

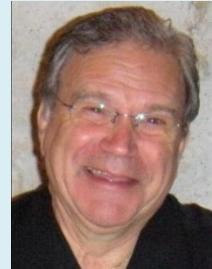
AMICALE CYCLISTE



LES COPAINS D'ABORD

ACTIVITE DU CLUB POUR LA SAISON
2018 / 2019





La saison 2018/2019.

Tout d'abord un grand merci à vous tous pour votre présence à notre assemblée générale c'est un moment important de la vie de l'association qui de plus cette année consacre le 20ème anniversaire de sa création que nous fêterons d'ailleurs comme il se doit à l'issue de cette réunion.

Notre club est géré par des personnes qui s'investissent sans compter afin de permettre à toutes et à tous une activité conforme à nos statuts. Je leur adresse tous mes remerciements en mon nom et en celui des membres de l'amicale, je pense entre autres à Monique Debarge notre secrétaire qui excelle dans l'organisation de nos expéditions annuelles, Guy Haller qui gère efficacement notre trésorerie, Daniel Leroux pour son action auprès de nos partenaires et Claude Chauvel dans la maintenance de notre site internet.

J'attire votre attention sur le fait que nos finances sont saines comme vous pourrez le constater lors de la présentation du bilan financier. Elles nous ont permis jusqu'à présent de réaliser pas mal de sorties au profit des adhérents.

Toutefois celles-ci risquent d'être impactées compte tenu des dotations municipales qui ont plutôt tendance à diminuer comme d'ailleurs les donations de nos partenaires.

Sur ce dernier point et afin d'essayer d'enrayer cette situation notre ami Daniel aurait bien besoin, vu son état de santé, d'être épaulé, une bonne volonté serait la bienvenue car l'aide financière apportée par nos sponsors participe pour une bonne part aux différentes activités proposées et une baisse de celle-ci pourrait avoir une incidence sur leurs réalisations.

Nos activités sont néanmoins reconnues par les diverses structures municipales qui ne manquent pas de nous aider dans nos réalisations selon leurs moyens, notamment dans le prêt de véhicules même s'ils ne sont pas toujours adaptés pour nos sorties (pas de banquette escamotable, pas de boule de remorquage).

De notre côté nous répondons toujours présent aux sollicitations de la commune dans la participation active aux différentes manifestations sportives organisées entre autres le forum et les 5 et 10km de Tremblay où les copains assurent la sécurité.

Un grand merci également à l'OST qui s'investi pleinement en nous aidant à réaliser certaines de nos activités.

Les activités proposées par l'association sont ouvertes à tous les adhérents et je vous remercie de votre présence majoritaire à celles-ci, je pense entre autres à notre semaine cyclo à Biarritz, l'Ardèchoise, sans oublier Pierrefonds organisée en souvenir de nos copains disparus.

Nos sorties cyclo hebdomadaires bien que quelquefois réduites en participation suite à des problèmes de santé se déroulent toujours dans un esprit convivial où la compétition n'est pas de mise et où prédomine l'entraide en cas de défaillance d'un copain.

A ce sujet je rappelle que JC Lecurat se charge de coordonner les sorties que ce soit au niveau des circuits ou d'éventuelles modifications d'horaires ou de jour en fonction de conditions météo si nécessaire.

Nous le remercions pour son implication au sein de l'amicale sans oublier Marc Debarge qui tous les ans organise les circuits vélos lors de nos séjours annuels.

*J'attire une nouvelle fois tout votre attention sur les consignes de sécurité de base, comme vous le constatez nous sommes particulièrement vulnérables et les voitures de plus en plus nombreuses sur les circuits et bien que ne puissions tout prévoir nous devons redoubler d'attention, malgré cela comme vous le savez j'en ai fait les frais. Une seule devise : **La prudence est mère de sûreté.***

Un petit mot sur l'effectif, ce dernier s'est quelque peu réduit ces dernières années suite à des problèmes de santé et malheureusement des décès, il serait souhaitable de trouver de nouvelles recrues afin de faire face à cette situation et je fais appel à vos relations pour y remédier, le forum organisé récemment par la municipalité n'ayant pas été fructueux en ce sens.

Les membres du bureau se joignent à moi pour vous souhaiter à toutes et à tous de passer une très agréable saison 2019/2020 en toute convivialité.

Bonne et heureuse année sportive à toutes et à tous ainsi qu'à vos proches

Soyons heureux tous ensemble. Vive les Copines et les Copains d'Abord !!!!

*Le Président
Daniel
KAPPLER*

L'INFIRMERIE SE SEPARE D'UN NOUVEAU CYCLISTE.

En effet depuis une semaine notre ami BEN a de nouveau enfourché sa monture. Il était sous la surveillance de Nono et de Jean-Claude !!!!!!!!!!



Heureusement qu'il y avait une table d'orientation car ils étaient perdus les copains.

Ils ont réussi à revenir à la maison pour l'heure de l'apéro tout en allant voir notre ami Daniel L.R. Convalescent.

LE RALLYE DE MITRY MORY

Le 24 Mars 2019 Monique, Christiane, Maurice, Claude, Daniel LR, Nono, Vincent, Ben, Francis, Marco, sous l'œil bienveillant de notre ami Robert Marchand, sont présents sur la ligne de départ.



Une matinée bien froide mais une convivialité sans faille

Séjour à Biarritz du 1^{er} au 8 Juin 2019

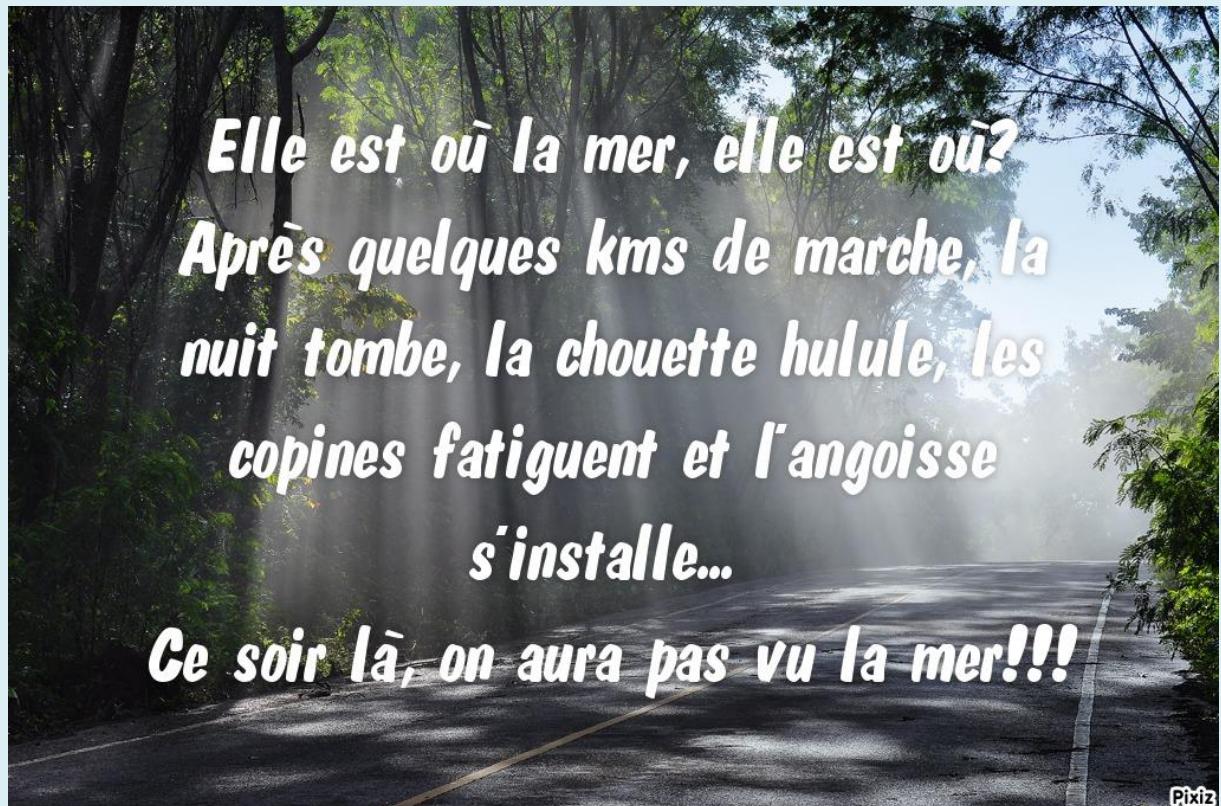
Sept femmes du club des « Copains d'Abord » se sont retrouvées au Pays Basque en compagnie des cyclistes. Le soleil a un peu manqué, mais la bonne humeur et la convivialité étaient au rendez-vous.

Le matin les femmes avaient « quartier libre ». Deux copines Monique D. et Christiane G. se sont aventurées sur les routes en vélo, dès le dimanche, quel courage !!!! dur dur ! dans ce pays très vallonné.



Christiane et Monique

Un soir, cinq d'entre nous, les trois Monique, Maïté et Christiane ont emprunté un petit chemin très ombragé afin de trouver la plage de Milady soit disant près du village !!! Après un peu plus d'un kilomètre de marche, la nuit tombe, l'angoisse monte en moi, la chouette chante, nous entendons la mer sans pour autant la voir. Nous prenons donc le chemin du retour, pour me rassurer Monique D. ramasse un gros bâton en cas de mauvaise rencontre !!!!!



Le mardi c'est la journée découverte des femmes, dommage Maïté n'a pas pu se joindre à nous à cause d'un torticolis. Nous voilà parti toutes les six en direction de San Sébastien, heureusement Michèle parle couramment l'espagnole, ça aide en Espagne !!!! Après une visite de la ville en bus touristique, silencieuse pour Josette et moi car notre audio guide ne fonctionnait pas, nous avons pris le funiculaire pour nous rendre au Mont Igueldo. Après un repas sympa retour au village avec quelques difficultés pour quitter l'Espagne eh oui ! Nous cherchions le panneau « France » nous l'avons vu une fois et puis plus rien, mais nous avons quand même fini par le retrouver.



Lundi, certaines d'entre nous sommes allées visiter le joli village d'Espelette réputé pour son piment. Le jeudi Monique D. avait réservé la visite d'une petite fabrique d'espadrilles et là, pour certaines, la carte bleue a chauffé !!!



Pixiz



Voilà, pour ma part j'ai passé un très bon séjour en compagnie des « copines d'Abord »

Merci à Monique D. pour l'organisation des visites et à Christiane, notre chauffeur durant tout le séjour.

Monique H.

Claude

UNE SEMAINE DANS LES PYRENEES



Et voilà c'est parti comme tous les ans pour de nouvelles aventures pour 16 copains d'abord ou plutôt 15 DLR ne pouvant malheureusement pas nous accompagner suite à des problèmes de santé, direction BIARRITZ la perle du sud-ouest, comme d'hab le chargement des 2 minibus avec les vélos et bagages se fait la veille du départ chez Nono, un grand merci à lui pour sa disponibilité et son accueil.

Départ le samedi 3 juin à 6h du matin pour 8 des copains voyageant dans les minibus, 2 autres sont partis la veille par avion, et 5 autres avec leurs véhicules personnels.

Le voyage en minibus s'annonce assez long, nous faisons une halte rapide à Tours afin de laisser un passager clandestin (le chien de danielk tex), nous reprenons la route par le chemin des écoliers et nous arrêtons à Poitiers pour déjeuner dans un hôtel restaurant où nous nous retrouvons tout à fait par hasard avec les pilotes de la patrouille de France. Nous avons d'ailleurs pu voir leurs avions en stationnement à l'aéroport tout proche lorsque nous sommes repartis. Nous reprenons la route sous les conseils du GPS qui à eut la «bonne idée» si l'on peut dire de nous éviter les autoroutes au détriment du temps, nous arrivons tout juste pour la cérémonie d'accueil au Village ou nous retrouvons le reste des copains.

Nous découvrons un site exceptionnel et un hébergement de qualité avec un personnel à notre écoute. Mais bref de balivernes il faut nous préparer pour la sortie de dimanche, décharger les bagages et préparer les vélos.

Un mot sur le déroulement de nos sorties vélos vues du minibus suiveur
DIMANCHE sortie de 55km direction Hendaye via Bidart, Guethary et Saint Jean de Luz.
 Matin départ vers 8h la sortie de Biarritz se passe plutôt bien mais les difficultés se sont révélées au fur et à mesure avec des cotes de plus en plus pentues (des pourcentages dépassant souvent les 10%) d'ailleurs Claude en a cassé sa chaîne juste avant Hendaye. Son retour s'est effectué dans la voiture « balai ».



Un vélo sans chaîne c'est CON !!!!!!!!!!!!!!!

LUNDI sortie vélo de 63km cette fois dans les terres pas plus facile pour autant bien au contraire les difficultés s'avèrent de plus en plus ardues et bien que ne participant qu'en tant que suiveur j'en soupçonne les efforts qu'ont à fournir les copains. Bonne nouvelle la réparation de la chaîne de Claude a tenu le coup et le retour s'est effectué sans problème

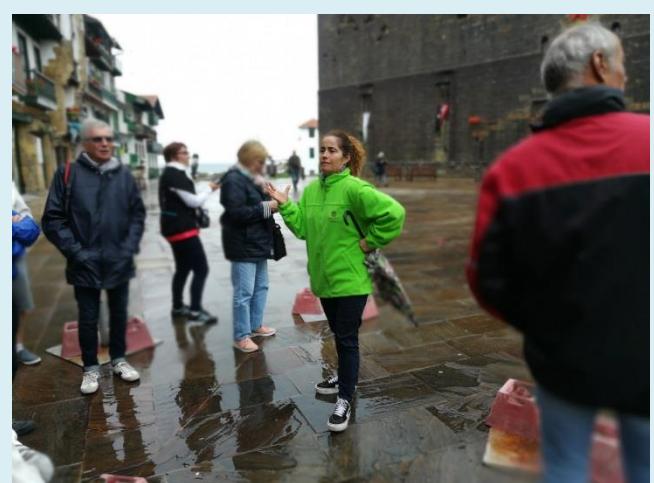


Une côte à 20% ça tire sur les jambes

MARDI sortie vélo de 79km journée complète déjeuné au col d'Ibardin.
 Départ 8h via Saint Pée Sur Nivelle avec une montée d'une quinzaine de km coté Espagne jusqu'au col d'Ibardin où j'attends les copains pour déjeuner avant de redescendre du côté Français et d'entamer le retour sur Biarritz.



MERCREDI journée « repos » bien nous en à pris du moins pour le vélo car nous partons pour le château d'Abadia sous un déluge heureusement la visite se fait en intérieur celle-ci fut d'ailleurs très intéressante et appréciée, nous repartons sous les gouttes sur Hendaye pour un déjeuner convivial avant de nous rendre à Fontarabie en navette maritime pour une visite de la cité médiévale à pied et en petit train touristique, sympa la pluie s'est calmée et nous repartons au sec ou presque.



JEUDI sortie vélo de 67km le long de l'Adour

Départ 8h Nono est « barbouillé » (le diner de la veille aurait-il été un peu trop arrosé n'est-ce pas ben?) et il voyage dans le véhicule suiveur. Le circuit est difficile jusqu'à Bayonne (à cause de la circulation) mais après avoir atteint la piste cyclable sur les bords de l'Adour la circulation est plus sereine et plutôt plane du moins sur une vingtaine de km, le chemin du retour s'avère un peu plus accidenté.



VENDREDI sortie vélo avec les cyclos du club de Biarritz

départ 7h45 pour RDV parking de l'Hippodrome avec le groupe cyclo de Biarritz direction Bayonne, Capbreton, Hossegor les copains rencontre une cote de 20% du jamais vu du moins pour nous et devinez quoi ? Claude casse une nouvelle fois sa chaîne, je le récupère à Hossegor vers 11h pour un retour en minibus au village où les autres copains nous rejoignent vers 13h15 après avoir fait 93km, pour un repas bien gagné.



Ainsi se termine la semaine vélo sans oublier les après-midi d'activités qui nous ont permis de découvrir les curiosités de la région de façon ludique, à ce sujet un grand merci à Monique Debarge qui a organisé celles-ci.

Un grand merci également à Marc Debarge qui une fois de plus a préparé tous les circuits vélos fiables malgré les difficultés de trouver des cartes détaillées sur la région.

Maintenant vient le temps que nous détestons le plus, remballer les vélos et recharger les minibus pour préparer le retour du samedi.



Pour faire un bilan de cette semaine nous pouvons dire que celle-ci est parmi les meilleures que nous avons passées malgré un temps mitigé. Un point particulier sur la qualité de l'accueil et des prestations du VTF.

Une pensée pour notre copain Daniel Le Roux qui nous a manqué et à qui nous souhaitons un prompt rétablissement.

Le président
Daniel Kappler

Mise en page
Claude

Récit de l'Ardéchoise 2019.

Le vendredi 21 juin 2019 six Copains d'Abord se sont donnés rendez-vous dès les premières lueurs matinales pour se rendre à St-Félicien en Ardèche. Le but de la sortie étant d'assister à la manifestation annuelle dite l'Ardéchoise. L'ambiance générée par les participants est très conviviale. Nous sommes sur le lieu de la manifestation vers 16 heures. Le temps de prendre les dossards il nous faut encore rejoindre le lieu de camping qui se trouve à 26 km du point de départ pour le lendemain. Les copains sont représentés par Vincent, Nono, Francis, Ben, Jean Claude et moi-même.



Les voilà équipés des dossards

Les logements certes confinés nous permettrons malgré tout de nous reposer. Un premier diner frugal le vendredi soir avec en entrée des crudités, charcuterie puis du poulet/pates. Les desserts au choix sont essentiellement basés sur les fruits locaux que sont les cerises et les abricots.



Samedi 22 juin le réveil est à 6h00, le temps de faire un brin de toilette, de prendre le petit-déjeuner et de repartir par le chemin inverse de la veille pour tenter de trouver un emplacement pour garer notre minibus. Les vélos sont préparés depuis la veille, le temps de décharger les montures, vérifier les différents mécanismes utiles au bon déroulement de l'épreuve, notamment les freins et les pneumatiques.



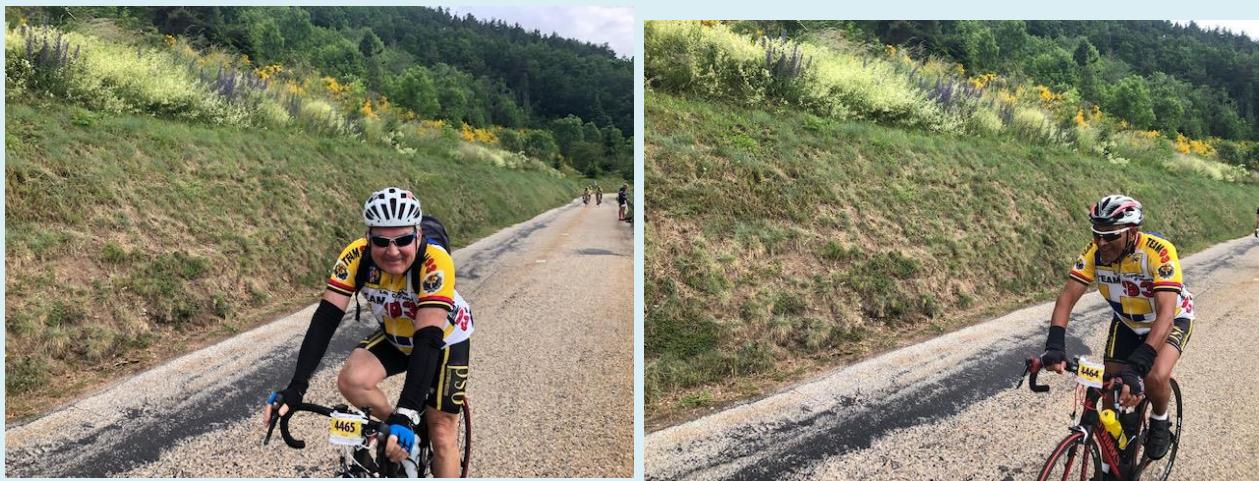
Avant le départ

Il reste à présent le temps nécessaire (5km) pour rejoindre la ligne de départ prévu et ponctuellement respecté. 8 000 engagés sont sous les ordres depuis 7h30. Une surprise juste sur la ligne, notre vétéran Robert Marchand accompagné par son chauffeur Christian sont présents pour les encouragements indispensables et réaliser l'assaut des nombreuses difficultés proposées aux engagés.

Daniel
Avec
Robert



Pour les Copains d'Abord un minimum d'entraînement est souhaité pour gravir le col du Buisson (920 m.) et Lalouvesc (1021 m.) sur 85 km.



Un engagement exceptionnel qui s'est déroulé par une journée plaisante. L'organisation en place prend de l'assurance au fil des années, par exemple 9 000 bénévoles sont situés sur tous les circuits, la sécurité routière présente avec en complément 110 km de routes privatisées, un hélicoptère médicalisé, des urgentistes à moto, des pompiers et des secouristes au sommet des cols.

L'Ardèche est une région particulièrement variée. Située sur la rive gauche du Rhône elle donne tout le charme et les plaisirs par ses montées et descentes parfois difficiles. Chaque tournant de la route peut révéler une vision nouvelle voir surprenante dans la progression des participants. Par le plaisir des yeux l'impression est vécue avec beaucoup d'intensité, mais également par l'accueil chaleureux ainsi que par les différents paysages découverts au fil des distances choisies pour celles et ceux qui viennent à vélo en Ardèche.



Ils ont enfin passé la ligne d'arrivée !!!



Texte : Daniel L.R.

Photos prises par les participants.

Mise en page : Claude [Vous pouvez consulter les photos sur la galerie du site et mettre tous les commentaires que vous jugerez opportuns](#)

Randonnée du souvenir le 6 juillet 2019

Départ le matin 8h place Boisadan sont présents pour cette 6ème édition à destination de Pierrefonds :

Claude (le web man)

Daniel (DLR le collector) Nono (le taxi dixit Vanessa)

Jean Claude (le furet)

Francis (le pompier)

Ben (le bon samaritain)

Daniel k (l'ambulance)

Vincent (nounours) qui nous rejoindra à midi au restaurant avec la voiture de Francis



Un départ tranquille sous le soleil photos à l'appui.

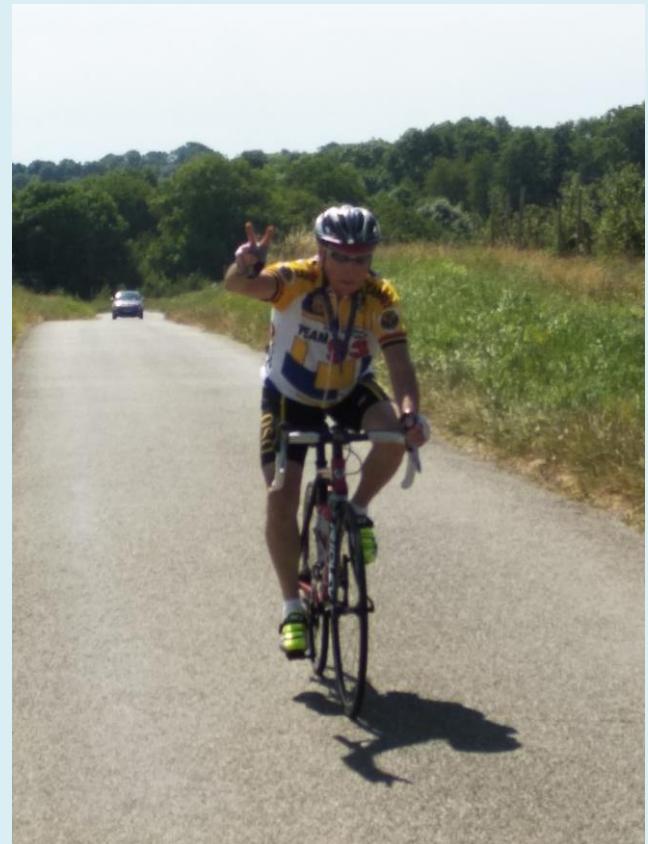
Le trajet se déroule sans encombre jusqu'à la halte habituelle l'ancienne gare Sncf D'Ormoy.





Après un léger encas nous reprenons la route.





Un petit moment de répit la côte a été pentue !!!!!

Prochaine halte Pierrefonds objectif le restaurant du commerce où nous avons réservé une table en terrasse où nous attendent normalement certaines de nos moitiés

Nous arrivons comme prévu vers midi et effectivement Maité Christiane et Michelle nous attendent devant un rafraîchissement que nous ne tardons pas nous aussi à déguster avant de nous restaurer après notre A LA! traditionnel (un petit clin d'œil à nos copains disparus).



Vincent se fait attendre mais arrive à temps pour prendre la route du retour avec Nono, Ben et Jean Claude.



*Tandis que les autres rentrent avec moi en « ambulance »,
Nous suivons tant bien que mal nos copains mais ils arrivent quand même à nous semer, Nono ne doit pas y être pour rien, nous nous retrouvons toutefois à hauteur de Nanteuil où nous réquisitionnons un endroit sympathique pour nous désaltérer.*

Après cet intermède revigorant retour à la maison pour la douche avant de se retrouver en soirée pour un repas convivial chez notre partenaire la CASA MIA ;

Cette sortie s'est une nouvelle fois déroulée dans une ambiance festive et conviviale et nous nous donnons rendez-vous l'année prochaine pour une 7ème édition.

Mise en page Claude

D Kappler

Et maintenant la nouvelle saison 2019/2020 est lancée depuis le premier octobre, Bonne route et bon vent à toutes et à tous.



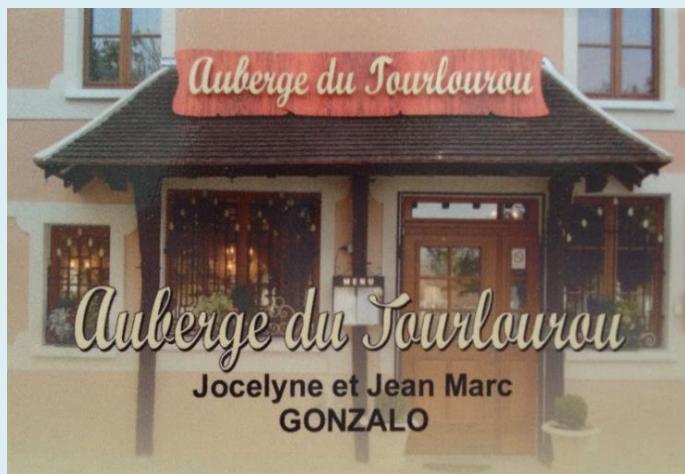
Aucune association sportive ne peut exister sans la volonté, le soutien, l'aide de nombreuses personnes.

L'Amicale des Copains d'Abord n'est pas une exception et son Equipe dirigeante, très consciente de ce fait, voudrait profiter de cet espace pour remercier tous ceux qui dans leurs domaines ou avec leurs moyens permettent à ce club d'être, de fonctionner et de progresser dans les meilleures conditions possibles.



NOS PARTENAIRES





La Bicyclette

Cycles et Accessoires
Vente et Réparation

52, avenue du G^{al} de Gaulle
60300 SENLIS

Tél. 03 44 53 68 20
Fax 03 44 72 91 19

www.la-bicyclette.com



The Information delivery
platform for European business

colt

Hervé SAMMY

Tel: 01 73 04 84 01
Mobile: 06 62 92 47 85
hsammy@fr.coltteam.net

IP ACS
60 rue de Wattignies
75012 Paris

www.colt.net



ROC-ECLERC
Parce que la vie est déjà assez chère !

VOTRE AGENCE À
VILLEPINTE
26 route de Tremblay
01 43 83 62 69
Permanence 24h/24 - 7j/7 - Devis gratuit



- Pompes funèbres
- Marbrerie
- Contrat obsèques

SARL SOISSONS FUNÉRAIRE 26 route de Tremblay 93 420 VILLEPINTE
Tél : 01 43 83 62 69 www.roc-eclerc-villepinte.fr

C.E.R Action RÉSEAU agrément 2912-0

c'est être responsable



AUTO MOTO BSR

Initiation à la 125 cm³

Tél. / Fax 01 48 60 22 44
Portable 06 10 70 02 75

21, avenue Pasteur
93290 Tremblay-en-France

Centre de VisiOn

Cyril Carrette

Opticien - Optométriste D.E.

Centre de Vision Cyril Carrette
21 avenue Franklin Roosevelt
77290 Mitry-Mory
Tél. 01.64.44.07.59
E-mail : cdvcc@orange.fr

Horaires d'ouverture

Lundi : 14h30-19h00
Du mardi au vendredi :
9h00-12h30 / 14h00-19h30
Samedi : 9h00-12h30 / 14h00-19h00



BAR - RESTAURANT

Le Relais du Galant

à votre service 7 jours sur 7

Cuisine traditionnelle et familiale

plat du jour

Couscous sur commande et à emporter

71, avenue Salvador Allende - 93290 Tremblay-en-France
01 48 60 29 87 / 06 10 20 24 98



Cyril LEMOINE

DIRECTEUR

12 AVENUE PASTEUR
93290 TREMBLAY-EN-FRANCE
dfcimmobilier-cyril@wanadoo.fr

TÉL. : 01.48.61.63.03

PORTABLE : 06.15.05.71.90

TELECOPIE : 01.48.61.47.76



TOUT L'IMMOBILIER

Pascal KLEIN

06 15 23 12 02

pascalklein@dmkimmo.com

01 56 48 08 09

www.dmkimmo.com

Fax 01 48 61 37 62

Cial LES COTTAGES - Rue Hector Berlioz
93290 TREMBLAY EN FRANCE



Plus d'une Centaine de Véhicules

à VOTRE SERVICE



Bien voyager, c'est VOYAGER AUTREMENT

Siège Social
44-46, Rue de Montauban
93140 Bondy 93140
Téléphone: 01 41 51 41 50
Fax: 01 41 51 41 59
Messagerie: contact@voyager-autrement.org

Succursale Région Île-de-France
8 Impasse des Masselottes
34490 THÉZAN LES BEZIERS
TéléFax: 04 67 30 27 59 ou 04 67 30 25 98
Messagerie: Voyager.34@voynet-autrement.org

Site: <http://www.voyager-autrement.org>

BIEN VOYAGER,
c'est VOYAGER AUTREMENT
avec



Devenez des VOYAGEURS
à part entière...



La Chouannerie

Crêperie, Saladerie, Grill
sur place ou à emporter

Tél. : 01 64 67 95 25
3, place Pasteur - 77290 MITRY-MORY

merklen

Chauffage - Climatisation
Pompe à Chaleur - Dépannage
Entretien - Plomberie

01 64 67 19 89
www.ets-merklen.com

2 place Salvador Allende - 77290 MITRY-MORY

RM
Ravalement Moderne

Télé. : 01 48 61 90 45
Port. 06 14 38 45 89

Mr Da Silva

7, Rue Hector Berlioz - 93290 Tremblay en France

Maçonnerie
Peinture
Ravalement Machine

06 83 58 53 25

TAXI VINCENT

Toutes destinations

vincent.dardenne874@orange.fr

CB. AMEX acceptée

P. **S.** **D.**

EDITION – PUBLICITE

121 Rue Gabriel Péri

93000 SAINT DENIS

Téléphone : 01 42 43 12 12

Remerciements à nos partenaires

Un grand merci à tous les partenaires qui nous accueillent chaque année.

Leur participation fidèle et efficace, leur générosité, permettent aux adhérents du club de pratiquer leur discipline sportive favorite dans la convivialité.

Notre site internet <http://www.team93.com/> permet aux visiteurs d'accéder directement à tous les renseignements concernant nos partenaires en sélectionnant leur carte de visite.

Nous demandons instamment à chaque licencié de donner la préférence à ces commerces et de se faire connaître à chaque visite comme étant membre de l'équipe cycliste des « Copains d'Abord ».