

AMICALE CYCLO TOURISTE DE CHANGÉ



Bulletin d'information n° 44 - Décembre 2017





Médaille de la ville de Changé



La choucroute



La glisse à Val Cenis



200 Km



Le mot du Président



L'année 2017 qui prend fin aura été une année pleine, bien pleine, encore plus pleine que les autres, avec ses difficultés, ses accidents, malheureusement mortel pour Jacky Dauguet, mais aussi ses moments de convivialité qui sont un liant inexorable entre nous tous.

Tout d'abord 2017 aura été l'année des 35 ans du club, à cette occasion nous avons fêté cela dignement lors du dimanche festif du 24 septembre. Si nous avons regretté une participation pas à la hauteur de ce que nous étions en droit d'espérer, on peut dire que les absents ont eu tort. En effet l'après-midi s'est déroulé crescendo avec un repas appétissant, un animateur qui a bien su faire monter l'ambiance et tout cela s'est terminé en dansant et dans une extrême bonne humeur.

Je ne reviendrai pas sur toutes nos sorties «habituelles» toujours prisées par des habitués, friands, souvent nombreux et enthousiastes à y participer, mais je vais m'attarder sur les organisations non récurrentes.

Tout d'abord le «Rayon Sarthois», qui a permis à 68 courageux d'affronter une météo des moins agréables pour braver les routes sarthoises et loir-et-cheriennes. Ce n'est pas une réussite et ce n'est pas la première fois que nous sommes confrontés à ce problème de fréquentation pour des organisations purement «cyclo». Nous devons, le Comité départemental, l'ensemble des clubs organisant ces sorties, doivent se poser des questions sur l'avenir de ce type d'organisation.

Ensuite, il y a eu l'AUDAX 1 000 du «Tour des Pays de la Loire», que j'ai eu le plaisir d'accompagner et qui m'a permis de découvrir de véritables athlètes qui sont capables d'aligner les kilomètres sans donner l'impression de peiner plus que ça. Il y a eu la chaleur qui a ruiné quelques ambitions, les nuits plus que courtes (3 à 4 heures), le dénivelé, de la troisième journée entre autre. Mais au final des cyclos plus qu'heureux à l'arrivée à Changé et comme j'ai dit au repas de clôture de ce 1 000, *il faut être fêlé où très fort pour se lancer sur ces distances et si on est les deux, c'est encore mieux*. Mais ils l'ont fait... Je terminerai ce sujet par un grand merci à Colette et Bertrand qui prennent un repos bien mérité et que j'ai vu œuvrer durant ces 4 jours, et je me rends compte de tout ce que cela représente de travail une organisation comme celle-là.

Mais il n'y a pas que les AUDAX et l'implication de beaucoup d'entre vous dans tout ce qu'organise notre club est importante, bien sûr ce sont souvent les mêmes, bien sûr avec quelques unités de plus pour la Rando de Rossays, cela aurait été mieux. Mais quel serait l'intérêt si tout se passait parfaitement, si quelques difficultés, quelques déboires ne venaient s'immiscer subrepticement dans le déroulement de ce que l'on croit bien rôdé.

Le plus intéressant dans ce club, c'est vous, vous qui participez à la vie de votre club et prenez du plaisir à venir tôt pour passer des journées fatigantes. Vous qui savez trouver et apporter la convivialité qui vous fait dire : «À l'année prochaine».

Je ne peux terminer cet «édito» sans parler de sécurité, la disparition tragique de Jacky Dauguet, les accidents trop nombreux, les incivilités de certains qui mettent en jeu la sécurité des autres. Bien sûr nous travaillons toujours autant sur tous les aspects sécuritaires. Mais c'est d'abord vous qui êtes maîtres de la sécurité de tous et entre autre avec l'arrêt systématique aux STOPS avec mise «pied à terre», c'est un point qui n'évolue pas assez vite à mon gré, mais n'ayez crainte, nous serons insistants, parfois désagréables pour certains, mais nous ne lâcherons rien, il y va de votre vie.

Merci à vous et que cette année 2018 apporte à tous les membres de **NOTRE** club tout le plaisir que la petite reine peut nous apporter.

Jean-Claude Lemoine

Sommaire

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

Année 2018		
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves Després	Pages 7-8 & 9
Calendrier 2018	Jean-Yves Després	Page 16
Les capitaines de groupe	Jean-Yves Després	Pages 11 & 12
La sécurité	Jean-Yves Ragainne	Pages 13 à 15
Séjour Ski	Alain Thureau	Page 17
Séjour Pentecôte "La Chapelle Hernier"	Jean-Yves Després	Page 18
Séjour montagne "Villers-le-Lac"	Alain Thureau	Page 19

Année 2017		
Rapport d'activités	Jean-Yves Després	Pages 3 à 7&10
Neige aux Saisies	Annie Louveau	Pages 22 à 24
Compte rendu de la saison VTT	Gérard Dodier	Page 24
Sortie VTT du 8 avril	Gérard Dodier	Page 25
Séjour Pentecôte à Amboise	Jean-Claude Lemoine	Page 26
Brevet à allure régulée	Régis Pierre	Page 27
Séjour à Brusque	Collégiale	Pages 27 à 31
1 000 km AUDAX	Éric Lecordier	Pages 32 à 34
35 ans du club	Jean-Claude Lemoine	Pages 35 & 36
Rando des Rossays	Gérard Dodier	Pages 37 & 38
AG du Codep	Jean-Claude Lemoine	Pages 38 & 39

Regard sur le n° 1 du Bulletin	Pages 40 & 41
Pour les gourmands	Page 42
Amusez-vous	Pages 42 & 43
Solution des jeux	Page 44
Nos sponsors	Page 44

En annexe :
- Formulaire de demande de licence (À REMPLIR DES 2 CÔTÉS)
- Inscription à "LA CHOUCROUTE"
- Inscription séjour "SKI"
- Inscription séjour "PENTECÔTE" 2018
- Inscription séjour "MONTAGNE" 2018
- Fiche vêtements

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

L'Amicale CycloTouriste de Changé vous souhaite une bonne année 2018



Rapport d'Activité

L'AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

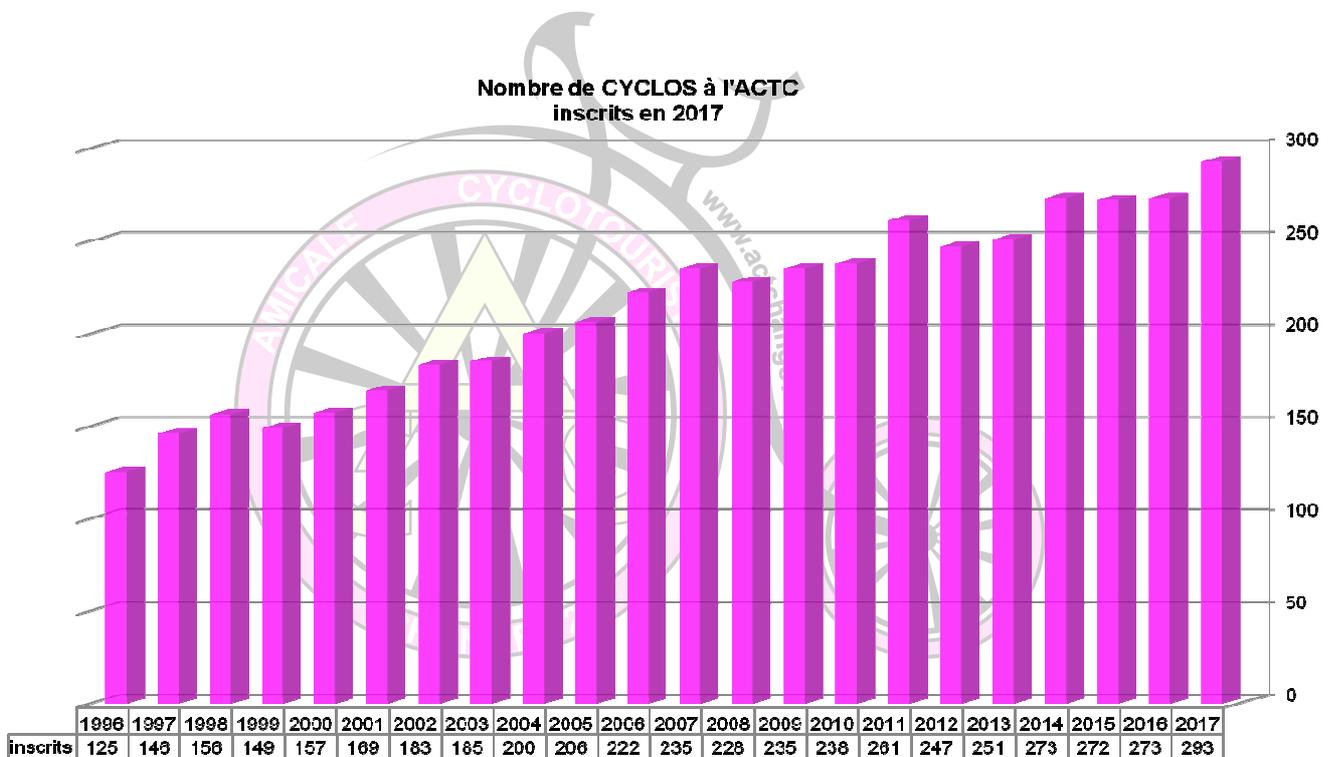
Assemblée Générale Ordinaire le 06 novembre 2017

Ordre du jour
 Accueil
 Bilan des activités.
 Bilan financier.
 Les élections.
 Calendrier 2018.

Effectifs 2017 au 27/10/2017

293 inscrits dont 77 féminines

Répartitions : 260 licenciés et 33 adhérents



Calendrier 2017

06 janvier Rendez-vous galette des Rois :
 140 participants galette du boulanger Lalonde de Changé

08 janvier Vœux du Maire :
 Distinction Colette BILHEUX et André de WILDE

21 janvier 2017 soirée festive « choucroute » ~300 personnes

05 février 2017 verre de l'amitié, peu de participants, temps pluvieux

Du 11 mars au 18 mars 2017, semaine neige : Alpes Val Cenis, 31 participants.

25 mars 2017 AUDAX 200 km à 22,5 km/h
 83 participants, repas à Villiers-au-Boin, convient parfaitement à nos besoins et servi rapidement.
 Parcours avec vent de face dans la partie la plus pentue.

L'ensemble des participants est satisfait du parcours et des prestations. Tous reconnaissent notre savoir-faire et nous le disent.

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
	74	57	22	17
Hommes	67	52	19	15
Femmes	7	5	3	2

30 mars 2017 Rando interne 80 et 120 km

Première fois avec autant de participants : 67, (temps superbe).

Reprise sortie accueil du mercredi 05 avril, 16 cyclos

Rando interne du 08 avril 2017 VTT

7 participants 95 km, vers le Grand-Lucé

Rando interne du 10 avril 2017 Route (avec Jean-Pierre LEGUÉ)

17 participants avec restauration chez «Florence» à Villaines-sous-Malicorne

Rando interne 20 avril 2017, 100 et 150 km 28 participants.

Le repas à "Goût du Jazz" (ancien relais de la Baudière).

Rando interne 17 et 18 mai 2017, 2 jours Mamers, 28 participants

AUDAX 100 km Initiation 20 mai, 22 participants

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
	22	6	16	0
Hommes	9	1	8	0
Femmes	13	5	8	0

Du 02 au 07 juin 2017 Séjour Pentecôte à Amboise, 39 participants

14 juin 2017

Journée Culturelle : Plastigomm (chaussons), Jolicœur (bière)
Le soir repas à la Crêperie de Champagné.

17 juin 2017

Brevet ACTC 200 km à 25 km/h

24 au 1 juillet 2017

Séjour montagne BRUSQUE (Aveyron)

6 au 9 juillet 2017

Brevet AUDAX 1000 km

	Participants	Sarthe	ACTC	Extérieur
	43	10	8	33
Hommes	39	9	7	30
Femmes	4	1	1	3

20 juillet 2017 Rando interne 100 & 150 km

79^e Semaine fédérale de cyclotourisme se déplacera en 2017 à Mortagne au Perche.

Chaque année les cyclotouristes se donnent rendez-vous la première semaine d'août dans le but de découvrir les charmes et les secrets d'une région. Cette année nous sommes accueillis à Mortagne-au-Perche. La semaine fédérale est un événement très important qui concentre une dizaine de mille de cyclos dans une ambiance très festive pendant une semaine. Chaque jour plusieurs circuits sont proposés.

Afin de faire découvrir au plus grand nombre de licenciés de notre club, ce que représente une semaine fédérale, nous avons proposé de venir rejoindre les «habités» le mercredi 2 août pour rouler ensemble en choisissant l'un des parcours. 11 personnes sont venues, dont 4 ont découvert la Semaine Fédérale 2017

Le mercredi c'est le jour du traditionnel repas que nous partageons lors de cette semaine et auquel tous étaient conviés. Le restaurant du mercredi à Pin la Garenne excellent. (~40 personnes).

Retour très positif de cette semaine avec de beaux parcours, des villages très accueillants décorés, etc...

17 septembre 2017 Rayon Sarthois organisé par l'ACTC

Innovation mise en place du programme PSGI :

Résultats (temps très pluvieux)

CYCLO DE LA SARTHE	1			
C S DES CHEMINOTS DU MANS	4			
ASSO. SPORTIVE PTT LE MANS	1			
A.C.T. CHANGÉ	9			
CYCLOS FERTOIS 72	3			
VÉLO LOISIRS SAOSNOIS	1			
AMIC. DES CYCLOS JALAIISIENS	1			
CYCLO CLUB DE LA VÈGRE	4			
RAND CYCLISTES DU LOIR	4			
CYCLO CLUB DE TELOCHÉ	7			
ENTENTE CYCLO BAZOGIENNE	1			
CYCLO SPAY	6			
CLUB CYCLOTOURISTE YVRÉEN	4			
DOLLON VÉLO SPORT	1			
A.S.C.A. ST AUBIN	4			
ANILLE BRAYE CYCLO	2			
LES COPAINS DU VÉLO	1			
M I SARTHE	1			
Hors FFCT	13			
Total FFCT+hors FFCT	68			
Parcours FFCT	156 km = 29	90 km = 18	50 km = 8	Total 55
Parcours Hors FFCT	156 km = 1	90 km = 9	50 km = 3	Total 13
FFCT+hors FFCT	Féminines 8	Hommes 60		Total 68



CHANGÉ (72)



Organisation : Amicale CycloTouriste de Changé



RANDO des ROSSAYS

TRANS'SARTHE

Dimanche 29 octobre 2017

Tarifs : VTT - FFCT : 4 € - autre : 6 €
MARCHÉ : 3 €

**Pour les moins de 18 ans : accompagnés
ou autorisation parentale obligatoire
inscription gratuite**

Prestations : Ravitaillements sur tous les parcours
Châtaignes grillées à l'arrivée

Contact : Gérard DODIER
8 rue des Vignes
72560 CHANGÉ

Tél : 02 43 40 12 19 ou 06 78 52 20 04

e-mail : dodier.gl@orange.fr Site internet : <http://actchange72.org>

RANDO VTT : 21 km (parcours famille) - 35 km - 50 km - 70 km

RANDO PÉDESTRE & MARCHÉ NORDIQUE :

8 km (parcours famille) - 15 km - 20 km - 25 km

Inscriptions de 7 h 30 jusqu'à 10 h 30
(9 h 30 pour les longues distances)

Maison de Quartier du GUÉ PERRY
Rue du Pont d'Aquitaine 72560 CHANGÉ

Souscription gratuite à l'issue des randonnées
1^{er} Lot : un VTT

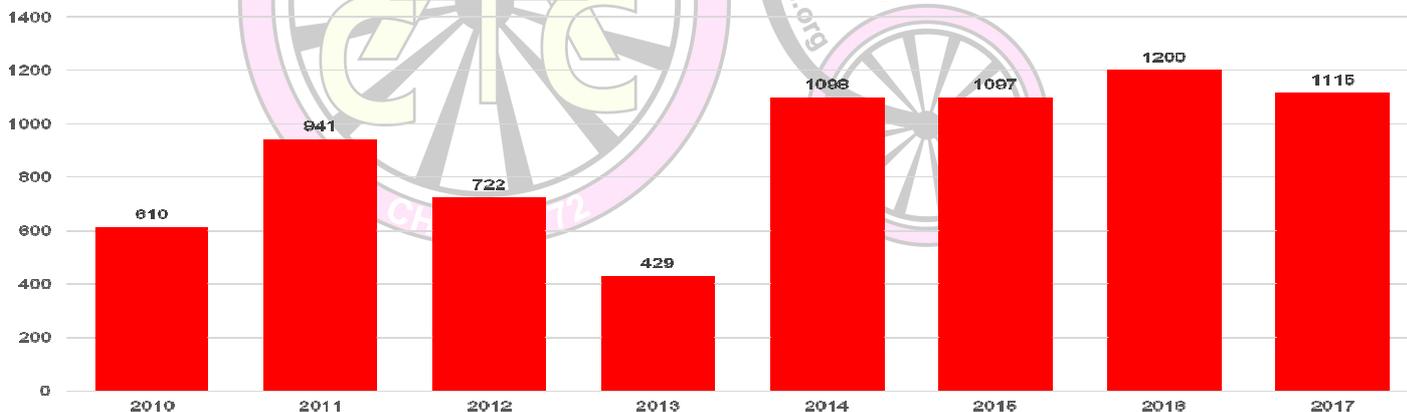


Ne pas jeter sur la voie publique



Randonnées VTT et pédestres Rando des Rossays-du 29 octobre 2017

8^e Rando des Rossays 2017



Nous étions 70 bénévoles. Sur les deux jours samedi 28 et 29 octobre 2017 pour assurer le balisage, parking, ravitos, inscriptions, etc...
Un repas offert à tous les bénévoles.

Lots de la tombola offerts par nos sponsors : Mondovélo, Garuda, NS Bike, La Vie Mancelle & Sarthoise, Pizza Iole, Vision Plus, + Châtaignes grillées.

Lors de l'organisation de la rando des Rossays notre club a démontré une forte cohésion. Le C-A tient à remercier l'ensemble des bénévoles qui ont activement participé à la réussite de la rando et donné un accueil agréable aux participants. Sans cette cohésion et cette volonté de bien faire nous n'aurions pas obtenu cette réussite.
Encore Merci à Tous.

André de Wilde

Vote :

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

• **Élections :**

Tiers sortant :

-  Gérard BRILLANT
-  André de WILDE
-  Joël GUILLONEAU
-  Régis PIERRE
-  Jean-Yves RAGAIGNE

Candidats 2017 :

-  Gérard BRILLANT élu à l'unanimité
-  André de WILDE élu à l'unanimité
-  Joël GUILLONEAU élu à l'unanimité
-  Régis PIERRE élu à l'unanimité
-  Jean-Yves RAGAIGNE élu à l'unanimité

Élections du bureau :

Élection du bureau le 06 novembre 2017 :

- ❖ 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 & Commissions 2017/2018

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	

1. RELATIONS PUBLIQUES	
But :	Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions
	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS 02 43 47 15 85
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35
2. MANIFESTATIONS	
But :	Organisation des sorties et festivités diverses :
Responsable :	* Sorties à la journée
	* La Changéenne + Les Bosses
	* Randonnées FFCT
	* Semaine Fédérale
	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	
3. VTT : RANDO DES ROSSAYS	
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
	Alain FOUINEAU 02 43 86 11 30
	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
4. SÉJOURS	
NEIGE Ski alpin :	Alain THUREAU La Petite Bécane 72470 SAINT-MARS-LA-BRIÈRE 02 43 89 45 71
PENTECÔTE :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 LE MANS 02 43 24 14 04
MONTAGNE :	Alain THUREAU La Petite Bécane 72470 SAINT-MARS-LA-BRIÈRE 02 43 89 45 71
5. PARCOURS	
But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS 02 43 47 15 85
	Monique FRÈREJACQUES 02 43 88 22 76
	Michel TOUCHET 02 43 40 07 35
6. SÉCURITÉ	
But :	Diffuser l'information sur la sécurité : Aider et conseiller pour les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident - Gérer les trousseaux de secours
Responsable :	Jean-Yves RAGAIGNE 9, rue des Pommiers 72190 SARGÉ LES LE MANS 02 43 76 55 80

7. AUDAX - B.R.M.	
But :	Encourager les licenciés à participer à des brevets longue distance AUDAX
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 LE MANS 02 43 24 14 04
	André de WILDE 02 43 84 90 76
	Didier GUILLIN 09 84 27 42 94
	Jean-Claude LEMOINE 02 43 47 15 85
	Régis PIERRE 02 43 40 47 61
	Patrick VIMONT 06 03 93 37 73
8. LOGISTIQUE	
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
9. FORMATIONS et TOURISME	
But :	Relations avec le CODEP
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 RUAUDIN 02 43 84 90 76
10. BULLETIN	
But :	Préparation et diffusion du bulletin d'information du club : "LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE"
Rédactrice en chef :	Benoîte GUILLONEAU 240, Avenue Bollée 72000 LE MANS 02 43 84 52 50
Rédacteurs :	Jean-Yves DESPRÉS 02 43 24 14 04
	Jean-Claude LEMOINE 02 43 47 15 85
11. ÉQUIPEMENTS	
But :	Commande des équipements vestimentaires & gestion des stocks
Responsable :	Joël GUILLONEAU 240, Avenue Bollée 72000 LE MANS 02 43 84 52 50
	Benoîte GUILLONEAU 02 43 84 52 50
12. LOCAUX	
But :	Gestion du local "Pierre Loison", rue des Vignes
Responsable :	Gérard DODIER 8, rue des Vignes 72560 CHANGÉ 02 43 40 12 19
But :	Gestion du local des "Commerceries"
Responsable :	Alain THUREAU La Petite Bécane 72470 SAINT-MARS-LA-BRIÈRE 02 43 89 45 71
13. MÉDIATHÈQUE	
But :	Gestion des revues, CD, DVD...
Responsable :	André de WILDE 5, rue Jean-Sébastien Bach 72230 RUAUDIN 02 43 84 90 76
14. GROUPE ACCUEIL : VÉLO ROUTE	
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe
Responsable :	Michel TOUCHET Chemin de la Pelouse 72560 CHANGÉ 02 43 40 07 35
15. MATÉRIEL ET SIGNALISATION	
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...
Responsable :	Yves PLOUSEAU 19, rue des Vignes 72560 CHANGÉ 02 43 40 12 11
16. SITE INTERNET	
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 LE MANS 02 43 24 14 04

Tarif des Licences

LES NOUVELLES FORMULES DE LICENCE FFCT SAISON 2018

En 2018, l'offre de licence FFCT évolue et s'adapte à la diversité des pratiques. Les adhérents pourront désormais choisir entre 3 formules lors de leur prise de licence :

- **VÉLO BALADE** : correspondant à une pratique douce, familiale ou occasionnelle du cyclotourisme, pour laquelle le certificat médical ne sera pas obligatoire (pour des parcours, vert à bleu, en termes de difficulté).
- **VÉLO RANDO** : pour une pratique régulière du cyclotourisme, sur tous types de parcours. Le certificat médical sera obligatoire, à renouveler au moins **tous les 5 ans**.
- **VÉLO SPORT** : cette variante permet aux adhérents ayant une pratique plus sportive de s'inscrire à des événements tels que les **cyclosporives** en dehors de la FFCT. Un certificat médical sera obligatoirement fourni tous les ans. Le tarif de la licence et les options d'assurances liées restent inchangés.

ATTENTION : la mise en place par la FFCT de la formule de licence "Vélo Sport" n'autorise pas les clubs à organiser des manifestations compétitives (avec classement / chrono).

Licences 2018	
Cotisation FFCT 2017 = 27,00 €	2018 = 27,50 €
Cotisation ACTC 2017 = 14,00 €	2018 = 14,20 €
Adhérents = 18,50 €	= 18,70 €
Assurance	
Mini braquet :	2018 = 14,50 €
Petit braquet :	2018 = 16,50 €
Grand braquet :	2018 = 64,50 €

Info du mois

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.

ACTC vous propose

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

Parcours du mois : disponible au gymnase du COSEC et sur le site internet

Vous trouverez des flashs d'information dans les parcours dominicaux que vous avez à disposition tous les 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.

Les parcours du mois sont également envoyés par email.

À partir du site ACTC vous avez accès au parcours du mois que vous pouvez imprimer.

Vous pouvez également télécharger vos GPS.

Site internet de l'ACTC : www.actchange72.org

Attention lancer l'accès au site ACTC à partir de la barre des taches

Si wifi ; démonstration parcours ; + un parcours openrunner.

Jean-Yves Després

Distinctions



Médaille de la ville de Changé remise à Colette Bilheux et André de Wilde

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

- BRUTEUL Alain
- CLÉMENT Gérard
- LE FAUCHEUR Roger
- MANOUVRIER Jacqueline
- MERCIER Jeanine



Nos Capitaines de route

Capitaines de route : peut être faire appel à des volontaires!!!!

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

Groupe A :



Christian BRUNEAU

Groupe B :



Claude GOUPIL



Yannik LECOQ



Bruno LIARD

Groupe C :



Marcel AVIGNON



Christian BRUNET



Gérard DODIER



Pierre DUMONT



Jean-Yves RAGAIGNE

Groupe D :



Alain THUREAU



Jean-Pierre LEGUÉ

Groupe E :



Nelly DESCHAMPS



Patrick RENO



Michel TOUCHET

Groupe VTT :



Gérard DODIER



Guy HÉRISSON



Patrick TROTIN

La Sécurité, notre priorité

La Sécurité : une affaire personnelle et collective

BILAN DES SINISTRÉS, SAISON 2017

La saison 2017 aura été particulièrement dense en sinistres dont certaines victimes ont été grièvement touchées.

Accidents route

- ▶ 1 chute individuelle liée à une défaillance cardiaque,
- ▶ 1 chute individuelle par défaut de maîtrise du vélo,
- ▶ 1 chute collective occasionnée par la présence sur la chaussée d'un objet métallique,
- ▶ 1 chute collective et 3 chutes individuelles suite à un accrochage de roue,
- ▶ 1 accident occasionné par un animal,
- ▶ 4 accidents provoqués par un véhicule automobile,

Accidents VTT

- 1 chute individuelle (blocage frein avant),
- 1 chute Rando des Rossays 2016 (victime non ACTC),
- 1 chute Rando des Rossays 2017 (victime non ACTC),

Dommages corporels

- ❖ Décès (1 victime),
- ❖ Fracture clavicule (3 victimes),
- ❖ Fracture épaule (1 victime),
- ❖ Fracture bassin (2 victimes),
- ❖ Fracture côtes (1 victime),
- ❖ Fracture main (1 victime),
- ❖ Plaies au visage (2 victimes),
- ❖ Douleurs cervicales (1 victime),
- ❖ Contusions diverses sans gravité (4 victimes),

Dommages matériels

- ❖ Bris de casque (6 fois),
- ❖ Vélo cassé (4 fois),
- ❖ Détérioration mineure au vélo (3 fois),
- ❖ Détérioration vêtements (4 fois),

PRINCIPES SÉCURITAIRES = CODE DE BONNE CONDUITE

-  La discipline participe à la sécurité.
-  Le respect des consignes crée la sécurité.
-  Je suis cycliste, je respecte les automobilistes.
-  Je suis automobiliste, je respecte les cyclistes.

RESPECT DES «STOPS»

- Dans l'ensemble : en progrès, peut encore mieux faire, effort à poursuivre.
- Pour certains cyclos tout reste à faire.
- Entendu lors d'une sortie : «je le ferai quand tout le monde le fera». Etonnant, non !!!!

CERTIFICAT MÉDICAL ET LICENCE

- Dans le bulletin de 2016 nous évoquions le nouveau décret du 24 août 2016 faisant état du Certificat Médical de Non Contre Indication (CMNCI) à la pratique du sport et permettant l'obtention d'une licence auprès d'une fédération sportive.
- À partir de 2018 il sera nécessaire, pour la FFCT, de fournir un CMNCI à la pratique du cyclotourisme à **chaque renouvellement de licence**.
- En seront dispensés les licenciés(es) « **NON PÉDALANTS** », c'est-à-dire ceux ou celles qui ne pratiquent pas le vélo.

RÈGLES DE SÉCURITÉ À VÉLO SUR ROUTE

La sécurité à vélo, commence par le respect du Code de la route et l'adoption de comportements préventifs.

- Circulez toujours à droite de la chaussée à environ 30 cm du bord de l'asphalte.
- Empruntez la voie cyclable s'il y en a une, de préférence.
- Lors d'une randonnée en groupe, signalez vos intentions et assurez-vous d'être bien vu par les autres.
- Indiquez à l'avance de la main ou verbale : freinage, arrêts, virages, hasards de la route, etc.
- Si pour une raison quelconque, vous devez vous arrêter, assurez-vous de ne pas mettre un autre cycliste en difficulté.
- Lorsque vous roulez en groupe à la file indienne, une distance de 90 cm (une roue) au minimum doit être maintenue entre votre roue avant et la roue arrière du cycliste qui vous précède afin d'éviter la collision en manœuvre d'urgence.
- Roulez à vitesse régulière et annoncez à l'avance vos manœuvres aux cyclistes qui vous suivent.
- Gardez l'œil sur le cycliste qui vous précède.
- Effectuez la traversée de chemin de fer à angle droit (perpendiculairement) afin d'éviter de glisser et chuter.

- Avant d'effectuer un dépassement par la gauche du cycliste en avant de vous, avisez verbalement, signalez votre retour dans la file, en respectant un dégagement suffisant.
 - Ne dépassez jamais, par la droite, ni au haut d'une côte où la visibilité est réduite.
 - Libérez la voie publique lors d'un arrêt.
 - Portez une attention spéciale à la fixation des accessoires (gourde, pompe, compteur, ...) qui, en se détachant du vélo, peuvent occasionner une chute.
 - À une intersection comportant un arrêt ou un feu de circulation, respectez la signalisation même si cela implique la division temporaire du groupe.
 - Respectez le code de la sécurité routière : en respectant la direction des voies à sens unique, en arrêtant complètement aux arrêts et feux rouges, le code exige de mettre un pied à terre, en respectant la priorité de passage.
 - Portez attention aux portières d'auto, laissez un espace de un mètre minimum aux véhicules stationnés.
- 🚲 Portez une attention particulière aux véhicules qui effectuent un virage à droite aux feux rouges.

RAPPEL, RAPPEL, RAPPEL, RAPPEL, RAPPEL, RAPPEL

- 🚲 Pendant la période hivernale je m'équipe SECURITE : éclairage avant et arrière et gilet de sécurité.
- 🚲 Le gilet de sécurité est fortement recommandé lorsque je porte une tenue sombre, plus particulièrement noire.
- 🚲 À l'ACTC les groupes sont limités à 15 cyclos maximum.
- 📄 À chaque sortie je pense à me munir de ma pièce d'identité.

**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



Jean-Yves Ragaïne

Calendrier 2018

Date	Manifestations
05/01/2018	Galette des rois- rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30.
07/01/2018	Voeux du maire
03/02/2018	Soirée festive (choucroute)
14/03/2018	Journée culturelle
17 au 24/03/2018	Séjour neige dans les Alpes
29/03/2018	Randonnée interne 80 et 120 km (allure modérée)
04/04/2018	Reprise sortie accueil
07/04/2018	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
14/04/2018	Randonnée interne VTT à la journée
19/04/2018	Randonnée interne 100 et 150 km (allure modérée)
14/05/2018 Lundi	Rando interne de 100 km organisation ACTC (J.P.Legué)
18 au 24 mai 2018	Séjour Pentecôte à La Chapelle-Hermier (85) arrivée 17 h - retour départ 09 h
29 et 30/05/2018	Randonnée interne 2 jours Mamers route et VTT
02/06/2018	La Changéenne + Les Bosses
09/06/2018	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h (allure bloquée)
12/06/2018	Randonnée interne 100 et 150 km (allure modérée)
16/06/2018	Brevet AUDAX initiation 100 km
24 au 01/07/2018	Séjour montagne Villers-le-Lac (la Chaux de Fonds) (Doubs)
19/07/2018	Randonnée interne 100 et 150 km (allure modérée)
29 au 05/08/2018	Semaine fédérale à Épinal
23/08/2018	Randonnée interne 100 et 150 km (allure modérée)
08/09/2018	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
Samedi 08/09/2018	Randonnée interne 100 et 150 km (allure modérée)
28/10/2018	Rando des Rossays VTT - MARCHE
23/11/2018	Assemblée générale de l'ACTC
01 au 02/12/2018	Téléthon randonnée cyclo



Brevets AUDAX ACTC

<http://actchange72.org>



BREVET AUDAX	200 km à 22,5 km/h....	le 07 avril
BREVET	200 km à 25 km/h.....	le 09 juin
BREVET AUDAX (Initiation)	100 km à 20 km/h.....	le 16 juin

Renseignez-vous auprès de : **Jean Yves DESPRÉS**
 18, rue de Belfort
 72000 Le Mans
 Tél: 02 43 24 14 04
jeanvvesdespres@free.fr

Semaine de Ski 2018



Ski alpin - ski de fond - raquettes - randos.

Pour les vacances à la neige 2018, nous avons opté, à nouveau après un séjour très réussi en mars 2017, pour le Village vacances VVF Villages «**Le Grand Val-Cenis Lanslevillard**», village situé à 1 500 m d'altitude (quasi certitude d'avoir de la neige) à 25 km de MODANE.

Val-Cenis Lanslevillard est une station village, située au cœur du Parc naturel de la Vanoise. Elle offre un magnifique domaine

skiable et une agréable mixité d'activités entre le ski alpin, le ski de fond (80 km de pistes) et la pratique des raquettes.

Le village de vacances «VVF Villages les Rives de l'Arc» se compose de 154 appartements de 2, 3, 4, 5 ou 7 personnes, répartis dans des ensembles de 1, 2 ou 3 étages. **Télé et WIFI gratuits dans tous les appartements.**

(J'ai repris la pub du magazine de présentation).

Nous serions en pension complète du

SAMEDI 17 (pour le dîner) au SAMEDI 24 mars 2018 (après le petit déjeuner).

Les tarifs :

- En pension complète : 438.90 €/personne/semaine

- ▶ Droits d'inscription à VVF Villages : gratuit pour les membres de la FFCT
- ▶ Assurance multirisques : 9 €/personne
- ▶ Option neige (manque de neige – trop de neige qui perturbe l'arrivée – interruption de ski – accident – non enneigement des stations à plus de 1 500 m – frais de secours et de recherche – responsabilité civile sport) = 13 €/personne
- ▶ T axe de séjour : 0.90 €/nuit/personne
- ▶ **1 gratuité pour 20 payants**
- ▶ **Affiliation à la FFCT = 5% de réduction sur le total**
- ▶ **Fidélité (pour groupe de 20 à 44 personnes) = 200 €**
- ▶ **Dernière minute. Si réservation pour un groupe de 20 participants avant le 31 mai 2018 = 200 €**

Ce sont donc des réductions qui viendraient en déduction du prix par personne.

Les conditions :

- **Hébergement en formule «CONFORT»** avec 2 à 3 personnes par logement (à raison d'une personne par pièce avec salle d'eau à partager)
- **Linge de toilette, draps et couvertures fournis**, lits faits à l'arrivée (le linge de toilette n'est pas changé en cours de semaine).
- **Accès gratuit à la piscine couverte chauffée** avec bains bouillonnants et à la **patinoire** artificielle à proximité
- **Animations de soirées au village**
- **La pension complète** du dîner du 1^{er} jour vin inclus aux repas au petit déjeuner du dernier jour (cela peut se transformer au déjeuner par des pique nique)
- **Le «bar à pasta»** à tous les repas en complément du plat de résistance.
- **Un tarif intéressant de location de matériel** (ski – bâtons – chaussures) auprès de SKI SET.



Nous avons passé une semaine en mars 2017 !

Nous avons aimé, alors on y retourne, en espérant que notre effectif de 31 va gonfler.

Les cyclos de Changé vous accueillent avec grand plaisir !

Alain Thureau

Séjour Pentecôte 2018



Le village Domaine du Pré.

L'ACTC vous propose une escapade en Vendée en Centre Val de Loire **du 18 au 24 mai 2018**
Cyclos, pédestres, visites.

Le village de vacances familles (VVF) "Domaine du Pré - Vendée Atlantique" vous invite à la détente au cœur d'une zone naturelle protégée. À 15 km des plages de Saint-Gilles-Croix-de-Vie et de Brétignolles-sur-Mer, c'est un lieu idéal pour passer des vacances au plus proche de la nature.

Pendant votre séjour au "Domaine du Pré - Vendée Atlantique", vous pourrez vous détendre à la piscine couverte chauffée avec bains à remous intégrés du village, apprécier la présence d'une piscine extérieure chauffée avec plage de sable et jeux d'eau et profitez de points pêche dans un cadre idéal.

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

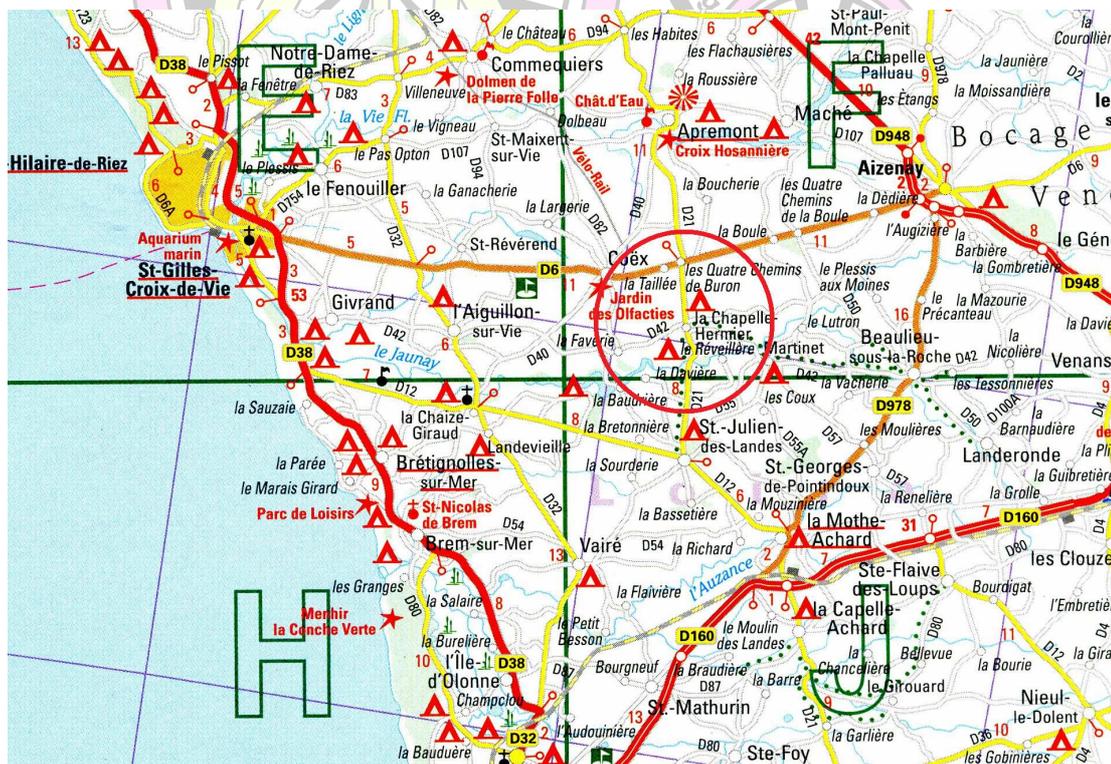
Attention nouveautés : les horaires d'arrivée et de départ sont modifiés.

Arrivée du vendredi soir 17h00 18 mai au jeudi 24 mai 2018 après le petit déjeuner.

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

Bonnes vacances en Vendée.

Jean-Yves Després



La XIXe Semaine "Montagne"

ANNÉE 2018 : IL Y A DU CHANGEMENT

Les années passent et nous voici à évoquer la 19^e semaine montagne organisée par l'A.C.T. CHANGÉ pour le plaisir de nombreux amoureux du vélo mais aussi de beaux sites.

Pour cette année 2018, et pour répondre à la demande de beaucoup de participants et éventuels intéressés, j'ai tenté une approche vers le VERCORS qui s'est révélée infructueuse, l'organisme n'offrant pas d'assurance annulation. Et par ailleurs les hôtels indépendants sont trop chers pour nos bourses.

J'ai donc cherché ailleurs, et beaucoup cherché auprès de différents club vacances.

Je viens de conclure avec **TERNELIA et son village vacances de VILLERS-LE-LAC** mais les dates ont un tout petit peu évolué. **Cela sera du dimanche 24 juin au dimanche 1^{er} juillet 2018** au lieu du 23 au 30 juin 2018 initialement prévu.



Certains profiteront des minibus loués pour la circonstance (ils sont déjà réservés et au même prix qu'en 2017 et 2016) ou se rendront avec leur véhicule personnel. Le site permet le stationnement des véhicules.

Comme chaque année, chacun pourra s'adonner aux activités de son choix. Je préparerais des parcours pour tous les niveaux et le tourisme ne manque pas non plus dans la région. Les adeptes de la randonnée pourront aussi s'en donner à cœur joie. Localement, nous aurons des infos sur les sites à voir et balades à réaliser. Je ferai en sorte de petit déjeuner à 7 h pour un départ à 8 h et déjeuner à 13 h ce qui laissera du temps pour d'autres activités touristiques ou de farniente l'après-midi.



Le village de «ÉVASION TONIQUE» de VILLERS-LE-LAC (25), situé à 1 000 m d'altitude est tout près de la Suisse (LA-CHAUX-DE-FONDS – NEUFCHATEL etc...) dans un superbe écrin de nature proche du Doubs. Entre autres prestations, il offre la piscine couverte et chauffée et même le prêt de VTT pour ceux qui voudraient s'y mettre.

Le coût de la semaine en «pension complète» (vin et café compris - café le midi), hors déplacement et taxe de séjour, serait de l'ordre **366€/personne**. Quelques aménagements sont à attendre

(assurance annulation, mais aussi réduction en fonction du nombre).

Merci donc de vous manifester pour cette semaine de vélo à la campagne et à la montagne.

Un acompte de 150^e/ personne serait utile. À l'ordre de l'A.C.T. CHANGÉ.

Alain Thureau

Semaine à la neige à Val Cenis

De Bonneval-sur-Arc à Bramans

Dans ce groupe-là, M'sieur, on ne skie pas, M'sieur,
Ou alors on ne skie plus.
Dans ce groupe -là, M'sieur, on marche...

On part chaque matin, le sac au dos, les bâtons à la main, les raquettes dans le sac ou accrochées au bas du sac, ou aux pieds, pour découvrir quelques villages de Haute Maurienne et du Parc de la Vanoise, depuis le VVF de Lanslevillard, QG de l'ACT Changé, le temps d'une semaine hivernale voire même printanière, sis à 1 460 m d'altitude.

Ce groupe-là c'est Brigitte, Annie P, Jany, Raymonde, Isabelle, Yves, Alain, Gérard, Jean-Claude et moi.

Chaque jour, amène ses variantes dans le nombre des participants (entre 7 et 12) et dans la nature des randonnées, plus ou moins enneigées, plus ou moins longues, avec plus ou moins de dénivelé...



D'abord, le matin du **dimanche**, un aller-retour à Lanslebourg en partie par le chemin du Petit Bonheur pour rentrer déjeuner au restaurant du VVF. Ce sera la seule fois ; les autres jours : pique-nique !

À 14 h, chacun repart impatient d'affronter les courbes de niveau très serrées sur la carte qui vont s'avérer très raides pendant une bonne heure, dans le Bois du Coin, versant Vanoise, face à la station. Dommage pour ceux qui sont partis sans bâtons et sans sac pour mettre les vêtements.... En montagne, plus on monte, plus c'est enneigé.... Plus c'est raide, plus on transpire... Je laisse Monsieur La Palisse, vous conter le reste.

Nous commençons la descente vers 1 800 m.

Le lendemain, **lundi**, première sortie à la journée : un aller-retour à Bessans, toujours par Le Petit Bonheur, avec montée (+ 300 m) au Collet de la Madeleine, puis une descente en pente douce sur Bessans. Les marches de l'église sont les bienvenues pour l'étape-repas. C'est également un très beau point de vue sur tout ce village blotti au pied de la montagne qui ne doit sûrement sa survie, lors des avalanches et des chutes de pierre, qu'à une protection divine compatissante, devant la chapelle et l'église si artistement décorées de fresques depuis le XII^e siècle. Au retour, nous empruntons quasiment le même itinéraire mais avec une variante passant par l'unique café ouvert.

Le **mardi**, un vent de rébellion, Raymonde en tête, commence à poindre dans les rangs : «on veut chausser nos raquettes !!!».

Pas de souci. Toujours depuis notre QG, toujours par le Petit Bonheur, nous traversons la station jusqu'au télésiège des Vieux Moulins et nous suivons, bien sur le bord, à la queue leu leu, la piste verte de l'Escargot jusqu'au Col du Mont Cenis (2 083 m).

La montée est longue. Le soleil nous tape sur la tête. Il est presque 13 heures. La bonne humeur s'estompe.

Là ! La terrasse d'un chalet inhabité, à l'abri du vent ! Aussitôt, chacune et chacun s'installe pour s'empiffrer de ses victuailles.



Encore quelques enjambées vers la chapelle qui marque le col et un bar est à la disposition des amateurs de café. En direction du lac, sur le faite de trois murets, des figures découpées dans une

feuille de métal racontent les passages héroïques du col : les éléphants d'Hannibal, les troupes de Napoléon et les cyclistes. Bientôt, l'Office du Tourisme de Val Cenis devra édifier un autre muret pour notre héroïque randonneuse à raquettes de l'ACT Changé : Brigitte !!!

Mercredi ! Quelques changements dans notre rituel : nous prenons la navette jusqu'à Bonneval-sur-Arc avec quatre de nos amis «skieurs alpins» désirant randonner avec nous pour se reposer de toutes leurs montées... assis dans les télésièges ! Nous montons tous à l'Écot et à Trièves mais les équipements diffèrent. Gérard et Pierre ne peuvent s'empêcher de chausser leurs skis et leurs peaux de phoque pendant que nous mettons nos raquettes... que certains enlèveront vite, les autres pas.... C'est ainsi, le monde se divise parfois en trois. L'Écot, construit au-dessus des gorges de l'Arc naissant, en lisière du parc de la Vanoise, nous surprend dans le dernier lacet de la montée avec sa dizaine de maisons en pierres entourant l'église d'une paroisse désertée tout l'hiver.



Et le monde se divise alors en deux, quand «les cafés de 11 heures» s'arrêtent au Bar-Restaurant du hameau pendant que d'autres poursuivent la boucle vers Trièves.

Nous prenons le temps d'apprécier ce vallon enneigé rempli de silence.

Tout le groupe (les skieurs, les raquettes, les sans-raquettes) se retrouve sur un rocher pour... manger.

Les skieurs nous dépassent pendant que nous descendons visiter le village classé de Bonneval-sur-Arc et attendre la navette au lavoir ; sauf Jany et Gérard (encore deux dissidents !) qui continuent le chemin jusqu'à Bessans.

Jeudi, c'est du sérieux : nous marchons avec Thierry, «accompagnateur de randonnées en montagne», pour voir chamois et bouquetins, côté Vanoise. Le minibus du VVF nous dépose au col de la Madeleine, tout près de la maison du créateur du Parc de la Vanoise. Mais pour atteindre le refuge de Vallonbrun, il nous faut passer les 600 m de barres rocheuses. La pente est d'abord raide et herbeuse puis raide et enneigée. Pris dans notre lancée, nous grimpons 200 m au-dessus du refuge ! Thierry cherche un cheminement dans la pente enneigée, ponctué de banquettes herbeuses, pour descendre. Quelques émotions plus tard, nous arrivons au refuge (2270 m) pour... manger et même se faire servir un café.

Dès nos premiers pas dans la descente, après le refuge, nous voyons des chamois dévaler les pentes au-dessus de nous.

Ce paysage grandiose de haute montagne va nous accompagner jusqu'au VVF.

Vendredi : cap sur Bramans pour terminer le séjour. La navette nous dépose au terminus, point le plus bas jamais atteint dans la semaine : 1 250 m. Il ne nous reste plus qu'à trouver l'itinéraire qui emmène à l'une des premières églises de Maurienne, l'église Saint Pierre d'Extravache, Des Chrétiens expulsés de Rome par Néron se seraient réfugiés dans cette «Extravache» ou «terre en dehors de lieux sauvages». Jusqu'au XIII^e siècle, la route la plus directe du Piémont à la Savoie passait par ce lieu réputé aussi pour ses mines de minerai de fer. Les murs de cette église, qui ont résisté aux siècles pourraient nous parler de Charlemagne, des pèlerins qui se rendaient à Rome, des marchands qui allaient à Turin ou en France.

Même si nous nous enfonçons dans la neige, (sur les conseils de Thierry, six d'entre nous sept, n'avons pas pris nos raquettes ! Qui a ses raquettes ? Raymonde !), même si c'est un peu raide, (qui monte droit dans la pente ? Gérard !), l'arrivée à l'église est un enchantement. Panorama à 360° sur le Mont Cenis, la Grande Casse, la Dent Parachée.... et pique-nique dans les colchiques.

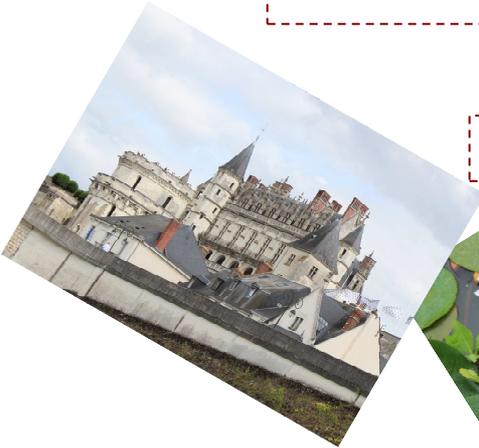




VTT le 8 avril



100 km



Amboise

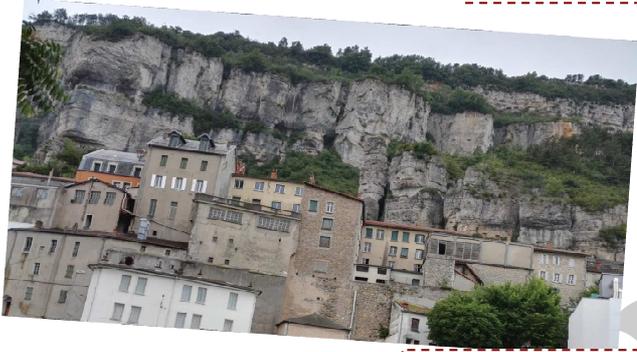


Journée Culturelle

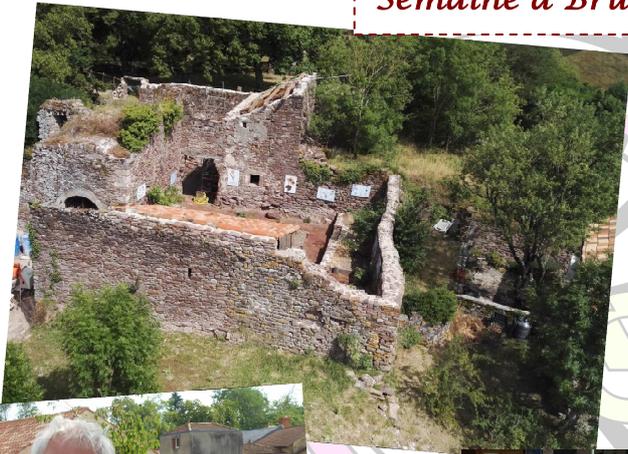




200 km allure bloquée



Semaine à Brusque (Aveyron)



1 000 km des Pays de La Loire

En attendant la navette, nous avons tout le temps de cheminer dans le village et découvrir la « Vie d'autrefois » -grâce au parcours photos-. Les maisons des artisans ou notables sont marquées de photos du début du XX^e siècle avec un texte racontant l'histoire de l'activité pratiquée.

Dans ce groupe-là, on marche M'sieur, avec des raquettes ou pas.



On grimpe les pentes de cette montagne un versant en Vanoise, un versant en Maurienne.

On reste impressionnés dans ces vallons enneigés que dominent des sommets avoisinant les 3 500 m d'altitude.

On s'arrête admiratifs devant les fresques des chapelles presque dix fois centenaires.

On déambule ensemble dans le silence des ruelles étroites des villages.

Dans ce groupe-là, M'sieur, avec des raquettes ou pas,
On ne cause pas, M'sieur, ou presque pas
On écoute M'sieur
Et on regarde...

Annie Louveau

Saison VTT 2016/2017

Pas beaucoup de choses à dire sur la saison 2016 /2017, si ce n'est que nous avons toujours du plaisir à se retrouver les mardi après-midi.

Nous avons découvert encore d'autres chemins et sentiers grâce à Patrick et Guy nos deux compères coauteurs de nos circuits VTT de la rando des Rossays ! Nous mettons à profit ces sorties pour commencer à élaborer les circuits et ce dès le mois de septembre pour le mois d'octobre de l'année suivante !

Patrick et Guy ont chacun leur périmètre pour le tracé, Guy pour le petit périmètre de Changé, Patrick pour la grande périphérie et les grands espaces autour de la ville du Mans.



Deux vététistes Joël et André nous ont rejoints, avec un petit plus ! Dédé filme quelques unes de nos sorties.

Nous sommes dorénavant une vingtaine de vététistes assidus aux sorties les mardi après-midi, avec une moyenne d'une douzaine de participants depuis la reprise 2017/2018.

Quand bien même si tout se passe sans incident majeur, il nous faut toujours tirer des leçons des années précédentes.

En effet on a tenté l'expérience des sorties à l'année, cela n'a pas été très concluant, nous nous sommes souvent retrouvés seul au rendez vous du Cosec de mai à août, rien de très agréable !

Donc on va revenir aux fondamentaux à savoir, reprendre les sorties officielles de début septembre à début avril après celle à la journée.

Nous avons aussi constaté une baisse sensible des participants les samedis.

Désormais seul les sorties du mardi resteront officielles. Nous ne sommes pas que vététistes, quand il fait bon et que les routes sont sèches même en période d'hiver, on peut alterner VTT et route. Nous communiquerons par e.mail pour sortir le samedi voir les autres jours, Patrick se chargera de motiver les troupes.

Sortie VTT du 8 avril

Samedi 8 avril, sortie à la journée

Avec la rando des Rossays c'est le jour que l'on attend.

Sept vététistes se sont donnés rendez-vous pour ce raid de 95 km à travers la campagne sarthoise. Comme à son habitude Patrick a pris soin de ne mettre personne dans la confiance sur le tracé et la direction choisie, même pas son compère Guy, c'est dire !

C'est sous un soleil radieux et un début de matinée assez fraîche que nous nous élançons pour cette septième sortie à la journée sur le VTT.



Un petit quiz consistait à deviner au fil des kilomètres la direction vers laquelle on se dirigeait et le point choisi pour la pause déjeuner. Nous étions sept au départ, Jonathan nous quittera aux environs de Brette-les-Pins.

Le début du parcours était relativement roulant sur des chemins forestiers assez larges. Avec ce soleil généreux ce fut un régal de parcourir la forêt, la campagne et les collines environnantes parmi les primevères, les champs parfumés de colza, les joncs, les arbres fruitiers en fleurs.

Au final nous nous sommes dirigés vers le sud-est Sarthois, le Grand-Lucé pour objectif.

Après 48 km il était temps de sortir du sac à dos le pique-nique il était 12 h 45.



Tresson et son plan d'eau était notre décor pour déjeuner. Très bel endroit champêtre et reposant.

Après une heure de pause il fallait remonter sur le vélo, prochain village traversé Maisoncelles, une petite pause culturelle s'imposait à cet endroit.

En effet c'est le village de naissance de notre capitaine route féminine Nelly ! (Deschamps). Nous sommes passés

sur le chemin derrière la maison de son enfance.

Donc voilà encore une belle journée de passée sur le VTT avec le soleil comme compagnon de route.

Comme d'habitude nous avons pris le verre de l'amitié chez Patrick qui nous avait réservé sa terrasse et aussi quelques bonnes bières.

Pour finir quelques chiffres :

95 km parcourus
800 mètres de dénivelé
6 heures 45 de selle
16 km/heure de moyenne

11 villages traversés : Changé, Parigné, Brette-les-Pins, Saint-Mars- d'Outillé, Le Grand-Lucé, Villaines-sous-Lucé, Tresson, Maisoncelles, Saint-Mars-de-Locquenais, Volnay, Challes, Parigné- l'Évêque, Changé.

Gérard Dodier

Week-end Pentecôte à Amboise



Le week-end de la Pentecôte est une des sorties attendues dans une année de l'ACTC.

2017 nous aura permis de visiter l'est de l'Indre-et-Loire et une petite partie du Loir-et-Cher, avec un hébergement au VVF VILLAGE d'Amboise.

Notre lieu de villégiature, calme et agréable était à moins de 500 m du château et des rues commerçantes de cette belle ville royale d'Amboise, proximité intéressante pour tous. Les logements, les repas, la piscine, les

terrains de boule bien utilisés en fin de journée, enfin quand une giboulée ne venait pas s'en mêler. Il n'y a rien à dire de négatif sur ce VVF, merci Jean-Yves.

Les circuits, à tendance plutôt plats, ont permis à tous les «rouleurs» de profiter de ces routes calmes et assez peu encombrées de véhicules à quatre roues. Même s'il fallait sortir du val de Loire dont les contreforts présentent quelques «coups de cul» qui, à froid, durcissent les cuisses.

Le plaisir de ces balades, sans esprit de vitesse, avec même un arrêt touristique quoi que rapide dans le beau village de Chédigny le dimanche, auront permis à ceux qui sont passés au travers des giboulées de découvrir cette belle région. Quant aux autres, mouillés/gainés, comme on dit, ils n'auront pas pu en profiter autant, mais la douche était déjà prise d'où un gain non négligeable de temps en rentrant au VVF.

Une sortie au sud, vers le Cher, une au nord dans ces plaines ventées et sans abris dont je connais les pièges, à l'est où à l'ouest, tout cela nous permet d'avoir une bonne connaissance de la région et de ses paysages.

Les journées se sont succédées, comme d'habitude, avec des circuits en étoile, la vie était rythmée : petit-déjeuner, vélo/marche, déjeuner, vélo/marche, dîner. Avec cela, il ne reste plus trop de temps pour autre chose, sauf à sécher une sortie, ce que beaucoup ont fait pour laisser la place au tourisme et aussi à la récupération.



Quant à nos marcheurs, les bords de Loire, de Cher ainsi que les domaines boisés ou non leur ont permis de profiter de beaux points de vue sur cette région et entre autre sur cette belle vallée des rois.

Et puis pour les autres, les châteaux d'Amboise, Chaumont avec ses jardins, le Clos Lucé avec son musée de Léonard de Vinci et bien d'autres lieux leur auront permis de découvrir ce haut lieu du bas moyen-âge et de la Renaissance.

Vous saviez où vous aurez compris que cette région, près de mon lieu de naissance, mon vrai «chez moi» représente beaucoup et c'est pour moi un plaisir chaque fois renouvelé que de pouvoir y remettre les pieds et d'autant plus lorsque cela s'accompagne du plaisir d'être sur mon vélo.

2018 nous emmènera en Vendée du côté de la Chapelle-Hermier, entre La Roche-sur-Yon et la mer. Un autre lieu, d'autres paysages, mais toujours ce plaisir renouvelé de la convivialité et du partage de bons moments. Donc à l'année prochaine.

Jean-Claude Lemoine

Brevet à allure régulée

Le brevet du 200 km à 25 km/heure

Pour la quatrième édition, nous allons vers le Perche
Huit heures, nous partons sous le soleil en direction de Boessé-le-Sec où nous effectuons notre **premier** arrêt, puis nous nous dirigeons vers Condeau.... **Deuxième** arrêt.

Ensuite, nous prenons la direction du Perche, Coulonges-les-Sablons, la Madeleine-Bouvet, Dorceau, Rémalard, Bellou-sur-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 **quatrième** arrêt à Nogent-le-Bernard, retour dans la Sarthe et **cinquième** 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 montagne à Brusque

Une randonnée avec Marcel le marathonien

Un matin, nous voilà partis, un petit groupe de vélocipédistes emmenés tranquillement par Angeline dans un esprit contemplatif.

Arrivés au rond point de Sylvanés, c'est là que nous attend pour nous accompagner Marcel le marathonien. Connaissance faite, nous partons. Il court très bien notre Marcel, parfois sur le coté droit de la route à notre hauteur, ou le plus souvent sur le coté gauche de la route sur le même principe. Bien entendu, notre coté gauche de la route étant le coté droit de ceux que nous croisons, Marcel a donc raison, il faut toujours, d'après le code de la route, marcher ou courir face à la circulation. C'est un peu dangereux lorsqu'il traverse la chaussée de droite à gauche vis et versa tout en courant, mais c'est gérable vu le peu de circulation sur cette petite route. Il court même assez vite le Marcel, 20 à 25 km heure, voire plus. Quelquefois, il nous devance, alors il s'arrête au loin, nous regarde, semblant nous dire c'est par là, mais vous traînez un peu !! puis repart de plus belle à notre arrivée. Il nous accompagne ainsi sur plusieurs kilomètres. Arrivés sur Camaret-Le-Haut, nous tournons pour monter au village Marcel nous suit et nous devance. Arrivés au village, il nous attend tranquillement au pied de l'ancien clocher. Nous posons nos vélos, retrouvons le personnage de la veille, et faisons le tour des remparts comme des contemplatifs. En reprenant nos vélos, nous retrouvons Marcel qui nous attend bien sagement comme s'il avait surveillé nos montures. Tout le monde repart de concert, Marcel tout heureux de pouvoir s'entraîner avec nous.



À Camaret-le-Bas, nous prenons le chemin du retour sur Brusque. Mais là, les choses se compliquent avec beaucoup plus de circulation, ce qui commence à nous inquiéter pour Marcel qui fait ralentir sérieusement les voitures, ça devient dangereux. Arrivés à Ouyre, nous stoppons, il faut arrêter Marcel à tout prix. Quel est son coach ! où habite t'il ? Et là, en pleine discussion, une dame du village arrive, prend Marcel, et après avoir téléphoné à son coach, le ramène chez lui.

Ouf !! Nous repartons soulagés vers Brusque, laissant Marcel Le Marathonien :

UN SURPERBE SETTER ANGLAIS

voilà pourquoi il courait souvent à notre gauche, à son destin. Il a bien couru une dizaine de kilomètres avec nous. BRAVO MARCEL !!!

Jean-Claude Garnier

Une rencontre

Appelons-le, "Marcel". Marcel nous attend dans un carrefour, à côté de Sylvanès.

Il nous manifeste sa joie et nous devance sur le chemin -tantôt à droite, tantôt à gauche- risquant de nous faire tomber à chaque fois. Une descente ! enfin nous allons pouvoir le semer ! Il accélère aussi, sa langue s'allonge et si nous le devançons un moment, il nous rattrape bien vite.

Il visite avec nous Camarès, le haut des remparts.

Nous cherchons comment nous en débarrasser. Une gendarmerie peut-être ? Déjà 15 km qu'il nous suit, risquant l'accident à tout moment.

À Ouyre, ce sont deux femmes qui viennent vers nous. Elles semblent reconnaître "Marcel". L'une appelle le propriétaire, l'autre s'inquiète de son état et va lui chercher de l'eau.



Ouf ! nous sommes soulagés et pouvons à nouveau rouler sans inquiétude. Adieu "Marcel", notre setter anglais d'un moment !

Angeline Le Faucheur

Brusque : Premier jour de la semaine

Aujourd'hui dimanche, tout le monde est sur le pont -sauf un qui s'est blessé la veille du départ- Quatre groupes de cyclos se forment, par niveau. Les nouveaux cherchent une place. Les marcheuses ont prévu des visites.

Tout le monde démarre à l'heure. Annie et moi avons choisi de nous promener en vélo dans les alentours. À Fayet une femme nous raconte l'histoire du village et nous invite à monter sur une hauteur d'où nous avons un panorama sur les alentours. La nature est belle, de beaux paysages de montagne. Quand c'est trop dur nous mettons pied à terre.

L'après-midi, nous sommes 16 à visiter l'abbaye de Sylvanès. Abbaye du XII^e siècle qui a été



réhabilitée par le frère dominicain André Gouzes et l'association des Amis de l'abbaye de Sylvanès pour en faire un haut-lieu du chant et de la musique. Son abbatale à l'acoustique exceptionnelle, accueille chaque été une trentaine de concerts dans le cadre du Festival international de Musiques sacrées -

Musiques du Monde. Tout le groupe se retrouve dans le scriptorium, assis devant un groupe de chanteurs et musiciens qui s'entraîne pour un prochain concert.

Concert gratuit seulement pour nous !

À 4 km de là, nous découvrons une église en bois de style orthodoxe russe, en pleine campagne, au milieu d'un bois. Cette chapelle est dédiée à la rencontre des religions, à l'oecuménisme. Nous sommes saisies par la beauté du lieu. Des icônes aux murs parlent à chacun de nous. À gauche

espace pour les protestants, au centre pour les orthodoxes et à droite pour les catholiques. Un jeune étudiant nous donne des informations. C'est un lieu de silence, de paix.

Tout le monde se retrouve le soir autour de l'apéro d'accueil, et d'un bon repas, dans la bonne humeur !

Angeline Le Faucheur

25 JUIN 2017 : premier jour des activités

VÉLO groupe des "petits braquets" (petits mollets poilus)

Les montures sont prêtes, les cavaliers prêts eux aussi à en découdre ; à nous la montagne, ses superbes paysages déjà entrevus à l'arrivée.

De l'air pur, la nature dans toute sa splendeur, des papillons partout (comme chez nous autrefois). Trois groupes se sont constitués : les plus chevronnés attaquent un 60 km avec 700 m de dénivelé, quant à nous un gentil 38 km avec 700 m de dénivelé aussi, plus court mais aussi haut.



Le groupe d'Angeline se fait une ballade touristique cool.

Annie et Monique D. ont choisi une marche pendant que Gisèle, Françoise, Andrée et Josette ont préféré une ballade dans les environs, histoire de repérer les lieux.

Quatre courageux sont repartis l'après-midi faire à leur tour le circuit de 38 km.

Ce même après midi, les deux mini bus "garnis" sont allés visiter l'abbaye de Sylvaner et une église orthodoxe russe.

Cette première journée de mise en route a donné pleine satisfaction à tous et prêts à repartir demain.

Nous sommes bien installés et la restauration bonne, sauf que la bière est très chère (mais on s'est organisés pour ne pas revenir déshydratés).



Petites spécificités nocturnes, le concert des grenouilles pour nous bercer ; autre curiosité, un bip persistant (comme un détecteur) après enquête minutieuse, nous avons trouvé l'origine : un couple de crapauds modèle réduit, cachés sous un pot de fleurs et curieusement : c'est leur cri. Du jamais entendu et pas question de les déloger, ils revenaient au même endroit chaque jour. Moralité, nous avons dû nous en accommoder !

Guy Aubier

Lundi 25 juin 2^e jour de la semaine montagne 2017 à Brusque.

La météo annonce de la pluie vers 11 h et des orages l'après midi, mais cela ne décourage en rien nos cyclistes.

Les groupes de la veille se reforment, les plus forts, ils sont 2 groupes, partent sur un parcours de 80 km avec 1 300 m de dénivelé. Un autre groupe, moins fort, celui avec lequel je roule, part sur un 60 km avec 700 m de dénivelé

Angeline et Annie vont jusqu'à Arnac, les premières gouttes de pluie leur ayant fait peur, elles rentrent. Elles ont quand même fait environ 10 km de montée.

Annie L notre pro de la marche ne trouve pas de marcheuse pour l'accompagner, elle va donc seule jusqu'à la Dent de Saint-Jean. D'autres marcheuses vont jusqu'à Brusque.

L'après-midi, deux minibus complets partent pour visiter



les caves de Roquefort et en profitent pour ramener le plein de bières, car au bar du VVF, elles sont un peu chères.

Les autres s'organisent.

Pour ma part je vais à pied jusqu'à Brusque, nous sommes 8 et le départ est fixé à 15 h 30. Mais la mise en route est difficile, des siestes qui n'en finissent pas..... Enfin nous partons, nous allons par la route car Nicole ne veut pas salir ses chaussures. Nous visitons Brusque qui en cette période est encore un peu désert. Lors de notre visite, nous nous retrouvons sur le chemin qui ramène au VVF, chemin que nous ne voulions pas prendre à l'aller, mais nous continuons. C'est très escarpé et surtout très glissant par l'humidité. Il faut faire attention où nous mettons les pieds. Enfin, nous arrivons au VVF et je vous rassure, Nicole n'a pas sali ses chaussures.

Ensuite ce fut pétanque.

Jacques n'a pas son pareil pour placer les boules ou les dégommer quand il le faut. Il est vraiment très fort. Michel nous fait un tir exceptionnel sur la boule qui donnait la partie gagnante à l'équipe adverse et permet du même coup à son équipe de gagner haut la main, il faut dire que nous lui avons mis la pression. Enfin, chacun d'entre nous a droit à son petit exploit. Ce ne fut pas seulement une partie de pétanque mais aussi une partie où nous avons tous bien ri.

Finalement la journée se termine sans pluie et sans orage, à peine quelques gouttes le matin pour nous intimider. Le soir au briefing d'Alain, tout le monde avait passé une bonne journée.

Et la nuit, les crapauds «bipaient» toujours autour de leur pot de fleurs !!!

Monique Aubier

La XVIII^e semaine montagne. Année 2017. Le VVF de Brusque (12)

Après une très belle 17^e semaine montagne au pied des Pyrénées (Le Tourmalet) en juin 2016, pour cette année 2017, au nom de l'A.C.T. CHANGÉ, j'ai pu proposer de rejoindre les Grands Causses au Nord et les Monts de l'Espinouse au Sud, pour découvrir la (petite) ville de **Brusque** (12) mais également ses environs.

Les dates prévues au calendrier du club sont du **samedi 24 juin au samedi 1er juillet 2017**, tant les activités au sein du club sont nombreuses et variées.



Le VVF est situé au cœur du Parc naturel régional des Grands Causses, à la lisière du Tarn et de l'Hérault. **Brusque**, pays chargé d'histoire est le dernier village au sud de l'Aveyron. Et quel (petit) village car je crois que nous n'avons jamais connu si petit.

Comme à l'accoutumée une réunion préparatoire s'est tenue pour connaître les modalités de transport, de départ et aussi connaître un peu les parcours préparés qui sont tous sur Openrunner. Ah ! **Brusque** et ses «petites côtes» ! Je suis moi-même surpris en

annonçant les dénivelés ! Jugez plutôt : un parcours de 38 km avec 823 m – un autre de 65 km avec 1 054 m et puis encore 58 km pour 1 082 m sans parler de 110 km avec 2 240 m.

Mais cela ne fait peur (heureusement) à personne et 34 cyclotes, marcheuses, cyclos sont fin prêts le 24 juin au matin. Enfin presque car un de nos vaillants et émérites cyclo boîte bien bas au moment de monter dans le minibus. Une deuxième halte pour le déjeuner est mise à profit pour visiter un médecin ; surprise, notre ami est pris tout de suite et le convoi continue son chemin jusqu'à Sainte- Afrique (12) pour une halte aux urgences. Après une prise en charge quasi immédiate, les examens sont bons, il est déclaré apte à reprendre la route. Mais pas de vélo pendant cette semaine ! Qui parle de désertification médicale ?

Dès le lendemain, plusieurs groupes se constituent pour attaquer ces dénivelés annoncés. Ah ! pas de grands cols, je crois que le plus haut culmine à 1 000 m environ, mais alors que ça monte ! Même le vélo électrique est très utile parfois pour son propriétaire.

Que ce soit à vélo ou encore à pied, les environs sont magnifiques de calme et de tranquillité. Beaucoup ont opté pour la pratique du vélo le matin et le tourisme l'après-midi à part quelques

«fondus» qui sont venus pour pédaler et s'en donne à cœur joie sur ces pentes boisées et tranquilles à souhait.

Pendant ce temps, le tourisme est roi !

Il faut dire que le Sud du département ne manque pas de sites d'intérêt. Pour ceux qui n'avaient pas fait la «Fédérale» à **Albi**, nous avons pu aller visiter cette superbe ville et notamment sa merveilleuse cathédrale unique au monde je crois du fait qu'elle est entièrement en brique. Perchée sur la hauteur, elle domine le Tarn où nous nous rendons par la suite et découvrons même le «fameux silure mangeur de pigeon». Eh ! oui nous l'avons vu ! Pas à l'œuvre, mais tout près du bord et prêt à

Tous les présents garderont encore de merveilleux souvenirs de la visite de la bergerie et de ses nombreuses brebis. C'est le pays du Roquefort ! Bien qu'en cette saison, le lait ne soit pas récolté pour la fabrication du célèbre fromage. Néanmoins, la visite des caves de «Société» et les compléments fournis par notre élève nous apportent toutes les informations nécessaires à notre culture.



Quelques «fanas» de tourisme vont aussi jusqu'à **La Couvertoirade**, pour visiter ce village médiéval particulièrement bien conservé et où vivent encore (surtout à la belle saison) des habitants rompus aux visites touristiques.

Nous avons pris le temps aussi de visiter le superbe site de **Sylvanes**. C'est une très ancienne abbaye, (malheureusement certaines parties sont à l'état de ruines) qui recèle des trésors de construction. C'est là aussi que nous sommes subjugués en découvrant une répétition de chanteurs lyriques. Nous sommes si surpris et béats d'admiration que nous prenons place pour assister à cette répétition. Le «professeur» nous invite même à rester pour assister à la suite ; ce public inédit est sans doute utile aussi à ses élèves.

Mais je n'oublierai pas de mentionner cette balade pédestre à **Brusque** et ses proches environs pour nous conduire à la grotte de la vierge, en empruntant des chemins et sentiers ma foi bien agréables parce qu'ombragés et qui sentent bon la campagne.

Et pendant ce temps (même si je n'ai pas tout écrit sur le tourisme) et quand même chaque jour, nous avons pédalé pour traverser ces minuscules villages comme **Arnac-sur-Douirdou – Camares – Saint-Félix-sur-Sorgues**, etc... tous aussi caractéristiques les uns que les autres et qui méritent le passage. Nous avons une pensée pour ces habitants retirés de la ville et qui vivent là (très) tranquillement. Et chacun de se prendre à l'idée d'y vivre en plein hiver ou quand les froidures de l'automne se font jour !

Il faut quand même évoquer notre village vacances ! C'est un superbe village construit sur les bases d'une ancienne ferme..... loin de tout..... Et je comprends que l'on m'ait dit que pour les pique-niques, il faut prévenir 15 jours à l'avance car le village est très éloigné de la civilisation..... Mais est-ce un tort ?

Les logements sont très confortables, le restaurant agréable sans parler du bar (qui nous a même accueilli pour un pique-nique très arrosé si nous étions restés dehors) mais où les boissons sont chères. Heureusement, dans la tête de cyclos, il y a aussi des idées.....

À notre retour, notre éclopé de l'aller a pu reprendre ses activités. C'est tant mieux !

Ah, je ne vous avais pas tout dit, j'avais omis de prendre l'assurance annulation... Pardon, mais nous n'en n'avons pas eu besoin. Et rassurez vous ! C'est enregistré pour 2018 et cela bien que nous n'en n'aurons pas besoin non plus à Villers-le-lac (25). C'est mon vœu le plus cher ! Pour que cette prochaine, et XIX^e semaine, soit encore une réussite !

Alain Thureau

Brevet Audax 1 000 km cyclo

Le tour des pays de la Loire du jeudi 6 juillet au dimanche 9 juillet 2017.

Comme pour le 200 km chez les marcheurs, le 1000 km représente pour les cyclos, chaque année le rendez-vous à ne pas manquer.

Jeudi 6 juillet 2017.

C'est l'Amicale CycloTouriste de Changé (ACTC) qui a pris en charge l'organisation de cette épreuve en 2017.

1^{er} club cyclo de la Sarthe, L'ACTC a été créée il y a 35 ans et compte actuellement 273 licenciés dont nombre de féminines. Déjà organisatrice de ce même brevet en 2012, c'est avec sérénité que Colette et Bertrand Bilheux, Patrick Vimont, Jean-Claude Lemoine nous accueillent ce jeudi 6 juillet à 8 h 00 au centre François Rabelais à Changé. Chacun reçoit un carnet de route très illustré qu'il nous faudra valider à chaque contrôle, une plaque de cadre, un maillot souvenir ainsi qu'un bidon. Chacun se salut, quasiment tout le monde se connaît, au travers des différents brevets effectués durant cette année et celles antérieures, nous sommes 49 au départ dont 4 féminines : Dominique, Sylvie, Judith, et la régionale de l'étape : Margaret.



Jean-Yves Després nous rappelle les consignes de sécurité et nous présente celles et ceux qui vont prendre soin de nous pendant ces 3 jours, Colette et Bertrand qui font l'ouverture de route ainsi que les ravitaillements, Patrick Vimont et Jean-Claude Lemoine qui transportent nos bagages et assurent l'assistance mécanique.

Il est 9 h 00 tout ce monde s'élance en bon ordre derrière Emmanuel Brunet et Paul Paillardon les premiers capitaines de route. Cette première journée nous allons effectuer 250 km pour

rejoindre Laval distant de 60 km de Changé ! Nous allons presque tourner en rond et déjà l'empreinte de ce qui va être la difficulté principale de ces 3 jours va marquer les organismes les plus fragiles : la chaleur !

En effet au plus chaud de la journée c'est sous 37 degrés que le peloton file sur de petites routes quasi-désertes ou une chape de plomb nous gifle lorsque nous nous arrêtons et que l'ombre salvatrice de certains sous-bois nous paraît être la porte d'un réfrigérateur que l'on ouvre. Forcément avec ces conditions les arrêts ravitaillement sont l'occasion de remplir les bidons et de donner l'assaut au moindre point d'eau, on se passe la tête et bien plus sous le robinet.

L'arrêt à Saulges au bout de 204 km pour le dîner va être aussi l'opportunité pour Jean Philippe Letourneur du club de Laval de nous accompagner pour les derniers 50 km. Ce dîner connaîtra aussi ses premiers abandons : en effets 3 cyclos à bout de force, usés par cette chaleur vont déclarer forfait, et un autre cyclo expérimenté, Jean-Claude Gautrin victime d'une chute pour éviter un chien est bien mal en point. Après ce dîner nous allons regagner Laval distant de 48 km où nous serons accueillis au CREPS à 23 h 20, le temps de prendre en compte nos chambres surchauffées, de



nous doucher et préparer le matériel pour la seconde étape, il sera 00 h 30 quand on s'allongera pour tenter de récupérer de cette journée d'enfer. 03 h 20 ! Il faut déjà se lever pour regagner le local des Audax Lavallois, je devrais dire le musée de cette ancienne et prestigieuse association où un petit déjeuner nous est servi par des sociétaires Lavallois très attentionnés. deux autres cyclos vont déclarer forfait dont Jean-Claude Gautrin sérieusement accidenté la veille.... cinq abandons et ce n'est que le premier jour !

Vendredi 07 juillet.



Il est 04 h 30 ce vendredi, nous partons pour la plus longue étape, 310 km qui va nous emmener de Laval (53) à Legé (44) avec en point d'orgue de cette journée la traversée de la Loire par le bac à Couéron. Nous bénéficions à cette heure matinale d'une température agréable, presque fraîche qui nous procure un bien fou. Après une mise en jambe énergique nous faisons une halte au km 305 à Pouancé (49) au restaurant «Le vieux Logis» nous bénéficions d'un petit déjeuner copieux qui nous permet de continuer sans difficulté sur de petites routes sympathiques du département de la Loire Atlantique, comme hier il fait déjà très chaud mais nous bénéficions d'une légère brise maritime qui nous procure une sensation de fraîcheur. L'itinéraire est relativement plat et cette matinée passe vite, c'est après une côte que

nous découvrons le «Paradis des Pêcheurs» sur la commune de Le Cougou (44) (km 399) , Jean-Luc Tréberne venu en voisin et à vélo nous accueille et nous gratifie d'un double salto avant avec rétablissement tant bien que mal dont lui seul a le secret (Jean-Luc si tu nous lis...). L'établissement est cossu et le menu est excellent. Entre temps la température extérieure a augmenté et c'est sous une cagnât que l'on va reprendre la route vers Couéron (44) que l'on atteindra avec 10 bonnes minutes d'avance. En attendant le bac, tout le peloton monte à l'assaut du seul bistrot pour se désaltérer et remplir les bidons.

À l'arrivée du bac des figures connues nous accueillent dont Guy Maurel le «Big Boss» du 200 km marche qui a eu lieu au même endroit les 26 et 27 mai dernier. À la sortie du Bac il est 16 h 00, vu que nous avons toujours un petit peu d'avance nous faisons la rasia des boulangeries et débits de boisson parce que le dîner ne nous attendra qu'à 21 h 30. Nous roulons le reste du temps sur un parcours facile, sans peine nous arrivons à Legé (44) (km 560). Nous sommes vendredi soir le restaurant retenu «L'Ôdelyss» est bondé et le service paraît bien long. Nous rejoindrons les chambres de la Maison Familiale et rurale qu'à 23 h 30, la douche prise il sera minuit quand le peloton s'endormira.



Samedi 08 juillet.

Il est 03 h 30 quand nous quittons nos chambres, la nuit a été courte mais réparatrice, nous prenons notre petit déjeuner dans le restaurant de la veille au soir, cette fois-ci, vu l'heure matinale, le service ne souffre d'aucune faiblesse.

04 h 30 sonne le départ du peloton, encore une belle étape de 300 km aujourd'hui qui va nous emmener à Gennes-sur-Loire (49).

Le départ est rapide, comme hier, mais cela permet de se réchauffer car il ne fait que 17° C, un premier arrêt à Aizenay (85) (km 618) pour le second petit déjeuner, et oui ! au restaurant «Le Saint Benoit». La matinée, hormis la chaleur croissante, se déroulera sans difficulté, et nous atteignons Mouilleron-en-Pareds (85) (km 723) à 12 h 30, affamés et assoiffés, le buffet d'entrées du restaurant «Le Galopin» sera dévalisé. Le service en salle se fera rapidement et nous bénéficierons d'une demi-heure que l'on consacrera par une sieste à l'ombre.

La Vendée c'est plat ! que je pensais, ne connaissant que le littoral et ses plages... Et bien ! non, et l'après-midi va me faire découvrir l'arrière pays, une succession de bosses et de descentes, et



toujours cette chaleur presque insupportable, ce sera pénible. Un arrêt à Saint-Laurent-sur-Sèvre (85) (km 763) nous permettra de recharger les bidons, quelques-uns s'abandonneront pour un sandwich. Charmant village que ce dernier, flanqué d'une basilique et de deux églises. Vers 17 h 30 une longue ligne droite de 20 km tracée au cordeau entre Yzernay et Vihiers va secouer le peloton, avec le vent arrière on va se laisser tenter par la vitesse, le groupe va s'étirer mais se rassemblera à Vihiers. Nous arrivons à Tigné (49) (km 825) à 18 h 50 nous prenons un excellent dîner au «Cordon Bleu». À 20 h 15 nous repartons (pour faire la digestion) faire 35 km à destination de Gennes-sur-Loire terme de notre journée que nous atteignons à 22 h 00 (km 860) couché à 23 h 00 ce sera notre plus longue nuit.

Dimanche 9 juillet

Petit déjeuner 3 h30 au sein même du château, aujourd'hui on a pas beaucoup de kilomètres à faire mais on s'est levé tôt pour les faire. Départ 04 h 30 dans la pénombre d'une petite cité Ligérienne, un cyclo qui roule les «R» c'est Jean-Luc Gripon qui va nous accompagner pendant 100 km lui permettant ainsi de continuer sa collection de 200 km pour valider un dodécaudax, le peloton a du mal à se mettre en jambes. Nous atteignons Noyant(49) (km 920) à 07h 10... 3 minutes de retard ! Le restaurant «Chez Lili et Jean-Pi» nous accueille pour un petit déjeuner, dehors la pluie fait son apparition, donc c'est sous une pluie fine que nous repartons, le parcours est facile, tout le monde est détendu. Nous faisons une dernière pause à Lavernat (72) (km 959), moment opportun pour réaliser la photo de groupe avec le maillot souvenir, quelques cyclos et cyclotes de l'ACTC sont venus à notre rencontre et c'est avec eux que nous allons effectuer les derniers 40 km. À l'heure prévue 11 h 48 nous arrivons à Changé sous les applaudissements de la grande famille des cyclos. Un rafraîchissement nous est offert par la municipalité.

Une bonne douche nous attend avant le traditionnel repas de clôture de ce brevet d'exception.



Épilogue.

C'est l'auberge du Cheval Blanc qui rassemble la majorité des mille bornards et ses organisateurs. Moment opportun pour Jean-Claude Lemoine, président de l'ACTC, de remercier en premier lieu les organisateurs : Colette & Bertrand Bilheux, et Patrick Vimont sans qui ce brevet n'aurait pu être organisé. Suit la remise des cartons d'homologation accompagnés d'une médaille souvenir et d'un bouquet pour les dames. Jean-Michel Vincelot, Président de l'UAF remercie l'assistance et met en avant le courage de trois cyclos : Philippe Franchet accidenté dès le second jour, qui malgré ses blessures va terminer l'épreuve, Éric Moranne qui ne parvient pas toujours à suivre le peloton et qui a fait 600 km seul mais en terminant toujours dans les délais et Dave Minter alias «Le chien de berger» toujours dévoué pour dépanner et accompagner les cyclos en perdition.

Dans une ambiance conviviale, un ultime repas nous est servi. En milieu de journée chacun repart dans sa province, fatigué, mais heureux de l'aboutissement de ce brevet.

Éric Lecordier.

35 ans du club

Tous les cinq ans le club organise son anniversaire et 2017 est l'année des 35 ans de l'ACTC.



À cette occasion nous nous sommes retrouvés les 23 et 24 septembre. Le dimanche 24 septembre pour un déjeuner festif organisé au Rabelais, avec animation, très bonne animation d'ailleurs, ainsi qu'une sortie le samedi 23 permettant de faire le parcours des «Bosses Changéennes».

Pour l'après-midi festif, c'était un moment privilégié, qui nous a permis une nouvelle fois de nous retrouver, je dirais même de nous retrouver avec un grand plaisir, pour parler de nos plaisirs liés à notre hobby, mais aussi pour parler de tout et de rien comme c'est souvent l'habitude entre personnes qui s'apprécient et qui partagent pléthore de moments agréables.

Quant à la sortie du 23, c'était l'occasion pour ceux qui ce sont occupés, à l'organisation, de faire ce parcours compliqué, demandant une bonne condition physique (ou beaucoup de temps). Comme je l'ai dit à l'arrivée, *il ne manque que les pavés et on peut organiser le «tour de Flandres» en Sarthe.*

En effet, l'esprit de ce club, de beaucoup de ses membres est une des raisons de sa réussite. J'insiste régulièrement sur ce fait mais pour moi, pour le Conseil d'Administration, c'est une des bases indispensables, qui doit permettre à notre club de perdurer et de continuer à vous donner toutes les raisons d'y rester.



Voici le discours que j'ai fait au début du repas qui a été organisé le 19 septembre dernier.

«Je vous remercie d'être présent à ce repas festif, en effet, la convivialité qui existe dans notre association est l'un de ses points forts.

Nous sommes une bonne centaine ce midi, même si ce nombre aurait pu être plus important, cela représente une part non négligeable de la totalité de nos quelques 280 adhérents.

Mais voyons les côtés positifs et je vous fais confiance pour profiter pleinement de cet après-midi qui sera pour tous, j'en suis sûr, une nouvelle belle journée pour et autour de notre club.

L'ACTC fête donc ses 35 bougies, et oui, pour certains, c'était hier. Créé en 1982, le 9 novembre pour être exact, suite à une scission entre les compétiteurs et les Cyclos au sein du club cycliste.



*D'abord présidé par **Joël Vigneron** puis en 1985 par **Jean-Paul Celton**, c'est en 1987 que **Michel Touchet** en prend la présidence pour 25 ans de bons et loyaux services, et j'ai pris la relève il y a 5 ans, déjà !*

Les grandes dates du club sont :

1987 : choix d'une devise : «partir ensemble, rentrer ensemble», toujours d'actualité et pour longtemps je l'espère.

1988 : parution de notre bulletin annuel «La Roue Libre Changéenne».

1991 : Fini le maillot bleu ciel hérité du club cycliste, place au maillot flammé fuchsia créé par le fils d'un membre du club. Maillot qui a fait son effet lors de ses premières sorties et qui est toujours remarqué.

1991 encore : mise à notre disposition par la mairie de la «petite maison» rue des vignes. Elle sera durant de nombreuses années le lieu de rendez-vous des sorties club.

1996 : Le club atteint les 150 membres, sa gestion doit évoluer, le Conseil d'administration se structure, les commissions sont mises en place et permettent de partager les activités et les responsabilités.

1997 : Ouverture du site internet. Désormais l'ACTC s'ouvre au monde.

2014 : Après quelques problèmes de voisinage et de sécurité, le point de départ est transféré au gymnase du Cosec.

Au fil des ans le club se structure, il grossit, ses membres s'enhardissent et vont par monts et par vaux enrichir leur palmarès de participations diverses, variées et pas simples tels les : Bernard Hinault, tours des Flandres, Paris-Roubaix, Ardéchoises, entre autre, sans oublier quelques diagonales et Paris-Brest-Paris.



Le club se montre aussi très actif en son sein et initiant la Changéenne, les bosses Changéennes, la semaine à la neige, le week-end Pentecôte, la semaine montagne, les randos à la journée, la journée découverte sans oublier bien sûr notre rando VTT-Marche des Rossays ainsi que les Audax que l'ACTC a initié en Sarthe.

Que de temps passé par les membres du Conseil d'Administration et autres bénévoles en réunion, reconnaissance, fléchage, tenue de postes lors de nos organisations, mais que de plaisir lorsque cela se solde par des réussites, bien sûr il y eut des échecs, mais on les oublie vite.

Mais le cœur de ce club, ce sont ses membres, nombreux puisqu'à ce jour nous comptons quelques 280 adhérents. Oh, tous ne participent pas à la vie du club, bien loin de là, mais si le nombre n'est et n'a jamais été un objectif, il faut quand même avouer que c'est une petite fierté de voir que nos valeurs, notre vision de notre sport, regroupent autant de monde.

Ce nombre d'adhérents nous a obligé à nous structurer, en effet, impossible de laisser tout le monde partir ensemble, les groupes de niveau sont formés, des parcours sont mis en place, d'abord par **Roger Lefaucheur** puis autour de moi-même. Au début, les sorties sont exclusivement le dimanche matin, puis vinrent les jeudis après-midi, puis le mercredi en sortie découverte à allure réduite, tout cela pour arriver aujourd'hui à un seul jour sans sortie officielle, le vendredi. C'est dire si les couleurs de Changé, du moins pour ceux qui les portent, sont vues en permanence sur nos routes sarthoises.



La mairie, M. Le Maire nous faisant le plaisir d'être des nôtres, a toujours été un partenaire essentiel dans la vie de l'ACTC, comme elle l'est, je le pense, avec toutes les associations de Changé. Il est important, voir prépondérant pour nous que ce partenariat se poursuive, dans le respect mutuel et j'irai même jusqu'à dire une certaine complicité. L'intérêt de tous est de tout faire pour participer au fait que Changé soit un village où il fait bon vivre.

Nous nous devons d'avoir une pensée pour les membres qui nous ont quittés :

Je pense à **Robert Chesne, Jacky Dauguet, Claude Dornier, Georgette Garnier, Jacky Lebert, Pierre Loison, Guy Papillon, Robert Pauvert, Jean Roumegoux et Jacky Trudelle.**

Mais j'ai déjà bien trop parlé et je laisse la parole à M. Le Maire avant d'avoir le plaisir de partager cet après-midi avec vous.

Bonne journée à toutes et tous et que l'ACTC continue à nous apporter ce plaisir fort autour de nos deux roues».

Cette année anniversaire se termine, à dans cinq ans pour les 40 ans.

Jean-Claude Lemoine

Rando des Rossays 29 octobre 2017

C'était la huitième fois que nous organisons la randonnée VTT et MARCHE autour des Rossays.

Cette fois encore nous avons connu un grand succès. 1 130 participants !



Pourtant nous sommes partagés entre la satisfaction du déroulement de ces deux journées et l'inquiétude pour les organisations futures.

D'abord la satisfaction d'avoir des équipes bien rodées et efficaces à tous les postes, qu'ils soient membres de l'organisation ou bénévoles et font un magnifique travail durant les deux journées où nous faisons appel à eux. On ne demande pas d'être présent du samedi matin 9 heures au dimanche soir 17 heures, deux ou trois heures seraient déjà bien, surtout pour le dimanche où nous avons besoin de 60 à 70 bénévoles et encore qu'au delà des 1 200

participants ce ne sera pas suffisant, on ne sait pas à l'avance le nombre de participants présents le jour J, donc il faut anticiper.

Sans votre implication dans la vie de l'A.C.T.C., plus d'organisation possible ou, tout simplement plus de club !!!!

À VOUS DE JUGER !!!

Malgré tous ces tracasseries, la randonnée des Rossays a bien eu lieu cette année.

Avec quelques 700 vététistes et 400 marcheurs c'est le score à peu près équivalent des années précédentes, ce qui n'était pas gagné d'avance vu la météo pas franchement des plus encourageantes ce dimanche 29 octobre, c'est dire le potentiel que nous avons avec la ville du Mans toute proche, l'arche de la nature et ses 450 hectares côté Ouest et les Rossays avec ses innombrables sentiers de randonnées pédestres ou VTT côté Est.



Pour info une autre randonnée (du nom d'un ancien coureur cycliste professionnel bien connu dans notre département) a réuni 1 300 participants par très beau temps (info des organisateurs relayée par les journalistes).

Pour y avoir participé, la qualité de nos prestations et nos circuits pédestres et VTT n'ont rien à envier à cette manifestation, mais qui reste malgré tout une belle épreuve.

La météo du jour n'a pas eu que des inconvénients. Certaines personnes ont hésité à venir, et au final, se sont dit que le petit crachin de début de matinée n'était pas forcément trop embêtant, ce qui a permis une fluidité au moment des inscriptions.

Cette année, et notre président l'a souligné lors de son petit discours de clôture, nous avons remarqué la présence de très jeunes participants, qu'ils soient vététistes ou marcheurs, donc notre politique paye.

En privilégiant le sport de masse plutôt que (l'élite) qui viennent quand même passer une bonne matinée entre copains sur les deux grands circuits et se tirer la bourre comme ont dit dans le jargon sportif.



Une fois encore cette année nous n'avons eu que des compliments mis à part quelques grincheux ! Ça existe !!! Sur l'organisation en général, la qualité des parcours et leur fléchage, l'accueil de nos quatre bénévoles féminines servant le café, thé et petites tranches de gâteaux au départ, kir et casse-croûte aux rillettes au retour, ainsi qu'aux inscriptions sans oublier bien sûr l'arrivée, avec les châtaignes préparées et grillées par deux de nos plus fidèles bénévoles René et son épouse Monique ! Ils sont là parmi beaucoup d'autres depuis le début de l'aventure !

Les ravitaillements pour le choix et la quantité mis à la disposition des participants, je pense toujours à ceux qui tiennent les ravitaillements, dans le froid et l'humidité, bien qu'ils aient l'occasion de se réchauffer au moment du coup de feu !!! Nos garçons qui sont à la circulation, croyez-moi que placer 6 à 700 véhicules ce n'est pas de tout repos. Nous avons aussi notre reporter photographe maison Gérard Deschamps, qui nous gratifie de superbes photos ou vidéos que l'on peut découvrir ensuite sur le site de l'ACTC, et va d'un point à l'autre pour immortaliser la rando du jour.

Voilà c'est tout ça la Rando des Rossays !!! C'est l'entraide, la solidarité, c'est aussi l'occasion de rassembler autour d'un événement toutes les bonnes volontés, pas de groupe 1, 2 ou 3, nous restons groupés pour mener à bien cette manifestation.

Notre savoir faire en matière d'organisation de grands événements cyclotouristes à travers tout le département et ailleurs est reconnu, il faut continuer dans ce sens, l'ACTC n'appartient pas à une poignée de dirigeants, c'est l'affaire de tous.

Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette manifestation incontournable et on se donne rendez vous pour le 28 octobre 2018 pour sans doute un autre succès et peut être la barre des 1300 participants franchie voire plus !!! Même si ce n'est pas l'objectif premier.

Gérard Dodier

AG du CODEP

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE CYCLOTOURISME 2017

L'ACTC a eu le plaisir d'organiser, le dimanche 19 novembre, l'assemblée générale du Comité Départemental de Cyclotourisme.

Cette assemblée générale s'est déroulée de façon très satisfaisante, 32 des 39 clubs sarthois étaient représentés, Le cyclotourisme en Sarthe représente un effectif stable d'environ 2 000 licences.

Mme Hamet, adjointe aux associations, représentait la mairie, elle a présenté la commune de Changé, j'ai moi-même fait le discours de présentation de notre club qui suit.

*« Bonjour à toutes et tous, amis cylos.
C'est avec un réel plaisir que nous vous accueillons à Changé pour cette Assemblée Générale 2017 du Comité Départemental Cyclotouriste.*

Dans un premier temps je vais vous faire un rapide historique de notre club.

C'est suite à des dissensions entre les cyclos et les compétiteurs au sein du club cycliste de Changé que naît en 1982 l'ACTC, il y a donc 35 ans.

*D'abord présidé par **Joël Vigneron** puis en 1985 par **Jean-Paul Celton**, c'est en 1987 que **Michel Touchet** en prend la présidence pour 25 ans de bons et loyaux services, j'ai pris la relève il y a 5 ans.*



Notre devise : **«partir ensemble, rentrer ensemble»**, est une des bases de notre club et nous essayons de nous y conformer.

Le club se montre très actif en son sein et initiant la Changéenne, les bosses Changéennes, la semaine à la neige, le week-end Pentecôte, la semaine montagne, les randos à la journée, la journée découverte sans oublier notre rando VTT-Marche des Rossays ainsi que les Audax sur lesquels l'ACTC est très actif.



À ce jour l'ACTC compte 293 adhérents. Chiffre important qui nous place dans les plus grands clubs Français en nombre d'adhérents. Mais la quantité n'a jamais été un objectif, d'ailleurs nous n'expliquons pas ce chiffre par rapport à nos clubs voisins. Clubs avec lesquels nous avons de bonnes relations, il est fréquent que certains de vos cyclos souhaitent venir rouler avec nous, nous nous faisons un devoir de les inciter à garder leur licence chez vous et à prendre une simple adhésion chez nous s'ils le souhaitent, il y va pour nous de la pérennité de la bonne entente qui règne entre les clubs Sarthois.

Ce nombre d'adhérents nous a obligé à nous structurer, en effet, impossible de laisser tout le monde partir ensemble, les groupes de niveau sont formés, des parcours ont été élaborés. Au début, les sorties étaient exclusivement le dimanche matin, puis vinrent les jeudis après-midi, puis le mercredi en sortie découverte à allure réduite, tout cela pour arriver aujourd'hui à un seul jour sans sortie officielle, le vendredi. D'autres part les tâches sont dispersées entre les 14 membres du Conseil d'Administration, c'était devenu indispensable pour éviter de surcharger, donc risquer d'user certains membres.

Malheureusement, nous avons eu à déplorer des accidents mortels, **Robert Pauvert** en 2014, écrasé par une voiture entre Mulsanne et Ruaudin, **Jacky Dauguet** cette année, arrêt cardiaque en février dernier lors d'une sortie, et bien trop de chutes dont certaines spectaculaires. Cela nous a amené au fil du temps à prendre des mesures sécurisant le mieux possible nos cyclos :

- ❖ Nous avons rendu obligatoire le port du casque depuis plus de 15 ans alors que la FFCT n'a pas encore franchi le pas, à mon grand regret.
- ❖ Nous avons aussi réduit la taille des groupes à 15 cyclos au maximum, quitte à couper en deux certains groupes, tâche compliquée et longue à accepter pour certains.
- ❖ Nous sommes actuellement et non sans mal dans la consigne de mise pied à terre aux stops, **tous** les stops.
- ❖ Nous avons lancé une étude avec notre fournisseur d'équipement pour mettre nos coupes vents aux normes sécurité, avec bandes réfléchissantes.

Vous voyez que la sécurité est pour nous d'une importance primordiale. Mais notre vécu et le nombre de nos adhérents nous a amené à ces décisions et nos réflexions continueront sur ce thème.

Vous voyez que tout n'est pas rose, vous le voyez de visu de par notre faible présence à vos organisations et notre difficulté à faire sortir nos adhérents hors de nos bases. C'est un problème que nous n'arrivons pas à résoudre. Nous informons nos adhérents dans notre info mensuelle, nous organisons les sorties groupées vers vos organisations, sans grand résultat. Peut-être organisons nous trop d'activités en interne qui captent nos adhérents. Mais sachez que c'est une préoccupation pour nous.

Nous avons aussi la chance d'avoir une relation particulièrement intéressante avec la municipalité de Changé. C'est un avantage très important pour nous d'avoir ce soutien et ces capacités à construire ensemble.

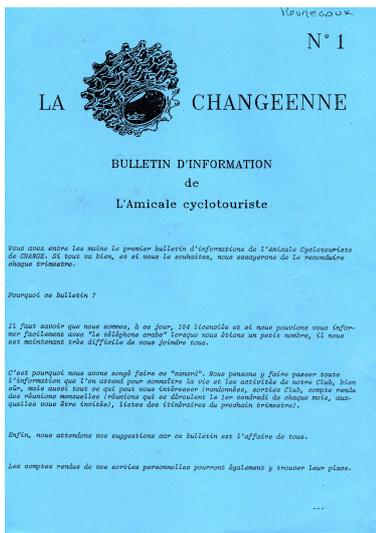
Je vous souhaite à tous une bonne assemblée générale. '

Cette assemblée générale s'est terminée par un traditionnel pot offert par la municipalité de Changé puis un repas qui a réuni 38 convives au Cheval Blanc.

Jean-Claude Lemoine

Regard sur le N° 1 du bulletin de l'ACTC (1988)

Différents extraits :



Vous avez entre les mains le premier bulletin d'informations de l'Amicale Cyclotouriste de CHANGÉ. Si tout va bien, et si vous le souhaitez, nous essayerons de le reconduire chaque trimestre.

- Pourquoi ce bulletin ?

Il faut savoir que nous sommes, à ce jour, 104 licenciés et si nous pouvions vous informer facilement avec « le téléphone arabe » lorsque nous étions un petit nombre, il nous est maintenant très difficile de vous joindre tous.

C'est pourquoi nous avons songé faire ce « canard ». Nous pensons y faire passer toute l'information que l'on attend pour connaître la vie et les activités de notre Club, bien sûr, mais aussi tout ce qui peut vous intéresser (randonnées, sorties Club, compte rendu des réunions mensuelles (réunions qui se déroulent le 1^{er} vendredi de chaque mois, auxquelles vous êtes invités, listes des itinéraires du prochain trimestre).

Enfin, nous attendons vos suggestions car ce bulletin est l'affaire de tous.

Les comptes rendus de vos sorties personnelles pourront également y trouver leur place.

ORGANISATION DES SORTIES

Depuis que nous avons repris les sorties du dimanche matin, nous avons constaté que tout ne se déroulait pas au mieux. Dans certains groupes, apparaît un manque de cohésion, certains d'entre nous n'ayant pas trouvé le peloton où il se sentirait bien pour sa sortie. Aussi, nous avons pensé préciser certains points, à nos yeux importants.

Comme nous sommes maintenant chaque dimanche entre 70 et 80, il nous est possible de faire plusieurs groupes, cela tant pour notre sécurité que pour les gênes que l'on peut causer aux autres usagers de la route, mais aussi pour faire des groupes homogènes.

Nous avons donc constitué 5 groupes d'allures

- 1^{er} groupe (allure soutenue, plus de 30 km/h) - Responsables : Roger LFFAUCHEUR, Guy RIVIERE
- 2^e groupe (bonne allure, plus de 25 km/h) - Responsables : Francis BLOT Marcel ÉVEILLEAU
- 3^e groupe (plus de 20 km/h) - Responsables : Jean-Claude GRÉGOIRE, Michel TOUCHET
- 4^e groupe (plus de 15 km/h) - Responsable : Jean ROUMEGOUX
- 5^e groupe (groupe promenade - débutants et enfants) : nous ne donnons pas d'allure, c'est le groupe dit de promenade sur des circuits courts, pour se faire plaisir et prendre l'air entre amis cyclos.

À chacun, dans ces groupes, de faire le circuit long ou court

À l'intérieur de ces divers groupes, il est souhaitable de ne laisser personne seul sur la route, même à quelques kilomètres du but. Nous avons vu, par le passé, qu'un accident, une chute, peuvent arriver à quelques hectomètres du village et il est désagréable d'apprendre, au cours de la soirée du dimanche, que l'un d'entre nous a chuté et a dû être ramassé par un automobiliste et hospitalisé.

Il faut aussi que chacun se connaisse bien et sache trouver le groupe dans lequel il fera une sortie agréable.

Nous croyons ainsi améliorer l'ambiance de nos sorties. Si vous aviez des suggestions, voire des idées, venez nous en faire part, nous n'avons pas la science infuse.

RAYON SARTHOIS

Le Club cyclo de CHANGÉ est l'un des 4 clubs (Cheminots - Spay - Vélo loisir) à organiser les rayons sarthois. Nous en sommes les parrains et, sans gloriole, les instigateurs.

Le Comité Départemental ayant souhaité faire autre chose que des randonnées genre « randonnée changéenne » du 28 mai 1989 à laquelle vous avez largement participé (nous la réorganiserons bien sûr en 1990), pour ainsi ouvrir nos sorties à des cyclos souhaitant rouler plus librement, nous organisons donc, le 1^{er} mai, le deuxième rayon sarthois « LE MANS- VENDOME-LE MANS » (165 km) - départ de CHANGÉ.

Le départ commun aura lieu à 7 h mais je vous donnerai le règlement de l'organisation si vous le souhaitez. Pour mettre sur pied ce genre de manifestation il faut beaucoup de personnel. Nous attendons environ 250 participants ; aussi, les membres du Conseil d'Administration ne seront pas assez nombreux. Nous comptons donc sur tous pour participer à la mise en valeur de cette randonnée.

Il faut savoir qu'il faudra environ 40 personnes sur l'ensemble de la journée. Répondez- nous rapidement afin de mettre en place les divers postes (contrôle départ, contrôle route et casse-croûte, véhicules d'assistance). C'est l'affaire du club auquel vous avez souhaité appartenir.

Un certain nombre de cyclos changéens a déjà participé au 1er rayon LE MANS-MONT DES AVALLOIRS-LE MANS en septembre 1989. Après celui que nous organiserons, il y aura le 3^e rayon le 23 septembre LE MANS-LE BELVÉDÈRE-LE MANS et le 1er mai 1991 le quatrième LE MANS-ANGERS-LE MANS.

Les cyclos qui n'ont pu faire le 1^{er} rayon, pourrons le retrouver en septembre 1991 puisque ce genre d'organisation est appelé à se renouveler.

Informez-vous près de nous pour de plus amples renseignements.

QUELQUES INFORMATIONS

EFFECTIFS

Nous sommes, à ce jour, 105 cyclos, nous classant ainsi au 3^e rang sur le plan départemental après LES CHEMINOTS (110) et les C.T.S. (120).

Sur le plan national, nous occupons le 80^{ème} rang. Sur 4 500 Clubs en 1989, seuls 88 Clubs dépassent les 100 membres.

Merci à VOUS de faire partie de notre Club.

MAILLOTS



Au cours de la saison hivernale, nous avons envisagé l'achat de nouveaux maillots sur lesquels nous pensions imprimer le logo de la Commune. Aussi, nous avons sollicité une subvention exceptionnelle pour nous aider à financer cet achat important. A ce jour, notre demande n'a pas été honorée et nous devons attendre que la Commission « animation » et la municipalité étudie le problème !!!



REMRORQUE

Une remorque est en cours de réalisation. À ce jour, deux cyclo Jean-Claude et Gilbert ont largement oeuvré pour sa réalisation. Pour les aider, offrez vos services.

Cette remorque pourra transporter 20 vélos pour un poids de 550 kg. Elle aura sa carte grise donc sa propre immatriculation et son assurance.

PROCHAINES RANDONNÉES

15 avril : 1^{er} brevet des Alpes Mancelles 166 km - départ 7 h 30 / 103 km - départ 8 h 30 / 57 km- à partir de 9 h

22 avril : Brevet de 200 km à TENNIE

Reconnaissance du parcours du Rayon Sarthois LE MANS/VENDOME/LE MANS

6 mai : Rayon sarthois pour les organisateurs du Club

12 mai : Route des Monts : 210 km - TENNIE

2 - 3 - 4 juin : Circuit de la Sarthe - 500 km - TENNIE

DERNIÈRE MINUTE

Suite à notre demande d'avoir sur la commune un local qui nous servirait à la fois de bureau, salle de réunions, salle de permanence, local, pour votre information, la Commune nous a donné la petite maison qui se trouve dans l'entrée du lotissement des Vignes, sur la route de Ruaudin.

Nous aurons besoin de main-d'œuvre pour remettre en état ce petit local.

Le Président

Pour les gourmands

Gâteau citronnelle :

Ingrédients : 125 g de sucre glace ; 1 citron ; 6 œufs ; 150 g de beurre ; de la pâte sablée.



Faire fondre le beurre dans une casserole, le retirer du feu, versez dessus le sucre glace, bien mélanger. Puis ajoutez les œufs entiers, mélangez, incorporez le jus du citron, mélangez et cuire doucement ce mélange, il épaissit et devient granuleux. Au premier bouillon enlever du feu et laisser refroidir (peut-être fait la veille). Versez l'appareil dans un moule à tarte de 6 personnes. Foncez avec la pâte sablée. Cuire à four Thermostat 180°C pendant 45 mn environ. Il faut que le dessus soit caramélisé.

C'est vraiment délicieux !

Tarte amandine poire et chocolat

Ingrédients : 1 pâte sablée ; 3 poires ; 100 g de chocolat ; 50 g de sucre ; 100 g d'amandes en poudre ; 120 g de crème fraîche ; 1 jaune d'œuf ; beurre.

Préchauffez le four th.6 (180 °C).

Pelez les poires et coupez-les en deux. Retirez le coeur et émincez chaque moitié en tranche, sans les séparer. Cassez le chocolat en morceaux, et faites-le fondre au micro-ondes. Mélangez bien et réservez

Dans un saladier, fouettez la crème, le jaune d'œuf, le sucre et la poudre d'amandes. Ajoutez le chocolat fondu et mélangez bien.

Tapissez un moule à tarte avec la pâte brisée préalablement beurré. Versez-y la préparation au chocolat. Déposez les demie poires en tranches, toujours sans les séparer. Enfoncez légèrement dans la pâte et parsemez de sucre roux.

Enfournez pour 45 min.



Christian Brunet & Benoîte Guilloneau

Amusement

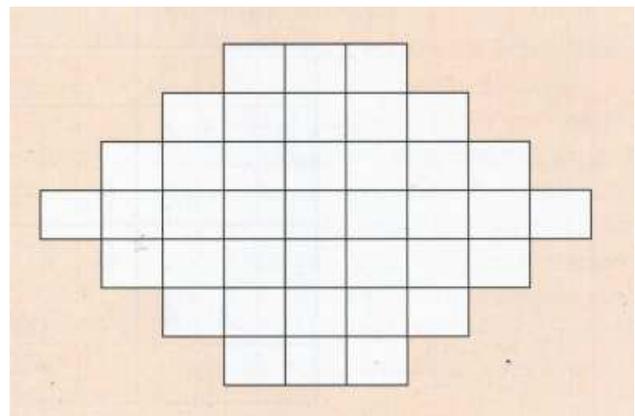
La pyramide maya inversée : Il suffit d'ajouter deux lettres au mot qui précède pour remplir la grille.

Une fois trouvé Le mot de neuf lettres, en retirer deux au mot suivant.

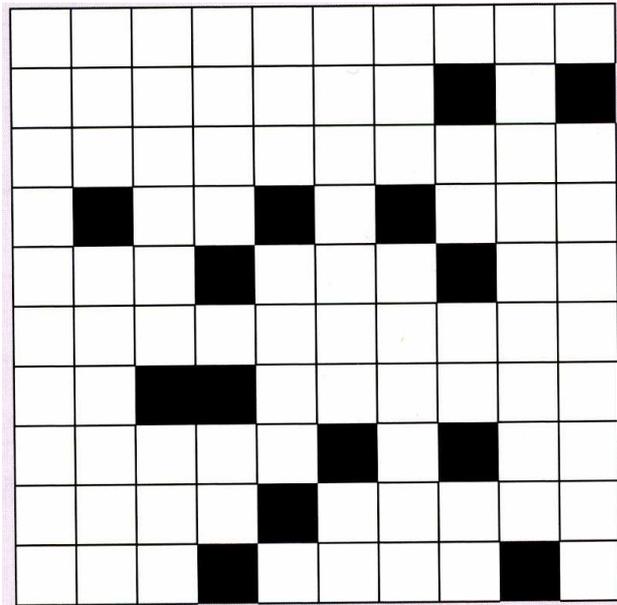
On peut commencer dans l'autre sens en appliquant la même règle.

Définitions :

- 1 - Sans colonne vertébrale.
- 2 - Bordent un cours d'eau.
- 3 - Ils constituent des tournants.
- 4 - Considérer comme possible.
- s - À blanc, c'est complètement.
- 6 - Indication.
- 7 - Boisson.



Mots à caser



2 lettres : IR-ES-ER-DE-ES-PI-RA-NI-OS

3 lettres : ETE-ADO-APT-VIA-NEE-TSF-URE-ASE

4 lettres : LIES-NUES-AEDE-ATRE

5 lettres : PROSE-BOUDE

6 lettres : TAROTE-DESIRS-AEREES-OESTRE

7 lettres : GEINDRE-RIEUSES

8 lettres : STRESSES

9 lettres : DRAPIERS

10 lettres : RAREFIERAS-AVANTGARDE-
ARRIEREBAN-RASSERENEE

Devinettes

1. Pourquoi le père Noël a-t-il une barbe blanche ?
2. Comment sortir d'un casino avec une petite fortune ?
3. Comment faire pour qu'un fromage ne coule pas ?
4. Quel animal a trois bosses ?
5. Qu'est-ce qui est blanc, noir, jaune, blanc et noir.
6. Pourquoi certaines personnes jettent-elles leur ordinateur à la mer ?
7. Quelle est la plus basse note de musique ?
8. Comment appelle-t-on un chat qui éteint les feux ?
9. Que fait une fraise sur un Cheval ?

Bons mots

Longue vie

Un médecin prescrit un régime très sévère à un de ses patients :

- Manger maigre, pas de viande, pas de sucre, pas de sel, pas d'alcool, pas de télé, pas de sport, pas de sexe, debout à 8 h, couché à 18 h.

- Vous êtes sûr qu'avec ça je vivrai plus longtemps, docteur?
- Je ne sais pas, mais la vie vous paraîtra beaucoup plus longue

**_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Il n'y a plus d'enfants

Deux enfants de six ans discutent. L'un dit à l'autre :

- Ce matin, j'ai trouvé une capote anglaise dans la véranda...

Et l'autre lui répond :

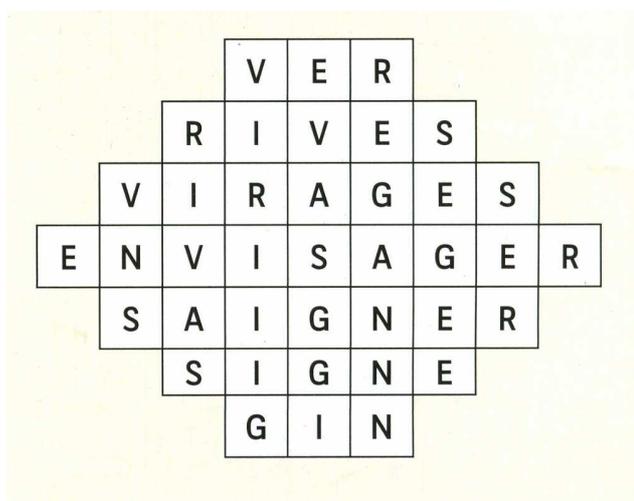
- C'est quoi une véranda ?

**_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Solutions des jeux

1. Pour ne pas être confondu avec le petit chaperon rouge.
2. Y entrer avec une grosse fortune !
3. Il faut lui apprendre à nager.
4. Un chameau qui s'est cogné !
5. Deux zèbres qui se battent pour une banane.
6. Pour surfer sur le net.
7. Fa, parce qu'elle est sous le sol.
8. Un chat peur pompier.
9. Tagada tagada.

La pyramide maya inversée



Mots à caser



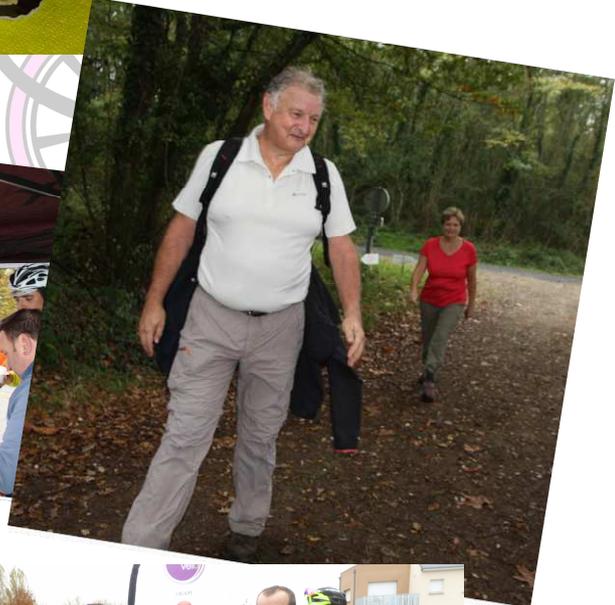
Nos Sponsors



Semaine Fédérale à Mortagne



Les 35 ans du club



La Rando des Rossays



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

Flashcode_actc



Flashcode_mobile_actc

