

**LA ROUE
LIBRE**

CHANGEENNE

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHAGNÉ



Bulletin d'information

SOMMAIRE

- Le mot du président	Michel Touchet	page 1
- Rapport d'activités	Jean-Yves Després	page 2
- Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves Després	page 6
- Chronique sécurité	Alain Thureau	page 7
- L'ACTC invitée à l'AG de la FFCT à Dunkerque	François Porcheron	page 7
- Billet d'humeur	Alain Thureau	page 8

ANNEE 2008

- Calendrier 2008	Jean-Yves Després	page 9
- Challenge changéen 2008	Gérard Lesourd	page 10
- Semaine de préparation hivernale aux saisies	Jean-Yves Després	page 10
- Week-end de Pentecôte à Forges les Eaux	Gérard Lesourd	page 15
- La 9ème semaine montagne à Urrugne	Alain Thureau	page 11
- Semaine Fédérale de Saumur	François Porcheron	page 12

ANNEE 2007

- Groupe du mercredi + randonnée pédestre hivernale	Monique Frèrejacques	page 12
- Semaine à la neige aux Saisies	M. Frèrejacques et C. Bruneau	page 13
- Notre Rayon sarthois "le rabelaisien"	Guy Aubier	page 14
- Pentecôte à La Turballe	Gérard Lesourd	page 14
- La 8ème semaine montagne à St Bonnet en Champsaur	A. Thureau d'après D. Philippe	page 15
- La journée familiale	Michel Touchet	page 16
- Journée au Grand Parc du Puy du Fou	Marie-Odile Brunet	page 17
- Les 25 heures de Changé	Guy Aubier	page 17
- Paris - Tourmalet	Gérard Dodier	page 18
- Le Tourmalet	Bertrand Bilheux	page 20
- Paris - Tourmalet : Trait d'union	Gilbert Guilherm	page 21
- Bilan de la R. P. "La Butte des Rossays"	Bertrand Bilheux	page 22
- Notre Semaine Fédérale à Périgueux	R. et J. Pauvert	page 22
- Paris - Brest - Paris	Gilbert Guilherm	page 23
- Bilan des Audax	Bertrand Bilheux	page 25
- 300 km AUDAX à Changé	Jacques Remande	page 26
- Championne du Monde	Edith Dassé	page 27
- Le disparu de la randonnée	Jean-Claude Garnier	page 28
- Remue-ménages		page 29
- Jeux	Efpé	page 29

Carnet de famille		page 31
--------------------------	--	---------

Solutions des jeux	Efpé	page 32
---------------------------	------	---------

En annexe

- Annuaire	
- Formulaire de demande de licence	
- Inscription à la choucroute	
- Inscription au week-end de Pentecôte à Forges les Eaux	
- Inscription à la semaine montagne d'Urrugne	
- Commande d'équipements	

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGE

Mairie de Changé - 72560 Changé

Local Pierre LOISON - Rue des Vignes - Changé

Adresser les articles pour le bulletin à B. Guilloneau : benoite.guilloneau@orange.fr

E-mail : jeanyvesdespres@free.fr

Nom de domaine → Site internet : <http://www.actchange72.org>

**L
E

M
O
T

D
U

P
R
É
S
I
D
E
N
T**

Chers amis,

C'est encore moi. Tous les ans, François me demande : « As-tu préparé ton mot du Président ? A chaque fois, j'attends l'assemblée générale. On ne sait jamais, il pourrait y avoir un volontaire pour me remplacer. Mais non. J'entame donc ma 21^{ème} année de présidence. Vous allez encore devoir me supporter chaque jeudi après-midi, chaque dimanche matin. Je serai encore là pour vous transmettre les informations sur nos activités et j'aurai encore recours à la voix puissante de Bruno pour pouvoir me faire entendre ! Je le remercie, là, en passant.

J'aurai aussi hélas des remarques à vous exprimer : certains ont beaucoup de difficultés à se plier à la discipline de groupe et à respecter le code de la route. Je ne voudrais pas être un « chien de quartier » mais quelques fois cela est nécessaire. Certains s'en trouvent peut-être offusqués mais parfois cela énerve sérieusement.

L'Amicale CycloTouriste de Changé se porte bien, ses dirigeants ne peuvent qu'être satisfaits de la réussite de nos organisations, même si l'on peut regretter le manque de présence d'un certain nombre. La randonnée du Rayon Sarthois, les brevets Audax de 100, 200, 300 km, la présence de 8 cyclos du club au Paris-Tourmalet, celle de 40 cyclos et de leurs familles à la Semaine Fédérale de Périgueux, les 120 cyclos à la Randonnée Communautaire : ce sont les principales images de nos succès.

Pour preuve, la présence à notre assemblée générale des élus locaux (Monsieur le Maire et son adjoint chargé des associations), mais aussi du Président de l'Union des Audax de France. Monsieur de Rudnicki a tenu à nous féliciter du sérieux de nos organisations et de la présence remarquée des maillots du club aux organisations nationales. Il nous a remis un magnifique diplôme.

Nous reprendrons donc en février 2008 nos activités cyclos. J'espère une présence encore plus importante lors de nos divers rendez-vous.

Passez de bonnes fêtes de fin d'année avec vos familles. Pensez à recharger les accus et dès maintenant je vous souhaite une bonne année 2008, et beaucoup de plaisir au sein de notre cher club.

Votre Président,

Michel TOUCHET

*L'Amicale Cyclotouriste de Changé
Vous présente, à vous et à votre famille,
ses souhaits de bonne et heureuse année
2008*

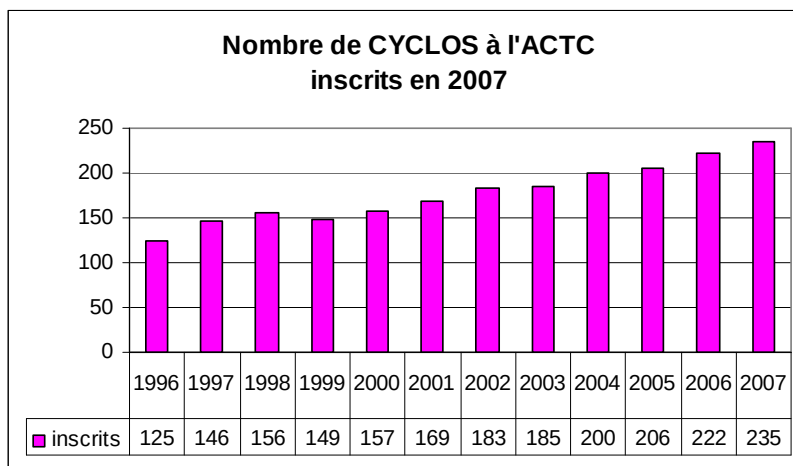
Rapport d'activités 2007

Les effectifs :

Ils s'élèvent en 2007 à 235 inscrits dont 41 féminines : 205 licenciés et 30 adhérents soit une augmentation de 5% par rapport à 2006.

Sur le plan national, la FFCT compte 118265 licenciés dont 1735 dans la Sarthe.

ACTC : 1^{er} club de la Sarthe.



Nos participations aux sorties cyclos 2007

NOUS Y ETIONS

- 6 janvier 2007 Randonnée « Paris Tour Eiffel »
- 7 janvier 2007 Vœux du maire.
- 11 mars 2007 La Piste des Chevreuils La Flèche.
- 18 mars 2007 Brevets 50 et 100 km à Loué.
- 24 mars 2007 Cholet - Pays de Loire.
- 8 avril 2007 Brevet des 7 cols Fyé.
- 1 avril 2007 Brevet de 200 km qualificatif PBP
- 21 avril 2007 Route des Monts.
- 17 mai 2007 Séjour en Bourgogne (ascension)
- 24 juin 2007 Randonnée à Château-du-Loir.
- 3-7 juillet 2007 Brevet AUDAX Paris/Montgeron – Le Tourmalet.
- 5 - 12 août 2007 Semaine fédérale à Périgueux.
- 20 au 24 août 2007 Paris - Brest – Paris.
- 2 septembre 2007 Journée du vélo.
- 22 septembre 2007 randonnée Saint Pavace.
- 23 septembre 2007 Rayon sarthois: La Bazoge.
- 30 septembre 2007 Randonnée de Beillé.
- 13-14 octobre 2007 22^{ème} randonnée Vins et Champignons à Saumur.

Sorties organisées par le club 2007.

- 5 janvier 2007 Soirée galette des rois.
- 17 janvier 2007 Visite du Vieux Mans et du Gué de Maulny .
- 20 janvier 2007 Soirée festive « choucroute » .
- 4 février 2007 Reprise officielle de la saison.
- 10 au 17 mars 2007 Semaine neige aux Saisies.
- 29 mars 2007 Reconnaissance brevet 200 km Audax.
- 20-21 avril 2007 Brevet Audax 400 km.
- 26 avril 2007 Sortie club allure modérée 160 km

- 1 mai 2007 Rayon sarthois : le Rabelaisien
Pourtant un dimanche n'attire pas le même nombre de licenciés du club que lors de nos sorties hebdomadaires, nous en sommes donc surpris, 50 participants de l'ACTC.
- 10 mai 2007 Reconnaissance du 300 km Audax
- 12 mai 2007 Brevet Audax 200 km.
- 24 mai 2007 Sortie club allure modérée de 150 km
- 26 au 28 mai 2007 Week-end de Pentecôte à La Turballe.
- 2 juin 2007 Brevet Audax de 300 km.
- 5 juin 2007 Sortie club "Vallée d'Enfer" allure modérée - 150 km
- 7 juin 2007 Sortie club allure modérée de 160 km.
- 9 - 16 juin 2007 Semaine montagne (St Bonnet en Champsaur).
- 23 juin 2007 Brevet Audax de 100 km(interne au club).
- 24 juin 2007 Journée familiale « LE GROUPEAU » à Braye / Maulne dans le Maine et Loire.
- 30 juin 2007 Puy du Fou.
- 7 et 8 juillet 2007 Randonnée relais des 25 ans/25 heures.
- 12 juillet 2007 Sortie club allure modérée 150 km.
- 9 septembre 2007 Randonnée de l'intercommunalité .
- 13 septembre 2007 Sortie club allure modérée 150 km.

Bilan des Audax officiels organisés par l'ACTC en 2007 : Voir page 25

Capitaines de route : Les capitaines de route facilitent le fonctionnement des groupes. Ils ne sont pas là en temps que surveillants car la discipline est l'affaire de tous :

Chaque groupe ne doit pas dépasser 20 cyclos. Il est plus facile à gérer et plus sécurisant. Nous vous demandons votre coopération.

Rôle du capitaine de route : - Le capitaine de route régule la vitesse du groupe, s'assure que tous les participants sont regroupés. - 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.

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.

Constitution des groupes par capitaine :

Groupe A : Christian BRUNEAU ; Eric PARDESSUS;

Groupe B : Gérard DODIER ; Marcel HUET; Dominique PALIER

Groupe C : Claude CHOPLIN ; Marcel AVIGNON ; Robert PAUVERT ; Jean-Claude LEMOINE

Groupe D « long » : Alain THUREAU; Laurent LAUNAY.

Groupe D « court » : Michel TOUCHET ; Guy AUBIER

Groupe E : Didier GOUAUX.

Groupe F : Monique FREREJACQUES

Les Parcours du jeudi et du dimanche : **Rappel** : Les sorties du jeudi et du dimanche sont réservées à nos licenciés et adhérents. Par contre, nous acceptons de futurs licenciés pendant 3 sorties. Ceci leur permet 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.

Communication : Vous trouverez des flashs d'information dans les parcours dominicaux que vous avez à disposition tous les jeudis après midi et dimanches matin, à l'espace Pierre LOISON. Vous avez également à votre disposition à l'espace Pierre LOISON les comptes rendus des réunions du C.A. L'info du mois est également envoyée par email.

Média

Du nouveau cette année vous aurez le bulletin à votre disposition sur le site.
Notre site Internet a un nom de domaine <http://www.actchange72.org>

A partir de 2008, la correspondance du club se fera de préférence par internet :

-  info du mois
-  parcours du mois - assemblée générale
-  bulletin du club La roue Changéenne

Bulletin club La Changéenne : Rédacteur François PORCHERON

LE COMPORTEMENT CITOYEN

Grâce aux efforts constants de tous, la sécurité est depuis des années une priorité au sein de la FFCT. Notre fédération est maintenant délégataire pour l'organisation du cyclotourisme en France avec pour cadre prioritaire le tout nouveau "Règlement type des organisations de cyclotourisme".

Pour que notre pratique perdure, nous devons poursuivre sans cesse nos efforts et nos engagements dans ce domaine comme celui du respect de notre environnement. Ce sera à la fois un engagement collectif et individuel.

Dès 2008, la commission nationale de Sécurité va lancer l'opération "**LE COMPORTEMENT CITOYEN**".

Avec la participation de certains d'entre vous, elle a réalisé le support de cet objectif : l'autocollant spécifique, pour l'engagement personnel de chaque randonneur participant à nos organisations. **Un engagement personnel qu'il signera sur sa carte de route**, pour une sécurité et des comportements responsables envers les organisateurs, les autres usagers et notre environnement.

Vous trouverez ci-après, un exemple de cet autocollant,

Cet engagement citoyen, devra donc apparaître dès 2008 sur l'ensemble des cartes de routes de nos organisations. Chaque détenteur d'une carte de route, devra alors signer son engagement personnel avant d'effectuer sa randonnée.



Afin de garder à cet objectif son homogénéité et sa cohérence, le libellé de cet engagement personnel sera scrupuleusement respecté.

Notre lutte contre l'insécurité routière reste notre objectif permanent, je sais que nous pouvons compter sur votre collaboration pour la mise en place de cette ligne de conduite, et mener à bien, toutes les actions parallèles à cette généralisation du comportement citoyen pour une pratique durable.

Jacques Fournia

Président de la commission nationale de Sécurité

Cet encart paraîtra sur la feuille d'engagement des randonnées FFCT

Bilan financier Par Gérard LESOURD

Vote :	Rapport moral	oui à l'unanimité lors de l'AG du 23/11/07
	Rapport d'activité	oui à l'unanimité lors de l'AG du 23/11/07
	Rapport financier	oui à l'unanimité lors de l'AG du 23/11/07

Elections :

Tiers sortant ne se représentant pas : François PORCHERON

Tiers sortant : Yves PLOUSEAU réélu à l'unanimité lors de l'AG du 23/11/07

Nouveaux candidats : Colette BILHEUX, Gérard DODIER, Benoite GUILLONEAU : élus à l'unanimité lors de l'AG du 23/11/07

Bénévoles : Pensez à retenir ces dates car, nous avons besoin d'une aide ponctuelle :

- o Fléchages le 25 mai La Changéenne,
- o Inscriptions ravitaillements le 26 mai La Changéenne

- o Départ-arrivée AUDAX (Inscriptions casse croûte boissons) 29 mars, 10 avril, 7 et 8 juin 2008.
- o Soirée choucroute le 19 janvier 2008.

CC 2008 (Challenge Changéen).

Le challenge a été modifié, nous avons tenu compte des imperfections du précédent et nous vous proposons un nouveau règlement (Voir page 10)

Le but étant toujours d'inciter le plus grand nombre de cyclos 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.

Equipements Fournisseur des vêtements cyclos : Sté GARUDA

Bulletin FFCT :

Cet abonnement est à prendre avec la licence.
Pour tout **nouveau** licencié 2008, le tarif de l'abonnement à la revue Cyclotourisme sera de 15 € au lieu de 25 €.



Cotisations 2008 : Augmentation de la cotisation club.

- **membres** de 11 € portée à 11,50 €
- **adhérents** de 16 € inchangé.

Ont été honorés :

Michel TOUCHET Médaille *de bronze* Dotation du président de la FFCT
Jean ROUMEGOUX médaille de la ville de Changé
Edith DASSE championne du monde handi sports en triathlon.

Le Secrétaire.
Jean-Yves DESPRES

BUREAU 2007 - 2008

Président d'honneur	Jean ROUMEGOUX	
Président	Michel TOUCHET	
Vice-président	Monique FREREJACQUES	
Secrétaire	Jean-Yves DESPRES	
Secrétaire-adjoint	Guy AUBIER	
Secrétaire-adjoint responsable des Audax	Bertrand BILHEUX	
Trésorier	Gérard LESOURD	
Trésorier-adjoint	Gérard DODIER	
Sécurité	Alain THUREAU	
Sécurité-adjoint	Robert PAUVERT	
Membres	Daniel AMY Colette BILHEUX Joël GUILLONEAU Laurent LAUNAY	Joël AUBIER Benoite GUILLONEAU Marcel HUET Yves PLOUSEAU

COMMISSIONS 2007 - 2008

1. CYCLOTOURISME		
But :	Organisation des sorties du club: + Randonnées FFCT + Semaine fédérale	
Responsable :	Michel TOUCHET Chemin de la Pelouse - 72560 Changé	02 43 40 07 35

2. PARCOURS	
But :	Elaboration des parcours pour les sorties du club + Brevets Audax
Responsables :	Guy AUBIER 02 43 82 07 74
	Bertrand et Colette BILHEUX 02 43 84 32 30
	Jean-Claude LEMOINE 02 43 47 15 85
	Robert PAUVERT 02 43 84 64 26
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35
3. SÉCURITÉ	
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
4. MANIFESTATIONS	
But :	Organiser les manifestations du club: choucroute, galette, journée festive...
Responsables :	Laurent LAUNAY 02.43.20.56.74
	37 rue du Général Leclerc - 72140 SILLE LE GUILLAUME 06 67 44 36 38
	Daniel AMY
	22 Rte de Parigné l'Evêque - 72560 Changé 02 43 40 14 64
5. BULLETIN	
But :	Préparation et diffusion du bulletin d'information du club: "La Roue Libre Changéenne"
Rédacteur en chef :	Benoîte GUILLONEAU 02 43 84 52 50
Rédacteurs :	Jean-Yves DESPRÉS 02 43 24 14 04
	François PORCHERON 02 43 84 11 73
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35
6. EQUIPEMENTS	
But :	Commande des équipements vestimentaires Gestion des stocks de ces équipements
responsables :	Joël GUILLONEAU
	240, Avenue Bollée - 72000 LE MANS 02.43.84.52.50
	Benoîte GUILLONEAU 02.43.84.52.50
	Joël AUBIER
	36, Rue des Pommiers - 72190 SARGE LES LE MANS 02 43 76 51 05
7. LOCAL	
But :	Gestion du local
Responsable :	Gérard DODIER
	8 rue des Vignes - 72560 Changé 02.43.40.12.19
8. GROUPE ACCUEIL	
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe
Responsable :	Monique FREREJACQUES
	205 rue de Ruaudin - 72100 Le Mans 02 43 88 22 76
9. MATERIELS / Signalisation	
But:	Banderolles, fléchages, préparation salles
Responsable:	Yves PLOUSEAU
	19, Rue des Vignes - 72560 CHANGE

10. CHALLENGE CHANGEEN	
But:	Encourager les licenciés à représenter notre club lors des randonnées
Responsables:	Gérard LESOURD
	Gérard DODIER
	Laurent LAUNAY
	Alain THUREAU

La sécurité au sein de l'A.C.T.C.- A. THUREAU

En 2007, nos effectifs ont encore augmenté.
Par voie de conséquence, les groupes aussi.
Cette année, les chutes, heureusement sans trop
de gravité, ont été plus nombreuses !
Attention à la densité des groupes !
N'hésitez pas à couper le groupe pour rouler à
20 éléments au maximum. Nous y gagnerons en
sécurité, la nôtre et celle de nos compagnons !

Annonce les changements de
direction, les trous et tous les
dangers. Fais-le du geste
mais complète de la voix.

Respecte le Code de la
Route. C'est aussi se
respecter et respecter les
autres usagers !

COMPLIMENTS :
Très rares sont les cyclos de l'A.C.T.C.
qui ne portent pas le casque, alors
compliments à tous et poursuivez dans
ce sens.

BONNE SAISON et BONNE ROUTE À TOUS

L'ACTC invitée à l'A. G. de la FFCT à Dunkerque

Présent à l'inauguration de la Randonnée Permanente « La Butte des Rossays » (label fédéral 200/06), Dominique Lamouller, président de la FFCT, y invite Michel à l'assemblée générale de la FFCT pour une remise de récompense.

Vendredi 8 décembre 2006. Nous sommes trois à prendre la direction de Dunkerque : Michel Touchet, Jean-Yves Després et votre serviteur. Le déplacement est facile : de l'autoroute d'un bout à l'autre.

Samedi 9 décembre 2006. Dès 8 heures du matin, nous nous présentons à l'entrée du bâtiment Kursaal, palais des congrès de Dunkerque. Nous retirons la documentation officielle, buvons un café généreusement offert par le club organisateur, faisons le tour du hall d'accueil et prenons place dans la grande salle où auront lieu les délibérations. 9 h, ouverture de l'Assemblée Générale. Les intervenants et les sujets abordés sont nombreux. Chacun n'a qu'un temps limité pour s'exprimer...



trop limité pour certains. Heureusement, Marie-Claude Jonac, secrétaire de la FFCT, veille au grain. Elle intervient quand c'est nécessaire, avec autorité, mais toujours avec le sourire. L'après-midi, deux ateliers de réflexion sont proposés : « Missions des ligues et comités départementaux » et « Nouveaux adhérents, nouvelles pratiques ». C'est ce dernier atelier qui suscite notre intérêt. La parole y est libre et les échanges sereins. Le problème posé : « Pourquoi tant de personnes désireuses de pratiquer la bicyclette ou qui la pratiquent déjà individuellement n'osent-elles pas adhérer à nos clubs ? » Une avalanche de causes s'égrenne alors en une véritable litanie : Tenues cyclistes ressemblant trop à celles des pros ; vélos trop proche du vélo de course alors qu'on souhaite une machine plus confortable ; sorties trop longues et trop rapide alors que c'est la promenade qui est espérée ; une ignorance des activités et animations proposées par les clubs... Remèdes possibles : une meilleure information proposée par chaque club dans son environnement immédiat, l'organisation de sorties en semaine à une allure acceptable par tous les participants, la remise en cause de nos habitudes et l'innovation...

Dimanche 10 décembre 2006. Les animateurs des deux ateliers font le compte rendu des débats de la veille. J'admire leur capacité de synthèse, d'autant plus que les sujets abordés étaient nombreux. Vers midi, Michel Touchet est invité à monter sur l'estrade. Dominique Lamouller lui remet personnellement la médaille de bronze de la dotation du président. Il en profite pour louer le travail réalisé pour mettre sur pied la randonnée permanente « La Butte des Rossays ». L'heure de la séparation est arrivée et le congrès s'achève sur la « cantate à Jean Bart », interprétée de manière endiablée par le club de Dunkerque, sous la direction de Jean-Claude Loire, son président. L'ambiance devient électrique, l'énergie des chanteurs se transmet à la salle. L'émotion est à son paroxysme et provoque une salve ininterrompue d'applaudissements.

Nous ressentons un grande satisfaction d'avoir participé à ce temps fort de la vie de notre Fédération. D'abord parce que l'ACTC est un club nationalement reconnu, ensuite par tous les contacts que nous avons noués, enfin par la richesse des thèmes abordés dans un climat de grande sérénité. Ils nourriront notre réflexion et nous aideront à progresser.

François Porcheron



BILLET D'HUMEUR

Quelle est belle notre Amicale Cyclotouriste de Changé avec ses 230 licenciés et adhérents et ses 25 ans d'existence en cette année 2007.

Quelle est belle cette assemblée qui tous les dimanches matins se réunit pour s'adonner à la pratique du vélo.

Quelle est belle cette devise « ON PART ENSEMBLE, ON ROULE ENSEMBLE ET ON RENTRE ENSEMBLE » assez généralement respectée

Quelle est belle cette cohésion dans les groupes où parfois quelques parties de manivelle se font jour

Quelle est belle cette façon de rouler et de respecter le « port du casque » qui évite (et a évité) de graves blessures

Donc tout serait parfait dans le meilleur des mondes du cyclotourisme à l'A.C.T.C.
Eh bien ! tout n'est pas si rose pourtant. A moins que ce soit la conséquence de tout ce qui est beau, il faut bien admettre que la participation des cyclos changéens pose quelques questions.

Comment interpréter la participation de (seulement) 48 cyclos au « RAYON SARTHOIS » organisé par le club le 1^{er} mai dernier ?

Comment traduire encore « les bouderies » lorsque les départs sont décalés dans d'autres lieux ?

Comment apprécier aussi la participation d'environ 100 cyclos et cyclotes au 25^e anniversaire de l'Amicale, pour être présent 25 heures sur le circuit ?

Comment ressentir la participation chaque année en baisse du nombre de participants au méchoui organisé chez Maryvonne et Max ?

Comment expliquer cette faible participation aux diverses organisations de clubs cyclo de la Sarthe ? et quels effets du challenge changéen ?

Comment estimer le manque d'intérêt aux Audax (200km et 300 km) dont se charge le club depuis peu d'années ? Et que dire alors des compliments adressés par les participants de clubs bien éloignés de la Sarthe ?

L'A.C.T.C. vit bien, les effectifs croissent, les organisations se multiplient, l'ambiance y est toujours aussi bonne, mais ce n'est pas une association que l'on se contente de consommer à sa guise ! Y adhérer c'est contribuer à son développement, s'investir pour l'équipe, vouloir montrer le (beau) maillot ailleurs que sur les itinéraires changéens, participer pleinement aux activités du club, et

C'est ainsi qu'un bon club devient un grand club ! Et les adhérents ont droit à un grand club à CHANGE !

Faites-nous part d'idées pour améliorer la participation des membres du club.

Alain THUREAU

CALENDRIER 2008

Date	Manifestations
Le 4 janvier 2008	Galette des rois Rendez-vous a Changé Centre François Rabelais 20h30.
Le 6 janvier 2008.	Vœux du maire
Le 19 janvier 2008	Choucroute
Le 3 février 2008	Reprise officielle des sorties cyclos
Le 6 mars 2008	Randonnée interne 150km allure modérée
8 au 15 mars 2008	Séjour neige « Les Saisies »
Le 20 mars 2008	Reconnaissance du 200 km AUDAX.
Le 29 mars 2008	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC
Le 3 avril 2008	Randonnée interne 150km allure modérée
Le 10 avril 2008	Reconnaissance du 300 km AUDAX
Le 26 avril 2008	Brevet AUDAX de 300 km organisation ACTC
Du 8 au 12 mai 2008	Séjour Pentecôte, « Forges les Eaux »
Le 15 et 16 mai 2008	Randonnée interne sur 2 jours vers Mamers.
Le 25 mai 2008	La Changéenne organisation ACTC.
Le 31 mai 2008	AUDAX 100 km Challenge Jacky Trudelle - 20 km/h officiel organisation ACTC
7 et 8 juin 2008	Brevet AUDAX de 400 km organisation ACTC
Le mardi 17 juin 2008	Randonnée interne 150km allure modérée
Du 21 au 28 juin 2008	Séjour Montagne Urrugne
Le 6 juillet 2008	Sortie famille au Grouteau
Du 3 au 10 août 2008	Semaine fédérale à Saumur

Le 6 septembre 2008	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
14 septembre 2008	Randonnée intercommunautaire
Le 24 octobre 2008	assemblée générale de l'ACTC
Le 6 décembre 2008	Téléthon randonnée cyclo

Projets 2008 :

- ❖ Organiser en interne un brevet AUDAX 600 km.
- ❖ L'Ardéchoise 19-20-21 juin 2008
- ❖ Participer à un brevet de 600km AUDAX
- ❖ Participer à un brevet de 1000km AUDAX
- ❖ Organiser une sortie mer montagne
- ❖ Paris Bruxelles Paris AUDAX 5 et 6 juillet 2008
- ❖ Paris Nice

RÈGLEMENT DU CHALLENGE CHANGÉEN

Pour encourager les licenciés à représenter plus largement notre club, lors des randonnées dans le département, nous organisons le "**CHALLENGE CHANGEEN**"

- CC2008 pour l'année 2008.

Ce challenge est réservé aux licenciés et adhérents de l'ACTC.

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

Seules les randonnées figurant sur le carton seront prises en compte.

Suivant la distance à effectuer pour se rendre à cette sortie, des points seront accordés.

Valables du 1er janvier au 15 octobre de chaque année.

Les cartons de pointage seront remis avec les licences, et devront être retournés au club avant le 15 octobre.

ATTENTION : NOUVEAU

Chaque année le prix attribué sera déterminé par le conseil d'administration et annoncé à l'Assemblée Générale précédent la nouvelle saison.

Tous les participants ayant réuni au moins 50% des points possibles, seront éligibles au tirage au sort qui se déroulera lors de l'Assemblée Générale de la saison écoulée.

Sortie neige du 8 au 15 mars 2008

Comme l'an passé nous serons aux Saisies, hébergés en pension complète dans un VVF.

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 aux 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.

Pour ce séjour possibilité de 2 places supplémentaires à répartir comme suit :

- 1 personne partageant un appartement occupé par un homme.
- 1 personne partageant un appartement occupé par une femme.

Si vous êtes intéressés, contacter :

Jean-Yves DESPRES

LA 9^e SEMAINE MONTAGNE DE L'A.C.T.CHANGE Séjour du 21 au 28 juin 2008 au Pays basque URRUGNE (Pyrénées Atlantiques-64)

Pour l'année 2008, la 9^e semaine montagne prendra ses quartiers au VAL VVF à « untxin » 64126 URRUGNE et donc au cœur du Pays basque. En effet cette petite commune voisine de CIBOURE est à 3 Km de St JEAN DE LUZ et 9 Km d'HENDAYE et toute proche de l'Espagne aussi.

Le départ se fera le samedi 21 juin 2008 pour un retour le samedi 28 juin 2008.

Le montant de la pension complète est fixé à 336 € par personne.

Pour favoriser une bonne installation et la découverte de sites intéressants (pour ne pas dire remarquables tant en ballade qu'à vélo), avec mon épouse, nous sommes allés en reconnaissance du 15 au 22 septembre de cette année. Les informations suivantes sont donc authentiques puisque constatées de visu.

Le village est particulièrement bien placé au calme sur le site d'UNTXIN à cheval sur les communes de URRUGNE et SOCCOA et surtout à 800 m de la mer.

Des ballades à St JEAN DE LUZ (3km) , BIARRITZ – HENDAYE sont superbes et, Mesdames vous pourrez aussi vous adonner à la Thalassothérapie à partir de St JEAN DE LUZ (5km) ou chez Serge Blanco à HENDAYE.

D'autres promenades s'imposent pour visiter « la maison ARNAGA » musée Edmond ROSTAND à CAMBO LES BAINS ; Et il me paraît difficile de ne pas monter à « La Rhune », à pied ou par le train à crémaillère. Une visite à HUNTARABIE et à SAN SEBASTIEN s'impose également. L'église ITXASOU mérite le détour avant de pousser jusqu'à St ETIENNE DE BAÏGORRY – ESPELETTE et autre St JEAN PIED DE PORT, l'une des villes sur le chemin de St Jacques de Compostelle. Et puis

Et tout cela au Pays Basque où la douceur règne, la mer est belle, le ciel est (presque) toujours bleu et les gouttes de pluie choisissent plutôt de tomber la nuit.

Et puis à vélo, eh ! bien rassurez-vous ! Enfin pour ceux qui recherchent plutôt les bosses, il y a ce qu'il faut avec le Jaïskibel près de SAN SEBASTIEN (haut lieu de la Vuelta), et quelques cols où l'on peut se faire les mollets : Puerto de Otxondo – Pinodieta – Ispéguy – Collado de Urquiaga – Burdincurutcheta – Bagargui.... Sans oublier le pas de Roland et une petite portion à 21%. Enfin de quoi se faire plaisir quoi ! Et puis il faut bien réserver quelques surprises !

Et par ailleurs, sachez que dans la région, même en bord de mer par la route de la corniche, ou dans les terres, il n'y a rien de plat !

Fort de nos effectifs 2007, puisque nous étions 46 à St BONNET en CHAMPSAUR, je pense que nous serons encore plus nombreux, déterminés à passer de bons moments.

Vous pouvez donc vous inscrire dès maintenant mais également lors de la soirée galette des rois, lieu de toutes les inscriptions.

Alain THUREAU – 02.43.89.45.71 OU 06.70.11.11.63

Et surtout n'oubliez pas que le lendemain, dimanche 29 juin, c'est le rendez-vous des cyclos au « Grouteau » chez Maryvonne et Max pour la journée conviviale du club !
Prenez date, et prenez note, inscrivez-vous auprès de Gérard LESOURD.

SEMAINE FEDERALE DE SAUMUR (49)

3 – 10 août 2008

Malgré la proximité du lieu, la Semaine Fédérale de Saumur nous réserve bon nombre de découvertes. Les dirigeants de Saumur savent, en effet, toujours nous surprendre. Il n'est que de constater la qualité de la randonnée automnale « Vins et Champignons » dont l'édition 2007 (5202 participants) fut un pur régal.

En voici le programme :

Lundi 4 août : Loire et rivières d'Anjou au pays de Roi René.
Mardi 5 août : Vignobles et châteaux au cœur du Parc Naturel Régional Loire-Anjou-Touraine.
Mercredi 6 août : Les Coteaux du Layon et la Corniche angevine.
Jeudi 7 août : Pique-nique géant sur l'hippodrome de Verrie.
Vendredi 8 août : Forêts domaniales et clochers tors en pays Baugeois et Longuéen
Samedi 9 août : Le Poitou-Charentes entre Thouet et Argenton.
Dimanche 10 août : Défilé de clôture dans Saumur.

Les détails d'organisation sont fournis dans le calendrier national « **Où irons-nous ?** » que vous recevrez chez vous en janvier 2008 si vous êtes abonné(e) 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, en dortoir ou chez l'habitant, 2° - dans le cadre des campings fédéraux.

1° En gîte, en dortoir ou chez l'habitant

Votre inscription est **individuelle**.

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

ATTENTION. Dès que vous aurez reçu l'accusé de réception de votre demande, faites connaître votre numéro d'inscription à Michel Touchet. Cela nous permettra, non seulement de savoir que vous participez, mais aussi de vous fournir les informations concernant les différents rendez-vous (Pot du club, photo du groupe, heures de départ...).

2° En camping fédéral

Si vous souhaitez que nous nous retrouvions sur le terrain de camping fédéral, les **inscriptions** sont **regroupées**. Remplissez le bulletin d'inscription paru dans « Où irons-nous ? » (Vous en trouverez des photocopies au local) et ajoutez-y les documents demandés par l'organisation.

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 17 mars 2008

François Porcheron

..2007 au fil des récits 2007 au fil des récits 2007 au fil des récits.. 2007 au fil ..

GROUPE du MERCREDI

Que dire de ces sorties devenues indispensables, et à part entière dans l'association, si ce n'est que tout se passe bien dans la joie et la bonne humeur, la langue tourne aussi vite que les

pédales. Des progrès sont sensibles, certaines ont rejoint le groupe D du jeudi. Rouler tous les mercredis a permis à certaines d'entre elles de profiter pleinement des Semaines Fédérales à vélo, les petits parcours y sont bien adaptés, elles peuvent ainsi profiter de cette belle fête du sport cyclotourisme.

Nous avons une grande pensée pour EDITH qui a débuté avec nous. Sachez qu'aujourd'hui, elle est CHAMPIONNE du MONDE dans sa catégorie en Triathlon. Bien sûr, elle ne roule plus avec nous puisqu'elle a choisi la compétition, néanmoins, elle vient nous dire un petit bonjour de temps à autre. Elle n'oublie pas le Club et ne souhaite pas le quitter définitivement. Elle est encore jeune, il faut qu'elle profite pleinement de sa vitalité et de son énergie. Elle a un courage exemplaire qui fait l'admiration de tous. Bravo EDITH, vives félicitations et bonne chance pour tes compétitions à venir !

Octobre voit l'arrêt de ces sorties sur route, en revanche c'est la reprise des randonnées pédestres (ndlr : ouvertes à tous même aux amis) tout aussi prisées que le vélo. Rendez-vous en Mars 2008 pour la reprise Vélo.

Monique Frèrejacques

SEMAINE NEIGE aux SAISIES du 10 au 17 mars 2007

C'est notre tour, c'est ainsi la coutume du Club, pour narrer nos différents périples de l'année : nouvelles/nouveaux, affûtez votre crayon pour mars 2008.

Samedi matin 10 mars, nous prenons la route en direction des Alpes pour aller s'oxygéner sur la neige. Bon voyage, sans problème, sauf qu'au fur et à mesure de notre montée vers les Saisies la neige n'était toujours pas en vue, ce n'est qu'à l'arrivée sur la station que nous l'avons découverte ; un peu déçus par rapport à l'année précédente où il y en avait en abondance. Néanmoins, pas de soucis pour pratiquer nos activités : ski alpin, ski de fond et savourer de belles balades à pieds ou raquettes.



Après avoir pris possession de nos appartements (très confortables), nous nous sommes tous retrouvés dans la salle de restaurant, et plus précisément dans un petit coin privilégié, comme l'an passé. Pour bien terminer cette journée de voyage un peu fatigante, passage traditionnel dans l'appartement de Nicole et Jean-Yves pour faire connaissance des nouveaux autour d'une bonne tisane. Et des nouveaux, il y en avait : la petite Gwendoline, sa maman Céline et son papa Jimmy, Josette, Marie-Dominique et Alain ; premières discussions pour former les groupes afin que chacun y trouve sa place.

- Josette, Chantal et Claudette optent pour la marche
- Jany, Gérard, Annie, Marie-Dominique et Gisèle essaient les raquettes
- Nicole, Jean-Yves, Monique, Christian et Jean-Pierre s'adonnent au ski de fond
- Yves, Alain Th, Gérard et Céline savourent déjà leurs futures descentes
- Monique, Guy préfèrent continuer à se perfectionner en prenant des cours le matin, l'après-midi Daniel les rejoint. Gwendoline débute également.
- Jacques, Martine et Jean-Claude, Monique vont rejoindre notre groupe.

Dimanche matin, après récupération du matériel et des forfaits, c'est le départ, tous bien motivés pour tester la neige.

Nous avons profité, comme l'année passée, d'un bel ensoleillement durant la semaine. Chacun s'est défoulé dans une superbe ambiance que nous avons à cœur d'entretenir. Les péripéties de la journée agrémentaient nos soirées. Il paraît qu'il y a des kamikazes dans le groupe « alpin » a-t-on appris, et même il y a un chalet baptisé « Gérard », un virage baptisé « Yves », Alain a même rencontré Monsieur Paramé (Alain ne veut pas ramé !). Jean-Pierre a vu sa journée écourtée, la semelle de chaussure de ski de fond s'est décollée et l'a contraint à l'abandon. Un soir « Chouchou » a perdu sa petite culotte, c'est peu de chose mais ça anime bien une soirée. Un autre soir, au restaurant, un clodo, venu de je ne sais où, du Mans sans doute, s'est assis par terre, jambes croisées, faisant l'aumône devant la stupéfaction de l'assistance, mais le personnel, avec beaucoup d'humour, est venu assister et encourager cet individu, si bien que ce n'était plus un clodo mais 5 devant un public écroulé de rires. Merci Guy pour ton animation !

Enfin un soir, avant de rejoindre nos appartements, Alain nous a fait subir un alcootest de rigueur, on ne sait jamais, il y a quelques marches à monter.

Le dernier jour, nous avons eu la joie de féliciter nos champions en herbe :

- La petite Gwendoline pour son passage avec succès : Ourson
- Monique et Guy (ski alpin) : 1^{er} degré
- Jimmy débutant n'était pas en reste

Bon souvenir de cette semaine, sauf pour Jean-Claude qui, par manque d'attention peut-être, a reçu dans le tourniquet un télésiège le blessant à la tête, heureusement sans gravité.

Notre célibataire de la semaine, Guy n'a pas voulu qu'on se quitte sans chanter, en pensant fort à Guy Rivière, la chanson « au beau pays d'Espagne ». Notre chorale est bien rôdée maintenant. En tout cas, du plaisir il y en a eu. Vivement la semaine neige 2008 !

Monique Frèrejacques et Christian Bruneau

Rayon sarthois « le Rabelaisien »

Traditionnellement le 1^{er} Mai nous organisons le Rayon Sarthois. Le parcours sensiblement identique roulant dans certaines parties était aussi parsemé de jolis faux plats.

Le temps a été clément mis à part une averse sur le final .

La participation a été très correcte avec près de 300 inscrits.

L'ambiance a été bonne comme à l'habitude. Un seul point est à déplorer : nous avons fait l'effort pour assurer des ravitaillements copieux. Certains participants ont cru bon de se remplir les poches et de gaspiller. Conséquence : les derniers ont été lésés.

Pour la prochaine édition nous devons en tenir compte. Il est désolant que le civisme et le savoir être ne soient pas l'apanage de tous les cyclos

Seulement un peu plus du quart de nos licenciés étaient présents ce qui est peu et nous pose aussi des questions quant au peu d'intérêt que portent les membres du club pour ces manifestations, même lorsque nous sommes les organisateurs.

Mobilisons-nous pour que ce soit rattrapé en 2008 avec la Changéenne , randonnée avec parcours à la carte.

Guy Aubier

PENTECOTE 2007 à LA TURBALLE – 44

Record de participation pour ce week-end de Pentecôte 2007 du 26 au 28 mai. Cinquante Changéens se sont retrouvés pour un séjour de marche et de vélo au VALVVF de La TURBALLE en Loire Atlantique, et comme toujours, dans la convivialité et la bonne humeur.

Comme chaque année, de nouveaux licenciés de l'ACTC se sont joints au groupe des habitués de cette sortie familiale, et ils ont été chaleureusement accueillis.

Malgré un temps très moyen, nous avons pu profiter à plein de ces 3 jours, en consacrant le dimanche au tourisme, ce qui n'est pas désagréable et fait varier un peu l'esprit de ce week-end basé essentiellement sur la randonnée. Expérience peut-être à renouveler en 2008.

Les parcours concoctés par Jean-Claude DROUIN, ex-habitant du pays, nous ont permis de découvrir cette région très touristique, en passant par LA BAULE, PORNICHET, LE POULIGUEN, PIRIAC, GUERANDE et bien d'autres cités des environs.

Le samedi après midi, les groupes de marche et de vélo sont partis sur les itinéraires prévus, le peloton des 35 maillots de Changé ne passant pas inaperçu.

En fin de journée, Jean Claude avait pris rendez-vous avec un ami paludier qui nous a fait découvrir tous les rouages de ce métier, sur son site de travail, les marais salants de Guérande. Une visite dans son magasin, avec un accueil dégustatif, a permis à l'ensemble des présents de ramener des produits locaux et surtout son réputé sel.

Le samedi soir, la soirée dansante du VALVVF a connu un grand succès, et certains se sont initiés à de nouvelles danses, dans une excellente ambiance.

Le dimanche, la météo s'est révélée très mauvaise, avec pluie et vent violent. Des groupes se sont formés et regroupés dans les voitures (chacun emportant son pique nique prévu comme toujours le dimanche), pour visiter les curiosités environnantes, telles que le Paquebot et le sous-marin L'Espadon à L'ESCAL'ATLANTIC de SAINT- NAZAIRE, la visite des marais de La Brière, l'Océarium du CROISIC et la découverte du littoral.

Le lundi, le ciel étant dégagé, mais toujours avec beaucoup de vent, un petit groupe de cyclistes a pu rouler, en courbant le dos, surtout dans les marais, les autres partant pour une marche au grand air du large.

Après le déjeuner de midi, chacun est reparti tranquillement vers la Sarthe, en pensant à la future destination de ce rassemblement de Pentecôte dont c'était la douzième édition.

GERARD LESOURD

Attention nouveauté 2008 : Le jeudi 8 mai précédant le week-end Pentecôte du 10 au 12 mai, un séjour de **5 jours et 4 nuits** vous est proposé cette année.

Tous les cyclos et les randonneurs pédestres sont attendus pour ce week-end club.

Ouvert aux licenciés, adhérents et conjoints du club.

Nous y arrivons le jeudi pour midi, et repartons le lundi après le déjeuner.

Date : **du 8 au 12 mai 2008**

Destination : VALVVF - **FORGES-LES-EAUX - 76**

Le prix, comprenant l'inscription, en pension complète, se situera **aux alentours de 190 €**.

8° SEMAINE MONTAGNE DANS LES ALPES – 9 au 16 juin 2007 BOURG D'OISANS : ALPE D'HUEZ

« ... après un prologue physique qui a conduit les cyclos à ORCIERES MERLETTE, cette 4^{ème} journée aborde la mythique ALPE D'HUEZ ... ». Tel pourrait être le commentaire sportif de la journée, façon FRANCE TELEVISIONS.

Loin de ce tohu-bohu, au VVF de St BONNET de CHAMPSAUR, autre ambiance : 6h^{1/2} du matin ce 14 juin, où sont les clés des véhicules ?? Les visages sont tirés, mais le petit déjeuner permet de reconstituer les forces.

Une fois embarqués en direction de BOURG D'OISANS, nous avons à nouveau l'occasion d'emprunter les superbes routes dauphinoises et de gravir les pentes douces de ce côté, du col d'Ornon, avant la plongée vers BOURG D'OISANS.

De ci, de là, la route nous fait découvrir l'âne. L'âne d'Ornon, posé à l'entrée de son abri, sur son pré et déjà là la veille, au même endroit, dans la même position qui nous regarde passer. D'aucuns, mal intentionnés, disent qu'il est peut être en carton (et bien non, au retour, il a fait 1 mètre hors de sa résidence, on l'aime déjà !!).

Plus loin, les chasseurs alpins tout de blanc vêtus, s'apprêtent à gravir les sommets, mais eux apparemment, sans vélos.

Les virages nombreux comme il se doit en cette contrée, ont failli avoir raison du petit déjeuner de notre champion Christian, dont le teint fort pâle à cet instant, nous fit craindre sérieusement de devoir faire un arrêt d'urgence et dont il sied de ne pas développer davantage le « rendu » des conséquences (si l'on peut dire) ... Mais l'homme est rude et a tôt fait de dissiper le malaise. 1^{er} dans les cols, mais « ça » reste tout de même fragile !!

Enfin la vallée, BOURG D'OISANS, village célèbre, vu et revu à la télévision ... La gendarmerie, base arrière des turpitudes de l'ACTC, est investie par les cyclos et leur colonne impeccable.

Et c'est le spectacle inoubliable des manœuvres de préparation du peloton, descendant les vélos et les roues des remorques, des changements de tenues en équilibre précaire sur un pied, donnant à voir les muscles saillants et impressionnants (enfin, pas pour moi !) mais surtout le bronzage cycliste si particulier qui fait plier de rire les voisins de plage lors des vacances ...

Aujourd'hui, la plupart des vélos avaient passé la nuit sur place. Les regards un instant inquiets suite à cette nuit passée sans et loin des « bijoux », sont rassurés à l'ouverture de la porte du local : tout est là ! Les toilettes sont quasiment prises d'assaut au point que, comme la veille et seulement les garçons, ceux-ci « s'essaient » à la cellule de dégrisement voisine : expérience humaine sans égal ! (en plus ça va passer à 0,2 au lieu de 0,5, donc autant s'acclimater tout de suite)

Place au vélo !!

Sortie du casernement en ordre, petite virée d'échauffement au programme.

Le colonel veille. 2 groupes seront constitués : sécurité, sécurité. Le silence se fait petit à petit, on ne rigole plus. La file indienne est de rigueur, la tension monte. Le temps est beau, la température idéale.

12 kms à un petit 30 de moyenne nous propulsent au barrage du Verney qui est gravi en un instant, histoire de chauffer les dérailleurs et les gambettes.

Le pont sur la Romanche est franchi prestement, on tourne à gauche et ... sauve qui peut pour les 21 virages ! Les « furieux » s'échappent déjà : Patrick , Christian, Jean Yves, Jean Claude ...

Les supportrices nous encouragent et peu à peu la vallée s'offre au regard davantage à chaque lacet ; là aussi superbe (mais guère le temps de s'attarder, tout à gauche et on pousse). Il fait aussi plus frais.

Les habitués photographes (à 12€ l'unité, il y en a qui ne perdent pas leur temps !!) ne nous loupent pas et mitraillent en glissant au passage leur petit carton déjà identifié dans la poche. Les immeubles apparaissent au loin mais encore hauts ! Les cyclos sont un peu partout sur le parcours. Les photographes ont identifié un club en cours d'ascension, rapport au maillot.

Enfin, les 1^{ers} bars restaurants sont en point de mire à l'endroit où le pauvre GUERINI (ex Telecom) s'est ramassé après un contact avec un spectateur, il y a déjà quelques années.

Le tunnel et enfin la ligne d'arrivée. Les passages se succèdent, hommes et femmes en terminent avec la satisfaction de l'effort accompli et force commentaires sur la forme, le vélo, le temps, bref, son aventure du jour. Bref encore génial disons le !!

Les hollandaises avec qui nous partageons cette ligne d'arrivée sont pour le moins démonstratives avec hourras et photos par paquets de 100. Nous ne sommes pas en reste (non mais !)

C'est pas tout ça, mais les estomacs réclament. Pique nique sur place à l'abri du vent qui s'est un peu levé et face au glacier de la Meige de l'autre côté de la vallée.

La redescente s'amorce. Paf, les tranchées dues aux travaux auront raison d'une chambre à air, mais pas d'autre incident recensé. Les attardés, 1000 fois remerciés pour leur aide, Patrick, André, les 2 Gérard(s) forcent l'allure. Camping car, camion et motos sont dépassés au profit des lacets.

On retrouve la chaleur et le soleil en bas où on se laisse glisser jusqu'à notre gendarmerie préférée. Réembarquement en prenant congé de nos hôtes qui nous gratifient de quelques bonnes blagues, aspect moins connu des gendarmes !

Retour sans histoire en repassant devant notre âne d'Ornon, toujours fidèle au poste (je vous jure que c'est vrai !!).

VIVE LE VELO, VIVE L'ACTC!!

D'après un récit, nettement plus long, de notre ami **Didier PHILIPPE**, dont c'était la première semaine montagne avec l'A.C.T.C.

La journée familiale

« Le Grouteau », vous connaissez ? Oui, bien sûr, pour un certain nombre de cyclos du club. Ils aiment s'y retrouver chaque année lors de notre journée familiale.

Nos amis Max et Maryvonne nous y accueillent en toute simplicité. Ils ont su rendre, au fur des années, ce petit coin de la campagne angevine très agréable. Un immense étang de plus d'un hectare entouré d'une végétation luxuriante est le refuge de nombreux canards et oies de toutes espèces. C'est un havre de paix et de calme où nous aimons nous retrouver.



Après un petit apéro et un copieux pique-nique concoctés par nos fidèles intendants Laurent et Daniel, nous avons le plaisir d'entendre certains nous narrer quelques sulfureuses histoires, d'autres pousser la chansonnette. L'animation ne serait pas complète sans les airs de sa Bretagne natale de notre ami Jean-Yves et de son biniou.

A l'issue de ce repas, chacun a le loisir de s'adonner à son passe-temps favori : pétanque, promenade, jeux de cartes, sieste ou pêche.

La pêche, parlons-en ! Max semblait inquiet pour les poissons de son étang car nous avons au club un pêcheur spécialisé dans la pêche au coup. Mais en fin d'après-midi, Max retrouva le sourire : les poissons pouvaient nager en paix !

Nous terminons notre journée par un pot sympathique et rentrons heureux de ces moments de convivialité.

Je vous invite tous à nous rejoindre pour notre sortie familiale 2008, fin juin. Vous ne serez pas déçu. Parole de Président.

Michel Touchet

25 ans : cela se fête !

Nous en avons parlé l'année dernière. En 2007, notre club vient de fêter ses 25 ans. Pour marquer cet événement, deux temps forts ont été proposés. D'abord une journée au Puy du Fou, le 21 juin (article de M-C. Brunet), puis les 25 heures de Changé, les 7 et 8 juillet (article de Guy Aubier). Deux moments exceptionnels qui resteront gravés dans nos mémoires.

Journée au Grand Parc Du Puy du Fou

Voyage dans le temps, Nous nous sommes évadés au grand parc du puy du fou en Vendée. Nous étions 82 amis répartis dans 2 cars à partir du Mans à 7 h le matin. Ambiance sympathique. A 10 h 30, à l'arrivée au parc le soleil était là et ne nous à pas quitté. Que de monde, un vrai pèlerinage ! Nous en avons eu plein les yeux, des décors, des costumes somptueux ! Nous avons assisté à divers spectacles tels que les gladiateurs terribles jeux du cirque, les vikings effrayants guerriers, le bal des oiseaux fantômes avec différents rapaces, la bataille du donjon avec un tel professionnalisme auprès des chevaux ! C'était vraiment beau. Les mousquetaires de RICHELIEU nous ont fait vivre une belle aventure de cape et d'épée dans un théâtre haut en couleur, de la lumière, des costumes de toute beauté. Le midi chacun se restaurait où il voulait. Les uns mangeaient des casse-croustes d'autre allaient en restaurations rapides. Par contre le soir nous avons repris le car à 18h45 pour aller dîner à l'extérieur du parc dans un restaurant (les trois moulins). L'ambiance était bonne et les moquettes excellentes.

Puis nous avons admiré le spectacle de nuit la cinéscénie du puy du fou. Pleins d'émotions, de lumière. C'était le moyen âge, la première et la seconde guerre mondiale, les joies les peines. Absolument grandiose ! Il y avait énormément de participants dont des bénévoles. Nous avons fait le retour sous la pluie dans le calme, la plupart d'entre nous dormaient. Nous étions de retour au MANS à 3h30 et tous contents de cette belle journée en Vendée.

Marie-Odile BRUNET



Les 25 ans du club les 7 et 8 Juillet 2007

Nous en avons beaucoup parlé et ce fut un moment important dans la vie du club.

L'idée directrice était de faire participer le maximum de membres du club et leurs familles, faire la fête en relation avec le vélo. Nous avons donc organisé le **relais en vélo pendant 25 heures consécutives, avec des cyclos en permanence sur le circuit.**

Le pari n'était pas gagné d'avance et beaucoup d'incertitudes subsistaient encore la veille du grand jour, notamment à cause des conditions climatiques.....

Le pari a été gagné, l'objectif atteint sans aucun incident et dans une ambiance super sympathique.

Les inscriptions des équipes, timides au départ, se sont ensuite faites spontanément. 17 équipes officielles ont roulé. **En tout plus de 100 cyclos ont participé.**

J'attribue une mention spéciale et toutes mes félicitations aux **femmes** qui ont représenté **le tiers des participants.**

Trois clubs sont venus faire quelques tours de circuit Sargé, Spay et Téléché.

Beaucoup d'entre nous n'avaient jamais roulé de nuit et l'expérience fut très appréciée malgré certains passages non éclairés. Là aussi chapeau car la sécurité a été respectée par tous.

Bravo à Julien qui a roulé de 11 heures le soir à 6 heures du matin sans pause sommeil ; quant au papa il a glané le record de distance avec 260 km.

Nous vous félicitons aussi pour l'esprit qui a régné tout au long de ce relais : à aucun moment l'esprit de compétition et la vitesse n'ont été de mise.

L'intendance a parfaitement suivi pendant toute la durée de la manifestation.

Un soutien humoristique et néanmoins sportif avec le Dery du grand frère (Jean-Claude) qui a permis à quelques-uns de rêver et de se croire sur un vélodrome à Changé.

Tout aurait été parfait si.....le final n'avait pas été un petit peu perturbé. Il nous a manqué une heure pour finir au sec. Tout avait bien commencé mais après 24 heures il a plu à torrent. Déception sur le moment, mais deux courageux ont poursuivi l'effort et continué de rouler, ce qui nous a permis de réussir ce pari. Merci à eux. De ce fait, nous avons un peu bousculé le protocole et pris le pot de l'amitié un peu plus tôt. Les barnums furent les bienvenus.

Monsieur le Maire de Changé a profité de l'occasion pour remettre à Michel notre président la médaille de la commune.

Et puis comme nous ne voulions pas être en reste, la pluie venant de cesser, nous avons lancé notre parade dans les rues de la commune. Dommage que la pluie n'ait pas permis de rassembler les habitants de Changé. Au son du biniou et de la musique : enfants et parents, costumés et déguisés, ont tous effectué un dernier tour pour remercier les supporters qui nous ont encouragés pendant ces 25 heures.

La fête fut belle et pour nous réussie, nous espérons que vous vous êtes régalés vous aussi .

Le bidon souvenir nous rappellera ce moment pendant quelque temps.

Je termine en remerciant les membres de la commission qui ont travaillé à l'organisation de cette manifestation, ceux qui nous ont aidés à la mise en place et au démontage des structures, Angeline pour son ravitaillement nocturne, Marie-Jeanne et Benoîte pour leur permanence de nuit, et bien sûr vous qui avez été les acteurs de ce relais en y participant

Guy AUBIER

PARIS-MONTGERON COL DU TOURMALET

Souvenir Jacques Goddet

Brevet AUDAX de 1000 kilomètres

Tous les ans sont organisés des brevets longues distances à allure AUDAX. Après Paris-Brest-Paris de l'an dernier cette année, et pour la première fois, Paris -Montgeron- le Tourmalet. Avec neuf de mes camarades : Bertrand BILHEUX, Jean-Yves DESPRES, Monique FREREJACQUES, Gilbert GUILLERME, Joël GUILLONEAU, Marcel HUET, Jean-Yves LAVANANT, Pierre REGIS, je décidai d'y participer. Pour être autorisé à prendre le départ, il fallait participer à deux brevets validés par l'UAF, un de 200 kms et un de 300 kms obligatoires, plus un autre de 400 kms (facultatif) mais que nous avons réalisé en interne afin de tester le matériel, l'éclairage en particulier. Mis à part ces trois brevets, nous réalisions une ou deux sorties de 150 à 200 kms par mois avec nos camarades de club, plus les sorties officielles du jeudi et du dimanche voire le mardi pour quelques uns d'entre nous. Comme tous les ans nous avons pour les plus chanceux d'entre nous une sortie en montagne, St Bonnet en Champsaur et ses environs dans les Hautes Alpes. Quelques grands cols étaient programmés l'Izoard, le Lautaret, le Galibier, l'Alpe d'Huez, cette semaine étant idéalement placée, trois semaines avant le départ de Paris (merci ALAIN et Bertrand)! Avec 6500 kms au compteur, un peu plus pour certains un peu moins pour d'autres, nous nous sentions prêts pour l'aventure, restait à savoir si le mental et la météo seraient de la partie. Cela aurait son importance, nous allions nous en rendre compte par la suite!

LUNDI 2 JUILLET. 1^{ère} étape : MONTGERON – BLOIS – 210 km

Chargement des vélos et des bagages et à 6 heures précises nous quittons la Sarthe dans 4 voitures conduites par 4 épouses de participants, LUCETTE, BENOITE, NICOLE et MARTINE. (Elles repartiront dès le lendemain matin avec BENOITE pour nous attendre au pied des Pyrénées. En nous attendant, quelques randonnées pédestres leur permettront de découvrir la région dans la joie et la bonne humeur.) La pluie et le vent nous accompagnent une partie de la matinée, ce qui ne laissait présager rien de bien réjouissant pour la suite. Après une vérification rigoureuse des vélos par des mécanos (freins, éclairage, pneumatiques), tout était OK pour les Changéens ! Le départ étant prévu à 13 heures, nous avons retenu à l'avance le déjeuner dans un grill tout proche. A 12h 45, nous étions au rendez vous



pour écouter les consignes de sécurité et les recommandations en cas de problèmes mécanique ou de crevaisons. 13 heures : le départ est donné par le président des AUDAX à 77 participants dont quelques féminines. L'ACTC, club le mieux représenté, se devait d'en compter au moins une et c'est MONIQUE qui portera haut et fort les couleurs de Changé ! La voiture du président nous ouvrait la route. Derrière deux autres voitures suivaient avec à bord un médecin, un kiné et d'autres membres de l'organisation. Un petit camion assurait l'assistance mécanique, un autre transportait les bagages. Quatre motards assurait notre sécurité du groupe (pour la petite histoire nous étions autorisés à griller feux tricolores, stops, et ronds points - par la droite quand même - Mille excuses Alain et Robert !) Ils feront un travail formidable. Le trajet jusqu'à BLOIS s'effectue sans trop de problèmes, mis à part un fort vent de trois quart face qui allait user petit à petit nos valeureux capitaines de route et nous avec ! Nous ne pouvions pas prendre toute la largeur de la route si bien que nous avions du mal à nous protéger. Nous sommes arrivés à BLOIS à 0h 30 ! Il fallait faire vite pour prendre sa douche afin de se reposer le plus possible.

MARDI 2 JUILLET. 2^{ème} étape : BLOIS - LIMOGES - 304 km.

Départ 5h30, à peine notre vélo enfourché que quelques gouttes de pluie commencent à tomber. Nous pensons que c'est simplement une averse et que cela va passer. Grosse erreur ! Cette pluie va nous accompagner toute la matinée avec insistance et violence et ceci pendant 165 km et ce vent 3/4 face qui n'arrange rien ! Kway et Gore-Tex allaient se montrer totalement insuffisants, seuls les imperméables transparents se montraient efficaces. J'en avais un et je n'étais pas traversé. Première conséquence, crevaison de Monique ! Réparation rondement menée avec l'aide de l'assistance mécanique. Tous les Changéens se regroupent pour l'attendre afin de l'aider à réintégrer le peloton, ce qui fut fait au bout de quelques kms. - A ce propos, les membres de l'UAF ont tenu à nous féliciter pour notre solidarité et l'état d'esprit dont nous avons fait preuve tout au long du brevet. - Autant l'étape précédente fut assez facile malgré le vent, autant celle-ci fut très difficile à cause des conditions météorologiques exceptionnelles à cette époque de l'année. Cela allait d'ailleurs entraîner des conséquences fâcheuses lors des étapes à venir. Deuxième crevaison, pour moi celle-ci ! Mais j'ai eu la bonne idée de crever juste avant le déjeuner ce qui me permit de réparer tranquillement. Les plus trempés en profitaient pour enfiler des sous-vêtements secs. Après la pose, il nous restait 140 km à effectuer, mais heureusement sans pluie, le vent par contre continuait à souffler ! Nous sommes arrivés à notre hébergement de LIMOGES à 23h 30 ! Petite nuit en perspective, le départ pour le lendemain était prévu 4h30. 3h 30 de repos. Après la journée que nous venions de subir, et à condition de pouvoir s'endormir tout de suite, c'était peu ! Et beaucoup se demandaient comment ils passeraient la journée du lendemain si le mauvais temps persistait.

MERCREDI 4 JUILLET. 3^{ème} étape : LIMOGES - MONT DE MARSAN - 345 km.

Départ 4h 30. Quelques gouttes tombent encore mais rien à voir avec la veille. Nous aurons quelques averses tout au long de la matinée et aussi un vent soutenu de sud-ouest qui nous gênera dans notre progression. Les premiers dégâts occasionnés par la pluie de la veille firent alors leur apparition : abandons pour tendinites, mal de ventre, début de bronchite. Régis pour sa part souffre d'une tendinite tenace au genou gauche, et s'il n'avait pas été pris en charge avec efficacité par le kiné qui nous suivait, serait rentré sans doute plus tôt à la maison ; mal de dos pour Bertrand et Jean-Yves et problèmes fessiers pour les autres malgré les pommades ! Le président intervient pendant la pause casse-croûte pour nous mettre en garde : un participant avait fait un malaise la veille au soir. Cause ? Déshydratation ! Un comble quand on pense à ce que l'on s'est pris sur le dos lors de l'étape précédente. Eh oui ! Il faut boire aussi quand il pleut ou s'il fait froid, manger aussi, même en AUDAX où les fringales nous menacent et peuvent être beaucoup plus surnoises. Le vent a eu pour conséquence de nous faire prendre beaucoup de retard sur l'horaire prévu et il fallut raccourcir les pauses pour arriver à l'hébergement dans des délais raisonnables. Pourtant ces pauses étaient très appréciées avec cette étape casse-pattes, et cette journée qui fut pour pas mal de participants une véritable journée de galère. Après le repas du soir dans une ancienne bergerie admirablement transformée en restaurant, il nous restait 50 km à parcourir dans la traversée des landes. La route fut interminable, mais plate et avec un bitume qui rendait bien ! Nous sommes arrivés à 0h 15 à Mont de Marsan !

JEUDI 5 JUILLET. 4^{ème} étape : MONT DE MARSAN - LUZ ST SAUVEUR - 168 km. Départ 7 heures. Le président, constatant le niveau de fatigue générale, nous accorde 30 minutes de sommeil supplémentaire. Mais aujourd'hui, le soleil est au rendez-vous, il n'allait plus nous quitter de la journée. Le moral du groupe remonte au beau fixe ; ça discutait dans le peloton, et nous pouvions enfin apprécier les paysages de notre



belle France et les contours des Pyrénées qui se profilaient à l'horizon. La journée fut agréable et pas trop difficile. Nous arrivons à Luz St Sauveur, terme du brevet, à 16h30. Là, surprise : nos épouses, parties depuis le mardi précédent, nous attendent, gentiment accompagnées par DEDE qui venait pourtant de parcourir 800 km au volant d'un minibus tractant une remorque (pour nous remonter à Changé). Nos chères épouses pensaient retrouver des zombies, mal rasés, amaigris, grincheux ! NON ! NON ! Nous étions tous douchés, rasés de prêt (enfin pas tous), pas très fringants, c'est vrai, mais pas exténués non plus ! Pour clore cette journée, discours des élus, remise des récompenses aux participants, et bien sûr un pot de l'amitié.

VENDREDI 6 JUILLET. 5^e étape : LUZ ST SAUVEUR - LE COL DU TOURMALET - 18 km.

Nous étions au pied du col du Tourmalet et c'était l'objectif final de notre périple. Nous pensions que la montée du col serait une simple formalité, la vitesse étant de 7 km/h à ne pas dépasser, imprimée par des capitaines de route qu'il ne fallait pas dépasser non plus. C'était sans compter sur les km déjà parcourus, les petits bobos accumulés dûs aux conditions climatiques, les 18 km de montée et la difficulté de la pente, surtout dans Barèges (12 ou 13% pendant quelques centaines de mètres et le reste à 7 ou 8%). Beaucoup ont souffert dans la montée et le moment était venu de mettre en application la devise chère à Jacques GODET fondateur de l'esprit AUDAX, « On part ensemble on rentre ensemble », les plus forts attendent les plus faibles ! Ce qui a été respecté par l'ensemble des participants ! En tout cas tous les changéens sont arrivés ensemble en haut du col du Tourmalet. BRAVO A TOUS ! Une courte cérémonie avait lieu en hommage à Jacques GODET avec dépôt de gerbe de fleurs et minute de silence en présence de quelques personnalités de la région. Un repas gargantuesque nous était donné dans le restaurant du col pour clôturer ce premier Paris-Montgeron- Le Tourmalet. 16h30 départ pour Changé mais en bus cette fois car les 25 heures pour les 25 ans de l'ACTC nous attendaient le lendemain !

CONCLUSION.

Ce n'est pas sur l'aspect sportif qu'il faut s'étendre -quoiqu'il ne faut surtout pas négliger la préparation physique et mentale pour ce genre d'épreuve - ce serait une grave erreur. Mais c'est surtout sur les rapports humains et l'état d'esprit qui a régné tout au long du parcours, quand un camarade vous remercie de l'avoir attendu et accompagné dans la montée du col Tourmalet avec de l'émotion dans la voix, c'est la plus belle des récompenses que d'être arrivé là-haut en sa compagnie ! Quelques fois la souffrance est belle !

Je tiens aussi à remercier un couple de cyclos changéens (Guy et Yvette, ils se reconnaîtront) en vacances dans la région pour être venus nous encourager et nous saluer en haut du col, SYMPA, NON ?

Je ne voudrais surtout pas terminer sans remercier tous les membres de l'organisation, et en particulier le président pour l'attention et le dévouement qu'il nous manifesta. Je l'encourage à continuer dans la voie qu'il s'est tracée. Et aussi un GRAND COUP DE CHAPEAU à nos sympathiques motards pour leur bonne humeur et leur GRANDE compétence, ils avaient une très lourde tâche et une énorme responsabilité : NOTRE SECURITE ! UN GRAND BRAVO ! C'est promis nous reviendrons !

BILAN !

1047 km parcourus. 51 heures de selle. 7975 mètres de dénivelée. 19 km/h de moyenne en comptant la montée du col du TOURMALET (facultative). Cela pourra peut-être paraître un peu lent pour certains adeptes de la vitesse mais compte tenu des conditions météo et d'un fort vent de face, je rappelle que c'était aussi un brevet montagnard ! Donc avis aux amateurs pour les prochains rendez vous !

Gérard DODIER !

LE TOURMALET

Ma première galère sur un vélo

La veille de cette Ascension, ma condition physique laissait apparaître une fatigue anormale, en comparaison avec le PARIS BREST PARIS DE 2006. Il m'apparaissait que gravir le Tourmalet serait très difficile.

Je voulais monter seul afin de ne pas pénaliser mes compagnons de route de l'ACTC et les priver du plaisir d'une telle ascension.

Jean-Yves D. Gérard et Joël ont désiré m'accompagner, c'est avec plaisir que j'ai accepté car dès les premiers kilomètres la souffrance était bien là. A partir de cet instant, je n'osais plus regarder

là-haut. Un seul mot me trottait dans ma tête « continuer ». A un kilomètre du sommet, Monique Marcel, Jean-Yves L, et Régis m'ont attendu,
Et ensemble nous sommes arrivés au sommet, heureux de terminer ce Paris-Tourmalet.
Merci à mes compagnons de route qui m'ont aidé à terminer ce périple.

Bertrand BILHEUX

Paris - Tourmalet AUDAX 2007 : Le trait d'union

Du lundi 2 au vendredi 7 juillet, l'UAF organise le Premier brevet de 1.000 Audax en hommage à Jacques GODDET qui fut Président d'honneur de l'Union des Audax Français.	75 participants dont une dizaine de femmes forment le peloton escorté par une voiture ouvreuse, 5 motards pour assurer la sécurité, et 3 véhicules pour l'organisation, l'assistance technique et le transport des bagages.
Le départ est donné devant le café du Réveil Matin à MONGERON à 13h. Après un passage à Milly la Forêt, nous traversons la Loire à Jargeau puis prenons la direction de Ligny le Ribault pour dîner. Il ne reste qu'une étape pour nous rendre à BLOIS passer la nuit après 208km. Nous posons nos vélos vers 0h30. La météo du jour : ciel couvert et vent toujours défavorable durant la journée.	La 2° journée sera la plus difficile. Départ à 5h30, la pluie nous cueille à 5h33 et ne nous quittera pas jusqu'à la pause déjeuner à 13h30 à Leblanc. Pas grand-chose à dire sinon que les dégâts seront importants durant la journée. L'après-midi se poursuit sous un ciel menaçant avec quelques averses et toujours du vent. Nous dînons à Saint Junien et allons dormir à LIMOGE. A l'arrivée, il manque près de 15 cyclos atteints de tendinites ou de gastro après les 306 km de cette journée qui ne se termine que vers 23h30.
La 3° journée sera la plus longue avec ses 338km, mais aussi parce que la météo de la veille a beaucoup fatigué les organismes. Une averse pendant le petit déjeuner nous a fait craindre le pire mais à 4h30, c'est fini. Nous avons tous le moral et sommes ravis que le soleil fasse son apparition vers 9h à Brantôme. Nous déjeunons à Ste Foix la Grande et dînons à Callen dans une ancienne bergerie. Je prend le rôle de capitaine de route durant la dernière étape de la journée avec le benjamin de l'épreuve (17 ans). Peut être est-ce là que j'ai commis mon erreur car sur ces 42 km de plat nous menant à MONT DE MARSAN, une douleur apparaît à mon talon d'Achille. Nous terminons la journée avec 1/2 heure de retard, vers 0h30.	
Pour le dernier jour, l'organisation décale le départ d'1/2 h afin de permettre à chacun de se reposer. Cette nouvelle fait plaisir à tous, mais nous le regretterons le lendemain car ce cadeau sera repris lors des 4 étapes. Qu'avons-nous gagné ?	Le soleil est à nouveau avec nous, et à 12h25 nous avons le panorama des Pyrénées sous les yeux. Nous déjeunons à Lourdes mais le miracle n'aura pas lieu car ma tendinite ne disparaît pas. A 15h30, nous arrivons à ARGELES GAZOST, terme de nos 1000km. Après un arrêt pour fêter ça, nous poursuivons jusqu'à LUZ ST SAUVEUR ou nous passons la nuit.
Le lendemain, c'est le dessert : la montée du Col du Tourmalet ou sera rendu l'hommage à Jacques GODDET avant un déjeuner typique au restaurant ou nous nous séparons. Etant dans ma préparation pour PARIS BREST PARIS, j'ai décidé de ne pas monter le col à vélo. Je tiens compagnie aux différents accompagnateurs et fais la montée en tirant le portrait de mes compagnons de route. Ainsi se termine cette semaine ; je n'ai plus qu'à me reposer pour être au top dans 6 semaines.	
	

RANDONNEE PERMANENTE LA BUTTE DES ROSSAYS

Votre club A.C.T.C organise, contrôle et homologue la Randonnée permanente LA BUTTE DES ROSSAYS

Cette organisation est ouverte à tous les cyclotouristes Français ou Etrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette. Ils doivent se considérer en excursion personnelle, respecter le code de la route et les règles de sécurité en général.

Cette randonnée est plutôt réservée à de petits groupes désirant visiter la région.

La première année 2006 nous avons 9 participants. 2007 14 cyclos sont venus découvrir notre randonnée

Semaine Fédérale de Périgueux

Samedi 4 août, 4h 30 du matin. Le réveil sonne. Facile quand il s'agit de partir pour la Semaine Fédérale. 6h 30 : départ direction Tours, Limoges, Périgueux. Très bon voyage sous un soleil radieux. 12h 30 : dès notre arrivée à Périgueux, notre premier réflexe est de chercher la permanence, mais difficile d'y accéder avec tout ce monde qui arrive de tous les côtés. Notre patience est récompensée. Nous prenons le chemin pour récupérer notre dossier. La personne qui nous le remet nous annonce que nous sommes nombreux de Changé. Quand nous découvrons le site de notre camping, oh surprise ! il est situé à l'opposé de la permanence, à Trélissac. Il faut traverser Périgueux, ville toute en longueur, engoncée entre deux collines. Nous arrivons enfin sur notre terrain, « dans les champs », comme nous dit Cécile Avignon. Nous retrouvons l'équipe de Changé qui nous accueille. Nous nous trouvons à côté de Jean-Claude Grégoire et Huguette, François Porcheron et Andrée, Jean-Claude Drouin et Monique, Marcel Avignon et Cécile, Michel Touchet, notre président et Marie-France. Face à nous, Gérard et Lucette Dodier et André et Annick Rivière.



Vers 19 heures : « Les gars, un petit pastis pour notre arrivée et votre aide ». Quelqu'un répond : « Cela ne se refuse pas ! »

Dimanche 5 août. Nous mettons en place une petite sortie tranquille avec la famille Rivière-Dodier. 60 km, petite moyenne.

Lundi 6 août. Découverte du Périgord vert. La Semaine Fédérale est bien ouverte, plus de 10000 cyclos déferlent sur les routes. Nous partons pour la journée. Nous retrouvons Marie-Madeleine, Francette et Michel son ami, Gérard Lesourd, Marcel, Pierre. Nous sommes trois à nous engager sur le grand parcours. Il est superbe et accidenté du côté de la côte de St Mesnin où nous retrouvons Patrick.

Mardi 7 août. Périgord pourpre : Périgueux, Limeuil, Bergerac – superbe vue sur la Dordogne, des vignes à flanc de coteaux. Les côtes sont assez longues et sur le retour un petit TGV se forme avec quatre cyclos dont une femme. Nous nous sommes accrochés au wagon rejoints par d'autres cyclos d'autres clubs. Nous roulions entre 36 et 38 km/h dans le vent.

Mercredi 8 août. Circuit du Périgord blanc. Avec Marcel Avignon, nous partons pour 130 km avec un dénivelé de 1200 mètres. La journée est placée sous le signe de la Dronne. Nous ne rentrons pas trop tard car, ce soir, nous allons « chez Paulette »... restaurant situé à 15 km de Périgueux. Nous sommes 56 à poser pour la photo souvenir puis à déguster les produits régionaux (foie gras, confit de canard, pommes de terre sarladaises...). Qualité et quantité étaient au rendez-vous pour un prix très abordable. De plus le service était très agréable.

Jeudi 9 août. Pique-nique à Brantôme, la Venise verte. Ce jour-là est jour de repos. Chacun fait ce qu'il veut. Le soir, comme nous sommes tous rentrés de bonne heure, le président Michel Touchet nous réunit autour de sa caravane car Guy Aubier arrose le mariage de sa fille. « Guy, je peux te l'affirmer, il y avait de la joie ! »

Vendredi 10 août. Au programme, le Périgord noir. Ce matin, il fait froid. On nous annonce 8°. Le soleil apparaît, présage d'une journée agréable. Le circuit est de toute beauté. Le soir, nous nous retrouvons tous, avec les CTS, 43 personnes campeurs et non campeurs, pour faire table commune et pique-niquer ensemble. L'ambiance est excellente. Gérard Lesourd arrose sa retraite : Angéline avec son grand cœur, est arrivée avec plusieurs délicieux gâteaux qu'elle a fabriqués chez l'habitant.

Il y en aura pour tous. Merci Angéline. C'est bien de faire la fête, mais je ne vous le dis pas, demain ça va être dur !

Samedi 11 août. Périgord vert. Il fait encore froid ce matin. Nous partons à plusieurs rejoindre la permanence par la voie verte qui longe l'Isle (17 km). Nous y retrouvons le groupe. C'est le dernier jour, les circuits sont saturés de monde. Ça roule. Des TGV vont se former avec tout ce beau monde. Retour au camping. Douche comme tous les soirs... et bien sûr, l'apéritif ! Comme dit notre président : « Je demanderai aux organisateurs de rallonger d'une semaine la Semaine Fédérale afin que nous puissions assurer toutes les invitations aux apéritifs ! »



Chaque jour, après le départ des cyclos, Marie-France, Andrée, Cécile et Josette se retrouvaient dans la matinée. « Nous passions de bons moments. Nous parlions de nos enfants et petits enfants, de nos activités pendant l'année... Le midi nous prenions notre repas ensemble. » Agréable cette Semaine Fédérale.

Dimanche 12 août. Défilé de clôture dans la ville de Périgueux. Les 29 représentants du club ont revêtu les symboles des 24 heures du Mans. André entretient l'ambiance avec le club de Tuffé qui nous précède. Parfois, on entend la voiture de Pescarolo qui ratatouille en passant devant les tribunes...

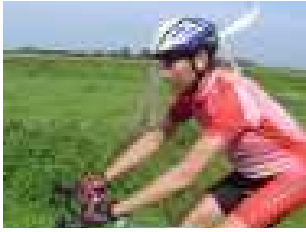
Ça y est, cette Semaine fédérale est terminée. Nous en gardons un sentiment de plaisir et de bonne humeur.

A Saumur en 2008 !

Josette et Robert Pauvert

Coup d'oeil sur les 1227 km de Paris-Brest-Paris 2007

Après les formalités d'engagement dimanche vers 15h, il faut attendre le lendemain soir pour prendre le départ. La journée de lundi est consacrée à la préparation du matériel et au repos. Lundi 20 août à 21h30, le coup de canon nous donne le top du départ. Je suis dans la 1^o vague des 90h avec Jean-Yves et Jean Louis des Audax lavallois.	
1^o repas à MORTAGNE au PERCHE à 4h17, Arrivée à VILLAINES LA JUHEL à 8h45, Je suis prêt à quitter FOUGERES après une pause auprès de mon assistance à 13h40.	TINTENIAC vers 18h, sans photos pour cause de pluie, je retrouve un cyclo du Forum au restaurant qu'il nous a fait ouvrir pour l'occasion. J'y dîne en compagnie de PETER, australien qui a également eu l'information Après de cette ouverture exceptionnelle sur le net.
La nuit à LOUDEAC, 1h de sommeil sur mes 2 heures passées allongé au sol dans une allée du restaurant, je prends mon petit déjeuner à 3h.	 A 7h, je m'arrête dans un café et me pose 1/4h sur la table puis je commande un café avant de reprendre la route vers CARHAIX. 

Sizun, bien connue pour son enclos paroissial, est une étape particulière pour moi car j'y rencontre ma famille à 11h. Sur la route de BREST, un ruban blanc dans le vent (signe de reconnaissance des participants au forum), je poursuis mon chemin. J'en rencontrerais 17 sur mon trajet.		
Lors de la traversée du pont, un coup d'oeil sur l'Elorn, un autre sur la plage du Moulin Blanc avant d'aller pointer et de prendre la route du retour à 13h15. Je m'arrête quelques km plus loin pour déjeuner « en famille ». Je suis à nouveau à Sizun à 16h avant d'attaquer le Roc Trévél par sa face Ouest.		J'atteins CARHAIX à 17h45 et je prends quelques minutes pour téléphoner à ma fille et lui souhaiter un bon anniversaire. Carhaix – Brest - Carhaix sous le soleil !!!
Je repars avec environ 30mn de retard sur mon plan de route, ce qui n'est pas si mal. Mais LOUDEAC est encore loin, et les difficultés physiques s'accumulent. Je poursuis mes soins et me couche à 0h45 dans le coffre de la voiture. Eh oui, j'ai la chance que mon épouse Sylvie avec qui nous avons prévue une rencontre journalière à Fougères se soit transformée en assistante de coeur, ce qui me permet de gagner en facilité pour le couchage. Après une nuit de 2h de sommeil, le réveil est très douloureux. Mon tendon d'Achille me fait énormément mal et je ne sens pas la force de manger quoi que ce soit. Plus de 5mn de pleurs et de douleurs, je vois l'aventure se terminer ici en pleine nuit. et puis, je ne peux pas abandonner comme cela, il faut au moins que j'essaie de pédaler avant de renoncer. Je vais prendre un petit déjeuner (café et 2 parts de cake), puis prend mon vélo. je téléphone à Sylvie qui est restée dans la voiture pour lui dire que je viens de partir. il est 3h55. Je lui donne rendez-vous à Tinténiac. Ici, pas de photos, la nuit, la pluie, les doutes.		
Durant cette étape, de nombreuses questions me viennent en tête, sur la manière dont je vais pouvoir mettre mon site à jour avec ce rêve brisé. Et puis, la contre pensée avec la réussite de cette fête à laquelle l'invité principal n'a pas daigné participer: le soleil. Comment peut elle être réussie dans ces conditions ? Notre fête à nous et à tous les amoureux de PARIS BREST qui sont ou ne sont pas sur les bords de la route est un peu gâchée. Et tout ce qui se passe dans ces moments mais qui ne se traduit pas. A TINTENIAC, je me rends au service de soins ou je bénéficie d'un massage qui me permet de poursuivre la route.		
Sur cette étape, encore de la douleur, des questions et la décision de demander au contrôle de FOUGERES à 13h30 les risques encourus. Je crains la rupture de tendon et je ne poursuivrais pas ma route si celui ci est avéré. Le kiné et le médecin m'assurent, chacun, qu'avec des tendons de jeune fille comme les miens, la rupture n'est pas à craindre. La douleur me fera peut-être arrêter, mais pas la rupture.		
Rassuré, je fais l'étape mayennaise, celle de mon pays, avec soulagement. Le soleil ne se montre pas, mais le ciel est éclairci. Je peux montrer le maillot, remercier tous ceux qui nous encouragent, m'arrêter à La Tannière, et arriver à VILLAINES LA JUHEL vers 18h15 réconforté par les encouragements des amis de mes clubs des Audax lavallois et de Changé 72, sans oublier Sylvie.		

Au point repas, une fois de plus et avec plaisir, je rencontre Jean Louis, Marie Hélène et Francis ainsi que Rémi.		Après un coup de tampon qui vaut de l'or, rendez vous à MORTAGNE à 23h50, soit encore 2h de retard sur mon plan. La nuit sera donc plus courte que prévue, mais réveil à 3h45 alors que le départ était prévu à 3h30. Il reste 143 km à parcourir et le temps doit être suffisant.
	Ce matin, nous partons sans pluie, mais avec des températures fraîches et des vallées humides. A LONGNY je m'arrête pour quelques photos, ainsi qu'à de nombreuses reprises par la suite jusqu'à 7h. Ensuite, comme la mémoire de mon appareil est saturée, je vais direct à DREUX où j'arrive à 10h15 pour les décharger et pouvoir poursuivre ma quête d'images. Avant le dernier départ, ma randonneuse mérite une petite toilette car nous devons arriver tous deux avec nos plus belles couleurs à St Quentin. J'y rencontre avec plaisir des amis des Randonneurs Laval Nord que je n'avais pas encore vus, et avec lesquels j'ai souvent roulé depuis 4 ans, dont leur chef de file André.	
Arrivée Vendredi 24 août à 13h30, je me présente au dernier contrôle après 88h15.		HEUREUX, mais triste pour tous ceux qui sont restés sur le bord de la route. Merci à tous les bénévoles qui se sont dévoués, et toujours avec le sourire, durant cette fête ternie par le temps. Merci aux supporters de PBP.
Finalement, 4 ans de préparation pour 4 jours de randonnée, c'est long mais que c'est bon. Que de rencontres, et quelle découverte des capacités de l'homme.	Rien n'est jamais gagné, c'est la leçon que l'on peut tirer de cette édition qui a laissé près de 1500 cyclos sur le bord de la route, et une pensée à Giorgio POZZETTI qui n'a pas survécu à une chute.	

Bilan des AUDAX officiels organisés par l'ACTC 2007

La formule AUDAX est en progression constante. Le nombre de participants augmente régulièrement, c'est très encourageant :

En 2005, 86 participants ; 2006 90 participants ; 2007 99 participants.

La formule Audax est une épreuve de régularité et d'endurance, à allure imposée conduite et contrôlée par des capitaines de route qui sont chargés de respecter et de faire respecter cette allure. Cette allure est imposée dès le départ. Des arrêts sont également programmés environ tous les 50 km. Les arrêts pour les repas de midi et du soir sont en général de 1h30.

Le principal avantage de cette formule, Vous partez sans vous préoccuper de l'itinéraire, des arrêts, des repas, de l'hôtellerie. Tout est programmé à l'avance.

Chaque participant dispose d'un parcours détaillé avec, également, les heures de passage dans les villages traversés.

Nous avons organisé :

200km AUDAX le 12 mai 2007.

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
Total	49	45	24	4
Hommes	40	37	20	3
Femmes	9	8	4	1

300Km AUDAX le 2 juin 2007.

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
Total	28	23	15	5
Hommes	25	20	12	5
Femmes	3	3	3	

A noter : nous avons 3 représentants de l'UAF (club organisateur entre autres du Paris-Brest-Paris audax) qui nous ont accompagnés toute la journée. Ils nous ont félicités de la conduite et l'organisation de ce brevet.

Je vous conseille de lire l'article de cette randonnée qui paraîtra dans le bulletin il est signé : Léon de Montreuil(Jacques Remande)

100 km AUDAX le 23 juin 2007. Randonnée interne à l'ACTC

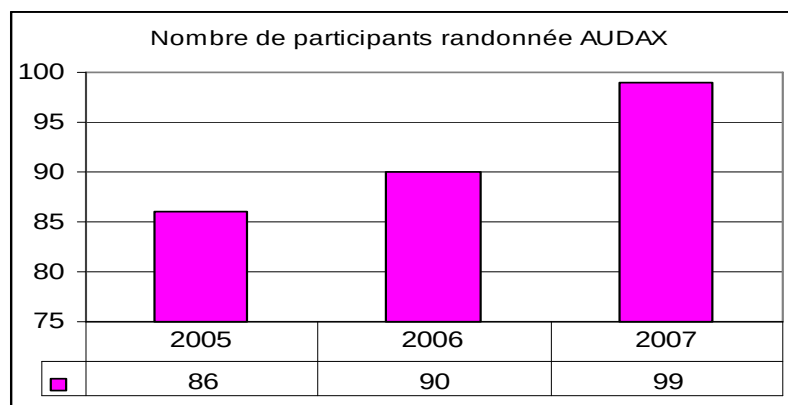
	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
Total	22	22	22	0
Hommes	13	13	13	
Femmes	9	9	9	

Ce parcours de 100 kilomètres s'est déroulé à allure AUDAX de 20 kilomètres heures. Etaient présents des licenciés ou adhérents du club. Nous avons déjeuné à Meslay du Maine, dans la Mayenne.

Les années passées le départ avait lieu à Changé, mais nous souhaitons découvrir d'autres paysages et pour la première fois nous nous sommes rendus en voiture jusqu'à Brûlon Cela a peut être découragé certains ou au contraire incité d'autres, à venir.

Cette journée fut superbe et un moment inoubliable à l'arrêt de midi.

Participants	AUDAX	AUDAX	AUDAX
Année	2005	2006	2007
100km	23	15	22
200km	45	39	49
300km	18	36	28



Témoignage :

2 juin : 300 km Audax à Changé (Sarthe)

L'Amicale CycloTouriste de Changé développe un dynamisme insoupçonné. Fort de 200 unités, ce club situé à la périphérie du Mans, organise depuis quatre ans des brevets cyclistes en formule Audax, avec rigueur et passion, sous la houlette de Bertrand Bilheux.

Ainsi, ce samedi 2 juin, nous nous retrouvons vingt-huit cyclos dont trois femmes pour un 300 km. L'UAF est représentée par "Cher Bruno" et "Mister Djo", deux valeurs montantes de notre association.

Un à un, les éclairages percent la nuit. Une sensation de froid nous traverse. Il est 4 heures. Nous partons sous un ciel clair de pleine lune. Le parcours évolue vers le Perche Gouet. Assez rapidement, le soleil rouge et circulaire perce l'horizon, droit sur le peloton. Le jour se lève peu avant Bouloire endormie. Dollon, premier arrêt, chacun grignote et profite des toilettes municipales. Bertrand propose deux nouveaux capitaines et nous repartons. Montmirail se détache de la brume matinale. L'Eure-et-Loir nous tend les bras peu après Chapelle-Guillaume. Le petit déjeuner nous attend au Café du Commerce à Arrou où le jeune patron émerge lentement d'une soirée nocturne animée. Les tenues s'allègent. Les maillots rosacés des Sarthois englobent tout le peloton. Nous repartons par Plafus. Le vent défavorable balaie la plaine de Beauce naissante jusqu'au prochain arrêt à Bailleau-le-Pin, Les cultures de blé, d'orge, dominent celles des petits pois en rangs touffus. Seules, les étendues de pomme de terre au sillon infini rompent ces nuances de vert. Un maillot jaune tissé de colza éclaire les bois entre les côtes plus fréquentes aux portes de Thiron-Gardais et Nogent-Le-Rotrou. Virage au

pied de la statue de Paul Deschanel, député local, Président de la République en 1920 dont l'histoire retient d'être descendu d'un train en marche... Nous déjeunons près de la gare.

L'Huisne nous sert de guide. La côte nous guette pour traverser Mâle et rejoindre Céton. Léon bavarde et élabore une théorie sur l'inefficacité de la liposuction au beurre. Grézet-sur-Roc et sa scierie, odeur délicieuse. Nous arrivons à Montmirail par un arrêt de vingt minutes au pied du château. Après une alerte orageuse, le beau temps installé va nous conduire jusqu'à l'arrivée. Mister Djo et Bertrand conduisent l'étape suivante, d'un style chaloupé sans à-coup. Tresson, le restaurateur et sa femme gironde tout sourire et étonnés servent les assoiffés. Dernière étape par la fameuse "Butte des Rossays" nos amis sarthois s'agitent. Ils viennent souvent rouler dans ces lieux. Ils ont créé une Randonnée Permanente éponyme inaugurée en 2006 par Dominique Lamouller, Président de la FFCT.

A 21 heures un pot de l'amitié nous attend au local du club.

Merci Bertrand et tes amis Jean-Yves, Marcel, Henri,... nous avons passé une excellente journée.

Léon de Montreuil
(Jacques Remande)

Nous avons invité monsieur J.-J. de Rudnicki, président de l'U.A.F. (Union des Audax de France) à honorer de sa présence notre assemblée générale du 23 novembre. Voici sa réponse :

Marseillan, le 15 novembre 2007

Monsieur le Président, cher Ami Cyclotouriste

Je vous remercie pour votre aimable invitation. Malgré un calendrier très chargé et nos Assemblées (Extraordinaire et ordinaire du 24 novembre), je suis honoré par votre invitation et je serai présent.

Il est vrai que l'UAF dans son ensemble apprécie la présence dans le peloton des Cyclos de l'ACT Changé qui par le nombre se sont encore distingués lors du premier brevet de 1000km Paris-Montgeron-Tourmalet.

J'en profite pour souligner également le comportement exemplaire et très sportif des participants de Changé et qui font honneur aux valeurs Audax.

Cependant en raison de la route du retour vers Paris où je résiderai chez ma fille, vous comprendrez que je partirai vers les 23h00.

Je vous prie de croire, Monsieur le Président en l'expression de mes sentiments amicaux Et respectueux.

J.J de RUDNICKI
Président de l'UAF

Championne du monde

Si je suis devenue championne du monde de triathlon handisport le 2 septembre 2007 à Hambourg en Allemagne, je ne peux m'empêcher de penser à mes débuts dans le formidable groupe que nous sommes. J'aimerais sincèrement que des poussières de ce moment intense puissent jaillir au sein de notre association. Vous avez su semer. J'ai récolté pour vous. Je pense particulièrement à Jacky. Dans ce début d'aventure, il m'a prise sous son épaule : « Monte les dents » me disait-il. Je pense souvent à lui. Il m'a donné goût au vélo. Il ne m'a jamais jugée et mieux encore il m'a donné confiance en moi lorsque dans les chemins de la Sarthe du dimanche matin, il me poussait à donner le meilleur de moi-même.

Pour atteindre la plus haute marche du podium, la petite Edith s'est concocté un programme de fer. Je ne saurais jamais trop remercier tous ceux qui m'ont entourée, tous ceux qui m'ont encouragée, tous les sourires sur le bord de la route, tous les applaudissements nourris de « Allez Edith, tu vas y arriver ! »



Peut-être trouverez vous mes propos banaux. Je n'ai pas l'habitude d'enjoliver les choses. En toute simplicité, j'aimerais tous vous embrasser. Ce bonheur d'être championne, je le souhaite à tout le monde. Vous êtes des graines de champions. Peut-être en suis-je la



rose mais une rose au milieu du magnifique jardin de notre association.

Edith Dassé

Le disparu de la randonnée

Suis-je né dans un atelier industriel ? Je ne le pense pas vu mon élévation dans la hiérarchie des prix ! Je pense avoir été créé dans un petit atelier artisanal par des mains habiles, fines et expertes, et façonné avec amour et passion. Car, pour tout vous dire, je ne suis pas un simple chapeau, mais un chapeau en poils de lièvre, monsieur ! Ce qui me fait bien rire quand je pense au pauvre animal après qui il a fallu courir... pour ses poils ! Bref, je suis, comme on dit, un beau chapeau !

Et me voilà donc installé en présentation dans la vitrine d'un chapelier du centre ville. Là, je suis bien, je vois passer les gens qui me regardent longuement, certains avec admiration, d'autres sans trop ! Et moi, je me dis : « Celui-là, non, il est trop ramassé, cet autre, non, il est un peu trop grand, j'aurais peur de tomber. Là, ah tiens ! j'aimerais bien être sur cette tête, il me semble que j'y serais bien ».

Ainsi les journées passent. Ouvertures ... fermetures... je suis toujours en vitrine. Et au moins là, je suis au chaud et à l'abri !

Et voilà qu'un jour on vient me chercher pour me présenter à quelqu'un. Ce quelqu'un, il me semble bien que c'est celui que j'avais repéré quelques jours auparavant, depuis ma vitrine. Me voilà donc le cœur léger. On me regarde à l'endroit, à l'envers. On me touche et c'est l'essayage. Je suis posé bien droit, puis penché à droite et enfin à gauche. « Ah non ! , s'il vous plaît, je préfère la position droite ; j'aurai moins peur de tomber... Il faut aussi se méfier avec le vent ! » Devant la glace, moi aussi je me regarde sous toutes les coutures et finalement, je me trouve bien sur cette tête, je dirais même plutôt bien ! Et comble de bonheur, il semblerait que je plaise beaucoup à madame. Alors, vendu. Ma nouvelle vie commence, et vive la liberté !

Je m'balade, regarde à droite, à gauche... A mon tour de faire du lèche-vitrine ! Je vois aussi les travaux pour un certain train qu'on appelle tram. C'est donc ça le bruit que j'entendais de ma vitrine ! Finalement, le temps n'étant pas très beau, nous rentrons à mon nouveau domicile. Là, on me pose ou l'on m'accroche selon les circonstances. La vie passe : un jour, deux jours, le troisième, agitation un peu inhabituelle. D'après ce que j'entends, je vais voir beaucoup de monde. On me pose sur la tête et nous voilà partis d'un bon pas vers un lieu que je soupçonne être le rendez-vous. En effet, je découvre beaucoup de gens, des petits, des grands. Je remarque même un confrère très bien posé sur la tête d'une personne qu'on appelle président. Bref, moi, je suis heureux. Tout le monde me regarde et m'admire. Cela me va bien. Nous voilà donc partis pour une marche, et moi tout guilleret de faire une nouvelle promenade. Mais tout de même, au fur et à mesure que nous marchons, le temps se détériore, le vent se lève. Je me sens un peu frissonner. Celui qui me porte ferait bien de m'enfoncer un peu plus sur sa tête s'il veut que nous continuions à vivre ensemble. Je suis même un peu déçu car je me dis en moi-même qu'il ne suffit pas d'avoir une tête bien faite ! Enfin, tant que nous restons dans les rues à expliquer tel ou tel point d'histoire, ça va. Quoique ! Faudrait tout de même faire attention à moi car il me semble que par endroits le vent souffle un peu fort. Bon ! La balade continue et nous changeons progressivement de quartier. Et là je commence à frissonner sérieusement dans tous les sens du terme. Je m'aperçois en effet que nous nous engageons sur un pont qui enjambe une rivière et ça ne me plaît guère car le vent souffle de plus en plus fort et moi, j'essaie de serrer aussi ma tête de plus en plus fort. Il va vraiment falloir que mon maître m'enfoncé un peu plus sur sa tête car maintenant nous longeons en surplomb la rivière. Le vent à cet endroit souffle en rafales et moi je suis de moins en moins rassuré... ou de plus en plus inquiet, comme vous voudrez. J'ai même carrément les pétoches. Que va-t-il m'arriver si on continue comme ça ? Bon, enfin ! du courage, me dis-je en m'accrochant ! Nous suivons tranquillement – moi, pas du tout ! – la rivière. Au fait, son nom ? Ah oui, la Sarthe, je crois ! Au loin, j'aperçois des bateaux qui semblent venir vers nous. En fait, je crois bien que c'est nous qui avançons vers ce qui me semble être un port. Le vent souffle vraiment très fort à cet endroit ; je sens que je vais bientôt appeler au secours.

« La pouasse, me dis-je ! Je vais me porter la pouasse ! » En arrivant à deux pas du port, la vue sur les bateaux est belle et « Au secours, au secours ! », je vole, brusquement décoiffé et emporté par une rafale plus forte que les autres. Je vole ! Et personne pour m'attraper ou me rattraper. Après un temps qui m'a paru interminable, voilà que j'atterris, ou plutôt que j'amerris dans la rivière, ou sur la rivière, comme vous voudrez. D'en bas, je les vois en train de s'agiter comme des pantins, de faire de grands gestes de désespoir. Mais enfin « Au secours, au secours, venez me chercher, venez me repêcher, m'agripper... Faites quelque chose, ne me laissez pas mourir ! » Enfin, je vois

mon maître descendre, essayer de me repêcher, monter sur une péniche. « Mais, il faut plonger, appeler les pompiers, je ne sais pas moi, tant que je flotte, l'espoir est là ! »

Je flotte, c'est vrai, mais je m'enfonce lentement dans l'eau et même les canards qui viennent assister à mon agonie ne peuvent rien pour moi.

Tout en me noyant doucement au fil de l'eau, je vois mon maître et ses amis promeneurs partir un à un et s'éloigner lentement. « J'espère au moins qu'ils ont tout de même un peu de tristesse dans le cœur », me dis-je dans un dernier soupir !

Maintenant, moi, le beau chapeau en poils de lièvre, que vais-je devenir ?

Que suis-je devenu ?

Noyé au fond de la rivière, mangé par les poissons ? ... Retrouvé par un homme grenouille ? ou repêché in extremis par un passant alors que je rendais mon dernier souffle ???

Allez savoir !

Dieu seul le sait... peut-être !

Jean-Claude Garnier

REMUE-MÉNINGES

Voici un petit test très simple comprenant quatre questions.

Il faut y répondre instantanément, sans prendre le temps de réfléchir.

Question 1 **Tu participes à une course à pied. Tu doubles le second. Quelle est ta position ?**

Question 2 **Si tu doubles le dernier, en quelle position arrives-tu ?**

Question 3 **Prends 1000. Ajoute 40. Ajoute encore 1000. Ajoute 30. Encore 1000. Plus 20. Plus 1000. Et plus 10. Quel est le total obtenu ?**

Question 4 **Le père de Ginette a cinq filles :**

1. Zaza
2. Zèzè
3. Zizi
4. Zozo
5. ?????

Quel est le nom de la cinquième ? Réfléchis vite....(Réponses à la fin du bulletin)

JEUX

MYSMOTS

Il s'agit d'un SUDOKU dont les chiffres ont été remplacés par des lettres. Repérez d'abord les lettres utilisées dans chaque grille. Chacune n'est utilisée qu'une seule fois horizontalement et verticalement. Le mot à trouver se situe soit horizontalement, soit verticalement, soit sur les diagonales.

		N	R		E			
R	S				U	G		D
				G	I			
D	R			I	G	U		O
		O	S	N		E		G
	G					S		
U		D	I					E
S					N	O		

	G		O		I		E	
I				T				U
T	E		L		U		I	O
O	N			E			U	D
		E	N		D	O		
D	L			O			N	I
			D		G			
G	I			N				L
N	D			U			T	

Mot à trouver:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mot à trouver:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

	C	D				T	U	
I			A		U			D
O			D		N			E
	A	E	I			O	D	
	N	I				A	E	T
N			O		A			C
T			N		C			O
	O	C				D	N	

	A	E				R	T	
D								O
	R		A		F		I	
E		D	F		I	T		A
	O			R			E	I
T		R	D		E	F		C
	D		R		C		F	
R								T
	T	C				O	A	

Mot à trouver:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mot à trouver:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Efpé

MOTS MÉLANGÉS

Tous les mots de la liste figurent dans cette grille et peuvent se lire dans toutes les directions. Chaque lettre peut être utilisée une ou plusieurs fois.

Les lettres restantes forment l'énigme qui répond à la définition suivante:

C'est notre club.

E	R	E	T	L	A	D	X	U	E	R	U	O	M	A
T	A	L	U	A	E	R	U	H	T	E	R	I	O	N
U	R	L	M	L	U	A	E	N	O	L	L	I	U	G
O	L	E	V	I	I	L	H	U	E	T	U	N	C	E
C	O	E	V	E	A	P	L	A	C	S	A	I	E	S
E	C	R	O	U	E	R	I	R	N	E	E	T	T	R
N	A	A	N	C	A	U	B	I	E	R	Z	E	I	U
I	L	A	L	C	E	P	R	R	E	P	U	L	R	O
O	Y	M	A	A	R	U	E	M	E	S	O	L	U	C
M	E	E	N	I	D	R	U	O	S	E	L	U	C	R
E	T	N	A	L	I	P	O	S	E	D	P	B	E	A
L	S	E	U	Q	C	A	J	E	R	E	R	F	S	P

Énigme:

--	--	--	--	--	--	--	--

Efpé

ACCUEIL
AHAN
ALTERE
AMOUREUX
AMY
ANGE
ARBRE
AUBIER
BILHEUX
BULLETIN

CIDRE
DESOPILANT
DESPRES
ECOUTE
ECROU
FREREJECQUES
GUILLONEAU
HUET
JOUER

LARD
LAUNAY
LEMOINE
LESOURD
LOCAL
MOU
NOIRE
PARCOURS
PAUVERT
PLOUZEAU

PUR
REELLE
REPU
RIRE
SCALP
SECURITE
SEMEUR
SOURDINE
THUREAU
VELO

CARNET DE FAMILLE

Cette rubrique peut surprendre. Nous ne sommes pas une famille... Et pourtant, le simple fait de se retrouver le dimanche matin, le jeudi ou le mercredi, de rouler (ou marcher) ensemble, de se « tirer la bourre » ou de s'attendre, de s'entraider si un membre du groupe est victime d'un incident (mécanique ou crevaisson...), crée des liens effectifs. Nous ne sommes plus des étrangers les uns par rapport aux autres. Nous ne pouvons plus rester indifférents aux joies et aux peines de tous.

Nous partageons leur joie :

Toutes nos félicitations aux heureux parents de...

Malo Verrier, né le 8 janvier 2007,	Petit fils de Jean-Louis et Christine Verrier
Eowyn Bouzoumie, née le 9 février 2007,	Petite fille de Jean-Marie et Françoise Renou
Manon et Romane Gagneux, nées le 5 avril 2007,	Petites filles de Robert et Josette Pauvert
Capucine Cureau, née le 11 mai 2007,	Petite fille de Christian Bruneau
Antoine Butet, né le 8 juillet 2007,	Petit fils d'Annie et Jean-Louis Butet
Ambre Frèrejacques, née le 29 août 2007,	Petite fille de Monique frèrejacques
Arthur Papillon, né le 18 octobre 2007,	Petit fils de Jacqueline
Noah Frèrejacques né le 26 octobre 2007,	Petit fils de Monique Frèrejacques
Laure Fernandez, née le 28 novembre 2007	Petite fille de Gérard et Chantal Lesourd
Anaëlle Métivier, née le 30 novembre 2007	Petite fille de Gérard et Chantal Lesourd

Nos meilleurs vœux à...

Lucie Aubier et Olivier Lenoir qui se sont unis le 11 août 2007. Lucie est la fille de Monique et Guy Aubier.

Nous nous associons à leur peine :

Souvenons-nous de :

Jacky Trudelle, le 7 janvier 2007	Papa de Franck et Frédéric
Maxime Drouin, le 29 janvier 2007	Papa de Jean-Claude
Guy Papillon, le 5 février 2007	Membre du club et mari de Jacqueline
Bernadette Million, le 14 mai 2007	Epouse d'Abel
Mireille Morançais, le 15 juin 2007	Sœur de Cécile Avignon
Suzette Philippet, le 29 septembre 2007	Maman de Pierre

Des amis nous ont quittés...

C'est avec un vif serrement de cœur que nous avons appris le départ de **Jacky Trudelle**. De lui, nous retenons trois images fortes : l'ami, le serviteur, l'homme discret.

+ **L'ami**. Membre du club depuis sa création, Jacky était devenu l'ami de tous, l'ami avec lequel on se sentait bien, l'ami qui lors des sorties du dimanche matin venait à notre hauteur pour partager la dernière blague... et qui, satisfait de l'effet produit, nous quittait pour la raconter à un autre en nous adressant une bouffée de sourires complices.

+ **Le serviteur**. Pas besoin de lui demander un service, il était le premier à se proposer de le rendre. C'est ainsi qu'il s'est chargé de la gestion du local que nous trouvions toujours net et bien rangé. C'est ainsi que lors des sorties du dimanche matin, il était devenu l'ange gardien du groupe accueil, toujours prêt à prodiguer des conseils ou à mettre les mains dans le cambouis en cas d'incident mécanique.

+ **L'homme discret**. Un autre point fort de sa personnalité : sa discrétion. Il n'aimait pas attirer sur lui la lumière des projecteurs. Ce qu'il faisait, il le faisait dans le plus pur esprit de service. C'était normal, donc pas de quoi en faire un plat. Depuis plusieurs mois la maladie le minait. Mais malgré la difficulté il gardait toujours le contact. Quel plaisir il a eu, le 15 octobre 2006, de pouvoir être présent à l'inauguration de la randonnée permanente « La Butte des Rossays ».



Jacky est arrivé au bout du chemin le dimanche 7 janvier 2007. La maladie l'a arraché à l'affection des siens et de ses amis. Il restera, dans nos mémoires, comme un phare allumé qui nous indique le chemin, un exemple à suivre.

François Porcheron

Sportif de haut niveau qui conservait des liens avec les milieux professionnels, **Guy Papillon** pouvait rouler avec le groupe des « costauds » aussi bien qu'avec le groupe accueil du mercredi. Combien de fois l'avons-nous vu partir avec le groupe A et, au retour, reprendre l'itinéraire à l'envers pour retrouver Jacqueline et rentrer avec elle. Son expérience en faisait un homme de bon conseil. Il nous a quittés, subitement, le 5 avril, laissant Jacqueline, Tony, son fils, et ses amis dans la peine.

François Porcheron

Distinctions

Nous tenons à féliciter :

Monique Frèrejacques qui s'est vu remettre la médaille d'or de la Jeunesse et des Sports en Février 2007.

Edith Dassé qui a conquis le titre de championne de France de triathlon handisport à Bourges en juin 2007 et celui de championne du monde en septembre, à Hambourg. (Lire son témoignage page 27)

SOLUTIONS DES JEUX

MYSMOTS

G	D	N	R	S	E	I	O	U
R	S	I	N	O	U	G	E	D
O	E	U	D	G	I	R	S	N
D	R	S	E	I	G	U	N	O
E	N	G	O	U	R	D	I	S
I	U	O	S	N	D	E	R	G
N	G	R	U	E	O	S	D	I
U	O	D	I	R	S	N	G	E
S	I	E	G	D	N	O	U	R

L	G	U	O	D	I	N	E	T
I	O	D	E	T	N	L	G	U
T	E	N	L	G	U	D	I	O
O	N	I	G	E	L	T	U	D
U	T	E	N	I	D	O	L	G
D	L	G	U	O	T	E	N	I
E	U	T	D	L	G	I	O	N
G	I	O	T	N	E	U	D	L
N	D	L	I	U	O	G	T	E

E N G O U R D I S

L O N G I T U D E

A	C	D	E	I	O	T	U	N
I	E	N	A	T	U	C	O	D
O	U	T	D	C	N	I	A	E
C	A	E	I	N	T	O	D	U
D	T	O	U	A	E	N	C	I
U	N	I	C	O	D	A	E	T
N	I	U	O	D	A	E	T	C
T	D	A	N	E	C	U	I	O
E	O	C	T	U	I	D	N	A

C	A	E	I	D	O	R	T	F
D	F	I	T	E	R	A	C	O
O	R	T	A	C	F	E	I	D
E	C	D	F	O	I	T	R	A
F	O	A	C	R	T	D	E	I
T	I	R	D	A	E	F	O	C
A	D	O	R	T	C	I	F	E
R	E	F	O	I	A	C	D	T
I	T	C	E	F	D	O	A	R

E D U C A T I O N

D E C O R A T I F

MOTS MELANGÉS : AMICALE

REMUE-MÉNINGES

Question 1 Tu as doublé le second, tu prends donc sa place. Tu arrives donc second.

Question 2 Comment peux-tu doubler le dernier ? S'il est dernier, c'est qu'il n'a personne derrière lui. La situation est donc impossible et tu n'es surtout pas avant dernier !

Question 3 Si tu as répondu 5000, tu t'es trompé ! La bonne réponse est 4100. Vérifie avec une calculatrice, tu verras que c'est vrai !

Question 4 Tu as répondu Zuzu !!! Voyons, relis bien la question. Le père de Ginette a cinq filles. Ginette est donc la cinquième fille !!!

- ❖ - ❖ - ❖ - ❖ - ❖ - ❖ -

Nous sommes arrivés au terme de ce bulletin... Il nous reste cependant un peu d'espace. On dit que la nature a horreur du vide. Moi, j'ai horreur de la page blanche. Je vous propose donc quelques pensées... pour réfléchir, peut-être, mais surtout pour sourire !

« Quand on s'est connus, ma femme et moi, on était si timides qu'on n'osait pas se regarder. Maintenant, on ne peut plus se voir ». **Raymond Devos**

« Quand vous dites quelque chose à un homme, ça entre dans une oreille et ça sort par l'autre. Quand vous dites quelque chose à une femme, ça entre dans une oreille et ça sort par la bouche ! » **Montherlant**

« On dit que les femmes sont incapables de garder un secret ! C'est faux. C'est très difficile, alors elles s'y mettent à plusieurs. » **Sacha Guitry**

« Pourquoi contredire une femme ! Il est plus simple d'attendre qu'elle change d'avis ! » **Jean Anouilh**

« Je suis parti à Lourdes avec ma femme. Il n'y a pas eu de miracle. Je suis revenu avec !!! » **Seymour Brussel**

« A quoi bon apprendre ce qu'il y a dans les livres puisque ça y est ! » **Sacha Guitry**

« L'ennui dans ce monde, c'est que les idiots sont sûrs d'eux et les gens sensés pleins de doutes ». **Bertrand Russel**

« Patient est le pompier car il commence à chaque fois au bas de l'échelle ». **Lao Tseu**

Pour rire encore...

Dans la phrase : « Le voleur a volé des pommes. », où est le sujet ? R. En prison

Quel est le futur du verbe « Je baille » ? R. « Je dors »

Quand je dis : « Je suis belle », à quel temps le verbe est-il conjugué ? R. Au passé

Pourquoi le chat a-t-il quatre pattes ? R. Les deux de devant pour courir, les deux de derrière pour freiner.

Pourquoi certains oiseaux sont-ils appelés migrateurs ? R. Parce qu'ils ne peuvent se gratter que la moitié du dos.