



# AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ



## LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE



**BULLETIN D'INFORMATION**  
**- DÉCEMBRE 2022 - N° 49**

## Sommaire

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

### Année 2023

Tarif des licences	Jean-Yves DESPRÉS	Page 6
Info du mois	Jean-Yves DESPRÉS	Page 6
Les capitaines de route	Jean-Yves DESPRÉS	Page 7
Calendrier 2023	Jean-Yves DESPRÉS	Page 9
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves DESPRÉS	Pages 9 - 10 & 11
La Sécurité à chaque sortie	Claude SAULNIER	Pages 12 & 13

### Année 2022

Rapport d'activités	Jean-Yves DESPRÉS	Page 4
Calendrier 2022	Jean-Yves DESPRÉS	Page 5
Les récompensés du club à l'honneur	Jean-Yves DESPRÉS	Page 8
La Changéenne	Jean-Claude LEMOINE	Page 14
Semaine Pentecôte à Semur-en-Auxois	Jean-Claude LEMOINE	Page 15
Séjour Pentecôte à Semur-en-Auxois	Joël & Benoîte GUILLONEAU	Pages 16 & 17
Périple vers les pays de l'est	Lysiane & Jacky PINEAU	Page 18
Semaines fédérales Loudéac & Pont-à-Mousson	Patrick VIMONT	Pages 19 & 20
Séjour VTT dans le massif du Beaufortain	Nelly & Gérard DESCHAMPS	Pages 21 à 23
En passant par la Lorraine	Michel & Liliane DOUARD	Pages 24 à 27
Journée des associations et du bénévolat	Benoîte GUILLONEAU	Page 27
Compte rendu Saison VTT 2022	Patrick TROTIN	Pages 28 & 29
Rando des Rossays	Jean-Claude LEMOINE	Page 30

Nos sponsors		Page 29
Petites douceurs	Christian BRUNET	Page 31
Ils nous ont quittés en 2022		Page 5

**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.fr>

## L'Amicale CycloTouriste de Changé

## Vous souhaite une bonne année 2023

## Édito...



2022, un renouveau ?

Cela y ressemble de par la possibilité que nous avons eue d'enfin pouvoir organiser nos principales activités.

Une renaissance en douceur tout de même car nos effectifs ont diminué très sensiblement, quelques 213 adhérents contre 293 il y a cinq ans et des activités qui n'ont pas pu se faire faute d'un nombre suffisant de participants.

Nous avons tenté de nous renouveler. Certains nous ont amené à penser que la semaine montagne intéressait moins de monde, que les dénivelés importants rebutaient et que la moyenne d'âge qui augmente devait nous amener à évoluer dans nos sorties à la semaine. Alors nous avons préparé une semaine autour de la **Loire à vélo**, en évitant les côtés rébarbatifs, monotones et lassants du fait de longer la Loire sur des kilomètres, nous avons proposé Nevers-Tours en 7 jours avec seulement 4 lieux de couchage, ce qui pouvait être attractif pour un public large. Mais le peu d'inscrits nous a imposé d'annuler cette randonnée. Quel dommage, alors pour 2023, nous repartirons à la montagne, pas la grande montagne, mais l'Ardèche, cette superbe région que ceux qui ont eu le plaisir de faire l'Ardéchoise connaissent, où les montées sont plus courtes mais plus fréquentes.

Les **Audax**, moins fréquentés, le 400 annulé faute de participants (lié à l'annulation du **Paris-Brest-Paris**), le peu de participants à la **Changéenne**, plein de signes qui nous montrent que tout le monde n'a pas repris le rythme et qu'un certain nombre de vélos sont restés à l'abri, leurs propriétaires se trouvant moins motivés pour enfourcher leur monture.

Tout ce que nous pouvons souhaiter c'est que, la situation se stabilisant, les cyclistes reviennent nombreux et motivés. Mais la situation internationale avec la guerre en Ukraine et ses effets pervers, entre-autre une inflation qui inquiète ne nous permet pas d'être très optimiste. Mais nous allons proposer des activités de façon à ce que tous celles et ceux qui en profiteront puissent en être satisfaits.

Au niveau de la vie du club, ce n'est pas facile non plus. Cela fait déjà quelques années que nous incitons à respecter les '**STOP**', sans résultat, je dirais même sans la moindre avancée. Nos capitaines de routes qui lorsqu'ils ne se font pas injuriés lorsqu'ils essaient de couper un groupe de 20 voire 30 cyclos alors que nos règles sont des groupes d'au plus 15 cyclos, ne sont pas ou bien trop peu écoutés. Ils baissent pavillon les uns après les autres. Le groupe A n'a plus de capitaines, le B n'en a plus qu'un. Doit-on comprendre que notre modèle n'est pas le bon ? Les mentalités changent et nous allons devoir nous adapter.

Alors que pouvons-nous souhaiter pour 2023. Après avoir fêter les 40 ans du club par un repas aussi agréable que convivial, nous continuerons à faire vivre notre association et à essayer d'en faire un ensemble où il fait bon venir pédaler.

Je vous souhaite une année 2023 où vous pourrez vous faire plaisir sur votre vélo, dans le respect des autres.

**Le Président Jean-Claude LEMOINE**



# RAPPORT D'ACTIVITÉ 2022



## L'AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ Assemblée Générale Ordinaire le 25 novembre 2022

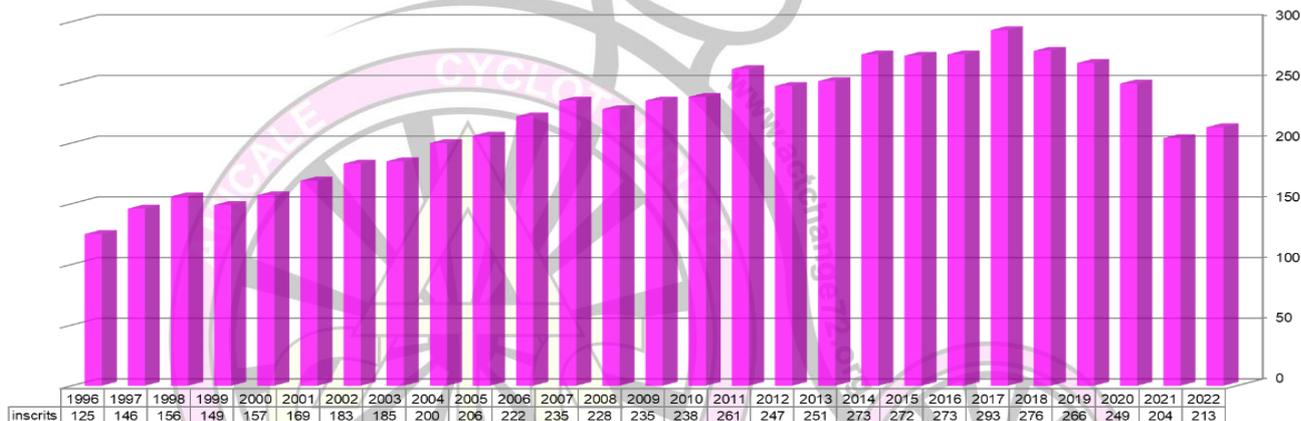
Ordre du jour  
Accueil  
Bilan des activités.  
Bilan financier.  
Les élections.  
Calendrier 2023.

### Effectifs 213 au 26/11/2022

dont 52 féminines

Répartitions : 191 licenciés et 22 adhérents

Nombre de CYCLOS à l'ACTC  
inscrits en 2022



### ÉLECTIONS :

#### Démission

- Michel TOUCHET

#### Tiers sortants et candidats :

- Alain FOUINEAU
- Benoitte GUILLONEAU
- Yves PLOUSEAU
- Alain THUREAU

#### Candidats 2023 :

Alain FOUINEAU	réélu à l'unanimité
Benoitte GUILLONEAU	réélue à l'unanimité
Yves PLOUSEAU	réélu à l'unanimité
Alain THUREAU	réélu à l'unanimité

### Élection du bureau le 25 novembre 2022 :



**Président**  
**Jean-Claude LEMOINE**



**1<sup>er</sup> Vice-Président**  
**Patrick VIMONT**



**2<sup>e</sup> Vice-Président**  
**Claude SAULNIER**



**Secrétaire :**  
**Jean-Yves DESPRÉS**



**Trésorier :**  
**Alain FOUINEAU**

## CALENDRIER L'Amicale Cyclotouriste de Changé - 2022

Date	Manifestations
07/01/2022 Annulé	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30.
Annulé	Vœux du maire
05/02/2022 Annulé	Soirée festive (choucroute)
26/03/2022	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
06/04/2022	Reprise sortie accueil
09/04/2022	La Changéenne
Annulé	Journée culturelle Les Bouleries Pôle Européen du Cheval
14/04/2022	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
16/04/2022	Randonnée interne vtt à la journée
02/05/2022 Annulée	Rando interne de 100 km organisation ACTC (JPL)
05/05/2022	Randonnée interne 1 jour Mamers route
07 & 08/05/2022 Annulé	Brevet AUDAX 400 km
14 au 21/05/2022 Annulé	Séjour itinérant
03 au 10/06/2022	Séjour Pentecôte arrivée 17 h départ 09 h
16/06/2022	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
18/06/2022 annulé	Brevet ACTC 200km à 25km/h allure bloquée
25/06/2022 annulé	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
03/09/2022	Fêtes des associations nouvelles formules
15/09/2022	Jeudi Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
18/09/2022	Anniversaire 40 ans ACTC
30/10/2022	Rando des Rossays VTT marche
25/11/2022	Assemblée générale de l'ACTC
	Téléthon randonnée cyclo

### Ils nous ont quittés en 2022

Bénévoles dans de nos nombreuses organisations, ces licenciés nous ont quittés cette année.

**Marcel AVIGNON**, à l'aube de ses 82 ans, ancien Capitaine de Route, il était toujours de bonne humeur et prêt à rendre service.



**Monique DELUME**, elle avait 82 ans, avec son mari elle assurait les châtaignes, cuisson et vente, lors des randos des Rossays.



**Jean-Claude CHIRON**, également licenciés depuis longtemps au club, il était toujours aimable et souriant, malgré les difficultés rencontrées dans sa vie.

## Tarifs des licences 2023

### LES NOUVELLES FORMULES DE LICENCE FFCT SAISON 2023

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 3 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 2023

• Cotisation FFCT	2022 = 28 € 50	2023= <b>29 € 50</b>	
• Cotisation ACTC	2022 = 12 € 00	2023= <b>15 € 00</b>	(2019 = 14 € 30)
• Adhérents	2022 = 16 € 50	2023= <b>20 € 00</b>	(2019 = 18 € 80)
• Assurance AXA :			
• Mini braquet	2022 2023 =	<b>20 € 00</b>	
• Petit braquet	2022 2023 =	<b>22 € 00</b>	
• Grand braquet	2022 2023 =	<b>72 € 00</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 2023.

### 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 flashes 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.

**Nouveau site internet de l'ACTC : [www.actchange72.fr](http://www.actchange72.fr)**

## NOS CAPITAINES DE ROUTE

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

Chaque groupe ne doit pas dépasser 15 cyclos.

Il est plus facile à gérer et plus sécurisant. Nous vous demandons votre coopération.

Rôle du capitaine de route

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

En haut des côtes les premiers attendent les derniers avant de relancer.

Lorsque le capitaine de route est seul dans le groupe, il peut désigner un des cyclos pour le seconder.

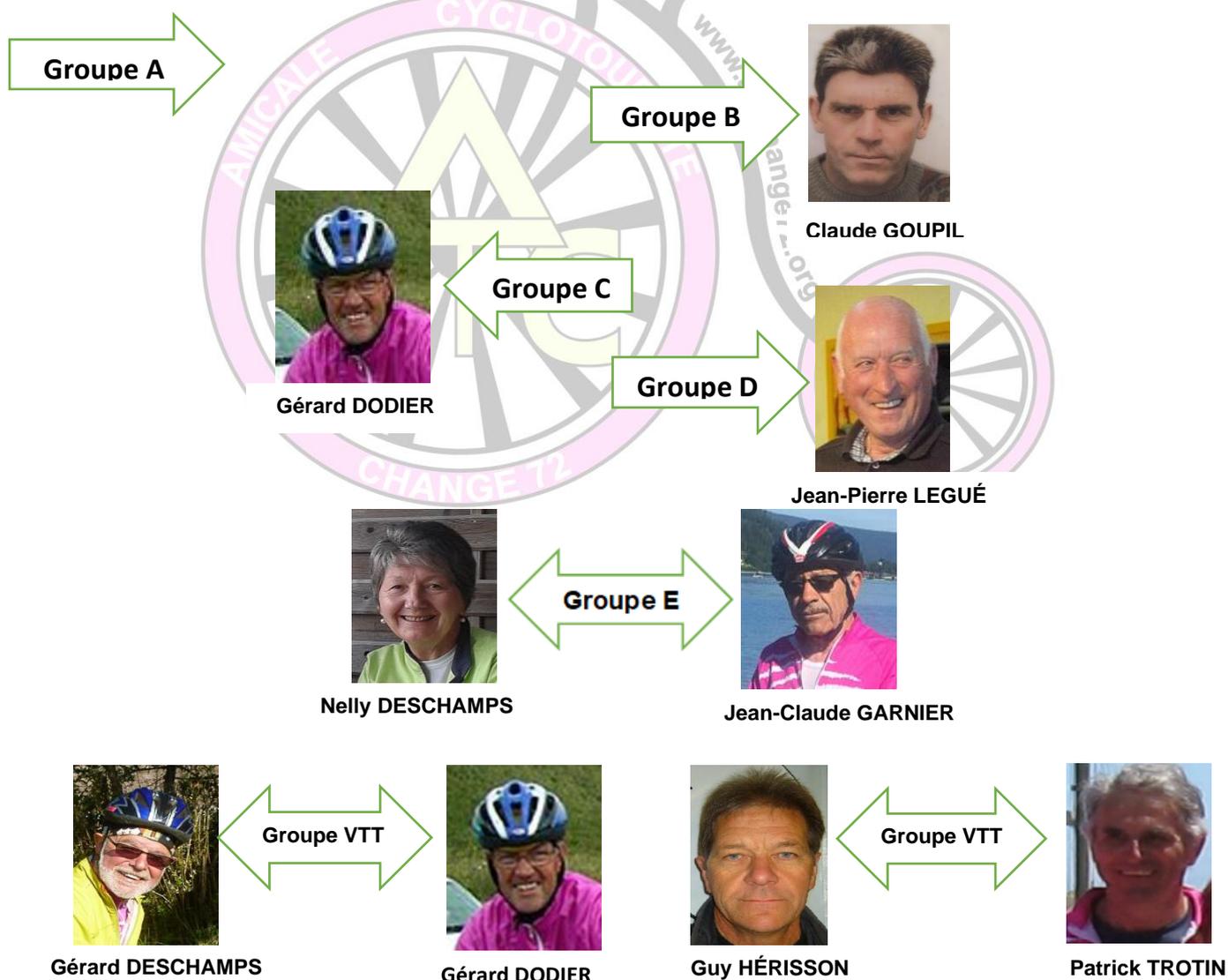
Le Capitaine de route a l'autorité du Président de l'ACTC.

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



## LES RÉCOMPENSÉS

**Président d'honneur de l'Amicale CycloTouriste de Changé**  
Promu par le CA de l'ACTC à l'unanimité  
**Michel TOUCHET**



### Les 80 ans du club à l'honneur

Pour les cyclos qui viennent d'atteindre leurs 80 ans et à l'issue de l'assemblée générale, il a été procédé à la remise d'un maillot de l'ACTC floqué à leur nom. Les personnes honorées sont : **Régine ROMET**, **Jacques FRÉTIGNÉ** (représenté par son ami Gérard CLÉMENT) et **Jean-Pierre BERGER** (absent).

Quatre licenciés de l'ACTC ont été Récompensés lors de l'AG du CODEP72 le 13 novembre 2022. Ils ont reçu **Le Mérite du cyclotourisme pour services rendus**

- **Guy AUBIER**
- **Régis PIERRE**
- **Patrick VIMONT**
- **Alain MARTIN**



Le président de l'Amicale Cyclotouriste de Changé, **Jean-Claude LEMOINE**, lors de sa remise du **diplôme médaille de bronze de la Fédération française de Cyclotourisme** le 27 novembre 2022



## CALENDRIER L'Amicale Cyclotouriste de Changé - 2023

Date	Manifestations
06/01/2023	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30
14/01/2023	Vœux du maire 17 h 30
04/02/2023	Soirée festive (choucroute)
25/03/2023	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
05/04/2023	Reprise sortie accueil
15/04/2023	La Changéenne
En attente	Journée culturelle Les Bouleries Pôle Européen du Cheval
20/04/2023	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
	Randonnée interne VTT à la journée
04/05/2023	Randonnée interne 1 jour Mamers route
15/05/2023	Rando interne de 100 km organisation ACTC (JPL)
27/05 au 03/06/2023	Séjour Pentecôte arrivée 17 h 00 départ 09 h 00
08/06/2023	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
10/06/2023 à confirmer	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
17 au 24/06/2023	Séjour Lou Capitelles/spa en Ardèche
06/07/2023	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
23/07 au 30/07/2023	84 <sup>e</sup> Semaine fédérale Pont-à-Mousson
02/09/2023	Fêtes des associations nouvelles formules
09/09/2023	Brevet AUDAX initiation 100 km
14/09/2023	Jeudi Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
29/10/2023	Rando des Rossays VTT marche
24/11/2023	Assemblée générale de l'ACTC
	Téléthon randonnée cyclo

### BUREAU & COMMISSIONS

BUREAU 2023		
Président d'Honneur		Michel TOUCHET
Président		Jean-Claude LEMOINE
Premier Vice-Président		Patrick VIMONT
Deuxième Vice-Président		Claude SAULNIER
Secrétaire		Jean-Yves DESPRÉS
Secrétaire-adjointe		Benoîte GUILLONEAU
Trésorier		Alain FOUINEAU
Trésorier adjoint		Jean-Claude LEMOINE
<b>Délégué SÉCURITÉ :</b>	11, rue Jacques Amyot 72000 LE MANS	06 87 52 54 40
Claude SAULNIER	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	Alain MARTIN
	Gérard BRILLANT	Yves PLOUSEAU
	Joël GUILLONEAU	Alain THUREAU
	Antoine HIRARDOT	

COMMISSIONS 2023		
<b>1. RELATIONS PUBLIQUES</b>		
But :	<b>Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions</b>	
	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
	Claude SAULNIER	06 87 52 54 40
<b>2. MANIFESTATIONS</b>		
But :	<b>Organisation des sorties et festivités diverses :</b>	
	* Sorties à la journée	
	* La Changéenne	
	* Randonnées FFCT	
	* Semaine Fédérale	
Responsable :	Claude SAULNIER 11, rue Jacques Amyot 72000 LE MANS	
	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
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
	Alain MARTIN	07 78 31 09 31
	Yves PLOUSEAU	06 28 27 28 58
	Alain THUREAU	06 70 11 11 63
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
<b>3. RANDO DES ROSSAYS</b>		
But :	<b>Randonnées V.T.T. - GRAVEL - MARCHES DIVERSES</b>	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	
	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 HÉRISSEON	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
	Claude SAULNIER	06 87 52 54 40
	Alain THUREAU	06 70 11 11 63
<b>4. SÉJOURS</b>		
PENTECÔTE :	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 LE MANS	
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
MONTAGNE :	Alain THUREAU La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière	
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08
<b>5. PARCOURS</b>		
But :	<b>Élaboration des parcours pour les sorties du club</b>	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	
	Monique FRÈREJACQUES	06 63 93 49 71
	Michel TOUCHET	06 14 70 74 76

<b>6. AUDAX - B.R.M.</b>			
Responsable :	Patrick VIMONT		
	6, rue Albert Thomas 72100 LE MANS		06 03 93 37 73
	Guy AUBIER		06 19 36 63 68
	Jean-Yves DESPRÉS		06 12 38 80 29
	Régis PIERRE		06 51 47 43 07
<b>7. LOGISTIQUE</b>			
But :	<b>Organisation des manifestations festives du club :</b>		
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
	Alain FOUINEAU		06 87 17 48 08
<b>8. RELATIONS AVEC LE CODEP</b>			
But :	<b>Coordination avec le CODEP</b>		
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE		
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS		06 79 13 34 57
	Alain MARTIN		07 78 31 09 31
	Guy AUBIER		06 19 36 63 68
<b>9. BULLETIN</b>			
But :	<b>Préparation et diffusion du bulletin d'information du club : "LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE"</b>		
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
	Patrick VIMONT		06 03 93 37 73
<b>10. ÉQUIPEMENTS</b>			
But :	<b>Commande des équipements vestimentaires</b>		
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 :	<b>Gestion du local "Pierre Loison", rue des Vignes</b>		
Responsable :	Yves PLOUSEAU		
	19, rue des Vignes 72560 Changé		06 28 27 28 58
But :	<b>Gestion du local des "Commerreries"</b>		
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 :	<b>Initiation des débutants aux sorties de groupe</b>		
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 :	<b>Préparation des salles, banderoles, fléchages...</b>		
Responsable :	Yves PLOUSEAU		
	19, rue des Vignes 72560 Changé		06 28 27 28 58
<b>14. SITE INTERNET</b>			
Responsable :	Antoine HIRARDOT		
	38, rue du Levant 72000 LE MANS		06 75 08 09 00
	Jean-Yves DESPRÉS		06 12 38 80 29

## UNE BONNE IDÉE : LA SÉCURITÉ

### BILAN DES SINISTRES - SAISON 2022

L'état de ces sinistres couvre la période de l'AG 2021 à 2022.

Il recense les accidents qui ont fait l'objet d'une déclaration auprès de la FFCT pour l'assureur AXA et ceux qui ont été portés à notre connaissance.

3 accidents déclarés et 3 non déclarés.

#### 5 accidents vélo route (3 chutes individuelles)

- ✓ Dérapage roue arrière dans un virage
- ✓ Touche la roue du précédent et chute sur le bitume
- ✓ Sur écart du précédent, chute dans le fossé
- ✓ 2 chutes par un trou dans la chaussée.

#### 1 chute VTT

- ✓ Sur une racine en descente d'un chemin

#### Dommmages corporels

- ✓ Ecchymoses hanche, épaule, bras,
- ✓ Clavicule,
- ✓ Poignet,
- ✓ Côte.

#### Dommmages matériels

- ✓ Dérailleur
- ✓ Fourche vélo,
- ✓ Casque (2),

**Une bonne idée : la Sécurité**

### RESPECT DES STOPS

- Objectif à poursuivre, peu de progression !...
- Le code de la route est en place pour la sécurité de tous.



## 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.
- **Ne JAMAIS dépasser le milieu de la route,**  
Penser aux véhicules qui peuvent surgir en face, chacun sa place
- 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.
- En cas de panne, se placer sur le bas-côté de la chaussée et non sur la route.

### ***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

- À l'ACTC les **groupes** sont limités à **15cyclistes**.



- 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 chaque sortie je pense à me munir de ma pièce d'identité.



**Claude SAULNIER**

## LES AUDAX



Les AUDAX représentent la référence des cyclotouristes. Ce sont des épreuves de distance, le plus souvent à allure bloquée, qui permettent de valider des capacités d'endurance. Elles sont d'ailleurs obligatoires pour participer au célèbre PARIS-BREST-PARIS.

Les distances sont 100, 150, 200, 300, 400, 600, 1 000 km et Paris-Brest-Paris (1 200 km).

Les distinctions des Audax cyclistes sont :

Aigle d'argent : 200, 300, 400, 600 et 1 000 km.

Aigle d'or : il faut y ajouter un 1 000 km et Paris-Brest-Paris.



Le club ACTC CHANGÉ détient : un cyclo : deux fois Aigle d'or et sept cyclos : un Aigle d'or.

## LA CHANGÉENNE

La 'Changéenne' 2022 a pu avoir lieu, ouf ! En effet après bien des reports, annulations liées à ce 'foutu' virus, nous avons enfin pu organiser une activité ouverte à tous.

C'est avec un certain plaisir que nous avons préparé, reconnus, fléché les différents parcours en étoile autour de Changé.



Mais le plaisir s'est arrêté là, en effet ce n'est pas les quelques 123 inscrits qui nous ont apporté la satisfaction du travail bien fait et le sourire aux lèvres.

Bien sûr, il y a le fait que revenir au Rabelais après chaque boucle faisait que malgré une recherche de petites routes, les cyclos passaient sur beaucoup de voies connues.

Bien sûr il y a la désaffection progressive pour ces randonnées. Mais quand même cela nous a fait un peu mal au cœur de voir si peu de participants.

Mais positifs et la 'Changéenne' 2023 sera plus apte à attirer les cyclos, nous allons y travailler sérieusement, avec la recherche de parcours plus typiques nous éloignant de nos routes habituelles et permettant de découvrir de nouveaux parcours.

Cela suffira-t-il à attirer des cyclos, je n'en sais rien, mais toujours est-il que nous ferons tout pour que ce soit le cas.

Merci à tous les bénévoles qui ont participé à cette 'Changéenne'



Jean-Claude LEMOINE

## SEMAINE PENTECÔTE À SEMUR-EN-AUXOIS



Au début c'était le week-end Pentecôte. Avec les années une certaine dérive a amené aujourd'hui à une semaine ou presque puisque nous arrivons le vendredi après-midi et repartons le vendredi matin suivant.

Et malgré cela, pour beaucoup ça semble passer trop vite, beaucoup trop vite.

Cette année, nous étions à Semur-en-Auxois, dans le département de la Côte d'Or, mais surtout à proximité du parc régional du Morvan et si vous vous rappelez de vos cours de géographie, le Morvan, ce n'est pas les Alpes, mais ça peut monter dur, moins longtemps mais plus souvent. Cela quelques cyclos s'en souviennent bien.



Le choix du centre névralgique du séjour, encore une fois a été bien choisi. À l'écart de Semur, très joli village avec un centre ancien agréable, fait de vieilles pierres et de rues pavées. Un hébergement adéquat, des repas conviviaux et comme à chaque fois une ambiance super. Avec des apéritifs en communs et beaucoup de plaisir de vivre ces moments intenses.

La proximité d'un lac artificiel qui a été construit pour alimenter en eau le canal de Bourgogne permettait de trouver un endroit calme, reposant, seulement accompagné de quelques pêcheurs.

Les marcheurs se sont fait plaisir en découvrant les chemins environnants, ils sont arrivés une ou deux fois légèrement en retard au repas du midi, mais rien de grave et personne n'a été perdu sur les sentiers et chemins.

Pour les cyclos, comme d'habitude deux distances par demi-journée afin de pouvoir choisir selon ses possibilités. Une surprise pour certains la première matinée avec un parcours un peu corsé, mais comme c'est le premier jour, on a envie, on part sur le grand et on le regrette, les derniers kilomètres devenant compliqués. Mais ce ne sont que les aléas et le sourire revient vite une fois la douche prise.



Il y a toujours quelques péripéties, un GPS récalcitrant et un parcours pris à l'envers, une côte montée souvent au retour et un peu 'casse-patte', une autre côte assez longue pour que ses quelques 14% marque les jambes. Mais bon, tout cela nous donne des souvenirs et nous donne envie de revivre encore ces moments.

Merci à tous les participants pour leur bonne humeur, leur convivialité et leur état d'esprit et à l'année prochaine, cette fois en bord de mer, à Trégastel, au cœur de la Bretagne nord et bien sûr avec des nouveaux auxquels ces quelques lignes auront donné envie.

**Jean-Claude LEMOINE**

### «SÉJOUR PENTECÔTE»



C'est dans la cité médiévale de Semur-en-Auxois que Jean-Yves DESPRÉS a proposé le séjour «PENTECÔTE» du 3 au 10 juin 2022.

La ville de Semur-en-Auxois, d'une beauté et d'un charme hors du temps, est au cœur d'une terre aux paysages variés et traversée par le canal de Bourgogne.

Le Village vacances offre un cadre idéal pour découvrir la Bourgogne, ses vallons, ses vignes et ses forêts. Entre le Morvan et les grands crus de Bourgogne, nous partions à la découverte d'une région au charme incomparable.

Nous étions 33 participants à profiter de ce séjour «VÉLO (route) et RANDO pédestre».

#### Balade Vélo :

Séjour PENTECÔTE dans ce coin de la Côte-d'Or, verdoyant et très vallonné.

Des supers parcours avec des côtes, moins longues que les grands cols alpestres ou pyrénéens, mais parfois avec un dénivelé égal.

Aussi, un peu de vignes, visite d'une cave, pas les grands vins de Bourgogne, mais un breuvage assez gouleyant.

Excellente semaine, j'en garde un bon souvenir, car mes mollets et mes cuisses ont soufferts....



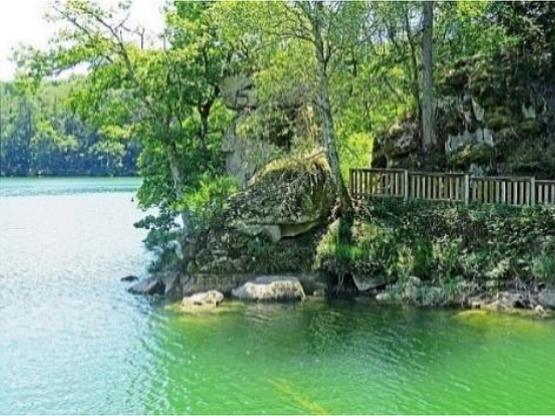
**Joël GUILLONEAU**



**Balade pédestre** autour du Lac du Pont, lac artificiel mis en eau en 1883, directement alimenté par la rivière Armançon et les ruisseaux du Peut Crot, des

Pralats, du Larrey et de Pisserotte. 13 km avec passerelles en forme d'escaliers sur la crête du barrage.





Nous avons rencontré de nombreuses pierres légendaires dispersées sur le rivage : Rocher du Chien, Défilé des Thermophiles, Roche Fendue, Poron du Cerveau, Roche Serpent, Roche Coco, Rocher "Sainte-Hélène... etc.

Passages entre les rochers dans de petits défilés et passerelles en bois franchissant les zones marécageuses ajoutent à son charme.



**Visites d'une cave au Domaine de Flavigny-Alésia** pour découvrir les vins de l'Auxois. Dégustation appréciée par tout le monde.

Quelques kilomètres plus loin, visite des ANIS DE FLAVIGNY. Depuis 1591, au cœur de l'ancienne abbaye bénédictine à Flavigny, le bien bon bonbon reste fidèle à la même recette : chaque graine d'anis est patiemment enveloppée de fines couches de sirop, délicatement aromatisée.



Et tout près, la crypte carolingienne Sainte-Reine, en visite libre à l'abbaye.

Sans oublier les retours de visites, balades, randonnées vélos et pédestres, nos réunions nous permettant de nous raconter nos journées en trinquant ensemble.



**Benoîte GUILLONEAU**

Du 12 juin au 7 août 2022 = 3 280 kms en 40 étapes sur 6 pays (37 campings donc 2 sauvages)  
(Strasbourg - Prague - Cracovie - Vienne - Lac de Constance - Strasbourg)



Partis de Strasbourg en suivant le Rhin sur 80 km pour rejoindre l'Eurovélo 4 à Wurtzbourg afin de traverser la Bavière pour entrer en République Tchèque à Karlovary Vary et ensuite Prague (visite de son centre historique où se dressent des bâtiments baroques colorés, ses églises gothiques et son horloge astronomique).



Après ces 2 jours de repos, nous prenons la direction de la Pologne en franchissant la frontière à 1 200 m d'altitude sur des routes de montagnes mal entretenues. Nous sommes contraints de faire demi-tour 2 fois (bilan de la journée : 102 km avec un dénivelé positif de 1960 m et une descente de col avec des nids de poules, voire d'autruches tous les 20 m).

Ensuite, direction Cracovie en passant par le Jura Polonais avec ses grandes lignes droites à travers ses forêts de sapins et ses ruines de châteaux, Visite de Cracovie pendant 2 jours et de sa mine de sel située à «Wieliczka» classée au patrimoine mondial.

Retour par la Slovaquie en traversant la montagne des Carpates pour rejoindre Zilina et un petit village célèbre pour son architecture typique à 645 m d'altitude «Cicmany» puis Bratislava (la capitale) sur le bord du Danube.



Nous prenons l'eurovélo 6 pour atteindre Vienne (pendant 2 jours visite du centre-ville et du château de Sissi). Nous remontons le Danube jusqu'à Linz où nous quittons l'eurovélo 6 pour rejoindre Salzbourg (ville de Mozart). Puis, Innsbruck et le lac de Constance à Bregenz (paysages autrichiens vallonnés et très jolis mais dur pour les mollets), Tour du lac de Constance côté Allemagne jusqu'au Rhin en passant par «Schaffhausen» pour voir les plus grandes chutes d'eau européennes.

Direction Bâle et enfin arrivée à Strasbourg sans aucun incident particulier sur tout le parcours (aucune crevaison, juste un dévoilage d'une roue avant et quelques kilos en moins pour les 2 cyclos mais enchantés).

**Lysiane et Jacky PINEAU**

## LOUDÉAC

### 83<sup>e</sup> SEMAINE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME

**DU 31 JUILLET AU 07 AOUT 2022**

Après deux années d'absence sur l'un de mes rendez-vous préférés de cyclo, je me suis rendu sur les terres bretonnes vers Loudéac dans les Côtes d'Armor pour participer à cette 83<sup>e</sup> SF.

Tout comme les 8 000 autres participants j'ai retrouvé l'effervescence et l'euphorie de ces premières heures lors de l'arrivée au village pour le retrait des dossiers. Chacun y prend ses repères et recherche des têtes connues, d'amis de club sarthois ou de personnes rencontrées lors des précédentes éditions.

8 000 personnes, cela peut paraître faible pour une semaine fédérale mais n'oublions pas le passage du covid qui a profondément changé les comportements, les habitudes de beaucoup de cyclos. Notre club reflète ce constat puisque sur la trentaine de fidèles qui gonflaient les effectifs de Quimper, d'Aurillac, d'Oloron Sainte-Marie, de Saint-Omer et de Verdun pour n'en citer que quelques-unes nous n'étions que 13 licenciés et 3 adhérents cette année. Raymonde Brilland, Jean-Claude Garnier, Daniel Legay, Jean-Louis Boinet, Francette et Michel, Monique, André et Annie et moi-même représentations l'ACTC pour la semaine entière auxquels sont venus s'ajouter Jean-Yves et Nicole, en milieu de semaine et André Cormier le vendredi. Alain Brilland, Alain Bruteul et Jean-Paul Morinet, nous accompagnaient en tant qu'adhérents.

Chacun avait choisi les hébergements habituels, camping, chambre chez l'habitant, appartement ou l'hôtel. Personnellement j'avais opté, avec 2 autres copains, pour un séjour chez l'habitant à Saint-Thélo distant de 12 km de Loudéac. Cet éclatement des lieux de résidence ne facilite pas les regroupements pour les sorties quotidiennes. Nous roulions le plus souvent à 3 ou 4 du club mais cela ne nous empêchait pas de se retrouver et de parcourir quelques km ensemble ou de discuter aux ravitaillements qui ponctuaient les parcours.



Rappelons qu'une semaine fédérale c'est avant tout convivial, festif et bien sûr... sportif !!!

Les différents parcours proposés chaque jour ont permis à chacun de vérifier cela. Étant un habitué du vélo en Bretagne je sais qu'il faut compter environ 800 à 1 000 m de dénivelé pour 100 km et cela sans chercher les difficultés. À titre d'exemple nous avons pour nous rendre à Loudéac depuis notre lieu de villégiature, 12 km avec 200 m de dénivelé que nous ne faisons pas chaque matin selon la direction des parcours mais à chaque fois avec le sourire et la bonne humeur. Cette année un phénomène non négligeable s'ajoutait à la difficulté des parcours : un SOLEIL radieux.



Vue du château de la ville de Josselin en Bretagne France.

Chaque jour environ 4 à 5 parcours étaient proposés, de 40 à 150 km que nous pouvions suivre ou recomposer à notre gré. Ceux-ci, constitués en étoile autour de Loudéac, ont permis de sillonner des routes tranquilles, peu fréquentées par les autos et dotées d'un revêtement bitumé sur 90% des voies empruntées. Si l'essentiel des parcours restait dans les Côtes d'Armor nous sommes rendus dans le Morbihan notamment à Josselin très jolie ville sur les bords du canal de Nantes à Brest.

On ne peut oublier qu'en sillonnant la Bretagne sur ces itinéraires qui passaient par des vallées et des collines parfois un peu raides, nous suivions les routes d'entraînement des champions bretons. Tout d'abord celles de Louison Bobet dans les alentours de Saint-Meen-Le-Grand où il y a fait ses premières armes. Ensuite vers celles de Bernard Hinault proche de la baie de Saint-Brieuc où nous avons pu nous mesurer à quelques grosses pentes que le «Blaireau» devait à peine sentir.

Il y a aussi le fameux Mur de Bretagne où Jean Robic, autre champion breton s'y distingua dans un contre la montre en 1947. Cette côte «l'Alpes d'Huez Bretonne» est incontournable lors de nombreuses

compétitions dans le secteur. Nous avons aussi rallié la côte de Cadoudal, à Plumélec et Plouay deux villes réputées par leurs grands prix cyclistes.

Chaque jour nous avons ainsi parcouru aux alentours de 90 à 120 km. Personnellement j'ai beaucoup apprécié les parcours vers Josselin et la ville elle-même, Le Mur de Bretagne lieu mythique et le parcours vers la baie de Saint-Brieuc où l'on retrouve les superbes paysages de la côte bretonne... Nous avons ainsi roulé dans une bonne ambiance en alternant les passages où l'on «faisait la course» avec d'autres groupes et les portions de découvertes où l'on appréciait les paysages et les villages traversés.



Le mercredi soir demeure la soirée festive du club où l'on essaie de trouver un restaurant pouvant nous accueillir. Cette année c'est dans un restaurant de Saint-Thélo que s'est déroulé ce repas.

Tout le monde s'est retrouvé en fin de journée dans ce village fort sympathique ainsi que des amis du club pour un apéritif en plein air dans le jardin de nos hébergeurs. Nicole et Jean-Yves nous ont aidé à préparer les toasts et autres amuse-gueules et bien sûr les boissons nécessaires à ce moment très amical autour des tables dressées à cet effet.



Nous avons passé un moment très chaleureux avant de gagner le restaurant distant de 200 m en empruntant les petites rues bordées d'hortensias. Un repas très correct nous attendait et l'ambiance s'est maintenue toute la soirée.

Conviviale, festive et sportive... je peux dire que nous avons retrouvé ces qualificatifs en terre bretonne lors de cette 83<sup>e</sup> semaine fédérale. **Alors je donne rendez-vous aux fidèles participants, à de nouveaux cyclos et aux vététistes pour la 84<sup>e</sup> semaine fédérale à Pont-à-Mousson.**

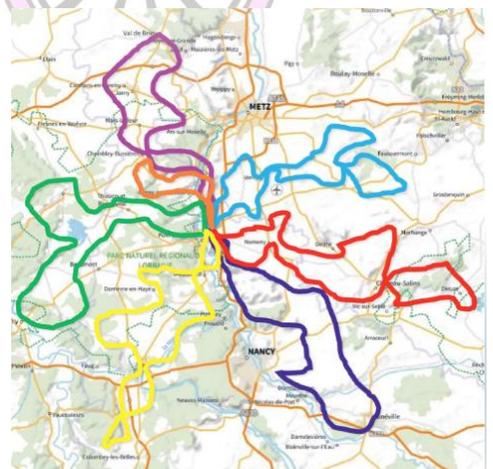


## VENEZ NOMBREUX À LA PROCHAINE SEMAINE FÉDÉRALE cyclos et vttistes

Cette année 2023 c'est donc à Pont-à-Mousson que se déroulera la 84<sup>e</sup> semaine fédérale. Nous retrouverons l'Est de la France après Épinal. Pont-à-Mousson se situe à mi-chemin entre Nancy et Metz à environ 55 km de l'une et l'autre ville.

Nous y découvrirons la vallée de la Moselle, la ville de Pont et la butte de Mousson qui la surplombe.

Plusieurs parcours quotidiens seront proposés en général 4 voire 5 itinéraires de 50 à 150 km environ, avec des dénivelés différents selon les directions du jour comme vous pouvez le constater sur le croquis joint.



Dimanche 23 juillet : **parcours rouge**  
Lundi 24 juillet : **parcours jaune**  
Mardi 25 juillet : **parcours violet**  
Mercredi 26 juillet : **parcours bleu nuit**  
Jeudi 27 juillet : **parcours orange**  
Vendredi 28 juillet : **parcours vert**  
Samedi 29 juillet : **parcours bleu clair**

### Le VTT

Le bassin de Pont-à-Mousson et ses environs offrent de beaux terrains de jeux pour les vttistes de tous niveaux. Trois parcours seront proposés chaque jour entre 35 et 75 km avec des dénivelés de 400 à 1 200 m.

Pour tout renseignement contacter Patrick Vimont.

**Patrick VIMONT**

## SÉJOUR VTT DANS LE MASSIF DU BEAUFORTAIN

Du 27/8 au 3/9 2022. Ravis d'avoir sillonné les massifs du Jura l'an dernier les participants souhaitent réitérer ce plaisir d'une semaine sportive et conviviale un peu plus loin que les contrées changéennes, parignéennes, sargéennes etc...



Le groupe

J'ai alors pensé que le Beaufortain, renommé comme un paradis des activités «outdoor», grâce à ses terres d'alpages entre lacs et massifs montagneux serait un terrain de jeu idéal pour mes « potes » demandeurs de sentiers côteux et de circuits scabreux.

Ils ne seront pas déçus... !

Nous sommes 11 participants ; 9 font le déplacement en minibus et remorque prêtée par le club et 2 en voiture personnelle.

Au cours des réunions préparatoires, l'appréhension de quelques-uns est palpable au vu des circuits que je leur ai concoctés à l'aide de Openrunner.

Chaque jour des distances d'une quarantaine de km avec en moyenne 1 000 à 1 200m de dénivelée.

Au menu des réjouissances : sentiers abrupts et rocaillieux, pistes forestières encombrées de racines saillantes, petites routes sinueuses et, interminablement ça grimpe, ça grimpe, ça grimpe.... mais ça redescend aussi !

Je dois préciser que 3 d'entre nous envisagent le défi avec plus de sérénité, étant possesseurs de VTTAE.

C'est donc au Planay près d'Arèches Beaufort, charmante station touristique de Savoie nichée au creux d'une paisible vallée où coule le Doron que nous choisissons d'être hébergés au VTF «Le Rafour».



Le Rafour et sa piscine

Nous y prenons pension complète avec option pique-nique le midi (afin d'alourdir un peu les sacs à dos ...)

Cet établissement nous offre une piscine qui sera bienvenue en fin de journée.

Notre semaine de 6 journées consécutives se décomposent ainsi :

- Un «échauffement» le premier jour pour découvrir les environs autour des villages du Planay, de Beaufort et d'Arèches.
- 2 déplacements pour un départ déporté de la station de ski des Saisies avec le Mont Blanc en toile de fond ; celle-ci bien connue de quelques-uns d'entre nous en hiver.
- Une escapade vers les sommets autour des lacs et barrages de Roselend et de la Gittaz.

Barrage et Lac de Roselend



- Une autre vers le lac de Saint Guérin
- Une découverte des contreforts du massif des Contamines au départ de Hauteluce.

Il serait fastidieux pour ceux qui n'ont pas partagé ce séjour de vous faire le récit de chaque journée, mais

voilà une journée type (celle qui de l'avis majoritaire a semblé la plus intense et la plus riche en paysages grandioses)

Il s'agit d'aller découvrir les sommets entourant les lacs de Roselend et de la Gittaz.

Départ vers 9h, après vérification de la remorque et des vélos.

Pour cette sortie, trop éloignée de notre lieu de résidence nous effectuons une approche en minibus jusqu'au «col du Pré» à environ une quinzaine de km.

Tout d'abord descente vers le lac de Roselend aux eaux turquoise avec en point de mire la «Pierra Manta» célèbre par son trail hivernal mythique.

Après avoir traversé le barrage et longé le lac par l'Ouest, il faut comme chaque jour, «rentrer dans le dur» c'est à dire attaquer les chemins rocaillieux et pentus vers les sommets. Au cours de cette ascension, nous découvrons également le lac de la Gittaz, moins vaste mais tout aussi ravissant.



Groupe avec Lac Roselend au fond

Barrage et lac de La GITTAZ



La charmante petite chapelle de Roselend dominant le lac, déconstruite et reconstruite pierre par pierre avant qu'elle ne soit engloutie lors de la mise en eau du barrage, nous permet une petite halte.



La Chapelle de ROSELEND

Et enfin, l'apothéose, notre point culminant avec cette vue extraordinaire sur les 2 lacs, un de chaque côté.

Le temps «s'embernaudit» c'est donc avec grand plaisir que le refuge d'alpage de Plan Mya entouré d'épilobes fleuris, s'offre à nous.

Le pique-nique se fait malgré tout sur les tables à l'extérieur.



Passage sur la passerelle

Un petit café et encore une courte grimpette (toujours pénible après le casse-croûte, chacun le sait) et nous voilà dans la descente qui nous réservera quelques difficultés.

Ici ce sera par endroits de longs passages sur planches disjointes, des marches un peu trop hautes, des enfilades de gros rochers, quelques passages de

ruisseaux ; il faut de temps en temps mettre pied à terre et porter les vélos !

Puis, par une piste forestière, faux plat montant caillouteux et interminable comme toujours en fin de journée, nous remontons au «Col du pré» où nous attend notre minibus.

De retour vers 16 à 17 h, piscine, pétanque, et bien entendu rafraichissements divers : bières, apéro (il faut bien goûter le vin local), eau (rarement !!!).



Descente à pied



Groupe sur chemin forestier

Et après le repas, pas de soirées festives... on regarde le parcours du lendemain, on s'enquiert du dénivelée et, au lit !

Il me faut souligner que, malgré les efforts considérables fournis, les quelques avatars mécaniques rencontrés, la bonne humeur reste toujours de mise et la volonté de repartir toujours présente.

IL y a de la sueur mais pas de sang ni de larmes.

**Chapeau les gars !**

En Juin 2023 rendez-vous à Vogüé en Ardèche pour le séjour club cette fois.



L'apéro !!!

**Nelly et Gérard DESCHAMPS**

## «EN PASSANT PAR LA LORRAINE... AVEC NOS VÉLOS»

C'est par un beau matin de septembre que nous partons pour la Lorraine à la rencontre de la **'Perle des Vosges'** : Ainsi Abel Hugo, le frère de Victor, surnommait-il Gérardmer.

**'En passant par la Lorraine'**, nous faisons un petit détour à la rencontre de l'Histoire à Colombey les Deux Églises là où a demeuré en famille, le Général de Gaulle, pendant 37 ans.



Lac de Gérardmer

Notre destination cette fois n'est pas, comme en juin, l'an dernier, les hauts sommets alpins, avec des cols mythiques encore enneigés.

Dans les Vosges, point de hauts sommets, point de neige, mais du bois, rien que du bois, et presque toujours du bois.

Lors de ce séjour, nos parcours traverseront donc souvent des forêts magnifiques qu'habitent de longs et majestueux sapins droits comme des 'i'. Elles sont

légion ces forêts avec près de 48% d'occupation des sols dans ce département. À titre de comparaison les forêts sarthoises occupent environ 18% de la surface du département.

C'est aussi avec une certaine logique qu'en 1965 fut tourné dans ces forêts (Clairière du Cellet) et dans le village notamment de Vagny, le célèbre film **«Les Grandes Gueules»**, dont l'essentiel de l'action se déroule dans une scierie du **'Haut Beillard'**.



Clairière du Cellet, principal lieu du tournage du film « Les Grandes Gueules »



Un des lieux de tournage du film «Les Grandes Gueules»

Nos routes empruntées sont souvent, des routes forestières, très praticables, même si le revêtement n'est pas toujours parfait.

La route forestière la plus anecdotique est sans doute celle qui s'appelle de façon originale, la «Route forestière des 17 km». Bien que la circulation automobile soit étonnamment assez dense, dans la vallée, cette route qui serpente indéfiniment dans la montagne, au-dessus de Gérardmer, traversant les pistes de ski, encore vertes à cette saison... quelle que soit leur couleur..., offre le contraste d'une quiétude totale, voire d'une grande et sauvage solitude, particulièrement propice à l'évasion et au ressourcement. Certains parlent de sylvothérapie.



Gérardmer : vue de la route forestière des 17 kms

C'est tout au bord du Lac, dans une imposante maison de pierre, confortable et spacieuse que nous sommes installés.

De là nous pouvons, chaque matin et chaque soir, par beau temps, au soleil levant et au soleil couchant, admirer le spectacle de la lumière changeante, des ombres, des reflets et des brumes qui viennent caresser l'onde apaisée, comme bercée par les collines voisines.

Quelques barques aux couleurs chatoyantes, et quelques canards viennent de temps à autre signer d'une éphémère et délicate ride, ce tableau de l'été finissant.



Lac de Gérardmer

C'est dans ce cadre idyllique, que nous allons donc évoluer à la conquête des quelques grimpettes sympathiques et somme toute, peu exigeantes... à part quelques exceptions !

Seuls trois jours de pluie et de fraîcheur nous convaincront de rester au repos.



Sur les hauteurs de Gérardmer

Les cols dans cette région sont généralement facilement accessibles, en terme de difficultés (distance et dénivelé). Le seul bémol sera la nécessité de traverser souvent Gérardmer qui, même équipée de pistes cyclables, subit une présence touristique encore intense en fin de saison et souffre dans toute sa longueur, de l'axe routier Épinal-Colmar. Heureusement des «circuits alternatifs» nous permettent de limiter ces inconvénients.

Notre première sortie nous dirige vers le col de la Schlucht : 14 km mais avec seulement 4 km de montée significative.



La route est encore calme le matin lorsque nous longeons les lacs très touristiques de Longemer et Retournemer, alimentés par la dramatiquement célèbre Vologne. Après ce 1<sup>er</sup> col, nous empruntons, hors des lieux fréquentés, une route des crêtes avec, certes 5 cols successifs, (Calvaire et Louchbach (dans les 2 sens), Bonhomme sud) mais sans grosses difficultés, si ce ne sont que quelques bonnes côtes, ce qui est un minimum pour la région. Nous nous interrogeons sur la signification de ce terme 'barbare' : «Schlucht». C'est un terme dérivé de l'allemand, signifiant '**gorge**' ou '**passée entre étranglements rocheux**'. Il ne doit pas être confondu avec '**schlitte**', traîneau servant autrefois, notamment aux bûcherons, pour descendre le bois coupé dans la montagne. Le film «les Grandes Gueules» comporte d'ailleurs plusieurs scènes de schlittage.

Le lendemain nous pédalons vers des 'petits' cols (cols du Sapois et Haut du Tôt), traversant villages et hameaux pittoresques (Rochesson, Vagney, le Haut du Tôt, le Beillard) et alternant routes asphaltées et chemins de terre, plus ou moins abrupts mais totalement dénués de circulation. À la recherche de montées significatives, nous nous rendons en voiture, un jour de grand soleil et de température modérée, à Munster pour goûter, non pas le fromage puisqu'il sera présent à tous nos menus ☺, mais pour goûter les circuits réputés du coin.

C'est ainsi que, toujours dans un cadre idéal, nous escaladons le '**Petit Ballon d'Alsace**' (1163m) qui ne porte qu'à moitié bien son nom : 10 km de pente bien réelle et finalement pas si petit que ça en terme de difficultés. Un vrai col cette fois. Comme nous sommes dans le secteur, nous voulons en profiter pour entreprendre une autre montée. Nous redescendons donc dans la vallée à Sondernach, en direction du col du Platzerwasel (1183m). Petit, mais costaud : 7 km à 8.3% de moyenne et des passages à 12%. En deuxième montée, même si nous n'allons pas en faire un fromage, nous sommes bien contents d'en terminer.



Quelques balades pédestres nous permettent de découvrir la cité géromoise autrefois réputée pour ses manufactures textiles, et de faire le tour de son superbe lac aux abords duquel cheminent encore malgré la saison avancée quelques villageois et touristes attardés.

Si les collines vosgiennes sont d'une altitude modeste, et rassurante, elles n'en réservent pas moins quelques challenges pimentés aux cyclistes un peu audacieux : C'est ainsi qu'à 500 m de notre logis, je découvre et décide d'emprunter une petite rue pentue (Chemin du

bas pré) reliant 'en direct' un tout petit col accessible également par une route en pente douce, le «col du Haut de la côte». Beau pléonasmе ! Je ne découvre qu'après coup, que cette petite rue de 1 100 m, affiche une pente moyenne de plus de 13% et un maximum sur 100 m de 22.7%. Le plus impressionnant, c'est quand la roue avant décolle !! Ça me rappelle une «petite montée» dans le Pays Basque, pays, là aussi, aux montagnes «toutes douces» mais féroces parfois. Comme quoi, il faut se méfier de ces petites collines, pas si faciles que ça à apprivoiser.



La ville de Gérardmer est construite en partie dans une étroite vallée et en partie accrochée aux flancs des collines alentour. Ainsi, dès qu'on quitte le centre, ce sont obligatoirement des rues abruptes que nous rencontrons, d'où cette montée que j'ai expérimentée et quelques autres un peu moins ardues quand même, que nous empruntons lors d'un périple de découverte.

Heureusement des circuits plus sereins nous attendent comme celui commençant par la montée forestière vers Liezay, en surplomb de notre lac d'adoption, puis nous conduisant vers le col au nom rafraichissant de 'Bonne fontaine'. Pour éviter la grande route (Épinal-Colmar) nous empruntons à nouveau ces petites routes en montagnes russes, bien sympathiques bordant les collines boisées. Nous apprécions également dans la 2<sup>e</sup> moitié du séjour, le 'no man's land' des vertes vallées, après le col du Surceneux, par la route au nom enchanteur de «Blanches fontaines» en direction de Fraize. Une haute cheminée attire obligatoirement l'attention du visiteur : c'est un vestige d'une importante filature : la filature des Aulnes dont les bâtiments restants sont classés aux monuments historiques. Cette cheminée



Vers Fraize

typique, haute de 67 m qui a échappé à la destruction, est la plus haute des Vosges, voire de tout l'est de la France. Notre retour se fait également dans un cadre bucolique, en remontant vers les sources de la Meurthe naissante et le col de la Schlucht.

Notre séjour se termine par une petite sortie en fin de matinée, petite, mais... exigeante (pentes à 10, 12 et 14%) vers 'Le Boulard', site accessible par une petite route forestière et d'où nous découvrons un remarquable panorama sur le lac de Longemer. C'est le haut lieu touristique par excellence, dont l'accès vient de ce fait, d'être récemment limité par sa fermeture à la circulation automobile.



Lac de Longemer

Cette «perle des Vosges» et ses environs méritent le détour mais, peut-être à déconseiller en pleine saison touristique. Ce site est comme beaucoup d'autres, victime de son succès.

Michel et Liliane DOUARD

## JOURNÉE DES ASSOCIATIONS & DU BÉNÉVOLAT À CHANGÉ

Le 3 septembre 2022, une trentaine d'Associations se sont retrouvées au «Plan d'Eau» de Changé, pour la FÊTE DES ASSOCIATIONS & DU BÉNÉVOLAT et évidemment nous sommes parmi la trentaine d'association.

Montage des deux barnums avec l'aide de deux messieurs «costauds !!!», ce n'est pas si sorcier ce montage de barnum, nous avons bien appris la technique et cela nous a bien servi pour notre rando des Rossays. !!!

Le soleil est là et le stand est très vite monté.



Les vélos électriques gentiment prêtés sont présents : un VTT très imposant, prêté par MONDOVÉLO, et un vélo route, prêté par une cyclotte de l'A.C.T.C.



Après l'apéro offert par «Corps&Âme» nouvelle association, nous déjeunons sur place. Vers 14 h, les visiteurs arrivent. Un peu de curieux devant les vélos électriques, et, comme l'an passé ce sont les demandes de VTT pour les jeunes qui ont été les plus nombreuses et que nous renvoyons

à d'autres clubs plus spécialisés.

Nous avons le plaisir d'avoir la visite de quelques cyclos de l'A.C.T.C. L'après-midi est vite passé et vers 18 h, nous plions documentations, barnums et vélos rapidement.

Merci à la mairie de Changé pour avoir organisé cette journée DES ASSOCIATIONS & DU BÉNÉVOLAT.

À l'an prochain....



Benoîte GUILLONEAU

## COMPTE-RENDU SAISON VTT 2022

Le revoilà le moment tant attendu. Celui où, à l'AG du club, tu rencontres Benoîte la rédactrice en cheffe du bulletin annuel et qu'elle te dit «tu penses à mon petit article sur les sorties VTT». Parfois, comme cette année, elle « t'oublie » à l'AG.

Tu te dis «yes, je vais y échapper».

L'euphorie ne dure que le temps d'un week-end et dès le début de la semaine, tu es rattrapé par la patrouille. Un petit mail où tu lis «Quand est-ce que tu peux me l'envoyer ?»

Donc, il faut s'y coller et la sempiternelle question revient : qu'est-ce que je vais bien leur raconter.

L'année dernière, j'avais pas mal meublé sur les évolutions techniques des VTT. Je ne pensais rien avoir à dire sur ce sujet, car il faut bien reconnaître qu'en un an, il ne se passe pas forcément grand-chose sur les changements du matériel.

Cependant, il me revient à l'esprit un constat que l'on a fait lors de notre semaine VTT dans le Beaufortain où nous avons rencontré sur certains chemins des montées très longues (3-4 km) et très pentues (10-20%) qui obligent à être sur les couronnes de gauche : il semble que les VTT récents à plateau unique et cassette à 12 couronnes ne soient pas forcément adaptés.

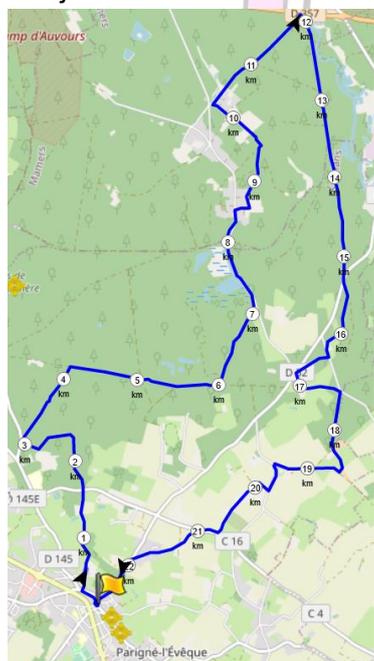


En effet, la très grande différence de taille entre les dernières couronnes (exemple 32-36-42-50) engendre une grosse rupture de développement quand on passe de l'une à l'autre.

On peut penser qu'un double plateau et une cassette avec moins d'écart dans les grandes couronnes seraient plus adaptés.

J'ai bien conscience que je me suis lancé dans des considérations un peu compliquées à expliquer.

Aux dernières nouvelles, et pour ceux qui voudraient approfondir, un membre de la section VTT travaille sur le sujet.



Concernant les parcours, nous avons atteint la centaine si on les compte dans les deux sens. Il faut avouer qu'en faisant environ 60 à 70 sorties dans le quartier, il n'est pas très facile d'être innovant.

Malgré tout, on a été agréablement surpris de découvrir récemment un nouveau chemin de 600 m de long à Parigné-l'Évêque près de Gallouédec.

Par contre, nous n'avons toujours pas avancé dans la programmation annuelle ou mensuelle des parcours.

Un petit mot sur le nombre de participants. Après une période euphorique d'octobre 2021 à janvier 2022 où nous étions une quinzaine en moyenne, les chiffres ont un peu baissé ces derniers temps.

Les douleurs au niveau des hanches, du dos, des chevilles, des hernies, etc ... ont handicapés les corps pourtant jeunes de certains d'entre nous et les ont empêchés de participer aux sorties, certains depuis plusieurs mois. Nul doute que la médecine les remettra sur pied pour 2023.

Le groupe 2 : ça, c'est un peu l'arlésienne. Quand je relis mon compte-rendu de l'année dernière, je constate qu'il y a un écart entre l'ambition et la réalisation en 2022. Certes, j'ai cru comprendre qu'un mini groupe 2 roulait à

l'initiative de Gérard Dodier en partant de chez lui et à d'autres heures que le groupe 1.

En ce qui concerne, un départ groupé groupe 1-groupe 2 avec un tronc commun et une séparation durant le parcours, on ne peut pas dire que cela ait bien fonctionné.

Heureusement Guy Hérisson a fait preuve d'assiduité, ce qui lui a permis d'être le plus costaud, ... et en même temps le plus faible du groupe 2, dans la mesure où il en était souvent le seul représentant.

Il faut vraiment qu'on travaille sur ce sujet dans l'avenir car on a encore eu récemment un candidat VTTiste qui a décidé de ne pas prolonger l'essai après une sortie avec le groupe 1 qu'il a jugée trop rapide et trop longue.

Une dernière information sur les sorties délocalisées : nous avons renouvelé une sortie en forêt de Bercé et une à Bonnétable, cette dernière sous la férule de Pascal Guyon.

Les parcours du côté de Bonnétable sont vraiment superbes avec très peu de routes, des chemins très variés, des dénivelés conséquents. (Merci Pascal pour l'après VTT c'est superbe aussi).



J'en ai d'ailleurs profité, avec l'autorisation de Pascal, pour le rentrer dans nos parcours référencés.

En guise de conclusion, si je devais fixer quelques objectifs pour la saison 15 de la section VTT, ce serait :

- Créer l'annualisation des parcours
- Consolider la présence d'un groupe 2
- Relancer la sortie à la journée.
- Développer les sorties délocalisées.
- Et forcément, continuer à alimenter le chiffre d'affaires du Byblos et du marchand d'huîtres du marché de Changé.

Patrick TROTIN

### Nos Sponsors



## RANDO DES ROSSAYS

Après deux années sans, la **'Rando des Rossays'** a pu être organisée.



Nous avons quelques craintes liées à deux ans sans organiser notre rando. On croit tout avoir fait et au dernier moment on s'aperçoit qu'une tâche importante a été oubliée. J'avoue qu'à cause de ça, les dernières nuits qui ont précédés ce 30 octobre, je les ai passées à chercher ce 'trou' qui aurait pu tout mettre par terre.

Mais en fait, je n'ai pas assez confiance dans toute cette équipe formidable ou tout le monde sait ce qu'il doit faire, chacun étant autonome dans son secteur et ça, ça s'appelle de l'expérience. Si je me laissais aller à être un peu pompeux, je dirais même que c'est du professionnalisme.

Bien sûr nous n'avons pas dépassé les 800 participants (250 marcheurs et 550 vététistes), mais c'est le lot de beaucoup d'organisations de ce type. La reprise après COVID n'est pas totale, mais nous avons bon espoir que cela revienne au niveau d'avant dans les années à venir.

J'ai eu l'occasion de côtoyer bon nombre de nos bénévoles, je n'ai vu que des sourires, une certaine satisfaction de participer à cette fête car il nous faut le prendre comme une fête. On se réunit, on partage des moments de bonne humeur, les participants sont majoritairement satisfaits, alors que demander de plus ?



Bien sûr il y a eu quelques problèmes, principalement sur la marche, avec un ravitaillement centralisé trop compliqué, des flèches déplacées ou non vues par les randonneurs. Nous ferons mieux l'année prochaine, car l'année prochaine verra une nouvelle rando nous permettre de vivre ces moments de convivialité si forts.



Merci à tous ceux et celles qui auront participé à **NOTRE 'Rando des Rossays'** et auront permis sa réussite.

**Jean-Claude LEMOINE**



Même MYLA a revêtu son harnais au couleur de l'ACTC

Souscription gratuite...

Le gagnant du VTT est un marcheur, plutôt étonné... Peut-être le verrons-nous sur les parcours VTT l'année prochaine ?





### Les œufs au lait

Ingrédients : lait : 1 litre - sucre : 125 g - 5 œufs

Préchauffer le four à 180°.

Faire bouillir le lait avec le sucre - Casser les œufs dans une terrine, les battre comme une omelette.

Verser doucement le lait bouillant sur les œufs en continuant de battre énergiquement.

Mettre cette préparation dans des ramequins en terre ou un plat allant au four. Mettre au four au bain marie pendant 30 mn. Retirez du four et laissez refroidir, mettre au frigo.

### Cannelés bordelais

Ingrédients : 250 g de sucre- 125 g de farine - 6 jaunes d'œufs - 1 demi litre de lait – 50 g de beurre - 10 ml de rhum - gousse de vanille

Préchauffer le four à 220° - cuisson : 1 heure

La veille :

Mélangez farine + sucre + jaunes d'œufs – Ajoutez le lait + beurre chaud – Terminez par le rhum

Réservez au frigo.

Hum !!!!

### Chouquettes (rapides)

**Ingrédients (6 personnes)** – 10 g de sucre en poudre - Perles de sucre – 150 g d'eau - 3 œufs – 120 g de farine – 80 g de beurre



Dans le bol d'un robot, mettre l'eau, le beurre et le sucre.

Régler 5 min, 100°C, vitesse 1. À l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine et mixer 1m30 vitesse 3.

La pâte aura l'aspect d'une pâte sablée. Mettre le bol dans le réfrigérateur afin de refroidir la préparation pendant environ 5 min.

Après refroidissement, ajouter les œufs un par un par l'orifice sur les couteaux en marche, vitesse 5 puis mixer 30 sec.

Préchauffer le four à 180°C. Dresser des petits tas (boules) sur une plaque recouverte de papier Sulfurisé ou tapis de cuisson.

Mettre le sucre en grain sur les chouquettes.

Enfourner 30 min à 180°C.



**Christian BRUNET**

