Arr: 9h32 Retour vers 13h	13	A : 3,95€ R : 3.95€
12 Fév : Chantilly Visite Château Parc Grandes Ecuries	RDV 8h55 au début du quai Gare du Nord SNCF grandes lignes – Dir : Creil – Dép : 9h07 (Visite prévoir entre 10 et 15€) retour 15h54/16h15		A : 7.80€ R : 7.80€ (Pique-nique)
19 Fév Tapis Vert de Meudon et Plessis-Robinson	RDV : 8h55 Départ : 9h04 Austerlitz RER C – dir : St Quentin en Y. – Arr : Meudon Val Fleury 9h34 -Billet A : Meudon Val Fleury – Billet R : Sceaux-Robinson 12h30	10	A : 2,45€ R : 2,45€
26 Fév Versailles Visite des Jardins	RDV 8h35 Départ 8h45 Austerlitz RER C - dir. Versailles Rive Gauche Arr : Versailles 9h27 Retour 12h30		A : 3,20€ R : 3,20€
4 mars Fontainebleau Jardins Visite Château	Départ : 9h05 Gare de Lyon SNCF- dir. Montargis - RDV 8h55 au début du quai de départ - Retour train à 16h04 /16h31 - (Visite du Château prévoir 10€)	10	A : 8,40€ R : 8,40€ (pique-nique)
11 mars			
Dimanche 18 Mars Les MARCHES BELLEVILLOISES DE LA CIPALE Vélodrome Jacques Anquetil 75 av. de gravelle 12e arr. Métro Liberté – Départs 9h pour le 15km non accompagné, 9h30 pour le 10km, Arrivées 12h30			
25 mars Parc de Sevran Visite de la Poudrière Après midi	RDV 9h10 Châtelet les Halles RER B - dir. Mitry-Claye Départ : 9h20 Arr : Villeparisis-Mitry le Neuf à 9h32 Billet A : Villeparisis-Mitry Billet R : Sevran Livry	10	A : 4,60€ R : 3,95€ (Pique nique)

« Vététistes, où irons nous ? »

date	Km	VILLE	lieux de RDV	RDV	Tarif	Téléphone
22/01	25-45	Dammartin en Goele 77	Ecole de l'Eau Bonne	8h00	4,00€	0160033934
12/02	15-25-45	Moussy le Neuf 77	Cxe Sportif du Chêne	8h00	4,00€	0160030813
25/03	20-35-50	Fontainebleau 77	M. Sports r. Ermitage	8h00	4,00€	0607450555

« Cyclos Bellevillois, où irons nous ? »

SORTIES AMICALES du MERCREDI :

RDV à 9h au Pont de Joinville (sous le pont – rive gauche de la Marne)

SORTIES du WEEK-END :

date	Km	VILLE	lieux de RDV	RDV	Tarif	Téléphone
Dimanche 8 Janvier MARCHE DE L'AN NEUF 8h Stade Léo Lagrange						
15/01	30-66-76	Paris Tour Eiffel 75	9 rue Jean Rey	7h30	3,50€	0678142989
22/01		Sortie Amicale 94	Pont de Joinville	9h00		
29/01	52-82	Marolles en Brie 94 Rando des Bagaudes	1 rue des Bruyères	8h00	3,00€	0616563365
05/02	82	Versailles Satory 78 Hivernale de Satory	rue de la Marinière	8h00	4,00€	0172815630
05/02	45-70-95	Limeil Brévannes 94 Rallye Perce Neige	Av. Descartes	7h30	4,00€	0160293437
12/02		Sortie Amicale 94	Pont de Joinville	9h00		
19/02		Sortie Amicale 94	Pont de Joinville	9h00		
26/02	40-60-80	Rallye Versailles 78	63 rue Remond	7h30	4,00€	0147501968
04/03	60-75-90	Plaisir 78 Boucles des Yvelines	275 av. F.Mitterand	7h30	4,00€	0610482600
11/03	50-80-100 120	Le Perreux 94 Boucles de l'Est	62 Quai d'Artois	7h30	3,50€	0950717135
Dimanche 18 mars LES RANDONNEES DE LA CIPALE, Souvenir Léon Mourard 25/60/80/100 km, Vélodrome Jacques Anquetil, Avenue de Gravelle Paris 12e Départ 8h00-9h00, Clôture 13h30 , L : 4€ ,NL : 6€ , -18ans NL : 2€ , 06.17.26.03.68						
Sam. 24/03	200	BRM Mours 95	Maisons des Associations	7h00	5,00€	0130342774
25/03		Sortie Amicale 94	Pont de Joinville	9h00		

La Marche Sportive Bellevilloise

Paris Mantes : Dans la nuit du 28 au 29 Janvier nos vaillants sportifs Bellevillois emmenés par Jean-Claude Clx, (06.17.26.03.68) traverseront les Bois de Marly pour une balade hivernale de plus de 50km. Les entrainements ont débuté le jeudi 15 décembre et se dérouleront 1 à 2 fois par semaine. Avis aux amateurs de sensations folles.

date	Km	Parcours	Lieux de RDV	RDV
Dimanche 8 Janvier MARCHE DE L'AN NEUF 8h Stade Léo Lagrange 12-18 km 8h				
Jeu 12/01	20	Bois de Vincennes	Métro Château Vincennes	9h00
Dim 15/01	20	Canal Saint Denis -Basilique	Métro Porte de Pantin	8h00
Jeu 19/01	30	Canal de l'Ourcq - Sevran	Métro Porte de Pantin	7h45
Dim 22/01	43	Canal de l'Ourcq – Pont de la Rosée	Métro Porte de Pantin	7h45
Jeu 22/01	20	Bois de Vincennes	Métro Château Vincennes	9h00
Sam 28/01	54	PARIS MANTES	Métro Marcel Sembat	23h30

Les Marches Touristiques de Renée D.

Sortie du 16 Octobre de Trilport à Changis St Jean

Nous avions rendez-vous à la gare de l'Est avec Françoise, Anne Marie, Sylvie, Evelyne et Renée pour aller randonner en Seine et Marne, destination Trilport.

L'entrée du bois de Meaux est à 100 mètres de la gare. Il faisait frais mais le soleil brillait et la lumière qui filtrait à travers les arbres était magnifique.

Nous empruntons le GR 11 pour entrer dans la forêt domaniale de Monceaux, avec sa flore variée qui commence à prendre ses couleurs d'automne, c'est vraiment un régal pour les yeux. e circuit nous permet de parcourir sur 2km le terre plein de l'aqueduc de la Dhuis, aqueduc souterrain mais des regards jalonnent son parcours. Construit sous Napoléon III, il capte l'eau de la rivière de la Dhuis et relie Château Thierry au réservoir de Ménilmontant sur 131 km et alimente Paris en eau potable et qui a une capacité de stockage de 95000 m3.

Après le pique-nique et petite sieste au soleil, nous repartons à travers champs et vergers pour rejoindre la Marne à St Jean les deux Jumeaux et la gare de Changis St Jean.

Texte : Renée D et Françoise P – Photographies : Françoise P

Sortie du 13 Octobre au Bois de Vincennes : 13 marcheuses, 1 marcheur.

De plus en plus nombreuses les marcheuses dynamisées par Renée, jusqu'où iront elles ?

Je dis oh oui!! Jeudi oh oui!!!

Ce matin, il fait gris sur Paris
Il pleut, mais nous sommes à l'abri
Qu'allons nous faire aujourd'hui ?
Sortir et prendre le parapluie

Aller nous promener ?
Ou visiter les musées ?
Peut être aller danser ?
Ou bien prendre un café ?

Mais oui !!! Aujourd'hui c'est l'heure !!!
Et la pluie ne nous fait pas peur
Oublions les tracas et les malheurs
Et allons voir tous les marcheurs

Quelle joie de se retrouver
Dans ce matin à peine levé
Avec notre amie et guide préféré
Je l'ai nommé, c'est notre Renée

Martine Marchand le 02/12/2011

Ateliers Bellevillois Mécanique et Physiologique

20 Novembre : Stade Léo Lagrange

Pascal et Robert ont animé leur atelier respectif de 9h30 à 12h30, devant 8 Bellevilloises et Bellevillois. Dommage que pour des échanges de connaissances avec des spécialistes il n'y ait pas plus de participants. Pascal a décortiqué le freinage et Robert la physiologie du sportif. Les débats étaient plus qu'animés.

Du mécanisme de freinage, il se décompose en 3 éléments : le levier, le câble + gaine et les pinces. Nous retiendrons qu'il y a de nombreux systèmes de freinage dont 3 grands types se dégagent : action sur les moyeux (freins à tambour), action sur la jante (patins) et action hydraulique (freins à disque). En ce qui concerne les cyclotouristes ce sont les patins que nous utilisons le plus souvent. Pour notre sécurité il faut les surveiller les nettoyer les dégraisser le plus souvent possible et emporter une paire de câbles sur chaque randonnée...

De l'exposé de Physiologie sportive nous apprenons que les muscles sont comparables à un moteur thermique. Que nous possédons des réservoirs pour les alimenter pendant 45 minutes. Au-delà une usine chimique se met en branle et puise ses ressources dans les graisses profondes. Robert a rédigé un rapport dont la lecture complète est disponible sur le Site Bellevillois. Il répond à toutes nos questions. Comment se fabrique un cœur de sportif ? Quel intérêt d'avoir un rythme cardiaque lent ? Que veut dire « tomber dans le rouge » ? Quelle progression aux aptitudes sportives peut-on avoir ? Robert poursuivra son exposé prochainement avec la diététique pour les sportifs de tout poil.

les Récompenses de l'AG 2011 :

Les 3 premiers de chaque classement sont récompensés une seule fois. Ainsi le 4e et même le 5e reçoivent parfois du Chocolat ou du matériel vélo dont une grande partie des lots est offerte par le vélociste Max de Montreuil.

Classements Marcheurs par catégories :

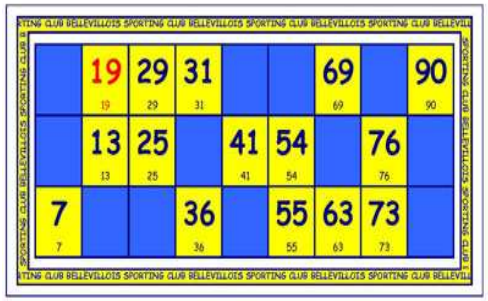
Sorties de la semaine F (nb) : 1– Georgia PC (32) –2– Mary Lilian T (26) –3- Martine M (23)
Sorties de la semaine H (nb) : 1- Alain B (20) -2- Jean M (14) -3- Jean-Claude M(13)
Sorties du dimanche F (pts) : 1- Renée D (37) -2- Françoise P (32) -3- Ghislaine M (27)
Sorties du dimanche H (pts) : 1- Gérard P (10) -2- Michel Ch (6) -3- Jean-Dominique (4)
Marche Sportive F/H (Km) : 1- Michèle R (299) -2- Henri P (297Km) -3- J-Claude Clx (288)

Classements Cyclos par catégories :

Classement F (Km) : 1- Michèle R (4079) -2- Georgette F (3615) -3- Isabelle S (2876)
Classement H (Km) : 1- Jean-Claude Clx (9030) -2- Robert G (7034) -3- Robert P (5907)
Classement F (Pts) : 1- Isabelle S (46) -2- Georgette F (27) -3- Michèle R (25)
Classement H (Pts) : Robert G (65) -2- Jean-Claude Clx (52) -3- Alain E (48)

Le Loto :

Après le copieux déjeuner de l'AG, afin d'achever une belle journée par une fête ludique, FrançoisN a animé le Quine Loto. Les Bellevilloises et Bellevillois ont suivi le jeu avec passion et de nombreux lots touristiques ont été distribués aux plus chanceux. Isabelle S gagnante à 3 reprises a déchiré les espoirs de l'assistance.



Pour l'occasion les cartons du loto sont aux couleurs du Sporting Club Bellevillois

Assemblée Générale :

Le dimanche 11 décembre 2011, notre AG bénéficie une fois de plus d'un accueil généreux et chaleureux dans le Chalet du Lawn Tennis de Saint Mandé. 43 Bellevilloises et Bellevillois participent à ce rendez-vous annuel. Le Comité Directeur est remodelé. De nouveaux membres sont cooptés et le CD est dorénavant composé de 10 membres dont 4 féminines. Ralph prend le poste de Secrétaire et Jean-Pierre sera le Secrétaire Adjoint. Les Rapports d'Activités et Moral lu par la Président et le rapport financier de la Trésorière sont adoptés à l'unanimité. Au calendrier 2012, le Président présente les différents rendez-vous et plus particulièrement le Brevet Bellevillois Permanent, Souvenir François Générelli dont le parcours est totalement modifié. (A lire page 14). Tour d'horizon sur nos activités Pédestres et Cyclotouristes et aux questions diverses les projets Bellevillois sont développés par leurs protagonistes. Suivent les récompenses de l'année 2011 et l'apéritif avant le déjeuner dont le menu a été concocté par Michèle la nouvelle restauratrice du chalet. La journée fut une agréable fête Bellevilloise.

Sur ces clichés, au sein de l'assistance, on appréciera la décontraction du jeune retraité
(Photographies de Jean-Claude Clx, Geneviève V et Alain E)

Escapades :

Chez Gégène, Monique, Sylvie et Philippe posent sous la pluie pour la gloire du SCB

Escapade des Nouvôs : 2ème tentative

Pas de pluie, pas de neige, un temps de saison bien convenable. 11 Marcheuses se sont rassemblées à la Porte Dorée pour une Escapade à travers le Bois de Vincennes. 11 Cyclos après un premier rendez-vous devant la Mairie du 20e se sont retrouvés sous le Pont de Joinville pour une Escapade du Bord de Marne. Pas un seul nouveau à l'horizon. Les anciens ont passé une agréable matinée ensemble. Mais la recette pour recruter reste à trouver !

Henri, Jean-Claude, Alain et François encouragés par Jean-Dominique. Annie assure le reportage photographique.

Escapade des Nouvôs : 1ère tentative

Une pluie diluvienne s'est invitée au RDV des Cyclos. Tous les anciens sont restés au sec excepté Robert qui s'est exercé à 2 reprises, avec sa charrette, à relier le Pont de Joinville depuis chez lui, dans des temps records. De leur coté, les Marcheuses plus courageuses ont accompagné 2 Nouvôs dans les Bois de Vincennes. Le bilan étant bien mince une nouvelle escapade sera programmée en novembre.

Denis le filou, profite d'une inattention collective pour attaquer !!!

La Gentlemen Humanitaire de Vincennes

Le duel ou la revanche de l'année passée Bellevillo-Bellevillois a bien eu lieu dans la rage et désespoir, vaincre ou mourir comme chaque année ! Les boucles du Bois de Vincennes ont été effectuées suivant un train d'enfer et le suspens a été maintenu jusqu'au derniers virages, la dernière ligne droite, le dernier souffle ! Sur la piste de la Cipale, battus une fois de plus au temps compensé, les plus jeunes ayant pourtant réussi à reprendre 1'28" aux plus anciens Cyclos, jurèrent que la revanche de l'année prochaine sera totale !

WE Bellevillois au Mont Saint Michel :

Samedi 1er et Dimanche 2 Octobre 2011

Le soleil et la chaleur exceptionnelle de ce premier WE d'automne ont fait le bonheur de tous les participants. Le Gîte de la Tanière était fort bien adapté à notre expédition touristique, Salle commune, cuisine, dortoir, sanitaires, parking, chevaux... Situé à 6 kms du Mont, point de départ idéal pour les cyclos, pas trop éloigné pour les Marcheurs, restaurants à proximité... 22 inscrits, 20 présents. Pour les Marcheurs, visite de l'Abbaye, traversée de la Baie jusqu'à Tombelaine et promenade sur le littoral. Pour les Cyclos, voyage aller mi-train mi-vélo, randonnée jusqu'à la pointe du Grouin, la Cote d'Emeraude, Piste Verte de Pontaubault et retour à Granville. 5 Cyclos ont cumulé 985 km et 17 marcheurs totalisent 310 km. Bilan très positif. Une nouvelle destination commune aux deux disciplines est à projeter pour 2012. Il y aura un WE supplémentaire en bonus, pour l'Ascension les Cyclos iront sur le Mont Ventoux et les Marcheurs choisiront une autre destination.

Un formidable week-end !

Après la Semaine Fédérale début août et la période des grandes vacances perturbées par les pluies, le vent et le froid, nous avions des craintes sur le temps à venir pour notre week-end au MONT ST- MICHEL.

Par bonheur inattendu, les vingt participants ont profité d'un temps exceptionnel, chaud et ensoleillé.

- Samedi, de nombreux cyclos, en compagnie des marcheurs, choisissent de participer à la visite guidée de l'Abbaye, suivie par la traversée de la baie.

Nous en vélo, François, Gérard (notre vélociste « MAX ») et Robert prenons la route de la baie pour arriver à proximité de ST- MALO, puis retour par l'intérieur des terres au Centre Equestre de MOIDREY où nous sommes logés, soit au total 105 kms parcourus sous un soleil de plomb.

Le soir, marcheurs et cyclos nous nous retrouvons autour d'une grande table de restaurant. En sortant du resto, François et Robert, attirés comme des papillons de nuit par l'Abbaye illuminée, décident de se rendre au pied du MONT ST-MICHEL pour visiter les fortifications, la ville basse, puis gravir les marches jusqu'à la porte de la Basilique. Sous les feux des projecteurs et sans la foule de la journée, l'ensemble de l'architecture prend une autre dimension, encore plus féérique…

Captivés, émerveillés par le décor, en montant toutes ces marches, nous nous apercevons qu'une « petite » fatigue se manifeste au niveau des cuisses…

- Dimanche matin, « les trois mousquetaires » se retrouvent à quatre en la compagnie bienvenue de Georgette, pour effectuer la petite virée en vélo de 45 kms.

Ce beau et bon séjour se termine en nous laissant des souvenirs touristiques, sportifs et de convivialité bien sympathiques. Rendez-vous à la prochaine sortie !

Robert G.