

n° 31 - Décembre 2004

**LA ROUE
LIBRE
CHANGEENNE**



AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGE

Bulletin d'information

imprimé par le club

SOMMAIRE

- | | |
|--|---------------------|
| - Le mot du Président | - Michel Touchet |
| - Composition du bureau et des commissions | |
| - Rapport d'activités 2004 | - Jean-Yves Després |
| - Chronique Sécurité | - Alain Thureau |
| - Sorties du mercredi au féminin | - M. Frèrejacques |
| - Comment organiser un relais | - M. Frèrejacques |
| - Nostalgie | |

ANNEE 2005

- | | |
|---|---------------------|
| - Calendrier de l'année | - Jean-Yves Després |
| - Nouveau : le Challenge Changéen 2005 | |
| - Sortie montagne dans l'Aveyron | - Alain Thureau |
| - Les rallyes Changé – Changé | - Alain Thureau |
| - Semaine fédérale d'Oloron Ste Marie | - F. Porcheron |
| - Le Challenge de France | - J.-Y. Després |

ANNEE 2004

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| - Des ombres une nuit de pleine lune | - F. Porcheron |
| - Les capitaines de route | - Claude Choplin |
| - Semaine de neige dans le Jura | - Gérard Clément |
| - Pentecôte à Noirmoutier | - Gérard Lesourd |
| - L'Ardéchoise en deux jours | - J.-C. Ligier |
| - Sortie montagne à Enval Volvic | - Alain Thureau |
| - Les Audax (historique) | - d'après Bernard Déon |
| - 200 km audax | - Bertrand Bilheux |
| - Sur le plancher des Millevaches | - Michel Douard |
| - Semaine fédérale de Cernay | - F. Porcheron |

Chronique familiale Michel Touchet

Annuaire Jean-Yves Després

En annexe :

- Formulaire de demande de licence
- Inscription à la choucroute
- Inscription au week-end de Pentecôte
- Inscription à la semaine hivernale dans le Jura (Prémanon)
- Commande d'équipements

Ami(e) cyclo(te),

Ce bulletin a pour but d'assurer la liaison entre tous les membres du club et le comité directeur. Il est à la fois un organe d'information et la mémoire du club au travers des récits que vous nous confiez.

Nous souhaitons vivement qu'il soit toujours davantage le reflet de votre vécu. Alors merci à vous tous qui nous avez confié un article. Mais je voudrais m'adresser plus particulièrement à vous qui n'avez pas osé : il n'est pas nécessaire d'écrire de longs textes, mais seulement quelques lignes, quelques anecdotes qui seront toujours les bienvenues.

Nous comptons sur vous.

François Porcheron

LE MOT DU PRESIDENT

200. C'est le nombre de membres que notre club a atteint en cette année 2004... C'est une belle progression depuis 1982, année de la création de l'Amicale Cyclotouriste. Nous étions alors 26.

Les fondateurs de cette association ne pensaient certainement pas que 22 ans plus tard nous serions aussi nombreux et que nous occuperions la première place des 37 clubs sarthois et la 25^{ème} sur le plan national.

Cette réussite, nous la devons bien sûr au travail de tous les membres des conseils d'administration qui se sont succédés, mais aussi à vous tous qui êtes venus nous rejoindre, un jour ou l'autre, pour partager avec nous notre passion du cyclotourisme, ou du vélo en général.

Cela n'a pas toujours été sans grincements de dents (de roue libre !), mais sans un effort de chacun d'entre nous pour que tous se sentent bien, nous n'en serions pas arrivés jusque là.

Les groupes étant de plus en plus importants à chaque sortie, nous avons été amenés à instaurer des règles, simples mais nécessaires et qui sont maintenant, j'en suis persuadé, bien comprises et admises par l'ensemble d'entre nous.

La mise en place des capitaines de route, en début d'année, même si certains ne l'ont pas bien compris, a finalement été bien acceptée. Les cyclos qui assument de leur plein gré cette responsabilité doivent être respectés. Ce ne sont pas des « flics », mais des coordinateurs ; leur rôle, bien défini, doit être accepté de tous. Ils assurent la bonne marche du groupe. Aussi, parce que nous sommes tous adultes et responsables, écoutez-les et, si nécessaire, contribuez à leur mission, parfois ingrate, en les aidant.

Les sorties cyclos pendant ces deux prochains mois seront pour beaucoup une période de récupération. Profitez-en pour vous régénérer et pour réfléchir à l'année cyclo 2005. Nous aurons besoin de vous tous pour porter très haut les couleurs du club. Nous vous solliciterons quelquefois pour que vous soyez plus nombreux aux organisations des clubs sarthois. C'est le sacrifice de quelques matinées du dimanche dans l'année où vous ne pourrez être présent à 12h 30 à l'apéro familial. Ce sera pour nous, responsables du club, un remerciement à notre travail de bénévoles.

Dernière observation : Au moment où nous nous retrouvons devant le local avant de partir pour nos sorties, nous avons eu quelques petits soucis de rapport avec les résidents du lotissement des Vignes. Bien sûr, un peu de discipline de notre part peut considérablement améliorer ces rapports. Aussi, dès maintenant, je vous demande de déposer vos bicyclettes toutes du même côté de la route (côté local), voire, si nous sommes nombreux, dans l'impasse située derrière le local. Ce local, soit dit en passant, un certain nombre de cyclos semblent l'ignorer. S'ils en franchissaient la porte, ils y trouveraient des informations et documentations importantes.

L'assemblée générale 2004 m'a reconduit pour la 18^{ème} fois aux commandes de notre club. J'en suis honoré, aussi, en attendant de vous retrouver tous en 2005, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année. Ne faites pas trop d'abus alimentaires, votre vélo pourrait se plaindre à la reprise !

Rendez-vous à notre soirée galette.

Amitiés cyclos
Michel TOUCHET

A Monsieur le Président,

J'ai beaucoup apprécié la tenue de cette assemblée générale par la brillante présentation des différents rapports (activité, financier et projets 2005).

L'importance du public est le signe de l'intérêt porté au club et de sa bonne santé où les adhérents ont plaisir à se retrouver avec amitié et convivialité.

Toutes mes félicitations à vous, Monsieur le Président et à votre comité directeur.

Jacques BEAUCLAIR

Membre de l'ACTC

Président du Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS)

BUREAU 2004 - 2005

Président d'honneur	Jean ROUMEGOUX
Président	Michel TOUCHET
Vice-président	François PORCHERON
Secrétaire	Jean-Yves DESPRES
Trésorier	Gérard LESOURD
Trésorier adjoint	Jean-Claude JUBAULT
Sécurité	Alain THUREAU
Sécurité adjoint	Guy AUBIER

Membres :	Daniel AMY	Joël AUBIER
	Bertrand BILHEUX	Gérard CLEMENT
	Monique FREREJACQUES	Joël GUILLONEAU
	Marcel HUET	Laurent LAUNAY
	Jean-Pierre LEGUE	Jean PERNIN
	Yves PLOUZEAU	Jacky TRUDELLE
	Jean-Pierre POUPARD	

COMMISSIONS 2004 - 2005

1. CYCLOTOURISTE		
	But:	Organisation des sorties du club: + Randonnées FFCT + Semaine fédérale + Challenge changéen 2005
	Responsable:	François PORCHERON 13 route des Courpins 72560 Changé 02 43 84 11 73

2. CYCLOSPORTIVE		
	But:	Organisation des sorties des membres du club lors des cyclosporives Organisation des sorties week-end du club
	Responsable:	En recherche d'un responsable

3. PARCOURS		
	But:	Elaboration des parcours pour les sorties du club
	Responsables:	Guy AUBIER 02 43 82 07 74 Bertrand BILHEUX 02 43 81 38 77 Jean-Yves DESPRES (édition) 02 43 24 14 04 Michel TOUCHET 02 43 40 07 35

4. SECURITE		
	But:	Diffuser l'information sur la sécurité Effectuer les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident
	Responsables:	Alain THUREAU 02 43 89 45 71 La Petite Bécane 72470 St Mars la Brière Guy AUBIER 02 43 82 07 74 42 rue de Valence72000 Le Mans

5. MANIFESTATIONS		
	But:	Organiser les manifestations du club: Choucroute, Galette, journée festive
	Responsables:	Laurent LAUNAY 06 67 44 36 38 16 rue d'Albanie 72100 Le Mans

	Daniel AMY 22 route de Parigné l'Evêque 72560 Changé	02 43 40 14 64
--	---	----------------

6. BULLETIN		
But:	Préparation et diffusion du bulletin d'information club "La Roue Libre Changéenne"	
Rédacteurs:	Guy AUBIER	02 43 82 07 74
	Jean-Yves DESPRES	
	Gérard LESOURD	02 43 75 23 01
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
Rédacteur en chef:	François PORCHERON	02 43 84 11 73

7. EQUIPEMENTS		
But:	Commande des équipements vestimentaires Gestion du stock de ces équipements	
Responsable:	Michel TOUCHET	

8. LOCAL		
But:	Gestion du local	
Responsable:	Jacky TRUDELLE 82 Route de Ruaudin 72100 LE MANS	02 43 72 33 88

9. PHOTOGRAPHIE		
But:	Participation aux concours FFCT - Organisation de journées photo - Mise à jour de l'album du club	
Responsable:	En recherche d'un responsable	

10. GROUPE ACCUEIL		
But:	Initiation des débutants aux sorties de groupe	
Responsable:	Monique FREREJACQUES	02 43 88 22 76

RAPPORT D'ACTIVITES 2004

Les effectifs :

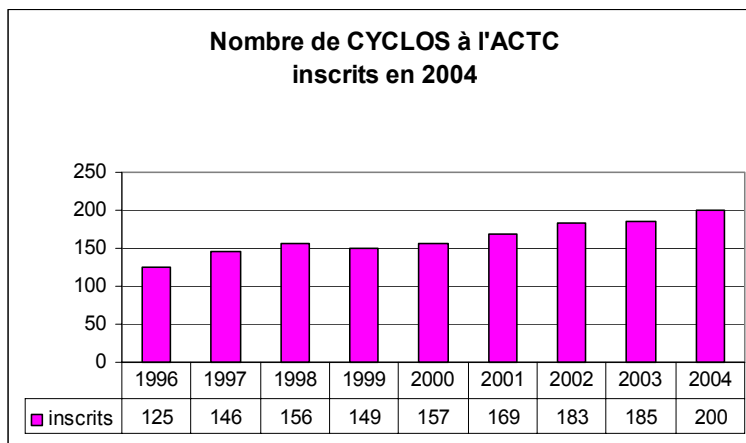
Nos effectifs progressent régulièrement : nous sommes 200 inscrits dont 32 féminines, qui se répartissent entre 163 licenciés et 37 adhérents.

Dans la Sarthe, nous sommes 1582 licenciés.

Sur le plan national, au sein de notre fédération, nous sommes 115449 licenciés pour 3126 clubs.

ACTC 1° club de la Sarthe.

ACTC 25ème sur 3126 clubs au plan national en nombre de licenciés.



Nos sorties cyclos 2004.

- ❖ La Cholet - Pays de Loire le 21 mars 2004.
- ❖ Ronde des sangliers à Baugé le 14 mars 2004.
- ❖ 24° Brevet des Alpes Mancelles le 11 avril 2004.
- ❖ La Béloise le 25 avril 2004.
- ❖ Le Rayon Sarthois 2004 1° mai La Bazoge.
- ❖ L'Entre-côte du Saônois le 9 mai 2004.
- ❖ Cyclo-découverte La Changéenne le 16 mai 2004.
- ❖ La changéenne le 16 mai 2004.
- ❖ Etape du tour FFCT le 21 juin 2004, à La Chapelle St Aubin.
- ❖ L'Ardéchoise 18-19 juin.2004.
- ❖ Audax de 200 km le 4 juillet 2004.
- ❖ Etape du Tour : Limoges – St Flour le 11 juillet 2004
- ❖ Semaine fédérale à Cernay du 01 au 08 août.
- ❖ Journée Vélo pour tous, aux Etangs Chauds le 5 septembre 2004.
- ❖ Cyclo découverte Beaufort en Vallée le 11 septembre 2004.
- ❖ Le Rayon Sarthois le 19 septembre Le Mans Angers Le Mans organisé par Spay.
- ❖ Tour de La Vienne 25 et 26 septembre 2004.
- ❖ Nous étions à la présentation des associations aux Changéens le 2 octobre 2004 :
Représentants : Michel TOUCHET, François PORCHERON et Daniel AMY.
- ❖ Randonnée vins et Champignons à Saumur 10 octobre 2004, peu de participant de l'ACTC le temps peu clément en à décourager plus d'un.
- ❖ Téléthon le 4 décembre 2004.

Les capitaines de route :

Voilà bientôt un an que nous avons mis en place les capitaines de route.

Pourquoi des capitaines ?

Nous sommes maintenant un club de 200 personnes ce qui est bien, mais qui demande un minimum de discipline. L'idée est venue naturellement de mettre en place des capitaines de route. La remise officielle des brassards a eu lieu le 1° février 2004, ils sont reconnaissables à leur couleur verte.

Rôle du capitaine de route :

Le capitaine de route s'assure que tous les participants sont **regroupés**, fait **ralentir** le groupe si nécessaire. **En haut des côtes** les premiers attendent les derniers avant de relancer. Lorsque le capitaine de route est seul dans le groupe, il peut désigner un des cyclos pour le seconder.

Respect des parcours : ils sont déclarés en préfecture.

Le Capitaine de route a l'autorité du Président de l'ACTC. Chaque membre du Conseil d'administration se doit de l'aider.

Au cours de l'année nous avons eu 3 réunions, ce qui a permis d'ajuster et de régler les différents problèmes. Tout n'est pas parfait, mais nous recherchons les meilleurs compromis.

Leur mot d'ordre est : Si tu veux être respecté, respecte ton voisin.

Nos capitaines de route font un travail remarquable, qu'ils en soient remerciés.

Guy AUBIER
Claude CHOPLIN
Marcel HUET
Jean-Claude LEMOINE
Jean PERNIN
Alain THUREAU

Marcel AVIGNON
Gérard DODIER
Roger LE FAUCHEUR
Dominique PALIER
Yves PLOUSEAU
Michel TOUCHET

Christian BRUNEAU
Monique FREREJACQUES
Eric PARDESSUS
Guy RIVIERE
Jacky TRUDELLE

Sorties organisées par le club 2004.

- Semaine neige dans le Jura, 13 - 20 mars, 20 personnes logées dans un VAL à Prémanon.
- Week-end de la Pentecôte à Noirmoutier : 29 - 31 mai ; 40 participants.
- Semaine montagne à Enval Volvic, 7 - 14 juin.
- Journée méchoui le 27 juin « LE GROUTEAU à Braye / Maulne dans le Maine et Loire ».
- Randonnée permanente des Cantons Sarthois.

Parcours : Rappel de l'objectif parcours des Rossays :
Réaliser un parcours mettant en évidence la difficulté de monter 4 fois les Rossays.

Pour les parcours de novembre, décembre et janvier, les kilométrages ont été volontairement diminués. Nous considérons ces 3 mois propices à un ralentissement de notre activité afin de « recharger les batteries ».

Photo : Résultats photos Les animaux dans leurs milieux naturels.

- VIEL Yves 1° de l'ACTC moy 16.86
- PERNIN Jean 2° de l'ACTC moy 16.13

Thème photos CODEP 72 - Les légumes pour 2005.
- Les oiseaux pour 2006.

Thème photos ligue Pays de La Loire : - L'eau vive pour 2005 -L'arbre 2006

Site internet : <http://www.membres.lycos.fr/actc/>

Notre site Internet, toujours présent, est régulièrement consulté. Nous y trouvons divers renseignements sur la vie du club, notamment les parcours dominicaux et le Calendrier du comité départemental de cyclotourisme FFCT de la Sarthe. Il est particulièrement bien fourni en photos. Le site est régulièrement mis à jour.

Nous avons la possibilité d'échanger par courrier électronique. Communiquez-nous **votre adresse email** lors de votre prise de licence. Contact : Jean-Yves DESPRES.

Communication :

Vous trouverez des **flashes d'informations dans les parcours dominicaux**. Vous les avez à disposition, à l'espace Pierre LOISON ainsi que les comptes rendus des réunions du C.A..

Bulletin club La Changéenne : Rédacteur François PORCHERON.

Bulletin municipal de Changé.

Nous faisons régulièrement paraître un article dans le bulletin de la ville de Changé.

Bilan financier

Gérard LESOURD

Elections :

Démissionnaires : - HURTARD Renée - LIGIER Jean-Claude - LE FAUCHEUR Roger

Tiers sortants réélu :

- JUBAULT Jean-Claude - LEGUE Jean-Pierre - PLOUSEAU Yves - PORCHERON François.

Projets 2005:

- Participation plus nombreuse lors des randonnées dans la Sarthe
- Randonnée VTT hivernale.
- L'Ardéchoise en 3 jours.
- Tour d'Indre et Loire.
- Finaliser la randonnée des Rossays.
- Les rallyes Changé – Changé.

Nous vous proposons de rallier les villes de CHANGE (53) et CHENILLE CHANGE (49) pour des parcours d'environ 200km.

Comme précédemment, nous proposerons ces sorties un jeudi et à une allure aussi proche que possible de l'Audax afin de permettre au plus grand nombre d'entre vous (mesdames et messieurs) de participer à cette nouvelle organisation. Ces sorties seront également proposées le samedi à une allure plus soutenue.

Formation :

Nous avons 2 licenciés Jean-Yves LAVANANT et Laurent LAUNAY au stage secourisme et initiateur.

Tarifs des licences :

Augmentation de la cotisation club.

- ❖ membres de 7 € portée à 9 €
- ❖ adhérents de 12 € portée à 14 €
- ❖

Nous avons parmi nous, des cyclos peu scrupuleux qui roulent sans avoir pris de licence ou une adhésion. Afin d'y remédier, nous envisageons de la mettre en évidence. Nous avons des idées, par exemple mettre une gommette sur le casque ou sur le vélo. Qu'en pensez-vous ?

Nous attendons vos commentaires.

Ont été votés et acceptés à l'unanimité :

Le rapport d'activité.
Le bilan financier.

Le Secrétaire.
Jean-Yves DESPRES

UNE NOUVEAUTE POUR 2005 :

LE CHALLENGE CHANGEEN

Pour encourager les adhérents à représenter plus largement notre club lors des randonnées dans le département et dans les départements limitrophes, nous avons créé le « CHALLENGE CHANGEEN » **CC2005** pour cette année 2005.

Chaque participant devra faire apposer le tampon du club organisateur dans la case prévue à cet effet.

Seules les randonnées suivantes seront prises en compte :

Brevet 100 km - Montbizot	20 mars 2005	15 points
La Cheminote - Le Mans	3 avril 2005	10 points
Brevet 200 km - La Ferté	17 avril 2005	20 points
Rayon sarthois – La Chapelle St Aubin	1 mai 2005	10 points
Tour de la Sarthe	5 mai 2005	10 points
Les 7 cols - Fyé	22 mai 2005	15 points

L'Entrecôte - Mamers	29 mai 2005	20 points
Les Trois Vallées – Bessé/Braye	12 juin 2005	20 points
Tout Château à vélo – Château/Loir	25 juin 2005	20 points
Vélo pour tous - Le Mans	4 septembre 2005	10 points
Rayon sarthois – Le Mans	18 septembre 2005	10 points
L'Yvréenne - Yvré l'Evêque	25 septembre 2005	10 points

Suivant les distances à effectuer pour se rendre à ces sorties, des points seront accordés, valables du 1^{er} janvier au 30 septembre de chaque année.

Les organisations du club sont exclues.

Les cartons de pointage seront remis avec les licences et devront être retournés au club avant le 10 octobre.

Des lots seront remis aux lauréats (plus grand nombre de points acquis) lors de l'Assemblée générale.

Sorties du mercredi au féminin

Le vélo fait du bien, c'est pourquoi, elles pédalent toujours, et de mieux en mieux nos « Reinettes de Changé » comme j'aime à les appeler.

Chaque mercredi après-midi de mars à octobre, les féminines (environ une quinzaine), pour la plupart épouses de cyclos, sillonnent la campagne sarthoise. Les maris ont su leur donner la motivation, et certains viennent même les accompagner. Le circuit, souvent plat, parfois vallonné mais sans excès, est décidé avant le départ en fonction du vent afin d'un retour plus agréable.

De papotage en papotage, après quelques arrêts pour ravitaillement ou découverte de la nature, la balade s'effectue sur une distance d'environ 40 kilomètres au grand bonheur et parfois étonnement de ces dames. C'est dire que le vélo ne requiert pas de compétence particulière, il s'adapte naturellement à la forme et aux envies du jour, je dirais même qu'il est plus un art de vivre qu'un sport tel qu'on le pratique.

Ce groupe féminin s'est étoffé dans la saison, et apporte ainsi une note de qualité qui convient parfaitement au Club qui affiche 200 licenciés en 2004.

Des projets pour 2005 :

- un Brevet de 100 km coupé d'un repas au restaurant. La date reste à définir, probablement vers mai/juin.
- une participation plus importante à la Semaine Fédérale.

Mesdames, Mesdemoiselles, vous qui n'avez pas encore franchi le pas de nous rejoindre, je vous invite dorénavant et déjà pour la saison 2005, au mois de mars, à venir pédaler avec le groupe dont l'objectif est la convivialité dans un sport à la portée de tous.

Pendant la période hivernale, bon nombre de nos féminines s'adonne à la randonnée pédestre (même jour – même heure : mercredi 14 h), de quoi garder la forme toute l'année.

Monique FREREJACQUES



Comment organiser un relais

Tout d'abord, le but du relais est de se protéger du vent. Plus on est protégé des autres cyclistes, plus on économise son énergie nécessaire à aller plus loin dans de bonnes conditions, attention à ne pas trop « frotter », ni sortir de la route. Ainsi, on apprend à gérer son effort en surveillant ses pulsations cardiaques pour ne pas se mettre « dans le rouge ». L'allure doit être soutenue, régulière et sans à coup. Si un « trou » se forme (signe que le relais a été trop fort), ne pas changer de ligne afin de ne pas désorganiser le relais.

Le relayeur ne doit pas provoquer une accélération brutale, mais légère et progressive ; attention à ne pas se rabattre trop vite : un petit coup d'œil sous le bras pour s'assurer que le vélo est dégagé. Ensuite, il faut couper légèrement son effort pour permettre au relayeur suivant de passer correctement, puis se laisser descendre jusqu'au dernier relayeur (qui normalement doit toujours être le même), et enfin se décaler pour reprendre la colonne montante.

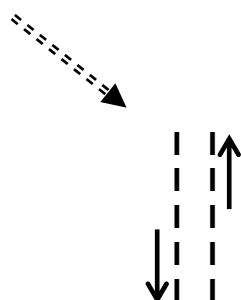
Relais simple : Pour un vent de face en général – se mettre 2 par 2 – pour une bonne efficacité, un groupe de 8 à 10 cyclos est l'idéal (plus nombreux, il y a risque d'à coup répété et risque de chute).

Vent de face



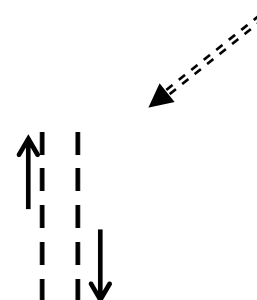
La colonne montante peut être à droite ou à gauche

vent légèrement de gauche



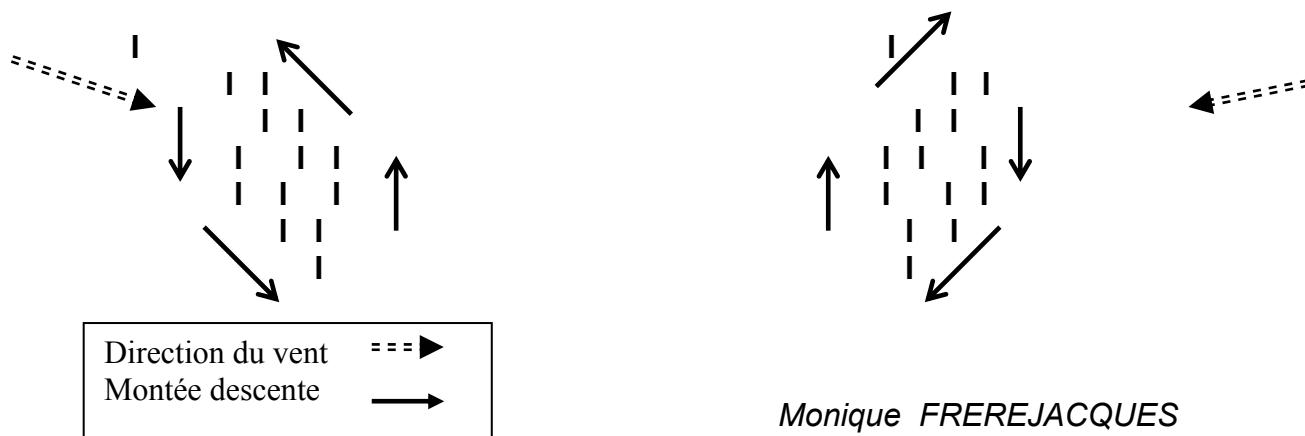
La colonne montante se fait par la **droite** à l'abri du vent

vent légèrement de droite



La colonne montante se fait par la **gauche** à l'abri du vent

Relais en éventail : s'effectue quand le vent est carrément de droite ou de gauche



MANIFESTATIONS DU CLUB

**Galette des rois le 7 janvier 2005.
Rendez-vous à Changé
Centre François Rabelais 20h30**

Date	Manifestations
Le 7 janvier 2005	Galette : Demandes de licences et inscriptions à la choucroute
Le 9 janvier 2005	Vœux du maire
Le 22 janvier 2005	Choucroute
Le 28 janvier 2005	Réunion des clubs sarthois CODEP72
Le 6 février 2005	9h : Reprise officielle des sorties cyclos
12 au 19 mars 2005	Séjour Jura
Le 24 avril 2005	Audax de 200 km
14,15 et 16 mai 2005	W.E. de Pentecôte à Portbail(50)
Le 04 juin 2005	Cyclo-découverte
Le 05 juin 2005	La Changéenne + journée nationale vélo pour tous
Le 11 juin 2005	Audax 100 km inter club
Du 17 au 20 juin 2005	Visite des randonneurs pédestres allemands à Changé
Du 18 au 25 juin 2005	Séjour Montagne
Le 26 juin 2005	Méchoui
Le 3 juillet 2005	Audax de 300 km

Du 31 juillet au 7 août 2005	Semaine fédérale à Oloron-Sainte-Marie (64)
Le 10 sept 2005	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
Le 11 sept 2005	Randonnée intercommunautaire
Le 18 novembre 2005	Assemblée générale de l'ACTC
Le 3 décembre 2005	Téléthon : randonnée cyclo

LA SORTIE MONTAGNE 2005

Voici maintenant 5 années que des adeptes de la montagne se lancent régulièrement un nouveau défi. Après les Pyrénées (Tarbes), les Alpes (Mont Dauphin), l'Allemagne pour le 20^e anniversaire de l'A.C.T.C. en 2002, les Alpes du Sud (Peira Cava) et le Massif Central (ENVAL) nous voici à l'aube de notre 6^e périple.

Pour répondre à la demande générale formulée à ENVAL en juin 2005, notre choix 2006 s'est porté sur un établissement offrant la pension complète que nous n'avons pas encore fréquenté.

Il s'agit donc du village vacances de VILLEFRANCHE DE PANAT (Aveyron) dans un cadre champêtre au bord du lac que nous rejoindrons du **samedi 18 au samedi 25 juin 2005**.

. Village de bungalow situé au cœur de l'Aveyron entre MILLAU, RODEZ et ALBI à partir duquel les cyclos et cyclotes (des parcours leurs seront proposés) pourront se régaler mais également les marcheuses tant le site offre de possibilités.

D'aucuns diront : « Mais ce n'est pas de la montagne ! »

Qu'ils se rassurent, nous leur trouverons ce qu'il faut, agrémenté de fabuleux parcours dans les vallées du Lot et du Tarn.

Pour certains ces noms parleront peut-être : Le Grand Causse – l'Aubrac – le Vallon de Marcillac – le Levezou - le Lacaunais – le Sidobre, autant de contrées qui ne connaissent pas beaucoup le plat.

Comme les années précédentes, nous effectuerons sans doute les B.P.F.

Et puis nouveauté, après un contact avec le CODEP local, puisque je suis en relation avec les responsables du club de St AFFRIQUE, le **vélo sport St Africain** organise du 18 au 23 juin 2005 le séjour « Sud Aveyron » avec des parcours quotidiens de 100 à 120Km et un dénivelé par jour de 1200 à 1500 mètres. A titre d'information VILLEFRANCHE est à 800m et St AFFRIQUE à 300m ! De quoi se faire les mollets, n'est-ce pas ?

1 à 2 journées sont envisagées avec eux (montrer le maillot de l'A.C.T.C.) et pourquoi pas la journée gastronomique !

Alors pensez à fourbir vos 32 ou 30 dents pour juin 2005.

Sachant que 40 places sont réservées pensez dès maintenant à vous inscrire auprès de **Alain THUREAU. 02.43.89.45.71**

Alain Thureau

LES RALLYES CHANGE – CHANGE

En 2003-2004 nous vous avons proposé les « **traversées sarthoises** » que nous avons eu plaisir à effectuer à allure modérée puisque très proche de la moyenne AUDAX. Au cours de ces sorties, nous avons aussi pu apprécier la diversité du paysage sarthois en empruntant des routes où nous ne mettons pas nos pneus habituellement.

Ces traversées étant épuisées maintenant, il nous faut donc trouver d'autres motifs de découvrir de nouvelles contrées. Ainsi donc, pour 2005, nous vous proposons **de rallier les villes de CHANGE (53) et CHENILLE CHANGE (49)** pour des parcours d'environ 200km.

Comme précédemment, nous proposerons ces sorties un jeudi et à une allure aussi proche que possible de l'Audax afin de permettre au plus grand nombre d'entre vous (mesdames et messieurs) de participer à cette nouvelle organisation.

Alain Thureau

LA SECURITE

Une fois n'est pas coutume, mais cette fois, je vais aussi **vous féliciter**, en pensant à nos deux camarades qui ont chuté plus ou moins lourdement en 2004.

Mais avant je tiens à revenir sur la conduite à vélo. Il est toujours interdit de couper la route aux automobilistes engagés dans un rond point. Certains d'entre nous ne respectent pas ce point du Code de la Route.

Imaginez-vous automobilistes dans un rond point ! ! ! !

Maintenant, je vous (nous) félicite puisque plus de 98% de cyclos de l'A.C.T.C. portent le casque lors des randonnées et sorties. C'est très bien, continuez !

Même lorsque vous roulez seul !

Il est seulement dommage qu'il reste quelques irréductibles au port du casque.

Mais incitez-les vous aussi à cette protection !

« LA SECURITE C'EST LA SANTE »

.est le slogan sécuritaire de la F.F.C.T., soyons en conformité avec celui-ci.

Un accident pourrait tout gâcher !

Alors, je vous invite à pratiquer rigoureusement la sécurité.

D'abord respectons le Code de la Route, c'est une règle incontournable !

Efforçons-nous ensuite d'avoir un comportement responsable !

L'esprit ne doit pas être celui de l'empressement ou de la performance.

***PLACE A LA PRUDENCE, A LA VIGILANCE DANS LA
DETENTE ET LA BONNE HUMEUR.***

SEMAINE FEDERALE D'OLORON SAINTE-MARIE(64)

31 juillet – 7 août 2005

Les renseignements pratiques concernant cette semaine fédérale sont fournis dans le calendrier national « **Où irons-nous ?** » que vous recevrez chez vous en janvier 2005 si vous êtes abonné à la revue nationale « CYCLOTOURISME », ou que vous trouverez au local du club si vous n'avez pas souscrit d'abonnement.

Vous pouvez participer : 1° - en gîte ou chez l'habitant,
2° - dans le cadre des campings fédéraux.

1° En gîte ou chez l'habitant

Votre inscription est **individuelle**.

Vous envoyez votre demande(découpée dans « Où irons-nous, ou dont vous aurez pris la photocopie au local) accompagnée de la demande d'hébergement. Les organisateurs de la S.F. 2005 vous proposeront un logement(il est possible de demander un changement si l'on n'est pas satisfait).

ATTENTION ⇨ Dès que vous aurez reçu le récépissé de votre demande, faites connaître votre numéro d'inscription à François Porcheron (à l'aide du bulletin du bas de cette feuille). Cela nous permettra non seulement de savoir que vous participez, mais aussi de vous transmettre les informations concernant les différents rendez-vous(heure de départ des sorties, date du pot du club, etc...).

2° En camping fédéral

Pour nous permettre de nous retrouver sur le terrain de camping, les **inscriptions** sont **regroupées**.

1° Remplissez le bulletin d'inscription paru dans « Où irons-nous ? » (vous en trouverez des photocopies au local).

2° Ajoutez-y : a) un chèque à l'ordre du CODEP 64 – SF 2005, du montant des prestations choisies ;

b) la photocopie de la licence pour les licenciés, celle de la carte d'identité ou du livret de famille pour les non licenciés ;

c) un enveloppe timbrée à vos noms et adresse pour l'envoi de l'accusé de réception ;

d) une photocopie du carnet de vaccination pour les enfants de 0 à 17 ans inclus.

Faites parvenir le tout, sous enveloppe, à

François Porcheron
13 route des Courpins
72560 Changé
Tél : 02 43 84 11 73

➔ Le nombre de places étant limité par l'organisation, il nous a semblé nécessaire d'avancer la date limite des inscriptions :

ATTENTION : Date limite le 15 février 2005

François Porcheron

INSCRIPTION A LA SEMAINE FEDERALE D'OLORON SAINTE-MARIE

(ne concerne pas les personnes hébergées en camping fédéral)

NOM : _____ Prénom : _____

est inscrit à la Semaine fédérale sous le numéro :

Signature,

Le Brevet des provinces françaises. (BPF) → POUR DECOUVRIR LA.FRANCE

Certains d'entre vous ont participé aux sorties organisées par le club et en ont profité pour valider leurs cartes de route.

C'est une façon agréable de parcourir les régions de France et en même temps de faire participer votre club au *Challenge de France*.

Vous trouverez ci-dessous les modalités.

Ces cartes de route sont disponibles et vous pouvez en faire la demande aux membres du bureau.

Brevet des provinces françaises, (BPF) (Compte pour le *Challenge de France*)

Ce brevet est réservé aux licenciés FFCT Ils sont destinés à faire visiter la France à bicyclette ou à tandem afin d'en découvrir les différents aspects géographiques, touristiques et culturels.

. Brevet des provinces françaises,
souvenir Mourice Roche

Ils nécessitent l'utilisation de cartes spécifiques à demander au siège fédéral (boutique).

- Ces cartes sont destinées à recueillir dans les sites sélectionnés un « cachet souvenir » sous forme d'un timbre humide comportant le nom de la localité.

- Il est possible de remplacer ce cachet par une photographie prise pendant la visite du site et permettant l'identification sans équivoque du site (panneau de la localité, par

exemple).

- La liste des sites est publiée dans le *Guide des bonnes adresses* édité par la FFCT.'

- L'envoi d'une carte postale est toléré à condition qu'elle soit expédiée du lieu même avec les indications suivantes: cachet souvenir de, nom du site, nom, prénom, club d'appartenance; numéro de licence FFCT et signature.

- Cette carte ne doit comporter qu'un seul nom.

- Cette manière de procéder doit rester exceptionnelle; elle ne peut être admise pour des sites visités hors saison (cols fermés en hiver par ex) ou pour des sites où le participant passerait de nuit.

Les cartes,BPF permettent de recueillir 6 cachets souvenirs.

.- 6 sites par département.

- La France est divisée en 36 provinces comportant un ou plusieurs départements.

Challenge de France

Afin de valoriser un large secteur des activités fédérales et intéresser l'ensemble des sociétés affiliées à la FFCT, le *Challenge de France* sera basé sur la participation des cyclos licenciés aux manifestations figurant dans le tableau ci-dessous:

Le but est d'inciter: les clubs à additionner des points avec le concours de leurs membres.

Pour marquer ces points, tout cyclo peut participer en nombre illimité dans l'année, à ces manifestations. Le club marque autant de points que de participants. A noter que les sociétés n'ont aucune comptabilité à tenir, cette dernière étant prise en compte par les différents homologateurs et responsables d'organisations.

Le club ayant totalisé le plus grand nombre de points a la date du 15 octobre de chaque année se verra remettre lors de l'assemblée générale de la FFCT' le *Challenge de France* qu'il conservera jusqu'à la fin de l'année

suivante pour le remettre en jeu.

Le *Challenge de France* gagné 3 années consécutives par le même club sera définitivement acquis.

En cas d'ex aequo seront pris en compte:

- le nombre de participants,

- le nombre de participants par rapport au nombre de licenciés du club,

- le nombre de participations aux manifestations.

Participants: rappelez-vous votre numéro fédéral de club et prenez l'habitude de le mentionner sur toutes vos cartes de route.

Présentez votre licence.'

Pour le BPF : 5 points par département d'une province complète homologuée dans l'année.

Jean-Yves DESPRES

L'année 2004 au fil des récits ... L'année 2004 au fil des récits...

JANVIER 2004 JANVIER 2004 JANVIER 2004 JANVIER 2004 JANVIER 2004 JANVIER 2004

Des ombres, une nuit de pleine lune !

Mercredi 8 janvier 2004, 20h 15. A la ferme de la Saulaie, la vie suit son cours habituel. Les gestes sont instinctifs, répétés depuis des années. L'heure du dîner a sonné et chacun prend sa place à la table commune. Soudain, alors qu'on allait porter sa cuiller de soupe à la bouche, les chiens se mettent à hurler, à qui hurlera le plus fort. Tirées avec violence, les chaînes émettent un bruit métallique insupportable et semblent vouloir céder. L'ambiance devient insoutenable. D'un geste déterminé, mais sans nervosité, on entrebâille la porte. Il faut un peu de temps pour que les yeux s'habituent à la nuit. Dès que le paysage alentour devient visible, on remarque, à une cinquantaine de mètres, toute une affilée d'ombres qui avancent lentement. Par ci, par là, un falot semble indiquer à ces revenants d'un autre âge le chemin à suivre. Rassuré, on referme la porte et l'on reprend sa place à table. « Encore quelques fêlés, s'exclame-t-on, ils sont pourtant rares par les temps qui courent ! » Les chiens s'apaisent et la nuit retrouve son calme habituel.

Au même moment, dans les bois de Loudon, 25 marcheurs découvrent la randonnée pédestre de nuit. Pas de chance car si la date choisie correspond à une pleine

lune, les nuages ont décidé de former un écran opaque qui ne laisse filtrer qu'une clarté limitée, suffisante cependant pour deviner le chemin. De temps en temps, on entend le bruit d'une conversation étouffée et seules quelques chouettes...parfois fausses (les coupables se reconnaîtront)!... déchirent le silence ambiant.

Au terme de huit kilomètres, nos marcheurs retrouvent (ouf ! on est sauvé !) leur point de départ au bord des étangs de Loudon... mais personne n'est pressé de rentrer chez soi. On est si bien ensemble et si heureux du trajet accompli. Et puis Nicole n'a-t-elle pas préparé un excellent vin chaud à la cannelle... et puis Angéline n'a-t-elle pas confectionné une délicieuse galette à la frangipane digne d'un pâtissier cinq étoiles ! (Au fait, on est toujours à la recherche du roi... s'il se reconnaît, qu'il n'hésite surtout pas à se faire connaître : la couronne est à sa disposition et... une reine l'attend !) Ces agréables agapes terminées, l'heure est venue de se séparer... à regret. Mais tous, nous sommes d'accord pour renouveler l'expérience l'année prochaine.

François Porcheron

FEVRIER 2004 FEVRIER 2004 FEVRIER 2004 FEVRIER 2004 FEVRIER 2004 FEVRIER 2004 FEVRIER

LES CAPITAINES DE ROUTE

Début de saison 2004. Bonne résolution de la part du « Comité Directeur » de Changé de vouloir séparer les groupes de cyclos en paquets de 15, 20, d'après le code de la route...). Moins dangereux sur la route, plus facile à doubler pour l'automobiliste.

Désignation de capitaines de route pour « encadrer » ces « joyeux lurons »... ce ne sont plus des enfants que l'on a du mal de nos jours à éduquer... alors comment discipliner nos aînés ?

Etant donné le nombre de licenciés à l'A.C.T.C., il en résulta la création de 5 groupes A. B. C. D. E., les meilleurs dans le groupe A... Mais voilà que pour le B et C, qui logiquement roulent à peu près au même rythme, ... comment séparer 40 ou 50

cyclos en 2 paquets ? Par affinité, certains vous diront : « Je roule avec telle ou telle personne... pas avec celui-ci ou celui-là... » C'est dommage car étant donné le nombre de pédaleurs, certains ne se connaissent pas du tout... Peut-être un manque de convivialité ?

De plus, après plusieurs tentatives pour séparer le peloton en cours de route, où parfois on se retrouve à 5 ou 6 derrière... il est primordial de couper le paquet en 2 parties à peu près équitables... dès le départ.

Un capitaine de route se doit de se retourner pour voir si tout le monde suit, d'attendre et de ramener le ou les retardataires... à condition que les

premiers ralentissent... Sinon ce n'est pas toujours aux mêmes de faire l'élastique... « **On part ensemble, on rentre ensemble.** »

Il est évident qu'avec 5 ou 6 groupes, chacun a sa place. Apprendre à se connaître, ne pas surévaluer ses forces et rouler dans un groupe supérieur. Au fil de la saison, au contraire, le cyclo qui progresse change de niveau et peut se faire plaisir sans rentrer « défoncé » (au bon vouloir de chacun !).

Il est à noter que la plupart des sorties se déroulent en bonne convivialité, avec prises de relais régulières face au vent (souvent les mêmes !), monter les côtes « au train »... Mais il suffit de peu de changement, la sortie suivante, et la belle machine se dérègle. Pourquoi ? Est-il si difficile de rouler régulier sans flinguer dans les bosses, ou de passer la surmultipliée sur le plat. Serait-ce cette sacrée moyenne qui est en jeu ? Et pourquoi ?

Aux mois de novembre, décembre, janvier, ne peut-on pas rouler un peu plus « cool », histoire

de recharger les batteries ? (Eh oui, elles s'usent aussi !)

A l'occasion du nouvel an, souhaitons-nous de belles ballades entre nous, trouvons du plaisir à rouler ensemble, à allure convenable pour chacun, et évitons de rentrer chez nous sur les genoux... car là, je ne suis plus sûr que la femme bénirait son époux ! (« Attention au canapé l'après-midi »)

Remercions l'ACTC qui, à l'occasion de la Semaine fédérale, a offert un dîner au restaurant à tous les cyclos présents. Le trésorier heureux de son bilan a su faire partager les bénéfices du club ! Bonne initiative...

Un ami cyclo,

Claude Choplin

P.S. J'aimerais bien que l'ACTC devienne à chaque sortie : **Avec Capitaine Toujours Content.**

MARS 2004 MARS 2004 MARS 2004 MAR2004 MARS 2004 MARS 2004 MARS 2004 MARS 2004

Semaine de neige dans le Jura

Je n'ai pas vocation à devenir écrivain, aussi avec beaucoup d'application, je vais tenter brièvement de résumer notre séjour à la montagne.

En ce samedi 13 mars 2004, nous étions un petit groupe de dix neuf personnes à prendre la direction de « Prémaman », tout près des Rousses, dans le haut Jura. Un petit arrêt dans un self pour déjeuner et, pour ma part, faire connaissance avec certains cyclos que je découvrais.

Nous sommes tous arrivés à bon port dans ce village VAL recouvert d'un bon tapis de neige. Nous avons pris respectivement possession de nos chambres, et à ma grande surprise, peut-être aussi à celle des autres, j'ai découvert qu'il y avait parmi nous des pacésés. Je ne souhaite pas divulguer leurs identités. Ils ont notre bénédiction en tant que licenciés à l'A.C.T.C.

Le lendemain de notre arrivée, nous nous sommes retrouvés tous ou à peu près sur les pistes. Il y avait les chevrons telles les familles Després Jean-Yves, Dodier Gérard, Hérisson Guy, Bruneau Christian et Frèrejacques Monique, puis les autres. Il faut savoir que la station est adaptée à la pratique du ski de fond et bien sûr à la randonnée en raquettes. Nous avons bénéficié des conseils d'un moniteur durant deux jours. Il nous a initié à cette discipline, surtout le maillon faible composé des couples Auville, Pernin Jean, Thureau Alain, Lesourd Gérard et de moi-même. Nous ne comptabilisons plus nos nombreuses chutes (n'est-ce pas, Alain !). Tant qu'à Jean Pernin, après quelques bonnes cabrioles, il jeta l'éponge et nous quitta. Il est vraiment plus à l'aise sur un vélo. Pour conclure, un troisième groupe est

sorti en raquettes dirigé par Roger (Le faucheur), maître absolu des itinéraires balisés et chaque jour différents. Par une belle journée ensoleillée, nous avons tous pique-niqué au chalet Renard, quoique, pour dire vrai, deux femmes manquaient à l'appel : Angéline qui assistait avec dévotion Monique (mon épouse) handicapée par une certaine méforme physique, ce qui l'a obligé à rester en retrait des groupes. Nous avons tous, les uns et les autres, apprécié la beauté des sites au cœur d'une région sauvage et boisée où l'harmonie est omniprésente. Tel était le programme de nos journées et étions venus pour cela.

Dans les séjours et voyages, la vie de groupe est primordiale et la bonne humeur de rigueur. Chaque participant doit prendre part à la vie collective. Là, je puis vous dire que je décerne le prix d'excellence à l'ensemble de notre groupe, sans oublier de rendre hommage à Jean-Yves (Després) pour ses grandes compétences à gérer notre quotidien.

Succinctement quelques lignes concernant nos soirées avant ou après repas. Trois grands groupes séjournaient, plus quelques particuliers, dans cet établissement du VAL. Une bonne ambiance régnait, liée à une bonne communication entre les différents groupes. Aussi quand l'A.C.T.C. - représentant la ligue des Pays de Loire, et les Sarthois de surcroît - a offert un pot avec de purs produits régionaux tels que le Jasnières accompagné de petits toasts aux rillettes, beaucoup découvrirent nos spécialités et les apprécièrent mais pas plus que de raison. On ne peut s'arrêter en si bon chemin, aussi le groupe d'Angers et celui

du Jura ont les jours suivants manifesté le désir de nous faire déguster leurs produits. C'était vraiment très convivial.

En soirée, après le repas, le ralliement se faisait à la chambre 411, celle de Nicole et Jean-Yves, pour une dégustation de tisane ou de café tout en visionnant les nouvelles photos de la journée prises toujours par Jean-Yves et Nicole (Després).

Nous possédions aussi un bon animateur en la personne de Guy (Hérisson). Avec son entrain permanent, le spectacle était assuré. Nous avons également procédé au couronnement de sa majesté « Monique Frèrejacques ». Ce fut un moment très fort, très émouvant. C'est une idole dans tous les domaines, à ne pas douter. Il ne faut pas oublier la soirée de bowling. Trois équipes de cinq furent constituées. Après plusieurs parties acharnées, Guy (Hérisson) en a été le vainqueur. Cette soirée aurait pu être dramatique compte-rendu avec prudence !). Gérard (Lesourd), par une certaine maladresse, ou volontairement, a laissé échapper une boule sur le pied d'un autre : Gérard nouveaux du groupe, vous comprendrez que je manque d'expérience. Merci pour votre indulgence.

(Dodier). Grosse panique ; dur dans la douleur, Gérard a bien encaissé : pas un mot, pas un reproche. Sans broncher, il a eu bien sûr droit à un petit massage avec la compassion de tous. A ce jour, il n'a pas été amputé, ouf ! Tant qu'à l'auteur, coupable ou innocent, nous avons prononcé la relaxe. Il restera notre trésorier.

Pour conclure, nous avons tous apprécié la bonne éducation de Gérard Auville qui nous a offert un pot à l'occasion de son départ en retraite, sans oublier les petits nouveaux du groupe qui n'ont pas hésité à le faire également. A noter dans nos soirées : une fut consacrée à une projection sur Paul-Emile Victor avec d'excellents commentaires. Pour clôturer notre semaine, soirée style café-théâtre avec le concours du personnel de l'établissement, de Guy (Hérisson) et de Monique (Delume). Cette dernière nous a poussé une petite chansonnette. Le lendemain, c'était le retour sur Le Mans tous enchantés de notre séjour.

Je vous laisse une trace très modeste, certes, de notre séjour, mais j'étais un des petits

Gérard Clément

MAI – JUIN 2004 MAI – JUIN 2004 MAI – JUIN 2004 MAI – JUIN 2004 MAI – JUIN 2004 MAI – JUIN 2004

PENTECOTE 2004 à NOIRMOUTIER(Vendée)

Déjà le neuvième rendez-vous de pentecôte pour les cyclos de Changé. Nous étions 37 à nous être donné rendez-vous au VAL DE BARBATRE, sur l'île de NOIRMOUTIER.

Afin de faciliter la venue d'un plus grand nombre, nous avons choisi une destination plus proche du MANS, ainsi qu'un terrain facile. Les grimpeurs furent conciliants, et les rouleurs à leur aise. Nous essaierons de satisfaire tout le monde en variant les difficultés chaque année.

Le val, situé en bord de mer à l'entrée de l'île, est accueillant, les appartements bien conçus, et le restaurant très correct.

Les parcours concoctés par Guy Aubier, nous ont emmenés dans l'arrière pays, vers des villes et villages bien connus des sarthois, pour y avoir passé des vacances.

Dès le samedi après-midi, les trois groupes de cyclos se sont dirigés vers Beauvoir, Boin, Machecoul, St Urbain, La Barre de Monts. Des distances variant de 30 à 70 km.

Les groupes de marche se sont organisés suivant les capacités de chacun.

Le dimanche, la grande étape habituelle nous a conduits dans un périple de 180 km pour les plus aguerris, en passant par Challans, La Chataignerie, St Gilles Croix de Vie, et enfin St Jean de Monts où nous attendaient les marcheurs pour le pique nique en commun.

Escorté de Danielle et Daniel en scooter, notre groupe n'eut aucun mal à se rendre sur le site retenu par les éclaireurs.

Sous les pins, au bout de la plage des demoiselles, l'ambiance fut conviviale.

Comme c'est la coutume, notre retour s'effectua avec tous les groupes cyclos à allure modérée, et les acteurs n'étant pas trop fatigués, d'un commun accord il fut décidé d'effectuer une variante, en visitant l'île de Noirmoutier.

D'une longueur de 20 km, soit 40 aller et retour, notre groupe d'environ 25 cyclos avec le maillot de Changé, ne passa pas inaperçu au village de Noirmoutier et sur le port. Au grand regret de certains, les crêperies trouvèrent que nous étions trop nombreux pour nous accueillir, le groupe ayant grandi avec l'arrivée des marcheurs.

Le lundi matin, la pluie est venu contrarier nos projets, et les sorties vélos furent

abandonnées au profit de marche pour les plus courageux, et jeux de cartes pour les autres, etc...

Après le repas en commun, le retour vers la sarthe mit fin à ce court séjour, toujours apprécié.

Le week-end de pentecote 2005, se déroulera du 14 au 16 mai à **PORBAIL (Manche)**.

Nous rappelons que c'est un rendez-vous familial, réservé aux licenciés et adhérents du club, avec conjoints et enfants, pour tous niveaux de marche, vélo et autres loisirs.

Gérard Lesourd

Souvenir de l'Ardéchoise en deux jours

Les routes de l'Ardèche sont maintenant bien connues de nombreux membres du club pour les avoir parcourues soit dans l'Ardéchoise, la volcanique, l'Ardéchoise en deux jours ou encore la terrible vélo marathon. Cette année encore une dizaine d'entre nous se sont inscrits sur le parcours de 420 km, 30 cols, 7674 m de dénivelé, excusez du peu, mais les changéens sont teigneux et aiment les défis.

L'Ardéchoise en deux jours n'est pas une course, chacun part quand il veut....arrive quand il peut parfois à la tombée de la nuit pour les lève tard. Nous rencontrons durant notre cheminement de petits groupes de copains, des club et tout cela dans une ambiance sympathique sur des routes pratiquement désertes dans des paysages enchanteurs. Notre première journée, nous l'avons vécue sous une température clémente, sans vent et ensoleillée juste ce qu'il faut, rien à voir avec 2003 où nous avons escaladé les cols l'après midi avec 38 à l'ombre! L'ensemble des changéens se sont retrouvés le soir hébergés chez des religieuses à Saint-Etienne de Lugdarèsun village perdu au milieu de nulle part où la petite ville la plus proche est à 30 km. Nous avons eu un accueil formidable et toutes les commodités étaient à notre disposition: local de stockage des vélos, chambres confortables.

La deuxième journée oh la la ; les jambes sont dures, les fessiers douloureux, le cou raides, les épauleset pour couronner le tout, le ciel gris, très gris, menaçant. Le départ a été pénible, petite

pluie froide et des petits cols à escalader tout de suite. Dur, dur, très dur même le 32*25 ou le 30*23 n'étaient pas superflu, et parfois debout sur les pédales dans les épingles tellement la pente était sévère. Nous vous recommandons le col du Printazanier. Les cols ardéchois n'ont pas la réputation de ceux des Alpes ou des Pyrénées mais ce sont des montées de 4 à 10 km qui se succèdent sans fin donc pas beaucoup de récupération possible. Ici pas de longues descentes pour se refaire une santé. Après ces montées vigoureuses, il y a eu les descentes et comme la pluie, le vent et le froid ne font jamais bon ménage avec le cycliste en montagne, nous sommes arrivés dans les vallées complètement gelés et un peu exténués. Au grand carrefour du Mont Gerbier de Jonc où la plupart des parcours convergent nous avons décidé compte tenu de l'état de fraîcheur de la troupe de rentrer directement. Le grand ravitaillement dans la vallée fut très apprécié car nous avons perdu de l'énergie dans la bataille. Nous avons donc fait 370km et 27 cols. L'année prochaine il y aura l'Ardéchoise en trois jours : 500 km, plus de 40 cols, plus de 10000 m de dénivelé. Nous y serons.

Voilà ce que j'ai fait cet après midi haut le pied, tu me diras ce que tu en penses.

Jean-Claude LIGIER

LA SORTIE MONTAGNE 2004 A ENVAL (Puy de Dôme)

C'est maintenant une tradition bien établie au sein de l'A.C.T.C., laquelle au mois de juin permet à bon nombre de cyclos et cyclotes de se frotter aux pentes ardues de régions montagneuses.

Pour 2004 ? c'est le Puy de Dôme qui nous accueille et le cadre offert à ENVAL (tout près de

VOLVIC) était en tous points intéressant. Hôtel niché dans un cadre verdoyant avec moult animations dont une piscine que nous avons appréciée. Et puis que dire des repas tous plus variés et fournis les uns que les autres. Enfin une équipe dirigeante et de service en tous points remarquables qui nous ont vraiment choyés pendant une semaine.

Mais bon, nous sommes allés à ENVAL pour faire du vélo non ?

Et sur ce point aussi, nous avons été gâtés car les routes du Puy de Dôme ne sont vraiment pas plates. Rares sont les portions planes et, quand il en existe, elles sont très courtes. Mais que de dénivelés là encore qui certes n'ont rien à voir avec les grands cols pyrénéens ou alpins mais qui font mal aux jambes quand même. Plus d'une fois le petit plateau a été utilisé.

Le summum a été constitué par la montée du Puy de Dôme, cette route mythique à plus d'un titre et sur laquelle chacun se prend « un peu » pour Anquetil ou Poulidor.



Et puis non négligeable au cours de la semaine, le temps superbe pendant 5 jours et demi puisqu'il faut compter quand même avec une matinée marquée d'un orage violent qui a fait rebrousser chemin tous les cyclos et cyclotes. Voici donc une semaine de passée.

Il est surprenant toutefois que cette route ne soit ouverte aux cyclos que le mercredi de 7 à 9 heures. Il fait beau et bon quand nous nous engageons sur cette pente de 4.5km (rien donc) mais où la difficulté réside dans le pourcentage régulier à 12%. Et 12%, ça fait mal je vous assure !

Mais quel plaisir à notre arrivée au sommet ! Ils ne sont pas beaux et fiers ces cyclos de CHANGE ?

Certains sont déjà impatients de se retrouver à VILLEFRANCHE DE PANAT (Aveyron) en 2005. Et rassurez-vous, nous trouverons encore des parcours sinueux, vallonnés et touristiques à souhait.

Alain Thureau

JUILLET 2004 JUILLET 2004 JUILLET 2004 JUILLET 2004 JUILLET 2004 JUILLET 2004 JUILLET

...les Audax...(historique)

Henri Desgrange qui avait été un coureur cycliste de talent avait conservé le goût de l'effort physique.

Dès 1901, il veut faire pratiquer la bicyclette au plus grand nombre en relançant ce qu'il appelle « le grand tourisme sportif » qui selon lui végète en

France. Il prône de longues excursions collectives qui ne dégénèrent pas en véritables courses, s'inspirant semble-t-il de ce qui se passe en Italie avec les membres d'une société appelée « Audax italiano » dont l'histoire a commencé le 12 juin 1897, lorsque 12 cyclistes tentent d'effectuer ensemble la distance séparant Rome de Naples :

soit 230 kilomètres dans la même journée, entre le lever et le coucher du soleil. Sous la conduite de **Vito Pardo**, l'organisateur de ce raid peu banal, 9 participants arrivèrent à Naples le soir même. Les journaux les désignèrent sous le qualificatif « audace » (audacieux en italien). Ce terme fut vite transposé en « Audax », sa traduction en latin. Leur groupement prit le nom d' «Audax italiano ».

C'est cette formule d'excursion en groupe, d'un caractère assez sportif, conduite par un Capitaine de route, que **Henri Desgrange** voulait faire découvrir à ceux qui, ayant pratiqué la compétition, l'avaient abandonnée et rechignaient à pédaler à nouveau. Il pensait ainsi leur redonner le goût de l'effort physique, moins intense mais tout aussi salutaire pour la santé. Et pour ceux qui n'avaient jamais pédalé très longtemps, il voyait le

AUDAX 200km du 4 juillet 2004

Au matin du 4 juillet 2004, 49 cyclos (3 femmes et 46 hommes) ont pris le départ à 7 heures précises pour un périple de 200km.

Des capitaines de route à l'avant étaient chargés de neutraliser la vitesse à 22,5km de moyenne, et à l'arrière pour intervenir en cas d'incidents techniques.

Les temps de passages ont été rigoureusement respectés, et chacun de conter ses bons et mauvais souvenirs des randonnées antérieures, dans la bonne humeur tout en admirant la campagne.

Après la pause à Courdemanche, nous avons effectué la descente vers la vallée du Loir, baigné par le soleil après un passage à Montoire. C'est à 12h34 que nous arrivons à La Chartre S/ Le Loir pour le repas.

moyen de leur faire découvrir et apprécier les joies d'une activité physique saine.

C'est **Géo Lefèvre**, celui-là même qui lui a suggéré l'idée de la création du Tour de France, qui écrit dans « L'Auto » une série d'articles dans lesquels il présente les Audax italiens, et le 7 janvier 1904, **Henri Desgrange** crée les Audax français, sur le modèle des Audax italiens, suivant donc en cela l'idée lancée par **Géo Lefèvre**, une fois encore...

D'après Bernard DEON (1)

(1) Ce texte est en effet un condensé de la version intégrale de Bernard Déon, l'historien des Audax. Elle peut être consultée sur le site www-audax-uaf.com, rubrique Tour Audax du Centenaire.

Le moral était excellent et le peloton est reparti, pas le temps de discuter dans la montée qui nous emmenait vers Beaumont S/ Dême, et là un saut de chaîne a obligé notre président à mettre pied à terre, dur, dur après le repas et dans une montée.

Le parcours était plus facile l'après-midi, une grande partie comportait des passages ombragés (forêt de Bercé)

Je félicite tous les participants et tout particulièrement nos deux cyclotes de l'ACTC, Monique Delume et Pascale Viel qui réalisaient pour la première fois cette distance.

Rendez-vous : le 24 avril 2005 pour le prochain 200km.

et : le 03 juillet 2005 pour un 300km.

Bertrand BILHEUX

SUR LE PLANCHER DES MILLEVACHES

(ETAPE DU TOUR : LIMOGES-ST FLOUR 11 Juillet 2004)

« Nous partîmes 7245, mais par des rampes trop fortes, nous nous vîmes 6555 en arrivant au port !»

Parmi ceux-là, nous étions au moins deux courageux du club changéen (Francis Portier et moi) à nous élancer dans la matinale fraîcheur limousine à l'assaut des **239 km**, des **9 cols et côtes** répertoriés au classement de la montagne, et finalement des **4250 m de dénivelée**.

Ils étaient venus de partout : 2225 étrangers, dont 1661 anglais, 192 américains, 49 irlandais, 36 japonais, 20 australiens mais aussi de toute l'Europe .

Les moyens mis en œuvre étaient à la hauteur : une escorte de 60 motards de la gendarmerie, 300 policiers ou gendarmes et 344 signaleurs civils (600 bénévoles en tout) permettaient de rouler sur un itinéraire entièrement fermé à la circulation , ce qui est particulièrement appréciable dans ce genre d'épreuve.

L'assistance médicale ne faisait pas défaut : 11 médecins urgentistes, assistés de la Croix Rouge avec ses 10 ambulances et 4 tentes médicalisées.

Quant au ravitaillement : 73000 bouteilles d'eau, 10000 litres de boisson énergétique, 16000 bananes, 16000 oranges, 24000 tranches de pain de mie, 15000 pâtes de fruits, 15000 barres de céréales, du jambon et du fromage. Voilà le décor !

C'était la première fois que l'un et l'autre nous élancions pour un tel périple ; c'est dire si nous ressentions quand même une 'petite' appréhension.

Francis logeait à St Flour et a donc dû se réveiller à 2h30 du mat !!!!! pour s'apercevoir qu'une pluie copieuse arrosait le pavé : 'j'y vais, j'y vais pas ?' ; finalement : 'j'y vais !'.

Lorsque j'ai quitté mon logement à 10km de la ligne de départ à Limoges, le temps était incertain et très frais (8°) mais sec.

La météo a finalement été clémente ; ce qui est essentiel pour une telle odyssée : temps sec, ciel légèrement voilé, très faible vent arrière sur une bonne partie de l'étape.

Nous avions besoin de cette faveur du ciel, car le parcours était particulièrement casse-pattes : « pas un mètre de plat » était la pensée du jour, sur ce 'plancher des Millevaches'.

Dans la circonstance, le secret était avant tout de bien gérer son effort et donc d'en garder sous la pédale. Nous devions juste éviter l'élimination : vitesse mini 30km/h les 30 premiers km et 19 km/h le reste de l'étape. Les retardataires finissaient dans un des 15 cars balais prévus à leur intention.

Cette cyclo était l'occasion d'admirer de magnifiques panoramas au col de Néronne notamment ou encore ces bucoliques écrans de verdure d'où les célèbres 'habitantes' de Salers regardaient passer 'le train' coloré des valeureux compagnons de la route.

En garder sous la pédale, il le fallait pour digérer notamment le fameux Pas de Peyrol au km 180 avec 2 km entre 13 et 15 % ; un bon nombre de concurrents l'ont passé à pied, sans doute du fait de braquets inadaptés.

Venait ensuite au km 210 le Plomb du Cantal (ou Prat de Bouc) soit 9 km d'ascension à 6% de moyenne avec des passages à 8.5%.

Bref, un sacré chantier de 10h 44 (y compris les ravitos et autres 'arrêts techniques') en ce qui nous concerne. Le premier arrivant mettait 6h58', l'ancien vainqueur de Wimbledon Richard Krajicek : 11h08 et R Virenque remportait l'étape pro, trois jours plus tard en 6h et 24 secondes

Francis et moi sommes partis séparément mais nous nous sommes rencontrés inopinément à 3 km de l'arrivée.

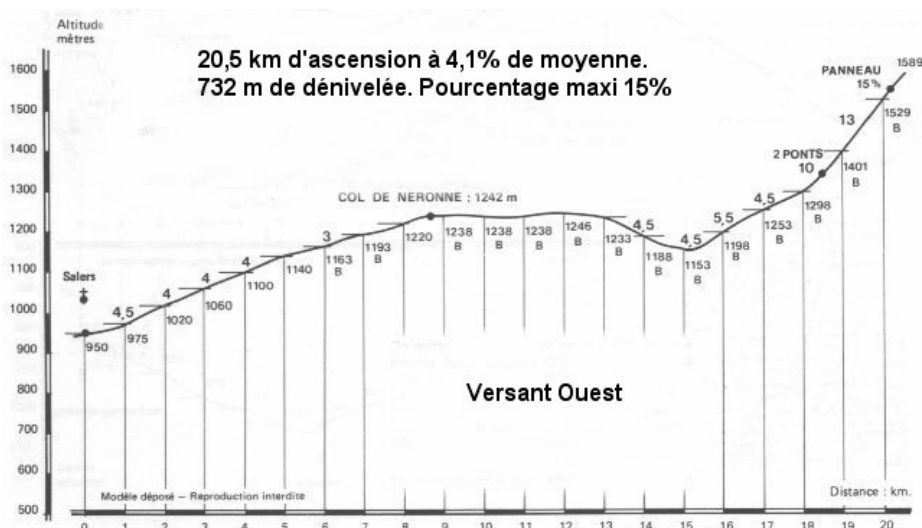
Nous étions fatigués, mais pas exténués cependant, du fait d'un rythme finalement raisonnable.

D'ailleurs, au sommet du Plomb du Cantal, au km 210, Francis n'a pas hésité avec un compagnon de route originaire de Sargé, à prendre une bière bien fraîche, histoire de fêter la fin des ascensions : « avec ça on n'a plus mal nulle part ! » dira-t-il.

Fatigués certes, et un peu saoulés par la longueur de l'étape, mais surtout, heureux ! : On voulait voir St Flour et on a vu St Flour !

L'an prochain l'étape du Tour conduira ses participants de Mourenx à Pau soit 177 km avec 3 difficultés majeures : les versants ouest des cols d'Ichere, de Marie Blanche et d'Aubisque.

Michel DOUARD



SEMAINE FEDERALE DE CERNAY

Cette semaine en Alsace fut globalement une réussite. Elle a permis, non seulement de découvrir une région magnifique, mais encore de resserrer les liens entre les membres du club, si bien qu'arrivés à son terme, et malgré la fatigue, nous l'avons trouvée trop courte !

1. Les chiffres

- En camping fédéral : 13 emplacements regroupant 27 personnes
- Chez l'habitant : 25 personnes

A noter que le fait d'avoir signalé son numéro d'inscription a permis à chaque participant, en particulier à ceux hébergés hors camping fédéral, de recevoir toutes les informations concernant les différents rendez-vous sportifs ou conviviaux. Nous avons ainsi pu profiter pleinement de cette semaine fédérale et nourrir des liens de convivialité exceptionnels.

2. Un mal pour un bien

A notre arrivée sur le camping fédéral(600 emplacements au total), nous avons eu le désagrément de constater que nos emplacements étaient éparpillés sur le terrain. Coup de gueule poli mais déterminé... et l'on nous propose une partie du terrain sans emplacements délimités. Nous acceptons. Nous avons ainsi pu nous regrouper et prendre nos aises. De plus nous étions situés tout prêt du Village Fédéral(pas besoin de prendre la voiture pour s'y rendre).

3. Les temps forts

- 3.1 **La traditionnelle photo** du premier départ, le lundi matin.
- 3.2 **Le pot du club**, le lundi soir. Nous étions 42 et quelle ne fut pas notre surprise de voir arriver nos Vamps. Poses pour les photographes, quelques pas dansés... et un strip-tease remarqué de Lucienne. Toute la permanence étouffait de rire.
- 3.3 **Le repas du club**, le mercredi. Nous nous sommes retrouvés à 55 convives à l'auberge du Relais à Uffholtz(2 km de Cernay).

Menu :
Apéritif(Kir à l'Alsace),
Salade vigneronne,
Jambonnette de dinde sauce Munster,

Spätzlès,
Tarte aux cerises.
Le tout arrosé d'un excellent Edelswicker.

Ambiance sympathique. Il n'était que de constater la satisfaction générale à la sortie du restaurant.

3.4 Les apéritifs du soir au camping :

Le mardi soir, premier apéritif qui s'est trouvé être une répétition car la suite allait valoir le détour. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Radio-Cigogne, en la personne de Catherine, vous savez, celle qui, à vélo, roule en chantant sans les mains... et même sans les pieds... à l'arrière du tandem de Frédéric!

Le jeudi soir, en présence de Jacques Vuillemin, douanier de la République du Saugeais(Doubs), ami de François et Andrée. Sur des airs d'accordéon, les participants se lancent dans une danse folle suivie d'un monôme endiablé.

Le vendredi soir : une première dans la vie du club car après l'apéritif, nous nous sommes tous retrouvés, campeurs et non-campeurs, pour partager un agréable pique-nique très convivial (Merci, Cécile, d'en avoir proposé l'idée). Une animation spontanée : d'abord Marie-France qui nous invite à chanter(bien qu'absent, les oreilles d'Armand ont dû siffler !), puis François avec Joséphine la locomotive, Guy et ses histoires drôles... Monique et ses chansons...

3.5 La parade du dimanche

3.5 La parade du dimanche

C'est à une quinzaine, parés du maillot (remarqué) du club, que nous avons



défilé. Jamais dans l'histoire du club, nous n'avons été aussi nombreux. Au détour d'un virage, Gisèle, notre vedette, est venue nous faire la bise...

A noter qu'il serait sympathique de défilé autour d'un thème exprimant Changé ou la Sarthe. Quelques supports matériels(bannières...) seraient aussi souhaitables. Ils permettraient de mettre le club en valeur. Idée à suivre pour l'année prochaine. Nous en reparlerons au moment opportun.

Nous avons découvert l'Alsace, son grand ballon et ses petits ballons (Edelswicker, Riesling, Pinot, Gewurztraminer...). Dommage que certains, dont je tairai le nom, n'aient pas eu l'occasion d'apprécier la choucroute !

Une semaine de bonheur qui restera gravée dans nos mémoires et qui nous fait attendre avec impatience la prochaine édition à Oloron-Sainte-Marie(Pyrénées Atlantique).

François Porcheron

CARNET DE FAMILLE

Carnet rose : - une petite Cléo est née au foyer de Didier, le fils de Monique Frèrejacques
- Un petit Romain est né au foyer de Mélanie, fille de Monique et Guy Aubier
- Un petit Mathis est né au foyer de Céline, fille de Sylviane et Jean Charbonnier

Carnet blanc : Céline, fille d'Annie et Jean-Louis Butet, a uni son destin avec Eric Lamy.

Tous nos vœux de bonheur aux jeunes mariés.

Merci à Jean-Yves Després qui nous envoie ce petit clin d'œil....

Je m'appelle Louis-Nicolas, j'ai 5 ans.

Je fais du vélo, pas sur la route car il y a trop de voitures, alors je roule sur le trottoir.

Maintenant je vais trop vite et je fais courir mon pépé. Alors il a eu une idée, il a installé sur son vélo jaune un drôle d'engin qu'il appelle la 3^e roue. Puis il a récupéré le vieux vélo de ma maman à rétro-pédalage.

Maintenant je roule sur la route avec lui et mémé est derrière pour s'assurer que tout va bien.

Mais je fais attention au code de la route, au stop, aux feux rouge je freine en pédalant en arrière et on s'arrête bien avant. Alors pépé n'est pas content car il ne s'y attend pas.

Je n'ai pas encore les notions de distance. Je fais comme pépé lorsqu'il tend le bras, je tends le mien, quand il pédale, je pédale. J'aime bien rouler le mercredi, nous allons au rendez-vous à Changé, et il y a plein de vélos et on fait une grande balade.
C'est fini.

Louis-Nicolas
Jean-Yves DESPRES



L'Amicale cyclotouriste de Changé

Vous présente ses meilleurs vœux

pour 2005

NOSTALGIE

Voici les itinéraires d'une sortie organisée la première année de la vie du club.

A cette époque existaient deux groupes d'allures différentes.

Si chaque dimanche, nous partions ensemble et roulions une heure ensemble, certains jours, nous souhaitions parcourir de plus longues distances. Pour satisfaire tous les participants, le premier groupe, « les costauds », partait plus tôt... Le second groupe le retrouvait plus tard, en cours de route, et nous rentrions ensemble.

SORTIE DU 23 MAI 1982

1er groupe : 150 km
départ : 6 heures moyenne 25 km/h

Changé			6 h
Ruaudin			
Mulsanne	10	10	
Moncé	4	14	
Fillé	7	21	
Roëzé	5,5	26,5	7 h
La Suze	3,5	30	
Mézeray	8	38	
Direction La flèche			
Les 4 routes	4	42	
3ème rte à g.			
Clermont Créan	11,5	53,5	8 h
Mareil	2,5	56	
Luché-Pringé	5,5	61,5	
Continuer D13			
1ère à d.			
Coulongé	10,5	72	
Aubigné Racan	6	78	9 h
Vaas	5	83	
Prendre D 30			
à d.			
"Les Halles"			
La Bruère/Loir	4,5	87,5	
D 11			
Le Gué de Mézières			
	3,5	91	
La Croix de Bonlieu			
	5	96	
Marçon	6,5	102,5	10 h
Port Gautier	2,5	105	
Chahaignes	4	109	
D 235 à g			
Rd du Clocher	3,5	112,5	
Rd Vautrot	5	117,5	
Marigné laillé	8	125,5	11 h
St Mars d'Ou	6	131,5	
Brette	5	136,5	
Parigné l'E.	4	140,5	
Channé	9	149,5	12 h

2ème groupe : 85 km
départ : 8 heures moyenne 22 km/h

Changé	0		
Challes	12	12	
Volnay	4	16	
Villaines sous Lucé	7,5	23,5	9 h
Courdemanche	8,5	32	
St Pierre du L.	3,5	35,5	
Chahaignes	8	43,5	10 h
Prendre la direction de Port Gautier. La rencontre doit avoir lieu sur ce tronçon. Sinon attendre à Port Gautier			
		85,5	12 h