AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE

Bulletin d'information n° 39 Décembre 2012

Tour des Pays de la Loire
1000 Km Audax

1982 2012 = 30 Ans

www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

Journée Culturelle

Les Saisies

Pentecôte à Guidel

LAC de KONSTANZ

Sommaire

Le mot de Michel	**Michel Touchet**	**Page 2**
Le mot du Président	**Jean-Claude Lemoine**	**Page 3**

Année 2013

Les capitaines de groupe	**Jean-Yves Després**	**Page 9**
Composition du bureau et des commissions	**Jean-Yves Després**	**Pages 10 & 11**
Communication	**Jean-Yves Després**	**Page 12**
Chronique Sécurité	**Alain Thureau**	**Pages 13 & 16**
Calendrier 2013	**Jean-Yves Després**	**Pages 16 à 18**

Année 2012

Rapport d'activités	**Jean-Yves Després**	**Pages 4 à 8**
Compte rendu de la saison VTT	**Gérard Dodier**	**Page 19**
Chronique d'un Sarthois	**Patrick Trotin**	**Pages 20 & 21**
Découverte de notre Patrimoine	**François Porcheron**	**Pages 21 - 22 & 23**
Pentecôte à Guidel	**Jean-Yves Després**	**Page 23**
Le Tour du Lac de Konstanz	**Alain Thureau**	**Pages 24 & 25**
Les 30 ans de l'A.C.T.C.	**François Porcheron**	**Pages 26 & 27**
AUDAX 1 000 km	**Bertrand Bilheux**	**Pages 28 & 29**
Randonnée Cyclo-Sportive Thonon/Triestre	**Jean-Luc Guégan**	**Pages 30 à 32**
Semaine Fédérale à Niort	**Yves Baguelin**	**Page 32**
Toutes à Paris	**Nelly Deschamps, Mireille Veron, Monique Aubier**	**Pages 33 à 35**
Futuroscope Poitiers	**Auteur Contemporain**	**Page 36**
La chance d'un peu de malchance	**Jean-Claude Garnier**	**Page 36**

Carnet de Famille		**Page 37**
Adieu Jeannot		**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 à la choucroute**
- **Inscription semaine montagne 2013 "ARDÈCHE"**
- **Inscription séjour Pentecôte 2013**
- **Commande d'équipements**

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ
Mairie de Changé
72560 Changé
Local Pierre LOIS0N - Rue des Vignes – CHANGÉ

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

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

L'Amicale Cyclotouriste de Changé présente,
à vous tous et à votre famille,
ses souhaits de bonne et heure année
2013

L E M O T D E M I C H E L

Un quart de siècle de présidence

1987-2012, 25 ans. C'est la durée totale de mes mandats à la présidence de l'Amicale Cyclotouriste de Changé.
Lorsqu'à l'assemblée générale de 1987 je fus élu, j'étais loin de penser que j'occuperai ce poste 25 ans.
Aujourd'hui, si je ne me suis pas de nouveau porté candidat, c'est que j'avais envie de souffler un peu et que je pense qu'un peu de changement au sein du conseil d'administration ne peut être que bénéfique, du moins je le souhaite.
Que d'événements ont eu lieu pendant toutes ces années ! En 1987, le club comptait 60 adhérents et chaque année l'effectif augmentait. C'est ce qui avait incité mon prédécesseur à quitter la présidence. Je vais vous résumer brièvement les divers faits qui ont marqué ce quart de siècle.

- 1987, adoption de la devise du club "Partir ensemble, rentrer ensemble".
- 1988, premier bulletin d'information "La Roue Libre Changéenne".
- 1991, la couleur de nos maillots héritée du club de coursiers ECFC (bleu ciel) ne nous satisfaisait plus. Sous les suggestions de la famille Grégoire, nous adoptons les couleurs actuelles. Ce maillot nous permet d'être reconnus sur les routes de toute la France.
- 1991, à notre demande, la mairie met à notre disposition la "petite maison" que nous baptiserons plus tard "Espace Pierre Loison", en souvenir de notre regretté camarade trop tôt disparu.

Les années défilent, les effectifs du club ne cessent de grandir. Le dimanche, puis le jeudi, nous organisons des groupes selon la distance et le rythme souhaités par chacun. Plus tard, nous créerons des capitaines de route chargés de l'encadrement de ces groupes.
En parallèle, nous organiserons de nombreuses manifestations : "Les Rayons sarthois" dont le club est, avec les Cheminots, Spay et les Cyclo-Loisirs du Mans, un maître d'œuvre. "La Mancelle", une randonnée coorganisée avec Spay et La Chapelle Saint Aubin. "La Changéenne" qui se déroule chaque année à partir de la commune de Changé. Depuis quelques années nous avons relancé les Audax qui, par le sérieux et la compétence de ses responsables, ont remporté un immense succès. J'y ajouterai notre dernière création, la randonnée VTT et marche qui a lieu depuis 2011 à la fin du mois d'octobre et dont le nombre de participants ne cesse d'augmenter (+ de 900).
Nous avons mis sur pied une randonnée permanente dite "Rando des Rossays", organisation qui a obtenu le label de la Fédération Française de Cyclotourisme.
Dans le cadre du Comité de jumelage, les cyclos changéens ont effectué à vélo la liaison Changé-Ludwigsau, soit 1200 km.
Bien sûr, je n'oublierai pas les semaines neige de remise en forme, la journée culturelle, les semaines montagne, les week-end de Pentecôte, nos soirées galette des rois et choucroute et notre sortie familiale.
Parfois ces organisations m'ont valu quelques insomnies (je suis ainsi) mais que de joies pour moi et que de récompenses après toutes ces réussites. Bien sûr, je n'étais pas seul : un conseil d'administration, composé de personnes compétentes et généreuses, m'a facilité le travail. Je les remercie tous, du fond du cœur, car seul on n'est rien. La réussite est celle de toute une équipe.
Ce passé est riche de nombreux bons souvenirs. C'est pourquoi je quitte la présidence avec une certaine émotion. Rassurez-vous, je reste au sein du conseil d'administration. Je ne peux tout arrêter, j'ai trop d'attaches dans notre club.
Je garde en souvenir beaucoup de bons moments et j'oublie les quelques désagréments que m'a apporté le comportement de certains. Peut-être ont-ils réfléchi, du moins je le souhaite, sinon je les plains.
Je tiens à vous remercier, vous qui m'avez soutenu au cours de ces 25 ans. Sans vous, je ne serais rien. Je ne citerai pas de nom de peur d'en oublier.
À Jean-Claude, mon successeur, je souhaite d'avoir autant de plaisir que j'en ai eu. Je lui confirme ce que je lui ai déjà dit de vive voix : je reste à sa disposition pour l'aider à assurer une bonne prise de fonction, en particulier dans le cadre des relations avec les élus de Changé, les présidents des associations changéennes, les responsables des divers services (Rabelais, services techniques communaux…).

Et que vive l'Amicale !

Michel Touchet

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et tous,

Une page se tourne, et pas des moindres puisque sur les 30 ans de vie du club, Michel a présidé ses destinées durant ces 25 dernières années, il est donc des plus normal que je commence par lui rendre un hommage appuyé.
Ce n'est pas un hasard si l'ACTC est par le nombre de ses adhérents le premier club sarthois, l'un des premiers français. L'adhésion d'un si grand nombre est liée à ces valeurs que nous défendons tous les jours sur les routes et en dehors. En cela Michel et les différentes équipes qui l'ont entouré n'ont eu d'autre objectif que de construire, pérenniser et faire évoluer les structures du club, ils l'ont fait grandir et peuvent en être fiers.
Des débuts avec la scission d'avec les coursiers, à aujourd'hui, que de chemin parcouru, que de réunions, que de désaccords à aplanir, mais que de réussites, notre club peut être fier, nous pouvons être fiers de toutes ces réussites, je citerai les Audax pour lesquels nous avons été précurseurs en Sarthe, le VTT dernièrement arrivé et qui donne un nouvel élan, mais aussi tous ces rayons, changéennes, sorties pentecôte, semaines montage, semaine neige, etc… je ne peux tout citer.
Mais la plus belle réussite de ce club est pour moi, et sans aucun doute, son esprit, rouler ensemble, il faut bien sûr parfois des coups de gueule pour faire comprendre à certains notre règle de base lors des sorties "partir ensemble, rentrer ensemble", mais c'est bien le b-a-ba de notre club et le cœur de sa réussite.
En tout cela merci Michel pour tout.
Une page se tourne, une autre s'ouvre, et je dois quand même me présenter de façon à ce que vous me connaissiez un peu.
J'ai 56 ans au moment où j'écris ces lignes, je ne suis pas sarthois étant né dans le Loir-et-Cher, je suis arrivé en Sarthe en 1980 pour travailler aux MMA en tant qu'informaticien. J'ai quitté le monde de l'informatique en 2011 pour devenir entre autre Trésorier de Comité d'Entreprise des MMA. Je suis divorcé et père de 3 filles, au club depuis 1997, amené par le regretté Guy Papillon. Jeune, j'ai fait du football, puis du tennis mais un genou récalcitrant m'a poussé vers un sport moins dur sur le plan des articulations.
J'ai derrière moi 20 ans de vie dans le monde associatif (tennis, équitation, école de danse) exclusivement en tant que trésorier. La présidence est un challenge nouveau pour moi. Ma présence à ce poste pose deux problèmes, d'une part je n'habite pas Changé et il aurait tout de même été préférable que le président soit un Changéen, mais il n'y avait pas de volontaire, d'autre part je suis encore dans le monde du travail et j'ai un travail très prenant, donc mes disponibilité ne sont pas celles de Michel, cet aspect des choses va nous obliger à adapter la gestion du bureau à cette contrainte.
Mais je suis au service du club, pour le faire fonctionner et mon principal rôle est de faire que l'équipe dirigeante soit mise dans les meilleures conditions pour que la vie continue, je suis là pour mettre de l'huile sur la chaîne pour que tout tourne bien.
Mais pour déjà penser à l'avenir, il me faut tout d'abord vous parler de sécurité, j'ai déjà abordé ce sujet à l'assemblée générale, nous avons trop, beaucoup trop de chutes et 2012 qui, malgré la volonté de restreindre la taille des groupes, aura été une année catastrophique. Cette responsabilité est sur nous tous, il n'est pas question de condamner untel ou untel, mais de réfléchir tous à ce problème. J'ai entendu des mots difficiles à accepter et nous devons pouvoir pratiquer ce sport dur mais génial en ayant la certitude de pouvoir rentrer chez nous, parfois usés, mais entiers et sans passer vers la case hôpital.
Mais je sais que toutes et tous, vous êtes prêts à œuvrer dans ce sens.
Je terminerai en remerciant à nouveau Michel ainsi que toutes celles et tous ceux qui apportent un tant soit peu au club.
Bonnes fêtes de fin d'année, bonne année et bonne saison cyclotouriste 2013.

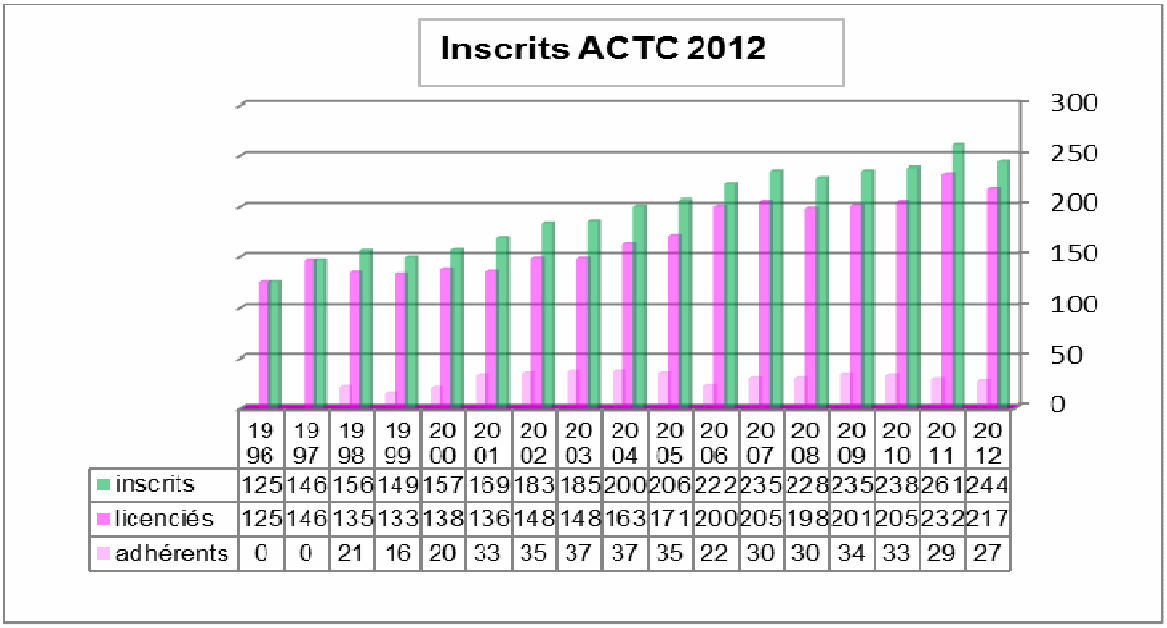
Jean-Claude Lemoine

Rapport d'Activités 2012

Les effectifs :

Nos effectifs au 03 novembre 2012 :
245 inscrits contre (261 l'an dernier) se répartissent entre 217 licenciés et 27 adhérents.
61 féminines, en progression.

ACTC 1er club de la Sarthe



	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
inscrits	125	146	156	149	157	169	183	185	200	206	222	235	228	235	238	261	244
licenciés	125	146	135	133	138	136	148	148	163	171	200	205	198	201	205	232	217
adhérents	0	0	21	16	20	33	35	37	37	35	22	30	30	34	33	29	27

74e Semaine fédérale du 05 au 12 août 2012 à Niort Chauray

36 participants.

Toutes à Paris du 13 au 16/09/2012

A Paris prés de 5 000 féminines, 80 participantes de la Sarthe dont 12 de l'ACTC
2 accompagnateurs de Changé.
Monique FRÈREJACQUES à la fois participante et accompagnatrice.

Récompense :

Remise de la médaille de la ville de Changé par Monsieur le Maire à :
► **Guy RIVIÈRE**

Remise du trophée PBP à :

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

Challenge BOUTIN :

Le lauréat du challenge Raphaël Boutin est le participant ayant cumulé le plus de points, selon la répartition prévue 100 km 200 points ; 1 000 km 2 000 points.
Remis à : **Gilbert GUILLERM**.

En 2012 : Nous y étions

Sorties organisées par les clubs sarthois et hors Sarthe 2012

Dates	Lieux
12/02/2012	8e Volnaysienne : **Volnay** (Trans'Sarthe) : randonnées Route - VTT & Marche - **Cyclo Champagné**
23/02/2012	Randonnée interne **Fresnay-Beaumont-Vivoin** 120 Km
26/02/2012	**Challes** : Rando Nature : randonnées Route-VTT-Marche Organisation **Les Copains du Vélo**
17/03/2012	Critérium Départemental VTT à **Yvré l'Évêque**
18/03/2012	Brevet Départemental 50 – 100 Km route - Club cyclo **Montbizot**
06/04/2012	Circuit Cycliste Sarthe-Pays de la Loire - Brevet AUDAX 100 km - **Abbaye Épau** Le Mans-Sablé-sur-Sarthe - Route -
08/04/2012	28e Brevet des Alpes Mancelles - Randonnée Route & Marche - Centre des **Étangs Chauds** -Cyclos de la Sarthe
09/04/2012	**Loir & Bercé** : randonnée VTT & Marche - Organisation COC VTT Loisir (Tran'Sarthe)
19/04/2012	La Ronde du Saut du Serf : randonnée Route- VTT & Marche - Organisation Association Cyclo et VTT de **Sillé-le-Guillaume**
22/04/2012	10e Randonnée Belinoise - Randonnée Route - VTT - Marche - Cyclo club de **Téloché**
01/05/2012	Rayon Sarthois - Randonnée Route - ASCA **Saint-Aubin**
06/05/2012	Toboggan de la Vègre : randonnée Route - Cyclos **Randonneurs Louésiens**
06/05/2012	Randonnée de la Pomme de Pin : randonnée VTT & Marche - Organisation Les Cyclos de **Verneil-le-Chétif** (Trans'Sarthe)
17/05/2012	La Piste du Roussard - Randonnée VTT et Marche - Entente **Cyclo Bazogienne** (Trans-Sarthe)
20/05/2012	L'Entre-Côtes du Saosnois : randonnée Route - Organisation **Vélo Loisirs Saosnois**
27/05/2012	10e Randonnée des Trois Vallées : randonnée Route & VTT - Organisation **Anille Braye Cyclo**
2 et 3/06/2012	Fête du Cycloutourisme - Route & VTT - **Sillé-le-Guillaume**
10/06/2012	La 5e Cornélienne (Trans'Sarthe) VTT : randonnée VTT & Marche - Organisation **La Roue Cornélienne** (Trans'Sarthe)
24/06/2012	Tout Château à Vélo : randonnée Route & VTT + Marche - Organisation **Randonneurs Castéloriens**
14/07/2012	Randonnée féminine **Codep** l''Étoile Sarthoise - Route -
5 au 12/08/2012	74e Semaine fédérale à **Niort-Chauray** (79)
26/08/2012	Les Cinq Coteaux - Randonnée VTT - Organisation COC **Château-du-Loir** (Trans'Sarthe)
02/09/2012	Vélo pour Tous - Les Étangs Chauds Le Mans - Randonnée route & VTT - Organisation **ASPTT & CCL Le Mans**
08/09/2012	Accueil des nouveaux Changéens et Journée des associations
09/09/2012	La Bonnétablienne - Randonnée VTT - Marche - Organisation **C.T. Bonnétable** (Trans'Sarthe)
09/09/2012	Randonnée Communautaire **Changé** - Route + Marche -
09/09/2012	Rayon Sarthois - Randonnée route - Organisation **Le Mans**
16/09/2012	Cyclo Découverte - Randonnée du Patrimoine - Route - Organisation **Cyclo Fyé**
16/09/2012	La Cyclo-marche de l'Espoir - Route & Marche - Organisation **Jeunes Vététistes Boëssséens**
16/09/2012	Toutes à Paris - Route - Organisation **Codep**
23/09/2012	Les Boucles Palvinéennes - Route - Organisation **Saint-Pavace**
07/10/2012	14e Circuit des Bruyères - Randonnée VTT & marche - Organisation **ESC de Champagné** (Trans'Sarthe)
25/11/2012	16e Escapade de Yoyo - Randonnée VTT & marche - Organisation **Jeunes Vététistes Boëssséens** (Trans'Sarthe)
24 et 25/11/2012	Randonnée du Téléthon - Route et VTT - Organisation **Sillé-le-Guillaume**
15/12/2012	Le 4° Rallye de Noël - Randonnée route - Organisation **Champagné**

Que s'est-il passé entre l'AG et la fin d'année 2011

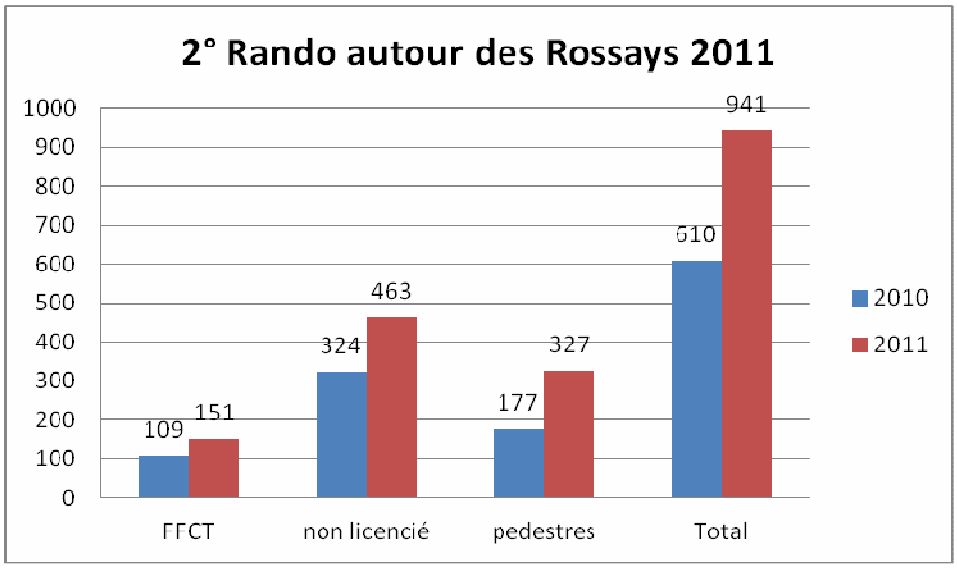
Randonnée des Rossays VTT et pédestres : du 30 octobre 2011

941 participants ; 50 bénévoles, sur les deux jours samedi 29 et 30 octobre pour assurer les balisages, parking, ravitos, inscriptions, etc

Un repas a été offert à tous les bénévoles.

Un VTT offert par Mondovélo …+ différent lots……Châtaignes grillées.

Un grand merci à tous les bénévoles qui ont apporté leur contribution à cette randonnée.



Sorties Organisées par l'A.C.T.C. en 2012

Dates	Lieux
06/01/2012	Soirée "Galette des Rois"
14/01/2012	Soirée Choucroute
05/02/2012	Reprise officielle de la saison cyclotouriste (retour avec vin chaud)
29/02/2012	Randonnée culturelle + dîner
10-17/03/2012	Semaine montagne neige Les Saisies
22/03/2012	Randonnée interne 120 Km allure modérée
24/03/2012	Randonnée interne 90 Km VTT
31/03/2012	Brevet AUDAX 200 km - Départ 6 h 30
02/04/2011	Randonnée VTT - Pays du Sud-Est manceau - 90 km -
10-11/05/2012	Randonnée interne 2 jours MAMERS -150 Km allure modérée
25-29/05/2012	Séjour Pentecôte à GUIDEL (56)
02/06/2012	AUDAX Initiation 100 Km : randonnée Route - (départ 8 h 30)
08-17/06/2012	Séjour montagne LAC DE CONSTANCE -
01/07/2012	Sortie Famille - 30 ans - Le Rabelais à Changé -
05-08/07/2012	Brevet Audax 1 000 km tour des Pays de Loire -
23/09/2012	Le Futuroscope Poitiers - 30 ans A.C.T.C.
02/10/2012	Reprise officielle des sorties VTT
19/10/2012	Assemblée Générale
28/10/2012	Rando des Rossays - Randonnée VTT & Marche - (Trans'Sarthe)

Journée culturelle

Le 29 février 2012, par François PORCHERON

Rendez-vous à Montfort le Génois. En soirée un restaurant à Champagné.

Nous étions accueillis par Monsieur le Maire et son adjoint au Patrimoine.

Après une présentation de Montfort et la projection d'un diaporama, nous découvrirons les sites significatifs de la commune :

- Le pont roman
- L'église Saint Gilles (XI^{e} et XII^{e} siècles)
- La tombe du Croisé
- L'église de Saussay (qui sera exceptionnellement ouverte)
- L'église Notre-Dame de Montfort
- Les 110 marches
- La maison à colombages de l'Atelier
- Les sitelles.

Séjour neige dans les ALPES

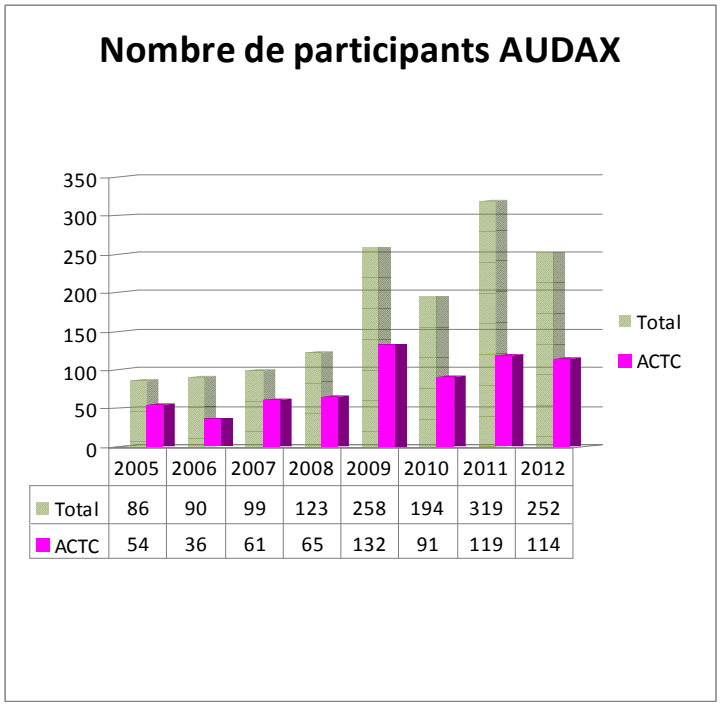
Les SAISIES du 10 au 17 mars, aux villages vacances BELAMBRA
25 participants

Tour des pays de la Loire 1 000 km du 05 au 08 juillet 2012

30 participants, dont 4 féminines
11 de l'Amicale Cyclotouriste de Changé dont 1 féminine.
Logistique 4 personnes

1er jour : Changé - Laval
2^{e} jour : Laval - les Landes-de-Guenusson
3^{e} jour : Landes de Guenusson- Distré Saumur
4^{e} jour : Distré Saumur - Changé

Particularité du 2°jour : le passage du bac à Couë ron-Le Perrin



	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Total	86	90	99	123	258	194	319	252
ACTC	54	36	61	65	132	91	119	114

Récapitulatif des AUDAX

Année	2007	2008	2009	2010	2011	2012
100 km (circuit)	*	*	98	58	113	115
100 km (initiation)	22	23	28	27	33	27
200 km	49	56	81	67	78	85
300 km	28	25	28	29	35	25
400 km	0	19	*	13	22	0
600 km	*	*	23	*	38	0
1000 km						30
Total =	**99**	**123**	**258**	**194**	**319**	**252**

Bilan des Audax officiel organisé par l'A.C.T.C. 2012

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

La formule Audax est une épreuve de régularité et d'endurance, à allure imposée conduite et contrôlée par des capitaines de route qui sont chargés de respecter et de faire respecter l'allure imposée dès le départ. Des arrêts sont également programmés environ tous les 50 km. Les arrêts pour les repas de midi et du soir sont en général de 1 h 30.

Le principal avantage de cette formule, Vous partez sans vous préoccuper de l'itinéraire, des arrêts, des repas, de l'hôtellerie. Tout est programmé à l'avance.

Chaque participant dispose d'un parcours détaillé avec, également, les heures de passage, des villages traversés.

Les Capitaines de route de l'A.C.T.C. :

Les capitaines de route facilitent le fonctionnement des groupes ils ne sont pas là en temps que surveillant, la discipline est l'affaire de tous :
Chaque groupe ne doit pas dépasser 15 cyclos.
Il est plus facile à gérer et plus sécurisant. Nous vous demandons votre coopération, votre sécurité est la priorité de tous

Rôle du capitaine de route

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

En haut des côtes les premiers attendent les derniers avant de relancer.
Lorsque le capitaine de route est seul dans le groupe, il peut désigner un des cyclos pour le seconder.

Le Capitaine de route a l'autorité du Président de l'A.C.T.C.
Chaque membre du Conseil d'administration se doit de l'aider.

Leur mot d'ordre est : Si tu veux être respecté respecte ton voisin

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

Les Capitaines de Groupe

Groupe A :

Christian BRUNEAU — Éric PARDESSUS

Groupe B :

Gérard DODIER — Marcel HUET

Yannick LECOT — Bruno LIARD — Régis PIERRE

Groupe C :

Jean-Yves RAGAIGNE — Marcel AVIGNON — Jean-Claude LEMOINE — Robert PAUVERT

Groupe D :

Guy AUBIER — Alain THUREAU

Monique FRÈREJACOUES — Michel TOUCHET

Groupe VTT :

Gérard DODIER — Guy HÉRISSON

Régis PIERRE — Patrick TROTIN

Bureau & Commissions 2013

BUREAU & COMMISSIONS 2012/2013

Président d'honneur	Jean ROUMEGOUX
Président	Jean-Claude LEMOINE
Vice-Présidente	Monique FRÈREJACQUES
Secrétaire	Jean-Yves DESPRÉS
Secrétaire-adjointe	Benoîte GUILLONEAU
Trésorier	Alain FOUINEAU
Délégué Sécurité	Jean-Claude LEMOINE

Membres :	Gérard BRILLANT	Yves PLOUSEAU
	André de WILDE	Alain THUREAU
	Gérard DODIER	Michel TOUCHET
	Joël GUILLONEAU	

COMMISSIONS 2012 - 2013

1. RELATIONS PUBLIQUES

But :	Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions	
	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 Le Mans	02 43 47 15 85
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35

2. MANIFESTATIONS

But :	Organisation des sorties du club :	
	* Rayons Sarthois	
	* Sorties à la journée	
	* La Changéenne	
	* Randonnées FFCT	
	* Semaine Fédérale	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 Le Mans	02 43 47 15 85
	André de WILDE	02 43 84 90 76
	Gérard DODIER	02 43 40 12 19
	Alain FOUINEAU	02 43 86 11 30
	Monique FRÈREJACQUES	02 43 88 22 76
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71

3. VTT : RANDO DES ROSSAYS

But :	Parcours	
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 Ruaudin	02 43 84 90 76
	Gérard BRILLANT	02 43 20 92 80
	Gérard DODIER	02 43 40 12 19
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Guy HÉRISSON	02 43 40 10 02
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
	Patrick TROTIN	02 43 40 10 09

4. 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 Saint-Mars-la-Brière	02 43 89 45 71

5. PARCOURS

But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	02 43 47 15 85
	Monique FRÈREJACQUES	02 43 88 22 76
	Bruno LIARD	02 43 75 78 07
	Robert PAUVERT	02 43 84 64 26
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35

6. SÉCURITÉ	
But :	Diffuser l'information sur la sécurité Effectuer les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 Le Mans 02 43 47 15 85

7.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 DEPRÉS 02 43 24 14 04 André de WILDE 02 43 84 90 76 Gérard DODIER 02 43 40 12 19 Gilles VÉRON 02 43 89 68 87

8. 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

9. FORMATIONS et TOURISME	
But :	Relations avec le CODEP
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 Ruaudin 02 43 84 90 76

10. 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 Jean-Claude LEMOINE 02 43 47 15 85 François PORCHERON 02 43 84 11 73

11. 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

12. LOCAL & BIBLIOTHEQUES	
But :	Gestion du local, revues, CD, DVD...
Responsable :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 19

13. 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

14. MATÉRIEL ET SIGNALISATION	
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages…
Responsable :	Yves PLOUSEAU 19, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 11

15. SITE INTERNET	
Responsable	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 Le Mans 02 43 24 14 04

Communication

Info du mois

Les informations sont envoyées tous les mois par mail avec les parcours, et sont également à disposition au local cyclo.

Site internet

Vous trouverez des informations dont une galerie photos importante. Nous vous convions à surfer sur le site : www.actchange72.org

Vote à l'Assemblée Générale du 19 octobre 2012 :

Rapport d'activité	oui à l'unanimité
Rapport financier	oui à l'unanimité

Élections :

Tiers sortants :

Monique	FRÈREJACQUES
Michel	TOUCHET
Jean-Yves	DESPRÉS

Candidats :

Monique	FRÈREJACQUES	réélu à l'unanimité lors de l'AG du 19/10/2012.
Michel	TOUCHET	réélu à l'unanimité lors de l'AG du 19/10/2012.
Jean-Yves	DESPRÉS	réélu à l'unanimité lors de l'AG du 19/10/2012.

Élections du bureau :

Président :	Jean-Claude LEMOINE
Secrétaire :	Jean-Yves DESPRÉS
Trésorier :	Alain FOUINEAU

Calendrier 2012 fin de saison

Randonnée VTT et marche autour des ROSSAYS : **le 28 octobre 2012**

- 4 circuits VTT
- 3 circuits marche

Un grand merci à tous les bénévoles qui ont apporté leur contribution.

Cotisations 2013 :

Augmentation de la licence 2013.

Part FFCT de 0,50 €.	Part ACTC : 0,20 €
Licenciés : 13,50 € 2012	**passe à 13,70 € pour 2013**
Adhérents : 18,00 € 2012	**passe à 18,20 € pour 2013**

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

Équipements

- Bon de commande vêtements GARUDA. Une nouvelle commande est programmée pour février 2013.
- Rénovation du local : nous recherchons des bénévoles.

Les randos organisées par votre club sont offertes pour la saison 2013 :

Les frais d'inscription sont pris en charge par le club pour les randonnées organisées par L'Amicale Cyclotouriste de Changé, sur présentation de la licence ou carte d'adhérent.

L'inscription est obligatoire (problème d'assurance et contrôle aux ravitos).

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,
Pense à celle des autres !

LA SÉCURITÉ A VÉLO

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

LA SÉCURITÉ A VÉLO

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.

Respecte l'environnement et ne jette rien sur ton passage, utilise les poubelles !!!!

LE CYCLO ET LA SÉCURITÉ

Un ou des capitaines de route encadrent chaque groupe.

Respecte leurs décisions et aide-les dans leur action

SÉCURITÉ A VÉLO

La densité des groupes est une cause de chute ! (se vérifie chaque année)

Respecte 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.**

- LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ -

Le cyclotourisme peut être une pratique à risque : **les décès par mort subite** sont suffisamment édifiants pour qu'ils soient pris très au sérieux.

- 2 décès par mort subite enregistrés pour 100 000 personnes. Tous âges confondus
- 2 décès pour 10 000 pratiquants de la FFRPédestre
- **25 à 30 décès chez les 120 000 cyclotouristes de la FFCT**

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE INDICATION (CMNCI) :

Certes, il n'est pas rendu obligatoire par la FFCT, mais il est d'une importance capitale au regard de notre santé surtout et a une implication dans les garanties.

Certains praticiens prétendent qu'il ne nous est pas nécessaire puisque nous pratiquons régulièrement. C'est sûrement une erreur ; l'examen médical qui le précède peut révéler certaines anomalies et surtout favoriser l'étape suivante : le TEST D'EFFORT.

N'oublions pas que la moyenne d'âge des pratiquants est de plus en plus élevée donc favorable à des difficultés.

ÉLECTRO CARDIOGRAMME D'EFFORT (Test à l'effort)

Il ne peut être décidé que par un médecin, mais rien n'empêche de le solliciter surtout après un certain âge, une pratique régulière voire intensive, des doutes, etc … Cet examen permet de déceler certaines anomalies et de favoriser une meilleure pratique, même si le risque n'est jamais exclu.

LE CARDIO FRÉQUENCE MÈTRE :

C'est un outil intéressant qui favorise un bon entraînement mais surtout : il évite le surrégime et réduit les risques d'accident vasculaire s'il est bien suivi.

Certes il est bien difficile de s'astreindre à ne pas suivre la cadence du groupe. Mais il faut savoir que l'organisme ne répond pas de la même manière chez chaque sujet.

On ne "roule pas de la même manière" en début de saison qu'en cours de saison. De même le rythme est différent selon l'entraînement emmagasiné.

Pour une bonne pratique, rouler à 75-80 % de son maximum de fréquence cardiaque est raisonnable.

La fréquence cardiaque utile : **220 – son âge + ou – 10.**

LA BOISSON ET L'ALIMENTATION :

Ce sont 2 éléments importants qui conditionnent notre pratique et surtout notre santé.

Au cours de notre pratique à vélo, nous éliminons beaucoup. Essentiellement par la transpiration que nous ne ressentons pas toujours. Certains y voient un bienfait pour mincir mais ce n'est pas suffisant.

Il importe de s'hydrater régulièrement. Moins si le parcours est réduit.

Davantage pour des distances plus longues et des heures de selle ou sous le soleil.

- l'eau plate n'est pas recommandée ! il faut y adjoindre du sirop, du jus de fruit, du thé ……
- le sucre est nécessaire, à plus ou moins forte dose selon l'effort, la chaleur. Le miel est un bon compromis aussi.
- un peu de sodium favorise la vidange gastrique et l'absorption de glucoses
- des maltodextrines peuvent être prises en complément.

C'est essentiellement au goût de chacun, mais il faut s'hydrater !

Sur un parcours supérieur à 2 heures, la prise de boisson régulière est impérative.

L'alimentation est aussi très importante.

Elle doit comporter notamment des glucoses, dont les plus recommandés sont les pâtes.

Une alimentation saine et liquide favorise une bonne pratique du vélo.

LES GARANTIES D'ASSURANCE LIÉES AU CMNCI et CMNCI AVEC TEST D'EFFORT

En cas de décès d'origine cardio vasculaire d'un licencié FFCT, l'assurance verse une indemnisation aux ayants droits (sous réserve que le défunt soit assuré PB – PB+ ou GB

CMNCI établi dans les 4 mois précédant la prise de licence ou dans le mois qui suit la délivrance de la licence en cours :

CMNCI seul (PB – PB+ ou GB) **= 7 500€**

CMNCI + test à effort (PB – PB+ ou GB) **= 15 000€** le test à l'effort doit être réalisé moins de 2 ans avant la date de la délivrance de la licence en cours.

Décès sans production du CMNCI = **2 500€** (PB+ et GB – **1 500€** si PB.

Décès d'origine accidentel = **15 000€** (PB+ et GB) – **5 000€** si PB.

Alain Thureau

Calendrier 2013

Date	Manifestations
04/01/2013.	Galette des rois - Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais - 20 h 30
06/01/2013.	Vœux du maire
26/01/2013.	Soirée festive (choucroute)
03/02/2013.	Reprise officielle des sorties cyclos (verre de l'amitié)
28/02/2013.	Randonnée interne 120 km allure modérée
16 au 23/03/2013.	Séjour neige "Les Saisies"
28/03/2013.	Randonnée interne 150 km allure modérée
30/03/2013.	Randonnée interne VTT à la journée
03/04/2013.	Journée Culturelle
06/04/2013.	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7h 00
18/04/2013.	Randonnée interne 150 km allure modérée
05/05/2013.	La Changéenne
11/05/2013.	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
17 au 21/05/2013.	Séjour Pentecôte Trégastel - Kérallic
25-26/05/2013.	Brevet randonneur de 400 km organisation ACTC
06-07/06/2013.	Randonnée interne 2 jours Mamers
08/06/2013.	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h organisation ACTC départ 9 h 00
14 au 21/06/2013.	Séjour montagne avec "l'Ardéchoise"
30/06/2013.	Journée famille
04 au 11/08/2013.	Semaine fédérale à Nantes
07/09/2013.	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
08/09/2013.	Randonnée intercommunautaire, co-organisateur départ 9 h 00 de Brette les Pins
01/10/2013.	Reprise officielle des sorties VTT
25/10/2013.	Assemblée générale de l'ACTC
27/10/2013.	Rando des Rossays VTT marche
07/12/2013.	Téléthon randonnée cvclo

Les Saisies

Une semaine de ski ou raquette en Savoie, du 16 au 23 mars 2013.

Alpes - Pays de Savoie Altitude 1650 m. - 824 habitants - Paris 600 km. - Hauteluce
1 160 m. - "Bisanne 1500" à 1500 m. - Station d'été et d'hiver dans une haute vallée particulièrement bien enneigée et ensoleillée - Vue sur le Mont-Blanc, Mont-Bisanne

2 000 m. - Station Olympique pour les épreuves de ski de fond et de biathlon
La vue panoramique sur le massif du Mont Blanc, que vous contemplerez depuis la station est incontestablement l'une des plus saisissantes des Alpes. La station compte 14 000 lits et possède une architecture des plus soignée.

Cette semaine sera propice à la préparation physique hivernale du cyclo.
Activités : ski alpin, ski de fond, ou raquette ne nécessite pas une activité sportive très soutenue. Il est possible de pratiquer ces activités en promenade à tout âge.

Logement au Bélambra Clubs en pension complète.
Coût en pension complète hors période scolaire la semaine estimée à 520 € (base tarifaire pour un groupe de 21 personnes minimum, y compris l'assurance annulation). De plus il faut compter la location de skis et vignettes d'accès aux pistes,
Attention **les taxes de séjour ne sont pas comprises.**
Le nombre de places étant limité les inscriptions se feront suivant l'ordre d'arrivée.
Afin que votre inscription soit définitive merci d'adresser votre règlement d'acompte à Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 Le Mans.
Il est obligatoire d'être licenciés ou adhérents à l'ACTC.

Journée culturelle 2013

Après la visite de Montfort-le-Gesnois en 2012, nous proposons de découvrir, en 2013, Parigné l'Évêque, Saint Denis-du-Tertre et Lombron.

Rendez-vous le **mercredi 3 avril 2013**, à 14 h, place de l'église à Parigné. Un bref historique de la commune sera suivi de la visite de l'église romane. Nous irons ensuite au cimetière découvrir la lanterne des morts.

Nous nous déplacerons vers Saint-Denis-du-Tertre où nous serons accueillis par un membre de l'association de défense du site qui nous ouvrira les portes de la chapelle.

Enfin, petit détour par Lombron, son église et ses légendes.

Calendrier 2013 des brevets AUDAX de l'A.C.T.Changé

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

Brevet AUDAX 200 km allure bloquée à 22.5 km/h	6 avril 2013
Brevet (interne) 200 km allure bloquée à 25 km/h	11 mai 2013
Brevet Randonneurs Mondiaux 400 km	25/26 mai 2013
Brevet AUDAX 100 km initiation : allure bloquée à 20 km/h	08 juin 2013

Pentecôte 2013 au Manoir de Kérallic

Cette année nous vous proposons un séjour à Plestin-les-Grèves commune bretonne, située dans le département des Côtes-d'Armor. Situé entre Lannion et Morlaix, à 343 km de Changé.
De la plage de Plestin les Grèves, où se niche le joli Manoir breton de Kérallic, filez sur les petites routes de Bretagne. De la côte de Granit Rose aux Monts d'Arrée, il y a mille trésors à découvrir.

Ses habitants sont les Plestinais et les Plestinaises.
Séjour du 17 au 21 mai 2013, nous serons logés dans un village vacances de cap-France Escapia en pension complète.
Nous vous proposons des parcours cyclos, pédestres, et des visites, chacun choisit suivant son envie.
Les parcours cyclistes de distances variables sont proposés, chaque groupe se constitue en fonction des niveaux.
Les parcours pédestres sont réalisés en groupe et la distance retenue avec les participants.
A réserver lors de votre Inscription la visite en bateau autour des archipels des 7 îles où vous pourrez découvrir les fous de Bassan. Une seconde visite vous est proposée Algoplus celle-ci est gratuite.
A bientôt.
Pour plus de renseignement vous pouvez vous adresser à Jean-Yves Després.

Semaine montagne 2013

Pour 2013, le Conseil d'administration a décidé de proposer la SEMAINE MONTAGNE autour de "L'ARDÉCHOISE" que certains connaissent et d'aucuns voudraient bien s'y frotter !

Départ le vendredi 14 juin 2013 - retour le vendredi 21 juin 2013

L'hébergement aura lieu au VVF "Costerousse" de **TENCE** - (43) à proximité du Puy-en-Velay et à 40 km de Saint-Félicien, base de départ des parcours de l'Ardéchoise.

Le coût de la pension complète est fixé à **341.20€** par personne.

Inscription individuellement pour l'une des randos du samedi à Saint-Félicien :
- "**DOUX**" avec 2 cols sur 80 km et 1 000 m de dénivelé
- "**BOUTIERES**" avec 5 cols sur 125 km et 2 400 m de dénivelé
- "**VOLCANIQUE**" 8 cols sur 176 km et 3 210 m de dénivelé
- "**ARDECHOISE**" 10 cols sur 224 km et 4 270 m de dénivelé
- "**SUCS**" avec 12 cols sur 234 km et 4 310 m de dénivelé
- "**ARDÉCHOISE VÉLO MARATHON**" 14 cols - 278 km - 5 370m dénivelé.

En vous adressant à : "L'Ardéchoise" - BP 4 - 07410- SAINT-FÉLICIEN
Un transport des vélos pourra être organisé à partir de **Tence** pour accomplir l'aller et le retour **Tence** - **Saint-Félicien** - **Tence**. Priorité sera donnée aux utilisateurs des minibus et des remorques.

A partir du dimanche 16 juin 2012, nous ferons les parcours préparés autour de Tence, avec monts et dénivelés. Les marcheurs et marcheuses y trouveront aussi leur compte.

Saison V.T.T. 2011/2012

2011-2012 : nous avons vécu notre quatrième saison VTT qui s'est terminée par une belle ballade, sur la journée, de 83 kilomètres avec environ 90 % de chemins.

L'an dernier nous avions parcouru les sept communes de la communauté de Pays du Sud-est manceau. Cette année, nous avons fréquenté les chemins et sentiers du nord et du nord-est de la région mancelle : Changé, Champagné, Monfort, Soulitré, Surfonds, le Breil, Nuillé le Jalais, Challes et enfin Parigné. La tâche ne fut pas forcément de tout repos, le secteur étant assez vallonné. Félicitations à **Patrick** (Trotin) qui n'a pas son égal pour nous faire découvrir de nouveaux chemins ou sentiers, pas une erreur de parcours ! Bravo ! Surtout que, comble de bonheur, nous avons été gratifiés d'une superbe journée printanière très ensoleillée. Nous avions prévu le pique-nique à l'entrée du parc de Pescheray. Partis à 9 heures, nous sommes rentrés comme prévu à 16 h 30. Pour la petite histoire, nous avons emprunté une bonne partie du parcours prévu cette année pour la rando d'octobre. Un vrai régal pour ceux et celles qui auront choisi le grand parcours de 65 kilomètres. L'an dernier, nous étions 8 participants, cette année 11 dont une féminine (**Francette**) qui pourtant craignait de ne pas pouvoir suivre. Pour la rassurer, nous avons insisté pour que cette journée soit une sortie conviviale à allure modérée, et tout s'est finalement très bien déroulé. Nous nous sommes quittés non sans avoir partagé le verre de l'amitié gracieusement offert par Patrick ! Avant de nous séparer, nous nous sommes donné rendez-vous le 30 mars de l'année prochaine.

Nos sorties hivernales se sont déroulées dans une excellente ambiance. Du fait d'un début d'hiver particulièrement doux et clément, la saison a eu du mal à démarrer. Certains ont préféré continuer les sorties route. Il fallut attendre les premiers frimas pour que le groupe grossisse, il est vrai qu'à la demande de nos vététistes nous avons repris les sorties début octobre, un mois plus tôt que les années précédentes. Maintenant, tous nos licenciés savent que les sorties VTT sont organisées les mardis et samedis après-midi de chaque hiver. À chacun de faire son choix! Le VTT est certainement plus exigent que le cyclisme sur route, mais quoi de plus agréable que d'être en contact direct avec la nature et de pédaler en toute sérénité. En tout cas, c'est avec un réel plaisir que nous nous retrouvons pour nos sorties, pour preuve : notre première randonnée le 2 octobre de cette année, une douzaine de participants étaient présents. J'en profite pour féliciter l'ensemble des nos vététistes pour l'excellent état d'esprit qu'ils manifestent tout au long de la saison. Tout le monde n'est pas forcément au même niveau : si le groupe est relativement jeune, quelques-uns sont de purs vététistes.

Nos effectifs restent stables, juste une nouvelle recrue cette année. Certains sont venus faire des essais mais n'ont pas donné suite.

Je ne voudrais pas terminer sans parler de notre manifestation du 30 octobre 2011. Tout d'abord un grand merci à nos 55 bénévoles qui ont répondu présent les deux jours nécessaires à la mise en place de cet événement dorénavant incontournable de notre saison cycliste. Je rappelle qu'en 2010 = 640 participants, en 2011 = 950 participants, soit une progression de 30 %. Nous sommes sans doute entrés dans le top 10 des événements randos VTT et MARCHE en Sarthe. Il est vrai que pour avoir participé à quelques randonnées organisées dans notre département, nous n'avons rien à envier aux autres organisations, malgré quelques imperfections ! Le succès de nos randonnées est grandissant. Il nous faut cependant rester mobilisés et vigilants car on entend ici ou là que des manifestations sont menacées et pas des moindres : la Gamelle trophy, la Ronde de Perseigne et la Ronde des sables, entre autres… Pour quelles raisons ? Il est difficile de le dire, mais ce serait quand même dommage que ces organisations viennent à disparaître à cause du manque de bénévoles, mais aussi des tracasseries d'une administration souvent trop tatillonne. Soyez en sûr, le bon fonctionnement d'un club ou d'une manifestation tient souvent à peu de choses.

Gérard Dodier

Chronique d'un Sarthois

V'la t'y pas qu'j'ai décidé ya eune couple d'mois de m'inscrire à la s'maine ski du club aux Saisies. Faut dire, que d'puis un bon bout d'temps, l'gars Jean-Yves, y mettait la pression.

Comme l'année dernière pour la s'maine montagne au Bac à Resse, a fallu, ben sûr, convaincre la Germaine (ben oui, vous vous rappelez : c'est l'premier p'tit nom officiel à la Mina). Comme l'année dernière, a l'a pas trop fait la difficile...
Et on a fini par y dire "tope la mon gars" au gars Jean-Yves.

C'est-y qui savait qu'on causait 2/3 mots d'patois sarthois comme li, toujou' est-y que l'gars Aubier, il est v'nu nous d'mander si on voulait ben v'nir avec eux. En plus y voulait ben prendre sa châte.

C'est comme ça que l'samedi matin 6h1/2, après avoir vérifié qu'on avait ben crouillé les portes, nous v'la partis direction Les Saisies. L'gars Guy qui tenait l'guidon, moi comme copilote et les fumelles derrière. Ca a été comme ça jusqu'au casse-croûte. Après, l'gars Guy, il a voulu passer l'guidon à la Monique. J'me suis dit, y va en profiter pour faire une mériannée. Ben, pas du tout. La Monique, a s'est r'trouvé avec deux arpettes, l'gars Guy et la Germaine, à moitié moniteur d'auto-école, à moitié GPS qui l'ont pas lâchée jusqu'aux Saisies.
J'me suis dit qui z'étaient assez d'trois pour conduire. J'me se accoufié comm' eune grousse bouse au fond d'la châte jusqu'à l'arrivée. Comme les 3 autres n'ont pas arrêté de baubillonner, j'ai même pas pu m'alober.

Dès l'dimanche matin, on 'tait sur les pistes. Avait fallu avant tirer l'gars Alain Thureau du lit.
Faut dire qu'ça a c'mmencé d'saut. Dès les premières r'montées l'gars Dédé a accroché un bâton dans l'tourniquet. Su' l'coup ça l'a pas trop inquiété, mais dès l'midi, i l'est devenu grimaud. I l'a c'mmencé à cusser et à gricher d'la goule. En soirée, le verdict est tombé : poignet cassé.

En c'qui m'concerne, c'est-y qu'la journée avait été deure, toujours est-y qu'j'ai mangé l'soir à en êt'e ravouillé. Notamment, j'm suis pris eune pansée d'céléri rémoulade. En r'tournant à l'appart, j'ai d'jà senti qu'j'étais à moitié ballonné. L'ballonnement y s'est rapid'ment transformé en rouchement d'panse. Tout' la nuit, j'ai visité les cabinets, soit pour appeler l'père Hué, soit pour la queste d'foire. Un coup, j'ai même gagné un voyage en faisant les deux en même temps. C'est pas facile quand c'est vraiment pressé de savoir par quoi on c'mmence, mais on y'arrive …En tous cas, j'ai été mal tout' la s'maine. Ca m'apprendra à manger safrement.

L'lundi, y paraît qu' l'gars Daniel, y l'a vu des planches à voiles su' les pistes. J'y'ai dit qui fallait qu'il arrête les tisanes au LSD (La Spéciale Descente). Sinon y s'rait capable d'voir des montgolfières.
A table, l'gars Jean-Yves, i' l'avait déjà c'mmencé à aticocher les voisins avec la bouffe.

L'mardi, j'avais toujou' des r'montées d'huile, mais j'ai r'pris l'ski quand mêm'. L'gars Alain, il a c'mmencé à avoir des problèmes pour passer l'goulet Grattery. Et ça a deuré tout' la s'maine. Pour moi, c'est plus sychologique qu'aut' chose...

L'mecquerdi, en r'descendant, l'gars Gérard et un aut', y m'ont dit qu'on pouvait m'surer not' vitesse. I' partent en premiers et me v'la parti derrière tout chouss' pour essayer d'faire mieux qu'eux ben sûr. C'est-y qu'j'ai sousestimé le p'tit virage en bas, toujours est-y qu' j'ai fini égaillé dans la neige après un triple salto. Le pu pire c'est qu' l'radar n'marchait pas.
L'tantôt, la Huguette, a l'était bairzillée lasse, a s'est allongée et a s'est alobée eune couple d'heure, la pôv' mâtine.
L'jeudi, on a été skier su' les Contamines-Montjoie et ça a été eune journée faste pour les Deschamps. L'matin, la Nelly a l'a voulu faire la noire avec des bosses de l'Aiguille Croche, mais a l'a c'mmencé par un double axel, a l'a arrêté aussitôt avec les noires.

L'tantôt, son bonhomme, qu'est pourtant un crâne gars, i l'a voulu descend'e un af-pip' (ben oui, quoi, les pistes en forme de d'mi tuyaux comm' on voit à la télé). I l'a pourtant pas sauté aussi haut qu'à la télé, mais i l'a pas pu se r'ceper. Bilan ; un doigt cassé.

L'vendredi, l'gars Alain a enfin pu passer l'goulet Grattery sans tomber.
L'Dédé qu'en avait marre d'bénoter et d'soguer est monté au sommet de Bisanne à pied en essayant d'arriver avant l'gars Christian.

Faut pas oublier d'dire aussi qu'tous les soirs, on prenait l'apéro chez les uns, chez les autres.

On arrivait à trouver des assisoirs pour 27 personnes. Ca boituraillait pas mal et on écoutait les conneries du gars Guy.

A la fin d'la s'maine, les pistes, a c'mmençaient à êt'e pas terribles : grumeleuses le matin, d'la boiteure à cochons en fin d'journée. Ca finissait par marouiller, on aurait eu des gadouelles en caoutchou' qu'on aurait pingé.

Faut dire qu'ça f'sait deux fois qu'on v'nait aux Saisies.
En 2006, on a guerdiné d'fréd tout l'séjour à attraper la pinçonnée. C't année, i l'a fait eune chaud d'ours et on 'tait tout routi d'la goule en fin de s'maine.

Patrick Trotin

Lexique : Couister : Couiner / Dagoter : Faire du bruit en vibrant / Entraviser : Apercevoir/
Châte : Voiture / Bairziller : Réduire en miettes / Baniau : Petit tombereau / Séca : Morceau de bois sec, vieil arbre desséché / Fouailler : Faucher / Berdado : Baadaboum, patatrac /
Égaillé : Répandre / Se receper : Se rattraper / Cusser : Gémir / Se groler : Se remuer / Érussé : Égratigné / Charreyé : Transporter / Fumelle : Femme / S'emoyer : Se faire du souci /
D'saut : Vite / Gricher : Grimacer / Goule : Visage / Roueller : Aller vite / Boiturailler : Boire/ Pichelin : Délicat, difficile sur la nourriture / Échaboti : Tirer d'affaire un enfant ou un animal en bas âge : le voilà échaboti, il marche tout seul.

Découverte de notre patrimoine

Montfort et ses trois paroisses

Huitième étape de nos découvertes du patrimoine, ce mercredi 29 février 2012 nous nous retrouvons à Montfort-le-Gesnois.

Pourquoi Montfort ? Tout simplement que, du fait de sa proximité avec Changé, nous y passons souvent. Nous y passons, voilà qui est bien parler car "passer" n'est pas découvrir. Or Montfort, nous allons le voir, renferme bien des surprises et des richesses culturelles inestimables.

Pour l'animation de cette visite, nous nous sommes posé la question : "Qui connaît le mieux la commune que ses habitants ?" C'est pourquoi nous nous sommes adressés à **M. Glinche**, maire de Montfort et à **M. Bourrigault**, adjoint à la communication et à la culture. Ils ont immédiatement adhéré à notre projet et ont même proposé de nous guider.

Tous deux nous accueillent à 14 h, dans la salle polyvalente de Montfort.
Après quelques mots d'accueil, les deux élus présentent la commune à l'aide d'un diaporama : membres du conseil, répartition des responsabilités, les sites remarquables…

Montfort offre l'image d'une commune qui s'étend de la rivière l'Huisne à une fort jolie butte, assez abrupte, qui domine son cours et qui est habillée vers l'arrière par les magnifiques bois du parc de son château.

La ville actuelle qui s'appelait autrefois Montfort-le-Rotrou a d'abord été rejointe par décret du 4 août 1806 par la commune de Saussay, puis elle a changé de nom lors de sa fusion avec Pont-de-Gennes le 1 janvier 1986 pour devenir Montfort-le-Gesnois.

Nous quittons la salle polyvalente pour découvrir "Pont-de-Gennes". Située sur une boucle de l'Huisne c'est l'antique Geneda gallo-romaine qui a existé bien avant Montfort. Elle tire son nom de son vieux pont (Pons Hiogenae) qui signifie "pont sur l'Huisne ou pont d'Huisne".

Ce pont, au pied duquel nous nous retrouvons, a été construit au Moyen-âge dans un site grandiose avec ses arches en plein cintre renforcées de piles massives. Il a remplacé, à une époque très éloignée, le pont que les romains avaient vraisemblablement jeté sur l'Huisne sur les bases d'un gué que marchands et troupeaux utilisaient depuis des temps immémoriaux. Ce pont antique se situait sur le parcours d'une voie romaine allant de Chartres et Orléans à Tours. Entre 1546 et 1556, **Jean du Bellay**, évêque du Mans, décide de consolider le pont. Depuis cette époque, il a très peu changé, même si ce ne sont plus des chevaux et des charrettes qui le foulent quotidiennement. **Henri IV** l'aurait emprunté vers la fin du XVI^{e} siècle avec son armée pour rejoindre la cité cénomane. Une seconde fois, si l'on peut dire, après son assassinat, lorsque son cœur fut transféré au prytanée de La Flèche.

Nous faisons ensuite un arrêt au moulin situé au pied du pont. Il n'est plus en activité depuis longtemps et menace ruine mais il contient une curiosité intéressante. En effet, c'est d'ici que l'eau de l'Huisne est envoyée 2 km plus haut dans un bassin du parc du château. Par quel moyen : un bélier.
Nous poursuivons notre chemin et nous retrouvons à l'église dédiée à Saint-Gilles après l'avoir été à Saint-Victeur. C'est une construction romane curieuse du XI^{e} siècle avec sa nef unique terminée par trois absidioles en forme de trèfle. Celle du centre, plus profonde, sert de chœur. Cette disposition est fort rare. Nous faisons alors un détour par le cimetière. Il est fort rare que nous nous arrêtions dans cet espace réservé aux défunts. Mais, là, une surprise nous attend. Enclavée au milieu des tombes, la plus vieille sépulture de la Sarthe : le tombeau du croisé. Il se présente sous la forme d'un sarcophage du XII^{e} siècle d'où émerge, à la tête, une colonne. Une légende locale rapporte que le sire de Lauresse, **Guillaume de Bresteau**, parti à la Croisade (XII^{e} s), aurait laissé au château sa femme et ses deux fils. Il ne serait revenu que sept ans plus tard, rapportant avec lui de précieuses reliques : un morceau de la vraie croix caché sous la peau de sa cuisse, une fiole de l'huile des lampes du Saint-Sépulcre et un os de sainte Catherine. Découvrant que sa femme, qui le croyait mort, s'était choisi un nouvel époux, il aurait laissé tous ses biens à sa famille et se serait retiré en son logis de la Blosserie où il aurait vécu en ermite jusqu'à sa mort. Selon sa volonté, il fut enseveli à Pont-de-Gennes. La colonne de pierre sous laquelle il repose contiendrait son glaive.

Nous prenons alors la voiture pour rejoindre la chapelle de Saussay. Ancienne église paroissiale (XI, XII et XVI^{e} siècles), elle est située sur un terrain bas, devant probablement son nom à des plantations de saules appelées communément *saussaies* ou *saulaies*. L'édifice se compose d'une nef séparée du chœur par un mur inscrit dans l'arc en plein cintre primitif. Les murs en petit appareil ont conservé des traces de meurtrières. A l'intérieur on a découvert des peintures murales du XII^{e} siècle qui étaient cachées par un badigeon. Elles représentent un calendrier rustique des mois et des saisons. Comme tous les calendriers de la région, il contenait une scène de vendange ou de foulage du raisin. La croix érigée quelques mètres devant le portail d'entrée de la chapelle sur un piédestal carré est du XVIII^{e} s. Elle devait faire partie du cimetière qui entourait alors l'église.
A notre arrivée à Montfort, notre attention est attirée par l'imposant château situé au sommet de la colline. Nous n'aurons pas la possibilité de nous en approcher car l'autorisation de pénétrer dans le

parc ne nous a pas été accordée. Dommage car ce parc fut dessiné et aménagé en 1860 par **Jean-Sulpice Varé**, celui-là même qui a réalisé le bois de Boulogne (à la demande de Napoléon III) ou encore le parc de Thoiry. Le château, quant à lui, est assez récent. Il date de 1820 commandé à l'architecte parisien **Achille Leclerc** par **Raymond de Nicolay** et **Charlotte de Murat** son épouse. Il a été construit dans le style italien et, à l'origine, ne comportait pas de combles mais une terrasse.
L'église, édifiée en 1857, est de style néogothique. Initialement chapelle du château, elle fut cédée à la commune vers 1930, sauf la chapelle d'Adélaïde (prénom de la châtelaine). Les vitraux représentent tous les saints patrons des enfants de l'époque.

Montfort possédait de magnifiques **halles** datant du moyen-âge. Elles ont été détruites à la Libération car elles ne permettaient pas au maire d'avoir de la mairie vue sur la place: la commune se servit de la main d'œuvre des prisonniers allemands. Après un rapide coup d'œil sur les 110 marches, nous faisons halte devant la gare pour profiter du magnifique point de vue. M. le maire tient alors à nous conduire aux Sitelles. Le site est connu pour sa piscine que fréquentent de nombreux habitants de toute la région. Mais c'est vers la Nationale 23 qu'il nous conduit. Nouvelle surprise : nous découvrons un site qui fut le lieu d'arrivée du premier circuit automobile de la Sarthe (ancêtre des 24 heures du Mans) en 1906.
Il est maintenant plus de 19 h. Il est temps de prendre congé. Nous repartons surpris par la richesse culturelle et touristique de Montfort-le-Gesnois (et encore, nous n'avons pas tout vu !). Désormais, lorsque nous y passerons, nous n'aurons plus le même regard. Nos yeux s'attarderont davantage sur les sites que nous venons de découvrir.

Un grand merci à M. Glinche et à M. Bourrigault qui nous ont consacré tout leur après-midi et sont restés à notre disposition pour répondre à toutes nos questions.

François Porcheron

Journée culturelle 2013

Après la visite de Montfort-le-Gesnois en 2012, nous proposons de découvrir, en 2013, Parigné l'Évêque, Saint Denis-du-Tertre et Lombron.
Rendez-vous le **mercredi 3 avril 2013**, à 14 h, place de l'église à Parigné. Un bref historique de la commune sera suivi de la visite de l'église romane. Nous irons ensuite au cimetière découvrir la lanterne des morts.
Nous nous déplacerons vers Saint-Denis-du-Tertre où nous serons accueillis par un membre de l'association de défense du site qui nous ouvrira les portes de la chapelle.
Enfin, petit détour par Lombron, son église et ses légendes.

Pentecôte 2012 Guidel Plage

Depuis plusieurs années la sortie Pentecôte était organisée par Gérard Lesourd, il a souhaité prendre un peu de recul.
Le conseil d'administration souhaitant maintenir cette sortie, j'ai donc pris la relève et voulu modifier quelques habitudes. C'est ainsi que nous étions 52 personnes à se diriger vers le Village Vacances Belambra où nous étions logés en pension complète avec restauration sous forme de buffet très bien garni et logements relookés avec pour avantage l'accès à la plage toute proche.
Accueil très chaleureux à notre arrivée au village, pot de bienvenue pendant lequel le directeur nous à vanté sa région.
A noter le pique nique n'a pas été reconduit celui-ci étant toujours difficile à organiser, tous ont été satisfaits, ceci a permis à chacun d'organiser son après-midi comme il le souhaitait.
Les parcours cyclos organisés par **Jean-Claude Lemoine**, les parcours pédestres par **Nicole Després**, les visites par **Jean-Yves Després.**

- La cité de la voile Éric Tabarly.
- L'Odyssaum à la découverte du monde de la rivière et du saumon sauvage
- Visite des villes de Concarneau Pont Aven Quimperlé

Jean-Yves Després

Le Tour du Lac de Konstanz

Le 30e anniversaire de l'A.C.T.C.

Dès l'été 2010, l'idée avait germé qu'à l'occasion du 30e anniversaire de l'A.C.T.C., je propose, en lieu et place de la "semaine montagne" d'offrir un "**grand tour du lac de Konstanz**" en empruntant des routes de Suisse, du Lichtenstein, d'Autriche, d'Allemagne, du Luxembourg et de la Belgique avant de revenir en France.
Je me suis donc attelé à de longs préparatifs pour notamment trouver les lieux d'hébergement dans ces différents pays. Et cela, malgré internet et le téléphone, n'a pas toujours été simple, la barrière de la langue constituant un sérieux handicap.

Et puis est arrivé le vendredi 8 juin 2012, date de notre départ de Changé pour les 26 cyclotes et cyclos embarqués dans 3 minibus chacun attelé d'une remorque. Tous les participants sont fin prêts, les vélos sont nickels, les muscles sont préparés, les parcours sont enregistrés… tout est parfait pour ce départ en direction de Bisheim (68) où nous sommes admirablement bien reçus. Nous en profitons à l'**Auberge Groff**.
Tôt le samedi matin du 9 juin, nous nous mettons en route pour la l'Allemagne et la Suisse. Si la traversée de Fribourg-en-Brisgau (D) n'est pas aisée pour les cyclos "obligés" d'emprunter des pistes cyclables et donc de perdre la trace des minibus, la visite de la cathédrale locale est au moins agréable pour quelques féminines touristes.
Le déjeuner pique nique se déroule au bord du lac Titisee (D) avant de reprendre la route pour apprécier le spectacle des chutes du Rhin à Schaffausen (CH) : splendide. Et de nouveau nous repartons vers Stein-Am-Rhein (CH) notre 1ère étape étrangère.
Là, nous sommes surpris par l'hôtel Schwanen (le Cygne près du Rhin c'est bien) et les conditions qui n'ont rien à voir avec celles de la veille. Mais ……. au moins la visite de la ville vaut le coup d'œil. Les façades peintes sont de toute beauté.
Le dimanche 10 juin, les choses se gâtent ; la pluie est au rendez-vous et nous décidons de monter les vélos sur les remorques et direction le Säntis. Il pleut toujours, il fait froid lorsque nous sommes au sommet à 1 300 m. La photo du groupe témoigne de la fraîcheur.
Vite nous repartons, non sans regretter de n'avoir pu monter ce col à vélo. Dommage car le revêtement est superbe et cela aurait fait une belle montée et une superbe descente.
Nous voici arrivés en fin de matinée à l'auberge de jeunesse de Schaan (FL) où nous mettons à mal nos sandwiches.
La pluie ayant cessé, pendant que quelques uns s'adonnent aux cartes, les autres enfourchent leur vélo, mettent leur casque (enfin c'est un peu compliqué pour certains) et nous voici partis pour une balade vers le lac de Walhensee. Au moins à Schaan, les conditions d'hébergement sont superbes ; ça change ! Pourtant la responsable n'est pas optimiste pour la météo du lendemain !
Le lundi 11 juin, c'est une superbe étape en perspective : la Silvretta à 2 036 m.
Le temps est clément et nous voici partis. Certains, pour approche de 65 km, d'autres moins costauds sans doute, la feront en minibus.
Tous, sur le vélo en tous cas, empruntent de superbes pistes cyclables (y'a pas ça chez nous !) et accèdent à la montée par le péage ; gratuit pour les vélos.
Et c'est parti pour une montée de 15 km sur un revêtement de qualité ! Avec un pourcentage moyen de 6.7% ce qui laisse augurer quelques galères !
Sous le soleil, timide certes, mais présent !
C'est pentu, et la numérotation des virages ne nous rend pas spécialement optimistes ! Nous ne sommes pas arrivés au n°32 ! Parfois, nos compteurs affichent 9, 10% mais, ça fait rien, il faut monter ! Courage !
A hauteur du Lac Vermunstausse, nous nous croyons tout près du but ! Pas du tout, c'est un replat et les virages 23, 24… défilent !
C'est ainsi jusqu' à la dernière pente. Ah ! Quelle dernière pente !
Mais ça y est, nous y sommes, nous avons vaincu ce col

de la Bielerhöhe (2 036m); cyclotes et cyclos sont ravis de cette montée en Autriche, mais que c'était dur quand même !
Quelques uns optent pour la descente par le même parcours. C'est sans doute encore plus impressionnant de descendre ! Des portions affichent 13% ! Et nous les avons montées ! Et les mains sur les cocottes de frein se raidissent quelque peu sous l'effet de la pluie froide qui s'est remise à tomber.

Le mardi 12 juin ; depuis la veille, nous savons que la météo ne sera pas avec nous. J'en suis extrêmement dépité car c'est la journée "tourisme à vélo" que j'avais prévue. Avec la montée au Pfänder à Bregenz (A) l'arrêt pique nique à Lindau (D) au bord du Lac de Constance, la visite de Meersburg et son château dominant le lac avant de prendre le bac pour rallier Konstanz (D) puis Kreuzlingen (CH).
Mais les conditions sont épouvantables ; les essuies glaces fonctionnent en permanence ! Ce sera comme cela jusqu'à notre arrivée à l'auberge de jeunesse de Kreuzlingen (CH) tout au bord du lac, sans avoir pu jouir des beautés locales.
Même le pique-nique sera avalé sur le bac, pendant la traversée ! Désolant !
Là encore, nous sommes bien accueillis et la répartition par 10 et 12 dans des chambrées ne manque pas d'être cocasse. Seuls, nos aînés sont hors de cette promiscuité.
Le mercredi 13 juin : Nous sommes venus pour faire du vélo n'est-ce pas ? Aussi au lieu d'une visite touristique à Reichenau (D), nous optons pour une sortie vélo dans les terres pour terminer le parcours en empruntant les belles pistes en bordure du lac, rive suisse. C'est magnifique ! Et la météo ne nous a pas perturbés ! L'après-midi, tous ensemble, nous passons de superbes moments à découvrir l'île de Mainau (D) et toutes ses richesses architecturales et florales, sans oublier la maison des papillons qui en a ravi plus d'un.
Le jeudi 14 juin ; nous profitons d'une météo plus clémente pour reprendre la route en direction de l'Ouest. Les routes empruntées sont importantes et la circulation y est dense. Après un passage à Donaueschingen (D) près de la source du Danube et près de l'une des dernières casernes françaises en Allemagne, nous approchons de Triberg (D) après une belle descente en forêt noire.
Les vélos sont chargés et nous faisons route vers Saverne (F) avec l'espoir de visiter Strasbourg. Mais la densité de la circulation nous conduit à rejoindre Saverne directement et son auberge de jeunesse au 4e étage du superbe château des Rohan.
Le vendredi 15 juin commence fort avec la "grimpette" du Col de Saverne, pas très long mais pentu. Pour une route agréable jusqu'à Longeville-les-Saint-Avold (F) où nous apprécions le repas chaud à la Gendarmerie mobile. Mais inconvénient, c'est plus long qu'avaler un casse-croûte.

C'est pourquoi, seulement quelques cyclos enfourchent leurs montures, sur le tard, pour rallier à vélo Luxembourg (L) et rejoindre la superbe auberge de jeunesse ; un soir de match entre la France et l'Ukraine.
Le samedi 16 juin 23 cyclotes et cyclos se préparent pour rallier Charleville-Mézières (F) après un passage en Belgique. Tout est prêt, les véhicules chauffent, les cyclos s'échauffent et… patatras, l'eau se met à tomber. Les vélos sont alors chargés sur les remorques et nous verrons dans 50 km…
Mais au lieu de 50 Km, ce sont près de 500 que nous parcourrons !
Nous faisons halte à Charleville-Mézières pour obtenir de l'hôtelier de ne pas attendre le soir et continuons en direction de Changé. La pluie ne nous quitte pas avant le péage de Saint-Arnoult et nous arrivons à Changé en fin d'après-midi.

Ce "périple européen" je l'avais espéré gai, joyeux, ensoleillé. Comme les 11 "semaines montagne" précédentes.
Malheureusement le temps n'a pas été de la partie et cela m'a beaucoup entamé moralement. Je me faisais une telle joie de faire découvrir à mes amis cyclos des sites et des paysages de toute beauté. Mais il en a été autrement !
J'espère seulement que les participants sauront mettre le soleil sur les merveilleux endroits rencontrés et ainsi garderont un excellent souvenir de ce 30e anniversaire en Europe !

Alain Thureau

Les 30 ans de notre club

Cyclotouristes de Changé : une croissance exceptionnelle !

Créée en 1982, l'**Amicale Cyclotouriste de Changé** (A.C.T.C.) comptait alors 26 adhérents. Fin 2011, ils sont 261 ! En moins de trente ans, la taille du club a été multipliée par dix. Ses effectifs actuels lui permettent d'accéder à la 3e place de la Région des Pays de la Loire et à la 8e sur le plan national ! Comment expliquer une telle progression ?

Il s'agit d'abord d'une aventure humaine. Dès 1978, quelques voisins et leurs amis se retrouvent chaque dimanche pour rouler ensemble. A l'ombre du club de coursiers (Étoile Cycliste et des Festivités de Changé), mais sans licence, ils forment un groupe indépendant. Progressivement, celui-ci s'étoffe et l'idée germe de créer une section cyclotouriste au sein de l'ECFC. Ce sera fait fin 1981.

Hélas, les objectifs des coureurs et ceux des cyclotouristes sont aux antipodes. Le club cycliste a besoin d'argent, de beaucoup d'argent pour régler les primes kilométriques de ses coureurs et proposer des organisations de haut niveau. Les cyclos, eux, ne souhaitent pas devenir des "encaisseurs". De plus, la performance et les classements sont éloignés de leurs préoccupations. En novembre 1981, bien qu'ils soient à jour de leurs cotisations, on leur refuse le droit de vote. La décision est prise de réunir les membres de la section et, compte tenu de la situation, de leur proposer de voter pour ou contre la création d'un club cyclotouriste autonome. Le résultat du vote est sans appel : 23 pour et 3 contre.

Le nouveau club, qui se veut d'abord un groupe de copains, s'appellera l'Amicale Cyclotouriste de Changé (ACTC). La déclaration est déposée en préfecture, le 8 novembre 1982 et enregistrée sous le numéro 4942 (parution au JO du 1.12.1982, page 10707).

Le club était "sur les rails". Restait à le faire vivre. Très vite, les premières difficultés apparaissent. Les 26 membres créateurs auxquels s'ajoutent de nouveaux arrivants n'ont pas tous les mêmes motivations, ni les mêmes capacités physiques. Comment contenter chacun quand on est si peu nombreux. Avec un peu de patience, la solution s'est naturellement imposée : la création de plusieurs groupes d'allures différentes sur des distances différentes. Les sorties du dimanche matin ne suffisant plus, de nouvelles ont vu le jour le jeudi, puis le mardi. Le mercredi un "groupe accueil" s'est constitué. Ses participants roulent à vitesse réduite, s'arrêtent à la demande et prennent le temps de faire des visites, si l'occasion se présente.

Satisfaits, les cyclos parlent du club autour d'eux si bien que le nombre des adhésions augmente régulièrement. La nouvelle taille du club réclame une organisation différente, plus «rigoureuse». Le président décide de s'entourer d'une équipe de personnes compétentes : trésorier, secrétaire sont des professionnels qui mettent leur compétence au service du club. La direction du club est assurée désormais, non pas par un homme seul, mais par une équipe.

Si l'on adhère à une association, c'est le plus souvent parce que l'on pense y trouver la satisfaction de ses envies. Mais, au fil du temps, beaucoup d'adhérents ont compris que s'ils avaient un comité directeur qui faisait le maximum pour les satisfaire et répondre à leurs désirs, ils pouvaient eux-aussi apporter leur brique à la construction de l'édifice. C'est ce que l'on appelle le bénévolat. Ainsi, certains participent au fléchage des itinéraires lors des randonnées organisées par le club, d'autres s'occupent des points de ravitaillement (le 30 octobre 2011, lors de la randonnée VTT, une bonne cinquantaine s'investit pour satisfaire au mieux les 950 participants), d'autres encore s'impliquent dans les commissions qui préparent les dossiers pour le comité directeur.

L'ACTC vient d'être distinguée pour avoir été, en 2011, le club des Pays de la Loire ayant assumé le plus grand nombre d'organisations (randonnée "La Changéenne", randonnée associée à la dernière étape du circuit cycliste Sarthe-Pays de Loire, randonnée VTT, brevets Audax de 100 à 1 000 km, soit 8 organisations. Mais les membres du club participent, en France ou à l'étranger, à de nombreuses manifestations (randonnées sous l'égide du Comité départemental, Paris-Brest-Paris, Paris-Roubaix, Paris-Tourmalet, Semaine Fédérale internationale…).

Le dynamisme s'exprime aussi lors des moments de convivialité : soirée festive avec orchestre (300 personnes), journée familiale (75 à 95 personnes - fin juin) ; et encore lors des organisations internes : semaine de remise en forme en montagne (mars), week-end de Pentecôte dans un lieu différent chaque année, semaine montagne en juin. En 2002, voyage en Allemagne dans le cadre du jumelage Changé-Ludwigsau, plus de 1 000 km à vélo pour rejoindre les amis allemands !

Le cyclotouriste, personne souvent curieuse, utilise la bicyclette pour entretenir sa forme physique mais aussi pour aller à la découverte de son environnement. Cette quête est stimulée par le Brevet des Cantons sarthois qui permet de découvrir les plus beaux sites de notre département, le Brevet des Provinces de France dont le rayonnement est national… En hiver, lorsque le vélo est pour la plupart remisé, des sorties "découverte de notre patrimoine" sont organisées autour de thèmes précis et chaque année différents : cathédrale du Mans, Vieux Mans, Sainte Jeanne d'Arc de Coëffort, Notre-Dame de la Couture, Notre-Dame du Pré, Yvré-l'Évêque, l'abbaye de l'Épau. Le club conjugue alors histoire locale et tourisme.

Fiers de leur commune de Changé, les cyclotouristes ont créé une randonnée permanente intitulée "Randonnée des Rossays" dont le but est de faire découvrir Changé et ses environs à des cyclotouristes de toute la France. Son inauguration officielle se déroule le 15 octobre 2006, au sommet de la butte des Rossays, en présence du président de la Fédération Française de Cyclotourisme, Dominique Lamouller, Jean-Luc Fontaine Conseiller général, de Joël Desbordes, Maire de Changé, et d'une foule nombreuse.

Une autre raison qui fait que les cyclos se sentent bien dans leur club : certains proposent des sorties à thèmes en fonction de leurs propres découvertes ou de leurs envies. Ainsi un groupe de 23 membres du club a-t-il visité "Le Petit-Bordeaux", jardin d'atmosphère particulièrement typique à Saint-Biez-en-Belin.

Si un certain nombre de cyclos continuent de rouler tout l'hiver, chaque fois que les conditions météorologiques le permettent, le groupe du mercredi, ouvert à tous, s'adonne à la randonnée pédestre. Quel plaisir de pouvoir se retrouver et de deviser tout en marchant.

La réussite ne tombe pas du ciel, comme par enchantement. Il faut savoir la chercher. Si l'A.C.T.C. rencontre un tel succès après 30 années d'existence, c'est parce que des gens sont à l'écoute du groupe, des souhaits des uns et des autres. Ils agissent avec une générosité exemplaire autour de valeurs fortes : convivialité, partage, entraide, attention aux autres, ouverture sur le monde.

Ce succès résulte d'un combat de tous les jours, jamais gagné d'avance.

François Porcheron

Brevet Audax 1 000 km Pays de La Loire

L'organisation du 1 000 km de l'Amicale Cyclotouriste de Changé a été préparée et réalisée grâce à toute l'équipe de bénévoles qui ont été sollicités à cette occasion.
Pour ce premier brevet de 1 000 km ce fut une réussite, je dis merci à celles et ceux qui ont su être à la hauteur dans les difficultés que l'on on ne souhaitait pas rencontrer (ex : couchage à Laval)

Jeudi 5 juillet 2012 1ère étape 250 km
A 9 h 00, 30 participants dont 4 féminines s'élancent pour 3 jours ½, sur les routes du Tour des Pays de la Loire, dont Jean-Yves a su nous convaincre après moult réflexions, de l'appeler ainsi.
Cette première étape qui nous emmenait dans les Alpes Mancelles, avec un arrêt à Mamers où un déjeuner nous a été préparé et servi par les gendarmes de la "caserne Gaulois", là nos montures étaient bien gardées.
Après avoir fait bonne chère, nous avons repris notre chevauchée en passant par Sainte-Suzanne (classée dans la catégorie des plus beaux villages de France), ensuite dîner à Évron et direction Laval où nous avons passé la nuit à l'auberge de jeunesse.

Vendredi 6 juillet 2012 2e étape 310 km
Nous quittons notre hébergement pour nous rendre au local des Audax Lavallois, **Daniel Legendre** et son équipe, nous ont préparé les petits déjeuners et c'est sous leurs encouragements que nous avons pris le départ de cette deuxième étape. De grandes lignes droites nous emmènent jusqu'à Pouancé. C'est aussi l'arrêt pour le petit déjeuner, nous sommes accueillis chaleureusement par les propriétaires.
Hélas le départ se fait sous la pluie et la température a chuté de quelques degrés.

Après avoir essuyé de bonnes averses, c'est sous le soleil que nous arrivons à Abbaretz. Là, les gendarmes sont en poste à un carrefour, qui après notre pause, nous ont escortés discrètement sur quelques kilomètres. Le déjeuner a été pris au restaurant à La Chapelle-du-Cougou à Guenrouet en Loire Atlantique où chacun a apprécié les lieux. Pour cette deuxième partie de l'étape il était impératif de respecter l'horaire, car le passage obligé de la Loire se faisait par le bac.

Arrivés à Saint-Étienne-de-Montluc… déviation !!! **Laurent Santos** prit la place de capitaine de route et nous dirigea dans les ruelles accessibles aux deux roues, jusqu'à la sortie de la ville. Notre arrivée à Couëron a été pour nous un Ouf… de soulagement car nous étions à l'heure et le bac n'était pas reparti.
C'est avec surprise que nous avons eu la visite de **Jean-Luc Trébenne** qui avait décliné son inscription suite à un problème de santé. Après la traversée mémorable de la Loire, nous avons pris une photo de groupe devant le grand-bi à la sortie d'Arthon-en-Retz.
La fatigue se voyait sur les visages, un dîner à base de poisson pris à Rocheservière redonnait du tonus pour joindre Les Landes-Genusson en Vendée où l'hébergement était situé à la sortie de la ville.
Marcel Huet nous fait part de son envie de potage, ce que Colette a négocié immédiatement avec le restaurateur de Montilliers pour le lendemain soir.
Enfin les 310 km de cette deuxième étape étaient atteints.

Samedi 7 juillet 2012 3e étape 300 km

Au départ de cette étape, la température était bien au-dessous des normes saisonnières, jambières et manchettes étaient recommandées. Le parcours style toboggan ajouté à la fraîcheur matinale entamait nos ressources physiques, la pause du petit déjeuner à Aizenay fut salutaire.

Départ à 7 h 38, à partir de Saint-Georges-de-Pointindoux nous avons empruntés des routes sinueuses avec une succession de côtes. Cette étape, je l'avais classée sans difficulté majeure, ce ne fut pas le cas, heureusement que la chaleur n'était pas caniculaire.

Nous avons pris le déjeuner à Mouilleron-en-Pareds, puis le dîner à Montilliers, où nous avons savouré un excellent potage.

A la sortie du restaurant un peu de pluie… K-way ou pas k-way ?... finalement nous choisissons le gilet fluorescent et nous mettons en place l'éclairage. Après avoir enfourché nos montures, nous nous élançons vers Distré près de Saumur, lieu d'hébergement.

Les chaleureux gérants de cet hôtel, ont mis à notre disposition un bâtiment muni d'une alarme, pour y remiser les vélos.

Dimanche 8 juillet 2012 4e étape 140 km

Après cette bonne nuit passée dans les bras de Morphée, au petit déjeuner chacun commentait les difficultés de la veille, 20 minutes avant le départ, il manquait 2 personnes à table, Martine et Margaret. Dominique Bourgeteau s'est rendu à leur chambre pour les réveiller.

A la hâte, l'hôtelière a glissé dans la poche de leurs maillots de quoi s'alimenter.
Nous avons quitté Distré à 4 h 30, la traversée de Saumur par le centre ville, à cette heure de la nuit, s'est faite sans le moindre incident.
Sortis de Saumur nous avons roulé en bordure de la Loire avec une vue sur le château, après avoir quitté les bords du fleuve, une pluie froide et tenace nous a accompagnée jusqu'à Noyant, où nous attendait un copieux petit déjeuner.

A l'occasion de cette pause, certains participants ont changé de vêtements. La troupe se remit en selle pour continuer sa chevauchée.

A Lavernat, une photo de groupe a été prise. Les cyclos de l'A.C.T.C. venus à notre rencontre, nous ont accompagnés jusqu'à l'arrivée à Changé où le président du club **Michel Touchet**, ainsi que les conjoints et amis, étaient là pour nous accueillir, ce qui nous a beaucoup touchés.

Je tiens à remercier Colette, Benoîte, Jean Pierre et Marcel pour leurs collaborations, ils ont su aider les participants à leurs demandes, et à les encourager.

Bertrand Bilheux

Randonnée cyclo-sportive Thonon/Triestre

Rappelez-vous, j'ai déjà relaté dans votre petit journal, notre périple pyrénéen de Saint-Jean-de-Luz à Collioure en 2007.

En 2008, nous avons fait la traversée des Alpes françaises de Thonon-Les-Bains à Antibes, sans passer par l'Italie. Cette randonnée n'avait pas fait l'objet d'un compte-rendu.

2011, nous avons décidé de faire la traversée Thonon à Triestre en passant par la Suisse et les grands cols du Nord de l'Italie dont le Stelvio. Mon ami Philippe, propriétaire du camping car pédale avec moi. Jean-Pierre, notre intendant en chef, assure la logistique et pilote le véhicule, pour notre plus grand bonheur !! Son rôle fut très important pour trouver nos points de chute chaque jour, pour l'alimentation, pour les petites restaurations après quelques heures de vélo et pour son soutien psychologique, comme coach avéré, dans les sévères ascensions italiennes.

Si les journées des cyclos étaient remplies de beaux paysages, celles de Jean-Pierre n'étaient pas moins remplies, pour ses nombreuses tâches.

28 juillet : nous arrivons au bord du lac Léman
Nous nous installons au camping "La brise du Léman", que nous avons déjà connu en 2009. Le responsable est le même et sa gentillesse toujours au rendez-vous.

29 juillet : 1ère étape - Thonon/Brig par le "Pas de Morgins" à 1371 m puis belle et longue descente vers Monthey. Les routes suisses sont bonnes, très bien entretenues contrairement à certaines de nos routes de campagne et de nos villes !!

Après 87 km, nous nous arrêtons et poursuivons notre route jusqu'à Brig en camping car. Il n'y a aucun intérêt pour nous à rouler sur ce faux plat montant avec beaucoup de circulation. A Brig, un seul camping au pied du Simplon dont nous apercevons les rampes. Juste au dessus de notre couchage.

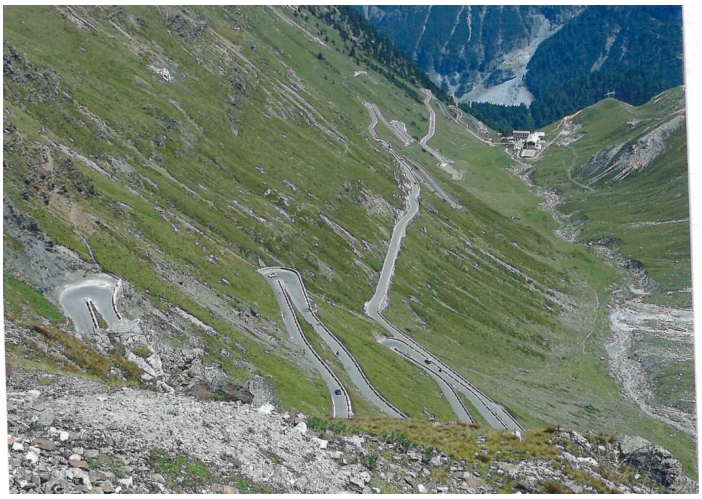
30 juillet : 2e étape - Brig/Cannobio 104 km
Nous décollons sur les pentes du Simplon d'entrée. Deux routes : nous prenons la plus directe mais certainement la plus pentue (très peu de voitures et de poids lourds de ce côté). Nous rejoignons l'autre axe où nous rencontrons plus de trafic, des travaux et des tunnels (très fréquents en Italie).
Nous nous arrêtons à Cannobio sur le bord du lac Majeur et chargeons les vélos. La circulation est vraiment très dense jusqu'à Bellinzona. Nous stoppons à Claro dans un camping plein à craquer.

31 juillet : 3e étape - Claro/Chiavenna 85 km
Départ 8 h 30, le soleil nous accompagne depuis le début et ne nous quittera pas. Alors que nous commençons notre ascension du Saint-Bernardino, Philippe veut se rendre sur une piste cyclable, mais pour y accéder, il doit franchir une voie ferrée parallèle à notre route très pentue (parfois > 10%). Sa roue avant se bloque dans le premier rail et il se retrouve éjecté de son vélo. Il s'en sort avec des égratignures côté droit (merci le casque) et un vélo encore en état de marche après quelques adaptations mécaniques.

Son trajet aurait pu s'arrêter là avec une clavicule fracturée ou un autre problème. Sur le coup, il s'en veut, "s'engueule" mais aujourd'hui nous en rions (je cherche un morceau de rail pour lui offrir, si vous avez un tuyau…. Merci d'avance).

Le final du Saint-Bernardino est impressionnant. Les lacets s'enchaînent et surplombent la vallée. Nouveau col le Splügen : la descente est très dure, technique, avec ce nombreux tunnels. Philippe éclate un pneu, la route est parfois mauvaise avec des trous, surtout à l'intérieur des tunnels où il faut s'éclairer et faire très attention aux véhicules qui peuplent les routes italiennes.

1er août : 4e étape - Chiavenna/Livigno 88 km
Nous franchissons le col de Paso de Malaja, puis descente vers Saint-Moritz (ville riche). Nous sommes à des hauteurs aux alentours de 2 000 m. Nous sentons la fraîcheur le soir. Nous franchissons le pas del Bernina (2 328 m) et basculons vers Livigno où nous trouvons un camping avec beaucoup de camping cars. Nous rencontrons deux jeunes coureurs suisses, francophones, en stage dans le coin - leur rythme n'est pas le nôtre…



2 août : 5e étape - Luvigno/Vallon 87,5 km
Le Stelvio se profile aujourd'hui. Après le paso d'Eira (2 200 m) puis le paso de Foseagna (2 200 m), nous arrivons à Bormio, au pied du Stelvio : 20 km d'ascension avec le soleil, avec certains passages à 14 %, les 4 et 5 derniers km sont difficiles car nous voyons la route en permanence jusqu'au sommet (2 700 m).
Les paysages sont magnifiques, mais que de motos et de voitures !! Nous en sommes agacés. Le col franchi, nous descendons les 500 premiers mètres où nous nous arrêtons sur une plate-forme face aux glaciers. La route de ce côté, est sculptée dans le rocher. L'ascension de ce côté est plus longue depuis Spondinia (29 km) avec des pentes moins sévères.

Dans ce dernier village, les campings sont complets. Nous accrochons les vélos et nous parcourons une vallée assez longue, dangereuse car beaucoup de voitures et sans intérêt pour nous les cyclos. Nous atterrissons dans un camping à Vallan, où nous sommes accueillis sur un terrain privé appartenant aux propriétaires.

3 août : 6e étape - Vallan/Passo del Saillan 82 km
Dans une descente, nous devons prendre une piste cyclable parallèle à l'autoroute. Le téléphone portable est une belle invention pour retrouver notre chauffeur après la traversée d'une grande ville comme Bolzano. C'est parfois difficile de se repérer par manque d'indications, que ce soit sur nos vélos ou sur la route en général avec le camping car. Nous sommes maintenant au pied des dolomites, montagnes atypiques, particulières, très jolies sous le soleil.

4 août : 7e étape - Passo del Saillan/col Fosco 73 km
Nous sommes dans la vallée de Val Gardena et escaladons le paso Selva puis le passo sella. Nous enchaînons avec le passo pordoi puis le passo di Campolonga. Nous nous arrêtons à Corvara in badia, entouré de ces montagnes si particulières les Dolomites.

A ce moment, nous croisons une cyclo-sportive, la transdolomites. 700 cyclos, surtout des italiens passionnés de vélo. Ils roulent tous les jours pendant une semaine avec des parcours bloqués et des ascensions chronométrées.

5 août : 8e étape - Corvora /Cortina d'Ampezzo 72 km

Par passo di Valparola (2 192 m) et passo di Giau (2 233 m) nous allons nous promener à Cortina, belle ville riche, nous dégustons un bon vin avec une bonne pizza.

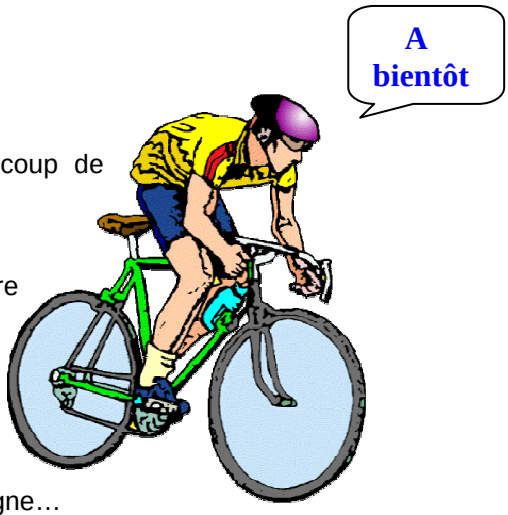
6 août : 9e étape - Cortina/Auronzo 90 km
Dès la sortie, Philippe se précipite pour traverser la route et il enclenche mal sa pédale et se blesse, cette fois au mollet, que d'émotions !! Après le passage Passo Tre Croci, une longue descente nous conduit vers Dobbiaico. Pour ma part, la fatigue est là, nous montons tranquillement le Passo monte Croce. Au pied du passo del Zovo, nous nous restaurons un peu et avouons que nous sommes bien ici, sur la petite place du village Padola, avec une chaleur déjà ressentie. Nous nous arrêtons à Auronzo, village tout en longueur (5 à 7 km).

7 août : 10e étape - Auronzo/Cercivento 75 km
Nous nous engageons sur les dernières routes de montagne, cette dernière montée est longue, très sévère par endroit avec de forts dénivelés, surtout dans le final, où de loin nous apercevons la route "escalader" la montagne.

Nous finissons l'avant dernier col, dans le brouillard et je suis en sueur. La lumière du soleil joue avec les nuages qui sont emportés par le vent, c'est magique ce spectacle. Une longue descente nous conduit vers Comeglians, avant une bonne dernière ascension car nous avons décidé de nous arrêter définitivement à Cercivento, là où nous rejoignons la route nationale (sans intérêt pour nous de poursuivre jusqu'à Triestre)

Avant de rejoindre la France par le tunnel de Fréjus, nous nous arrêtons à Vicenza pour y passer la nuit. Le lendemain matin, nous avons la chance de visiter cette belle ville, construite dans un marbre magnifique, que c'est beau, une ville le matin. Nos yeux profitent de tout, heureux de retrouver le beau, et une civilisation que nous avions quittée.

A gauche : Jean-Luc GUÉGAN de l'ACTC
A droite : Philippe BONTEMPS
Au milieu : Jean-Pierre GUÉRET, notre chauffeur camping car.



Quelques conseils pour les cyclos :

Les axes de liaisons, vallées sont très pénibles car il y a beaucoup de circulation. La région des lacs est très touristique.

Il y a de nombreux tunnels qui peuvent être interdits aux cyclos. Ils sont parfois longs avec de forts pourcentages, il faut être équipé d'éclairage à l'avant et à l'arrière.

Certaines pistes cyclables obligatoires peuvent nous éloigner des routes. Globalement les indications directionnelles sont peu explicatives.

Attention, les Italiens aiment les sports mécaniques, surtout en montagne…

Jean-Luc Guégan

Semaine fédérale à Niort

Je partais pour accompagner mon épouse Mireille. J'avais tellement entendu parler de cette concentration, de son ambiance, que je me décidais à venir cette année en touriste.

Mes ambitions étaient bien modestes, l'accueil, l'ambiance, l'engouement, ainsi que vos conseils, m'ont permis de me surpasser. Je suis maintenant un cyclotouriste.

Merci pour vos soirées, après l'effort, le réconfort autour du barbecue.

Rendez-vous à Nantes.

Yves Baguelin

Toutes à Paris

Une organisation jointe de la FFCT et du CODEP, a permis cette année aux féminines qui le souhaitaient de vivre une belle aventure : celle de se rendre à Paris en 2 ou 3 étapes selon les possibilités de chacune, afin de participer à un grand rassemblement de toutes les cyclotes de France.

Ce fut effectivement une belle aventure et voilà comment s'est déroulé notre périple.
Le Mans étant ville étape, la veille de notre départ quelques-unes sont allées accueillir les féminines de la Mayenne et du Maine-et-Loire, hébergées au centre de l'Étoile et du Gué Bernisson. Nous avons été reçues à la mairie du Mans pour un vin d'honneur et conduites par des élus pour une visite du vieux Mans.

Le jeudi 13 septembre, environ 80 Sarthoises sont rassemblées à l'abbaye de l'Épau pour le grand départ, après un copieux petit déjeuner offert par le conseil général.

Après la formation de petits groupes le signal du départ est donné. En cette première étape, nous sillonnerons les paysages sarthois que nous connaissons bien, jusqu'au plan d'eau de La Ferté-Bernard pour une halte pique-nique ; ensuite nous prenons la direction de Nogent-Le-Rotrou où nous visitons le château Saint-Jean, extrêmement bien rénové et entretenu, qui abrite de magnifiques expositions concernant la vie agricole, l'artisanat et les mœurs de la première moitié du XX^{e} siècle.

Le lendemain matin, nous sommes surprises par un froid vif, heureusement les collines du Perche nous permettent de nous réchauffer assez vite avant de traverser les paysages monotones de la Beauce.

Une visite de la cathédrale de Chartres s'impose avant d'emprunter les petites routes verdoyantes de la vallée de l'Eure pour atteindre Épernon où nous passons notre seconde nuit.
Notre troisième étape se déroule en forêt de Rambouillet et c'est bien sûr un vrai bonheur de pédaler au milieu de cette luxuriante végétation ; c'est sur ce trajet que nous avons été rejointes par nos copines plus rapides, celles qui font le circuit sur 2 jours.
Après un arrêt "déjeuner sur l'herbe" au château de Breteuil, nous apprécions l'arrivée de quelques cyclistes venus du club proche des Éssarts-le-Roi pour nous accompagner l'après-midi dans la vallée de Chevreuse ; nous faisons un arrêt au château de Dampierre avant de rejoindre Coignères où nous sommes hébergées.

Dimanche 16 septembre : le grand jour est arrivé ! La Tour Eiffel nous attend !

Lever à 5 h 30 pour être au Champ de Mars à 9 h 30. Heureusement des organisateurs venant de clubs cyclistes alentours, nous guident à travers cette banlieue parisienne si peu propice au cyclotourisme, et l'on nous met en garde contre des conducteurs peu attentifs aux vélos (attention Mesdames vous n'êtes plus à la campagne !!).
Nous arrivons au Champ de Mars sans encombre et nous nous retrouvons, noyées au milieu d'un impressionnant cortège de 4 000 cyclotes, vêtues du même maillot "Toutes à Paris".
A 10 h 30 nous partons pour une randonnée à travers les beaux quartiers, occasionnant une belle pagaille dans la circulation (à souligner le courage des organisateurs qui ont droit à quelques noms d'oiseaux, voire des menaces physiques de la part d'automobilistes excédés).
Mais de nombreux "admirateurs (trices)" nous applaudissent au passage, certains appréciant le caractère inhabituel de ce défilé, d'autres nous demandant ce que représentait et revendiquait cette "manifestation" pacifique. **En tout cas, c'était grandiose !**

Après un pique-nique géant sous un soleil radieux, au milieu des parisiens allongés sur les pelouses du Champ de Mars, quelques photos de groupe s'imposent sous le regard bienveillant de la Tour Eiffel. Il nous faut encore faire une dizaine de km dans Paris pour rejoindre le car qui nous ramènera vers notre province, enchantées par notre belle aventure.

Nous remercions chaleureusement **Monique Frèrejacques** qui a eu la lourde tâche d'organiser ce périple. Ce fut une réussite totale dans tous les domaines (parcours, hébergements, repas, visites, etc), nous avons été traitées en princesses.
Merci également à **Gérard Lesourd**, **Guy Aubier**, **André Poignant** (club de Tuffé) **Joël Rouault** (club de Bonnétable), nos accompagnants, assistants techniques, mécaniciens, transporteurs de ravitaillement, de bagages, de vélos, etc… etc…sans lesquels notre aventure n'aurait pas pu avoir lieu.

Nelly Deschamps

Chère Monique

Le départ était convivial, amical, et original…!
Ces quatre jours seront inoubliables,
La prestation préparée irréprochable.

Des routes, des sites touristiques,
Un temps il faut le dire magnifiques,
Et des filles toutes sympathiques.

Ce périple restera dans nos cœurs,
Avec des moments plein de bonheur,
D'avoir réussi, sans soucis, ce "**Toutes Paris**",
Avec toi Monique notre "Mascotte " à qui,
Nous devons dire un grand Merci.
L'arrivée était idéale, géniale, ce fut un beau FINAL !

Mireille Véron

Toutes à PARIS sur trois jours

Abbaye de l'Épau, vendredi matin : c'est le grand départ de "**Toutes à Paris**", pour nous les Cyclotes sarthoises qui avons choisi de faire le voyage en deux jours, mais aussi pour celles du Maine-et-Loire que nous sommes allées chercher la veille à la Suze pour les emmener à leur hébergement au Gué-Bernisson.
Il y a nos accompagnateurs, **Chantal**, **Josiane**, **Gérard** et **Guy**, soit deux voitures pour emmener nos bagages et nos pique-niques, et deux remorques pour ramener nos vélos.
Il y a tous nos "fans" qui sont venus nous encourager, même ma fille s'est arrêtée en allant à son travail pour prendre des photos.
Après quelques coups de fil, tout s'organise parfaitement, Chantal récupère même la voiture d'une cyclote pour la lui emmener jusqu'à Chartres.
8 h 30, top départ, nous sommes une vingtaine, nous faisons deux groupes. Celles du Maine-et-Loire qui se rendent comme nous, à Chartres, ont un parcours différent.
Nous voici donc sur la route, Changé, Champagné, Montfort, Beillé, Boëssé… nous sommes en terrain connu.

La Ferté-Bernard, 1er arrêt, nous récupérons une cyclote et un accompagnateur : **Émile** qui lui aussi a une remorque pour nos vélos. Il est onze heures quand nous repartons de la Ferté, **Gérard** s'inquiète, allez on roule, voici Nogent-le-Rotrou, l'arrêt pique-nique, n'est pas loin.

Nogent-le-Rotrou, le château se mérite, il est bien sûr là où c'est le plus haut. Nous mangeons dans le parc, il y a beaucoup de vent, on ne sait pas où nous sommes le mieux, à l'abri sous les arbres ou dans la prairie au soleil mais plus exposés. On ne traîne pas.
Tout le monde restauré, nous aimerions bien boire un café, mais pas de bistrot dans les environs, nous nous arrêterons sur la route.

A la sortie de Nogent-le-Rotrou, nous trouvons un routier dans lequel il y a déjà beaucoup de monde, mais nous sommes servis rapidement, les toilettes sont les bienvenues. Dans l'après-midi, la pause est à Montigny-le-Chartif. (Heureusement que j'ai le programme !)
Chartres, en arrivant, nos accompagnateurs vont directement à l'hébergement pour l'organisation, nous les cyclotes nous continuons comme prévu. En passant devant la cathédrale, certaines choisissent de s'arrêter faire la visite, d'autres préfèrent rejoindre l'hébergement et revenir avec le guide qui a été prévu. Chacun prend donc possession de sa chambre, et s'organise pour les visites. Un local est à notre disposition pour les vélos. Nous nous retrouvons, entre autres, avec les cyclotes du Loir-et-Cher où personnellement, j'ai retrouvé une amie.
A Chartres, c'est la fête des lumières, hélas prévue pour le lendemain, mais le soir même il y aurait des essais. Après le dîner, en petit groupe, nous retournons dans le centre de Chartres, effectivement, toutes les belles bâtisses, les ponts, les rues sont supports à des jeux de lumière souvent très colorés, nous assistons même à un spectacle de danseuses (bien vivantes) sur la rosace de la cathédrale, à voir !
Chartres, le samedi matin, nous reprenons la route, à Oisème, premier village, nous galérons un peu pour trouver notre chemin, la pause de la matinée est à Clairefontaine, mais nous ne verrons pas le centre de formation des footballeurs qui est interdit au public…

A l'Abbaye des Vaux-de-Cernay, qui rencontrons-nous ? Nos copines cyclotes parties le jeudi. Leur parcours rejoignait le nôtre à Orphin. C'est la fête, les nouvelles sont bonnes de part et d'autre, tout se passe super bien.
Château de Breteuil, c'est l'arrêt pique-nique, cette fois-ci, toutes les Sarthoises sont là, mais problème : il n'y a pas assez de pique-niques pour tout le monde ! Et pourtant on avait bien compté ! Après une petite peur panique, les sacs sont retrouvés et tout rentre dans l'ordre, Émile nous avait fait des cachotteries.
A Dampierre-en-Yvelynes, nous nous arrêtons devant le château, tout aussi magnifique que celui de Breteuil, il fait très chaud ; nous en profitons pour squatter les terrasses pendant que d'autres font les 17 virages en vélo.

Coignères, l'hôtel entier est mobilisé pour nous, la salle à manger est petite, il faut faire plusieurs services, les apéros meublent l'attente et ne nuisent pas à l'ambiance au contraire… Quelques-uns ont pu se faire servir à l'extérieur et je pense qu'ils se souviendront longtemps de cette soirée.
Coignères, le dimanche matin, il fait encore nuit quand nous partons. Des cyclos de la région vont nous accompagner jusqu'à Paris. Nous passons même devant le château de Versailles, pas le temps de faire le tour du propriétaire, on est attendues alors on file.

Paris. A l'arrivée au Champ de Mars, mes enfants sont là pour m'accueillir, ils ont fait le voyage depuis Saint-Pavace, je suis une vedette !
La balade dans Paris, est plutôt "sport" non par la vitesse, mais à cause de la circulation, les organisateurs ont bien du mérite, quelques altercations avec des automobilistes, le parcours est écourté, il faut dire que nous sommes nombreuses près de 5 000 paraît-il. De retour au pied de la tour Eiffel nous avons un super soleil pour notre pique-nique, il faut dire que depuis que nous sommes parties du Mans, nous avons été gâtées par le temps.

Après les séances photos, c'est l'heure de rejoindre le car et les voitures dont nous avons la chance qu'elles soient stationnées ensemble, encore quelques kilomètres, un monsieur que connaît une cyclote, accepte de nous conduire, pendant que nos accompagnateurs prennent le métro. Sur le parcours, **Simone** tombe et se blesse à l'arcade sourcilière, (je sais depuis qu'elle est allée à l'hôpital pour des points de suture, j'espère qu'elle va bien).
Pour le retour, nous chargeons les vélos sur les remorques ou dans le car, et retour à Changé.

Cette première est une réussite car ouverte à toutes sans aucun critère, juste un vélo et le désir de se faire plaisir et réussir une petite performance tout de même, 300 km en 3 ou 4 jours.
Toutes les cyclotes que j'ai revues sur les routes sont enchantées de ce week-end.
Il faut dire que tous les ingrédients y étaient, de beaux parcours, un super temps, une super ambiance, et surtout de supers accompagnateurs et accompagnatrices, un super organisateur et une super organisatrice auxquels nous disons merci.

Monique Aubier

Le Futuroscope de Poitiers

Jean-Yves et quarante cyclos
Qui n'avaient pas pris leur vélo…
Un beau matin d'été
S'en sont allés
Au futuroscope de Poitiers

Nous prîmes l'autoroute
C'était plus sage sans doute
Et après deux heures de route
Nous arrivâmes à proximité
Du futuroscope de Poitiers

Les spectacles furent remarquables
Les repas fort délectables
L'ambiance très agréable
Nous passâmes une bonne journée
Au futuroscope de Poitiers

Auteur Contemporain

La chance d'un peu de malchance

Les années précédentes, nous étions, du fait de nos adhésions, à deux autres amicales, souvent partis randonner en tandem dans l'hexagone. Mais cette année, suite à un sérieux pépin de santé de Georgette, nous sommes restés au Mans.

Dans la vie, il y a, comme on dit, des hauts et des bas. Dans la partie haute, dans l'ensemble tout va bien. Quoique, tout en se disant heureux, on est toujours un peu malheureux car il semblerait que nous soyons dans un monde d'insatisfaction où l'on fait bien trop attention à tout, pour rien. Et puis, lorsque l'on est un peu en bas du haut, et que l'on regarde et réfléchit à la vie, on s'aperçoit que bien des choses ne sont que broutilles et que l'on a bien fait de ne pas s'y arrêter avant.

- Broutilles, les commérages idiots de quartiers !
- Broutilles, les querelles de clochers à propos de tout et de rien, qui vous pompent l'air… et surtout votre porte-monnaie !
- Broutilles, les fausses rumeurs colportées par le vent qui susurre aux oreilles complices !
- Broutilles, les petits bobos de rien du tout !

POSITIVONS ! Positivons. Alors, du fait de notre sédentarité, j'ai eu le temps de faire plein de travaux intérieurs et extérieurs que je n'aurais pas entrepris autrement et que je repoussais toujours d'année en année, d'où "la chance d'un peu de malchance". Bien entendu, nous aurions préféré de beaucoup continuer à randonner en tandem, mais le fait est là !

Jean-Claude Garnier

Carnet des Familles

Naissance : **JUSTIN** petit-fils de Lucette et Gérard **DODIER**., né le 18 décembre 2011.
ANAÉ, petite-fille de Huguette **YVON-GRÉGOIRE**, née le 9 novembre 2012.

Mariage : **AURÉLIEN** & **MARIE**, fils de Éric & Annie **PARDESSUS**, le 30 juin 2012.

Décès : Mme **AVIGNON**, maman de Marcel **AVIGNON**, le 5 mars 2012, dans sa 100e année.
Mme Marie-Thérèse **CHARBONNEL**, maman de Marie-Jeanne **de WILDE**, le 24 juin 2012.
Mme Arlette **TROTIN**, maman de Patrick **TROTIN**, le 29 septembre 2012.
Mme Georgette **GRÉGOIRE**, maman de Jean-Claude **GRÉGOIRE**, le 18 septembre 2012.
M. Jean **ROUMÉGOUX**, président d'honneur de l'A.C.T.C., le 18 novembre 2012.
M. Robert **PAUVERT**, papa de Robert **PAUVERT**, le 30 novembre 2012**.**

Adieu Jeannot

L'Amicale Cyclotouriste est en deuil. Son président d'honneur vient de nous quitter après une lutte contre la maladie.
Jeannot, beaucoup d'entre nous le connaissaient. En 1987, après mon élection à la présidence du club, il avait accepté d'en assurer le secrétariat. Sa personnalité affirmée, mais aussi son dévouement à toute épreuve et son sens de l'organisation, en ont fait pour l'Amicale une personne précieuse.

C'est lui qui nous invita à organiser notre traditionnelle soirée choucroute au Centre François Rabelais plutôt qu'à la cantine de l'école. De 60 participants, nous sommes passés à 300. Son succès ne s'est jamais démenti.
Pendant quelques années, Jeannot a encadré les sorties des féminines, ses "filles", dans une ambiance de convivialité exceptionnelle. Toutes en conservent un magnifique souvenir.

En 2000, l'Amicale l'éleva au rang de président d'honneur et, si nous ne le voyions plus beaucoup sur le vélo, nous avions toujours le plaisir de sa présence à beaucoup de nos organisations. Cette année, il a participé au week-end de Pentecôte et était présent lors de la célébration des 30 ans du club.

Jeannot est parti rejoindre Pierrot, son complice... Son souvenir restera à jamais gravé dans nos mémoires.

Michel Touchet

Jeannot, nous étions toutes tes "chéries" et pour nous, tu étais un copain ! Un ami ! Un grand frère ! Non rien de tout cela....

Je ne trouve pas le mot exact qui te qualifie. Tu étais JEANNOT !!! Que de souvenirs ! Sur les parcours, me reviennent quelques-uns de tes propos "Ah ! bon tu n'es jamais passée par là. C'est pourtant le parcours inverse de dimanche dernier ! Ah ! non les filles vous n'allez pas vous arrêter tous les 5 km pour manger!" et tant d'autres !! Et tu disais toujours cela sans moquerie sans agressivité avec cet humour froid qui te caractérise (je le dis au présent car tu es encore avec nous). TU nous accompagnais... ou nous t'accompagnions (qui sait celui qui faisait vivre l'autre ?). D'une humeur toujours égale avec cette agréable bonhomie que tu masquais sous un air distant, tu nous as apporté des moments inoubliables

Cette relation amicale unique irremplaçable a marqué nos vies de cyclotes (f). Qu'importe ce que peuvent en penser les "gars" !

Denise connaissait notre relation avec toi… Elle ne pouvait en prendre ombrage, elle savait que nous partagions une belle fraternité faite d'échanges.

Tu seras toujours Jeannot, celui qui a fait grandir le club (non pas le grossir) mais "le grandir" l'élever à un autre niveau. TU le mérites bien ton titre de "PRÉSIDENT D'HONNEUR "

Huguette Grégoire

Distinctions

Récompense :

Remise de la médaille de la ville de Changé par Monsieur le Maire à :

- **Guy RIVIÈRE**

Remise du trophée PBP à :

Gérard DODIER,

André de WILDE,

Jean-Yves DESPRÉS,

Marcel HUET,

Régis PIERRE,

Philippe RIET.

Remise des médailles aigle d'or à :

Gérard DODIER; **Marcel HUET**; **Régis PIERRE**; **Philippe RIET**

Challenge BOUTIN :

Le lauréat du challenge Raphaël Boutin est le participant ayant cumulé le plus de points, selon la répartition prévue 100 km 200 points ;
1 000 km 2 000 points.

Remis à : **Gilbert GUILLERM**.

Lors de l'AG de **La Ligue des Pays de Loire** qui a eu lieu le 25 novembre dernier, le "**Diplôme de Reconnaissance pour Service rendu au Cyclotourisme et à sa Fédération**" a été remis à **Michel TOUCHET.**

La récompense du concours **Femmes et Sport** a été remise à
Monique FRÈREJACQUES
Le 5 mars 2012

Amusez-vous

Énigme

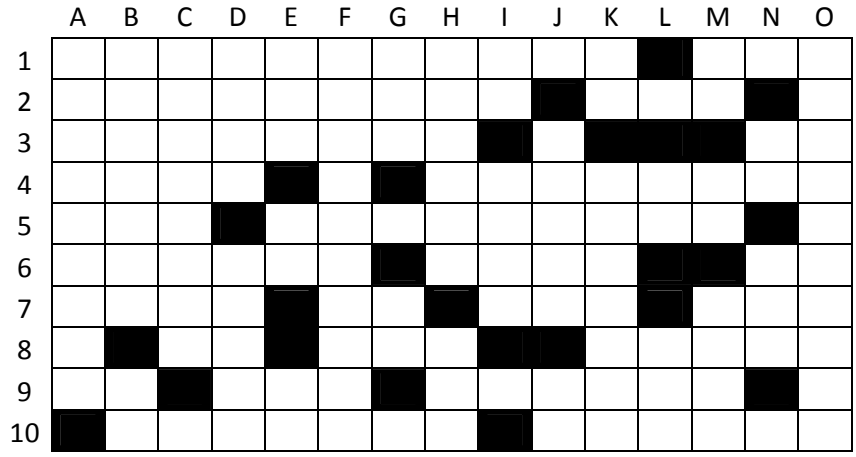
Cette énigme comporte une clé toute simple.

PIR	VENT	VENIR
UN	VIENT	D'UN

Réponse :

_____ **efpé** _____

Mots croisés de efpé



Horizontalement. **1**. Système qui, dans le cyclotourisme, permet de rassembler les clubs. – Bateau de C. Colomb. **2**. erreur. - conteste. **3**. Oiseau africain. - Affirmation enfantine. 4. Petite île. - gênent leurs voisins dans leur sommeil. 5. Souvent douillet. - Voyou. 6. Botte voisine. - Retires à l'envers. - Fin d'infinitif. 7. St Philippe de … - Pronom personnel. - Ce pli rapporte des points à la belote. - Atome. 8. Appelle une suite. - Pronom personnel. - Rivière de France de l'embouchure à la source. 9. Petit saint. - Voie urbaine. - Age de l'A.C.T.C. 10. Nattée. - Diffuse un son tout retourné.

Verticalement. **A**. Elles se sont rassemblées, de toute la France, à Paris en septembre 2012.
B. Parité. - Boire au sein (phonét.). C. En toute hâte. D. Vice inversé. - Unité de capacité. E. Structure qui permet la mise à l'eau d'un bateau (de bas en haut), - Possède. - Coutumes. F. Amours passagers. G. Loup. - De Strasbourg à Brest. H. Ouvertures. - Allez. I. Petit saint. - Cours d'eau temporaire. J. Cohésion. - Voyelle doublée. K. Ddeans. - Prénom masculin. L. Consonne doublée. - Congé de récupération. M. Arrivé en ce monde. - Voyelle doublée. - Pensée. N. Nouvelles normes. - Charles de Beaumont. O. Lien qui unit frères et sœurs.

Le bureau de l'ACTC à l'assemblée générale

A l'assemblée générale de l'ACTC, chaque responsable s'installe à la table du conseil d'administration : le président, le secrétaire, le trésorier, le délégué à la sécurité et la représentante des féminines.

1. Le secrétaire s'installe entre le président et la représentante des féminines.
2. Le trésorier prend place entre le délégué à la sécurité et le président.
3. Le président s'assoit entre le secrétaire et le trésorier.
4. La déléguée aux féminines n'a personne à sa gauche.

D'après ces quatre indices, quelle est la place de chacun ?

Efpé

Gourmandises

Beignets de carnaval

Ingrédients : 500 g de farine tamisée, 25 cl de lait tiède, 3 cuillères à soupe de sucre, 2 œufs, 1 cuillère à soupe de kirsch (facultatif), 75 g de beurre, 1 pincée de sel, 20 g de levure de bière.
Dans le creux de la farine, ajouter les différents ingrédients. Bien pétrir pour obtenir une pâte souple et aérée.
Faire une abaisse d'environ 1cm d'épaisseur que l'on découpera en carrés, losanges ou ronds (à l'aide d'un verre, par exemple).
Faire dorer dans une friture moyennement chaude, puis égoutter et saupoudrer de sucre et de cannelle ou de sucre glace.
Ces beignets se dégustent tels quels -tièdes ou froids- et peuvent s'accompagner de fruits en compote.

La chartre du bon cycliste

Code, règlement, appliquera
Tout usager respectera
Nature ne souillera
Bras, dos, pieds, jambes de couleurs vives couvrira
Yeux, mains, tête protégera
Matériel " bichonnera "
Écarts brusques ne fera
A plus de deux de front ne roulera
A droite circulera. Direction indiquera
Sur l'accotement s'arrêtera
A tout temps, à tout lieu, vitesse adaptera
En groupe, devant, responsable se sentira
Dangers signalera. Trajectoire ne coupera
Derrière, dépassements, sans excès, facilitera
Toujours courtois, le Vélo pratiquera.

Solutions des jeux

Mots croisés :
Horizontalement : **1.** Fédéralisme – Nef **2.** Egarement – nie **3.** Marabout – unité **4.** Ilet – ronflent **5.**Nid – Arsouille **6.** Italie – Seto – er **7.** Neri – Te – Der – Ion **8.** Et – Toi – erdni **9.** St – rue – Trente **10**. Tressée – etteme.
Verticalement : **A**. Féminines **B**. Egalité – TT **C**. Dare-dare **D**. Erat – Litre **E**. Reb – Ai – Us **F**. Amourettes **G**. Leu – EO **H**. Intros – Ite **I**. St – Oued **J**. Unité – EE **K**. En – Florent **L**. LL – RTT **M**. Ne – EE –Idée **N**. NN – Eon **O**. Fraternité

Le bureau de l'A.C.T.C. à l'assemblée générale
De gauche à droite : le délégué à la sécurité, le trésorier, le président, le secrétaire, la représentante des féminines.

Énigme :
Un soupir vient souvent d'un souvenir.

Le local "Pierre Loison"

Nous vous rappelons que vous avez un local à votre disposition, rue des Vignes à Changé. Ce local est baptisé "Pierre Loison", certains l'appellent "la Petite Maison" ou "La Petite Cabane", vous y trouverez toutes les revues, documents, liste des trajets, etc….

TRÈS IMPORTANT : **les poubelles mises à disposition, sont soumises au tri sélectif. Bien s'y soumettre** (Si nécessaire voir Gérard Dodier)**.**

1000 Km des Pays de Loire

RANDO DES ROSSAYS

Les 30 Ans de l'A.C.T.C.

LE FUTUROSCOPE

Visitez le site de l'A.C.T.C.

Flashcode_actc

web

flashcode_mobile_actc

web

www.ffct.org

FF CYCLOTOURISME

CHANGÉ 72

AUDAX