

n° 32 - Décembre 2005

**LA ROUE
LIBRE**

CHANGEENNE



AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGE



Bulletin d'information

| | |
|--|------------------------------------|
| - Le mot du Président | - Michel Touchet |
| - Composition du bureau et des commissions | |
| - Rapport d'activités 2005 | - Jean-Yves Després |
| - Chronique Sécurité | - Alain Thureau |
| - Sorties du mercredi au féminin | - M. Frèrejacques et ses reinettes |

| | |
|--|---------------------|
| <u>ANNEE 2006</u> | |
| - Calendrier de l'année | - Jean-Yves Després |
| - Sortie montagne à Agay Roches Brunès | - Alain Thureau |
| - Les rallyes Changé – Changé | - Alain Thureau |
| - Semaine fédérale de Châteauroux | |

| | |
|--|-------------------------------|
| <u>ANNEE 2005</u> | |
| - Le Challenge changéen 2005 - Résultats | - Gérard Lesourd |
| - Pentecôte à Portbail | - Gérard Lesourd |
| - L'Ardéchoise en deux jours | - J.-C. Ligier |
| - Sortie montagne | - Colette Bilheux |
| - Les Audax | - Colette et Bertrand Bilheux |
| - Audax du jeudi | - Edith Dassé |
| - Semaine fédérale d'Oloron Sainte Marie | - Lucette et Gérard Dodier |
| - Un invité surprise | - Jean-Claude Garnier |
| - Légende et sorcellerie | - Jacky Trudelle |
| - Visite du Père Lachaise | - Benoîte Guilloneau |

| | |
|-----------------------------------|----------------|
| <u>Chronique familiale</u> | Michel Touchet |
|-----------------------------------|----------------|

| | |
|------------------------|-------------------|
| <u>Annuaire</u> | Jean-Yves Després |
|------------------------|-------------------|

| |
|---|
| En annexe : |
| - Formulaire de demande de licence |
| - Inscription à la choucroute |
| - Inscription au week-end de Pentecôte et à la semaine montagne(Agay Roches Brunès) |
| - Commande d'équipements |

*Ami(e) cyclo(te),
 Vous avez choisi votre club : l'ACTC.
 Qu'est-ce qu'un club ? C'est l'association de personnes ayant toute la même passion et apportant chacune sa brique à l'édifice commun.
 Plusieurs de nos organisations sont réussies grâce à vous : fléchage de La Changéenne, inscription des participants, ravitaillement... **Nous comptons sur vous en 2006.**
 Ce bulletin est votre bulletin. Vous y trouvez, bien sûr, les informations de votre Comité directeur, mais aussi les anecdotes et récits que vous avez écrits. Alors, n'hésitez pas : ne laissez pas rouiller vos plumes. C'est ainsi que votre revue sera le vrai reflet de notre activité, de notre vécu.
 François Porcheron*

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGE

Mairie de Changé
 72560 Changé

Local Pierre LOISON
 Rue des Vignes - Changé

E-mail : jeanyvesdespres@free.fr

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

L
E

M
O
T

D
U

P
R
E
S
I
D
E
N
T

Comme chaque fin d'année, c'est le moment de faire le bilan de la saison cyclo écoulée.

A nouveau cette année, je ne peux qu'exprimer ma satisfaction pour ces moments passés avec vous. Bien sûr, tout n'a pas été parfait - et ne le sera malheureusement jamais - mais le comportement de chacun d'entre vous au cours de nos diverses manifestations nous amène à tirer un bilan positif de ces activités cyclos.

A chaque départ de nos sorties, que ce soit le lundi après-midi ou le dimanche matin, je vous adresse quelques mots. Ce sont souvent des informations concernant nos activités, mais aussi des recommandations. Nos groupes sont importants et nous ne devons pas oublier que nous partageons la route avec les autres usagers. Aussi pardonnez-moi d'utiliser mon sifflet tel un agent des forces de l'ordre, mais j'essaie d'obtenir quelques moments d'attention de votre part. Aussi aidez-moi de votre côté en faisant un peu de silence. Cela évitera à certains de venir me voir après pour me demander des précisions que je viens de donner un peu plus tôt !

La réussite de certaines manifestations tels les brevets Audax (merci à Bertrand et à Colette qui les préparent), nous a amené à reconduire ces organisations (100, 200, 300 km). Nous souhaitons que vous soyez de plus en plus nombreux à y participer ainsi qu'aux randonnées et brevets des clubs de la Sarthe. La présence du maillot du club est notre image de marque. Je sais que nos couleurs sont déjà bien connues. Il faut que cela continue. Ne sommes-nous pas le 17^{ème} club de France (sur 3500) !

Pendant cette trêve hivernale, commençons à réfléchir à 2006. Nous serons heureux de nous retrouver.

En attendant, bonnes fêtes de fin d'année parmi les vôtres.

Michel TOUCHET

Information : Pendant la trêve hivernale, nous organisons des randonnées pédestres le mercredi, départ à 14 h du local et le dimanche, départ à 9 h de ce même local.

L'Amicale Cyclotouriste de Changé
Vous présente ses meilleurs vœux
pour 2006

BUREAU 2005 - 2006

| | |
|---------------------|----------------------|
| Président d'honneur | Jean ROUMEGOUX |
| Président | Michel TOUCHET |
| Vice-président | François PORCHERON |
| Secrétaire | Jean-Yves DESPRES |
| Secrétaire-adjoint | Guy AUBIER |
| Trésorier | Gérard LESOURD |
| Trésorier-adjoint | Monique FREREJACQUES |
| Sécurité | Alain THUREAU |
| Sécurité-adjoint | Robert PAUVERT |

| | | |
|---------|---------------------|-----------------|
| Membres | Daniel AMY | Joël AUBIER |
| | Bertrand BILHEUX | Joël GUILLONEAU |
| | Marcel HUET | Laurent LAUNAY |
| | Jean-Pierre LEGUE | Yves PLOUZEAU |
| | Jean-Pierre POUPARD | Jacky TRUDELLE |

COMMISSIONS 2005 - 2006

| | | |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------|
| 1. CYCLOTOURISME | | |
| But : | Organisation des sorties du club : | |
| | + Randonnées FFCT | |
| | + Semaine fédérale | |
| | + Challenge changéen | |
| Responsable : | Michel TOUCHET | |
| | Chemin de la Pelouse – 72560 Changé | 02 42 40 07 35 |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 2. CYCLOSPORTIVE | | |
| But : | Organisation des sorties 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 + Brevets Audax | |
| Responsables : | Guy AUBIER | 02 43 82 07 74 |
| | Bertrand BILHEUX | 02 43 81 38 77 |
| | Jean-Yves DESPRES | 02 43 24 14 04 |
| | Jean-Claude LEMOINE | 02 43 47 15 85 |
| | Michel TROUCHET | 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 | |
| | La Petite Bécane – 72470 St Mars la Brière | 02 43 89 45 71 |
| | Robert PAUVERT | |
| | 27 impasse de la Poudrière – 72100 Le Mans | 02 43 84 64 26 |

| | | |
|--------------------------|--|----------------|
| 5. MANIFESTATIONS | | |
| But : | Organiser les manifestations du club : choucroute, galette, journée festive... | |
| Responsables : | Laurent LAUNAY | |
| | 16 rue d'Albanie – 72100 Le Mans | 06 67 44 36 38 |
| | Daniel AMY | |
| | 22 Rte de Parigné l'Evêque – 72560 Changé | 02 43 40 14 64 |

| | | |
|--------------------|--|----------------|
| 6. BULLETIN | | |
| But : | Préparation et diffusion du bulletin d'information du club : | |
| | « La Roue Libre Changéenne » | |
| Rédacteurs : | Guy AUBIER | 02 43 82 07 74 |
| | Jean-Yves DESPRES | 02 43 24 14 04 |

| | | |
|---------------------|--------------------|----------------|
| Rédacteur en chef : | Gérard LESOURD | 02 43 75 23 01 |
| | Michel TOUCHET | 02 43 40 07 35 |
| | François PORCHERON | 02 43 84 11 73 |

| | |
|-----------------------|--|
| 7. EQUIPEMENTS | |
| Buts : | Commande des équipements vestimentaires Gestion des stocks de ces équipements |
| Responsables : | Michel TOUCHET, Joël AUBIER, Joël GUILLONEAU |

| | |
|-----------------|--|
| 8. LOCAL | |
| But : | Gestion du local |
| Responsable : | Jacky TRUDELLE 82 rue de Ruaudin – 72100 Le Mans 02 43 72 33 88 |

| | |
|--------------------------|--|
| 9. GROUPE ACCUEIL | |
| But : | Initiation des débutants aux sorties de groupe |
| Responsable : | Monique FREREJACQUES 02 43 88 22 76 |

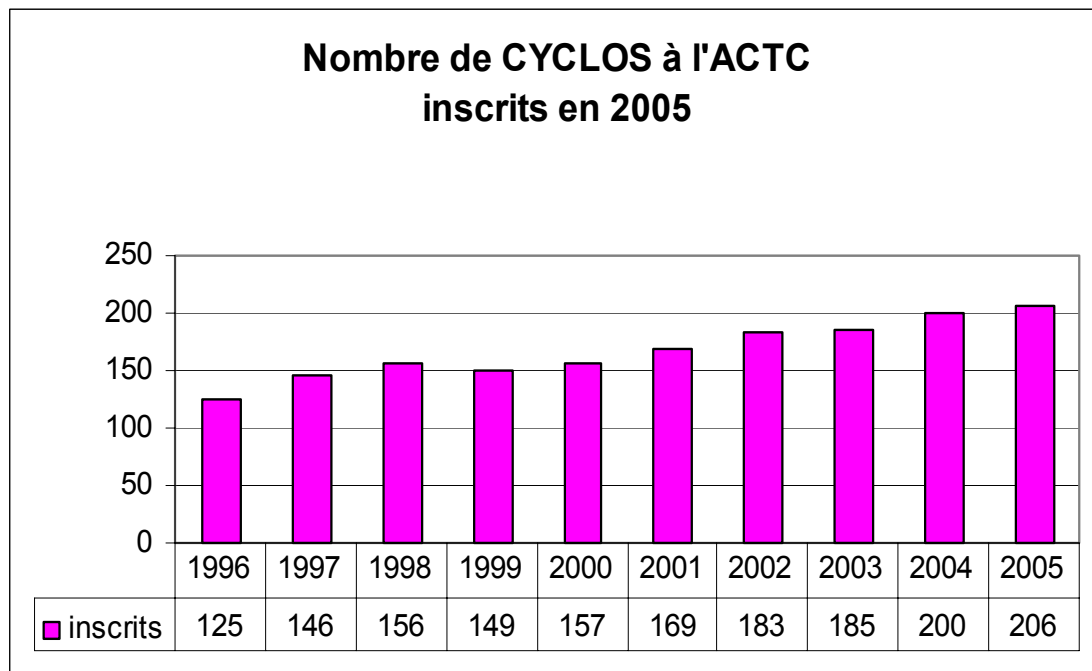
RAPPORT D'ACTIVITES 2005

→ Les effectifs :

Notre effectif progresse régulièrement : 206 inscrits dont 34 féminines qui se répartissent entre 171 licenciés et 35 adhérents. Cela représente une augmentation de nos inscriptions de 3% par rapport à 2004.

→ **ACTC** : 1° club de la Sarthe.

Au classement national : en 2004, nous étions à la 25ème place; cette année, nous passons à la 17° place, au nombre de licenciés, sur 3145 clubs.



→ Féminines

Les sorties du mercredi ont bien fonctionné. Nous retrouvons cyclotes et cyclos pour des sorties d'environ 40 kilomètres.

L'activité vélo est suspendue pendant les mois d'hiver. Nous avons repris les randonnées pédestres le mercredi après-midi avec un départ à 14h. Nous vous donnons rendez-vous à l'Espace Pierre LOISON. Cette activité est ouverte à tous.

→ Nos sorties cyclos 2005.

- ❖ La Cheminote, le 3 avril. Organisation du club des Cheminots du Mans.
- ❖ Rayons sarthois Le Mans – Laval, le 1 mai.
- ❖ Brevets des 7 cols et BRA, le 22 mai. Organisation du club de Fyé.
- ❖ Randonnée Entre côtes Saosnoise, le 29 mai.
- ❖ L'Ardéchoise, les 16,17 et 18 juin.
- ❖ Tout château à vélo, le 26 juin,
- ❖ Etape du tour Pau - MOURENX – PAU. 179 km ; 3 cols : Ichère, Marie Blanche Ouest, Aubisque Ouest. le 11 juillet.
- ❖ Semaine fédérale à Oloron Ste Marie, du 31 juillet au 7 août.
- ❖ Journée Vélo pour tous, aux Etangs Chauds, le 4 septembre.
- ❖ Le Rayons Sarthois, le 18 septembre. Le Mans - les Avaloirs, par les Cheminots.
- ❖ Le 20° anniversaire du club d'Yvré l'Evêque, le 25 septembre.

→ Sorties organisées par le club 2005.

- Semaine neige dans le Jura du 12 au 19 mars.
- Brevets AUDAX de 200 km le 24 avril.
- Brevets AUDAX de 100 km inter club Le 11 juin.
- Brevets AUDAX de 300 km le 3 juillet.
- Week end de la Pentecôte à Portbail du 14 au 16 mai.
- Une cyclo découverte le 4 juin.
- La Changéenne le 5 juin.
- Semaine montagne à Villefranche de Panat du 18 au 25 juin.
- Journée familiale le 26 juin « LE GROUTEAU à Braye / Maulne dans le Maine et Loire ».
- Journée communautaire - 11 septembre. Nous étions partenaire de la Communauté de Communes.

La Changéenne, organisée pourtant un dimanche, n'attire pas le même nombre de licenciés du club que lors de nos sorties hebdomadaires, nous en sommes donc surpris,

→ Randonnée permanente des ROSSAYS :

Notre randonnée permanente labellisée est en bonne voie. Elle a passé avec succès ses premiers tests. Le CODEP et La ligue Pays de la Loire ont émis un avis favorable. Maintenant, elle est passée au niveau de la commission Tourisme de la Fédération qui doit statuer sur sa validation et donc lui accorder le label national FFCT.

Pourquoi un label national : la FFCT possède à ce jour un nombre important de Randonnées Permanentes. Il s'agit là d'un vrai patrimoine fédéral mis à la disposition de tous les cyclotouristes français et étrangers adhérents ou non à une fédération cyclotouriste. En conséquence la FFCT a créé un LABEL NATIONAL des Randonnées Permanentes qui a pour but de définir les exigences minimales nécessaires à une organisation de haut niveau comme cela est réclamé à toute organisation à label fédéral. Ce label permet, en particulier par la réalisation de dépliants conçus selon des bases communes, une identification rapide et la constitution d'une bibliothèque, véritable base de données dans laquelle la Fédération peut puiser pour alimenter la Revue Fédérale et d'autres publications si nécessaire.

Membres de la commission randonnée : Guy AUBIER, Bertrand BILHEUX, Jean-Yves DESPRES, François PORCHERON, Michel TOUCHET

→ Capitaines de route

Voici bientôt deux ans que nous avons mis en place les capitaines de route.

Un petit rappel : les capitaines de route sont apparus pour faciliter le fonctionnement des groupes. Ils ne sont pas là en tant que surveillants car **la discipline est l'affaire de tous**.

Rôle du capitaine de route : Le capitaine de route s'assure que tous les participants sont regroupés. Il 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 car 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 2005, une réunion 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.

Nous reconduisons la pose de la gommette auto collante sur le casque, coté droit. Elle sera de couleur différente et portera le millésime 2006. Depuis son instauration, nous avons constaté moins de fraude.

→ Les Parcours jeudi et dimanche :

Rappel : les sorties du jeudi et dimanche sont réservées à nos licenciés et adhérents. Par contre, nous acceptons de futurs licenciés pendant 3 sorties pour leur permettre de prendre connaissance de nos activités et de l'esprit du club.

Toutefois nous leur demandons avant chaque sortie de se présenter à l'un des membres du C.A.

→ L'ACTC était présente :

Le 10 septembre 2005 : L'ACTC était présente lors du traditionnel rendez-vous des associations aux Changéens nous étions représentés par : Daniel AMY et Jean-Yves DESPRES.

→ Communication :

Des flashs d'informations sur les parcours dominicaux sont à disposition tous les jeudis après midi et dimanches matin à l'espace Pierre LOISON.

Vous y trouverez également les comptes rendus des réunions du C.A.

→ Média

Notre site Internet 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.

Nous avons la possibilité d'échanger par courrier électronique. Nous vous invitons à nous donner votre adresse email, lors de la prise de votre licence. Contact Jean-Yves DESPRES.

→ Bulletin club La Changéenne : Rédacteur François PORCHERON

→ Bulletin municipal de Changé.

Un article sur notre club paraît régulièrement dans le bulletin de la ville de Changé.

→ Bilan financier

Par Gérard LESOURD

→ CC 2005 (Challenge Changéen) :

Le challenge a été créé afin de vous inciter à participer aux randonnées organisées par des clubs sarthois.

L'organisation de ces sorties se fait en groupe et dans la mesure du possible, nous nous regroupons dans les voitures pour partager les frais.

→ Nous avons 1 initiateur breveté FFCT :

Laurent LAUNAY

→ Elections :

Démissionnaires : Gérard CLEMENT, Jean-Claude JUBAULT et Jean PERNIN

Tiers sortants : AUBIER Guy, AUBIER Joël, BILHEUX Bertrand, GUILLONEAU Joël, HUET Marcel, LESOURD Gérard, THUREAU Alain, réélus à l'unanimité lors de l'AG du 18/11/05

Nouveau candidat : PAUVERT Robert élu à l'unanimité lors de l'AG du 18/11/05

→ Projets 2007

Nous réfléchissons à notre 25^e anniversaire. Comme pour le 20^e anniversaire, nous souhaitons le marquer. Nous pensons organiser une grande sortie sur plusieurs jours. Voici quelques propositions :

- ❖ St Jacques de Compostelle.
- ❖ Tour des villes ayant le même patronyme « CHANGE ».
- ❖ Tour de Bretagne.
- ❖ Diagonales.

→ Nouvelle modalité des adhérents 2006 hors FFCT :

Nous venons de recevoir de nouvelles directives de notre assureur MMA. Celui-ci nous met en garde sur le fait d'accepter des cyclos non licenciés à la fédération, lesquels ne sont pas couverts par l'assurance. De ce fait, les dirigeants sont civilement responsables. Chaque personne concernée a été informée individuellement.

→ Cotisations 2006 :

Montant de la cotisation club.

- ❖ Membres : 10 €
- ❖ Adhérents FFCT : 15 €

→ Ont été votés et acceptés à l'unanimité :

Le rapport d'activité.
Le bilan financier.

Le Secrétaire.
Jean-Yves DESPRES

LA SÉCURITÉ AU SEIN DE L'A.C.T.C.

En toute sécurité, nous devons circuler à deux
de front au **maximum**.

Sur les routes étroites, et particulièrement
lorsque ça monte, **rester à droite** pour laisser
la voie de gauche libre à la circulation des
autres usagers.

Les ronds points
Nous ne sommes pas prioritaires !
Laisser passer les autres usagers.

Et puis ne vaut-il pas mieux être
en bonne santé !

Annoncer les changements de
direction de la **voix et du geste**.
Cela évitera les chutes et leurs
conséquences.

De même annoncer les **trous et
autres dangers de la
circulation** (voitures en face,
piéton à droite, etc ...)

Le port du casque
Plus de 99% de cyclos le
portent au club. Bravo !
Mais mettez-le aussi lors
de vos **sorties
individuelles**

Les chutes et accidents

En 2004 une seule chute !

Disons-nous cependant que
statistiquement le **prochain
accident** est à venir et il
pourrait être très sérieux.

Alors **PRUDENCE** et
PLAISIR à vélo.

Le comportement
La sécurité à vélo c'est
aussi :
Savoir se retourner
Savoir attendre ses amis
Ecouter le capitaine de route

CALENDRIER 2006

| Date | Manifestations |
|------------------------------|---|
| Le 6 janvier 2006 | Galette des rois. Rendez-vous à Changé - Centre François Rabelais - 20h30. |
| Le 8 janvier 2006. | Vœux du maire |
| Le 20 janvier 2006 | Réunion des clubs sarthois CODEP72 |
| Le 21 janvier 2006 | Soirée choucroute |
| Le 5 février 2006 | Reprise officielle des sorties cyclos |
| 11 au 18 mars 2006 | Séjour Les Saisies |
| Le 2 avril 2006 | AUDAX de 200 km, préparation au PBP AUDAX |
| Le 29 avril 2006 | AUDAX de 300 km préparation au PBP AUDAX |
| Le 6 mai 2006 | Cyclo-découverte |
| Le 7 mai 2006 | La Changéenne + Randonnée pédestre |
| Du 13 au 20 mai 2006 | Séjour Montagne |
| Le 3 - 4 et 5 juin 2006 | W.E. de Pentecôte |
| Le 10 juin 2006 | AUDAX 100 km |
| Le 25 juin 2006 | Journée Famille |
| Du 29 juillet au 5 août 2006 | Semaine fédérale à Châteauroux |
| Le 9 sept 2006 | Accueil des nouveaux changéens et journée des associations |
| Le 10 sept 2006 | Randonnée intercommunautaire |
| Le 24 novembre 2006 | Assemblée générale de l'ACTC |
| Le 2 décembre 2006 | Téléthon : Randonnée cyclo |

Projets 2006

- ❖ Participer à des brevets AUDAX 300 km le 23/04/2006 à Laval.
- ❖ Participer à des brevets AUDAX 400 km le 13 au 14/05/2006 à Laval.
- ❖ Participer à des brevets AUDAX 600 km le 10 au 11/06/2006 à Laval
- ❖ L'Ardéchoise en 3 jours
- ❖ Participer au Paris-Brest-Paris allure AUDAX 22,5km/h du 3 au 7/07/2006
- ❖ Randonnée AUDAX 1 fois par mois.

LE SEJOUR MONTAGNE ETE 2006 à AGAY (Var)

Pour la sixième année consécutive, l'A.C.T.C. propose un séjour d'été à la montagne en 2006.

Après les vallons de l'Aveyron en 2005, cette fois, Alain THUREAU a préparé un séjour à AGAY à l'hôtel « les roches rouges ».

AGAY est une cité située dans une rade profonde entre St RAPHAËL et CANNES adossée à l'Estérel.

L'hôtel composé de 70 chambres très confortables est accroché sur les hauteurs d'AGAY et à 800 mètres de la plage.

Evidemment, nous n'allons pas à AGAY pour profiter uniquement de la plage, mais bien pour nous faire plaisir dans les quelques cols et montées à proximité de la ville. Nous aurons tout loisir de grimper les routes sinueuses de l'ESTEREL et je suis sûr que Roger nous trouvera bien quelques monts et autres cimes à escalader

tout en prenant plaisir à découvrir de fabuleux paysages.

Ce séjour est envisagé du samedi 13 au samedi 20 mai 2006.

Le coût du séjour est fixé à 317,52 € par personne, en pension complète, **vin et café compris**, cette dernière prestation étant nouvelle.

Bien sûr, il faudra ajouter les frais de transport aller-retour pour ce séjour.

Vous trouverez jointe à la revue annuelle, le bulletin d'inscription et Alain THUREAU se tient à votre disposition pour toute information complémentaire.

Alain THUREAU

LES RALLYES CHANGE - CHANGE en 2005

Depuis un certain nombre d'années, nous avons mis sur pied des sorties sur la journée le jeudi pour effectuer de plus longues distances.

En 2003, nous nous sommes attaqués aux « cantons sarthois ». Cela nous a permis en plusieurs sorties d'environ 150 Km de découvrir d'autres contrées sarthoises et de sortir des itinéraires habituels proposés par le club. Connaître SABLE ou le château de MONTMIRAIL, sans oublier les Alpes mancelles et leurs grimpettes, présente aussi de biens jolis attraits.

En 2004, nous avons opté pour les « traversées sarthoises ». Cela nous a permis encore de fréquenter d'autres lieux tout en respectant l'esprit des initiateurs. Au plaisir de découvrir des sites nouveaux, nous avons ajouté celui de déjeuner ensemble, ajoutant ainsi encore plus de convivialité à nos sorties. Cela a sans doute plu ...

En 2005, le choix s'est porté sur les rallyes CHANGE – CHANGE.

C'est ainsi que le jeudi 19 mai, nous avons rallié la commune de CHANGE (53) sans avoir le temps de nous arrêter à Ste SUZANNE et MONTSURS pour y découvrir les sites archéologiques. A CHANGE (53) même le président des Audax Lavallois nous a fait l'amitié de nous rejoindre pour partager le déjeuner.

Et puis nous avons repris la route en empruntant des routes méconnues avant de rejoindre « nos itinéraires » et CHANGE (72) à 19 h, au terme d'un parcours agréable de 210 km.

Ensuite, et pour satisfaire ceux qui travaillent le jeudi, nous avons proposé le samedi 24 septembre le parcours CHANGE – CHENILLE-CHANGE (49) – CHANGE. Erreur de programmation sans doute puisque l'effectif était réduit à 9 participants contre une vingtaine les autres fois.

Néanmoins c'est avec plaisir que nous avons effectué ce parcours sur lequel ont pris plaisir des cyclotes qui ne s'étaient jamais engagées sur cette distance.

Même si l'allure Audax n'a pas vraiment été respectée (puisque près de 24 km/h de moyenne) les « nouvelles » ont particulièrement apprécié le parcours, l'ambiance, etc... L'une d'elles n'avait jusqu'ici parcouru que 117 km et, ce jour-là, elle a dépassé les 220 Km ; sans faiblesse et (presque) sans fatigue.

Elles sont prêtes à recommencer !

Alors venez les rejoindre, vous qui souhaitez faire de la grande distance à faible allure puisque nous ne dépasserons pas la moyenne Audax fixée à 22.5Km/h de moyenne. Et je vous assure, c'est à la portée de beaucoup.

Alain THUREAU

Sortie neige du 11 au 18 mars 2006

Cette année nous changeons de région. Du Jura, nous émignons vers les Alpes où nous serons hébergés dans un VVF aux Saisies.

VVF Vacances « les Embrunes » - Les Saisies - 73620 HAUTELUCE

Les Saisies sont à 1650 m d'altitude et à 30 km d'Albertville. Vous découvrirez un site privilégié :

le Col des Saisies, passage entre la vallée du Beaufortain et le Val d'Arly, mais aussi trait d'union entre les départements de la Savoie et de la Haute Savoie.

En hiver, les Saisies profitent d'un enneigement exceptionnel et d'un ensoleillement généreux. Bénéficiant d'un domaine de ski alpin et d'un domaine de ski nordique de qualité, la station propose de multiples possibilités de glisse et d'activités

(Motoneige, parapente, raquettes, initiation à la conduite d'attelage de chiens de traîneaux, descentes aux flambeaux, patinoire naturelle, kart sur glace, cinéma...).

Le ski à la station

➤ Ski alpin (1650 m / 2000 m) : accès direct au 80 km de pistes de l'Espace Cristal, domaine skiable sur 3 stations (Les Saisies, Crest Volant, Cohennoz), reliées par 40 remontées mécaniques. Domaine des Saisies : 40 km de pistes et 24 remontées mécaniques.

➤ Ski nordique : accès direct aux 80 km de pistes (avec parcours de compétition) ou à la station à 2 km.

➤ Raquettes : 20 km de sentiers balisés.

Ce séjour est complet. Nous serons 21 personnes

Correspondant Jean-Yves DESPRES

SEMAINE FEDERALE DE CHATEAUROUX - 30 juillet – 6 août 2006

Les renseignements pratiques concernant cette semaine fédérale sont fournis dans le calendrier national « **Où irons-nous ?** » que vous recevrez chez vous en janvier 2006 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. 2006 vous proposeront une adresse (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 Michel Touchet (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, Photo du club, défilé de clôture, 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 indiqué sur le bulletin d'inscription, 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 ;

réception ; 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

Michel TOUCHET
Chemin de la Pelouse
72560 Changé
Tél : 02 43 40 07 35

ATTENTION : Date limite le 14 mars 2006

(A recopier et à envoyer à Michel Touchet dès que vous aurez reçu votre inscription)

INSCRIPTION A LA SEMAINE FEDERALE DE CHATEAUROUX

(ne concerne pas les personnes hébergées en camping fédéral)

NOM : _____ Prénom : _____

est inscrit à la Semaine fédérale sous le numéro :

Signature,

L'année 2005 au fil des récits ... L'année 2005 au fil des récits...

Sorties du mercredi

Elles parlent mais aussi elles écrivent nos « reinettes », quelques-unes nous livrent leurs impressions.

« Tous les mercredis après-midi, de mars à octobre, nous nous retrouvons pour une sortie vélo. Des hommes ont la gentillesse de nous accompagner.

Départ 14 h, nous démarrons tranquillement derrière le chef de groupe. Nous sillons les routes de campagne, les bavardages vont bon train.... **Et pas seulement les femmes !!!**

Pendant les parcours, nous pouvons entendre de temps en temps des éclats de rire ou fredonner des chansons, ce qui donne de la gaité

au groupe. Sans oublier les progressions, puisque cette année, nous avons réussi le 100 km Audax à 20 km/h. La saison prochaine, nous essaierons de faire encore mieux, c'est-à-dire de faire les 100 km à 22,5 km/h de moyenne, et pourquoi pas plus pour certains d'entre nous. D'ailleurs Edith nous en a donné un aperçu puisqu'elle a réussi cette année son 200 km à 22,5. **Bravo Edith !**

Pas de course, à chacun son allure, mais on se regroupe toujours pour l'arrivée, et toujours dans la joie et la bonne humeur. Bravo au groupe des « reinettes » qui compte de plus en plus de débutants chaque année. »

Colette

« Le mercredi, c'est une vraie balade qui est proposée aux cyclos et cyclottes de l'ACTC. Bavardages et anecdotes avant le signal de départ, puis nous roulons gentiment le long des petites routes sarthoises. A chaque tournant, nous avons le temps d'admirer les paysages, les arbres, les

« Le mot d'une petite nouvelle : Après bien des hésitations, des doutes sur mes capacités de cyclotte... voilà j'ai fait le premier pas. Inscrite depuis an à l'ACTC, je ne rate pas le rendez-vous du mercredi , groupe composé en majorité de femmes, accompagné de Monique et quelques hommes charmants et courtois. Nous roulons sur des parcours à vitesse modérée suivant les possibilités de chacun et chacune.

« Depuis que nous sommes au Club de Changé, et que je fais du Tandem, j'ai grand plaisir à participer aux sorties du mercredi après-midi.

« C'est avec plaisir que je participe les mercredis à la sortie vélo des « reinettes de l'ACTC » avec le groupe et sa sympathique

« Définition : des Reinettes ACT Changé :

- ReINETTE fruit délicieux à croquer....
- ReINETTE animal batracien magnifique à voir sautiller...
- ReINETTE ACTC splendides femelles homo-sapiens pratiquant le cyclotourisme.

Conclusion : Vive les Reinettes DES-PRES !!! petit clin d'œil à Jean-Yves .»

Benoîte

Avec des conseils et des consignes, nous progressons, et surprenant ! oui, nous pouvons même bavarder... Dans la joie et la bonne humeur, quel bonheur de découvrir toujours un peu plus loin les petites routes et paysages de notre beau département.

Cette année, ma fierté a été la participation à la Semaine Fédérale dans les Pyrénées. Merci à vous les amis du Club pour votre accompagnement et votre esprit sportif ».

Lucette

J'apprécie vraiment le rythme des randonnées et la grande convivialité du groupe. »

Georgette

responsable Monique, à la découverte des petites routes de campagne sarthoises très agréablement. »

Claudette

Yves

➔ Les sorties VELO du mercredi reprendront début MARS 2006, en attendant, toujours le mercredi, le groupe s'adonne à la randonnée pédestre.

Séjour neige à PREMANON

C'est sur un épais tapis de neige fraîche que nous sommes arrivés, à 14, pour notre séjour à Prémanon. Un tirage au sort effectué par Jean-Yves m'a désigné d'office pour vous narrer notre séjour.

Quelques baptêmes ont été effectués, afin d'identifier certaines personnes :

Gérard DODIER (Nougat), Gérard AUVILLE (Naze), Gérard LESOURD (Gégé National), Yves VIEL (La Star du ski), toujours derrière nous, nous a impressionnés par sa lenteur sur les skis de fond, mais premier en animation tout au long de la semaine.

Le premier jour Sébastien LOEB (Jean-Yves) nous a gratifiés d'un dérapage

incontrôlé, la voiture dans un talus de neige. Pourtant les chaînes étaient dans le coffre !

Pour ses débuts, Yves (La Star) s'est pris quelques jolis soleils, quant à Gérard (Naze) et Janny, que de progrès par rapport à l'an dernier ! Pour le reste du groupe skieur, la reprise s'est bien passée. Pendant ce temps, Roger LE FAUCHEUR était le roi de ces dames (Chantal, Claudette, Angeline, Marie-Claude) pour les sorties en raquettes.

Tous les midis, nous nous sommes retrouvés - à l'ombre - pour le pique nique, à différents endroits : chalet de La Frasse, chalet Gaillard, Lamoura, et Belle Fontaine, tous aussi magnifiques les uns que les autres.

Malgré le changement de locataire de la chambre 211 tous les soirs, nous nous sommes retrouvés, après le dîner, pour partager tisane, café, ainsi que les photos du jour prises par notre photographe préféré (Nicole).

Un soir, un apéritif sarthois avec dégustation de rillettes du Mans et vin blanc de Chahaignes, a été offert à l'ensemble des vacanciers. Il a obtenu un vif succès.

Nous avons effectué une journée de ski alpin, Gérard (Gégé national), Yves, Jean-Yves et votre serviteur. Pour ses premières glisses, Jean-Yves a fait des débuts fracassants, Yves ayant été un excellent moniteur.

Un chanteur local est venu nous distraire un soir pendant deux heures et nous a laissé un excellent souvenir.

Voilà en quelques lignes un petit résumé de notre séjour, vivement 2006 et rendez-vous aux SAISIES dans les Alpes.

Guy HERISSON

SORTIES AUDAX 2005

100 km audax : 23 participants dont 13 féminines

La section audax est satisfaite de l'année 2005. Le 11 juin, au sein du club, un brevet de 100km à 20 km/h a été organisé.

Nous sommes partis à 9h et nous avons fait 2 arrêts le matin (Spay – La Suze) et 1 arrêt l'après-midi (Moncé en Belin)

Pendant le parcours les reinettes fredonnaient quelques chansons ou révisaient les règles de grammaire. Ca leur rappelait quelques souvenirs, mais en retrait, le professeur François écoutait les réponses d'une oreille attentive.

Quant aux hommes, les sujets étaient plus branchés sur le bricolage et la mécanique.

Pour le repas du midi, 5 personnes sont venues nous rejoindre, Marie-France, Andrée, Sylvère, Joël et Fabien.

C'est par un temps agréable que nous avons effectué le retour vers Changé.

Et toujours dans la joie et la bonne humeur, nous avons terminé cette journée avec la chanson du club « Fanchon »

(Bravo les reinettes)

200 km audax : 48 participants dont 7 féminines

C'est sous une pluie battante que nous sommes partis en direction du Maine et Loire et de l'Indre et Loire.

Et, bien sûr, les crevaisons ne nous ont pas épargnés : pas moins de 15 arrêts (dont 13 le matin) ont été nécessaires pour réparer. Après le déjeuner notre président s'est trouvé confronté à des ennuis mécaniques, pour la seconde année consécutive et dans la même heure. Pas de chance !!!

L'après-midi le soleil est revenu, les premières difficultés de la journée commencèrent, et à l'arrivée à Changé chacun a apprécié les gâteaux et les fruits secs.

300km audax : 18 participants dont 2 féminines

Lire le courrier ci-joint d'un participant Jean-Luc TREBERNE (dit le Nantais)

Ce courrier confirme que l'ACTC est connue au delà des limites de notre département, et que les participants aux brevets apprécient nos parcours.

BREVETS AUDAX 2006

Paris – Brest - Paris (PBP) : du 3 au 7 juillet 2006

Brevets qualificatifs pour le PBP :

- **200 km** : le 2 avril 2006 organisateur ACTChangé
- **300 km** : le 29 avril 2006 organisateur ACTChangé
- **400 km** : le 13-14 mai 2006 organisateur Audax Lavallois

Brevets non qualificatifs pour le PBP :

- **100 km** : le 10 juin 2006 organisateur ACTChangé
- **600 km** : le 10/11/2006 organisateur Audax Lavallois

Pour tout renseignement sur les brevets de 200 et 300km, adressez-vous à :

Bertrand BILHEUX 134 Rue de Guetteloup 72100 le Mans Tél. : 02 43 84 32 30

Jean-Yves DESPRES 18 rue de Belfort 72000 le Mans Tél. : 02 43 82 70 39

Colette et Bertrand BILHEUX

Courrier de Jean-Luc TREBERNE dit « Le Nantais », daté du 5 juillet 2005.

3 juillet 2005 : le brevet Audax de 300 Km de Changé dans la Sarthe. 3h 30 - Je me retrouve à Changé (Sarthe) au Centre Rabelais pour le 300 km Audax. L'Amicale Cyclo Touriste nos accueille avec convivialité. Nous sommes 17 partants dont 2 féminines et je découvrirai en route que 2 parmi nous sont aussi diabétiques. Le quota prévu étant atteint, à 4 heures précises le départ est donné.

Il y a là plusieurs têtes connues, puis les contacts s'établissent, l'allure se met en place. La régularité est de rigueur, les bosses sont montées en souplesse, le peloton demeure compact, la confiance s'installe.

Nogent-le-Bernard – 43 Km – Première pause à la minute près. Le temps est estival avec un léger vent favorable ; nous verrons au cours de la journée que l'avoir « dans le nez » de temps à autre n'est pas qu'un inconvénient : cela évite la surchauffe.

Saint-Ouen-la-Cour, puis la vallée de l'Huisne et le Perche... Monceaux, et **Longny (BPF – km 91,5)** : très copieux petit déjeuner servi en terrasse au milieu d'une fête locale. Tout va bien. C'est ainsi que je conçois le vélo.

Pour le troisième tronçon du parcours, soit 53 Km sans problème à priori, nous quittons l'Orne pour entrer dans l'Eure. Le 144^{ème} Km, terme du tronçon, sera atteint avec 3 minutes d'avance. La chaleur gagne un peu de terrain : pause touristique au bord de l'étang de **Damville**. L'ombre est recherchée par l'organisation qui ne néglige rien.

187,5 Km – Il est 13 h 55 – Nous sommes à **Senonches** dans l'Eure-et-Loir et là c'est du sérieux : repas cyclo et sympathique et restaurant « Les Voyageurs ». Merci au patron pour son accueil.

A 15 h 18, nous reprenons les machines, et relançons en souplesse car plusieurs d'entre nous en sont à leur premier 300 Km Audax. Il faut qu'ils en gardent un bon souvenir et qu'ils aient envie de recommencer.

Nous retrouvons le Perche et ses incontournables faux plats... eh bien il faut les passer ! Mais c'est quand même bien organisé car les côtes sont dans les forêts donc à l'ombre. Comme quoi, quand on veut, cela peut être sympathique.

Nocé – Km 230 – Nous sommes pile à l'heure. Une pause est prévue mais il n'y a pas d'eau ni de bar ouvert : dommage car il aurait fait fortune avec nous ! Enfin il faut faire avec... Nous repartons.

A **La Ferté-Bernard**, au **Km 259,5**, nous retrouvons la Sarthe pour une ultime pause, et là il y a de quoi se rafraîchir. Ce moment de repos est bien utilisé. Nous rentrons à Changé : c'est plat, finies les bosses, « ça sent l'écurie ».

A 20 h 55 – Top chrono – Accueil par les membres de l'ACT dans leur local avec une copieuse et parfaite collation...

Tout ce « beau monde » est rentré en forme même si certains étaient plus éprouvés que d'autres. Mais tous sont prêts à recommencer. Bravo à Bertrand, Michel, Jean-Yves et les autres... plusieurs d'entre vous découvraient l'Audax et en redemandent...

Je l'avais inscrit au calendrier 2005, vous avez réussi, continuez, merci, nous reviendrons...

BREVET AUDAX 200 KM CHANGE (72) → CHANGE (49)

A NEUF POUR 200 KM (le 24.09.2005)

Un beau matin de septembre, alors que le soleil était à peine levé, dans un décor automnal, je me suis mise en selle : départ 7 h 30.

Les acteurs (Alain, Joël, Jean-Louis, Patrick, Guy, Jean-Claude, Marie-Odile et Monique) m'attendaient pour une aventure dont je craignais les difficultés. Bien entourée, dans une bonne ambiance, j'entrepris les 200 km qui allaient se présenter sous mes roues, mais la légère brume du matin semblait cacher les efforts colossaux du groupe, et au fur et à mesure que cette brume s'estompait, transpiration et souffle s'intensifiaient. Je comptais sur ma gourde, mais celle-ci s'est soudainement déversée sur mon cuissard. Au premier arrêt, à Sablé, j'ai dû quitter mon capuchon. Mais le chemin menant à la restauration était encore long. La prise du repas nous était salutaire. Bien que le déjeuner nous ait donné quelque énergie, j'avoue avoir eu des grosses périodes de doute sur le parcours du retour. Guy s'approcha de moi pour m'épauler et me donner à boire et à manger, quant à Alain, le pharmacien providentiel, me proposa un médoc anti-crampe. Forte de ces encouragements, je vis le clocher de la Suze en arrière-plan.

Courage Edith me dis-je !!!!!!! Finalement, la route est une épreuve de résistance. La vie en plénitude est une épreuve de patience.

Edith DASSE

L'Aveyron, superbe région que les reinettes ont su apprécier pendant leurs randonnées, et quel plaisir de découvrir les différentes fleurs qui ornent les fossés, les maisons en pierres adossées au flanc des montagnes ou l'impressionnant Viaduc de Millau du haut de ses 343 mètres. Sans oublier bien sûr la gentillesse et l'amabilité des Aveyronnais.

Dimanche : Dès 7h 30, les neuf reinettes enfourchent leur petite reine. Jean-Yves est notre accompagnateur.

Gisèle, Lucette, Claudine et Dan', les petites nouvelles, ont quelques inquiétudes : « Est-ce que je vais pouvoir monter ? Je n'ai pas fait de vélo depuis 4 ans ! » Les plus anciennes les rassurent.

La petite troupe s'élançait dans la bonne humeur. Dans la conversation, nous entendons parler de triple, de moyeux, de 42, de tuyau (non, c'est pas un tuyau, c'est un cadre !) de dent : « il manque des dents à Gisèle », mais nous comprenons par la suite qu'il ne s'agit pas de Gisèle, mais de son vélo.

*** Ouf ! Tant mieux pour elle !!!**

La première côte arrive. Les nouvelles s'élançant, nous n'arrivons pas à les suivre. Leur ardeur se calme rapidement. Jean-Yves veille, il est attentif. Dès que l'une blanchit un peu et montre un signe de fatigue, vite il l'assoit et l'oblige à avaler le contenu d'un tube (tube qu'on trouve sur les routes après une course cycliste) ??? Cela semble efficace, puisqu'après quelques minutes de repos, la voilà ragillardie. Le paysage, les fleurs, inspirent certaines d'entre nous et nous voilà en quête de rimes, de mélodies. Le panneau Villefranche-de-Panat est bienvenu. Pour une première, ce n'est pas mal ! 53 km au compteur.

Lundi : c'est Jean-Pierre qui nous accompagne ; Il ne sait pas ce qui l'attend !

Nous démarrons dans le brouillard. Le paysage a disparu, il ne reste que les fleurs au bord de la route : pensées, scabieuses, bleuets... et nous avons le temps de les admirer quand une côte trop raide nous oblige à marcher.

Devant le lac de Salles-Curan, pause pour reprendre des forces, Benoîte nous annonce son entrée dans la retraite depuis jeudi dernier « Ça s'arrose ! ». Aussitôt nous levons nos gourdes à la santé de Benoîte, en chantant : « Amis, il faut faire une pause, buvons à l'aimable Benoîte... ».

Des vaches nous offrent un concert de cloches, alors que d'autres aux yeux maquillés nous regardent passer « **Elles ont d' beaux yeux, tu sais !** »

Par contre, nous restons persuadées que certains moutons n'aiment pas les cyclos, puisqu'à notre passage, ils s'approchent des barrières en faisant **Bêeee e e**

A Salles-Curan, vélo à la main, nous prenons les petites ruelles de la vieille ville et nous découvrons des maisons de caractère, certaines en cours de restauration.

Une vitrine attire quelques-unes: la dernière mode ! Elles s'engouffrent dans le magasin pour essayer (sans enlever le casque, les gants et les chaussures !).

*** Imaginez l' tableau!!!**

Jean-Pierre ne peut pas grand-chose, seul avec 9 femmes ! Alors il apprend la patience.

Le deuxième jour, plus de problèmes techniques ! Les nouvelles utilisent déjà leurs dents, leur triple ! Tout à gauche (quand ça monte)...

Mardi : Lucette prend de l'assurance et veut bien aller jusqu'au viaduc de Millau en vélo. D'autres préfèrent la marche. Roger et René sont nos accompagnateurs de la journée.

Dans la fraîcheur du matin, nous admirons la vallée du Tarn, toute verdoyante.

Un petit ennui technique oblige Lucette à pédaler deux fois plus que nous. Sa bonne humeur n'est pas entamée pour autant !

Nous sommes les premiers au rendez-vous de Peyre. Une visite rapide nous permet de découvrir ce village (classé parmi les plus beaux de France) avec son four à pain, ses maisons et une église troglodytes, ses ruelles fleuries. Un coup de fil met fin à cette visite. C'est l'heure du repas et des retrouvailles ! Les marcheuses nous ont trouvé un coin pique-nique sous des amandiers, avec en toile de fond, le viaduc de Millau. Le dessert : des cerises, cueillies sur le bord du chemin par les marcheuses, relèvent un peu le maigre repas.

Mercredi : Guy Hérisson et Monique sont nos accompagnateurs, Christian Bruneau a changé d'avis au moment du départ, il a préféré ses potes !...

Après la première côte, premier déshabillage, Dan' se cache derrière un camion pour enlever son tee-shirt, alors que le chauffeur vient vite voir ce qu'elle fait.

Pas moyen de se cacher !!!

Aujourd'hui, petite ballade de 45 km, car il faut ménager ses forces ! (Les cols, c'est pour demain) : Guy est tout étonné des progrès de Claudine. Il lui donne juste quelques petits conseils techniques.

Pour la première fois les nouvelles montent toutes les côtes sans descendre de vélo ! Fini la marche à pied !

Jeudi : C'est le grand jour ! Certaines vont pour la première fois de leur vie, franchir un col en vélo ! La petite inquiétude apparaît : « Je ne vais pas pouvoir ! »

Les hommes ont pris en charge la partie technique de la journée : vélos, conduite, repas... Nous laissons les hommes à la gendarmerie de Camarés et continuons en minibus jusqu'à Cenomes.

Yves et Claudette sont nos assistants de la journée (c'est leurs anniversaires aujourd'hui). Monique Frèrejacques est notre accompagnatrice de la journée.

Un peu de fébrilité au départ, toujours cette petite inquiétude. Le premier col, c'est dans 5 km ! La pente douce, la beauté du paysage et le soleil, nous donnent envie de chanter la chanson de Guy « Dans mon pays d'Espagne ...Olé... » Uniquement au moment du passage des cyclos.

Mais déjà le col de Notre-Dame est là ! (Rebaptisé par Alain : le col de Nos-Dames !).

Arrivées au sommet en même temps que les hommes, nous continuons notre chanson en faisant les gestes « Y a un soleil comme ça... et une montagne comme ça ! ».

Gisèle, Lucette et Claudine sont toutes étonnées : « Ca a été facile, je croyais que ce serait plus dur ! ».

Yves et Claudette ont droit aux fleurs ainsi qu'au joyeux anniversaire à chaque arrêt de la journée.

Ce premier col franchi, nous entamons les 40 km de descente qui nous restent (annoncé par Marcel).

Enfin... presque !

Les paysages sont très boisés et verdoyants, puis, un peu avant le Bousquet-d'Orb, les couleurs changent, nous reconnaissons des arbres du midi : Les pins parasols, les haies de lauriers roses en fleurs. Les vignes, le chant d'une cigale, confirment le changement de région. Nous voici dans l'Hérault !

Dernière difficulté avant le ravitaillement ! Alain vient à notre rencontre et redonne courage à celles qui commencent à regarder de trop près la voiture balai. Encore un dernier effort et nous voici arrivées, très attendues par nos cyclos.

Certains tout étonnés de l'exploit de leurs femmes, n'est-ce pas Jean-Pierre, Gérard, Guy ? Il y a de quoi ! Cinq cols franchis sans trop le savoir ! En gardant toujours le sourire, même dans les moments les plus difficiles.

Faut l'faire !!!

Dan' a été vue l'après-midi dans les parages : sur un scooter ! Elle aussi a monté les cols, mais pas à la même vitesse que nous.



Vendredi : Juste une petite ballade de 50 km avec Monique Frèrejacques, Gérard et René, pour découvrir le village médiéval de Brousse et son château du Moyen Age. Lucette a des ailes, on n'arrive pas à la suivre dans les montées !

On doit vous dire qu'entre les révisions de grammaire, les chansons et les bavardages, il y a quand même quelques moments de silence !!!

Si....si....c'est vrai !!!

Ce paysage enchanteur et cette complicité au sein du groupe nous ont permis de passer un séjour agréable et c'est dans l'amitié et la joie que nous aurons encore le plaisir de nous retrouver une autre année.

Bravo et Merci aux organisateurs, et aux accompagnateurs (Que ce soit en minibus ou en vélo).

Des Reinettes

SEMAINE FEDERALE D'OLORON SAINTE-MARIE

Oloron Sainte-Marie : une Semaine Fédérale racontée par deux « novices »

Je n'ai pas fait d'école de journalisme, mais François m'a gentiment demandé si j'accepterais d'écrire quelques lignes sur notre

première Semaine Fédérale, avec un œil de novice.

Depuis quelques mois que je suis au club, j'ai souvent entendu parler de cette fameuse fête du vélo. Vu la région qui nous était proposée et attiré par la montagne que ce soit dans le cadre de la randonnée pédestre ou à vélo, pourquoi s'en priver ?

Nous nous attendions à quelque chose de grand, mais la réalité a dépassé notre imagination. Rendez vous compte : des milliers de cyclos et de cyclotes sur un même terrain de camping aménagé pour l'occasion. Je vous laisse imaginer le défilé aux toilettes et aux douches, le matin et le soir ! Nous avons côtoyé toutes les conditions sociales : étaient réunis les humbles, les riches et les très riches, tous animés de la même passion, le VELO ! Pour notre part, nous étions entourés de deux superbes camping-cars. Nous avons planté entre eux notre modeste toile de tente où il faisait meilleur couché que debout. Merci à Dédée et François de nous l'avoir prêtée, ainsi que le frigo qui nous a rendu de grands services. Je n'oublierai pas Cécile et Marcel qui nous ont fourni deux très confortables lits de camp, très appréciés la nuit pour récupérer. Nous remercions tout le groupe pour l'accueil qui nous a été réservé. On nous avait vanté la convivialité de cette manifestation, nous n'avons pas été déçus. Pour preuve, la « mousse » bien fraîche d'Yves et les fabuleux petits desserts au fromage blanc et abricots, très récupérateurs, de Claudette. Nous n'oublierons pas, non plus, le restaurant le mercredi soir et encore le pique-nique géant du samedi soir. Que du bonheur !

Cela me gêne un peu de citer quelques noms tellement le groupe a été formidable mais, tant pis, je voudrais dire un grand merci à Monique Aubier pour avoir eu la gentillesse de « supporter » Lucette, mon épouse, dans l'ascension du col de Marie-Blanche.

Quelques lignes aussi sur l'organisation de cette Semaine Fédérale par les Béarnais : ce fut tout simplement géant ! 13000 cyclos et cyclotes en ville et sur les routes, ce n'est pas rien ! Les ravitaillements gargantuesques, les chants basques, les danses folkloriques et aussi l'accueil des habitants toujours très patients et

La Semaine Fédérale en chiffres :

Nous étions 51 à participer à cette Semaine fédérale d'Oloron Sainte-Marie : 16 chez l'habitant, 3 en dortoir, 2 en camping privé, 30 au camping fédéral.

Comme le disent si bien Lucette et Gérard, nous avons apprécié les paysages, la qualité de l'organisation, la gentillesse des autochtones (pas évident pour eux d'accueillir des cyclos qui doubleraient leur population !). Je voudrais cependant revenir sur l'un des points forts de cette semaine : le défilé de clôture.

Nous en rêvions depuis longtemps, nous l'avons réalisé!

courtois qu'ils soient en voiture ou à pied. Nous, nous étions en vacances ; eux, pour beaucoup, travaillaient et devaient se déplacer parmi tous ces vélos. Bravo et merci à eux. Certains nous ont même demandé, lors du défilé de clôture, quand nous allions revenir.

Et que dire des parcours, tous plus beaux les uns que les autres, tracés dans des décors grandioses et, sauf le lundi, avec le soleil en prime.

Nous avons tenu à rouler ensemble, les costauds et les moins costauds, ce qui faisait l'admiration des autres clubs. La devise du club : « nous partons ensemble et revenons ensemble » n'a pas été un vain mot, ce qui a permis à Lucette, mon épouse, toute nouvelle au club, de parcourir ses premières longues distances (70 à 120 Km par jour) et de gravir ses deux premiers



grands cols, l'Aubisque et Marie-Blanche, auxquels il faudrait ajouter toutes ces longues côtes qui valent bien souvent des cols connus. Certains d'entre nous ne diront pas le contraire. En tant que capitaine de route, il y a quelques leçons à retenir pour nos sorties du jeudi et du dimanche, mais cela est une autre histoire...

Bon Noël 2005 à tous et une bonne année cyclo 2006. Et à bientôt pour une prochaine semaine fédérale.

Gérard et Lucette DODIER

Cette année, nous avons fait fort : dès le mois de juin, nous nous étions retrouvés pour choisir un thème. Les 24 Heures du Mans. Nous avons ensuite cherché à illustrer ce thème sans cacher notre maillot. C'est ainsi que nous avons enjolivé nos casques qui sont devenus des pistes automobiles avec pneus Dunlop ; nous avons confectionné des bandanas et des fanions, Guy a endossé une combinaison de pilote et a équipé son vélo d'un véritable volant de bolide ; Pierre et Marcel ont enfilé des baudriers de commissaires aimablement prêtés par l'ACO... Notre entrée, en formation, sur le stade d'Oloron a été remarquée.



Enfin, je voudrais rappeler les critères que nous avons pris en compte depuis des années pour proposer une inscription commune des membres du club aux Semaines Fédérales :

1. Cette inscription commune permet aux membres du club de se retrouver et de vivre, ensemble, un temps fort de l'année cyclotouriste.
2. Par contre, chacun, chacune reste libre de son emploi du temps.
3. La seule contrainte que nous nous imposons est d'informer l'ensemble des participants du programme du lendemain (circuits choisis, distances choisis, heures de départ...).

François Porcheron

Un invité surprise D'une rando normande à une autre en bordelais

A Blaye(Gironde) entre deux rencontres amicales, arrêt nocturne pour un repos bien mérité. Le camping situé à l'intérieur de la forteresse de Vauban domine l'estuaire de la Gironde. Un emplacement adéquatement choisi pour la vue avec soleil couchant. Une nuit de sommeil et un petit déjeuner bien tranquille avant de repartir.



Eh bien non ! Un petit bruit sur la vitre arrière de la caravane ! C'est un petit oiseau qui est perché sur le sèche-linge accroché au montant ? Quelques coups de bec et puis s'en va. (La vitre était légèrement entrouverte) Bon ! C'est un petit oiseau !... Mais quelques instants plus tard, le petit oiseau – supposons que c'est le même – revient et sans frapper se glisse dans l'entrebâillement de la vitre. Il entre à l'intérieur de la caravane dont la porte est fermée. Il virevolte, va se poser sur l'un des oreillers du lit - en se délestant un peu (!) - regarde l'heure, repart sur le dossier de la

banquette et, après mûres réflexions (peut-être était-il en retard ?) consent enfin à repartir par la même vitre que nous avons entrouverte un peu plus.

Que voulait-il ? Qui était-il ? Quelqu'un le sait-il ? En tout cas, gonflé le zoizeau !!!



Le temps passant, quelques mois plus tard, au camping de Dourdan, c'est un autre oiseau qui est venu nous rendre visite quasiment tous les matins. Se perchait partout, même sur la selle arrière du tandem amarré sur le toit de la voiture. Pour se racheter, il a eu l'extrême délicatesse de venir admirer les potées fleuries de madame avant notre départ.

N'est-ce pas écolo, cela ! En tout cas, l'avait grossi drôlement vite le zoizeau !!!

Jean-Claude Garnier

Légende et sorcellerie

Les habitants des Landes du Bourray, site proche d'Arnage, étaient dans les temps reculés considérés comme des « rustiques », pauvres comme les terres de cet endroit. Au Moyen-âge, une créature passait pour se livrer aux pratiques de sorcellerie. Elle jetait des sorts et allait au sabbat. La population décida de la supprimer. Elle fut lapidée puis jetée dans la Sarthe tout près de l'église. La fraîcheur de l'eau l'ayant ranimée, la femme se mit à nager et gagna l'autre rive. Les témoins crièrent : « elle renage », mots prononcés en patois : « Ar'nage »...

Cependant, le nom d'Arnage est bien antérieur à ces croyances. En fait, il tire son nom d' « Anaige » qui désignait un point d'eau.

Jacky, Angéline, Benoîte, Chantal (sortie du 30.01.2005)

Visite du « Père Lachaise » à Paris le 11 septembre 2005

Ce matin de septembre, nous étions 16 en attente du car qui nous transportait vers Paris, plus une invitée (qui en fait n'était pas invitée) LA PLUIE..., mais munis de K.Way et de bonnes chaussures, nous avons bravé ce mauvais temps.

Nous sommes arrivés au parking du Louvre sans problème. Petit voyage en métro : achat de tickets, distribution et... récupération de monnaie, Marie-Françoise avait les poches pleines !!! Heureusement, elle était aidée par Denise qui lui servait de comptable.

Arrivés au cimetière, c'est avec un très grand étonnement que nous avons découvert toutes ces tombes imposantes ou très effacées, selon les personnages inhumés, et surtout des énormes monuments de marbre, avec des piliers, des colonnes, des pilastres, au gré des modes, des fortunes, des goûts et des époques. Il est sûr que certains ne pourront jamais « se sauver » avec ces tonnes de pierres sur la tête !!! Sur près de 44 hectares que couvre ce cimetière, ce n'est que surprises sur surprises. En particulier la tombe de Victor Noir, avec son gisant qui, dit-on, rend féconde toute femme qui caresse une partie bien précise du corps, et... il y a un endroit qui est bien lustré, croyez bien !!!

Heureusement, nous avons des plans très détaillés qui nous permettaient de ne pas trop nous disperser. Et la pluie tombait de plus en plus fort. Michel, afin de lire son plan déployé, s'est réfugié à l'abri dans une chapelle, de sorte que certains ont sursauté et poussé des cris de peur en croyant voir un ressuscité.

Toujours à cause de la pluie, nous sommes retournés au Louvre. Là, certains sont allés s'asseoir en attendant le départ, d'autres ont fait du lèche-vitrine, la galerie du Louvre est superbe.

Nous n'avons pas eu le temps de tout voir dans ce cimetière, mais nous y retournerons l'année prochaine, c'est sûr. Merci Marie-France d'avoir eu cette excellente idée.

CARNET DE FAMILLE

- Carnet rose** :
- Un petit Matéo est né au foyer de Thierry et Maldy, les enfants de Monique Frèrejacques
 - Un petit Gabriel est né le 25 juin au foyer d'Alexandra et Geoffroy, les enfants d'Annie et Jean-Louis Butet.
 - Une petite Jeanne est née, le 26 juillet, au foyer de Céline et Eric, les enfants d'Annie et Jean-Louis Butet.
 - Une petite Camille est née, le 24 septembre, au foyer de Véronique et Jérôme, les enfants d'Annie et Jean-Louis Butet.

Bienvenue dans la vie à tous ces bébés et bravo à Annie et Jean-Louis Butet : ils détiennent la 1^{ère} place des mamys et papys

- Carnet blanc** :
- David, fils de Jean-Claude et Jocelyne Blot a uni son destin à Laure Legeay
 - Samuel, fils de Nicole et Jacques Plouhinec, a uni son destin à Celia (membre du club)

Tous nos vœux de bonheur aux jeunes mariés.

CHALLENGE CHANGEEN

Pour cette 1ère année, nous n'avons que 11 cyclos à concourir au challenge que le club a mis en place. Le but de cette opération est d'encourager nos cyclos à participer en plus grand nombre aux randonnées organisées par la FFCT en Sarthe et dans les départements limitrophes. Le nombre de cartons rendus ne reflète pas la participation réelle aux sorties hors club ACTC, certainement par manque de réflexe, mais des efforts sont encore à faire pour les organisations de nos amis des clubs sarthois.

Le grand gagnant 2005 est Jean Louis BUTET avec 120 points et 9 randonnées hors club. Bravo pour les efforts accomplis pendant cette saison cyclotouriste.

RESULTAT DU CHALLENGE CHANGEEN

2005

POINT

S RANG

| | | | |
|------------------|--------------------|------------|-----------|
| BUTET | JEAN LOUIS | 120 | 1 |
| ROMET | JEAN CLAUDE | 85 | 2 |
| DESPRES | JEAN YVES | 75 | 3 |
| PICHARD | JEAN MARIE | 75 | 4 |
| DODIER | GERARD | 70 | 5 |
| LESOURD | GERARD | 65 | 6 |
| MOUSSU | GUY | 57 | 7 |
| DASSE | EDITH | 54 | 8 |
| GARNIER | JEAN CLAUDE | 27 | 9 |
| GARNIER | GEORGETTE | 12 | 10 |
| DESCHAMPS | JACQUES | 10 | 11 |
| nombre | 11 | | |

Le challenge sera reconduit en 2006.

G. LESOURD

PENTECOTE 2005 à PORBAIL (Manche)

Pour ce dixième rendez-vous de Pentecôte, nous étions 39 participants à parcourir ce coin de France, célèbre par son histoire.

PORBAIL est situé au nord du département de la Manche, dans la presqu'île du Contentin.

Le village vacances qui nous hébergeait, était constitué de petits pavillons, de plein-pied avec terrasse, disséminés en hameaux, près des dunes.

Les parcours furent concoctés par Marcel HUET, se rappelant les dures batailles qu'il livra sur ces terres, comme cycliste de 1^{er} plan.

Après le repas du midi, cap au nord, pour un périple d'une centaine de kilomètres en direction de Bricquebec, Beaumont et retour par la côte. Surprise pour certains d'entre nous, le terrain est plus accidenté qu'il n'y paraît sur la carte.

Le dimanche, direction la côte opposée, à St-Vaast-la-Hougue, petit port touristique. Notre traditionnel pique-nique fut écourté par le temps menaçant et un peu frisquet. La cour d'une école et son préau servit d'abri aux cyclos pressés de repartir avant la pluie. Le retour s'effectua groupé, mais les derniers kilomètres furent arrosés.

Lundi matin, le parcours nous emmena vers Périers et Carentan, et sur le retour, nous fîmes une halte à Ste-Mère-Eglise, haut lieu du débarquement, et purent constater que le parachutiste était toujours sur le toit de l'église.

Pendant ces trois jours, une douzaine de marcheuses et marcheurs ont profité de l'air marin en arpentant le rivage de la Manche.

Retour vers la Sarthe, après le repas du midi, après ce séjour sans incident et avec la bonne humeur habituelle.

Rendez-vous l'an prochain, dans la Vienne, à La Bussière. 40 places sont réservées.

G. LESOURD

L'ARDECHOISE EN 3 JOURS ; ENCORE UNE INEDITE.....

Les organisateurs de l'Ardéchoise n'ont pas fini de nous surprendre par le dynamisme de leur organisation. Après le traditionnel parcours de l'Ardéchoise de 220km en 1 journée, ses variantes de la Volcanique de 150km à la vélo marathon de 260km toujours sur la journée, les organisateurs ont imaginé des parcours sur deux jours avec 400 bornes à la clé et cette année sur 3 jours avec pour le grand circuit 550km et près de 45 cols, 10000 m de dénivelé. Pour les mordus de l'ACTC ayant déjà tout fait, un nouveau défi leur tendait les bras, faire l'Ardéchoise en 3 jours sur le grand circuit, donc 550 kms.Nous nous sommes donc retrouvés pour CHANGÉ au départ avec Jean et Josiane PERNIN, Marcel HUET, Jean Yves DESPRES, Jean Claude LIGIER et se sont joints à nous nos amis des « grands coups » Max BOUCHERON, Francis QUILLON, Christian PORET, et l'Adjudant X (je ne connais pas son nom), un collègue de travail de Christian. Nous avons décidé de faire deux étapes de 200km et la dernière de 150 kms. Dès 6h30 par une belle matinée notre petit groupe est parti, 200km et 10 cols, pour une première mise en jambes, pas mal. Dans le premier col, Monsieur X a disparu, suivant notre habitude nous attendions le retardataire, mais Christian nous informa de son état de forme : quelques centaines de km de vélo et le Marathon de Lyon la semaine précédente, donc il ne fallait pas attendre. Le reste de la troupe resta groupé toute la journée, les uns très à l'aise dans les cols notamment notre féminine, d'autres dans les descentes ; L'accueil de la population était formidable, je me souviens d'une dégustation de bière à la châtaigne et de cerises ! Notre première journée se termina dans l'après-midi sans problème. Notre groupe se partagea en deux pour l'hébergement et RDV, le lendemain à un rond point à 7 h. Une petite alerte dans l'organisation, les bagages ne sont arrivés qu'à 19h. Quant à Monsieur X, il est arrivé vers 21 h complètement épuisé.....mais confiant pour l'avenir !

La deuxième journée d'après nos prévisions devait être très dure encore 200km et plus de 15 cols, dont 8 à plus de 1000m. Pour corser le tout, il a fait plus chaud, température 28 à 30 °c. Nous

sommes donc partis avec une certaine appréhension sauf Monsieur X gonflé à bloc ! En effet, dès le départ nous nous sommes payés 20km de montée avec des passages très sévères et cela n'était pas prévu. Les cols se sont enchaînés, la fatigue a commencé à faire des dégâts, mais nous sommes arrivés ensemble à Valgorge, notre point de casse croûte. Nous nous sommes engouffrés dans la seule épicerie, boulangerie, boucherie du pays et nous avons mangé sur le trottoir de la rue principale. Dans ces contrées les voitures ne polluent pas beaucoup. Après le repas un col de 20km pour la digestion et une bonne chaleur, notre groupe se disloque. Une boucle de 40km était



au programme. Les plus audacieux n'ont pas rechigné à la tâche, mais la succession de difficultés a eu raison de l'abnégation d'un de nos copains, crampes, jambes de fer, etc, heureusement qu'une camionnette salvatrice d'un club est passée par là et a rapatrié notre ami à l'hébergement. L'Ardéchoise en autonomie, c'est aussi cela. Quant à Monsieur X, il est arrivé à 22 h 30 fatigué mais en état, quelle abnégation. Alors là il y a eu un sérieux problème de bagages, à 23 h toujours pas de sac, vous imaginez après une telle journée, impossible de se changer, sinon prendre la tenue d'Adam ! Les sacs ont été récupérés sur la place d'un village par Christian PORET et notre hôtelier, ils avaient été jetés là par le transport ! La pression avait notablement monté parmi les participants.

La troisième journée était plus calme si on peut dire, notre groupe se partagea en 3, les costauds font l'intégralité du parcours, un deuxième groupe accompagna notre changéen fatigué en le protégeant au maximum pour l'amener à bon port, ce qui fut fait et Monsieur X malgré les menaces de son chauffeur pour le retour, s'embarqua finalement sur le grand parcours, il ne fut attendu que 3 h paraît-il. A la fin, encore une anecdote : les sacs étaient stockés sous des tentes en pvc et la température était sans doute proche de 40 °c, à l'aise après une dure journée ! Malgré le couac avec les bagages cette année, on peut dire CHAPEAU L'ARDECHOISE. L'organisation a envoyé dans les 8 jours une lettre d'excuses à tous les participants pour les bagages. Nous vous disons à 2006 sur les routes de l'ARDECHE.