

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

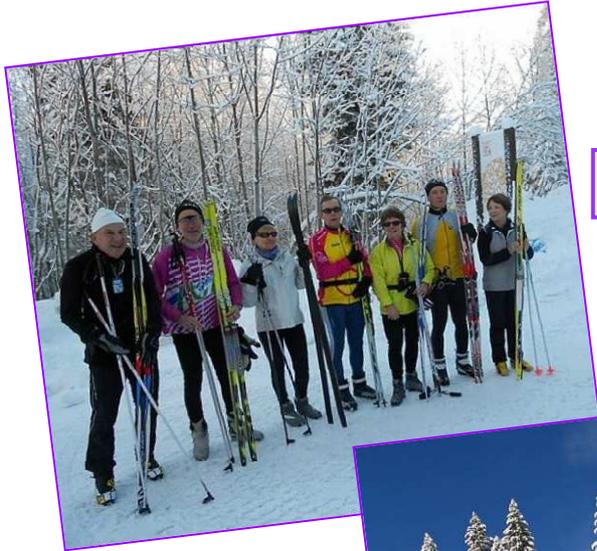
LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE



BULLETIN D'INFORMATIONS n° 41 DÉCEMBRE 2014



La choucroute



Le ski



La forge d'Antoigné



Le mot du Président



Chers amis Cyclotouristes,

Cette année 2014 est une année dont nous nous souviendrons et malheureusement pas pour ses bons côtés. J'avais terminé l'édito 2013 de notre revue par ces mots "Et que nos roues comme le club continuent à tourner rond en 2014", j'aurais mieux fait de me taire.

Je ne peux commencer sans avoir une pensée émue pour Robert et sur ce 24 avril, lors duquel sa vie s'est éteinte et où sa famille a basculé dans la douleur et la détresse. Son souvenir et tous les bons moments que beaucoup d'entre nous, ont passés avec et grâce à lui, seront dans notre mémoire pour longtemps.

Pourquoi l'un de nos plus virulents partisans du respect des règles de sécurité à fini ainsi, pourquoi un automobiliste a considéré qu'il devait passer, pourquoi le second automobiliste a suivi, pourquoi, pourquoi ? Nous n'aurons certainement pas les réponses à ces questions, malheureusement pour la mémoire de Robert. Adieu Robert, adieu.

Après cet accident tragique, j'ai axé mon discours sur les réflexions que chacun d'entre nous devait se faire quant à son comportement sur le vélo car si Robert n'avait que ce mot 'sécurité' en tête, c'est loin d'être le cas de beaucoup d'entre nous. Bien sûr certains automobilistes se comportent de façon inadmissible envers nous, en nous rasant, en nous doublant sans visibilité, tout ceci est vrai et il est difficile de ne pas voir que cela semble malheureusement s'amplifier.

Mais notre rôle n'est pas que critique des autres, c'est aussi analyser notre comportement dans le sens où nous ne sommes pas au dessus de tout soupçon. En effet, nous sommes trop souvent à trois de front, je vois encore des fautes graves et dangereuses se produire et que dire des paroles, j'ai vu certains atterrés par la disparition de Robert ne pas changer un iota à leur comportement ou à leurs paroles, mais à quoi aura servi la disparition de Robert si nous n'évoluons pas, à quoi ??? Chacun de nous a un rôle dans ce club alors assumons le, ensemble et évoluons.

Mais nous avons frôlé une autre catastrophe, la chute d'Yves lors du week-end pentecôte dans la presqu'île de Crozon et ceux qui ont vu son état ont eu très peur. Là il s'agit d'un accident bête, mais il nous montre que la vie tient à bien peu de choses et qu'il nous faut profiter de tout le plaisir que l'on peut prendre tant que nous sommes sur cette terre.

Alors après cela, comment relater cette saison en parlant des moments plus agréables, si ce n'est que le temps s'écoule et que la vie continue. Nos sorties nous aurons permis de vivre des moments de convivialité autour de ce vélo qui nous rapproche et est aussi capable de nous apporter du plaisir.

Nos organisations 2014 n'auront pas toutes été des réussites et là je pense à notre première édition des "**Bosses Changéennes**" que la pluie a transformé en échec.

Heureusement il y a quelques points positifs, oh bien mineurs par rapport à tout ce que je viens de relater, la réussite du changement de notre lieu de rendez-vous qui est une évidence, apporte beaucoup de sécurité et de sérénité. Les séjours neige où les "fondeurs" et les "pistards" ont été séparés pour la première fois. La journée culturelle toujours aussi attendue et que dire des sorties à la journée du jeudi, des **Audax** toujours aussi prisés. On a terminé la saison par une réussite, notre "**Rando des Rossays**" nous a redonné du baume au cœur, que ça fait du bien.

2014 aura été une année horrible pour le club, l'année 2015 sera ce qu'elle sera mais je ne souhaite qu'une chose, c'est que le plaisir soit en chacun de vous dans le respect des autres et des règles de sécurité.

Jean-Claude Lemoine



Sommaire

Le mot du Président	Jean-Claude Lemoine	Page 1
---------------------	---------------------	--------

Année 2015		
Calendrier 2015	Jean-Yves Després	Page 8
La sécurité	Jean-Claude Lemoine & Jean-Yves Ragainne	Pages 9-10 & 11
Les capitaines de route	Jean-Yves Després	Page 12
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves Després	Pages 13-14 & 15
Nouveau : Sortie interne à 20 km/h	Alain Thureau	Page 15
Séjour Ski Alpin	Alain Thureau	Page 16
Calendrier des Audax	Bertrand Bilheux	Page 16
Journée Culturelle	Michel Touchet & François Porcheron	Page 17
Séjour Pentecôte	Jean-Yves Després	Page 17
Séjour Montagne : La Corse	Alain Thureau	Page 18

Année 2014		
Rapport d'activités	Jean-Yves Després	Pages 3 à 7
Séjour à Prémanon	Jeanne Chapon & Annie Bro	Page 19
Compte rendu de la saison VTT	Gérard Dodier	Pages 20 & 21
Découverte de notre Patrimoine	François Porcheron	Pages 24-25 & 26
Lettre ouverte à la presse	Alain Thureau	Page 26
Billet d'Humeur	Gérard Dodier	Page 27
Audax 200 à 22.5 km/h	André de Wilde	Page 28
Fête de l'Europe	Alain Thureau	Page 29
Brevet allure régulée	Régis Pierre	Pages 29 & 30
Pentecôte à Trégarvan	Nicole Després	Page 30
Pentecôte : Domaine de Ker Beuz	Éric Pardessus	Page 31
Séjour en Alsace G.Aubier-J.Y.Ragainne-N.Deschamps-J.C.Lemoine-A.Thureau		Pages 32 à 35
Balade des Féminines	Monique Frèrejacques	Page 36
Les "Cyclotes buissonnières"	Angeline-Benoîte-Cécile-Jacqueline-Nelly	Pages 37 & 38
Il roule... Il roule...	Jean-Claude Garnier	Page 38
Rando des Rossays	Jean-Claude Lemoine	Page 39
C'est délicieux	Christian & Benoîte	Page 39
Amusez-vous	Efpé	Page 40
L'un pour l'autre	Jean-Claude Garnier	Page 41
Robert était comme un frère	Jean-Pierre Legué	Page 41
Diététique : les faux amis		Page 42-43
Solution des jeux		Page 44
Nos sponsors		Page 44

En annexe :

- Annuaire
- Formulaire de demande de licence (À REMPLIR DES 2 CÔTÉS)
- Inscription à la choucroute
- Inscription à la semaine de Ski "Montchavin"
- Inscription semaine montagne 2015 "La Corse"
- Inscription séjour Pentecôte 2015
- Fiche vêtements

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'Amicale Cyclotourisme de Changé vous présente tous ses voeux pour l'année 2015

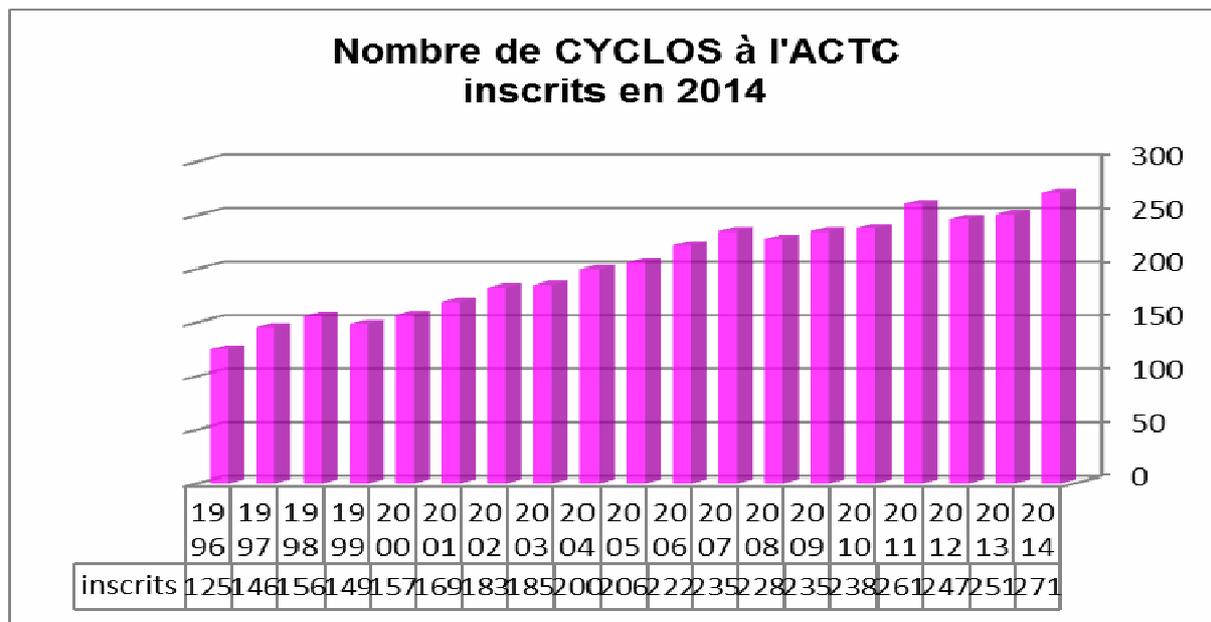
Rapport d'Activité 2014

Rapport activités 2014

Les effectifs :

Nos effectifs au 06 novembre 2014 : 271 inscrits se répartissent entre 238 licenciés et 33 adhérents. Dont 69 féminines : en progression.

ACTC 1^{er} club de la Sarthe.



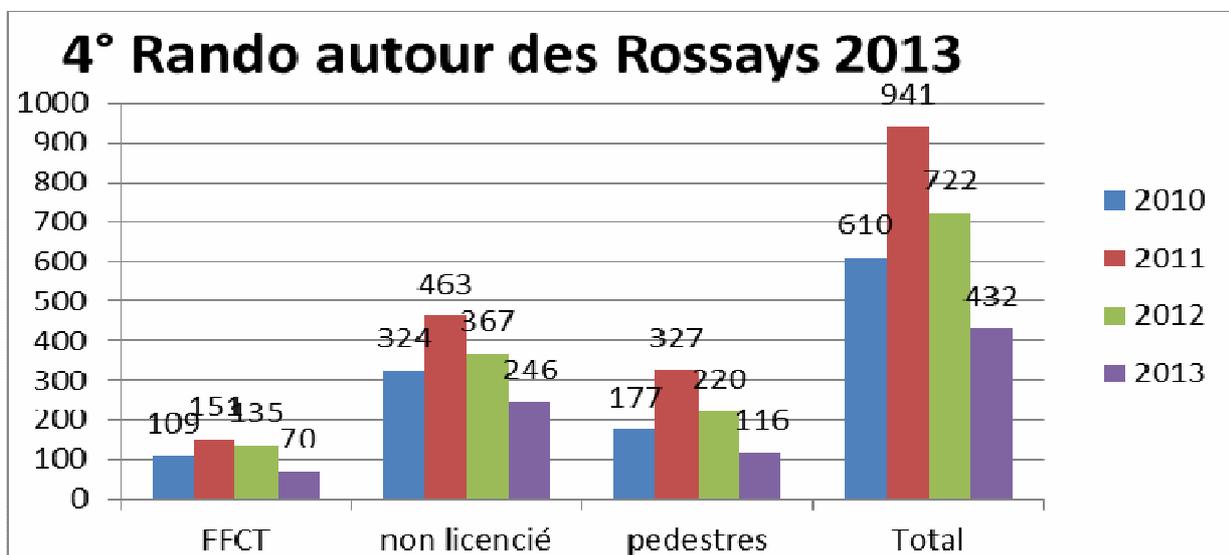
Que s'est-il passé entre l'AG et la fin d'année 2013

"Randonnée des Rossays" VTT et Marche : du 27 octobre 2013

432 participants ; 50 bénévoles, sur les deux jours : samedi 25 et dimanche 26 octobre, pour assurer le balisage, parking, ravitos, inscriptions, etc

Un repas a été offert à tous les bénévoles.

Un grand merci à tous les bénévoles qui ont apporté leur contribution à la randonnée VTT et Marche.



En 2014 : Nous y étions !

Date	Lieu
09/02/2014	16° Circuit des Bruyères : VTT & MARCHÉ - Trans'Sarthe - ECS CHAMPAGNÉ
16/02/2014	La Jalaisienne : VTT & MARCHÉ - Trans'Sarthe - NUILLÉ-le-JALAIS
23/02/2014	Rando Nature : ROUTE-VTT-MARCHÉ - Les Copains du Vélo PARIGNÉ-L'ÉVÊQUE
16/03/2014	Brevet 50 et 100 km - ROUTE - LES CHEMINOTS
23/03/2014	Critérium Départemental - VTT - TELOCHÉ
30/03/2014	La Ludoromaine - ROUTE - VTT - MARCHÉ - LES CYCLOS LUDOIS
06/04/2014	5° RONDE DU SAUT DU SERF : ROUTE-VTT-MARCHÉ - ASS.Cyclo et VTT de Sillé-le-Guillaume
12/04/2014	Critérium Départemental et Régional - ROUTE - LA FLÈCHE
13/04/2014	BRM 200 km - ROUTE - CYCLO FYÉ
21/04/2014	Brevet des Alpes Mancelles - ROUTE - C.T.S.
21/04/2014	LOIR ET BERCÉ : VTT- MARCHÉ - Trans'Sarthe - COC CHÂTEAU-DU-LOIR
26/04/2014	Brevet AUDAX 300 km - ROUTE - Organisation MAMERS -
26/04/2014	26° ROUTE DES MONTS - ROUTE - Organisation CYCLO CLUB DE LA VÈGRE -
27/04/2014	LA BÉLINOISE - ROUTE - CC TELOCHÉ
08/05/2014	BRM 300 km - CYCLO FYÉ
11/05/2014	LA ROUTE DES HARAS - ROUTE - CCL LE MANS
17-18/05/2014	BRM 400 km - ROUTE - CLUB CYCLOTOURISTE YVRÉEN -
18/05/2014	LA POMME DE PIN - VTT - MARCHÉ - Trans'Sarthe - VERNEIL-LE-CHÉTIF
18/05/2014	LES 3 SOMMETS - ROUTE - MAMERS
25/05/2014	LES TROIS VALLÉES : ROUTE - VTT - MARCHÉ - Anille Braye Cyclo BESSÉ-SUR-BRAYE
31/05/2014	FÊTE DU VÉLO ET DU CYCLOTOURISME - ROUTE & VTT – SILLÉ-LE-GUILLAUME
31/05/2014	FÊTE DU VÉLO ET DU CYCLOTOURISME - VTT - SOM LE MANS
01/06/2014	LA 6° CORNÉLIENNE - VTT & MARCHÉ- Trans'Sarthe - La Roue Cornélienne SAINT-CORNEILLE
01/06/2014	LA RANDONNÉE DES RILLETES SARTHOISES - ROUTE - ASCA LA CHAPELLE-SAINT-AUBIN
7-8 & 9/06/2014	TOUR DE SARTHE CYCLOTOURISTE - ROUTE - CYCLO CLUB DE LA VÈGRE TENNIE
7-8/06/2014	BRM 600 km - ROUTE - CYCLOS FYÉ
21/06/2014	Rando nocturne SILLÉ PLAGE - VTT - MARCHÉ - SILLÉ LE GUILLAUME
22/06/2014	Tout CHÂTEAU en rando : ROUTE-VTT-MARCHÉ - Randonneurs Castéloriens CHÂTEAU-DU-LOIR
02-03/07/2014	Tour de France FFCT - Étapes 18 & 19 - ROUTE- RANDONNEURS CYCLISTES DU LOIR
12-13 & 14/7/14	LA BALADE DES FÉMININES - ROUTE – CODEP
03-10/08/2014	76° SEMAINE FÉDÉRALE à SAINT-POURÇAIN-SUR-SIOULE (37 participants)
07/09/2014	VÉLO POUR TOUS Les Étangs Chauds LE MANS - ROUTE & VTT - ASPPT & CCL LE MANS
07/09/2014	LA BONNÉTABLIENNE - VTT - MARCHÉ - Trans'Sarthe - C.T. BONNÉTABLE
14/09/2014	RAYON SARTHOIS - ROUTE - Club LA BAZOGE
28/09/2014	BERCÉ & SES 5 COTEAUX - VTT - Trans'Sarthe - COC CHÂTEAU-DU-LOIR
05/10/2014	10° VOLNAYSIIENNE - VTT - MARCHÉ - CODEP - Trans'Sarthe
11/10/2014	RALLYE JEUNES - VTT - LE MANS
30/11/2014	17° ESCAPADE DU YOYO - VTT - MARCHÉ - CLUB DE BEILLÉ - Trans'Sarthe

Sorties organisées par l'A.C.T.C. en 2014

Date	Manifestations
03 janvier 2014	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais
05 janvier 2014	Vœux du maire
18 janvier 2014	Soirée festive (choucroute)
02 février 2014	Reprise officielle des sorties cyclos (verre de l'amitié)
08 au 15 février 2014	Séjour neige "Jura à Prémanon"
27 février 2014	Randonnée interne 120 km allure modérée
19 mars 2014	Journée culturelle
20 mars 2014	Randonnée interne 150 km allure modérée
22 au 29 mars 2014	Séjour neige dans les Alpes la Plagne Mont Chavin
02 avril 2014	Reprise sortie accueil
05 avril 2014	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC
12 avril 2014	Randonnée interne vtt à la journée
17 avril 2014	Randonnée interne 150 km allure modérée
01 mai 2014	Rayon Sarthois organisé par l'ACTC
13 et 14 mai 2014	Randonnée interne 2 jours Mamers
17 mai 2014	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
24 mai 2014	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h organisation ACTC
06 au 10 juin 2014	Séjour Pentecôte
14 et 15 juin 2014	Brevet AUDAX de 600 km organisation ACTC
21 au 28 juin 2014	Séjour montagne en Alsace
29 juin 2014	Journée famille
05 juillet 2014	Les Bosses Changéennes
24 juillet 2014	Randonnée interne 150 km allure modérée
03 au 10 août 2014	Semaine fédérale à Saint-Pourçain-sur-Sioule
06 septembre 2014	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
07 septembre 2014	Randonnée communautaire, Challes 10 ans
04 octobre 2014	Reprise officielle des sorties VTT
17 octobre 2014	Assemblée générale de l'ACTC
26 octobre 2014	Rando des Rossays VTT marche
5 et 6 décembre 2014	Téléthon randonnée cyclo

Le 5 janvier 2014 :

Remise de médaille de la Ville de Changé à :



Gérard DODIER Yves PLOUSEAU



Remise de médailles

Du Mérite du Cyclotourisme
A Jean-Claude LEMOINE

De la Jeunesse, des Sports
et de l'engagement associatif
A Michel TOUCHET & Gérard LESOURD



Séjour neige dans le JURA

Prémanon du 08 au 15 février 2014, au village vacance VVF : 15 participants.

Journée culturelle

Le site d'Antoigné à SainteJamme-sur-Sarthe, le 19 mars 2014 visite de la fonderie : 40 participants.

Séjour neige dans les ALPES

La Plagne Montchavin du 22 au 29 mars 2014, au village vacance VVF : 16 participants.

Départ des Randonnées. :

Le 22 avril les départs ont été transférés au gymnase du COSEC.

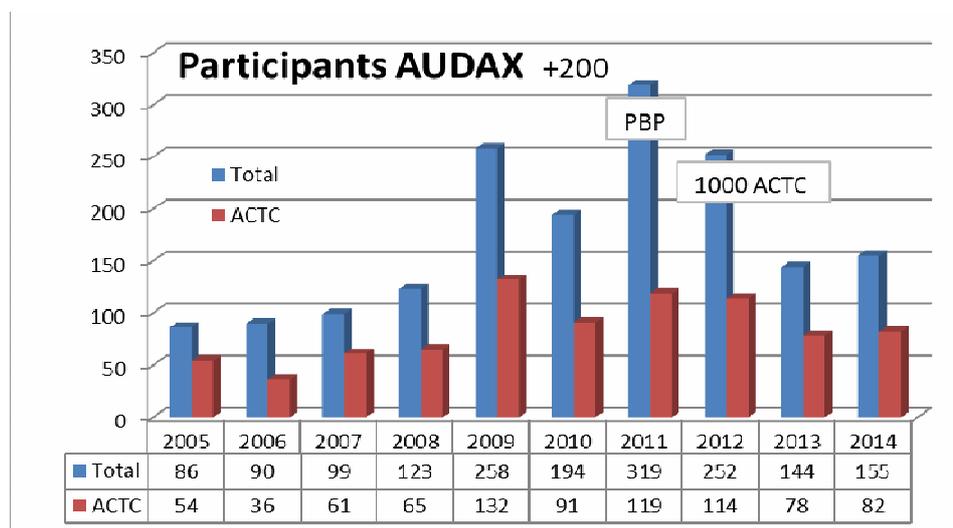
AUDAX

Bilan des Audax officiels organisés par l'A.C.T.C. 2014

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

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

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



Info du mois

L'information est envoyée tous les mois par mail avec les parcours, et sont également à disposition au gymnase du COSEC.

Site internet

Vous trouverez les informations :

- Nos activités
- Vos infos mensuelles
- La galerie photos
- Les sorties club avec les parcours avec la possibilité de les charger sur vos GPS via Openrunner
- Le calendrier
- Les fiches, licences, vêtements,

Nous vous convions à surfer sur le site : www.actchange72.org

Vêtements :

Les maillots, cuissards, collants etc... aux couleurs de l'ACTC bénéficient d'une réduction de 20%, valable pour 2014/2015.

Les randonnées organisées pour la saison 2014 / 2015 :

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)

Votes :

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

Élections :

Tiers sortants :

- Gérard BRILLANT
- André de WILDE
- Joël GUILLONEAU
- Jean-Claude LEMOINE
- Alain THUREAU

Nouveau candidat :

- Jean-Louis FORGEARD

Candidats :

•	Gérard BRILLANT :	nombre de voix 73
•	André de WILDE :	nombre de voix 73
•	Joël GUILLONEAU :	nombre de voix 73
•	Jean-Claude LEMOINE :	nombre de voix 73
•	Alain THUREAU :	nombre de voix 73
•	Jean-Louis FORGEARD :	nombre de voix 29

Élections du bureau :

Élection du bureau le 07 novembre 2014 :

•	Président :	Jean-Claude LEMOINE
•	Secrétaire :	Jean-Yves DESPRÉS
•	Trésorier :	Alain FOUINEAU
•	Délégué sécurité :	Jean-Yves RAGAIGNE
•	Vice-présidente :	Monique FREREJACQUES
•	Secrétaire adjointe :	Benoîte GUILLONEAU
•	Trésorier adjoint :	Jean-Claude LEMOINE

Calendrier 2014 fin de saison

Randonnée VTT et Marche "Autour des ROSSAYS"

Le 26 octobre 2014

- 4 circuits VTT
- 3 circuits Marche

Calendrier 2015

Pâques 05 06 avril 2015

Ascension 14 au 17 mai 2015

Pentecôte 24 25 mai 2015

Date	Manifestations
02/01/2015	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30
04/01/2015	Vœux du maire
17/01/2015	Soirée festive (choucroute)
31/01 au 07/02/2015	Séjour neige Jura (ski de fond)
01/02/2015	Reprise officielle des sorties cyclos (verre de l'amitié)
26/02/2015	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
14 au 21/03/2015	Séjour neige dans les Alpes (ski alpin)
25/03/2015	Journée culturelle..
26/03/2015	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
28/03/2015	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h
01/04/2015	Reprise sortie accueil
11/04/2015	Randonnée interne vtt à la journée
23/04/2015	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
09 et 10/05/2015	Brevet AUDAX de 400 km organisation ACTC
17/05/2015	La Changéenne organisé par l'ACTC
22/05 au 27/05/2015	Séjour Pentecôte
28/05/2015	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
30/05/2015	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
02 et 03/06/2015	Randonnée interne 2 jours Mamers, Vélo route & VTT
06/06/2015	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h organisation ACTC départ 9 h
17 au 27/06/2015	Séjour montagne La Corse
04/07/2015	Les Bosses Changéennes
23/07/2015	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
01 au 09/08/2015	Semaine fédérale à Albi
05/09/2015	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
13/09/2015	Randonnée communautaire
03/10/2015	Reprise officielle des sorties VTT
16/10/2015	Assemblée générale de l'ACTC
25/10/2015	Rando des Rossays VTT marche
05 et 06/12/2015	Téléthon randonnée cyclo

La Sécurité

L'année 2014 aura été marquée par le tragique accident dont a été victime **Robert Pauvert**, notre regretté capitaine de route.

Cet événement nous a tous marqué ; il nous a fait prendre conscience des risques encourus lors de la pratique du cyclotourisme et cela même lorsque nous faisons preuve d'une extrême prudence comme Robert savait si bien le faire.

De manière générale il me semble avoir constaté une amélioration de notre comportement ; malgré tout il est parfois nécessaire de faire des rappels à l'ordre en ce qui concerne certains points noirs :

- ✓ Circulation à trois de front et même en haut des côtes,
- ✓ Non respect des stops, des feux tricolores, des priorités,
- ✓ Annonce des dangers et des changements de direction.

LA SÉCURITÉ EST L'AFFAIRE DE TOUS

J'en appelle à la responsabilité de chacun pour :

- ✓ Respecter et faire respecter le code de la route et les règles de la circulation à vélo et plus particulièrement en groupe,
- ✓ Respecter et faire respecter les autres usagers de la route,
- ✓ Respecter et faire respecter l'environnement,
- ✓ Respecter et faire respecter les consignes des capitaines de route.

LA SCISSION DES GROUPES

En 2014 nous avons décidé de limiter le volume des groupes à 15 cyclos.

Cette mesure est aujourd'hui acceptée par la majorité d'entre nous.

Je suis heureux de constater que certains n'hésitent pas à dire combien ils se sentent en meilleure sécurité.

Il reste à convaincre ceux pour qui la scission d'un groupe est difficile à respecter que ce soit au départ ou pendant la sortie.

Un groupe scindé en deux pelotons reste le même groupe ; il ne doit pas y avoir de concurrence entre les deux. Aussi le groupe suiveur doit toujours rester derrière le groupe de tête en respectant une distance minimum de cinquante mètres. Le dépassement ne peut se faire que si le groupe de tête a nécessité de s'arrêter.

Je remercie les capitaines de route qui œuvrent au respect de cette mesure quand bien même ils doivent faire preuve de fermeté.

BILAN DES ACCIDENTS 2014

- ✓ 9 accidents ont fait l'objet d'une déclaration auprès de l'assureur.
- ✓ 3 accidents n'ont pas fait l'objet de déclaration et cela à la seule initiative des victimes.

Parmi ces 12 accidents :

- ✓ 3 ont été occasionnés par un automobiliste,
- ✓ 1 a eu lieu en dehors de la pratique du vélo mais au cours d'une activité organisée par le club,
- ✓ Les autres accidents sont le fait d'une chute soit individuelle soit en groupe, due le plus souvent à un manque de vigilance ou à la malchance.

ENSEMBLE FAISONS LE PARI QUE 2015 SOIT UNE BIEN MEILLEURE ANNÉE

Jean-Claude Lemoine & Jean-Yves Ragaïne

www.ftct.org
CYCLOTOURISME

Les Bons réflexes Pour rouler en groupe !

MINISTÈRE DES SPORTS
DE LA JEUNESSE
DE L'ÉDUCATION
POPULAIRE ET DE
L'ÉQUIPE ASSOCIATIVE

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

GrDF
Partenaire Officiel

Fédération française de cyclotourisme
www.ftct.org

Savoir rouler en groupe

Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
- quand les conditions de circulation l'exigent.

“ Scindez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes. Laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe ”

“ N'oubliez pas de prévenir en cas de ralentissement ”

2

Se positionner dans le groupe

“ La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo... Pensez-y ! ”

70 % Des Chutes Proviennent d'un manque de vigilance dans le groupe !

3

APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

En situation de " TOURNER À GAUCHE "

Le 1^{er} de la file tend le bras et crie « À gauche ! ». Les suivants passent le message. Après un coup d'aile en arrière, le groupe se déporte à gauche, tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.

LE GROUPE EN DOUBLE FILE

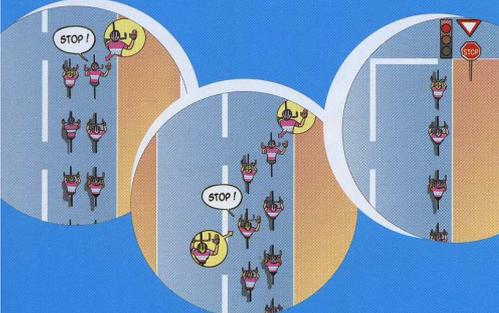
LE GROUPE EN SIMPLE FILE

C'EST BON!

4

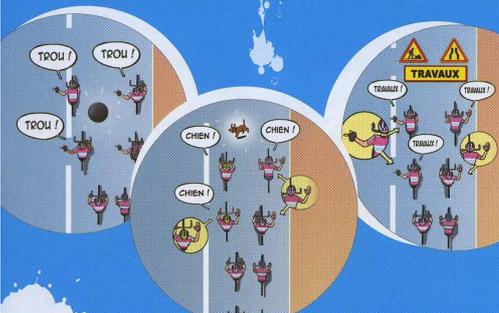
AU STOP, CÉDEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

Le 1^{er} de la file lève le bras et crie « Stop ! ». Les suivants passent le message. Tous s'arrêtent sur la chaussée en file.



LORS DE TRAVERSÉES INATTENDUES OU DE TRAVAUX

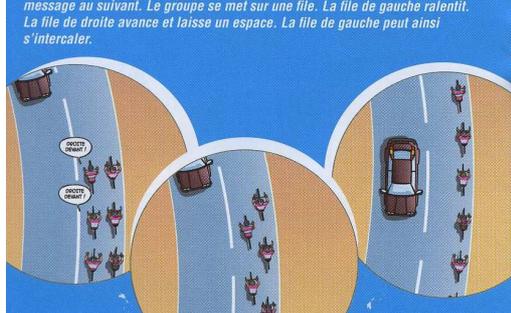
Des travaux, un chien qui traverse, un trou dans la chaussée : levez le bras du côté du danger.



Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité !

QUAND LE DANGER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PROFIL DE LA ROUTE
(routes étroites, manque de visibilité, circulation importante...)

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ». Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file. La file de gauche ralentit. La file de droite avance et laisse un espace. La file de gauche peut ainsi s'intercaler.



QUAND LE DANGER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance. La file de droite ralentit et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.



LA SÉCURITÉ, C'EST VOTRE PRIORITÉ !

Pour une pratique durable et pour un comportement citoyen :

- respectez le Code de la route,
- respectez les autres usagers,
- respectez l'environnement,
- respectez les consignes de l'organisateur.

RAPPEL !

Aucun arrêt sur la chaussée, toujours sur le côté de la route.





www.ffct.org
FFC CYCLOTOURISME

Fédération française de cyclotourisme
12, rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99
www.ffct.org - info@ffct.org
Métro ligne 7, station Pierre & Marie Curie



SÉCURITÉ ROUTIÈRE TOUS RESPONSABLES




Nos capitaines de route

Les capitaines de route facilitent le fonctionnement des groupes, ils ne sont pas là en tant 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



Robert DORIZON

Groupe B :



Yannick LECOT



Bruno LIARD



Régis PIERRE



Claude LEBRUN

Groupe C :



Marcel AVIGNON



Gérard DODIER



Jean-Yves RAGAIGNE

Groupe D :



Jean-Pierre LEGUE



Alain THUREAU



Michel TOUCHET

Groupe VTT :



Gérard DODIER



Guy HÉRISSON



Régis PIERRE



Patrick TROTIN

Bureau & Commissions 2014/2015

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

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

COMMISSIONS 2014 - 2015

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
	Gérard BRIANT	02 43 20 92 80
	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 BRIANT	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
	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 - Gérer la trousse de secours	
Responsable :	Jean-Yves RAGAIGNE 8, rue des Pommiers 72190 SARGÉ 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 BRIANT	02 43 20 92 80
	Joël GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Yves PLOUSEAU	02 43 40 12 11
	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'informations 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

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 & BIBLIOTHÈQUES	
But :	Gestion du local, revues, CD, DVD...
Responsable :	Gérard DODIER
	8, rue des Vignes 72000 CHANGÉ 02 43 40 12 19
	André de WILDE 02 43 84 90 76
13. GROUPE ACCUEIL : VÉLO ROUTE	
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe
Responsable :	Michel TOUCHET
	Chemin de la Pelouse 72000 CHANGÉ 02 43 40 07 35
	Monique FRÉREJACQUES 02 43 88 22 76
14. MATÉRIEL ET SIGNALISATION	
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...
Responsable :	Yves PLOUSEAU
	19, rue des Vignes 72000 CHANGÉ 02 43 40 12 11
	Alain FOUINEAU 02 43 86 11 30
15. SITE INTERNET	
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS 02 43 24 14 04



Sorties internes à 20 km/h

Depuis plusieurs années déjà, l'A.C.T. Changé offre des sorties internes de 120 à 160 km à une allure voisine de l'Audax, soit 22,5 km/h.

Au fil du temps, il s'avère que cette allure n'est pas toujours retenue, la qualité des participants faisant que les pédales tournent plus vite. De plus, depuis 3 ans maintenant un brevet à 25 km/h est même proposé et particulièrement bien fréquenté. Et c'est tant mieux !

MAIS, car il y a un mais !

Un certain nombre de cyclotes et de cyclos ne souhaitent pas pédaler davantage, ni plus vite et, de ce fait, ne participent pas à ces "sorties internes". Ils en éprouvent un certain regret ! Ce qui est bien dommage !



Aussi, pour y remédier, tout en proposant de se faire plaisir à allure plus modérée, le C.A a autorisé la mise sur pied de "sorties internes" à 20 km/h.

Elles seront programmées :

- le même jour que les autres
- sur un parcours différent et proche de 100 km
- avec des haltes proposées
- de façon à ce que tous les participants se retrouvent à la même table le midi
- le départ se faisant à 8 h et le retour en fonction de la distance parcourue.

Nous pensons de la sorte offrir à chacun et à chacune le plaisir de pédaler selon ses capacités et possibilités tout en augmentant la distance habituelle. La convivialité sera encore de mise entre les membres de l'A.C.T. Changé.

Merci donc de manifester votre intérêt pour cette sortie de manière à constituer un groupe homogène de cyclotes et de cyclos.

Alain Thureau, se fera une joie de vous accueillir et aussi de répondre aux questions que vous pourriez vous poser.

Alain Thureau

Semaine de ski alpin 2015

Les Saisies nous ayant offert la totalité des pistes et des balades nous avons opté un peu à l'aveuglette vers **LA PLAGNE MONTCHAVIN** et le VVF villages situé à MONTCHAVIN à 1 250 m qui donne accès au domaine de "LA PLAGNE" jusqu'à 3 250m (et nous y sommes allés au glacier) mais aussi à celui des "ARCS".

Ces domaines offrent plus de 400 km de pistes, dont la très grande majorité (à part peut-être les quelques noires) est accessible à des skieurs pas forcément confirmés. Les autres s'en sont donné à cœur joie en dévalant de longues pistes, larges, parfaitement enneigées et bien travaillées.

Bien que nous ayons eu les 2 premières journées un peu voilées et donc pas très agréables, nous avons skié tous les jours, pour ceux qui le voulaient, et je puis vous assurer que nous sommes plusieurs à en avoir profité pleinement.

Nous avons ainsi passé une semaine merveilleuse dans la poudreuse et sous le soleil.

Et ce qui n'est pas rien, le groupe ne se connaissait pas vraiment avec 6 nouveaux skieurs sur 12. Mais tous ont su se fondre dans le groupe avec entrain et bonne humeur.

Ce qui ne gâche rien, nous avons bénéficié de conditions d'hébergement et de restauration excellentes. Les logements ressemblent beaucoup à ceux des Saisies mais la restauration est de bien meilleure qualité. Donc nous avons vraiment apprécié. Alors nous y retournons !



Les dates retenues sont du samedi 14 au samedi 21 mars 2015.

La réservation a été faite dans ce sens, en espérant pouvoir bénéficier du tarif "groupes" soit à 364 €/personne en pension complète. Bien sûr les frais de location de matériel et de remontées mécaniques sont en sus.

Nous comptons sur vous pour nous accompagner !!!

Alain Thureau



Calendrier 2015 des brevets route & Audax A.C.T.C.



BREVET AUDAX (Initiation)	ACTC	100 km à 20 km/h	le 6 juin
BREVET AUDAX	ACTC	200 km à 22,5 km/h	le 28 mars
BREVET	ACTC	200 km à 25 km/h	le 30 mai
BREVET AUDAX	ACTC	400 km à 22,5 km/h	les 9 et 10 mai

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

Journée Culturelle



Notre traditionnelle **journée culturelle** aura lieu le mercredi 25 mars 2015.

Depuis plus de dix ans, nous avons visité le Vieux Mans, Yvré-l'Évêque, Montfort-le-Gesnois, Parigné-l'Évêque, l'abbaye de l'Épau...

Cette année, notre club, l'Amicale Cyclotouriste de Changé, a souhaité aller à la découverte de... Changé, commune par où tout aurait dû commencer ! Pour nous guider, nous avons fait appel à un amoureux de Changé, quelqu'un qui y a ses racines et qui connaît la

commune dans ses moindres recoins : M. Lucien Chanroux.

Vous découvrirez le Gué d'Asnières, la butte des Rossays, le château de la Buzardière, Loudon (il n'y a pas que les étangs, vous aurez des surprises), le Tertre... le bourg, le tout agrémenté d'innombrables anecdotes.

Nous vous donnons rendez-vous à 14 h, sur le parking du Centre Rabelais.

Michel Touchet et François Porcheron

Séjour Pentecôte



Séjour Pentecôte dans le Quercy, Périgord Limousin
Cyclos, pédestres, visites, du 22 au 27 mai 2015

Village Vacances La Gironie Les Abris 19500 TURENNE

Village Vacances Escapia du groupe Cap-France.

Bienvenue dans le midi Corrèzien, vicomté de Turenne qui forma pendant des siècles, un véritable état souverain.

Au sud du Limousin, "riant portail du Midi", tournée vers le Périgord et le Quercy, la Gironie est au carrefour de ces provinces de caractère émaillées de villages classés. En randonnée, en canotant sur la Dordogne ou en pédalant

pour les plus courageux : la région se visite au gré de chacun pour livrer son patrimoine, ses traditions et sa gastronomie.

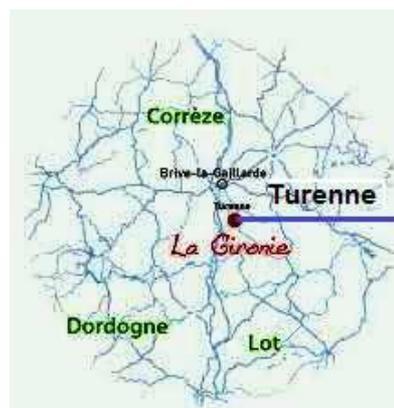
Hébergement :

- 44 chambres tout confort avec balcon
- Piscine extérieure de juin à septembre
- Parc ombragé
- Restaurant panoramique avec vue sur la vallée de la Tourmente, bar avec terrasse
- Salle de détente et de spectacle
- Salon télévision et bibliothèque
- Aire de pétanque, terrain de volley, court de tennis, ping-pong.

Activités, loisirs, équipements :

- Proximité de Rocamadour, Collonges-la-Rouge, Sarlat
- Cuisine régionale et traditionnelle
- Nos guides passionnés par leur région
- Proximité de la Dordogne

422 km comptez 04 h 30



XVI^e Semaine montagne "LA CORSE" 2015

Une fois n'est pas coutume !

C'est pourquoi, en 2015, et à la demande de plusieurs cyclotes et cyclos changéens, nous repartirons en Corse pour un séjour-circuit de 11 jours, trajet aller/retour compris.

En effet, plusieurs participants au séjour 2009 ont manifesté l'intention de retourner sur l'île de beauté tant ce séjour a été apprécié. Après un sondage réalisé au sein de l'A.C.T. CHANGÉ, il s'avère que nombreux sont ceux qui, souhaitent y retourner, ou veulent tout simplement découvrir les merveilleux paysages et sites qu'offre la Corse.

Nous quitterons donc CHANGÉ, en minibus (et peut-être voiture de tourisme) le Mercredi 17 juin 2015 tôt en matinée pour un périple de découverte :



- **Mercredi 17 juin** : CHANGÉ - TOULON et embarquement à bord d'un bateau de CORSICA FERRIES à destination de BASTIA.
 - **Jeudi 18 juin** : dès en arrivant à BASTIA, balade à vélo vers le cap Corse
 - **Vendredi 19 juin** : découverte des environs de BASTIA
 - **Samedi 20 juin** : la route de l'Ouest nous appelle vers CALVI
 - **Dimanche 21 juin** : il y a de quoi se faire plaisir autour de CALVI
 - **Lundi 22 juin** : descente vers le Sud pour rallier AJACCIO ou ses environs
 - **Mardi 23 juin** : les environs d'AJACCIO nous attendent
 - **Mercredi 24 juin** : nous descendons encore vers PROPRIANO
 - **Jeudi 25 juin** : BONIFACCIO nous attend – à ne pas manquer surtout !
 - **Vendredi 26 juin** : C'est malheureusement la fin, mais quelle fin !!!!!
- Pour terminer, la montée vers "Les Aiguilles de Bavela" et descente vers SOLENZARA.
Dîner à BASTIA avant de reprendre le bateau pour TOULON
- **Samedi 27 juin** : Route de TOULON vers CHANGE.

Pour ceux qui en douteraient encore, je puis vous assurer (sous réserve d'une météo clémente) d'un plaisir inégalé de découvrir les côtes Nord et Ouest de cette île merveilleuse qui n'est pas baptisée pour rien "l'île de Beauté".

Aujourd'hui, nous sommes 36 inscrits, dont 12 couples, pour ce séjour !



Nombreux seront les adeptes du vélo ! Cependant quelques "touristes" pourront profiter des moyens à disposition pour visiter et déguster à plaisir les sites merveilleux : SAN ANTONINO (et à vélo aussi) – Saint FLORENT – MONTICELLO – CALVI – MONTE CINTO – PORTO et les fabuleuses calanques de PIANA – La réserve de SCANDOLA – LE GOLFE DE GIROLATA - Sans oublier la merveilleuse BONIFACCIO et les Aiguilles de BAVELLA pour finir !!!!! Quel programme !

Tous, candidats depuis plusieurs semaines, n'ont qu'une envie : se faire plaisir !

Et croyez bien que tout est mis en œuvre pour atteindre ce but ! Cette "XVI^e semaine montagne" ne devrait pas déparer des autres, empreinte de plaisirs à vélo, à pied pour les "touristes" et surtout de bonne humeur.

Alain Thureau

Séjour à Prémanon

Prémanon dans le Jura du 8 au 15 février 2014



Pour la première fois cette année, l'A.C.T.C. proposait un séjour pour ski nordique et un autre pour ski alpin.

Ainsi les fondeurs, se retrouvaient dans un V.V.F. à Prémanon. Nous sommes 15 personnes, après avoir réussi à caser tous les bagages, nous partons à 7 h de la place de l'église de Changé.

Le voyage est pluvieux pendant tout le trajet, nous sommes un peu inquiets pour les jours suivants, le paysage est triste, gris, il tombe de la neige fondue, la neige ne fait son apparition qu'aux Rousses.

L'accueil au V.V.F. est agréable, un pot de bienvenue avec vin chaud et

fromages de la région nous est offert, une ambiance sympathique s'en dégage. Le centre est doté d'une piscine, d'un hammam, des activités telles que gym douce ou gym aquatique et des animations le soir sont proposées.

Le lendemain matin il neige à gros flocons, nous décidons de descendre au village pour encourager les participants de la Transjurassienne. La "transju" est devenue une course mythique, 76 km pour le plus grand parcours, c'est également un dernier entraînement pour les skieurs de fond qui partiront à Sotchi aux jeux Olympiques.

En fin de matinée le soleil se lève, premier tour de chauffe pour les fondeurs, raquetteurs et promeneurs, le paysage est magnifique, nous croisons des chiens de traîneau, il fait bon. Le soir nous échangeons nos impressions autour d'un Savagnin, nous sommes tous contents de cette première journée.



Le lendemain la neige fait son apparition et le mercredi, la météo l'avait annoncé, grand beau temps, tout le monde a prévu le pique-nique, chaque groupe s'est organisé pour profiter au mieux de la journée. Les skieurs de fond se regroupent par niveau, un guide du crû accompagne les raquetteurs qui leur fait découvrir le plaisir des pistes non damées et de fouler une belle neige poudreuse.



Nous sommes trois marcheurs et Nicole tient absolument à nous faire découvrir le chalet de la Frasse. Nous y accédons par un chemin forestier bordé d'épicéas, le ciel est bleu, la neige scintille, les arbres plient sous la neige, le paysage est splendide. Avant de reprendre le chemin du retour, nous dégustons, devant une cheminée située au centre de la salle, un vin chaud et une tarte aux myrtilles. La vie est belle !!!

En rentrant, la piscine et le hammam sont les bienvenus.

Le temps se dégrade, certains affrontent le mauvais temps, d'autres préfèrent les jeux de société ou des visites telles que le centre polaire de Prémanon ou les caves d'affinage des comtés Juraflora au Fort des Rousses.

La semaine se termine et les femmes ont la surprise agréable, le dernier soir, jour de la Saint Valentin, de recevoir par Fabien, animateur du centre, et qui plus est charmant garçon, une rose.

Malgré un temps mitigé, nous avons passé une semaine très agréable dans une ambiance très sympathique et sans incident.

Jeanne Chapon & Annie Bro

Saison VTT 2013/2014

Introduction

Ce commentaire sur notre saison VTT ne se résumera pas à mes exploits personnels, et heureusement, car je dois dire qu'il n'y aurait pas grand-chose à dire. La plupart d'entre nous roule deux ou trois jours par semaine, voire plus pour certains, simplement pour le plaisir. D'autres ont besoin d'avoir un ou plusieurs objectifs pour rester motivés tout au long de la saison, je suis de ceux-là ! J'ai choisi depuis quelques années le VTT. Avec 90 à 95 % de chemins et de sentiers nous sommes en grande partie en sécurité. De plus quand on a la chance d'avoir un site aussi remarquable autour du Mans qui se prête à merveille à cette pratique avec tous les dénivelés possibles ! Alors pourquoi ne pas en profiter ;

Chacun est libre de choisir sa discipline, et on ne peut pas dire que L'A.C.T.C. ne propose rien pour ses licenciés entre les sorties : route ou VTT / VTT internes ou externes, la semaine montagne, les séjours neige ski alpin, ski de fond et raquettes, la semaine pentecôte, j'en oublie peut-être, c'est je crois sans prétention ce qui se fait de mieux au niveau départemental.

Mardi 1^{er} octobre 2013, reprise sortie VTT

Contrairement à l'année précédente, nous avons eu la chance d'avoir un automne doux et pas trop humide, cela a permis de faire des sorties d'une quarantaine de kilomètres pratiquement jusqu'à fin décembre. Le succès ne se dément pas bien au contraire, deux ou trois recrues encore cette année. Nous avons eu jusqu'à seize participants lors d'une sortie, et si tous les plus réguliers étaient présents à la même sortie nous serions un groupe de vingt vététistes au minimum. Quelques-uns de nos adeptes des chemins sont encore très jeunes et travaillent ! Il faut dire que Patrick et Guy ne ménagent ni leur curiosité ni leurs efforts pour nous faire découvrir d'autres parcours. Ainsi nous mettons à profit ces sorties pour commencer à dessiner les prochains tracés de la **Rando des Rossays** de fin octobre. Hé ! oui, une est à peine terminée qu'il faut déjà penser à celle de l'année suivante ! Et sans trop m'avancer je suis pratiquement sûr que nos deux traceurs, **Guy** et **Patrick** ont déjà une petite idée sur les parcours de l'année prochaine, du moins sur la partie VTT.



Nous sommes quatre capitaines dans notre section VTT, il est très rare de ne pas en avoir au moins un de présent à chaque sortie et c'est réellement suffisant tant nous avons des garçons d'un remarquable état d'esprit. Et si il y a un endroit où la devise du club est respectée "on part ensemble on rentre ensemble" on pourrait y ajouter la devise Audax, les plus forts attendent les plus faibles, c'est bien sur le VTT.

Samedi 12 avril 2014, randonnée à la journée :

Très belle journée ensoleillée, avec en plus un très beau parcours concocté par **Patrick Trotin**. 9 au départ du local espace Pierre Loison. Direction le Nord-Est sarthois, Tuffé précisément où nous prendrons notre pique-nique du midi au bord du lac, en passant par Champagné, Monfort, Lombron, Sillé-le-Philippe, Torcée-en-Vallée, Sillé-le-Philippe à nouveau, Savigné-L'Évêque, Fatines, Yvré-L'Évêque et enfin Changé. Une bonne surprise au départ : un de nos licenciés nous a fait l'honneur de faire un bout de chemin avec nous. Ce très sympathique garçon n'est autre que **Patrick Ziani** qui a participé en compagnie de **Joël Gandon** (également membre de l'A.C.T.C. en tant qu'adhérent) au raid **CAP EPIC 2014 VTT** en Afrique du sud, un véritable exploit quand on sait ce que représente cette organisation, peut-être ou pas loin d'être une des plus difficiles sur la planète. En effet plus de 700 km de sable, de cailloux, des portions de chemin qu'ils n'avaient d'autres moyens de franchir qu'avec le vélo sur le dos, et surtout environ 14 000 mètres de dénivelé positif en sept jours. On espère qu'ils nous raconteront un jour leur aventure, on en a eu quelques morceaux racontés par Patrick Ziani.

Revenons sur notre randonnée du 12 avril. Nous sommes donc partis du local à 9 heures et rentrés à 17 heures pour un parcours de 85 km. La matinée a été plutôt cool avec un profil plat et roulant jusqu'au lac de Tuffé où nous avons pris le pique-nique. L'après-midi a été plus difficile avec un dénivelé positif assez important : 780 mètres au total, agrémenté de passages très techniques. Pour tout dire ce n'est pas dans ces portions où j'excelle le plus, avec la fatigue au fil des kilomètres cela a été assez compliqué.



Malgré tout cela, ça restera un très bon souvenir et comme d'habitude dans une très bonne ambiance. Comme le dit si bien Patrick : "dans cyclotouriste, il y a touriste". Nous avons pris le temps de faire quelques détours pour contempler les extérieurs d'un château remarquablement restauré, entouré d'immenses espaces verts où on peut y fêter des mariages ou autres manifestations; un ancien moulin aussi très bien entretenu; une très jolie ferme complètement rénovée ; et là (par hasard, mais est-ce vraiment cela) dans une mare au bout d'une ficelle, suspendu bien au frais, un excellent breuvage de

Gascogne. De crainte qu'il ne chauffe dans le sac à dos nous n'avons pas pu faire autrement que de le déguster sur place, ce qui ne nous a pas empêché de prendre le verre de l'amitié avant de se séparer en se donnant rendez-vous pour l'année prochaine, avec un autre parcours et aussi sans doute d'autres surprises.

"Rando des Rossays" 26 octobre 2014 :

Notre randonnée autour des Rossays VTT ET MARCHE est l'événement devenu incontournable au fil de nos saisons. Nous sommes dorénavant dans le top 5 des randos VTT ET MARCHE organisées en Sarthe au nombre d'inscrits. Nous attendons tous cette journée avec impatience, nous la redoutons aussi avec les questions que l'on peut se poser avant un tel rendez-vous. Allons-nous avoir une bonne météo ? Aurons-nous du monde ? Si oui! Aurons-nous assez de place de parking pour tout le monde? Allons-nous pouvoir assurer les ravitos jusqu'au bout ? Assurément nous avons un gros potentiel sur Changé pour cette manifestation, encore faut-il se donner les moyens pour que tout se passe le mieux possible ! Des moyens nous en avons, à commencer par nos 60 bénévoles sur les deux jours dont une très grande majorité sont venus le samedi et le dimanche. Nous pouvons leur dire un grand merci pour leur disponibilité et leur motivation. Dans son discours de clôture, on a senti notre président réconforté et rassuré sur l'état d'esprit qui règne au sein de notre club après une année très difficile. Il a su, en véritable chef d'orchestre, comme à son habitude faire que chacun joue sa partition sans la moindre fausse note ! Nous avons été récompensés de nos efforts ! Avec un petit peu moins de 1100 inscrits, nous savions malgré tout que nous pouvions atteindre ce chiffre voire le dépasser : 712 vététistes et 386 marcheurs record de 2011 battu avec 950 inscrits au total, **ENFIN** une bonne nouvelle en cette année 2014 ! Nous pouvons aussi remercier la municipalité de Changé d'avoir mis à notre disposition un bel outil avec la maison de quartier du Gué Perray récemment ouverte. Elle comprend une grande cuisine et un grand frigo professionnel, une salle adaptée à nos besoins avec tout le matériel. Pourtant il ne faut pas s'endormir sur nos lauriers, nous avons repéré les imperfections et nous saurons apporter les solutions pour l'année prochaine. Vous pouvez déjà prendre date pour 2015, le dernier dimanche d'octobre avec peut être des nouveautés. D'autres bénévoles peuvent venir nous rejoindre ne serait-ce que 3 ou 4 heures, nous ne jugeons pas la qualité du service rendu par le temps de présence il suffira d'être là au bon endroit et au bon moment. Vous ne serez pas déçus par l'ambiance et l'amitié qui règne autour de cet événement je dirai même cette fête !!! Nous avons besoin de vous aussi pour les autres manifestations, certes moins gigantesques mais toutes aussi importantes !

Encore un petit mot !

Prenez le temps de regarder sur notre site internet les superbes photos de la randonnée VTT ET MARCHE 2014 prises par **Gérard Deschamps** notre reporter photographe maison. Cela vous donnera une idée du plaisir que l'on peut avoir, que l'on soit marcheur ou vététiste, sur nos sentiers et en pleine nature.

Gérard Dodier



Audax 200 km



Brevet 200 km à 25 km/h



Audax 100 km





Audax 600 km



Pentecôte à Trégarvan



A la découverte de notre patrimoine

Journée Culturelle à **Antoigné**



Ce 19 mars 2014, dans le cadre de notre traditionnelle journée culturelle, **Michel Touchet** nous a donné rendez-vous à Sainte-Jamme-sur-Sarthe. Nous allons visiter la forge d'Antoigné.

Tout d'abord, un peu d'histoire. Le site que nous allons découvrir doit son nom à Antonius (en français Antoine), personnage gallo-romain cité pour la première fois dans le testament de Saint-Bertrand, évêque du Mans datant de 616. Il y est mentionné qu'Antoigné est donné au monastère-hôpital de Pontlieue sous la surveillance

administrative du monastère de la Couture (fondé par Saint Bertrand) au Mans. A cette époque, Antoigné englobait le territoire de Sainte-Jamme.

Vers le milieu du XVI^e siècle, un Charles de Beaumanoir devenu huguenot commandait l'aile gauche de l'armée protestante à la bataille de Saint Denis, en 1567. Il conduisit la noblesse de l'Anjou, du Maine et de la Bretagne au prince de Condé, à La Rochelle. Ce Charles de Beaumanoir aurait été tué en 1572 lors du massacre de la Saint-Barthélémy. Son fils lui succédera et sera le célèbre Jean III de Beaumanoir, marquis de Lavardin, seigneur d'Antoigné, maréchal de France, né au château de Tucé en 1551. Il se trouvait dans le carrosse du roi Henri IV quand celui-ci fut assassiné à Paris en 1610 par Ravillac. Au sacre de Louis XIII, Beaumanoir fit fonction de Grand Maître de France et, en 1612, fut envoyé comme ambassadeur extraordinaire en Angleterre. Après avoir courtisé Françoise de Maridort, veuve de Jean de Couesme, seigneur de Lucé (le Grand Lucé) et de Bonnétable –elle deviendra comtesse de Montsoreau, la fameuse Dame de Montsoreau– il épouse Catherine de Carmain et en eut 9 enfants.

Après avoir appartenu aux descendants des Beaumanoir, Antoigné fut vendu en 1705 à René Mans de Froullay, fils de Rémy de Froullay, comte de Tessé et de Madeleine de Beaumanoir. Ce Rémy de Froullay était devenu, en 1703, le célèbre maréchal de Tessé. Il mourut en 1725, près de Paris et fut inhumé dans la chapelle du château de Vernie.

A la Révolution, les biens du comte de Tessé d'alors furent confisqués pour cause d'émigration. Les forges furent affectées à l'alimentation de la fonderie d'Alençon, ce qui suscita les plaintes du district de la Sarthe. Il fut question de la supprimer malgré son utilité. Elle fut vendue à Nicolas Hébert de Hautéclair, conseiller du roi, trésorier de France, qui la revendit à Nicolas Louis Juteau du Houx, procureur général près de la cour de justice criminelle du département de la Sarthe. Ce dernier fut un profiteur de la Révolution et sut s'embourgeoiser. Par alliance, le domaine passa à son gendre, Jean-Jacques Dubois, acquis aux idées de la Révolution, qui, en tant qu'officier, mena le combat contre les chefs de la Vendée militaire. La forge ne fut remise en activité que vers 1828 par le naturaliste Charles Drouet. La fille de Jean-Jacques Dubois, Amélie, épousa Charles de Puisard. A la mort de madame de Puisard, la propriété passa à sa nièce en 1886, la baronne de Brincard, laquelle vendit château et domaine d'Antoigné à Armand Alexandre Chappée, gendre de Victor Doré, propriétaire de la forge et du château de Port Brillat en Mayenne. Il eut plusieurs enfants dont Julien Chappée né en 1862, artiste dont le nom était très connu au Mans.

Victor Doré était le fils de Louis-Jean Doré, fendeur (lamineur) à la forge d'Antoigné. Il était né à Sainte-Jamme en 1814. Quand il eut 14 ans, il commença à travailler chez M. Drouet, conseiller général de la Sarthe, naturaliste et archéologue, maître de la forge d'Antoigné. Victor Doré continua ses travaux chez M. Buon, maître de la forge de 1835 à 1839. Il épousa en 1836 la nièce du sacriste de Sainte-Jamme. Venu au Mans avec M. Chevé, il fonda en 1841, rue Saint-Pavin-des-Champs, sous la raison sociale Doré, Chevé et Cie, une usine longtemps désignée sous le nom de Fonderie du Mans.



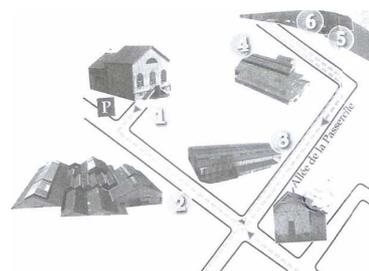
Doré et Chevé prirent à leur compte, vers 1855, l'usine d'Antoigné. Mais vers 1860-1862, l'association avait pris fin et Doré resta seul à la tête des deux usines du Mans et d'Antoigné. Il fut secrétaire puis vice-président de la Chambre de Commerce du Mans de 1869 à 1872. Conseiller municipal du Mans depuis 1856, il fut 1^{er} adjoint de 1866 à 1872. Il mourut en 1898 dans sa propriété du Cognier. Sa fille Victorine, née en 1837, épousa son cousin Armand Alexandre Chappée. Sa fille Ernestine, née en 1843, se maria avec Adrien Martin.

En 1875, Victor Doré, complètement infirme, avait remis ses usines à ses deux gendres. Celle d'Antoigné fut le lot de M. Armand Chappée. Celui-ci va donner à la fonderie une vigueur qui lui fera atteindre son apogée. Non seulement il modernise l'usine, mais il diversifie la production dont les produits, destinés à la fois aux particuliers et aux marchés publics, sont présentés non pas dans un catalogue, mais dans "l'album", terme beaucoup plus noble. Lors de l'Exposition universelle de 1889, une "vasque avec statue" permet à Armand Chappée de remporter le grand prix de fonderie. Il sera aussi primé à Sydney (1880), Melbourne (1881), Amsterdam et Vienne (1883), Anvers (1885), Rennes (1887), Milan (1906), Bruxelles (1910). Le nom Chappée est ainsi devenu un nom de marque dont se souviennent nombre de Sarthois.

En 1895, Armand Chappée s'associe à ses deux fils, Julien et Louis. La guerre de 1914 stoppe le développement de l'usine qui doit même fermer ses portes un moment. Elle participe alors à l'effort de guerre en fabriquant grenades et obus. Dès la fin de la guerre, les fabrications de 1914 reprennent. (Il offrit le clocheton de la tour de la cathédrale ainsi que la fontaine du jet d'eau).

En 1922, Louis continue l'œuvre de son père mais les querelles avec Julien minent l'entreprise. Il finit par se retirer. Julien et ses fils accumulent alors les échecs retentissants et abandonnent la Société anonyme des Établissements Chappée à Jean Raty, gérant de la société des Hauts Fourneaux de Saulnes en Lorraine. En 1929, celui-ci crée la Générale de Fonderie qui deviendra la S.G.F. en 1935.

Pour répondre au boom économique qui fit suite à la seconde guerre mondiale et aux "trente glorieuses", l'usine d'Antoigné est rénovée en 1959-1960. Le chauffage central se développe, la production de radiateurs explose. Mais très rapidement la production chute. La fonderie de bronze disparaît en 1970, celle des pièces diverses en 1978. La destruction du cubilot (four) en 1985 marque un coup fatal dont l'usine ne se relèvera pas. La fermeture définitive intervient en 1986 malgré une lutte farouche des ouvriers.



Maintenant que nous connaissons mieux les racines du lieu, ses époques de prospérité mais aussi celles de la difficulté, la visite peut commencer. Nous allons nous intéresser à la vie de l'entreprise, à tous ces travailleurs qui, à la sueur de leur front, en feront un des fleurons de notre industrie sarthoise, fleuron dont la renommée dépassa largement les frontières du département : qui ne connaît, en effet, le nom de "Chappée" ?



Notre guide sera **M. Gérard Viel**, un des "anciens" de la fonderie, président de l'Association des Fondeurs d'Antoigné. Il nous accueille devant la porte du musée (► plan n°1), ancien atelier construit entre 1917 et 1918 pour fournir à l'armée obus et grenades. D'abord générateur d'électricité, ce bâtiment fut le garage des locomotives qui reliaient l'usine à la gare de Montbizot. Ainsi arrivaient les matières premières et ressortaient les produits finis. Ce garage fut ensuite transformé en restaurant d'entreprise jusqu'à la fermeture définitive de l'usine.

A l'extérieur, nous nous retrouvons autour d'un bas fourneau. De nombreux exemplaires ont été découverts dans la région suite aux grands travaux récents (TGV, LGV, autoroutes). Pas étonnant car la matière première permettant de les faire fonctionner y était abondante : les forêts, nombreuses, permettaient de fabriquer le charbon de bois ; le sol contenait une grande quantité de minerai de bonne qualité.

Nous longeons l'atelier 23 (► plan n°2) que nous laissons sur notre droite. Pourquoi ce nom ? Tout simplement parce qu'il a été construit en 1923. On y fabriquait des radiateurs en fonte. Vint ensuite l'atelier d'ajustage (► plan n°3) érigé en 1917-1918 pour y fabriquer obus et grenades. Puis la chaudronnerie (► plan n°4) qui apparaît sur les plans dès 1850. Il faisait partie du site primitif.

Nous arrivons au barrage (► plan n°5). C'est ici qu'était installée la forge à bras de 1618. L'eau, canalisée par cet ouvrage, entraînait des roues à aubes dont l'énergie faisait fonctionner l'ensemble des mécanismes nécessaires à faire tourner l'usine. Les roues à aubes furent remplacées à la fin du XIX^e siècle par une turbine produisant de l'énergie électrique. Près de ce barrage, une île formée par les alluvions de la Sarthe vit s'élever un atelier où furent moulés, dès 1914, obus et grenades nécessaires à l'effort de guerre.

Sur le chemin du retour, M. Viel s'attarde en différents endroits où existaient naguère des bâtiments de production... désormais disparus. Nous échangerons sur les conditions de vie des ouvriers. Le travail, pénible, limitait l'espérance de vie. Pour garder ses ouvriers, l'entreprise leur accorda des avantages : prévention des accidents, formation professionnelle, pensions de retraite bien avant la création de la retraite légale en 1910, abondement d'un livret de Caisse d'Épargne, création d'une société de Secours mutuel qui participe aux frais de santé, construction de maisons ouvrières, ouverture d'une école ménagère, service de garde d'enfants... Ce paternalisme, décrié à notre époque car il plonge le monde ouvrier dans une situation de dépendance par rapport au patronat, a malgré tout contribué à améliorer la condition ouvrière.



Pour conclure, revenons à "l'album", ce fameux catalogue de la fonderie dont la richesse et la diversité des productions donne le tournis : cuisinières, poêles, radiateurs, chaufferettes, outils divers, fers à repasser, tire-bottes, seaux, gratte-pieds, dessous de plats, marmites, poêlons, vasques, statues, lampadaires (tunnel du Mans), matériels de Chemins de Fer, matériels d'Usine à gaz..... Une visite enrichissante qui se termine, dans une ambiance sympathique et détendue, au restaurant de la Petite Auberge à Saint-Jean-d'Assé.

François Porcheron

Lettre ouverte à la presse

Le 28 avril 2014

USAGERS : ENSEMBLE PARTAGEONS LA ROUTE

(Après la mort d'un fervent cyclotouriste)

Depuis de nombreuses années, je suis et reste attaché à la sécurité sur la route. Tout comme l'était mon ami et camarade Robert, P... qui a été mortellement touché jeudi 24 avril alors qu'il s'adonnait à son loisir favori : le cyclotourisme.

Adeptes de la bicyclette depuis plus de 50 ans, et membre de l'Amicale cyclotouriste de Changé, il pratiquait régulièrement et était un modèle de sécurité et de prévoyance. C'est sans doute pour cela que pendant quelques années il a été en charge de la sécurité au sein du club. Et il ne se contentait pas de donner des conseils, voire de réprimander ceux d'entre nous dont il jugeait le comportement à vélo peu conforme ; il appliquait lui-même ces consignes. Et malgré cela ce jeudi lui a été fatal alors même que sur une route à très bonne visibilité, il roulait derrière deux de ses compagnons, en file indienne, et donc en toute sécurité. Cette précaution ne l'a pas empêché d'être fauché à un mètre du bord droit de sa voie de circulation et d'y laisser sa vie.

Cette précision est importante pour répondre à certains automobilistes (et nous cyclos sommes parfois aussi conducteurs de voiture) qui pestent généralement contre les "vélos qui prennent toute la route". Il n'est pas rare d'ailleurs que le dépassement soit accompagné d'un coup de klaxon vindicatif !

Je rappelle que le Code de la route accepte la circulation des vélos à deux de front et qu'un véhicule souhaitant dépasser peut signaler sa présence pour faciliter la manœuvre de dépassement ! C'est ce que nous faisons généralement sur les routes étroites en zone rurale lorsque la visibilité est réduite et ce n'est pas toujours compris des automobilistes, sans doute pressés alors même que ce "retard" n'est que de quelques secondes ! De plus en plus, nous constatons à vélo que des voitures nous doublent de manière intempestive avec force coups de klaxon et, plus grave, sans aucune visibilité dans un virage par exemple.

Le département de la Sarthe compte 39 clubs affiliés à la Fédération Française de Cyclisme qui regroupent près de 2 000 pratiquants, fervents de la bicyclette mais aussi des dangers que la pratique provoque. Le slogan fédéral est d'ailleurs "La sécurité ; la priorité de la F.F.C.T."

Certes, parfois certains groupes de cyclotouristes ou de cyclistes causent de la gêne à la circulation par la densité de leurs groupes, l'usage de la chaussée.

Mais les vélos sont des véhicules au même titre que les voitures, les 2 roues motorisées, les camions, les tracteurs et autres engins routiers... Sans vouloir insister sur le rappel du Code de la route de laisser un espace d'1.50m pour dépasser un vélo, il faut rappeler que la route appartient à tous les usagers !

ENSEMBLE PARTAGEONS LA ROUTE ! et l'on peut souhaiter ainsi ne plus connaître cette situation dramatique qui laisse une famille endeuillée et des adeptes du vélo tristes !

Alain Thureau

Billet d'humeur

Trois faits importants, dont l'accident tragique de Robert sur lequel je reviendrai, auront marqué l'année 2014.

Les deux autres faits ont eu lieu cette année à L'A.C.T.C. certes et fort heureusement moins dramatiques, ils me font quand même réagir.

A commencer par le départ d'un endroit autre que celui que nous avons l'habitude de prendre lors de nos sorties route et VTT ! C'est vrai, l'endroit de nos départs n'était plus adapté à la dimension de notre club en 2014 par rapport à 1982 l'année de sa création. Voilà pour le premier !

Le deuxième est passé un peu plus inaperçu, et ne serait peut être qu'une péripétie pour certains d'entre nous, il est pourtant plus grave à mon sens et est indissociable du premier au regard des conséquences que cela a pu avoir. En effet, un de nos capitaines de route a donné sa démission en début de saison. A ma connaissance il n'est pas revenu sur sa décision et c'est vraiment dommage ! Je connais bien le capitaine en question, c'est un garçon très apprécié au club. Il avait clamé son ras le bol plusieurs fois lors de nos réunions, les deux faits cumulés ont fréquemment pour origine l'indiscipline de nos licenciés avec parfois aussi quelques incivilités. Je veux attirer l'attention sur le fait qu'il ne faut pas se satisfaire de ce qui va bien, mais plutôt se concentrer et améliorer ce qui ne va pas très bien, je veux parler de la sécurité dans les groupes. Je suis, depuis quelques temps, moins présent lors des sorties route. Malgré cela, et c'est un constat, j'assiste encore trop souvent à des prises de risques inutiles. Ce n'est pas faute de sensibiliser nos licenciés par les prises de parole de notre président et de notre délégué sécurité au cours de nos assemblées générales. Je suis un des capitaines de route.

A ce titre et sous couvert de notre président nous avons la responsabilité de faire appliquer les consignes liées au cyclisme sur route et en groupe. Il faut reconnaître que nous ne sommes pas toujours respectés et écoutés. C'est sans doute ce genre de situations à répétition qui ont contribué à la démission d'un de nos capitaines.

Cette année, nous aurons perdu trois capitaines de route dont un malheureusement accidentellement, mais quelle qu'en soit la raison **CE N'EST PAS NORMAL** et pour le moins **INNACCEPTABLE !**

L'A.C.T.C. aura vécu en 2014 la page la plus noire de son existence, il faut qu'il y ait une prise de conscience de l'ensemble des licenciés y compris des capitaines pour respecter strictement le code de la route si bien rappelé lors de l'émouvant et éprouvant hommage rendu par les enfants de ROBERT à leur père, afin de ne plus revivre des moments aussi douloureux.

Je ne peux pas clore ce chapitre sans revenir en quelques lignes sur cet événement dramatique !

L'accident mortel de ROBERT n'est pas dû à une erreur du cyclotouriste, mais à l'irresponsabilité d'un automobiliste et à l'imprudence d'une autre. Nous savons les risques que nous prenons sur le vélo en groupe et au milieu de la circulation automobile même en restant à notre place. ROBERT était un capitaine de route apprécié et respecté. D'une extrême gentillesse, toujours à l'écoute, avec lequel beaucoup d'entre nous ont appris la vie en peloton. On aimait l'avoir à ses côtés pour bénéficier de ses précieux conseils. Toujours disponible également pour aider dans nos organisations en tant que bénévole. ROBERT a largement contribué au développement de L'ACTC. Il ne faut pas que ce tragique accident ne serve à rien !

Pensons à lui à chaque fois que nous prenons notre vélo. Ayons un comportement responsable et respectueux des uns et des autres que l'on soit cycliste ou automobiliste, maxime qu'il savait si bien appliquer à lui-même ! Robert était une figure du club, sachant donner de la voix quand cela ne se passait pas très bien, ou au contraire nous féliciter quand la sortie s'était idéalement passée !

Très attentionné aussi à ce que quelqu'un en difficulté ne se retrouve jamais seul sur la route. ROBERT était plus qu'un camarade de club, c'était un ami, un frère ! Il va beaucoup nous manquer, désormais on peut dire que rien ne sera plus comme avant !

Gérard Dodier

Audax 200 km du 05 avril

Le 05 avril l'ACTC organise son 1^{er} Audax de l'année qui arpentera les routes du sud-ouest de la Sarthe, du Maine-et-Loire, et pour finir la vallée du Loir avant le retour sur Changé. Au départ nous sommes obligés de scinder le peloton en 3 groupes compte tenu du grand nombre de participants.

Il est vrai que cet Audax est un excellent entraînement pour débiter une saison de cyclotourisme, et surtout très apprécié par les participants venus des clubs Sarthois et des pays de Loire sans oublier quelques Tourangeaux.

Notre club a acquis une bonne réputation dans cette discipline du fait de sa grande rigueur d'organisation et le respect des règles particulières appliquées à l'Audax.



Donc ce matin par une fraîche matinée de printemps et, le rappel des consignes de sécurité nos pelotons s'élançant sur les routes du Sud Ouest de la Sarthe. Le premier tronçon parfaitement maîtrisé par nos capitaines de route, et, le repos à Aubigné-Racan est apprécié. La température toujours fraîche les vêtements chauds sont conservés.

Arrivés à Mouliherne nous pouvons enfin nous découvrir et affronter une belle bosse à la sortie du village. Le repas de midi à Villiers-au-Bouin est copieux et nous permettra d'emmagasiner des forces pour les 80 derniers kilomètres.

La reprise est un peu difficile avec un léger vent de trois quart face et quelques montées

qui permettent aux cyclos une bonne digestion.

L'arrêt à Vouvray-sur-Loir permet de prévenir nos participants des difficultés à venir pour se diriger vers Villaines-sous-Lucé. Je dois dire que nos consignes ont du motiver nos groupes ; cette portion difficile menée de main de maître par nos capitaines de route n'a fait aucun dégât.

C'est donc dans la bonne humeur que nous sommes repartis avec nos féminines comme capitaine de route qui ne semblaient absolument pas fatiguées compte tenu du train mené dans la bosse des Boutinières.

Arrivés à Changé sans encombre, notre Madame Audax "COCO" remet les brevets à tous les participants qui récupèrent de leurs efforts devant quelques sandwiches, fruits secs et autres friandises, sans oublier de se réhydrater avec des boissons mises à leur disposition.



André de Wilde

La Fête de l'Europe

Du lundi 12 au samedi 17 mai 2014.



Sous l'égide de **La Maison de l'Europe - Europe Direct/Le Mans-Sarthe** et en partenariat avec le Centre socioculturel François Rabelais à Changé, la fête de l'Europe 2014 s'est déroulée sur une semaine au sein des 5 communes de la Communauté de communes du Sud Est du Pays manceau.

L'A.C.T Changé, comme toutes les associations de la communauté a été sollicitée. Eu égard aux excellentes relations nouées avec la commune auquel s'ajoute le plaisir de faire partager notre loisir préféré, le Conseil d'administration a donné son feu vert pour apporter la touche de l'A.C.T. Changé à cette

manifestation.

De la sorte, le jeudi 15 mai 2014, une quarantaine de cyclos (essentiellement des licenciés de l'A.C.T. Changé il est vrai) a participé à la randonnée proposée sur environ 50 km.

Partis de Changé à 14 h, nous avons fait une halte près de l'École maternelle de l'Épau qui a bénéficié de l'aide financière européenne pour l'aménagement des locaux.

Le peloton, réparti en 3 groupes pour des raisons de sécurité, s'est ensuite dirigé vers Saint-Mars-d'Outillé et tout spécialement près de la salle de sports Serge Soualle dont la construction a aussi été possible grâce à des fonds européens.

Puis c'est au tour de Brette-les-Pins de recevoir la visite des cyclos qui se rendent ensuite sur le site de "La Basse Goulandière" à Parigné-l'Évêque. Là des informations sont communiquées sur le "Bas marais tourbeux" du site parignéen qui recèle une faune et une flore particulières.

Route ensuite vers Challes, la 5^e commune avant de regagner Changé où nous attend une délicieuse collation offerte et préparée par les professionnels de Rabelais. Ils n'ont pas lésiné et savent que des cyclos, s'ils sont parfois raisonnables, n'en sont pas moins gourmands. Mais c'est aussi faire honneur à nos bonnes rillettes sarthoises !

C'est alors qu'interviennent des cyclos changéens pour conter le "Tour du lac de Konstanz" réalisé par plusieurs membres de l'A.C.T Changé en 2012. Les supports préparés par Gérard Deschamps ont été très utiles pour la présentation faite par Alain Thureau, tandis que Monique Frèrejacques complétait le trio d'organiseurs de l'A.C.T. Changé.

Et la soirée se termine avec le témoignage de deux familles sarthoises qui ont réalisé une partie de la route européenne "l'Euroroute n° 6" avec les enfants sur les bords de la Loire puis du Danube. Voici donc une "Fête de l'Europe" qui se termine bien ; un seul regret le manque de participants des autres clubs, voire d'autres personnes pas forcément adeptes !

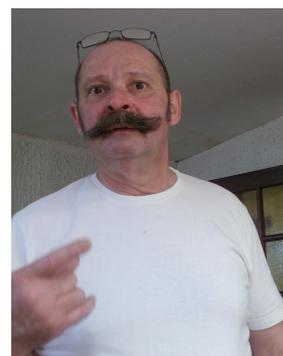
Alain Thureau

Brevet à allure régulée

L'ACTC pour la 2^e année, nous a proposé une rando à allure régulée et groupée.

Départ 8 h - Nous partons pour un 200 km à 25 km/h en direction de Boessé-le-Sec, notre premier arrêt... pour certains, un petit café n'est pas de refus après la petite fraîcheur matinale, puis nous nous dirigeons vers l'Eure-et-Loir.

Deuxième arrêt à Soizé, qui sera apprécié par quelques uns après une



montée difficile de la côte de la forêt. Le soleil est au rendez vous mais le vent commence à faire son apparition. Après cette deuxième pause, nous repartons vers Authon-du-Perche puis la Chapelle-Royale et revenons dans le Loir-et-Cher (Droué et la Fontenelle) où le repas du midi nous attend, copieux pour ma part, préparé par un restaurateur dont nous garderons un bon souvenir (c'est un personnage !!!!!)



Après une heure quarante de détente et de rires, nous reprenons nos vélos pour un 3^e arrêt à Souday dans le Loir-et-Cher, nous avons un vent favorable, qui dû reste, nous accompagnera jusqu'à l'arrivée.

Nous repartons vers la Sarthe pour un arrêt prévu à Thorigné-sur-Dué, puis rentrons vers Changé où un accueil chaleureux nous attend comme à l'habitude (boissons, casse-croûte) nous sont servis et offerts gracieusement par le club.

Malgré tous les dénivelés, nous avons maintenu notre moyenne.

Au nom du club je remercie tous les participants, de plus en plus nombreux, nous étions une quarantaine.....

Je vous donne rendez-vous l'année prochaine avec moins de difficultés puisque nous irons dans le Maine-et-Loire.

Régis Pierre



Pentecôte 2014 : Trégarvan

Comme chaque année à cette période nous nous sommes retrouvés à Ker Beuz pour une découverte de la pointe Bretagne à proximité de Crozon dans un cadre champêtre avec grand confort et relevant du groupe Cap France.

Les groupes cyclos toujours à la recherche de difficultés pour certains ont su apprécier les différents types de parcours.

Les marcheurs accompagnés de guides régionaux ont découvert les sites naturels tels que le cap de la Chèvre, presqu'île de Crozon et ses couleurs, pointe de Dinan, promenades appréciées par l'ensemble des participants.

Pour tous, croisière en rade de Brest avec commentaires détaillés du capitaine du bateau.



Après avoir fait le tour de Bretagne Morbihan, Côtes d'Armor, Finistère, nous nous dirigerons vers une autre destination pour 2015 à savoir la Corrèze.

Nicole Després

Pentecôte 2014 : Domaine de Ker Beuz



Pour clôturer nos escapades en bord de mer, pour le week-end de Pentecôte, nous étions cette année à l'Hôtel Club Ker Beuz Rulan, du groupe Cap France.

Très bon accueil, par une équipe sympathique et souriante, ainsi qu'un pot de bienvenue le vendredi et le samedi.

Si la soirée dansante du vendredi où quelques inconditionnelles "digéraient" leurs repas, les soirées suivantes avec spectacle de magie, chansons bretonnes et cabaret furent très appréciées.

Les repas servis à table, bien garnis, pour des sportifs accomplis et affamés (Note de l'éditeur : Certes âgés, mais sportifs...), étaient d'excellente qualité. Un exemple cette dernière soirée crêpes.

Et c'était nécessaire au vu des efforts à fournir, que ce soit par les marcheurs, ou par les cyclos.

Des randos, avec nos guides "Dom" et "Fred", du Menez Hom, en passant par Lanveoc, le Cap de la Chèvre, le Cap des Espagnols, Camaret, Locronan, la pointe de Dinan ou Trégarvan, il y en avait pour tous les goûts, et cela, sous un soleil présent quasiment tous les jours, contrairement aux prévisions annoncées.



Les cyclos n'étaient pas en reste, car si les paysages étaient appréciables, sur des routes belles et tranquilles, les dénivelés en étaient pas moins.... surprenant la première journée, intéressant la deuxième, banale la troisième et à éviter les quatrième et cinquième journée.

Croisière à bord de l'Azenor dans la Rade de Brest, toujours sous le soleil. Son arsenal, ses ports, la base militaire, les sous marins nucléaires sur la base opérationnelle de l'Île longue, etc.....



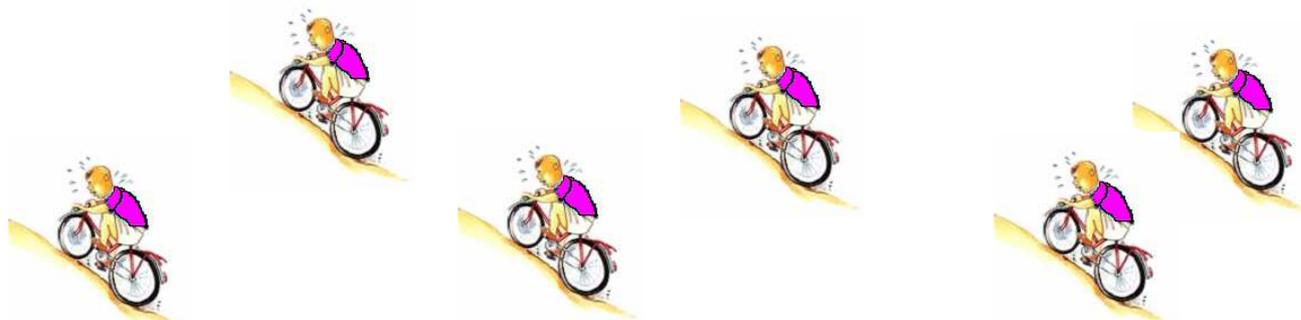
Et je ne peux m'empêcher de vous parler de la soirée cabaret : Les personnes intéressées par "la jeune fille", pourront me contacter pour avoir son numéro de téléphone.....

Enfin et plus sérieusement, merci aux gentils organisateurs, pour ce superbe week-end "de lâché prises", ou le sérieux n'est pas de mise...

Un petit mot à Yves qui a voulu tenter le saut périlleux arrière au bord de la piscine couverte : ARRETE DE VOULOIR IMPRESSIONNER LES FILLES..... tu te fais du mal.

Bizouk

Éric Pardessus



Séjour en Alsace

Dimanche 22 juin 2014

Voyage sans encombre, sauf pour Gérard et Chantal qui ont été victimes d'une crevaison. Ils ont vécu une galère : dépannage sur l'autoroute, location d'une voiture pour trouver un pneu... et j'en passe. Ils sont arrivés vers 22 heures, soit 7 heures après nous !

Objectif principal de ce dimanche "La Rhinoise" qui se déroule en terre allemande. Plusieurs parcours, plusieurs groupes se constituent avec un impératif : être de retour au camp de base à Obernai à 12 h 45, sinon pas de miam miam gou gou !



Compte tenu des distances 54 et 77 km, et devant prendre les minibus pour se rendre au point de départ : debout à 5 h du matin (pour un premier jour, ça commence fort !). Petit déj. chargement des vélos et direction Rhinau.

Accueil très sympathique, inscriptions par notre code barre sur notre licence s'il vous plaît ! Nous on est encore au stylo !

Les ravitaillements sont très fournis et en plus, chez eux il y a différentes sortes de fromages, des fruits secs en nombre et du saucisson (mais je ne me rappelle pas avoir vu de rillettes ; ils ne peuvent tout de même pas être les meilleurs partout...).

Les parcours étaient superbes et très bien fléchés, et heureusement car nous avons emprunté de nombreuses pistes cyclables qui alternent d'un côté ou l'autre de la route.

La principale difficulté du jour : "Le Streiberg" soit 4 km de montée avec un maxi de 7%. Ça se fait, même un premier jour.



La curiosité, au départ comme à l'arrivée, nous avons emprunté un bac pour traverser le Rhin (mine de rhin c'est rigolo...). Nous avons eu aussi le plaisir d'admirer un groupe de cigognes en plein champ, vu des maisons très fleuries et très en couleurs.

De retour pile à l'heure pour déjeuner, les vélos déchargés, quelques-uns sont repartis sous un soleil "pétant" faire un petit tour. Les autres se sont partagés entre marche de 12 à 15 km, piscine ou petit tour à Obernai tout à côté de notre VVF.

40 cyclos ont roulé dont 30 à "La Rhinoise".

Seul contretemps, notre président a crevé dès le départ et... était aussi crevé à l'arrivée ! Donc l'après-midi, repos pour lui.

Guy Aubier

Lundi 23 juin 2014

A 7 heures, le groupe est au complet pour un petit déjeuner qui se voudra copieux et varié (un vrai p'tit déj de cyclo). Il fait beau ; le soleil brille et ne nous quittera pas de la journée.

Le départ pour le Mont Sainte-Odile est prévu à 8 heures. Hormis les "gazelles" qui feront le déplacement en minibus, tous les cyclos ont le pied à la pédale et forment 3 groupes pour affronter l'ascension.

D'Obernai, nous nous rendons "au galop" à Ottrot pour rejoindre Helligenstein (surtout connu pour son klévener, cépage alsacien) avant d'arriver à Barr. Que c'est beau Barr ! Magnifique petite cité aux maisons typiquement alsaciennes (façades à pans de bois très colorées) et son hôtel de ville du XVII^e.

Depuis Barr (201m) nous prenons la direction du Mont Sainte-Odile (764 m) pour 12 kilomètres d'ascension. Là-haut, nous sommes récompensés par un splendide panorama et la visite de l'Abbaye de Hohenbourg fondée en 680 par la sainte patronne d'Alsace. Vous l'aurez deviné, il s'agit de Sainte Odile !



Alain, (le chef, pas le fouineau) aura même la récompense suprême liée à son passé ; il sera accueilli par une petite cléo bleue avec gyrophare... Pas banal quand même...

Il faut penser à redescendre pour le déjeuner au VVF. Le groupe des cyclotes rejoint Obernai par le Hohwald (450 m) ; elles auront parcouru 45 km pour 1 200 m de dénivelé. Un deuxième groupe passera par le Hohwald, le col de Kreuzweg (768 m) Vilé, Eichoffen ; au total 75 km tout en montées-descentes pour 1 418 m de dénivelé. Le

troisième groupe empruntera le Hohwald, le col de Kreuzweg (768 m), le col de la Charbonnière (961 m) le Champ du Feu (1 099 m) puis une belle descente de 23 km jusqu'à Obernai ; il aura fait 66 km pour 1 460 m de dénivelé.

L'après-midi liberté est laissée à chacun de faire ce qui lui plait !

Un groupe de 27 se rend à Strasbourg pour la visite du centre historique de la ville (cathédrale - petite France - institutions européennes ...), visite en bateau pour les uns, à pied pour les autres.

Roger, René et Monique envisagent de rouler sur le plat ; ils se retrouveront près du Mont Sainte-Odile !!!!!!!!!!!!!!! Quand on aime...

Un autre groupe (Josiane - Jean - Claude et J-Yves R.) va rouler dans la plaine de la vallée rhénane ; une petite virée de 48 km pour se remettre des ascensions du matin.



A 19 h 45 quel plaisir de se retrouver au restaurant du VVF pour un dîner fort alléchant et d'évoquer déjà la journée du lendemain en bâtissant le château du Haut Koenigsbourg...

Jean-Yves Ragainne

Le Haut Koenigsbourg



Le parcours d'aujourd'hui prévoit d'emprunter la route des vins jusqu'à Kintzheim, de grimper jusqu'au Haut-Koenigsbourg situé à 755 m d'altitude et de faire sur le retour l'ascension du col de Fouchy (603 m). Il s'agit d'une sortie sur la journée avec pique-nique le midi et plusieurs formules sont adoptées selon les envies et les capacités de chacun.

Le premier groupe décide de faire le parcours d'une seule traite (environ 100 km) et de revenir manger son casse-croûte au VVF. Le deuxième groupe pique-nique au col de Fouchy. Quant au troisième groupe le circuit aller-retour et l'ascension jusqu'au château lui suffit bien.

Pour ce dernier ainsi que pour les "gazelles" venues en mini-bus, le pique-nique sera improvisé sur des rochers dans la forêt entourant le château ; on dirait un peu une réplique de "la montagne aux singes" sise un peu plus bas sauf que ceux-là sont roses !

Mais voilà qu'Alain venu en mini-bus a des fourmis dans les jambes : il a bien envie de s'attaquer au col de Fouchy ! Jean-Claude en bon

stoïcien a décidé d'ignorer sa douleur au genou et décide de l'accompagner ainsi que René et la p'tite Huguette que rien n'arrête.

Mais avant, la visite du château s'impose car c'est un chef d'œuvre de restauration. Édifié au XII^e siècle, il subit de terribles ravages au cours des conflits européens. Il voit se succéder d'illustres propriétaires dont la dynastie des Habsbourg et l'empereur d'Allemagne Guillaume II. C'est au début du XXI^e que celui-ci entreprend sa restauration. Le chantier remarquable par son envergure et sa modernité durera 8 ans.

Du haut de cet éperon rocheux nous avons un panorama grandiose sur la plaine d'Alsace et les ballons des Vosges. A l'issue de la visite chacun repart donc selon son choix ; les femmes se dirigent vers Ribeauvillé, Riquewhir etc... c'était tellement beau qu'elles ont failli ne pas rentrer !!!!

Durant cette journée un couple a choisi de faire une sortie découverte en voiture personnelle et 2 femmes ont opté pour une balade dans Obernai.

Comme le dit la chanson : "chacun fait fait fait c'qui lui plait plait plait" et c'est très bien ainsi.

Nelly Deschamps

Mercredi 25 juin 2014

La fatigue des 3 jours précédents commence à ralentir les ardeurs, le groupe de "costauds" s'amaigrit mais ils sont tout de même 8 à se lancer dès 8 heures dans la conquête du Struthoff derrière Jean-Yves Ragaigne. Environ 70 km pour un dénivelé de 1 240 m. Mais à part Jean-René qui s'est un peu explosé les jours précédents, ils auront le plaisir de franchir le col après s'être recueillis aux abords du seul camp de concentration se situant en France et de profiter de la descente qui les ramène directement à Obernai. Ce serait un plaisir si le froid n'était pas de la partie et ne nous en ramenait frigorifiés.



Marcel, quant à lui, a ses BPF à faire. Un petit tour vers Rhinau en compagnie de Claude et encore des petits tampons qui s'accumulent.

Quelques promeneurs éparses continuent leurs diverses visites de villages et autres attractions, toutes aussi agréables les unes que les autres.

Pour le reste de la troupe, assez nombreuse pour faire deux groupes qui se suivent à distance, Gérard Deschamps a concocté une petite balade matinale d'une soixantaine de kilomètres au nord d'Obernai.

Les difficultés ne sont pas éludées puisque le dénivelé est de l'ordre de 100 m, bien suffisant vu l'état de nos pauvres jambes.

Mais le plaisir de rouler ensemble, de chiper quelques cerises au passage, de longer un canal en profitant des pistes cyclables et autres voies vertes ont rendu cette matinée des plus conviviales et agréables.

L'après-midi sera touristique. En effet, les 3 minibus se remplissent pour prendre la route des vins en direction de Riquewhir puis de Ribeauvillé, superbes villages qui ont gardé tout le charme de cette Alsace qui nous a tous séduit. Durant toute la route, le Mont Sainte-Odile puis le Haut Koenigsbourg, sommets vaincus les jours précédents, nous narguent et nous surveillent du haut de leur mamelon. Après la visite de ces 2 villages, une cave nous attend. On y goûte les différents cépages, chacun fait son choix et les minibus seront plus lourds au retour.



La journée se termine, encore bien remplie, encore du plaisir, encore et encore, et on en redemande !

Jean-Claude Lemoine

Jeudi 26 juin 2014.

Pour satisfaire aux envies de Nicole Plouhinec et Jean-Yves Pommé qui nous quittent le samedi matin, soit une journée avant le reste de la troupe, la sortie de "La route des Vins" a été avancée au jeudi.



Rares sont ceux qui ne souhaitent pas faire cette balade, mais certains ont pour eux de passer encore quelques jours en Alsace, après nous, et pourrons donc s'en donner à cœur joie.

Fidèles à la devise de cette semaine "chacun fait ce qu'il veut" ce ne sont pas moins de 37 cyclottes, cyclos, reinettes et gazelles qui se lancent au matin dans cette belle randonnée au cœur des vignes. Les 10 autres ont opté pour diverses activités ou balades individuelles. Une approche est réalisée pour certains à partir de Dambach-la-Ville. Ils ne vont pas le regretter tant leur balade dans les vignes les ravit.

D'autres constituent plusieurs groupes de force différente et, les portables aidant, tout se passe merveilleusement bien puisque (on aurait voulu le faire exprès on n'y serait pas parvenu) le (très) gros de la troupe arrive à Éguisheim pour le pique-nique de midi.

Mais point de mangeaille au cœur du village ! L'ensemble choisit de s'égayer à l'ombre d'une haie rafraîchissante pour déguster sa propre confection de repas.

Éguisheim, vous savez : **le village préféré des français** qui nous offre une superbe visite grâce à des ruelles aux maisons somptueuses par leurs colombages et leurs fleurs. A déambuler dans ces rues, peut-être même ruelles, l'on comprend le choix des téléspectateurs français. C'est vraiment un superbe village et une visite des plus agréables, comme nous avons pu en faire à Riquewir, Ribeauvillé, pour ne citer que ceux-là.



Pendant ce temps (et ce n'est pas simple de répartir les pique-niques dans les 3 minibus) 8 cyclos ont choisi de biaiser. Point de visite de Éguisheim, mais une sortie route plus longue (130 km au total) en passant par Colmar. C'est ainsi que notre président, portera les repas froids à ces costauds qui optent pour les bords du Rhin pour se restaurer. Et puis il nous rejoint à Éguisheim.



Pour les "touristes", l'excursion se poursuit en minibus vers Colmar. Et comme ce n'est pas simple de se garer avec 3 minibus et leurs remorques, la Gendarmerie bas-rhinoise est accueillante pour nous permettre le stationnement.

22 des cyclos, dont les tenues se remarquent dans le petit train, découvrent ainsi les monuments, bâtiments typiques et le cours d'eau de la petite Venise.

Ce n'est qu'au retour au bercail à Obernai que nous apprenons le passage à l'hôpital de J-Yves qui a voulu se frotter (avant le match de foot) à un cyclo allemand sur une piste cyclable. Point de chute, ni de dégâts au vélo. Juste une collision qui a entraîné un bel hématome au bras de J-Yves. Heureusement c'est la fin de semaine (ou presque) mais pour lui, elle est finie. Cependant il a bien roulé au cours de cette semaine et aligne les kilomètres, les dénivelés pour son plus grand plaisir.

Alain Thureau

Balade des Féminines 2014

Organisée par le CODEP Sarthe

Depuis le succès de "Toutes à Paris", à la Balade des féminines du 14 juillet s'est ajouté un voyage itinérant. C'est donc un groupe d'une douzaine d'unités parmi lequel cinq féminines de l'A.C.T.C. participaient : Nelly, Benoîte, Angeline, Aline et Monique.



C'est la visite du Nord-ouest du département qui était programmée. Point de départ : le S.O.M. (Californie) pour laisser les voitures en sécurité, nous nous dirigeons vers le nord et plus précisément vers Sillé-le-Guillaume, Base nautique, lieu d'hébergement pour le week-end. C'est sous une grisaille, qui ne nous a pas quittées de la journée, que nous pédalons en direction de Vivoin où la pause pique-nique au Prieuré était prévue. Pas de visite du Prieuré fermé, contrairement à ce qu'un responsable m'avait assuré l'ouverture jusqu'à midi. Enfin nous avons pique-niqué dans le jardin prévu à cet effet. L'après-midi, balade en forêt de Sillé-le-Guillaume, où nous avons rencontré quelques jeunes de l'École de Sillé avec leurs moniteurs venus spécialement nous servir de guide à l'approche de

Sillé. A l'initiative de **Mireille Touchard**, responsable de l'École, nous avons été invitées à nous rendre à leur local club pour un goûter improvisé. Merci à Mireille, les filles ont été sensibles à ce petit encas. Très observateurs, ces jeunes nous ont fait quelques remarques sur notre comportement sur la route, pas de fautes graves bien sûr, mais quelques détails fort justement relevés. Bravo les enfants !

La pluie du dimanche matin nous a contraintes à rester à la Base nautique. L'après-midi, malgré un petit crachin passager, les féminines se sont lancées à l'assaut des bonnes bosses du nord du département de la Mayenne, dur ! dur ! mais contentes d'avoir effectué 50 km avec plus de 700 m de dénivelé. Bonne ambiance du groupe, de la bonne humeur, et d'ajouter l'accueil à l'hébergement très chaleureux.

Lundi, retour vers le Mans avec la pause pique-nique au Château du Mirail à Crannes-en-Champagne. Là, les féminines venues du Mans pour la journée nous ont retrouvées, accompagnées de quelques cyclos (le mari pour la plupart). Du coup, nous étions une bonne quarantaine. Le



Châtelain nous a conté l'histoire du château et de ses jardins maintenant classés. La Châtelaine nous a emmenés dans son jardin de fruits exotiques, accueil chaleureux des propriétaires, visiblement très contents de nous recevoir.



Retour vers le Mans par petits groupes, non prévu au programme, un arrêt au Vélodrome (Gégène Mercier, avec les clés dans sa poche, nous a ouvert l'accès à la piste) et quelques cyclotes audacieuses s'en sont donné à cœur joie. C'était un beau final.

A l'année prochaine, en attendant "Toutes à Strasbourg en 2016" !

Monique Frèrejacques



Les cyclotes buissonnières

Les cyclotes buissonnières (1 au 4 septembre 2014)

Pour notre cinquième départ, nous avons choisi de nous diriger vers la Mayenne et son chemin de halage.



Le premier jour de notre itinérance, nous traversons les forêts de la Petite et de la Grande Charnie, avant de faire une halte pour une balade pittoresque à la petite cité médiévale de Sainte-Suzanne, perchée sur un éperon rocheux et appelée également « Perle du Maine ».

Le "tertre Gane", crête rocheuse située face à la forteresse nous offre un panorama unique sur la cité avec son château et ses remparts, mais cette vue se mérite car le raidillon qui y conduit a bien failli avoir raison de notre témérité !!!

Puis nous nous laissons guider par les petites ruelles qui nous conduisent à travers la cité, ruelles bordées par les échoppes des artisans d'art ; nous profitons des points de vue sur les collines des Coèvrans à partir des tours du vieux manoir et du château et terminons par le parcours de la promenade de la Poterne.

Nous reprenons nos vélos ; une longue descente nous conduit tout en bas de Sainte-Suzanne, au quartier de la rivière où coule paisiblement l'Erve, affluent de la Sarthe, jalonné d'une vingtaine de moulins et bâtisses qui témoignent d'un riche passé industriel ; dans un de ces moulins réside un ami de Jacqueline auquel nous rendons visite.

Il se fait tard et nous rejoignons notre hôtel d'Évron pour notre première nuit. Le lendemain, après une visite à la basilique d'Évron, nous nous dirigeons vers Montourtier où nos amis mayennais de Saint-Baudelle (Dédé et la pitit'Annick) nous rejoignent.



Ils nous proposent un léger détour afin de visiter les thermes de Jublains avant de nous faire découvrir Mayenne et son château avec une vue magnifique sur la rivière et ses nombreux ponts.

Nous n'avons pas besoin de chercher un coin pique-nique ce midi, Dédé et Annick nous offrent l'hospitalité et nous déjeunons tous ensemble ; Annick nous a préparé des produits de son jardin et confectionné une délicieuse tarte.

L'après-midi nous découvrons la sérénité du chemin de halage avec ses paysages variés : la Mayenne sage et sauvage avec sa vallée encaissée et ses nombreux méandres, les châteaux, les moulins, les écluses, les ponts et les prés verdoyants.

Nous progressons ainsi pendant 45 km jusqu'à Laval, Annick et Dédé nous ayant quittées un peu avant car il leur faut faire le chemin en sens inverse pour rentrer !

A Laval, la fille de Jacqueline nous attend pour nous faire visiter la vieille ville et le château ; elle nous a également retenu une bonne table dans la meilleure brasserie de la ville (une amie d'Angeline nous y rejoint) et c'est avec grand plaisir que nous dînons toutes ensemble. Ce soir nous arrivons encore à notre gîte à la nuit tombante !



La veille, une crevaison ayant assombri notre fin de journée, nous décidons ce matin d'abandonner le chemin de halage et de rejoindre Château-Gontier par de petites départementales.

De charmants jardins savamment aménagés sur les berges de la rivière nous offrent un petit coin de paradis pour déjeuner et se reposer un peu.

La Mayenne n'étant pas un "plat pays", les côtes qui se profilent encore, et un fort vent de face nous

conduisent à écourter notre trajet pour rejoindre directement Sablé, après une halte à Saint-Denis-d'Anjou, jolie petite cité de caractère.



Nous arrivons dans une coquette maison d'hôtes sur les bords de la Sarthe et dégustons un bon repas en compagnie de la belle-soeur de Cécile ; eh oui notre séjour cette année a été riche en rencontres.

Le clou de notre dernière journée sera Asnières-sur-Vègre et le jardin Mosaïque arrivé 6^e à l'émission des plus beaux jardins de France en 2013, jardin

écologique de 2,5 ha où se marient vivaces, roses anciennes, plantes médicinales, légumes et fleurs sauvages.

Notre périple se termine par des itinéraires bien connus car empruntés régulièrement lors de nos sorties avec le club.

Nous avons eu un temps magnifique tout au long de ces 4 jours et malgré la fatigue nous envisageons déjà les destinations possibles l'an prochain.



Angeline, Benoîte, Cécile, Jacqueline, Nelly

Il roule.. Il roule..



Le 6 septembre de cette année, j'ai participé à la randonnée (10^e anniversaire) cyclo-sportive **Jean-Cyril Robin** au profit de la recherche sur la maladie de CROHN (maladie inflammatoire chronique des intestins). Je n'ai pas, bien entendu participer en cyclosportive, mais en cyclotouriste sur 82 km avec des amis du Croisic. Nous étions, tous circuits confondus, environ mille participants. Un repas pique-nique du midi, très copieux, nous a été servi au retour, compris dans l'inscription (16,50 €). Chaque participant à cette cyclosportive, recevait un dossard numéroté avec classement individuel à l'arrivée, une quasi véritable course sur route avec ouvreurs à chaque intersection !

Le lendemain 7 septembre, nous enchaînions avec la randonnée de La Baule sur 61 km, qui s'est principalement déroulée sur les petites routes très sympathiques de la Grande Brière, avec un arrêt casse-croûte à Bréca et retour au complexe sportif Les Salines de La Baule.

Les 11 et 12 octobre, j'ai participé à la randonnée **Vins et Champignons** de Saumur, accompagné de trois tandémistes. Le samedi, un circuit de 72 km au sud-ouest de Saumur par Verrie, Milly, Doué-la-Fontaine, Montreuil-Bellay et retour sur Saumur.

Le dimanche 12, le parcours classique de 80 km avec visite de différents sites, entre autre et pour la première fois à ma connaissance dans cette randonnée, le château de Montsoreau. Bâtisse du XV^e siècle, mi-forteresse, mi-résidence, ou résida la célèbre Dame de Montsoreau immortalisée par le roman d'Alexandre Dumas. La visite de ce château avec ses vastes salles meublées, film sur son architecture, dialogues entre personnage de l'histoire, salles remplies de différentes collections sur plusieurs étages, valait beaucoup plus que l'heure consacrée à l'intérieur et à l'extérieur. Juste après le château, une petite côte à 15% nous a permis de nous remettre rapidement en jambes, car la visite nous a valu d'être en retard à tous les points d'accueils suivants, mais néanmoins d'en bénéficier.



A savoir, passage rapide devant la Cave Peinte de Brain-sur-Allonnes, devant le château de Targé à Parnay, pas de visite à la cave de Saint-Cyr-en-Bourg, mais tout de même le casse-croûte avec un verre de vin, une dégustation aux caves de Grenelle, juste avant la fermeture des portes, pour arriver enfin avant 16 h à Saumur pour le légendaire cadeau individuel de retour.

Et tout cela, contrairement aux prévisions météo, sans une goutte de pluie, en terminant même avec le soleil le dimanche après-midi.

Jean-Claude Garnier

La rando des Rossays

Cette dernière organisation du club pour 2014 aura été un succès, il était temps et nous avons eu trop de malheurs cette année pour ne pas profiter pleinement de cette réussite.

Malgré un brouillard tenace nous avons presque 1 100 vététistes et marcheurs qui se sont élancés sur nos parcours.



Après quelques craintes avant 8 h 00, à mon gré ne voyant pas suffisamment de véhicules arriver, j'ai vite été rassuré et inquiet à nouveau par un flux ininterrompu qui a engendré des problèmes de stationnement à régler dans l'urgence, puis une surcharge au niveau des inscriptions et enfin quelques problèmes de stock de marchandises aux ravitaillements.

La satisfaction des randonneurs de par les retours positifs voire très positifs recueillis à leur retour nous montre que nous sommes rodés et que chacun sait faire et fait tout ce qu'il faut pour la satisfaction de tous. Les

problèmes se règlent sans surchauffe ni éclat de voix ou si peu.

Quand je dis la satisfaction de tous, je pense particulièrement à tous les bénévoles qui donnent de leur temps et se dépensent sans compter pour que nos organisations soient des réussites, à quelque poste que ce soit, toute l'énergie a été déployée pour faire de cette journée ce qu'elle a été.

Nous avons encore à nous améliorer bien sûr, à trouver en relation avec la mairie des lieux de stationnement, à avoir plus de postes d'inscription car dans les années à venir un dimanche de fin octobre avec un beau soleil matinal peut nous amener encore plus de randonneurs et nous devons nous y préparer. Mais avant de regarder l'avenir, profitons du plaisir que nous avons tous ressenti, cela s'est vu lors de notre plateau repas, il faisait bon voir le sourire de chacun.



Je, le Conseil d'Administration, le club vous en remercie toutes et tous car c'est nous tous qui avons fait de cette belle journée la réussite qu'elle a été.

Jean-Claude Lemoine

c'est délicieux !

Cake aux carambars

Ingrédients : 150 g farine, 130 g sucre, 20 carambars, 3 œufs, levure chimique 5 g, 10 cl de lait, 150 g beurre.

- Mélangez sucre, farine, œufs, levure, y ajouter les carambars fondus dans le lait.
- Dans une autre casserole, faire fondre le beurre et l'incorporer dans le mélange ci dessus.
- Beurrez et farinez un moule à cake, y mettre la préparation.
- Mettre à cuire à 170°C, pendant 20 à 30 mn. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau.

(recette proposée par Christian Brunet)

Gâteau aux noix

Ingrédients : 100 g de beurre, 170 g de sucre en poudre, 3 œufs, 100 g de cerneaux de noix broyés, 70 g de farine.

- Faire fondre le beurre, puis dans un saladier le travailler avec le sucre.
- Ajouter les jaunes d'œufs un à un en mélangeant.
- Verser les noix et enfin la farine, puis les blancs battus en neige.
- Le mélange doit former une pâte homogène.
- Verser le tout dans un moule à manquer beurré et fariné.
- Faire cuire pendant 20 mn, thermostat 6/7 (200 ° C).
- Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau.
- Servir avec une crème anglaise.

(recette proposée par Benoîte)

Faites travailler vos méninges !

Mots croisés de *efpé*

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

Horizontalement.

1. Des cyclos du club s'y sont retrouvés à la Pentecôte - Établissement public créé en 1945 pour gérer une énergie redoutable. 2. Attira. - La semaine montagne y eut lieu en juin. 3. Viennent en supplément - Imaginaires. 4. Primordial. 5. Chancelle à rebours fissurés. - Direction. 6. Macères. - Stoc centre. - Article. 7. Bars anglais. - Robe. - Axe routier.- 8. Poisson. - Appliqué. 9. Texte. - Cours côtier du Nord. - Récapitules. 10. Arrose Saint-Pourçain. - Suites.

Verticalement.

A. Trucmuche. B. Aber. - Unité physique ou race de chiens. C. Nos caravanes l'étaient sur le camping de la Semaine Fédérale. D. Heureux. - Transports départementaux. - Note. E. Insignifiant. F. Supplément de congés. - Extrémité d'une branche maîtresse. G. Récipient. - Qui appartient au mollet. H. Semaine Fédérale. - Symbole du nickel. I. Avelinier. J. Bijoux de peu de valeur. K. Halo. - Château de la Loire près de Chinon. L. Unité inversée de mesure du bois. - Rush à l'envers. M. Victoire napoléonienne à rebours. Note. N. Calibrer. Voyelles. O. Arrose Périgueux. - Lac d'Écosse célèbre pour son monstre.

Énigmes de *efpé*

Voici 4 énigmes. Elles ne sont pas difficiles mais méritent un moment d'attention.

1. Vous participez à une course à pied. Vous doublez le second. Quelle sera votre position à l'arrivée ?

Réponse : _____

2. Vous doublez le dernier. Quelle sera alors votre position ?

Réponse : _____

3. Prenez 1 000. Ajoutez 40. Ajouter encore 1 000. Ajoutez 30. Encore 1 000. Puis 20. Plus 1 000 et plus 10. Quel est le total ?

Réponse : _____

4. Le Père de Maryse a cinq filles : 1 Chacha 2. Cheche. 3 Chichi. 4. Chocho. Quel est le nom de la cinquième ?

Réponse : _____

(Solution des jeux page 44)



L'un pour l'autre

Georgette nous a quittés, et m'a quitté au début de l'année 2014 après une quasi cinquantaine d'années de vie commune.

Mais pourquoi faut-il la perte d'un être cher pour que l'on se mette à réfléchir après aux choses de la vie ?

Avant, la vie commune se déroule avec ses joies et ses peines, une vie de travail, de l'éducation des enfants, où l'on ne pense pas à réfléchir, ou bien on se dit que l'on n'a pas le temps de réfléchir, ou que l'on ne veut pas réfléchir.

Mais après !! Pour ma part, plus je réfléchis et plus je m'aperçois que nous étions faits l'un pour l'autre. Je ne sais pas qui a décidé ça, ou qui décide de se faire rencontrer deux personnes avant de savoir ? Le destin ! La bonne étoile de chacun ! Qui après tout sait peut-être avant !!

En effet, sans Georgette, je n'aurais pas pu concrétiser mes petits talents de touche à tout, et peut-être que sans moi Georgette n'aurait pas pu développer ses talents innés dans le domaine de la création digne de l'art. Ainsi 25 ans de travail en commun se sont déroulés, avec au bout du compte, la satisfaction d'avoir fait ce qui nous plaisait, et ça, à mon avis, ça vaut bien tout l'or du monde !! L'impression sereine d'avoir vécu une vie à deux.

Lorsque l'on est jeune, on étudie le savoir qui nous servira dans la vie. Et puis, petit à petit en grandissant, on apprend le savoir des choses de la vie, et puis on réfléchit sur son passé sans pour autant tout savoir, loin de là, car on ne sait jamais tout.

A si, tout de même, il y a une chose que peut-être, je pense savoir, c'est qu'à partir d'un âge avancé, on est tous plus ou moins nostalgique de sa jeunesse, que je situe entre 20 et 60 ans, sans pour autant avoir forcément des regrets.

Jean-Claude Garnier



Robert était comme un frère pour moi

Nous avons la même passion et la même profession. Nous avons concouru coude à coude dans de nombreuses courses cyclistes.

Et puis, on a choisi de s'amuser différemment avec la voiture à pédales de Joël et Annick. Celle de notre équipe s'appelait "le cochon". Les courses nécessitaient beaucoup d'efforts, de solidarité entre nous et chacun se donnait à fond.

Je me souviens, aussi, des moments après course où tous ensemble avec nos familles, on se retrouvait autour d'un verre ou d'une table. Je sais que nos liens se renforçaient à ces moments là. C'était formidable ! Quel plaisir !!!

Je n'oublie pas de parler, ici, de notre expérience à l'Amicale cycliste du "Pédalier". Là avec Émile, Serge, Paulette et Josette nous organisons des courses pour tous, sans oublier la journée de "Souillé". A la fin de chaque année, tu n'oubliais jamais d'organiser un classement pour que chacun soit récompensé lors d'un banquet.

Quelques années après, je te retrouve à l'Amicale Cyclotouriste à Changé. Tant de kilomètres parcourus !

Quand le bureau du club recherche des bénévoles pour être "Capitaine de route", tu n'hésites pas, tu acceptes. Investi dans cette fonction, tu chercheras à veiller au bon comportement de chacun et à faire respecter le code de la route, avec le sérieux que je te connais.

Et puis, le destin est arrivé.

Robert, je savais que quel soit mon problème je pouvais compter sur toi. Je ne t'oublierais jamais, ainsi qu'au nom de l'Amicale cyclotouriste de Changé.

Tu vas nous manquer.

Jean-Pierre Legué

Diététique : les faux amis

Et si, en voulant bien faire, vous aviez tout faux ! Parfois, associer deux aliments ou plus au cours du même repas peut annuler les effets diététiques recherchés ou conseillés.

Pâtes et sauce tomate

En théorie : la veille et le dernier repas avant la sortie, il faut apporter un maximum de sucres complexes à l'organisme.

En pratique : la "pasta party" est le repas type à la veille d'une épreuve.

Le faux pas : noyer ses pâtes avec trop de sauce tomate.

La raison : l'acidité de la tomate inhibe l'enzyme salivaire nécessaire à la digestion de l'amidon. Du coup, on risque de "ballonner" toute la nuit ou durant la sortie.

Conseil : versez deux cuillerées à soupe de sauce au maximum par assiette.

Magnésium ou pain complet

En théorie : manger des aliments riches en magnésium permet de réguler l'influx neuromusculaire.

En pratique : consommez régulièrement des aliments tels que les bananes, amandes, noix, du chocolat...

Le faux pas : consommer ces aliments avec ou en même temps que du pain complet ou enrichi au son (son de blé, d'avoine).

La raison : les fibres des céréales contiennent de l'acide phytique qui fixe le magnésium (ainsi que le zinc) en formant un "gel" inassimilable par les intestins.

Conseil : outre le pain blanc (mais qui est inintéressant d'un point de vue nutritionnel), prenez plutôt avec les aliments riches en magnésium, un pain au levain, car sa fermentation est lente et s'effectue en présence de lactobacilles, producteurs d'acide lactique qui permet la disparition d'une grande partie de l'acide phytique.

Sucres complexes mal cuits

En théorie : manger des aliments riches en sucres complexes assure au corps une énergie tout au long de la journée et évite les hypoglycémies.

En pratique : les pâtes, le riz, la semoule..., en sont riches et doivent représenter la majorité de vos prises alimentaires.

Le faux pas : ces aliments, en fonction de leur cuisson mais aussi des produits qui les accompagnent et de leur état de raffinement, peuvent se comporter comme de vrais sucres rapides. C'est la notion d'index glycémique.

La raison : l'amidon peut se détériorer lors d'une cuisson prolongée et être "chimiquement" prédigéré. Cela peut être accentué par un manque de fibres alimentaires au cours du repas (manque de légumes, de céréales raffinées et non complètes).

Conseil : cuisez les pâtes "al dente", prenez du riz complet ou sauvage ou basmati (l'index glycémique est plus intéressant), la semoule sous forme de boulgour...

Et n'oubliez pas les légumes !

Calcium et épinards

En théorie : il faut manger des aliments riches en calcium, car ce minéral non seulement solidifie le squelette, mais intervient aussi dans la contraction musculaire.

En pratique : consommez régulièrement des laitages, fromages, chou, amandes, eaux minérales calciques (de type Contrex, Wattwiller, Vittel).

Le faux pas : consommer ces aliments avec ou en même temps que des épinards, de l'oseille, de la rhubarbe ou encore des betteraves.

La raison : ces végétaux contiennent de l'acide oxalique qui se combine avec le calcium pour produire une forme insoluble de cristaux d'oxalates, qui sont éliminés directement par les selles.

Conseil : mangez les laitages et compagnie en dehors des repas contenant les aliments précités.

Un fruit, deux fruits...

En théorie : les fruits sont les meilleures sources de vitamines et d'antioxydants.

En pratique : croquez dès que vous le pouvez dans des fruits et préférez-les en dessert plutôt que les crèmes ou pâtisseries trop sucrées, notamment lors des repas précédant les sorties.

Le faux pas : manger plus de deux fruits au cours du même repas.

La raison : si les fruits sont consommés en excès au cours du déjeuner ou en dessert, ils restent "piégés" plusieurs heures dans l'estomac pendant la décomposition du reste du repas (amidon, protéines...). Les conséquences peuvent être une digestion difficile, des fermentations et des ballonnements.

Conseil : ne dépassez pas plus de deux fruits par repas. Consommez si nécessaire le troisième (ou le quatrième) en collation dans la matinée ou au cours de l'après-midi.

De l'eau mais pas trop !

En théorie : un corps est composé d'environ 60% de son poids en eau. C'est dire son importance, surtout lorsqu'on est sportif, parce que les pertes par la sueur sont importantes.

En pratique : buvez durant l'effort mais aussi en dehors, tout au long de la journée, dès que la soif se fait ressentir et même avant.

Le faux pas : boire plus de deux ou trois verres d'eau au cours du même repas.

La raison : le repas n'est pas le moment idéal pour se lâcher, car un excès d'eau dilue les enzymes digestives et réduit leur efficacité. Cela a pour conséquence de ralentir davantage la digestion. Pensez à boire un grand verre d'eau un bon quart d'heure avant le repas pour éviter d'être assoiffé pendant celui-ci.

Conseil : même s'il est toujours conseillé de prendre de l'eau durant le repas (pour hydrater le bol alimentaire, lui permettre de mieux "transiter" le long du tube digestif), évitez de trop boire en mangeant. Si vous avez soif au moment du repas, c'est probablement que vous ne buvez pas assez d'eau pendant la journée.

Du thé plus du lait

En théorie : il faut augmenter son apport en antioxydants, notamment ceux contenus dans les boissons comme le thé.

En pratique : boire régulièrement du thé (vert, noir, rouge...) est intéressant, car cette boisson, grâce aux catéchines qu'elle contient, permet de protéger le cœur si sollicité sur un vélo.

Le faux pas : ajouter un peu (ou beaucoup) de lait comme peuvent le faire les Anglais.

La raison : selon plusieurs études, le lait empêcherait l'action des antioxydants du thé. D'après leurs auteurs, parmi les différents composants du lait la caséine aurait un effet inhibiteur des bienfaits cardiovasculaires du thé. Cette protéine du lait formerait probablement des complexes avec les molécules de catéchines et empêcherait alors leur action protectrice.

Conseil : il est préférable de ne pas mettre de lait dans votre thé. Sinon, préférez du lait de soja, de riz ou de lesquels ne contiennent pas de caséine.

Fer et thé

En théorie : on doit manger des aliments riches en fer, notamment lorsqu'on pratique un sport d'endurance comme le vélo, car cet élément chimique permet le transport de l'oxygène aux muscles.

En pratique : consommez régulièrement (au moins un des deux repas de la journée) de la viande rouge ou blanche, du jambon, des œufs ou du poisson.

Le faux pas : prendre un thé lors du repas ou en fin de repas.

La raison : le thé contient des tanins (ces molécules qui laissent des taches noires dans le fond de la tasse) qui fixent le fer et empêchent son assimilation par l'organisme.

Conseil : choisissez du thé peu riche en tanin (thé vert, par ailleurs le plus riche en polyphénols) et/ou laissez peu infuser le thé, car les tanins se diffusent lentement. En revanche, ce thé sera plus riche en caféine. Au contraire du thé, un fruit riche en vitamine C, pris à la fin du repas, améliore l'assimilation du fer.

Solutions des jeux

Mots croisés.

Horizontalement.

1. TREGARVAN – CEA 2. AIMANTA – OBERNAI 3. RABIOTS – IRREELS 4. ESSENTIEL 5. EBUTIT (titube) – FÉLÉS – SE 6. MARINES – LE 7. PUBS – TUNIQUE – RN 8. IDE – SÉRIEUSE 9. OSES – AA – RÉSUMES 10. SIOULE – SÉRIES

Verticalement.

A. TARTEPION B. RIA – BAUDS C. EMBOURBÉES D. GAI – TIS – SI E. ANODIN F. RTT – TETEAU G. VASE – SURAL H. SF – NI I. NOISETIER J. BRELOQUES K. CERNE – USSÉ L. ERETS (stère) – EEUR (ruée) M. ANEI (Iéna) – MI N. ALESER – EE O. ISLE – NESS

Énigmes

- ✓ En doublant le second, vous avez pris sa place, donc vous arrivez second, et non premier !
- ✓ Comment peut-on doubler le dernier. Le doubler signifierait qu'il n'est pas dernier. La réponse est donc impossible.
- ✓ La bonne réponse est 4100 (et non 5 000). Vérifiez avec une machine à calculer.
- ✓ Maryse, bien sûr puisqu'on parle de son père

Nos sponsors



NATUR'L COIFFURE
2, Grande Rue
72500 CHANGE
Tél. : 02 43 40 02 23

SUPER U
CHANGÉ



Le Palais du Café
17 Rue Nationale
72000 Le Mans

Café, Thé, Chocolat,
Epicerie Fine,
Vaisselle

Tel/Fax :
02 43 24 66 66
Adresse mail :
lepalaisducafe@aol.com
Site Internet :
<http://lepalaisducafe.cabanova.com/>



En Alsace



La semaine fédérale



La rando des Rossays



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

Flashcode_actc

flashcode_mobile_actc

