



# LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE

## AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ



### BULLETIN D'INFORMATION - DÉCEMBRE 2021 - N° 48

## *Sommaire*

<b>Édito</b>	<b>Jean-Claude Lemoine</b>	<b>Page 3</b>
--------------	----------------------------	---------------

<b>Année 2022</b>		
Tarif des licences	Jean-Yves DESPRÉS	Page 5
Info du mois	Jean-Yves DESPRÉS	Page 6
Les capitaines de groupe	Jean-Yves DESPRÉS	Page 7
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves DESPRÉS	Pages 8 & 9
Calendrier 2022	Jean-Yves DESPRÉS	Page 10
La Sécurité à chaque sortie	Claude SAULNIER	Pages 11 & 12

<b>Année 2021</b>		
Rapport d'activités	Jean-Yves DESPRÉS	Page 4
Calendrier 2021	Jean-Yves DESPRÉS	Page 6
Les 80 ans du club à l'honneur	Jean-Yves DESPRÉS	Page 10
Week End Pentecôte	Antoine HIRARDOT	Pages 13 à 15
Marcheuses et Marcheurs à LA BUSSIÈRE	Benoîte GUILLONEAU	Pages 15 & 16
Audax 100 Initiation	Guy AUBIER	Page 16
La Savoie c'est du Gâteau	Michel & Liliane DOUARD	Pages 17 à 20
Nous y étions : journée des associations	Benoîte GUILLONEAU	Page 20
Toutes à Toulouse	Nadine MANCEAU	Pages 21 à 24
Des VVTiste sur la GTJ	Gérard DESCHAMPS	Pages 25 et 26
Roc d'Azur VTT à Fréjus	Gérard DODIER	Pages 27 & 28
Compte rendu Saison VTT 2021	Patrick TROTIN	Pages 29 & 30

Gourmandise	Benoîte GUILLONEAU	Page 31
Nos sponsors		Page 31

**AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ**    Mairie de Changé    72560 Changé

Adresser les articles pour le bulletin à B. Guilloneau : [benoite.actc@orange.fr](mailto:benoite.actc@orange.fr)

Local Pierre LOISON - Rue des Vignes – CHANGÉ

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

*L'Amicale CycloTouriste de Changé*  
*Vous souhaite une bonne année 2022*



## Édito...

Covid 19, confinement, vaccination, restriction des libertés et bien d'autres termes que l'on entend depuis maintenant plus d'un an et demi et qui nous rendent la vie bien difficile. Mais que pouvons-nous y faire, si ce n'est nous plier à toutes ces contraintes liées à cet insupportable virus. Chacun a son avis sur le sujet, mais le rôle de notre association est de nous permettre de pratiquer le mieux possible notre loisir préféré dans le respect des lois, règles et règlements.

Cette année 2021 aura vu encore bon nombre de nos organisations prévues annulées, à notre grand regret, pas de soirée dansante, de Changéenne, de rando de Rossays et j'en passe.

Nous avons tout de même pu maintenir la grande majorité de nos sorties hebdomadaires, certes avec quelques contraintes auxquelles vous vous êtes d'ailleurs bien prêtés, des sorties à la journée, le week-end Pentecôte ainsi que l'Audax 100 km.

Suite à l'annulation des autres Audax, nous avons mis en place une sortie de 200 km en interne à allure Audax. Pour notre malheur, cette sortie s'est terminée par 3 cyclos à l'hôpital. Lorsque j'écris ces lignes, j'en suis encore tout retourné. On a eu chaud, très chaud, mais tous les trois ont aujourd'hui pu remonter sur leur vélo, comme quoi les miracles existent. J'en profite pour vous inciter à plus de prudence, plus de respect des autres. Cet accident nous montre que quelques grains de sable peuvent vite gripper une machine que l'on croyait pourtant bien huilée.

Que prévoir pour 2022, bien sûr nous préparons un programme aussi dense que les autres années (non Covid), mais au moment où j'écris ces lignes une nouvelle vague Covid arrive, pas encore importante, du moins en France, mais qui reste inquiétante.

Mais il est hors de question que le pessimisme nous envahisse et nous ferons tout notre possible pour que nous puissions pratiquer autant que nous le souhaitons ce sport qui nous apporte tant de plaisir, avec toute la convivialité et le plaisir de rouler ensemble.

Alors 2022 verra se mettre en place une nouvelle activité qui remplace la semaine montagne pour laquelle, l'âge aidant, les cols et autres dénivelés commençaient à faire peur à beaucoup d'entre vous. Ce sera «La Loire à vélo» ou plutôt «Autour de la Loire à Vélo», avec chaque jour un parcours promenade qui longera souvent la Loire, mais aussi des parcours pour rouleurs, 100 pour 100 route.

Je suis certain que 2022 sera l'année du renouveau et nous aurons entre-autre le plaisir de fêter ensemble les 40 ans de notre club.

Je vous souhaite donc une année 2022 pleine de bonnes choses, à vous et à votre entourage avec plein de kilomètres avalés au rythme de chacun mais aussi au rythme des autres.

**Jean-Claude LEMOINE**





### Élection du bureau le 03 décembre 2021 :



**Président :**  
Jean-Claude LEMOINE



**Secrétaire :**  
Jean-Yves DESPRÉS



**Trésorier :**  
Alain FOUINEAU

## Tarifs des licences 2022

### LES NOUVELLES FORMULES DE LICENCE FFCT SAISON 2022

. 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 : Je certifie sur l'honneur que chacune des rubriques du questionnaire de santé (qs-sport Cerfa N°15699\*01) a donné lieu à une réponse négative. certificat médical - de 3/5 ans, je reconnais expressément que les réponses apportées relèvent de ma responsabilité exclusive

- **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 2022

• Cotisation FFCT 2021 = 28 € 50 ;	<b>2022 = 28 € 50</b>
• Cotisation ACTC 2021 = 10 € 00 ;	<b>2022 = 12 € 00</b>
• Adhérents : 2021 = 14 € 50 ;	<b>2022 = 16 € 50</b>
• Assurances :	
• Mini braquet 2021 = 14 € 50 ;	<b>2022 = 20 € 00 (+5 € 50)</b>
• Petit braquet : 2021 = 16 € 50 ;	<b>2022 = 22 € 00 (+5 € 50)</b>
• Grand braquet : 2021 = 64 € 50 ;	<b>2022 = 72 € 00 (+7 € 50)</b>

#### Première année de licence féminine gratuite

Depuis plusieurs années le CODEP prend en charge la gratuité de la licence féminine pour la première année. Reconduit pour l'année 2022.

## 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 jours, 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 mail.**

**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](http://www.actchange72.org)**

## CALENDRIER 2021

Dates	Manifestations	
08/01/2021	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20h30	Annulée
10/01/2021	Vœux du maire	Annulé
06/02/2021	Soirée festive (choucroute)	Annulée
13 au 20/03/2021	Séjour neige dans les Alpes Morzine	Annulé
27/03/2021	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7h 00	Annulé
07/04/2021	Reprise sortie accueil	
En attente	Journée culturelle Les Bouleries Pôle Européen du Cheval	
15/04/2021	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée	Annulée
17/04/2021	Randonnée interne vtt à la journée	Annulée
24/04/2021	La Changéenne	Annulée
03/05/2021	Rando interne de 100 km organisation ACTC (JPL)	Annulée
06/05/2021	Randonnée interne 1 jour Mamers route	
08 au 15/05/2021	Séjour montagne le Vercors	Annulé
21 au 27/05/2021	Séjour Pentecôte arrivée 17h 00 départ 09 h 00	
29 et 30/05/2021	Brevet AUDAX 400 km	Annulé
10/06/2021	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée	
19/06/2021	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée	Annulé
22/06/2021	Brevet AUDAX interne 200 km	Annulée
26/06/2021	Brevet AUDAX initiation 100 km	
08/07/2021	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée	Annulée
25/07 au 01/08/2021	82° Semaine fédérale Valognes	
19/08/2021	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée	
04/09/2021	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations	
16/09/2021	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée	
31/10/2021	Rando des Rossays VTT marche	Annulée
03/12/2021	Assemblée générale de l'ACTC	
	Téléthon randonnée cyclo	

## Nos Capitaines de route

Les capitaines de route facilitent le fonctionnement des groupes ils ne sont pas là en temps que surveillant, la discipline est l'affaire de tous :

Chaque groupe ne doit pas dépasser 15 cyclos. Il est plus facile à gérer et plus sécurisant. Nous vous demandons votre coopération.

### Rôle du capitaine de route

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

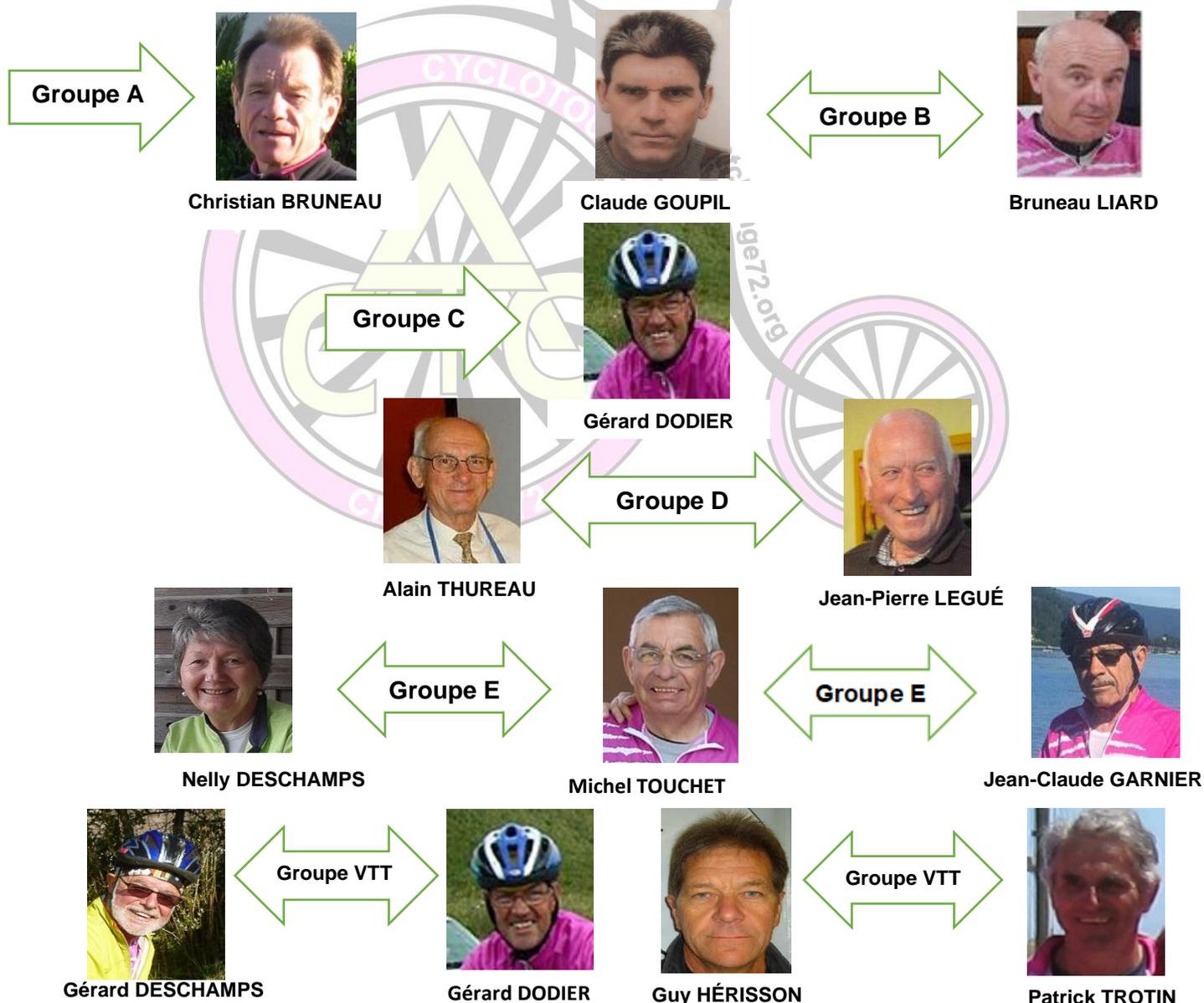
En haut des côtes les premiers attendent les derniers avant de relancer. Lorsque le capitaine de route est seul dans le groupe, il peut désigner un des cyclos pour le seconder.

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



Président		Jean-Claude LEMOINE
Secrétaire		Jean-Yves DESPRÉS
Secrétaire-adjointe		Benoîte GUILLONEAU
Trésorier		Alain FOUINEAU
Trésorier adjoint		Jean-Claude LEMOINE
<b>Délégué SÉCURITÉ :</b>		
Claude SAULNIER	11, rue Jacques Amyot 72000 LE MANS	06 87 52 54 40
	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	
<b>Membres :</b>		
	Guy AUBIER	Yves PLOUSEAU
	Gérard BRILLANT	Alain THUREAU
	Joël GUILLONEAU	Michel TOUCHET
	Antoine HIRARDOT	Patrick VIMONT
	Alain MARTIN	
<b>COMMISSIONS 2022</b>		
<b>1. RELATIONS PUBLIQUES</b>		
But :	Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions	
	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
<b>2. MANIFESTATIONS</b>		
But :	Organisation des sorties et festivités diverses :	
	* Sorties à la journée	
	* La Changéenne	
	* Randonnées FFCT	
	* Semaine Fédérale	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Guy AUBIER	06 19 36 63 68
	Gérard BRILLANT	06 32 45 08 77
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08
	Benoîte GUILLONEAU	06 79 57 49 60
	Antoine HIRARDOT	06 75 08 09 00
	Alain MARTIN	07 78 31 09 31
	Yves PLOUSEAU	06 28 27 28 58
	Claude SAULNIER	06 87 52 54 40
	Alain THUREAU	06 70 11 11 63
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
<b>3. VTT : RANDO DES ROSSAYS</b>		
But :	Randonnée V.T.T. - MARCHES DIVERSES	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Gérard BRILLANT	06 32 45 08 77
	Gérard DESCHAMPS	06 85 03 54 35
	Gérard DODIER	06 78 52 20 04
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08
	Benoîte GUILLONEAU	06 79 57 49 60
	Guy HÉRISSON	06 23 01 52 46
	Antoine HIRARDOT	06 75 08 09 00
	Alain MARTIN	07 78 31 09 31
	Yves PLOUSEAU	06 28 27 28 58
	Alain THUREAU	06 70 11 11 63
<b>4. SÉJOURS</b>		
PENTECÔTE :	Jean-Yves DESPRÉS	
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS	06 12 38 80 29
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
PRINTEMPS :	Alain THUREAU	
	La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière	06 70 11 11 63
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08
<b>5. PARCOURS</b>		
But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Monique FRÈREJACQUES	06 63 93 49 71
	Michel TOUCHET	06 14 70 74 76

<b>6.AUDAX - B.R.M.</b>			
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS		
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS		06 12 38 80 29
	Guy AUBIER		06 19 36 63 68
	Jean-Claude LEMOINE		06 79 13 34 57
	Régis PIERRE		06 51 47 43 07
	Patrick VIMONT		06 03 93 37 73
<b>7. LOGISTIQUE</b>			
But :	Organiser les manifestations festives du club :		
Responsable :	Gérard BRILLANT		
	10, rue de La Galicherie "La Trugalle" Neuville-S/Sarthe 72190		06 32 45 08 77
	Joël GUILLONEAU		06 78 86 46 46
	Yves PLOUSEAU		06 28 27 28 58
	Michel TOUCHET		06 14 70 74 76
<b>8. RELATIONS AVEC LE CODEP</b>			
But :	Coordination avec le CODEP		
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE		
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS		06 79 13 34 57
	Alain MARTIN		07 78 31 09 31
<b>9. BULLETIN</b>			
But :	Préparation et diffusion du bulletin d'information du club : "LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE"		
Rédactrice en chef :	Benoîte GUILLONEAU		
	240, Avenue Bollée 72000 Le Mans		06 79 57 49 60
Rédacteurs :	Jean-Yves DESPRÉS		06 12 38 80 29
	Jean-Claude LEMOINE		06 79 13 34 57
<b>10. ÉQUIPEMENTS</b>			
But :	Commande des équipements vestimentaires		
Responsable :	Joël GUILLONEAU		
	240, Avenue Bollée 72000 Le Mans		06 78 86 46 46
	Benoîte GUILLONEAU		06 79 57 49 60
<b>11. LOCAUX</b>			
But :	Gestion du local "Pierre Loison", rue des Vignes		
Responsable :	Yves PLOUSEAU		
	19, rue des Vignes 72560 Changé		06 28 27 28 58
But :	Gestion du local des "Commergeries"		
Responsable :	Alain THUREAU		
	La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière		06 70 11 11 63
	Guy AUBIER		06 19 36 63 68
<b>12. GROUPE ACCUEIL : RANDONNÉES VÉLO &amp; MARCHÉ</b>			
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe		
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS		
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS		06 12 38 80 29
	Alain MARTIN		07 78 31 09 31
<b>13. MATÉRIEL ET SIGNALISATION</b>			
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...		
Responsable :	Yves PLOUSEAU		
	19, rue des Vignes 72560 Changé		06 28 27 28 58
<b>14. SITE INTERNET</b>			
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS		
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS		06 12 38 80 29
	Antoine HIRARDOT		06 75 08 09 00

<b>CALENDRIER L'Amicale Cyclotouriste de Changé - 2022</b>	
<b>Date</b>	<b>Manifestations</b>
02/01/2022	Vœux du maire
07/01/2022	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30
05/02/2022	Soirée festive (choucroute)
26/03/2022	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
06/04/200	Reprise sortie accueil
En attente	Journée culturelle Les Bouleries Pôle Européen du Cheval
09/04/2022	La Changéenne
14/04/2022	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
16/04/2022	Randonnée interne VTT à la journée
02/05/2022	Rando interne de 100 km organisation ACTC (JPL)
05/05/2022	Randonnée interne 1 jour Mamers route
07 et 08/05/2022	Brevet AUDAX 400 km organisation ACTC
14 au 21/05/2022	Séjour itinérant Autour de la Loire à Vélo
03 au 10/06/2022	Séjour Pentecôte Semur en Auxois
14/06/2022	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
18/06/2022	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
25/06/2022	Brevet AUDAX initiation 100 km
07/07/2022	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
31/07 au 07/08/2022	83° Semaine fédérale Loudéac
18/08/2022	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
	Fêtes des associations nouvelles formules
15/09/2022	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
30/10/2022	Rando des Rossays VTT marche
25/11/2022	Assemblée générale de l'ACTC
	Téléthon randonnée cyclo

## *Les 80 ans du club à l'honneur*

À l'issue de l'assemblée générale, un temps était consacré à la remise de distinctions et d'un maillot de l'ACTC floqué à leur nom, pour les cyclos qui viennent d'atteindre leurs 80 ans. Les personnes honorées sont ; Marcel Avignon, Michel Touchet et Claudette Viel.



## *La Sécurité à chaque sortie*

### BILAN DES SINISTRES, SAISON 2021

L'état de ces sinistres couvre la période de l'année

Il recense les accidents qui ont fait l'objet d'une déclaration auprès de la FFCT et, par voie de conséquence, auprès de l'assureur AXA et ceux qui ont été portés à ma connaissance.

7 accidents déclarés et 3 non déclarés

#### **7 accidents vélo route (5 chutes individuelles)**

- ✓ Une racine sur la chaussée,
- ✓ En prenant le côté de la route entraîne un équipier
- ✓ Un groupe qui double de près,
- ✓ Sur un rond-point peint au sol,
- ✓ Le véhicule percute le groupe,
- ✓ Chute sur un muret,
- ✓ Chute dans un rond-point

#### **1 chute à la marche**

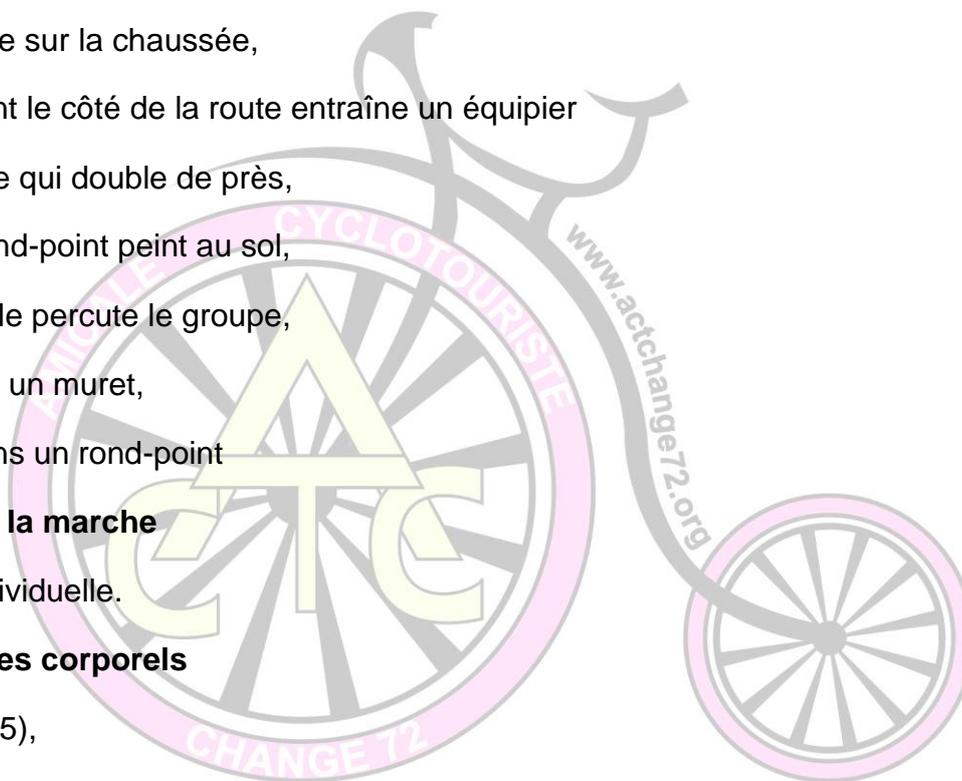
- ✓ Chute individuelle.

#### **Dommmages corporels**

- ✓ Fracture (5),
- ✓ Entorse (1) Luxation (1)
- ✓ Contusions et blessures (3).

#### **Dommmages matériels**

- ✓ Vélo (2),
- ✓ Casque (3),
- ✓ Vêtements (2),
- ✓ Lunettes (1).



## La Sécurité à chaque sortie

### RESPECT DES STOPS



- Objectif à poursuivre, nous progressons mais lentement
- Chaque cycliste doit être convaincu du respect du code de la route.

### LES BONS RÉFLEXES POUR ROULER EN GROUPE

- Rouler à **deux** de front est autorisé,
- Mais le passage en simple file s'impose :
  - Lorsqu'un véhicule annonce son approche pour doubler,
  - Sur les routes étroites et sinueuses de campagne,
  - Par manque de visibilité.
- En cas de panne, se placer sur le bas-côté de la chaussée et non sur la route.
- Communiquer au sein du groupe pour signaler un obstacle ou un véhicule. Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité.

### *Déplacement des cyclistes en groupe sur voies ouvertes à la circulation publique*

Le déplacement d'un groupe de cyclistes doit s'effectuer dans les conditions suivantes :

- Respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours ;
- Déplacement par petits groupes (jamais à plus de **deux** de front) ;
- Emprunter les voies cyclables spécifiques (lorsqu'elles existent) sur le parcours ;
- Respecter l'environnement et les autres usagers de la route.

### RAPPEL

- Pendant la période hivernale je m'équipe SÉCURITÉ : éclairage avant et arrière.
- Le gilet de sécurité est fortement recommandé lorsque je porte une tenue sombre, plus particulièrement noire.
- À l' A.C.T.C. les groupes sont limités à 15 cyclos maximum.
- À chaque sortie je pense à me munir de ma pièce d'identité.



Claude SAULNIER



En chiffres : 29 participants, 9  
marcheurs et 20 cyclos.

VVF villages « La Bussière », 86310 La  
Bertholière. Au cœur de la petite  
Sologne.

2 parcours chaque jour : 40/60km le  
matin et 60/80km après la sieste.

BOISNAY	Jean-Louis
BRILLAND	Alain
BRILLAND	Raymonde
DESHAYES	Claude
DESHAYES	Marie-Pierre
DESPRES	Jean-Yves
DESPRES	Nicole
FIAT	Giséle
FIAT	Jean-Claude
FOUINEAU	Alain
FOUINEAU	Annie
FOURNIER	Alain
FOURNIER	Françoise
GARNIER	Jean-Claude
GAUDRE	Francette
GUILLONEAU	Benoite
GUILLONEAU	Joël
HIRARDOT	Antoine
LE ROUX	Michel
LEMOINE	Jean-Claude
MANCEAU	Alain
MANCEAU	Nadine
PARDESSUS	Annie
PARDESSUS	Eric
PERNIN	Jean
PERNIN	Josiane
ROMET	Jean-Claude
ROMET	Régine
VERON	Jacques



21 – 27 mai 2021

## WEEK END PENTECÔTE

### UN STAGE VÉLO POUR LE DÉCONFINEMENT :

Un grand bol d'air pur et de sport dans la très belle région de la petite Sologne. Un test pour la sortie de l'hiver. Un rassemblement de passionnés de cyclotouristes (et non cyclo-touristes!) et de marcheurs. Des apéritifs conviviaux. Des vélos réglés comme des horloges. Une météo de demi-saison idéale pour les entraînements. Des fourchettes et des verres toujours en mouvement. Bref, tout l'ADN de l'ACTC...

Ne vous fiez pas à la photo des cyclos et marcheurs assis sur les marches du village VVF. Il a été bien difficile de faire assoir tout le monde, tant l'envie de randonner était forte. Nous remercierons au passage notre actif secrétaire (en la personne de Jean-Yves Després) qui s'est dévoué pour prendre la photo.

Pour vous raconter ce séjour, il faut se resituer dans le contexte du mois de mai 2021, avec le manque de visibilité sur le maintien de la plupart

### ACTC CHANGÉ

1<sup>e</sup> club sarthois,

2<sup>e</sup> club régional.

220 membres  
sélectionnés sur leurs  
résultats sportifs.

Un bureau réactif.

Un club qui vit avec son  
temps.

Nous partons et  
revenons ensemble.

des organisations cyclos en France. Dans les revues spécialisées, vous suiviez alors toutes et tous les annulations des grandes épreuves sur tout le territoire. Il y avait donc une incertitude sur la tenue de notre séjour. Au dernier moment le village VVF famille nous a confirmé qu'il acceptait de nous recevoir. Bonne nouvelle, nous allions pouvoir nous aérer et sortir du rayon des 10 km. Toutefois, pour respecter les recommandations gouvernementales le bar était fermé, et l'entrée en salle de restaurant était réservée aux porteurs de masque. Interdit de se lever pendant le repas. Le service était à la place, comme dans la série télé Downtown Abbey. Cette dernière contrainte n'ayant pas provoqué de contestation parmi les participants ! Nous avons alors le restaurant ainsi que toutes les infrastructures rien que pour nous, le village n'ayant pas d'autre réservation. Nous pouvions évoluer, échanger et dissenter dans un cadre tranquille et agréable.

**LA RÉGION** : La Bussière, au cœur de la petite Sologne se situe dans le Département de La Vienne (86) dont Poitiers est la Préfecture. Ce département vous fait immédiatement penser au Futuroscope, au centre thermal de la Roche Posay et à l'Abbaye Saint Vincent («la Sixtine du Moyen-âge» selon André Malraux) classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. À 2 h 30 de voiture du Mans, nous avons un cadre de verdure adapté à la pratique du vélo, aux randonnées pédestres et à la culture quand les quadriceps font défaut.



**LES LOGEMENTS**, confortables, étaient les bienvenus pour se reposer des sorties cyclos et pédestres. L'espace intérieur était tel, qu'il y avait souvent des vélos posés dans les salons avec les trousseaux à outils étalés sur la table à manger. Sans doute pour des réglages et améliorations techniques nocturnes, à la frontale, rideaux fermés, afin que nos amis, mais néanmoins cyclistes, ne puisse voir les modifications qui laisseront sur place nos copains sur le prochain parcours.



**LA MÉTÉO**, souvent capricieuse à cette période de l'année, était généralement couverte, avec de rares averses qui de toute façon laissaient de marbre les participants. Un peu de vent nous a fait progresser dans l'art de constituer un peloton. Mais dans l'ensemble, la météo était favorable à notre activité préférée.

**LES PARCOURS** bien préparés par notre Président Jean-Claude Lemoine nous ont fait découvrir le département par les quatre points cardinaux. Le matin au choix 40 ou 60km, et l'après-midi 60 ou 80km selon les capacités et la fatigue de chacun. Les parcours étaient adaptés à une remise en route, dans un paysage ravissant, traversant des villages charmants. L'ambiance dans les pelotons étaient comme toujours conviviale, laissant le temps de parler philosophie. Les sujets récurrents étant les suivants : «et toi ta FCR, elle est à combien ?», «mon pignon de 32 accroche dans les relances, il faut que je change ma chaîne», «tu t'es trompé, le GPS indiquait à gauche», «tu devrais mouliner plus vite dans les côtes, tu iras plus loin»... Bref, pas de quoi brusquer l'influx neuronal. Mais on est venu pour ça : parler vélo, manger vélo et dormir vélo !



**LES REPAS** : ici il faut être sérieux. C'est un sujet sur lequel on ne se risque pas à faire de l'humour. Nous pouvons remercier le chef cuisinier pour la qualité des mets servis à table. Très bon et

copieux, personne n'a trouvé à redire, même si pour votre rédacteur nouvellement arrivé dans le club, je fus étonné de voir de nombreux verres remplis de «jus de raisin» aux



déjeuners. Renseignements pris auprès des habitués : «c'est normal, il faut engranger des calories».

**LES APÉRITIFS.** Quelles ne fut pas notre surprise lorsque le responsable du site nous annonça que le bar était fermé pour raison de COVID. La transgression faisant partie de l'ADN des humains, le problème fut contourné rapidement en organisant des apéritifs clandestins dans les logements. Etants seuls dans le village, cela n'a posé aucun problème. Le passe-sanitaire n'étant pas encore appliqué, nous avons fait jurer aux participants « sur les freins de ton vélo » qu'ils étaient « négatifs ». Chacun comprendra que ces moments sont importants pour instaurer une bonne convivialité et une intégration rapide. Ici pas de triche, car si vous refusez un verre de bière ou de sangria, vous vous retrouverez le lendemain en tête du peloton par vent de face. C'est étonnant comme certains ont une bonne descente...



**POUR RÉSUMER,** ce fut un séjour réussi. Pas de casse, et une bonne ambiance. Je remercie ici l'ensemble du groupe qui m'a accueilli avec gentillesse. J'ai pu parler et échanger avec la plupart d'entre vous. Ce fut un plaisir. Cela confirme que d'une façon générale (et bien-sûr à l'ACTC), les séjours ou stages sont de formidables accélérateurs d'intégration. En 5 jours j'ai connu bien plus de personnes qu'en 6 mois de parcours le jeudi AM. Aussi j'encourage les membres du club à participer au moins une fois à un événement. Il y a tant de belles régions en France qu'il est facile de nous faire rêver.

**Antoine HIRARDOT**

[Antoine.hirardot@gmail.com](mailto:Antoine.hirardot@gmail.com)

## *Marcheuses et marcheurs à la Bussière*

La Bussière, petit village du sud du département de la Vienne. Niché dans la verdure de grands arbres magnifiques. Lors de nos périples de marcheurs, nous avons pu découvrir des hameaux aux maisons très bien restaurées, entourées de jardins très fleuris.

Les parcours sont en partie... bien balisés. Bien que lors d'une matinée où nous devions faire 7 à 8 km, mais une piquette manquante (pourquoi ? nous supposons quelle gênait le propriétaire du champ où elle était plantée...), nous a fait continuer la petite route jusqu'au moment de nous apercevoir que

nous n'avions pas pris le bon chemin... En rentrant au village vacances, notre GPS marquait 12 km. Certaines d'entre nous étaient bien fatiguées....



Nos parcours nous ont conduits au long de la Gartempe, large cours d'eau enjambé par des magnifiques ponts (celui de LA BUSSIÈRE).

Une journée de rando, nous a conduite tout au long de la Gartempe rive droite, puis traverser un pont et parcours de retour toujours le long de la Gartempe mais rive gauche, pour certaines le chemin a été très long... Notre GPS marquait 22 km pour la journée...

Nous n'avons pas manqué d'aller marcher jusqu'à ANGLE-SUR-L'ANGLIN, un des plus beaux villages de France. Randonnée dans les bois couverts de mousse, puis le long d'un à-pique impressionnant où un panneau nous avertissait :

«ATTENTION CHUTE POSSIBLE» !!!, avec en arrivant et en passant sur pont qui enjambe l'Anglin, une superbe vue sur la forteresse d'Angle.

Il ne faut pas oublier que le village de LA BUSSIÈRE a abrité une grande vedette de la chanson : Gilbert Bécaud. Sa veuve y habite toujours. Un buste a été érigé sur la place du village.



**Benoîte GUILLONEAU**

## AUDAX 100 km initiation

Le 26 juin dernier, l'A.C.T.Changé 72 a organisé un 100 km Audax d'initiation à 20 km/h de moyenne. L'objectif était de faire découvrir les principes des Audax à des néophytes. Les Audax étant souvent l'apanage de cyclos avertis.

Comme tous dans cette période difficile nous étions inquiets de connaître la participation, d'autant plus que le temps n'était pas favorable. Nous avons eu de la chance,

29 cyclos sont venus à cette randonnée, dont 12 femmes qui pour la plupart préparaient toutes à TOULOUSE (770 km et 7 000 m de dénivelé).



recharger les accus.

Un relief un peu pentu, de belles routes et un beau temps. Tout s'est parfaitement déroulé, une restauration tip top a permis de

Encadrés par des capitaines de route aguerris aux Audax, tout le monde a rallié Changé dans la joie et la bonne humeur.

Je pense que cette découverte de rouler à vitesse régulée a fait des émules. Nous verrons bien l'an prochain s'il y a un nouvel engouement.

Amitiés **Guy AUBIER**

## LA SAVOIE C'EST DU GÂTEAU !

### *Et nous en avons pris de bons morceaux*

Quel plaisir par un beau matin du mois de juin, d'aller respirer l'air des cimes, à l'époque où blanchissent encore les montagnes !

Début juin, en effet, beaucoup de cols savoyards gardent dans leurs murs de neige, parfois dépassant les 2 mètres les souvenirs de l'hiver passé, nous offrant ainsi avec le bleu de l'été, et leurs verts pâturages de moyenne altitude, d'étonnants et magnifiques panoramas.



À cette saison intermédiaire, la neige est si présente qu'il nous est même arrivé de croiser des skieurs «en piste» pour Val d'Isère.

Pour compléter le décor, il faut ajouter que la météo nous a gratifiés de ses plus belles faveurs.

Nous étions idéalement installés au petit village de Bellentre, à 10 km de Bourg-Saint-Maurice, pour rayonner dans les cols voisins.

Mais avant de mettre le pied à la pédale, notre séjour commença par le spectacle de l'arrivée de

l'étape du Dauphiné Libéré à La Plagne 2000. Toujours impressionnants ces pros qui, pour les plus combattifs, dans un col aux pentes respectables, roulent presque à la même vitesse que nous sur le plat ! C'est l'ukrainien **Mark Padun** qui gagne l'étape et Richie Porte qui prend le maillot jaune. J'ai eu beau prendre des notes, je n'ai pas pu reproduire 😊 exactement.....

Ce fut donc un pur bonheur par la suite, de pédaler dans ce cadre montagnard magnifique, mais comme tous les cyclistes le savent, ce bonheur a un prix : les routes de la région sont plutôt exigeantes. Voici donc pour les plus significatives :

**Col du Tra (Notre Dame du Pré)** : Est et Ouest, environ 10 km de chaque côté avec passages à 11%. Ce genre de col très peu connu offre une tranquillité totale.



**Col du Pré**, tranquille aussi, «petit, mais costaud» : 12 km seulement à partir de Beaufort, mais avec des pentes très sévères jusqu'à 13%, l'un des plus pentus de la région. Les 7 derniers km sont à 9,4 % de moyenne. Récompense au sommet par la satisfaction d'avoir grimpé, certes, mais aussi par une superbe vue sur le Mont Blanc et le Lac de Roselend que nous avons pris le temps d'admirer pendant un déjeuner en terrasse au restaurant du col.

**Cornet de Roselend** : 19 km en partant de Bourg-Saint-Maurice ! C'est le jour des pros : nous y avons croisé l'équipe cycliste **Ineos** en entraînement et ce sera dans la montée, côté est, de Montgirod que nous croiserons également, avec leur entraîneur, 3 coureurs de l'équipe **Jumbo Wisma** : **Primoz Roglic**, **Vout Van Aert** et **Jonas Vingegaard**. Nous étions en bonne compagnie.

**La Plagne 2000** : 21 km. Col plutôt classique, sans surprise avec une moyenne de 6.6 %.

**Les Arcs 2000** : 24 km à 5% où nous rencontrerons un peu de pluie dans le dernier km d'ascension. Ce sera le seul petit arrosage du séjour.

**Le Petit Saint Bernard** : 2188 m avec ses impressionnants murs de neige de plus de 2 mètres de haut : 28 km de montée plutôt modérée à 5 % de moyenne.

**L'Iseran** : Un cycliste ne peut aller dans la région sans saluer ce géant : son panorama, ses murs de neige, ses marmottes, ses cyclos, ses touristes, sa «grandeur» . Tout y est ! Juste un peu trop de circulation avant Val d'Isère. Ce sommet, c'est donc 46 km de montée pour atteindre 2 770 m d'altitude. Il ne faut pas trop conclure quant à sa difficulté d'après sa pente moyenne d'environ 4%, car c'est un col, long, plutôt irrégulier, avec du plat, parfois, et les 10 derniers km, sans être très pentus sont bien au-delà de la moyenne, et sont surtout les derniers... et les moins oxygénés.... C'est donc, ce qu'on appelle «un bon morceau». Malgré une température de plus de 30° dans la vallée, le vent en haut était véritablement glacial et c'est sans trop nous attarder que nous avons changé de braquet pour la descente.



Enfin, un «petit col» de rien du tout **en apparence**. La première partie est très classique : de 5 à 7 ou 8 % dans son approche, jusqu'à Méribel, mais ça se termine par un monstrueux final de 4 km même si le revêtement est d'excellente qualité. C'est le **col de la Loze**, ouest, à 2 300 m d'altitude. Selon les locaux, ce serait une piste de ski qui a été goudronnée très récemment, mais dont les pentes n'ont pas été rabotées. Si bien qu'on se retrouve avec des passages à 22, voire 24% selon certains ! Il a été emprunté la première fois par le tour de France en 2020. Il est toujours fermé à la circulation automobile et il n'y avait pas de cycliste non plus. On se retrouve seul face à votre destin ! 😊 Juste des engins qui finissaient de déblayer la neige en haut du col.

Si vous passez par là-bas et que ça vous démange de taquiner la pente, choisissez bien votre braquet. Avec un 34/30, j'étais bien occupé... et je me suis même demandé à certains moments, si j'allais pouvoir terminer, surtout les 200 derniers mètres !

En résumé, ce séjour alpin s'est révélé une part de «gâteau», copieuse et vraiment excellente. D'ailleurs, pour rester sur la métaphore gastronomique, on «reprendra» du dessert au mois de septembre suivant : Ce seront cette fois des «Pyrénéens !». De bonnes «dégustations» également.

### Les «Pyrénéens»

Pour certains, ce sont des chocolats, pour nous ce seront seulement «des chauds cols» Ah ! 😊

C'est en septembre, quand les touristes de l'été, commencent à débronzer et à nous faire un peu de place, que nous migrons pour une quinzaine de jours tout près de Saint-Lary-Soulan, dans le charmant village de Guchan. Ne pas confondre avec Guchen à 2 km.



À cette saison, les ombres commencent à s'allonger mais le soleil est encore vigoureux et nous profitons d'une généreuse météo. Seules quelques brumes, auréolant les flancs de la montagne, et leur fraîcheur matinale nous rappellent l'arrivée de l'automne.

Nous apprécions même, en pleine journée, quand le soleil embrase la vallée, de nous retrouver en altitude avec une bonne dizaine de degrés en moins.

Nous connaissons comme beaucoup de cyclos, cette belle région, et ses cols mythiques : Peyresourde, Aspin, Azet, Piau-Engaly, etc... mais nous avons découvert qu'à côté de ceux-là, serpentent des grimpettes moins connues, et souvent plus exigeantes ou plus hautes.

Ces circuits sont intéressants, car généralement tranquilles à un point qu'on ne peut même pas imaginer :

- **Les Granges de Lurgues** : Petite route sauvage de seulement 7 km, mais avec des portions de plusieurs hectomètres à 11, 12, 13, voire 15%.

- La montée nord pour aller à **Lançon** ou le **col de Ris** (sud) et de façon générale les routes reliant les petits villages locaux (Campan, Grailhen, Gouaux, Bordères... ) nous proposent de vrais challenges. Non seulement le 10% est fréquent, mais régulièrement nous y rencontrons du 11 et 12%... voire «plus si affinités». L'intérêt de ces circuits originaux, c'est aussi la découverte de ces hameaux et bourgades quasi déserts, nichés dans la montagne, avec pour seul murmure, celui d'une fontaine. Vous pouvez y circuler pendant une heure sans voir personne.

- **Le col de Beyrède** (est), jamais emprunté par le Tour de France, mais emprunté par la course «la route d'Occitanie» en 2020 est redoutable. Seulement 11 km mais là encore plusieurs passages supérieurs à 10 %, jusqu'à 17%, sans priver également les audacieux, des 12 ou 14%... Ça nous aurait manqué ! 😊



Parmi ces routes dépourvues de légende il ne faut pas oublier celles conduisant aux lacs de **Cap de Long** et d'**Aumar**, hissant le cycliste à 2 200m. Bien que sans renommée, ces montées culminent plus haut que le célèbre **Tourmalet** qui ne se retrouve finalement que le 4<sup>e</sup> plus haut col routier des Pyrénées.



C'est le col de **Portet** à 2 215 m, avec ses 16 km de montée et une pente moyenne de 8,7 % qui se trouve être le col routier le plus haut des Pyrénées. Ce sont ses 3 premiers km les plus difficiles avec 2 km consécutifs à 11% de moyenne. Sa première moitié est commune avec la montée très connue du **Pla d'Adet** et la 2<sup>e</sup> moitié nous offre de

vastes et magnifiques paysages d'alpages où l'on croise veaux, vaches, chevaux et marmottes. Cette région invite le voyageur non seulement à pédaler, mais aussi à marcher et contempler.

- On ne peut parcourir en effet la vallée d'**Aure** et ses environs, sans évoquer par exemple, le célèbre plateau d'alpage de la **Hourquette d'Ancizan**, animé de nombreux troupeaux pour le plus grand

plaisir du randonneur. Ce cadre pastoral, enchanteur, qui s'étend jusqu'au lac de **Payol** et «au milieu duquel coule une rivière» est un régal pour les yeux et l'esprit.



- Incontournable également pour de belles balades pédestres, ces lacs d'altitude, dans la **Réserve naturelle du Néouvielle** : **Oredon, Cap de Long, Aumar, Loule**. On peut même (et j'en ai fait l'expérience) s'y baigner, dans une eau étonnamment agréable, à 2 200 m d'altitude, sans voisinage, au milieu des petits poissons qui vous chatouillent les pieds.

Ainsi se sont déroulés nos périple montagnards 2021 ! Avons-nous une préférence ? Non !

Savoie ou Pyrénées, entre les deux notre cœur balance, car les deux, développent d'énormes charmes et atouts et les deux inspirent également le voyageur actif comme le voyageur méditatif !

**Michel et Liliane DOUARD**

*Nous y étions...*

*Le 4 septembre, Journée des Associations à Changé*

Installés sur le terrain à côté du «PETIT ÉTANG», en arrivant, nous avons eu le plaisir de trouver les barnums déjà montés par l'équipe municipale.

Après l'installation de deux vélos électriques prêtés par Mondovélo notre sponsort, ceux-ci ont été l'attraction principale de notre stand, beaucoup de messieurs sont venus admirer ces deux spécimens et les commentaires allaient bon train...



Le public est venu vers 15 h, les visites de jeunes à notre stand étaient nombreuses mais demandeur du VTT surtout.

La météo assez sympa nous a laissé la journée sous le soleil mêlé de quelques nuages gris, seul un coup de vent vers 17 h nous a fait un peu trembler. Mais à 18 h nous avons plié nos prospectus et ranger les vélos qui sont repartis chez Mondovélo.

Peu de retombée, mais avec la satisfaction d'avoir été présents à cette fête.

Merci à M. BEILLARD chargé de l'organisation, à M. HERVÉ maire et à la municipalité de Changé.

**Benoîte GUILLONEAU**



## TOUTES À TOULOUSE

du 4 au 12 septembre 2021

Après un départ annulé en 2020, nous voici en 2021 à l'Abbaye de l'Épau pour un départ imminent en présence des sponsors et médias. Nous sommes les vedettes du jour et de nombreux amis, cyclos et familles nous accompagnent. Viennoiseries et boissons sont offertes par le Comité Départemental Olympique et Sportif. Le Top départ est donné par notre organisatrice **Monique Frèrejacques** à 8 h 30 et même le temps, contre toute attente, est devenu clément.



### Étape 1 : Le Mans – Saumur

Au milieu de cette soixantaine de participantes nos licenciées ou adhérente de l'ACTC72 CHANGÉ : 9 féminines (Cécile, Claudine, Francette, Josiane, Lysiane, 2 Nadine et 2 Monique) et 3 accompagnateurs : Marcel, Jacky, Guy et Jacques qui a assuré l'intérim une journée. Le pique-nique est organisé à Denezous-le-Lude sur une aire au bord de l'eau avec un accueil chaleureux du maire qui avait réservé des tables. L'arrivée au centre de séjour à Saumur, après 113 km et 534 m de dénivelé, est couronnée d'une vue magnifique sur le château.

## Étape 2 : Saumur – Poitiers

Départ sur les bords de la Loire, malheureusement asséchée, sous un ciel magnifique pour une étape de 115 km avec 933 m de dénivelé (presque le double de la veille). L'ambiance dans les groupes est joyeuse. Le pique-nique à Saint-Jean-de-Sauves aurait pu tourner court car le maire avait oublié de préciser que le lieu qu'il proposait était totalement occupé par une brocante. Heureusement, nos accompagnateurs ont résolu le problème et un pique-nique champêtre s'est bien déroulé. Une organisation parfaitement coordonnée permet d'accueillir chaque groupe de cyclistes, l'un après l'autre, sans encombre. En passant à Fontevraud, petite incursion dans l'entrée de l'Abbaye pour réaliser de jolies photos. Arrivée à Poitiers où nous attendait une terrasse bien méritée pour nous désaltérer.



## Étape 3 : Poitiers – Angoulême

Quelques inquiétudes avant le départ car nous attendent 126 km et 1 080 m de dénivelé et ce, avec une température élevée. Finalement, c'était bien 125 km, mais 1 022 m de dénivelé et 40 degrés en milieu d'après-midi. La pause pique-nique à nouveau sous des halles, avec un accueil sympathique des élus qui avaient installé des tables et des bancs. Petite pause à Gençaye après un petit détour pour voir le château, une autre rapide à Gizay pour que Josiane puisse revoir son école maternelle. Dans un des groupes, les accompagnateurs ont même offert des glaces et ce n'était pas un mirage !! Et puis, fin de l'étape où nous attendait une bosse avec un pic à 10%. Rapide sondage : tout le monde est partant pour le lendemain.



## Étape 4 : Angoulême – Trélissac

Programme : 115 km et 1 162 m de dénivelé, tout augmente !

Le beau temps ne nous quitte pas, le pique-nique se déroule à Brantome dans le parc de cette jolie commune. Le décor superbe permet de prolonger la pause pour quelques photos. Nous avons une participante du club qui a dû laisser le vélo pour des raisons de santé mais reste une supportrice motivée. Le parcours était difficile et la fatigue commence à se manifester mais la cohésion d'équipe et la bonne humeur aident à vaincre les bosses. Enfin une piste cyclable de 10 km en fin de parcours nous a guidées jusqu'à l'hôtel et certaines ont fait un saut dans la piscine.

### Étape 5 : Trélissac – Sarlat

Étape redoutée même si «seulement» 65 km et 886 m de dénivelé et à juste titre : pas beaucoup de côtes mais elles sont très, très longues pour nos cuisses même si celles-ci sont plus affûtées au fil des jours. Heureusement les orages et la grêle annoncés n'ont pas perturbé notre parcours. Nous sommes passées par les Eyzies-de-Tayac, capitale du Périgord noir, surnommée la capitale mondiale de la préhistoire en raison de l'inimaginable succession de grottes et sites préhistoriques dans un cadre impressionnant de falaises. Petite pause photo dans un village qui organisait la fête des épouvantails, certains groupes ont pris des photos et Marcel a pris la pause. À Sarlat, nous



avons pu apprécier le pique-nique dans le jardin du Plantier et ensuite profiter du temps libre pour visiter le cœur de la ville et ses ruelles. La journée a été couronnée par un repas du terroir et cela a permis de remercier Monique pour son implication et la qualité de l'organisation mais aussi l'ensemble des accompagnateurs patients et dévoués.



### Étape 6 : Sarlat – Cahors

Après une nuit diluvienne, départ sans pluie. Passage par Domme, joli village fortifié ainsi qu'à Lusech-en-Quercy aux abords du Lot vallonnés et ses beaux points de vue que l'on peut admirer tout en roulant. Le trafic routier était intense et nous sommes contentes d'arriver à nouveau sous des halles pour le pique-nique. Malgré la fatigue, le moral suit, une nouvelle équipière changéenne a abandonné en milieu de parcours en raison d'un coup de fatigue fulgurant. Finalement arrivée à Cahors, au compteur 80 km et 980 m de dénivelé.

### Étape 7 : Cahors – Montauban

Circuit de 96 km pour 800 m de dénivelé. C'est reparti, chacune est déterminée car le challenge est presque relevé. Un passage par Montpezat-en-Quercy et ses maisons typiques, puis petit arrêt à Mirabel et arrivée sans encombre. Le soir repas sympathique et ambiance : André accompagnateur avait concocté une chanson qui a été reprise par toute l'assemblée sur l'air de : «le travail c'est la santé» mais avec les paroles «sur le vélo c'est la santé».





## Étape 8 : Montauban – Toulouse

Toujours sous le soleil, départ pour le but final. Chaque participante a un ruban à carreaux noirs et blancs accroché au casque pour marquer notre identité de sarthoise et des 24 heures du Mans. Parcours annoncé sans difficulté particulière sauf que notre gentil responsable des parcours nous avait concocté une petite surprise, un petit virage serré à gauche suivi immédiatement d'une première bosse avec une pointe à 11%, un petit replat et pas le temps de souffler, nouvelle petite bosse avec une pointe à 12%. Enfin 15 km avant Toulouse, comité d'accueil de 7 cyclistes du club de Seysses1. Après un pique-nique animé par nos accompagnateurs du jour, tous groupes confondus,

ceux-ci nous ont conduits jusqu'à Toulouse en passant par Blagnac et ses sites Airbus, la découverte de la ville rose avec une longue séance photo en passant au panneau de Toulouse pour immortaliser la fin du périple et enfin ils nous ont laissées à la porte de notre hôtel après 80 km et 390 m de dénivelé.



**Jour 9 :** Pique-nique géant pour rassembler toutes les participantes à cette manifestation venues de la France entière. Une rencontre mémorable pour notre organisatrice Monique qui était attendue par une rivale qu'elle avait battue 40 ans plus tôt. Retour en car pour certaines avec l'aide précieuse de nos mécaniciens qui ont bien géré nos vélos.



**Prochain rendez-vous en 2024 :**

**TOUTES À PARIS**

**Nadine MANCEAU**

## *Des VTTistes de l'A.C.T.C. sur la GTJ (Grande Traversée du Jura)*

Chaque mardi un groupe de VTTistes, riche aujourd'hui d'une bonne trentaine d'adeptes, dont une vingtaine de fidèles, se retrouvent pour sillonner chemins et forêts des alentours dans un esprit de convivialité, de bonne humeur et où l'humour n'est jamais absent ; ce qui fait aussi l'attrait de nos rencontres hebdomadaires.

Dans la tête de certains, **faire une semaine de VTT en montagne** germait depuis longtemps et c'est en Septembre dernier que ce projet s'est réalisé. Pour cette 1<sup>ère</sup> expérience direction le **JURA**.

Après 2 ou 3 réunions nous voilà partis, Michel B.- Nelly D.- Gérard G.- Ghislain P.- Patrick T.- Philippe F. et moi-même, à **FONCINE-LE-HAUT**. (*Si, si, ça existe !*). Malheureusement Alain B. pour des raisons personnelles a dû déclarer forfait.



Notre hébergement ? : Un grand chalet assez confortable sur le Camping municipal.

Notre transport ? : Minibus et remorque VTT en location.

Nos repas ? : Pique-nique le midi et cuisine maison le soir, si possible, avec des produits locaux.

Notre programme sportif ? : 6 circuits en boucle, concoctés par mes soins à l'aide d'Openrunner.

### Jour 1



**Jour 1** : Départ de ROCHEJEAN pour 45 km nous emmenant à MÉTABIEF. Après l'ascension du MONT d'OR (un col et aussi un célèbre fromage local !) nous glissons sur MOUTHE où le DOUBS prend sa source. Retour à Rochejean avec 1 060 m de dénivelée positive (D+) au compteur.

### Jour 1



### Jour 2



**Jour 2** : 47 km - 1 015 m D+. Magnifique parcours au départ des ROUSSES. Après PRÉMANON, pique-nique sur les bords du Lac de LAMOURA. (*Des noms bien connus des «fondeurs» de l'A.C.T.C.*). Après la traversée de «la forêt du Massacre», nous saluons poliment les douaniers Suisse en poste à la CURE avant de rejoindre notre minibus.

### Jour 2



### Jour 3

**Jour 3** : Notre journée HELVÈTE. De CHAUX NEUVE, réputé pour son site de ski nordique et ses sautoirs, nous grimpons à travers champs et forêts rejoindre la frontière SUISSE. Arrêt obligé à la maison forestière, puis grande descente sur le Lac de JOUX où nous déjeunons. Via CHATEBLANC nous bouclons notre journée avec 65 km et 940 m D+ au compteur.





Jour 3



Jour 3



Jour 4

**Jour 4** : Nous enfourchons nos VTT directement du camping pour une petite boucle de 34 km et 770 m D+ passant par LA-CHAPELLE-des-BOIS - CHATELBLANC et retour à FONCINE-le-HAUT pour le déjeuner. Après-midi détente (*Pétanque* !) avant un apéro champagne pour notre septuagénaire puis dîner «magrets de canards» au barbecue ; excellent !



Jour 4



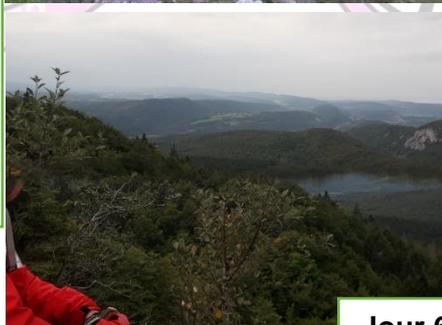
**Jour 5** : Notre journée la plus au nord de la semaine. Départ des FOURGS, près de PONTARLIER, pour une belle grimpette sur les hauts de CLUSE et MIJOUX pour admirer le Château de JOUX juché sur son piton rocheux. Descente au lac de SAINT-POINT pour le pique-nique et après 40 km et 900 m D+, nous rentrons en minibus : le flash de la maréchaussée nous a vus passer !!

Jour 5

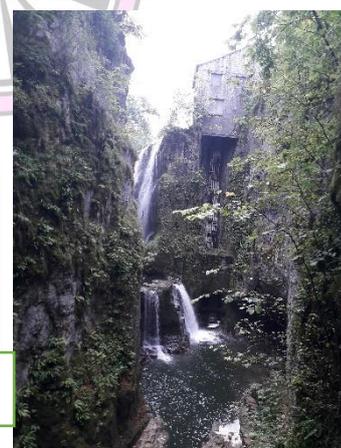


**Jour 6** : Les alentours de FONCINE-le-HAUT sont au programme du jour - 32 km et 780 m D+ Après une belle grimpette au BULAY pour découvrir un splendide panorama sur la vallée environnante nous passons aux CHALESMES dans un bruit de clarines presque assourdissant, puis nous découvrons les GORGES de la LANGOUILLE et «Les PLANCHES en MONTAGNE» (*Étape chronométrée du Tour de France 2020*). FONCINE-le-BAS et «le bief de la ruine» concluent cette dernière étape.

Pour finir cette belle semaine Jurassienne, majoritairement sous le soleil et dans la bonne ambiance permanente, nous nous offrons un petit resto le vendredi soir. (*J'y découvre le MACVIN !*)



Jour 6



L'idée de repartir pour une semaine montagne est déjà en train de mûrir ; attendons le printemps prochain pour voir quelle destination et sous quelle forme aura germé cette nouvelle aventure.

**Gérard DESCHAMPS**

## ROC D'AZUR VTT à FRÉJUS (Var)

*Du 6 au 11 octobre 2021*

En 2010 l'année de la création de notre section VTT, participer au Roc d'Azur n'était pas d'actualité et pas très connue dans la région, c'est en côtoyant des vététistes que l'on apprend l'existence de manifestations de cette envergure, il sera facile ensuite d'aller sur les sites mis à notre disposition pour prendre des renseignements et savoir à quoi l'on s'engage

Le Roc d'Azur d'octobre 2020 était mon objectif, malheureusement la crise sanitaire et toutes ses contraintes ont amené les organisateurs à prendre la décision d'annuler cet évènement, en toute logique je l'ai reporté en 2021.

Le Roc d'Azur est le plus grand rassemblement mondial VTT et ce depuis 1984. Le village est situé en bord de mer sur la base nature François Léotard de Fréjus. Une année normale c'est environ 20 000 inscrits cette année 14 000. Par crainte une jauge s'est faite naturellement, il valait mieux s'inscrire au plus tôt, à partir de février dès la mise en ligne des inscriptions pour être sûr d'être au départ.



C'est aussi 300 exposants qui mettent en avant toutes les nouveautés du moment, 33 épreuves réparties sur 5 jours et environ 100 000 visiteurs. Il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux et tous les âges, de la draisiennne pour les tous petits à la course élite le dimanche matin, dernière épreuve en clôture de cette semaine VTT ! Course hommes et femmes réunis sur 49 kms et 1 140 mètres de dénivelé positif, sur la ligne de départ pour la première fois Romain Bardet ! et bien d'autres sportifs de hauts niveaux présents en ce dimanche 10 octobre. Les massifs des Maures et l'Estérel sont les sites à l'intérieur desquelles sont tracés les parcours.

Le Roc Odyssey, l'épreuve sur laquelle je m'étais inscrit était supposée la moins difficile, 34 km, 660 mètres de dénivelé positif annoncé par les organisateurs. J'avais le choix entre une rando de 45 km et 900 mètres de dénivelé et celle de 34 kms, vu le tracé du Roc Odyssey j'ai eu raison de ne pas avoir sous-estimer les difficultés, je savais que cela allait être difficile, mais pas autant.

Les quatre premiers kilomètres et les quatre derniers sont plats, pour le reste c'est une autre histoire, toutes les difficultés sont rassemblées sur les 25 autres ! Ce n'est que montées et descentes, parfois sur des chemins assez larges, mais beaucoup d'autres où il y avait seulement la place juste pour le passage d'un vélo, des montées irrégulières sur plusieurs centaines de mètres dans la caillasse et parsemées de petits rochers difficiles à éviter (le Roc d'Azur porte bien son nom) et ne parlons pas des descentes parfois rapides et aussi piégeuses, sauf que la plus part du temps c'était étroit, cassant et technique ! Il fallait éviter la chute, pas d'autres choix que de mettre pieds à terre par endroit.

Je n'avais pas fait tous ces kilomètres pour venir jusqu'ici et abandonner ! Je voulais terminer cette épreuve ! Au dernier ravitaillement il restait 10 km... Je pensais mettre une heure



pour terminer et arriver à 17 h, c'était mal connaître le profil du parcours dans sa totalité... Les derniers kilomètres m'ont paru très longs et c'est avec un gros soulagement, (pour mon épouse aussi !!!) que je franchi la ligne d'arrivée sur la base nature de Fréjus, 45 minutes plus tard ! 3 h 45 de selle à mon compteur, 4 heure 20 au chronomètre officiel, les pauses incluses, la moyenne n'est pas très élevée à peine 10 km/h. Le but n'étant pas de faire une performance et je n'attachais pas d'importance à cet élément.

On a eu la chance d'avoir une météo très favorable, c'est souvent le cas dans cette région à cette époque de l'année, malgré tout, il est possible d'avoir de très gros orages avec de fortes pluies. Heureusement, ce n'était pas programmé, le week-end précédent le département du Var était en alerte orange.



Le Roc d'Azur est vraiment un monument du VTT, un vrai défi physique qui n'existe nulle part ailleurs, une fête, des animations de jour comme de nuit sur le site et dans la ville de Fréjus. Les derniers kilomètres en passant par le chemin des douaniers pourraient être sympas s'il ne fallait pas monter et descendre des marches le vélo sur l'épaule, des passages à gué (pas de marée en méditerranée) le sable de la plage qui vous scotch avant de pouvoir entrer en ville et rouler sur le billard des pistes cyclables pour rejoindre enfin la ligne d'arrivée sur la base nature.

Il faut signaler le bon comportement de l'ensemble des participants, pas de déchets sur les pistes, tout est fait pour qu'il en soit ainsi, pas de gobelets, les denrées alimentaires sont toutes hors emballages, la plupart des boissons en gros conditionnement servis dans les bidons, etc... J'ai aussi été très agréablement surpris par la convivialité et le calme des vététistes lors des passages difficiles qui occasionnaient

quelques bouchons.

Le roc d'Azur est une organisation sans faille mise en place par ASO organisatrice du Tour de France et de bien d'autres manifestations sportives de grandes envergures, on peut faire confiance sur le sérieux et la qualité des prestations, malgré la somme modeste de 35 € demandé au tout début de la mise en ligne des inscriptions, assistance mécanique et médicale sur tous les parcours, des ravitaillements en nombre et bien garnis ! Sans oublier les magnifiques paysages et vues plongeantes sur la Méditerranée qui font oublier les galères.

Cela restera pour moi une très belle expérience, le seul problème est la distance entre Changé et Fréjus 930 km, mais ça vaut la peine d'être vécu au moins une fois.

Participer au Roc d'Azur n'est pas sans risque, toutes les épreuves sont dures, la difficulté du terrain s'ajoute au dénivelé, c'est épuisant physiquement et nerveusement. Quelques accidents à déplorer, à ma connaissance pas trop graves, souvent dus à des prises de risques inutiles, surtout lorsqu'on s'est inscrit sur une rando où il n'y a pas de contrainte de temps pour effectuer le parcours.

Côté matériel la plupart des vététistes étaient équipés de VTT tout suspendus, le VTT semi rigide peut servir, sauf que l'on se fait assez durement secouer dans les descentes.



**Gérard DODIER**

## Compte rendu Saison VTT 2021

En compulsant les derniers comptes-rendus des saisons VTT rédigés par Gérard DODIER, j'ai vu que le dernier datait de 2018.

Il faut avouer qu'il y a eu pas mal de changements au niveau de la section VTT depuis cette année-là.

Au niveau du matériel d'abord : l'évolution technologique évoquée par Gérard (vélos 27,5 / 29 pouces, cadre aluminium, freins à disques AV/AR ...) s'est poursuivie avec l'apparition de vélos avec un plateau unique, le plus souvent de 30 dents, et par contre des cassettes pouvant aller jusqu'à 12 vitesses de 10 à 50 dents.

Ayant toujours mon VTT de 2010 26 pouces avec triple plateaux «classiques» et une cassette 9 vitesses, je ne me lasse pas d'être surpris par cette évolution en une dizaine d'année.

Depuis 4 ans également, sont apparus les VTT électriques, qui sont au nombre de 4 actuellement dans la section VTT.

Les parcours ont beaucoup évolué également. À la demande du club, Gérard Deschamps et moi,



nous les avons standardisés et intégrés dans Openrunner. Nous avons ainsi une liste de 45 parcours (90 si on compte les 2 sens), de 34 à 71 km, et de 154 à 799 m de dénivelé positif, qui nous permettent de rendre visite à pas moins de 21 communes environnantes.

L'étape suivante dont nous discutons souvent avec Gérard serait de faire une programmation mensuelle, voire annuelle comme cela est fait pour les parcours route. C'est un peu plus compliqué pour le VTT car nous sommes tributaires de la météo qui rend certains chemins difficiles ou carrément impraticables à des dates qui sont variables suivant les saisons. Mais je ne doute pas qu'on va s'y attaquer un jour.

Un autre fait notoire de ces dernières années, est l'augmentation du nombre de participants à nos sorties du mardi. Comme je le dis souvent à mes collègues, à moitié sérieux, à moitié sur le ton de la plaisanterie : le temps n'est plus très loin où les VTTistes seront plus nombreux au club que les routiers...

À titre d'information, sur les 10 dernières sorties, nous étions 15 en moyenne, avec une pointe à 20 personnes qui bat le précédent record de 17 qui datait du 5/12/2017.

Par curiosité, j'ai ressorti mon fichier récapitulatif des sorties hebdomadaires et je me suis amusé à calculer le nombre de sorties (du moins celles où j'étais présent) où l'effectif était égal ou supérieur à 10.

2017 : 8    2018 : 7    2019 : 10    2020 : 5    2021 : 27

Compte tenu de la pandémie, on peut considérer les chiffres 2020 comme non significatifs. Par contre, l'augmentation 2021 par rapport à 2017, 2018, 2019 est très nette, et je pense qu'elle est due à plusieurs facteurs :

- Le groupe a été renforcé, depuis 2 ou 3 ans, par l'arrivée massive d'une dizaine de jeunes retraités, voire quelques actifs, qui sont soit de purs VTTistes, ou des gens qui font également de la route le jeudi ou le week-end, mais qui restent VTTistes le mardi.



Une bonne moitié d'entre eux est très assidue et cela se traduit par le fait que nous avons continué à rouler tout l'été, contrairement à ce qui se passait il y a quelques années, où on arrêta souvent de juin à fin août... faute de combattants.

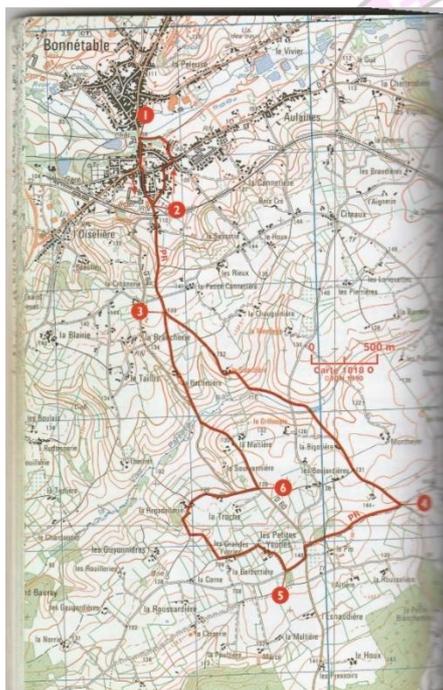
La demande était tellement forte que nous avons souvent rajouté une deuxième séance hebdomadaire le vendredi dès que la météo était favorable.

Ainsi, en ce qui me concerne en 2021, je vais tangenter les 3 000 km en VTT contre 54 km en route.

- Les VTTs électriques ont également une importance dans l'augmentation des effectifs. Ils ont permis à leurs propriétaires de participer avec assiduité sans avoir peur d'avoir du mal à suivre à cause de la distance ou du rythme. En outre, cela permet de rendre le groupe plus homogène.

Je ne peux pas aborder les VTTs électriques sans évoquer notre plaisir d'avoir vu Nelly Deschamps intégrer avec brio notre groupe, notamment dans le Jura.

L'assiduité, les vélos électriques, l'âge peut-être qui ont permis de constituer un noyau important très homogène ont mis en exergue une difficulté latente depuis longtemps : comme évoqué ci-dessus, certains ont du mal à suivre à cause de la distance, du dénivelé, de la moyenne trop élevés.



La mise en place d'un groupe 2 a souvent été envisagée ces dernières années et mise en attente faute d'un effectif suffisant.

Sous l'impulsion de Gérard Dodier, ce groupe 2 est opérationnel depuis le début novembre. À ce jour, les 2 groupes démarrent ensemble, font une partie du parcours en commun, et à un moment donné, qui est fonction de la difficulté du parcours, les 2 groupes se séparent.

Concernant les sorties 2021, il est à noter d'autre part, que nous en avons délocalisées deux

- une en forêt de Bercé
- une à Bonnétable, organisée par Pascal Guyon qui réside dans cette ville.

Nul doute que nous renouvelerons cette expérience ces prochaines années.

Je ne développerai pas notre semaine dans le Jura, car je sais que Gérard Deschamps qui l'a brillamment organisée, nous a fait un petit article sur le sujet. Je rajouterai juste que c'est une excellente initiative à tous points de vue, qui demande à être renouvelée, quitte à ce que ce soit avec quelques modifications.

Tout comme en 2020, la sortie à la journée a été annulée.

De même, faute de trouver des locations de quads à des prix décents, le club a également pris la décision d'annuler la rando VTT d'octobre.

Pour finir, je ne peux vous quitter sans signaler deux des effets collatéraux de l'augmentation des effectifs de la section VTT et de la bonne ambiance qui y règne :

- le chiffre d'affaires du café le Byblos est comme nos effectifs : en forte augmentation.
- nous avons jugé plus prudent de délocaliser notre récent après midi «dégustation d'huîtres» dans la salle des associations notamment plus grande que le local habituel rue des Vignes.

**Patrick TROTIN**

## Gourmandises.....

### Pâte à tartiner chocolat-noisette



Pour 2 pots : 90 gr de sucre, 125 gr de poudre de noisette, 60 gr de chocolat noir, 70 gr de beurre allégé, 100 gr de lait écrémé.

Mettez le sucre et la poudre de noisette dans le bol d'un robot et mixez 5 secondes à vitesse 8.

Cassez le chocolat en morceaux dans le bol et mixez 30 secondes à vitesse 9.

Raclez les parois, ajoutez le beurre et le lait et faites fondre 3 minutes à 50° vitesse 2.

Mixez une dernière fois 5 secondes à vitesse 9.

Répartissez la pâte dans 2 pots à confiture et conservez au réfrigérateur (durée 1 semaine).

\*\*\*\*\*

### Nos Sponsors



