

**AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ**

# **LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE**



**Bulletin d'information n° 43 - Décembre 2016**



Choucroute



Semaine ski aux Saisies



Le Musée de la Musique à Dollon



Audax 200 km



# Le mot du Président



L'année 2016 se termine, encore une, avec ses problèmes, ses difficultés mais aussi ses joies, ses moments forts que nous avons le plaisir de partager sur et à côté de nos vélos.

Peut-on dire que tout s'est bien passé durant cette année ? Non bien sûr.

Mais même si la météo n'a pas été au rendez-vous de la Changéenne, pour la première fois jumelée avec les bosses Changéennes, regardons toutes nos principales organisations :

- Des sorties club qui drainent beaucoup de cyclos du lundi au dimanche, presque tous les jours de la semaine.
- Une soirée festive en début d'année où tous les convives se sont réjouis de l'ambiance et de la qualité de notre traditionnelle choucroute.
- Une journée culturelle qui nous permet de découvrir des activités ou des lieux particuliers, surprenants, parfois insolites.
- Un week-end pentecôte à Dinard sans pluie dans un cadre superbe.
- Une semaine montagne bien pentue dans les Pyrénées.

Je n'oublie pas les sorties sur la journée, les Audax qui attirent toujours autant de férus d'endurance et surtout pas la grande organisation qu'est la "Rando des Rossays".

Oh que non, je ne l'oublie pas cette RANDO et le plaisir que tous les bénévoles ont à participer à ce week-end. Quelques 60 bénévoles ont fait de cette journée une grande réussite, bien sûr la météo exceptionnelle nous a bien aidé à attirer nos 1 183 participants, mais quand même, nous ne pouvons être que satisfaits du résultat. Bien sûr ce fut chaud, que ce soit au parking, aux inscriptions, au bar, aux ravitaillements, il y a eu des périodes chargées, mais l'expérience que nous avons acquise lors de nos précédentes éditions nous a permis de gérer et de bien gérer les moments très chargés.

L'année dernière, je parlais des valeurs de notre club, c'est une vraie réalité et chaque année je suis surpris par les choses réalisées, la volonté de tous de réussir nos organisations, l'abnégation de certains dans des tâches moins visibles mais tout aussi importantes que d'autres, la réactivité face aux problèmes et les solutions qui viennent presque naturellement.

Je vous tire mon chapeau et sachez que vous avez toute ma reconnaissance.

Par contre, il y a des points plus compliqués à traiter, où l'unanimité ne se fait pas, où la patience doit porter ses fruits afin de faire avancer notre, votre club vers plus de sécurité. À l'Assemblée Générale, je vous ai parlé de ma déception 2016 quand au respect des STOPS. Il nous faut persister, insister, expliquer que la vie est trop courte pour prendre le risque de la perdre à cause d'un pied à terre non mis. Alors aidons nous, respectons le code de la route, mettons pied à terre. Vous être responsables sur votre vélo, nous serions inconscients de ne pas évoluer vers le respect des STOPS, comme des feux et de toutes les règles du code de la route et prévenons-nous de tous les dangers présents sur la route.

Mais je veux terminer sur une note positive car je suis certain que ces valeurs que nous défendons verront notre club arriver à un niveau de sécurité optimum.

L'année 2017 sera l'année des 35 ans de l'ACTC, ce sera l'occasion de nous retrouver dans un cadre festif. Il y aura aussi, en sus de toutes nos organisations "habituelles", un rayon et un 1 000 Km Audax, de quoi prendre toujours autant de plaisir à nous retrouver sur, à côté ou en dehors de nos deux roues.

Faisons donc de cette année à venir une grande année pour l'ACTC.

Je vous souhaite, à vous et à vos proches, au nom de l'ensemble du Conseil d'Administration, une excellente année 2017.

**Jean-Claude Lemoine**

# Sommaire

<b>Le mot du Président</b>	<b>Jean-Claude Lemoine Page 1</b>
----------------------------	-----------------------------------

<b>Année 2017</b>		
<b>Composition du bureau et des commissions</b>	<b>Jean-Yves Després</b>	<b>Pages 9-10 &amp; 11</b>
<b>Calendrier 2017</b>	<b>Jean-Yves Després</b>	<b>Page 12</b>
<b>Les capitaines de groupe</b>	<b>Jean-Yves Després</b>	<b>Page 13</b>
<b>La sécurité</b>	<b>Jean-Claude Lemoine &amp; Jean-Yves Ragainne</b>	<b>Page 14 &amp; 15</b>
<b>Journée Culturelle</b>	<b>Michel Touchet</b>	<b>Page 16</b>
<b>Séjour Pentecôte "Amboise"</b>	<b>Jean-Yves Després</b>	<b>Page 16</b>
<b>Séjour montagne "Brusque"</b>	<b>Alain Thureau</b>	<b>Page 17</b>
<b>Calendrier des Audax</b>	<b>Bertrand Bilheux</b>	<b>Page 17</b>

<b>Année 2016</b>		
<b>Rapport d'activités</b>	<b>Jean-Yves Després</b>	<b>Pages 3 à 9</b>
<b>Entre clochers avec Annie</b>	<b>Jean-Claude Garnier</b>	<b>Page 18</b>
<b>Compte rendu de la saison VTT</b>	<b>Gérard Dodier</b>	<b>Page 19</b>
<b>Sortie VTT</b>	<b>Patrick Troitin</b>	<b>Pages 20 &amp; 21</b>
<b>Brevet à allure régulée</b>	<b>Régis Pierre</b>	<b>Page 21</b>
<b>600 km Audax</b>	<b>Bertrand Bilheux</b>	<b>Page 24</b>
<b>Séjour Pentecôte à Dinard</b>	<b>Jean-Claude Lemoine</b>	<b>Page 25</b>
<b>Toutes à Strasbourg</b>	<b>Benoîte Guilloneau</b>	<b>Pages 25 &amp; 26</b>
<b>Séjour à Argelès-Gazost</b>	<b>Collégiale</b>	<b>Pages 27 à 35</b>
<b>Vacances au Ventoux</b>	<b>Liliane &amp; Michel Douard</b>	<b>Pages 36 &amp; 37</b>
<b>Les cygnes</b>	<b>Benoîte Guilloneau</b>	<b>Page 37</b>
<b>Rando des Rossays</b>	<b>Gérard Dodier</b>	<b>Pages 38 &amp; 39</b>
<b>Octogénaire</b>	<b>Jean-Claude Garnier</b>	<b>Page 39</b>

<b>Amusez-vous</b>	<b>Page 40</b>
<b>Pour les gourmands</b>	<b>Page 41</b>
<b>Vêtements</b>	<b>Pages 42 &amp; 43</b>
<b>Solution des jeux</b>	<b>Page 44</b>
<b>Nos sponsors</b>	<b>Page 44</b>

<b>En annexe :</b>
- Formulaire de demande de licence (À REMPLIR DES 2 CÔTÉS)
- Inscription à "LA CHOUCROUTE"
- Inscription à "LA JOURNÉE CULTURELLE"
- Inscription séjour "PENTECÔTE" 2017 AMBOISE
- Inscription semaine montagne 2017 "BRUSQUE"
- Fiche vêtements

<b>AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ</b>
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](mailto:benoite.actc@orange.fr)

E-mail : [jeanyvesdespres@free.fr](mailto:jeanyvesdespres@free.fr) Site internet : <http://www.actchange72.org>

L'Amicale CycloTouriste de Changé vous souhaite une bonne année 2017



# Rapport d'Activité

L'AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

## Assemblée Générale Ordinaire

le 04 novembre 2016

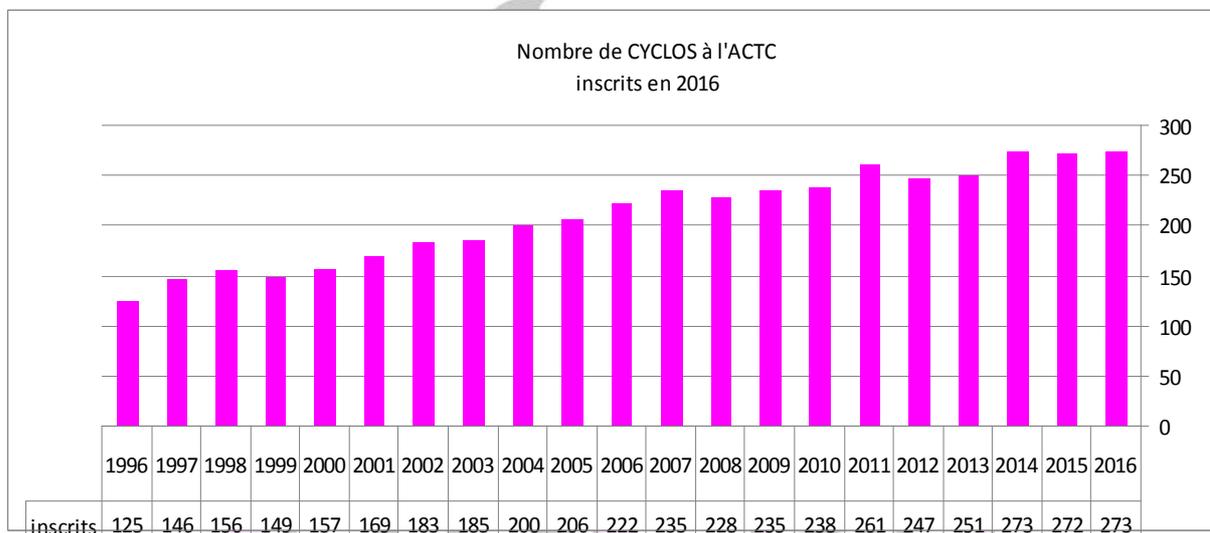
- Ordre du jour
- Bilan des activités.
- Règlement intérieur
- Bilan financier.
- Les élections.
- Calendrier 2016.

## Les effectifs : au 06/11/2016

Nos effectifs 273 inscrits ;

Qui se répartissent entre 242 licenciés et 31 adhérents. Dont 67 féminines

## Statistiques Sarthe 2016 : ACTC 1° club de la Sarthe



## Randonnées VTT et pédestres Rando des Rossays-du 25 octobre 2015

Nous étions 50 bénévoles pour assurer le balisage, parking, ravitos, inscriptions, etc, Sur les deux jours samedi 24 et 25 octobre 2015. Un repas offert à tous les bénévoles.

Lots de la tombola offerts par nos sponsors :

Mondovélo, Garuda, NS Bike, La vie Mancelle & Sarthoise, Natur'L Coiffure, Super U, Le Palais du Café, Pizza Iole, Conseil Départemental de la Sarthe, La Ville de Changé, Carrefour, Vision-Plus

## Rendez-vous galette des Rois :

- 150 participants.

## Séjour neige du 05 mars au 12 mars 2016 : aux Saisies (Alpes).

- 19 participants.

## Journée culturelle 23 mars 2016

- 45 participants

Avec la visite de MAINE BROSSES (comme son nom l'indique c'est une fabrique de brosses en tout genre) à Montfort-le-Geznois.

Ensuite la visite du MUSÉE DE LA MUSIQUE à Dollon.

En soirée restaurant de la CRÊPERIE DE L'HUISNE à Champagné.

## Brevet AUDAX 200 km le 02 avril 2016 vers Beaufort-en-Vallée

- 81 participants

## Reprise sortie accueil le 06 avril 2016

- 16 cyclos

## Formation interne formation d'un stage PSC1 (Prévention Secours Civique niveau 1)

- 11 participants de l'ACTC. Le 18 avril avec remise d'un diplôme.

## Rando interne 2 jours de Mamers les 09 et 10 mai 2016

- 12 participants

## Séjour Pentecôte du 13 au 18 mai 2016

- 37 participants, Village vacances Escapia Manoir de la Vicomté à Dinard

## La Changéenne 50, 80, 110 km et Les Bosses 120 km dénivelé de 1 300 m

- 86 participants

## Brevet ACTC 200 kilomètres à 25 km/h de moyenne le 28 mai 2016

- 48 participants

## Brevet AUDAX 600 kilomètres les 11 et 12 juin 2016

- 17 participants

## Séjour Montagne du 11 au 18 juin 2016

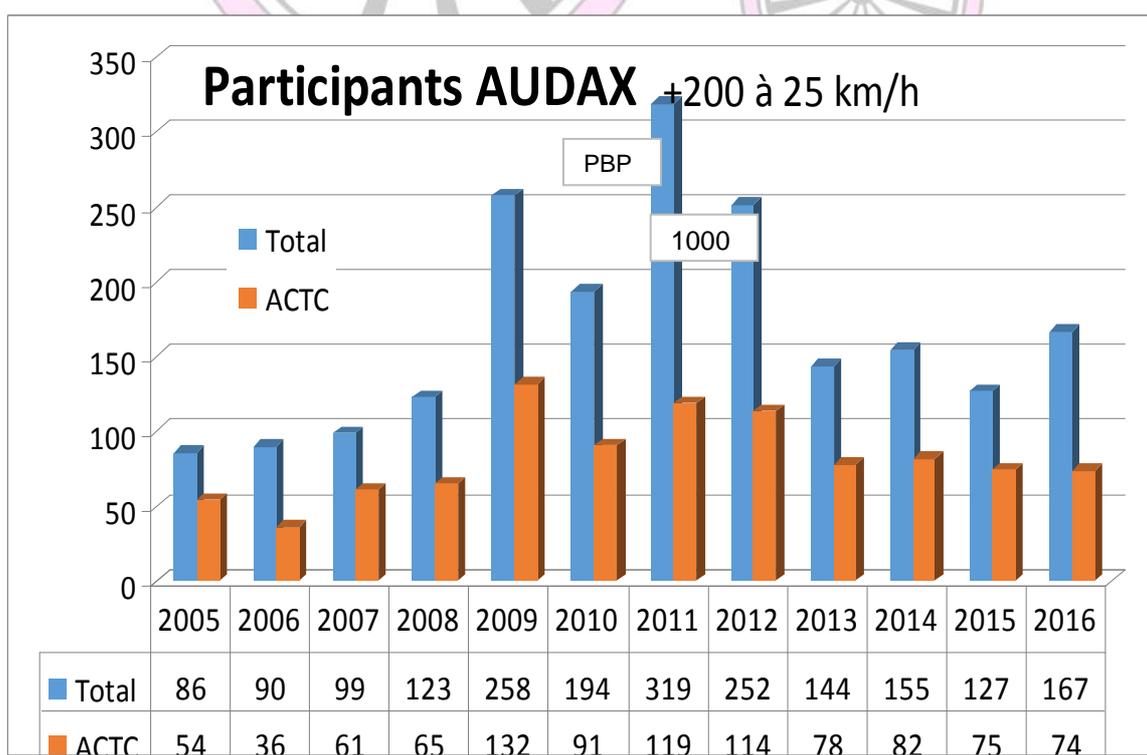
- 34 participants, Hôtel "Le Soleil Levant" à Argelès-Gazost dans les Pyrénées

## Brevet AUDAX initiation 100 km le 25 juin 2016 vers Écommoy

- 21 participants

### ▪ AUDAX

## Bilan des Audax officiels organisés par l'ACTC 2016



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.

## 78° Semaine fédérale du 31/07/2016 au 07/08/2016 à Dijon en Côte-d'Or

- 32 licenciés ACTC

## Inauguration du garage des Commerceries le 11 octobre 2016 avec la municipalité

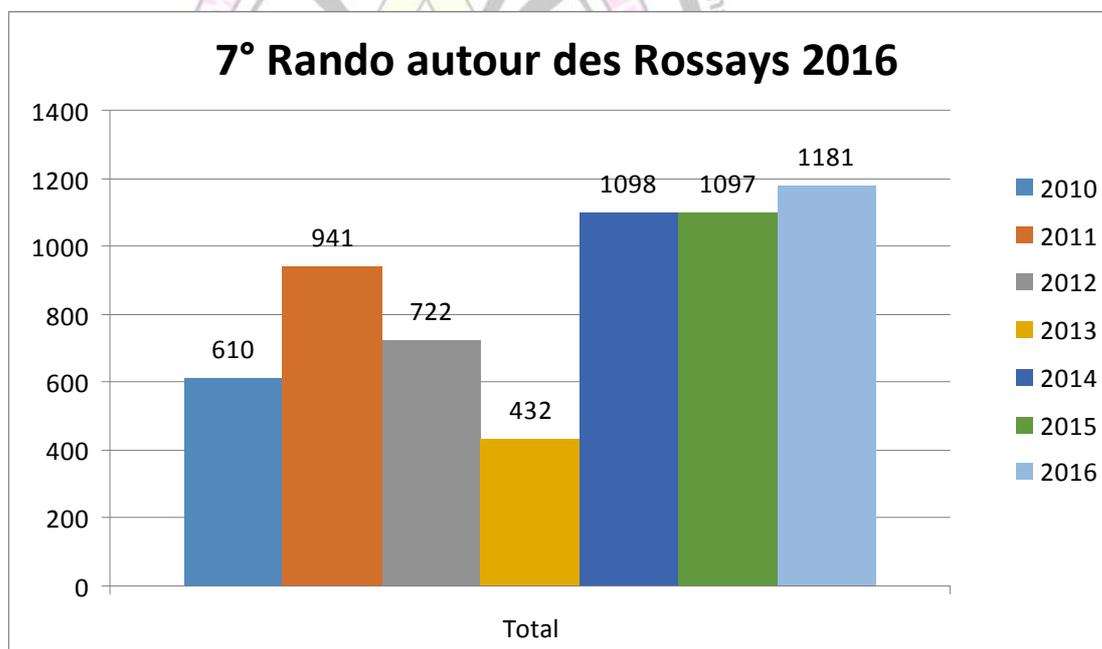
## 7° Randonnées VTT et pédestres Rando des Rossays le 30 octobre 2016

Nous étions + de 60 bénévoles pour assurer le balisage, parking, ravitos, inscriptions, etc, sur les deux jours samedi 29 et dimanche 30 octobre 2016

Un repas offert à tous les bénévoles.

Lots de la tombola offerts par nos sponsors.

Mondovélo, Garuda, NS Bike, La Vie Mancelle & Sarthoise, Natur'L Coiffure, Super U, Hyper Plein Ciel, Le Palais du Café, Pizza Iole, Conseil Départemental de la Sarthe, La Ville de Changé, Carrefour, Vision Plus,



## Calendrier de l'Amicale Cyclotouriste de Changé 2016

Date	Manifestations
03/01/2016	Vœux du maire
08/01/2016	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30
16/01/2016	Soirée festive (choucroute)
07/02/2016	Vin Chaud (verre de l'amitié)

05 au 12 /03/2016	Séjour neige dans les Alpes aux Saisies
17/03/2016	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
23/03/2016	Journée culturelle
02/04/2016	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
06/04/2016	Reprise sortie accueil
09/04/2016	Randonnée interne vtt à la journée
14/04/2016	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
09 et 10/05/2016	Randonnée interne 2 jours Mamers route et VTT
13/05 au 18/05/2016	Séjour Pentecôte Manoir Vicomté Dinard
22/05/2016	La Changéenne + Les Bosses Changéennes organisé par l'ACTC
28/05/2016	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
04 et 05 juin 2016	Brevet AUDAX de 600 km organisation ACTC
09/06/2016	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
11 au 18/06/2016	Séjour montagne Argelès-Gazost
25/06/2016	AUDAX de 100 km initiation 20 km/h organisation ACTC départ 9 h 00
21/07/2016	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
31 au 07/08/2016	Semaine fédérale à Dijon
10/09/2016	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
30/10/2016	Rando des Rossays VTT marche
04/11/2016	Assemblée générale de l'ACTC
03 04/12/2016	Téléthon randonnée cyclo

## Nous y étions en 2016

Date	Nom de la randonnée	Club organisateur
Dimanche 03 janvier	Vœux du Maire	Mairie de Changé
Dimanche 14 février	18 <sup>e</sup> Circuit des Bruyères	Champagné
Dimanche 28 février	Rando Nature	Parigné l'évêque
Samedi 05 mars	Critérium Départemental VTT	CoDep & vélo loisirs Saonais
Dimanche 06 mars	La Jalaisienne	Cyclos Jalaisiens
Dimanche 13 mars	Brevet 50 et 100 km	Cyclo de Montbizot
Dimanche 20 mars	La Ludoromaine	Le Lude
Dimanche 27 mars	30 <sup>e</sup> Brevet des Alpes Mancelles	CTS
Lundi 28 mars	Loir et Bercé	COC Château-du-Loir
Dimanche 03 avril	7 <sup>e</sup> ronde du saut du Serf	Sillé-le Guillaume
Dimanche 10 avril	La Cornélienne	La Roue Cornélienne
Samedi 16 avril	28 <sup>e</sup> Route des Monts	Cyclo Club de la Vègre
Samedi 23 avril	Brevet Audax de 300 km	Vélo Loisir Saonais
Samedi 23 & dimanche 24 avril	Critérium régional VTT à Gorges	Ligue des Pays de Loire et Gorges
Dimanche 24 avril	La Belinoise	CC Téléché
Samedi 30 avril	Critérium Régional Route	Ligue Pays de Loire et Mayenne
Samedi 30 avril	Cyclo Découverte pays manceau	CCL & SOM

Dimanche 1 <sup>er</sup> mai	Rayon sarthois	Cheminots du Mans
14-15 & 16 mai	Tour de Sarthe Cyclotouriste	Vélo Club de la Vègre
Samedi 21 mai	Brevet Randonneur 200 km	Vélo Loisirs Saonois
28/05 au 05/06	"Toutes à Strasbourg"	CoDep
Dimanche 29 mai	Randonnée des 3 Trois Vallées	Anille Braye Cyclo
Dimanche 29 mai	La Pomme de Pin	Verneil le Chétif
Dimanche 12 juin	Les 3 sommets	VLS Mamers
Dimanche 19 juin	Tout Château en Rando	Randonneurs Castéloriens
Dimanche 03 juillet	Le Tobogan de la Vègre	Cyclos Louésiens
Du 31/07 au 07 août	Semaine fédérale Dijon	
Dimanche 04 septembre	Vélo pour tous	ASPTT, CCLM & SOM
Dimanche 04 septembre	La Bonnétablienne	Bonnétable
Samedi 10 septembre	Journée des associations – accueil nouveaux changéens	Mairie de Changé
Dimanche 18 septembre	Rayon Sarthois (Le Mans-Tours-Le Mans)	CC Teloché
Dimanche 25 septembre	Bercé et ses 5 coteaux	COC Château-du-Loir
Dimanche 02 octobre	La Volnaysienne	ECS Champagné
Samedi 15 octobre	Rallye Découverte	Verneil le Chétif
Samedi 06 novembre	Rando du Téléthon	Sillé le Guillaume
Samedi 06 novembre	Randonnée des 3 vallées (vtt)	Anille Braye Cyclo
Dimanche 27 novembre	L'Escapade du Yoyo	Boëssé le Sec
Vendredi 02 et samedi 03/12	Théléton	

## Remise de distinction

Maillot aux couleurs de l'ACTC personnalisé à leur nom. À l'occasion de leurs 80 ans.

DELUME Claude  
GARNIER Jean-Claude  
GODEFROY Claude  
GORCE Alain



## Toutes à vélo à Strasbourg

AUBIER Monique	AVIGNON Cécile	BAGUELIN Mireille	CHALOPIN Nadine
DESCHAMPS Nelly	FREREJACQUES Monique	GASNIER Margaret	GAUDRE Francette
GUIBERT Claudine	GUILLONEAU Benoîte	LE FAUCHEUR Angeline	MANOUVRIER Jacqueline
	SAUCEAU Aline	VIEL Pascale	
AUVILLE Jany	LOUVEAU Annick	MORIN Liliane	PINEAU Lysiane



Médaillé du jour :

- **Mérite du Cyclotourisme** à Alain FOUINEAU

### ▪ 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](http://www.actchange72.org)

### ▪ Parcours :

Vous trouverez des flashes d'information que vous avez à disposition tous les lundis, mardis, mercredis jeudis après-midi et dimanches matin, au gymnase du COSEC.

Vous avez également à votre disposition à l'espace Pierre LOISON les comptes rendus des réunions du C.A.

▪ **Vêtements :**

Les maillots, cuissards, collants etc... aux couleurs de l'ACTC **beneficient d'une réduction de 30%**, celle-ci étant pris en charge par votre club valable pour 2017.

▪ **Les randonnées organisées pour la saison 2016 / 2017 :**

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)

**Vote :**

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

▪ **Élections :**

Tiers sortants :

	Gérard	DODIER
	Alain	FOUINEAU
	Benoîte	GUILLONEAU
	Yves	PLOUSEAU
	Alain	THUREAU

Candidats 2016 :

	Gérard	DODIER	élu à l'unanimité
	Alain	FOUINEAU	élu à l'unanimité
	Benoîte	GUILLONEAU	élu à l'unanimité
	Yves	PLOUSEAU	élu à l'unanimité
	Alain	THUREAU	élu à l'unanimité

**Élections du bureau :**

Élection du bureau le 07 novembre 2016 :

❖	Président :	Jean-Claude LEMOINE
❖	Secrétaire :	Jean-Yves DESPRÉS
❖	Trésorier :	Alain FOUINEAU
❖	Délégué sécurité :	Jean-Yves RAGAIGNE
❖	Secrétaire adjointe :	Benoîte GUILLONEAU
❖	Trésorier adjoint :	Jean-Claude LEMOINE

**Bureau**

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

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

# Commissions

<b>1. RELATIONS PUBLIQUES</b>		
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
<b>2. MANIFESTATIONS</b>		
But :	Organisation des sorties et festivités diverses :	
	* Rayons Sarthois	
	* Sorties à la journée	
	* La Changéenne + Les Bosses	
	* Randonnées FFCT	
	* Semaine Fédérale	
	* Anniversaire des 35 ans du club	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	02 43 47 15 85
	Gérard BRILLANT	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
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Yves PLOUSEAU	02 43 40 12 11
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
<b>3. VTT : RANDO DES ROSSAYS</b>		
But :	Randonnée V.T.T. - MARCHES DIVERSES	
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 RUAUDIN	02 43 84 90 76
	Gérard BRILLANT	02 43 20 92 80
	Gérard DODIER	02 43 40 12 19
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Guy HÉRISSON	02 43 40 10 02
	Yves PLOUSEAU	02 43 40 12 11
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
	Patrick TROTTIN	02 43 40 10 09
<b>4. SÉJOURS</b>		
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
<b>5. PARCOURS</b>		
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 FRÉREJACQUES	02 43 88 22 76
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
<b>6. SÉCURITÉ</b>		
But :	Diffuser l'information sur la sécurité : Aider et conseiller pour les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident - Gérer les trousseaux de secours	
Responsable :	Jean-Yves RAGAIGNE 9, rue des Pommiers 72190 SARGÉ LES LE MANS	02 43 76 55 80

<b>7. AUDAX - B.R.M.</b>	
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
	Jean-Claude LEMOINE 02 43 47 15 85
	Régis PIERRE 02 43 40 47 61
	Patrick VIMONT 06 03 93 37 73
<b>8. LOGISTIQUE</b>	
But :	Organiser les manifestations festives du club :
Responsable :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 CHANGÉ 02 43 40 12 19
	Gérard BRILLANT 02 43 20 92 80
	Joël GUILLONEAU 02 43 84 52 50
	Yves PLOUSEAU 02 43 40 12 11
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35
<b>9. FORMATIONS et TOURISME</b>	
But :	Relations avec le CODEP
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 RUAUDIN 02 43 84 90 76
<b>10. BULLETIN</b>	
But :	Préparation et diffusion du bulletin d'information du club : "La Roue Libre Changéenne"
Rédactrice en chef :	Benoîte GUILLONEAU 240, Avenue Bollée 72000 Le Mans 02 43 84 52 50
Rédacteurs :	Jean-Yves DESPRÉS 02 43 24 14 04
	Jean-Claude LEMOINE 02 43 47 15 85
<b>11. ÉQUIPEMENTS</b>	
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
<b>12. LOCAL</b>	
But :	Gestion du local
Responsable :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 19
<b>13. MÉDIATHÈQUE</b>	
But :	Gestion des revues, CD, DVD...
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 RUAUDIN 02 43 84 90 76
<b>14. GROUPE ACCUEIL : VÉLO ROUTE</b>	
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe
Responsable :	Michel TOUCHET Chemin de la Pelouse 72560 Changé 02 43 40 07 35
	Monique FRÈREJACQUES 02 43 88 22 76
<b>15. MATÉRIEL ET SIGNALISATION</b>	
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...
Responsable :	Yves PLOUSEAU 19, rue des Vignes 72560 Changé 02 43 40 12 11
	Alain FOUINEAU 02 43 86 11 30
<b>16. SITE INTERNET</b>	
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 LE MANS 02 43 24 14 04

# Calendrier de l'Amicale Cyclotouriste de Changé

Dates	Manifestations
06/01/2017	Galette des rois
08/01/2017	Voeux du maire
21/01/2017	Soirée festive (choucroute)
05/02/2017	Vin Chaud (verre de l'amitié)
11 au 18/03/2017	Séjour neige dans les Alpes
25/03/2017	Brevet AUDAX de 200 km
30/03/2017	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
05/04/2017	Reprise sortie accueil
08/04/2017	Randonnée interne VTT à la journée
20/04/2017	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
17 et 18/05/2017	Randonnée interne 2 jours Mamers route et vtt
20/05/2017	Brevet AUDAX de 100 km initiation 20 km/h
02 au 07/06/2017	Séjour Pentecôte Amboise dans un VVF
14/06/2017	Journée Culturelle
15/06/2017	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
17/06/2017	Brevet ACTC 200km à 25km/h allure bloquée
24/06 au 01/07/2017	Séjour montagne VVF BRUSQUE Aveyron
06 au 09 /07/2017	Brevet AUDAX de 1000 km organisation ACTC
20/07/2017	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
30/07 au 06/08/2017	Semaine fédérale Mortagne
17/09/2017	Les Rayons sarthois
<b>24/09/2017</b>	<b>Anniversaire 35 ans du club</b>
09/09/2017	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
29/10/2017	Rando des Rossays VTT marche
06/11/2017	Assemblée générale de l'ACTC
01-02/12/2017	Téléthon randonnée cyclo

## • Cotisations 2017 :

- Cotisation FFCT 2016 = 27 € 00 ; **2017 = 27 € 00**
- Cotisation ACTC 2016 = 14 € 00 ; **2017 = 14 € 00**  
= 18 € 50 ; **2017 = 18 € 50**
- **Assurance :**
- Petit braquet : **2017 = 15 € 00**
- Grand braquet : **2017 = 65 € 00**

**Première année de licence et adhésion féminine gratuite, pour l'année 2017.**

## ▪ Modalité des adhérents 2017 :

Nous avons la possibilité d'accueillir de futurs licenciés (3 fois consécutives par personne), Obligations d'informer les dirigeants.

Nous vous rappelons que nos sorties sont réservées aux licenciés de l'ACTC et aux licenciés FFCT d'autres clubs adhérents à l'ACTC.

Les capitaines de route et les membres du CA sont chargés de faire respecter cette directive.

## **Sorties dans les clubs sarthois et autres :**

Cette année nous avons formalisé les sorties vers les clubs sarthois. Nous avons envoyé par mail et affichage des propositions de sorties en précisant les horaires de départ de Changé (gymnase du COSEC) avec la distance du parcours et l'heure de retour.

À chaque proposition faite une dizaine de cyclos sont venus.

Les capitaines de groupe sont les relais privilégiés de ces déplacements.

## **ACTC vous propose**

Inscription gratuite en 2017 aux randonnées organisées par L'ACTC à tous nos licenciés et adhérents sur présentation de la licence ou carte adhérents, l'inscription est obligatoire.

# Nos Capitaines de route

- **Capitaines de route :**

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

- **Rôle du capitaine de route**

Le capitaine de route régule la vitesse du groupe, s'assure que tous les participants sont regroupés.  
En haut des côtes les premiers attendent les derniers avant de relancer.  
Lorsque le capitaine de route est seul dans le groupe, il peut désigner un des cyclos pour le seconder.  
Le Capitaine de route a l'autorité du Président de l'ACTC.  
Chaque membre du Conseil d'administration se doit de l'aider.

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

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

**Constitution des groupes par capitaine 2017 :**

**Groupe A :** Christian BRUNEAU ;



**Groupe B :** Bruno LIARD ; Claude GOUPIL



**Groupe C :** Marcel AVIGNON ;  
Gérard DODIER ; Jean-Yves RAGAIGNE ;  
Christian BRUNET ; Pierre DUMONT



**Groupe D :** Alain THUREAU ;  
Jean-Pierre LEGUE



**Groupe E :** Nelly DESCHAMPS ;  
Michel TOUCHET ; Patrick RENOU.



**Groupe VTT :** Gérard DODIER ;  
Guy HERRISSON ; Patrick TROTIN.



**Jean-Yves Després**

# La Sécurité, notre priorité

**SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ**

## **Accidents et chutes en 2016**

Depuis l'AG de 2015 nous avons recensé :

- ❖ 1 chute collective impliquant 3 cyclos,
- ❖ 4 chutes individuelles.

Domages occasionnés :

- 3 fractures de clavicule,
- Contusions diverses sans gravité,
- Détériorations de vêtements,
- 1 bris de casque.

Vélos et remorques :

- ❖ En mai 2016 1 vélo s'est détaché d'une remorque ; il est tombé sur la chaussée sans même que les occupants du véhicule s'en aperçoivent. Fort heureusement cet incident a été sans conséquence pour les autres usagers de la route.
- ❖ Soyons vigilants à la fixation des vélos sur les remorques : les renforcer par un tendeur de sécurité et les vérifier régulièrement en cours de trajet.

## **Feux tricolores et stops**

Pour la saison 2016 nous avons envisagé de porter nos efforts sur le respect des **FEUX TRICOLORES** et des **STOPS**.

Si pour les premiers notre objectif semble atteint, en revanche il nous reste encore beaucoup de travail à réaliser pour les seconds.

**AU STOP JE MARQUE UN ARRÊT EN POSANT LE PIED À TERRE  
NE PAS DIRE "C'EST BON" AFIN D'OBLIGER CHACUN À S'ARRÊTER**

**SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ**

## **Formation PSC1**

En 2016 le club a proposé la formation PSC1 aux cyclos volontaires, la priorité étant donnée aux capitaines de route et aux membres des diverses commissions.

18 cyclos se sont portés volontaires ; 11 cyclos ont pu suivre la formation.

La formation, assurée par les sapeurs-pompiers, a été prise en charge pour moitié par le CODEP et le CDOS ; elle s'est déroulée à la Maison des sports de la ville du Mans. L'ACTC a pris en charge la restauration du midi.

## **Qu'est-ce que la formation PSC1 ?**

- ❖ PSC1 = Prévention et Secours Civiques de niveau 1
- ❖ La formation permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.
- ❖ Le contenu porte sur : malaise et alerte, plaies et la protection, brûlures, traumatismes, hémorragies, obstruction des voies aériennes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, alerte aux populations.
- ❖ La durée est de 7 heures (sur une journée).
- ❖ La formation est validée par un certificat de compétence reconnu par les services de l'État

## SÉCURITÉ - SÉCURITÉ

### Certificat médical et licence

Le décret du 24 août 2016 relatif au certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport et permettant l'obtention d'une première licence auprès d'une fédération sportive **supprime la distinction entre compétition et loisir**.

Par ailleurs il stipule que le **renouvellement** est subordonné :



**Annuellement** à l'attestation par le sportif d'avoir répondu par la négative à chacune des rubriques d'un **questionnaire de santé**,



À la présentation **tous les 3 ans** d'un nouveau **certificat médical** attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport.

La FFCT est en désaccord avec ce décret et souhaite le voir modifier ; elle en a informé le Ministre des sports.

Elle souligne plus particulièrement le fait que les participants non licenciés à des manifestations de sport de loisir ne sont pas soumis au certificat médical alors qu'ils sont déjà exemptés de contracter une assurance. Cela signifie pour la FFCT qu'il ne serait plus utile de solliciter une licence dans une fédération sportive pour pratiquer les sports de loisir non compétitifs.

Elle souligne également la difficulté, pour les clubs, de la mise œuvre de ces nouvelles mesures.

Aujourd'hui nous sommes dans l'attente des directives qui seront appliquées par la FFCT.

## SÉCURITÉ - SÉCURITÉ

On se saura trop le dire et le répéter : la sécurité c'est l'affaire de tous.  
Mais au fait que faut-il entendre par sécurité ? En voici quelques rappels.

**S**ignaler les obstacles par le geste et la voix,

**E**spacer les groupes ; nous les avons limité à 15 cyclos,

**C**irculer à 2 de front, c'est le maximum autorisé,

**U**sagers de la route, je dois les respecter,

**R**especter le code de la route, c'est ma priorité,

**I**nciter à la prudence, j'ose le faire vis-à-vis de mes coéquipiers,

**T**endre le bras pour indiquer un changement de direction,

**É**viter tout freinage brusque.

Jean-Yves RAGAIGNE

Pendant la période hivernale  
Pensez à vous équiper **SÉCURITÉ**  
Éclairage avant et arrière, gilet de sécurité

Pendant vos sorties munissez-vous d'une pièce d'identité

La composition des groupes est de 15 cyclos maximum



# Journée Culturelle

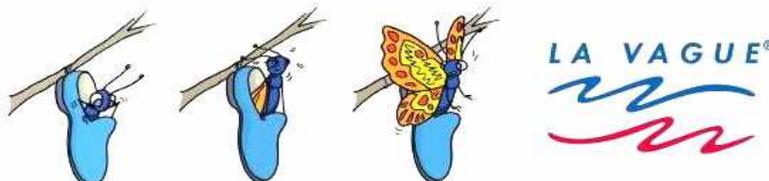
Notre traditionnelle **journée culturelle** aura lieu le **mercredi après-midi 14 juin 2017**.

**Cette année, notre club, vous propose de visiter :**

- Une brasserie artisanale à Changé
- La société PLASTIGOM, sous la marque LA VAGUE, fabrique dans son atelier sarthois qui compte une vingtaine de personnes, une collection variée de chaussures et chaussons pour toutes et tous. Leur devise :

**"Le sourire vient des pieds"**

**La Vague : des chaussons pour tous les pieds !**



La journée se terminera par un dîner à La Crêperie à Champagné

Fiche d'inscription à remettre ou à envoyer à Michel.

Michel Touchet

## Séjour Pentecôte

L'ACTC vous propose une escapade à AMBOISE en Centre Val de Loire du **02 au 07 juin 2017**. Cyclos, pédestres, visites. Village vacances VVF.

Vos vacances en Touraine, au village de vacances d'Amboise, vous ouvriront les portes du Val de Loire, le berceau de la Renaissance et le plus grand domaine classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Les châteaux d'Amboise, Chambord, Chenonceau, Azay-le-Rideau et Cheverny sont les principaux châteaux de la Loire et sont le symbole d'une certaine élégance à la française.



Pour débiter votre séjour à la découverte de la Touraine, laissez-vous conter **Amboise** en participant à une visite vivante de la petite ville au patrimoine culturel chargé d'histoire, son château, le **manoir du Clos Lucé** (dernière demeure de Léonard de Vinci). Vous pourrez contempler, en vous promenant dans les rues aux alentours du château, plusieurs monuments médiévaux : l'Hôtel de Ville, l'église Saint-Florentin, la Tour de l'Horloge, l'église Saint-Denis...

Tout au long de votre séjour, transportez-vous à l'époque des Rois et visitez les **incontournables châteaux de la Loire**, un patrimoine extraordinaire, théâtre de grandes scènes de l'histoire : le château de Chenonceau, pas seulement remarquable par son architecture et son histoire, mais aussi par la richesse de ses collections, le château de Blois, résumé de l'architecture française, le château de Chambord, le plus vaste des châteaux de la Loire, Cheverny, célèbre dans le monde entier pour ses traditions de vénerie, le château d'Azay-le-Rideau et son parc créé à l'époque romantique...

Vélo : matin et après-midi avec un retour le midi au centre chacun se détermine par rapport aux activités proposées,

Arrivée du **vendredi midi 02 juin au mercredi 07 juin 2017** après déjeuner.

Ouvert à tous les membres ou adhérents du club et leur conjoint, cyclos, marcheurs, touristes. Bonnes vacances en Touraine.

Jean-Yves Després

# La XVIII<sup>e</sup> semaine montagne

XVIII<sup>e</sup> semaine à BRUSQUE (Aveyron) (30 Km au Sud de Millau), du samedi 24 juin au samedi 1<sup>er</sup> juillet 2017, sera du même tonneau que le séjour d'Argelès-Gazost.



randonnées.

Et même si n'aurons pas de cols grandioses et mythiques à gravir, les routes locales offrent suffisamment de grimpettes pour se faire mal aux jambes. Sans compter que la région offre aussi de magnifiques sites pour offrir aux "marcheurs" de quoi se régaler.

Au cœur d'une belle vallée à la lisière du Tarn et de l'Hérault, Brusque, pays chargé d'histoire est le dernier village au sud de l'Aveyron. Situé face à un petit lac, à 2 km du bourg, le village de vacances "Le Domaine de Cérans" est situé dans une ancienne ferme fortifiée du XII<sup>e</sup> siècle. Les nombreux chemins qui sillonnent les alentours en font un haut lieu de

Le village met à votre disposition des équipements de loisirs tels que : Bibliothèque, salle grand écran, forum pour les spectacles et animations de plein air, Stade pour les sportifs (foot, handball, basket, volley), terrain de pétanque, de tennis, tennis de table et jeux pour enfants.

Diverses activités vous seront proposées comme de la pêche en rivière, des circuits randonnée, et vélos ainsi que des parcours santé au départ du village.

Alain Thureau



## Calendrier 2017 des brevets AUDAX A.C.T.C.

<http://actchange72.org>



BREVET AUDAX (initiation)	100 km à 20 km/h.....	le 20 mai
BREVET AUDAX	200 km à 22,5 km/h....	le 25 mars
BREVET	200 km à 25 km/h.....	le 17 juin
BREVET AUDAX	1 000 km à 22,5 km/h...	du 06 au 09 juillet

Renseignez-vous auprès de :

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

Bertrand Bilheux

# Semaine de ski alpin aux Saisies

## Entre clochers avec Annie

Nous sommes partis de bon matin du Belbambra vers les Saisies pour une rando raquettes.

En arrivant à l'église et son clocher, nous empruntons un sentier tout enneigé, scintillant de milliers de perles de diamant, sous un soleil émerveillé par sa magie. Nous grimons d'un bon train aidés de nos bâtons sur une piste bien damée, à travers les sapins jusqu'au col de la Lézette 1 786 m. Nous continuons d'un bon pas (de raquette) tout en écoutant, pour ma part, avec un certain plaisir, le croquement des raquettes mordant à pleines dents dans la neige gelée jusqu'au col de la Lézette 1 776 m.



Après avoir passé "Brichou" 1 808 m, nous apercevons furtivement de loin la Croix de notre but. Nous poursuivons de concert notre effort sur une pente plus douce, mais néanmoins constante sur environ 1 km. De temps en temps, nous nous arrêtons pour admirer les vallées et les crêtes enneigées environnantes, tout en jetant un instant notre regard sur la "Pierra Manta", roche d'une forme dentaire que l'on pourrait croire sculptée par l'homme, mais non, la nature a été une grande artiste bien avant la naissance de l'humanité.

Après un court arrêt pour admirer le paysage devant le lieu-dit "Sous Clocher" nous arrivons au pied du "Mont Clocher". Un monticule où l'on devine plus la croix qui matérialise le sommet que nous la voyons. Nous quittons donc la piste pour grimper une pente assez raide d'une vingtaine de mètres dans une poudreuse, un peu tracée, mais où les pas s'enfoncent malgré nos raquettes dans un bruit étouffé. Le sommet, 1 976 m est atteint avec sa croix gravée de quelques noms et dates, témoins de passages de randonneurs.

Nous prenons alternativement une photo témoin, admirons le paysage, en appréciant le silence reposant de la montagne sous la domination bienveillante, ou pas, protectrice, ou pas, de la chaîne du Mont Blanc.



Après un pique-nique réparateur, nous redescendons tranquillement par la même piste, mais bien entendu, avec un regard différent sur le paysage, puisque nous voyons dans le dos de notre montée. (De même, si nous avions commencé notre montée par descendre, en revenant par la montée, nous aurions vu le paysage qui était dans notre dos en descendant).

Tout en redescendant, mes pensées vagabondent sur la beauté des paysages et puis s'arrêtent un instant

sur la chanson de Jean Ferrat que je fredonne dans ma tête "Que la montagne est belle, comment peut-on s'imaginer".....

Et là, d'un seul coup me vient une idée complètement loufoque, mais que je trouve géniale. Oui, je vais redescendre de la montagne, mais tout seul. Mon esprit, lui, je vais le laisser là entre 1 500 et 2 000 m, comme ça, il pourra vivre et admirer toutes les saisons de la montagne. Ainsi, en se retrouvant à l'hiver prochain, il me racontera, et ensemble on pourra se dire "Que la montagne est belle en toutes saisons".

C'est vrai qu'elle est complètement loufoque cette idée, mais à moi, elle me plait bien. Et de plus, ça me fait une bonne chute pour mon récit !!!!!!!

**Jean-Claude Garnier**

## Saison VTT 2015/2016

Depuis l'an dernier notre section VTT fonctionne toute l'année, pas de reprise officiel, simplement l'activité hivernale est plus dense que celle du printemps / été.

Toutefois nous ne tombons jamais dans la routine, c'est un peu comme à la montagne après chaque virage ou changement de direction le paysage change. Grâce à Patrick et Guy il ne se passe pas une année sans que l'on découvre d'autres sentiers ou d'autres chemins.

J'ai eu la chance de traverser en long et en large les routes Sarthoises et d'ailleurs, mais il faut reconnaître que sur les chemins et les sentiers c'est autre chose comme sensation.

Rien de particulier à signaler, pas de chutes trop graves sauf une, et mise à part quelques contusions et une belle frayeur, plus de peur que de mal .

Une grande satisfaction cette année. En effet nous avons accueilli notre première féminine qui semble s'être très bien intégrée au groupe, Laura et son compagnon Olivier sont de très jeunes et de pures vététistes et très sportifs, bienvenue à eux aussi en tant que nouveaux changéens.

Notre section VTT est ouverte à tous et à toutes, pas de chrono, pas de moyenne, pas de groupes de niveaux différents, tout le monde roule ensemble, on s'arrête de temps en temps pour discuter, s'il y a bien un endroit où la devise du club est respectée, on part ensemble on rentre ensemble, c'est bien celui-ci, on peut aussi adapter le parcours en fonction des forces en présence.



Contrairement aux années précédentes je ne ferai pas de commentaire sur la sortie à la journée du début avril, celle que l'on attend toute l'année au même titre que notre rando des Rossays de fin d'octobre .

N'y ayant pas participé je laisserai donc Patrick vous narrer cette journée et j'ai cru comprendre que c'était assez sportif !!!

Pour ma part l'année 2016 aura été très compliquée, je n'ai pas pu rouler avec mes camarades aussi régulièrement que je l'aurai souhaité.

Donc j'ai fait du vélo autrement, du vrai cyclotourisme avec mon épouse. Quelques sorties VTT avec un de mes voisins et quelques amis le mercredi, ça ne va pas bien vite mais c'est sympa, à mon tour je leur fais découvrir des endroits qu'ils ne connaissaient pas, cependant je dois bien reconnaître que je n'ai pas le talent de Patrick et Guy, pour nous conduire dans des endroits insoupçonnés et parfois impossibles !

La bonne nouvelle c'est que je n'ai encore perdu personne !!!!

Pour information les sorties routes du mardi ont commencé comme cela avec le succès que l'on sait aujourd'hui.

**Gérard Dodier**

# Sortie VTT

## Samedi 16 avril Sortie à la journée

Plusieurs personnes étant absentes le samedi 8 avril, il fut décidé à la mi-mars de retarder d'une semaine notre sortie à la journée. Malheureusement, ce report eut pour effet de nous priver d'un des initiateurs et piliers de cette rando, la 6<sup>e</sup> du nom, à savoir Gérard Dodier pris par ses obligations de grand-père.

À quelque chose, malheur est bon, le temps nous a été plus favorable que le samedi d'avant.

Outre l'absence de Gérard, et celle programmée également de 3 autres habitués, il a fallu composer avec le forfait de dernière minute de nos 2 jeunes enseignants, Laura et Olivier. Ceux-ci qui étaient rentrés plus tôt de leur séjour au ski pour participer à notre sortie ont été victime d'un cambriolage à leur domicile pendant leur absence. Bien évidemment, l'inventaire, le contact auprès de la police et des assurances devenaient plus prioritaires que la rando. Il est à noter que Laura et Olivier ont tenu à être présents au rendez-vous du matin pour nous parler de leurs malheurs et nous exprimer leurs regrets de ne pouvoir être présents.



En dépit de tous ces contretemps, nous nous sommes retrouvés à 12 sur la ligne de départ. Le groupe de cette année avait une particularité : il comprenait plus d'actifs (7) que de retraités (5). Une grande première !!

Comme d'habitude, le parcours qui n'était connu que de Guy et Patrick, était prévu autour de 90 km.

Nous sommes donc partis par les bois de Changé, le lac des Sablons, avons traversé l'avenue Jean-Jaurès, suivi la rue Louis Crétois pour "enjamber" successivement la voie de chemin de fer et l'Huisne. Après avoir traversé les quartiers des Batignolles et de l'Angevinière, et la Sarthe, nous avons fait une première pause café au confluent de la Sarthe et l'Huisne. Ce sera pour cette année, le seul moment culturel de la randonnée.

Ces 15 premiers km ultra plats constituaient un bon échauffement pour les difficultés qui allaient arriver.

En effet, après être montés sur les hauteurs de Rouillon par la route, nous avons rencontré les premiers chemins extrêmement boueux en tangentant les bois de Rouillon. Heureusement, ils étaient plutôt en faux plat descendant.

L'objectif d'après était d'emprunter sur une quinzaine de km les très beaux chemins creux de petite randonnée de St Georges du bois et Pruillé le Chétif. Là encore, la boue nous a amené à mettre pied à terre (ou pied à boue) en plusieurs occasions, notamment à l'ouest de Pruillé, où il y avait de forts dénivelés en plus de la boue.

Il est à noter que les nombreuses pluies depuis notre mercredi de reconnaissance avaient bien dégradé la situation.



C'est donc avec soulagement et environ ¼ h de retard que nous avons vu arriver un 2<sup>e</sup> ravitaillement à Rouillon au 37<sup>e</sup> km.

Nous sommes ensuite repartis en direction de La Milesse où était planifié le pique-nique du midi au 45<sup>e</sup> km.

Outre le contenu de notre sac à dos, nous nous sommes régalés d'un quatre-quart à la framboise que nous avait concocté Maude. Elle nous avait rejoint comme depuis plusieurs années pour récupérer Alexis et Gérard Deschamps, qui bien que moins entraînés, nous font le plaisir de faire un ½ parcours.

Nous avons rejoint l'ultime grosse difficulté située à La Bazoge par l'intermédiaire d'un agréable et long chemin passant par Saint-Saturnin. Le parcours consistait à faire le tour des bois de La Bazoge

en suivant un chemin de petite randonnée. Bien que moins gras que le matin, l'état des chemins et le dénivelé nous ont obligés à mettre pied à terre en plusieurs circonstances.

Après cet effort, un dernier réconfort pas très loin du plan d'eau de La Bazoge n'était pas superflu. Même si notre Christophe ne sera sûrement pas d'accord, il ne restait plus "qu'à descendre" par Neuville, Sargé, Yvré pour arriver à Changé vers 17 h 15 après avoir effectué pas loin de 1 000 m de dénivelé.

Notre ami Christophe s'était en effet aperçu qu'il était largement à cours d'essence juste avant d'attaquer le bois. En gros, il lui restait 40 km de galère. Faute d'avoir pu joindre son père ou son frère pour un rapatriement motorisé, il a été obligé de nous accompagner jusqu'au bout avec l'aide, solidarité VTTistes oblige, de quelques bras amis dans certaines côtes.

Félicitations à lui qui n'avait pas roulé depuis 4 mois compte tenu de ses activités de mécano pour les 24 H moto, d'avoir malgré tout tenu à participer à cette longue sortie.

Avec le recul, il est évident qu'il aurait fallu qu'il ne fasse qu'un ½ parcours.

Il est à noter que Jonathan, non content de nous épater continuellement par ses qualités de rouleur et de grimpeur hors norme, a cru bon de se faire remarquer également en réalisant un double salto avant sur une portion parfaitement plate dans le bourg de Sargé. Sans blessure à la réception en plus...



Comme d'habitude le temps était venu de savourer le pot de l'amitié.

En conclusion, il faut bien avouer que les pluies récentes ont rendu quelques secteurs difficilement praticables et disons le nettement moins agréables.

Ceci ajouté au fait que certains n'ont pu être présents pour les raisons évoquées au début de cette chronique, nous envisageons avec Guy, de refaire ce parcours à une période plus favorable dans la saison, par exemple début juillet.

Nous pourrions le faire en sens contraire pour apporter un peu de variété à ceux qui étaient présents le 16 avril.

**Patrick Trotin**

## **Brevet à allure régulée**

**200 km à 25 km/heure**



Pour la quatrième édition, nous allons vers le Perche.

8 heures, nous partons sous le soleil en direction de Boessé-le-Sec où nous effectuons notre 1<sup>er</sup> arrêt, puis nous nous dirigeons vers Condeau.... 2<sup>e</sup> arrêt.

Ensuite, nous prenons la direction du Perche, Coulonges-Sablons, la Madeleine-Bouvet, Dorceau, Rémalard, Bellou /Huisne, Colonard Corubet, puis le Manoir de Courboyer à Nocé où nous déjeunons en partageant convivialement un copieux repas dans un site emblématique du Perche (monument historique).

Pour le respect des horaires, après une détente d'une heure quarante, nous repartons vers notre 4<sup>e</sup> arrêt à Nogent-le-Bernard, retour dans la Sarthe et 5<sup>e</sup> arrêt à Beaufay.

Nous rentrons à Changé, mais une quinzaine de kilomètres avant l'arrivée, nous essuyons un orage et arrivons trempés, mais l'accueil chaleureux qui nous attend "comme à l'habitude", nous fait oublier les caprices de la météo. Pour cette année, le dénivelé fut plus dur que l'année précédente (1 428 m) mais malgré cela le timing est respecté (26.65 km/h)

Au nom du club et de moi-même, nous remercions les participants de plus en plus nombreux

Pour ma part, je vous donne rendez vous l'année prochaine pour de nouvelles découvertes sur les routes.

**Régis Pierre**



Séjour à Dinard



Brevet 200 km



Audax 600 km





Audax 100 km



Semaine Fédérale à Dijon



Garage des Commerreries



Garage des Commerreries : Inauguration



# 600 km AUDAX 4 & 5 juin 2016

L'édition 2016 du 600 km Audax s'est déroulée les 4 et 5 juin



**1<sup>ère</sup> étape :** Changé (72) – Aigrefeuille-sur-Maine (44)

Le départ a été donné à 5 heures sous un léger crachin, le peloton composé de 17 participants s'est élancé sur la D92 en direction de Ruadin pour atteindre Poillé-sur-Vègre où un petit-déjeuner a été pris.

Tout le groupe repart et entame la traversée du département de la Mayenne par des petites routes bordées de prairies verdoyantes, et de champs de colza en fleurs. Une trouée dans les nuages laisse apparaître les premiers rayons de soleil depuis notre départ.

Puis nous arrivons au restaurant "Le

Pégasien" à Saint-Aignan-sur-Roë pour y prendre le déjeuner.

Il est 13 h 50 les cyclos reprennent leur chevauchée en direction de Mésangers, Oudon où nous traversons la Loire pour rejoindre à l'autre berge Champtoceaux, puis Vallet (capitale du muscadet sèvre et maine) pour le dîner.

Et nous voilà partis dans la traversée du vignoble Nantais sous un soleil couchant avec sa couleur orange passant du clair au plus foncé. À l'arrivée à Aigrefeuille après la distribution des clefs, chacun s'empresse de rejoindre sa chambre pour un repos salutaire.

**2<sup>ème</sup> étape :** Aigrefeuille-sur-Maine (44) – Changé (72)

Au petit matin, Jean-Yves réveille la troupe. Les accompagnateurs chargés de préparer le petit-déjeuner, n'ont pas entendu la sonnerie de leur réveil.

Chacun fait en sorte que le départ soit assuré à l'heure prévue. Les cyclos s'engouffrent dans la nuit en direction de Vieillevigne, les Éssards et la montée de Saint-Michel-Mont-Mercure, Première difficulté de la journée.

Encore une dizaine de kilomètres, et nous arrivons à Mauléon au "café du Renard" pour un arrêt de 30 mn. Il est 7 h 30, le soleil arrive, chacun peut ranger son coupe-vent, nous partons sur les routes des Deux-Sèvres et de la Vienne.

À Roiffé un raidillon a mis à rude épreuve certains participants, avant une descente vers le bord de Loire que nous avons suivi jusqu'à La Chapelle-sur-Loire, lieu de notre déjeuner où a été prise une photo souvenir.



Départ à 13 h pour les cent derniers km avec deux arrêts à Channay-sur-Lathan et Mayet où quelques visages laissent apparaître l'intensité de la fatigue.

Encore quelques pédalées et les 600 km sont réalisés.

Félicitations aux participants qui ont bien respectés les consignes dictées au départ, et les bénévoles pour leurs disponibilités à chaque brevet Audax.

**Bertrand Bilheux**

# Séjour Pentecôte à Dinard



Le séjour Pentecôte est l'un des nombreux points fort d'une année 2016 qui aura vu tant de belles réussites.

Cette année, c'est à Dinard, dans un cadre extrêmement agréable, que nous nous sommes retrouvés et c'est toujours un grand plaisir pour nous de découvrir de belles régions.

En tant que responsable de la confection des parcours de ces week-ends, j'avoue que le bord de mer me pose pas mal de difficultés, en effet, le club n'ayant pas 'encore' investi sur l'achat de pédalos, nous devons nous contenter de pédaler sur la terre ferme, cela réduit de façon importante les possibilités et nous oblige à prendre parfois plusieurs fois les mêmes routes au départ de notre logement, mais je n'ai pas le choix.

Notre hébergement au Manoir de la Viconté, bien que près de la mer était des plus calme, nous n'avons à dire que du bien de l'accueil qui nous a été fait et plusieurs d'entre nous y sont retournés où envisagent de s'y rendre à nouveau tellement nous nous y sommes sentis bien.

Côté vélo, le terrain, bien moins compliqué que l'année précédente à Turennes a permis à toutes et tous de se faire plaisir sans avoir à trop solliciter les organismes.

Côté marche, le bord de mer apporte à chaque détour des visons différentes et des surprises qui font avoir souvent le nez en l'air, cela engendre parfois des chutes, mais on en prend tellement plein les yeux.

Et puis, il y a la balade en bateau au large de Saint-Malo avec l'approche des îles et des angles de vues différentes de cette très belle ville.

Nous avons annoncé le week-end Pentecôte 2017 à Amboise, je suis persuadé qu'il sera comme les précédents. Les châteaux, la Loire et le bel air de ce val de Loire, centre politique de la France sous François premier nous apportera tout autant de joies en 2017 que nous en avons eues en 2016.

Comme je l'ai déjà dit, ces moments de convivialité et de plaisir sont le cœur de notre club, sachons en profiter et cultivons ces moments privilégiés.



Jean-Claude Lemoine

## "Toutes à Strasbourg"



Sur une proposition du Comité Départemental et des ligues régionales de la Fédération Française de CycloTourisme, la ville européenne de Strasbourg attendait de 5 000 à 6 000 femmes à vélo le 5 juin dernier, afin de mettre en valeur la pratique du vélo au féminin.

Le CODEP sarthois avait préparé ce voyage avec minutie et une organisation sans failles (merci à Monique Frèrejacques et aux accompagnateurs) a permis à 72 cyclottes, dont 14 féminines de l'A.C.T. Changé, de prendre le départ samedi 28 mai de l'abbaye de l'Épau.

Après un très bon entraînement, les Sarthoises se sont élancées pour un périple de 850 kilomètres en 8 étapes. Si la bonne humeur était au rendez-vous, la météo n'a malheureusement pas été favorable. Sur 8 jours de randonnée, ce fut 5 jours complets de pluie battante. Dommage, les paysages devaient être magnifiques mais noyés et brumeux, et de plus, ce mauvais temps a provoqué de nombreuses crevaisons et incidents mécaniques.



Nous avons pu visiter le village de Outine dans la Marne, avec son église Saint-Nicolas construite à pans de bois. Le petit village voisin, Châtillon-sur-Boué, avec l'église de la Nativité-de-la-Vierge est également une église à pans de bois des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles avec son clocher à doubles pans sur portique, et ses vitraux du XIX<sup>e</sup> siècle. L'Abbaye Saint-Séverin à Château-Landon en Seine-et-Marne. Le plan incliné sur le canal de la Marne au Rhin, à Saint-Louis-Arzviller en Moselle. Le château des Rohan à Saverne et bien évidemment, la cathédrale Notre-Dame à Strasbourg avec sa remarquable horloge astronomique et ses automates.

Malgré tout, l'accueil a été très chaleureux dans de nombreux petits villages et villes où les ravitos et pique-niques étaient prévus.

Notamment à Ligny-en-Barois, la municipalité et le club de cyclos local nous ont accueillis avec faste. À environ 15 km avant Ligny, 3 ou 4 cyclos par groupe, sont venus à notre rencontre pour nous aider à trouver notre parcours : arrêté municipal pour nous éviter la circulation, réception sous un grand hall, avec pâtés, tartes, petits gâteaux salés ou sucrés, accompagnés de boissons fraîches. Une longue tente, décorée avec affiches et dessins d'enfants des écoles environnantes, avait été dressée pour nous abriter lors de notre pique-nique. Un sac contenant documentations et cartes de la région, a été remis à chacune. Nous sommes reparties avec les mêmes cyclos pour nous accompagner, heureusement, car les pannes mécaniques nous ont une nouvelle fois arrêtées mais réparées par ces messieurs les cyclos de Ligny.



À Saverne ville étape, là aussi, nous avons eut droit à une réception très sympathique, dans les jardins de "La Roseraie", Superbe jardin de rosiers fleuris et très colorés. Un discours de Madame Le Maire, vin d'honneur et gâteaux locaux nous ont été offerts.



Nous étions sur nos "petites reines" mais nous avons été accueillies comme des "reines".

À l'arrivée à Strasbourg, les 72 Sarthoises étaient présentes, aucun abandon. Le défilé de 22 km dans les rues de la ville, accompagné par les cyclos régionaux sur les nombreuses pistes cyclables, les a conduites dans le parc de l'Orangerie avec de remarquables arbres où nichaient de nombreuses cigognes, puis sur le parvis de la cathédrale Notre-Dame et sur la passerelle Mimram enjambant le Rhin pour se retrouver chez nos voisins allemands.

Un pique-nique géant au Jardin des Deux-Rives, réunissait toutes les cyclottes de France et des pays limitrophes faisant partie de l'Europe.

"Toutes à Strasbourg 2016" restera un souvenir inoubliable pour ces 72 Sarthoises.

**Benoîte**

# Argelès-Gazost

## La XVII<sup>e</sup> semaine montagne, séjour à Argelès-Gazost (65) du 11 au 18 juin 2016

**Nous sommes partis de bon matin**..... (pas tout à fait comme le dit la chanson à bicyclette) en direction de **Argelès-Gazost** pour cette nouvelle "semaine montagne" aux abords des Pyrénées, mythiques s'il en est. C'est à 8 h que nous sommes mis en route à bord de nos 2 minibus de location, certains ayant fait le choix de rejoindre la destination par leurs propres moyens pour profiter, avant ou après, du site exceptionnel.

L'autoroute nous a été confortable et c'est vers 17 heures que l'ensemble des 34 participants au séjour s'est retrouvé à "l'hôtel du Soleil Levant" où les hôteliers nous attendaient avec joie mais également avec sérieux, soucieux de la tenue de leur établissement et du bien-être des cyclos venus de la Sarthe.

D'entrée, ils nous ont rassurés en indiquant une météo favorable à la pratique du cyclo en précisant toutefois, une matinée compliquée et quelques soirées arrosées.

Après que chacun a pris possession de sa chambre, repéré le garage à vélos, appris le fonctionnement du lavage du linge et consulté les menus (qui seront cependant revus au cours du séjour) les cyclos se retrouvent nombreux à la première pression.



### Départ de la "Semaine de Montagne" d'Argelès-Gasos

Nous y pensons depuis longtemps à ce séjour, mais la date est arrivée...



Comme prévu, les vélos chargés sur les remorques la veille du départ. Tout le monde était à l'heure...

Le Jour J : les gars et les filles y zétaient là avec leur baluchon yen avait qu'étaient ben gros, surtout ceux des filles.

Les camions y zétaient arrivés aussi, non les mini-bus parce que gars Alain, il aime point qu'on dise les camions.

Yen a qu'on pris le mini-bus où y avait leur vélo sur la remorque. (3 chauffeurs par bus) mais ç'atnée ya yu ben des autos et pis des camions avec tout leur fourbi dedans... mais c'eux-là y étaient partis avant nous.

L'heure c'est l'heure, en route pour Argelès-Gasos !!!

C'est le grand gars Alain Fouineau qui a pris le volant, j'ai point peut avec li, y piacote point en conduisant c'est une bonne affaire. Ça roule, ça roule, y a point grand chouse à voire sur ces grandes routes là, que des bagnoles qui se dépassent.

Nous, passagers du mini-bus on était ben assis. Y en a qui devait se soucier des cols parce que y causait point.

Mais heureusement y en a d'ôte qui cose pour eux, surtout une y a pas moyen d'y faire fermer le bec ça évite de mettre la radio cassette.

Elle cause pour deux parce que son bonhomme on l'entent point y dor.....

Midi, l'heure d'aller manger, y a point de féniants heureusement y en a qu'on apporté leur casse-croûte pour surveiller la ribembelle de vélos. Le ventre plein, tout le monde reprend la route avec changement de chauffeur.

C'est le calme plat (sieste).

Ça roule core, et pis d'un seul coup de qui qu'on voit mon gars Joël et ma Benoîte, ben sûr on va au même endroit qu'eux.

C'est l'arrivée à Argelès Gasos.

Un peu las mais ben contents de découvrir notre hôtel.

**La fille de Mârolle C.A.**

## Dimanche 12 juin 2016 :

Pour cette mise en jambes, c'est surtout un parcours plat (eh ! oui çà existe par-là) qui est proposé, lequel emmène les moins "féroces" vers le col de Lingous à 575 m. Cela n'empêche pas la casse d'un rayon, obligé d'être retiré pour permettre de finir le parcours à allure modérée et dans la très bonne humeur. Le ton est donné !

Pendant ce temps, quelques costauds se lancent directement dans les difficultés qu'offrent le Soulor mais également la montée vers le Lac d'Estaing. Il en faut pour tous les goûts et ce à quoi je me suis attaché en préparant cette semaine et les 20 parcours réalisés et tous portés sur Openrunner pour les initiés.



Et puis, nos cyclotes qui ont opté pour "Toutes à Strasbourg" et ses 850 km ont bien réalisé l'objectif de la saison. Mais elles sont là et entendent bien participer.

**Alain**

## Dimanche matin

Départ à 8 h 30. Pour se préparer les mollets, car la semaine va être difficile, les Pyrénées ce n'est pas de la tarte....

Nous sommes 14 pour cette mise en jambes. Petite route, sinueuse, montée facile, tous ont le sourire.... Un cyclo propose l'escalade de "La Croix Blanche", petit col, pas très long, mais très pentu, passage à 13%.

La descente s'effectue prudemment, nous retrouvons la plaine et nous rentrons gentiment à l'hôtel, car l'estomac crie famine.

L'après-midi, Jean-Yves Ragaïne nous propose la montée du col de "Spandelles". Le peloton de 8 courageux s'élance pour ce périple. Mais là, c'est autre chose. La pente est raide, la chaussée infecte, des trous énormes, ce sont des nids d'aigles. Arrivés au sommet, il faut souffler un peu et prendre des forces pour faire la descente. Cette dernière s'effectue prudemment car la chaussée est vraiment déformée. Il faut zigzaguer sans cesse entre les trous. Enfin nous retrouvons notre hôtel avec plaisir.



Un cyclo, pour conclure, nous dit : "avec cette montée, vous êtes dignes pour le "Tourmalet".

**Joël**



Dimanche, premier départ : il fait beau mais frais. Premières photos et les maillots roses s'envolent...

Pour nous, troisième groupe, neuf cyclos s'élancent pour attaquer les premières pentes de ces magnifiques et verdoyantes Pyrénées.

Au départ le terrain est plat, plus loin quelques petites montées et au détour d'un village, nous attaquons le col de Lingous, la montée est facile, de beaux arbres bordent la route.

Arrivés à un croisement, à gauche le col de la Croix Blanche. Josiane nous rejoint, mais seulement pour attendre ses copains de route.

Là, Gérard s'aperçoit qu'un rayon de sa roue arrière a lâché, malgré cela et avec prudence, nous redescendons pour retrouver la "voie verte" qui nous ramène près de l'hôtel du Soleil Levant où nous sommes hébergés.

Bon début pour cette superbe balade de 44 km.

**Benoîte**

**Le lundi 13 juin 2016 :**



Les vélos sont bien sûr de sortie. Un groupe s'attaque doucement à des pentes raisonnables en se rendant vers le Col de Bordères (1 156 m). Qui a dit que les pentes sont raisonnables ? Cela grimpe dès la sortie d'Argelès-Gazost en allant vers l'Aubisque. Et puis la météo ne nous est pas favorable, la pluie s'invite pour cette matinée. C'est aussi le moment où Jean-Claude casse son dérailleur. Sûrement plus que cet incident ce sont les conséquences qui attriste Jean-Claude : pas de vélo pendant 3 jours et il manquera la montée du Tourmalet.

D'autres, se lancent dans la montée (déjà) de Hautacam au cours de laquelle ils essuient aussi des chutes de pluie mais rentrent très satisfaits de cette virée.

Et dans l'après-midi, alors que la météo s'est améliorée, un bon nombre part à pied vers le Pont d'Espagne.

**Alain**

### **Lundi matin 13 juin**

En ce lundi matin de grisaille, il n'est pas très encourageant de partir vélo, un petit groupe se forme pour faire la randonnée de l'Arrieulat : petite escapade dont le point de départ longe le gave de Pau.

Nous démarrons sur un petit sentier plat et verdoyant le long des berges pour ensuite escalader les rochers mouillés et glissants et emprunter une passerelle qui nous fera traverser le torrent.

Nous découvrons alors au travers de multiples sentiers longeant les champs la campagne environnante sur les hauteurs d'Argelès.

Il nous faut mettre les capuches et ouvrir les parapluies car le fin crachin s'est transformé en pluie plus drue.

Une petite chapelle perdue au milieu de nulle part attire notre attention mais ne nous fournit guère d'explications sur son existence...

Nous arrivons en vue des premières maisons d'Argelès pour rejoindre notre hôtel du Soleil Levant à l'autre bout de la ville, mais qui porte très mal son nom aujourd'hui car de soleil il n'y a toujours point et nous sommes trempés.



**Nelly**

Ce lundi matin du 13 juin, tandis que certains se lancent à l'assaut (déjà) de Hautacam, d'autres vers Cauterets et aussi vers le Lac d'Estaing, nous (Raymonde, Alain, Jean-Claude, René, Roger, Gérard, Jean-Pierre, Guy, Marcel et votre serviteur, préférons nous lancer dans la montée du col des Bordères à 1 156 m.

Il fait doux, sans pluie, enfin un bon temps pour des cyclos.

Les premiers kilomètres ne sont pas des plus aisés puisque pour rejoindre la route du "Col de l'Aubisque" (et donc du Soulor) la pente est ardue dès les premiers hectomètres à la sortie de Argelès. Mais cela ne fait pas peur à des cyclos aguerris comme nous, et surtout nous ne rechignons pas.

Tout le groupe monte à sa main et souvent les "plus costauds" attendent que les "moins balèzes" les rejoignent. Nous arrivons donc à Aucun puis à Arrens-Marsous et là, les choses sérieuses commencent. Surtout le départ impressionne et même René a du mal à passer son "triple".



Au sommet, et malgré le crachin, nous sommes heureux d'avoir gravi ces 1 156 m et posons pour la photo. La descente est agréable bien que rendue dangereuse par la pluie qui anéantit le freinage.

Et lorsque nous nous apprêtons à remonter vers Sireix puis Arsous, voici que Jean-Claude, brise son dérailleur. Tandis que le gros de la troupe continue sa montée, René, Roger, Jean-Claude et moi tentons de trouver une solution, le tout en liaison (heureusement ça passe) avec Gérard.

En fin de compte, alors que Roger et René sont rentrés (avec notre accord) directement compte tenu de la météo, je me démène pour trouver une solution pour Jean-Claude qui ne peut plus rouler.

Un habitant bienveillant et compatissant accepte de charger Jean-Claude et le vélo pour les ramener au "Soleil levant", pendant que je poursuis ma route seul, sous la pluie et dans le froid. Ma main gauche est si gelée que je ne ressens (ou plutôt si, ça me fait mal de freiner) plus rien. Heureusement ma main droite m'indique que je freine et c'est rassurant pour les parties descendantes. Mais avant il me faut

encore grimper, et dur, à Ancizan et je rentre sans encombre, à peine réchauffé et bien mouillé, mon ami Jean-Claude marri de voir son vélo dans cet état et qui ne sera réparé que jeudi.

Mais voilà, cette première belle montée est réalisée. Et... nous pourrons rouler tous les jours sans la moindre goutte de pluie. Que du bonheur.

Alain

### Montée de Hautacam



Nous étions 8 cyclos, partis de bon matin pour tenter de vaincre cette montée du Tour de France devenue mythique. Deux sont partis en direct, les 6 autres ont préféré faire quelques 18 kilomètres pour s'échauffer avant d'entamer la montée.

Le bas n'est pas très simple et ça se complique au fur et à mesure que l'on s'élève. Comme dans "Spandelles" la veille, la pente est forte et irrégulière, les passages assez courts à 12 % succèdent à ceux à 7-8 %. Toujours est-il qu'il est difficile de prendre du rythme.

Mais la pluie s'est invitée ce qui, il faut bien l'avouer, ne simplifie pas les choses. Nous sommes arrivés en haut et fait demi-tour rapidement car attendre, trempé, que les collègues arrivent, c'est risquer la bronchite et, en plus, on n'a même pas vu un troquet.

Étant le dernier j'ai d'abord rencontré nos deux amis partis en direct puis un à un mes compagnons de virée. **Jean-Yves Ragainne** étant redescendu me rejoindre m'a fait le plaisir de m'accompagner jusqu'au sommet, nous étions tout "trempés" "gainés" comme on dit.

La descente fut prudente, très prudente, la pluie rendant celle-ci particulièrement dangereuse. Nous nous sommes attendus en bas, enfin on a surtout attendu Jacques qui descend mieux les demis au bar que les cols (les vrais). En l'attendant, nous avons anticipé ses premiers mots qu'il n'a pas manqué de nous dire en nous rejoignant : "il ne fallait pas m'attendre". Mais on est de l'A.C.T.C., alors par amitié, courtoisie et simple prudence, on se regroupe dès qu'on le peut.

La douche fut particulièrement appréciée et le plaisir était de mise, car Hautacam, on l'a fait !



Jean-Claude

## Après-midi : Lac de Gaube

14 h : les minibus complets partent en direction de Cauterets puis ensuite le pont d'Espagne pour la randonnée du mythique et incontournable lac de Gaube.

Au bout de 20 km nous devons laisser les minibus au parking pour continuer à pieds jusqu'au lac situé à 1 725 m d'altitude.

Au départ nous empruntons une large piste et nous longeons les flots tumultueux du gave de Gaube.

Mais ensuite nous devons affronter un sentier un peu plus rude et raide fait de gros rochers et de hautes marches irrégulières ; il était préférable d'être bien chaussé !



En 1 h 30 de marche nous avons atteint notre but et découvrons le lac : bleu selon les uns, vert selon les autres, disons "émeraude" avec en toile de fond le Pic de Vignemale légèrement enneigé culminant à 3 298 m.

Les moins courageux que je ne nommerai pas ici car ils appartiennent au "staff", s'attablent devant une bière, tandis que les autres envisagent de faire le tour du lac ; mais à un tiers du parcours nous constatons que, du côté opposé, l'opération s'avèrera périlleuse ; nous nous contenterons donc d'une demi-heure de contemplation assis sur les rochers.

Le retour est moins pénible physiquement mais il faut être attentif car au moindre faux pas c'est la chute !

Sur le parking nous retrouvons nos amis qui, ne se sentant pas en capacité de faire cette balade, sont redescendus pour visiter Cauterets.

Domage que ni les uns ni les autres n'aient pensé à leur faire emprunter le téléphérique pour nous rejoindre au lac !

Sur le retour un arrêt s'impose aux Thermes des Griffons à Cauterets alimentés par des sources naturelles d'eaux chaudes : température de 55°. Ce sont des eaux sulfurées (ça se sent) riches en silice et en oligo-éléments qui font la renommée de cet établissement.



Nelly

## Mardi 14 juin 2016 :

### Montée du Tourmalet

*Quand on partait de bon matin*

*Quand on partait sur le chemin*

*Des cols pyrénéens*

*Nous étions quelques bons copains*

*Y avait Gérard, y avait Alain*

*Y avait Marcel et l'autre Alain*

*Et bicyclettes,*

*On se suivait de selle en selle*

*On se sentait pousser des ailes*

*Sur nos engins.*

*Sur le chemin du Tourmalet*

*On a puisé dans nos mollets*

*Pour ne pas mettre pied à terre*

*D'nos bicyclettes.....*

Aujourd'hui, c'est le beau et grand jour. Beau parce que le soleil est au rendez-vous malgré la présence de quelques nuages et une température un peu frisquette, grand parce que l'ascension qui nous attend est mythique. Nous allons gravir le col du Tourmalet, le plus haut col des Pyrénées ; il culmine à 2 115 m.

Départ à 8 h 30 ; tout le monde (cyclos, cyclotes, marcheuses) a décidé d'aller là-haut.

Un premier groupe envisage de monter par le versant Est (La Mongie). La montée se fera en minibus jusqu'à Bagnère-de-Bigorre pour Alain Thureau, Gérard Deschamps, J-Pierre Legué, J-Claude Lemoine et René Delume, jusqu'à Sainte-Marie-de-Campan pour Roger et Angéline. Le retour à Argelès se fera par le versant Ouest (Barèges et Luz-Saint-Sauveur).

Un grand merci à Gérard Dodier (et ses femmes fans) et qui a endossé le rôle de chauffeur coach directeur sportif.

Un second groupe quant à lui, envisage de faire l'aller et retour à vélo depuis Argelès en empruntant le versant Ouest (Luz-Saint-Sauveur et Barèges). Nous sommes 18 : Josiane et Jean, Raymonde et Alain, Nicole, Francette, Jean-Louis Boisnay, Michel Leroux, Claude Le Brun, Alain Fouineau, Guy Trottin, Jean-



Claude Fiat, Jean-Louis Butet, Jacques Véron, Joël Guilloneau, Claude Médard, Marcel Avignon, Jean-Yves Ragainé.



L'ascension se fait sous le soleil et l'encouragement très apprécié de nos dévouées et courageuses supportrices, accompagnées par notre chauffeur coach directeur sportif Jean-Claude Garnier.

Même si les plus "costauds" sont heureux de leur performance, le mérite en revient aux plus "valeurux" pour qui la réussite de cette ascension n'est remplie de bonheur : "je l'ai fait".

Qui se souviendra de :

- Jean-Claude Fiat qui déjante dans le dernier kilomètre et en montant ; bravo Jean-Claude il faut le faire,
- des 400 derniers mètres là-haut, que du plat !!!!!
- du petit coup de calgon d'Alain Brilland à l'arrivée au sommet, tellement heureux d'avoir réussi malgré le réveil d'une douleur au genou !
- que c'est bon de se faire réconforter par ces supportrices,
- du vent de  $\frac{3}{4}$  face dans la descente, un peu froid certes, même s'il faut encore pédaler,
- de la vache qui traverse la route, toujours dans la descente.

J'allais oublier ; les 2 groupes se sont retrouvés au sommet pour partager le traditionnel pique-nique de ces grandes sorties. Chacun l'apprécie à sa façon.

**Jean-Yves**

## **C'est un peu le grand jour ! Tout le monde y pensait !**



Et c'est ainsi que 25 cyclos se lancent à l'assaut du mythique "Tourmalet". Mais il ne faut pas croire qu'ils sont les seuls. Les "randonneuses" sont aussi présentes et nous accompagnent sur les 2 versants, sachant combien les encouragements sont précieux. Gérard, avec un minibus accompagne un groupe jusqu'à Bagnères-de-Bigorre pour une montée par Sainte-Marie-de-Campan. Les autres partent dans l'autre sens et attaquent à partir de Barèges.

Bien sûr, personne n'a gagné : ce n'est pas la raison du cyclo ! Mais chacun a gagné sur soi ! Et quel plaisir de se retrouver au sommet à 2 115 m, contents, ravis et joyeux d'avoir vaincu cette montée qui tient à cœur de tant d'adeptes du vélo.

Les agapes au sommet n'en ont été que plus appréciées avant de retrouver nos pénates.

**Alain**

## Mercredi 15 juin 2016 :



Nous sommes en montagne n'est-ce pas ? Aussi quelques-uns veulent se faire les dents (de vélo) vers Aspin et La Hourquette d'Ancizan, deux cols (1 489 m et 1 564 m) sous une température bien clémente. Alain accompagne ces "costaux" lors des 2 montées et se rend bien compte des difficultés que nos amis franchissent. Et ce n'est pas Jean-Louis qui, à l'approche d'Ancizan, va contredire ; en effet la pente est telle que, n'ayant pas eu le temps de changer de braquet, il se retrouve au sol.



Pendant ce temps, d'autres se lancent dans la montée du Soulor (1 414 m) et de l'Aubisque (1 709 m) qu'ils gravissent avec joie et bonne humeur. Et puis nos cyclotes randonneuses (mais elles sont accompagnées) optent pour une balade vers Cauterets, au cours de laquelle elles (et ils) prennent plaisir à monter. C'est aussi le dîner choisi pour marquer l'initiative de l'A.C.T.C. qui offre l'apéritif à l'ensemble des participants. Le kir est le bienvenu et salué comme tel.

**Alain**

## Balade à Cauteret

Nous voilà partis pour "la montée de Cauteret". Cette montée, nous en avons entendu parler, elle fait un peu peur.....



Nous partons par la voie verte, super cette voie verte, pas de voiture ni camion, seulement quelques piétons et cyclos comme nous, c'est merveilleux..... Il fait beau, toujours un peu frais, mais le soleil est là et c'est le principal. Les kilomètres défilent et nous voici dans les fameux virages qui mènent à Cauteret, c'est un peu rude, cela grimpe fort dans les lacets, mais chacun va à son rythme et on se retrouve tous en haut, contents d'avoir pu monter sans trop de difficulté.

Notre "peloton" se reforme pour entrer dans Cauteret, nous poursuivons notre balade jusqu'au centre de thalassothérapie. Là le gave de Pau offre un spectacle superbe. Des eaux tumultueuses et bouillonnantes cascadedent de pierres en rochers et de rochers en pierres, c'est magnifique.

Une photo est faite pour immortaliser le moment.

Nous redescendons rapidement, ah ! cela va plus vite que la montée !!!!! Belle matinée !!!

**Benoîte**

## Jeudi 16 juin 2016 :

Les mêmes options sont retenues puisque si des cyclos partent, d'autres marchent.

Et comme La Hourquette d'Ancizan a donné des idées à Alain et d'autres, les voici partis pour cette superbe montée (1 564 m) depuis la vallée. C'est un paysage presque idyllique qui nous accueille où se mêlent harmonieusement campagne, faune et flore agréables. C'est prenant en effet de croiser au milieu des côtés verdoyants des moutons, des chevaux, des ânes qui broutent tranquillement au milieu des cours d'eau et sur des versants ensoleillés. Encore une fois au plaisir de se retrouver au sommet (et d'y croiser des mayennais) se mêle celui d'avoir réussi une grimpe très sympa.

Il fait tellement beau, les paysages variés sont si agréables que le groupe se décide, après être revenu au départ, de monter à Aspin (1 489 m) après une grimpe de 5 km qui est aussi immortalisée au sommet.

L'effort étant toujours récompensé, c'est au bar que nous commentons ces deux belles montées qui avec un café qui avec une bière. Le retour dans le minibus est largement commenté de nos grimpettes. Jusqu'au moment où Alain s'aperçoit avoir oublié son K-way au comptoir !



Ce jour encore, nos amies cyclotes, toujours accompagnées de sympathiques chevaliers servants, chaussent leurs crampons pour une balade vers Gèdre qui ne les laissera pas insensibles.

L'après-midi, les 2 minibus et quelques voitures font route vers Lourdes, sa basilique, son sanctuaire. Les minutes passent et chacun peut s'adonner à son loisir préféré avant de regagner Argelès.

**Alain**

## **Vendredi 17 juin 2016 :**

Dernière journée dans les Pyrénées et pas la moindre des journées avec plusieurs activités.

Certains se lancent dans la montée de Hautacam qui a déjà fait mal aux jambes à plus d'un cyclo, dont ceux de l'A.C.T.C.

Pendant ce temps, d'autres continuent de se faire les jambes vers Cauterets et le Pont d'Espagne. Ce dernier n'est pas seulement un pont, c'est aussi une sacrée montée !



Et puis, il faut bien que je récupère mon K-way !

Cela m'arrange bien que Jean-Claude veuille refaire le Tourmalet par Barèges et Jacques la même montée, mais à partir de Sainte-Marie-de-Campan. Alors le minibus va conduire chacun des participants aux points donnés pendant que je récupère mon bien.



Ce sont encore 2 belles montées et nos 2 cyclos sont ravis ! Ils ont fait les 2 montées dans la même semaine ! Et il a sans doute été donné à Jacques de voir le troupeau de lamas dans La Mongie.

Et il n'aurait pas été bien de quitter les Pyrénées sans s'offrir la montée au Cirque de Gavarnie. C'est justement ce que se sont offerts randonneuses et randonneurs en cette dernière après-midi dans les Pyrénées.

**Alain**

## **Cirque de Gavarnie**

Depuis l'année 2000 l'ACTC organise avec Alain Thureau, une semaine de vélo en haute montagne. Cette année là, huit cyclos s'étaient lancés dans l'aventure sans trop savoir pour beaucoup d'entre eux, ce à quoi ils s'engageaient. Depuis tout ce temps les Pyrénées ne se sont pas aplanies bien au contraire diront certains, sans doute l'effet de l'âge .

En vélo il y a des incontournables, le col du Tourmalet, l'Aubisque, Hautacam pour ne citer qu'eux. En randonnées pédestres aussi il y a de superbes balades, en particulier le cirque de Gavarnie. Donc en début de semaine nous avons prévu avec quelques courageux et courageuses d'effectuer cette mythique randonnée.



Vendredi 17 juin, 9 heures, veille du retour, neuf personnes 2 hommes, Marcel, moi-même et sept femmes, Francette, Angeline, Lucette, Raymonde, Benoîte, Cécile et Nelly, montent à bord du minibus que je prends plaisir de conduire.

Départ du parking 9 h 45, en direction du cirque de Gavarnie, dans un décor grandiose, au fil d'une montée assez douce le long du gave de Pau. En ce début d'été beaucoup de fleurs sont sorties de la torpeur hivernal, ici et là



quelques marmottes sifflaient pour signaler à leurs congénères notre présence. Par petit groupe de deux ou trois nous montons à notre rythme. Après deux heures d'efforts, nous arrivons au pied de la cascade toujours aussi impressionnante, d'une hauteur d'une centaine de mètres. Lucette et Nelly estiment ne pas être assez près, s'aventurent un peu plus haut à la limite de la douche glacée.

Nous avons la chance, en scrutant les alentours, de surprendre un petit troupeau d'isards broutant l'herbe tendre nouvellement apparue sous les névés.

Après un pique-nique assez vite partagé, car il ne faisait pas très chaud là haut, autour de 10 degrés, et le temps devenant des plus menaçant, nous commençons la descente d'une heure trente environ. Retour à l'hôtel vers 16 heures, plein les godasses et aussi plein les yeux.



**Gérard**

## Les 9 au Cirque

C'est notre dernière sortie de la semaine. Nous avons choisi une marche dont le Cirque de Gavarnie.



Sur le parking nous est proposé la marche à dos de cheval ou à dos d'âne. Nous préférons la marche à pieds. Il nous reste encore quelques forces.

Nous démarrons le long du Gave. Le ciel est bleu. Le chemin est large et plutôt plat. Nous sommes déjà dans le Cirque de Gavarnie à 1 100 m, d'altitude. La grande cascade ne semble pas très loin. Il nous faudra marcher presque deux heures, traverser le Gave (chacun cherche son passage sur des cailloux pour éviter le bain de pieds) et monter à plus de 1 500 m. Avant de recevoir sur le visage les embruns de la cascade. Lucette monte la

dernière pente caillouteuse comme un cabri.

Les surprises de la journée: - un groupe d'isards courant les uns derrière les autres, d'un bord à l'autre du Cirque. Pendant notre repas, ils passent à quelques mètres de nous, toujours en courant. Je suis surprise de trouver la petite gentiane bleue en fleur, je croyais qu'on ne la trouvait qu'au mois d'août, à plus de 2 500 m d'altitude.



Il est temps de rentrer, le temps se couvre. Nous sommes heureux de la balade.

Merci Alain, toi qui as permis à chacun de vivre une semaine montagne super.

**Angéline**



En point d'orgue à notre semaine, les hôteliers, sans doute contents du comportement des cyclos sarthois, ont offert l'apéritif à tous.

C'est une manière de remercier tous ces cyclos pour leur attitude, leur comportement tout au long de la semaine. Aucune anicroche, aucune remarque désobligeante mais au contraire des compliments de la part des hôteliers qui n'ont pas hésité à nous laisser regarder les matches de foot (eh! oui championnat d'Europe oblige) parfois tard le soir et même à accepter de changer le déroulement des menus.

Voici, cette 17<sup>e</sup> semaine montagne a pris fin dans la bonne humeur comme il en est de coutume désormais. Gageons que la 18<sup>e</sup> à BRUSQUE (Aveyron) (30 Km au Sud de Millau), du samedi 24 juin au samedi 1<sup>er</sup> juillet 2017, sera du même tonneau avec une belle participation.

Et même si nous n'aurons pas de cols grandioses et mythiques à gravir, les routes locales offrent suffisamment de grimpettes pour se faire mal aux jambes. Sans compter que la région offre aussi de magnifiques sites pour offrir aux

"marcheurs" de quoi se régaler.

**Alain**

# Vacances au Ventoux

## Pédalez, prenez de la peine, c'est la pente qui manque le moins

17-30 septembre 2016.

C'était en septembre, le ciel était bleu couleur lavande.



Sur les coteaux ensoleillés, pareils, autrefois à nos cahiers d'écoliers, Les vignes dessinaient des lignes et les champs formaient des mosaïques.

Un cadre idéal pour se détendre et admirer la nature, sans toutefois délaïsser nos montures !

C'était Liliane et moi, autour du Mont Ventoux !

Entre Châteauneuf-du-Pape, Gigondas, Sault et la Montagne de Lure, en passant par Vaison-la-Romaine, Malaucène, et le Col de Murs !

De Bédoin, où nous logions, un défilé multicolore et incessant de cyclistes nous invitait à cette mythique procession au sommet du

Géant de Provence. Les villageois nous ont indiqué qu'à la pleine saison environ 3 000 cyclistes par jour partent à l'assaut de ce massif rocailleux.

"Mythique procession", qu'elle soit cycliste ou pédestre, puisque le poète Pétrarque, au 14<sup>e</sup> siècle, racontait déjà, du Ventoux, sa propre ascension.

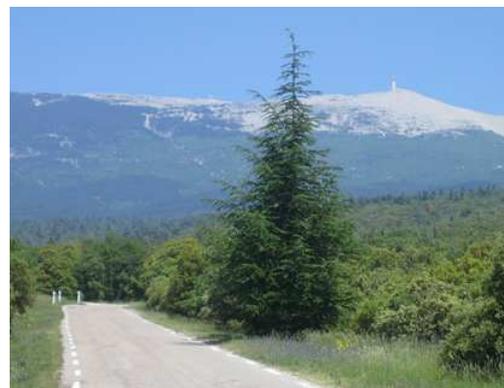
C'est le Tour de France, surtout, depuis son premier passage en 1951 qui fournit, à cette montagne, sa légende. Et quelle légende ! Aujourd'hui, les cyclistes de tous niveaux viennent relever ce défi : par Bédoin ou Malaucène, c'est 21 km d'ascension, à plus de 7.5% de moyenne et sans répit jusqu'au sommet à 1 912 m. Il faut pédaler, et prendre de la peine... car c'est la pente qui manque le moins, la pente, mais aussi, parfois le vent dont la fréquente présence justifie bien ce nom de Mont Ventoux. Après 2 jours d'attente, jusqu'à ce que le Mistral se repose, nous aussi, nous sommes partis là-haut, sous un soleil radieux ! La saison était aussi douce que la montée était rude, mais nous étions prévenus.

L'arrivée ne fut évidemment que du bonheur !

En dépit du dicton provençal : "*N'est pas fou qui monte au Ventoux, est fou qui y retourne*" ce périple est une épopée à faire et à refaire, car outre le Ventoux à "contempler", les environs sont également une extraordinaire invitation à la randonnée cycliste. Pour conclure cette narration et faire l'éloge de notre hôte d'un moment, j'aimerais vous faire partager le poème écrit par un champion cycliste des années 50, Pierre Molineris, passé en tête au sommet, lors d'un Dauphiné Libéré et d'un Critérium du Midi.

*"O Ventoux ! Mont Ventoux, Mont Ventoux ! triste route,  
Semée de désespoir, d'embûches et de doutes.  
Sur ton sol rocailleux, hélas ! bien des coureurs  
Ont vu partir la victoire et arriver les pleurs.  
Quand ils grimpent en zigzaguant, vers ton sommet là-haut,  
Sans avoir pour s'abreuver une seule goutte d'eau,  
Soufflant, suant, bavant, criant leur peine,  
Qui dans leur désarroi, devient ce cri de haine,  
Ne finiras-tu donc jamais oh ! Chemin monstrueux,  
Pour nous pauvres coureurs, qui sommes haïs de Dieu.  
Car si ton vainqueur, cueille à ton sommet une gloire éphémère,  
Applaudi du public, il fait trembler sa mère,  
Qui voyant là son fils inondé de sueur,  
Choisirait la misère à son bouquet de fleurs.*

*Et vous pauvres vaincus, geignant, pliant l'échine,  
Osant vous comparer, vous, hommes, à des machines !  
Souffle court, yeux hagards, pédalant par saccades  
Vous rêvez en montant à d'immenses cascades,  
À de magiques bidons, à des dragées divines  
Qui vous projetteraient vainqueurs en un effort sublime.*





*Mais voici le sommet, le gouffre, la descente.  
Ne crois pas spectateur que c'est déjà la détente.  
Non car ces courbes, ces rochers, ces virages  
Dissimulés parfois d'un morceau de nuage,  
Cachent à ces malheureux aveuglés par l'effort  
Cachent dis-je, leurs replis où se penche la mort,  
Qui de son aille triste et parfois bien aveugle  
Remplit les hôpitaux et le cimetière meuble  
De pauvres innocents au combien courageux  
Avec sa faux sur l'épaule et un bandeau sur les yeux.  
Mais eux méprisant tout cela de leur forte nature,  
Rient et plaisantent en pansant leurs blessures,  
Portant sur leur corps d'immenses cicatrices,  
Et au fond de leur cœur, du destin les caprices.*

*Que sont leurs rêves envolés, leurs triomphes enfuis  
Et parodiant ici bas Dante et sa Divine Comédie,  
Connaissant leur Enfer, passant leur Purgatoire,  
Ils touchent au Paradis, en cueillant la Victoire.*

**Michel et Liliane Douard**

## Un "spectacle" nature

En ce mardi d'été, nous décidons de randonner le matin, la chaleur est moins lourde et la nature se réveille doucement, c'est très agréable.

Direction les étangs de Loudon. C'est un endroit de nature très vivant. Oiseaux de toutes sortes s'égosillent à qui mieux mieux, le soleil brille, les arbres projettent leurs ombres sur l'eau... c'est magnifique.



Peu de temps après notre arrivée, un spectacle s'offre à nous :

Sur la route descendante, à gauche, une "couvée de cygnes" en rang bien ordonné, le père devant, marche fièrement, trois jeunes cygnes gris, un quatrième un peu plus gros avec un plumage blanc (pourquoi cette différence de couleur ?), trois autres jeunes gris et enfin la mère au plumage blanc, qui suit, en surveillant sa nichée. Tous majestueux.\*

Arrivés devant l'étang, ils traversent la route pour aller

sur l'eau, toujours les uns derrière les autres.

Nous sommes ébahies, bouches bées. Par chance, nos téléphones portables nous servent d'appareil photos pour immortaliser ces instants.

Comme quoi, il ne faut pas aller bien loin pour profiter d'un véritable spectacle.



**Benoîte**



# RANDO DES ROSSAYS 30 octobre 2016



C'est la septième année consécutive que l'ACTC organise ce grand rassemblement populaire destiné aux marcheurs et vététistes pour la plus part non licenciés.

Il est confirmé aujourd'hui ! La randonnée des Rossays fait partie des trois ou quatre plus importants rassemblements vététistes et marcheurs en Sarthe, excepter celui de la "gamelle trophy" avec environ 2 500 vététistes, pas de marcheurs !

Un responsable de cet événement s'est un peu offusqué de la médiatisation de notre organisation un peu trop démesurée à son goût par apport à la leur, les journalistes n'ont fait que leur travail avec les éléments qu'on leur a transmis, ils relataient l'événement vététistes et marcheurs du week-end, pas de l'année !

Avec l'expérience, nous sommes bien rodés, chacun sait ce qu'il a à faire. Nous avons notre matériel nécessaire au balisage ravitaillement, etc... tout est stocké, rangé au nouveau local des Commerreries rénové, aménagé par nos cyclos bricoleurs et nous est entièrement réservé.

Plusieurs réunions de la commission spécialement crée pour cet événement seront nécessaires à sa mise en place, qu'il ne faut en aucun cas rater.

Un responsable est désigné pour chaque pôle, ravitaillement, balisage inscription, tombola, sécurité, parking, animation, médias, le tout chapeauté par un coordinateur, son rôle est de recenser les bénévoles, leur donner la mission du jour, organiser les réunions avec son ordre du jour, lui aussi sera supervisé par notre président qui ne manquera pas d'intervenir toujours avec calme et pertinence pour démasquer le plus petit grain de sable.

65 bénévoles seront nécessaires sur les deux jours pour le bon fonctionnement de cette journée. À croire leur présence assidue au fil des années, tout le monde doit y trouver un certain plaisir à partager ce grand moment convivial malgré l'énorme travail à effectuer.



Nous savons les récompenser ! café, croissants avant de rejoindre leur pôle respectif, le plateau repas offert le midi et bien sur le verre de l'amitié pour clôturer cette magnifique journée.

La moyenne d'âge de L'ACTC augmente d'année en année, les statistiques présentées lors de notre assemblée générale l'ont bien démontré, en conséquence il nous faut renouveler les effectifs et si possible les augmenter.

Il serait dommage d'annuler tel ou tel événement celui ci en particulier par manque de bénévoles, il est important que chacun s'implique dans la vie du club.

Notre président n'a pas manqué de le rappeler le 4 novembre dernier

## **SOYEZ ACTEURS ET PAS SIMPLES CONSOMMATEURS**

Par chance cette année, excellente météo, on ne pouvait rêver mieux, soleil radieux dès le début de matinée température idéale pour pédaler et marcher, autour de 10 degrés, le résultat aura été une affluence record. 840 vététistes et 360 marcheurs, 100 de plus ont répondu présent par apport en 2014 et 2015 et ce, malgré le pont de la Toussaint qui nous a privé peut être de quelques participants supplémentaires.

Tout s'est parfaitement déroulé, de beaux parcours renouvelés, balisage parfait, les ravitaillements dans l'ensemble ont tenu le choc, très bon accueil dans la bonne humeur et le sourire de nos bénévoles.

Cependant il y a des choses que l'on maîtrise et d'autres que l'on ne maîtrise pas, un exemple, ici et là des piquets disparaissent ou on les retourne dans l'autre sens, ça peu faire sourire, pas nous !!!

Un incident à déplorer, sur un des parcours, une participante s'est faite piquer par un insecte et a ensuite fait un malaise qui a nécessité l'intervention des sapeurs pompiers, plus de peur que mal.

Une réunion de la commission est prévue dans la semaine qui suit, afin de faire le bilan et apporter des solutions aux remarques remontées par nos participants.

Pour terminer, encore un grand merci à tous nos bénévoles pour leur implication dans la vie du club, certains bénévoles n'ont pas de licence cyclo, ils viennent seulement pour le plaisir et participer à la fête, un exemple à suivre !



Merci aussi à la municipalité pour le prêt de matériel, du site du Gué Perray et ce gratuitement.

Peut être ai-je été un peu long, c'est juste pour vous donner un aperçu de tout le travail représenté en amont de cet événement.

Nous avons notre trente cinquième anniversaire l'an prochain, nous risquons encore d'avoir besoin de vous !!!!

**Gérard Dodier**

## OCTOGÉNAIRE

Les seniors avancés, des gens  
Sur terre depuis un certain temps  
Mais qui n'ont pas toujours le temps.

\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Ils ont connu les cloches de la libération  
Carillonnant à toutes volées  
À faire trembler les clochers  
Des petites et grandes églises de nos régions

\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Ils ont connus bien des tourments  
Depuis Albert Lebrun bien des présidents  
De l'Algérie aux anciens combattants  
L'Euro, après l'ancien et le nouveau Franc.  
De la nostalgie, surtout pas

\*\_\*\_\*\_\*\_\*

\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Certains ont connu l'occupation  
Le combat des avions en vol  
Les bombes fracassant le sol  
Avec toutes leurs destructions

\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Ils ont connu les baptêmes de l'église  
Quelques sous lancés à la volée  
Accompagnés de dragées  
À la sortie de la cérémonie

\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Mais le privilège d'avoir vécu, et encore là  
En se disant qu'à partir de maintenant  
Essayons de vivre plus lentement  
Pour enfin avoir le temps.

**Jean-Claude Garnier**

# Amusez-vous

			7		5	1	
				6			
1	9	4		5	2		
6		9	3		4	2	
		4	2	5			
2	3			9	7	8	
		6		4	8	7	9
		9					
9	5			7			

Très facile

5							6
	2			4			1
	1	4	2			3	
			9		7		
	8			5			
			3	6	2		7
		1				5	
	7		4		8		9
4		3					1

Facile

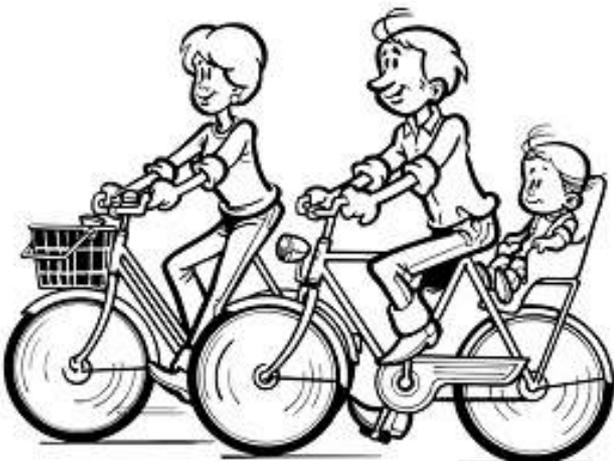
4	6				5	7		
		7	8					
			3			1		
9	7							
	5	8			9	2		
						5	4	
		9			2			
					6	8		
		5	4				3	6

Moyen

	1				2	4	6
		5	1	4	6		
							3
	4				8	3	
1				2			9
		9	6				4
4							
			3	7	4	6	
	7	8	2				5

Difficile

Le Jeu des 7 erreurs



Ces deux dessins ne sont pas identiques, trouver sept erreurs qui se sont glissées dans le deuxième dessin.

## Pour les gourmands

### Gâteau Basque :



**Pour 8 personnes :** 300 g de farine, 170 g de sucre, 170 g de beurre mou, 1 œuf entier et 2 jaunes, 1 zeste de citron, 1 sachet de levure chimique. Confiture de cerises noires.

Pour la crème : 125 g de sucre, 2 œufs, 40 g de farine. Parfum : rhum ou amande amère.

Tout mélanger les ingrédients sauf la confiture. Vous obtenez une pâte assez molle, la mettre au frais pour quelle durcisse un peu pour mieux l'étaler.

Pour la crème : mettre le lait à bouillir dans une casserole. Pendant ce temps, mélanger de façon homogène les œufs, le sucre puis la farine. Versez le lait bouillant dessus, mélanger bien avant de remettre sur feu moyen jusqu'à ébullition. Parfumez le crème avec quelques gouttes d'extrait d'amande amère ou un petit verre de rhum. Mettre au frais.



Farinez votre plan de travail et détaillez 2 boules de pâte, étalez-les sur 5 mm d'épaisseur. Tapissez le fond et les bords d'un moule à manquer. Étalez une couche de crème puis une couche de confiture.

Recouvrez l'autre disque de pâte et soudez bien les bords. Striez la pâte et badigeonnez au jaune d'œuf. Mettre au four à 180° pendant 35 minutes.

### Cake au caramel :

**Ingrédients (pour 8 Personnes) :** 200 g de farine, 125 g de sucre blanc, 50 g de sucre roux, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche épaisse, 75 g de beurre breton (demi-sel), 1 sachet de levure chimique, 10 cl d'eau.



Portez à ébullition le sucre et l'eau et faites cuire jusqu'à ce que le caramel ait une belle couleur dorée.

Ajoutez la crème fraîche (attention aux projections) et remuez vivement immédiatement.

Si le mélange n'est pas homogène, replacez-le sur feu très doux jusqu'aux premiers signes d'ébullition en remuant.

Faites-y fondre le beurre en parcelles en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez-y successivement la levure chimique, la farine, le caramel au beurre salé et le sucre roux.

Beurrez un moule à cake et versez-y la pâte. Faites cuire au four préchauffé à 210°C (thermostat 7) pendant 40 min.

Christian Brunet & Benoîte Guilloneau

## Devinettes

- 1 - Quel est le dessert préféré des pirates ?
- 2 - Quelle est la capitale du Tamalou ?
- 3 - Qu'est-ce qui se trouve au milieu de Paris ?
- 4 - Qu'est-ce qui ne fait pas de bruit en se levant, mais qui réveille tout le monde ?
- 5 - Pourquoi les éléphants se baladent-ils en troupeaux ?
- 6 - Dans une bombe, qu'est-ce qui part d'abord ?
- 7 - On me lèche, on me donne des coups de poing et on m'envoie dans toutes les directions ? Qui suis-je ?
- 8 - Qu'est-ce qui a deux jambes et qui ne peut pas marcher ?
- 9 - Moins j'ai de gardiens et plus je suis gardé. Qui suis-je ?
- 10 - J'ai une serrure, mais pas de porte. Qui suis-je ?
- 11 - Je suis vêtue de poils, je suis capable de fournir du lait, mais je ne suis pas un animal. Qui suis-je ?
- 12 - Que dit un photographe quand il veut photographier une vache ?

# Vêtements

## ÉQUIPEMENT D'HIVER

Lorsque l'hiver prend ses quartiers, avec son lot de mauvais temps et de froid, on scrute toujours avec intérêt les journées où le soleil darde ses rayons. Cependant, sa présence peut-être trompeuse, car si la température est froide et que le vent est présent, il faut être équipé en conséquence pour ne pas être très vite glacé. Et c'est valable que l'on habite au nord de la France, où le beau temps est souvent associé à des vents du nord ou de l'est, bien frisquets, que dans le sud, où le mistral et la tramontane sont aussi très désagréables.

Et quand le thermomètre flirte avec zéro degré, cela amplifie d'autant la sensation de froid. Pour rappel, on estime qu'un vent soufflant à 10 km/h, par 0°C, donne en ressenti une température de moins 3°C. Et s'il souffle à 20 km/h, cela passe à moins 6°C !

Le vent d'hiver assèche l'atmosphère mais refroidit considérablement le ressenti de la température, quand on pédale. Pour affronter ces rigoureuses conditions climatiques, nous vous proposons une gamme de vêtements adéquats de notre fabricant GARUDA :



Maillots DRYCLIM manches longues, vestes thermiques WINDTEX, coupe-vent WINTEX, vêtement pluie WINDTEX, collant THERMODRESS, manchettes et jambières THERMODRESS, couvre-chaussures WINDTEX, gants hiver intérieur THERMASTAT. Sous-maillot DRY FLEECE manches longues.

**ATTENTION AUX EXTRÉMITÉS.** Ce calcul du "refroidissement éolien", (le wind chill calculator en anglais) a été établi par les services météo nord-américains. Fort de ce constat, il est donc impératif de bien se protéger, aussi bien le corps que les extrémités, et notamment les pieds qui restent enfermés dans les chaussures et n'ont aucune possibilité de se réchauffer en bougeant.

Les mains, également, sont à protéger avec des gants qui ne soient pas nécessairement très épais, car il faut garder une certaine souplesse dans les mouvements, mais avec la membrane qui correspond. Pour bien vous y retrouver, l'index ci-joint permet de savoir rapidement quelle est l'utilité de la matière employée dans la composition des vêtements présentés dans les pages qui suivent,



## LEXIQUE DES TISSUS TECHNIQUES

Voici les tissus que vous trouverez sur les étiquettes des vêtements et dans les fiches, ce à quoi correspondent ces matières et leur utilité :



**COOLMAX** agit sur la thermorégulation et évacue l'humidité vers l'extérieur. C'est une matière capable de sécher en un temps record, maintenant le sportif bien au sec pendant l'effort. Le Coolmax doit être préféré au nylon. Tissu permettant de maintenir le corps au sec en assurant une rapide évacuation de la transpiration. Il offre une meilleure perméabilité et une bonne évacuation de la chaleur.

**DRYCLIM** : Ce matériau 100% polyester microfibre est d'une efficacité remarquable en ce qui concerne l'évacuation de la transpiration vers l'extérieur. Sa légère émerisation intérieure permet d'activer la capillarisation et de limiter le contact entre la peau de la surface du tissu. Ce produit, conçu pour les sports d'endurance, est sans conteste l'un des meilleurs produits du marché.

**DUROBREEZE** : Tissu fonctionnant comme une barrière contre le vent, limitant la perte de chaleur corporelle.

**LYCRA** : Est extrêmement confortable pendant la pratique d'un sport. Léger, il est très extensible, ce qui permet au sportif une grande liberté de mouvement, que ce soit en milieu aquatique ou non.



**POLARTECALPHA** : Membrane isolante qui combine chaleur et respirabilité. Ce tissu propose une isolation active qui permet de réguler la température du corps.

**POLARTEC POWER SHIELD** : Matériau laminé à trois couches, avec une surface hydrophobique à l'extérieur. À l'intérieur, surface tricotée pour évacuer la transpiration. Entre ces deux couches, une membrane protège à 99 % du vent.

**PRIMALOFT** : Matière légère, perméable à l'air et déperlante, et qui conserve la chaleur.

**PROFILA SOFTSHELL** : Tissu imperméable, respirant et résistant au vent froid.

**SOFTSHELL** : Cette matière apporte une protection efficace contre le vent et l'humidité.

**STRATAGON LIGHT** : Tissu respirant qui permet d'évacuer la transpiration et de garder la chaleur. Il est légèrement déperlant.



**SUPER ROUBAIX** : Tissu hiver molletonné respirant qui maintient la température corporelle et absorbe l'humidité.

**TEK SERIES** : Membrane externe hydrofuge et membrane interne résistante au froid et au vent.

**THERMODRESS** : Tissu d'hiver fabriqué avec des microfibres qui possèdent des propriétés thermiques permettant de supporter le froid. Cuissard avec des propriétés thermiques, confortable et respirant. Idéal pour les saisons froides et l'hiver.

**THERMO DROPTX** : Cette membrane coupe-vent, imperméable, procure une protection thermique jusqu'à 0° C.

**TRIOXX** : Tissu à trois couches respirant, étanche et coupe-vent.

**WARM SHELL RACE** : Membrane légère douce et respirante qui protège du vent.

**WARMSANT** : Tissu résistant au vent et à l'humidité.



**WINDPROOF** : Tissu respirant et souple aux propriétés imperméables, coupe-vent.

**WINDSTOPPER** : Membrane coupe-vent associée à des tissus très perméables à l'air. Il en existe trois types : laminé deux couches ou trois couches et polaire trois couches.

**WINDTEX** : Produit par la société Italienne VAGOTEX, est constitué d'une membrane technique thermorégulatrice : THERMIQUE (maintient la température entre le corps et la fibre et protège donc contre le froid). RESPIRANTE (évacue la transpiration pour garder le corps au sec). COUPE- VENT (protège contre le vent). IMPERMÉABLE (protège contre la pluie). LÉGÈRE & SOUPLE.



**L'EFFET DE DÉPERLANCE** : Comment faire pour que les gouttes de pluie ne s'accrochent pas au tissu ? Il faut réduire l'énergie de surface du textile. Pour cela, on peut réaliser un traitement de surface avec des molécules fluorées, en utilisant des polymères possédant des chaînes latérales perfluorées).



Mais leur effet n'est pas permanent, surtout après un lavage ou suite à une abrasion. En revanche, les traitements avec des silicones assurent une bonne durabilité de la déperlance. On peut utiliser des polysiloxanes et formuler des silicones pour assurer une adhésion sur le tissu, donc une durabilité (technologie Advantex™).

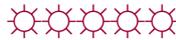
Les silicones sont appliquées par imprégnation à cœur (gainage de la fibre), assurant douceur et souplesse. Cette technologie trouve une application dans les vêtements de sports de montagne "soft shell" trois couches : extérieur = tissu traité par le silicone Advantex™ ; membrane = polyuréthane imper-respirant ; intérieur = textile gratté.

# Solutions des jeux

8	6	2	7	9	4	5	3	1
5	3	7	2	1	6	9	8	4
1	9	4	8	5	3	2	6	7
6	5	9	3	7	8	4	1	2
7	8	1	4	2	5	3	9	6
2	4	3	1	6	9	7	5	8
3	1	6	5	4	2	8	7	9
4	7	8	9	3	1	6	2	5
9	2	5	6	8	7	1	4	3

5	3	7	8	9	1	2	4	6
6	2	8	5	4	3	7	1	9
9	1	4	2	7	6	3	5	8
3	4	2	9	8	7	1	6	5
7	8	6	1	5	4	9	3	2
1	5	9	3	6	2	4	8	7
8	6	1	7	3	9	5	2	4
2	7	5	4	1	8	6	9	3
4	9	3	6	2	5	8	7	1

4	6	1	2	9	5	7	8	3
5	3	7	8	6	1	4	9	2
8	9	2	3	4	7	1	6	5
9	7	4	5	2	3	6	1	8
3	5	8	6	1	4	9	2	7
1	2	6	9	7	8	3	5	4
6	8	9	7	3	2	5	4	1
2	4	3	1	5	6	8	7	9
7	1	5	4	8	9	2	3	6

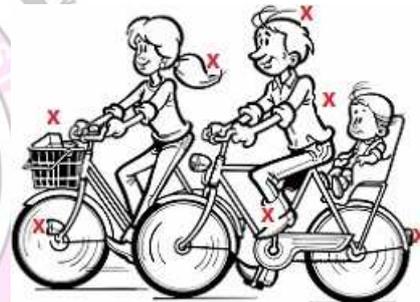


9	1	7	8	3	2	4	6	5
8	3	5	1	4	6	9	2	7
6	2	4	7	9	5	8	1	3
5	4	2	9	1	8	3	7	6
1	6	3	4	2	7	5	8	9
7	8	9	6	5	3	2	4	1
4	9	6	5	8	1	7	3	2
2	5	1	3	7	4	6	9	8
3	7	8	2	6	9	1	5	4

## Devinettes :

- 1) L'île flottante -
- 2) Jébobola -
- 3) La lettre "R" -
- 4) Le jour -
- 5) Parce que c'est celui du milieu qui à la radio -
- 6) Celui qui l'a déposée -
- 7) Un timbre -
- 8) Un pantalon -
- 9) Un secret -
- 10) Un cadenas -
- 11) Une noix de coco -
- 12) Attention, ne bouzons plus.

## Le jeu des 7 erreurs



## Nos Sponsors





### Rando des Rossays

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

Flashcode\_actc



web

Flashcode\_mobile\_actc



web

