

LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE





Le VTT de la choucroute

L'Abbaye de l'Épau



Ski aux Saisies



100 km des Pays de Loire



AUDAX 300 km



L
E
M
O
T
D
U
P
R
É
S
I
D
E
N
T

La saison hivernale est arrivée. Si certains d'entre nous continuent de rouler, d'autres ont remis le vélo de route au profit du VTT ou de la randonnée pédestre. Il est venu le temps de dresser le bilan de notre année 2011.

Nous avons vécu une année fructueuse en événements. Si nos animations courantes (soirée galette, soirée festive...) ont bénéficié de leur succès habituel, nous avons aussi vécu des temps forts extraordinaires. A la journée culturelle, le 2 mars, nous étions 66 à découvrir l'abbaye de l'Épau. Les brevets Audax, dont nous avons organisé la série complète du 100 km au 600 km, ont rencontré un succès inégalé et ont permis à 6 membres du club d'effectuer le Paris-Brest-Paris Audax dans les meilleures conditions. Bertrand et Colette ont d'ailleurs été récompensés pour leur travail minutieux de préparation des itinéraires et d'organisation de ces brevets. Deux autres membres du club ont participé au Paris-Brest-Paris randonneur (allure libre). Nos compliments à tous ces courageux.

Par contre, notre journée famille n'a pas rencontré le succès des années précédentes. Il est vrai que le décès de Max nous a amenés à changer de lieu. Certains ne participaient pas car ils estimaient que "le Grouteau" se situait trop loin. Cette année nous étions à Parigné-l'Évêque, donc tout près de Changé... et pourtant moins nombreux... Difficile à comprendre. Pensez à la déception de toute l'équipe qui s'est investie pour que cette journée conviviale soit une réussite...

En août, nous nous sommes retrouvés, toujours aussi nombreux, à la Semaine Fédérale qui avait lieu à Flers (61). Malgré le mauvais temps de la fin de semaine, nous avons apprécié la qualité de l'organisation, l'accueil chaleureux des normands et la beauté des paysages. Nous en garderons un excellent souvenir.

Enfin, cerise sur le gâteau, notre randonnée VTT et pédestre du 30 octobre fut une réussite totale. 970 personnes. Cette réussite, nous la devons à l'équipe d'organisation dont la compétence a fait merveille, mais aussi à l'ensemble des bénévoles (une cinquantaine au total) qui se sont investis au service des participants. Je ne peux m'empêcher de penser que c'est aussi cela qui fait le succès de notre club : chacun vient y chercher une pratique qui correspond à ses aspirations, mais sait aussi se mettre au service de tous dans les grandes occasions. Nous ne sommes pas seulement des consommateurs (avec sa part d'égoïsme), mais aussi des acteurs de la vie du club. Soyez en chaleureusement remerciés.

Il me reste à vous souhaiter de bonnes et heureuses fêtes de fin d'année, à vous et à vos familles. Pensez à bien recharger vos batteries car 2012 sera une année riche en activités. Soyez prêts à soutenir l'équipe qui m'entoure : sans eux je ne serais pas un président heureux qui fêtera l'année prochaine sa 25^{ème} année de présidence de l'A.C.T.C.

Michel TOUCHET

**L'Amicale Cyclotouriste de Changé
présente, à vous et à votre famille,
ses souhaits de bonne et heureuse année
2012**

Sommaire

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

Année 2012		
A retenir pour 2012	Jean-Yves Després	Page 8
Chronique Sécurité	Alain Thureau	Page 12
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves Després	Page 14
Les capitaines de groupe	Jean-Yves Després	Page 16

Année 2011		
Rapport d'activités	Jean-Yves Després	Page 3
Découverte de notre Patrimoine	François Porcheron	Page 17
Compte rendu de la saison VTT	Gérard Dodier	Page 19
Sports d'Hiver "Les Saisies"	Josiane & Jacky Pineau	Page 21
AUDAX 2011	Gérard Dodier	Page 22
AUDAX 200 km	Gilbert Guilherm	Page 24
Semaine montagne "Barcarès"	Patrick Trottin, Joël, Jean-René Phalempin, Nicole, Guy Aubier, Angeline Le Faucheur	Page 31
Pentecôte 2011 : L'ACTC sur la Côte d'Émeraude	Gérard Lesourd	Page 32
Sortie Découverte	Nelly Deschamps	Page 33
Balade au Lac de Der	Jean-Claude et Georgette Garnier	Page 33
Randonnée Aux Alpes Mancelles	Nelly, Jacqueline, Benoîte	Page 35
Anniversaire	Jean-Claude et Georgette Garnier	Page 36

Carnet de Famille		Page 37
Distinctions		Page 38
Amusez-vous	Efpé	Page 39
Gourmandises		Page 40
Solution des jeux		Page 40

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 2012 "KONSTANZ"	
- Inscription séjour Pentecôte 2012	
- Commande d'équipements	

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

Rapport d'Activités 2011

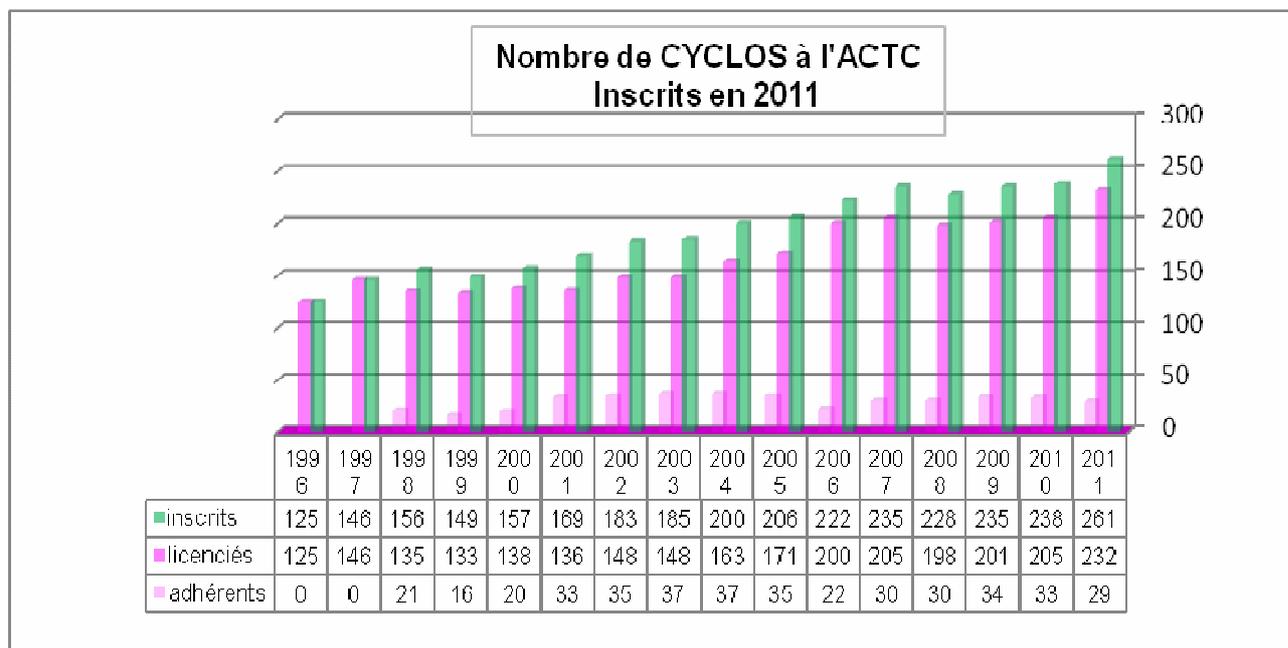
Les effectifs :

Effectif national au 30 septembre 2011 : 119 690 licenciés dont 20 854 femmes et 8 161 jeunes de moins de 25 ans.

Nos effectifs au 03 novembre 2011 :
261 inscrits contre (238 l'an dernier), se répartissent entre 228 licenciés (205) et 29 (33) adhérents.
60 féminines en progression

ACTC 1^{er} club de la Sarthe.

Inscrits au 03 novembre 2011



Sorties organisées par les clubs sarthois et hors Sarthe 2011

10 au 14 juillet 2011 Paris - Brest - Paris Brevet AUDAX

6 participants :

André de WILDE - Jean-Yves DESPRÉS - Gérard DODIER - Marcel HUET - Régis PIERRE - Philippe RIET.

73^e Semaine fédérale du 31 août au 07 septembre 2011 à Fliers

38 participants + 4 inscriptions à la journée.

21 au 25 août 2011 17 Paris - Brest - Paris Brevet Randonneur

Participants

Alain BRUTEUL - Gilbert GUILLERM - Francis QUILLON - Patrick VIMONT.



En 2011 : Nous y Étions

Date	Lieu
13/02/2011	VOLNAY (Trans'Sarthe) : randonnées VTT & Marche - Cyclo Champagné
06/03/2011	PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE : 7° RANDO NATURE : randonnées Route, VTT, Marche - Organisation Les Copains du Vélo
13/03/2011	LA PISTE DES CHEVREUILS (Trans'Sarthe) : randonnées Route, VTT, Marche - Organisation Rando.Cyclistes du Loir
19/03/2011	CRITÉRIUM DÉP. VTT MONTBIZOT : randonnée VTT
20/03/2011	BREVET DÉP. : randonnée route - Organisation C.T. Bonnétable
27/03/2011	11° TRANS'AUVOURS (Trans'Sarthe) - Randonnée VTT & Marche - Organisation ASPTT LE MANS
03/04/2011	LA CHEMINOTE : randonnée Route - Organisation C.S. des Cheminots du Mans
03/04/2011	BREVET RANDONNEUR 200 Km : randonnée Route - Organisation C.S. des Cheminots du Mans
10/04/2011	LA RONDE DU SAUT DU CERF : randonnée Route-VTT & Marche - Organisation ASS.Cyclo et VTT de Sillé-le-Guillaume
17/04/2011	L'YVRÉENNE : randonnée Route & VTT - Organisation Club Cyclotouriste Yvréen
24/04/2011	La Cyclo Fertoise - Route - Organisation La Ferté Bernard
25/04/2011	TRANS'SARTHE VTT - LOIR & BERCÉ : randonnée VTT & Marche - Organisation COC VTT Loisir
01/05/2011	RAYON SARTHOIS - PERSEIGNE : randonnée Route - Organisation Entente Cyclo Bazogienne
08/05/2011	LA CAPELLAUBINOISE : randonnée Route - Organisation ASCA St AUBIN
08/05/2011	BREVET RANDONNEUR MONDIAUX 300 Km P.B.P. - Organisation Club Cyclo Fye
15/05/2011	L'ENTRE-CÔTES DU SAOSNOIS : randonnée Route - Organisation Vélo Loisirs Saosnois
21-22/05/2011	BREVET RANDONNEURS MONDIAUX P.B.P. 400 Km : randonnée Route - Organisation Vélo Loisirs Saosnois
22/05/2011	RANDONNÉE DE LA POMME DE PIN : randonnée VTT & Marche - Organisation Les Cyclos de Verneil
29/05/2011	RANDONNÉE DES TROIS VALLÉES : randonnée Route & VTT - Organisation Anille Braye Cyclo
05/06/2011	5° BREVETS DES COLS SARTHOIS : randonnée Route - Organisation Club Cyclo Fyé
11-12/06/2011	BREVET RANDONNEURS MONDIAUX 600 km : randonnée Route - Organisation Club Cyclo Fyé
12/06/2011	LA CORNÉLIENNE (Trans'Sarthe) VTT : randonnée VTT - Organisation La Roue Cornélienne
19/06/2011	TOUT CHÂTEAU A VÉLO : randonnée Route & VTT + Marche - Organisation Randonneurs Castéloriens
26/06/2011	TOBOGGAN DE LA VÈGRE : randonnée Route - Organisation Cyclos Randonneurs Louésiens
03/07/2011	RANDONNÉE DES 5 COTEAUX (Trans'Sarthe) : randonnée VTT - Organisation COC VTT Loisir (Château-du-Loir)
10 au 14/07/2011	*2011 Paris – Brest – Paris Brevet AUDAX
14/07/2011	Randonnée féminine CODEP Salle Édith Piaf LE MANS
31/07-07/08/2011	Semaine Fédérale à FLERS
21 au 25/08/2011	*2011 Paris – Brest – Paris Brevet Randonneur
28/08/2011	Les Cinq Coteaux - Randonnée VTT - Organisation COC Château-du-Loir
04/09/2011	VÉLO POUR TOUS Les Étangs Chauds LE MANS Randonnée route & VTT - Organisation ASPTT & CCL LE MANS
04/09/2011	LA BONNÉTABLIENNE - Randonnée VTT - Marche - Organisation C.T. Bonnétable
17/09/2011	RAYON SARTHOIS - Randonnée route - Organisation SPAY
25/09/2011	BOËSSÉ-LE-SEC - Randonnée Route & Marche - Organisation Jeunes Vététistes Boësséens - ST AUBIN DES COUDRAIS
02/10/2011	13° circuit des Bruyères - Randonnée VTT & Marche - Organisation ÉSC DE CHAMPAGNÉ
27/11/2011	15° Escapade de Yoyo - Randonnée VTT & Marche - Organisation Jeunes Vététistes Boësséens
03/12/2011	Téléthon randonnées cyclo - VTT- Marche
17/12/2011	Le 3° Rallye de Noël - Randonnée route - Organisation CHAMPAGNÉ

Sorties Organisées par l'A.C.T.C. 2010/2011

Rando autour des Rossays

Randonnée VTT et pédestres du 31 octobre 2010

- 582 participants
- 50 bénévoles sur les deux jours samedi 29 et dimanche 30 octobre
- pour assurer le balisage, parking, ravitos, inscriptions, etc
- Un repas offert à tous les bénévoles.

Un vélo VTT offert par Mondovélo pour la tombola ... + différents lots... Châtaignes grillées.

Téléthon le 04/12/2010

Première sortie : Randonnée route 80 km, à allure modérée.

Deuxième sortie : Randonnées route et VTT.

Vœux du maire 09 janvier 2011

Remise de la médaille de la ville :
Benoîte GUILLONEAU et Daniel AMY

Journée culturelle

Le 02 mars 2011 par François PORCHERON
Rendez-vous à l'Abbaye de l'Épau à Yvré l'Evêque.
En soirée un restaurant à Bois Martin.

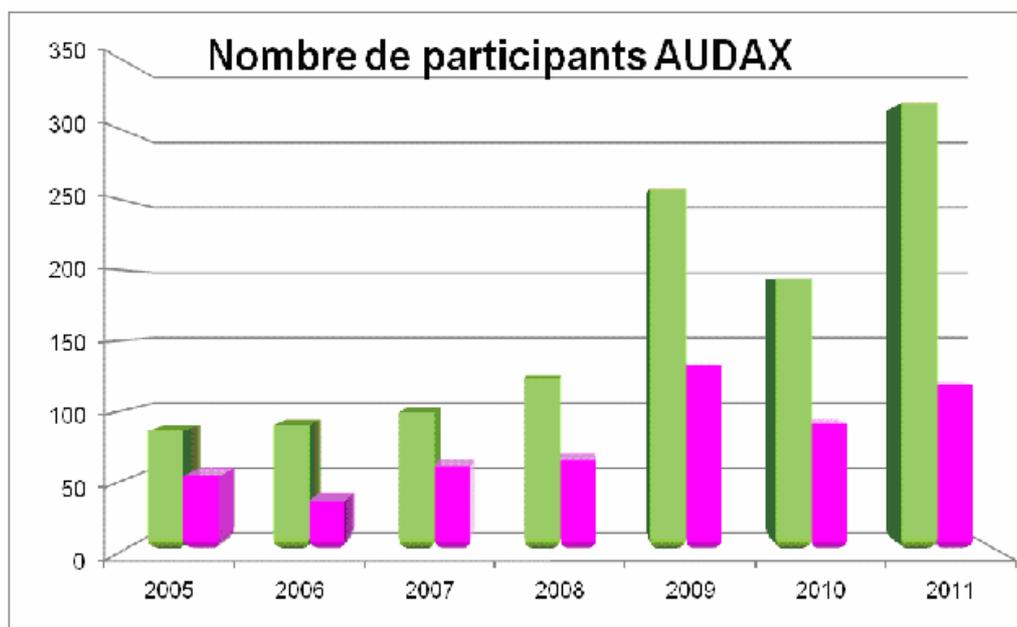
Abbaye de l'Épau

1. Contexte historique
2. Choix du site
3. Le financement
4. La construction
5. Le vie au monastère
6. Historique de l'abbaye

La Changéenne le 02 juin 2011

227 participants - A noter une participation importante des cyclos du club.

Bilan des Audax officiel organisé par l'A.C.T.C. 2011



Sorties Organisées par l'A.C.T.C. en 2011

Date	
07/01/2011	Soirée "Galette des Rois"
15/01/2011	Soirée Choucroute
06/02/2011	Reprise officielle de la saison cyclotouriste (retour avec vin chaud)
02/03/2011	Randonnée culturelle + dîner
12-19/03/2011	Semaine montagne neige Les Saisies
22/03/2011	Randonnée interne ACTC 120 km allure modérée
26/03/2011	Brevet AUDAX 200 km
02/04/2011	Randonnée VTT - Pays du Sud-Est manceau - 90 km -
08/04/2011	CIRCUIT CYCLISTE SARTHE-PAYS DE LOIRE - Brevet AUDAX 100 km - Départ Abbaye de L'Épau
21-22/04/2011	Randonnée interne ACTC 150 km allure modérée
30/04/2011	Brevet AUDAX de 300 km
05/05/2011	Randonnée interne ACTC 150 km allure modérée
07-08/05/2011	Brevet AUDAX de 400 km
14-21/05/2011	Séjour montagne BACARÈS
02/06/2011	LA CHANGÉENNE : randonnée Route
04-05/06/2011	AUDAX de 600 km : randonnée Route
07/06/2011	Randonnée interne ACTC 150 km allure modérée
10-14/06/2011	Séjour Pentecôte ST CAST LE GUILDO (22)
18/06/2011	AUDAX INITIATION 100 km : randonnée Route
26/06/2011	"Sortie Famille" "Les Yvelles" à Parigné-l'Évêque - Route et Marche -
11/09/2011	Randonnée Communautaire PARIGNÉ L'ÉVÈQUE - Route et Marche -
04/10/2011	Reprise officielle des sorties VTT à l'A.C.T.C.
21/10/2011	Assemblée Générale de l'A.C.T.C.
30/10/2011	"RANDO DES ROSSAYS" - Randonnée VTT & Marche
03/12/2011	Téléthon randonnées Route-VTT-Marche

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, qui a lieu tous les 5 ans.

Les lauréats 2011 :

- Gérard DODIER
- Marcel HUET
- Régis PIERRE
- Philippe RIET



Le premier AIGLE D'OR de l'ACTC a été obtenu par Guy RIVIÈRE le 16 novembre 1986 numéro : 1497.

A Retenir pour 2012

Date	Manifestations
06 janvier 2012.	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30
08 janvier 2012.	Vœux du maire
14 janvier 2012.	Soirée festive (choucroute)
05 février 2012.	Reprise officielle des sorties cycles (verre de l'amitié)
23 février 2012.	Randonnée interne 120 km allure modérée
29 février 2012.	Journée culturelle Montfort le Génois
10 au 17 mars 2012	Séjour neige "Les Saisies"
24 mars 2012.	Randonnée interne VTT vers forêt de Bercé.
31 mars 2012.	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
06 avril 2012.	Randonnée autour du circuit cycliste Sarthe Pays de la Loire- Brevet AUDAX 100 km
19 avril 2012.	Randonnée interne 150 km allure modérée
28 avril 2012.	Brevet AUDAX de 300 km organisation ACTC départ 5 h 00
10 et 11 mai 2012	Randonnée interne 2 jours Mamers
25 au 29 mai 2012	Séjour Pentecôte
02 juin 2012.	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h organisation ACTC départ 9 h 00
08 au 17 juin 2012	Séjour montagne au lac de Constance
1 ^{er} juillet 2012.	Journée du 30 ^e anniversaire au Rabel ais
05 au 08 juillet 2012	Brevet AUDAX de 1 000 km organisation ACTC - Tour des pays de la Loire
05 au 12 août 2012	Semaine fédérale à Niort
08 septembre 2012.	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
09 septembre 2012.	Randonnée intercommunautaire, co-organisateur départ 9 h 00
02 octobre 2012.	Reprise officielle des sorties VTT
19 octobre 2012.	Assemblée générale de l'ACTC
28 octobre 2012.	Rando des Rossays VTT marche
01 décembre 2012.	Téléthon randonnée cyclo



Projets 2012



CALENDRIER 2012 des brevets audax ACTC



<http://actchange72.org>

BREVET AUDAX (Circuit de la Sarthe et Pays de la Loire)	100 km à 22,5 km/h.....	le 6 avril
BREVET AUDAX (Initiation)	100 km à 20 km/h.....	le 2 juin
BREVET AUDAX	200 km.....	le 31 mars
BREVET AUDAX	300 km	le 28 avril
BREVET AUDAX	1 000 km.....	du 5 au 8 juillet

Renseignez-vous auprès de :

Bertrand **BILHEUX**
134, rue de Guetteloup
72100 Le Mans
Tél.: 02 43 84 32 30

e-mail : bertrand.bilheux@orange.fr



30 ans de l'A.C.T. CHANGÉ

- 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 1000 km Brevet AUDAX "Tour des pays de La Loire" 1^{er} semaine de juillet.

TOUR DU LAC DE KONSTANZ (D) et circuit européen

2012, l'année du 30^e anniversaire de l'AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ. Année au cours de laquelle le club va organiser un certain nombre d'animations au profit des nombreux licenciés et adhérents de l'A.C.T. CHANGÉ.

Fidèles à la semaine montagne, que j'ai le plaisir de proposer chaque année depuis 2000, cette année à venir sera un peu particulière puisque nous emprunterons, à vélo, des routes françaises mais aussi de 6 pays européens voisins.

Le circuit qui se veut à la fois cyclo et touristique (jugez-en par les sites suivants proposés) débutera le vendredi 8 juin pour un retour à CHANGÉ le dimanche 17 juin 2012.

Voici le programme des sites visités et lieux d'hébergement :

- **Vendredi 8 juin** : transport en véhicules jusqu'à NEUF BRISACH (68)
- **Samedi 9 juin** : NEUF BRISACH (68) – FREIBURG (D)- SCHAFFAUSEN (CH) et les chutes du Rhin – STEIN AM RHEIN (CH)
- **Dimanche 10 juin** : STEIN AM RHEIN – Montée du Säntis (2000 m) et descente vers SCHAAN (FL)
- **Lundi 11 juin** : SCHAAN (FL) et montée de la Silvretta (A) route de montagne qui après 32 lacets culmine à 2052 m, Saint-ANTON (A), la station de Karl Schranz
- **Mardi 12 juin** : SCHAAN (FL), BREGENZ (A) et le Pfänder (750 m) qui offre une superbe vue sur la pointe est du Lac de KONSTANZ, LINDAU (D), MEERSBURG (D) et prise du bac pour traverser le lac, KONSTANZ (D), KREUTZLINGEN(CH)
- **Mercredi 13 juin** : journée de repos et de tourisme sur l'île de MAINAU (D), ses bâtiments baroques et ses merveilleuses fleurs (+ de 30 000 rosiers) et presque île de REICHENAU, où vignes et cultures maraîchères se partagent les terres entre le lac et le Rhin qui coule vers la Suisse
- **Jeudi 14 juin** : KREUZLINGEN (CH), KONSTANZ (D), DONAUESCHINGEN (D) et la source du Danube, la forêt noire et TRIBERG (D) le village aux coucoucs, STRASBOURG (F) passage en véhicules dans le centre, SAVERNE (F) et nuit à l'auberge de jeunesse sise dans le superbe château local
- **Vendredi 15 juin** : SAVERNE (F), SARREBRUKEN (D), LUXEMBURG (L)
- **Samedi 16 juin** : LUXEMBURG (L), ARLON (B), CHARLEVILLE MEZIERES
- **Dimanche 17 juin** : retour en véhicules à CHANGÉ.

Circuit séjour de 9 jours pour un coût d'environ 750 €, tout compris : transport, hébergement et pension complète, visite du Pfänder et de l'île de MAINAU comprises.

C'est un circuit où le tourisme est présent. Les compagnes marcheuses, avides de découvrir de superbes sites peuvent bien sûr nous accompagner !

Vous pouvez vous adresser à Alain THUREAU, 02.43.89.45.71

ou vous inscrire lors de la galette des rois de l'A.C.T. CHANGÉ,

le Vendredi 6 janvier 2012.

Sortie culturelle 29 février 2012

À Montfort le Gésnois avec François PORCHERON

A Montfort le Rotrou : l'église, le passage des 110 marches, le parc du château.

A Pont-de-Gennes : le pont roman, le moulin, l'église, la tombe du croisé (le plus vieux monument funéraire de la Sarthe) ;

A Saussay : la chapelle.

- Le château est situé en hauteur. Comment l'eau y accède-t-elle ?
- Il existe un haras à Montfort. Quelle est son activité actuellement ?
- D'où vient le nom donné au parc des Sittelles ?...

Équipements :

- Vêtements vous avez la possibilité d'acheter les cuissards customisés aux couleurs de l'A.C.T.C. Contact Joël GUILLONEAU. Tél : 02 43 84 52 50

Cotisations 2012 :

Augmentation de la licence 2012.

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

Part ACTC : 0 € 50

- Licenciés : 13 € 00 2011 → **passe à 13 € 50 2012**
- Adhérents : 17 € 50 2011 → **passe à 18 € 00 2012**
- Bien remplir dans les cases votre numéro de licence.

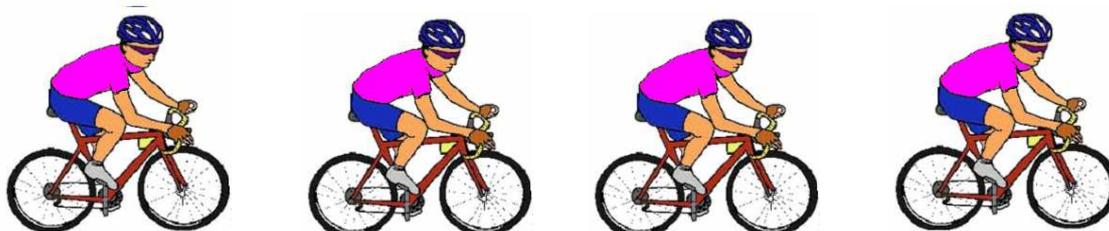
Présentation feuille de licence avec au dos la reconnaissance d'information d'assurance.

ATTENTION : La signature obligatoire est au dos de la licence

Première année de licence féminine gratuite

Voir conditions

Le Secrétaire
Jean-Yves DESPRÉS



LA SÉCURITÉ

LA SÉCURITÉ A VÉLO

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

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

LA SÉCURITÉ A VÉLO

Cyclo, tu respectes le Code de la Route quelles que soient les circonstances : priorité, feux temporaires etc

LA SÉCURITÉ A VÉLO

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

BRAVO aux cyclos changéens qui le portent à + de 99%. Poursuivez et faites des émules !!!!

LE CYCLO ET L'ENVIRONNEMENT

Continue l'effort conduit depuis plusieurs années au sein du club.

Respectes l'environnement et ne jette rien sur ton passage, utilises les poubelles !!!!

LE CYCLO ET LA SÉCURITÉ

Un ou des capitaines de route encadrent chaque groupe.

Respectes leurs décisions et aides-les dans leur action

SÉCURITÉ A VÉLO

La densité des groupes est une cause de chute ! (vérifié en 2009 et 2010)

Respectes les consignes et aide à faire des groupes moins importants (15)

LES BORDS DE CHAUSSÉE

Une consigne à respecter : Laisser passer le paquet et remonter seulement après le dernier cyclo.

SIGNAUX ORAUX ET GESTUELS

1 roue touchée, et c'est la chute !

- **Annoncez les dangers, les changements de direction Du geste et de la voix.**

Bureau et commissions 2012

Président d'honneur	Jean ROUMEGOUX
Président	Michel TOUCHET Monique FRÈREJACQUES
Vice-Présidente	Jean-Yves DESPRÉS
Secrétaire	Benoîte GUILLONEAU
Secrétaire-adjointe	Alain FOUINEAU
Trésorier	Jean-Claude LEMOINE
Trésorier-adjoint	Alain THUREAU

Membres :	Gérard BRILLANT	Joël GUILLONEAU
	André de WILDE	Yves PLOUSEAU
	Gérard DODIER	

COMMISSIONS 2011 - 2012

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 :
	* Anniversaire des 30 ans
	* Randonnées VTT & Marche
	* Randonnées FFCT
	* Semaine Fédérale
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 Ruaudin 02 43 84 90 76
	Alain FOUINEAU 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
	Alain THUREAU 02 43 89 45 71

3. SÉJOURS	
NEIGE :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 Le Mans 02 43 24 14 04
PENTECÔTE :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 Le Mans 02 43 24 14 04
MONTAGNE :	Alain THUREAU La Petite Bécane 72470 St-Mars-la-Brière 02 43 89 45 71

4. PARCOURS	
But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 115, Avenue Félix Génésly 72100 Le Mans 02 43 47 15 85
	Monique FRÈREJACQUES 02 43 88 22 76
	Robert PAUVERT 02 43 84 64 26
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35

5. 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 80 45 71

6. 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 DÉPRÉS 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
	Gilles VÉRON 02 43 89 68 87
7. 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
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35
8. FORMATIONS et TOURISME	
But :	Relations avec le CODEP
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 Ruaudin 02 43 84 90 76
9. 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
10. 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
11. LOCAL & BIBLIOTHEQUES	
But :	Gestion du local, revues, CD, DVD...
Responsable :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 19
12. GROUPE ACCUEIL : VÉLO ROUTE	
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe
Responsable :	Michel TOUCHET Chemin de la Pelouse 72560 Changé 02 43 40 07 35
13. MATÉRIEL ET SIGNALISATION	
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...
Responsable :	Yves PLOUSEAU 19, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 11
14. SITE INTERNET	
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 Le Mans 02 43 24 14 04

Les Capitaines de Groupe

Groupe A :



Christian BRUNEAU



Éric PARDESSUS

Groupe B :



Gérard DODIER



Marcel HUET



Yannick LECOT



Bruno LIARD



Régis PIERRE

Groupe C :



Marcel AVIGNON



Jean-Claude LEMOINE



Robert PAUVERT

Groupe D :



Guy AUBIER



Alain THUREAU



Monique FRÈREJACQUES



Michel TOUCHET

Groupe VTT :



Gérard DODIER



Guy HÉRISSEON



Régis PIERRE



Patrick TROTTIN

L'abbaye de l'Épau

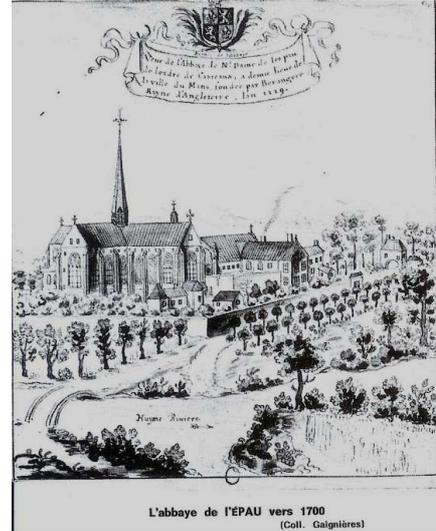
François Porcheron

7^e étape de notre découverte du patrimoine : la visite de l'abbaye de l'Épau, le mercredi 2 mars 2011. Une participation record puisque nous étions 66 à venir admirer ce joyau de l'art cistercien dont l'entrée nous a été gracieusement offerte par le Conseil Général de la Sarthe. Chance supplémentaire : le temps est magnifique et met en relief ce site admirable.

Nous nous retrouvons tout d'abord dans le chauffoir pour une présentation générale de l'abbaye. Nous aborderons : - la situation historique à l'époque de la Reine Bérengère, - le choix du site, - le financement, - la construction et le devenir de l'abbaye. Nous entreprendrons ensuite une visite détaillée du lieu.

L'abbaye de l'Épau existe de par la volonté de la Reine Bérengère, épouse de Richard Coeur de Lion (1157 – 1199), roi d'Angleterre, duc de Normandie, comte d'Anjou et du Maine, Comte du Poitou et duc d'Aquitaine. Il est à la tête d'un véritable empire qu'on peut appeler "l'Empire Plantagenets".

Pour des raisons "politiques", Richard s'est tout d'abord engagé à épouser Alix, fille de Louis VII et sœur du roi de France Philippe-Auguste. Mais sa mère, Aliénor d'Aquitaine, répudiée par Louis VII (père de Philippe-Auguste), voit d'un mauvais œil cette union. Elle pousse son fils à rompre et lui trouve un autre parti : Bérengère de Navarre... Le mariage a lieu le 12 mai 1191 à Limassol (Chypres). Richard est alors en pleine Croisade en compagnie de Philippe-Auguste... Cette Croisade s'enlise, Philippe-Auguste décide de rentrer précipitamment en France et en profite pour annexer le Maine à la couronne de France. Richard enrage, veut reprendre son bien par les armes mais il est tué d'une flèche à Chalus, près de Limoges.



Devenue veuve, Bérengère hérite des villes de Falaise et de Domfront qu'elle échange au roi de France contre le titre de comtesse douairière du Maine.

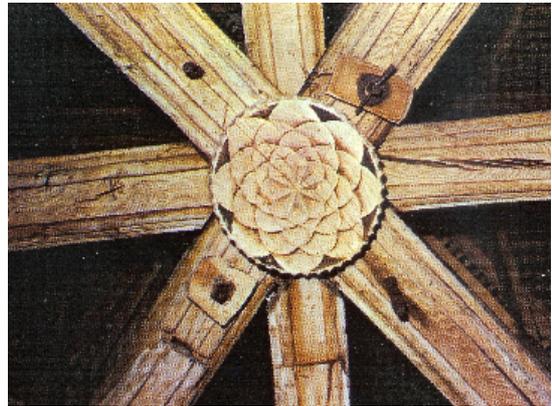
Très pieuse, elle décide de fonder l'abbaye de la Piété-Dieu. L'acte est signé le 25 mars 1229. Ce sera l'une des dernières créations d'une abbaye cistercienne en France, la 23^e fille de Cîteaux, la 602^e abbaye cistercienne sur 762. Le lieu qu'elle choisit lui a été donné en 1228 par St Louis âgé de seulement 14 ans. Il s'agit du territoire de l'Espau (Espal, spallum devenu Épau). Ce terme "Espau" désignait alors la

partie de la forêt communale que le seigneur se réservait pour son usage personnel et à laquelle les vilains (paysans libres) n'avaient pas accès.

Toujours généreuse vis-à-vis des pauvres et des églises, Bérengère destine très vite une partie de ses revenus au financement de son projet. Une charte de donation (1230) indique l'origine de ses fonds et de ses dons.

Les travaux débutent dès 1230 (alors que le chœur gothique de la cathédrale du Mans est en construction). Trois chantiers s'ouvrent : - l'arrivée d'eau, - la construction du mur de clôture, - l'élévation des bâtiments monastiques.

Pour amener l'eau sur le site de l'abbaye, les moines construisent un barrage sur l'Huisne de façon à élever le niveau d'eau de 1,60 m puis creusent un canal qui passe sous le mur d'enceinte... Ce mur (Longueur : 1,350 km, hauteur : 2,50 m) est réalisé en grès de la région. Loin de se désagréger avec le temps, il a acquis une incroyable dureté. Les premiers bâtiments qui seront érigés sont les bâtiments monastiques. L'église abbatiale sera consacrée en 1234 par Geoffroy de Laval, 43^e évêque du Mans.



Insigne corporatif des charpentiers
A la croisée des transepts

Béregère ne verra pas l'achèvement des travaux car elle décède en 1230. Elle sera inhumée dans l'abbaye. En 1365, en pleine guerre de Cent Ans, les habitants du Mans, effrayés par les bandes armées qui s'infiltraient dans la province du Maine, brûlèrent l'abbaye afin qu'elle ne serve pas de refuge aux pillards.

Le calme revenu, les moines songèrent à relever l'édifice mais la situation économique était désastreuse. On se mit d'accord pour que les sommes levées pour la rançon de Jean II le Bon (roi de France, né au Mans, prisonnier des Anglais, mort à Londres) soient affectées à cet usage. L'abbaye fut alors partiellement reconstruite de 1440 à 1444. Au début du XVI^e siècle, le logis abbatial est construit pour le père abbé commendataire. Au XVII^e, l'aile du réfectoire devient cuisine et la salle des moines, pièce sombre, humide, dangereuse pour la santé des moines, le cellier. Vers 1740, le grand dortoir est fragmenté en 7 chambres identiques. Au début de la Révolution, il ne reste que 6 religieux dans le monastère. Les terres et les bâtiments sont alors vendus comme bien national à Pierre Thoré, notable. Le site devient alors propriété agricole. On y cultive des graminées dont les tiges sont utilisées pour la confection de chapeaux de paille d'Italie !... Lors de la seconde guerre mondiale, les Allemands occupent l'abbaye. Leur départ marqua le retour à l'abandon. Le Conseil Général de la Sarthe en fait l'acquisition en 1958 et en entreprend la restauration dès 1959.

Nous nous séparons alors en deux groupes. L'un visite l'intérieur de l'abbaye, l'autre l'extérieur. Le cloître, détruit au XIV^e siècle, permet d'accéder à toutes les pièces du monastère.

L'abbatiale dont la nef n'est flanquée que d'un seul bas-côté au sud, ne comprend que trois travées au lieu des six prévues. Le chœur, surmonté d'un chevet droit, est percé d'une magnifique fenêtre du XIV^e siècle composée de huit lancettes surmontées d'une immense rosace. Les transepts abritent six chapelles. Au nord, la porte des morts donnait sur le cimetière. La charpente en châtaignier, parfaitement conservée, est moulurée et sculptée ce qui prouve qu'elle a été construite avant les voûtes. A la croisée des transepts, un motif sculpté représente l'insigne corporatif des charpentiers qui ont réalisé cette charpente de 1440 à 1444. Nous quittons l'abbatiale pour découvrir la sacristie. Sur les murs, on peut admirer des traces de peintures de la fin du XIV^e. Les murs sont percés de niches qui contenaient les vases sacrés. Joyau de l'abbaye : la salle capitulaire est divisée en neuf travées. Les baies ouvertes permettaient aux convers (non moines) d'assister aux réunions du chapitre. C'est dans cette salle qu'est installé le gisant de la reine Béregère. Plus au sud, le parloir puis l'escalier du dortoir sous lequel était aménagée une salle



d'isolement (prison ?!). Ensuite la salle des moines en léger sous-sol. Un guichet donnant sur le chauffoir, seule pièce chauffée de l'abbaye, permettait aux moines, l'hiver, de dégeler leur encre pour pouvoir écrire. Cette salle, froide et humide a été transformée en cellier au XVII^e.

Un lavabo permettait aux moines de faire leurs ablutions (seule toilette de la journée) avant d'entrer au réfectoire. Un trou, à gauche de l'entrée, reste le témoin de l'arrivée d'eau. Le repas était frugal. Pas de viande, mais des légumes produits au monastère.

Le parc, parcouru par des canaux, est baigné d'un calme apaisant et offre des perspectives de toute beauté.

L'abbaye de l'Épau est l'exemple d'une restauration réussie et respectueuse du passé. Elle est devenue un haut lieu culturel (expositions, concerts, conférences...).

Projet 2012 :

Nous y passons souvent. Pourquoi ne pas nous y arrêter pour mieux la découvrir ? Nous avons pensé à la commune de Montfort-le-Gesnois et ses trois paroisses : Montfort-le-Rotrou, Pont-de-Gennes et Saussay.

Après un bref historique, nous visiterons l'église Notre-Dame, l'escalier aux 110 marches, le pont roman (clin d'œil au passage à celui d'Yvré-l'Évêque), l'église saint Gilles, la tombe du croisé, et, si nous obtenons l'autorisation, le parc du château.

S'il nous reste un peu de temps, nous pourrions faire un petit détour par Saint-Denis-du-Tertre.

Date prévue : **Mercredi 29 février 2012**. L'heure et le lieu du rendez-vous seront communiqués en temps utile.

La Saison V.T.T. 2010/2011

Gérard Dodier

Notre section VTT existe depuis trois années et occupe maintenant toute sa place au sein de l'ACTC. Elle a en ligne de mire le grand rendez-vous de fin octobre dont la première édition a eu lieu le 31 octobre 2010 avec un remarquable succès puisque environ 600 participants avaient répondu présent. Ce sera sans doute l'évènement incontournable de nos saisons. Ce succès nous le devons en grande partie à tous nos bénévoles. Ils étaient 50 à veiller au bon fonctionnement de cette organisation, un grand merci à eux ! Nous compterons désormais sur eux pour les organisations futures. Rappelons que l'ACTC fête ses 30 ans l'an prochain en 2012.



Maintenant que dire sur notre saison VTT écoulée ? Tout se passe dans une excellente ambiance, un très bon état d'esprit et de franche camaraderie. La pratique du VTT l'hiver est un bon moyen de rompre la monotonie des sorties route qui sont assez risquées à cette période de l'année. Elle permet aussi de bien préparer la saison route à venir pour ceux ou celles qui ont des objectifs bien définis. La performance n'est pas de mise, le compteur ne sert que pour le kilométrage des sorties car la moyenne n'est pas l'objectif. Nous veillons à ce que les sorties soient un plaisir, mais il faut bien le reconnaître, nous avons du mal à fidéliser les nouveaux. Certainement à cause de leur manque d'expérience et du peu d'habitude à pratiquer le VTT en groupe. Nous faisons en sorte de les accueillir de la meilleure des façons pour qu'ils ne se découragent pas dès la première difficulté. Nous leur rappelons que le VTT est un sport exigeant qu'il faut pratiquer régulièrement si on veut progresser. Il se peut aussi que tout simplement ce que nous proposons ne correspond pas à ce qu'ils recherchent. Nous ne manquons pas cependant de les interroger sur leurs attentes. La moyenne d'âge de notre section VTT est relativement jeune. Au quotidien, les participants travaillent, ont de jeunes enfants, et ont donc des difficultés à être libre pour une pratique régulière d'un sport aussi exigeant que le VTT et le cyclisme en général.

A ce jour, nous n'avons pas encore réussi à convaincre tous les membres de l'ACTC qui possèdent un VTT de venir nous rejoindre de temps en temps dans nos sorties. Notre section VTT n'est pas réservée à une **élite**, elle est ouverte à tous et à toutes. Nous nous adaptons à toutes les situations

sur le terrain, nous n'hésitons pas à scinder le groupe en deux s'il le faut. Il est vrai qu'actuellement un groupe d'une quinzaine de vététistes aguerris participe régulièrement à nos sorties. Notre principal souci aujourd'hui est d'ouvrir notre activité à d'autres personnes même débutantes avec des parcours adaptés.

Notre section VTT compte maintenant quatre capitaines, deux pour les plus aguerris, Régis Pierre et Patrick Trotin; Guy Hérisson et moi-même restons à la disposition de ceux ou celles qui désirent faire un parcours plus court et plus facile.



La pratique du VTT est et restera un espace de liberté en communion avec la nature. Cela peut expliquer la confidentialité de cette discipline au sein des clubs. Paradoxalement, beaucoup de cyclos pratiquent ce sport seul. Nous voudrions ouvrir notre section VTT à tous ceux et toutes celles qui voudraient faire quelques sorties avec nous en se promenant à la belle saison à partir d'avril avec le groupe accueil le mercredi, il suffit de trouver la bonne formule. Il est évident que faire un deuxième groupe ou un groupe accueil avec accompagnateur n'est pas facile pour celui ou celle qui est accompagné(e). Il (elle) risque d'avoir le sentiment d'embêter l'accompagnateur.

Sachez cependant que Guy et moi avons pris la responsabilité de notre section VTT, de ce fait nous en assumons pleinement les avantages et les inconvénients.

Pour information notre saison VTT sera dorénavant ouverte le premier mardi du mois d'octobre pour se terminer officiellement le dernier samedi de février avec possibilité de rallonger à la fin du mois mars, ce mois n'étant pas toujours propice pour reprendre la route. Nous souhaiterions dans un futur proche que les sorties VTT fonctionnent toute l'année. Afin de clôturer de belle manière notre saison VTT, nous avons aussi comme projet de réaliser le tour du pays du sud-est Manceau, c'est-à-dire de traverser les sept communes que composent la communauté de communes à laquelle appartient Changé. Ceci représente 90 km environ avec pratiquement 90% de chemin que l'on peut emprunter à allure modérée en prenant modèle sur les grandes sorties mensuelles organisées par Alain Thureau sur route. Nous n'avons pas constaté de difficultés majeures sur cette randonnée. Nous avons programmé cette randonnée le 2 avril de cette année, bien nous en a pris, nous étions huit vététistes, avec un temps magnifique et que dire des paysages surtout au moment du casse-croûte sur les hauteurs de Saint-Mars-d'Outillé en pleine nature avec les premiers chants du coucou qui nous annonçait vraiment le printemps. Ce fut l'occasion de découvrir d'autres sentiers et chemins pour nos futures saisons, inutile de vous dire que tout s'est déroulé dans la convivialité et la bonne humeur, et que les huit personnes présentes à cette première sont prêtes à renouveler l'expérience l'année prochaine, avec un autre parcours vers la forêt de Bercé, aller et retour par exemple !!!

Pour cette sortie nous sommes partis à 9 heures et nous sommes rentrés à 16 heures 30. 92 kilomètres parcourus en 5 heures 30. Donc rendez-vous pour la saison 2011/2012 Si le conseil d'administration est d'accord, cette sortie VTT à la journée sera au calendrier interne en maintenant la même date si possible, c'est à dire le premier samedi d'avril qui correspond à la clôture de notre saison VTT.

En raison du calendrier 2012 assez chargé, la sortie VTT à la journée sera programmée le samedi 24 mars avec pour itinéraire CHANGÉ, forêt de BERCÉ, et retour.

Départ à 9 heures du local, retour vers 17 heures.



Séjour aux Saisies

Jacky & Lysiane Pineau

Nouveaux arrivants, le traditionnel compte rendu nous revient de droit, nous allons donc vous raconter notre premier séjour aux Saisies.

SAMEDI : départ 6 h 45 vers les Alpes. A mi-chemin, rendez-vous à l'aire du "Haut Forez" (autoroute de Saint Etienne) pour le déjeuner.



Arrivée aux Saisies 16h 30 sans encombre au club Bélambra situé au pied des pistes avec une superbe vue panoramique sur la station. Petite déception, l'enneigement est moins important que les années précédentes mais suffisant pour pratiquer notre discipline. Le moral est au beau fixe.

Aussitôt installés dans nos appartements, Jean-Yves nous donne rendez-vous pour aller à la boutique de location de ski avant de dîner. Tout le groupe est équipé pour être à l'ouverture des pistes dès le lendemain matin.

DIMANCHE : Après une bonne nuit en altitude, tout le monde est présent à 8 h 45 au départ des pistes et les différents groupes se forment (ski alpin, ski de fond, raquettes et marche). Le temps est couvert avec beaucoup de vent mais personne ne rebrousse chemin. L'après-midi, le temps reste le même, retour à la station à 17 h 00. En début de soirée, pot d'accueil avec la présentation de l'équipe d'animation de Bélambra. Pendant le déjeuner, plusieurs personnes se font masser le dos, par une personne du club. Nous ne dévoilerons pas son nom "secret médical oblige" et en fin de repas quelqu'un cherche "la mobylette" d'Alain qui aurait soit disant disparue.

LUNDI : Très belle journée. Tout le monde rejoint son groupe et première sortie de raquette avec le guide Lionel. Avant de dîner, nous nous retrouvons tous dans un appartement pour le traditionnel apéritif.

MARDI : Temps nuageux, un groupe de ski alpin est parti à la journée aux Contamines. Deuxième matinée de raquette pour 7 personnes, direction "la Palette". Première remontée mécanique pour le petit Mathéo.

MERCREDI : Belle matinée ensoleillée. L'après midi une quinzaine de personnes partent marcher vers la croix du Clocher à 1 957 m ; très belle vue panoramique, malheureusement les nuages arrivent sur les sommets ainsi qu'une petite pluie à l'arrivée aux Saisies. Au dîner, une petite zone humide était également de passage sur la chaise du conteur.

JEUDI : Temps couvert et chute de neige toute la journée. Des skieurs alpins ont abandonné la sortie de l'après midi suite aux conditions météorologiques. Seuls, quelques fondeurs ont maintenu leur sortie. 5 randonneurs courageux se sont rendus à Hauteluce par des petits sentiers, mais le retour s'est effectué en voiture suite à un appel de détresse: "l'ACTC a failli perdre 5 adhérents".



VENDREDI : Pour le dernier jour, pas de fainéants, tout le monde repart dans son groupe malgré une certaine fatigue accumulée tout le long de la semaine. Le dernier apéritif se déroule comme d'habitude dans la bonne humeur et avec ses conteurs d'histoires intarissables.

SAMEDI : Surprise, le paysage est recouvert d'une couche de neige pour le départ. Le retour se fera sur une route enneigée uniquement sur quelques kilomètres. Ce fut une superbe semaine de détente et de remise en forme. En tant que nouveaux arrivants, merci à tout le groupe pour son accueil et encore félicitations pour l'organisation.

Gérard Dodier

Les Audax organisés cette année ont rencontré une audience exceptionnelle. Il est vrai que certains d'entre nous s'étaient fixé un objectif mythique : la participation au Paris-Brest-Paris. Tout ne tourne pas autour de cette discipline à l'ACTC, mais elle fait partie désormais des activités de notre club, tout comme le VTT ou la route. Elle est devenue l'un des leviers qui témoigne du dynamisme de notre club! Nous n'allons quand même pas nous plaindre de nos succès d'autant que le nombre de nos adhérents est en augmentation d'année en année. Notre politique nous encourage à continuer dans ce sens. L'Audax au sein du club ne concerne pas grand monde, c'est vrai : une dizaine de baroudeurs tout au plus. Cependant, il a permis de faire connaître notre club ailleurs qu'en Sarthe. Les participants viennent de toute la région du Grand Ouest, de Normandie, du Centre et de la Région Parisienne. Rien que pour cette année, environ 280 cyclos de toutes ces régions ont participé à nos organisations. L'ACTC se situe actuellement au 4^e rang national.



Tout d'abord un peu d'histoire ! L'Audax est n  le 12 juin 1897 avec la tentative de 12 Italiens de rallier Rome   Naples, 230 km, entre le lever et le coucher du soleil. 9 réussirent, ils furent qualifiés d'audacieux, du latin Audax.

C'est **Henri Desgrange** qui importa la formule en France en organisant le premier 200 km le 3 avril 1904. L'Audax est une épreuve de régularité encadrée par des capitaines de route qui ne doivent en aucun cas être dépassés. La moyenne est calculée en fonction du profil du parcours 20, 22,5 ou 25 km/h.

La qualité de nos organisations est largement reconnue : après chaque épreuve, nous avons reçu de nombreux courriers d'encouragement. La courbe de participation devrait, cette année, enregistrer une importante progression. L'organisation du PBP Audax n'y est pas pour rien.



Paris-Brest-Paris. Nous sommes donc six "audacieux"   nous y être inscrits. 1 200 km avec environ 11 000 mètres de dénivelé positif à réaliser en quatre jours. Un véritable défi pour la plupart d'entre nous avec, à la clé, un aigle d'or pour ceux ou celles qui, entre deux PBP, auront réalisé un 200 ou 300, un 400, un 600, deux 1 000 km et un PBP. En réalité, la distance totale parcourue est plus importante compte tenu des sorties d'entraînement nécessaires à notre préparation.

Il existe aussi un Paris-Brest-Paris randonneur allure libre. Le premier a eu lieu il y a 120 ans en 1891. A

l'époque, c'était une course professionnelle. Le premier PBP Audax a eu lieu en 1931. Quelle que soit la formule choisie, c'est vraiment l'aventure qui réclame une très bonne préparation physique et surtout mentale ! Tout participant vous le dira : s'il n'y a pas le mental, il n'y a pas les jambes, même pour les mieux préparés avec 5 ou 6 000 km avant le départ. A mon sens, il vaut mieux privilégier la qualité des entraînements à la quantité, attention au surentraînement qui peut avoir un effet néfaste. Un brevet Audax demande de l'endurance, de la régularité et de la souplesse dans la façon de pédaler, donc il faudra suivre une méthode d'entraînement qui tienne compte de ces trois critères. Une bonne préparation hivernale de trois ou quatre mois sur le VTT, par exemple et vous aurez déjà de bonnes sensations avant de reprendre les sorties route en douceur en privilégiant les longues sorties. Dans ce genre d'exercice, tous les maux vous guettent à n'importe quel moment. Je ne vais

pas les énumérer ici, mais c'est le plus difficile à gérer, d'où l'importance d'avoir du mental. Cela vaut le coup de s'y essayer en commençant par un 200 une année et puis d'année en année passer à des distances supérieures : un 300 et ainsi de suite, dans le bon ordre si possible! Évitez de passer du 200 au 600 la même année par exemple surtout si vous n'avez pas beaucoup d'expérience.

Participer aux Audax, c'est d'abord un état d'esprit : être solidaires les uns des autres quels que soient les clubs auxquels appartiennent les participants, partir ensemble, arriver ensemble, les plus forts attendant les plus faibles. C'est surtout une aventure humaine, temps de partage de moments très forts.

Les brevets Audax peuvent paraître plus faciles que les brevets randonneur. N'ayant jamais participé au PBP randonneur, je m'abstiendrai de toute comparaison.



Le respect des heures de passage dans les villes ou les villages est le fondement des Audax. PBP Audax ou randonneur, c'est la randonnée suprême, la plus belle, la plus prestigieuse aussi, celle dont tout "audacieux" ou randonneur parle un an ou deux à l'avance, celle que l'on n'oublie jamais car elle peut se terminer en apothéose mais aussi en galère. Elle fait bien dans ses tablettes. Après avoir participé à tous les brevets Audax du 100 au 1 000 km, je compte bien y ajouter celle-ci d'autant plus qu'il y a l'aigle d'or au bout. Le but n'est pas de faire la chasse aux médailles, c'est bien plus que ça, comme dit Guy (Rivière) : "Fais-le, tu verras c'est super ! Si tu n'y vas pas, tu vas le regretter !". Et il sait de quoi il parle, notre Guy, la mémoire du club (mon mentor) ! Pour lui, il est plus facile de savoir ce qu'il n'a pas fait que de ce qu'il a fait ! Guy a participé aux deux formules du PBP et a été le premier aigle d'or du club. Deux autres garçons doivent être associés à Guy. Ils pourront, eux aussi, donner de bons et précieux conseils. Je veux parler de Marcel (Huet) et de Roger (Lefaucheur). Ces trois garçons ont un palmarès exceptionnel !!!



Je m'épanouis dans cette façon de pratiquer le vélo, malgré la difficulté à rester motivé, à passer 12 ou 15 heures sur le vélo voire beaucoup plus, d'aller là où il est impossible d'aller le jeudi ou le dimanche. Je découvre d'autres cyclos ou cyclotes, d'autres régions, d'autres départements voire même d'autres pays (nous avons un Hollandais à notre 600 km). Je ne veux pas terminer cet exposé sur les Audax sans remercier Bertrand et Colette son fidèle bras droit et l'ensemble de la commission Audax, pour la qualité des organisations et des parcours. Avec Bertrand, notre capitaine numéro UN, pas besoin de GPS : il ne se trompe pratiquement jamais. Un 1 000 km sera organisé l'an prochain, "**Le Tour des Pays de Loire**". C'est deux ans de travail pour préparer les parcours, réserver les hôtels, les restaurants, la gestion administrative auprès des préfectures, elles ne sont pas toujours coopérantes nos administrations !

Un grand merci aussi à ceux qui aident au départ ou à l'arrivée des épreuves qu'il soit 4 heures du matin un samedi ou 22 heures un dimanche. Je ne vais pas les citer au risque d'en

oublier (ils) ou plus exactement (elles) se reconnaîtront. Et je me dis que tant que l'on aura des personnes de cette qualité au sein de l'A.C.T.C, qu'il soient membres du CA ou simples bénévoles, nous n'aurons aucun soucis à nous faire, je dirai même que nous repartirons l'année prochaine, année du trentenaire du club, pour trente années supplémentaires !!!

Brevet Audax de 200 km à Changé

Gilbert Guillerm

L'Amicale cyclotouriste de Changé et son responsable des brevets AUDAX Bertrand Bilheux, organisent en 2011 la série complète des brevets qualificatifs pour participer au Paris-Brest-Paris cet été.



Ce premier samedi de ce printemps, 78 cyclotouristes ont répondu à l'invitation pour le brevet de 200 km et parcourir les routes de l'Est du département de la Sarthe et faire une incursion dans les départements voisins de l'Orne, de l'Eure-et-Loir et du Loir-et-Cher. Les Sarthois sont venus nombreux, notamment des clubs voisins d'Yvré-l'Évêque et de Spay, mais beaucoup n'ont pas hésité à parcourir de longues distances en venant de Tours, d'Orléans, de Poitiers, de Saint Briec, de Mayenne,...

Michel Touchet, le président, entouré de quelques femmes dynamiques du club était présent dès 6 h 30 pour nous accueillir, nous remettre nos cartes de routes et nous proposer un café.

Juste avant le départ, les consignes de sécurité sont rappelées à tous par Jean-Yves Després et à 7h sonnantes, le départ est donné aux 2 groupes. La première étape se déroule sous un ciel légèrement voilé qui nous a protégés des gelées matinales. Le parcours nous conduit à Tuffé, village d'art et d'histoire du pays de Perche Sarthois visitable par les chemins de fer touristiques.



Après 20 mn de pause, nous nous élançons pour une nouvelle étape sur un parcours un peu plus accidenté ; cette étape sera parcourue à la moyenne de 20 km/h. A 10 h 30, nous arrivons à Céton (61) pour le 2^e arrêt de la matinée. C'est le moment dont bon nombre de cyclotouristes profitera pour ôter une épaisseur de vêtements ou se mettre en tenue courte. La place du village où nous nous arrêtons est très agréablement fleurie et la pelouse propice à se reposer.

La 3^e étape nous donnera encore l'occasion de franchir quelques côtes à un chevron, mais les capitaines de route maîtrisent à merveille la conduite du peloton et ainsi personne ne sera décroché. Quelques crevaisons viendront perturber le bon déroulement de la journée et mettre l'équipe de "Saint Bernard" à l'épreuve pour aider au dépannage et éviter aux victimes de se retrouver seules à la dérive. Notre passage à proximité de Montmirail, site BPF 72, ne nous laissera pas le temps d'aller visiter son château ni profiter du panorama. Comme midi approche, chacun imagine déjà le déjeuner qui nous attend à Vibraye ou le service est parfait et rapide, ce qui nous laisse plus de temps qu'il n'en faut pour profiter pleinement du temps de repos programmé.

La digestion est vite engagée dans la montée qui nous permet de sortir de cette ville pour nous rendre vers Mondoubleau, site BPF 41, où subsiste la tour penchée, vestige du château médiéval, avant de nous arrêter peu après à Sargé-sur-Braye, ville qui abrite des maisons des XV^e et XVI^e.

Il ne reste plus que 2 étapes pour rentrer. La vallée de la Braye n'offre aucune difficulté à notre avancement, pas plus que la montée nous permettant de rejoindre Vancé puis Tresson pour le dernier arrêt au bord du plan d'eau.

Pour la dernière étape, nous prenons quelques précautions en nous couvrant à nouveau pour nous protéger de la fraîcheur qui revient alors que le soleil disparaît. Nous aurons passé une très bonne journée avec un temps printanier bien agréable. Il ne nous reste qu'à nous retrouver au point d'arrivée pour un ravitaillement qui permettra à chacun de reprendre un peu de force afin de rentrer chez soi.



Quand à moi, couché sur mon trike, je me suis rassuré de pouvoir rouler dans un groupe Audax sans gêner et de rapporter de nombreuses photos, comme à mon habitude.

Rendez-vous est donné à tous les amateurs les : 30 avril pour le 300 km, 7 et 8 mai pour le 400 km, 4 et 5 juin pour le 600 km.

Semaine montagne : Barcarès

Un début banal ???... Pas tant que ça !

Patrick Trottin

Parler sarthois

V'la t'y pas qu'j'ai décidé ya eune couple d'mois de m'inscrire à la s'maine montagne du club au **Bac à Resse**.

A fallu, ben sur, convaincre la **Germaine** (ben oui, c'est l'premier p'tit nom officiel à la **Mina**. C'est pas très moderne. Heureusement, y'a l'deuxième : **Raymonde**). Finalement, a l'a pas trop fait la difficile...

A fallu aussi que j'machète un vélo neu. Faut dire qu'j'avais toujou mon vieux "routier" 6 vitesses qu'j'avais acheté chez l'père **Lefaucheu** à **Parigné** y'a 45 ans et qu'y c'mençait à couister et à dagoter d'partout.

Com' l'père Lefaucheu, il a fermé ya longtemps, on m'a dit d'aller à **Mondovélo**.

Parait qu'chez Mondo, ya tout c'qui faut.

Au début, j'ai r'gardé si j'trouvais un ½ course avec les garde-boues, la lumière avec la dynamo su l'pneu... Apparemment, ça s'fait pu. Pi, j'ai entravisé un **Canondale** gris qui m'plaisait ben. J'ai dit au gars Christophe, tope là mon gars.

Avec la Germaine, on ya été avec not' chârte. Y'en a pas mal d'aut' qui yi sont allés en bêtaillères 9 places avec des r'morques pour les vélos.

Même que y'en a eune qui s'est décrochée su l'autoroute. La roue du vélo au gars **Alain** était coffie, il a fallu la changer. Celui au gars **Marcel Huet**, i'll'tait berzillé. A fallu qui loue un VTT (au moins aussi lourd qu'un baniau) pour la s'maine.

Arrivés au Bac à Resse, on a été rouler jusqu'à **Elne** l'dimanche. A l'aller, c'était facile, mais au r'tou, y'avait un vent à décorner les boeufs qui soufflait d'côté ou d'face. J'ai vu l'heure qu'le grand séca d'**Alain**, ça allait le fouailler à **Canet-en-Roussillon**.

Moi, c'est à Sainte-Marie la mer. Eune charte me double. J'ai t'y ieu pou. J'sais pas. Toujours est-il que j'accroche la bordeure et berdado, me v'la égaillé par-d'ssus l'vélo. J'ai pas eu l'temps de me r'ceper. J'me suis relevé en cussant, et au début j'avais un peu d'mal à m'groler, mais finalement, j'avais pas grand-chose, et j'étais même pas érusé.

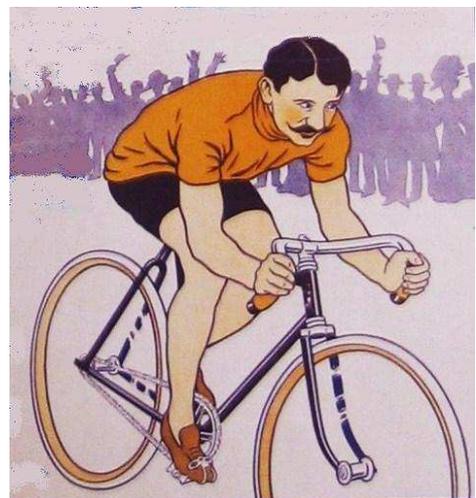
L'après-midi, j'ai charreyé les fumelles en bêtaillère pour aller visiter **Perpignan**.

C'est l'lundi qu'les choses sérieuses, a z'on c'mencées. On attaquait vraiment la montagne et y'en avaient comme l'gars **Jean-René** qu'étaient un peu é moyés. On est parti avec les bêtaillères et les r'morques jusqu'à **Céret**. Eune fois qu'on a les a eu détellées, nous v'la partis à l'assaut du Col d'**La Brousse**.

Y'en a pas mal qu'avaient démarré d'saut, mais ben vite y z'ont cru qu'on y'eu z'avaient attelé les r'morques su'l'vélo. Moi, j'avais vite compris qu'c'était pas la côte de **La Ducherie** à **Parigné**, et j'avais préféré y'aller mollo au début.

A l'arrivée en haut, ça cussait et ça grichait de la goule. Après, y'avait la descente... Là, j'peux vous dire que ça rouellait pour rentrer manger su' **Céret**. En plus, on a trouvé des guines à 2 € le kilo.

Et pis les cols d'après-midi, c'était pas mieux, avec 3 cols au programme. En plus, comme j'ai déraillé au début du 2^e, et que je suis reparti bon dernier, c'est devenu ben pu pire que l'matin.





Le mardi, j'ai décidé d'pas rouler et d'aller en chârte à **Castelnou** avec les fumelles. Ma foi, c'est un biau p'tit village. Ca valait l'coup de voir ça.

L'mercredi, figurez-vous que l'gars **Alain**, y nous avait programmé un pique-nique su **Portbou** en Espagne, avec départ et r'tou à **Argelès**. On d'vait passer par la tour **Madeloc** qui surplombe **Collioure**, **Banyuls**, **Port-Vendres**. Ben bondla, pour yi monter avec les gars **Jean-Claude** et **Rémy**, ça cussait ... Des pentes à 22%. J'avais moins d'mal à monter la côte de l'église à **Parigné** dans l'temps avec mon routier. L'gars **Michel**, il a essayé d'monter

les 200 derniers mètres en marchant en socquettes à côté d'son biclou, mais il a fini par abandonner.

En rentrant au **Bac à Resse**, on a boiturailé un peu pasque fallait qu'les nouveaux i payent leur coup. Pastis, whisky, Muscat, cacahuètes et gâteaux apéro, y'avait pas d'pichelins. Ca grichait pas d'la goule comme dans les cols.

Le jeudi, on est allé su **Prades** avec 4 cols au programme. L'gars **Marcel Huet**, il a fini par monter dans la voiture balai après l'col de la **Roque Jalère**. Faut dire, c'est t'y du boulot d'monter des cols en VTT lourd comme un baniau à c't'age là !! En c'qui m'concerne, j'suis rentré avec les pattes en biquet qui tête.

Donc, le vendredi, pas question d'aller su' **Saint-Paul-de-F'noillet** refaire des cols. Sortie facile su' **Vingrau** et **Tautavel**. L'étais temps qu'ça s'termine, pasque j'c'mençais à avoir les fesses entamées. Pas comme l'gars **Joël**, mais presque.

En tous cas, même si j'ai terminé la s'maine bairzillé las, me v'la ben échaboti en montagne.

Dimanche 15 mai, à Barcarès

Patrick Trottin



Lors de la réunion de préparation du séjour montagne du 5 avril 2011, Alain m'a confié la lourde responsabilité d'inaugurer les chroniques relatant nos impressions sur le parcours du jour. En l'occurrence, celle du dimanche 15 mai.

Au fur et à mesure que cette date fatidique approchait, une grande angoisse est apparue, surtout pour un débutant comme moi, celle de tomber sur un jour sans événement, un jour sans anecdote, un jour où il n'y aurait absolument rien à raconter. L'angoisse de la feuille blanche en somme.

Et malheureusement, mes craintes se sont avérées justifiées : notre sortie de ce matin a été d'une banalité sans nom, ainsi que le reste de la journée. Mais comme j'avais largement anticipé cette éventualité, je vais meubler en vous décrivant tout ce que j'avais imaginé qu'il pourrait se passer pour que je n'aie pas de souci à écrire cette satanée chronique.

J'avais imaginé que certains participants arriveraient au point de regroupement en disant qu'ils avaient



passé une mauvaise nuit à cause des bruits de volets qui claquent dans leur appartement ou celui des voisins. Rien de tout cela. Tout le monde avait dormi comme un loir.

J'avais imaginé dans mes rêves les plus fous qu'une remorque se décrocherait sur l'autoroute, que le vélo de Marcel Huet serait sérieusement endommagé et qu'il ne trouverait qu'un VTT à louer. Faut être dingue pour imaginer des trucs comme ça et évidemment ça ne s'est pas produit.

J'avais imaginé, compte tenu des difficultés qu'on a parfois à suivre les parcours sarthois que certains connaissent par cœur, qu'on aurait des difficultés à suivre celui proposé par Alain dans une région que peu de monde connaît. Comment pouvais-je savoir que **Jean-Claude**, alias GPS, qui est mon plus proche voisin à **Changé**, connaîtrait toutes les routes (et même les chemins de terre) du coin et nous piloterait les doigts dans le nez sans la moindre erreur, sans le moindre demi-tour?

J'avais imaginé que **Marcel Huet** me raconterait qu'un jour à **Dunkerque**, avec un copain, il avait emprunté une autoroute en vélo pendant 10 km. S'il avait vraiment essayé, il se serait fait arrêter par les copains d'Alain au bout de 100 m.

J'avais imaginé, bien sûr, dans cette région, qu'on pourrait être confronté à la célèbre tramontane et j'avais envisagé de parler des grosses difficultés que pourraient avoir la petite et légère Nicole, et l'immense **Alain** à lutter contre un énorme vent latéral. Rien. Pas un souffle. Pas un pet de vent.

J'avais imaginé que je parlerais des cultures locales et que ça serait sympa si je pouvais écrire que j'avais vu des artichauts déjà bien formés. Quelle conn... Les artichauts, il n'y en a qu'en **Bretagne**.

J'avais imaginé qu'on "oublierait" **Jean-René** et **Jean-Yves** du côté de **Saint-Cyprien**. Vous avez déjà vu ça, vous, 26 mecs et nanas qui ne s'aperçoivent pas qu'il en manque deux. Impossible.

J'avais imaginé qu'**Alain** nous ferait faire une halte à la gendarmerie d'**Elne** pour faire signer notre carte verte (verte, pardon). Comme si **Alain** n'avait pas autre chose à faire.

J'avais imaginé que je chuterais en fin de parcours en voulant sauter une petite bordure.

Heureusement, avec mon expérience de VTTiste, ça ne peut pas m'arriver.

J'avais imaginé que, revisitant **Perpignan** l'après-midi, on découvrirait que **Jacques** ne se rappellerait pas être passé à **Perpignan** en vélo le matin même. C'est quand même un peu gros !



J'étais même allé jusqu'à imaginer que **Gérard Deschamps**, en prenant l'apéro au bar, m'annoncerait avoir vu sur Internet que **DSK** avait agressé sexuellement une femme de chambre dans un Sofitel de New-York. Comment ça serait possible de la part d'un des favoris aux futures élections présidentielles de 2012 ?

Pour ceux qui auraient encore des doutes, je vous confirme, bien sûr, qu'il faut tout prendre au second degré et que tous les événements et anecdotes que je vous ai présentés comme sortant de mon imagination se sont bien passés lors de cette première journée de séjour montagne au Barcarès.

Dimanche 15 mai 2011

Jojo

Trente cyclotes et cyclos partent suivant le bord de mer
Que de vent, que de vent, misère
Il souffle en fortes rafales
Presque à en arracher les pédales.

Domage, car le pays est beau
Champs de vigne, pommes de terre et artichauts
Le parcours a été mal fléché
Que de fois, nous nous sommes trompés.

Ce vent qui souvent souffle de côté
Nous envoie presque dans le fossé
Il souffle si fort venant des terres
Grands et petits ont du mettre pieds à terre.

Marcel qui n'est plus jeune premier
Roulait avec un VTT "réformé"

Enfin tous rentrent sans être blessés
Car midi est passé et nous sommes affamés
Sept cyclotes sur un autre parcours
Ont été ventées à leur tour.

Les marcheuses avec Josette sont allées
Faire une balade pour assouplir les mollets
Dans la joie et la bonne humeur le repas est pris
Et c'est rando l'après-midi.

Seuls trois costauds
Reprennent le vélo.

Certains vont visiter Perpignan
C'est une balade bon enfant
D'autres à Thuir sont allés visiter les chais
Peut-être étaient-ils assoiffés
A Barcarès, Benoîte nous a guidés
Pour une marche allure retraités.



(J'espère que personne ne m'en voudra...
...C'est de l'humour).



**Chronique quotidienne du lundi
16 mai 2011**

Jean-René Phalempin

Aujourd'hui, c'est le grand bain
pour certains et la routine pour
d'autres !

En effet, les propositions faites et
retenues pour nos 24 cyclos et
cyclottes sont d'effectuer un tour
du côté de **Céret**. La matinée se
passe dans le sud par une boucle
qui intègre le col de la **Brousse**
(860 m) et l'après-midi par le col
de **Llauro** (380 m) au nord-ouest,
dans les pentes du massif des

Alberres avec le col du **Fourtou** (646 m) et un passage par **Amélie-les-Bains**.

Temps presque idéal : chaud, ensoleillé mais encore cette Tramontane, certes un peu moins violente, mais toujours présente.

Au départ, tout va bien, mais mystère en ce qui me concerne, car je ne sais où je vais ni combien de temps je vais en baver ! Dur, très dur, j'ai même mis pied à terre à deux reprises. Mais je l'ai gravi (le col de la **Brousse**) et j'en suis d'autant plus surpris que la distance d'ascension et son pourcentage étaient importants.

Quant à la descente, c'est tout aussi impressionnant.

Avec l'inauguration de mon nouveau maillot "**CHANGÉ 72**" ça a été une très belle et très bonne journée même si je me suis abstenu de rouler dans l'après-midi afin de me préserver pour les jours à venir. La semaine ne fait que débiter !

Si l'on n'a pas vraiment le temps d'apprécier les paysages, on se gave des conseils des habitués et des anciens, toujours avenants, à votre écoute, d'une solidarité amicale et sportive.

Une journée qui restera gravée.

Mercredi 18 mai 2011

Sortie vers la côte Vermeille

Nicole

Les gazelles : certaines sont allées à **Leucate**, d'autres au **Fort de Salses**.

Les reinettes quant à elles ont parcouru 65 km avec comme chauffeurs **Gérard** et **Yves**. Elles étaient tellement encouragées par ces 2 hommes qu'elles sont allées à la **Tour Madeloc** puis à **Banuyls - Port-Bou** et au retour jusqu'à **Argelès-sur-Mer**. Chapeau les filles !



Les cyclotes et cyclos ont parcouru 82 km avec 1 700 m de dénivelé. Elles et ils ont monté 8 cols dans la journée.

A noter le sang froid de Guy qui a éclaté son pneu dans la descente du col du **Mollo**. Un mécanicien, hors pair, le sage **Marcel** l'a dépanné.

Patrick, Jean-Claude et **Rémi** sont les seuls à être monté à la **Tour Madeloc** (pourcentage de 19 et 20 %).

Il nous reste 2 hommes dans la nature : **Christian** et **Alain**. Tous les deux, toute la journée à monter des cols et des cols.!! Un handicap pour eux : le col de l'**Ouillat** qu'ils ont descendu pendant 11 km dans la caillasse.

Jeudi 26 mai 2011

Tour du lac de Leucate

Guy Aubier

Nous sommes partis à 11 car les collègues qui devaient faire le tour de Perpignan, peu nombreux, se sont joints à nous. Il faut dire que la compagnie de notre groupe est recherchée....

Nous avons choisi ce parcours tranquille avec peu de difficultés pour nous remettre un peu des jours précédents. Le trajet a été ce que nous espérions. Nous avons choisi de faire pointer nos cartons à **Fitou**, simplement parce que le nom sonnait bien....



Une petite route caillouteuse nous a emmenés à bon port et, surprise, un gentil autochtone nous a indiqué une cave pour pointer nos cartons, et noblesse oblige, par politesse, nous avons "dû" déguster. **Gégé** a dégotté un petit **Fitou 2005** qu'il n'a pas dédaigné puisqu'il est retourné l'après-midi prendre livraison.

Ensuite nous avons croisé les cyclotes et leur escorte qui, elles, faisaient le parcours inverse sur la journée avec le pique-nique. Après les échanges de courtoisie, nous sommes rentrés non sans avoir cherché un petit peu les voies secondaires dans la

pinède pour éviter la route à grande circulation.

Tous contents, pas d'incidents et 73 km au compteur.

La Tour Madeloc

Angeline Le Faucheur

Nous gravissons une première fois le chemin qui monte à la **Tour Madeloc**, en voiture.

En vélo, ce serait pas mal ! Non ce ne sera pas pour cette fois-ci ! Nelly pense comme moi et me propose d'y retourner, mais en vélo cette fois. C'est oui tout de suite.

Nous prenons nos dispositions : chaussures et casse-croûte dans le sac à dos, on ne sait jamais !

Le vélo de **Nelly** vient de crever trois fois de suite, en principe nous serons tranquilles aujourd'hui.

Parties d'**Argelès** en vélo, des cyclos nous montrent le chemin. La route est à nous, seuls quelques cyclos nous doublent. Nous montons tranquillement, à notre cadence. Arrivées à l'embranchement de la **Tour Madeloc** cela se corse, nous terminons à pied.

Notre casse croûte a une autre saveur dans un décor pareil ! Une vue grandiose de tous les côtés !

En bas, nous apercevons la côte, **Banyuls, Port Vendre, Collioure, Argelès**. La descente nous impressionne, les mains fatiguent à force de freiner.

Après un café bien mérité à **Banyuls**, nous décidons de visiter **Collioure**. Un monsieur du coin se propose comme guide et nous voilà escaladant les ruelles en escalier, le vélo sur le



dos. La couleur des façades s'harmonise avec les bougainvillées en fleur.

Notre montre nous dit qu'il faut penser au retour, un rendez-vous avec Josette. Un anniversaire ça se fête, cueillette de fleurs improvisée au bord de la route.

Une journée mémorable! Merci **Nelly**, merci **Alain**.
Vendredi 27 mai 2011

Vers Tuchan

Guy Aubier



Avec "**Chouchou**", nous avons repéré ce parcours qui passait à **Tautavel**, site européen de la préhistoire, lieu symbolique de notre histoire puisque comme nous l'a précisé **Patrick**, c'est là que fut découvert notre ancêtre à tous, le premier squelette de l'**HOMO ERECTUS** datant de 150 millions d'années avant notre ère. Et vu que notre fiston archéologue y a fait des fouilles, on avait envie d'y passer. Ceci c'était pour la partie culture.

Le groupe était assez important puisque les costauds nous avaient rejoints, quand même un peu "attaqués" avec tout ce qu'ils avaient avalé. Un petit tour avec les minibus les a réconfortés.... Et ils ont pu enfin relever la tête et voir le paysage. Il

était temps car c'était le dernier jour. Nous étions 16.

Nous avons pris la voie verte, un vrai régal sur près de 15 km puis **Vingrau** avec une longue montée en direction de **Tautavel** pour le pointage des cartons. Un petit café et on remonte un joli talus, plus impressionnant que difficile et cap sur **Rivesaltes** où nous en avons perdu la moitié qui avaient un peu soif de la boisson locale.

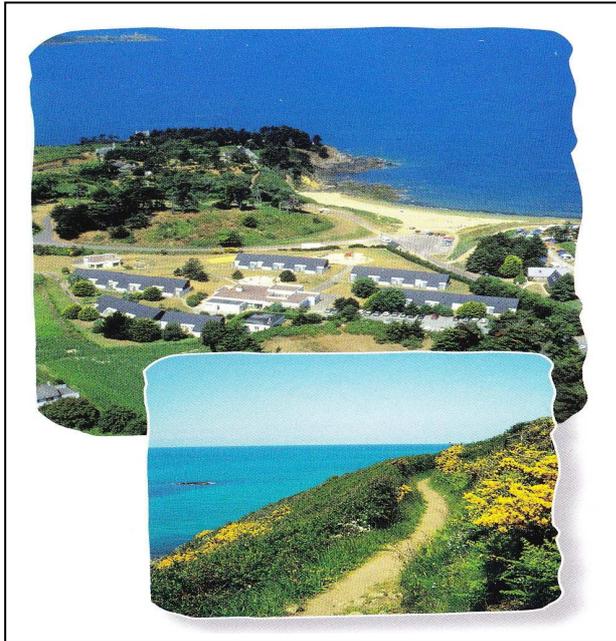
Retour par la voie verte après avoir passé la rivière à gué, ce qui était une première pleine de curiosité pour moi. Direction l'écurie, avec un train soutenu, mais la route a paru longue à beaucoup. C'étaient les derniers kilomètres du séjour, certaines jambes lourdes et certaines fesses un peu endolories, je n'ai rien vu, mais on me l'a dit.



Ravis de cette sortie avec encore de jolis points de vue notamment de belles falaises. 84 km au compteur, 14 de plus qu'annoncé, mais quand c'est fini, on est content de l'avoir fait.



Gérard Lesourd



Du 10 au 14 juin, les maillots fuchsia ne sont pas passés inaperçus dans ce coin de Bretagne des Cotes d'Armor. Nous étions 46, cyclistes et marcheurs pour ce séjour à Saint-Cast-le-Guildo, station balnéaire réputée pour sa belle plage et son port de plaisance. Le village vacances-VALVVF, situé en bord de mer, à l'écart de la ville, était parfait et le nourriture excellente.

Malgré une météo moyenne, nous avons pu rouler en groupes homogènes, sur les routes de la région, en visitant chaque jour des sites et des villes magnifiques. Du Val St André, en passant par le Cap Fréhel, les villes de Dinard, Dinan, St Malo, Cancale, les curiosités ne manquent pas.



Lors de notre retour, pour clore ce séjour qui s'est déroulé sans incident, une visite, guidée par l'office de tourisme, s'est déroulée dans une ferme conchylicole en baie d'Arguenon. Les travaux des bateaux amphibie, de l'exploitation des huîtres et des moules, la commercialisation ne sont plus ignorés des cyclotouristes. Avant de prendre la route, une copieuse dégustation d'huîtres nous était offerte, en guise de conclusion de cette belle balade en Bretagne.



Saint-Cast le Guildo
www.saintcastleguildo.com
SORTIE GRANDES MAREES
Baie de l'Arguenon

Lexique pour vous aider dans cette découverte:
Ostréculture : élevage des huîtres
Mytiliculture : élevage des moules
Conchyliculture : élevage de l'ensemble des coquillages
Bouchot : tronc de chêne noir de Dordogne ou bois exotique
Filet de catinage : filet de protection lors de l'élevage
Bobino : filet de protection, que l'on met autour du pieu suite à la pêche
La pêcheuse : cylindre situé à l'arrière du bateau, qui "dégrappe" le pieu
Bateau amphibie : Bateau qui se déplace sur terre & sur mer.
IFREMER : Institut Français de Recherche pour l'Exploitation de la Mer

Sortie découverte : visite du Jardin du "Petit Bordeaux"

Nelly Deschamps

Jeudi 23 juin 2011

En cette belle matinée de Juin nous empruntons les routes verdoyantes du Béliinois pour une visite au jardin du "Petit Bordeaux" situé sur la commune de Saint-Biez-en-Belin.

Nous sommes une douzaine de cyclos et cyclottes de tous niveaux et notre but n'étant ni la distance parcourue ni la vitesse, nous pédalons sur une quarantaine de km pour arriver au lieu de notre pique-nique : Château l'Hermitage, petit village plein de charme avec son église abbatiale dont la première pierre fut posée au XII^e siècle.

Notre déjeuner nous est apporté par quelques accompagnants en voiture, intéressés eux aussi par la visite et qui n'ont pas oublié en plus, de nous préparer un petit dessert bien apprécié !

Vers 14 h nous sommes accueillis chaleureusement par le propriétaire de ce magnifique "jardin d'atmosphère" havre de verdure et de paix.



En effet ce jardin intime d'1,5 ha rassemble 3 800 espèces et variétés d'arbres et arbustes, de rosiers, de vivaces et de graminées. C'est un pur bonheur de parcourir, comme une promenade, ce jardin remarquable avec ses allées en pelouse rase et d'admirer ses alternances d'espaces sauvages et de massifs domestiqués, où l'on joue autant des feuillages que des fleurs.

Au milieu de cette luxuriance, il est amusant de découvrir ça et là quelques pensées gravées sur des stèles en pierre comme par exemple celle-ci "On a beau avoir une santé de fer on finit toujours par rouiller" Jacques Prévert. A méditer...

C'est la tête pleine d'images bucoliques que nous quittons les lieux et imaginons déjà pour les années à venir d'autres sorties "découverte".

Pour celles et ceux qui seraient intéressés une très belle brochure avec de magnifiques photos à été réalisée par notre "artiste photographe" Gilles Veron ; vous pouvez la consulter au local de l'A.C.T.C.

Balade au Lac de Der

Jean-Claude Garnier



Le **Lac du Der-Chantecoq** est situé dans la région Champagne-Ardenne à la limite de la Marne et de la Haute-Marne. Il est, avec ses 4 800 hectares, le plus grand lac artificiel d'Europe. **Il doit son nom au pays de Der**, sa région naturelle, et au village de **Chantecoq** qui fut détruit et inondé avec **Champaubert-aux-Bois** et **Nuisement-aux-Bois** (300 habitants) lors de sa construction de 1960 à 1970, soit 10 ans de travaux gigantesques. Il fut mis en eaux en 1974. A noter que le premier réservoir imaginé par les hommes date de 1938 pour protéger **Paris** après les grandes inondations de 1910 et 1924. Il régule

également les eaux de la Marne en renforçant son débit en été et retenant ses eaux lors des crues, soit deux marées par an passant de 1 000 hectares à 4 800 hectares d'eau.

Le Lac du Der-Chantecoq est un petit paradis pour la nature et les hommes, avec ses trois ports de plaisance, voiliers, bateaux à moteur, scooters des mers ; sa pêche : brochets, carpes, silures et bien

d'autres sortes de poissons ; au printemps ses oiseaux nicheurs grèbes huppée, hérons cendrés, faucons crécerelles, sternes, et pour les hivernants d'octobre à mars, oies cendrées, la grande aigrette, et enfin, la grue cendrée, oiseau emblématique du Lac du Der avec un effectif allant de 60 000 à 140 000 oiseaux en cumul par an. Le Lac du Der est l'étape la plus importante sur le territoire français de la migration des grues cendrées vers les pays d'Afrique, et le vol formation en Y matin et soir de ces grands oiseaux sauvages avec leurs 2 mètres d'envergure est un vrai régal pour les yeux.



Mais, n'oublions pas que nous sommes venus pour une concentration tandems de trois jours !

Le premier jour, un circuit d'environ 70 km sur une journée est effectué par la route touristique des Églises à Pans de Bois, dans un paysage doucement vallonné avec de nombreux arrêts, en commençant par **Chatillon-sur-Broué**, l'une des plus originales des églises champenoises élevées en pans de bois, l'essentiel de sa construction datant du début du XVI^e siècle. L'église Saint-Jacques et Saint-Philippe à Lentilles élevée en 1512 est considérée comme l'une des plus typiques des églises à pans de bois où l'on remarque au-dessus de l'autel, des fenêtres rondes, ou oculus, avec aussi l'originalité de son plafond et sur le toit extérieur du porche d'entrée une statue de Saint-Jacques, en pierre.



Les églises d'**Outine**, **Drosnay** et **Bailly-le-Grand** sont également à pans de bois. Les autres églises de ce circuit sont en pierres, éclairées par de superbes vitraux de l'école Troyenne du XVI^e siècle. Avant de boucler la rando, un arrêt s'impose à **Montier-en-Der** qui doit son nom au monastère établi en 672 par les bénédictins. L'ancienne Abbatale offre une nef romane et un cœur gothique illuminé par des vitraux du XVI^e siècle. En 1806, Napoléon décide d'installer un dépôt d'étalons au sein du monastère devenu haras national. **Montier-en-Der** est également une étape pour les

pèlerins sur la route de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Le deuxième jour, soit le samedi matin, c'est relâche permettant à certains, dont je fais partie, de voir la demi-finale de la coupe du monde de rugby un peu (beaucoup) décevante, mais tout de même à l'avantage des Français.

L'après midi, nous partons pour le tour du Lac du Der avec ses 40 km en piste cyclable de quasi plat, sur la grande digue de 3 km qui protège **Giffaumont-Champaubert** où nous sommes hébergés. Nous continuons dans la grande forêt Du Der de 6 000 hectares avec le chêne comme arbre principal, en passant par la musée du Pays du Der situé à **Sainte-Marie-du-Lac**, et finissons par l'église de **Champaubert-aux-Bois** reconstruite au bord du lac.

Le dimanche après-midi, pour la clôture, un petit circuit de 43 km sur un relief un peu plus vallonné en passant par **Wassy**, ville moyenne mais au passé historique assez remarquable. En effet, le 1^{er} mars



1562 eut lieu le massacre de Wassy. Ce jour-là le **Duc de Guise** et sa troupe, défenseurs des catholiques, entre dans la ville close de Wassy à l'heure de l'office des protestants qui se tient dans une grange trop petite pour tous. La troupe force le passage parmi les fidèles protestants massés à l'extérieur. La bagarre éclate et dégénère en drame qui fut considéré par la suite comme le début des guerres dites de religions. Une plaque commémorative indique l'endroit où eut lieu ce massacre. A voir également à Wassy, l'église Notre-Dame, les halles et le théâtre superbement restauré.

Comme tout à une fin, ce séjour au Lac du Der se termine. Nous en garderons le souvenir d'une région à voir, et à revoir.

Trois cyclotes aux Alpes Mancelles

Nelly, Jacqueline et Benoîte.

Lundi 5 septembre : soleil levant, par un matin de septembre, nous enfourchons nos vélos équipés de sacoches remplies pour "survivre" (au niveau vestimentaire) pendant 4 jours !!! Les montées sont un peu rudes et nos vélos un peu lourds, mais nous avons bien appris nos leçons, petit plateau... et tout "à gauche"... on mouline... et ça grimpe. Pause à l'étang de Saint-Saturnin, nos maillots font de jolies taches de couleur dans la verdure et le bord de l'eau, nous ne passons pas inaperçues...

Arrêt pour déjeuner, à l'abri d'une haie, quelques gouttes viennent troubler notre repas frugal, "poire de mon jardin" dit Jacqueline, "raisin de ma récolte" pour Benoîte, Nelly mange une banane "pas de mon potager" !!!

Un vent très fort s'est levé, cela ne va pas nous empêcher de pédaler (un peu plus fort) et nous traversons de jolis villages, direction Sillé. Arrivées à destinations, encore deux grandes côtes pour nous rendre à la chambre d'hôtes retenue par Nelly. Après avoir "dételé" nos montures (évidemment, nous étions hébergées dans un haras, mais ce ne sont pas les mêmes montures !!!), puis tour du lac de Sillé, avec incursion dans la forêt, visite du centre ville.



Mardi 6 septembre : Nous sommes reparties vers Fresnay-sur-Sarthe. Que cette petite ville est attrayante : château, église, ruelles avec des maisons anciennes et remarquables, très beau parc où l'on domine la rivière la Sarthe.

Pique-nique au bord de l'eau où un troupeau d'oies est venu nous rendre visite et finir notre pain. Les vélos retrouvés, nous repartons en début d'après-midi, direction Saint-Léonard-des-Bois, encore de très beaux villages bien entretenus et très fleuris, mais dans de nombreux endroits les églises sont fermées à clé pour éviter les vols et pillages. La motte féodale et le musée d'Assé-le-Boisne sont curieux à visiter.

Nous arrivons à Saint-Léonard-des-Bois. Nous découvrons une chambre d'hôte dans un ancien moulin restauré avec goût. Le lieu est superbe et très vert, l'accueil est chaleureux, la chambre décorée avec raffinement. Une petite visite à pied est nécessaire dans ce village typique et très fleuri. Le dîner nous attend et les lits bien douillets nous tendent les bras pour une nuit réparatrice.

Mercredi 7 septembre : après une nuit calme, nous laissons nos sacoches au moulin, pour une balade vers Saint-Paul-le-Gaultier, Averton, mais la route est très pentue, 8 km de montée, pour redescendre dans la ville.

Remontée au col de Saint-Sulpice. Nous nous attendions à une nouvelle montée très longue et difficile. Surprise, après 2 petites montées et 2 petites descentes (eh ! oui !!), nous avons atteint le sommet.

Saint-Pierre-des-Nids puis arrivée à Saint-Cénéri-le-Géret. La découverte de ce village est très agréable. Notre déjeuner de midi se prend au bord de l'eau. Nous passons l'après-midi à visiter cette bourgade très marquée par la venue de peintres au siècle dernier. Les maisons restaurées sont très fleuries. Les bords de Sarthe sont très bien aménagés. L'église est petite mais possède des fresques remarquables. Une petite chapelle au milieu des prés et des fleurs de jachères, complètent ce tableau digne des peintres qui ont séjourné dans ce joli village.



Le retour vers Saint-Léonard commence par une très très longue montée et se termine par une grande descente. Le dîner est sympa et la nuit calme nous permet de bien récupérer..

Jeudi 8 septembre : le retour (déjà !!). Nous quittons ce joli moulin avec regret pour descendre vers Frenay en passant par Sougé-le-Ganelon, Assé-le-Boisne. Après Piacé, nous passons par Doucelles pour arriver à Vivoin. Notre repas du midi est pris sur la place principale, à l'entrée du prieuré que



nous visitons dans tous les sens. Que de bâtiments anciens superbement restaurés, un beau jardin, et surtout une exposition "A claire Voie" de Marie-Noëlle Fontan. Tableaux constitués de tissage de feuilles, de gousses, de graines, de racines et d'écorces de végétaux. Superbe !

Il faut repartir, sous la grisaille. Nous traversons Maresché, Montbizot, La Guerche, arrivées à Montreuil, nous faisons un petit détour au bord de Sarthe et sur une passerelle enjambant la rivière. Passage à Neuville, Sargé, Yvré, là, la bruine nous taquine pendant quelques minutes.

nous accueillir.

Arrivées à Changé, nos maris se sont réunis pour

Cette balade nous laissera un souvenir de liberté, s'arrêter quand nous le désirons, découvrir et surtout rouler à notre vitesse. Une trentaine de villes et villages traversés et visités. A REFAIRE !!!

Anniversaire

Georgette & Jean-Claude



A l'occasion de son quatre-vingtième anniversaire, Georgette remercie très sincèrement tous les participantes et participants du club A.C.T.C. à la semaine fédérale de Flers, sans oublier les autres, pour leur marque de sympathie et leur merveilleux cadeau qui flash à merveille, et qui pour l'occasion, nous a fait découvrir un véritable écrivain naissant en la personne de Guy (Aubier).

L'importante plante Capsicum Salsa (soit piment), dans son pot de 6 cm de diamètre, enveloppée dans un emballage encore plus impressionnant, se porte à merveille en conservant toujours ses seize piments. Avec ça, on conserve la forme !!!! Il est vrai que lorsque l'on est marié avec une femme connue jusque dans les colonnes du journal Sud-Ouest, il faut assurer et assumer !!!



MERCI A TOUS



CARNET DE FAMILLES

Naissances : JULIETTE petite-fille de Andrée & François PORCHERON le 02/02/2011

MAXIME, petit-fils de Jean-Yves & Françoise RAGAIGNE, le 07/02/2011

PAUL, petit-fils de Jean-Yves & Françoise RAGAIGNE, le 25/02/2011

ÉVAN, petit-fils de Jacques & Nicole PLOUHINEC, le 15/04/2011

SARAH, arrière petite fille de Guy & Yvette MOUSSU, le 02/06/2011

LÉNA, petite-fille de Marie-Odile & Christian BRUNET, le 01/08/2011

CHARLIE, petit-fils de Gérard et Lucette DODIER, le 22/08/2011

OCÉANE, petite-fille de Marie-Odile & Christian BRUNET, le 07/09/2011
Félicitations et bonheur aux parents et grand'parents

Décès : M. RAGAIGNE Victor, papa de Jean-Yves RAGAIGNE, le 04/01/2011

M. COURBOULAY André, papa de Annie AMY, le 21/01/2011

M. BRUNEAU Maurice, papa de Christian BRUNEAU, le 04/02/2011

Mme LELONG Ginette, maman d'Édith DASSÉ, le 05/02/2011

Mme BRUNEAU, maman de Christian BRUNEAU, le 18/02/2011

M. BOUCHERON Max, adhérent au club et ami, le 15/04/2011
Nos pensées attristées à nos amis dans la peine

Distinction : Édith DASSÉ, Officier de l'Ordre National du Mérite, le 28/04/2011.
Toutes nos félicitations

Au revoir... Max

Michel Touchet



Max exprimait la gentillesse, la sympathie, le bon cœur. Tous les membres du club ne le connaissaient pas, mais nous sommes nombreux à l'avoir rencontré, sur le vélo bien sûr. Malgré son âge, il était resté un excellent rouleur, bavardant toujours malgré les difficultés du parcours. Chaque année, il était heureux de nous accueillir, avec **Maryvonne** sa compagne, au bord de son plan d'eau, au **Grouteau** dans le Maine-et-Loire. C'est là qu'avait lieu notre journée familiale à la fin du mois de juin. Beaucoup parmi nous se sont retrouvés en ce lieu si agréable où nous vivions une journée tranquille, conviviale, dans le calme. Chacun pouvait trouver une occupation à son goût, un coin de pêche, un terrain de boules, une promenade en bateau... **Max** était toujours attentif, rayonnant de voir ses invités heureux.

Malheureusement, cette vacherie de maladie a eu raison de lui. Et pourtant, lors de notre soirée festive du 15 janvier 2011, il nous confiait qu'il était confiant car il pensait que son combat était gagné... Le 11 février, nous étions nombreux à l'accompagner à sa dernière demeure. Il venait de rejoindre nos amis cyclos qui l'avaient précédé, **Claude Dornier**, **Pierrot Loison**, **Jacky Trudelle**, **Guy Papillon**.

Adieu Max... Ou plutôt au revoir. Nous ne t'oublierons pas.
Nous n'oublions pas **Maryvonne** sa compagne à qui nous exprimons toute notre sympathie.

Distinctions

Remise de la médaille de la ville de Changé :

Daniel AMY et Benoîte GUILLONEAU



Médaille d'Officier de
l'Ordre National
du Mérite
Édith DASSÉ

CODEP 72
Mérite du
cyclotourisme

Bertrand BILHEUX



Remise d'une récompense à
l'Amicale Cyclotouriste de
Changé, lors de l'Assemblée
générale de la ligue Pays de la
Loire, à notre président
Michel TOUCHET.

Cette récompense est attribuée
**pour le dynamisme d'un club du
département, à représenter le
cyclotourisme.**

Amusez-vous

Elzé

Le bureau de l'ACTC à l'hôtel

A l'occasion d'une importante réunion, le bureau de l'A.C.T.C. se retrouve à Paris. Les cinq membres logent dans l'hôtel "Au cyclo affuté".

1. Monique a raconté des blagues au locataire de la chambre 31
2. André discute avec les occupants des chambres 8 et 24.
3. Michel, notre président, est allé dans la chambre 31 retrouver ses amis des chambres 15 et 17.
4. Jean-Yves, notre secrétaire, a suivi un match de foot avec ses amis des chambres 8 et 17.
5. Gérard, notre trésorier, et l'occupant de la chambre 15 se croisent ce soir pour la première fois depuis leur arrivée.
6. André a invité ses amis des chambres 15 et 17 à le rencontrer dans un gîte à Niort, lors de la prochaine Semaine Fédérale.
7. Michel a pris en photo son collègue de la chambre 24.
8. Jean-Yves a commandé le même repas que son voisin de la chambre 15.

D'après ces huit indices, quel est le numéro de la chambre de chacun ?

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1										■		■			
2									■						
3							■				■		■		
4					■										■
5					■					■					
6	■					■									
7				■				■			■		■		■
8			■							■					
9		■						■					■		
10							■			■		■			

Horizontalement. 1. Point d'accueil de la journée famille. Organisme d'aide aux familles
 2. Crapule. Amidonné 3. Petite scie à poignée. Copain. Comité d'Entreprise
 4. lia. Plaisanterie - Image pieuse 5. Soupe de travers. Prince troyen. Artère
 6. Ecluses. Langue celtique parlée dans l'île du trèfle 7. Pas à moi.
 L'Europe d'avant. Note de l'unisson 8. Jamais en fin de phrase. Irisée. Fins 9. Immigrés.
 Aurochs d'autrefois. De Strasbourg à Brest 10. Lacédémone. Ancien. Voit naître le jour

Verticalement. A. Dispute. Arides B. Chariot C. Étonnantes. Bon geste
 D. Nymphé. Étendue marine E. Préfixe privatif. Éclaireur F. Motte de terre. Irlande
 G. Club de foot. Conducteurs d'entêtés H. Meneur. I. Edulcoré J. Un allemand
 Rivière côtière. K. Bande herzienne. Baudet en mélange. Cuvette pour la bain
 L. Imitations M. Devant le garçon que l'on montre. Armée irlandaise
 N. Austères O. Femme remarquable. Devant la matière. Niais

Gourmandises

Coulant au Chocolat

Pour 6 personnes : 200 g de chocolat à pâtisser - 85 g de beurre - 3 œufs - 60 g de sucre glace + 1 cuillerée à soupe - 40 g de farine.

Faire fondre le chocolat en morceaux avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes. Préchauffez le four à th. 6/7 (200°C).

Au fouet électrique, fouettez les œufs et le sucre glace. Quand le mélange est mousseux et blanchi, ajoutez la farine en pluie. Incorporez progressivement le chocolat fondu.

Versez cette préparation dans six petits moules beurrés et placer-les au frais 10 minutes. Enfourez les moules dans la partie basse du four et faites-les cuire entre 6 et 10 minutes.

Sortez les gâteaux du four, attendez quelques instants et démoulez-les. Saupoudrez-les de sucre glace et servez.

Super vite fait et super bon.



Vin Chaud aux Épices

Ingrédients : 1 litre de vin rouge - 1 petit verre de rhum - 1 orange non traitée - 150 gr de sucre roux - 1 sachet de sucre vanillé - 3 bâtons de cannelle - 2 clous de girofle - 1 pincée de muscade râpé

L'idéal est de préparer le vin 24 heures ou plusieurs jours à l'avance afin qu'il ait le temps de macérer. Râpez le zeste de l'orange et pressez le jus. Mettez à chauffer le vin dans une casserole, avec le rhum et faites flamber. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé, la cannelle, les clous de girofle, la muscade, le zeste d'orange et le jus. Mélangez. Laissez cuire 30 min à feu moyen (le vin ne doit pas bouillir). Goûtez et rajoutez au besoin un peu d'eau. Filtrez et versez dans une bouteille, ou bien, si vous voulez le boire aussitôt, dans des verres en grès (pour garder le vin chaud plus longtemps).

Solutions des Jeux

Solution du jeu "l'ACTC à l'hôtel"

Chambre 8 : Michel. Chambre 15 : Monique. Chambre 17 : Gérard. Chambre 24 : Jean-Yves.
Chambre 31 : André.

Solution des mots croisés

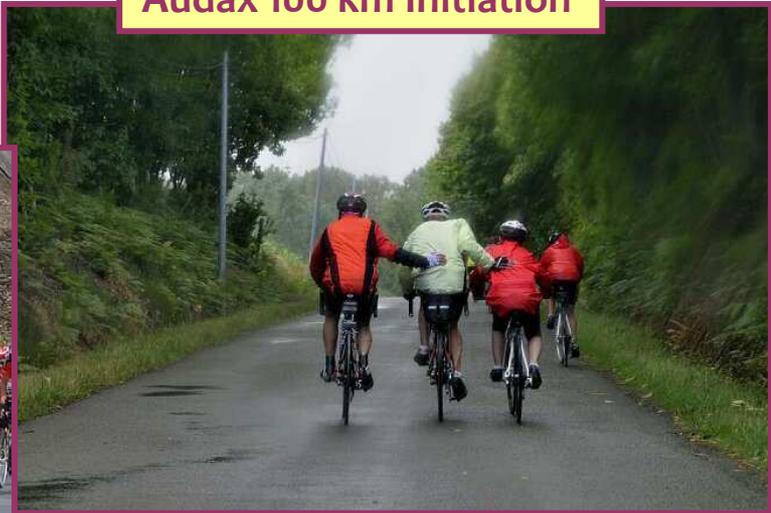
Horizontalement. 1. Swin golf - CAF 2. Canaille - empesé 3. Egoïne - ami - CE 4. Noua - badinerie 5. Enid - Enée - aorte 6. Nées - irlandais 7. Ses - CEE - la 8. Et - moirée - ténus 9. Beurs - urus - EO 10. Sparte - ex - est

Verticalement. A. scène - secs B. wagonnet C. inouïes - BA D. naïade - mer E. in - scout F. glèbe - Eire G. OL - âniers H. leader I. mielleux J. ein - Aa K. FM - fan - tub L. parodies M. CE - IRA N. ascétiques O. fée - es - sot

Séjour à Barcarès



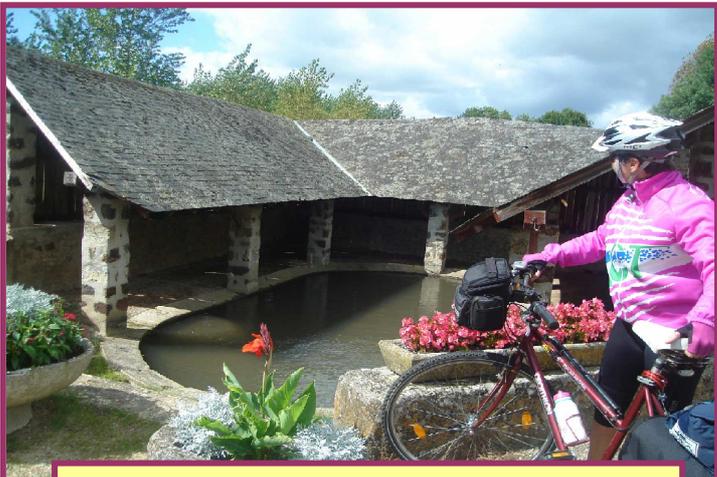
Audax 100 km Initiation



Paris – Brest - Paris



Semaine Fédérale à Flers



Rando dans les Alpes Mancelles

