

**R
O
U
E**
LA **CHANGÉENNE**

**L
I
B
R
E**



AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ





Préparation de la choucroute



Les Saisies : les skieurs de fond



C'est parti pour 400 km...

Elles sont encore sèches !!!



Deux complices...



Les petits chaperons rouges



Coucou, on arrive...

L
E
M
O
T
D
U
P
R
É
S
I
D
E
N
T

Chers amis,

22. C'est le nombre d'années qui s'est écoulé depuis que je préside le club. Ne croyez surtout pas que je m'accroche, le poste de président de l'Amicale n'est pas un poste à vie. Il va bien falloir qu'un successeur se présente, un nouveau président qui apportera du sang neuf à cette amicale. Je le souhaite... enfin nous n'en sommes pas encore là.

Aidé par les membres du Conseil d'Administration qui vient de se renforcer –le nombre des femmes y est plus important – nous devrions assurer le bon fonctionnement du club pour cette nouvelle année et conserver l'ambiance qui nous est chère à tous.

Faisons le bilan de cette saison cyclo qui s'achève. Si elle n'a pas été parfaite, je crois pouvoir dire que chacun d'entre nous avec son caractère, sa personnalité, ses vues de la vie d'une association, a pu se faire plaisir lors de nos sorties. Même si l'on dit que le cyclisme est un sport individuel, pratiqué en groupe il apporte bien des agréments.

Malgré cette satisfaction, il y a encore quelques détails sur lesquels je voudrais revenir, même si je vous en ai déjà parlé à l'Assemblée Générale.

Lors les sorties hebdomadaires, vous avez pu le constater, les différents groupes sont assez importants. Cela nous impose le respect de certaines règles : respect du code de la route, bien sûr, respect des uns et des autres, écoute des capitaines de route. Si nous les avons désignés, ils sont volontaires, au service du groupe. Nous avons jugé que leur sérieux ne pouvait qu'éviter de perdre quelqu'un en route et apporter plus de sérénité. Aussi respectez-les. Ils sont ma voix, mes représentants dans chacun des groupes. Autre chose : lorsque vous partez avec un groupe, tenez compte de vos capacités physiques du moment. Il est plus agréable d'être bien dans un groupe qu'à la ramasse dans le groupe supérieur.

Nous organisons chaque année des randonnées, des Audax et chaque fois, nous constatons le peu de présence de votre part. Je ne pense pas que ce soit les frais d'inscription (4 €) qui vous gênent.

Il en est de même pour les organisations des clubs sarthois. Votre présence prouve l'intérêt que vous leur portez mais vous y êtes aussi les porte-étendards du club.

Votre présence est une récompense pour tous les bénévoles qui ont à cœur la bonne marche du club et qui ne comptent pas leurs heures à son service.

Au cours de l'Assemblée Générale, certains ont pu se poser des questions. Vous allez trouver dans ce bulletin, je pense, les réponses que vous êtes en droit d'attendre.

Je vous donne donc rendez-vous le vendredi 2 janvier 2009 pour notre traditionnelle Galette. Pensez à vos demandes de licence et aux différentes inscriptions à nos manifestations (choucroute, sortie neige, Pentecôte...).

En attendant, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année, à vous et à vos familles. Revenez en pleine forme pour que nous vivions tous ensemble d'agréables moments.

Michel TOUCHET

NB. Nous vous demandons de bien prendre connaissance des documents contenus dans ce bulletin.

L'Amicale Cyclotouriste de Changé
présente, à vous et à votre famille,
ses souhaits de bonne et heureuse année
2009

Sommaire

Le mot du Président	Michel Touchet	Page 1
Rapport d'activités	Jean-Yves Després	Page 3
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves Després	Page 10
Chronique Sécurité	Alain Thureau	Page 12

Année 2009		
Calendrier 2009	Jean-Yves Després	Page 13
Semaine de ski aux Saisies	Jean-Yves Després	Page 14
Week-end Pentecôte	Gérard Lesourd	Page 14
Semaine Fédérale à Saint-Omer	Michel Touchet	Page 15

Année 2008		
22° Randonnée Paris-Tours Eiffel	Benoîte Guilloneau	Page 16
Découverte de notre Patrimoine	François Porcheron	Page 17
Sports d'Hiver "Les Saisies"	Gérard Dodier	Page 18
Semaine aux "Saisies"	Claudette Bruteuil et Maryvonne Chemineau	Page 19
Brevet Audax 200 Km	Gérard Dodier	Page 20
La Randonnées des Familles	Jojo Guilloneau	Page 21
Tourisme vert à Forges-les-Eaux	Gérard Lesourd	Page 22
La Changéenne	Guy Aubier	Page 23
On s'en souviendra	Monique Frèrejacques	Page 23
Semaine montagne à Urrugne	Alain Thureau	Page 24
Une randonnée d'enfer	Jean-Claude Garnier	Page 25
Paris-Bruxelles Audax	Philippe Riet	Page 26
Étape du Tour Pau-Hautacam	Gérard Dodier	Page 28
Mon challenge Changéen	Gilbert Guillerme	Page 30
Paris-Nice	Jean-Claude Ligier	Page 32
Que disent-ils ?	Jean-Claude Garnier	Page 33
Traversée des Pyrénées d'Ouest en Est (en 2007)	Jean-Luc Guégan	Page 34
Semaine Fédérale à Saumur	Édith Dassé	Page 37
Trois fois Championne du Monde	Édith Dassé	Page 37

Carnet de Famille		Page 39
Détente	Efpé	Page 39
Énigme	Efpé	Page 39
Solution des jeux		Page 40
Sourires		Page 40
Et pour vous régaler		Page 40

En annexe :	
<ul style="list-style-type: none"> - Annuaire - Formulaire de demande de licence - Inscription au séjour neige "Les Saisies" - Inscription à la choucroute - Inscription au week-en Pentecôte à Valençay 	<ul style="list-style-type: none"> - Inscription pour les 600 km Audax - Inscription au séjour en Corse - Commande d'équipements - Règlement intérieur - Charte du cyclotouriste changéen

<p>AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ Mairie de Changé 72560 Changé Local Pierre LOISON - Rue des Vignes - CHANGÉ</p>	<p>Adresser les articles pour le bulletin à B. Guilloneau : benoite.guilloneau@orange.fr</p>
<p>E-mail : jeanyvesdespres@free.fr Site internet : http://www.actchange72.org</p>	

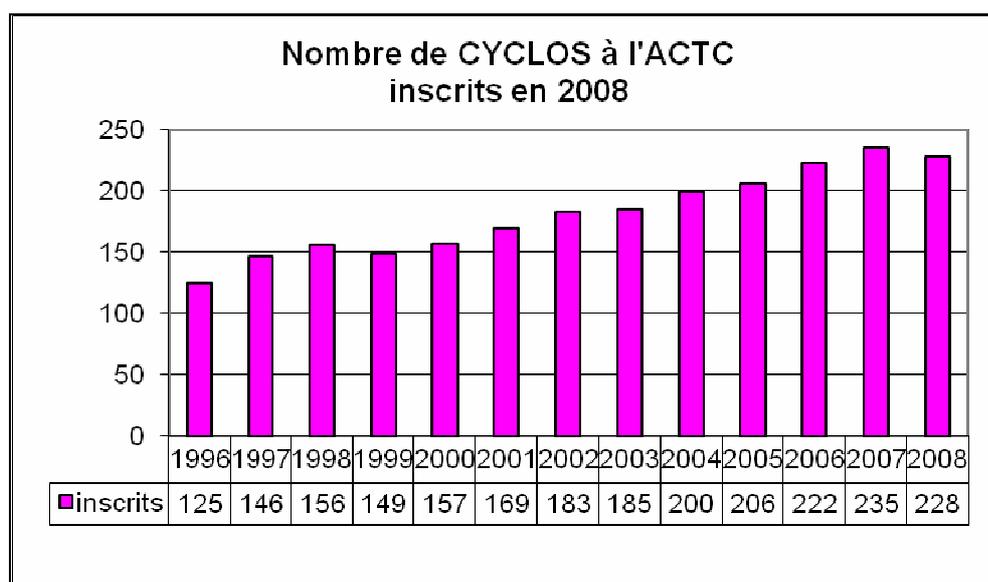
Rapport d'activités 2008

Les effectifs :

Nos effectifs 228 inscrits contre 236 l'an dernier ; dont 46 féminines (en progression), qui se répartissent entre 198 licenciés et 30 adhérents.

Sur le plan national, nous sommes 118 265 licenciés, dans la Sarthe nous sommes 1735 licenciés.

ACTC 1^{er} club de la Sarthe.



Nos participations aux sorties cyclos 2008

NOUS Y ÉTIIONS

Sorties organisées par les clubs sarthois et hors Sarthe 2008

05/01/2008	Randonnée pédestre Paris-Tour Eiffel
09/03/2008	Randonnée à Challes (organisé par Parigné)
13/03/2008	Randonnée à Tuffé
22/03/2008	Randonnée Cholet-Pays de Loire
23/03/2008	Brevet des Alpes mancelles
04/04/2008	Arrivée du Tour des Pays de Loire
26/04/2008	Randonnée Bagnoles/Mont Saint-Michel/Bagnoles
27/04/2008	Randonnée La Belinoise Téloché
01/05/2008	Randonnée Rayons Sarthois Spay
18/05/2008	Randonnée L'Entrecôte Mamers
31/05/2008	Challenge du Dauphiné à Autrans cyclo de moyenne montagne
01/06/2008	Randonnée Des Trois Vallées
08/06/2008	La Megève Mont Blanc
11-20/06/2008	Paris Nice
15/06/2008	Randonnée Toboggan de la Vègre Loué
22/06/2008	Randonnée Tout Château à Vélo Château-du-Loir
05-06/07/2008	Brevet AUDAX Paris-Bruxelles
06/07/2008	Étape Tour de France PAU-HAUTACAM
04-10/08/2008	Semaine Fédérale Saumur

07/09/2008 Randonnée Vélo pour tous Le Mans
 14/09/2008 Randonnée 7^e Boucles Palvinéennes Saint-Pavace
 20/09/2008 Fête du cyclotourisme et patrimoine
 28/09/2008 Randonnée Rayons Sarthois L'Océane La-Chapelle-Saint-Aubin
 28/09/2008 Randonnée Les Virades de l'Espoir

Sorties organisées par le club 2008

04/01/2008 Soirée "Galette des Rois"
 16/01/2008 Randonnée Culturelle + Couscous
 19/01/2008 Soirée Choucroute
 03/02/2008 Reprise officielle de la saison cyclotouriste
 08-15/03/2008 Semaine montagne neige "Les Saisies"
 29/03/2008 Brevet Audax 200 km
 26/04/2008 Brevet Audax 300 km
 08-12/05/2008 WE Pentecôte Forges-les-Eaux
 15-16/05/2008 2 Jours de Mamers (randonnée interne)
 25/05/2008 Randonnée La Changéenne
 31/05/2008 Brevet Audax initiation 100 km
 07-08/06/2008 Brevet Audax 400 km
 21-28/06/2008 Semaine montagne Urrugne
 29/06/2008 Journée Famille "Le Grouteau "
 14/09/2008 Randonnée Inter-communautaire

Auxquelles il faut ajouter les sorties à la journée du jeudi, environ une fois par mois, à allure modérée.

Commentaires : lorsque vous avez un ou des projets de randonnée en dehors du département, nous souhaitons en être informés et nous nous chargerons, à travers les infos mensuelles, d'informer tous les cyclos.

Bilan des AUDAX officiels organisés par l'ACTC 2008

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, 2008 : **123** 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 1 h 30.

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, des villages traversés.

Nous avons organisé :

200 km AUDAX le 29 mars 2008.

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
Total	56	54	27	2
Hommes	49	47	23	2
Femmes	7	7	4	

300 Km AUDAX le 26 avril 2008.

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
Total	25	19	11	6
Hommes	22	16	10	6
Femmes	3	3	1	

100 km AUDAX le 31 mai 2008 "Souvenir Jacky TRUDELLE"

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
Total	23	20	19	3
Hommes	14	12	11	2
Femmes	9	8	8	1

Ce parcours de 100 kilomètres s'est déroulé à allure AUDAX de 20 kilomètres heures. Nous avons déjeuné à Écommoy, dans la Sarthe.

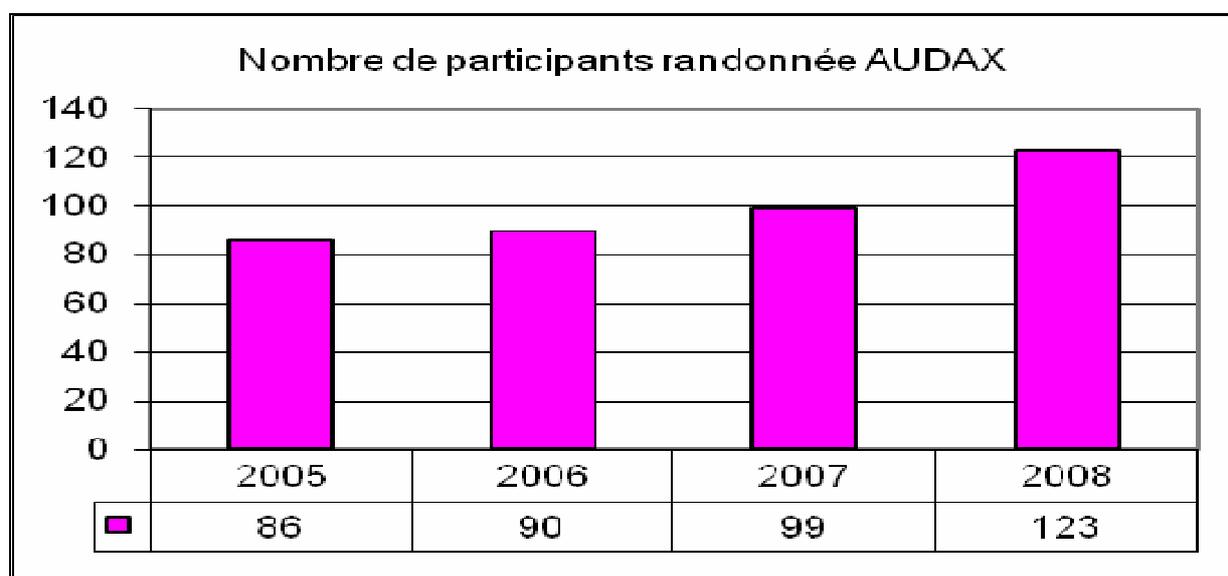
Cette journée fut superbe avec un moment très fort, la traversée entre Moncé-en-Belin et le virage des 24 heures d'Arnage où des trompes d'eau se sont abattues.

400 km AUDAX le 7 et 8 juin 2008

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
Total	19	16	8	3
Hommes	17	14	8	3
Femmes	2	2		

Total des participants AUDAX

Participants	AUDAX	AUDAX	AUDAX	AUDAX
Année	2005	2006	2007	2008
100km	23	15	22	23
200km	45	39	49	56
300km	18	36	28	25
400km				19



Capitaines de route

Les capitaines de route facilitent le fonctionnement des groupes ils ne sont pas là en temps que surveillant, 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.

Reconstitution des groupes par capitaine :

Groupe A : Christian BRUNEAU ; Éric PARDESSUS.

Groupe B : Gérard DODIER Marcel HUET ; Dominique PALIER ; Yannick LECOT ; Bruno LIARD.

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

Groupe D : Guy AUBIER ; Monique FRÈREJACQUES ; Alain THUREAU ; Michel TOUCHET.

Groupe E : Didier GOUAUX.

Groupe F : Didier GOUAUX.

Groupe VTT : Gérard DODIER ; Guy HÉRISSON.

Les Parcours jeudi - dimanche et jour férié :

Rappel : les sorties du jeudi, dimanche et jour férié 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 ; les revues FFCT, AUDAX.

L'info du mois est également envoyée par e.mail.

Bulletin club La Changéenne :

Rédactrice Benoîte GUILLONEAU

Bilan financier

Par Gérard LESOURD

Vote :

Rapport moral oui à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08

Rapport d'activité oui à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08

Rapport financier oui à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08

Élections :

Élections des tiers sortants :

- | | | |
|--------------|----------|---|
| • GUILLONEAU | Joël | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |
| • BILHEUX | Bertrand | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |
| • LESOURD | Gérard | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |
| • PAUVERT | Robert | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |
| • THUREAU | Alain | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |

Nouveaux candidats :

- | | | |
|------------|----------|---|
| • BRILLAND | Gérard | élu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |
| • DE WILDE | André | élu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |
| • HERISSON | Guy | élu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |
| • RIET | Philippe | élu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |
| • RIET | Brigitte | élu à l'unanimité lors de l'AG du 24/10/08. |

Reconnaître l'action des bénévoles :

Un club ne fonctionne bien que grâce à l'action des bénévoles et nous comptons sur la disponibilité d'un maximum de personnes pour nous aider ponctuellement lors des manifestations que nous organiserons.

Dates à retenir :

- Fléchages le 18 avril La Changéenne,
- Inscriptions ravitaillements le 19 avril La Changéenne
- Départ et arrivée des AUDAX (Inscriptions casse croûte boissons) 04 avril : 200 km ; 25 avril : 300 km ; 6 juin : 100 km ; 20 et 21 juin : 600 km.
- Soirée choucroute le 17 janvier 2009.

CC 2008 (Challenge Changéen) : Résultats du tirage au sort gagnant **Jean-Claude ROMET.**

Challenge Changéen 2009

Nouveau Règlement

Pour encourager les licenciés à représenter plus largement notre club lors des randonnées dans le département, un nouveau règlement a été élaboré.

L'encouragement est axé sur les randonnées éloignées de Changé.

Ce challenge est réservé aux licenciés de l'ACTC, les adhérents ne peuvent y participer.

Le coût des engagements des randonnées FFCT, dont la liste figure en annexe, est pris en charge par le club, et paie directement aux organisateurs. Se faire connaître et se munir impérativement de la licence lors de l'inscription. Les randonnées sont rappelées chaque mois sur l'info mensuelle annexée aux parcours.

Une feuille d'inscription préalable est disponible au club, afin de recenser les participants, d'assurer les covoiturages éventuellement, la mise à disposition des deux remorques porte-vélos. Les capitaines de groupe sont les relais privilégiés de ces déplacements. Gérard DODIER, est le correspondant remorque (les vélos sont assurés).

Randonnées 2009 prises en charge par le club :

<u>ROUTE</u>	<u>V.T.I.</u>
15/03/2009 : LA FLÈCHE	15/03/2009 : LA FLÈCHE
15/03/2009 : MONTBIZOT	13/04/2009 : BEAUMONT-PIED-DE-BŒUF
12/04/2009 : FYÉ	24/05/2009 : VERNEUIL-LE-CHÉTIF
10/05/2009 : LA FERTÉ-BERNARD	05/07/2009 : CHATEAU-DU-LOIR
17/05/2009 : MAMERS	13/09/2009 : BONNÉTABLE
07/06/2009 : BESSÉ-SUR-BRAYE	
21/06/2009 : CHATEAU-DU-LOIR	
27/09/2009 : LA CHAPELLE-ST-RÉMY	

Modalité des adhérents :

Nous avons la possibilité d'accueillir de futurs licenciés (3 fois consécutives par personne), Obligations d'informer les dirigeants.

Nous vous rappelons que nos sorties sont réservées aux licenciés de l'ACTC et aux licenciés FFCT d'autres clubs adhérents à l'ACTC.

Les capitaines de route et les membres du CA sont chargés de faire respecter cette directive.

Cotisations 2009 :

Augmentation de la cotisation club.

- ❖ membres de 11,50 € portée à 12,00 €
- ❖ adhérents de 16,00 € portée à 16,50 €.

Règlement intérieur :

Le règlement intérieur régit l'organisation et le fonctionnement de l'Amicale Cyclotouriste de Changé

Contenu du règlement intérieur

Art.1 - Le fonctionnement de L'ACTC

Art.2 - Licenciés et adhérents L'ACTC

Art.3 - Les organisations de L'ACTC

Art.4 - Les Conditions des sorties- la sécurité :

Art.5 - La procédure disciplinaire :

Charte du cyclotouriste Changéen :

Une charte est la définition de règles de principes et d'obligations réciproques.

Je fais miens les préceptes "**partir ensemble, rouler ensemble et rentrer ensemble**"

Je respecte le capitaine de route.

Je suis solidaire de mes partenaires...

Le règlement intérieur et la charte du cyclotouriste sont dans le bulletin de décembre 2008.



Équipements, port du maillot :

Nos couleurs sont belles. Montrons-les. Notre maillot fait partie intégrante de l'image du club.



Le Secrétaire.
Jean-Yves DESPRÉS

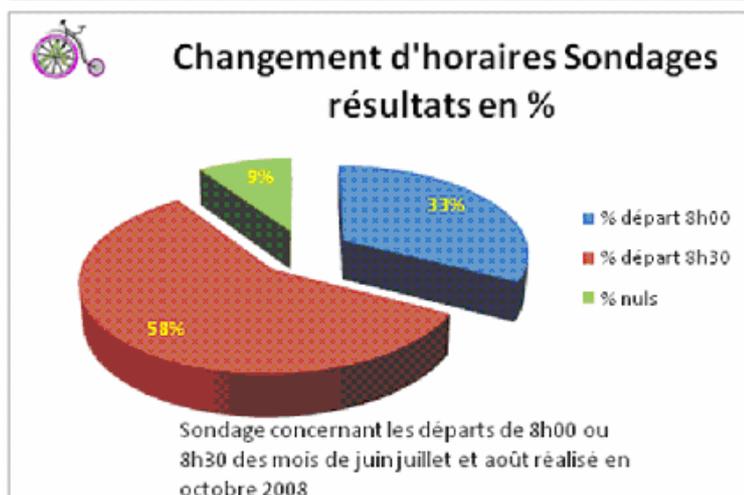
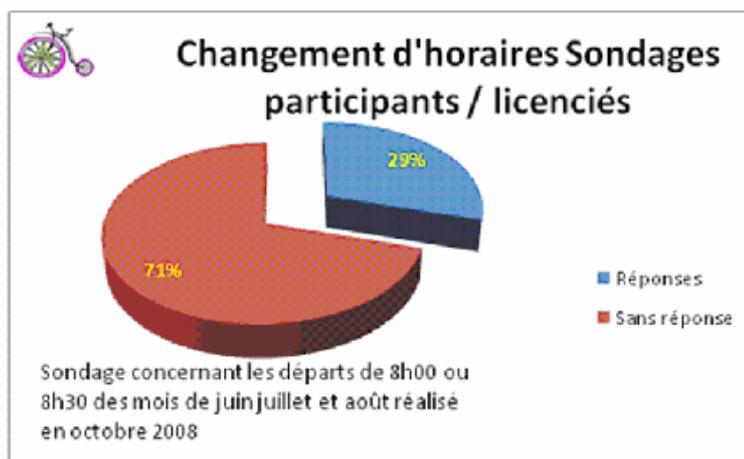
RÉSULTATS DU SONDAGE

Le changement d'horaire des mois de juin juillet et août fait à titre expérimental, à permis à chacun de mesurer en temps réel les avantages et les inconvénients.

Nous avons reçu vos sondages dont voici le résultat :
 Nombre de licenciés et adhérents inscrits **228**
 Reçus **95** sondages

Je suis pour un départ le dimanche des mois de juin juillet et août à 8h00 = 31
 Je suis pour un départ le dimanche des mois de juin juillet et août à 8h30 = 55
 Bulletins nuls = 9

Au vue des résultats le CA décide : **Le retour des sorties des mois de juin juillet et août à 8h30.**



BUREAU 2008 - 2009

Président d'honneur	Jean ROUMEGOUX
Président	Michel TOUCHET
Vice-président	Monique FREREJACQUES
Secrétaire	Jean-Yves DESPRES
Secrétaire-adjoint responsable des Audax	Bertrand BILHEUX
Trésorier	Gérard LESOURD
Trésorier-adjoint	Gérard DODIER
Sécurité	Alain THUREAU
Securite-adjoint	Robert PAUVERT

Membres :	Daniel AMY Gérard BRILLANT Benoîte GUILLONEAU Guy HERRISSON Philippe RIET	Colette BILHEUX André DE WILDE Joël GUILLONEAU Brigitte RIET Yves PLOUSEAU
-----------	---	--

COMMISSIONS 2008 - 2009

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. V.T.T.

But :	Organisation des sorties du club :	
Responsables :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes - 72560 Changé	02 43 40 12 19
	Guy HERRISSON 39, rue St Jacques - 72560 Changé	02 43 40 10 02
	Michel TOUCHET Chemin de la Pelouse - 72560 Changé	02 43 40 07 35

3. PARCOURS

But :	Elaboration des parcours pour les sorties du club	
Responsables :	Bertrand BILHEUX 134, rue de Guetteloup - 72100 Le Mans	02 43 84 32 30
	Colette BILHEUX	02 43 84 32 30
	Monique FREREJACQUES	02 43 88 22 76
	Jean-Claude LEMOINE	02 43 47 15 85
	Robert PAUVERT	02 43 84 64 26
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35

4. SECURITE

But :	Diffuser l'information sur la sécurité Effectuer les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident	
Responsables :	Alain THUREAU La Petite Bécane - 72470 St Mars la Brière	02 43 89 45 71
	Robert PAUVERT 27, impasse de la Poudrière - 72100 Le Mans	02 43 84 64 26

5. AUDAX

But:	Encourager les licenciés à participer à des brevets longue distance AUDAX	
Responsables:	Bertrand BILHEUX 134, rue de Guetteloup - 72100 Le Mans	02 43 84 32 30
	Colette BILHEUX	02 43 84 32 30
	Jean-Yves DESPRES	02 43 24 14 04
	Brigitte RIET	02 43 76 18 24
	Philippe RIET	02 43 76 18 24

	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
6. CHALLENGE CHANGEEN		
But:	Encourager les licenciés à représenter notre club lors des randonnées	
Responsables:	Gérard LESOURD	02 43 75 23 01
	17, Route de Brette-les-Pins 72250 Parigné-	
	André DE WILDE	02 43 84 90 76
	Gérard DODIER	02 43 40 12 19
	Brigitte RIET	02 43 76 18 24
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
7. LA CHANGEENNE		
But:	Organiser la randonnée cylo & pédestre à Changé	
Responsables :	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
	Chemin de la Pelouse - 72560 Changé	
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
	André DE WILDE	02 43 40 12 19
	Brigitte RIET	02 43 76 18 24
8. MANIFESTATIONS		
But :	Organiser les manifestations du club : choucroute, galette, journée festive...	
Responsables :	Daniel AMY	
	22, Rte de Parigné l'Évêque - 72560 Changé	
	Gérard BRILLANT	02 43 20 92 80
	Gérard DODIER	02 43 40 12 19
	Guy HÉRISSE	02 43 40 10 02
	Brigitte RIET	02 43 76 18 24
9. 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 DESPRES	02 43 24 14 04
	François PORCHERON	02 43 84 11 73
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
10. EQUIPEMENTS		
But :	Commande des équipements vestimentaires Gestion des stocks de ces équipements	
Responsables :	Joël GUILLONEAU	
	240, Avenue Bollée - 72000 Le Mans	
	Benoîte GUILLONEAU	02.43.84.52.50
		02.43.84.52.50
11. LOCAL		
But :	Gestion du local	
Responsable :	Gérard DODIER	
	8, rue des Vignes - 72560 Changé	
		02.43.40.12.19
12. GROUPE ACCUEIL		
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe	
Responsable :	Didier GOUAUX	
	10, rue des Fauvettes - 72230 Ruaudin	
		02 43 75 73 05
13. Matériel/Signalisation		
But:	Banderoles, fléchages, préparation salles	
Responsable:	Yves PLOUSEAU	
	19, Rue des Vignes - 72560 Changé	
		02 43 40 12 11

LA SÉCURITÉ AU SEIN DE L'ACT CHANGÉ - Alain THUREAU

Le port du casque est quasi général au sein de l'ACT CHANGÉ. ***Bravo à tous !***

La route est dangereuse et les cyclos ne sont pas protégés. Soyez attentifs, respectueux des codes et règlements.

J'annonce ! les dangers rencontrés : changements de direction, trous, gravillon, sable etc .. Annonce de la voix et du geste. Ainsi tu protèges des compagnons de route !

Je préserve ! l'environnement en ne jetant pas de déchets ou papiers d'emballage.

Je respecte ! le Code de la route et les autres usagers. Agir ainsi c'est aussi se respecter.

Je suis solidaire ! en cas de chute je reste avec le compagnon de route touché et le soutiens.

En cas d'accident : Je joins Alain THUREAU ou Robert PAUVERT pour la déclaration écrite. Je peux aussi la faire par Internet sur le site de la FFCT : Déclaration de sinistre. Et dans ce cas, j'en avise au moins le Délégué Sécurité Club (DSC) Alain THUREAU.

CALENDRIER 2009

Date	Manifestations
Le 02 janvier 2009	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30.
Le 03 janvier 2009.	Vœux du maire
Le 17 janvier 2009	Soirée festive "Choucroute"
Le 01 février 2009	Reprise officielle des sorties cyclos
07 au 14 mars 2009	Séjour neige "Les Saisies"
19 mars 2009	Randonnée interne 150 km allure modérée
Le 04 avril 2009	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
Le 10 avril 2009	Randonnée autour du circuit cycliste Sarthe Pays de la Loire. Brevet AUDAX 100 km
Le 16 avril 2009	Randonnée interne 150 km allure modérée
Le 19 avril 2009	La Changéenne organisation ACTC. départ 7 h 30 fin 15 h 00
Le 25 avril 2009	Brevet AUDAX de 300 km organisation ACTC départ 5 h 00
Le 06 et 07 mai 2009	Randonnée interne sur 2 jours vers Mamers.
12 au 23 mai 2009	Séjour Montagne Corse
Du 30 mai au 03 juin 2009	Séjour Pentecôte, Valençay
Le 06 juin 2009	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h organisation ACTC départ 9 h 00
Le 11 juin 2009	Randonnée interne 150 km allure modérée
20 et 21 juin 2009	Brevet AUDAX de 600 km organisation ACTC départ 5h 00
28 juin 2009	Sortie famille au Grouteau
Du 02 au 09 août 2009	Semaine fédérale à St Omer
Le 05 septembre 2009	Journée des associations et des nouveaux changéens.
13 septembre 2009	Randonnée intercommunautaire
Le 23 octobre 2009	Assemblée Générale de l'ACTC
Le 05 décembre 2009	Téléthon randonnée cyclo

Projets 2009 :

- ❖ Organiser en interne un brevet AUDAX 1 000 k
- ❖ Participer à un brevet AUDAX 1 000 km à Laval du 02 au 5 juillet 2009.
- ❖ 2010 : Brevet de 1 000 AUDAX vers Le Tourmalet.

Sortie neige du 07 au 14 mars 2009

Comme l'an passé nous serons aux Saisies, hébergés en pension complète dans un village vacances : **Belambra VVF "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 vous avez encore la possibilité de vous inscrire.

Après de : **Jean-Yves DESPRÉS**

Week-end de Pentecôte

Séjour de 5 jours et 4 nuits du samedi 30 mai au mercredi 3 juin 2009.

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

Ouvert aux licenciés, adhérents et conjoints du club.

Destination : **VALVVF le relais du Moulin 94 rue Nationale 36600 Valençay**

Comprenant piscine chauffée, bains bouillonnants, saunas, salle de gym, etc....

Voir le site de valvfvf .fr

Nous partirons le samedi matin, (voiture individuelle, avec possibilité de regroupement) et arriverons pour le déjeuner de midi, le retour se fera le mercredi après le déjeuner.

Pour les cyclos, les sorties sont préparées et effectuées en étoile autour de Valençay,

Pour les randonneurs les parcours sont faits sur place avec des distances différentes selon l'avis des participants.

Comme l'an passé à Forges les eaux, des visites (facultatives) sont prévues au programme, pour concilier le cyclo et le tourisme. Afin de préparer au mieux cette organisation, il nous est indispensable de connaître dès maintenant le nombre de participants.

Le prix, comprenant l'inscription, en pension complète, sera **aux alentours de 200€ par personne**, le même prix que l'année 2008, malgré un confort hôtelier de 1^{ère} qualité.

De plus amples informations vous seront communiquées dans le mois précédent le week end.

Si vous êtes intéressés, vous voudrez bien remplir le bulletin d'inscription ci-dessous accompagné d'un chèque d'acompte de 50€ par personne et l'envoyer dès que possible ou le remettre le soir de la galette.

Attention : clôture des inscriptions le 28 février 2009

Pré réservation dès maintenant par mail : cglesourd@aol.com

Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à Saint-Omer

du 2 au 9 août 2009

Les chftmis nous attendent, et nous réservent, à n'en pas douter, un accueil chaleureux. Si le temps est au beau, nous pourrons découvrir une magnifique région, et contrairement à la chanson de Brel, le pays n'est pas aussi plat qu'il le chante.

En voici le programme :

Lundi 3 août :	Montreuil-sur-mer.
Mardi 4 août :	De Saint-Omer à Bergues (la route des villes fortifiées).
Mercredi 5 août :	A la découverte des monts des Flandres.
Jeudi 6 août :	Pique-nique (animation).
Vendredi 7 août :	Balades par monts et par vaux dans les 7 vallées.
Samedi 8 août :	La Côte d'Opale.
Dimanche 9 août :	Défilé de clôture dans Saint-Omer.

Les détails de l'organisation seront à votre disposition au local du Club.
Vous pourrez être hébergé : en gîte, en dortoir, chez l'habitant ou sur les terrains fédéraux.

Si vous souhaitez que nous nous retrouvions ensemble sur le terrain fédéral, les inscriptions sont regroupées.

Remplissez le bulletin d'inscription y joindre tous les documents demandés par les organisateurs et faites parvenir le tout, **avant le 15 mars 2009**, à :

Michel TOUCHET Chemin de la Pelouse 72560 Changé

Ils ont été à l'honneur

La médaille de la ville de Changé a été remise à François PORCHERON pour son engagement dans notre association. Édith DASSÉ aussi a reçu la médaille de la ville de Changé, elle est championne du monde de triathlon handisports.



Félicitations

Édit DASSÉ pour : une **2^e médaille d'or de Championne du Monde Handisport** et un **1^{er} titre de Championne du Monde de Duathlon**.

Gérard LESOURD, notre trésorier, qui a été élu **Président**, à la dernière élection du CODEP (COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU CYCLOTOURISME FFCT de la Sarthe).

22^e Randonnée Paris-Tours Eiffel

Ce samedi 5 janvier 2008, "Les Tasse-Cailloux Sarthois" nous avaient donné rendez-vous sur le parking de Parc des Expositions. Pas moins de 49 cars nous attendaient pour transporter les 2 201 Sarthois présents. Nous avons le car n° 16. Après un voyage sans encombre et sous le soleil, nous avons rejoint la Halle Georges Carpentier dans XIII^e arrondissement de Paris, pour déjeuner d'un sandwich bien apprécié.

A notre arrivée, différents groupes se sont composés. Chacun a pu faire le trajet qu'il voulait : 13 km pour certains en passant par Montparnasse pour rejoindre la Tour Eiffel, d'autres ont préféré aller à Montmartre et visiter les alentours, le reste a suivi Michel qui nous avait concocté un trajet différent : nous allions passer "SUR TOUS LES PONTS DE PARIS".

Pour notre groupe, après avoir rejoint le pont Garigliano en tramway (il est beau le tramway de Paris, mais le nôtre est plus beau, n'est-ce pas ?), nous avons "tricoté" sur 26 ponts. A chaque fois que nous nous retournions, nous découvrons de superbes immeubles haussmanniens, quelques-uns plus modernes. Nous avons découvert les magnifiques maisons des quais de la Seine. Nous sommes arrivés sur les quais des bouquinistes, et avons pu admirer les "reliques du passé" proposées : photos et portraits anciens, menus pantagruéliques, affiches publicitaires du début du XX^e siècle, mais nous n'avions malheureusement que très peu de temps, nous y retournerons c'est sûr !

Après le "Petit Pont", nous sommes arrivés sur le parvis de la cathédrale Notre-Dame. Il y avait beaucoup de monde, des curieux, mais surtout les invités d'un mariage très chic, avec queue de pie, haut de forme et compagnie. La mariée, très jolie et très souriante, avait une superbe robe, mais ne portait pas de chapeau, tandis que mesdames les invitées arboraient des chapeaux imposants et de toutes formes. Mais le temps passait, et il fallait continuer.



Arrivés sur le pont de Bercy, la nuit tombait et les reflets de toutes les lumières sur la Seine rendaient ce moment féerique.

Malheureusement la pluie est venue nous accompagner, nous avons donc accéléré le pas et ouvert les parapluies.

Nous sommes passés sur le Pont de Tolbiac et avons pris un raccourci pour arriver Boulevard Masséna au restaurant de "La Maison Blanche" vers 18 h 30, où une partie de l'équipe nous attendait. L'autre partie est arrivée peu après et nous avons pu déguster tranquillement un bon repas reconstituant.

Vers 22 h, nous avons regagné la Halle Georges Carpentier, où nous avons retrouvé les Sarthois et M. Miot, président de l'association des Tasse Cailloux ainsi que Marie-Odile Pelé sa secrétaire. Ils ont été félicités pour l'organisation et ont obtenu la coupe magnifique, pour le département le plus représenté pour cette randonnée. Nous avons récupéré notre car et sommes rentrés au Mans un peu fatigués mais heureux de cette journée. A l'année prochaine !

Benoîte GUILLONEAU

Découverte de notre patrimoine

Depuis 2005, le troisième mercredi de janvier, nous partons à la découverte de notre patrimoine. Nous avons d'abord visité la cathédrale du Mans puis; l'année suivante, le Vieux Mans. En 2007, les rives de Sarthe et cette année Sainte Jeanne d'Arc de Coëffort et Notre-Dame de la Couture.

Voici un court résumé de notre dernière visite.

Rendez-vous était donné place de la Mission. Pour visiter quoi exactement ? Car le bâtiment devant lequel nous nous retrouvons n'a pas fière allure. Extérieurement, il ressemble à une grange et bien que passant devant assez souvent, il ne viendrait à l'idée de personne de s'y arrêter et de faire le curieux.

Nous sommes donc invités à faire ce pas qui ne nous paraît pas si naturel. **M. Paulouin**, membre du Comité de Défense de Sainte Jeanne d'Arc de Coëffort, nous accueille et nous ouvre en grand le portail. A peine avons-nous fait quelques pas que les illuminations nous renvoient un spectacle féérique. Quelle légèreté ces ogives si fines... Nous découvrons que nous sommes dans un bâtiment rare, construit sous Henri II Plantagenêt (très peu nombreux en France, tous dans l'ouest). Son histoire n'est pas de tout repos. D'abord Maison-Dieu (hôpital) vers 1180, il devient chapelle au XIV^e siècle. En 1656, il est confié à Saint Vincent de Paul qui y installe les Lazaristes. La grande salle des malades devient une église qui prend le nom de "La Mission". (St Vincent de Paul viendra au Mans en 1646 et y séjournera quelques temps). En 1769, l'Hôtel-Dieu de Coëffort est réuni à l'hôpital général du Mans. En 1770, en exécution d'un arrêté de Louis XV, on numérote les maisons du Mans. L'ancien Hôtel-Dieu se voit attribuer le n° 2266, dernier numéro de la rue Coëffort, actuelle rue Nationale. En juillet 1791, l'église qui entre temps était devenue séminaire devient propriété nationale, mais le bâtiment ne sera pas vendu. En 1793, il est aménagé en parc à fourrage. En 1807, il abrite la gendarmerie, un bataillon de réserve et celui des vétérans. En 1816, le quartier de cavalerie prend possession des lieux. La chapelle est transformée en écuries, les portes latérales sont agrandies, un plancher, aménagé au-dessus des chapiteaux, sépare les écuries (au rez-de-chaussée) des chambrées situées sous les voûtes. En 1870, l'écurie est transformée en ambulance puis réoccupée par l'artillerie. En 1933, la chapelle est toujours un magasin à matériel militaire. En 1947, les bâtiments sont classés monument historique. L'enceinte est utilisée comme atelier-école par le Centre Cavaignac (Il deviendra le Lycée G.Touchard). Ce n'est qu'en 1951 que le bâtiment est rendu au culte (paroisse Sainte Jeanne d'Arc de Coëffort) puis restauré.

Nous remontons à pied la rue Nationale et nous nous rassemblons devant l'église Notre-Dame de la Couture.

Et là, surprise ! Le nom "Couture" n'a rien à voir avec l'action de coudre... Il vient de "culture" (du latin cultura, qui s'est transformé en Coulture, puis Couture). Fondée extra-muros, à 600 mètres de l'enceinte gallo-romaine, par Saint Bertrand, cette abbaye est tout d'abord dédiée aux apôtres Pierre et Paul. En 997, elle porte le nom de Saint Pierre de la Couture. Affectée par de nombreux incendies (1134, 1137, 1180, 1306, 1421, 1915), elle sera souvent remaniée. Les parties les plus anciennes de l'édifice datent du IX^e siècle. Les moines reconstruisent la partie supérieure du chœur au XII^e siècle. En 1180, reconstruction de la nef actuelle. Fin XIII^e siècle, construction de la façade avec ses deux tours inachevées. En 1570, Germain Pilon réalise **la Vierge à l'Enfant**, statuette que l'on peut admirer



à droite de la nef. En 1590, Henri IV vient coucher à l'abbaye lors de la reprise du Mans sur la Ligue. La Révolution va apporter de profondes modifications. En 1792, les Administrations départementales s'installent dans l'abbaye. Le 8 juin 1794 (20 Prairial an II), est organisée, sur ordre de Robespierre, la fête de l'être suprême. Une procession part des Jacobins et se dirige vers la Couture devenue temple de la réunion ! En 1801, le préfet Auvray rend au culte l'église abbatiale à condition de financer le portail d'entrée de la Préfecture et un mur de séparation. En effet, la Préfecture reste installée dans les locaux monastiques comme c'est toujours le cas actuellement.

Et maintenant, qu'allons-nous découvrir ?

Le **mercredi 14 janvier 2009**, je vous propose de visiter l'église Notre-Dame du Pré, l'église Saint Benoît, la chapelle de la Visitation... Nous découvrirons aussi que la Place de la République n'a pas toujours porté ce nom...

Rendez-vous à **15 h devant l'église Notre-Dame du Pré.**

Au fur et à mesure des années, nous pouvons ainsi satisfaire notre curiosité, mieux connaître nos racines et sentir que nous sommes les héritiers d'une longue histoire qui ne nous autorise pas n'importe quelle liberté à l'égard de notre patrimoine.

François PORCHERON



Toute bonne journée se finie par un bon repas, la visite terminée, il est temps de repartir doucement vers le restaurant où nous avons rendez-vous entre 19 h et 19 h 30.

L'accueil a été très chaleureux et à l'entrée, nous avons admiré le décor oriental superbe.

Là un super couscous nous est servi, ainsi qu'un dessert au choix et nous nous sommes régalés. L'ambiance est très conviviale et même les fervents du foot (le match Le Mans/Lyon venait d'être joué et gagné par les Manceaux 1 à 0) ont fait une parade avec les drapeaux et les écharpes du M.U.C.

Merci François, Nicole et Jean-Yves, cette sortie a été très appréciée.

Benoîte GUILLONEAU

Sports d'Hiver "Les Saisies" 8 au 15 mars 2008

Je laisserai le soin à Maryvonne de vous commenter notre semaine de sports d'hiver aux Saisies. Je vais juste vous narrer les premiers pas en skis de fond d'**Annick** et **Dédé Rivière** au club depuis 2007. Après des débuts (prometteurs) en ski alpin sur les pistes de **Luc Alphan** à Serre-Chevalier 2006, ils voulurent s'essayer au charme du ski de fond cette année.

Dès les premiers mètres, **Dédé** s'aperçut, à ses dépens qu'il était aussi difficile de tenir en équilibre sur des skis de fond que d'être debout sur les pédales en escaladant l'Alpe d'Huez. Quand à **Annick** il lui a déjà fallu trouver la solution pour fixer les skis aux chaussures, (pas une mince affaire !) et avec l'aide de quelques anciens elle finit par y arriver. Maintenant il fallait se lancer, ce qui fut fait mais pour quelques mètres seulement, histoire de prendre la température de la neige, mais avec courage et obstination, ils firent des allers et retours pour se mettre en confiance. La journée s'annonça quand même très difficile.

Après le repas du midi, mise en pratique des quelques leçons du matin. Et pendant que les plus aguerris partageaient leur boucle, je décidai de rester avec eux pour leur faire partager les joies de la glisse et les magnifiques vues sur la chaîne des Aravis et celle du Mont-Blanc, et leur donner, en toute modestie, quelques conseils sur la pratique du ski de fond, très ludique et aussi malgré tout très exigeante techniquement et sur le plan physique.



Nous sommes partis pour faire une boucle de 3,700 km, pour un début ce sera suffisant. Pour avoir fait le parcours le matin, je me demandai bien, non sans un certain cynisme, comment ils se tireraient d'affaire sur ce trajet sans danger où il y avait de bonnes descentes avec des virages très serrés à droite ou à gauche, je ne fus pas déçu. Tout le monde apprécie je pense, les spectacles de danse sur glace, et en particulier ceux de **Brian Joubert** notre champion du monde avec ses doubles axel, ses triples boucles piquées et j'en passe. J'ai eu beau chercher au plus profond de moi le nom des figures (non imposées) et le sens de la chorégraphie que me proposèrent **Annick** et

Dédé, pour moi c'était de l'inédit et une avant première, peut être que **Nelson Montfort** m'aurait été d'un grand secours ! Je les remercie tout les deux d'avoir malgré tout gardé leur calme et surtout leur bonne humeur ! ET le final mes amis ! ! ! Devant l'assistance et l'enthousiasme des fondeurs **Changéens** qui ne voulaient pour rien au monde rater ce spectacle, ce fut pour le moins REN-VER-SANT ! ! ! ! Non ne rougissez pas **Annick** et **Dédé**, j'ai de temps en temps assisté à des dérapages (incontrôlés) de notre guide suprême, et ceci malgré son élégance et son style chaloupé, grand dévoreur d'espace et malheureusement pour nous... de DESSERT ! !

Gérard DODIER

Semaine aux Saisies

Samedi 8 mars : Arrivée à la station sans problèmes. Nous sommes un peu désolés de ne pas mettre les chaînes... (non ceci est une blague des passagers et non des chauffeurs !). Et voilà tout commence. Après avoir pris possession des logements, nous sommes accueillis chaleureusement par Jean-Yves, qui nous présente les activités de la semaine, mais hélas il ne fait pas bon être nouveau dans ce séjour, car ce monsieur impose un compte rendu de la semaine à la chambre 416, avec, comme par hasard, l'accord de tous les participants, (pas de pitié pour les petites nouvelles !!!).

Dimanche 9 mars : De bon matin, tout le monde est motivé, les groupes se forment pour récupérer le matériel et les forfaits.

Ski alpin : Daniel Amy, Guy et Monique Aubier, Cécile et Marcel Avignon, Guy Hérisson, Gérard Lesourd, Alain Thureau, Yves Vieil, Nadine et Jean-Claude Esnault.

Ski de fond : Raymonde et Alain Briand, Christian Bruneau, Nicole et Jean-Yves Després, Lucette et Gérard Dodier, Monique Frèrejacques.

Raquettes : Annie Amy, Claudette Bruteuil, Maryvonne Chemineau, Annick et André Rivière.

Marche : Josette Thureau, Claudette Vieil, Chantal Lesourd.

A midi, les commentaires vont bon train, il paraît que le moniteur de ski alpin "Guy" est tombé (comme quoi, on peut être pro et avoir ses faiblesses), Annick a fait une chute dans les skis de son mari et Cécile a voulu s'asseoir dans le télésiège ... qui était déjà complet !

Lundi 10 mars : Surprise agréable : tout le paysage est recouvert de neige fraîche, nous allons pouvoir savourer nos belles balades. Pour les adeptes de la raquette, la randonnée est d'une grande beauté. Ce groupe rencontre une charmante jeune fille qui préfère le ski alpin, aussi nous l'invitons à se joindre à notre équipe. Avant les présentations au dîner, nous allons chez Nicole et Jean-Yves prendre le pot de l'amitié accompagné de toasts aux rillettes du Mans (bien sûr) et nous sommes très heureux d'accueillir Chantal et Gérard. Au dîner, la rencontre d'Anne émoustille tous les hommes et plus particulièrement Alain Thureau, qui lui donne son numéro de portable. Bonjour la rigolade pour demain...

Mardi 11 mars : Déception, le temps est moyen et pourtant il faut bien aller skier avec Anne et c'est à qui se présentera le premier devant elle. Sur les pistes certains osent même lui demander son âge (ce n'est pas Yves) d'autres lui donnent des conseils, ou lui demandent sa profession. Notre jeune amie indique qu'elle est vétérinaire, alors là... silence... et notre Guy national précise que tous les émoustillés en sont restés bêtes. Troublé, Yves a pris la piste de droite au lieu de la gauche, le gars Alain a perdu 10 % de ses moyens et a sauté du télésiège. Le soir nous nous sommes retrouvés dans un petit coin de la réception pour l'apéritif offert par Guitou et les Gouinettes. Guitou avait préparé une petite histoire sur trois couples du club.



- Gérard était comparé par Lucette à une Ferrari.
- Alain était comparé par Josette à une Rolls.
- Marcel était comparé par Cécile à une voiture de collection qu'il faut toujours démarrer à la main.

Mercredi 12 mars : Journée épouvantable, à ne pas mettre le nez dehors, mais Monique et Guy partent quand même rejoindre leur moniteur. En fait ce petit break tombe assez bien car certains sont un peu fatigués (il n'y a vraiment pas de hasard !!!!). Mais il faut bien se défouler, alors au repas grosse bataille de chantilly entre Monique, Gérard et Jean-Yves. Après la sieste jeux de cartes, cinéma ou télé.

Jeudi 13 mars : Le beau temps est revenu, Josette,

Chantal, et Claudette Vieil vont organiser leur randonnée pédestre. En ski de fond un énorme skieur est tombé dans un trou où sont allés se blottir Monique et Christian, dérangés par Gérard et tout ceci sous le regard de Lucette. En ski alpin, Alain chute deux fois, Gérard fait son cocorico et on le surnomme le Poulidor du ski. En raquette le coq André avec ses 4 poulettes est revenu complètement épuisé et Annie a failli perdre ses poumons en montant le "Chard du Beurre". Fin de soirée apéritif offert par Nadine et Jean-Claude.

Vendredi 14 mars : Eh oui, voilà la dernière journée, heureusement sous un soleil magnifique et chacun veut en profiter au maximum. Le groupe de raquette part pour la journée complète : une aventure pour certaines, un peu de stress pour les autres, et pour l'originale du groupe (Nicole) un pot de rillettes du Mans dans le sac à dos pour convaincre le guide que nous avons les meilleures de France. Journée magnifique. Tout le groupe se retrouve avec des souvenirs plein la tête et pour ne pas changer les bonnes habitudes : le pot offert par Raymonde et Alain. Guy nous sort tout son répertoire d'histoires drôles pour le grand plaisir de son auditoire. Au dîner, il paraît que c'est la tradition, Guitou nous fait le plaisir d'interpréter la chanson "Oh ! mon beau pays d'Espagne".

Ce fut une semaine de remise en forme extraordinaire avec un groupe plein de générosité. Félicitations pour l'organisation.

PS : Oh ! quelle surprise au relais sur l'autoroute du retour : nous rencontrons 4 personnes très excitées de peur de louper le match de foot au MANS. Le pilote avait pris la direction d'AVIGNON, (peut-être pour le match à MARSEILLE) !!!

Claudette BRUTEUIL et Maryvonne CHEMINEAU

BREVET AUDAX 200 KM CHANGÉ 29 MARS 2008

Depuis quelques années maintenant, l'ACTC organise des brevets Audax longue distance. Après ceux des années précédentes : 200 et 300 km suivis d'un 400 km l'an dernier, non officiel et interne au club, et les succès grandissants au fil des années, 57 participants (un record) sont inscrits pour prendre le départ de la place de la mairie.. Après l'inscription auprès de **Colette** et **Benoîte** et un petit encas aimablement servi par **Lucette**, tout le monde se positionne pour prendre le départ. Vu le nombre important des participants, il est décidé de couper le groupe en deux par mesure de sécurité, chacun encadré par des capitaines de route nommés pour la circonstance et d'autres plus expérimentés. Le départ est donné à 7 heures précises pour le premier groupe et 7 heures 01 pour le deuxième.

Direction nord-ouest Sarthe les Alpes-Mancelles. La première partie, 34 km, avec une première pause à Beaumont-sur-Sarthe, se déroule sans problème ; parcours plat, vent nul. Après avoir rechargé les batteries et changé les capitaines de route, direction Averton en Mayenne. Là les choses se gâtent, changement de profil. Les grimpeurs peuvent apprécier la variété des paysages sarthois, les autres s'accrochent. Saint-Paul-le-Gautier, Sougé-le-Ganelon, et pour finir Averton et son interminable faux plat montant. Deuxième arrêt apprécié après ce petit hors-d'œuvre, 15 minutes d'arrêt et puis direction



La Hutte pour la pause déjeuner, mais le restaurant ça se mérite, et pour l'occasion **Bertrand** nous gratifie de quelques bosses dont il a le secret, Saint-Pierre-des-Nids, Moulin-le-Carbonnel, Gesnes-le-Gandelin, sans oublier le magnifique village de Saint-Ceneri-le-Géréï, un des plus beaux villages de France. Ce n'est pas moi qui le dis, c'est écrit à l'entrée de ce village où j'ai eu la chance de rencontrer **Lucette** mon épouse. Enfin La Hutte et son restaurant se profilent à l'horizon. Hélas je crève à l'avant. Après réparation rondement menée, et attendu par cinq de mes camarades, une bonne partie de manivelle s'engage sur 6 km pour rejoindre nos compagnons de route à la pause déjeuner bien méritée, OUF!!!!

1 heure 30 pour se restaurer et récupérer, mais cela passe vite. 13 heures 56 : nouveau départ, 111 km parcourus, reste 89. Prochain arrêt 32 km plus loin à Moncé-en-Saosnois, HA ! le Saosnois pays de mon enfance où j'ai donné mes premiers coups de pédale sur des routes tranquilles mais très vallonnées Mes parents habitent toujours à 3 km de ce village, mais hélas pas le temps leur faire un petit coucou !

15 minutes de pause et il faut reprendre la route direction Tuffé. Avec un de mes camarades, je prends la tête du premier groupe, tout se passe bien jusqu'à la sortie de Bonnétable. Notre capitaine de route numéro un, **Bertrand**, a la mauvaise idée de crever, me laissant seul pour guider les cyclos du premier groupe. Au lieu de traverser la ville de Bonnétable pour rejoindre Prévelles, je fais le mauvais choix de prendre la première route à droite qui mène au même village mais moins directement. Je m'inquiète de ne plus apercevoir mes camarades du deuxième groupe. Jean-Claude me signale mon erreur : nous avons pris la première route à gauche pour nous retrouver sur le parcours qui nous conduit jusqu'à Tuffé, lieu de notre dernière pause, ce qui a pour conséquence de raccourcir un peu la pause (MEA CULPA !!!!).

Le dernier tronçon s'effectue sans problème sous la conduite d'Yves et de Jean-Marie pour qui c'était, je crois, le premier brevet "longue distance". BRAVO !!!

Je ne vais pas terminer sans souligner la discipline de chacun, le respect des capitaines de route et des consignes de sécurité mentionnées au départ, la pérennité de ce genre d'épreuve est à ce prix je crois !

Un grand merci à **Bertrand** et à **Coco** pour les magnifiques paysages et villages traversés, à **Jean-Yves** pour l'organisation des groupes et la sécurité, à **Daniel** notre responsable intendant, à **Lucette**, **Annick**, et **Benoîte** pour le service, sans oublier nos valeureux capitaines de route d'un jour ou plus expérimentés. Ce n'est pas si évident de conduire un peloton dans la bonne humeur !!!

Prochain rendez-vous le 26 avril pour le 300 km Audax, les 7 et 8 juin, mais hélas sans moi, pour le premier 400 km officiel. En attendant mieux, l'année prochaine on parle d'un 600 km et peut être d'un 1 000 km dans 2 ans ou avant, mais là c'est une autre histoire.

Un GRAND DÉFI ! Où les jambes ne suffisent plus, le mental rentre pour une bonne part dans la réussite ou l'échec de cet exercice !!!! On en reparlera !!!

Gérard DODIER

La randonnée des familles

Le Directeur de course du circuit cycliste Sarthe-Pays de la Loire, **Gérald Février**, avait invité les clubs A.C.T. et C.T.S., qui ont répondu présents, pour parcourir un tour de circuit.

Le rendez-vous était fixé sur le parking de l'ancienne clinique Sainte-Croix au Mans.

Nous sommes environ 40 cyclotes et cyclos à prendre le départ, escortés par les motards de la Police Nationale, derrière 2 capitaines de route : **Robert Pauvert** et **Joël Cosme** qui est un des sponsors de cette course internationale, ce dernier roule sur un "vélo porteur avec panier osier".

C'est un peloton bon enfant, roulant à allure facteur, défilant dans les rues du Mans, sous les applaudissements de certains spectateurs. Lorsque nous passons la ligne d'arrivée, nous avons droit aux gentilles plaisanteries de la part de "La Voix du Tour" **Daniel Mangeas**.

Huit audacieux cyclotes et cyclos escaladent la côte de Gazonfier, dont le jeune **Brice Dassé**, qui grimpera devant **Laurent Brochard**. C'est un teigneux, il a de qui tenir, **Maman est Championne du Monde 2007 & 2008 de triathlon handisport**.

Jojo GUILLONEAU

Pentecôte 2008 : Tourisme Vert à Forges-les-Eaux

Innovation pour cette Pentecôte 2008, nous nous étions donné rendez-vous en Normandie dans la jolie station thermale de **Forges-les-Eaux**, ville fleurie, pour 5 jours allant du jeudi matin au lundi après-midi, englobant le week-end du 8 mai.

Nouveauté également avec la découverte chaque après midi d'une curiosité locale, programmée en fin de parcours.

Nous étions 33 participants à sillonner la région, en passant par le littoral de **Saint-Valéry-en-Caux** à Dieppe, traversant le Pays de Bray, jusqu'à la forêt de Lyons, sous un chaud soleil envisageant un bel été .Région magnifique, vallonnée, verte, de belles routes avec peu de circulation, tout était réuni pour la réussite de cette habituelle sortie de Pentecôte.



Le village du VAL.VVF très accueillant, les repas de bonne qualité, les logements sans reproche, la bonne humeur des participants ont contribué au succès et à la volonté des adhérents de reconduire ce rassemblement pendant 5 jours en 2009

Les circuits proposés par demi-journée, le repas du midi étant pris au VVF. De 35 km à 80 km, ils furent adaptés par les 3 groupes, suivant les souhaits de chacun. L'avenue verte, ancienne voie ferrée bitumée de 45 km reliant **Dieppe** à **Forges-les-Eaux**, a permis de belles balades en toute sécurité.

Au retour du circuit du vendredi, nous avons fait une halte à la ferme des **Fontaines** à **Neslés-Hodeng**, exploitation laitière moderne, où nous avons pu découvrir la fabrication du fromage **Neufchatel**.

Le samedi, le retour nous amenait à **Haussez** à la ferme de la rhubarbe. Après la visite des cultures, nous avons dégusté les confitures, jus de fruit et même le vin de rhubarbe.

Le dimanche, nous sommes partis pour la journée en direction de la côte, les plus audacieux parcourant 160 km. En chemin le pique nique sur la base de loisirs de **Arques-la-Bataille** rassembla tous les cyclistes pour un retour en commun par l'avenue verte jusqu'à **Sommery**, où nous étions attendus pour visiter un élevage hélicicole (escargots).

Le lundi après un dernier parcours dans la campagne normande, et notre déjeuner en commun, nous avons repris la route du Mans, bien détendus après cet agréable temps passé entre amis



Gérard LESOURD

Nouveauté 2009 :

La date retenue est du **samedi midi 30 mai au mercredi 3 juin** après déjeuner.

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

Ouvert aux licenciés, adhérents et conjoints du club. Destination : **VALVVF – VALENCAY- 36** (prestations de qualité)

Le prix, comprenant l'inscription en pension complète, sera aux alentours de 200 €.

La Changéenne 2008

Demi réussite, demi échec, 160 participants à notre manifestation.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce faible nombre de participants :

- les prévisions météo étaient mitigées, les jours précédents, le temps avait été très pluvieux.

Pourtant le jour même nous avons eu du beau temps.

- Autre raison possible, c'était le jour de la fête des mères, certains avaient peut-être pris des engagements pour cette fête et n'ont pu venir.

* 60 cyclos de l'ACTC étaient présents dont 10 couples... comme quoi on y vient en famille (ce qui résout le problème pour souhaiter la fête des mères... peut-être...).

Associés à nos parcours vélo, les marcheurs Changéens, au nombre de 45 ont fait une sortie le matin et une l'après midi.



La manifestation s'est déroulée dans une excellente ambiance comme à l'habitude, clôturée par un pot de l'amitié en présence de représentants de la municipalité.

⇒ Après discussion, le bureau a décidé de modifier un peu l'organisation pour 2009 :

- 3 parcours au lieu de 6 car personne n'effectue maintenant la totalité de ces parcours.

Ces parcours seront toujours en étoile avec ravitaillements communs à Rabelais comme actuellement.

Ils feront 30, 50 et 110 Km environ (avec sans doute un ravitaillement en plus pour ce dernier)

En souhaitant que le changement remotive les troupes.

Guy AUBIER

ON S'EN SOUVIENDRA

Ce samedi 31 mai, nous sommes 23 cyclos (14 hommes et 9 femmes) à partir en direction de Parigné-l'Évêque pour un Brevet de 100 km. Ce Brevet, destiné et pensé surtout aux féminines avec une moyenne de 20 km/h, se déroule agréablement dans sa 1^{ère} partie.

A midi, nous nous arrêtons à Ecommoy pour la pause repas au Restaurant "Les Pieds sous la Table".

Soudain, les nuages envahissent le ciel, la pluie fait son apparition, puis s'intensifie. L'orage gronde, se rapproche, c'est un déluge. Le repas se termine et le temps ne s'arrange guère. Hélas, il est l'heure de repartir : Brevet officiel oblige ! L'orage semble s'éloigner, mais la pluie tombe toujours. Après avoir endossé les k-way et avec courage, le groupe reprend la route.

Au détour d'un virage, la route est inondée sur sa partie droite, puis plus loin, l'eau traverse la route. Nous ne sommes pas au bout de nos peines. L'eau monte, le groupe s'arrête, que fait-on ? Un automobiliste en nous



croisant nous dissuade d'aller plus loin, 50 cm d'eau sur la route nous dit-il... Le retour en arrière n'est plus possible, l'eau a également monté après notre passage.

Une petite panique commence à pointer; nous ne pouvons plus rouler, il faut marcher dans l'eau et nous ne distinguons presque plus la route. Soudain, dans un virage une tête et un bras émerge, Albert est tombé dans le fossé, le courant d'eau est assez fort. Aidé rapidement, il doit maintenant rentrer entièrement mouillé.

Nous avançons, l'eau ne cesse de monter. Les maisons sont entourées d'eau, les sous-sols sûrement inondés. Du haut de son étage, un habitant nous prend en photo, échange des mots pour rire, histoire de se rassurer. Une habitante nous dit tout sourire "nous sommes sur notre île". Nous avançons toujours dans l'eau nauséabonde, quelques cyclos téméraires remontent sur leur bécane. Nous croisons des voitures prises au piège comme nous.

La pluie cesse progressivement et les sourires reviennent sur nos visages mouillés. Chacun se dit "c'est la première fois que ça arrive". Nous arrivons sur le circuit automobile qui lui est praticable, puis vers Mulsanne la chaussée est presque sèche, ça papote dans le peloton, chacun y va de sa petite phrase. Cet après-midi, on n'est pas prêt de l'oublier. De retour à Changé, la route est parfaitement sèche, et nous apprenons que l'orage est passé à côté. Quelle chance pour nous !!!! On s'en souviendra.

Monique FRÈREJACQUES

Semaine montagne au Pays Basque à URRUGNE du 21 au 28 juin 2008



Pour la 9^e année de cette organisation, et après avoir pédalé sur les plus hauts sommets français des Alpes et des Pyrénées, cette année 2008 nous nous sommes rendus à URRUGNE (64) au cœur du Pays Basque. C'est une superbe région ensoleillée mais verdoyante que nous avons découverte au cours de cette nouvelle semaine montagne.

Le village situé à moins d'un kilomètre de l'océan offre le calme et la tranquillité bien qu'encasté dans une zone assez fortement urbanisée. Bien que nous nous trouvons en juin, le soleil n'est pas trop fort, tout ce qu'il faut pour des cyclos, mais il permet néanmoins de goûter aux joies de la baignade.

Les noms de SAINT-JEAN-DE-LUZ, HENDAYE ou encore CAMBOLLES-BAINS et ESPELETTE sentent bon le pays basque, harmonisé aux couleurs locales (le rouge et le vert) qui donnent à ce pays une certaine uniformité bien agréable.

Du jamais vu encore puisque tout au long de la semaine, ce sont 53 "reinettes", "gazelles" et cyclos qui ont choisi cette semaine de juin pour pédaler, marcher et surtout profiter de cette belle région.

Certes, et je le répète, les pentes à vélo ne rivalisent pas avec les grands cols, mais il y a suffisamment de grimpettes pour se faire plaisir et même se faire mal aux jambes. Au cours de la semaine, 570 kilomètres ont été parcourus par les plus assidus avec 7730 mètres de dénivelés. Pas mal quand même non ? Un petit bémol tout de même avec 2 chutes presque dès le début, dont l'une a bien handicapé la "reINETTE" pourtant aguerrie et vélocé dans les descentes aussi.

Le clou de la semaine aura, sans conteste, été le parcours autour du "pas de Roland" avec deux pourcentages à 21%. Du jamais fait encore et qui plus est sur des chaussées étroites et humides, tant et si bien que nombreux cyclos patinaient même assis sur la selle !

De nombreux passages en Espagne et notamment la montée du



JAÏZKIBEL ont aussi été fort appréciés.

De leur côté, les "reinettes" se sont aussi frottées à quelques pentes non négligeables mais toujours dans la bonne humeur, le plaisir de pédaler, de découvrir étant quand même très présent.



Et puis les "gazelles" auxquelles se sont jointes quelques "reinettes" descendues de vélo pour la circonstance, sont allègrement passées des vitrines de SAINT-JEAN-DE-LUZ à la montée de "La Rhune" notamment. Les sentiers sont difficiles, pentus et caillouteux mais quel plaisir au sommet. D'abord c'est le splendide spectacle offert par la baie de SAINT-JEAN-DE-LUZ suivi du réconfort d'un bon déjeuner au restaurant d'altitude. A moins de se régaler avec l'un des "merveilleux sandwiches" préparés par le cuistot de l'établissement.

Ah ! ces fameux sandwiches ! Que n'ont-ils fait parler, discuter, compter et recompter mais au bout du compte chacun a pu manger à sa faim et, comble de l'ironie, alors qu'il devait bien en manquer, il en est resté !

C'est aussi cela la "semaine montagne" ! Des anecdotes qui font les souvenirs !

Et sans nul doute les 53 participants en garderont-ils un bon de cette semaine de juin. Semaine au cours de laquelle la bonne humeur, la rigolade et la convivialité ont toujours été de mise. Le nombre n'a jamais constitué un obstacle, pas plus que les demandes des uns et des autres, presque systématiquement satisfaites par la direction du VAL VVF. Cela a même été une semaine pénarde pour Alain, chacune et chacun s'employant à rendre le séjour agréable.

Alain THUREAU

Une randonnée d'enfer

Ce jour, je montais en grade en remplaçant **Nicole** au pied levé pour une randonnée surprise.

La veille, je savais dans ma petite tête, vite fait, qu'il y avait une piste cyclable allant jusqu'à Handaye qui passait devant le camping où nous logions. De plus, quelques jours avant, nous avions fait un bout de chemin en tandem sur cette même piste, et, à part quelques sauts de moutons, ça m'avait paru cool, donc une rando tranquille, sans grandes difficultés, accessible à tous.

Le lendemain, nous voilà donc partis, le groupe de reinettes, et moi serein pour tout le monde. Nous passons devant le camping et roulons peinard en suivant les panneaux incitateurs de la piste jusqu'à un embranchement où l'on peut aller tout droit ou à droite pour Handaye. A mon avis, en tandem avec **Georgette**, nous avons dû aller tout droit sans voir la direction de droite, d'où mon esprit serein du départ. Bref, tout le monde va sur la direction "Handaye à vélo", avec tout de suite une montée certes un peu sévère, mais ça tourne rapidement, ça paraît pas bien long. Et ben ! que nenni, après le tournant, ça montait encore et de plus en plus sans en voir le bout. De plus, une montée d'à peine un mètre de large, et pas un mètre de Marseillais, avec du goudron par endroits, du gravier à d'autres, et de l'herbe. Bref, une montée galère ou quelques uns et unes ont mis pied-à-terre et fait un bout de chemin à pied. J'encourage Cécile de mon mieux car elle n'était pas du tout à l'aise et voulait redescendre, c'est toujours plus facile que monter. Pour moi, ce qui me motive dans les longues montées, c'est souvent une très belle vue à l'arrivée au sommet. Et ben là, nous arrivons en haut avec une magnifique vue sur, je vous le donne en mille, une belle déchetterie bien de chez nous, faut le faire !!! Enfin nous repartons en laissant passer Cécile devant, car elle ferait bien demi-tour. Mais voilà, après une montée, il y a toujours une descente et celle-ci est plutôt dangereuse avec cailloux et belles ornières, gare aux chutes !! Non, Ouf !! Puis une succession de petites montées et descentes parmi les sous-bois, bien agréable après "l'enfer" vécu.

Enfin un croisement routier, ou va-t-on ? Tout droit ! C'est un défit chez moi, quand je sais pas, je vais tout droit. En l'occurrence là, je voulais voir la mer. Une bonne idée qui nous amène bien à descendre à la mer, mais sur une voie sans issues. Donc tout le monde remonte, du moins ceux qui étaient descendis, avec rassemblement en haut et discussion surprise avec une charmante date

habitante du coin, dans le vrai sens du terme, qui avait dans son jardin quelques arbres fruitiers exotiques dont les fruits, pour certains arrivaient à maturité.



Continuant notre chemin, nous redescendons encore, et arrivons enfin, à mon avis, à la récompense, longer tranquillement une partie du front de mer d'Handaye avec sa plage, ses ports de pêche et de plaisance.

Pour le retour, il en fait bien un, j'avais prévu de revenir par une certaine route, mais sur les indications de Roger, nous serions encore tombés sur un autre mur, dur ! dur !

Nous nous tapons donc quelques kilomètres sur la nationale qui remonte sur Urrugne, avant de tourner à gauche sur une route secondaire qui ramène enfin tout le monde sain et sauf au VVF.

Soyez sympas, un peu d'indulgence, je suis novice !

N'empêche, comme disent les jeunes, "Trop d'enfer la rando !!!!"

Jean-Claude GARNIER

PARIS-BRUXELLES : 600 Km AUDAX de l'U.A.F.

"Souvenir Maurice VERTOGEN"



LES CHANGÉENS AVAIENT LA FRITE, UNE FOIS !

Après les différents brevets AUDAX de 200, 300 et 400 Km organisés par notre club, la tentation était grande de visiter des horizons plus lointains. C'est sans grande résistance que je me retrouve enrôlé aux cotés de **Jean-Yves DESPRÉS**, **Joël GUILLONEAU** et **Régis PIERRE** déjà aguerris de longue date à ces exercices et **Alain BRILLAND** novice tout comme moi. Une fois les véhicules stationnés en sécurité, c'est à bicyclette que nous ferons la dizaine de kilomètres pour rejoindre notre hébergement.

Samedi 5 juillet 2008 : Paris-Verdun. Après 3 h d'un sommeil perturbé par l'agitation ambiante de l'auberge de jeunesse, **Jean-Yves** sonne déjà le clairon. C'est à 2 h du matin que nous rejoignons le lieu de départ, par les pistes cyclables Parisiennes et à travers un bois de Vincennes occupé par une faune... très différente de celle de nos contrées ! Dans la pénombre de l'hippodrome, l'ambiance est plus studieuse. Chacun des participants émarge sa participation auprès des organisateurs, fait contrôler son vélo puis termine ses préparatifs.

A 4 h, le départ est lancé après les consignes d'usage. La sécurité est assurée par 3 motocyclistes qui nous ouvrons la route pendant les deux jours. Je découvre le plaisir de circuler sans contrainte, la sortie de Paris sera ainsi facilitée (merci à eux). Soudain, malchance ou coup du sort... Jean-Yves, sûrement le plus expérimenté de nous tous et jamais avare de nous prodiguer ses conseils, est le premier à crever et ça nous fait bien marrer...! Le jour se lève, le ciel est couvert mais nous rejoignons, sans pluie, Coulommiers et son ravitaillement, sans encombre. Il est 7 h et ce ne sont que les 65 premiers kilomètres. Avec l'arrivée du soleil, les langues se délient, les bavardages vont bon train et les kilomètres défilent. Nous traversons de grandes plaines monotones et bientôt l'on aperçoit au loin sur la gauche les coteaux ensoleillés du vignoble Champenois, nous arrivons à Chalons-en-Champagne. La pause déjeuner de 1 h 30 au Buffalo du coin passera vite et c'est sous une chaleur lourde que nous repartons pour Verdun. Les nuages s'amoncellent sur notre droite et l'averse sera inévitable, heureusement l'imperméable est à portée de main sauf pour quelques étourdis. Par chance, quelques kilomètres plus tard la route s'assèche et les bavardages reprennent !

J'en profite pour tenter quelques mots d'anglais avec le seul représentant belge du peloton. Ce grand gaillard sympathique est Flamand et par conséquent, un peu fâché avec notre langue maternelle. Chemin faisant, les éminents membres du l'UAF sont venus inviter l'ACTC à rouler en tête auprès de leur capitaine de route ; l'ACTC prend du grade ! La route devient plus pentue, le décor change, les passages boisés sont plus fréquents, nous arrivons dans la Meuse. Enfin Verdun, la citée de garnison nous résiste jusque dans les derniers raidillons de sa vieille ville. Après les 320 km de cette première journée, nous profitons du cadre agréable d'une antique bâtisse, restaurée en auberge de jeunesse, pour dîner, se laver et enfin dormir.

Dimanche 6 juillet 2008 : Verdun-Bruxelles

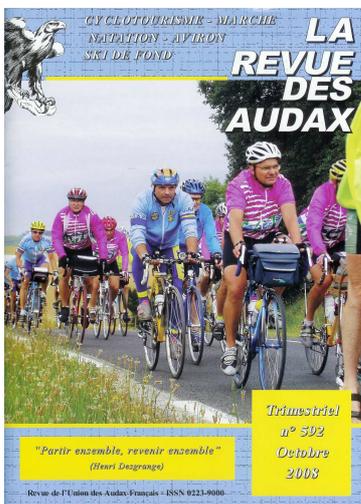
Après 4 h de sommeil réparateur et un petit déjeuner, prestement avalé, nous enfourchons nos montures à 3h00, cap "plein nord". La nuit est douce et c'est un peloton embrumé, au sens propre comme au figuré, qui pénètre à Stenay pour un accueillant deuxième petit déjeuner. Nous suivrons ensuite la fluviale Meuse, par des détours escarpés ... ça grimpe, ça mouline et ça bascule... Régis a obtenu un bon de sortie du capitaine de route pour faire la descente et nous nous engageons derrière lui. Malgré les 70 km/h à mon compteur, nous ne pourrons le rattraper qu'en bas. Il a le sourire jusqu'aux oreilles, Régis !!! Après regroupement, le reste de la route jusqu'au déjeuner prévu au pied des fortifications de Givet, sera un enchantement.

A chaque détour de la Meuse, j'en prends plein les yeux. Je garde pour exemple un souvenir encore ému de la traversée de la somptueuse Charleville. Dès le début d'après midi, nous pénétrons en Belgique, l'occasion d'échanger avec Joël quelques histoires du cru... De ce côté de la frontière, les bords de la Meuse prennent des atours de station balnéaire jusqu'à la citadelle de Namur. Se succèdent alors à notre gauche, villas estivales, estaminets, guinguettes et à notre droite, hors bord, voiliers et bateaux mouche. Nous quittons maintenant la vallée pour rejoindre Nivelles. Changement d'orientation, le vent jusque là favorable souffle puissamment à gauche. L'horaire sera difficile à respecter d'autant que



comble de malchance, nous serons bloqués 30mn pour laisser passer... des cyclistes. Oui, mais des champions, ceux là !!! Les juniors du championnat de WALLONIE passeront comme des flèches. Ça fait envie, mais auront-ils tous passé une aussi bonne journée que nous ? Notre périple touche à sa fin, nous contourons Bruxelles pour goûter au dernier raffinement du nord, le secteur pavé. Après 1 km de trépidations, le test est concluant. Aucune sacoche ni éclairage n'a souffert du supplice, pour nos postérieurs c'est selon... Un peu perdu aux abords de l'aéroport, nous finirons par rejoindre notre hôtel vers 21h00 sous les applaudissements de quelques amis belges.

Un cocktail rafraîchissant étanchera notre soif pendant la cérémonie protocolaire scellant les liens des AUDAX Français et Belges, objet de cette édition PARIS/BRUXELLE. Après ces intenses journées, 634 km, 3 837 m de dénivelé, le repas sera l'occasion de médailler la totalité des 26 participants et de vider fraternellement quelques "pintes" de bière blanche... et enfin apprécier une vraie nuit de sommeil !



Lundi matin, c'est un peu mélancolique que nous rentrons en car sur Paris.

Des souvenirs plein la tête, je suis déjà impatient de pouvoir accompagner mes camarades de l'ACTC pour de prochaines aventures.

Philippe RIET

Nos maillots se montrent : la couverture du n° 592 d'octobre 2008 de "La Revue des Audax" le prouve.

Étape du Tour 2008 Pau-Hautacam 169 kms – Dimanche 6 juillet

Dans la vie d'un cyclo, il y a des incontournables : la semaine fédérale de cyclotourisme, l'Ardéchoise et l'étape du tour cyclo-sportive. Ayant eu l'occasion de participer aux deux premières, je me devais de tenter de prendre part à la troisième. Pour avoir une chance d'être sélectionné, il fallait s'inscrire en début d'année. Deux mois d'attente furent nécessaires pour avoir la bonne (ou la mauvaise) nouvelle. Le précieux sésame en poche, il ne fallait pas attendre pour retenir un hôtel. Ce n'était pas forcément une partie de plaisir, tous étant pris d'assaut dès la connaissance du lieu de l'étape. J'en connaissais un, ainsi que les propriétaires, très charmants et surtout très accueillants, ce qui a facilité les choses.



Je n'ai pas l'habitude de participer aux cyclo-sportives. J'avance dans l'âge et je suis plus diesel que gazelle, mais c'est une bonne expérience et je dois dire quelque chose de grandiose, avec une organisation parfaite. Je ne me suis pas imposé un entraînement spécifique, les sorties de la semaine avec les copains et copines de club, et quelques longues sorties le jeudi feront mon ordinaire. Une semaine au Pays Basque juste avant le départ affinera la condition ! Une petite inquiétude m'envahissait quand même, 4 500 kilomètres d'entraînement serait-ce suffisant ? L'étape n'était pas trop difficile, surtout en son début, juste quelques belles bosses pour se réchauffer. Toutes les difficultés se trouvaient dans les 50 derniers kilomètres avec le Tourmalet par la Mongie et surtout, pour finir, la montée vers Hautacam. Je m'étais préparé un tableau de marche en mettant mon expérience des Audax à mon

service. Il est certain qu'une cyclo-sportive n'a rien à voir avec un brevet Audax, mais j'avais appris à rouler le plus régulièrement possible sans m'occuper de ce qui se passait à droite ou à gauche. Toute la difficulté était de rouler à une allure assez soutenue, et de faire attention à ne pas trop me griller dans les parties roulantes. Il ne fallait pas oublier que cette épreuve est chronométrée, avec des temps de passage maximum à des endroits bien déterminés sous peine d'une mise hors délais, et par la même occasion hors course.

Après 1 heure 30 d'attente, départ de Pau à 7 heures précises pour la première vague, moi dans la quatrième, je partais une vingtaine de minutes plus tard dans la fraîcheur matinale, le brouillard, et surtout la pluie qui n'allait pas nous lâcher toute la durée de l'épreuve. Je me suis demandé à un moment ce que je étais venu faire dans cette galère. La première partie se déroula sans problème, les 95 kilomètres jusqu'à Bagnères-de-Bigorre étaient relativement roulant, et mon tableau de marche était respecté : 26,5 km heure de moyenne. Je m'étais basé autour de 19 et 20 km / heure de moyenne sur la totalité du parcours ce qui me laissait de la marge pour rentrer dans les délais.

L'approche du Tourmalet s'effectua sans soucis malgré la pluie. Sainte-Marie-de-Campan, puis Campan à droite, direction le Tourmalet et ses 17,5 kilomètres de montée à 7,5 km de moyenne. Ne pas se laisser griser dans la première partie peu pentue. Gripp et les choses se compliquent. Un mot d'ordre : gérer ! La Mongie et sa sévère traversée sous les paravalanches, et là soudain patatras ! Chariot de selle cassé, un gros coup de massue et le morale dans les socquettes. Comment vais-je me sortir de cette situation ? "Tout ça pour en arriver là, me dis-je". L'abandon était déjà ancré dans mon esprit. Fort heureusement au ravitaillement de la Mongie une assistance mécanique était assurée par la société Mavic. Après quelques centaines de mètres à pied, dépassé par des centaines d'autres concurrents indifférents et sans un regard de compassion à mon égard, pensant sans doute que j'étais cuit et que j'attendais les camions balais, j'arrive au stand de dépannage. 1 heure environ de perdue et la voiture de chronométrage aux fesses, ce qui signifie que j'étais hors délais. Après quelques appels des commissaires incitant à remonter sur le vélo sous peine d'être éliminé, je fus enfin dépanné. La petite poussette du mécano put me donner un peu d'élan.

Il me restait quatre ou cinq kilomètres d'ascension pour atteindre le col du Tourmalet, 2 115 mètres, et pas le temps de manger. Je me suis résigné à mettre la performance de côté. Penser à manger et boire dans la descente était mon seul souci, finir l'épreuve et rentrer dans les délais mon seul objectif. Il me fallait être avant 17h 15 en haut d'Hautacam pour au moins être classé.

Toujours ce froid brouillard, cette pluie fine mais continuelle qui nous transit et nous incite à la prudence dans la descente. 45 km/h maxi. A cette vitesse, pas question de reprendre de l'avance sur mon tableau de marche. Le faux plat en légère descente le long des gorges de Luz avec un vent de face n'arrangeait rien, même pas la consolation d'admirer le paysage pourtant splendide avec cette foutue météo.

Nous l'avions reconnu l'an dernier à la même époque lors du Paris-Tourmalet mais dans l'autre sens et sous le soleil et la chaleur. Je vous garantis que ça vaut pourtant le détour pour ceux qui ne connaissent pas la région. 15 heures et j'entame la dernière difficulté, la montée vers Hautacam et ses 13,5 kilomètres d'ascension avec ses kilomètres à 10% de pente moyenne encouragé par ma supportrice préférée, **Lucette**, que je remercie pour sa patience. Pour elle, l'attente fut longue et angoissante, si bien qu'elle avait fini par croire que j'avais abandonné. J'avais reconnu la veille la montée d'Hautacam (en voiture), je me suis rendu compte que ce ne serait pas de la rigolade.

On entend ici ou là que tel ou tel col est plus ou moins difficile et que l'on a monté avec tel ou tel braquet. ATTENTION ! Partir quelques kilomètres avant d'escalader un col, ou enchaîner les difficultés avec en prime le brouillard, le froid et la pluie, ce n'est plus du tout le même scénario.

Pour ma part, je suis du genre prudent et modeste et les conseils avant de m'engager dans ce genre d'épreuve, je les prends auprès de garçons qui ont fait leurs preuves dans des cyclo-sportives. Il y en a quelques-uns dans notre club. Il serait toujours dommage de s'engager dans une épreuve comme celle-ci et ne pas pouvoir la terminer par excès de confiance ou un manque d'expérience. Il faut rester humble en montagne, que ce soit en randonnée pédestre ou à vélo, si vous ne voulez pas transformer votre rêve en cauchemar !!!

Il me restait 2 h 15 pour rallier le sommet. Que ce fut difficile !!!! Pas un lacet pour pouvoir récupérer. Hautacam est une montée difficile, très irrégulière avec des passages très sévères. Le bas avant Arbouix était relativement plus facile ainsi que le dernier km avant la banderole d'arrivée. Je me suis concentré à gérer la montée.

J'avais remis la voiture des commissaires derrière moi et c'était là l'essentiel : je serai classé, quel bonheur d'arriver là haut à 16 h 45, trente minutes avant la mise hors délais, transi de froid, trempé de sueur ou de pluie, je ne savais plus trop, mais heureux de l'avoir fait !

8 500 inscrits, environ 7 550 au départ, 6 140 classés, 3 000 m de dénivelée dont pratiquement 2 000 m dans les 50 derniers kilomètres. 9 h 42 pour parcourir l'étape alors que m'étais basé sur 8 h 30. 17,9 km/h de moyenne au lieu des 19,5 ou 20 initialement prévus, j'aurais sans doute fait mieux sans mon incident matériel.

En bas de la descente, complètement frigorifié, ma première réflexion envers **Lucette** fut "que l'on ne m'y reprendrait pas"... mais pourquoi pas ?

Une petite parenthèse, si vous prévoyez de participer à une cyclo-sportive, parlez-en autour de vous dès janvier ou mieux, lors de l'Assemblée Générale, cela peut intéresser quelques cyclos, et c'est plus sympa de le faire à plusieurs que tout seul.

Un petit commentaire aussi sur les cyclo-sportives. Hormis la très bonne organisation de ces épreuves en général, en particulier sur la sécurité, l'assistance mécanique et autre, je trouve dommage le non respect et l'incivisme de la plupart des participants concernant la propreté des sites et des lieux de ravitaillement, malgré la sensibilisation des organisateurs. Que de déchets en tous genres sur les routes. C'est une épreuve chronométrée mais quand même ! Et ne me parlez pas de la solidarité entre cyclos, on ne voit pas cela dans les Audax, ou à la Semaine Fédérale par exemple où nous sommes deux fois plus nombreux. Mais que faut-il faire, à part toucher au portefeuille ?



Gérard DODIER

Mon challenge Changéen 2008

Le 15 mars, une dizaine de cyclos de l'ACTC se rend à **TUFFÉ** à vélo. Les parcours descendant vers le Sud, nous n'en faisons qu'une partie avant d'ajuster notre sortie avec un retour direct. Pour ma part, je fais le grand parcours qui nous conduit au Grand-Lucé et à Pruillé avant de rentrer avec 120 km dans les jambes, en plus des 100 de la veille.

Le dimanche 23 mars, nous répondons à l'invitation du CTS pour le **Brevet des Alpes Mancelles**. Compte tenu des km accumulés ces derniers jours, j'opte comme plusieurs camarades pour le circuit de 110 km. Pas de pluie, de bonnes conditions de route et un parcours déniché par un fin connaisseur de la région, des ravitaillements où la bonne humeur et le nécessaire nous sont proposés, rendent ce brevet très agréable.

Le samedi 30 mars, 56 randonneurs ont répondu à l'appel de l'ACTC pour ce **1^{er} brevet AUDAX de 200 km** de l'année. Avons nous de la chance ? Pas de pluie de la journée, un vent frais, une très bonne ambiance dans les 2 groupes conduits de main de maître par les différents capitaines de route.

Brevet AUDAX 300 km le samedi 26 avril, départ 5 h à Changé

Nous sommes 25 cyclotouristes à prendre le départ d'une journée qui s'annonce belle. Le soleil est enfin arrivé, le vent est faible et la majorité des participants connus. Un peu de fraîcheur au moment du lever du jour et à 7h30, nous prenons un copieux petit déjeuner à La Ferté Bernard. Comme pour le 200 km il y a un mois, Bertrand a prévu 4 capitaines de route par étape : 1 ou 2 aguerris associés à des "novices".

Je retrouve Josiane, Laurence et Louis, 3 manceaux avec qui j'avais fait un brevet de 500 km il y a 3 ans.

Lors du 2^e arrêt à La Ferté Vidame, je me mets en tenue printanière, ce qui est très agréable pour rouler après plusieurs mois durant lesquels il fallait rester couvert.

J'ai le plaisir de mener le groupe en compagnie de Guy, membre de l'UAF, qui n'a pas hésité à venir de Nantes pour nous accompagner durant cette journée. Quand à **Bertrand**, l'organisateur, il nous a fait passer par quelques petites routes très agréables qui nous ont permis d'apprécier quelques belles bâtisses, telle le château de Chambray à Gouville.

Après le déjeuner à Damville, nous reprenons notre rythme et comme à l'accoutumée, le groupe est calme pendant la digestion. Ceci ne m'empêche pas de profiter du paysage et de découvrir un château d'eau décoré, comme il y a 2 semaines. Durant cet après-midi, C'est avec Gérard que nous menons le groupe dans la partie la plus difficile de la journée entre Longny-au-Perche et Nogent-Le-Bernard. Une étape très accidentée qui justifie pleinement les 2200m de dénivelé de la journée. A 21h35, comme prévu, tous les participants arrivent à Changé ou comme toujours, un ravitaillement est proposé afin de reprendre quelques forces pour rentrer à la maison. Le bilan de la journée est très positif et rendez-vous est déjà pris pour le brevet de 400 km qui se déroulera les 7 et 8 juin.



Pour cette **Route Changéenne le 25 mai**, plusieurs circuits de 25 à 60 km en pétales autour de Changé permettent de découvrir les proches environs et à chacun de composer le programme et la distance qu'il souhaite. Après un coup de main pour orienter les cyclos avant le départ, je participe à la rando en réalisant une boucle de 54 km et une de 57 km. Le soleil est un peu timide mais le temps très agréable. Il est dommage que seulement 160 cyclos se soient présentés au départ.

60, 90 ou 125 km, tels sont les 3 parcours préparés par les organisateurs de **la rando des 3 vallées à Bessé** ce 1^{er} juin. Les orages fréquents hier ont épargné les environs et c'est au sec que les parcours ont pu être fléchés.

Parti à 6 h de la maison à vélo et ayant 80km aller-retour, je m'inscris "seulement" pour le circuit de 60 km. En effet, après ma diagonale Brest-Strasbourg et le 300 de Laval, j'ai décidé de me reposer un peu avant de relancer la machine en juillet pour être en forme en août. Je fais la première partie du parcours avec les cyclos de Château-du-Loir qui font les 90 km. Au ravitaillement, je fais connaissance avec le président de Montoir et nous rentrons en échangeant sur notre PBP 2007. Chacun a ses souvenirs et se fait plaisir à les partager.

Les organisateurs déplorent, comme ceux de Changé le WE précédent, le peu de participation. Pas plus de 95 cyclos se sont présentés sur les parcours très agréables. Les vététistes étaient environ 60 sur les parcours concoctés avec soin à leur attention.

Brevet AUDAX 400 km de l'A.C.T.C. les 7 et 8 juin

Je ne participe pas à ce brevet pour les raisons évoquées précédemment. Samedi jardinage. Pour autant, dimanche je me suis levé à 4 h comme les 20 participants et à 5 h je m'élance pour les attendre à Parigné-l'Évêque. En ce jour de fête du vélo, cette petite sortie me permet de rencontrer de nombreux amis habitués aux brevets AUDAX dont **Jean-Luc**, le "bleu" venu de Nantes. Après 1h15 en leur compagnie, je les laisse poursuivre leur route à Thoiré-sur-Dinan en leur souhaitant une bonne journée.

Réveil à 6 h et plus d'une heure à vélo pour participer à **Tout Château à vélo** le 22 juin, et être sur place avant 8 h et découvrir les circuits proposés.



Je fais route avec les cyclos de Saint-Paterne sur la 1^{er} partie du circuit de 75 km, puis quelques km avec Josiane qui navigue seule. Comme le temps est au beau et que les circuits sont au NO de Château-du-Loir, et

passent près de la maison, je poursuis sur le circuit de 100 et bifurque après le 2^e ravitaillement sur Écommoy. 120 km pour la matinée et de retour à domicile avant 12 h, il faut en profiter.

Environ 50 cyclos sur les parcours de 100 et 125 km, d'autres sur les 50 et 75 ainsi que des parcours VTT et marche, tel était le menu proposé par l'équipe de Château-du-Loir. Et comme d'habitude, les ravitaillements permettaient quelques échanges sympas.

Gilbert GUILLERM – CYCLAUDAX

<http://pagesperso-orange.fr/cyclaudax/>

Paris-Nice 2008

Cette épreuve cyclo est organisée tous les deux ans par le CE d'aéroports de Paris. C'est une organisation remarquable et l'esprit est plutôt sympathique.

Cette année il y avait 420 participants dont une vingtaine de dames sur le vélo. Il y a également 80 personnes de l'organisation avec motos, ambulances, voitures radio, camions, voiture balai, voiture de dépannage qui suivent, ou précèdent le convoi cycliste.

Le parcours est fléché, les carrefours sont protégés par les motards, les différents pelotons qui se forment sont encadrés par les motos. Une vraie ambiance de courses pro. L'allure est libre, les pelotons les plus rapides évoluent à une moyenne de 30, voire plus, les moins rapides de 20 à 28 suivant le terrain.

L'ensemble des participants est très bien préparé, 4 000 km au départ en juin est conseillé, plus pour les gens de la plaine, des séjours en moyenne ou haute montagne sont un plus. Un certain nombre d'étrangers étaient inscrits, équipe russe, équipes suisses, anglaises, italiennes... Les hôtels sont retenus et les bagages personnels arrivent et partent de l'hôtel où nous sommes logés, tous les repas sont compris, ainsi que le retour sur Paris en avion.

En définitive lorsque l'on a garé sa voiture à Orly sur un parking réservé et gardé, on ne s'occupe plus que... des pédales. Ce n'est quand même pas une promenade de santé... jugez plutôt.

Cette année le parcours prévoyait 10 étapes, 1 700 km, 30 000 m de dénivelée.

Étape 1 : Paris Auxerre 170 km

2 : Auxerre Dijon 206 km (plat et vallonné)

3 : Dijon Lamoura 225 km (120 km dans les monts du Jura, beau temps mais froid, la moyenne montagne est bien là).

4 : Lamoura Samoens 167 km (froid glacial le matin, il gèle, le long est de rigueur, on se gèle pour descendre la Faucille jusqu'à Genève. La montagne est là 5 cols franchis.

5 : Samoens Martigny (Suisse) 125 km La montagne est là. On attaque au bout de 5km Joux Plane, 24 km montée jusqu'au Ranfolly dont une dizaine à près de 9 %. Malchance, en haut il tombe une pluie glaciale, la descente jusqu'à Morzine dantesque, complètement frigorifié. Aujourd'hui encore 4 cols franchis. Heureusement à l'arrivée en Suisse réception grandiose.



6 : Martigny les Arcs 197 km, étape terrifiante avec deux cols à plus de 2 000 m et le final au Arcs à 1 800 m après 17 km de montée. Malheureusement l'étape fut annulée car il neigeait sur le grand et le petit Saint-Bernard.

L'organisation réussit la prouesse de louer dix cars, deux camions... un dimanche. Heureusement que nous n'étions pas sur la route, ce fut une journée "Pourrie". Trois Dingos du vélos Y. Talabardon (ancien pro) son père, et un autre après un périple de 240 km dans les vallées, et 3 cols sous un déluge ont réussi à arriver aux Arcs en même temps que les cars, ils étaient partis il est vrai, le matin.

Quelle leçon d'abnégation !

7: Les Arcs Valloire 155 km, journée de galère : descente des Arcs sur route mouillée, et froide. Montée du col de la Magdeleine sur 20 km, la neige était au sommet à 2 000 m, descente un peu froide, la vallée de la Maurienne avec vent de face comme d'habitude, puis montée du Télégraphe sous un déluge d'eau, alors on commençait à se poser des questions pour le lendemain car un menu de choix nous attendait. Tous à l'écoute de la météo !

8 : Valloire Vars-les-Claux 125 km. Étape de haute montagne avec pour commencer le Galibier, suivi de Isoard et on termine par la montée de Vars. Etape magnifique et beau temps.

9 : Vars Cuneo (Italie) 185 km. Encore une promenade de santé, on attaque à froid pour monter les 8 derniers km de Vars, ensuite on se fait la Bonette à 2 800 m après 25 bornes de montée, et on fait la Lombarde sous une chaleur du midi 30°C, après le froid des jours précédents, les organismes ont eu du mal à s'adapter.



10 : Cuneo Nice : 175 km. Encore une fois on refait la Lombarde dans l'autre sens après une montée de 25 km, puis on plonge sur Nice, pas tout à fait car les organisateurs nous avaient réservé une petite surprise, et d'un seul coup on tourne à gauche direction le Turini, et on se fait encore une trentaine de bornes dans l'arrière pays plein de côtes de 3 à 4 bornes... sous une chaleur folle. A l'arrivée défilé dans Nice, réception par la mairie encore sur les hauteurs puis chargement des vélos dans les camions.

Retour le lendemain à Paris. C'était ma troisième participation à ce défi, je compte, si la forme le permet, y retourner en 2010.

Le Changéen Jean-Claude LIGIER

Que disent-ils ?



Lors d'une randonnée en Bourgogne, dans le village de Favigny, Georgette a pris cette photo un peu insolite : Que pensent-ils ? Que disent-ils ? Ayant l'ouïe assez fine, j'ai nettement entendu... ce qu'ils pensaient :

Personnage de droite : "Moi je prendrai bien la place avant"

Personnage de gauche : "Alors je prendrai la place arrière"

Personnage du milieu : "Eh ! bien, moi je vous soutiendrai moralement, car ça va pas être facile mes frères !!!!"

Georgette & Jean-Claude GARNIER

Traversée cyclo des Pyrénées d'Ouest en Est en 2007

L'histoire que je vais vous raconter commence en août 2006 et c'est avec un grand plaisir que je vais vous la conter.

Elle commence à **Arette** sur le terrain de camping, au pied du trop peu connu, mais fort pentu **col de la Pierre-Saint-Martin**. Nous rencontrons, mon ami **Philippe** d'Angers et moi-même, des Marseillais qui traversent les Pyrénées d'ouest en est pendant 10 jours, avec le programme des étapes quotidiennes.

Les paris sont lancés pour l'année 2007. Philippe est enthousiaste, quant à moi, je le suis moins car je doute toujours de mes possibilités, mais j'accepte. Philou possède un camping car, ce qui est déjà beaucoup, mais nous devons trouver un chauffeur... Bien sûr, nous pensons à une chauffeuse... et pour finir, c'est le copain **Jean-Pierre**, jeune retraité, ancien sportif, qui accepte avec beaucoup de bonheur de nous assister comme intendant et chauffeur. Son rôle a été déterminant car lorsque nous nous élancions dans notre journée, Jean-Pierre s'occupait de la vaisselle, des courses pour le lendemain sans oublier son rôle social auprès des personnes âgées dans le local à vaisselle le matin de bonne heure.

Nous arrivons à **Saint-Jean-de-Luz** le 29 juillet 2007, il fait beau et visitons la ville, sa plage couverte de monde. Les femmes sont belles et nous savons tous les trois, sans de l'avouer, que les dix jours qui nous attendent, ne seront pas aussi favorables de ce point de vue. Les plaisirs seront différents et oh combien ponctués d'instantanés de bonheur : la relation entre nous trois, les repas (avec du Vino Roja) et les paysages extraordinaires.

Première journée le 30 juillet 2007 : Nous nous levons sous la pluie. Cela me met de mauvaise humeur. Je tente de différer le départ mais rien n'y fait. Après une petite mise en bouche, le col de Saint-Ignace, nous empruntons le passage appelé le Pas de Roland, c'est une magnifique petite route aux pourcentages redoutables, mais courts.

Nous y rencontrons un couple d'Italiens avec leurs deux enfants, tout le monde pédale. Nous sommes très admiratifs.

Enfin, nous arrivons à **Saint-Jean-Pied-de-Port**, dans une excellente moyenne. Nous nous installons à **Saint-Jean-le-Vieux** et redescendons découvrir la ville très touristique de Saint-Jean-Pied-de-Port, lieu de passage pour les pèlerins se dirigeant vers **Saint-Jacques-de-Compostelle**. Nous achetons quelques bouteilles d'Irouleguy, vin du Pays basque.

Le 31 juillet 2007 : Une dure journée nous attend. Nous attaquons sur les petites routes basques et sous le soleil, le Burdincurutcheta, suivi du Bargarqui, la montée est assez longue sur **Larreau**, mais au lieu de rejoindre **Arette** par **Tardet**, nous décidons d'emprunter une variante très dure : **Saint-Engrace-la-Caserne** et **Le Soubet** avec ses pourcentages terribles (14/15 %). Philou et moi-même rejoignons le sommet avec énormément de difficultés. C'est dans cette ascension qu'**Iban Mayo** posa pied à terre en 2006. Enfin, nous sommes récompensés, pour rejoindre **Arette**, nous avons 20 kilomètres de descente.

Au cours de cette journée, nous avons rencontré sur son vélo, un jeune homme de 68 ans, **M. Mouilleron**, ancien joueur au SCO d'Angers de l'époque **Guillou**. Son frère l'assiste et ils dorment dans la voiture. **Arette**, beau petit village avec d'excellentes saucisses baignant dans la graisse et un petit vendeur de vélos très gentil.



Le 1^{er} août 2007 : Aujourd'hui, **Marie Blanque, Aubisque, Soulor** ;

M. Moulleron est parti 30 mm avant nous. Nous le retrouvons en haut de Marie Blanque où nous accueille une collègue de travail qui est en vacances à **Pau**, avec boisson et petit pain. Il fait beau, l'Aubisque est assez régulier avec peu de forts pourcentages.

Avant le sommet, nous traversons **Gourette** (nom Breton) mais le paysage offert ne ressemble en rien à notre Bretagne.

M. Moulleron dans l'Aubisque : au cours des premiers lacets, il me double, déjà dans le rouge. Il essaie de rattraper mon ami Philou, mais à l'occasion d'un fort pourcentage, après un pont, il le lâche. Je le retrouve un peu plus haut, accoudé sur son vélo, attendant son frère et sa voiture. **M. Jean de la Fontaine** a dit, il y a très longtemps "rien ne sert de courir, il faut partir à point".

Alors bravo, M. Moulleron pour votre courage mais, malgré votre âge très respectueux, vous méritez un carton rouge pour votre esprit encore de compétition.

Entre l'Aubisque et le Soulor : le Val d'**Azun** : 11 km entre les deux, route dans le rocher, à voir avec le soleil. Nous nous arrêtons à Aucun. La soirée chez des amis et des Irlandais, chants, vin, bière, oh ! là là...



Le 2 août 2007 : Nous évitons le col des Bordères, mais attaquons le Tourmalet que nous montons en totalité dans le brouillard. L'équipe U, anti-chambre de l'équipe de **Bernaudeau**, monte le Tourmalet côté Mongie. Malgré notre équipement, la descente vers **Sainte-Marie-de-Campan** est un enfer : la pluie, le froid nous paralysent. Merci coach Jean-Pierre pour le thé à Sainte-Marie et les petits casse-croûtes.

Nous repartons pour l'Aspin, ascension très jolie dans la forêt de sapins. Arrivée à **Arreau**.

Le 3 août 2007 : Tout va bien, pas de fatigue musculaire, bonne ambiance. Il faut dire que Philou est équipé de "produits" et que nous prenons soin de nous. Le coach veille aussi.

Aujourd'hui, Peyresourde, descente sur **Bagnères-de-Luchon**, montée du Portillon. La descente sur l'Espagne et la ville de **Bossost** est magnifique et rapide. Nous nous restaurons en bordure de rivière avant de gagner **Saint-Béat** et son camping municipal. Son Directeur paraît un peu ours (des Pyrénées) mais ours très gentil, très disponible.

En fin d'après-midi, nous retournons avec le camping-car à **Bossost**, où nous nous

approvisionnons en Vino Roja, quelle soirée, je n'en dis pas plus... beaucoup de rire, beaucoup. Nous avons dégusté sur les conseils de Philou, une piperade, spécialité espagnole.

Le 4 août 2007 : J'ai très mal dormi. Peut-être est-ce dû au Roja ?? Nous quittons de bonne heure, le terrain de camping. Après avoir fait 500 mètres de plat, nous tournons à droite, traversons la Garonne encore peu large. A cet endroit, et d'emblée le col de Mente se dresse avec ses pentes et sa régularité.

Il fait frais ce matin là. Le Portet d'Aspet et la stèle de **Casartelli** (sur notre gauche) m'impressionnent. La pente est aussi sévère. Nous enchaînons avec le col de Core et nous arrivons à **Seix**.

Le 5 août 2007 (journée ensoleillée) : au programme : col de La Trappe. Descente jusqu'à **Aulus-les-Bains** et après avoir traversé la rivière le Garbet, nous montons le Col d'Agnès. Magnifique le sommet, avec ces montagnes, ces lacs d'altitude et la montée de Port de Lers, sur une petite route de montagne comme on les aime.

Nous allons sur un très bon rythme puisque le faux plat descendant nous amène à **Tarascon**. Le coach n'est pas là. Nous poursuivons et heureusement que le téléphone portable permet de situer notre coach à l'arrière.

Nous mangeons dans un pré, à l'ombre, avant d'entamer les 20 derniers km avant le camping à la ferme de **Lorda**. Ces 20 derniers kilomètres seront très durs, avec une grosse chaleur et une petite route interminable au dessus **d'Ax-les-Thermes**. Enfin, le camping (à la ferme) avec une dernière montée et une expression à l'attention de notre coach "y a pas d'ombre ici". Le mauvais temps arrive, et l'ambiance de même.

Petit crachin au lever - départ différé. Le plafond est bas et le soleil ne fera pas de dégât aujourd'hui.

Au menu, en entrée le col de Mamare : petite route très agréable, pas une voiture. Nous montons en corniche dans la forêt, c'est très joli. Philou s'inquiète lorsque je change mes pignons. Il est sur ses gardes, le gaillard. Le col de Chioula arrive très vite ; au sommet, je tente de surprendre Philou, mais il est vraiment au dessus (ce n'est pas étonnant avec ce qu'il prend..., je blague).

Plat de résistance : col de Pailhères à 2 000 m. Il est dur, avec des lignes droites et la traversée d'une station de ski : affreux. En revanche, l'autre côté est très très joli, un virage amène un autre virage, une vraie route de montagne avec des lacets qui se succèdent. Nous nous arrêtons à **Roquefort-de-Sault**. Il fait gris, la pluie est là.

Le 7 août 2007 : Nous partons, il pleut. Nous montons le col de Jau sous la pluie. Lorsque nous basculons de l'autre côté, nous prenons un vent de face glacial. Peut-être la tramontane. Nous ne nous réchauffons pas et sommes obligés de nous arrêter à **Mosset**, à l'Office de Tourisme. Merci à vous, gentille Demoiselle. Nous y ferons quelques achats.

Le camping-car nous amène jusqu'à **Vinca**. Nous sommes obligés d'aller dans un lavomatique pour nos vêtements. Avant un petit restaurant, nous nous rendons dans une cave à vin. Le personnage est curieux, mais très intéressant et très sympathique. Achat de Maury, de Banyuls pour les soirées entre amis, près de la cheminée.

Le 8 août 2007 : Il pleut un peu, de la bruine. Nous quittons **Vinca** et ne savons pas trop comment nous habiller. Nous traversons les champs de pêcheurs et pensons ramasser quelques pêches. Elles



sont à 2 € le kilo dans le commerce et se perdent dans les champs... Mais, la pente nous happe et nous montons le dernier col de Palomère dans la bonne humeur. Dans la traversée du petit village de **Valmaya**, la pente est plus sévère.

Arrivés au col, une surprise nous attend : nous voyons la Méditerranée, les étangs de Leucate. La joie est de courte durée car après quelques minutes de descente pour rejoindre le col de Xatard, la pluie très froide et le vent nous surprennent à nouveau. Jean-Pierre, notre coach est là, sur nos talons et nous décidons de mettre pieds à terre, avec le sentiment de notre mission accomplie. Ouf... Mais en forme, sans ressentir trop de fatigue.

Ouf... Mais en forme, sans ressentir trop de fatigue. 23 cols franchis et 750 km...

BRAVO !!!!!

Merci à coach Jean-Pierre et à Philou pour m'avoir entraîné dans cette aventure.

La prochaine ? : la traversée des Alpes en 2009.

Jean-Luc GUÉGAN

Semaine Fédérale à Saumur

Nous avons décidé avec Mon Mari Jean-Louis, mon fils Quentin, ma Nièce Morgane et deux copines Nicole et Anita, de découvrir cette semaine fédérale de cyclotourisme non loin de chez nous : et

QUELLE BELLE AVENTURE !

Nous étions installés dans une base militaire regroupés par club : ambiance hyper sympa et organisation à la hauteur des participants. Nous étions 13 500 cyclotouristes et 1 400 bénévoles présents sur les circuits pour découvrir les sites vraiment prestigieux, la flore et la faune : bref que du Bonheur !!

Tous les matins, regroupement au point d'accueil et là nous décidions de la distance ; plusieurs circuits étaient proposés, c'était agréable et ludique. J'ai apprécié le passage dans les vignes avec cette chenille de vélo et cette petite brume matinale, vraiment magique.

Pour moi effectivement avec un handicap, pas facile de gérer avec une telle foule c'est pourquoi, je remercie vivement mon amie Nicole, Monique Frèrejacques, Guy et tout le club qui m'ont bien encadrée et sécurisée : ce qui m'a permis de bien vivre cette aventure.

J'ai fait 730 km dans la semaine, très heureuse je garde un magnifique souvenir et invite toute personne à venir pour 2009 à Saint-Orner.

Je tiens à remercier le Président Michel Touchet et le club pour l'accueil et le pot de l'amitié à la Cave Ackerman et l'organisation en générale, notamment la parade finale dans son originalité : le thème : le circuit des 24 heures avec les déguisements et bien sûr le bruitage des voitures sur le circuit, assuré par Guy Aubier.



A tous je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'Année et RDV pour la saison 2009.

Édith DASSÉ

Trois Fois Championne du Monde !!!

Depuis très jeune, je pratique la natation. Après une interruption de 15 ans pour élever mes trois enfants, ces derniers m'ont poussé à reprendre le sport. D'abord par pur amateurisme, j'ai repris la nage. Puis la course à pied et le vélo, notamment avec mes fils Kévin, Quentin et Brice.

Bien entourée, je me suis inscrite à un club (MAT 72) avec qui j'ai pu progresser au point de me lancer dans la compétition.

Mon accident en 1971 m'a contraint à me surpasser dans les gestes de la vie courante. Du reste, ma première compétition c'est de pouvoir avant tout être **Madame tout le monde**. Le fait, de devenir championne de France, ne me donne pas de grade particulier dans l'échelle sociale, si ce n'est d'être le témoin de la réussite et du plein épanouissement dans l'effort et l'abnégation. Je pense souvent à tout ceux qui peinent devant des obstacles qui paraissent insurmontables. Il me semble malgré tout que l'épreuve fait grandir et que l'on peut toujours en retirer du positif. Ma nature est d'y croire encore et toujours sans me surestimer.

Un titre de champion du monde, c'est un moment magique que j'aurais bien du mal à vous expliquer tellement cette consécration me paraissait à ses débuts inaccessible. En effet, pour en arriver là, j'ai disputé un certain nombre de courses adaptées au handicap mais aussi des courses avec des valides. J'ai connu des moments difficiles d'échecs et de découragement. Mais à force d'entraînement

et de ténacité, j'ai tenu à continuer dans ce sport aussi exigeant qu'est le triathlon pour parvenir à décrocher quelques titres. La plupart des compétitions dans lesquelles je m'étais engagée ne dépassaient pas les limites de la région. Et puis, la promotion de ce sport à des handicapés sur le plan national m'a séduite.

En juin 2007, j'ai disputé mon premier championnat de France. Je suis arrivée première. Dans mon entourage, loin de me laisser tomber, j'ai beaucoup entendu : "*Édith ! il faut que tu disputes les championnats du Monde*".

Les championnats du Monde quelle grosse inconnue pour moi !

Il fallait faire vite si je me décidais à y participer car il s'agissait de ceux de Hambourg en septembre de la même année. J'ai été bien épaulé pour ma motivation, mes entraînements et pour aussi mon triathlon administratif recherche des fonds, inscription, organisation du séjour. Que de démarches n'ai-je pas faites pour arriver à la grille de départ. Arriver déjà à la grille de départ était déjà pour moi une belle performance et j'en retirais la fierté d'avoir aboutit à un premier projet : celui de ne jamais céder pour parvenir à ce qu'on a envie de réaliser.

Et puis, vient la course ; la concentration ; le sentiment que tout est possible ; l'envie de tout donner pour ne rien regretter, l'obligation de bien figurer pour tout ceux qui espèrent en moi, la réussite dans l'abnégation comme signe fort porté à tout ceux qui sont frappé comme moi du handicap, bref j'avais envie de porter haut et fort les couleurs de la France de ceux qui souffrent en silence, la France qui est terre d'accueil à qui je devais beaucoup, la France que je représentais par le titre de championne de France que j'avais obtenu quelques mois plus tôt. Et puis, je suis devenue championne du Monde. Quelle victoire ! Quelle récompense face à l'effort quotidien que je suis amener à surabonder pour être comme tout le monde. Jamais je ne mesurerais sans doute tout le bénéfice de cette consécration.



Mon deuxième titre à Vancouver a été vécu comme une confirmation des efforts que j'ai dû consentir pour me maintenir sur la plus haute marche. L'effet de surprise est sans doute moins visible mais cette extraordinaire issue ne fait pas de moi quelqu'un de blasé ou d'habitué mais bien plutôt quelqu'un de toujours émerveillé à ce que la vie peut nous donner d'extraordinaire, quand bien même cette vie peut être terrible ou terrifiante parfois... C'est dans cet état d'esprit que je me suis lancé dans le biathlon de Rimini autre course avec ses particularités. Ce nouveau titre tend à démontrer que l'on peut s'adapter à des situations nouvelles. Que rien n'est impossible pour peu que nous ayons foi en ce qui nous anime. Je vais d'ailleurs m'attaquer maintenant au marathon de Nice autre forme de compétition le 9 novembre prochain entouré cette fois de mon équipe et de mon entraîneur. C'est une

nouvelle inconnue mais j'espère tenir dans l'effort.

L'enseignement que j'en retire est : **Qu'à tout on peut tout !**



Le sport est pour moi une école de vie à part entière. Les rencontres, les entraînements, les compétitions, les chutes, les intempéries, les démarches administratives, les déplacements, les victoires et les trophées n'ont de sens que lorsque ces derniers véhiculent les valeurs de respect et de fair play du sport, et traduisent la dignité de l'Homme quel que soit son état, quelle que soit sa condition, quel que soit son environnement.

Édith DASSÉ

CARNET DE FAMILLE

Bienvenue à :

Noa, né le 19 juin 2008, petit-fils d'Annie et Jean-Louis BUTET.

Marty, né le 29 juin 2008, petit-fils de Colette et Bertrand BILHEUX.

Dorian, né le 23 août 2008, petit-fils de Claudine GUIBERT et Guy HÉRISSON.

Toutes nos félicitations aux parents et grands-parents.

Tous nos vœux de bonheur à :

Mariage le 16 juin 2008 : Romuald et Laura, enfants de Claudine GUIBERT et Guy HÉRISSON.

Mariage le 5 juillet 2008 : William et Marina, enfants de Marie-Jeanne et André DE WILDE.

Mariage le 2 août 2008 : Lauriane et Emmanuel, enfants de Françoise et Jean-Marie RENOU.

Nos amis dans la peine :

Monique et Jean-Claude DROUIN, le **frère de Monique** est décédé le 6 mai 2008.

Sylvie et Joël MÉNARD, le **papa de Joël** est décédé le 8 juin 2008.

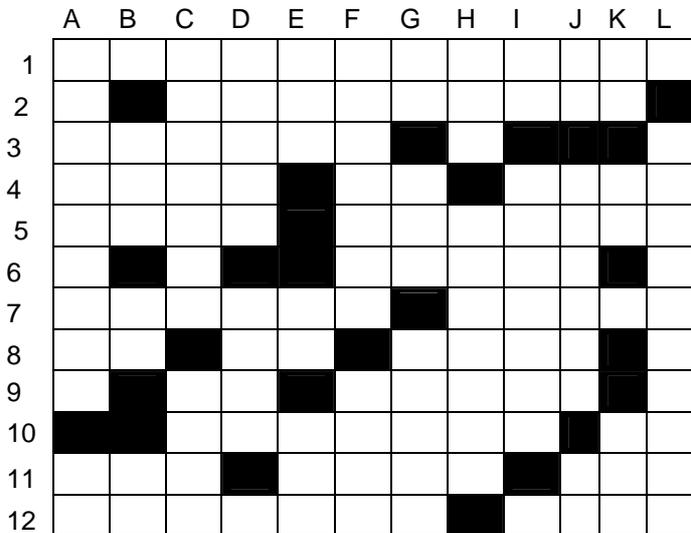
DÉTENTE

Elfé

MOTS CROISÉS inspirés de la Randonnée Permanente "La Butte des Rossays"

Horizontalement : 1. Lieu-dit au pied de la butte des Rossays. 2. Science du vin. 3. En généalogie, schémas qui représentent les filiations des membres d'une famille. 4. Ancienne mesure de capacité, qui, à Paris, valait 268 litres. – Base de rêve. – Abbaye fondée par la reine Bérengère. 5. Partie plate d'un aviron. – Appuyez contre. 6. Chêne vert. 7. Mouvements d'un bras. – Remorquer un bateau en halant sur une chaîne mouillée au fond du cours d'eau. 8. Refus étranger. – Cycle. – Cosmétique qui sert à embellir. 9. Souvent avec ça. – Pagne tahitien. 10. Égare de nouveau. – Élément de jeu. 11. Cri de charretier pour faire aller le cheval à gauche. – Chaîne culturelle. – Métro régional. 12. Composée d'anneaux distincts. – Commune où est située l'abbaye de Bérengère.

Verticalement : A. Commune dont le nom signifie "Champ du combat". – Accord slave. B. Le va violement les pattes arrières. – Directions sur la boussole. – Dans le coup. C. Qui peut se mouvoir. – Courage. D. "Zut" ! – Enveloppe un oreiller. E. Azimut. – Dedans. – Pieu pour supplice. F. Point culminant de Changé. – Créateur. G. *Phonétiquement* : baie d'un arbrisseau. – Poisson d'eau douce. – Apprête les skis. H. Charles de Beaumont. – Canepetière. I. Renseignements Généraux. – Débarrassée de son eau. J. Voyelle doublée. – Nom d'emprunt. – *Phonétiquement* : Prénom masculin. K. Voyelle doublée. – Ame sans cœur. – Dernier pli à la belote. L. Château ruiné près des Commergeries.



ÉNIGME

Elfé

A partir des renseignements suivants, découvrez l'âge de Pierre :

- 1 La fille Suzanne a 20 ans.
- 2 Son cousin Thierry a 15 ans de plus que Victor.
- 3 Son amie Monique a 6 ans de plus que Thierry et 6 ans de moins que Pierre.
- 4 A la naissance de Suzanne, Victor avait l'âge qu'a Suzanne aujourd'hui.

Solution des mots croisés :

Horizontalement : 1. COMMERRERIES - 2. ŒNOLOGUE - 3. ARBRES - 4. MUID -SI - ÉPAU - 5. PALE -ADOSSEZ - 6. YEUSE - 7. GESTES -TOUER - 8. NO - AN - FARD - 9. CI - PAREO - 10. REPERDE - DE - 11. DIA - ARTE - RER - 12. ANNELEE - YVRE.

Verticalement : A. CHAMPAGNE - DA - B. RUA - EO - IN - C. MOBILES - CRAN - D. MERDE - TAIE - E. ENE - EN - PAL - F. ROSSAYS - PERE - G. RL - IDE - FARTE - H. EON - OUTARDE - I. RG - ESSORE - J. 11 -PSEUDO - RV - K. E E - AE - DER - L. BUZARDIERE.

Solution de l'énigme

Pour trouver la solution, il faut partir des affirmations 4 et 1. Si Victor avait 20 ans à la naissance de Suzanne et que Suzanne a 20 ans aujourd'hui, l'âge de Victor est de $20 + 20 = 40$ ans. **Affirmation n°2 :** Thierry a donc $40 + 15 = 55$ ans

Affirmation n°3 : Monique a $55 + 6 = 61$ ans et **Pierre $61 + 6 = 67$ ans :**

SOURIRES



- Du papier W.-C., blanc ou couleur ?
- Couleur... Le blanc est trop salissant.



- C'est quoi un coup de foudre ?
- C'est quand tu rencontres une fille du tonnerre.



- Je désire un balai pour ma fille.
- Avec ou sans mode d'emploi ?



- C'est quoi un lavement ?
- C'est quand tu bois à reculons.

ET POUR VOUS RÉGALER...

Roulés de saumon fumé - 4 personnes
- 4 tranches de saumon fumé
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- ciboulette - poivre

Tailler 4 tranches de saumon en rectangle. Couper les chutes en petits carrés. Dans un bol, mélanger les carrés de saumon, la crème fraîche et la ciboulette. Poivrer. Étaler la préparation sur les tranches de saumon et les rouler sur elles-mêmes. Les maintenir avec un brin de ciboulette. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Gâteau Grand-mère aux pommes. Cuire : 20 mn
- 150 g de farine à gâteaux - 4 pommes Golden ou Royal Gala- 150 g de sucre en poudre
- 150g de beurre ramolli - 3 œufs

Je préchauffe le four à 150°C (th 5). Dans la cuve de mon robot, je mets le beurre ramolli et le sucre, le mixe pendant 1 min. rajoute les jaunes d'œufs, Je mixe 1 min. J'incorpore la farine à gâteaux et je mixe 1 min. Je bats les blancs en neige bien ferme et les incorpore à la préparation dans un saladier, je pèle les pommes, les coupe en morceaux et les ajoute à la pâte. Je peux servir tiède ou froid avec de la crème anglaise ou un coulis de fruits.



Il est beau mon tablier...



1... 2... 1... 2... en rang...



Saumur, pédaler dans les vignes...



Les hortensias d'Urrugne



Régis, tout sourire

