

**R  
O  
U  
E  
  
L  
I  
B  
R  
E**

**CHANGÉENNE**



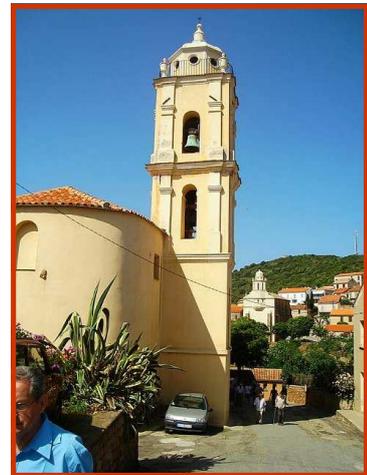
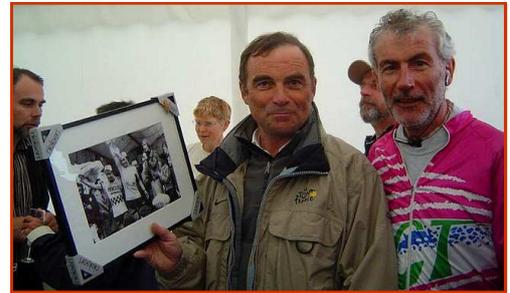
**AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ**



**Prêtes pour la raquette**



**ACT CHANGÉ même dans la neige**



**Paysages corses**



**L  
E  
  
M  
O  
T  
  
D  
U  
  
P  
R  
É  
S  
I  
D  
E  
N  
T**

Chers amis cyclos, bonjour,

La tradition veut que, chaque fin d'année, ce bulletin soit notre dernière retrouvaille et cela depuis déjà un certain temps. Il est l'occasion de faire un bilan de l'année qui s'achève mais aussi de préparer l'avenir.

Au risque de me répéter, notre saison 2009 a été une nouvelle fois riche en événements. Outre les traditionnelles manifestations (soirée galette, soirée choucroute, semaines neige et montagne, week-end de Pentecôte et semaine fédérale) qui ont toujours leurs habitués, nous avons organisé "La Changéenne". Cette année elle n'a pas rencontré le succès escompté, la météo ayant déçu nos espérances. Les divers Audax sont maintenant bien reçus ce qui vaut au club la reconnaissance de l'Union des Audax de France (UAF). Ce succès, nous le devons à la Commission Audax qui, par son travail sérieux rend ces sorties très agréables pour les participants. Nous continuerons donc en 2010 d'organiser ce genre de randonnées avec le souhait que nous soyons de plus en plus nombreux à y participer.

Lors de nos sorties hebdomadaires, il nous reste des progrès à faire. Si le port du casque est désormais bien admis -heureux en est le responsable sécurité- il y a encore des problèmes dans les groupes. Certains ne s'évaluent pas encore correctement et partent dans un groupe en surestimant leurs capacités. Je sais que nous ne nous retrouvons pas en compétition, mais soyons réalistes nos âges et nos capacités nous rendent différents. Je crois qu'il est plus agréable de rouler avec des cyclos de sa force que de rouler au-dessus de ses moyens et de galérer toute la sortie en perturbant l'homogénéité du groupe et de risquer de mettre en péril sa santé. Au risque de rabâcher, je rappelle que les capitaines de route sont les patrons des groupes. Nous sommes trop nombreux pour ne pas nous imposer un minimum de discipline, pour ne pas respecter les consignes de sécurité. Il y a eu beaucoup trop de chutes cette année, même si ce n'est pas toujours dû à l'imprudence. Soyons très vigilants.

Avant de vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année et dans l'attente de vous retrouver tous lors de notre traditionnelle galette, je voudrais vous proposer une réflexion. Certains qui ont adhéré à notre club dans le but de rencontrer d'autres personnes qui partagent la même passion, qui aiment se retrouver dans un groupe lors des sorties, semblent n'avoir pas bien compris l'esprit du club. Je les invite donc à réfléchir et à se remettre en cause. L'individualisme n'est pas de mise dans notre association. Nous nous devons d'être attentifs aux autres. C'est ainsi que je l'entends. Peut-être que je me trompe. Si ces situations devaient perdurer, je suis prêt à me remettre en question et à revoir ma responsabilité au sein du club.

Bonnes fêtes à tous.

Michel TOUCHET

*L'Amicale CycloTouriste de Changé  
présente, à vous tous et à vos familles,  
ses souhaits de bonne et heureuse année  
2010*

## Sommaire

Le mot du Président	Michel Touchet	Page 1
Rapport d'activités	Jean-Yves Després	Page 3
Chronique Sécurité	Alain Thureau	Page 10

Année 2010		
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves Després	Page 12
Calendrier 2010	Jean-Yves Després	Page 13
Challenge Changéen	Gérard Lesourd	Page 15
Les Allemands de Ludwigsau à Changé	Alain Thureau	Page 15

Année 2009		
Découverte de notre Patrimoine	François Porcheron	Page 16
Sports d'Hiver "Les Saisies"	Brigitte Riet - Marie-Jeanne et André de Wilde	Page 18
Compte rendu saison 2008/2009 VTT	Gérard Dodier	Page 20
La Randonnée des Familles	Bertrand Bilheux	Page 22
Journée Famille "Le Grouteau"	Marie-Jeanne et André de Wilde	Page 22
Reconnaissance du Tour 2009	Didier Philippe	Page 23
Semaine montagne en Corse	Alain Thureau	Page 24
Tourisme vert à Valençay	Gérard Lesourd	Page 26
De Laval au bout du monde et retour	Philippe Riet	Page 27
"Des Monts et Merveilles" Traversée des Pyrénées	Michel Douard	Page 29
La Diagonale de France : Perpignan – Brest	Gilbert Guillerme	Page 32
La randonnée Tandem-Cyclotouriste	Jean-Claude et Georgette Garnier	Page 34
"24 H Vélo"	Y. & D. Régnier - J.Y. Pommé - M. Douard	Page 37
Bravo Édith		Page 38
Santé		Page 39

Jeux	Efpé	Page 41
Carnet de Famille		Page 42
Et pour vous régaler		Page 43
Solution des jeux		Page 44
Sourires		Page 44

### En annexe :

- Annuaire
- Formulaire de demande de licence
- Inscription au séjour neige "Les Saisies"
- Commande d'équipements
- Inscription à la choucroute

### AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

Mairie de Changé

72560 Changé

Local Pierre LOISON - Rue des Vignes - CHANGÉ

Adresser les articles pour le bulletin

à B. Guilloneau :

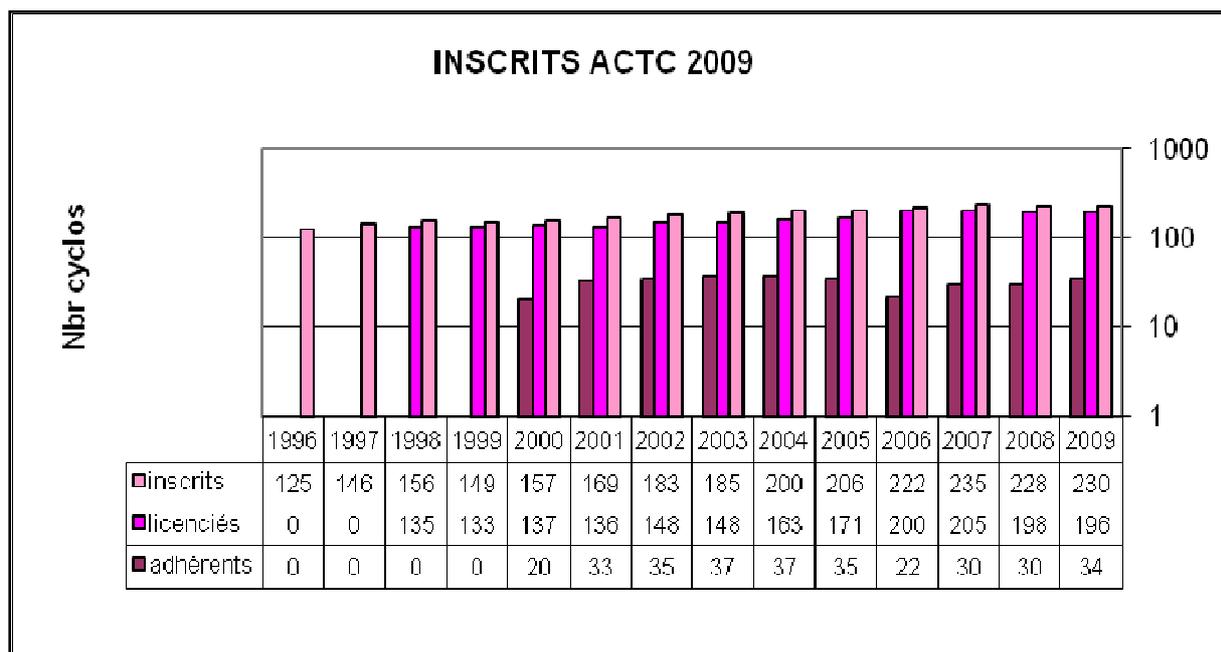
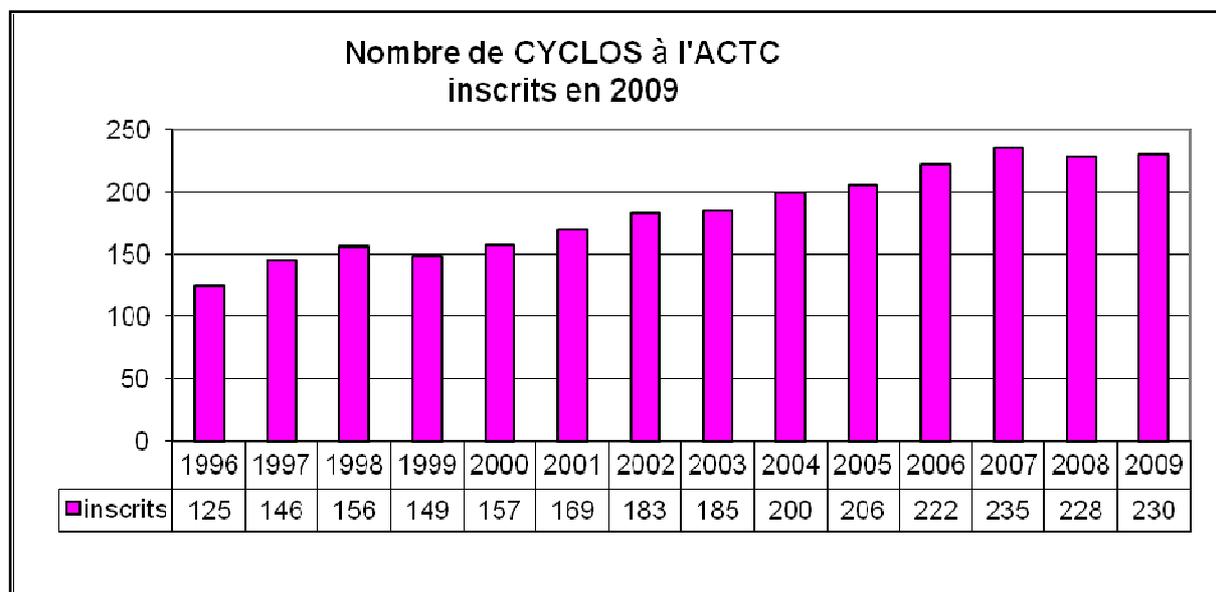
[benoite.guilloneau@orange.fr](mailto:benoite.guilloneau@orange.fr)

E-mail : [jeanyvesdespres@free.fr](mailto:jeanyvesdespres@free.fr)

Site internet : <http://www.actchange72.org>

## Rapport d'activités 2009

### Les effectifs :



### Nos participations aux sorties cyclos 2009

## NOUS Y ÉTIONS

#### Sorties organisées par les clubs sarthois et hors Sarthe 2009.

10/01/2009	Randonnée pédestre Paris-Tour Eiffel
08/03/2009	Randonnée à Parigné "Les Copains du vélo"
15/03/2009	Randonnée la piste des Chevreuils La Flèche CC
22/03/2009	Randonnée La Capellaubinoise
05/04/2009	Randonnée 5° La Cheminote
12/04/2009	Randonnée des 7 cols Fyé CC

13/04/2009	Randonnée VTT Beaumont-Pied-de-bœuf CC
26/04/2009	Randonnée L'Yvréenne
01/05/2009	Randonnée Rayons Sarthois "Les Avaloirs"
10/05/2009	Randonnée la Cyclo Fertoise
17/05/2009	Randonnée "L'Entre-côte Mamers" CC
23/05/2009	Paris Vimoutier
24/05/2009	Randonnée VTT Verneuil CC
07/06/2009	Randonnée "Des Trois Vallées" Bessé /Braye CC
14/06/2009	Randonnée VTT Saint-Corneille CC
21/06/2009	Randonnée "Tout Château à Vélo" Château-du-Loir CC
01-05/07/2009	Brevet AUDAX Laval 1000 km
05/07/2009	Randonnée VTT Château-du-Loir CC
14/07/2009	Randonnée CODEP 72
20/07/2009	Étape du tour Montélimar / Mont Ventoux
02-09/08/2009	Semaine Fédérale Saint-Omer
22-23/08/2009	24 H du Mans vélo
06/09/2009	Randonnée "Vélo pour tous" Le Mans
13/09/2009	Randonnée VTT Bonnétable CC
19 20/09/2009	Fête du cyclotourisme et patrimoine
26/09/2009	Randonnée Rayons Sarthois Le Mans-Tours-Téloché
27/09/2009	Randonnée "Les Virades de l'Espoir"
04/10/2009	Randonnée VTT Champagné
29/11/2009	Escapade du Téléthon VTT Boessé-le-Sec
20/12/2009	1 <sup>er</sup> Rallye de Noël à Champagné

#### Sorties organisées par le club 2009.

06/12/2008	Téléthon 2 sorties.
02/01/2009	Soirée "Galette des Rois"
14/01/2009	Randonnée Culturelle + Paëlla
17/01/2009	Soirée festive choucroute
01/02/2009	Reprise officielle de la saison cyclotouriste. Au retour de notre randonnée nous attendait le verre de l'amitié : un vin chaud.
07-14/03/2009	Semaine montagne neige "Les Saisies"
25/03/2009	Reprise officielle de la sortie accueil.
04/04/2009	Brevet Audax 200 km.
10/04/2009	Randonnée AUDAX 100km dernière étape sur le circuit de la Sarthe
15-16/04/2009	2 Jours de La Flèche (randonnée interne)
19/04/2009	Randonnée La Changéenne + marche
25/04/2009	Brevet Audax 300 km
06-07/05/2009	2 Jours de Mamers (randonnée interne)
12 au 23/05/2009	Semaine montagne "La Corse"
30/05-au 03/06/2009	WE pentecôte "Valençay"
06/06/2009	Brevet Audax initiation 100 km
20-21/06/2009	Brevet Audax 600 km
28/06/2009	Journée Famille "Le Grouteau"
13/09/2009	Randonnée Inter communautaire
04/11/2009	Reprise officielle des sorties VTT.
05/12/2009	Téléthon cyclos

#### Sortie du 06 décembre 2008

Le Téléthon était proposé 2 sorties.

- Première sortie : Randonnée "La Butte des Rossays" 90 kilomètres, à allure modérée. Participation de 4€00 reversée entièrement au téléthon. Lieu de rendez-vous au local cyclo Espace Pierre LOISON à 9 h 30, vers midi une pause de 30 minutes au local (ravitaillement).
- Deuxième sortie : Rendez-vous Plaine des Jeux (Centre François Rabelais) à 14 h 30.

## Sortie culturelle du 14 janvier 2009

Rendez-vous à 15 h 00 devant l'église Notre-Dame-du-Pré.

- Présentation de l'historique du quartier (Rive droite de la Sarthe) ;
- Visite de l'église ;
- Arrêt au pont d'Yssoir (pied du tunnel) et présentation de l'histoire de ce pont ;
- Histoire du tunnel ;
- Anecdotes sur la Tour du Tunnel ;
- Rue Saint-Hilaire et rue Porte Sainte-Anne : Présentation de l'histoire de ce quartier des Tanneries ;
- Le Pont Perrin ;
- L'Église Saint-Benoît.
- Place de la République ; son histoire ;
- La Visitation (histoire et visite).

### Bilan des Audax officiels organisés par l'ACTC 2009

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 ; 2009 = 258 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 en 2009

### 200 km AUDAX le 04 avril 2009

<b>AUDAX 200 km</b>				
	<b>Participants</b>	<b>Sarthe</b>	<b>Extérieur</b>	<b>ACTC</b>
<b>TOTAL</b>	<b>81</b>	<b>74</b>	<b>7</b>	<b>38</b>
<b>Hommes</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>32</b>
<b>Femmes</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>6</b>

### 100km AUDAX le 10 avril 2009 Sarthe pays de La Loire.

<b>AUDAX 100 km</b> (Circuit des Pays de la Loire)				
	<b>Participants</b>	<b>Sarthe</b>	<b>Extérieur</b>	<b>ACTC</b>
<b>TOTAL</b>	<b>98</b>	<b>92</b>	<b>6</b>	<b>40</b>
<b>Hommes</b>	<b>90</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
<b>Femmes</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>*</b>	<b>6</b>

### 300 km AUDAX le 25 avril 2009

<b>AUDAX 300 km</b>				
	<b>Participants</b>	<b>Sarthe</b>	<b>Extérieur</b>	<b>ACTC</b>
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	23	5	15
<b>Hommes</b>	<b>24</b>	20	4	14
<b>Femmes</b>	<b>4</b>	3	1	1

### 100Km AUDAX le 6 juin 2009.

<b>AUDAX 100 km</b>				
	<b>Participants</b>	<b>Sarthe</b>	<b>Extérieur</b>	<b>ACTC</b>
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	27	1	27
<b>Hommes</b>	<b>16</b>	15	1	15
<b>Femmes</b>	<b>12</b>	12	*	12

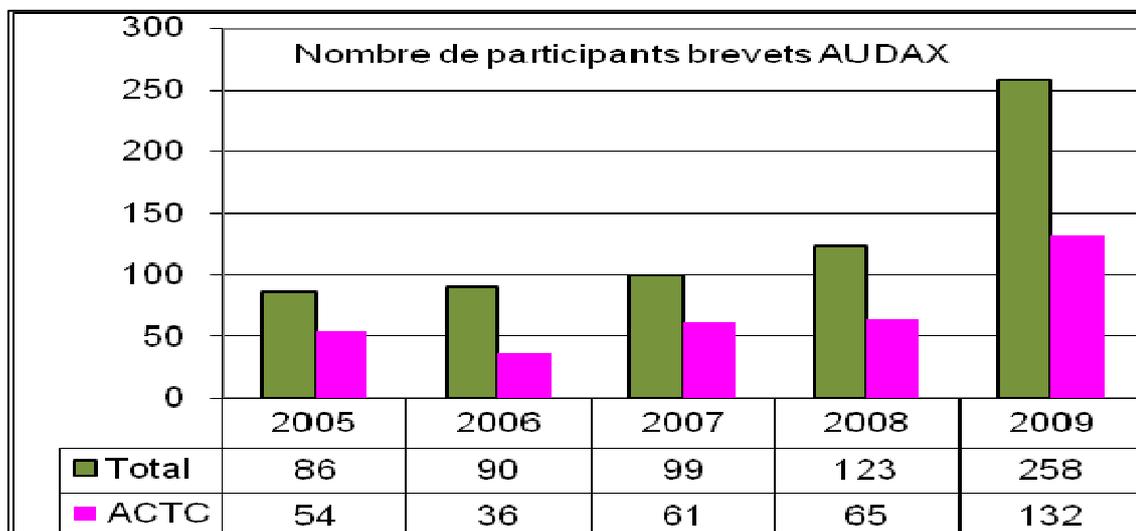
### 600 km AUDAX 20 et 21 juin 2009

<b>AUDAX 600 km</b>				
	<b>Participants</b>	<b>Sarthe</b>	<b>Extérieur</b>	<b>ACTC</b>
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	15	8	12
<b>Hommes</b>	<b>23</b>	15	8	12
<b>Femmes</b>	<b>*</b>	*	*	*

### Total de Participants Audax 2009

	<b>Participants</b>	<b>Sarthe</b>	<b>Extérieur</b>	<b>ACTC</b>
<b>TOTAL</b>	<b>258</b>	231	27	132
<b>Hommes</b>	<b>221</b>	204	25	107
<b>Femmes</b>	<b>37</b>	35	2	25

Le nombre important de participants de l'ACTC nous réconforte dans l'organisation des AUDAX et nous incite à poursuivre cette activité.



## 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.

### Constitution des groupes par capitaine :

<b>Groupe A :</b>	Christian BRUNEAU		Éric PARDESSUS	
<b>Groupe B :</b>	Gérard DODIER		Marcel HUET	
	Yannick LECOT		Bruno LIARD	
<b>Groupe C :</b>	Marcel AVIGNON		Claude CHOPLIN	
	Jean-Claude LEMOINE		Robert PAUVERT	
<b>Groupe D :</b>	Guy AUBIER		Monique FRÈREJACQUES	
	Alain THUREAU		Michel TOUCHET	
<b>Groupe F :</b>	Monique FRÈREJACQUES			
<b>Groupe VTT :</b>	Gérard DODIER		Guy HÉRISSON	

### **Communication :**

Vous trouverez des flashes d'information dans les parcours dominicaux que vous avez à disposition tous les jeudis après-midi et dimanches matin, à l'espace Pierre LOISON.

Vous avez également à votre disposition à l'espace Pierre LOISON les comptes-rendus des réunions du C.A.

L'info du mois est également envoyée par email.

### **Bulletin club La Changéenne :**

Rédactrice Benoîte GUILLONEAU

### **Bilan sécurité assurance :**

Alain THUREAU

### **Bilan financier :**

Gérard LESOURD

### **Vote :**

Rapport moral            **oui** à l'unanimité lors de l'AG du 23/10/09

Rapport d'activité       **oui** à l'unanimité lors de l'AG du 23/10/09

Rapport financier       **oui** à l'unanimité lors de l'AG du 23/10/09

### **Élections :**

Démissions :

- PAUVERT Robert
- RIET Brigitte
- RIET Philippe

### **Tiers sortants :**

- |                |           |  |
|----------------|-----------|--|
| • AMY          | Daniel    | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 23/10/09 |
| • DESPRES      | Jean-Yves | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 23/10/09 |
| • FRÈREJACQUES | Monique   | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 23/10/09 |
| • TOUCHET      | Michel    | réélu à l'unanimité lors de l'AG du 23/10/09 |

### **Journée culturelle :**

Le 27 janvier 2010 par François PORCHERON

Rendez-vous Yvré-l'Évêque "Pont romain".

### **VTT :**

Sorties le mardi et samedi départ à 13 h 45, kilométrages de 30 à 40 km.

Rendez-vous à L'Espace Pierre LOISON rue des Vignes à Changé (72).

## Licence offerte à tous nouveaux licenciés (Voir conditions)

	<b>VÉTÉTISTES</b> Première Licence GRATUITE	
---	---	---

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... N° de licence : .....

Club : ..... N° fédéral : .....

<b>1<sup>ère</sup> Sortie</b> Date : ..... Tampon du club organisateur		<b>2<sup>ème</sup> Sortie</b> Date : ..... Tampon du club organisateur
<b>3<sup>ème</sup> Sortie</b> Date : ..... Tampon du club organisateur	<b>4<sup>ème</sup> Sortie</b> Date : ..... Tampon du club organisateur	<b>5<sup>ème</sup> Sortie</b> Date : ..... Tampon du club organisateur

### SAISON 2009-2010

Le CODEP de la Sarthe rembourse la première licence à tout nouvel adhérent dans un club FFCT qui aura participé et validé à 5 sorties durant la saison en SARTHE ou département limitrophe.

Il devra faire tamponner sa feuille par le club organisateur à chaque sortie.

Ne sont prises en compte que les randonnées organisées par des clubs appartenant à la FFCT (Randonnées Trans'Sarthe et autres).

Le remboursement est calculé sur la base des tarifs FFCT 2010 « Formule petit braquet » assurance incluse -hors cotisation club

Dès qu'il aura rempli sa feuille, le vététiste la remet à son club pour validation et remboursement.

Le CODEP reversera cette somme au club, dès la réception de ces documents par le correspondant vtt :

Joël ROUAULT  
 8 Rue de Luynes  
 72110 Bonnétable

Mail : [joelr026@free.fr](mailto:joelr026@free.fr)

Club- Date d'envoi au codep : .....
Remboursement demandé : .....€

### Les parcours des jeudi et dimanche :

Nous rappelons, les sorties des jeudi et dimanche sont réservées à nos licenciés et adhérents. Par contre nous acceptons de futurs licenciés pendant 3 sorties ceci leur permet de prendre connaissance de nos activités et de l'esprit du club.

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

### Bénévoles :

Pensez à retenir ces dates car nous avons besoin de votre aide :

- Départ et arrivée des AUDAX (Inscriptions, casse-croûte, boissons) 27 mars, 09 avril, 24 avril, 29 mai, 19 et 20 juin 2010.
- Fléchages, inscriptions, ravitaillements le 19 septembre pour "Le Rayons sarthois".

### Cotisations 2010 :

Cotisation club.

- ❖ ACTC membres à 12,00 €
- ❖ FFCT adhérents de 16,50 € à 23€50
- ❖ bien remplir dans les cases votre numéro de licence

Augmentation assurance 2010

- mini braquet + 2€00 soit 12€00 ;
- petit braquet + 0€70 soit 12€70 ;
- grand braquet + 16€00 soit 55€00

Une nouvelle option petit braquet + : mêmes garanties que le grand braquet, sauf les garanties au vélo, équipements vestimentaires, GPS.

Le Secrétaire  
 Jean-Yves DESPRÉS

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

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

**Je soutiens !** les capitaines de route en suivant leurs consignes et directives

**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 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

## LA SÉCURITÉ A VÉLO

C'est l'affaire de tous...  
Et c'est le devoir de chacun !

Sur la route pense à ta sécurité,  
pense à celle des autres !

## LA SÉCURITÉ A VÉLO

Cyclo, tu respectes le Code de la Route  
Quelles que soient les circonstances,  
Priorité, feux temporaires, etc...

## LA SÉCURITÉ A VÉLO

La densité des groupes est une cause  
de chute ! (vérifié en 2008 et 2009)

Respectes les consignes et aide à faire  
des groupes moins importants.

## LA SÉCURITÉ A VÉLO

Le port du casque n'est pas une contrainte !  
**IL** évite de graves conséquences.

**BRAVO** aux cyclos changéens qui le  
portent tous.

**CONTINUEZ**

## LE CYCLO ET LA SÉCURITÉ

Un ou des capitaines de route  
Encadrent chaque groupe

Respectes leur décisions et  
Aides-les dans leur action

**BUREAU 2009 - 2010**

Président d'honneur	Jean ROUMEGOUX
Président	Michel TOUCHET
Vice-Présidente	Monique FRÈREJACQUES
Secrétaire	Jean-Yves DESPRÈS
Secrétaire-adjoint responsable des Audax	Bertrand BILHEUX
Secrétaire-adjointe	Benoîte GUILLONEAU
Trésorier	Gérard LESOURD
Trésorier-adjoint	Gérard DODIER
Sécurité	Alain THUREAU

Membres :	Daniel AMY	Joël GUILLONEAU
	Colette BILHEUX	Guy HÉRISSEON
	Gérard BRILLANT	Yves PLOUSEAU
	André DE WILDE	

**COMMISSIONS 2009 - 2010**

<b>1. RELATIONS PUBLIC</b>	
But :	Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions
	Michel TOUCHET Chemin de la Pelouse 72560 Changé 02 43 40 07 35

<b>2. MANIFESTATIONS</b>	
But :	Organisation des sorties du club : * La Changéenne * Le Challenge Changéen * Le Rayon Sarthois * Randonnées VTT & Marche * Randonnées FFCT * Semaine Fédérale
Responsable :	André DE WILDE 02 43 84 90 76 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 Ruaudin Gérard LESOURD 02 43 75 23 01 Jean-Yves DESPRÈS 02 43 24 14 04 Gérard DODIER 02 43 40 12 19 Benoîte GUILLONEAU 02 43 84 52 50 Guy HÉRISSEON 02 43 40 10 02

<b>4. PARCOURS</b>	
But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club
Responsable :	Bertrand BILHEUX 02 43 84 32 30 134, rue de Guetteloup 72100 Le Mans Colette BILHEUX 02 43 84 32 30 Monique FRÈREJACQUES 04 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

<b>5. SÉCURITÉ</b>	
But :	Diffuser l'information sur la sécurité Effectuer les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident
Responsable :	Alain THUREAU La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-la-Brière 02 43 89 45 71

<b>6. AUDAX - B.R.M.</b>	
But :	Encourager les licenciés à participer à des brevets longues distance AUDAX
Responsable :	Bertrand BILHEUX 134, rue de Guetteloup 72100 Le Mans 02 43 84 32 30
	Colette BILHEUX 02 43 84 32 30
	Jean-Yves DESPRÉS 02 43 24 14 04
	André DE WILDE 02 43 84 90 76
	Gérard DODIER 02 43 40 12 19
	Alain THUREAU 02 43 89 45 71

<b>7. LOGISTIQUE</b>	
But :	Organiser les manifestations du club : choucroute, galette, journée festive...
Responsable :	Daniel AMY 22, Route de Parigné-l'Évêque 72560 Changé 02 43 40 14 64
	Gérard BRILLANT 02 43 20 92 80
	Gérard DODIER 02 43 40 12 19
	Guy HÉRISSON 02 43 40 10 02
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35

<b>8. FORMATIONS et TOURISME</b>	
But :	Relations avec le CODEP
Responsable :	André DE WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 Ruaudin 02 43 84 90 76

<b>9. BULLETIN</b>	
But :	Préparation et diffusion du bulletin d'information du club : "La Roue Libre Changéenne"
Rédactrice en chef :	Benoîte GUILLONEAU 240, Avenue Bollée 72000 Le Mans 02 43 84 52 50
Rédacteurs :	Jean-Yves DESPRÉS 02 43 24 14 04
	François PORCHERON 02 43 84 11 73
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35

<b>10. ÉQUIPEMENTS</b>	
But :	Commande des équipements vestimentaires & gestion des stocks
Responsable :	Joël GUILLONEAU 240, Avenue Bollée 72000 Le Mans 02 43 84 52 50
	Benoîte GUILLONEAU 02 43 84 52 50

<b>11. LOCAL &amp; BIBLIOTHEQUES</b>	
But :	Gestion du local, revues, CD, DVD...
Responsable :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 19

<b>12. GROUPE ACCUEIL VÉLO ROUTE &amp; VTT</b>	
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe
Responsable route :	Monique FRÈREJACQUES 205, rue de Ruaudin 72100 Le Mans 02 43 88 22 76
Responsables VTT :	Gérard DODIER 02 43 40 12 19
	8, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 19
	Guy HÉRISSON
	39, rue Saint-Jacques 72560 Changé 02 43 40 10 02

<b>13. MATÉRIEL ET SIGNALISATION</b>	
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...
Responsable :	Yves PLOUSEAU 19, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 11

## CALENDRIER 2010

Dates	Manifestations
Le 03 janvier 2010	Vœux du maire
Le 08 janvier 2010	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30.
Le 16 janvier 2010	Soirée festive (choucroute)
Le 27 janvier 2010	Journée culturelle
Le 29 janvier 2010	Réunion des clubs du CODEP 72 à Changé
Le 07 février 2010	Reprise officielle des sorties cyclos (verre de l'amitié)
06 au 13 mars 2010	Séjour neige "Les Saisies"
Jeudi 18 mars 2010	Randonnée interne 150km allure modérée
Le 27 mars 2010	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
Le 09 avril 2010	Randonnée autour du circuit cycliste Sarthe Pays de la Loire. Brevet AUDAX 100 km.
jeudi 15 avril 2010	Randonnée interne 150 km allure modérée
Le 24 avril 2010	Brevet AUDAX de 300 km organisation ACTC départ 5 h 00
Jeudi 06 mai 2010	Randonnée interne 150 km allure modérée.
Du 12 au 14 mai 2010	Les Allemands de Ludwigsau à Changé
Du 22 au 26 mai 2010	Séjour Pentecôte, à Bréville-les-Monts (près de Caen)
Le 29 mai 2010	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h organisation ACTC départ 9 h 00
29 et 30 mai 2010	Brevet randonneur mondiaux 400km départ 19 h 00
jeudi 03 juin 2010	Randonnée interne 150 km allure modérée
Du 05 au 12 juin 2010	Séjour montagne vers le Lubéron-Mont Ventoux
19 et 20 juin 2010	Brevet AUDAX de 400 km organisation ACTC départ 13 h 00
Le 27 juin 2010	Sortie famille au Grouteau
Du 01 au 08 août 2010	Semaine fédérale à Verdun
Le XX septembre 2010	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
Le 12 septembre 2010	Randonnée intercommunautaire
Le 18 septembre 2010	Cyclo découverte
Le 19 septembre 2010	Rayons Sarthois organisation ACTC. départ 08h00 fin 16h00
Le 22 octobre 2010	Assemblée générale de l'ACTC
Le 31 octobre 2010	Randonnée La Changéenne VTT marche
Le 02 novembre 2010	Reprise officielle des sorties VTT
Le 04 décembre 2010	Téléthon randonnée cyclo

### Projet 2010 :

- ❖ Organiser en interne un brevet AUDAX 1000 km.
- ❖ Brevet AUDAX longue distance 1000 km Centenaire du Tourmalet organisation UAF départ de Montgeron avec une étape à Changé.

### Projet 2011 :

- ❖ 2011 Paris Brest Paris. AUDAX et Randonneur

CHALLENGE CHANGÉEN 2010				
VTT				
	Date	Ville d'accueil	Structure organisatrice	Type de manifestation
1	14/02/2010	Volnay	ÉLAN SPORTIF CYCLISTE DE CHAMPAGNÉ	Randonnée VTT
2	07/03/2010	Châlles	LES COPAINS DU VÉLO	Randonnée Route & VTT
3	21/03/2010	Le Lude	CYCLOTOURISTES LUDOIS	Randonnée Route & VTT
4	28/03/2010	Champagné	ASSOCIATION SPORTIVE PTT LE MANS	Randonnée VTT
5	05/04/2010	Jupilles	COC VTT LOISIR	Randonnée VTT
6	11/04/2010	Sillé-le-Guillaume	ASS. CYCLO ET VTT DE SILLÉ -LE-GUILLAUME	Randonnée Route & VTT
7	13/05/2010	La Bazoge	ENTENTE CYCLO BAZOGIENNE	Randonnée VTT
8	23/05/2010	Verneil-le-Chétif	LES CYCLOS DE VERNEIL	Randonnée VTT
9	30/05/2010	Bessé-sur-Braye	ANILLE BRAYE CYCLO	Randonnée Route & VTT
10	13/06/2010	Saint-Corneille	LA ROUE CORNÉLIENNE	Randonnée VTT
11	20/06/2010	Château-du-Loir	RANDONNEURS CASTÉLORIENS	Randonnée Route & VTT
12	04/07/2010	Château-du-Loir	COC VTT LOISIR	Randonnée VTT
13	29/08/2010	Malicorne-sur-Sarthe	S C MALICORNE-SUR-SARTHE	Randonnée Route & VTT
14	05/09/2010	Bonnétable	C.T. BONNÉTABLE	Randonnée VTT
15	03/10/2010	Champagné	ÉLAN SPORTIF CYCLISTE DE CHAMPAGNÉ	Randonnée VTT
16	24/10/2010	La Suze	CLUB CYCLOTOURISME LA SUZE-S/-SARTHE	Randonnée VTT
17	31/10/2010	Changé	A.C.T. CHANGÉ	Randonnée VTT
18	28/11/2010	Sceaux-sur-Huisne	JEUNES VÉTÉTISTES BOËSSÉENS	Randonnée VTT
ROUTE				
	Date	Ville d'accueil	Structure organisatrice	Type de manifestation
1	14/03/2010	La Ferté-Bernard	CYCLOS FERTOIS 72	Randonnée Route
2	21/03/2010	Le Lude	CYCLOTOURISTES LUDOIS	Randonnée Route & VTT
3	11/04/2010	La Ferté-Bernard	CYCLOS FERTOIS 72	Randonnée Route
4	11/04/2010	Sillé-le-Guillaume	ASS. CYCLO ET VTT DE SILLÉ	Randonnée Route & VTT
5	16/05/2010	Mamers	VÉLO LOISIRS SAOSNOIS	Randonnée Route
6	30/05/2010	Bessé-sur-Braye	ANILLE BRAYE CYCLO	Randonnée Route & VTT
7	20/06/2010	Château-du-Loir	RANDONNEURS CASTÉLORIENS	Randonnée Route & VTT
8	27/06/2010	Loué	CYCLOS RANDONNEURS LOUÉSIENS	Randonnée Route
9	29/08/2010	Malicorne-sur-Sarthe	S C MALICORNE-SUR-SARTHE	Randonnée Route & VTT
10	26/09/2010	Boëssé-le-Sec	JEUNES VÉTÉTISTES BOËSSÉENS	Randonnée Route

### Les Allemands de Ludwigsau à Changé à l'Ascension 2010

Certains cyclos changéens se souviennent très bien du périple accompli en 2002 et de l'accueil qui nous a été réservé **sur le pont de Meeklar** par nos amis allemands de **Ludwigsau**. L'année suivante, une petite équipe d'allemands menée par **Bernd Prokupek** est venu rendre visite aux changéens, mais l'échange n'a pu se faire à vélo faute de participants.

Bernd Prokupek qui garde un excellent souvenir de cette rencontre franco-allemande envisage très sérieusement de rallier **Ludwigsau à Changé** à vélo au moment de l'Ascension 2010. Une petite délégation de 6 à 8 cyclos germaniques pourrait engager cette randonnée.

L'**A.C.T. Changé** a décidé de donner une suite favorable à la demande de nos amis allemands en allant à leur rencontre et en les accompagnant jusqu'à **Changé**. Le périple en France pourrait se dérouler du 10 au 14 mai 2010, selon des modalités d'itinéraire, d'hébergement, de nourriture et d'accompagnement qui restent à définir.

Néanmoins l'approche du calendrier et des diverses inscriptions aux sorties et animations de l'A.C.T. **CHANGÉ** nous amène à évoquer cette randonnée particulière.

Les cyclotes et cyclos intéressés par ce jumelage et la sortie vélo à venir, voudront bien se manifester auprès de **Alain Thureau** 02.43.89.45.71 ou 06.70.11.11.63 ou [jathureau@orange.fr](mailto:jathureau@orange.fr) dans les meilleurs délais et en tous cas lors de la galette des rois le vendredi 8 janvier 2010.

## Découverte de notre patrimoine

Après la visite du Vieux Mans et de la cathédrale, des églises Sainte-Jeanne-d'Arc (Mission) et Notre-Dame de la Couture, nous nous sommes donné rendez-vous, ce 14 janvier 2009, devant l'entrée de l'église Notre-Dame-du-Pré, située sur la rive droite de la Sarthe.

Si la vieille ville du Mans s'est établie sur la rive gauche, au sommet d'un éperon rocheux, la rive droite n'en a pas pour autant été délaissée. En effet, selon les croyances antiques, le soleil rythme la vie de la population. Son lever (à l'est) représente la naissance et la vie, son coucher (à l'ouest) est synonyme de mort. Ce fut donc sur la rive droite de la Sarthe, donc à l'ouest, que fut établie la nécropole (cimetière) gallo-romaine.



Là fut inhumé Saint Julien, premier évêque du Mans (fin III<sup>e</sup> - début IV<sup>e</sup> siècle) dans le plus grand dénuement. Ses disciples édifièrent sur sa tombe une exèdre, sorte de chapelle minuscule. Le site sera ensuite négligé pendant plusieurs siècles. Ce n'est qu'au VI<sup>e</sup> siècle qu'on élève une véritable chapelle que l'on nomme basilique du Pré. Elle va s'agrandir au cours des siècles, mais disparaîtra lors des invasions normandes. Vers le milieu du 11<sup>e</sup>, une femme nommée Lizeline fait relever les ruines et confie le nouveau monastère à l'ordre de Saint-Benoît (Benoît est le frère de Scholastique, patronne de la ville du Mans). L'église du Pré sera dévastée plusieurs fois, d'abord par des bandes anglaises (XIV<sup>e</sup> siècle) puis par les Huguenots... Elle sera réparée et agrandie. Son style roman XII<sup>e</sup> siècle est remarquable. Une fausse note cependant : un clocher-porche (1878-1885) dont le style ne se marie guère avec l'ensemble roman.

Notre découverte se poursuit sur l'autre rive de la Sarthe. Pour la rejoindre, nous empruntons le pont d'Yssoir. Ce nom dont la forme a changé selon les époques (Issouard - Yssoard...) semble venir du latin "issir" ou "ex ire" qui signifie "sortir". En effet, il permettait de traverser la rivière pour rejoindre le monastère Sainte-Marie ou d'utiliser le Chemin Montois, emprunté par les pèlerins qui se rendaient au Mont-Saint-Michel. La rue Montoise existe toujours. L'existence de ce pont est attestée dès 1067. D'abord construit en bois, il était équipé, côté Vieux Mans, d'un pont-levis flanqué de deux tours. Il fut ensuite reconstruit en pierre en 1691, puis de nouveau en 1809 lors du passage de Napoléon 1<sup>er</sup>. À côté se trouvait le fameux pont en X qui permettait le passage des tramways urbains électriques sur une de ses branches et des chemins de fer départementaux, à vapeur, sur l'autre. Il fut détruit lors de la dernière guerre mondiale.

La traversée du pont terminée, nous avons sous les yeux la tour du tunnel dont l'inclinaison surprend. Elle semble comme décrochée de la muraille gallo-romaine dont elle faisait pourtant partie. Le percement du tunnel a permis d'en comprendre la cause : une source vive sourdait à sa base. Le sol détrempe devenu meuble ne pouvait plus supporter la tour qui s'est affaissée en glissant sur elle-même...

Le tunnel attise désormais notre curiosité. D'un regard, on comprend qu'il a fallu abattre une partie de la muraille gallo-romaine pour réaliser cet ouvrage. Cette partie détruite représente une partie du passé de la ville, alors quelle raison supérieure a pu motiver une telle décision ? Tout simplement que la vie économique se développe au Mans. Depuis 1854, le trafic ferroviaire dessert la gare du Mans, entraînant un essor des transports. Or pour les chargements qui arrivent par la route de la rive droite (au niveau de l'actuelle rue Voltaire), la traversée du Vieux-Mans devient de plus en plus difficile et périlleuse car les rues sont trop étroites. L'idée de creuser un tunnel paraît réaliste. En 1851, on aménage une galerie de 1,75 m de large. Elle sera fermée en 1857. Il faut attendre 1872 pour que les travaux débutent vraiment. L'inauguration du tunnel, œuvre de l'ingénieur Eugène Caillaux, aura lieu en septembre 1877.

Un détour vers la droite et nous voici dans l'espace situé entre la muraille gallo-romaine et la Sarthe, le faubourg. Pour le protéger des bandes de brigands ou des ennemis, une seconde muraille sera érigée de 1246 à 1280. Il en reste quelques rares traces. Une activité intense anime ce quartier : le tannage des peaux. L'eau, indispensable à cet artisanat, y est abondante canalisée par les aqueducs romains d'Isaac et de Sargé. Cette industrie est très florissante. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, tanneurs, corroyeurs et mégissiers préparaient 12 000 peaux de bovins et autres animaux, universellement réputées. En 1455, on trouvait des bains chauds dans la maison des Estuffes. A côté des tanneries se situait un parc à bestiaux et un vivier. Ce quartier des tanneries est traversé par deux rues principales, la rue

Saint-Hilaire (du pont d'Yssoir à la Grande Poterne) qui s'est aussi appelée rue Danse-Renard (une curieuse enseigne représentait un renard dansant devant une poule) et en 1793, rue de la Carmagnole ; et la rue de la porte Sainte-Anne (de la porte Sainte-Anne, démolie en 1699-1700, à la rue Dorée) dont le nom est mentionné dès 1219. Son nom primitif était **rue des Trois Connils** (lapins) car l'enseigne d'une auberge représentait trois lapins.

Le long de la muraille, la Sarthe n'offre pas la même vue qu'actuellement. Entre le pont d'Yssoir et le pont Saint-Jean, existait un barrage en lignes brisées de 121 m de long qui actionnait sept moulins et 9 roues à aubes. Le pont Perrin (pont de pierre) possédait aussi son moulin connu dès 1643. Enfin, au milieu de la rivière s'élevaient le "Petit Moulin de la ville" et le "Moulin du tronchet" desservis par la ruelle des moulins et un pont de bois. Les autres moulins de la rive gauche étaient desservis par la ruelle des Peluattes.

Un rapide passage devant l'église Saint-Benoît et nous voici place de la République. Longtemps terrain inculte situé entre le Vieux Mans et l'abbaye de la Couture, son rôle historique s'affirme au XIII<sup>e</sup> siècle lorsque, en 1229, le marché du bourg Saint-Pierre y est installé. Vers 1332, des halles neuves y sont construites en pierre. Tout autour on se met à bâtir et, en 1363, à côté des maisons de torchis, s'élèvent des maisons en pierre (ou perrines). Ces halles disparaîtront lors de la guerre de Cent Ans. Au XVI<sup>e</sup> siècle, de nouvelles halles, rectangulaires, sont reconstruites en bois (1568). Un "corps de garde" y est installé jusqu'en 1730 puis supprimé car on craint l'incendie. Ces halles subsistent jusqu'en 1826 et sont remplacées, dès 1828, par des halles en rotonde... remplacées elles-mêmes en 1885 par la statue de Chanzy (déplacée place de la Mission en 1972). Lors de sa démolition en 1834, cette halle en rotonde comportait une horloge qui sera conservée et placée sur la façade de la Visitation (elle y est toujours). Devant la rue de la Perle se trouvait le **pau** du comte, gros chêne équarri qui servait de pilori ((poteau où l'on exposait publiquement les criminels). On y pendait, on y brûlait vif les condamnés ou on les y soumettait au supplice du carcan (collier de fer pour attacher un criminel au poteau d'exposition) ou de la roue. C'est aussi là qu'avaient lieu les ventes aux enchères du mobilier et des marchandises saisis. À partir du XVI<sup>e</sup> siècle, les auberges et les hôtelleries se multiplient autour de la place, notamment "la Biche" (à l'emplacement de l'actuelle Bourse du Commerce) rendue célèbre par Scarron qui y situe les héros de son Roman Comique. En 1760, le bureau des carrosses s'installe place des halles (au niveau du passage du commerce, anciennement transports Ory). C'est là que les Manceaux apprennent la Prise de la Bastille, le 18 juillet 1789 alors que l'évènement a eu lieu quatre jours auparavant. En 1886, le conseil municipal décide d'ouvrir un boulevard auquel il donne le nom de René Levasseur.



Nos découvertes s'achèvent avec la visite de la chapelle de la Visitation. La fondation d'un monastère remonte à 1634. Les religieuses prennent possession de leurs nouveaux locaux rapidement construits place des halles (de la République actuellement) en 1644. Hélas ils se dégradent très vite et sont endommagés par un incendie en 1662 et un tremblement de terre en 1711. En 1714, un nouveau monastère voit le jour. Ses plans ont été dessinés par une religieuse, sœur Pillon. Mais la révolution fait son œuvre : en 1793, les bâtiments sont convertis en prison et l'église affectée à la Société des Amis de la Liberté et de l'Égalité. En 1797, les tribunaux civil et militaire s'y installent. En 1804, l'église est rendue au culte. En 1811, une ouverture est aménagée rue Gambetta. De 1861 à 1865, on construit le petit et le grand escalier. L'église de la Visitation est un de ces bâtiments assez rares en France conçus sous les données du style Louis XIV mais avec un grain de nouveauté qui s'introduisit dans l'art au début du règne de Louis XV.



***Nous poursuivrons nos découvertes le mercredi 27 janvier 2010. Nous délocaliserons et débuterons par la visite d'Yvré-l'Évêque (pourquoi l'Évêque ? Le pont romain, la fontaine de Gérence...) puis reviendrons au Mans, rue Robert Triger, pour parler du "Château". Rendez-vous à 15 heures au pont romain.***

Puissent ces visites nous faire découvrir nos racines pour nous aider à mieux apprécier et sauvegarder notre environnement.

**François Porcheron**

## Séjour aux Saisies

Nous sommes le 7 mars 2009, nous arrivons à la station pour mon 1<sup>er</sup> séjour neige organisé par le club. Quel plaisir des yeux en découvrant la neige abondante. Pour moi qui ne pratique pas le ski, je suis tentée de découvrir les alentours des Saisies aux travers de 3 sorties à raquettes encadrées par un guide.

Avec quelques dames du club nous décidons de partager cette expérience. A nous, la neige vierge que nous avons parfois le privilège de tracer avec nos raquettes.

Le silence des sous bois, le spectacle des magnifiques paysages sera souvent rompu de fous rires provoqués par ma maladresse et mes multiples chutes cocasses !

Peu importe l'effort physique à fournir, je me sens sereine quand nous évoluons sous une averse de neige ou que nous découvrons entre autre, à 1 780 m d'altitude, le sommet de la Palette, la chaîne de montagnes.

Nous sommes face au Mont Blanc, le ciel est d'un bleu azur.

Face à ce spectacle, ce n'est que du bonheur que nous partageons avec nos skieurs de fond, croisés par hasard.

Il faut ensuite entamer la descente et rentrer à l'hôtel.

Après l'effort, le réconfort !

A nous les petits apéritifs organisés ça et là dans les studios durant lesquels le récit des exploits de la journée engendrent évidemment, blagues et rigolades.

C'est d'ailleurs à l'occasion de notre dernière soirée qu'une remise de médailles est organisée pour récompenser le "mérite" des nouvelles recrues.

Pour ma part, je garde de ce symbolique trophée le souvenir de bons moments de convivialité qui se poursuivront lors des copieux repas partagés aux tables de l'hôtel Belembra.

Profitant d'un après-midi détente pour certaines d'entre nous, nous décidons d'aller déguster une tarte aux myrtilles accompagnée d'un vin chaud, bien installées aux pieds des pistes ensoleillées.

Nous ramenons ensuite quelques produits régionaux, du fromage par exemple, car il faut penser au retour.

C'est avec nostalgie que j'ai fermé ma valise pleine de souvenirs, avec l'espoir de revenir.



**Brigitte Riet**

## Séjour au Saisies

Coutume oblige, les nouveaux doivent se coller au compte rendu du séjour à la montagne. Brigitte nous racontera sa rencontre avec son professeur de raquettes qu'elle partagera avec Annie Amy, Nicole Desprès, Claudine Guibert.

### Samedi 7 mars

Tout le monde est ponctuel, le départ est lancé. Bon, malgré les traditionnels bouchons entre Chambéry et Albertville nous arrivons aux Saisies sans encombre et sans avoir mis les chaînes ouf !

Jean-Yves nous présente la station, le club, les activités et nous voici tous à l'aise en bonne compagnie. Pas de temps à perdre, tout le monde à la boutique de location du matériel avant le dîner.



### Dimanche 8 mars

Tout le monde sur le pont. Chacun rejoint son groupe, après avoir récupéré le forfait collectif :

**Ski alpin** : Daniel Amy, Guy et Monique Aubier, Guy Hérisson, Yves Fisson, Gérard Lesourd, Alain Bertrand, Patrice Bertrand et ses enfants, Yves Viel, et André de Wilde.

**Ski de fond** : Ginette et Michel Corouge (cyclo d'Yvré Levêque), Christian Bruneau, Monique Frèrejacques, Nicole et Jean-Yves Desprès, Annie Duman, Alain et Monique Gorse.

**Raquettes** : Annie Amy, Claudine Guibert, Brigitte Riet, Nicole Desprès.

**Marche** : Claudette Viel, Chantal Lesourd, Marie-Jeanne de Wilde.

Le groupe ski alpin se scinde en deux, les skieurs aguerris et téméraires, les skieurs de niveau légèrement inférieurs et sages. Yves avec beaucoup de gentillesse propose de prendre en charge André pour la première matinée. "T'inquiètes, après 14 ans d'interruption, le ski c'est comme le vélo ça ne se perd pas !!!". André libère Yves vers l'espace "Diamant" et va rejoindre le groupe des sages certain de ses cours du matin, s'élance et se braque sur une piste, une très mauvaise position maîtrisée sans souplesse, résultat : élongation du mollet.

#### **Lundi 9 mars**

Conseil des vieux routards !!! André ira chez le médecin et aura droit aux mains expertes de charmantes kinés tous les jours mais pourra skier avec souplesse. Apéro sarthois chez Nicole et Jean-Yves avec nos chers toasts de rillettes. Nous avons le plaisir d'accueillir nos sympathiques "américains" Patrice et ses enfants.

#### **Mardi 10 mars**

Nicole toujours aphone, Jean-Yves ne s'en plaint pas, mais quelle tonicité pour skier. Nos amis d'Yvré-L'Évêque prennent des cours le matin avec Annie Dumans et se mesure avec le groupe ski de fond l'après-midi. L'apéro organisé par Brigitte, Marie-Jeanne et André a fait l'objet d'un déménagement en règle par des spécialistes très professionnels, Yves, Jean-Yves, Gérard qui sont complices et parfaitement rodés pour ce type d'activité. Bref les de Wilde ne retrouvent plus leurs chaussettes, ni leur matériel !!! Quelle soirée...

#### **Mercredi 11 mars**

Régal pour tout le monde, 30 cm de poudreuse tombée cette nuit. Le groupe de marcheuses part à l'aveuglette vers Bisance. Yves souhaite transformer le télésiège 4 places en 5 places. Voulait-il s'asseoir sur les genoux de Monique ?... Il sautera en marche et heureusement sans dommage. Les skieurs alpins capitulent l'après-midi et certains passent le temps au billard, d'autres visitent la station. Le groupe des fondeurs est le plus courageux et affronte la neige qui tombe. Le soir cinéma.



#### **Jeudi 12 mars**

Retour du beau temps, l'espace "Diamant" est pris d'assaut par les skieurs aguerris, le groupe des marcheuses monte au "Besanne". La soirée chez Monique Frèrejacques ; mais point de déménagement, et de visite de l'appartement par nos "blagueurs" ; les poignées d'accès à la chambre ont été démontées.

#### **Vendredi 13 mars**

Quel beau temps ! Les alpins d'un côté, les skieurs de fond de l'autre. Les raquetteuses sur leurs raquettes. Les marcheuses iront au "Benetton" et tenteront d'atteindre le "Char au beurre", mais bon il fait chaud ! Lors des remontées en haut des pistes, André trouvant le télésiège trop petit éjecte Daniel manu militari et pourra avoir toute l'aisance souhaité pour admirer le paysage. Daniel s'en tirera sans dommage.

Le dernier pot est offert par Alain et Monique. Voilà c'est la dernière soirée, et nous avons eu tout au long de notre séjour un bol de bonne humeur, de bon air, des moments de franches rigolades avec nos conteurs d'histoires remarquables que sont nos deux Guy. Nous n'oublions pas nos rigolos, voleurs de boissons, surtout le vin, de dessert, et autres blagues, bien dans la tradition d'un groupe heureux de vivre. La soirée se termine, Guitou nous entraîne dans son "pays d'Espagne" repris à pleins poumons par l'ensemble de l'équipe.

Outre les provisions de bouche (saucisson, jambon, fromage...) nous ramenons avec nous de merveilleux souvenirs de franches camaraderies, de générosité, et de simplicité.

**A l'année prochaine et n'oublions pas de remercier et de féliciter les organisateurs de ce séjour.**

**Marie-Jeanne, André**

## Compte rendu saison 2008/2009 VTT

Quand paraîtra ce compte rendu sur notre première saison VTT, la saison 2009/2010 sera commencée depuis un moment déjà, et il est temps de faire un bilan sur notre première saison VTT et de faire un petit commentaire sur les points essentiels à savoir, l'accueil, les parcours, la sécurité, l'ambiance, et la participation, auxquels s'est déroulée notre saison VTT.

**L'accueil ! Guy** et moi, nous étions présents, quelque soit le temps de la journée, pour accompagner les participants.



**Les parcours !** Nos parcours ont été reconnus depuis début septembre jusqu'à fin octobre, on doit dire que nous avons pris beaucoup de plaisir à découvrir les sentiers des environs de la communauté de commune de Changé et d'autres sur Yvré et Sargé, il y a de quoi faire, **Guy** est un Changéen pur souche, il connaît les chemins sur le bout des pédales.

Nos circuits sont variés, on a rarement fait les mêmes, il y en a pour tous niveaux !!! des plats, des bosselés, des roulants et des sableux, de 28 km pour le plus court à 45 km pour le plus long, nous n'avons que peu dépassé les 35/38 km, nos camarades vous le diront peut-être, du côté des circuits ce fut un régal !

**La sécurité !** Rien de particulier à signaler, pas de chutes graves, mis à part une cuisse couleur arc-en-ciel de Régis. Les consignes ont, dans l'ensemble, été respectées. Cependant nous demandons, et nous insistons auprès de nos vététistes, de **rester légèrement en retrait du capitaine** conduisant le groupe, pour la simple raison que **lui seul connaît les directions** à prendre, et nous en changeons souvent, il est désagréable de rappeler à celui

qui se trouve 30 ou 40 mètres devant, qu'il n'est pas dans la bonne direction, et puis cela évite les accrochages et les chutes. Début janvier nous avons annulé deux sorties pour cause de verglas !

**La convivialité !** Cela s'est toujours passé dans la bonne humeur, nous sommes toujours restés attentifs pour ralentir le groupe quand quelqu'un se trouvait en difficulté, faire une petite pause en haut des bosses pour récupérer et se désaltérer, c'est vrai, c'est plus facile à gérer que sur la route car nous sommes moins nombreux !

**Le nombre de participants !** Là ! un petit bémol ! nous n'avons pas peur de le dire, c'est une petite déception. Sur ce point, il faut quand même relativiser. Le VTT à son charme et aussi ses exigences, il se pratique surtout l'hiver et souvent par temps très moyen, on comprend qu'il est difficile, pour les gens qui habitent loin, de se rendre au départ. Si on vient à vélo, il faudra rajouter une bonne dizaine de kilomètres au circuit, mais nous sommes toujours rentrés vers 16 h-16 h 15 au local, ça laisse du temps pour revenir avant la nuit dans les jours les plus courts, et cerise sur le gâteau, nous avons un endroit pour laver les vélos, il ne reste plus rien à faire à la maison ! Il y a aussi peut-être un autre problème pour ceux qui ne sont pas du club, on a le droit d'hésiter avant de prendre une licence pour 4 mois ! Nous avons eu aussi des remarques concernant les difficultés, la longueur et la vitesse à laquelle on roule, ceux qui étaient présents ne nous ont pas fait de reproches particuliers sur le déroulement de nos randonnées bien au contraire, nous demandons donc aux sceptiques de venir participer, la prochaine saison, à quelques-unes de nos sorties, ils se rendront compte par eux-mêmes que c'est loin d'être de la torture ! Nous avons aussi notre règlement intérieur, c'est le même que pour les routiers, les mêmes contraintes également, mis à part le fait de rester en retrait du capitaine qui conduit le groupe. Nous avons aussi, c'est certain, commis une grosse erreur lors de notre première sortie : ne pas avoir fait deux groupes afin de ne pas mélanger les plus aguerris avec les inexpérimentés, d'où peut-être un découragement de certains d'entre eux ! Une erreur de jeunesse en quelque sorte ! Mais quand même... Vu le potentiel du club, on peut mieux faire, beaucoup d'entre nous possède un VTT, et ne dit-on pas que la saison cycliste printemps-été se prépare l'hiver ?

**Les projets 2009/2010 !** Pour répondre aux remarques et satisfaire le plus grand nombre d'entre nous, le but est bien de faire progresser notre section VTT. Avec un effectif un peu plus étoffé nous pourrions former un deuxième groupe, avec des trajets plus adaptés, nos parcours sont

aménageables, nous ne sommes jamais très loin de Changé en cas de défaillance, mais encore une fois nos sorties sont à la portée de tous. Nous allons aussi, avec l'accord du conseil d'administration, mettre en place pour la saison 2009/2010, une sortie accueil VTT le mercredi après-midi en même temps que les cyclotes, ceci à partir du premier mercredi d'avril jusqu'au dernier mercredi d'octobre suivant la météo. Pour ceux ou celles qui possèdent un VTT ou même un VTC, il y aura le choix entre les deux disciplines, toujours accompagné par un vététiste confirmé, ce sera de la balade à travers nos chemins environnants, de ce fait notre section VTT fonctionnera toute l'année, il n'y aura que mars qui sera libre, le temps de récupérer de la saison hivernale et remettre le matériel en état pour la prochaine saison. Enfin notre grand projet, il faut déjà y penser, sera de mettre au calendrier officiel FFCT pour la saison **2010/2011** ou **2011/2012**, des randonnées VTT et MARCHE ouvertes à tous les autres clubs de la Sarthe pour faire connaître l'ACTC à travers sa section VTT, ainsi que tous nos chemins environnants et ils sont nombreux ! Ce projet dépendra évidemment de la vitalité de notre section VTT et nous serions profondément déçus que cela n'aboutisse pas !!!!



**Conclusion !** Mis à part le petit nombre de participants, nous comptons à ce jour une petite dizaine de vététistes qui participent au moins une fois par semaine à nos sorties, plus quelques occasionnels, on peut considérer que notre première saison est satisfaisante, notre section VTT est très jeune, c'est le bébé de l'année 2008, il faut lui donner le temps de

grandir, nous sommes confiants pour les années futures. Aussi, et nous insistons sur ce point, nous avons besoin de votre participation à nos sorties, **ROUTE, VTT**, celles du club et en dehors, votre présence est la récompense de tous les efforts déployés par les responsables de l'ACTC pour vous proposer des activités diverses et variées, et qui ne sont rappelons le, que des **BÉNÉVOLES...** Faisons en sorte que vive encore très longtemps l'ACTC et notre section VTT en fait partie !!! Mon camarade Guy et moi-même comptons sur votre présence un peu plus nombreuse pour cette saison 2009/2010 qui vient tout juste de commencer !

Voilà ! on espère que cet exposé n'aura pas été trop long, mais c'était notre première année, il y avait des choses à dire, nous voulions vous faire partager sur le papier les bons moments que nous avons passés avec nos camarades vététistes sur nos chemins, pour que cela vous donne envie, à votre tour, de le partager avec nous, même si tout n'a pas été parfait !!! Contrairement à la route, nous avons un contact direct avec la nature, il ne faut surtout pas s'en priver ! Il suffit de lire les dépliants touristiques du Pays Sud-Est-Manceau pour constater que tous ces chemins ont aussi une histoire !!!!

**BONNE ROUTE ! HEU ! PARDON ! BON CHEMIN !!! POUR LA SAISON 2009/2010 !**

**Gérard Dodier - Guy Hérisson**

**Quelques chiffres :** 31 sorties réalisées sur 34 possibles, un peu plus de 1 000 km parcourus, trois sorties ont été annulées pour cause de verglas et neige.

**Rappelons nos jours de sortie :** le premier mardi de novembre 2009 au dernier samedi de février 2010, rendez-vous espace Pierre Loison, 13 h 45.

Vos responsables et capitaines de chemin :

Gérard Dodier - tél. 02.43.40.12.19. & Guy Hérisson - tél. 02.43.40.10.02.

**Commentaire d'un de nos participants VTT :** L'initiative de créer une section VTT a été une bonne idée, il faut un peu de courage, ne pas avoir peur de salir son vélo, c'est autre chose que la route. Le problème c'est que la première sortie a été ratée, dommage ! il y avait un bon nombre de participants, le parcours était bien, mais un peu trop long et trop rapide, cela a pu décourager un bon nombre d'entre eux. Je ne veux pas faire de critiques, bien au contraire, il faut convaincre les gens que nous faisons de belles découvertes. Je félicite Gérard et Guy de par leur présence et leur gentillesse. Si nous étions un peu plus nombreux nous pourrions former deux groupes et ce serait formidable !!!!

**Jean-Pierre Legué**

## Audax 100 km, arrivée du circuit cycliste Sarthe-Pays de Loire



La Journée du 10 avril fut marquée par la présence de 98 cyclotouristes au 100 km audax, qui pour la première fois se déroulait sur les derniers kilomètres du circuit cycliste Sarthe - Pays de la Loire, parcours proposé par l'organisateur de cette manifestation **Gérard Feuvrier**, qui a su nous trouver des difficultés afin de pigmenter cette journée. (Exemple : la côte de la bosse et la côte du taureau )

A l'arrivée, à chaque participant était proposé une dégustation de Jasnière et une musette contenant des victuailles leur était offerte gracieusement de la part du Conseil Général de la Sarthe.

L'après-midi s'est déroulée la sortie famille, sous une pluie tenace et les plus téméraires ont gravi la côte de Gazonfier, sous les applaudissements des spectateurs massés derrière les barrières.

**Bertrand Bilheux**

## Journée Famille

La journée famille commence le vendredi. Une équipe de volontaires procède au fléchage du parcours, à la mise en place des chaises, tables et plus laborieux à l'installation de la protection bâchée du toit. Après l'effort nous avons le plaisir de déguster une tarte à la rhubarbe que nous a gentiment confectionnée **Maryvonne**.

Le dimanche l'équipe de l'ACTC embauche à 9 h 00 sur le parking du super U à Changé.

**Daniel**, notre logisticien, a rempli la remorque et procèdera à la distribution des rôles de l'organisation lors de cette journée famille où la convivialité doit régner et les papilles se régaler.

Nous avons la surprise de fêter les 50 ans de mariage de **Monique** et **René** qui nous font partager leur bonheur autour d'une sangria, accompagnée de toast aux rillettes préparés par les premiers arrivants.

L'ensemble des participants, 65 au total, peut déguster le cochon de lait préparé et coupé par nos deux spécialistes que sont **Robert** et **Gérard**.



Maintenant l'après-midi commence, sieste, farniente, jeux de toute sorte, et partie de pêche. **Alain** nous fait apprécier ses talents de pêcheur en capturant une belle tanche qu'il offre à Monique et René. **Yves** qui a rejoint une équipe de pêcheur réussit quand même à mettre la boîte de plombs et autre attirail dans l'étang. Nous l'avons empêché de plonger pour récupérer le matériel, car confus il était notre Yves !!!

Bon, la pêche est bonne et la petite friture finira dans la poêle des volontaires gourmets.

Pendant que certains s'activent à la vaisselle, les torchons d'**Annie** fraîchement lavés sont vite trempés. Et puis sans s'en apercevoir, le soir arrive. Bon il y a des restes, et c'est bien la première année où il y a tant de monde pour finir cette belle journée.

Tout est rangé en un clin d'œil, la remorque de Daniel est à nouveau remplie (le pauvre il doit tout décharger en arrivant). Chacun donne un coup de main et c'est vers 23 h 00 que nous avons regagné notre domicile, fourbus pour quelques uns, écrasés par la chaleur pour d'autres mais quelle belle journée !!!

Au fait, l'année prochaine nous améliorerons le fléchage, des pancartes seront installées pour trouver plus facilement ce site apprécié.



Encore merci à Maryvonne et Max pour leur gentillesse.

**Marie-Jeanne, André.**

## Reconnaissance de "L'Étape du Tour 2009 MONDOVÉLO"

Montélimar/ Mont Ventoux du 20/07/09 - Distance 176 km

**Caractéristiques de la reconnaissance :** Date de la reconnaissance : 8 et 9 mai 2009

**Météo :** Alternance soleil/nuages -Température moyenne : 14 / 26°C (matin / après midi)

Vent dominant Nord/Nord Ouest.

**Circulation :** Descente du Ventoux par Malaucène ouverte au 15/05/09 (praticable pour les cyclistes en passant sous les barrières, mais route mouillée à cause de la fonte de névés de neige impressionnants à cette saison et sur 2 km sous l'Observatoire).

**Renseignements road book :**

**Repères :** Points de vigilance / Sécurité matérialisés par cette forme

- Kms intermédiaires entre repères
- Kms cumulés
- Direction de la route (E/Est, O/Ouest, N/Nord, S/Sud)
- Observations diverses : % de pente moyen
- Qualité moyenne du revêtement routier (de 1 à 5/5 étant le meilleur)



**Profil auteur :** Amateur (1,73 m / 71 kg) - Entraînement 3 000 km > 1/01/09 - Vélo ORBEA ORCA monté Campagnolo Centaure - Tout carbone - Roues MAVIC Ksyrium SL - Développements : AV triple 53/4 /30 – AR 26 à 13

**Remarques générales et avis pour débats :** L'itinéraire reconnu est supposé entre points remarquables identifiés et cités par **Mondovélo et ASO**.

Le parcours est magnifique mais toutefois exigeant, surtout dans l'inconnu des conditions météo à

venir, en effet, même au mois de juillet et en référence aux conditions épouvantables de 2008 avec l'étape **Pau/Hautacam**, nous ne sommes à l'abri de rien.

Malgré cela, disons que cette région est plutôt réputée par ses records de jours d'ensoleillement par an et que, statistiquement, c'est plutôt le scénario à envisager raisonnablement, avec un risque de forte canicule (altitudes de plaine à part les 2 ou 3 cols autour d'à peine 1 000 m, sauf le Ventoux lui-même avec ses presque 2 000 m).

Reste le vent, pouvant largement influencer les allures moyennes de chacun. A priori là aussi, le Mistral dominant, froid et soufflant du

Nord avantagerait plutôt le peloton jusqu'à **Sault** à peu près (Km 120, soit 66 % ou les 2/3 du parcours à ce moment). Le vent de face serait donc pour la 2<sup>e</sup> partie. On remarque aussi une instabilité des courants constatée lors de cette reconnaissance (en mai et des prévisions à la pluie) avec un vent fort de face dans Fontaube par exemple et de même en redescendant de l'autre côté compte tenu des orientations des vallées successives.

Donc, pas de pari hâtif en la matière et de toute façon, on prendra comme ça vient !!

Bien d'accord en conclusion avec **Gilles Comte** dans son article dans VÉLO MAGAZINE de 02/2009 pages 62 et 63 sur cette étape : "... dans les cols d'Ey et de Fontaube, on se laisserait griser par des paysages évoquant la haute montagne et une pente relativement douce. Tout le danger de cette étape vient de là ...".



**Didier Philippe**

## Le 10<sup>e</sup> séjour "Montagne" de l'A.C.T CHANGÉ

### Le tour de Corse du 12 au 22 mai 2009

Depuis quelques années déjà, l'idée trottait dans les têtes (et celle d'Alain notamment) d'effectuer un périple en Corse qui allie à la fois plaisir de pédaler et celui des yeux. Un vrai séjour cyclotouriste quoi ! C'est décidé, ce sera pour 2009 !

La longueur du séjour, la difficulté, mais plus sûrement le coût ont buté quelques habitués du séjour montagne et ce sont donc 22 participants (2 fidèles depuis 10 ans) qui au matin du 12 mai s'installent dans les 2 minibus attelés chacun d'une remorque et la 308 de location. Direction **Toulon** et l'embarquement à destination de **Bastia**.

**Mercredi 13 mai** à 7 h 00, l'accostage s'effectue remarquablement sous un soleil prometteur pour les autres jours. Le convoi se rend vers "La Marana" où s'opère le changement de tenue et en selle pour une grosse partie des cyclos et "reinettes" dont le moral n'a aucunement été entamé par la traversée tranquille.

La première sortie nous emmène vers le Cap Corse pour un retour à **Furiani** en fin d'après-midi. Les entraînements des semaines précédentes portent leurs fruits ; la cadence n'est pas trop élevée et les organismes ne souffrent pas trop. Excepté dans la montée du col de **Teghime** (536m) où les rafales de vent nous font nous dresser sur nos pédales et certains mettent pied à terre. (114 km et 1 660 m de dénivelé). Ce sera dur si c'est comme cela tous les jours !!!! Mais déjà, nous en prenons plein les yeux ! Et ce n'est pas fini.



**Le jeudi 14 mai** nous conduit de **Bastia** à **Calvi** en traversant le fabuleux désert des Agriates où les odeurs et les couleurs nous ravissent. La variante à partir de l'**Île Rousse** vers **Cateri** et **Lumio** nous contraint souvent à mettre pied à terre pour admirer le paysage. Et encore, nous n'avons pas poussé jusqu'à **San Antonino** (ce sera pour la prochaine fois, promis juré). La soirée au Relais International de la Jeunesse à **Calvi** est joyeuse y compris lors de ce temps fort : la vaisselle en commun. Et que dire de la chambrée à 12 avec ce que cela comporte d'histoires, de rires et de ronflements. (107 km et 1 800 m de dénivelé)



**Le vendredi 15 mai** est pluvieux au lever et des esprits chagrins et pessimistes altèrent quelque peu le moral. Mais qu'à cela ne tienne, en route quand même. Et bien nous en avons pris : pas une goutte d'eau de la journée (ni du séjour d'ailleurs). Des enrobés sont excellents mais d'autres sont défoncés. Les descentes sont ainsi moins rapides.

L'arrivée à **Porto** est assez tôt, ce qui nous permet une ballade en bateau dans les "**calanches de Piana**" et de superbes photos. (94 km pour 1 000 m de dénivelé).

**Le samedi 16 mai** est un peu appréhendé. Les autochtones nous font craindre la montée du Col du Vergio (1 467 m et nous partons du niveau de la mer) pour rallier **Corté**. Ce sont 30 km de montée avec des portions à 10 %. Le soleil est encore avec nous et nous rencontrons "nos premiers cochons" en liberté. Le col est vaincu et lors du pique-nique au sommet, nous admirons les sommets avoisinants à 2 000 m encore enneigés.

La descente vers **Corté** par les gorges de "**Scala di Santa Régina**" est de toute beauté. La route, légèrement pentue est sinueuse et étroite ce qui oblige Monique à des prouesses avec le minibus et la remorque en croisant un car. (87 km pour 1 732 m dénivelé).

**Le dimanche 17 mai** nous conduit de **Corté** à **Ajaccio** sur un parcours très agréable. En effet, la montée vers le col de



**Vizzavona** (1 163 m) emprunte des routes en sous-bois dont la fraîcheur nous convient parfaitement. Le pique-nique agrémenté pour une fois d'une bonne bière bien fraîche nous donne des forces pour rallier sans encombre **Ajaccio**, la ville impériale où nous rallions la gendarmerie, lieu de stationnement pour certains d'entre nous. D'autres bénéficieront des installations de la Légion Étrangère à la Citadelle. (82 km et 1 235 m de dénivelé).



**Le lundi 18 mai** offre la liberté aux 22 cyclos de faire une pause puisque nous passons 2 nuits à **Ajaccio**. Pourtant certains se décident à partir vers **Bastelica** et les 5 cols de la matinée. Une chute sans aucune gravité ne retarde pas vraiment le paquet, de retour à l'heure fixée au Mess du Quartier Battesti. (72 km et 1 102 m de dénivelé). Pendant ce temps, certain(e)s ont poussé jusqu'à la pointe de Parata et les îles Sanguinaires. L'après-midi est mis à profit pour du tourisme : bateau autour des Sanguinaires ou visite de la ville et du Mémorial Napoléon.

**Le mardi 19 mai** nous quittons, presque à regret **Ajaccio**, pour rallier **Propriano**. La route du bord de mer, si elle n'est pas trop fréquentée pour nous cyclos, n'est pas en très bon état au point de s'interroger sur l'itinéraire emprunté. Mais si, nous sommes bien sur la bonne route. Les

pentons sont toujours là et elles ont raison d'une chaîne de vélo, ce qui contrarie une de nos "reinettes". (77 km et un dénivelé de 1 200 m).

**Le mercredi 20 mai** est une étape longue (et difficile ???) puisqu'elle nous conduit à **Sainte-Lucie-de-Porto-Vecchio** après un parcours de 120 km environ. Jambes affûtées, moral au super beau fixe, le soleil de la partie : tout pour une nouvelle très belle journée. Près de **Bonifacio** nous pique-niquons à l'ombre (difficile à trouver) et roulons en direction de cette ville où une halte est programmée. Cette ville, à elle seule, mérite le détour et nous profitons, avec nos vélos, de cette cité de toute beauté où les falaises ajoutent à la beauté de la mer.

La fin du parcours est assez monotone (route plate, ce qui nous change beaucoup) et se corse au final pour rejoindre notre lieu d'hébergement. Des raidars à 12 % ont même raison d'une de nos "reinettes" pourtant en forme. (120 km, 1 300 m de dénivelé). Mais aussi quel plaisir en découvrant **Olmuccio Club**, un village vacances de toute beauté, géré par un couple exquis. L'eau de la piscine est délicieuse et permet de récupérer après l'effort, pendant que d'autres se baladent et vont jusqu'à la mer si proche.



**Le jeudi 21 mai** jour de l'Ascension et dernier jour. Ascension est le mot qui convient puisqu'elle nous conduit au col de **Bavella** (1 218 m) pour admirer les aiguilles du même nom. Après quelques brefs kilomètres de plat, sans doute pour nous mettre en jambes, les choses sérieuses commencent et s'accroissent régulièrement pour atteindre leur point culminant avec la traversée du village de **l'Ospedale**. Le revêtement est défectueux et la pente augmente. Mais quel délice au sommet de **Bavella** ! (92 km et 1 850 m de dénivelé).



**Conclusion** : Superbe séjour au cours duquel ont prévalu le tourisme et la bonne humeur.

En effet 16 des 22 participants ne connaissaient pas la Corse. Les sites magnifiques, les couleurs, les odeurs seront autant de merveilleux souvenirs. Les parcours étaient vallonnés à souhait (total de dénivelé à 12 800 m pour 835 km) et nous ont permis de faire (presque) le Tour de la Corse au moins sur les parties les plus significatives. L'ambiance a toujours été au plaisir et à la convivialité. Et puis, le prix à payer a été revu à la baisse à la satisfaction de tous !

Superbe séjour disais-je ! Demandez à ceux qui y étaient !



**Vivement 201? Qu'on y retourne !**

**Alain Thureau**

## Pentecôte 2009

### Cyclo-découvertes et randonnées

Pour cette nouvelle sortie de pentecôte, nous avons pris la direction de l'hôtel VVF Villages de Valençay, dans l'Indre, pour un séjour du 30 mai au 06 juin.

Quarante huit participants ont sillonné les belles routes environnantes, au milieu des forêts, des vignes, des champs de culture de toutes sortes, en trois groupes homogènes, et une dizaine de marcheuses et marcheurs ont arpenté la région, suivant les souhaits de chacun.

Nous sommes tous arrivés pour le déjeuner du samedi midi, y compris cinq courageux qui sont venus du Mans en vélo, soit 180 km, après un départ très matinal.

L'après-midi le circuit GP1 de 84 km nous fit passer à Saint-Valentin et le PP1 de 45 km à Bouges-le-Château.

Le dimanche est traditionnellement consacré au grand parcours avec pique-nique. Nous avons parcouru 130 km pour le GP1 en passant par Loches, Chenonceau, Montrichard, Saint-Aignan.

Le PP1 de 115 km sur une partie du parcours GP1 fut effectué sans problème par le groupe 3.

Le pique-nique à Chisseaux, dans un cadre idéal, sur les bords du Cher et sous un soleil radieux est apprécié de tous. Départ à 14 h pour la visite de la distillerie **Girardot** à Chissay.

La dégustation de liqueurs qui suivit mit le groupe en condition pour le retour sur Valençay.

Le lundi matin nous emmena vers Saint-Médard et l'après-midi une halte à la cave d'**Olivier Sinson** à Meusnes fut fort intéressante. Le traitement, la taille, et autres questions furent posées à M. Sinson lors de la visite dans les vignes et dans le chai. Une abondante dégustation de vins de sa production accompagnée de fromages de la région a clôturé ce bon moment.

Le mardi, après une sortie vers Vatan le matin, la découverte de l'après midi est la chèvrerie de **Bruno Lojon** à Vicq-sur-Nahon. Exploitation moderne et fabrique de fromages de Valençay et de Selles-Sur-Cher. Comme



chaque jour une dégustation nous fit apprécier ces excellents fromages. Le retour en commun à allure modérée permit une bonne récupération.

Le mercredi matin, après un petit tour en Sologne et un bon déjeuner, le retour vers Le Mans est effectué sans difficulté et en voiture pour tous.

Nous garderons un excellent souvenir de l'accueil et de la qualité de l'hébergement de ce séjour, qui s'est déroulé sous le soleil et sur de jolies routes.

**Gérard Lesourd**

### Programme 2010

La date retenue est du **samedi midi 22 mai au mercredi 26 mai** après déjeuner.

Ouvert à tous les membres du club et leur conjoint, cyclos, marcheurs, touristes.

Destination : **Village MVACANCES à Bréville-les-Monts -14**

**Proche de Caen, et la cote fleurie Cabourg, Honfleur, Deauville, les plages de débarquement et le pays d'Auge. Distance 180 km de Changé**

Le prix, comprenant l'inscription, en pension complète, sera aux alentours de 160 €  
Possibilités pour se rendre sur place en voiture ou en vélo, en une ou deux étapes.  
Visite du Haras du Pin le matin et déjeuner en commun dans les environs pour tous.

## De Laval au bout du monde et retour

C'est le nom que les organisateurs des Audax Lavallois ont donné à ce brevet de 1 000 km. Nous sommes 8 cyclos de l'ACTC à avoir été alléchés par ce programme réjouissant, puisqu'il s'agit de faire le tour de nos chères côtes Bretonnes. Nous serons de loin, le club le mieux représenté parmi les 25 participants de ce challenge.

C'est dès 6 h du matin, que nous nous retrouvons à Changé en ce jeudi 2 juillet pour rejoindre Laval.



### 1<sup>e</sup> étape : Laval Plouay, soit 222 km

Nous sommes maintenant tous bien rodés à ces exercices Audax, les préparatifs vont bon train et après les traditionnelles photos du départ avec la presse locale, c'est à 9 h précise que nous partons "Cap à l'ouest".

Le ciel est un peu couvert mais la température est idéale, nous arrivons vite au premier arrêt à Cuillé.

Une crevaison va scinder le groupe en deux et après une erreur d'aiguillage à la sortie de la Guerche-de-Bretagne, tout le monde se retrouve dans la bonne humeur autour de la table du

"Relais de Janzé".

En repartant, les nuages s'amoncellent et c'est une pluie fine qui nous accompagne jusqu'à Guer.

Alors, que nous avons rangé nos imperméables, nous traversons cette fois un orage pour le deuxième rinçage de l'après midi !

Le temps s'éclaircit, les chaussures sèchent, le moral remonte lorsque nous arrivons à Saint-Jean-Brevelay, pour la dernière pause.

Ce dernier tronçon nous emmène vers la commune mythique de Plouay et ça se mérite !!!

La route plus accidentée, et quelques hésitations de parcours nous ont retardés d'une demi-heure et c'est à la tombée de la nuit que nous rejoignons la table pour un dîner bien mérité.

Tout le monde se détend, mais le repas traîne en longueur, nous devons encore rallier le gîte sous le clair de lune.

Le domaine de Manehouan est confortable mais nous n'aurons que peu de temps pour l'apprécier. Il est déjà minuit et le réveil est programmé pour 2 h 30 !

Le ton est donné, les journées seront longues et les nuits courtes...

Nous n'avons fait que 222 km, demain l'étape en compte 300.

### 2<sup>e</sup> étape : Plouay-Treglonou, soit 300 km

Le réveil à 2 h 30 est pénible pour tous, même pour ceux qui ont réussi à s'endormir rapidement. Il faudra pourtant des jambes car aujourd'hui nous allons longer les côtes escarpées du Finistère.

Le premier tronçon effectué de nuit nous amène aux portes de Quimper.

Dès le petit déjeuner englouti, nous nous divisons en trois groupes emmenés par les cyclos locaux pour traverser la ville.

Nous apprécions la visite, mais l'horloge tourne et nous perdons déjà de précieuses minutes.

L'arrêt suivant s'effectuera à la Pointe du Raz, le ciel s'est éclairci et nous offre en prime la vue jusqu'à l'île de Sein.

Nous sommes au bout du monde !

Après la traversée de Douarnenez, le déjeuner sera pris au Cap de la Chèvre.

Le restaurant est posé sur la plage et nous mangeons dans un décor de carte postale sous un soleil radieux.

La digestion sera plus brutale puisque c'est une côte à 12% qui nous attend pour la reprise, et les difficultés vont s'enchaîner ainsi tout l'après midi.

Domage que la circulation soit aussi dense car le parcours ne sera qu'une suite de sites magnifiques, via la Presqu'île de Crozon, le port de Camaret, etc.

Nous remontons ensuite sur Brest en traversant l'Aulne sur le pont de Tenerez.

Les Monts d'Arrêt culminent sur notre droite, l'arrivée à Brest est grandiose par le pont Albert-Loupe, haut lieu de passage de Paris-Brest-Paris.

Une dernière difficulté inattendue nous retardera encore à quelques kilomètres de Treglonou : la route est barrée pour cause de réfection d'un pont.



La journée se termine par une séance de portage typique du cyclo-cross.

Personne ne traîne pour rejoindre son lit après cette journée riche en émotions et en dépenses physiques.

Tout le monde pense déjà à demain... 337 km nous attendent.

### 3<sup>e</sup> étape : Treglonou-Pleine Fougères soit 337 km

Deuxième réveil à 2 h 30, la fatigue commence à se lire sur les visages et les quelques fêtards que nous croisons sur la ligne de départ auront bien du mal à nous dérider.

Quelques gouttes de pluie nous accueillent à Roscoff mais le petit déjeuner devra attendre.

Malgré tous nos efforts les portes des différents bars du port resteront closes.

C'est donc au café de la gare de Morlaix que nous pourrons nous ravitailler.

Juste le temps d'apercevoir la rade de Morlaix, nous remontons sur Plouezoch pour rejoindre le bord de mer à Plestin-les-Grèves.

Dès la sortie de Saint-Michel-en-Grève, la pente s'accroît et notre camarade André commence à décrocher, Gérard son ange gardien ne le lâchera pas de la journée... Chapeau à eux deux !

Et là, je me dis que même si nous sommes en Bretagne et pas en Normandie, nous allons vivre une nouvelle version du "jour le plus long" !

Après un arrêt à Tréguier, notre chemin traverse Painpol et c'est une longue ascension qui termine notre matinée à Pordic.

Quelques participants ont été distancés dans les dernières difficultés et le déjeuner est l'occasion de ressouder le groupe.

Pas le temps de digérer, les cyclos Briochins sont venus nous récupérer pour contourner Saint-Brieuc. Ils s'acquitteront de cette tâche, avec succès, sans toutefois éviter les incontournables difficultés du coin... Ce n'est pas tout plat dans le quartier !

Nous rejoignons la côte d'Émeraude à Saint-Cast-le-Guildo, avant de traverser le barrage de la Rance en deux groupes.

Gilbert qui nous accompagne dans le second groupe, nous fait remarquer qu'il serait dommage (surtout pour nous !) que le barrage ferme entre les deux pelotons. Du coup nous accélérons le rythme et rejoignons rapidement nos camarades en jetant un œil à notre gauche sur Saint-Malo.

Nous arrivons à Cancale pour le dernier arrêt.

Je m'aperçois que les terrasses du port sont bondées et m'attaque au premier restaurant venu pour faire tamponner mon carnet de route.

L'endroit est plutôt snob et mon arrivée sème le trouble.

Je réalise soudain qu'après toutes ces heures sur le vélo, je ne dois plus être très présentable !!!

Après les explications d'usage le responsable du lieu mi étonné, mi admiratif, accède à ma requête.

Il ne reste plus que 35 km, toute l'équipée a tenu le coup et le long de la baie du Mont-Saint-Michel, l'allure s'emballer un instant... Ça sent l'écurie !

Mais en quittant Saint-Broladre, une pente à 13 % nous surprend tous et quelques uns mettront pieds à terre.

C'est avec le sentiment d'avoir accompli le plus dur, que nous arrivons à l'auberge de jeunesse de Pleine-Fougères.

Avec l'habitude, c'est maintenant promptement que nous nous installons dans les chambres, les douches sont rapidement prises et nous nous retrouvons à table.

Malheureusement le gérant du lieu semble débordé par cette horde affamée et inquiète devant les assiettes vides !!!!

En fait, plus de peur que de mal, le repas sera copieux.

En prime, nous avons droit à une longue nuit de sommeil, le réveil n'est qu'à 3 h 30.

C'est la grasse matinée du dimanche !

### 4<sup>e</sup> étape : Pleine Fougères-Laval soit 144 km

C'est un plus détendus que nous prenons la route le matin.

Les 144 km ne sont plus qu'une formalité, nous tenons le bon bout.



L'**A.C.T.C.** aura respecté sa devise "**nous partons et revenons ensemble**".

Sur ces longues distances, elle prend toute sa signification !

Nous serons récompensés de nos efforts matinaux, en découvrant le Mont-Saint-Michel sous un soleil levant et rougeoyant.

A 6 h 30, seuls quelques touristes asiatiques, sont déjà là pour admirer le spectacle.

Ce fut un moment privilégié que de pénétrer dans un Mont-Saint-Michel encore désert.

Nous aurons ensuite droit à un consistant petit déjeuner dans un superbe établissement de la Rive.

C'est un petit moment confortable, bien apprécié par tous.

Ainsi ragaillardis, le trajet jusqu'au dernier arrêt de Fougères passe vite.

Puis, rapidement nous croisons les premiers Lavallois venus à notre rencontre.

Le groupe s'étoffe et il faut rester vigilant jusqu'au bout pour qu'aucun incident ne vienne émailler ce formidable périple.

L'émotion monte et j'avoue avoir versé ma petite larme lorsque nous franchissons ensemble les derniers mètres sous les applaudissements de nos épouses venues nous accueillir.

L'aventure se termine, quatre d'entre nous viennent de gagner leur galon d'"Aigle d'or de l'Audax".

Mais c'est toujours un sentiment partagé qui m'envahit dans ces moments.

D'une part, une grande satisfaction d'avoir accompli, tous ensemble, ce contrat sans encombre et d'autre part la nostalgie de se séparer et de retrouver un quotidien bien moins exaltant (demain c'est le boulot...).



Heureusement, nos organisateurs Lavallois ont prévu un sympathique repas de clôture pour prolonger encore un peu ces bons moments. Chacun y va de son anecdote et c'est ainsi que ce brevet rejoint déjà nos meilleurs souvenirs avec la certitude qu'il y en aura beaucoup d'autres.

**Philippe Riet**

## **Des Monts et Merveilles : la traversée des Pyrénées**

Des Monts, ma femme et moi, nous en avons escaladés, des merveilles nous en avons admirés.

Tout commence sous l'azur d'un après midi de juin, sur la corniche, entre ciel et mer, entre Saint-Jean-de-Luz et Hendaye. Du haut de la falaise, nous contemplons la superbe et verdoyante côte basque parée des bleus célestes et marins.

Ce temps superbe qui contredit toutes les prévisions météo, nous conduit à commencer notre aventure 15 mn après notre arrivée en provenance du Mans.

C'est en réalité un peu plus d'un instant que nous contemplons cette magnifique côte basque, car vers 16 h, à l'heure où le soleil prodigue encore ses bienfaits, nous démarrons au "carrefour de Socoa" et rejoignons Hendaye, par la route de la corniche, puis direction Espelette, via Urrugne, Ascain et Sare.

Ce prologue devait être facile, détendu et encourageant, sur une route plate.

On pensait la montagne plus loin !! Mais c'était méconnaître le pays basque !

En fait, c'est là que nous rencontrons les plus fortes pentes : deux murs, pas très longs, certes, mais avec un goût de Gazonfier, à 18- 20% ! "Si ça commence comme ça ! Nous ne sommes pas rendus !!"

Nous n'aurons plus de surprises de ce genre.

A Espelette après quelques minutes d'attente, notre camping-car qui s'était égaré, nous permet de goûter à notre première nuit pyrénéenne. Effectivement la logistique est assurée par l'ami **Raymond** qui nous



accompagne avec son camping-car. Depuis longtemps nous pensions à cette traversée des Pyrénées, mais l'organisation matérielle restait à résoudre. Le camping-car va se révéler pour nous une excellente formule. Donc si vous souhaitez traverser les Pyrénées et connaissez quelqu'un qui possède un camping-car "make him a friend".

**Lors de la première étape**, 50 km de petites routes pittoresques et vallonnées à souhait, par Itxassou et Bidarray, nous conduisent aux choses sérieuses. Une "grosse épreuve" de cette journée sera la traversée de Saint-Jean-Pied-de-Port : émanant des terrasses de restaurants, des odeurs de cuisine trop appétissante pour des cyclistes trop pressés, viennent en ce moment mal choisi, flirter avec nos narines, et exciter notre estomac. C'est terrible et les barres de céréales, ne compensent évidemment pas !

Le premier col de la journée nous remet vite les idées en place : 500 m à 11% indique le premier panneau, puis 11.5% sur 1 km, puis 10.5% et encore 10.5%. La suite de ce col de Burdincurrutcheta suivi du col de Baguargui au cœur de grandioses panoramas, est plus humaine !

Nous sommes bien heureux d'arriver à Saint-Engrâce où nous attend au bord d'une rivière, un charmant petit camping idéalement verdoyant.

Nous apprécions particulièrement et ce sera le cas au cours de la première moitié de ce séjour, un ciel légèrement voilé, qui nous épargnera des trop fortes chaleurs.

**La 2<sup>e</sup> étape**, nous engage dans l'exigeant col du Soudet, corsé d'un terrible vent de face qui devient glacial au sommet ! Nous rencontrons même quelques vestiges de neige à 1 250 m d'altitude.

Nous obliquons donc rapidement vers le col de Marie Blanque puis Laruns via les petits cols symboliques de Labay, Bouezou et Houratate et le village de Bedous. Rappelons les "douceurs" finales de Marie Blanque : 11%, 13% et 12%.

Une grosse pluie frigorifiante nous prend dans la montée, à 2 km du sommet et c'est sous cette pluie et sans Kway que nous faisons la descente de l'autre côté du col. Tremblant de froid comme des carcasses et trempés jusqu'aux os, nous retrouvons à Bielle, notre camping-car bien-aimé, victime de son côté d'un léger soucis. Nous nous installons à Laruns et profitons finalement d'une belle soirée ensoleillée.

**3<sup>e</sup> étape** : Dans la montée de l'Aubisque, nous profitons d'un temps clément, légèrement couvert. Le cirque du Litor, que nous connaissons pourtant bien, entre Aubisque et Soulor, nous laisse toujours aussi méditatifs. Nous descendons le Soulor au milieu des moutons pour atteindre Argelès-Gazost, puis nous nous posons pour la nuit et une journée de repos, à Barèges à environ 1/3 de la montée du Tourmalet. Nous sommes au km 292 km de notre périple, et notre éloignement de l'influence océanique sur la météo, nous rassure ! La journée de repos est d'ailleurs très ensoleillée.



**La 4<sup>e</sup> étape** va définitivement nous mettre à l'abri des ondées océanes.

C'est ainsi que sous un soleil radieux mais dans la fraîcheur matinale, nous terminons l'ascension de ce bon vieux Tourmalet. Nous le descendons par la Mongie dans un brouillard anticyclonique, qui ne nous quittera guère.

Suivent ensuite l'Aspin et le col d'Azet (Val Louron) dont la descente nous permet d'admirer le Lac de Loudenvielle ; Loudenvielle qui sera notre citée d'accueil pour la nuit.

**La 5<sup>e</sup> étape**, nous projette en été avec un soleil de plomb, dont, en bon français que nous sommes, nous commençons à nous plaindre.

Au programme : Peyresourde et le Port de Balès. Ce dernier, peu connu offre 16 km de belles pentes dans un cadre remarquable épargné par la main de l'homme. Saint-Béat est notre terre d'accueil.

**Au cours de la 6<sup>e</sup> étape**, l'ascension du col de Menté avec ses 9.3 % de moyenne sur 9 km puis celle du Portet d'Aspet avec son passage à 15% se font sous une température raisonnable mais l'arrivée en Ariège pour franchir le col de la Core se révèle un véritable sauna avec ses 40° à l'ombre ; une ombre que ne nous offrent guère, hélas, les 17 km de ce col.

Notre "camping-car-assistance" nous est d'un grand secours pour l'approvisionnement en eau. La canicule fait de cette étape, notre "jour le plus long", mais les 525 km au compteur et le franchissement réalisé, des cols les plus significatifs, (12 500 m de dénivelée) nous donnent un moral d'acier. Dans la fraîcheur de la nuit nous apprécions la douce nuit de Seix.

**La 7<sup>e</sup> étape** voit son premier quart d'heure rafraîchi par une très légère bruine digne de la Bretagne !

"Pluie du matin réjouit le pèlerin" dit le proverbe. C'est donc plein d'entrain que nous partons à la conquête du petit col de Latrape, du col d'Agnes, (10 km à 8.2 %) et de l'accueillant port de Lers, avec son lac, et son pastoralisme.

C'est à Tarascon, où résident quelques membres de notre famille, que nous apprécions une journée de repos bienvenue. Chaque étape prise individuellement est très supportable, mais c'est l'enchaînement que l'organisme comptabilise et nous rappelle implacablement.



**La 8<sup>e</sup> étape** nous conduit sur les pentes légères mais très longues du Puymorens : 53 km de faux plat montant et de montée depuis Tarascon. Une circulation soutenue, et des travaux routiers rendent cette portion la plus ingrate de notre épopée. L'option du Port de Pailhères n'a pas été retenue car déjà fréquenté quelques mois plus tôt.

La fatigue commence à se faire sentir mais nous touchons au but et cela va nous aider au cours de cette longue étape à passer le col du Puymorens, puis Ur (pas celle de Mésopotamie), la province espagnole de Livia, Saillagouse, le col de Rigat, le col de la Perche, Montlouis et enfin le col de Quillane.

La météo locale nous gratifie alors d'un magistral orage... 10 mn après notre installation dans le camping-car, pour une nuit près du Lac de Matemale.

Nous sommes à 150 km de la fin de notre circuit dont théoriquement plus de 40 km de plat !

**9<sup>e</sup> étape** : est-ce la dernière ?

En partant le matin, nous l'ignorons : nous sommes à 75 km à vol d'oiseau de notre destination, mais un circuit de 150 km, avec environ 2 000 m de dénivelée, les km accumulés, la chaleur, le vent, l'imprévu ??? Nous verrons bien !

L'orage de la veille a laissé la place à un magnifique ciel bleu. Nous partons donc pleins d'enthousiasme, vers le col de Moulis, puis le col de Garavel, et le col délicieusement ombragé de Jau. Mais soudain, après le village de Mollitg, un paysage aride, le chant des cigales et une chaleur étouffante, nous rappellent notre entrée dans le climat méditerranéen. Le col suivant, de Roque-Jalère, ainsi que le dernier col de notre aventure, le col d'Auzines se font dans ces éprouvantes conditions. Savoir que le reste doit être plat et que théoriquement le vent doit être favorable nous donne des ailes pour atteindre la plage ! Eh oui ! On pouvait y croire !

En réalité, la route parmi les côtes du Roussillon, n'est pas plate du tout et le vent n'est pas du tout favorable :  $\frac{3}{4}$  face. Qu'à cela ne tienne, sachant que chaque coup de pédale nous rapproche de la Belle Bleue, nous continuons de pédaler sur ces 40 km de "plaine" jusqu'à notre terminus à Saint-Cyprien-Plage.



**Épilogue** : En ayant escaladé tant de Monts et admiré tant de Merveilles nous avons parcouru 854 km et franchis plus de 30 cols (dont 20 significatifs) représentant 18 000 mètres de dénivelée. C'est ainsi que nous achevons entre ciel et mer notre odyssee, sans le moindre incident, un peu fatigués mais surtout heureux et chargés de formidables souvenirs que nous souhaitons à toutes et à tous !

Cyclistement vôtre !

**Michel Douard**

## La diagonale de France : Perpignan - Brest

### Dimanche 19 juillet : En train vers Perpignan

Je prends le train le dimanche après-midi à Cahors pour me rendre à Perpignan d'où je prendrai le départ à 3 h le lendemain. Au-delà de Narbonne, je suis émerveillé par le paysage et je ne sais de quel côté porter mon regard ; je vais d'un côté à l'autre du wagon pour tout voir, tel un gamin. Grand écran ou panoramique selon la vitre par laquelle je regarde ces paysages, c'est sublime. Des flamands roses, des grues, des pêcheurs d'un côté, les Corbières de l'autre, le tout sous une lumière éclatante, c'est une invitation à revenir. Le train accélère en quittant les bords de mer, les contreforts pyrénéens nous font maintenant face avant d'entrer en gare de Perpignan.

Je passe la nuit à l'auberge de jeunesse. Solution économique mais pas idéale. Je n'arrive pas à dormir et je n'ai nul besoin de mon réveil pour lever le camp. Ce n'est pas la meilleure façon de commencer. Rapide petit déjeuner et je me rends au commissariat de police tout près, à 2 h 45.



### Lundi 20 juillet : Perpignan/Beaumont-de-Lomagne, 283 km

Aucune difficulté pour trouver ma route, c'est tout droit. Les jambes tournent bien (plus de 95 tr/mn) ; je suis à Sournia pour déposer ma carte postale avec 10 mn d'avance après avoir franchi le col des Auzines dans la nuit. Encore 2 cols dont celui de Saint-Louis que je passe après le lever du jour. Ses pentes sont rudes et c'est tout à gauche que je passe les derniers km. Je m'arrête à Quillan pour mon premier petit déjeuner en route.

Dans la montée du col du Portel à la sortie de la ville, je m'arrête pour me mettre en tenue d'été. Quelques photos d'un moulin près de Nébias, du clocher de Puivert puis dans le village fortifié de Camon. Un arrêt qui vaut le coup d'œil avant d'atteindre Mirepoix, site BPF que je vais pouvoir valider, dont j'apprécie la halle et les arcades. Une bonne heure d'arrêt pour déjeuner à Saverdun et me reposer avant d'entamer l'après-midi.

A Cintegabelle, je prends le temps d'aller et venir dans le village en attendant 14 h qu'un commerce ouvre pour valider mon BPF. C'est avec 15 mn d'avance que je quitte les lieux, mais une erreur de route me fera faire quelques km en plus, mais surtout une bonne bosse dont je me serai passé (eh oui !).

A Lévignac, j'aperçois Sylvain, membre du forum des grands randonneurs, qui s'est proposé de m'accompagner. Il s'empresse de monter sur son vélo dès qu'il m'aperçoit mais je lui indique que je m'arrête me ravitailler et valider mes cartes de route et BPF. Il nous reste 40 km pour que je termine cette première journée. Nous prenons le temps de discuter sans baisser le rythme sur ces routes où montées et descentes se succèdent. A moins de 10 km de la fin, je suis même obligé de m'arrêter 5 mn pour souffler et boire. Nous filons alors sans autres difficultés jusqu'à Beaumont-de-Lomagne que nous atteignons à 19 h, soit avec 45 mn d'avance.

Cette journée s'est très bien déroulée malgré la chaleur (38° environ) mais s'il en est de même demain, il me sera indispensable de consacrer le temps prévu en arrêt à me reposer et non à me balader sur les sites BPF afin de récupérer régulièrement.

### Mardi 21 juillet : Beaumont-de-Lomagne/Cognac, 299 km

Une bien courte mais bonne nuit, réveil à 2 h 15 et petit déjeuner vite descendu. Je prépare mes bidons au pied de mon vélo puis je vais ranger mes bagages dans mes sacoches. A 3 h juste, je me dirige aisément vers Lavit dont je me suis assuré de la direction la veille. Moins de 10 mn plus tard, je veux prendre mon bidon et je ne



le trouve pas. Je me rends compte que j'ai oublié de les mettre sur mon vélo après avoir fixé mes sacoches. Cette nuit, 2 sites BPF sur ma route. Où avais-je la tête lors de ma préparation ? Avant 6 h, l'envie de dormir me prend ; peu après, je trouve de l'eau dans une salle de traite. Lorsque j'arrive à Penne d'Agenais, je monte au sommet du village pour valider mon BPF mais l'effort n'est pas récompensé. Je ne trouve aucun commerce pour tamponner ma carte de route et je dois descendre au port où j'achète une bouteille d'eau qui remplacera mes bidons ; je prendrai le café sur l'autre rive du Lot. Les jambes tournent bien moins qu'hier. Nouvel arrêt à Villeréal où j'admire le fronton de l'église ainsi que ses très belles halles avec un étage. Le reste de la matinée se déroule sans difficulté, mais je dois m'arrêter toutes les 15 à 20 mn pour boire en sécurité. Après Monbazillac que je trouve un peu décevant pour un site BPF, je vais déjeuner à Bergerac.

Je suis juste à l'heure au contrôle d'Aubeterre-sur-Dronne mais je commence par sortir de la ville sans l'avoir vue, reviens chercher le centre pour me ravitailler. Un peu énervé par ces tours et détours, je sors du village du mauvais côté et m'égare sur de petites routes. Compte tenu du vent maintenant contraire je crains d'arriver avec 1 heure de retard à Cognac. Vers 18 h 30 je m'arrête à Blanzac pour acheter eau et coca qui est bu sur le champ. Ma vitesse diminue alors que je continue à bien tourner les jambes. Quelques nuages viennent voiler le ciel mais la température ne baisse pas avant 20 h. Je suis à Cognac à 21 h 05 au lieu de 20 h 15. Aussitôt rentré à l'hôtel, l'orage éclate à grand fracas et la pluie tombe violemment. Tous mes préparatifs terminés pour le lendemain, il est déjà 23 h lorsque je me couche mais je ne ferme pas l'œil de la nuit. De nouveau l'orage revient vers 1 h. A 1 h 45, alors que j'entends encore la pluie tomber, je décide de me lever. Petit déjeuner pris et derniers préparatifs faits, je sors à 2 h 30 ; il ne pleut plus.

### **Mercredi 22 juillet : Cognac/Pontchâteau, 300 km**

Dès la sortie de la ville, j'aperçois l'horizon éclairé par l'orage pendant près de 2h. Entre 5 h à 6 h, mes yeux se ferment et c'est en mangeant des pâtes de fruits que je résiste. A Aulnay je cherche une boîte aux lettres car l'heure bien matinale pour ce contrôle m'oblige à poster une carte postale. 15 mn de sommeil dans un abri bus à Épannes m'ont fait grand bien et je reprends le vélo pour Coulon en espérant me restaurer rapidement. Je n'y trouve aucun commerce ouvert et je dois poursuivre jusqu'à Benet dans le département voisin. Au café, je vois la météo et ce n'est pas réjouissant : temps couvert et averses doivent se succéder les 2 jours suivants.

Lorsque j'arrive à Mervent après seulement 125 km, la fatigue se fait sentir et je pense déjà qu'il me faudra gérer mes 2 journées différemment : je vais oublier ma feuille de route pour rouler à mon rythme quitte à passer la prochaine nuit sur le vélo. Question nourriture, je ne sais trop comment faire car j'ai du mal à manger. Seul un pain aux raisins est passé avec le café à 8 h. Ceci est sûrement la conséquence de la chaleur d'hier mais c'est la première fois que je ne peux pas manger ce que je veux sur une randonnée.

Je suis rassuré, lorsque le soleil apparaît à la fin de la matinée. Aux Essarts à 12 h 45, j'ai la chance de m'être arrêté dans un restaurant dont le plat du jour me convienne bien : salades diverses puis lapin et purée. J'arrive à bien manger, le tout accompagné d'un demi pour remplacer l'eau qui ne descend toujours pas. En vérifiant ma feuille de route, je constate que j'ai oublié de valider mon carnet



à Chantonnay. C'est donc ici que ce sera fait et j'apporte un autre changement à la suite de mon parcours : "Halte au tourisme et aux sites BPF qui me détournent de la diagonale". C'est ainsi que je décide de ne pas faire le détour par Saint-Philbert-de-Grand-Lieu et d'aller directement vers Le Pellerin.

Au fil de l'après-midi je me sens de mieux en mieux, les arrêts boulangerie et coca me font grand bien. A l'approche de Nantes, les routes sont trempées, signe d'averses récentes. Lorsque j'arrive à l'embarcadère, le bac quitte l'autre rive et je n'aurai guère de temps à attendre. La traversée de la Loire se fait donc très facilement. 1 h d'avance me permettra de me rendre à Pontchâteau ce soir pour profiter de la dernière journée plus sereinement. A la sortie de Savenay, panique à bord car il m'est impossible de trouver la route prévue. Tours, détours et retours me font perdre au moins 40 mn. Heureusement que j'ai décidé de faire cette portion d'étape ce soir. Qu'en aurait-il été à 3 h du matin ?

## Jeudi 23 juillet : Pontchâteau/Brest, 260km sans les détours

La journée commence avec une légère pluie à 2 h 45 et je traverse la Roche-Bernard avec 1 h 20 d'avance. Je suis détendu et guère inquiet d'une erreur de route qui me rallonge d'environ 5 km. Le problème, c'est que 10 km plus loin, je me perds à nouveau. Par ici ? Par là ? J'ai perdu ma décontraction de la première heure, la colère et la panique s'emparent de moi. A Le Gorvello (mais que fais-je ici ?), une jeune femme m'indique la route après m'avoir dit que j'étais loin de Vannes. Je la retrouve arrêtée 300 m plus loin. Je vais à sa hauteur et nous échangeons quelques mots. Alors que je crois qu'elle est prête à me guider, elle détache sa ceinture et me propose de mettre mon vélo dans le coffre. Quelle bonne proposition : je serai à l'abri, je ne me perdrai plus, et pourtant je refuse. Je ne m'arrêterai qu'à Sainte-Anne-d'Auray pour prendre mon petit déjeuner et constater que je suis bien revenu dans les temps. Je n'ai plus le droit à l'erreur. Pourtant, à Plouay, je recommence. Est-ce la fatigue qui fait ses ravages ?

A peine ai-je posé mon vélo devant le restaurant au Faouët qu'une grosse averse s'abat sur la ville. Un coup d'œil sur la feuille de route et la panique me reprend. Il n'est pas question de s'amuser à cause du vent et de toutes les incertitudes qui peuvent perturber l'après-midi. A Gourin, je rattrape de justesse la bonne route. Dans le col de Toullaéron, les jambes tournent bien à 75 tr/mn, la route est longue jusqu'au sommet mais j'avance bien. Jusqu'à Huelgoat, le profil accidenté de la route n'est pas pour me déplaire d'autant que le soleil brille toujours. J'éviterai Huelgoat en ratant une nouvelle fois ce pointage BPF car je ne veux prendre aucun risque. La montée du Roc Trévèzel avec le vent de face est moins rapide à seulement 60 à 65 tr/mn mais je m'accorde un moment pour contempler la lande.

C'est à 16 h 25 que je poste la carte postale d'arrivée à Sizun. Comme rien n'est fini avant d'être arrivé, un nouveau doute s'installe en moi sur le trajet qu'il me reste à faire. Il est temps que je lève l'ancre. Peu après, il me revient en tête qu'il reste moins de 40 km, donc je n'ai pas à m'affoler d'autant que je connais bien la route dans Brest. Seule la sortie de Landerneau sera difficile en haut de la côte avec ses 10% et le vent contraire.

Il est juste 19 h lorsque je passe le portail qui me permet d'accéder à la validation de mon carnet, soit à l'heure prévue avec 1 h de marge non utilisée. Je me présente à l'accueil et patiente quelques instants. Au moment de l'apposition du tampon, je ne sais qui de moi ou de l'agent en poste est le plus fatigué lorsqu'il me demande : "Où allez vous ?".

Gilbert Guilherme

## Une randonnée Tandem-Cyclotouriste

Le samedi, rassemblement des 17 équipages participants, au camping d'Auch, pour une semaine itinérante dans le Gers, du 30 août au 4 septembre 2009.

**Dimanche 30** : départ pour une virée de 75 km pour un dénivelé de 746 m. Premier arrêt après une dizaine de kilomètres à Pessan, petit village perché sur une colline, avec sa porte fortifiée et son église bâtie en haut d'une rue en raidillon que la plupart montent à pieds. Nous poursuivons sur Castelnau, Saramon, Aguin et Simorre, lieu du pique-nique, bien mérité, sur une grande place ombragée à souhait, vu le temps plus que magnifique. Avant de repartir, flânerie dans les petites rues aux maisons à colombages et son église, véritable forteresse toute en briques rouges. Puis retour au camping d'Auch par Tachoire, Ornézan et Pavie.



**Lundi 31** : départ d'Auch pour Aignan, une étape de 70 kilomètres pour un dénivelé de 929 m.

A la sortie du camping, nous prenons la direction de Mont-de-Marsan et arrivons à Barran avec son clocher hélicoïdal, certainement bâti par des compagnons charpentiers de l'époque, et sa halle ancienne dont la charpente, également ancienne, repose directement sur des piliers en pierres. Nous repartons sur Montesquiou et Bassoues dominé par son donjon de 42 m, arrivons en haut pour un repos bien mérité à la terrasse d'un restaurant quasiment sous la halle construite en 1676 qui a la particularité de voir, à notre époque, la circulation automobile passer dessous et en son milieu. Après une bonne restauration, départ que nous aurions crut plus pénible à la première montée,

sur Lupiac ou se trouve le musée de d'Artagnan, Castelnavet et Aignan, terme de la journée.

**Mardi 1<sup>er</sup> septembre** : départ du camping d'Aignan pour une balade de 78 km, un dénivelé de 728 mètres pour rejoindre Estang. Nous partons sur Le Parré, direction Lupiac pour s'arrêter au château de Castelmor ou naquit **Charles de Batz** dit **d'Artagnan** vers 1615, célèbre mousquetaire gascon qui fut tué au siège de Mastrich en 1673. Le propriétaire n'était pas là, pas de visite, juste une photo souvenir sous la plaque commémorative. Nous repartons sur Vic-Fezensac, petite ville victime des guerres de religions ne conservant que peu de traces de son passé, si ce n'est son église romane remaniée au XV<sup>e</sup> siècle et ses vestiges du couvent des Cordeliers du XIV<sup>e</sup> siècle, et bien sûr ses arènes tout à fait contemporaines. Nous continuons sur Lannepax et Éauze, capitale de l'armagnac viticole, l'église Saint-Luperc du XV-XVI<sup>e</sup> siècle et la maison de **Jeanne d'Albret**, mère de **Henri IV**, seigneurie gascogne réunie à la couronne en 1607. Après Campagne d'Armagnac, nous arrivons à Estang pour y passer la nuit.



**Mercredi 2** : départ du camping d'Estang pour un périple de 69 km avec un dénivelé de 650 mètres et rejoindre Condon

Nous passons par Berduquet, pour arriver à Labastide-d'Armagnac, célèbre bastide carrée du sud-ouest, avec sa place dite "Place Royale" entièrement pavée à l'ancienne, entourée sur trois côtés de maisons à colombages avec arcades abondamment fleuries, le quatrième côté étant quasiment occupé par l'église. Nous continuons sur Cazaubon, avec, au bout de quelques kilomètres, un arrêt pour une visite à la chapelle **Notre-Dame des cyclistes**. Unique en France, elle fut inaugurée le 18 mai 1959. Son fondateur l'abbé **Joseph Massie** curé de Créon-d'Armagnac, décédé le 10 décembre 1999. Son successeur l'abbé **Michel Buspod**, chapelain est chargé du culte. L'association des "Amis de Notre-Dame des cycliste" (loi

1901) assume bénévolement l'ouverture, l'entretien et la conservation du site du 1<sup>er</sup> mai au 15 octobre. Le portail d'entrée de l'enceinte, à deux battants, est en fer forgé représentant deux brands bis, a été fait par un ancien coureur cycliste de Mont-de-Marsan. A l'entrée de la chapelle, dans une première pièce, sont suspendus ou encadrés sous verre, les maillots des grands champions cyclistes au noms prestigieux allant de Robic, Coppi, Bartolli, Lapidie à Jalabert, Borchard, Amtrong, Longo, en passant par Anquetil, Poulidor, Mercx, Fignon, Virenque, et bien d'autres, sont également suspendus de chaque côté, sur toute la longueur de la chapelle. Plus de 600 maillots de clubs cyclistes et cyclotouristes. Sur l'autel, figure une statue de Marie du XVII<sup>e</sup> siècle, sculptée dans un bois de noyer par un ancêtre marin au cours d'une longue traversée, aïeul d'un habitant de Labastide-d'Armagnac. Les vitraux sont l'œuvre de l'ancien champion de France Henri Anglade. Ils représentent entre autre :



Ocana sur son vélo, Coppi et Bartalli échangeant leur bidon. Le duel Antequetil Poulidor au Puy-de-Dôme en 1964. A l'intérieur, quelques spécimens de vélos retraçant les années de cyclistes internationales de 1870 à nos jours. Le vélo de Léon Georget qui a fait le 1<sup>er</sup> tour de France en 1903 avec un seul frein avant qui frottait sur le pneu. Un vélo pliant de 1914, de la guerre 14/18. Vélo de 1947 ayant appartenu à **Mme Rolande Danne** de Mont-de-Marsan, championne du monde, recordman de l'heure en 1947 et 1948. On peut admirer aussi les nombreux trophées et médailles.



Après la photo souvenir du groupe devant la chapelle, nous poursuivons sur Barbotan-les-Thermes et Montréal. Village perché sur une colline, il faut toujours grimper, avec sa place à arcades, surmontées de maisons à colombage, toujours très fleuries, à proximité duquel se situe la villa gallo-romaine de Seviac, luxueuse résidence de l'époque du bas empire romain qui fut découverte dans les années 1960, par la construction d'une ferme dite de Lespial ou de l'Hospitalet. Lors des fondations de cette construction, on découvrit un sol recouvert de mosaïque. Les fouilles épisodiques sont faites dans ce secteur, ce qui permit de découvrir la première grande salle, jusqu'en 1911. Durant l'été de cette même année, les fouilles reprennent, financées par un certain docteur Lannelongne, personnalité

Gersoise, ou l'on découvre des galeries, des salles et couloirs, ce qui permet les premiers relevés établis en 1913.

Abandonné jusqu'en 1959, le site est réveillé et animé par une femme **Paulette Aragon-Launet**, passionnée de patrimoine local, lorsqu'elle creuse à l'endroit de la ferme en ruine, dont la construction avait permis de découvrir la première salle. Depuis les fouilles continuent et continuerons encore bien des années sur une surface de plus de 6 500 m<sup>2</sup>. Elles permirent de découvrir des mosaïques polychromes d'une extrême complexité. La plus extraordinaire est une mosaïque d'environ 1m<sup>2</sup> qui se trouvait au centre d'une salle et lorsque vous tournez autour, la perspective d'un motif reste toujours la même à l'œil, de là ressort tout l'art artistique des maîtres d'œuvres et mosaïstes de l'époque qui mettaient une journée pour placer 1 m<sup>2</sup> de mosaïque au sol. Nous trouvons également sur ce site des thermes très ingénieux. Après cette visite, nous reprenons le tandem pour le village de Larresingle, que l'on appelle la Carcassonne-du-Gers, véritable forteresse, seulement quelques maisons entourées d'une muraille d'enceinte digne d'un château fort avec un seul porche d'entrée. Et nous arrivons enfin sur Condom, au camping de l'Argenté.



**Jeudi 3 septembre** : départ de tous les équipages pour une randonnée sur la matinée de 51 km, dénivelé de 510 mètres qui nous conduit au village Fourçès. Curieuse bastide ronde, autour de laquelle sont construites ou reconstruites des maisons à arcades de formes différentes, avec des restes du château détruit par ordre du roi de France à la fin du XV<sup>e</sup> siècle. Le château actuel début XVI<sup>e</sup> siècle, aujourd'hui hôtel restaurant, est une construction à l'architecture massive de défense. Au temps du village fortifié, le pont sur l'Augone n'était construit en pierre que sur la moitié de la rivière, sur sa partie couverte se réunissait la parade, municipalité de l'époque. Chaque année depuis 1976, se tient à Fourçès, un important marché aux fleurs. Après cette visite guidée, nous repartons sur Mézin, ville natale, en 1841, d'**Armand Falguière**, président de la république de 1906 à 1913. Lannes et Moncrabeau, célèbre cité des menteurs avec son non moins célèbre fauteuil du roi des menteurs. Le fauteuil en pierre accolé à un mur, n'a, en toute franchise, pas de date de construction. Au début du XVIII<sup>e</sup> siècle, il servait au commissaire priseur à

l'occasion de foire où l'on faisait du troc. Vers le milieu de ce même siècle, quelques militaires retirés dans le village, se rassemblaient sous la halle, juste à côté, pour y parler des événements publics et politiques, comme les nouvelles n'arrivaient, à l'époque, pas assez vite, ils en inventaient. Les habitants les rejoignaient, et celui qui racontait la plus grosse craque était le mieux accueilli. Un jour un plaisantin eut l'idée d'écrire des lettres patentes, fausses bien entendu, mais vraies quand même, enfin de fausses vraies ou bien des vraies fausses, et en envoya à certains personnages. C'est ainsi que fut créé la diète générale de tous les hâbleurs, croqueurs et menteurs du royaume, et que Moncrabeau en a conquis le titre de chef-lieu. Et comme il fallait un siège, ce fauteuil est devenu "le fauteuil du roi des menteurs", et la pierre de vérité a été scellée au-dessus. La tradition se maintenant bon gré, mal gré, dans le temps, en 1972, ce rite a été repris, et c'est maintenant l'académie des menteurs qui organise des menteries pour en consacrer le roi tous les ans en août. Presque tous les rois de France et de Navarre sont venus, dit-on, à l'époque, s'y faire consacrer. A nos jours, tous les académiciens et politiques de France ont posé leurs séants sur ce fauteuil pour recevoir le diplôme. Voilà, je vous ai dit tout ce que je savais, à vous de faire "le circuit des menteurs" qui existe dans le village, pour connaître et trouver la vérité !!!!

Après un retour au camping de Condom pour le pique-nique du midi, nous repartons en voiture, au domaine viticole de Cassaigne, ancienne résidence d'été des évêques de Condom, pour une dégustation de "floc", breuvage résultant du mariage subtil entre deux tiers de jus de raisin frais et un tiers d'armagnac jeune. Ce qui clôture une journée bien remplie.

**Vendredi 4 septembre** : départ de Condom par Cassaigne et visite de l'Abbaye de Flaran sur la commune de Valence-sur-Baïse. Ancienne abbaye cistercienne fondée en 1151, remaniée jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, constituant un ensemble architectural de grande qualité. Le site est racheté en 1972 par le département du Gers qui y réalise d'important travaux de restauration et abrite depuis 2 000, la

conservation départementale du patrimoine d'où une programmation culturelle riche et diversifiée tout au long de l'année. Nous repartons ensuite pour Saint-Puy, ça grimpe, ça grimpe toujours, pour le château de Monluc au passé historique très riche à toutes les époques, aménagé au XVI<sup>e</sup> siècle par **Blaise de Monluc** 1502-1577, maréchal de France, puis remanié aux époques suivantes. C'est maintenant le siège d'un grand domaine viticole qui produit le célèbre cocktail "pousse-rapière", soit en gros : 1 volume de liqueur d'armagnac 24° à l'orange et 6 volumes de vin blanc brut 12° méthode champenoise. Croyez-nous, c'est très bon. Après quelques kilomètres, le repas gastronomique gascon à la ferme de "Terre Blanche" avec que des produits locaux et bien entendu le célèbre trou gascon (normand). Après ce bon repas, les plus vaillants s'arrachent pour poursuivre le circuit prévu jusqu'à Auch. Quant à nous et quelques autres, retour sur Condom avec des côtes de plus en plus dures pour une distance de 38 km sur la journée et un dénivelé encore plus important que ça. Le retour sur Auch point de départ de notre semaine, se faisant en voiture.

**Samedi matin** : visite à pied de la ville d'Auch, séparée en son milieu par la rivière le Gers, plaine rive droite et cité haute rive gauche. Commencée en 1489 et achevée à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, la cathédrale Sainte-Marie est impressionnante par ses dimensions, près de 105 m de long sur 40 m de large. La façade est classique, à l'intérieur de très beaux vitraux, et surtout un cœur fermé à l'intérieur du cœur de la cathédrale avec des stalles ornées de 1 500 personnages sculptés en bois, 1520-1530, illustrant des scènes de la bible, d'une finesse et patine extraordinaire. Nous redescendons ensuite jusqu'aux quais par des ruelles appelées "Pousterles".

Ainsi s'achève notre périple dans le Gers où l'on pourrait définir la topographie du terrain par : une descente, un petit pont, une montée, avec autant de descentes, de petits ponts et de montées que vous voulez !!!!

**Jean-Claude & Georgette GARNIER**

## **24 heures vélo**

Les 22 et 23 août 2009, se sont déroulés les "24 H vélo" sur le circuit Bugatti de notre ville. Trois de nos cyclos y ont participé Daniel Regnier, Michel Douard et Jean-Yves Pommé.

Tout trois furent très heureux de participer à cette première sur Le Mans, notre club a été représenté par ses trois cyclos,

Une nouvelle épreuve sera reconduite aux mêmes dates en août prochain. Quelques membres de l'A.C.T. Changé se sont rendus sur place pour les encourager, merci à eux.

**Daniel et Yolande RÉGNIER**



Les 22 et 23 août 2009 ont été le théâtre de la première "24 H du Mans" sur le circuit mythique Bugatti.

Cette cyclosportive a été pour l'équipage du [sex@gen.r](mailto:sex@gen.r) dont je faisais partie une formidable aventure humaine et sportive. Notre objectif majeur était notre participation à cette épreuve, dans le souci du résultat. Nous n'avions qu'une obsession : aller le plus loin possible et finir ce rêve qui nous a motivés de long mois lors des entraînements.

La seconde édition se déroulera les 21 & 22 août 2010. Une seconde équipe sera constituée : avis aux amateurs qui souhaiteraient nous rejoindre...

**Jean-Yves POMMÉ**

### **" 24 H DU MANS"... 48H DURANT**

Par le plus grand des hasards, quelques jours avant ces 24 H, une équipe de 3 cyclos, trop petite pour une trop grande épreuve est venue m'inviter à remplacer leur 4<sup>e</sup> équipier indisponible.

Bien que ces compagnons ne me mirent aucune pression, je n'ai pas dormi de la nuit, la veille de l'épreuve. J'appréhendais en fait la circulation rapide en groupe et de nuit !

C'est donc avec une nuit blanche derrière moi que je voyais poindre devant moi, une autre nuit blanche avec ses près de 200 km !

Cela m'a généré une terrible anxiété, car je me demandais si l'organisme allait tenir jusqu'au bout !

Et cette 2<sup>e</sup> nuit fut, à un quart d'heure près, effectivement blanche et... froide (7 à 8 °) !

Et dire que mes coéquipiers et leur famille se demandaient si j'étais gravement malade ou si je leur faisais la tête !!!!!

Les pauvres ! ils étaient loin de la réalité, toute bête ! Voilà pour l'anecdote.

L'épreuve elle-même, revenait à rouler sur une autoroute sans circulation : un régal que je souhaite à tout un chacun !

Finalement, l'effet accidentogène de groupe, que je craignais était inexistant et la qualité de l'éclairage procurait une totale sécurité. Les relais se faisaient toute les 4 h (équipe de 4) et duraient 1 h. C'était une bonne organisation.

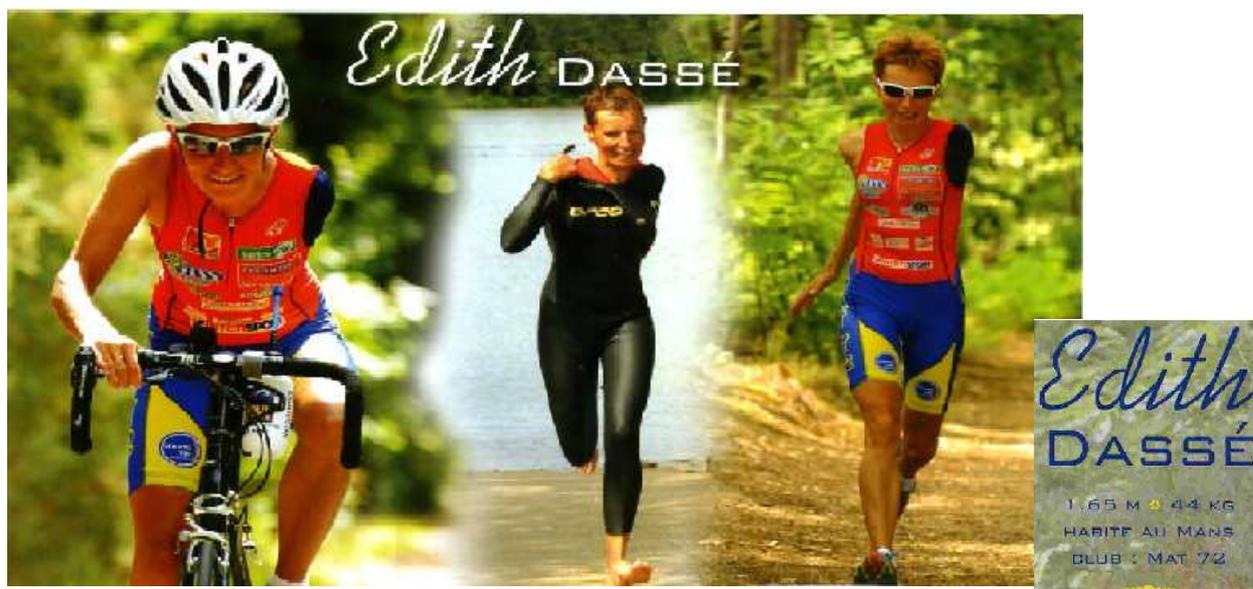
Quelques supporters et nos familles ont bien contribué à la réussite de cette épopée.

Grand merci à toutes les femmes présentes, vraiment à nos petits soins, comme on aime, et qui n'ont pas manqué de nous encourager dans les moments les plus exigeants sur une route sans fin, par une nuit sans lune !!!

Finalement l'épreuve s'est très bien déroulée et comme je suis resté à l'écoute de "ma monture" j'ai terminé allègrement mes 188 km à 31 de moyenne avec mes valeureux coéquipiers : Alain C, Alain J et François que je remercie de m'avoir invité à cette superbe expérience.

**Michel DOUARD**

**BRAVO ÉDITH !!!!!**



**Édith est membre de l'A.C.T. Changé depuis 2005. Son palmarès :**

**2007 Bourges :** Championne de France Triathlon Handisport

**2007 Hambourg :** Championne du Monde Triathlon Handisport

**2008 Vancouver :** Championne du Monde Triathlon Handisport

**2008 Rumini (Italie) :** Championne du Monde Duathlon

**2009 Budapest :** Championne d'Europe Duathlon

**2009 :** Championne de France Challenge Handisport

**2009 Australie :** Vice-Championne du Monde Triathlon Handisport

**Distinction :** le 13 novembre 2009, Édith a été élevée au grade d'Officier de l'ordre national du mérite.



## **SANTÉ**

### **CŒUR ET SPORT**

**Absolument, PAS n'importe comment**

L'activité physique et le sport sont très bénéfiques pour votre santé. De très nombreuses études l'ont démontré ces dernières années.

Quel que soit l'âge où vous débutez la pratique d'un sport, vous en retirez des bénéfices au niveau musculaire, ostéo-articulaire, respiratoire et cardio-vasculaire. Cependant, des accidents cardiaques tels que l'infarctus ou la mort subite touchent chaque année plusieurs centaines de français lors de la pratique sportive. Très souvent, l'accident a été précédé de signes avant-coureurs qui auraient dû amener à la réalisation d'un bilan médical.

Par ailleurs, les accidents résultent parfois de comportements dangereux que les sportifs doivent apprendre à ne plus reproduire. Aussi, vous trouverez ci-après les 10 règles de bonne conduite que le Club des Cardiologues du Sport vous recommande de suivre afin que Sport continue à rimer avec Santé et Bien-Être.

### **CŒUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE : LES 10 RÈGLES D'OR**

**Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport**

**1/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives**

**2/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition**

**3/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C**

**4/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive**

**5/ Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort**

**6/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)**

**7/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes**

**8/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort\***

**9/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\***

**10/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\***

- Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

## L'eau, source de vie

Le corps humain se compose de 60 à 70 % d'eau. Pour une personne de 70 kg, cela représente environ 45 kg de liquide. Imprégnant tous nos tissus, l'eau véhicule les éléments nutritifs vers la cellule en transportant les corps solubles qui traversent les membranes cellulaires grâce au jeu des pressions osmotiques. En outre, l'eau permet l'élimination des déchets par l'intermédiaire de la sueur et des urines. L'eau n'est pas répartie uniformément au sein de l'organisme, de 1 % dans l'ivoire des dents à 90 % dans le plasma sanguin. Outre le sang, les organes les plus riches en eau sont le cœur et le cerveau (source : CNRS). Le corps ne peut pas stocker l'eau, qui s'évacue en permanence, par l'intermédiaire des excréments urinaires, de la transpiration et de la respiration. Les besoins sont donc permanents. Si un individu sédentaire doit consommer 2,5 à 3 litres par jour, boissons et alimentation comprises (tous les aliments contiennent une quantité non négligeable d'eau), le sportif voit ses besoins accrus, de 3 à 3,5 litres, en fonction des efforts accomplis et des conditions climatiques. Il faut savoir que la capacité de travail de l'organisme diminue avec la perte d'eau. Une diminution en pourcentage de poids corporel de 2 % par exemple (1,5 litre pour une personne de 70 kg) correspond à une diminution des capacités physiques de 20 %. L'influence de la perte de liquide sur la capacité à l'effort s'avère d'autant plus importante que la température extérieure s'élève, l'organisme devant lutter contre une hausse de sa température qui, si elle n'était pas contrôlée, pourrait s'avérer fatale. Une insuffisance de boissons peut prodiguer, outre une fatigue importante, une constipation, des accidents musculaires et des calculs rénaux (mauvaise élimination des déchets). Au stade aigu, une déshydratation ou une hyper-thermie peut entraîner une destruction des fibres musculaires, une insuffisance rénale ou un collapsus cardio-vasculaire. Le mécanisme de thermorégulation s'avère d'autant plus efficace que le sportif est entraîné. Un sujet affûté, en bonne condition physique, transpire plus facilement qu'un sujet non entraîné, qui s'expose plus facilement à la surchauffe du moteur. Dans ces deux cas, une bonne hydratation est source d'élimination des déchets (pour le coureur entraîné), et de progression grâce aux échanges extracellulaires.

### Les quantités à absorber

Les apports doivent absolument compenser les pertes. La consommation doit être supérieure aux besoins apparents car, au cours de l'exercice, la sensation de soif ne reflète que partiellement les besoins réels. On conseille généralement de devancer la sensation de soif, en consommant régulièrement de petites quantités de liquide, toutes les 10 ou 15 minutes. Durant la journée, en dehors de l'effort, il vaut mieux boire entre les repas. Un ou deux verres d'eau suffisent en mangeant pour ne pas contrarier la digestion et ne pas provoquer de ballonnements. La bonne répartition des liquides est un excellent moyen de s'hydrater convenablement, que ce soit en dehors ou au cours de l'effort. Insistons sur le fait que l'alimentation procure aussi de l'eau, et que de ce fait on peut considérer que 2 litres de boissons au cours d'une journée "normale" est une quantité raisonnable.

### Que faut-il boire ?

Seule boisson indispensable, l'eau pure est l'élément le mieux adapté au sportif mais l'émergence de produits dits de l'effort peut laisser penser qu'elle n'est pas suffisante. A l'effort, les pertes ne sont pas uniquement hydriques, mais nécessitent également un apport important de sucres et de minéraux. Il est démontré que l'apport de sucre pendant l'exercice augmente la durée et la tenue en intensité, et surtout améliore l'assimilation de l'eau, en évitant qu'elle ne stagne dans l'estomac. La consommation de ces boissons de l'effort se justifie donc pour une question pratique, même s'il est toujours possible de se préparer soi-même des boissons adaptées, avec de l'eau ou du sirop, du jus de fruit frais, ou encore du sel et du sucre ajoutés. Si certaines boissons particulièrement bien étudiées offrent une acidité idéale, il est impératif de les tester avant le jour J, afin de ne pas s'exposer à des troubles gastriques. Les boissons énergétiques ou diététiques de l'effort sont intéressantes dans le cas d'un effort d'endurance, quand elles sont proposées en saveur salée. Après plusieurs heures de selle, le dégoût du sucré peut s'installer jusqu'à provoquer l'écoeurement. Insidieusement, le sportif délaisse son bidon, se privant d'apport énergétique, et surtout d'apport hydrique. Une boisson au goût de velouté ou de bouillon peut à ce moment-là relancer l'intérêt et rompre la monotonie. Toujours dans un souci de digestion, il est conseillé d'éviter les boissons gazeuses, les sodas en particulier, qui



apportent des sucres rapides. En ce qui concerne le café ou le thé, légèrement stimulants, il faut souligner qu'ils sont diurétiques, ce qui va à rencontre des effets recherchés. Il semble pourtant que ces boissons aient d'autres effets. Elles augmenteraient l'activité motrice du sportif. Soulignons cependant les cas d'irritabilité et d'insomnie provoqués par un excès de caféine. Enfin, en ce qui concerne l'alcool, contrairement aux idées répandues au début du XX<sup>e</sup> siècle, il faut éviter ce poison, aussi bien avant, pendant et après l'effort, car il porte atteinte à la vigilance, en diminuant les temps de réaction de l'organisme. L'effet toxique est immédiat sur le foie et les reins. L'alcool détruit les vitamines du groupe B, notamment la B1, nécessaire au métabolisme des glucides. Boire, oui, trois fois oui... mais pas d'alcool.

Les médecins incitent les cyclistes de tous âges à boire, été comme hiver, chaque quart d'heure, soit au minimum un bidon par heure. La recommandation vaut tout particulièrement pour les seniors. Par forte chaleur, les sorties sont à éviter. Avec le vieillissement, les capacités à transpirer diminuent et, même au repos, la température centrale d'un senior est plus élevée que chez un jeune.

## Longévité...

Dans les pelotons cyclos et les groupes de rando, les seniors sont depuis longtemps représentés en nombre. La moyenne d'âge chez les pratiquants de tous niveaux confirme que le vélo conserve. Le cycliste dans la force de l'âge doit composer avec la dégringolade de son organisme et en tirer profit. Le vieillissement débute dès 20 ans. Il s'accélère autour de la soixantaine. Grâce à la pratique du sport, il se retarde un peu. Une activité physique permet non seulement de freiner le vieillissement des os et des muscles, mais aussi de conserver la forme et de stimuler le cerveau.

Après 50 ans, un examen cardio-vasculaire peut être pratiqué. Un coup d'œil sur le cœur n'est pas un simple luxe, car apparaissent parfois des maladies tardives. Le panneau des 50 ans n'est par une limite fatidique posée sur sa route, tout au plus une invitation à respecter quelques limitations de vitesse.

Une première demi-heure tranquille ? Certain préconisent d'étaler sur 45 minutes, d'autres sur une heure l'échauffement qui doit être progressif dans son intensité. Le surentraînement est lui aussi nocif au-delà de 50 ans.

## Des activités complémentaires

Associer des sports en salle ou la marche aux sorties de vélo. La natation, le cyclisme est une discipline portée, qui n'est pas très stimulante pour l'ostéoporose. Dans le cas de la marche, au contraire, l'impact du pied sur le sol favorise la synthèse osseuse. Or, à partir de 70 ans, la perte osseuse devient significative. Les activités complémentaires peuvent permettre au cyclo senior d'acquérir de la masse musculaire et de développer ses facultés à bien respirer. Ces activités parallèles contrent les effets du vieillissement et limitent les risques de douleurs articulaires.



## Devinettes

- 1) Je pique, mais je n'ai pas d'épines. J'ai une queue que je traîne et dont je laisse des parcelles dans chaque trou que je traverse. Qui suis-je ?
- 2) Arrache-moi, griffe ma tête et du rouge viendra le noir. Qui suis-je ?
- 3) Qu'est-ce qui coule et ne se noie pas ? A une gorge et ne parle pas ? A un lit et ne dort pas ?
- 4) Parfois je suis fort, parfois je suis faible. Je parle toutes les langues sans jamais les avoir apprises. Qui suis-je ?
- 5) Quelle est l'invention, utilisée dans certaines parties du monde, qui permet de voir à travers les murs ?
- 6) J'ai des rues sans chaussées, des villes sans immeubles, des forêts sans arbres, des rivières sans eau. Qui suis-je ?



## CARNET DE FAMILLE

**Bienvenue à :**

**Baptiste GARCIA**, né le 17/12/2008, petit-fils de Josette et Robert PAUVERT.

**Tous nos vœux de bonheur à :**

**Matthieu & Sophie**, fils de Françoise & Jean-Yves RAGAIGNE, qui se sont mariés le 12/09/2009.

**Nos amis dans la peine :**

Josette et Alain THUREAU, la maman de Josette, **Mme Madeleine ROUSSEAU**, est décédée le 19 mars 2009.

Jacques et Martine CHAIGNARD, la maman de Jacques, **Mme Andrée DEVAUX**, est décédée le 14 janvier 2009.

Josette et Alain THUREAU, le frère de Josette **M. Daniel ROUSSEAU**, est décédé le 2 décembre 2009.

**Anniversaire :**

Jacques et Martine CHAIGNARD ont eu la joie de fêter, le 04 novembre 2009, **les 100 ans de Mme Madeleine CHANTELOUP**, maman de Martine.

## POUR VOUS RÉGALEZ...

### LE TI'PUNCH

**Pour 1 personne :**

dans un verre à orangeade :

1 rondelle de citron vert

1 cm de sirop de sucre de canne

3 cm de rhum blanc 40 ou 50

de la glace pillée (valeur de 2 à 3 glaçons que l'on casse dans un torchon)

**sans alcool :**

Toujours dans un verre à orangeade,

1 cm de sirop de sucre de canne

3 à 4 cm de jus d'ananas

glace pillée



### LA COCOTTE D'HIVER

**Pour 6 personnes :**

6 saucisses de Toulouse - 3 fines tranches de poitrine fumée - 1 chou de Milan - 4 carottes - 1 demi-boule de céleri rave - 3 pommes, fermes légèrement acidulées (genre belle de Boskoop) - ¼ de litre de bouillon de bœuf ou de volaille - 1 cuillerée à soupe de graisse d'oie ou saindoux - 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude - 1 douzaine de grains de cumin - 1 poignée de gros sel.

**Préparation :**

Épluchez et lavez le chou feuille par feuille. Plongez les feuilles 2 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez. Plongez les feuilles de chou entières dans 3 litres d'eau portée à ébullition, additionnée

d'une poignée de gros sel et d'une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude pendant 15 à 20 min. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Rafraîchissez dans un récipient d'eau glacée. Égouttez.

Épluchez les carottes, les pommes et le céleri. Emincez à la mandoline, en tranches de 3/4 mm d'épaisseur.

Faites fondre la matière grasse dans le fond d'une cocotte en fonte. Étalez sur la matière grasse fondue une première couche de 3 à 4 feuilles de chou.

Étalez les tranches de céleri sur les feuilles de chou, puis les tranches de pommes et enfin les tranches de carottes. Parsemez les carottes de la moitié des grains de cumin.

Posez soigneusement les saucisses de Toulouse, puis les tranches de poitrine fumée sur cette couche de carottes ; recouvrez d'une couche de céleri, puis de pommes, de carottes, le reste de cumin et des feuilles de chou restantes. Arrosez du bouillon de bœuf ou de volaille.

Fermez la cocotte avec son couvercle, enfournez et laissez cuire 1 heure 30.

Servez dans la cocotte.

Le petit plus : passez les restes de la recette au mixeur avec le jus et les saucisses de Toulouse. Versez dans la doufeu. Ajoutez du bouillon de volaille ou de bœuf (du commerce si vous n'en avez pas). Portez à ébullition. Servez avec des croûtons de pain.

## Gâteau spécial anti-coups de pompe

**Préparation : 20 mn - Cuisson : 35 mn -**



Pour 8 personnes : (8 tranches)

- 3 œufs - 75 g de sucre - 75 g de beurre - 1 yaourt (ou crème fraîche) - 75 g de farine blanche - 75 g de farine complète - 1 sachet de levure alsacienne - 100 g de pruneaux (ou abricots secs moelleux) - 50 g de cerneaux de noix émincés (ou noisettes concassées).

1. Battre les œufs entiers et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre ramolli, le yaourt et peu à peu, la farine tamisée avec la levure. Mélanger.

2. Incorporer les pruneaux dénoyautés, coupés en morceaux et les cerneaux de noix. Verser dans un moule à cake antiadhésif, et cuire 35 mn à four modéré (th.6, 180°C). Démouler et laisser refroidir sur la grille avant de servir.

**Très riche en fibre** (plus de 3,5 g par tranche), ce cake fournit à l'organisme de l'énergie progressivement disponible : de quoi permettre un effort physique prolongé sans risquer une baisse de forme. 275 Kcal la portion

## SOLUTIONS JEUX & DEVINETTES :

**1° : Le mot caché :**

Les cinq mots à trouver étaient : 1 = spectacle. 2 = mécanique. 3 = cathédrale. 4 = régional. 5 = calamiteux.

Le mot caché : **AUDAX.**

**2° : Message codé :** il fallait reculer d'une lettre, puis de deux, puis de trois...

Le message était : **BREVETS AUDAX.**

## Réponses : Que suis-je ?

1) une aiguille - 2) une allumette - 3) une rivière - 4) l'écho - 5) la fenêtre - 6) une carte de géographie - 7) la lettre "e" - 8) L'invasion des Huns - 9) Le marteau a un manche, le pull a deux manches et la semaine a dimanche - 10) De la vache qui rit !

## PENTECÔTE A VALENÇAY



Prêts... Partez...



Doucement les gars...



Oh ! les belles biquettes...



Brevet AUDAX 600 Km

## 1 000 km de Laval



## Semaine Fédérale Saint-Omer



