



# Amicale Cyclotouriste de CHANGÉ

Notre devise: NOUS PARTONS ET REVENONS ENSEMBLE

## INFO MENSUELLE novembre 2011 :

### **ACTC rando VTT**

Reprise des randonnées VTT le mardi et samedi avec un départ à 13h45. Sortie de 30 à 40 km.  
Contacts : Gérard DODIER ; Guy HERISSON.

### **ACTC rando marche**

Pendant la saison hivernale la sortie accueil vélo est remplacée par une sortie marche d'environ 8 kilomètres à allure modérée.  
Rendez-vous 14h00 au local. Tous les mercredis  
Contact : Jean-Yves DESPRES.  
Mail : [jeanyvesdespres@free.fr](mailto:jeanyvesdespres@free.fr)  
Tél : 02.43.24.14.04

### **Dimanche 27 novembre :vtt, marche**

L'escapade du Yoga Trans'Sarthe Boéssé le Sec.

### **ACTC Téléthon samedi 3 décembre**

Dans le cadre du Téléthon 2 sorties :  
Sortie vélo rendez-vous espace Pierre LOISON à 9h00  
Parcours 80 km.  
Sortie vélo route et VTT rendez-vous **Plaine des Jeux** (Centre François Rabelais) à 14h30.

### **Bulletin La Roue Libre La Changéenne:**

**Attention remettre vos articles avant le 18 novembre 2011**

Nous vous sollicitons pour enrichir notre rubrique qui apparaîtra dans notre prochain bulletin : "Nous y étions!". Elle a pour objectif de

mieux traduire la vitalité de notre club.

### **ACTC Toutes activités**

(vélo, marche, séjour.....)  
s'accomplissent impérativement sous le couvert d'une licence FFCT.

### **Contrat fédéral :**

Les licences, adhésions sont obligatoires, nous vous invitons à régulariser votre situation.

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.

Chaque année, **l'infarctus est la première cause de mortalité chez les licenciés de la FFCT...**

**Il convient donc, dans l'immédiat :**

De prendre rendez-vous avec mon médecin ou un cardiologue pour faire un bilan de santé,

D'arrêter de fumer,

De réduire charcuteries et viande rouge au profit du poisson, de la viande blanche, des légumes et des fruits,

De réduire ma consommation de toute boisson alcoolisée,

De ne pas sortir seul à vélo, d'utiliser un cardio-fréquence-mètre et de ne pas me séparer de mon portable.



ACTC

Amicale Cyclotouriste de Changé Urgence : Pompiers 18 ; Samu 15 ; Gendarmerie 17 ; portable 112

Site ACTC : <http://actchange72.org>

Email : [actchange72@free.fr](mailto:actchange72@free.fr)