

LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE





Yvré-l'Évêque

Balade
Culturelle



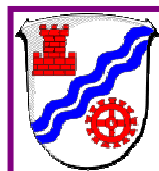
Neige
Aux
Saisies



Brevet Audax 400 Km



Ludwigsau
Changé



Chaque fin d'année, j'ai le plaisir de pénétrer dans vos foyers par l'entremise de ce bulletin.

Dans nos conversations de cyclos, nous utilisons certains termes comme club, adhérents, licenciés, bénévoles... J'ai eu la curiosité de consulter le Petit Larousse Illustré (je ne vous en donnerai pas la date d'édition !) pour en connaître les définitions exactes.

Le club est une association sportive ou culturelle composée de personnes appelées "adhérents" ou "licenciés".

Une Amicale est une association de licenciés affiliés à la Fédération Française de Cyclotourisme.

Pour gérer ce club, en organiser les diverses activités, un certain nombre d'entre nous consacrent du temps sans en tirer un profit personnel quelconque : ce sont les bénévoles.

Lorsque l'ACTC organise la "Changéenne", le "Rayon sarthois", les "Audax", dernièrement la "Rando VTT et marche", nous devons renforcer l'équipe par des bénévoles que j'appellerai "occasionnels".

Ainsi, lors de l'organisation du dimanche 31 octobre, plus de 50 membres du club sont venus se joindre à l'équipe dirigeante pour occuper les divers postes que cette manifestation exigeait. Grâce à leur présence, cette journée fut une réussite (même si nous n'avons pas atteint le niveau de participation que certains rêveurs avaient annoncé !).

Je tiens à vous remercier personnellement, vous qui avez apporté votre aide lors de l'une ou de l'autre de nos organisations.

Vous avez été comme la cerise sur le gâteau d'une année 2010 riche en événements : galette des Rois, soirée choucroute, sortie culturelle, semaine neige, Week-end Pentecôte, semaine montagne, brevets Audax, journée familles... Autant de succès, grâce à vous.

Pour 2011, nous avons de nouveaux projets. Nous les réaliserons en comptant sur vous. C'est votre participation à tous qui nous évite de vivoter et nous permet d'apporter au plus grand nombre la satisfaction de leurs souhaits. Encore merci à vous toutes et tous et que vive l'Amicale dans la joie, la convivialité.

Bonnes fêtes de fin d'année.

Michel Touchet

L'Amicale Cyclotouriste de Changé
présente, à vous tous et à vos familles,
ses souhaits de bonne et heureuse année 2011

Sommaire

Le mot du Président	Michel Touchet	Page 1
---------------------	----------------	--------

Année 2011		
Calendrier 2011	Jean-Yves Després	Page 3
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves Després	Page 4
Chronique Sécurité	Alain Thureau	Page 14
Prévisions pour le 30 ^e Anniversaire du Club	Alain Thureau	Page 17

Année 2010		
Rapport d'activités	Jean-Yves Després	Page 6
Distinctions		Page 18
Compte rendu de la saison VTT	Gérard Dodier	Page 19
Découverte de notre Patrimoine	François Porcheron	Page 21
Sports d'Hiver "Les Saisies"	Nelly Deschamps	Page 23
Compte rendu AUDAX 200 km	Alain Thureau	Page 25
AUDAX 100 km "Circuit de la Sarthe"	Alain Thureau	Page 26
Les Cyclos changéens et les cyclos allemands	Alain Thureau	Page 27
Dunkerque - Perpignan	Gilbert Guillermin	Page 28
Pentecôte 2010 : la Normandie terre d'accueil	Gérard Lesourd	Page 29
Semaine montagne "Le Ventoux"	Jean-Claude Le Moine, Angeline, Jean-Claude Lemoine, Annie et Daniel, Joël	Page 30
Balade des Féminines	Monique Frèrejacques	Page 33
Centenaire du Tourmalet	Philippe Riet	Page 33
Semaine Fédérale à Verdun	Édith Dassé	Page 35
Balade au Grand Duché	Jean-Claude et Georgette Garnier	Page 37
Le Rayon Sarthois	Alain Thureau	Page 39
Balade touristique en Angleterre	Jean-Claude et Georgette Garnier	Page 40
Rando VTT & Marche	Gérard Dodier	Page 41

Jeux	Efpé	Page 42
Carnet de Famille		Page 43
Régalez-vous		Page 43
Sourires		Page 44
Solution des jeux		Page 44

En annexe :

- Annuaire
- Formulaire de demande de licence (**À REMPLIR DES 2 CÔTÉS**)
- Inscription au séjour neige "Les Saisies"
- Inscription à la choucroute
- Inscription semaine montagne 2011 "BACARÈS"
- Inscription 30^e Anniversaire du club "Lac de Constance"
- Inscription séjour Pentecôte 2011
- Commande d'équipements

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ
Mairie de Changé
72560 Changé
Espace Pierre LOISON - Rue des Vignes – CHANGÉ

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

E-mail : jeanyvesdespres@free.fr Site internet : <http://www.actchange72.org>

CALENDRIER 2011

Date	Manifestations
Le 07 janvier 2011	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30.
Le 09 janvier 2011	Vœux du maire
Le 15 janvier 2011	Soirée festive (choucroute)
Le 06 février 2011	Reprise officielle des sorties cyclos (verre de l'amitié)
Le 02 mars 2011	Journée culturelle Abbaye de L'Épau
12 au 19 mars 2011	Séjour neige "Les Saisies"
Le 22 mars 2011	Randonnée interne 120 km allure modérée
Le 26 mars 2011	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00 Aux portes du Parc régional du Perche.
Le 08 avril 2011	Randonnée autour du circuit cycliste Sarthe Pays de la Loire. Brevet AUDAX 100 km
Le 21 avril 2011	Randonnée interne 150 km allure modérée
Le 30 avril 2011	Brevet AUDAX de 300 km organisation ACTC départ 5 h 00
Le 5 mai 2011	Randonnée interne 150 km allure modérée.
Du 14 au 21 mai 2011	Séjour montagne à "Barcarès"
Le 02 juin 2011	La Changéenne
04 et 05 juin 2011	Brevet AUDAX de 600 km organisation ACTC départ 5 h 00 Les Marais Poitevin
Le 7 juin 2011	Randonnée interne 150 km allure modérée
Du 10 au 14 juin 2011	Séjour Pentecôte, Saint-Cast-le-Guildo
Le 18 juin 2011	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h organisation ACTC départ 9 h 00
Le 26 juin 2011	Sortie famille au Grouteau
Du 31 au 07 août 2011	Semaine fédérale à Flers
Le 03 septembre 2011	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
Le 11 septembre 2011	Randonnée intercommunautaire
Le 04 octobre 2011	Reprise officielle des sorties VTT
Le 21 octobre 2011	Assemblée générale de l'ACTC
Le 30 octobre 2011	"Rando des Rossays" VTT marche
Le 03 décembre 2011	Téléthon randonnée cyclo

Projet 2011 :

- ❖ Brevet AUDAX Paris Brest Paris 1200 km organisation UAF.

Projet 2012 :

- ❖ 30 ans de l'ACTC
- ❖ Organiser en interne un brevet AUDAX 1000 km.
- ❖ Tour du lac de Constance.

BUREAU & COMMISSIONS 2010-2011

BUREAU 2010 - 2011

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

Membres :	Colette BILHEUX	Joël GUILLONEAU
	Gérard BRILLANT	Guy HÉRISSON
	André de WILDE	Yves PLOUSEAU
	Gérard DODIER	

COMMISSIONS 2010 - 2011

1. RELATIONS PUBLIQUES	
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

2. MANIFESTATIONS	
But :	Organisation des sorties du club : * La Changéenne * Le Rayon Sarthois * Randonnées VTT & Marche * Randonnées FFCT * Semaine Fédérale
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 Ruaudin 02 43 84 90 76 Gérard LESOURD / Alain FOUINEAU 02 43 75 23 01 / 02 43 86 11 30 Jean-Yves DESPRÉS 02 43 24 14 04 Gérard DODIER 02 43 40 12 19 Benoîte GUILLONEAU 02 43 84 52 50 Guy HÉRISSON 02 43 40 10 02 Alain THUREAU 02 43 89 45 71

3. PARCOURS	
But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club
Responsable :	Bertrand BILHEUX 134, rue de Guetteloup 72100 Le Mans 02 43 84 32 30 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

4. SÉCURITÉ	
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

5. AUDAX - B.R.M.	
But :	Encourager les licenciés à participer à des brevets longue 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
6. LOGISTIQUE	
But :	Organiser les manifestations du club : galette, choucroute, journée festive
Responsable :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 19 Gérard BRILLANT 02 43 20 92 80 Joël GUILLONEAU 02 43 84 52 50 Guy HÉRISSON 02 43 40 10 02 Michel TOUCHET 02 43 40 07 35
7. FORMATIONS et TOURISME	
But :	Relations avec le CODEP
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 Ruaudin 02 43 84 90 76
8. BULLETIN	
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
9. ÉQUIPEMENTS	
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
10. LOCAL & BIBLIOTHEQUES	
But :	Gestion du local, revues, CD, DVD...
Responsable :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 19
11. GROUPE ACCUEIL : VÉLO ROUTE & VTT	
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe
Responsable route :	Monique FRÈREJACQUES 205, rue de Ruaudin 72100 Le Mans 02 43 88 22 76
Responsable V.T.T.	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 19
Responsable V.T.T.	Guy HÉRISSON 39, rue Saint-Jacques 72560 Changé 02 43 40 10 02
12. MATÉRIEL ET SIGNALISATION	
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...
Responsable :	Yves PLOUSEAU 19, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 11

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2010

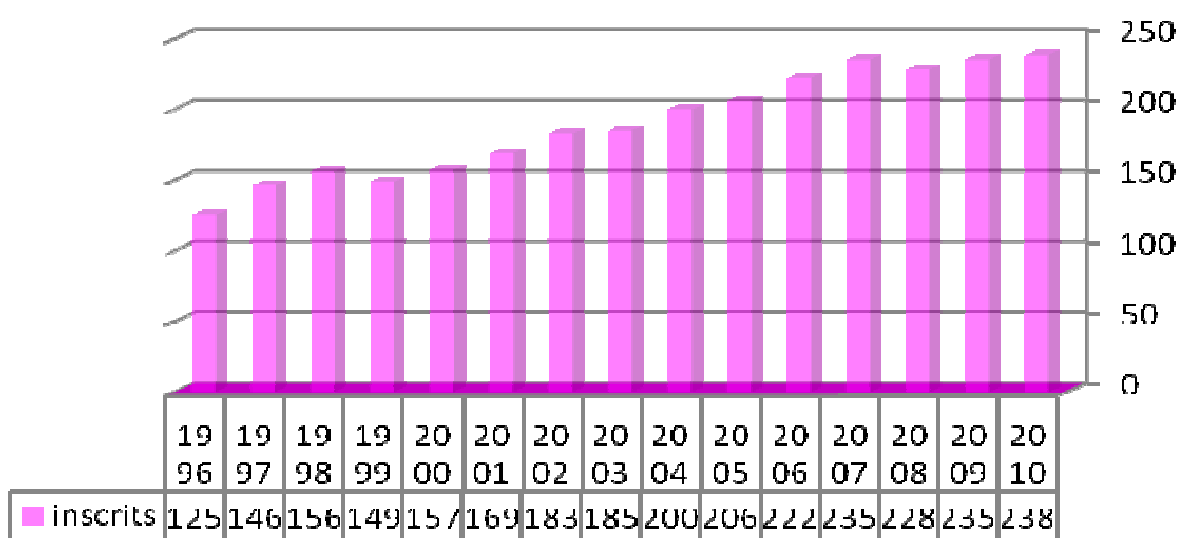
Les effectifs :

Nos effectifs 238 inscrits contre 235 l'an dernier ; dont 52 féminines en progression.

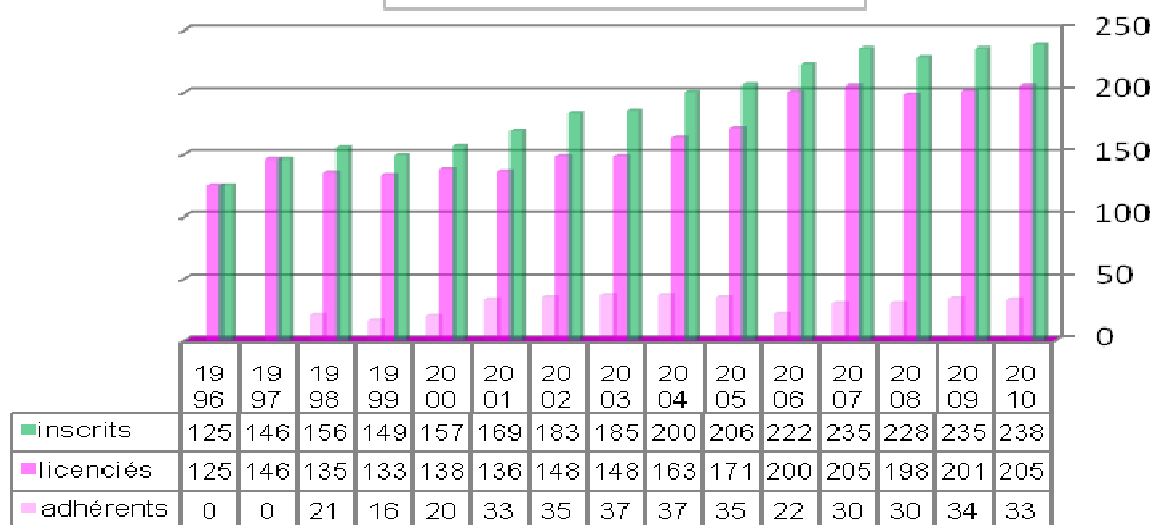
Ces effectifs se répartissent entre 205 licenciés et 33 adhérents.

ACTC 1^{er} club de la Sarthe.

**Nombre de CYCLOS à l'ACTC
inscrits en 2010**



Inscrits ACTC 2010



Nos participations aux sorties cyclos 2010

Sorties organisées par les clubs sarthois et hors Sarthe 2010.

14/02/2010	VOLNAY : randonnée VTT & Marche - Organisation Élan sportif de Champagné (Challenge Changéen).
07/03/2010	CHALLES : Randonnée Route, VTT & Marche - Organisation Les Copains du Vélo (Challenge Changéen).
14/03/2010	LA FERTÉ-BERNARD Souvenir Pierre GUDIN - Randonnée Route. (Challenge Changéen).
21/03/2010	LE LUDE : Randonnée Route, VTT & Marche - Organisation Cyclotouristes Ludois.
21/03/2010	TUFFÉ : Randonnée Route 50 & 100 km
26/03/2010	CHAMPAGNÉ - Randonnée VTT & Marche-Organisation ASPTT Le Mans
04/04/2010	27 ^e BREVET DES ALPES MANCELLES : Randonnée Route 50-100 & 165 km – BAM.
05/04/2010	JUPILLES : Randonnée VTT & Marche - (Challenge Changéen).
11/04/2010	LA FERTÉ-BERNARD : Randonnée Route - Organisation Cyclos Fertois 72 (Challenge Changéen).
11/04/2010	SILLÉ-LE-GUILLAUME : Randonnée Route & VTT - Organisation ASS.Cyclo & VTT de Sillé (Challenge Changéen)
13/04/2010	VTT BEAUMONT-PIED-DE-BŒUF : (Challenge Changéen)
18/04/2010	TÉLOCHÉ : "La Belinoise" - Randonnée Route -
25/04/2010	LA CHAPELLE-SAINT-AUBIN : "La Capellaubinoise" Randonnée Route.
01/05/2010	YVRÉ-L'ÉVÊQUE : Rayon Sarthois Le Dunois - Randonnée Route –
13/05/2010	LA BAZOGE : Randonnée VTT - Organisation Entente Cyclo Bazogienne (Challenge Changéen)
16/05/2010	MAMERS : Randonnée Route - Organisation Vélo Loisirs Saosnois (Challenge Changéen)
23/05/2010	VERNEIL-LE-CHÉTIF : Randonnée VTT - Organisation Les Cyclos de Verneil (Challenge Changéen)
30/05/2010	BESSÉ-SUR-BRAYE : Randonnée Route & VTT - Organisation Anille Braye Cyclo (Challenge Changéen)
13/06/2010	SAINT-CORNEILLE : Randonnée VTT - Organisation Le Roue Cornélienne (Challenge Changéen)
20/06/2010	CHÂTEAU-DU-LOIR : Randonnée Route & VTT - Organisation Randonneurs Castéloriens (Challenge Changéen)
24 au 26/06/2010	Brevet randonneur PBP 1000 km Monhoudou
27/06/2010	LOUÉ : Randonnée Route - Organisation Cyclos Randonneurs Louésiens (Challenge Changéen)
04/07/2010	CHÂTEAU-DU-LOIR - Randonnée VTT - Organisation COC VTT Loisirs - (Challenge Changéen).
17 au 21/07/2010	Centenaire du Tourmalet.
01 au 08/08/2010	72 ^e Semaine Fédérale à VERDUN.
29/08/2010	MALICORNE-SUR-SARTHE - Randonnée Route & VTT - Organisation S.C.Malicorne-sur-Sarthe (Challenge Changéen)
05/09/2010	VÉLO POUR TOUS Les Étangs Chauds LE MANS
04/09/2010	Accueil des nouveaux Changéens et Journée des associations
05/09/2010	BONNÉTABLE : Randonnée VTT - Marche - Organisation C.T. Bonnétable (Challenge Changéen)
24/09/2010	TOUR DE VIENNE : 7 cyclos de l'A.C.T.C. ont participé à cette épreuve
26/09/2010	BOËSSÉ-LE-SEC : Randonnée Route - Organisation Jeunes Vététistes Boësséens (Challenge Changéen).
03/10/2010	CHAMPAGNÉ : Randonnée VTT - Organisation Élan Sportif Cycliste de Champagné (Challenge Changéen).
24/10/2010	LA SUZE : Randonnée VTT - Organisation Club Cyclotourisme La Suze (Challenge Changéen).
28/11/2010	SCEAUX-SUR-HUISNE : Randonnée VTT - Organisation Jeunes Vététistes (Challenge Changéen)
04/12/2010	TÉLÉTHON : Randonnées cyclo-VTT-marche.
18/12/2010	CHAMPAGNÉ : 2 ^e Rallye de Noël - Randonnée Route

2010 : SORTIES ORGANISÉES PAR LE CLUB

Samedi 5 décembre 2009 dans le cadre du Téléthon 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 09 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.

08/01/2010	Soirée "Galette des Rois"
16/01/2010	Soirée festive
27/01/2010	Randonnée Culturelle + restaurant japonais/chinois.
07/02/2010	Reprise officielle de la saison cyclotouriste. Au retour de notre randonnée, nous attendait le verre de l'amitié, (un vin chaud).
06-13/03/2010	Semaine montagne neige Les Saisies.
18/03/2010	Sortie interne de 150 km
24/03/2010	Reprise officielle de la sortie accueil.
27/03/2010	Brevet AUDAX 200 km.
09/04/2010	Randonnée AUDAX 100 km dernière étape sur le circuit de la Sarthe départ de l'Abbaye de l'Épau arrivée à Sillé-le-Guillaume.
18/04/2010	Sortie interne de 150 km (randonnée interne).
24/04/2010	Brevet AUDAX 300 km.
06/05/2010	Randonnée interne 150 km.
10 au 14/05/2010	A la rencontre des allemands de Ludwigsau.
22 au 26/05/2010	WE pentecôte à Bréville-les-Monts.
29/05/2010	Brevet AUDAX initiation 100 km.
29 et 30/05/2010	BRM 400 km
03/06/2010	Randonnée interne 150 km
05 au 12/06/2010	Semaine montagne "Mont Ventoux".
19-20/06/2010	Brevet AUDAX 400 km.
27/06/2010	Journée Famille "Le Grouteau".
12/09/2010	Randonnée Inter-communautaire.
18/09/2010	Cyclo découverte visite de la papeterie du Bourray et l'Atelier du Crin à Challes.
19/09/2010	Rayon sarthois "Le Rabelaisien" voir présentation des participants.
31/10/2010	Rando VTT et marche.
02/11/2010	Reprise officielle des sorties VTT voir annexe.
04/12/2010	Téléthon cyclos.

Programme de nos visites du 27 janvier 2010 : Journée culturelle

1. Le pont "romain" d'Yvré-l'Evêque
 2. La fontaine de Gérence
 3. Quelques renseignements historiques sur le château de Vaux
 4. Place de l'église - Origine du nom d'Yvré - Pourquoi l'évêque
 5. Visite de l'église
 6. Déplacement en haut de la rue R. Triger au niveau de la place du château - choix du site du Vieux Mans
 7. Le Montbarbet et son histoire
 8. L'emprise de Guillaume le Conquérant sur Le Mans
 9. La muraille actuelle...
- En soirée un restaurant japonais.

BILAN DES AUDAX

Bilan des AUDAX officiels organisés par l'ACTC en 2010

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

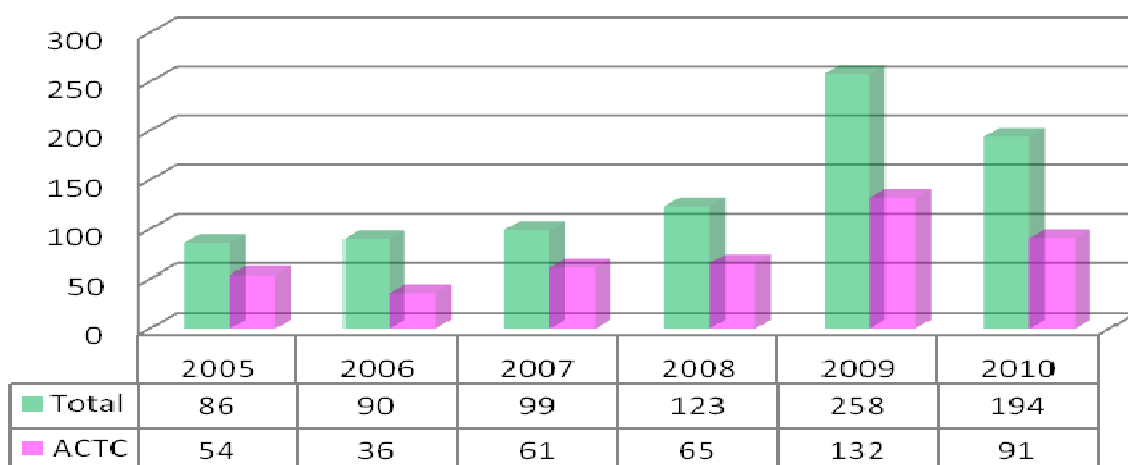
En 2005 = 86 participants ; 2006 = 90 participants ; 2007 = 99 participants ; 2008 = 123 participants ; 2009 = 258 participants ; 2010 = 194 participants.

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.

Nombre de participants brevets AUDAX



La baisse de fréquentation est due à 2 phénomènes

Le 200 km le matin avant le départ il pleuvait ; une quinzaine de cyclos ne sont pas venus malgré leurs inscriptions.

Le 100 km Circuit de Sarthe Pays de la Loire randonnée en ligne en a déconcerté plus d'un.

Distinction : **AIGLE D'OR**

Il est décerné à tous les cyclistes ayant effectué sans limite de temps les brevets suivants :

- 1 fois les distances de 200 - 300 - 400 - 600 km - 2 fois

1 000 km (ou un brevet de 1 000 km et un brevet de longue distance égal ou supérieur à 1 000 km) et le PARIS-BREST-PARIS AUDAX.

Les lauréats 2010 :

Bertrand BILHEUX Jean-Yves DESPRÉS Gilbert GUILLERM Joël GUILLONEAU

Le premier AIGLE D'OR de l'A.C.T.C. a été obtenu par **Guy RIVIÈRE** le 16 novembre 1986 n°1497.

CAPITAINES DE ROUTE

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

Chaque groupe ne doit pas dépasser 20 cyclos.

Il est plus facile à gérer et plus sécurisant. Nous vous demandons votre coopération.

Rôle du capitaine de route :

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

En haut des côtes les premiers attendent les derniers avant de relancer.

Lorsque le capitaine de route est seul dans le groupe, il peut désigner un des cyclos pour le seconder.

Respect des parcours : ils sont déclarés en préfecture.

Le Capitaine de route a l'autorité du Président de l'ACTC.

Chaque membre du Conseil d'administration se doit de l'aider. Leur mot d'ordre est :

Si tu veux être respecté respecte ton voisin

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

Constitution des groupes par capitaine :

Groupe A : Christian BRUNEAU



Éric PARDESSUS



Groupe B : Gérard DODIER



Marcel HUET



Yannick LECOT



Bruno LIARD



Groupe C : Marcel AVIGNON



Claude CHOPLIN



Jean-Claude LEMOINE



Robert PAUVERT



Groupe D : Guy AUBIER



Monique FRÈREJACQUES



Alain THUREAU



Michel TOUCHET



Groupe F : Monique FRÈREJACQUES



Groupe VTT :

Gérard DODIER



Guy HÉRISSON



Communication :

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

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

L'info du mois est également envoyée par courriel.

Bulletin club La Changéenne :

Rédactrice Benoîte GUILLONEAU

Bilan sécurité assurance :

Alain THUREAU

Bilan financier :

Gérard LESOURD

Vote :

Rapport d'activité :	oui à l'unanimité lors de l'AG du 22/10/10
Rapport financier :	oui à l'unanimité lors de l'AG du 22/10/10

Élections :

Démission :

➤ AMY Daniel

Tiers sortants :

• BILHEUX	Colette	réélue à l'unanimité lors de l'AG du 22/10/10
• GUILLONEAU	Benoîte	réélue à l'unanimité lors de l'AG du 22/10/10
• DODIER	Gérard	réélu à l'unanimité lors de l'AG du 22/10/10
• LESOURD	Gérard	réélu à l'unanimité lors de l'AG du 22/10/10

Nouveau candidat :

• FOUINEAU	Alain	élu à l'unanimité lors de l'AG du 22/10/10
------------	-------	--

Challenge Changéen

Résultats Challenge Changéen 2010 :

Josiane PERNIN
Jean PERNIN
Gérard LESOURD

Ce challenge remporte peu de succès. Sa reconduction est incertaine.

VTT :

Sorties le mardi et samedi départ à 13 h 45,

Kilométrages de 30 à 40 kms.

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

Licence offerte à tous nouveaux licenciés

(Voir conditions)

	VÉTÉTISTES Première Licence GRATUITE	
NOM : Prénom :		
Date de naissance : N° de licence :		
Club : N° fédéral :		
1^{ère} Sortie Date : Tampon du club organisateur		2^{ème} Sortie Date : Tampon du club organisateur
3^{ème} Sortie Date : Tampon du club organisateur	4^{ème} Sortie Date : Tampon du club organisateur	5^{ème} Sortie Date : Tampon du club organisateur

SAISON 2010-2011

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.

Il devra faire tamponner sa feuille par le club organisateur à chaque sortie.
La feuille devra obligatoirement contenir les 5 tampons pour obtenir le remboursement de la licence.

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 2011 « 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 du document par le correspondant vtt :

Joël ROUAULT
8 Rue de Luynes
72110 Bonnétable
Mail : joelr1926@frees.fr

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

Première année de licence féminine gratuite

Voir conditions

Accueil au public :

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

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

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

Les Parcours jeudi et dimanche :

Nous rappelons, les sorties du 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 se présenter à l'un des membres du C.A.

Équipements :

- Vêtements GARUDA, un bon de commande a été joint avec votre convocation à l'AG.
- Matériel : importante remise grâce à un achat groupé de pneus. Chacun a reçu un bon avec la convocation à l'AG.

Bénévoles :

Un grand merci à tous les bénévoles qui ont apporté leur contribution à la randonnée VTT et marche du 31 octobre : **1^e Rando autour des Rossays**

Calendrier 2011 voir en annexe

Projet 2011 :

- Paris Brest Paris randonneur. (allure libre)
- Paris Brest Paris AUDAX.

Projet 2012 : 30 ans de l'ACTC

- Randonnée autour du lac de Constance en mai avec des étapes en ligne et visite des villes traversées.
- Journée famille à la plaine des jeux de Changé, en juin avec arrivée des cyclos après la sortie du dimanche.
- Organisation d'un 1 000 km Brevet AUDAX "Tour des pays de La Loire". 1^e semaine de juillet.
- Sortie au Futuroscope en septembre pour une ou 2 journées, avec un hébergement d'une nuit.

Cotisations 2011 :

Augmentation de la licence 2011.

Part FFCT de 0,50 € à 1,00 € suivant la catégorie

Part ACTC : 1,00 €

- Licenciés : 12,00 € (2010) → **passe à 13,00 € en 2011**
- Adhérents : 16,50 € (2010) → **passe à 17,50 € en 2011**
- Bien remplir dans les cases votre numéro de licence.

ATTENTION, La signature obligatoire est au dos de la licence

SORTIE NEIGE DU 12 au 19 mars 2011

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

Belambra VVF "les Embrunes" Les Saisies 73620 Hauteluce

Les Saisies sont à 1650 m d'altitude et à 30 km d'Albertville. Vous découvrirez un site privilégié : le Col des Saisies, passage entre la vallée du Beaufortain et le Val d'Arly, mais aussi trait d'union entre les départements de la Savoie et de la Haute Savoie.

En hiver, les Saisies profitent d'un enneigement exceptionnel et d'un ensoleillement généreux. Bénéficiant d'un domaine de ski alpin et d'un domaine de ski nordique de qualité, la station propose de multiples possibilités de glisse et d'activités (Motoneige, parapente, raquettes, initiation à la conduite d'attelage de chiens de traîneaux, descentes aux flambeaux, patinoire naturelle, kart sur glace, cinéma...).

Le ski à la station :

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

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

Raquettes : 20 km de sentiers balisés.

Sur le site de l'ACTC vous aurez un aperçu de la vitalité de notre escapade.

http://actchange72.free.fr/Galerie-photo/2010/2010_les_saisies/default.htm

Pour ce séjour vous avez encore la possibilité de vous inscrire.

Auprès de : Jean-Yves DESPRÉS.

**Le Secrétaire
Jean-Yves Després**

LA SÉCURITÉ AU SEIN DE L'A.C.T. CHANGÉ

Alain Thureau

- **LA SÉCURITÉ - LA PRIORITÉ DE LA F.F.C.T.** -

- **LA PRIORITÉ A L'A.C.T.CHANGÉ** -

I - LE PORT DU CASQUE :

Que dire si ce n'est vous féliciter tous pour son port par l'ensemble des cyclos du club à chacune de nos sorties. Chacun a compris le bien fondé de porter cette protection légère et très efficace dont plusieurs d'entre nous savent ce que son port veut dire. Alors continuez !!!!

II - LES GROUPES :

Plus les groupes sont importants, moins la sécurité est fiable et plus nous augmentons les risques de chute et leurs conséquences.

Ne roulons jamais à plus de 20. Les capitaines de route ont toute latitude pour imposer de scinder ces groupes trop nombreux.

III - LES CONDITIONS DE CIRCULATION :

En toutes circonstances, nous roulons à droite de la chaussée.

De même si nous pouvons rouler à 2 de front, certaines circonstances (étroitesse de la chaussée – avertisseurs etc...) nous nous mettons en file indienne lorsque les conditions l'exigent.

Le Code de la Route impose à chaque cycliste de respecter une distance avec le vélo qui le précède. Pensez-y et adoptez cette conduite.

Nous veillons en particulier au respect de ces conditions lorsque la route est étroite, sinueuse et qu'en plus un sommet de côte se profile. Nous ne roulons pas à 4, en empruntant toute la chaussée.

Toutes les difficultés, les obstacles (voiture derrière – en face – gravillons – trous dans la chaussée – feux etc... sont signalées de la voix et du geste. Il y va de la santé des uns et des autres.

Les dénivellations en bordure de chaussée sont fréquemment la cause de chutes. Point n'est besoin de vouloir remonter sur le bitume. On ralentit, on laisse passer le groupe et seulement après, avec précautions, on reprend la route. Ainsi il n'y aura pas de chute.

IV - LE GILET HAUTE VISIBILITÉ :

Chaque licencié (e) au club a reçu un gilet de ce type.

Porté sur soi en permanence, il est enfilé lorsque les circonstances l'exigent : de nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.

QUE CHACUN PRENNE CONSCIENCE DES DANGERS DE LA ROUTE, LE PLAISIR À VÉLO NE SERA QUE PLUS GRAND !!!

- LA SÉCURITÉ - LA PRIORITÉ DE LA F.F.C.T. -

LA SANTÉ : LA PRIORITÉ DE TOUS !!!

Chaque année, vous le savez, un certain nombre de cyclotouristes (25 en 2009 et près de 30 déjà en 2010) succombent sur leur vélo lors d'une randonnée.

Rien que pour notre département de la Sarthe, 2 décès de cette nature sont à déplorer. Le dernier est survenu samedi 6 novembre pour un membre du "CYCLO LOISIRS" du MANS.

RAPPELEZ VOUS !!! A l'Assemblée Générale 2009, notre camarade PORET, fervent adepte du vélo et cardiologue de son état nous avait brillamment et clairement évoqué les risques auxquels nous sommes tous exposés. La pratique régulière du vélo, chacun à son rythme, ne nous exclut pas d'un accident cardiaque.

Nous ne sommes pas non plus tout jeunes puisque notre moyenne d'âge se situe vers les 55 ans !

Nous ne sommes donc pas à l'abri de tels dangers.

LE SUIVI MEDICAL !!! Même si la pratique du cyclotourisme nous protège sûrement quelque part et nous éloigne de la faculté, il reste prudent de consulter au moins une fois par an et d'évoquer avec le médecin la pratique du vélo. Un certificat de "non contre indication à la pratique du cyclotourisme" même s'il n'est pas obligatoire, pourra toujours accompagner la demande de licence.

LE TEST A L'EFFORT !!! Si nous n'avons pas la liberté demander à passer ce test, nul doute que le médecin qui vous auscultera, vous écoutera, trouvera les mots qui conviennent pour favoriser ce type d'examen auprès d'un cardiologue.

Certes, cet examen n'exclut pas le malaise mais au moins il permet au spécialiste de détecter une anomalie ou un problème avant qu'il ne soit dramatique.

Pensez à vous faire suivre, entre 50 et 60 ans, c'est le bon moment ! Passé cet âge ce contrôle ne peut que conforter votre bon état de santé.

ALORS N'HÉSITONS PAS, CONSULTONS !!!!

- LA SÉCURITÉ - LA PRIORITÉ DE LA F.F.C.T. -

LA DÉCLARATION DE SINISTRE

Chaque année, alors même que nous sommes prudents, respectueux du Code de la Route etc Un certain nombre d'entre nous sont victimes de chutes aux conséquences plus ou moins importantes. Tout licencié au club, et donc à la F.F.C.T., est assuré auprès de M.M.A qu'il convient d'alerter de tout sinistre survenu lors de la pratique du vélo.

LA DÉCLARATION PAR INTERNET :

Elle facilite les choses mais :

- ne doit être utilisée que pour les accidents avec CONSÉQUENCES CORPORELLES
- doit être adressée à MMA dans un délai de 5 jours ouvrés après l'accident
- doit aussi parvenir au DSC "Délégué Sécurité Club" Alain THUREAU pour information et communication aux différents échelons CODEP – LIGUE etc ...

Dans tous les cas, le DSC Alain THUREAU est à votre disposition pour renseigner les documents demandés.

LA DÉCLARATION PAPIER :

Elle peut être obtenue auprès du DSC, à charge pour l'accidenté de la renseigner y compris avec l'aide d'Alain THUREAU.

C'est ce seul document (et non Internet) qui sera utilisé pour les déclarations de bris de matériel ou de vêtement.

Pensez bien au moment de votre prise de licence à souscrire la

"bonne assurance"

LES DOCUMENTS D'IDENTITÉ A EMPORTER

Un accident dramatique récent a mis en exergue la difficulté à identifier un accidenté. La famille n'a été alertée que très tard et encore après avoir entamé des recherches auprès des hôpitaux, des services de police et des pompiers.

Ayez toujours sur vous une pièce d'identité, un n° de téléphone où l'on peut joindre un proche etc ... Bien sûr au club, nous sommes souvent en groupe ! Mais un accident peut survenir sur les chemins aller, retour ou encore lors d'une sortie en solitaire.

Le séjour montagne du 14 au 21 mai 2011

Après notre superbe séjour au MONT VENTOUX où 70 gazelles, reinettes, cyclotes et cyclos se sont régalez sur les pentes et aux abords du VENTOUX, nous voici repartis vers le Sud.

En effet, pour ce 12^e séjour Montagne, nous devions aller dans les Cévennes et plus spécialement dans l'Aveyron et les contreforts du Tarn, sans oublier le Mont Aigoual.

Malheureusement le village vacances ne présente pas toutes les possibilités (hébergement et nourriture) satisfaisantes. Ce séjour est donc annulé.

Mais rassurez vous, nous partirons quand même. Et aussi vers le Sud.

En effet, nous nous rendrons à LE BARCARES (66) au Nord de PERPIGNAN, au Sud de NARBONNE et au bord de la Méditerranée d'où nous pourrons aller nous faire les mollets dans les Pyrénées voisines.

Pour ce séjour en pension complète, nous retrouverons un organisateur que nous connaissons : VVF villages auprès duquel nous avons toujours eu satisfaction.

Le montant du séjour en pension complète est à 292,80 €/personne.

Nous bénéficierons de :

- réduction de 5% (adhérent FFCT) soit 14.94 €
- d'une gratuité par tranche de 20 personnes payantes.

Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire auprès de Alain THUREAU

Prévision pour le 30^e Anniversaire du Club

PRÉVISIONS DU SÉJOUR MONTAGNE A L'OCCASION du 30^e ANNIVERSAIRE DU CLUB EN 2012

- (Circuit pour les cyclos et les touristes) -

2012, vous le savez sûrement c'est l'année du 30^e anniversaire de notre AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ. En 2002, pour le 20^e, un certain nombre d'entre nous ont rallié LUDWIGSAU, la ville jumelle et en garde un souvenir merveilleux tant le parcours a été agréable et l'accueil de nos amis allemands formidable. Beaucoup en parlent encore en termes émus.

Mais 2012 est une autre année. L'A.C.T. CHANGÉ a mis sur pied plusieurs animations pour marquer cet anniversaire. Parmi celles-ci se trouve aussi l'organisation du 12^e séjour montagne.

Pour la circonstance, il a été opté pour un circuit "montagno-touristique". En voici les grandes lignes au départ de CHANGÉ en minibus et voiture(s) pour les environs de COLMAR (68).

Jour 2 : COLMAR – FREIBURG (D) – TITISEE (D) – Superbe contrée – SCHAFFAUSEN (CH) pour la visite sublime des chutes du Rhin – STEIN AM RHEIN (D) petite cité magnifique où nous serions hébergés. (175km).

Jour 3 : STEIN AM RHEIN (D) – FRAUENFELD (CH) – ST PETERZELL (CH) – La montée du SÄNTIS (CH) très jolie – UNTERWASSER (CH) – SCHANAN et VADUZ (FL) pour séjourner au LICHTENSTEIN (170km)

Jour 4 : Une journée de montagne dans le VORALBERG (montagne autrichienne - en particulier la montée de la Route de la Silvretta qui, en 30 lacets monte à 2 032m - avant de rentrer à SCHAAN ou dans les environs de BREGENZ, tout près du Lac de KONSTANZ.

Jour 5 : SCHAAN(FL) – FELDKIRCH (FL) – DORNBIRN (A) – BREGENZ (A) et son Pfänder juste au dessus du Lac et la vue du Rhein se jetant dans le lac – LINDAU (D) superbe petite presqu'île – MEERSBURG (D) son superbe château et ses rues magnifiques – Le bac nous fait traverser le lac pour gagner KONSTANZ (D) la délicieuse. (140km)

Jour 6 : Journée de tourisme à KONSTANZ avec la visite de l'île de MAINAU (ancienne terre suédoise) magnifique par ses jardins et le la presqu'île de REICHENAU qui borde aussi le Rhin.

Jour 7 : KONSTANZ (D) – DONAUESCHINGEN (D) source du Danube, VILLINGEN (D) – TRIBERG (D) dans un décor de forêt noire la cité aux coucous – OFFENBOURG (D) – STRASBOURG et nous séjournerons dans les environs. (200km)

Jour 8 : STRASBOURG – CHANGÉ en minibus et voitures.

Ce circuit-séjour pour un montant approximatif de 650-700 € (minibus- pension complète et visites compris). **Alain THUREAU peut donner des informations complémentaires.**

Et vous pouvez vous manifester (sans engagement ferme) dès maintenant

DISTINCTIONS

Médailles de la ville de Changé

Lucette DODIER
Jean-Yves DESPRÉS
Bertrand BILHEUX

L'AIGLE D'OR DES AUDAX

Bertrand BILHEUX
Jean-Yves DESPRÉS
Joël GUILLONEAU
Gilbert GUILLERM



Médaille d'Officier de l'ordre national du mérite

Alain THUREAU



--

Médaille de la jeunesse et des Sports

Gérard LESOURD



COMPTE RENDU DE LA SAISON VTT 2010

Gérard Dodier

Notre deuxième année VTT est terminée depuis fin mars. Quand vous lirez ces lignes, la troisième aura commencé. Après deux années de fonctionnement, il nous paraît normal de rendre compte de notre activité, ne serait-ce que pour vous donner envie de nous rejoindre. Notre grande satisfaction, c'est le sentiment de réussite qui s'est imposé tout au long de l'année. En effet, le VTT est un moyen ludique d'entretenir sa condition physique et de préparer la saison sur route. C'est aussi le plaisir de découvrir les chemins de notre commune. Cette année, le nombre de participants nous a amenés à faire deux groupes avec des parcours adaptés pour chacun. Comme l'an dernier et par souci de clarté, je vais détailler point par point notre activité.

L'Accueil

Quel que soit le temps, un responsable a toujours été présent pour assurer l'accueil sauf par grand froid et routes impraticables. Nous avons cette année le renfort de Régis Pierre qui viendra encadrer les participants. Nous serons donc désormais trois capitaines de route. Il est parfois difficile pour nous d'être présent à chacune de nos sorties. Le capitaine présent peut désigner un participant pour l'aider dans sa tâche.

Nous sommes toujours à l'écoute de nos participants, il nous a été demandé que la saison VTT



commence un peu plus tôt, donc nous avons commencé le 12 octobre pour terminer fin février 2011 avec possibilité de prolonger jusqu'à fin mars pour ceux ou celles qui le désireraient.

La Sécurité

Rien de particulier à signaler, tout le monde respecte les consignes ce qui facilite le travail des capitaines de route. Le VTT réclame beaucoup de concentration et d'adresse surtout en groupe (n'est-ce pas Dédé ?) ce qui peut être utile pour les sorties sur route.

L'Ambiance

De ce côté pas de soucis, tout le monde, je pense, trouve un réel plaisir dans nos sorties. Dans les groupes, nous avons tous les niveaux : si nous apprenons à rouler régulièrement, dans les parties montantes, chacun a cependant la liberté de monter à sa guise à condition d'attendre le groupe au sommet de la côte. Il n'est pas rare de faire trois ou quatre petites pauses lors des sorties : le VTT est un sport exigeant, il faut toujours veiller à ne pas trop puiser dans ses réserves. Contrairement à la route, les moments de récupération dans les roues sont inexistantes.

Les Parcours

Nous avons des parcours types que nous pouvons aménager à n'importe quel moment. Les sites de Changé, Parigné, Yvré, Sargé, Mulsanne, Ruaudin, sont explorés, le kilométrage en VTT ne veut pas dire grand chose, disons que nous passons de 2 heures à 2 heures 30 sur le vélo, tout dépend de la longueur et de la difficulté du parcours. Nous avons aussi la possibilité de laver les vélos à l'ancien centre technique de la municipalité de Changé ; vous n'aurez plus qu'à passer un coup de chiffon à la maison et graisser un peu la mécanique de votre vélo.

La Participation

Comme relaté à l'entame de ce compte rendu, c'est la grande satisfaction de cette année. Nous comptons à ce jour pas moins de 25 vététistes qui participent à nos sorties, pas tous en même temps bien sûr, mais nous sommes en moyenne une dizaine le mardi et une bonne douzaine, parfois plus, le samedi. Nous avons compté jusqu'à 19 participants par beau temps. Une autre satisfaction ne venant jamais seule, nous avons aussi constaté un rajeunissement de l'effectif

cette année grâce à la venue de quelques jeunes entre 25 et 35 ans. Très peu d'entre eux viennent ensuite à la route, dommage car ceux qui reprennent la saison route après une bonne saison hivernale sur le VTT, constatent que la forme est là dès les premiers tours de roues. Nous espérons aussi que les nouveaux continueront cette année à participer à nos sorties. Pour ceux qui ne font que du VTT, nous leur conseillons de continuer à pratiquer en petit groupe pendant la saison d'été et participer aux organisations extérieures afin de pouvoir reprendre dans de bonnes conditions la saison hivernale en notre compagnie, et par la même occasion promouvoir notre club à travers notre section VTT.

Conclusion

Je pense et j'espère que la saison qui débute verra se confirmer la tendance entrevue la saison dernière, à savoir le nombre de participants en augmentation, le rajeunissement de l'effectif en touchant d'autres personnes un peu plus jeunes autour de la vingtaine d'année. L'un des objectifs de cette année sera aussi de faire venir quelques féminines avec nous. Il y en a, je le sais, qui hésitent. En tout cas, je ne désespère pas car nous avons eu quelques contacts de personnes qui semblent intéressées, des féminines justement ! Nous pourrions éventuellement créer un groupe de débutants (es), un groupe accueil en quelque sorte, avec des



parcours faciles et courts d'une vingtaine de km ce qui représente environ 1 h 30 de vélo. Nous devrions cette année si tout se passe bien, atteindre notre rythme de croisière. Nous projetons à la fin de notre saison, c'est-à-dire fin mars, de faire le tour du Pays du Sud Est Manceau ce qui représente 90 km à VTT. Nous partirions à la journée avec le sac à dos un samedi de préférence pour que tous nos vététistes puissent y participer.

Nos Projets

Comme vous le savez sans doute, nous organisons pour la première fois à l'ACTC, une randonnée VTT ET MARCHE intitulée "autour des Rossays", trois circuits seront proposés : 20, 35 et 50 km et trois circuits marche de 8, 12 et 15 km. Nous attachons une grande importance à la réussite de ce projet : il en va un peu de l'image et de la crédibilité du club auquel nous sommes tous très attachés. Nous ferons en sorte que ce rendez-vous de fin octobre soit un événement incontournable de l'année et permettre ainsi de clôturer notre saison cyclo en beauté. Cette manifestation est une bonne occasion pour tous ceux qui ne connaissent pas le VTT de s'y essayer, de découvrir aussi les sentiers des environs de Changé, en solo, entre amis, ou mieux en famille sur le petit circuit

ALORS TOUS EN SELLE !!

ou si vous préférez il y a la marche, je connais beaucoup de cyclos qui marchent très peu, dommage pour eux, c'est un bon moyen aussi de ne pas trop prendre de poids pendant l'hiver quand il ne fait pas un temps à mettre un cyclo dehors.

Quelques Chiffres

Comme la saison dernière, nous avons effectué 29 sorties sur 34 possibles (5 ont été annulées pour cause de verglas). Cela représente environ 1 000 kilomètres, nos circuits vont de 30 km pour le plus court, à 48 km pour le plus long, mais ne vous y trompez pas ce n'est pas parce qu'ils sont courts qu'ils sont faciles, rassurez-vous quand même, nous avons aussi des parcours très courts et très faciles.

Reprise des sorties le 2 novembre 2010

Départ Espace Pierre Loison 13 h 45

DÉCOUVERTE DE NOTRE PATRIMOINE - 2010

François Porcheron

Jusqu'ici, nos découvertes se limitaient au Mans. Cette année, nous nous sommes retrouvés à Yvré-l'Évêque, puis au Mans pour y découvrir le "château" et les *Monts Barbet*.

YVRÉ-L'ÉVÊQUE

Dès l'an VII, figure dans un almanach manceau le nom d'Ivré-sur-Huisne qui semble tiré de **Evriacus** transformé en **Ebriacum** puis en **Ivorcia**. Il s'agit d'un nom de lieu où, du temps des Romains, l'on s'exerçait à dompter, à dresser les chevaux. Mais pourquoi "l'Évêque" ? Parce que les évêques du Mans y possédaient, avant la Révolution, entre l'église actuelle et l'école Saint-Joseph, un château démoli vers 1840. Ils venaient y goûter les bienfaits du repos et de la solitude.

Le roi Henri IV y logea le 27 novembre 1589 (il y a 420 ans !) et vint s'installer, le lendemain, à l'abbaye de la Couture afin de se rendre maître de la ville du Mans tenue alors par la Ligue. (Il sera sacré roi à Chartres le 27.02.1594 et fera une entrée triomphale à Paris le 22.03 de la même année).



Le vieux pont d'Yvré (pont "romain")

Lieu de passage très ancien situé sur une ancienne voie romaine (la RN 23, route de Paris, n'existait pas), ce "pont d'Yvré" était distant de deux milles de la cité mancelle (Il ne s'agit pas, bien sûr, du pont que nous pouvons admirer actuellement, mais de celui qui l'a précédé). Il permettait d'aller à Saint-Mars-la-Brière Connerré. Son existence est attestée dès 836. D'abord en bois, reconstruit **en pierre** entre **1546 et 1556**, il fut rompu en 1648 et 1652 lors des troubles de la Fronde, ainsi que les ponts de Champagné et de Pont-de-Gennes, puis rétabli.

Au XVIII^e s., le Conseil du Roy ayant ordonné la construction d'un nouveau chemin royal de Nantes à Paris via Le Mans, un pont de bois fut établi en 1777 un peu en aval. Ce pont de la route de Paris, RN 23, fut remplacé vers 1840 par le pont de pierre actuel. Ce vieux pont de pierre est très lié au souvenir du célèbre combat d'Auvours en janvier 1871 quand les troupes françaises montèrent à l'assaut pour tenter d'enrayer la ruée prussienne. En vain, hélas. Mais leur héroïsme demeure l'un des hauts faits de notre histoire nationale.

La fontaine de Gérence

La tradition locale prête à cette fontaine des qualités miraculeuses : elle guérirait le mal des yeux. Quelle est l'origine de cette croyance ? Il faut la chercher à Nanterre où Gérence, mère de sainte Geneviève, devenue aveugle recouvre la vue avec l'eau puisée par sa fille à la source du village. En 429, Geneviève aurait été consacrée par Saint-Germain, évêque de Paris, que les Yvréens ont pris pour patron.

L'église Saint-Germain

Édifiée dès le XI^e siècle, dans le style Plantagenêt (ogival primitif), elle fut victime d'un incendie en 1143 puis reconstruite avec un chœur à chevet droit voûté. À partir de 1879, d'importants travaux sont entrepris : prolongement de la nef, construction d'un transept, réfection du clocher, travaux qui prendront fin en 1895.

A voir : le chœur récemment restauré, la statue du Christ aux liens, les vitraux de la chapelle des zouaves, la toile de Broc "Les messagers célestes", les fonts baptismaux en pierre et bois collé sculpté et peint du XVII^e ou XVIII^e siècle, la statue en bois de l'angelot du XVII^e siècle.

Le Château de Vaux

Son nom apparaît dès 1394. Le fief était alors aux mains de Guillaume Becquet "Chevalier Sire de Vaux". Vassal de l'évêque du Mans, il avait le devoir honorifique de porter celui-ci lors de sa première entrée dans la cathédrale.

Au XVIII^e siècle, la terre de Vaux est qualifiée de baronnie*. Elle appartient jusqu'au premier Empire à la famille de Landemont, puis vendue à Monsieur Crépon qui, sous prétexte de rajeunir et d'embellir le château, fit détruire tout ce qui donnait aux constructions le cachet de l'époque de leur construction. En 1857, la comtesse Da Porto, née de Nicolaÿ fait l'acquisition du domaine. Il est ensuite aux mains de la famille Caillaux et à Monsieur Benoist de Nivenheim en 1920.

* Une **baronnie** est une terre qui conférait à son possesseur le titre de baron. C'est un fief relevant directement du roi. (Un **fief** est un domaine noble relevant du seigneur d'un autre domaine concédé sous condition de foi et hommage. Il était assujéti à certains services et à certaines redevances).

La croix de Boëssé

Yvré possède en son cimetière, bénie en septembre 1771, une belle croix en pierre, très ouvragée, de style renaissance, qui était dans l'ancien cimetière et qui a été remontée il y a quelques décennies. La visite d'Yvré terminée, nous nous retrouvons au Mans, rue Robert Triger.

LE MONT-BARBET

Comment expliquer que les premiers occupants de notre cité aient fixé leur choix sur la colline du Vieux Mans alors que le Mont-Barbet est nettement plus élevé, position qui aurait été meilleure sur le plan stratégique ? Si la Sarthe coulait à peu près à même distance des pentes escarpées de Saint-Vincent (Lycée Bellevue) et de celles de la Cité, **le ruisseau d'Isaac**, surnommé "Merdereau ou Merderel" à partir du XIV^e siècle, traversait, du côté des Jacobins, des **terrains marécageux** (le Marais Manceau). Il se rapprochait sensiblement de la vieille ville et, vers l'angle que forment la place de l'Éperon et la rue Gambetta, l'enserrait dans sa boucle obtuse avant de se jeter dans la Sarthe, constituant pour lui une sorte de "ceinture de sécurité".

Le Mont Barbet, dominant l'antique cité, représentera pour elle une **constante menace**. Aux temps antiques, les Romains aménagèrent un camp militaire sur le point culminant du Mont Barbet, (site du lycée Montesquieu) pour défendre la cité qu'ils avaient conquise. Ce camp retranché, entouré de fossés, de talus, de palissades, de parapets, mesurait environ 220 m de longueur sur 100 m de largeur.

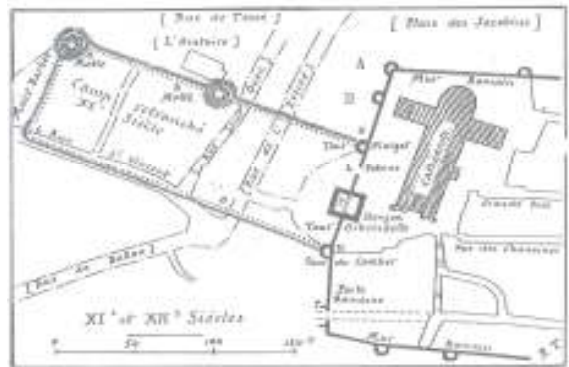
Le Mont-Barbet est surtout lié au souvenir de la prise du Mans par **Guillaume le Conquérant** en 1063. Redoutant les manceaux à la réputation de gens courageux et énergiques, rapides à se soulever en masse pour se libérer de son joug, il éleva le Petit Mont-Barbet (Mons Barbatulus), sorte de bastion avancé susceptible de ralentir l'avance des assiégeants et de les empêcher de prendre d'assaut le grand Mont-Barbet. Les deux mottes, aménagées dans la même enceinte, portaient chacune une grande palissade de tronc de bois, aigus et taillés en pointe, entourant la plate forme de la butte sur laquelle s'élevait le donjon de bois, demi maison, demi tour de quatre étages. Sur les contrescarpes, le hérisson, formidable haie vive de ronces et d'épines. Partout des bâtiments de bois et de terre, aucun de pierre.

Toutefois cette précaution se révéla inutile car les Manceaux se révoltèrent en **1073**. Chaque motte avait son propre commandement : cette division fit perdre l'ensemble de la forteresse. De plus, la division du camp en deux mottes violait le principe essentiel du château à motte : UN donjon, UNE citadelle. Ainsi Guillaume le Conquérant résolut-il de construire la REGIA TURRIS, la Tour Royale, dénommée depuis Tour **ORBRINDELLE**, par corruption **RIBAUELLE**, à cheval sur le front nord de l'enceinte gallo-romaine, à proximité de la cathédrale.

Guillaume le Conquérant, quand il ne pouvait enlever une ville d'un premier assaut, renonçait immédiatement à de nouvelles attaques. Il bloquait la cité, laissant des soldats dans les retranchements qu'il avait aménagés. Il attendait que l'ennemi, vaincu par la famine, se rende à sa merci. Pendant ce temps, impatient d'agir, il allait gagner d'autres régions. En 1097-1098, Hélié de La Flèche, chassé par son adversaire Guillaume-le-Roux, roi d'Angleterre, fils de Guillaume le Conquérant, de son comté du Maine, fit le siège du Mont-Barbet, vers 1099. Il put revenir en paix dans sa bonne ville du Mans après que Guillaume-le-Roux eut, en 1100, trouvé la mort lors d'une partie de chasse. En 1138, son gendre, Foulques d'Anjou et son petit-fils, Geoffroy Plantagenet, feront donation à la cathédrale de tous les retranchements existant depuis le Mont-Barbet jusqu'à l'église Saint-Ouen, se réservant les mottes du grand et du petit Mont-Barbet. La tour Orbrindelle est abaissée au niveau de l'enceinte. La motte du petit Mont-Barbet survécut jusqu'en 1681 quand on la démolit pour élever la chapelle de l'Oratoire.



* De haut en bas : A : Tour de l'Évêché - B : Tour de la Psalette - C : Tour Margot - D : Tour Orbrindelle - E : Tour du Cavalier.



Ces mottes garderont ensuite leur importance stratégique. Durant la **guerre de Cent Ans**, les Manceaux utilisèrent les hauteurs du Mont-Barbet pour se protéger. Elles constituaient, en effet, un point d'observation de premier ordre. Cependant, autour de ces mottes, l'ancien camp retranché paraît déjà morcelé. Des gens influents font l'acquisition de différentes parcelles. **Bertrand Du Guesclin** est, le 2 octobre 1370, nommé connétable et, en même temps, **"gouverneur de la ville, châteaux et faubourgs du Mans, des deux forts de la motte et du Monbarbé et de ceulx de la**

Couture", signe que ces forts n'avaient cessé de disposer d'un commandement et de vigiles. Le 4 décembre, Du Guesclin remporte sur les Anglais la victoire de Pontvallain. Il regagne Le Mans en triomphateur.

Après la **guerre de Cent Ans**, le Mont-Barbet perdit de son importance militaire. Depuis l'époque de la **Renaissance**, une longue période d'oubli a recouvert ce mont. A partir du XVII^e siècle, sa plus grande partie sera comprise, par acquisitions successives, dans l'enclos de l'Oratoire qui deviendra celui du lycée Montesquieu. La motte du grand Mont-Barbet a subsisté en partie entre la rue de ce nom et celle du Donjon. La construction d'immeubles modernes, décidée par l'Office des H.L.M. presque dix ans après la dernière guerre n'a pas entraîné la suppression totale de cette butte. Elle a été simplement "entamée" pour permettre la construction de logements.

Projet : Nous préparons, pour le 2 mars 2011, une visite de l'abbaye de l'Épau, au programme :

1. Le contexte historique à l'époque de la reine Bérengère
2. Le choix du site
3. L'échelonnement des travaux et l'histoire du site
4. Une visite détaillée

SÉJOUR AUX SAISIES

Nelly Deschamps

Pour nous c'est bien entendu le premier séjour puisque la tradition veut que ce soit au "nouveaux" qu'échoit le rôle d'en rédiger le compte-rendu.

Samedi 6 mars

Après un voyage sans encombre c'est avec ravissement que nous découvrons le site privilégié des Saisies. Cette station offre une vue imprenable d'une éblouissante beauté sur les massifs enneigés alentours et le Mont-Blanc.

Nous découvrons ensuite l'hébergement du club Belambra constitué de studios 2 ou 3 personnes équipés d'une kitchenette, tout à fait confortables et situés au pied des pistes, ce qui n'est pas un mince avantage.

Nous partons ensuite nous doter de notre matériel de ski et après un premier excellent repas personne ne rechigne à rejoindre ses pénates assez tôt pour une nuit réparatrice et quelques rêves ou cauchemars de descentes vertigineuses ou scabreuses (presque toujours les deux).



Dimanche 7 mars

Le domaine possède également cet immense atout de permettre à chacun de trouver une activité adaptée à ses goûts ou à ses capacités puisqu'on peut y pratiquer ski de piste, ski de fond, raquettes mais aussi y faire de nombreuses randonnées à pied.

Donc dès ce premier jour chacun part vers l'activité de son choix.

Les fondeurs partent découvrir ou plutôt redécouvrir les magnifiques chemins forestiers tandis que les skieurs de piste se regroupent pour appréhender cette première journée tous ensemble ; il n'y a pas de malins aujourd'hui, il faut chauffer les articulations et les skis, se réappropriar la glisse et prendre confiance : certains n'ont pas skié depuis un certain temps.

Quelques autres non skieurs partent soit pour une première promenade ou une visite à la station.

A défaut de chauffer les skis pourquoi ne pas se faire le plaisir de chauffer la carte bleue ! Ce ne sont pas les opportunités qui manquent... A la fin de cette première journée un peu trop froide, le vin chaud d'accueil au Belambra est bienvenu.

Lundi 8 mars

Chacun a pu hier mesurer son niveau de ski et s'essayer, en ce deuxième jour, sur les pistes qui lui conviennent. On se hasarde un peu plus. Les fondeurs tentent également de peaufiner leurs performances tandis que quelques femmes partent découvrir les sentiers de raquette.

La petite Cléo va faire sa première journée de ski. Les premiers jours sont un peu difficiles mais au fil du temps sa petite moue triste au moment de rejoindre les cours se transforme en une mine réjouie surtout le jour de l'obtention du trophée bien mérité.

Mardi 9 mars

Aujourd'hui les plus aguerris (ou les plus fous) ont décidé de se lancer à l'assaut de "l'espace Diamant" : Espace un peu plus vaste offrant 154 pistes de ski alpin entre Crest-Voland, Notre-Dame-de-Bellecombe et Praz-sur-Arly.

Quelques marcheuses désireuses de prendre de l'altitude s'attaquent avec succès au sommet de Bisanne.

Mercredi 10 mars

Notre secrétaire du club s'initie pour la deuxième année au ski de piste, c'est donc jour de repos pour lui comme il aime à le dire (à juste titre car pardonnez-moi skieurs alpins dont je fais partie, il n'y a pas de commune mesure entre les efforts fournis par ces deux sortes de glisse !). Chaperonné et materné par un professeur très attentif, il s'en sort très bien avec quand même une petite bosse à l'arrière du crâne...



C'est aussi, en cette belle journée ensoleillée qu'un petit groupe de marcheurs se décide à parcourir le sentier Bennetton : belle ballade d'une dizaine de km, 400 m de dénivelé.

Jeudi 11 mars

Ce matin raquettes aux pieds, un groupe accompagné de Lionel, animateur au club Belambra part découvrir les sentiers boisés autour d'une tourbière. Il découvre les traces du lièvre blanc, de l'hermine et autres écureuils et peuvent profiter des joyeux pépiements des tarins des aulnes. C'est également ce jeudi après-midi que quelques-unes décident de prendre le bus pour aller visiter à Hauteluce, un musée représentant une école de l'ancien temps (c'est à dire presque le nôtre) et quelques vieux métiers oubliés de notre monde moderne.

Vendredi 12 mars

C'est la dernière journée, tout le monde veut en profiter au maximum : les fondeurs "fondent à fond", les skieurs de piste pistent. En fin de journée deux skieurs alpins se félicitent d'avoir bien dragué... la montagne. (On drague ce que l'on peut avec ce que l'on a !!!).

C'est aussi ce dernier soir qu'un couple se fait le plaisir d'une virée en moto neige.

Il est impossible de ne pas signaler, tous les soirs dans les chambres, tout le monde se retrouve autour d'un apéro bien mérité ! C'est l'occasion d'évoquer les temps forts de la journée, de s'adonner à quelques blagues de potaches et aussi bien sûr de raconter quelques histoires...grivoises. Le dernier repas se termine par l'hymne du club sous les yeux un peu ahuris des autres résidents.

Samedi 13 mars

C'est avec nostalgie que nous quittons les lieux : **"Pourtant que la montagne est belle..."**. Je ne résiste pas à faire ce clin d'œil à Jean Ferrat auteur de cette magnifique chanson entre autres et dont nous apprenons avec tristesse le décès ce jour même.

Bilan

Chacun s'accorde à le reconnaître extrêmement positif. Nous (les nouveaux) avons passé un séjour exceptionnel, sportif et convivial "c'est toujours comme ça" nous a-t-on dit alors : Avis à tous pour l'année prochaine ! Et gardons bien présents à l'esprit que de tels séjours n'ont lieu que grâce au dévouement et à la rigueur des organisateurs. Merci à eux !



COMPTE RENDU de l'AUDAX 200 km du 27 MARS

Alain Thureau

Si 83 amateurs se sont inscrits pour ce premier audax de la saison organisé par l'A.C.T. CHANGÉ, les conditions météo ont eu raison de l'ardeur de quelques-uns. 67 cyclotes et cyclos sont fins prêts lorsque le départ est donné sous une pluie fine mais pénétrante qui n'entame pas la bonne humeur.



Les organisateurs, qui font leur "la sécurité" ont scindé les participants en 3 groupes à la tête desquels se trouvent plusieurs capitaines de route de l'A.C.T.CHANGÉ. Leur tâche est bien facilitée par la correction, le savoir vivre et le respect des consignes des cyclos.

Allègrement, en respectant les horaires et donc la vitesse, les groupes se mettent en jambes jusqu'au premier arrêt de La Suze-sur-Sarthe et les rives agréables de la rivière. La pluie n'a guère cessé mais n'entame pas le moral des troupes pour autant.

Le deuxième tronçon est parcouru dans les mêmes conditions, mais cette fois un léger vent de face nous accompagne. S'il rend un peu plus difficile la tâche des "capitaines de route", c'est encore sans encombre qu'est atteint Solesmes, ville de la deuxième halte. Chacun a pu admirer au passage la majestueuse abbaye à l'intérieur de laquelle les moines sont les gardiens des partitions en grégorien, connues dans le monde entier.

Après cette paisible pause, nous nous dirigeons vers Meslay-du-Maine (Mayenne) et ressentons les effets néfastes du vent contraire conjugués au parcours plus vallonné. Mais c'est à l'heure que nous rallions Meslay et dégustons avec plaisir le repas préparé à l'attention de cyclos affamés.

A l'heure affichée, les 3 groupes se remettent en selle, la cadence reprend tranquillement avec un vent de $\frac{3}{4}$ qui ne nous perturbe pas trop. La pluie a complètement cessé et heureusement ces alizés qui nous ont gêné ce matin vont se mettre de notre côté et tout le retour s'effectue avec le vent arrière.

Les haltes de Cosse-en-Champagne puis de Louplande permettent de se sustenter et s'abreuver à loisir. Et de nouveau le vent nous pousse pour rejoindre Changé. Une de nos amies cyclotes, à court de kilomètres (seulement 250 depuis le début de l'année) est quand même radieuse d'avoir rallié le but et ceux des organisateurs qui l'ont accompagnée, en sont fiers ; l'horaire, la moyenne ont été respectés.

Après une copieuse collation, sympathiquement préparée par des membres du club, chacun regagne sa destination habituelle, non sans avoir promis de revenir au "**prochain audax de Changé**". Quelque part, c'est un témoignage de réussite qui constitue un réel remerciement pour ceux qui tout mis en œuvre pour que cette sortie soit une réussite. Le temps n'y a rien changé !

L'AUDAX 100 Km autour du "CIRCUIT DE LA SARTHE 2010"

Alain Thureau

Cela semble désormais s'ancrer autour de l'organisation chère à **Gérald Feuvrier**, notre partenaire à l'A.C.T. Changé. Déjà en 2008 et 2009, il nous avait confié l'organisation de cette sortie vraiment proche des pros qui sillonnaient les routes sarthoises dans le cadre du "**54^e Circuit Sarthe Pays de la Loire**".

2010 a quand même été différent puisque l'arrivée de la dernière étape se situait à **Sillé-le-Guillaume** et non pas **au Mans** comme lors des éditions précédentes. Notre parcours a emprunté partiellement le circuit des vedettes et quelques difficultés étaient également au programme.

Conséquence peut-être de cette arrivée décentralisée et du retour sur **Le Mans** par ses propres moyens, la participation a été moindre. Alors que les années précédentes nous flirtions avec les 100 cyclos, cette année, nous avons recensé 58 adeptes qui ont rallié la ville arrivée.

C'était un parcours de choix et de qualité sur lequel les bosses étaient nombreuses et pentues. A croire -mais c'est sans doute vrai- que les organisateurs -Gérald en tête- ne voulaient pas d'une arrivée au sprint. Alors que la côte de Gazonfier au Mans, reste dans toutes les mémoires, désormais, le final de **Sillé-le-Guillaume**, fera aussi partie des souvenirs tant les pourcentages ont marqué les esprits... et certaines jambes s'en souviennent aussi !

L'édition 2010 est passée, vive l'édition 2011 au départ de l'Abbaye de l'Épau.



Les cyclos changéens avec les cyclos allemands de Ludwigsau

Alain Thureau

Les cyclos changéens de **Michel Touchet** ont répondu favorablement à la demande de cyclos de **Ludwigsau** de se joindre aux randonneurs venus à **Changé** pour l'Ascension.

Alors que les "cyclos allemands" sont partis de **Ludwigsau** le vendredi 7 mai, 17 vaillants changéens se sont mis en route le lundi 10 pour les rejoindre à **Troyes** (10) via **Orléans** (45). Une véritable sinécure que ce parcours puisque sous la pluie et dans le vent, les cyclos ont crevé pas moins de 25 fois en 2 jours.

Les retrouvailles se sont produites à **Troyes** et de concert, Allemands et Français ont roulé sur les routes françaises pour rejoindre **Changé** le jeudi de l'Ascension. Leur arrivée triomphale, sous les applaudissements des amis des villes jumelles, restera sans doute marqué dans les mémoires de Bernd, Joachim, Helmut, Ulrich, Robert et Thomas qui auront pour la circonstance accompli un périple de 1 200 km.

Mais nos amis Allemands n'en avaient sans doute pas assez et le dimanche, Bernd, Ulrich et Helmut se sont joints aux cyclos de **Changé** pour leur sortie dominicale de 85 km dans l'Est sarthois.

Les cyclos changéens ont pris grand plaisir à accueillir leurs homologues allemands et ces derniers ont vivement apprécié leur séjour sur notre sol où l'accueil dans les familles de cyclos a été la hauteur de l'évènement ; l'amitié y a trouvé son compte, tandis que la convivialité a régné pendant ces 4 jours.

Nul doute que d'autres échanges sont à venir.



DUNKERQUE – PERPIGNAN 1 180 Km, 100 Heures

Gilbert Guillermin

Je m'élance du commissariat de police à 6 h ce lundi 10 mai 2010 après un court WE dans les alentours avec la visite de **Bergues**. **Cassel** et son moulin sera le premier site atteint au lever du jour avant d'aller déposer ma carte postale de départ à **Aire-sur-la-Lys**. Les constructions traditionnelles faites de briques rouges s'imposent à l'œil. Les routes sont bordées de lieux rappelant les combats du conflit 14-18. Après mon déjeuner à **Pozières**, c'est à **Bray-sur-Somme** que je prends le café et que les rayons du soleil me réchauffent. Pas pour longtemps car le ciel reste voilé. J'ai la chance d'avoir le vent d'est favorable ; en conséquence, les températures restent fraîches. Mon itinéraire me mène également à **Pierrefonds** puis **Morienvall**. J'arrive à **Crépy-en-Valois** avec plus d'1 h d'avance. La nuit ne sera pas plus longue pour autant car je décide de garder cette avance. Moins d'1 h de sommeil car mon temps de repos est très perturbé par divers bruits et mouvements.

Je reprends mon vélo dès 2 h 15 et m'élance sous quelques gouttes de pluie. Je passe plus de 3 h sous la pluie avant d'atteindre **Montereau-Fault-Yonne** à 8 h, mais ce n'est pas fini. Toute la matinée sous la pluie, je m'arrête moins d'1/2 h à **Châtillon-Coligny** pour déjeuner car je prends vite froid. Rien de tel pour se réchauffer que de retourner sous la pluie !

A **Briare**, je ne fais que passer, toujours couvert des pieds à la tête. Le point culminant de ma journée sera **Sancerre** que j'avais pourtant renoncé à atteindre car je ressens quelques douleurs à mon tendon d'Achille, conséquence de la pluie et du froid. Le ciel dégagé juste un moment me permet de découvrir les coteaux alentours et de "perdre" 1/2 h. Il est temps de passer par la **Chapelle-Montlinard** pour valider mon carnet de route. La fin de la journée restera sèche mais je ne me découvre pas pour autant. **Cours-Les-Barres** est le terme de cette journée. J'arrive à ma chambre d'hôte en ayant augmenté mon avance sur ma feuille de route. Je me pose à 18 h 45 au lieu de 20 h 30, ce qui me permet de vider mes sacoches dont le fond est couvert d'eau et de me reposer. Je garde le même cap que la veille et prévoit de partir dès 2 h le lendemain car le profil de l'étape sera très accidenté. Je passe cette fois une très bonne nuit en dormant au moins 3 h.

J'ai pu faire sécher mes vêtements durant mon sommeil. Ce matin, j'ai rendez-vous avec Pierre dit l'auvergnat, membre du forum des grands randonneurs et diagonaliste. Je fais un contrôle photo à **Bourbon-l'Archambault** avant de le retrouver vers **Maringues**. Nous roulons 2 h ensemble et parlons de vélo couché dont il est un adepte. Pierre est étonné de mon parcours dans la zone la plus difficile. Après un échange vif avec le restaurateur car j'ai posé mon vélo contre les tables à



l'extérieur, la discussion s'engage mieux à la vue de ma plaque de cadre. La route de **La Beauté** et les gorges de l'**Alagnon** mériteraient d'être vues sous le soleil. Les choses sérieuses commencent à **Massiac** : longue montée, la pluie en bas remplacée par les nuages plus haut, de la neige sur les bas cotés. Pas 20 m de visibilité à **Viellepesse**, et tout à gauche, il me faut m'arracher pour atteindre le sommet de cette route avant de descendre vers **Saint-Flour**. J'ai perdu toute mon avance au moment de rejoindre mon gîte en direction du viaduc de **Garabit**. Je suis très satisfait de cette journée et quitte la table avant la fin du repas qui s'éternise.

Courte nuit bien pleine, je pars à 3 h et me promène à **Marvejols** après un nouveau petit déjeuner vers 6 h 30. Mon tendon est douloureux, mais plus rien ne m'empêchera d'aller au bout, même si je dois passer la prochaine nuit sur mon vélo. Les bosses sont fréquentes, je suis "tout à gauche" pour les passer sans forcer. Le soleil me donne enfin l'occasion de me découvrir à **Le Rozier**.

Je déjeune à **La Roque-Sainte-Marguerite**, mon coup de cœur de cette diagonale, dans le canyon de la **Fourbie**. Mon premier vrai repas depuis le départ. Plus d'1 h de retard mais qu'importe, je profite. Dans ce canyon, bien que remontant la rivière, je vois la route descendre et je ne comprends pas qu'il me fasse faire tant d'effort pour avancer. Après **Le Caylar**, je suis exposé aux rafales de vent d'Ouest. A **Bédarieux**, la pluie redouble de violence. La fin de mon

parcours me permettra de sécher un peu avant d'arriver à **Capestang** qui marque la fin de ma journée sans avoir perdu plus de temps.

Pour le dernier jour, il me reste seulement 90 km à parcourir et je dois terminer avant 10 h afin de respecter le délai. Je ne prends pas de risque et pars comme prévu avant 4 h. Je crois m'égarer en entrant dans **Narbonne** et perds du temps. Ma carte postale d'arrivée déposée à **Salses-le-Château**, je n'ai aucun mal à trouver mon chemin jusqu'au commissariat. Pour autant, la matinée fut difficile car je souffre encore de ma mauvaise position sur mon vélo. Je n'irai pas à Cerbère cet après-midi comme je l'avais envisagé. **Vivement que je me couche ... à vélo.**

PENTECÔTE 2010 : La Normandie terre d'accueil et de curiosité

Gérard Lesourd

Ce séjour du 22 au 26 mai 2010 est un des plus touristiques que nous ayons fait lors d'une pentecôte. La satisfaction des 44 participants en témoigne. Le programme de ces 5 jours de vélo et de tourisme se résume, sans en donner les détails et les anecdotes qui ne manquent pas.

Départ le samedi à 7 h pour les cyclistes (une dizaine) et rendez-vous pour les autres au Haras du Pin à 10 h 30 pour la découverte de ce magnifique domaine réservé à l'élite du monde du cheval. Nous nous retrouvons tous à 12 h au restaurant de la gare de Surdon à Alménèches pour un repas normand.

L'accueil et le repas sont sans reproches. A 14 h départ à vélo pour les plus sportifs, direction Bréville-les-Monts, distance 90 km et en voiture pour les autres, vers la fromagerie **Graindorge** à Livarot, dont la visite est conclue par une dégustation de fromages normands.

Notre résidence **MVACANCES** s'appelle "**Ma Normandie**", et est composée d'un "château" de 15 chambres que nous occupons et de bungalows en annexe. Le pot d'accueil de la direction nous donne les renseignements utiles à notre séjour, et nous permet de découvrir les animations.

Le dimanche, par groupes, nous effectuons un grand périple sur la côte fleurie, en passant par Cabourg, Houlgate, Deauville, Honfleur, pour se rejoindre au pique-nique de la base nautique de Pont l'évêque. Le retour de l'après midi est agrémenté par un arrêt à la cidrerie artisanale de **M. Desvoye** à Saint-Aubin-Lebizay. Après une excellente explication, la traditionnelle dégustation de cidre et pommeau redonne un coup de fouet pour finir l'étape. Un groupe de 20 Harley nous a rejoint au centre de vacances. Une animation de plus offerte aux curieux que nous sommes, devant ces belles machines.

Lundi matin, au programme cyclo-découverte de Caen où nous sommes attendus à l'Abbaye aux Dames à 9 h 30. Nous empruntons la voie verte au bord du canal depuis le pont de Pegasus Bridge jusqu'à Caen. Nous sommes superbement accueillis par un guide du Conseil Général qui nous fait une visite spécifique pour notre groupe. Ce site est somptueux et restera inoubliable. Un petit tour dans Caen autour du château, de l'Abbaye aux Hommes et c'est le retour le long du canal. Superbe randonnée sous un beau soleil.

Lundi après midi, c'est le grand tour de Caen qui est proposé aux cyclistes pour des distances variant de 50 à 90 km.

Mardi matin, parcours à l'intérieur des terres. Mardi après midi, direction la côte de nacre et sur le retour visite de l'élevage de lapins Angoras à Douvres la Délivrance. Curiosité à voir pour ce métier si particulier.

Mercredi matin, il pleut, mais le hasard a voulu que nous devions visiter une fabrique de parapluie à Creully. Fabrique artisanale de qualité qui ne laisse pas insensible les porte-monnaie.

Cette escapade en Normandie permet aux marcheurs d'effectuer toutes les visites lors des parcours et de voir la région sous un œil plus touristique encore. Les souvenirs de guerre y sont nombreux et riches d'histoire. Par sa diversité, ce coin de France mérite que l'on s'y attarde.

Après un dernier déjeuner à "Ma Normandie", **Fabienne**, la directrice de ce centre, souhaite un bon retour aux changéens.



Programme 2011

La date retenue est du **vendredi midi 10 juin au mardi 14 juin** après déjeuner.

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

Destination : **VVF VILLAGES à ST CAST LE GUILDO - 22380**

Village en bord de mer, proche de Dinard. Idéal pour les randonnées autant pédestres que routières. Visites touristiques habituelles.

Le prix, comprenant l'inscription, en pension complète, sera **aux alentours de 210 €**.

Distance 249 km du Mans. Prévoir 3 h de route.

SEMAINE MONTAGNE : LE VENTOUX

Lundi 7 juin, montée du Ventoux par Malaucène

Jean-Claude Le Moine

Ça y est, c'est le grand jour, on va monter le Ventoux! Cela fait un an qu'on en parle, et ce matin ces 39 cyclos et cyclotes qui ont décidé de faire cette ascension et après un petit déjeuner à 6 h 30, les discussions vont bon train, on parle technique et tous les conseils sont bons à prendre, car pour beaucoup, c'est la découverte du Ventoux, en ce qui me concerne c'est même la découverte de la montagne et un peu d'inquiétude, car il y a la montée, mais aussi la descente...

Tout le monde est prêt, il est 7 h 15 et direction vers Malaucène en plusieurs petits groupes et puis voilà, c'est parti pour 21 km de montée en lacets, la route est belle et le temps est aussi de la partie, soleil et pas de vent, dans quelques heures on se retrouvera tous là-haut avec nos supporters, il y a des maillots de Changé sur tout le parcours, c'est super.

Les premiers arrivent en moins de 2 h et ensuite les supporters qui se font de plus en plus nombreux encouragent chaque cyclo qui arrive dans un état de fatigue prononcé et qui se lit sur le visage. Tout le monde est là-haut, finalement avec le sourire et chacun peut dire "on l'a fait", il nous reste à faire la photo de famille bien sûr et avant de redescendre de souhaiter l'anniversaire de Benoîte et Élisabeth, c'est vraiment sympa. Les premiers se lancent dans la descente, on entend le bruit des roues libres, c'est super et grisant, 50 - 60 - 70 - 81, voire près de 90 km/h pour certains, à ce rythme là, le groupe arrive vite à Malaucène, le temps de reformer les petits pelotons et de rentrer au village Léo Lagrange avec un grand sourire et un grand merci à **Alain Thureau**, notre organisateur de l'A.C.T.C. pour cette journée qui restera inoubliable pour beaucoup d'entre nous.

Mercredi 9 juin 2010

Angéline.

Cécile et moi souhaitons aller faire un tour au Ventoux. **Roger** nous accompagne. **Alain** nous propose de faire partie du groupe... Lever à 5 h, des nuages noirs... du vent... qu'est-ce qui nous attend ?

Jean-Claude et **Jean-Marie** sont nos accompagnateurs. Départ du Col de la Madeleine vers Bédoin. Il fait doux. Nous nous préparons à affronter le Ventoux. La forêt, le chant des oiseaux, les fleurs, le silence, un vrai bonheur ! De temps en temps quelques "petites remarques" de Cécile sur le dénivelé.

Des cyclos nous encouragent. Après quelques petits arrêts, nous sommes toutes surprises d'arriver au chalet Reynard. Jean-Claude et Jean-Marie et les pique-niques sont les bienvenus. Cécile est revigorée par son arrivée au chalet, le sommet est tout près... un vent très fort et



favorable nous aide dans la dernière partie... nous finissons à pied car le vent redouble de violence et nous pousse au fossé.



Là-haut, un panorama grandiose, cette vue valait bien cette montée au Ventoux !
Bravo Cécile, je crois que tu en as étonné plus d'un !

Alain a réussi sa deuxième ascension du Ventoux et les "fêlés du Ventoux" ont reporté leur exploit à un autre jour.

Merci à Alain, Jean-Claude, Jean-Marie et Roger qui nous ont aidés dans cette montée au Ventoux !

Vendredi 10 juin : Montée du Ventoux **Annie et Daniel**

Nous ne nous sommes pas intéressés aux voitures comme nous le faisons chaque année au moment des 24 heures du Mans, mais nous avons eu la curiosité de monter au Ventoux pour suivre et encourager nos 23 cyclotouristes bien entraînés. Grands fainéants que nous sommes, nous avons pris la direction de Bedouin en voiture. Bedouin est un charmant village agricole du Mont Ventoux. Nous avons roulé prudemment en admirant la belle forêt, celle-ci étant la plus variée du Vaucluse avec plus de 1 200 espèces végétales. Nous espérions doubler nos champions de cyclos ce que, bien sûr, nous avons réussi à faire... Nous avons pris quelques photos dans la montée où nous avons découvert un panorama magnifique.

Peu de temps après, nous nous sommes retrouvés dans un brouillard épais. Arrivés au sommet du Ventoux, nous avons attendu nos cyclos en grelottant. Nous avons vite fait d'enfiler nos polaires et nos coupe-vent. Nous commençons à trouver le temps long, nous avons peur de geler sur place. Mais les champions sont enfin arrivés ; nous les avons félicités.

Gérard Deschamps était parmi eux. Où était donc passée sa femme, notre charmante copine ? Partie de Sault, **Nelly** tentait ce matin-là pour la première fois la montée du Ventoux. Était-elle perdue dans le brouillard ? Nous avons attendu encore un peu toujours en se gelant surtout les doigts de pied (nous étions en nu-pieds). Les gars sont redescendus et nous, finalement avons fait la même chose.

C'est alors que nous avons croisé Nelly qui montait bien gentiment, pas l'air fatiguée du tout. Elle a continué toute seule comme une grande jusqu'au sommet. Nous l'avons ensuite attendu avec **Nicolas Cormier** et son **Gégé** au Chalet-Reynard où nous avons pris une consommation (sans elle)... Nous étions tous rassurés ; nous les avons laissés tous les deux en amoureux et nous sommes repartis vers Bedouin pour rejoindre Vaison en fin de matinée. C'est là que nous avons appris que le minibus les avait oubliés à Sault, instant de panique sur le coup qui s'est très bien terminé par la suite.

Dans l'après-midi, nous avons visité une coopérative à Nyons, ville renommée pour ses oliviers et la fabrication de l'huile d'olive. Vers 17 h après notre visite, nous avons tous fêté l'arrivée des 4 cinglés du Ventoux (**Jean-Yves Desprès**, **Alain Fouineau**, **Rémi Allègre** et **Marcel Huet**). Le but du jeu était de faire 3 montées successives du Ventoux par 3 directions différentes : Malaucène, Bedouin et Sault. Les champions sont revenus trempés car le temps s'était mis à la pluie. Après le dîner, les hommes ont suivi le premier match de la coupe du Monde de football : France-Uruguay (match nul : 0-0) pendant que les femmes faisaient les valises...

Malgré un groupe de 70 personnes, le séjour s'est très bien déroulé et nous remercions Alain pour son organisation. **Bravo le chef !**



Salut les cinglés

Jean-Claude Lemoine

Quelle région magnifique lorsqu'on la voit comme on l'a vue, pas beaucoup de touristes, du soleil mais pas trop, un temps idéal, des paysages splendides et des villages accrochés à leur rocher qui semblent défier le temps. Le géant de Provence est bien entouré et la splendeur de son atmosphère n'a d'égal de la difficulté que l'on a eu à vaincre les pentes de cette montagne mythique. Tous ceux qui l'ont vaincue au moins une fois méritent le respect, certains même plus que d'autre, **Cécile** et **René**, qui nous en ont bouché un coin, ainsi que **Nelly** et **Alain** qui méritent aussi un accessit. Mais pensons aussi aux regrets de **Dédé** qu'un genou récalcitrant a contraint à faire demi-tour, mais il y retournera et le plaisir sera encore plus fort.



Il y a aussi nos quatre costauds, n'est pas cinglé qui veut, et les 8 inscrits qui se sont désistés ont eu bien raison de ne pas se lancer la tête la première dans ce qui ressemble plus à un marathon qu'à une sinécure.

Le Ventoux par ses trois faces dans la journée, faut pas être un rigolo pour s'y lancer, un peu cinglé, bien sûr, mais surtout pas fou, cette journée doit être extraordinaire,

survoltante, excitante, et quel plaisir d'avoir vaincu le géant de Provence, même si au vu de leur tête, ils étaient visiblement très atteints par leur effort.

Le plaisir, la convivialité, la gentillesse et le respect de l'effort accompli, tout cela vous fait une semaine pleine de choses qui ne s'expliquent pas, mais qui se vivent pleinement. Il est des gens qui ne comprennent pas ce que l'on fait, il en faut pour tous les goûts, nous on s'éclate à se faire mal aux jambes, c'est dur, mais que c'est bon !

La changéenne au Ventoux

Jojo

Du plus faible au plus costaud
Tous rêvent d'aller là-haut.
39 cyclotes et cyclos au départ
Personne n'est en retard
Départ à 6 h 30, le soleil brille déjà
Mais Éole n'est pas là.
Il faut chauffer le moteur jusqu'à Malaucène
Avant d'entrer en scène
Au village on tourne à gauche
Et pendant 22 km, que d'énergie on débauche
Les 4 cyclotes franchiront le sommet
Le maillot fuchsia de sueur est trempé
La ligne d'arrivée par tous est franchie
Il fait voir les mines réjouies,
Photo de famille et retour à Vaison
Là s'étire le peloton
Les meilleurs ont titillé le 85,
Piètre descendeur, je me suis contenté d'un 65.
A Malaucène on se regroupe
Et l'on file sur Vaison car c'est l'heure de la soupe
A table, bien sûr on parle Ventoux, et grimpée
Mais la journée vélo est terminée
Quoi qu'on en dise, qu'on fasse ou qu'on pense
Il mérite bien son nom "**Le Géant de Provence**".



La légende : "**N'est pas fou qui monte au Ventoux, Est fou celui qui y retourne**"

BALADE DES FÉMININES : Randonnée du 14 juillet 2010

Monique Frèrejacques

Pour cette 2^e édition, malgré une météo annoncée mauvaise, une cinquantaine de féminines se sont retrouvées au départ à Yvré-l'Evêque pour une balade en Forêt de Jupilles. En collaboration avec l'Association RÊVES, notre mission était d'aller à la rencontre d'Hugo, jeune étudiant effectuant un Tour de France à vélo pour sensibiliser les médias et le grand public aux projets en faveur des enfants atteints de maladies graves.

La pluie annoncée est bel et bien arrivée. Notre programme s'est trouvé bousculé, mais nous avons néanmoins retrouvé Hugo pour un pique-nique en commun, improvisé sous abri.

Le retour au Mans fut plus clément. Regroupées avec les hommes venus rejoindre le pique-nique, c'est un peloton de 80 cyclos qui accompagnait Hugo attendu au Circuit des 24 heures par l'Association RÊVES. Pour cet événement, nous avons eu l'honneur d'être filmés par la Télévision FR 3. Deux champions du monde parrainaient cette action : Édith Dassié (Triathlon et Duathlon) et Laurent Brochard (Cyclisme).

Merci à toutes les féminines qui ont participé à cette balade. Le Club le plus représenté était l'A.C.T.C avec 11 cyclotes. Prenez rendez-vous pour l'édition 2011 où nous irons en direction de Bonnétable.

CENTENAIRE DU TOURMALET

BREVET AUDAX 1000 KM du 17 au 21 juillet 2010

Philippe Riet

Dans le cadre des festivités organisées pour célébrer le centenaire du premier passage du Tour de France par le sommet du Tourmalet, l'UAF nous avait concocté une brevet de 1 000 km avec, en prime, l'ascension du col mythique, pendant la journée de repos des coureurs du Tour de France (le 21 juillet) : Ambiance garantie !

Trente cinq participants français et étrangers (espagnols, anglais, belges, allemands, hollandais et même australiens) dont cinq changéens se sont donné rendez-vous à Montgeron pour relever le défi.



Nous partons de l'auberge "réveil matin", site qui avait accueilli le départ du 1^{er} Tour de France en 1903.

1^{ère} étape : Montgeron - La Mans (231,5 km)

Malgré l'affairement de chacun pour les préparatifs et un déjeuner vite expédié au "Réveil Matin" c'est à 12 h 15, donc avec 15 minutes de retard que le peloton s'élance. Heureusement, un petit vent d'est favorable, nous aide et les trois motos ouvrières de "l'ANEC" nous permettent de sortir rapidement de la banlieue parisienne.

Avec le temps estival, la moisson bat son plein dans la plaine de la Beauce. Un lièvre dérangé par toute cette agitation, nous accompagne même un petit bout de chemin. Après les arrêts de Chalo, Saint-Mars, Boisville la Saint-Père et Bonneval, nous entrons en Sarthe. Bertrand et quelques amis(ies) changéens sont venus à notre rencontre pour partager le dîner à Vibraye.

Après le repas, nous sommes chargés de conduire le peloton jusqu'au Mans par des routes sarthoises bien connues de notre club.

C'est vers 1h du matin que nous rejoignons à nouveau Bertrand qui a organisé notre hébergement au Mans, hébergement apprécié de tous pour la qualité et le confort rarement rencontrés à ce point dans nos brevets.

2^e étape : Le Mans - Angoulins (298,5 km)

C'est à 7 h 00, que nous reprenons la tête du groupe, pour un passage matinal dans les rues de Changé, un peu désertes ! La route est belle et la température idéale. Nous rejoignons rapidement (presque trop) le Lude, puis Vallée-du-Clairay via Beaufort-en-Vallée, fief de notre ami Jean-Luc (licencié du club de Beaufort). Après un déjeuner "très convivial" c'est sous une chaleur étouffante que nous traversons Doué-la-Fontaine puis Bressuire pour enfin rejoindre la Vendée.

Le dîner, en plein air, à Fontenay-Le-Comte permet de récupérer un peu de fraîcheur. Le dernier tronçon nous emmène jusqu'au "Formule 1" d'Angoulins en contournant la Rochelle.

Il est minuit passé lorsque nous débarquons à l'hôtel. C'est la ruée habituelle vers les chambres, avec vélos et bagages à la main, puis la prise d'assaut des douches. Je plains les autres clients, déjà endormis, d'autant que le petit déjeuner est programmé à 5 h 30 !



3^e étape : Angoulins - Marmande (282,5 km)

Départ à 6 h 30, pour cette 3^e journée réputée "la plus dure". André, commence par une crevaison... Après l'arrêt à Rochefort, nous empruntons une route à grande circulation peu propice à notre balade. Heureusement, les motards veillent à notre sécurité. Onze heures, nous nous ruons à la terrasse du café de Pons pour 15 mn d'arrêt. La température est déjà élevée, mais nous repartons pour seulement 25 km.

La pause déjeuner de Guitinières où le service est un peu long permet à certains d'entamer une petite sieste entre les plats...

Nous repartons et une nouvelle crevaison d'André nous donne l'occasion d'une bonne partie de manivelles entre "changéens" pour rattraper le peloton à Coutras.

Nous traversons ensuite tous les plus beaux crus Bordelais, comme Lussac puis Saint-Émilion. Le thermomètre affiche 38° et au pied de toutes ces ca ves prestigieuses nous vidons bidons sur bidons... d'eau plus que tiède !!! La chaleur et le parcours vallonné, font leur œuvre en cette fin de journée. Nous nous regroupons pour nous soutenir et alors que le peloton perd de plus en plus d'éléments, nous rejoignons Marmande en collant au groupe de tête. C'est à 21 h 30 que nous sommes accueillis chaleureusement par le président du club de rugby, un personnage truculent. Le buffet est gargantuesque et malgré notre féroce appétit nous n'en arriverons pas à bout. De plus, le temps presse, le réveil est programmé à 3 h 30.

4^e étape : Marmande - Lourdes (212,5 km)

Nous prenons un petit déjeuner express avant le départ à 4h30, en décidant de s'arrêter plus tard. Malheureusement, la seule auberge ouverte n'arrivera à satisfaire qu'une petite moitié des cyclos et les autres repartiront le ventre vide, vers "Notre Dame des Cyclistes". Cette petite chapelle, restaurée par un prêtre passionné de cyclisme, renferme de nombreuses reliques liées à notre sport, notamment une collection impressionnante de maillots légués par nos plus grands champions.

Cette pause touristique nous retarde de 20 minutes, d'autant qu'un nouvel arrêt sera décidé pour un ravitaillement "indispensable". La route s'élève à nouveau et comme la veille, de petits groupes perdent le contact et doivent fournir des efforts dans les descentes pour recoller au peloton... Ça sent tellement la fin qu'avant l'arrivée à Morlaas pour déjeuner, nous sommes nombreux à avoir observé que les compteurs affichent déjà plus de 1 000 km.



Le brevet est réussi, il ne reste que trente kilomètres pour rejoindre Lourdes, que nous ferons à faible allure pour rester groupés, mais aussi pour économiser nos forces et profiter de la journée de demain.

Le Tourmalet nous attend !

Nous rejoignons notre gîte vers 17 h 00, ce qui nous laisse pour la première fois depuis 4 jours, quelques instants de détente.

Nous avons droit à un apéritif champêtre pour clôturer le brevet et préciser les détails de l'ascension du Tourmalet,

dont nous effectuerons les derniers kilomètres en compagnie d'un groupe de jeunes Audacieux invité pour l'occasion.

5^e étapes : Lourdes - Col du Tourmalet - Lourdes (100 km)

Pas de miracle à Lourdes ce matin, où un petit crachin "Breton", (présage pour le Paris-Brest-Paris 2011), rafraîchit nos ardeurs. Nous avons pourtant, fière allure avec les maillots jaunes, que nous a fait confectionner l'UAF pour cette journée.

A Luz-Saint-Sauveur où l'activité cycliste et touristique est intense, ça respire le Tour de France... C'est dans la brume que l'ascension commence, le pourcentage augmente. Sur le 30x21 (voire le 23) l'allure est réglée à 9 km/h. Une foule ininterrompue de cyclistes, marcheurs, camping-car a envahi la montée du Tourmalet. Lorsqu'au détour d'un lacet, le brouillard s'évapore, la montagne nous offre le décor de ses cimes ensoleillées. Émotion intense, pour ma première sortie en montagne...

Nous y sommes... et nous participons, à cette grande fête du centenaire du Tourmalet. Instants inoubliables...

Petite déception en haut du col, où les arrivées se feront dans "l'anonymat" le plus complet tant la foule et la bousculade sont impressionnantes. Nous nous regroupons entre changéens, pour immortaliser le moment. (ça fera une belle photo pour la presse sarthoise !). Inutile de dire que nous savourons l'instant bien mérité.

Il nous faut ensuite, enfiler les coupes vent, pour entamer la descente et retourner vers la brume toujours persistante dans la vallée. Cinquante kilomètres de descente quasiment continue, nous ramènent à Lourdes.



Voilà, l'aventure se termine. La nuit dans le car du retour est un peu longue car il sera bien difficile de fermer l'œil. Puis c'est l'arrivée à Changé où comme toujours, un petit comité nous accueille chaleureusement.

Mais aujourd'hui nous avons encore rendez-vous avec le Tourmalet. Une nouvelle représentation est donnée sur les pentes du géant des Pyrénées, les participants du jour ne sont plus de modestes audacieux mais des vedettes, ils s'appellent Contador, Schleck et les autres...

Désolé, mais pour André, Gilbert, Jean-Yves, Régis et moi-même, le spectacle était plus beau hier !!!

SEMAINE FÉDÉRALE A VERDUN

Édith Dassé

Chaque année et depuis 1927, les cyclotouristes se donnent rendez-vous la 1^{ère} semaine d'août dans le but de découvrir les charmes et les secrets d'une région. La fédération réussit chaque année à rassembler plus de 10 % de ses adhérents pendant une semaine entière pour passer des vacances en toute convivialité.

12 000 cyclotouristes ont répondu présents pour passer la semaine du 1^{er} au 8 août 2010 à Verdun dans la Meuse. Verdun cette ville marquée par les stigmates de la guerre 14-18, Verdun la résistante, Verdun la meurtrie, Verdun la courageuse. Et il en fallait du courage pour affronter le parcours du combattant qui nous était proposé. Dès le début du parcours nous étions confrontés à une belle colline qu'il fallait gravir sur le vélo à moins que ce dernier soit sur l'épaule. L'organisation formée de près de 2 000 bénévoles nous réservait là une épreuve originale mais somme toute respectueuse des divers organismes en action. L'accueil et le sourire de celle-ci, sont le témoin de la réussite de ce rendez-vous annuel.

Cette semaine découverte a été l'occasion pour moi de profiter de sorties en vélo avec mon mari, mes enfants et mes amis. Nous avons beaucoup ri à l'image de Georgette et son "Rosé" à lèvres assorti à sa tenue et de Jean-Claude avec sa caravane fleurie de géraniums tout aussi rosés ! Qu'ils étaient mignons sur leur tandem !

Ma sœur Marylène, son Mari Thierry, Marie-Claire ont accompagné une nouvelle amie Mireille (pour moi ma Mi ! Mi !). Enchantée de son séjour et des 100 km parcourus atypique dans le sport de compétition. Mais l'essentiel était ailleurs : jamais je n'ai eu autant de plaisir de rouler, en équipe entourée des miens dans un cadre magnifique. De plus; nous avons pu nous cultiver cérébralement et

gustativement pendant ce séjour. L'occasion pour mon beau frère de pousser la chansonnette et de faire participer tout le monde au restaurant devant un public conquis !
Vivement 2011 pour une nouvelle aventure pleine de bonnes surprises !!!

Je tiens à remercier Édith, Jean-Louis, Quentin, Brice et le club A.C.T. de Changé pour leur accueil chaleureux. Merci pour ces soirées animées, ces apéros inoubliables. Merci de m'avoir permise de découvrir Verdun et sa région.

Merci de m'avoir acceptée parmi vous, j'ai pu connaître et apprécier cette ambiance, oh combien conviviale de cette semaine. L'envie de se retrouver tous les matins pour ces départs colorés. De surpasser mes souffrances (bien placées" selle remboursée exigée pour 2011 !). L'attente aux douches, afin d'échanger ses impressions.

Le rendez-vous incontournable de la vaisselle où on refait le monde.

Merci à tous, Merci à Georgette pour son resplendissant sourire.

Depuis, j'ai investi dans un super vélo, et si vous le voulez bien, rendez-vous en 2011 à Flers.

Mireille, les pieds palmés



Oh ! Taon suspend ton vol...

A Verdun, hélas les hostilités ne sont que suspendues, l'armistice signé, quelques attaques sporadiques subsistent, un de nos cyclos en fut la victime.

Cette histoire, si elle reste anonyme, et vous comprendrez pourquoi, n'en est pas moins véridique, des traces subsistent...

Notre ami, venant de quitter le dernier ravitaillement du jour, accompagné de ses deux compagnons de route, comme toute la semaine, s'arrêta pour soulager une vessie malmenée par tant de bière ingurgitée. Ses deux compères déjà sur leurs fiers coursiers reprenaient la route lorsque nous sommes passés près d'eux, nous avons bien aperçu notre troisième larron à l'orée du bois maillot ouvert, appareil en main (au singulier, une seule main suffisait) ; il arrosait les dernières fleurs de cette verte prairie.

N'étant pas voyeurs, nous avons poursuivi notre route, la suite nous ne l'avons connue qu'à l'arrivée : exposé comme il l'était, notre ami, attentionné à l'opération en cours ou en admiration sur sa personne, ne surveillait pas son environnement et fut l'objet d'une attaque en règle : un taon embrocha sa "chose" !

La bête, peut-être un mâle, jaloux devant un si bel appendice a voulu se venger bassement, ou alors une femelle qui aurait piqué pour sucer * Le sang !

Toujours est-il que, quel qu'en soit le sexe, le sien était bel et bien touché et douloureux. Quoi faire dans ces cas là, devant une telle brochette, chacun le sait : enlever le dard et sucer le venin...

La victime ne pouvant opérer seule la deuxième opération, la partie blessée étant trop courte tout de même, et lui-même n'ayant pas le cou d'une girafe fit appel à ses camarades de route. Hé bien ! c'est dans le besoin que l'on voit ses vrais amis... aucun d'eux n'a voulu jouer les secouristes...

Arrivé au camping, heureusement, sa femme était là, elle, pour le soulager... elle a trouvé du vinaigre et a mis la partie blessée à tremper !

Fort heureusement, la douleur disparue au bout de quelques jours, mais nul ne sait si la chose ressemble maintenant à un cornichon, et si le goût de vinaigre persiste ?

Une seule personne peut le dire mais le dira-t-elle ?

Morale de l'histoire, faites attention quand vous faites pipi dans la nature... et choisissez bien vos compagnons de route, pour boire un coup il y a des volontaires, mais pour vous aider dans le besoin, les valeureux se comptent.

* (source officielle encyclopédie, seule la femelle pique pour sucer le sang)

A.G.

Balade au Grand Duché

Jean-Claude & Georgette Garnier

Après le défilé dans les rues de Verdun clôturant la semaine fédérale 2010, départ en voiture avec deux autres tandémistes pour le Luxembourg à Echternach, région Müllerthal (petite Suisse luxembourgeoise), à l'International Tandem Rally 2010, organisé par le Tandem-Club anglais.

Pour mémoire : le comté de Luxembourg se constitue en 963. En 1354, l'empereur Venceslas I^{er} érige le Luxembourg en duché. Ce petit pays fut tour à tour espagnol, français, autrichiens, hollandais et belge. Ce n'est qu'en 1867, qu'il devient indépendant par la neutralisation et entre dans les instances européennes à partir de 1950.

Après Longwy, les premiers kilomètres, sur les routes principales du Luxembourg, attirent notre attention sur le placement des panneaux indicateurs du code de la route, les panneaux sont placés à notre droite, mais aussi sur la gauche de la route. Pourquoi ? J'avoue ne pas avoir posé la question.

Après un trajet d'environ 160 km, nous arrivons à Echternach, au camping officiel (municipal) où nous nous installons, avec une dizaine de tandems français. Les Anglais campent sur une annexe à l'autre bout du village.

Lundi 9 août, départ en groupe au camping anglais, pour retirer nos dossiers et badges gravés à nos noms et prénoms. Les Anglais font les choses bien !! Sauf que les feuilles de routes sont rédigées en anglais, aïe ! Les noms de villages dans la langue du pays, normal ! Les km en km, les dénivelés en mètres, ouf ! En miles, on aurait été un peu plus perdu, avec l'impression de ne pas avancer.



Le départ se fait en 3 groupes répartis sur 3 circuits compte tenu de la vélocité de chacun avec dans chaque groupe au moins, un tandémiste qui déchiffre l'anglais. Pour nous départ avec deux autres tandems sur le circuit Médium (moyen) de 71 km. Dès les premiers kilomètres, on est dans le bain, Echternach-Oswieiller, des chevrons tout de suite, Herborn encore des chevrons, dommage le temps est brumeux, par temps clair la vue serait

certainement magnifique, nous sommes tout de même montés de 128 m en 9 km !! Nous continuons sur Bech-Consdorf, pique-nique, encore des chevrons, Christnach ça descend un peu, Freckeisen ça remonte, Ermsdorf Keiweibach ça commence vraiment à descendre. Hessenmühle-Reisdorf et nous voilà enfin au niveau du départ pour finir les 21 km, sur une piste cyclable qui longe la Sauer rive droite, en passant par Wallendorf-Dillingen, Grundhof-Bollendorf et camping d'Echternach.

Mardi 10 août, départ du camping pour rejoindre la piste cyclable qui va à la capitale Luxembourg. Nous longeons la nationale sur environ 2 km 500 et entrons dans la forêt sur la piste goudronnée et relativement entretenue, pour environ 10 km, en passant par les villages de Scheidgen-Consdorf et Wolper, où nous passons dans un tunnel d'environ 150 m de long, et heureusement que certains tandems ont l'éclairage routier. Plus loin nous passons un véritable petit canyon, entre deux falaises de roche de 4 à 5 m de haut sur 100 m de long, 2 m de large. Une piste cyclable goudronnée qui serpente dans la forêt, passe sous des ponts, dans un tunnel, entre des roches, c'est tout simplement génial pour ce genre de randonnée. Nous arrivons à Beidweiler où nous sommes surpris de trouver à l'entrée du village, un panneau de particulier qui invite à un point d'eau potable gratuit pour cyclistes "EAU POTABLE FOR CYCLISTS". Toujours sur la piste, avant d'arriver à Junglisten, nous faisons une pause avec photos devant la station émettrice de Radio Luxembourg (RTL) avec ses 3 imposants pylônes émetteurs. Nous bifurquons dans le village. Eh ! Oui ! Tous les jours nous transportons victuailles et boisson sur le tandem, quelques kilos en plus, ça fait les mollets ! Là, pas de voiture suiveuse. Nous repartons sur Blumenthal-Müllerthal avec toujours quelques chevrons. Un peu avant Grundhof, arrêt de tout le monde pour un incident matériel, un tandem, après deux recentrages de



roue, la fourche arrière est cassée du côté droit, sur les trois haubans, juste avant le serrage de roue. Celle-ci ayant frotté d'un côté sur les freins et un solide porte-bagage fixé sur la partie cassée, a ainsi évité la chute. L'équipage attend sur place, pendant que le responsable prend le trajet le plus court pour revenir chercher tandem, pilote et passagère en voiture. Nous, nous continuons sur Grundhof-Bollendorf pour rejoindre et rentrer par la même piste cyclable qu'hier, qui longe la Sauer jusqu'au camping. Périple petit circuit (short) de 54 km.

Le mercredi 11 août : relâche. Certains tandémistes vont quand même faire une balade d'environ 40 km. Celui qui a cassé, fait réparer son tandem acier dans la matinée par le gardien du camping qui a un poste de soudure. Au retour de l'engin, tout le monde est rassuré, surtout le propriétaire satisfait par la qualité de la soudure à un endroit pas évident du tout. Le gardien a même badigeonné avec une peinture sensiblement identique, c'est parfait ! Le remontage et le réglage de la roue se fait, et tout le monde est content. Pour nous, une petite promenade touristique dans la ville d'Echternach interrompue par une averse, nous nous réfugions dans l'église dont l'intérieur nous semble un peu austère. La pluie cessant, nous reprenons notre balade dans les rues et places pavées. En traversant sur ou à proximité des passages piétons, nous constatons, comme sur le vélo, que la conduite des automobilistes est beaucoup plus calme, moins nerveuse qu'en France, plus fair-play. En résumé, qu'ils donnent aux piétons et vélos autant d'importance sur la route.



Le jeudi 12 août, départ pour une randonnée en Allemagne. Nous longeons la Sauer rive droite jusqu'à une passerelle franchissant la rivière qui nous fait nous retrouver en Allemagne au village de Minden. Comme c'est l'Europe pas de douaniers ! De toute façon, z'avions rien à déclarer !!! En réalité, notre guide s'est emmêlé les pinceaux dans son anglais, nous aurions dû franchir la rivière d'Echternach à Echternacherbrück et nous retrouver à Minden, pas grave !! De toute façon nous sommes du bon côté et poursuivons sur Menningen où le festival des chevrons commence. Quand vous avez sur la carte 2 chevrons en traits fins, ça va ! Mais en 2 traits bien gras, là, ça grimpe raide. Nous arrivons à Eisenach-Gilzem, et poursuivons sur Meckel tout en admirant le paysage, nous sommes sur un plateau où se dressent plusieurs éoliennes. Nous continuons sur Wolsfeld et Dockendorf où un petit crachin nous oblige à bâcher. Après le pique-nique, le soleil revient et nous nous dirigeons sur Peffingen où nous rejoignons une piste cyclable qui nous ramène à Echternach en passant par Holsthum - Ferschweiler et Echternacherbüch, nous repassons le pont frontière pour nous retrouver au Luxembourg et au camping.

Vendredi 13 août, dernier jour consacré à la visite de la ville de Trier (Trèves) en Allemagne. Nous partons pour un périple de 90 km sur une piste qui longe la rive droite de la Sauer, jusqu'à Wasserbillig en passant par Steinheim-Rosport-Hinkel-Born-Moersdorf. A Wasserbillig nous prenons le bac qui franchit la Masel (Moselle, 550 km, qui prend sa source dans les Vosges et coule vers le nord formant une frontière entre le Luxembourg et l'Allemagne) pour quitter le Luxembourg et nous retrouver en Allemagne à Oberbillig, sur droite, en passant par Wasserliesch-Konz toujours sur une piste cyclable, nous arrivons à Trèves au niveau du pont Kaiser-Wilhelm. De là, nous partons à pied pour la vieille ville de Trier et arrivons devant la Porta-Nigra (Porte Noire) véritable vestige et porte monumentale de la ville romaine (II^e siècle) la mieux conservée au monde, emblème de Trêve. Porta Nigra : soit couleur de la terre à la construction ? Soit noircie par le temps ? Je pencherai pour la première ! Peut être !



Nous continuons dans la rue principale en passant devant le musée municipal (Stadtmuseum-Simeonstift) collégiale Saint-Siméon du IX^e siècle renfermant les documents de l'histoire de Trèves, la maison des rois mages (Dreikönigenhaus) maison fortifiée romane du XIII^e et arrivons place du marché (Hauptmarkt) grouillant de monde où il est bien difficile de se frayer un chemin avec nos engins à la main et surtout de ne pas se perdre. Nous pouvons néanmoins admirer la fontaine Saint-Pierre de l'an 1595, l'église gothique des XIV & XV^e siècle, et de magnifiques maisons à colombage de trois et quatre étages, pour arriver à la cathédrale Saint-Pierre, édifice épiscopale le plus ancien d'Allemagne, où l'intérieur est à vous couper le souffle. Les yeux ne sont vraiment pas assez grands pour regarder et tout voir, tellement c'est magnifique de dorures. La cathédrale, inscrite au Patrimoine

Culturel Mondial de l'Unesco en 1986, renferme en son sein l'une des plus importantes reliques du christianisme : la sainte tunique du Christ. Nous ressortons tout éblouis et laissons à regrets l'église Notre-Dame (la plus ancienne gothique d'Allemagne 1235/1260, la basilique de Constantin IV^e siècle, juste à côté de la cathédrale et également inscrite au Patrimoine Culturel Mondial de l'Unesco la même année, avec sa salle du trône de l'Empereur Constantin, les thermes impériaux, vestiges de thermes romains (IV^e siècle) et l'amphithéâtre, muni d'une arène romaine (100 ans après J.Christ) pouvant accueillir jusqu'à 20 000 spectateurs. Nous quittons la vieille ville pour le point de rendez-vous au pont Konrao-Adenauer, rive gauche de la Moselle. Un peu plus loin, pique-nique et repartons, toujours sur piste cyclable qui longe la Moselle jusqu'à Wassirbilligerbrück. Là, nous retrouvons la rivière Sauer, rive gauche par une autre piste et nous dirigeons sur Echternach en passant par Messenich Metzorf-Wintersdorf-Ralingermühle-Ralingen-Minden, et en arrivant à Echternacherbrück, nous franchissons le pont sur la Sauer qui nous fait quitter l'Allemagne pour le Luxembourg et le camping pour une dernière grosse grimpe.

Dans la soirée, pour les adieux, apéritif et barbecue géant au camping des Anglais où nous décidons d'arriver tous en bon Frenchman, soit en casquette ou béret sur la tête pour les hommes, avec baguettes sous le bras, litron de rouge et saucisson, ce qui nous vaut une arrivée assez remarquée avec photos anglaises à l'appui. Pendant que nous mangeons, qui du saucisson, des saucisses ou viande cuite au barbecue, soit à la mode française (saignante) ou à la mode anglaise (plus que bien cuit) et que nous trinquons aux Anglais ou l'inverse, nous avons droit à un orchestre en quasi smoking, pantalon noir et chemise blanche sur un épais tapis de paille au sol, qui terminera la soirée en notre honneur par un pot-pourri de refrains français bien de chez nous.



Ainsi se termine notre séjour au Luxembourg qui est à mon avis, un pays propre et entretenu, rares sont les papiers qui traînent. Les villages sont toujours bien fleuris et les maisons, pour certaines, très cossues, de couleurs différentes allant du blanc en alternance avec le jaune, l'ocre et le vert.

Étonnant : nous avons retrouvé, grâce au maillot de l'A.C.T.C., un Sarthois, dont la mère habite avenue Bollée, habitant Paris avec une résidence secondaire à Echternach. La ville de Changé est connue et reconnue au-delà des frontières.

"LE RAYON SARTHOIS" du 19.09.2010

Alain Thureau

En ce dimanche de septembre 2010, il revenait à l'A.C.T. CHANGÉ d'organiser le "rayon" d'automne. Forts de l'expérience acquise par les membres du C.A. au travers des diverses manifestations organisées, c'était un plaisir de préparer cette nouvelle randonnée à laquelle nous espérions une participation fournie.

Un nouveau membre s'est attaché à cette organisation en préparant un parcours de qualité qui alliait tourisme, beauté campagnarde sans oublier quelques bosses pour faire un peu mal aux jambes. Et ce dimanche matin, malgré une température presque hivernale, 350 cyclottes et cyclos se sont lancés, dès potron-minet, sur les petites routes sarthoises et Loir et Cher, émaillées de points de ravitaillement de bon aloi. Le temps a été de la partie, et certains cyclos sarthois ont fait des kilomètres pour venir sur nos terres. Nous avons compté des Ludois, des fléchois, des louésiens etc...pour une randonnée qui a ravi l'ensemble des participants.

Mais malheureusement que dire de nos partenaires de l'A.C.T. CHANGÉ aux 230 licenciés ? Les décomptes faits, 41 changéens ont participé à ce rayon organisé par notre amicale. Cela suscite quelques interrogations ! N'est ce pas ? C'est sans doute moins que nos sorties dominicales ! C'est aussi vrai -et certainement davantage- pour les sorties de nos amis et voisins du département ! Il y a fort à parier que les 32 clubs sarthois ne feront pas l'effort pour rejoindre nos organisations !!!!!!!

A méditer !

BALADE TOURISTIQUE EN ANGLETERRE

Jean-Claude & Georgette Garnier

Dans le cadre de l'Assemblée Générale du Tandem Club de France à Leportel-Plage près de Boulogne-sur-Mer, avec randonnées journalières sur huit jours dont une programmée en Angleterre le lundi 18 octobre.



Le jour "J" levés à 5 h pour un départ à 6 h 15 en voitures et en convoi jusqu'à Calais. Au parking du port des ferry, déchargement d'une quinzaine de tandems et passage aux douanes française et anglaise sans soucis, malgré la carte d'identité de Georgette périmée depuis juin 2010. Puis embarquement de tout le monde sur le Scafrance-Molière et départ à 8

heures pour Douvres, soit une traversée d'environ 1 h 15 par une mer calme malgré un bon petit vent plutôt frais. A l'approche de l'Angleterre, les falaises blanches et majestueuses de Douvres se dressent, la vue est top, mais je me dis qu'il va falloir grimper pour sortir du port. Après accostage, débarquement et sortie du port sous contrôle douaniers à la satisfaction de l'organisateur. Un petit tour dans la ville et ce qui devait arriver arriva, la grimpe pour sortir, une montée assez raide d'environ un km avec surtout un impératif :

ROULER À GAUCHE !!

Regroupement dans le haut avec vue sur le château qui domine Douvres et départ pour une balade d'une soixantaine de km sur les petites routes de la province du Kent par un temps sans pluie, nuageux, mais beau, dans une campagne vallonnée et verdoyante, peuplée de bovins mais surtout de moutons. Après quelques erreurs de parcours, nous arrivons à Sandwica pour sandwiches dans une brasserie-restaurant, un repas à la française, poisson pané, petits pois et grosses frites, accompagné d'un grand bock de bière très légère, Georgette a tout bu !!!

Après le repas, arrivés au plus loin de la randonnée, nous repartons sur Douvres avec toujours un impératif rappelé par l'organisateur rouler à gauche. Tant que nous sommes en groupe, ça va, mais lorsque l'on se retrouve seuls et un peu distancés, on a tendance à revenir rouler à droite, surtout sur les petites routes. Non à gauche !!!! Nous arrivons pour une pause dans la petite de Deal, village front de mer où l'on retrouve des petites villas coquettes, alignées et accolées les unes aux autres, je serais tenté de dire à la française. Après une photo souvenir du groupe devant un mini fort, nous repartons sur routes et pistes cyclables où un incident technique sur le tandem-tricycle couché de l'organisateur, rupture d'un axe de roue arrière, obligeant à un regroupement et une attente pour tous. L'incident ne pouvant être réparé sur place, nous repartons à fond sur Douvres pour un embarquement à 16 h 30, heure anglaise. Le passage à la douane, nous n'avons rien à déclarer, Monsieur le douanier !!! Et les formalités d'embarquement se font à vitesse grand "V", si bien que nous arrivons sur le ferry Scafrance Berlioz juste à peine cinq minutes avant son départ pour Calais. Ouf !!! Quant à l'organisateur et son coéquipier, ils rentreront par le ferry suivant, soit deux heures plus tard.

Anecdote : au retour, à l'intérieur du port, entre le dernier contrôle et le ferry, nous roulons esseulés pour embarquer, derrière nous des vrombissements successifs d'un camion qui vraisemblablement ne voulait pas passer, pourquoi ? Nous roulions tout simplement à droite. L'ayant compris, je me rabattais tout à gauche et le tracteur de port qui embarque les remorques, nous dépassait gentiment sur la droite jusqu'au ferry, il fallait rouler à gauche.

Il est peut être là le fair-play britannique !!!!

Rando VTT & Marche : 31 octobre 2010

Gérard Dodier

Notre assemblée générale a eu lieu le 22 octobre, malheureusement bon nombre de personnalités invitées n'ont pu se déplacer à cause des événements sociaux. Comme à l'habitude tous les points principaux ont été abordés, le bilan moral et financier, les sorties 2010 et les projets 2011, sans oublier l'élection ou la réélection de certains membres du conseil d'administration. Tous les membres présents ont pu constater la vitalité de notre club au travers des activités diverses et variées proposées. Il a été abordé plus particulièrement lors de cette assemblée un grand projet, à savoir l'organisation de notre première randonnée VTT et MARCHE avec pour thème "Autour des Rossays". Notre section VTT n'a que deux ans et fonctionne maintenant très bien. Enrichis de cette expérience, entourés de personnes compétentes chacune dans leur domaine et aussi principalement de bénévoles motivés de



l'ACTC, que nous remercions beaucoup de leur collaboration et d'avoir répondu présent pour préparer cet événement. Nous avons la chance sur Changé d'avoir un site remarquable pour organiser ce genre de manifestation, mais cela ne s'improvise pas. Restait à savoir le nombre de participants à s'inscrire n'ayant aucun antécédent hormis le rayon Sarthois et la Changéenne. Avec le VTT et la MARCHE, nous touchons une autre population souvent plus jeune en ce qui concerne le VTT et très peu sont licenciés dans un club de marche ou de cyclotouriste, mais il fallait bien faire une prévision, donc nous avons mis la barre assez haute, pas moins de 800 participants attendus. Pour réussir ce projet nous y avons mis les moyens, journaux, radio locale, dépôt des affiches et affichettes chez les commerçants et sur les pare-brise des voitures, tombola avec un VTT à gagner en premier lot, pas moins de 45 bénévoles pour le fléchage et dé-fléchage des différents parcours VTT et MARCHE, les ravitaillements, les inscriptions, les parkings.

Un an de préparation entre l'inscription sur les calendriers du comité départemental et régional, la reconnaissance des parcours, les demandes d'autorisation auprès de la préfecture et informer les communes traversées, la mise sur carte des parcours. La seule grande incertitude à cette époque de l'année est évidemment la météo. Le grand ciel bleu n'est pas très important, mais le très mauvais temps est pénalisant. Le jour "J", venus à 6 h 30, nos 45 bénévoles prenaient leur place avec une fonction bien précise. Dès 8 heures, 430 vététistes et 180 marcheurs étaient lancés par vagues successives, avec une météo en fin de compte très agréable, un air de fête au départ et surtout à l'arrivée régnait avec une animation bien orchestrée par Alain, nos châtaignes grillées, les noix fraîches distribuées gratuitement aux participants. 610 inscrits à notre première Rando VTT & MARCHE, ce qui est compte tenu de la météo incertaine, du long week-end et les vacances de la Toussaint fut un remarquable succès. Il y a eu certainement inévitablement des imperfections que nous mettrons un point d'honneur à régler l'année prochaine, mais les premières remontées de nos participants sont plutôt positives et nous vous donnons rendez-vous le 30 octobre 2011 sur nos sentiers et chemins des environs de Changé.

Amis Changéens, si vous souhaitez nous rejoindre pour nos sorties hivernales les mardi et samedi après midi 13 h 45, n'hésitez pas à nous contacter, trois sorties couvertes par l'assurance de la FFCT et ensuite, libre à vous de prendre ou non une licence pour vous permettre de poursuivre avec nous toute la saison, en rappelant que votre première licence vous sera remboursée sous certaines conditions.



Contact : Dodier Gérard 02.43.40.12.19.
Courriel : dodier.gl@orange.fr

Hérisson Guy 02.43.40.10.02.

Responsables section VTT de l'Amicale Cyclotouriste Changé



Mots imbriqués

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

Voici 12 mots qui ont été placés dans cette grille :

Amicale, Amitié, Bicyclette, Changé, Convivialité, Cyclotourisme, Découverte, Dérailleur, Pierrot, Sortie, Tourisme, Vif

Les lettres de ces mots se suivent soit horizontalement, soit verticalement.

Jamais en diagonale. La lettre en gras est le début du mot.

Quand vous les aurez repérés, il vous restera 6 cases dont les lettres forment

Un mot de l'actualité cyclotouriste de cette année.

Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Horizontalement. 1. Sommet mythique pour un cycliste.

2. Cor de Roland - Marque la surprise 3. Assassiné dans le désordre -

Côte en montagne 4. Jeu d'acteur - Image pieuse 5. Pays d'Afrique

inversé - Titre de noblesse 6. Qui aime le plaisir - négation 7. Empereur

8. Existez - Est étendu 9. Instrument qui sert à mesurer la densité

des liquides 10. En quantité suffisante - Île bretonne

Verticalement. A. Découverte par le voyage B. Leste - Amas

C. nom d'immigrants en Afrique australe D. Sigle national -

Ville de dépêche - Rivière côtière normande E. Ferme provençale -

Note désuète - Le magicien d'""..." (livre pour enfant) F. Arrivée d'un beau

brevet G Petit gradé - Permettent de bloquer H. Sans musique quand il

est au pied - Règles d'une cérémonie I. Départ d'un beau brevet -

Classement - J. Types de clés - indique la matière.

efpé

CARNET DE FAMILLE

Naissance : PAUL, petit-fils de Jean-Louis et Annie BUTET, le 11/01/2010
Toutes nos félicitations aux heureux grand'parents.

Mariage : DELPHINE & CHRISTOPHER, fille de Gérard & Lucette DODIER, le 29/05/2010
Tous nos vœux de bonheur aux jeunes et nos félicitations aux parents.

Décès : M. BRETON Fernand, papa de Lucette DODIER, le 23/12/2010
Mme ROBERT Émilienne maman de Colette BILHEUX, le 13/08/2010
M. GÉRAULT Loïc Gendre de Annick & André RIVIERE, le 06/10/2010
Toutes nos pensées à nos amis dans la peine.

RÉGALEZ-VOUS

PÂTE DE COING :

1) Lavez les coings à l'eau fraîche, puis épluchez-les et coupez les en quartiers. Épépinez-les en gardant les pépins que vous mettrez dans une petite gaze.

2) Faites-les cuire très doucement dans une casserole à fond épais avec très peu d'eau (15 cl) et le petit baluchon de pépins.

3) Lorsque vos quartiers pourront être écrasés facilement (à la fourchette) sortez le baluchon de pépins et pressez le fortement au dessus de la casserole pour en extraire l'essentiel de la pectine contenue, puis passez votre pulpe avec son jus au moulin à légumes à la grille fine.

4) Pesez votre pulpe et rajoutez 40% de son poids en sucre semoule (par exemple pour 500g de pulpe cela correspond à 200g de sucre), remettez à chauffer l'ensemble en remuant sans cesse. Lorsque sur une assiette froide les gouttes de ce mélange se figent comme de la gélatine arrêtez la cuisson.

5) Versez sur une plaque de grandeur appropriée avec de petits rebords de 2 ou 3 cm (teflon) ou garnie d'une feuille de papier sulfurisé un peu huilée et étalez votre mélange à la spatule.

6) laissez sécher à l'air ambiant. Certains passent cette préparation au four doux mais n'ayez crainte en refroidissant ce mélange va bien se transformer en pâte.

7) Lorsque celle-ci sera prise et froide taillez des petits cubes et passez-les au sucre cristallisé ou déposez des amandes concassées dessus, puis rangez-les en séparant les couches avec une petite feuille de papier sulfurisé.



MENDIANTS : Pourquoi ne pas préparer des mendiants, c'est très facile à faire.

Il faut du chocolat (noir, au lait ou blanc), des amandes, des noix, des noisettes, fruits confits... ou toutes les sortes de noix que tu as sous la main.



Faire fondre le chocolat au bain marie

- Couler le chocolat sur du papier sulfurisé en petit rond ou sur une plaque.
- Disposer harmonieusement sur le palet de chocolat chaque une des variétés de noix et fruits confits choisis.
- Si le chocolat a été coulé sur une plaque, découpé les palets avec un emporte pièce.

Ce chocolat très bon rappelle les 13 desserts du Noël provençal.

TRUFFES AU CHOCOLAT : Pour une trentaine de truffes au chocolat



- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 10 cl de crème liquide
- une gousse de vanille
- 30 g de beurre mou
- du cacao en poudre non sucré.

Les truffes au chocolat se préparent à l'avance.

- 1) Fendez la gousse de vanille sur toute sa longueur et grattez sa pulpe à l'aide d'un couteau.
- 2) Dans une casserole, portez à ébullition la crème fraîche avec les grains de vanille et la gousse de vanille fendue.
- 3) Râpez le chocolat dans un saladier et versez la crème sur les copeaux de chocolat.
- 4) Laissez fondre le chocolat quelques minutes avant de mélanger avec une cuiller en bois. Vous devez obtenir une ganache bien brillante. Incorporez le beurre ramolli.
- 5) Réservez cette ganache au réfrigérateur **pendant 2 à 3 heures** pour qu'elle durcisse.

Sourires

Deux chiens se promènent. Tout à coup, l'un d'eux se met à frétiller.

- Tu as vu, dit-il, un réverbère neuf ! Ça s'arrose !

Le petit asticot demande à sa maman:

- Maman, où est papa ?

- Il est allé pêcher, mon petit...

- Alors, cet examen ? demande papa kangourou à sa fille qui rentre de l'école.

- Pas de problème, c'est dans la poche.

- Monsieur, savez-vous que votre chien aboie toute la nuit ?

- Oh, ça ne fait rien, il dort toute la journée.

Solutions des Jeux

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

Le mot à découvrir était : **VERDUN**

Horizontalement. 1. TOURMALET 2. OLIFANT - HA 3. UET - ST - COL 4. ROLE - ICONE
5. ILAM - BARON 6. SENSUEL - NE 7. TSAR 8. ETES - GIT 9. AREOMETRE
10. ASSEZ - SEIN

Verticalement. A. TOURISME B. OLE OLE - TAS C. UITLANDERS D. RF - EMS - SEE
E. MAS - UT - OZ F. ANTIBES G. LT - CALAGES H. COR - RITE I. THONON - TRI
J. ALENES - EN.



Le Grouteau :
Journée Famille



Mongeron - Tourmalet



Verdun : semaine fédérale



Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

Conseil général

Sarthe

