

A
M
I
C
A
L
E

C
Y
C
L
O
T
O
U
R
I
S
T
E

D
E

C
H
A
N
G
É

LA ROUE LIBRE

CHANGÉENNE



B
U
L
L
E
T
I
N

d
'
I
N
F
O
R
M
A
T
I
O
N

n
°
4
0
·
D
É
C
E
M
B
R
E

2
0
1
3



Soirée choucroute



Les Saisies



Randonnée VTT à Bercé



Le mot du Président



Amis cyclottes et cyclos.

Il y a déjà un an que je suis le président de notre association, 365 jours, ça peut sembler long, mais que ça passe vite et comme je l'ai dit l'an dernier mon principal rôle est de mettre de l'huile dans les rouages, pour éviter les frictions tant que faire se peut où calmer les ardeurs. Ce n'est pas le plus aisé mais la volonté de tous aura permis de faire que le départ de Michel de la présidence puisse se faire dans la sérénité et la continuité, sans bouleversement mais avec quelques évolutions.

Merci à l'ensemble du Conseil d'administration, c'est un groupe actif, compétent, volontaire, avec des individualités fortes qui font que les désaccords ne sont pas rares mais qui œuvrent avant tout avec une volonté commune de voir notre club avancer. Bien sûr il y a quelques erreurs de faites et certains savent bien mettre le doigt dessus mais j'espère que vous avez conscience du travail réalisé.

Il ne faut pas oublier, au grand Dieu non, tous les bénévoles qui œuvrent pour la réussite de nos nombreuses activités, variées et différentes. Ils sont bien évidemment à remercier, sans toutes ces personnes qui donnent de leur temps pour la réussite de nos organisations, rien ne pourrait se faire où du moins beaucoup moins de choses. Il faut savoir que pour notre "rando des Rossays", ce n'est pas moins de 50 bénévoles qui sont sur le pont, tôt le matin, trop tôt pour ceux qui aiment bien leur lit, et j'en suis.

Nos activités 2013 auront été aussi nombreuses que variées, sans grosses différences par rapport à 2012, 2014 verra quelques évolutions, avec une nouvelle rando cyclotouriste début juillet avec recherche de dénivelé en direction de la forêt de Bercé, mais la continuité aussi, car il est important que l'état d'esprit et la philosophie de notre club perdure.

Je ne peux éviter de parler de sécurité, j'ai expliqué l'an dernier que la sécurité est du ressort de chacun, je n'ai pas le sentiment d'avoir été entendu de toutes et tous, hormis les problèmes liés aux envies de vitesse, de moyenne, d'apéritif à prendre à l'heure, et de toute autre excuse que tout à chacun est prêt à exposer, les quelques problèmes que nous rencontrons sont la preuve que des améliorations sont à apporter dans notre gestion de la sécurité. RESPONSABILISONS NOUS, c'est indispensable, nous n'éviterons pas le risque mais notre tâche, je le répète, à TOUTES ET TOUS est de minimiser au maximum ce risque. Merci à celles et ceux et ils sont heureusement la grande majorité qui ont conscience de cette responsabilité.

Nous avons des problèmes avec le voisinage de notre local, vous le savez, ne pas 'occuper' la chaussée est un impératif, c'est une demande de la municipalité, nous avons commencé à mettre en place un système permettant d'éviter les risques mais visiblement cela présente quelques difficultés, nous ne pouvons faire les gendarmes à chaque sortie, alors allons nous peut-être être contraints de rechercher un lieu de départ plus sécurisant, même si personne au club ne le souhaite.

Un dernier point à aborder, c'est l'évolution de notre maillot, il va évoluer, c'est acté, sans le modifier en profondeur, mais en faisant que le fuchsia soit moins présent, mais notre état d'esprit est de rester dans le dessin et ses couleurs de base.

Je vous remercie d'avoir lu toutes ces lignes. Je suis là, le CA est là, nous sommes tous là pour que l'A.C.T.C. continue à vivre et à évoluer positivement dans le plaisir, le partage, la convivialité et la bonne humeur.

Et que nos roues, comme le club, continuent à tourner rond en 2014 !

Jean-Claude Lemoine

Sommaire

Le mot du Président	Jean-Claude Lemoine	Page 2
---------------------	---------------------	--------

Année 2014		
Calendrier 2014	Jean-Yves Després	Page 8
Les capitaines de groupe	Jean-Yves Després	Page 9
La sécurité	Jean-Claude Lemoine & Jean-Yves Ragainie	Pages 10 & 11
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves Després	Pages 12-13 & 14
Calendrier des Audax	Bertrand Bilheux	Page 14
Licence et assurance	Jean-Yves Després	Page 15
Séjours	Jean-Yves Després & Alain Thureau	Pages 16-17- 20 & 21
Journée Culturelle	Michel Touchet	Page 17
Les Audax	Colette Bilheux	Page 21

Année 2013		
Rapport d'activités	Jean-Yves Després	Pages 3 à 7
Compte rendu de la saison VTT	Gérard Dodier	Pages 22 & 23
Découverte de notre Patrimoine	François Porcheron	Pages 24 & 25
Pentecôte à Plestin-les-Grèves	Jean-Yves Després	Page 26
Une journée sortie Audax 100 km	Bertrand Bilheux	Page 26
Des sorties réussies	Jean-Claude Lemoine	Page 27
Pique-nique en forêt de Bercé	Nelly Deschamps	Page 28
Ballade à Nantes	Jean-Claude Garnier	Page 29
L'Ardèchoise	Alain Thureau	Pages 30 & 31
Les "Cyclotes buissonnières"	Angeline-Benoîte-Cécile-Jacqueline-Nelly	Pages 32 à 33
Récompenses		Page 33

Amusez-vous	Efpé	Page 34
Régalez-vous		Page 35
Solution des jeux		Page 36
Rions un peu		Page 36

- En annexe :
- Annuaire
 - Formulaire de demande de licence (À REMPLIR DES 2 CÔTÉS)
 - Inscription à la choucroute
 - Inscription semaine montagne 2014 "ALSACE"
 - Inscription séjour Pentecôte 2014

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

Mairie de Changé
72560 Changé
Local Pierre LOISON - Rue des Vignes – CHANGÉ

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

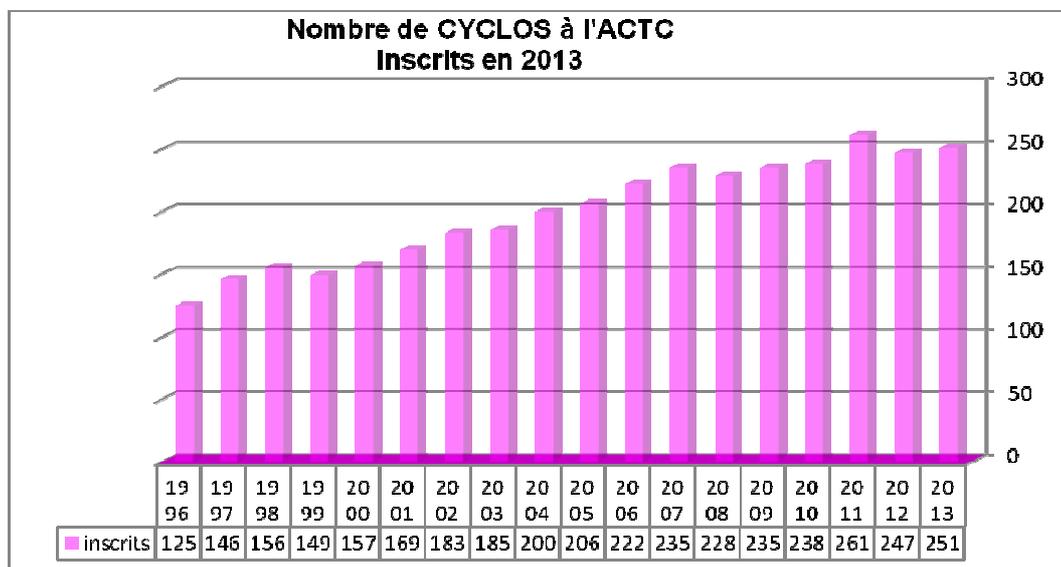
E-mail : jeanyvesdespres@free.fr Site internet : <http://www.actchange72.org>

L'Amical Cyclotouriste de Changé vous présente ses vœux les plus sincères pour l'année 2014

Les effectifs :

Nos effectifs au 13 novembre 2013 : 251 inscrits se répartissent entre 225 licenciés et 24 adhérents. Dont 62 féminines : en progression.

ACTC 1^{er} club de la Sarthe.



AUDAX

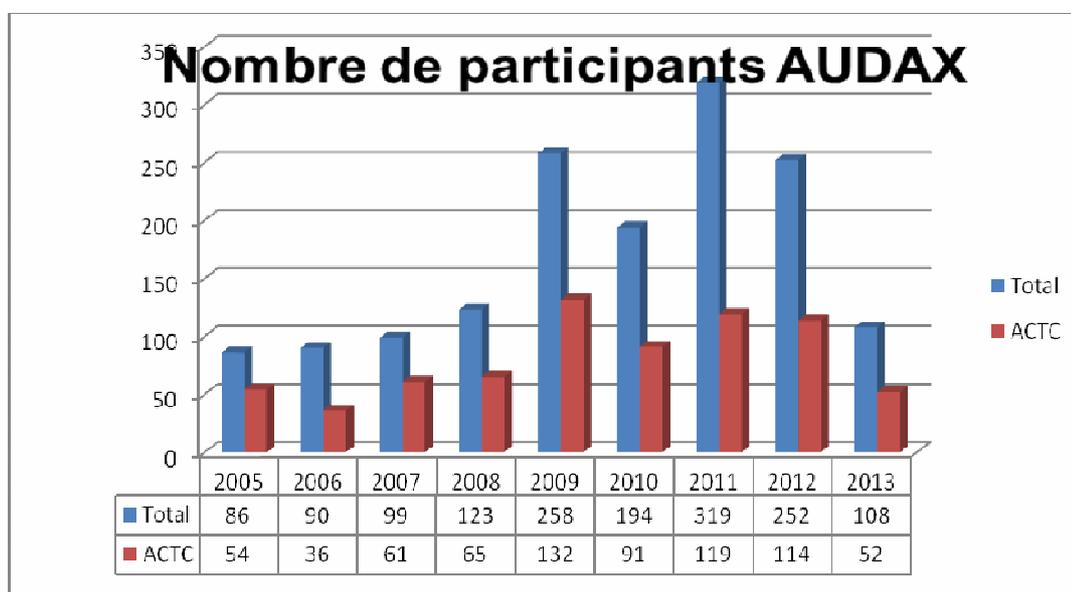
Bilan des Audax officiels organisés par l'A.C.T.C. 2013

La formule Audax est une épreuve de régularité et d'endurance, à allure imposée conduite et contrôlée par des capitaines de route qui sont chargés de respecter et de faire respecter cette allure.

Cette allure est imposée dès le départ. Des arrêts sont également programmés environ tous les 50 km. Les arrêts pour les repas de midi et du soir sont en général de 1h 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.



75^e Semaine fédérale du 04 au 11 août 2013 à Nantes

34 participants.

Que s'est-il passé entre l'AG et la fin d'année 2012

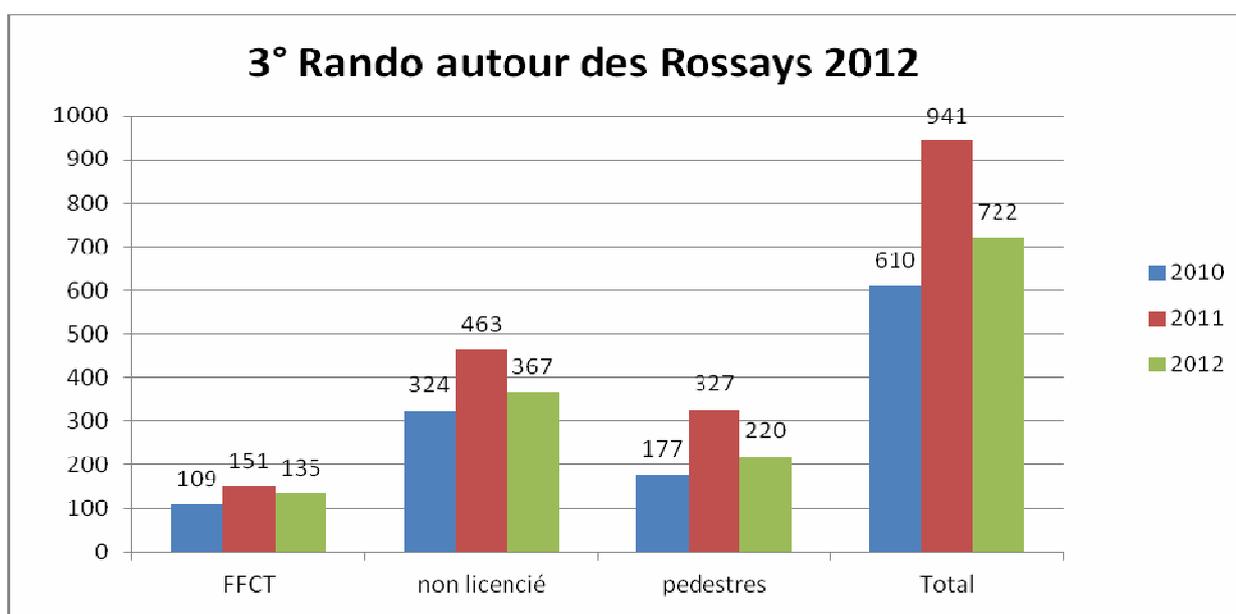
"Randonnée des Rossays" VTT et Marche : du 28 octobre 2012

722 participants ; 50 bénévoles, sur les deux jours : samedi 27 et dimanche 28 octobre, pour assurer le balisage, 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 la randonnée VTT et Marche.



Séjour neige dans les ALPES

Les SAISIES du 16 au 23 mars 2013, aux villages vacances BELAMBRA
16 participants

Journée culturelle

Le 03 avril 2013, par **François Porcheron**
Rendez-vous à Parigné-l'Évêque. En soirée un restaurant à Champagné.

Parigné L'Évêque

- Présentation de l'histoire locale
- Visite de l'église (d'une richesse insoupçonnée)
- Déplacement au cimetière pour découvrir la lanterne des morts...

Visite de Saint-Denis-du-Tertre

- Accueillis par M. Véron, vice-président de l'Association des Amis du Site de la Chapelle de Saint-Denis.
- Historique du site et visite de l'église

Visite de l'église de Lombron

- Accueillis par M. Beaulieu, adjoint au patrimoine
- Historique de la commune
- Visite de l'église

Sorties organisées par les clubs sarthois et hors sarthe en 2013

Date	Lieu
06/01/2013	Vœux du maire
10/02/2013	15° Circuit des Bruyères : VTT & marche - Trans'Sarthe - CHAMPAGNÉ
17/02/2013	La Jalaisienne : VTT & marche - NUILLÉ-le-JALAIS
24/02/2013	CHALLES : RANDO NATURE : Route, VTT, marche - Organisation Les Copains du Vélo PARIGNÉ
10/03/2013	La Piste des Chevreuils - Route, VTT, marche - LA FLÈCHE
16/03/2013	CRITÉRIUM Départemental VTT - Organisation Bessé-sur-Braye
17/03/2013	BREVET DEPARTEMENTAL 50 - 100 km ROUTE - Club cyclo LA BAZOGE
01/04/2013	LOIR ET BERCÉ - VTT, marche - Trans'Sarthe - CHÂTEAU-DU-LOIR
07/04/2013	LA CHEMINOTE - Route - Organisation C.S. CHEMINOTS LE MANS
07/04/2013	LA RONDE DU SAUT DU SERF : randonnée Route, VTT, marche - Organisation ASS.Cyclo et VTT de Sillé-le-Guillaume
14/04/2013	LA CYCLO FERTOISE - Route - Organisation Cyclos Fertois -
20/04/2013	LA ROUTE DES MONTS - Route - Organisation CYCLO CLUB DE LA VÈGRE -
21/04/2013	L'YVRÉENNE - Route, VTT, marche - Organisation CLUB CYCLOTOURISTE YVRÉEN -
27/04/2013	Brevet AUDAX 300 km - Route - Organisation Mamers -
01/05/2013	RAYON SARTHOIS - Route - Organisation CYCLO-CLUB DE TELOCHÉ -
04 & 05/05/2013	CRITERIUM Régional VTT - Organisation Verneuil-le-Chétif
18-19-20/05/2013	33° TOUR DE SARTHE CYCLOTOURISTE - Route - Organisation CYCLO CLUB DE LA VÈGRE
26/05/2013	RANDONNÉE DE LA POMME DE PIN : randonnée VTT & Marche - Organisation Les Cyclos de Verneuil-le-Chétif (Trans'Sarthe)
26/05/2013	RANDONNÉE DES TROIS VALLÉES : randonnée Route & VTT - Organisation ANILLE BRAYE CYCLO BESSÉ -
09/06/2013	LES 3 SOMMETS - Route - Organisation VÉLO LOISIRS SAOSNOIS -
09/06/2013	LA 6° CORNÉLIENNE (Trans'Sarthe) VTT : randonnée VTT & MARCHÉ- Organisation La Roue Cornélienne (Trans'Sarthe)
16/06/2013	TOBOGAN DE LA VÈGE - Randonnée route - Organisation Cyclos Randonneurs Louésiens
23/06/2013	TOUT CHÂTEAU A VÉLO : randonnée Route & VTT + Marche - Organisation Randonneurs Castéloriens
30/06/2013	6° Brevet des Cols Sarthois - Randonnée route - Organisation Club cyclo de Fyé
14/07/2013	Randonnée La Balade des Féminines - Route - Codep FFCT 72
4-11/08/2013	75e Semaine fédérale à NANTES (44)
25/08/2013	Les Cinq Côteaux - Randonnée VTT - Organisation COC Château-du-Loir (Trans'Sarthe)
01/09/2013	VÉLO POUR TOUS Les Étangs Chauds LE MANS - Randonnée route & VTT - Organisation ASPTT & CCL LE MANS
08/09/2013	LA BONNÉTABLIENNE - Randonnée VTT - Marche - Organisation C.T. Bonnétable (Trans'Sarthe)
08/09/2013	Randonnée Intercommunautaire CHANGÉ - Route + Marche -
22/09/2013	RAYON SARTHOIS Le Dunois - Randonnée route - Organisation Club Cyclotouriste Yvréen & Cyclo Fertois
06/10/2013	La 9° VOLNAYSIENNE - Randonnée VTT & Marche - Trans'Sarthe
03/11/2013	L'ÉCO RANDO - VTT & marche - Organisation CYCLO CLUB DE TELOCHÉ -
24/11/2013	16° Escapade de Yoyo - Randonnée VTT & marche - Organisation Jeunes Vététistes Boësséens (Trans'Sarthe)
07/12/2013	TÉLÉTHON CYCLO
14/12/2013	Le 5° Rallye de Noël - Randonnée route - Organisation CHAMPAGNÉ

Sorties organisées par l'ACTC en 2013

Date	Manifestations
04 janvier 2013	Galette des rois - Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais - 20 h 30.
06 janvier 2013	Vœux du maire
26 janvier 2013	Soirée festive (choucroute)
03 février 2013	Reprise officielle des sorties cyclos (verre de l'amitié)
28 février 2013	Randonnée interne 120 km allure modérée
16 au 23 mars 2013	Séjour neige "Les Saisies"
28 mars 2013	Randonnée interne 150 km allure modérée
30 mars 2013	Randonnée interne VTT à la journée
03 avril 2013	Journée culturelle
06 avril 2013	Brevet AUDAX de 200 km - organisation ACTC - départ 7h 00
18 avril 2013	Randonnée interne 150 km allure modérée -
11 mai 2013	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
17 au 21 mai 2013	Séjour Pentecôte. PLESTIN-les-GRÈVES au Manoir de KÉRALLIC
25 et 26 mai 2013	Brevet randonneur de 400 km - organisation ACTC
06 et 07 juin 2013	Randonnée interne 2 jours Mayenne
08 juin 2013	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h - organisation ACTC - départ 9 h 00
14 au 21 Juin 2013	Séjour montagne avec l'"ARDÉCHOISE"
30 juin 2013	Journée famille
07 juillet 2013	La Changéenne – Randonnée route
04 au 11 août 2013	75 ^e Semaine Fédérale à Nantes
07 septembre 2013	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
08 septembre 2013	Randonnée intercommunautaire - co-organisateur départ 9 h 00 de Brette-les-Pins
01 octobre 2013	Reprise officielle des sorties VTT
18 octobre 2013	Assemblée générale de l'A.C.T.C.
27 octobre 2013	"Rando des Rossays" - VTT - Marche
07 décembre 2013	Téléthon randonnée cyclos



Info du mois

L'information est envoyée 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 importantes. Nous vous convions à surfer sur le site : www.actchange72.org

Votes :

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

Élections :

Tiers sortants :

- Benoîte GUILLONEAU
- Alain FOUINEAU
- Gérard DODIER
- Yves PLOUSEAU

Nouveaux candidats :

- Jean-Yves RAGAIGNE
- Régis PIERRE

Candidats :

- | | | |
|---|--------------------|----------------------|
| • | Benoîte GUILLONEAU | réélue à l'unanimité |
| • | Alain FOUINEAU | réélu à l'unanimité |
| • | Gérard DODIER | réélu à l'unanimité |
| • | Yves PLOUSEAU | réélu à l'unanimité |
| • | Jean-Yves RAGAIGNE | élu à l'unanimité |
| • | Régis PIERRE | élu à l'unanimité |

Élections du bureau :

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

Calendrier 2013 fin de saison

Randonnée VTT et Marche "Autour des ROSSAYS"

Le 27 octobre 2013

- 4 circuits VTT
- 3 circuits Marche

Bénévoles :

Votre club a besoin de vous, nous recherchons des bénévoles :

Nous avons besoin d'une aide ponctuelle pour la randonnée VTT et marche du 27 octobre; 4^e
Rando autour des Rossays

Nous pouvons avoir 1 000 participants et notre volonté est de réussir. Nous comptons sur vous.



Calendrier 2014

Date	Manifestations
03/01/2014.	Galette des rois - Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30
05/01/2014.	Vœux du maire
18/01/2014.	Soirée festive (choucroute)
02/02/2014.	Reprise officielle des sorties cyclos (verre de l'amitié)
08-15/02/2014.	Séjour neige "Jura à Prémanon"
27/02/2014.	Randonnée interne 120 km - allure modérée
19/03/2014.	Journée culturelle
20/03/2014.	Randonnée interne 150 km - allure modérée
22-29/03/2014.	Séjour neige dans les Alpes "La Plagne" Mont-Chavin
02/04/2014.	Reprise sortie accueil
05/04/2014.	Brevet AUDAX de 200 km - Organisation A.C.T.C. - départ 7 h 00
12/04/2014.	Randonnée interne VTT à la journée
17/04/2014.	Randonnée interne 150 km - allure modérée
01/05/2014.	Rayon Sarthois organisé par l'ACTC
13-14/05/2014	Randonnée interne 2 jours Mayenne
17/05/2014.	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h - allure bloquée
24/05/2014.	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h - organisation ACTC - départ 9 h 00
06-10/06/2014	Séjour Pentecôte
14-15/06/2014.	Brevet AUDAX de 600 km - Organisation ACTC
21-28/06/2014	Séjour montagne en Alsace
29/06/2014.	Journée famille
05/07/2014.	Les Bosses Changéennes (nouveau)
24/07/2014.	Randonnée interne 150 km - allure modérée
03-10/08/2014.	Semaine fédérale à Saint-Pourçain-sur-Sioule
06/09/2014.	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
07/09/2014.	Randonnée communautaire - Challes - 10 ans
04/10/2014.	Reprise officielle des sorties VTT
17/10/2014.	Assemblée générale de l'A.C.T.C.
26/10/2014.	"Rando des Rossays" VTT marche
5-6/12/2014	Téléthon randonnée cyclo

Annexe : Vacances février : 22/02 au 16/03/2014
 Pâques : 19/04 au 11/05/2014
 Grandes vacances : 05/07 au 31/08/2014

NOS CAPITAINES DE ROUTE

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

Rôle du capitaine de route

Le capitaine de route régule la vitesse du groupe, s'assure que tous les participants sont regroupés. En haut des côtes les premiers attendent les derniers avant de relancer.
Lorsque le capitaine de route est seul dans le groupe, il peut désigner un des cyclos pour le seconder.

Respect des parcours ils sont déclarés en préfecture.

Le Capitaine de route a l'autorité du Président de l'ACTC. Chaque membre du Conseil d'administration se doit de l'aider.

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

Groupe A :



Christian BRUNEAU

Éric PARDESSUS

Groupe B :



Yannick LECOT

Bruno LIARD

Régis PIERRE

Groupe C :



Marcel AVIGNON

Gérard DODIER

Robert PAUVERT

Jean-Yves RAGAIGNE

Groupe D :



Guy AUBIER

Alain THUREAU

Michel TOUCHET

Groupe VTT :



Gérard DODIER

Guy HÉRISSON

Régis PIERRE

Patrick TROTIN

La sécurité

Un nouveau responsable sécurité : Jean-Yves RAGAIGNE (capitaine de route, groupe C)

Son rôle n'est pas d'être le gendarme ou le père Fouettard, il n'est pas la personne au club qui a toute la charge au niveau de la sécurité, il est celui qui coordonne, qui se tient informé de tout ce qui a trait à la sécurité ; il est notre référent.

Cette charge est sur **nous tous** ; nous sommes **tous** responsables de nos actes, de notre comportement et la sécurité doit être notre préoccupation première lors de nos sorties car elle seule peut nous assurer le plaisir de profiter pleinement de nos sorties.

La sécurité c'est lorsque vous êtes sur votre vélo par :

Le respect du code de la route

On voit toujours l'utilisation de plus de la moitié de la route en roulant à trois de front, parfois même en haut des côtes.

On voit toujours des actes irresponsables comme couper les rond points, actes réalisés parfois par défit mais toujours par bêtise.

On voit toujours des non respects des feux tricolores, des stops et des priorités.

Le respect de vos compagnons de route

Il faut toujours savoir où sont vos compagnons de route, essayer de les connaître pour estimer leur degré de confiance ; certains sont plus agiles que d'autres, certains sont moins fiables, un nouvel arrivant doit être conseillé, car rouler en groupe s'apprend.

Il est important d'annoncer les dangers à vos compagnons de route, par la voix **et** par le geste en veillant à ce que l'information remonte ou descende tout le groupe, d'où l'importance de la relayer.

Le respect des véhicules avec lesquels vous partager la route

Nous ne sommes pas seuls sur la route, elle ne nous appartient pas ; même si on a tous été gênés un jour par des automobilistes parfois impatientes, voire énervés, il est inutile, même imprudent, de vouloir se comporter comme le seul maître de la route.

La sécurité c'est aussi lorsque vous n'êtes pas sur votre vélo :

**Lors des arrêts technique (crevaisson...)
ou physiologiques (pipi...)**

En stationnant sur le bas côté de la route, voire mieux dans un endroit plus sécurisant comme un chemin, une entrée de propriété ou toute autre zone où la sécurité sera meilleure. On s'arrête sur la droite, c'est une règle Audax qu'il est bon d'utiliser, elle minimise les risques

**Lors du stationnement autour
de notre local**

C'est pour nous un lieu de convivialité, d'échange, d'informations ; mais resterons-nous là ? Rien n'est moins sûr, car les riverains et la mairie, de par le danger que l'on génère, risquent de remettre en cause notre présence auprès du local et cela malgré les récentes mesures que nous avons prises mais que nous avons du mal à faire respecter.

La sécurité c'est aussi :

- le port du casque et là c'est acquis.
- la maîtrise du volume des groupes ; entre 10 et 15 c'est bien, à 20 le groupe devient ingérable.
- l'aide apportée par chacun facilite le travail des capitaines de route qui ne sont pas les "responsables" mais les "régulateurs" de l'homogénéité des groupes ; votre soutien et votre coopération sont nécessaires lorsqu'il faut séparer en deux un groupe trop important.
- tout ce qui fait que, même si le risque zéro n'existe pas, votre sécurité est assurée le plus possible.

La sécurité c'est vous qui, de par votre attitude, la créez et l'améliorez à chacune de nos sorties

Jean-Claude Lemoine & Jean-Yves Ragainne



Bureau & Commissions 2013/2014

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

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

COMMISSIONS 2013 - 2014

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
	* Les Bosses Changéennes
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
	Yves PLOUSEAU 02 43 40 12 11
	Alain THUREAU 02 43 89 45 71

3. VTT : RANDO DES ROSSAYS	
But :	Randonnée V.T.T. & MARCHÉ
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 Ski de fond :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 Le Mans 02 43 24 14 04
NEIGE Ski alpin :	Alain THUREAU La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-la-Brière 02 43 89 45 71
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 Aider et conseiller pour les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident
Responsable :	Jean-Yves RAGAIGNE 8, rue des Pommiers 72190 SARGE LES LE MANS 02 43 76 55 80

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 DESPRÉS 02 43 24 14 04
	André de WILDE 02 43 84 90 76
	Régis PIERRE 02 43 40 47 61

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
	Monique FRÈREJACQUES 02 43 88 22 76
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

Équipements

- Bon de commande vêtements GARUDA. Une nouvelle commande est programmée pour février 2014.

Les randos organisées par votre club sont offertes pour la saison 2014 :

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'adhérents.

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

Le Secrétaire
Jean-Yves DESPRÉS



CALENDRIER 2014 des brevets Audax A.C.T.C.

<http://actchange72.org>



BREVET AUDAX (Initiation)	100 km à 20 km/h...	le 24 mai
BREVET AUDAX	200 km à 22,5 km/h...	le 05 avril
BREVET	200 km à 25 km/h...	le 17 mai
BREVET AUDAX	600 km à 22,5 km/h...	les 14 et 15 juin

Renseignez-vous auprès de :

Bertrand BILHEUX
134, rue de Guetteloup
72100 Le Mans
Tél.: 02 43 84 32 30
bertrand.bilheux@orange.fr

Licence & Assurance

La Fédération française de cyclotourisme a lancé un appel d'offres élargi afin de renouveler le contrat actuel avec les MMA qui arrive à échéance au 31 décembre 2013. L'étude des dossiers reçus, selon des critères déterminés et en adéquation avec la volonté du comité directeur, afin de satisfaire au mieux ses clubs, ses adhérents, et toutes les structures déconcentrées, a conduit à retenir la compagnie d'assurance ALLIANZ, représentée par le Cabinet Gomis et Garrigues dont le siège se situe à Toulouse en Haute-Garonne.

Licence :

- Cotisation FFCT 2013 = 25 € 30 ; **2014 = 25 € 50** soit plus **0 € 20**
- Cotisation ACTC : pas d'augmentation.

Assurance :

- Petit braquet bénéficie des avantages du petit braquet plus.
- Petit braquet plus supprimé.
- Petit braquet 2013 = 12 € 70 ; **2014 = 15 € 00** soit plus **02 € 30**
- Grand braquet 2013 = 55 € 00 ; **2014 = 65 € 00** soit plus **10 € 00**

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



Informations sur les assurances

Le contrat qui lie la FFCT à MMA depuis 4 ans arrivera à son terme le 31 décembre. Un nouvel appel d'offre a donc été lancé avec des adaptations indispensables en fonction du nombre important de décès et de déclarations de sinistres matériels.

Allianz sera, à partir du 1^{er} janvier 2014, l'assureur de notre Fédération.
- Allianz assure déjà 5 fédérations sportives (gymnastique, montagne, triathlon, sport adapté et surf) et connaît donc parfaitement le milieu du sport

Une meilleure couverture :

La formule "petit braquet" reprend les garanties supérieures du "petit braquet plus" qui disparaît.
Également, un certain nombre de nouvelles garanties sont proposées (chutes collectives, défense recours, médicaments non remboursés...)

Des garanties adaptées et personnalisables :

Les garanties et franchises de la formule grand braquet évoluent et il sera possible pour chaque licencié de compléter la prise en charge en choisissant le montant de sa prime complémentaire en fonction de la valeur de son vélo.

La prévention des risques :

Des actions seront menées avec notre assureur afin de faire diminuer la sinistralité.

Une gestion plus efficace :

De nouveaux outils permettront d'améliorer notre suivi statistique des accidents.

Un tarif bloqué pendant 4 ans :

Ces nouvelles dispositions impliquent une légère augmentation et offre la garantie de tarifs fixés pour la durée du contrat. Il n'y aura donc pas de nouvelle hausse du tarif d'assurance durant 4 années.

Sachez que le changement de contrat ne modifie pas le fonctionnement ni le tarif des licences fin de saison 2013.

Séjours Neige

Le séjour neige évolue

L'an passé, nous avons passé un séjour très agréable dans les Alpes aux Saisies avec les skieurs alpins, de fond et les marcheurs.

Ce séjour unique nous oblige à retourner tous les ans aux Saisies (le seul site offrant la possibilité de pratiquer du ski de piste et de fond, avec son village de vacances à proximité).

Les descendeurs et les fondeurs ont fait le tour des pistes proposées.

Historique :

La 1^e sortie neige organisée par l'A.C.T.C., a été réalisée en 2003, 20 participants avec des skieurs alpins, de fond, raquette et marche. Elle avait lieu dans un VVF de Prémanon, nous y sommes restés jusqu'an 2005.

Ce séjour neige ne satisfaisait pas les skieurs alpins, le Jura étant très limité en pistes d'alpin, elles sont très courtes et peu pentues pour nos skieurs alpins très expérimentés. Nous avons décidé de trouver un site satisfaisant alpins et fondeurs. Le site des Saisies, avec son village vacances au départ des pistes, a donc retenu notre préférence de 2006 à 2013.

Lors de notre dernier CA il a été décidé de se séparer et de proposer deux sites différents, à savoir pour 2014 :

Séjour neige Prémanon du 08 au 15 février 2014

Situé à quelques kilomètres de la frontière suisse, le VVF Village de Prémanon vous permettra de profiter d'une nature riche, d'un pays de lacs, de forêts et de moyenne montagne. Les rando à ski, raquettes, pédestres, vous pourrez apprécier les beautés du relief jurassien. Pendant votre séjour à Prémanon, vous pourrez découvrir cette région qui a su préserver ses traditions.



Prémanon vous propose au cœur du Parc naturel régional du Haut-Jura :

- Le lac et le fort des Rousses
- Le saut du Doubs
- Les cascades du Hérisson

Au village de vacances de Prémanon :

Bar avec terrasse, bibliothèque, tennis de table, terrains de volley et badminton.

Club Forme

- Hammam et salle de musculation. Piscine intérieure chauffée, ouverte sur l'extérieur.
- Des balades terroir ou thématique
- Un Espace Montagne : cartographie, topo-guides, albums et livres pour les enfants
Avec participation, pour les plus aguerris, des courses longues en montagne avec des accompagnateurs.



Rando

- Des fiches descriptives de circuits ou d'itinéraires balisés à votre disposition en toute saison, certains directement au départ du village de vacances.
- Des conseils et des informations donnés sur ces circuits : sites touristiques, météo, difficultés...

Autour du village de Prémanon 220 km de pistes nordiques, avec les stations Bois d'Amont, Lamoura, Les Rousses.

Semaine de ski alpin, du 22 au 29 mars 2014

Nous nous rendrons à **La Plagne Montchavin (Savoie)**. **Centre de vacances de VVF Villages** situé à **Montchavin**.

L'hébergement est en chalet sur 3 à 5 étages, 2 personnes par logement, chacun sa chambre, une salle d'eau et sanitaires à partager à 2. Linge de toilette fourni et lits faits à l'arrivée.

Le repas est complet vin compris, café en sus
Il y a possibilité d'opter pour des forfaits différents qui seront pris sur place.



Nous avons choisi le **Village Vacances VVF La Plagne Montchavin** pour son superbe cadre et sa situation face au Mont Blanc. Pour les amoureux de la montagne et des grands espaces, le domaine skiable **Paradiski** est fait pour vous ! Prenez depuis le village, le plus grand téléphérique du monde la **"Vanoise Express"** et dévaliez les pistes de ce domaine skiable exceptionnel. Le domaine est vaste avec 11 pistes vertes – 124 pistes bleues – 66 pistes rouges et 35 pistes noires. Le ski se pratique entre 1 200 m et 3 250 m ce qui exclut tout manque de neige.

La station dispose de nombreuses remontées mécaniques ; pas besoin d'utiliser sa voiture.

Départ "skis aux pieds" du Village. Vous êtes à proximité du téléphérique la **"Vanoise Express"** pour accéder au domaine skiable Paradiski et ses 425 km de pistes de ski.

Journée Culturelle Le 19 mars 2014



François prépare et anime, depuis bientôt dix ans, la journée culturelle. Cette année 2014, il a souhaité faire une pause. J'ai donc accepté de le remplacer.

Je vous propose de découvrir les anciennes fonderies d'Antoigné à Sainte-Jamme.

Ce site où l'art de la forge existe depuis l'époque gallo-romaine, s'est développé en 1618 par l'installation d'une grosse forge à fer. Peu après l'usine est touchée par une première crise. Le haut fourneau retrouve cependant son activité en 1855, grâce au chemin de fer... pour peu de temps car dès 1859 une nouvelle crise porte un coup terrible à

l'entreprise.

C'est alors qu'apparaît le nom ce "Chappée" qui devient une marque que connaissent tous les Sarthois. Entre la fabrication de munitions pendant la première guerre mondiale, celle de chaudières pour le chauffage central... les plaques d'égouts, les créations de l'entreprise sont diversifiées et pourtant l'usine fermera en 1984, victime des crises pétrolières et du chauffage électrique. L'usine a largement contribué à l'animation du village de Sainte-Jamme : développement des écoles, du dispensaire, construction de logements pour le personnel...

D'anciens ouvriers, des passionnés, ont créé l'association des Fondeurs d'Antoigné pour garder vivante la mémoire de ce site. Ils ont aménagé un musée et proposent des démonstrations de coulée du métal. Ce lieu mérite un détour.

Rendez-vous donc à l'entrée du musée de la fonderie à Sainte-Jamme le mercredi 19 mars 2014 à 13 h 45.

Merci de vous inscrire en remplissant le papillon joint au bulletin et de me le remettre le soir de la galette (ou de me l'envoyer par la Poste).

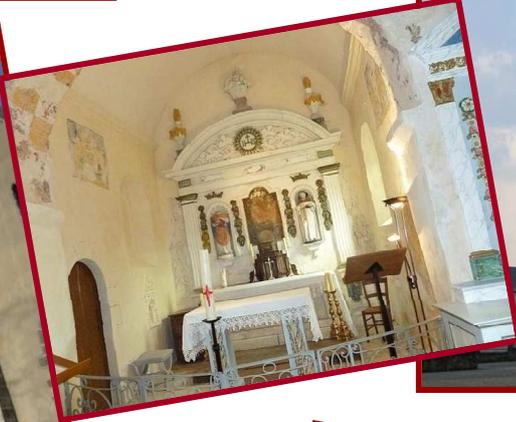
Michel Touchet



200 km Audax



Journée Culturelle



Audax 25 km/h





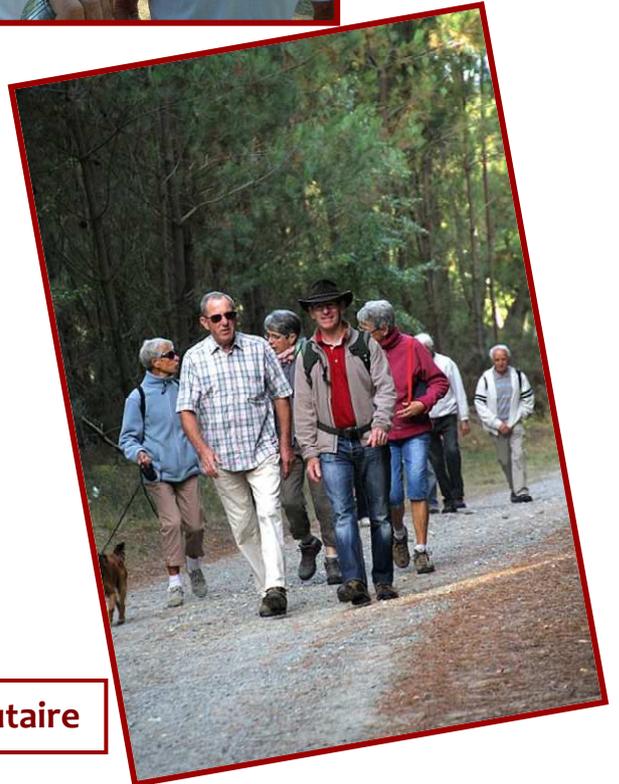
Plestin-les-Grèves



Journée famille



Randonnée Communautaire



Séjour Pentecôte

Séjour Pentecôte du 06 juin au 10 juin 2014

Presqu'île de Crozon

Domaine de Ker Beuz Rulan 29560 Trégarvan

Village Vacances Escapia du groupe Cap-France

Cyclos, pédestres, visites

Un "tout compris" qui comprend !!

A la pointe Finistère, sur la Presqu'île de Crozon, à 6 km d'une longue plage de sable fin, Ker Beuz. Dans un cadre champêtre à deux pas de la mer, venez profiter d'un confort **** et des activités

Ici les sports se déclinent à la carte : randonnées, VTT, longue côte, marche nordique, aquagym... Et pour élargir vos horizons, suivez le sentier des douaniers sur le GR34 jusqu'à la Pointe du Raz ou sillonnez le Finistère intérieur, souvent méconnu ! A vous le Menez Hom, Quimper et Locronan... et toutes les escapades gourmandes !

Les plus :

- Un grand parc de 5 ha
- Un espace de remise en forme : avec piscine couverte et chauffée (27°), spa, sauna et salle de Fitness
- Une double piscine extérieure, avec pataugeoire (ouverture de juin à septembre)
- Salle de séchage pour randonneurs
- Wifi au salon bar et point accès internet à l'accueil
- Buanderie complète

- Rando sportives : rythme soutenu en Presqu'île de Crozon sur le GR 34 et 37
- Rando-découverte : le Cap de la Chèvre, le Menez Hom, ...
- Sorties touristiques : Brest, Quimper, Locronan, Camaret...
- Activités sportives : initiation marche nordique, fitness, aquagym (2 fois par jour), relaxation subaquatique
- Autres : activités créatives-
- Soirées pleines de bonne humeur avec spectacles, cabaret, danses...

A 377 km comptez 4 h 00.



Semaine Montagne

L'Alsace : Obernai

La semaine montagne 2014, la 15^e du nom, se déroulera du **samedi 21 au samedi 28 juin 2014**.

Nous profiterons des installations de VVF VILLAGES à OBERNAI (67) en pension complète.

Au cœur de l'Alsace, nous pourrons bien sûr rayonner autour d'OBERNAI et profiter à la fois de la montagne et des vignobles.



Pour vous allécher, regardez un peu où nous pourrons aller : "La Vallée des Vosges centrales" – "La Haute Vallée de la Bruche" – "Le Mont Sainte-Odile" – "Le Haut Koenigsbourg", sans oublier les "routes des vins" qui nous emmèneront vers RIQUEWIHR ou RIBEAUVILLE, etc ...



Pour cette semaine, en pension complète, le prix est fixé par VVF à **443,80 €/personne**.

Des réductions (**dont tous les participants bénéficieront**) seront offertes en fonction du nombre de participants.

Comme d'habitude le repas comprend le vin de table mais pas le café.

Les Audax



L'"**A.C.T.C.**" organise depuis plusieurs années des brevets Audax, épreuve de régularité et d'endurance, l'"**A.C.T.C.**" ne laisse personne au bord de la route.

Des capitaines de route sont habilités à prendre toutes les décisions utiles au bon déroulement de ces parcours qui sont homologués par l'Union des Audax Français "**U.A.F.**".

Une gamme de brevets dont certains qualificatifs pour le "Paris-Brest-Paris" afin d'être accessible pour tous les niveaux :

100 km d'initiation avec des arrêts et le déjeuner, soit environ 50 km le matin et 50 km l'après-midi à 20 km/h, ce qui permet la découverte de la formule à ceux et celles qui ne la connaissent pas et ainsi de pouvoir se tester en douceur.

Puis **200 km, 300 km, 400 km, 600 km** et certaines années un **1 000 km**, toutes ces randonnées sont limitées à 22,5 km/h, tout en ayant des arrêts, déjeuner et si besoin le dîner.

Elles se font toujours dans la joie et la bonne humeur, tout en découvrant des sites touristiques, ainsi que de très jolis villages.

Une ambiance chaleureuse vous attend.



Colette Bilheux

Saison VTT 2012/2013

Ne rien avoir à dire ou presque sur nos saisons VTT est ma hantise, mais heureusement une année ne ressemble jamais à une autre.

Pourtant tout avait bien commencé par un beau soleil et une grande douceur en ce début d'octobre, 12 participants à notre première sortie, ce qui ne se démentira pas tout au long de ce début



d'automne. La suite devint de plus en plus compliquée avec des jours et des jours de pluie, cela aura pour conséquence de transformer par endroit notre terrain de jeu en véritable bournier avec en prime quelques après-midi de galère provoquant le découragement, parfois même, des plus téméraires d'entre nous !

La pratique du VTT se fait toute l'année, à l'A.C.T.C. nous sortons principalement l'hiver afin que la plus part d'entre nous, aux beaux jours, s'adonnant aux sorties sur route puissent en tirer tout les bénéfices. Le pays du sud-est mançais est varié. Emprunter des portions de chemins difficiles et techniques fait le charme du VTT ; le choix des trajectoires pour éviter tel ou tel obstacle, nous aidera lors des sorties sur route en nous évitant certainement quelques chutes. Notre section VTT, malgré tout ces aléas, fonctionne et plutôt bien. Côté météo, la saison 2012/2013 sera à oublier, tout en gardant les bons moments passés entre nous, lorsque le temps le permettait. Nous avons quelques recrues, des nouveaux retraités et des plus jeunes, ce qui est rassurant quant à l'avenir de l'A.C.T.C. et de notre section VTT en particulier. Aujourd'hui une vingtaine de vététistes participe régulièrement ou occasionnellement à nos sorties. J'encourage celles et ceux qui hésitent encore à venir partager avec nous de bons moments.

Nous n'avons pas que des jours de pluie, il y a aussi des belles journées, même en hiver. La performance est mise de côté, il nous arrive au cours de nos sorties de séparer le groupe quand cela est nécessaire. Certes nous avons des parcours difficiles, d'autres sont beaucoup plus accessibles à la majorité d'entre nous. Pour faire plus simple nous adaptons la sortie du jour en fonction des forces en présence, pas question d'emmener des personnes débutantes ou peu expérimentées, sur des parcours trop exigeants. A ma connaissance nous n'avons jamais laissé quelqu'un rentrer seul s'il est nouveau.

Chaque année nous découvrons d'autres chemins et sentiers, grâce à nos deux traceurs qui sont Patrick et Guy qui connaissent la région jusqu'au bout des pédales. En moyenne 1 100 km ont été parcouru d'octobre 2012 à mars 2013.

Samedi 30 mars 2013. Sortie à la journée, direction la forêt de Bercé cette fois-ci. Onze vététistes présents, une bonne surprise vu le temps très peu encourageant au départ. Décidément la météo ne nous aura rien épargné cette année : pluie, neige, vent glacial, nous accompagneront toute la matinée. Heureusement nous avons eu droit à une pause culturelle particulièrement d'actualité en

début d'année, (élection d'un nouveau pape) ce qui contribua à nous réchauffer et maintenir une très bonne ambiance lors de cette journée. Le repas du midi fut très champêtre et surtout très aéré, nous étions très loin du confort des restaurants où nous prenons nos repas lors des Audax ou des sorties route à la journée.



L'après-midi fut plus agréable si on peut dire, sans pluie et toujours aussi glacial. Il était prévu 85 km lors de cette randonnée, au final 75 km parcourus, nous avons du raccourcir le trajet initialement prévu. Patrick avait prévu un plan B au cas où... Bonne Idée !!! Malgré tout, nous avons passé une excellente journée, c'est bien là l'essentiel ! Toujours dans la bonne humeur, malgré les chemins rendus difficiles par cet hiver pluvieux et interminable, ce n'est pas tant le dénivelé, mais bien la météo du jour qui entama le moral de certains d'entre nous. On se donne rendez vous le mardi 1^{er} octobre 2013 pour la reprise des sorties VTT, fin mars ou début avril 2014 pour notre sortie à la journée avec le grand beau temps ! On espère !

Rando des Rossays 26 & 27 octobre 2013

Il est difficile de faire un bilan sur notre saison VTT sans revenir sur notre quatrième randonnée VTT & MARCHE. Décidément nous aurons bu le calice jusqu'à la lie si on peut dire côté météo en ce qui concerne le VTT. Ce qu'on redoute le plus lorsque l'on organise une manifestation en plein air, c'est le

mauvais temps, c'est ce qui est finalement arrivé ! Comme on peut s'en douter, le résultat sur le nombre de participants par rapport aux années précédentes fut sans appel : 430 participants environ MARCHE & VTT confondus, je n'ai pas encore les chiffres exacts à l'heure où j'écris ces quelques lignes.

La moyenne sur les trois années précédentes est de 760 participants, le compte n'y est pas cette année !

Ceci dit nous ne sommes pas là pour faire du chiffre, tous les courageux qui ont affronté les éléments ont été très satisfaits de leur matinée, et cela restera pour eux un bon souvenir. Les commentaires sur "VTT SARTHE" sont éloquentes ! Les participants ont aimé, certains de ceux qui ne sont pas partis ont regretté !

Je ne voudrais pas terminer sans donner un grand coup de chapeau à tous nos bénévoles, en particulier à ceux qui ont passé une bonne heure sous des trombes d'eau, pour la circulation, les parkings et les ravitaillements, à nos baliseurs sur le vélo ou à pied et sous la pluie le dimanche après



midi pour récupérer les piquets, à nos traceurs VTT & MARCHE pour leurs beaux parcours (ce n'est pas moi qui le dit) et aussi tous les autres qui ont su garder bonne humeur et patience, sans oublier les membres de l'organisation se montrant très efficaces, chacun dans leur rôle. Il ne faut pas oublier non plus la municipalité mettant à notre disposition le gymnase et le matériel, ceci gratuitement ! Ce que ne manque pas de souligner à juste titre notre président. Il n'est pas trop tôt pour faire appel à d'autres bénévoles pour renforcer ceux déjà en place, nous étions une cinquantaine sur deux jours le 26 et le 27 octobre. Nous n'aurons sans doute pas tous les ans du mauvais temps !



En 2011 nous avons frôlé les 1 000 participants, Donc il est possible d'atteindre ce chiffre, voire le dépasser ! D'ores et déjà nous faisons appel à toute bonne volonté.

N'oubliez pas ces dates : 25 et 26 octobre 2014 !

Gérard Dodier

A la découverte de notre Patrimoine

Ce mercredi 3 mars 2013, neuvième étape de nos découvertes patrimoniales, nous partons visiter 3 sites : Parigné-l'Évêque, Saint-Denis-du-Tertre et Lombron.

1^e PARIGNÉ L'ÉVÈQUE

A l'époque primitive, deux habitats antiques existaient dans la région : "**Loudon**" et probablement "**Javron**".

Celtique, puis gallo-romain, c'est sur les terres de Loudon que se développa un domaine à l'initiative d'un Patrinus qui donna son nom au territoire, nom qui évoluera au cours des siècles : Padrinacius, Patriacus, Parignéum, Parigneyum. C'est l'origine du nom de la commune. Les terrains marécageux et les landes qui entourent Loudon n'étaient pas propices à un regroupement humain, Patrinus choisit donc de s'installer au pied d'un modeste éperon. Le site acquit suffisamment d'importance pour qu'au IV^e siècle, Saint Julien, premier évêque du Mans, y fonde une église. Saint Hadouin, évêque du Mans, (627-638) y acquit un immense territoire, d'où l'extension "l'évêque". A la Révolution, Parigné devient chef-lieu d'un canton de 8 communes.

La superficie de la commune avoisine les 6 500 ha, soit 1 000 de plus que Le Mans ou la forêt de Bercé. C'est ainsi la commune la plus étendue de la Sarthe. Parigné s'étend sur la pente nord d'un coteau d'où l'on a une très belle vue jusqu'au-delà du Mans.

L'Église Notre-Dame de Parigné remplace une église primitive bâtie par Amon, seigneur de Château-du-Loir et la sœur de l'évêque Avesgaud, son épouse. Elle ne comporte à l'origine que la nef et le transept droit, flanqués de la tour-clocher carrée.

En 1623, la suppression du petit cimetière nord attenant à l'église permet l'agrandissement de l'édifice. Sont alors créés un bas-côté gauche et, en son milieu, un portail ouvrant sur un perron de douze marches extérieures disparu depuis la fin du XVIII^e siècle. La même année, une tour ronde terminée par un clocheton à lanterne, avec mâchicoulis, canonnières et fenêtres pour poster des sentinelles est adjointe et sert, en étage, au logement de missionnaires, puis de prison après la Révolution. Le rez-de-chaussée héberge désormais les fonts baptismaux en marbre noir de 1760. L'intérieur de l'église contient nombre d'objets particulièrement intéressants.

L'église actuelle est de style de transition. Son gros œuvre, sa disposition générale, son haut transept, sa tour carrée et son clocher en flèche datent du XV^e siècle. Le chœur, et l'ornementation extérieure sont de la fin du XVI^e et du début du XVII^e siècle. Les voûtes (bas côté sud) sont plus récentes (2^e moitié du XIX^e siècle).

LE CIMETIÈRE est dominé par une construction *unique dans la région* : la lanterne des morts, tourelle longue, mince, curieuse classée monument historique depuis 1926. Elle présente, sur une base de trois marches, des murs épais de 66 cm d'épaisseur pour un diamètre intérieur d'à peine un mètre. Haute de 13 m, elle est surmontée d'un toit conique en moellons. Son sommet percé d'étroites fenêtres était destiné à contenir une lampe. Ce monument, construit au XI^e - XII^e siècle, est antérieur à la chapelle Notre-Dame-de-Pitié, et à l'implantation du cimetière sur ce site. Son origine (religieuse ou militaire) est incertaine. La croix qui la surmonte date, semble-t-il, de la construction de la chapelle.

La **chapelle** Notre-Dame-de-Pitié date du XVII^e siècle. Elle est, elle aussi, inscrite à l'inventaire des monuments historiques depuis 1926. Elle n'a plus d'usage religieux aujourd'hui. Les murs et les cyprès qui l'entourent le sont depuis 1946. Elle se situe au point le plus élevé du cimetière qui date du XVII^e siècle. Sur cet emplacement, on a découvert trois cercueils mérovingiens en 1870.



2^e DENIS-DU-TERTRE (Sti Dionysii de Tumuli)

Nous sommes accueillis par M. Véron, membre actif de l'association de défense du site. Située à 123 m d'altitude, au sommet d'une colline encaissée entre l'Huisne et le Narais, cette chapelle a été construite vers 1050 donc en plein XI^e siècle. Elle est entourée d'un petit cimetière réservé aux habitants du lieu. Elle était autrefois l'église d'une paroisse de quelques maisons, fermes et bordages, entourés de vignes et dont il ne reste que des vestiges. Réunie à Saint-Mars-la-Brière le 13 octobre



1809, elle redevient alors simple chapelle.

A l'ouest, la porte principale est à ouverture cintrée. Au-dessus s'élève un élégant campanile à deux ouvertures en plein cintre. L'une des cloches date de 1875. A l'intérieur, la voûte, en bois, est ornée de peintures qui datent du XI^e siècle. De l'autre côté de la route, vers le sud, on peut apercevoir la belle maison presbytérale.

Dans son dictionnaire topographique, historique, généalogique et bibliographique de la Province du Maine, André René Le Paige écrit en 1777 : *"Il y a à St Denis une montagne, dont le haut est de bonne terre qui produit du froment ; le bas est un sable qui produit du seigle et du maïs ; il y a sur le haut de la montagne, à l'ouest, environ 60 quartiers de vignes (Ce sont celles du fief de la Bécane) dont le vin n'est pas mauvais"*.

3° LOMBRON



Après avoir repéré la sculpture de Saint-Martin sur un contrefort de l'abside, nous entrons dans l'église où nous accueille M. Beaulieu, adjoint chargé du patrimoine.

Lombron est un nom d'origine celtique dont la racine "bron" désigne un lieu fangeux, marécageux.

La géographie de la commune confirme cette dénomination car la moitié des terres, vers le nord-ouest, étaient autrefois constituées de limon sablonneux recouvrant une couche d'argile qui en maintenait l'humidité. On nommait cette région "les prairies du Pays-Bas". Travaillés de façon continue par l'homme, ces lieux sont devenus des terres exploitées par des maraîchers. Ces terres sont irriguées par plusieurs ruisseaux : l'Ortier, le Crocieux grossi du Lombron, affluents du Merdereau dont les eaux se jettent dans la Vive-Parente.

L'autre moitié de la commune correspond à un relief plus marqué, plus montueuse avec, au nord-est, les buttes de Montrentin (130 m), de

Paradis et Crémillé (118 m) et au sud-est la butte des Jubaudières (110 m).

Cette église, sous le patronage de Saint-Martin (315-397), est de style roman. Elle aurait été construite par la famille des Monts (de Montibus), seigneur de Loresse, aux XI^e-XII^e siècles, à l'époque de l'occupation anglaise (Plantagenêts). Toutefois, le soubassement du transept en petit appareil lié par un mortier rose fait penser qu'une église existait déjà auparavant à cet emplacement. Elle a la forme d'une croix latine.

L'**abside** est la partie la plus ancienne de l'édifice. Elle date, semble-t-il, du XI^e siècle. Elle a la forme d'un cul de four de 5 m de large pour 4,80 m de profondeur. La lumière du jour y pénètre par trois fenêtres dont l'une, celle du fond, a été dangereusement élargie au XIX^e siècle. Ces trois fenêtres sont encadrées par une archivolte qui se raccorde au bandeau de pierre décoré de petits modillons qui court tout autour de l'abside.

Sur le côté droit de l'abside, une fenêtre a été murée. Elle servait au XVI^e siècle à éclairer le pupitre du chantre. Elle était alors surmontée d'un clocheton recouvert d'ardoises qui a disparu depuis.



La **nef**, éclairée par 6 fenêtres romanes, a été reconstruite et agrandie au XV^e siècle, 1 mètre de chaque côté (sous Louis XI et Charles VIII). Elle mesure actuellement 16,80 m de long pour 9 m de large. Un ballet, petit préau de bois, était accolé à la façade et protégeait l'entrée. Les bancs ont été réalisés par un menuisier de Pont-de-Gennes en 1674. Ils sont numérotés (le n° 9 était celui de la veuve du Corvasier) et portent encore le nom du menuisier et des paroissiens de l'époque. Il est très rare que des bancs de cette époque aient été conservés.

Les **transepts** : Des chapelles y ont été aménagées. Celle de droite, chapelle de Laresse, était la chapelle seigneuriale. Elle a été voûtée entre 1450 et 1460 dans le style flamboyant.

Le **clocher** comporte une tour carrée, à la croisée des transepts, et un toit d'ardoise pyramidal surmonté d'une aiguille épannelée.

François Porcheron

*L'année prochaine, je souhaite faire une **pause**, le temps pour le club de redéfinir son projet culturel, de lui donner du contenu et de faire en sorte qu'il ne repose pas sur une seule personne mais sur une équipe.*

Pentecôte 2013 : Plestin-les-Grèves



Cette année nous étions logés dans un village vacances Escapia du groupe Cap France. Nous avons été fort bien accueillis par une équipe qui fut aux petits soins pour nous, logements confortables et bien disposés.

Les cyclos ont trouvé des parcours bien pentus variant de 40 à 80 kilomètres, ainsi plusieurs groupes se sont constitués chacun recherchant ses camarades de route.

Nos marcheurs ont été accompagnés dans leur rando par une guide du crû. Celle-ci avait préparé des

parcours modelés au fil des sorties pour que chacun trouve son rythme.



Une mini croisière au cœur de la réserve naturelle de l'Archipel des 7 îles et la côte de granit rose. Nous y avons observé des oiseaux, les Fou de Bassan, les Macareux, des mammifères, phoques gris etc...



Notre sortie à été agréable avec une mer calme et un soleil radieux. A bord des vedettes, les commentaires sont donnés par les marins guide qui nous ont transmis la passion de leur environnement.

Jean-Yves Després

Une journée sortie "AUDAX" 100 km



Le soleil est là, les premiers participants arrivent et préparent leurs montures avant la prise du café généreusement offert par l'A.C.T.C..

Il est 9 heures, départ du cent kilomètres à 20 km/h, un peu de stress pour les débutants sur cette distance.

Le peloton s'élance dans la campagne, sur les petites routes qui foisonnent à souhait dans notre département. Des voix se font entendre dans le peloton, lesquelles? féminines, masculines ? Qu'importe !!!

La bonne humeur, les sourires sont au rendez-vous et l'entraide se fait lorsqu'il y a un incident mécanique.

Le déjeuner pris en commun remet sur pieds celles et ceux qui doutaient de leurs capacités physiques. Dans cette deuxième partie du parcours les habitués encouragent les néophytes et au dernier arrêt les barres de céréales et pâtes de fruits donneront un coup de fouet pour terminer cette randonnée.

Il faut oser pour réussir et réussir c'est oser.



Bertrand Bilheux

Des sorties réussies loin de nos bases

Les offres d'activités en Sarthe sont nombreuses et variées, bien sûr il y a nos sorties régulières au départ de Changé, les Audax, les randos proposées par les clubs sarthois et plein d'autres possibilités qui font que nos couleurs, même si elles sont parfois insuffisamment nombreuses, sont néanmoins présentes pratiquement tous les jours de l'année sur les routes de notre département.

Les organisations hors département ne sont pas très nombreuses, c'est normal car elles demandent aux organisateurs beaucoup d'efforts et de temps. Elles permettent de créer des liens forts de par le partage de valeurs de convivialité, du plaisir de faire autour de nos vélos des activités de découverte de régions qui méritent d'être visitées.

Ici je parlerai des organisations de l'A.C.T.C. hors Sarthe auxquelles j'ai participé en 2013.

Tout d'abord le week-end Pentecôte à Plestin-les-Grèves dans les Côtes d'Armor, dans un lieu verdoyant, des chalets parsemés sur une prairie autour d'un château surplombant la mer. La Bretagne, terre de vélo, terre de courage et d'orgueil, à chacun de nos séjours dans cette superbe région, nous ressentons le plaisir de découvrir toutes ces côtes, celles superbes découpées par la mer, avec ces paysages changeant à chaque détour de son chemin des douaniers et toutes celles que recèle l'intérieur de ces terres et qui nous donnent tant de mal.



Le soleil n'a pas été tous les jours de la partie, mais que serait la Bretagne sans ses bruines, giboulées, averses et autres tempêtes.

L'Ardéchoise, actuellement plus grande randonnée cyclotouriste Française aura été le hors d'œuvre de la semaine montagne 2013 à Tence dans la Haute-Loire. Mais il est des hors d'œuvres que font figure de plat de résistance tant les traces laissées par ce samedi auront été longues à être digérées par certains. Quelque soit la distance réalisée, les secteurs plats sont pratiquement

inexistants et il suffit de diviser par deux la distance parcourue pour avoir le kilométrage des portions montantes.

Faire des parcours sur carte n'est pas une chose aisée, pour preuve les dénivelés un peu fort que nous avons du affronter le dimanche, mais je ne jette pas la pierre à Alain, je sais, préparant les parcours pour le week-end pentecôte, qu'il y a toujours une part d'aléas que personne ne maîtrise.

Notre organisateur avait vécu une réelle déception en 2012 avec une météo désastreuse lors du périple jusqu'au lac de Konstance, il avait certainement de réelles peurs que cela ne se reproduise cette année, mais ce ne fut fort heureusement pas le cas, une météo agréable, des paysages superbes, des routes calmes, des difficultés moyennes en général mais répétées, un centre d'hébergement tout à fait à la hauteur avec un personnel agréable et toujours prêt à nous aider dans notre organisation. Tout pour réussir un séjour des plus chaleureux

Ces sorties sont centrées principalement autour du vélo, c'est la base, le liant, la première motivation, mais il y a tous les à côtés qui permettent aux non cyclistes de nous accompagner avec plaisir et de découvrir par d'autres biais les régions qui nous accueillent.

La marche qui permet de rentrer d'avantage dans l'intimité d'un pays, les visites que chacun peut faire en individuel ou en groupe, celles organisées comme les 7 îles à la Pentecôte. Il y a toujours quelque chose à faire et ces séjours se terminent toujours trop tôt.



Nous attendons donc avec impatience pour 2014 le week-end de pentecôte sur la presqu'île de Crozon et l'Alsace pour une semaine montagne qui nous met, elle aussi l'eau à la bouche. Patience, patience, ça vient.

Jean-Claude Lemoine

Pique-nique en forêt de Bercé

Mardi 2 juillet 2013



Une sympathie née entre les cyclistes du C.C.L.M. et celles de l'A.C.T.C. au cours de l'excursion "Toutes à Paris", nous incite à faire quelques sorties communes afin de garder ce beau souvenir qui nous avait réunies en 2012.

Le projet de pique-nique en forêt de Bercé a séduit et le bouche à oreilles bien fonctionné, nous étions donc 19 à prendre la route ce mardi 2 juillet : (12 ACTC, 3 cheminotes, 4 CCLM).

Je tiens à souligner que bien que ce soit un projet de balade féminine quelques hommes n'ont pas dédaigné nous accompagner, nous apprécions cette adhésion et nous les en remercions.

Nous savons qu'il ne s'agit nullement pour eux d'un acte de "sacrifice" et qu'ils le font avec plaisir également ; pas de guerre des sexes à l'A.C.T.C. !!!! Le premier d'entre eux, Michel Touchet nous a concocté le parcours avec beaucoup d'attention, l'objectif étant de sillonner et d'explorer au maximum cette magnifique forêt.

Après avoir emprunté les bucoliques petites routes entre Parigné, Le Grand-Lucé, Pruillé-l'Éguillé, Saint-Vincent-du-Lorouër, Saint-Pierre-du-Lorouër, la forêt s'offre à nous et nous faisons route jusqu'au rond du clocher, le plus au sud vers Thoiré-sur-Dinan. Ah les fameux "ronds" de cette forêt ! Un vrai labyrinthe, gare à celui qui se trompe, il peut tourner en rond (c'est vraiment l'expression qui convient) un certain temps.

Mais Michel n'est pas un "bleu" en la matière et à chacun de ces sacrés ronds il nous dirige sans erreur jusqu'à ce bel endroit qu'est "La Fontaine de la Coudre" où nous nous installons pour pique-niquer.

Après quelques explications de Michel sur la genèse et la gestion de cette forêt nous repartons en empruntant la célèbre route de Grammont qui conduit directement à Saint-Mars-d'Outillé et donne à ce retour un niveau de facilité bien apprécié de toutes.

Le temps nous ayant été très favorable et c'est évidemment le facteur primordial, nous terminons notre escapade avec le sentiment partagé par toutes et tous d'une très agréable journée, à renouveler bien sûr l'an prochain !



Nelly Deschamps

Ballade à Nantes



N'ayant pu participer, en 2012, à la semaine fédérale de NIORT, suite aux ennuis de santé de Georgette, j'ai eu le temps d'effectuer tous les travaux que j'avais en retard; cette année nous sommes partis plein d'enthousiasme, à la semaine fédérale de cyclotourisme qui avait lieu à Nantes. Georgette était inscrite moralement depuis 2011 par un membre du Cosfic.

Nous sommes donc arrivés sans encombre à Nantes, le vendredi à la mi-journée. A ce sujet, pourquoi vouloir tous, ou tout au moins une grande partie des participants, arriver le premier jour de l'ouverture du

retrait des dossiers? Cela crée un sympathique bouchon humain où chacun veut être servi avant l'autre, et surtout pas le dernier, ce qui arrive néanmoins quelquefois, lorsque l'on fait plein de retrouvailles. Après tout, c'est sympathiquement très bien comme ça. Une fois notre sésame en main, nous voilà partis rejoindre le camping fédéral, et c'est un peu là qu'une galère commence pour certains, comme pour nous qui nous sommes trompés d'itinéraire pour rejoindre le camping attribué, en nous perdant grave, comme jamais je pense m'être perdu, à tel point que nous avons dû faire demi-tour vers le point de départ, pour repartir sur la bonne voie et arriver enfin au camping prévu. Ce fameux camping tant cherché est en fait une belle surprise, c'est un champ tapissé d'une belle pelouse de chaumes coupés récemment, à 10/15 cm où chacun s'installe tant bien que mal, qui en coupant, qui en arrachant les plants, ou comme moi, en essayant de le coucher sous un tapis de sol. Mais, c'est bien connu, le chaume frais coupé, se couche sous vos pieds, mais se redresse aussitôt juste derrière vous en rigolant un brin (de chaume) !!!

Cela me rappelle certains souvenirs de mon enfance d'écolier d'avant hier, ou plutôt d'un certain nombre d'années, où je vivais dans une petite ferme en Sologne au pays de Raboliot. Là, pendant les vacances scolaires, je faisais la moisson pieds nus avec la "technique" pour marcher dans les chaumes. Même, encore mieux, si l'on peut dire, je guidais un cheval de trait par la bride dans les rangs de vigne pour qu'il ne s'arrête pas pour manger les feuilles. Il tirait une herse maintenue par le cultivateur, et tout cela les pieds nus. C'était la vie à la campagne !!! Mais pourquoi raconter cela, rien à voir avec le vélo !!! Revenons à la semaine fédérale !!!

Après une nuit passée au camping qui avait l'avantage d'être très calme, sans bruit de circulation, mais le désavantage d'être assez loin de la permanence, et là encore certains se sont perdus et ont tourné en rond faute d'un bon fléchage du camping à la permanence. Mais, pour notre petit groupe: bien, grâce à un certain Yves V. qui avait repéré avant le raccourci idéal. Merci Yves !!!

Quant aux circuits, ils étaient dans l'ensemble assez bien fléchés, roulants, avec des dénivelés acceptables :

Dimanche : Nantes / Oudon, par la rive gauche de la Loire, en passant par Champtoceaux et retour rive droite, en passant par le Cellier où est inhumé Louis de Funès, pas loin de son ancien château.

Lundi : Nantes / Fay-de-Bretagne et retour par Notre-Dame-des-Landes, sans barrage de manifestants.

Mardi : Nantes / Savenay / Nantes, sans grandes difficultés.

Mercredi : ceinture de Nantes / Le Pellerin, avec passage du bac sur la Loire.

Vendredi : Nantes / Joué-sur-Erdre et retour en passant par Nort-sur-Erdre.

Samedi : circuit au sud de Nantes par Thouaré-sur-Loire / Saint-Julien-de-Concelles / Château-Chébaud, retour sur Nantes en passant par Vertou.

Dimanche : pas de défilé pour notre club et pour bien d'autres. Il est vrai qu'il n'était pas facile à rejoindre car il ne partait pas de la permanence.

Pour Georgette et moi, une semaine très agréable avec de nombreux repas conviviaux pris ensemble. Un temps relativement beau sur la semaine, malgré une participation des cyclos moins importante que les années précédentes, dû certainement à l'organisation par une grande ville.

Voilà, alors rendez-vous à la prochaine, avec son folklore et ses petites galères.



Jean-Claude Garnier

L'Ardéchoise

14^e Semaine montage à Tence (du Vendredi 14 au vendredi 21 juin 2013)

Après la déception due au mauvais temps pour notre semaine européenne autour du Lac de Konstanz, j'ai quand même voulu organiser la 14^e semaine montagne.



Et pour répondre à des demandes, j'ai articulé celle-ci autour de la cyclo sportive "l'Ardéchoise" dont le départ est donné à Saint-Félicien (07).

Fidèles à "VVF Villages", nous avons opté pour le village de Tence (43) niché sur une colline de cette petite ville de la Haute Loire dans les contreforts du Massif central. Inutile donc de dire que ce n'est pas plat ! Nous nous en sommes rendu compte !

Pour participer à cette "Ardéchoise" réputée et dont on a souvent entendu parler, nous avons décalé la semaine avec un départ le vendredi afin d'être aux aurores à Saint-Félicien pour le départ. 45 inscrits pour cette semaine dont 24 envisagent de se frotter aux cols ardéchois sur les différentes distances proposées. Ils seront accompagnés sur place par 11 autres cyclos changéens venus pour cette seule journée ! Certains travaillent encore..... !

Fort heureusement, quelques uns nous ont précédés ! Ainsi nous avons de bonnes informations dès notre arrivée.

Le samedi 15 juin - l'Ardéchoise : Nous nous levons aux aurores (pour les 24 participants) pour rejoindre Tence et se préparer au départ au milieu de milliers de rouleurs. Des cyclos certes, mais aussi des rouleurs pas toujours conscients des dangers de la route. C'est vrai en particulier dans la 1^{er} descente, celle du col du Buisson (920 m) ! Ça descend fort, de tous les côtés de la route. Quelques craintes donc, y compris pour les bons descendeurs (je croyais en être un) car ça passe n'importe où, alors même que certains sont déjà au 5 000 ou 6 000^e rang.



Mais évidemment, et nous la savions, ce n'est pas plat la région ! Loin s'en faut !

Aussi les changéens sont repartis sur plusieurs parcours : le Doux pour 85 km – les Bouttières pour 125 km – la Volcanique pour 176 km. Évidemment, les retours s'étalent dans le temps et certains ont même pu échapper à la forte averse de l'après-midi.

Nous croyions que tout s'était bien passé !



Mais c'est au retour à Tence que nous apprenons la chute et l'hospitalisation de notre ami Pierrot. Heureusement l'observation ne décèle rien de grave et dès le lendemain il est à nouveau des nôtres.

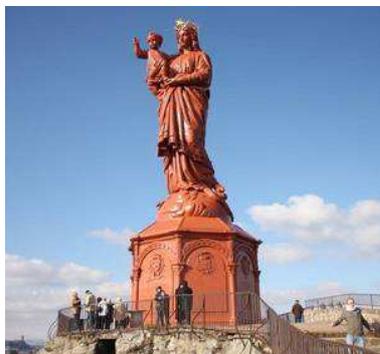
Nous avons quelque peu de mal à l'inciter à patienter à remonter sur le vélo, mais dès le mardi, c'est reparti.

Pourtant, le lundi, Pierrot a fait la route en minibus pour aller rendre visite à Monique & Alain Gorce qui nous attendent à Planfoy, tout près de Saint-Étienne. C'est ainsi l'occasion de monter le col de la République

dont la circulation n'est plus aussi dense qu'il y a une dizaine d'années. La photo souvenir est appréciée de tous. Tout comme les instants passés en leur compagnie. Ils sont mêmes fixés par la presse locale, toute heureuse de compter des cyclos sarthois dans la commune.

Cette sortie nous donne un véritable aperçu de la campagne de Haute Loire !

C'est ainsi que nous avons pu rouler sans encombre, en toute tranquillité sur des routes de moyenne montagne particulièrement agréables. Ces petites routes, boisées, bordées de myrtiliers sont vraiment agréables et, ce qui ne gêne rien, elles sont peu fréquentées par les voitures. Que du plaisir !



Du plaisir nous en aurons aussi les jours suivants, même si nos sorties ont parfois été écourtées ou détournées en raison d'une météo capricieuse. C'est ainsi que la sortie prévue vers le Mon-Gerbier-de-Jonc n'a pu se faire. Cependant, quelques unes et quelques uns s'y sont rendus en voiture pour apprécier ce site. D'autres pendant ce temps goûtaient au plaisir de la découverte du Puy-en-Velay et de sa belle statue de la vierge.

Et Marcel, toujours à la recherche de BPF n'hésite pas à se lancer, accompagné, à Saint-Front pour satisfaire à cette exigence.

Le dernier jour, le jeudi, (une fois n'est pas coutume de faire la semaine du vendredi au vendredi) nous sommes 36 sur les vélos (pour un groupe de 45) répartis en 3 groupes de taille, d'allure et de destination différente. Tous nous prenons plaisir, malgré (ou grâce) les dénivelés à rouler sur ces routes de moyenne montagne, verdoyantes, accueillantes et particulièrement agréables.



En fin de séjour, les conversations vont bon train pour commenter cette semaine de vélo, de marche, de plaisirs partagés, de belle convivialité.

Il nous a manqué les B..... Alain ayant eu (la mauvaise idée) le désagrément de se blesser dans les jours précédents. Aux dires de nombreux participants c'est l'une des meilleures semaines réalisées. Sans doute grâce à tous les participants, leur bonne humeur mais aussi grâce à l'encadrement de VVF Villages, aux petits soins pour nous !

Cette 14^e semaine montagne est passée ! Vive la 15^e en Alsace du 21 au 28 juin 2014 !

Je ne résiste pas au plaisir d'indiquer les destinations des dernières années :

- 2000 : Tarbes et les Pyrénées pour 8 férus de montagne
- 2001 : le Mont-Dauphin pour goûter aux pentes de l'Isard
- 2002 : un beau séjour itinérant vers LUDWIGSAU dans le cadre du jumelage
- 2003 : Peira-Cava et les montées du col du Turini
- 2004 : Enval et les belles bosses du Puy-de-Dôme
- 2005 : Villefranche-de-Panat et ce que l'on croyait être plat
- 2006 : Agay-Roches-Rouges et son merveilleux hôtel avec vue sur la Grande Bleue
- 2007 : Saint-Bonnet-en-Champsaur et "La bonnette" plus haut col d'Europe à 2 802 m
- 2008 : Urrugne, le pays basque et l'Espagne
- 2009 : la Corse.... Ah ! cette superbe île de beauté
- 2010 : le Ventoux pour 70 participants dont "4 cinglés"
- 2011 : le Barcarès et le Roussillon méconnu
- 2012 : le tour européen et 6 pays sous la pluie – quel (mauvais) souvenir
- 2013 : Tence et l'Ardéchoise.

A bientôt donc pour nous accompagner.

Alain Thureau



Les "cyclotes buissonnières"

Du 2 au 5 septembre 2013

Ce lundi de septembre c'est jour de rentrée et pourtant ce matin cinq cyclotes de l'A.C.T.C. ont décidé de faire l'école buissonnière vers le pays vendômois d'où sont natives deux d'entre elles.

Nous prenons le départ à 9h et à peine avons nous fait 2 km qu'un "supporter" nous attendait : Michel venu avec son vélo au bout de son chemin nous encourager !

Cap vers Montoire avec une première halte au petit village de Saint-Fraimbault et sa petite chapelle ; puis un second arrêt à Poncé nous permet d'admirer les fresques superbement restaurées de son église ainsi que le château et son mur d'enceinte.



Une pause pique-nique au bord du Loir s'impose: une barque amarrée à la berge fera très bien notre affaire !

Un rapide coup d'œil au château de la Possonnière où naquit Ronsard et c'est la visite de Trôo, son habitat troglodytique et ses caves.



En fin d'après midi, nous arrivons à Montoire pour notre hébergement : la maison Renaissance appelée aussi "maison du Bailli"; la vie de château s'offre à nous dans cette demeure du XVI^e siècle classée monument historique avec chambres immenses, lit à baldaquin, meubles d'époque et tentures.

Durant les 2 jours suivants nous sillonnons les bords de Loir et ses petits villages dont Lavardin (classé parmi les plus beaux villages de France) et son château en ruines mais dont subsistent encore d'intéressants vestiges.



Au pied du château un habitant occupé à réparer la porte de sa cave s'étonne de voir, à cette heure matinale, cinq "fraises tagada" juchées sur des vélos dans un petit sentier ; la conversation s'engage et celui-ci nous conseille d'emprunter la "rotte aux biques", sentier bien nommé car c'est bien sûr à pied qu'il faut le parcourir.



Celui-ci nous emmène sur les hauteurs de Lavardin d'où nous découvrons la vallée du Loir. Cette petite "rotte" est bordée de maisons troglodytiques restaurées et habitées pour certaines mais en décrépitude pour beaucoup d'autres ! Il est vrai qu'il faut un certain courage pour accéder là-haut !

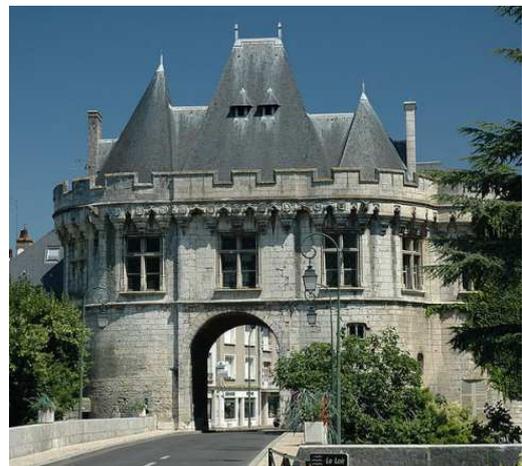
Le retour se fait par la croix Bonneau (en mémoire de Jean !) et un superbe petit chemin creux.

Nous faisons également la tournée des souvenirs d'enfance de nos deux copines nées dans la région : Thoré-la-Rochette pour l'une et les "pas des fidèles" qu'elle empruntait tous les jours pour aller à l'école, puis Villiers-sur-Loir pour l'autre avec son lac en bordure du château de Rochambeau.

Ce très grand plan d'eau est le bienvenu pour pique-niquer par cette journée très chaude et beaucoup d'enfants s'adonnent aux joies de la baignade.

Nous prenons le temps de faire quelques courtes visites à leur famille qui réside encore en ces lieux (c'est pratique pour boire un p'tit coup et remplir les bidons !)

Vient enfin Vendôme, petite ville absolument ravissante ; entrecoupée par le Loir, agrémentée de nombreux massifs profusément fleuris et de parcs paysagés, elle regorge d'édifices somptueux comme l'église de la Trinité et son cloître, la tour Saint-Martin, l'imposante porte Saint-Georges, les halles pour ne citer que ceux-ci..





Jeudi arrive vite, c'est déjà le retour. Notre circuit s'effectue vers le nord : Lunay, Sargé-sur-Braye, Baillou, Valennes, Berfay, Semur-en-Vallon, Dollon, etc...

Nous rencontrons un petit incident technique (il en fallait bien un !) mais pas le temps de s'inquiéter, un jeune et charmant mécanicien se présente à nous sans que nous ayons même besoin de le chercher !!!

Nous achevons notre parcours vers 18 h autour d'un verre de l'amitié à Champagné, ravies d'un séjour accompli dans une ambiance de "zénitude" et de bonne humeur et avec l'espoir de renouveler cette modeste aventure l'année prochaine vers une autre destination.

Angeline L, Benoîte G, Cécile A, Jaqueline M, Nelly D.

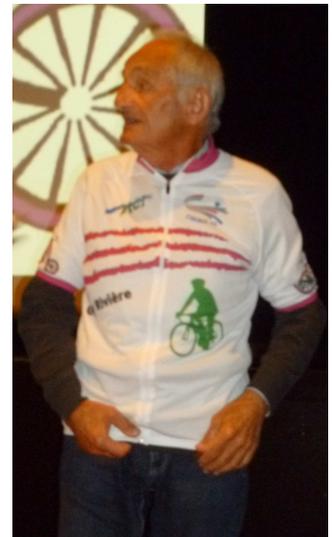
Récompenses



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

Guy RIVIÈRE

A l'occasion de ses 80 ans,
un des fondateurs de
l'Amicale CycloTouriste de Changé



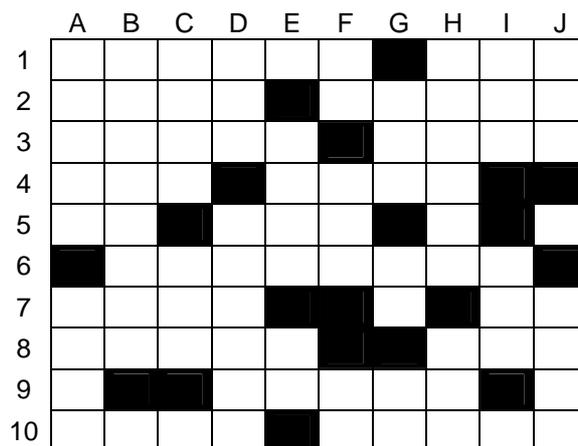
Michel TOUCHET pour ses 25 années de présidence.

Ces deux distinctions ont été remises par notre président.

Amusez-vous

Mots croisés de

efpé



Horizontalement. 1. Ville organisatrice d'une Semaine Fédérale - Existence.

2. Pareil - Ville organisatrice d'une Semaine Fédérale.

3. Pares - Limite

4. Fleur sans queue - exprimer à l'envers

5. Travaux pratiques. Unité monétaire en Norvège

6. Heureuse fin

7. Tente indienne - dedans

8. organes filtrants. Résine fétide

9. Partie d'une dent

10. Saint sur l'Aa – Ville organisatrice d'une Semaine Fédérale

Verticalement. A. Ville organisatrice d'un Semaine Fédérale - Groupe parfois musical

B. Diminution de volume

C. Refus - Variété de pommes

D. Elimine -Acquiescer

E. A côté à l'envers – Initiales désignant le roi

F. Semaine Fédérale - Ancien judoka - Dieu solaire inversé

G. Règles qui gèrent la vie sociale dans un pays. - Jamais à la fin d'une phrase - Elle fut changée en génisse

H. Ville organisatrice d'une Semaine Fédérale - Métal ménagé abrégé

I. Colère antique - Protègent le doigt de la couturière

J. Cap sur la boussole - Gaz rare

Énigmes

Aux énigmes 1 et 2 correspondent des phrases. Non, il n'y a pas d'erreurs d'orthographe. Chaque détail compte.

1. Je vous invite à d î ner. G a.

Réponse : _____

2. Mademoiselle, comment va vore ?

Réponse : _____

3. Une fois la clé de l'énigme trouvée tout devient clair :

tient	lage	pire	rit
La foi	La charité	L'amour	L'espérance

Réponse : _____

Efpé

Régalez-vous (avec modération !)

Poires au vin

Il vous faut : Quatre belles poires, 400 ml de vin rouge (Beaujolais), 3 cuillerées à soupe de sucre (40 g), 2 clous de girofle, 4 grains de poivre, 1 petit morceau d'écorce de cannelle, 1 zeste d'orange non traitée, 1 petite gousse de vanille, 60 ml de crème de cassis (facultatif), 4 feuilles de menthe pour décorer.



Ustensiles : 1 grande casserole, 1 vide "pomme" (pour les poires entières), 1 passoire, 1 compotier ou coupes individuelles

Si on désire présenter les poires entières: les éplucher en conservant la queue et retirer les pépins par le fond de la poire avec soin avec un "vide pomme"

Dans une grande casserole porter à ébullition le vin, le sucre; ajouter pour parfumer les clous de girofle, le poivre, la cannelle, le zeste d'orange, le petit morceau de vanille puis baisser le feu et ajouter les poires. Laisser cuire environ 15 minutes à feu doux, en surveillant la cuisson car les poires

doivent rester légèrement fermes lorsqu'on les pique avec la pointe d'un couteau

Égoutter les poires délicatement en gardant le vin et les déposer dans un compotier ou 4 coupes

Passer le vin dans une passoire. Faire épaissir le jus si nécessaire en le laissant bouillir doucement dans la casserole jusqu'à la consistance désirée, puis arroser les poires avec le vin.

Servir frais ou tiède. Un petit plus : les napper de crème de cassis et/ou décorer d'une petite feuille de menthe.

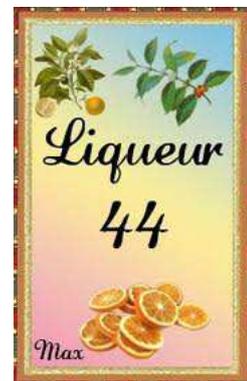
Liqueur 44

Ingrédients : 1 litre d'eau-de-vie ou de calvados, 44 grains d'excellent café, 44 morceaux de sucre, 1 gousse de vanille, 1 orange, 1 clou de girofle.

Préparation : lavez et essuyez l'orange, piquez-la de part en part avec une aiguille à tricoter, piquez le clou de girofle dans cette orange et mettez cette dernière dans un bocal. Ajoutez les 44 morceaux de sucre et les 44 grains de café. Fendez la gousse de vanille sur toute sa longueur et mettez-la également dans le bocal.

Versez l'alcool sur ces éléments et laissez macérer 44 jours en remuant la préparation de temps en temps.

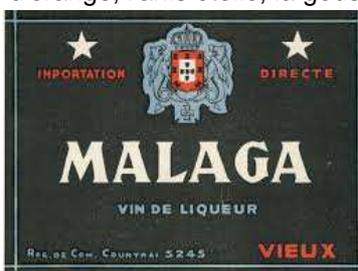
Après ce temps de macération, filtrez la liqueur et mettez en bouteille.



Vin de Malaga

Ingrédients : 3 l de vin rouge ou rosé, 750 g d'une écorce d'une orange bio, 3 étoiles d'anis étoilé (ou badiane), 3 grains de poivre, 1 clou de girofle, 1 l d'alcool (eau-de-vie ou calvados)

Préparation : Dans un faitout, faites légèrement caraméliser le sucre cristallisé, ajoutez l'écorce d'orange, l'anis étoilé, la gousse de vanille fendue, le poivre et le clou de girofle. Hors du feu, versez le vin prudemment en évitant les éclaboussures de sucre.



Placez la casserole sur le feu et tournez jusqu'à dissolution du sucre. Laissez refroidir. Filtrez et mettez en bouteilles.

A l'inverse de beaucoup de vins faits "maison", le Malaga peut se consommer le jour même de son élaboration. Ce vin sera préparé de préférence avec du rosé pour le servir en été et avec du vin rouge pour le déguster à Noël.

Solutions des jeux

Mots croisés :

Horizontalement : 1. Nantes – Vie 2. Itou – Flers 3. Ornes – Orée 4. Ros – erid 5. Tp – Ore 6. Happy end 7. Tipi – En 8. Reins – Ase 9. Email 10. Omer – Rouen

Verticalement : A. Niort – Trio B. Atrophie C. Nons – Api D. Tue – Opiner E. serp – SM F. SF – Rey – Ar G. Loi – Et – lo H. Verdun – Alu I. Ire – Dés J. ESE – Néon

Énigmes :

1. Je vous invite à dîner sans cérémonie (sans serrer mon î). J'ai grand appétit (G majuscule, a minuscule. Attribué à Mozart).
2. Mademoiselle, comment va votre santé ? (vore = votre sans t=
3. La foi soutient, la charité soulage, l'amour soupire, l'espérance sourit.

Rions un peu

C'est un œuf qui attend un pote depuis 1 heure et qui dit :
- Si il n'est pas là dans 10 minutes j'me casse.

~*~*~*~*~*~*~*~*

A la piscine, un nageur se fait enguirlander parce qu'il a fait pipi dans l'eau.
- Mais enfin, proteste-t-il, vous exagérez, je ne suis pas le seul à faire ça!
- Si, monsieur, du haut du plongeoir, vous êtes le seul!

~*~*~*~*~*~*~*~*

Deux asticots se retrouvent dans une pomme :
- Tiens ! Je ne savais pas que vous habitez le quartier !

~*~*~*~*~*~*~*~*

Une mère dit à son garçon :
- N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler.
- Bon, alors moi, plus tard je serai marin !

~*~*~*~*~*~*~*~*

Pourquoi vaut-il mieux enlever ses lunettes lors d'un alcotest ?
Ça fait déjà deux verres en moins!

~*~*~*~*~*~*~*~*

Pourquoi chez une blonde il n'y a jamais de glaçons ?
Parce que elle n'arrive pas à se souvenir de la recette.

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).



Tence : l'ARDÉCHOISE



Semaine fédérale Nantes



Rando des Rossays



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

Flashcode_actc



web

flashcode_mobile_actc



web

