

# AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

## LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE





# Sommaire

<b>Édito</b>	<b>Antoine HIRARDOT</b>	<b>Page 3</b>
<b>Année 2024</b>		
Calendrier 2024	Jean-Yves DESPRÉS	Page 6
Tarif des licences	Jean-Yves DESPRÉS	Page 7
Info du mois	Jean-Yves DESPRÉS	Page 7
Les Référents	Jean-Yves DESPRÉS	Page 8
Réception d'e-mails	Jean-Yves DESPRÉS	Page 9
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves DESPRÉS	Pages 11 & 12
La Sécurité pour soi et pour le groupe	Claude SAULNIER	Pages 13 & 14
Vacances dans le Finistère	Jean-Yves DESPRÉS	Page 15
La XXII <sup>e</sup> semaine montagne	Alain THUREAU	Pages 15 & 16
<b>Année 2023</b>		
Mes onze années de présidence	Jean-Claude LEMOINE	Page 4
Rapport d'activités	Jean-Yves DESPRÉS	Page 5
Remise de distinctions	Jean-Yves DESPRÉS	Pages 9 & 10
Compte-rendu de la saison VTT 2023	Patrick TROTIN	Pages 17 & 18
La Changéenne	Claude SAULNIER	Page 19
Journée Culturelle	Jean-Claude LEMOINE	Page 20
Séjour à TRÉGASTEL	Joël GUILLONEAU	Page 21
Séjour Pentecôte à TRÉGASTEL	Annie PARDESSUS	Page 21
Du Galibier à l'Aubrac	Michel & Liliane DOUARD	Pages 22 à 25
Séjour VTT dans le massif Ardéchois	Marie-Christine TOUFFAIT	Pages 26 & 27
Paris-Brest-Paris	Patrick VIMONT	Pages 28 à 30
Semaine fédérale à Pont-à-Mousson	Patrick VIMONT	Page 31
La Butte des Rossays : le film	Antoine HIRARDOT	Page 32
Journée des associations et du bénévolat	Benoîte GUILLONEAU	Page 33
Les marcheurs du mercredi à l'A.C.T.C.	Une marcheuse	Page 33
Lettre ouverte aux râteaux	Revue Cyclotourisme	Pages 34 & 35
Une rencontre improbable	Patrick VIMONT	Page 36
Un peu d'humour		Page 37
On va se régaler....	Christian BRUNET	Page 38
Nos partenaires		Page 39

## AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

Mairie de Changé  
72560 Changé

Local Pierre LOISON - Rue des Vignes – CHANGÉ

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

E-mail : [secrtaire.actchange72@gmail.com](mailto:secrtaire.actchange72@gmail.com) Site internet : <http://www.actchange72.fr>

*L'Amicale CycloTouriste de Changé*  
*Vous souhaite une bonne année 2023*

# Édito



Chers membres du peloton, mais néanmoins amis,

Je tiens tout d'abord à remercier les membres du conseil d'administration qui viennent de m'accorder leur confiance et avec qui j'aurai plaisir à travailler tout au long de l'année. Je tiens aussi à remercier Jean Claude Lemoine pour son travail efficace et qui nous laisse un club en bonne santé. Et je souhaite évidemment vous remercier toutes et tous en m'acceptant afin de représenter le club ACTC.

De par ma profession, j'ai évolué dans un milieu de technologie, de responsabilité médicale et de travail en groupe.

Par mon tempérament personnel et mon éducation, j'ai pour principe de profiter de la vie et de partager les bons moments avec les autres. Conflits et concours d'égo sont pour moi deux notions absentes de mon ADN, et je ne partage rien avec les prétendants à ces deux valeurs.

Comme beaucoup d'entre vous, j'en suis certain, je prends un grand plaisir à partager une rando vélo quand le rythme et le travail de groupe sont là. C'est donc ma première motivation : accompagner le club à rechercher ces vibrations que seuls les participants aux randos peuvent comprendre.

Dans le déplacement d'air créé par la vitesse du peloton, il n'y a plus de place pour nos différences ou nos étiquettes. Chacun et chacune à titre individuel, a besoin du groupe et le groupe a besoin de l'individu pour exister. Guillaume Martin l'explique bien dans son livre «la société du peloton».

Pour entretenir notre plaisir à rouler ensemble, il faut sans cesse sortir de la routine : changer, inventer, bousculer un peu nos habitudes. Oser tester des solutions, les valider ou les infirmer, mais toujours garder son esprit en éveil et créatif.

Cela passe par l'accueil de nouveaux membres, qu'ils soient actifs professionnellement ou retraités. Cela passe par de nouveaux parcours, par de nouvelles routes à découvrir. Notre joie partagée à rouler en peloton, demande de la sécurité et la vigilance de chacun et chacune.

Découvrir de nouveaux horizons, nouvelles sensations en explorant la longue distance sera une direction à explorer.

Nous aurons besoin de communiquer tout au long de l'année. Je souhaite le retour d'expérience des cyclos, mais aussi de vous donner des nouvelles régulières de l'avancée des travaux du CA. Je serai toujours à votre écoute. Cela peut passer par un sondage, par mail, lors d'une sortie, ou lors d'une journée du club avec barbecue au mois de juillet.

Donnez-moi un peu de temps, afin de prendre mes marques. Mon vélo est révisé, mes quadriceps entraînés, nous pourrons nous expliquer lors des prochaines sorties.

Bien à vous et bonne année 2024,

**Le Président Antoine HIRARDOT**

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



## Mes onze années de présidence

Le 19 octobre 2012 suite au souhait de Michel Touchet, après 25 ans de présidence, de laisser la place, j'ai été élu au poste de président.

Je ne dirai pas que la tâche qui m'attendais était difficile, bien au contraire, j'étais entré au Conseil d'Administration l'année précédente et j'avais pu appréhender le fonctionnement du CA durant l'année 2012.

L'équipe en place tenait très bien la route, chacun à sa place faisait bien sa tâche, je dirais que ça roulait bien.

Je me rappelle avoir tout de même émis une remarque sur le fait que sur les 12 membres du CA à ce moment-là, j'étais le seul encore dans le monde du travail, ce qui limitait quelque peu mes disponibilités en semaine.

Nous nous sommes donc mis au travail, sans modifier en profondeur le fonctionnement du CA. J'ai considéré que mon principal rôle était de coordonner, de profiter des qualités de chacun en essayant de minimiser les défauts. Je n'y suis pas arrivé toujours mais globalement ça a plutôt bien fonctionné et le club à continuer à grossir, frôlant les 300 adhérents en 2017.

Il y a eu des moments difficiles, j'ai même failli jeter l'éponge en 2014, le décès de Robert et les ennuis générés par un adhérent m'ayant énormément atteint. À ce moment, le soutien de tout le CA a été primordial. D'autres moments furent difficiles, le décès de personnes importantes dans le club, l'accident de 2021.

Heureusement, il y a eu plus de moments positifs, la vie de club, la convivialité, nos organisations et tout le positif qui les accompagnent, la chaleur humaine lors de nos repas après la rando des Rossays et beaucoup d'autres moments de partage avec vous.

Mais la vie passe, j'ai été en retraite en 2018 et le Covid est arrivé, les choses ont changé, moi aussi, ma motivation a diminué et j'ai souhaité passer à mon tour la main pour l'AG 2022, cela n'a pas été possible alors j'ai continué pour un an.

Aujourd'hui Antoine a pris le relai, je suis persuadé qu'avec sa personnalité et la motivation qu'il montre, il saura gérer et redonner un nouvel élan au club et je serai là pour lui donner des conseils, s'il m'en demande.



**Jean-Claude LEMOINE**







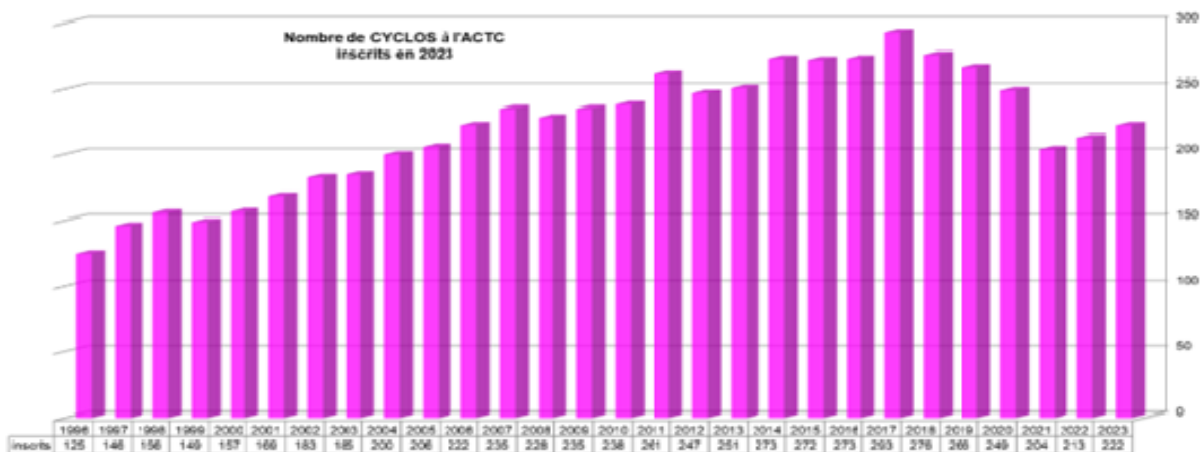
# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2023

## L'AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE LE 24 NOVEMBRE 2023

**Ordre du jour :** Accueil  
 Bilan des activités  
 Bilan financier  
 Les élections  
 Calendrier 2024.

**Effectifs 222 au 19/11/2023**, dont 55 féminines. Répartitions : 199 licenciés et 23 adhérents.



**Élections : Démission : 0**

**Tiers sortants et candidats :**

Gérard BRILLANT - Joël GUILLONEAU - Claude SAULNIER - Patrick VIMONT

**Candidats 2024 :**

- Gérard BRILLANT réélu à l'unanimité
- Joël GUILLONEAU réélu à l'unanimité
- Claude SAULNIER réélu à l'unanimité
- Patrick VIMONT réélu à l'unanimité

**Élections du bureau le 24 novembre 2023 :**



**Président : Antoine HIRARDOT**



**Secrétaire : Jean-Yves DESPRÉS**



**Trésorier : Alain FOUINEAU**

## CALENDRIER L'Amicale Cyclotouriste de Changé-2024

Date	Manifestations
05/01/2024	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20h00.
13/01/2024	Vœux du maire 17h30
03/02/2024	Soirée festive (choucroute)
30/03/2024	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
03/04/2024	Reprise sortie accueil
En attente	Journée culturelle
18/04/2024	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
En attente	Randonnée interne vtt à la journée
20/04/2024	Brevet ACTC 100 km
27/04/2024	La Changéenne
06/05/2024	Rando interne de 100 km organisation ACTC (JPL)
16/05/2024	Randonnée interne 1 jour Mamers route
18/05 au 25/05/2024	Séjour Pentecôte arrivée 17 h départ 09 h
20/06/2024	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
22 au 29 juin 2024	Séjour montagne Lac Chambon
07 juillet 2024	Journée du club
11/07/2024	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
20 au 28/07/2024	85° Semaine fédérale Roanne
07/09/2024	Fêtes des associations et des bénévoles
07/09/2024	Jeudi Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
14/09/2024	2 Brevets ACTC 200 km à 22,5 km/h et 25 km/h
27/10/2024	Rando des Rossays VTT marche
21/11/2024	Assemblée générale de l'ACTC
	Téléthon randonnée cyclo

## Tarifs des licences 2024

### Fin des formules de licences saison 2024 :

Les 3 formules de licences jusqu'alors effectives à la FFCT Vélo balade ; Vélo rando ; Vélo sport disparaissent au profit d'une licence unique

### Certificat médical pour la saison 2024

**NOUVEAUTÉ** ; Fin du certificat médical d'absence de contre-indication. Le Certificat médical d'absence de contre-indication est désormais remplacé par un auto-questionnaire de sensibilisation strictement personnel (ne pas le transmettre au club). Il sera effectif pour la saison 2024 et disponible sur votre espace licencié

### **LES NOUVELLES FORMULES DE LICENCE FFCT SAISON 2024**

#### Licences 2024

- Cotisation FFCT      2023 = 29 € 50 ; 2024 = **29 € 50**
- Cotisation ACTC      2023 = 15 € 00 ; 2024 = **15 € 50**
- Adhérents              2023 = 20 € 00 ; 2024 = **21 € 00**

#### **Assurance AXA :**

- Mini braquet            2023 / 2024 = **20 € 00**
- Petit braquet            2023 / 2024 = **22 € 00**
- Grand braquet          2023 / 2024 = **72 € 00**
- 

#### **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 2024 en attente de confirmation du CODEP.**

## 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 référents 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)**

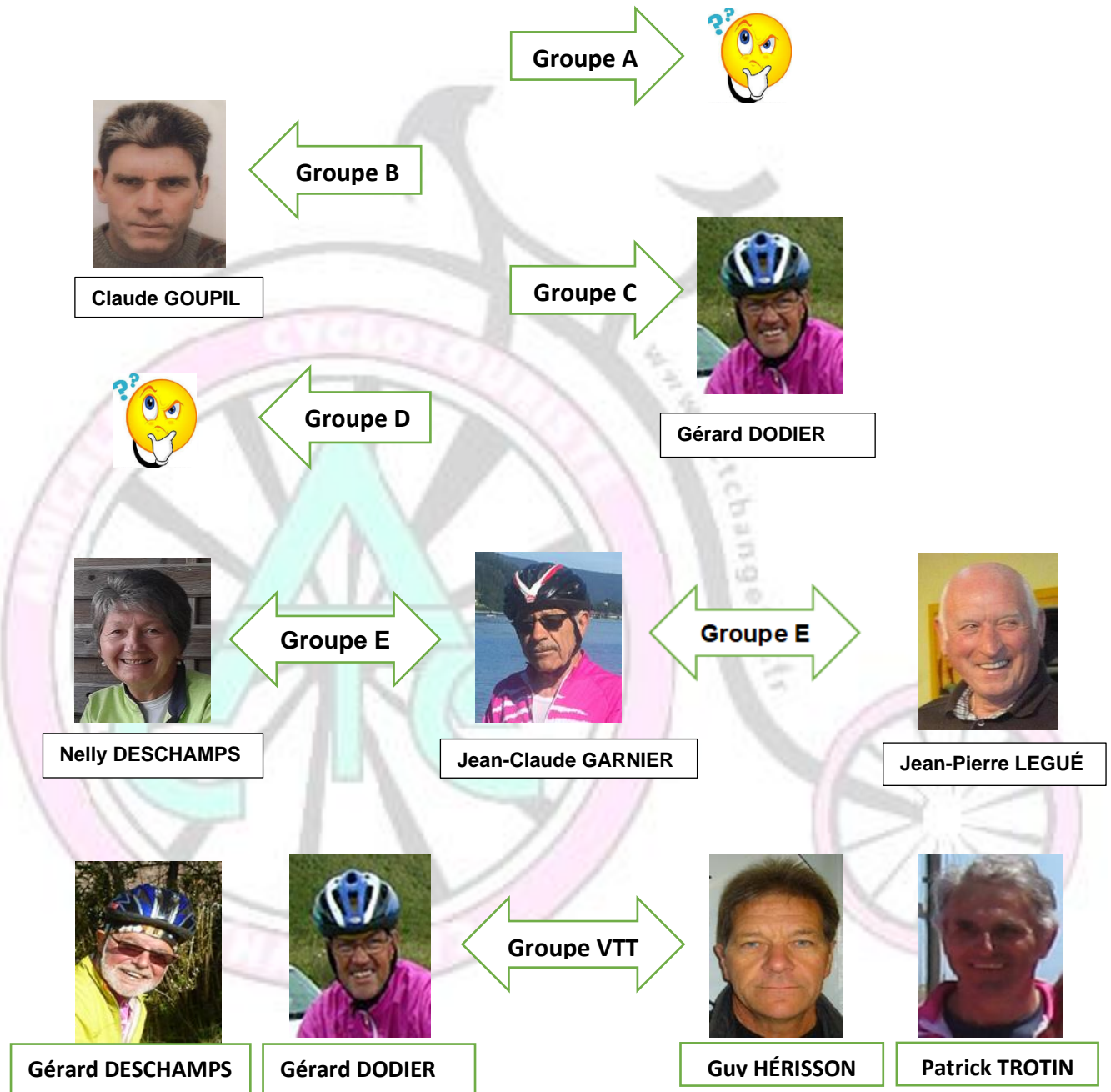
## LES RÉFÉRENTS DE ROUTE

### Les capitaines de route deviennent les Référénts

Référént est un interlocuteur qui conseille, propose.

Capitaine considéré comme celui qui donne des ordres.

### Constitution des groupes par référent :



Le RÉFÉRENT 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 référents de route font un travail remarquable, qu'ils en soient remerciés.



## Réception d'e-mails :

Les e-mails de l'ACTC vous arrivent dans vos «spams, indésirables....»

Il vous est possible d'y remédier, quelques conseils :

### Conseils :

Assurez-vous de la bonne réception de nos e-mails en ajoutant [secretaire.actchange72@gmail.com](mailto:secretaire.actchange72@gmail.com) à votre carnet d'adresses.

Ceci vous évitera de le recevoir dans vos SPAMS ou INDÉSIRABLES

### Une solution :

- Allez dans votre navigateur puis dans votre messagerie
- et ajouter l'adresse- [secretaire.actchange72@gmail.com](mailto:secretaire.actchange72@gmail.com)
- Les messages dans spam ou indésirables, cliquez sur le message puis cliquez sur la mention ne pas traiter comme spam.

### Réception d'e-mails

Si vous n'ouvrez pas, à terme notre système d'envoi de messagerie (WIX) considère que vous ne souhaitez plus recevoir de mails.

Vous ne recevrez plus de messages de l'ACTC (exemple les parcours).

## Remise de distinctions



- LEGUÉ Jean-Pierre
- FISSON Yves
- BUTET Jean-Louis
- BEAUNIER Michel
- JAHAN Claude
- VIEL Yves

En médaillon :

- LOISON Claude
- THUREAU Josette
- BILHEUX Bertrand

**À l'occasion de leurs 80 ans, un maillot aux couleurs de l'ACTC personnalisé à leur nom leurs a été remis.**



Ont été récompensés lors de l'AG du CODEP72 le **Mérite du cyclotourisme 2023**



- Claude SAULNIER
- Nelly DESCHAMPS
- Gérard DESCHAMPS
- Jean-Yves RAGAIGNE



A été récompensé lors de l'AG du CODEP 72 Médaille de **BRONZE 2023** : Jean-Yves **DESPRÉS**



### Gérard Lécureuil

(délégué régional de l'Amicale des Cyclos Cardiaques) nous présente son amicale (elle a signé des partenariats avec la plupart des coregs, des codeps et avec de nombreux clubs), son intérêt, son but et invite chaque club à devenir «club ami» de cette amicale.

Cette démarche est gratuite.

Elle permet de diffuser au sein des clubs le bulletin de l'amicale «Cœur et Vélo» qui doit informer, conseiller, rassurer les malades cardiaques par des témoignages sur les possibilités de réadaptation et prévenir les biens portants qu'ils ne sont pas à l'abri d'accidents cardiaques comme «la mort subite».

**Patrick RENO** licencié ACTC, a été nommé Correspondant Départemental pour la Sarthe lors de l'Assemblée Générale du CODEP le 12 novembre dernier.





<b>Bureau &amp; Commissions</b>		
<b>BUREAU 2023-2024</b>		
Président d'Honneur		Michel TOUCHET
Président		Antoine HIRARDOT
Premier Vice-Président		Patrick VIMONT
Deuxième Vice-Président		Jean-Claude LEMOINE
Secrétaire		Jean-Yves DESPRÉS
Secrétaire-adjointe		Benoîte GUILLONEAU
Trésorier		Alain FOUINEAU
Trésorier adjoint		Jean-Claude LEMOINE
<b>Délégué SÉCURITÉ :</b>		
But :	<b>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>	
Responsable	Claude SAULNIER 11, rue Jacques Amyot 72000 LE MANS	06 87 52 54 40
<b>Membres :</b>		
	Guy AUBIER	Alain MARTIN
	Gérard BRILLANT	Yves PLOUSEAU
	Joël GUILLONEAU	Alain THUREAU
<b>COMMISSIONS 2024</b>		
<b>1. RELATIONS PUBLIQUES</b>		
But :	<b>Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions</b>	
	Antoine HIRARDOT 38, rue du Levant 72000 LE MANS	06 75 08 09 00
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
<b>2. LA CHANGÉENNE</b>		
But :	<b>Randonnées ROUTE-GRAVEL-MARCHES DIVERSES</b>	
Responsable :	Claude SAULNIER 11, rue Jacques Amyot 72000 LE MANS	06 87 52 54 40
	Antoine HIRARDOT	06 75 08 09 00
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
<b>3. RANDO DES ROSSAYS</b>		
But :	<b>Randonnées V.T.T. - GRAVEL - MARCHES DIVERSES</b>	
Responsable :	Antoine HIRARDOT 38, rue du Levant 72000 LE MANS	06 75 08 09 00
	Alain BEZARD	06 77 68 81 38
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
	Alain MARTIN	07 78 31 09 31
<b>4. SÉJOURS</b>		
<b>PENTECÔTE :</b>	Jean-Yves DESPRÉS 18, rue de Belfort 72000 LE MANS	06 12 38 80 29
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
<b>MONTAGNE &amp; SORTIES À LA JOURNÉE :</b>	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 :	<b>Élaboration des parcours pour les sorties du club</b>	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Monique FRÈREJACQUES	06 63 93 49 71
	Bruno LIARD	06 07 64 80 45
	Michel TOUCHET	06 14 70 74 76

<b>6. LONGUES DISTANCES</b>		
But :	<b>Audax - B.R.M.-Semaine Fédérale-Sorties Extérieures</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
	Antoile HIRARDOT	06 75 08 09 00
	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" 72190 Neuville-S/Sarthe	06 32 45 08 77
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08
	Joël GUILLONEAU	06 78 86 46 46
	Yves PLOUSEAU	06 28 27 28 58
<b>8. RELATIONS AVEC LE CODEP</b>		
But :	<b>Coordination avec le CODEP</b>	
Responsable :	Antoine HIRARDOT	
	38, rue du Levant 72000 LE MANS	06 75 08 09 00
	Guy AUBIER	06 19 36 63 68
	Alain MARTIN	07 78 31 09 31
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
<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	
	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 "Commergeries"</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; MARCHE</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



## La Sécurité pour soi et pour le groupe

### BILAN DES SINISTRES, SAISON 2023

L'état de ces sinistres couvre la période de l'AG 2022 à 2023. 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.

5 accidents déclarés et 1 non déclaré :

#### 3 accidents vélo route (2 chutes individuelles)

- ✓ 2 chutes sur bordure de ralentisseur origine voiture
- ✓ Percuté par une voiture à un « céder le passage »
- ✓ Chute dans un tunnel mal éclairé
- ✓ Chute route mouillée.

#### 1 chute VTT

- ✓ Dans un virage sur un chemin

#### Dommmages corporels

- ✓ Fracture hanche
- ✓ Multiples fractures, traumatisme crânien
- ✓ Col du fémur, luxation
- ✓ Côtes fêlées.
- ✓

#### Dommmages matériels

- ✓ GPS (2)
- ✓ Vélo,
- ✓ Casque (2).

#### ATTENTION, note de l'assurance fédérale v 09/2023 :

Les VAE (Vélo à Assistance Électrique) : **Rappel de quelques principes.** Un VAE qui ne respecte pas les conditions d'homologation (norme EN 15194) **n'est pas un cycle** au sens du Code de la route et il entre dans une **autre catégorie de véhicules** (obligation d'assurance auto, immatriculation, carte grise, gants et casque obligatoires,...).

**Ce type de véhicule n'est pas admis au sein de notre fédération ni au sein de nos clubs et de nos manifestations.**

**L'assureur fédéral se réserve le droit de faire expertiser les VAE en cas d'accident.** En cas de non-respect des normes, le contrat d'assurance fédéral ne s'appliquera pas : Le cyclo ne sera pas couvert pour ses propres dommages et il devra indemniser les éventuelles victimes sur ces deniers personnels (la multirisque habitation n'intervient pas).

## La Sécurité c'est du sérieux

### RESPECT DES STOPS

- Objectif à poursuivre, sans 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 (**deux de front maxi**) ;
- 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 **15 cyclistes**



- 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**



## VACANCES DANS LE FINISTÈRE ... RIEN QUE LA BRETAGNE

Si la Bretagne a un défaut, c'est que l'on a du mal à la quitter. Alors, cette année, venez en profiter à 100% dans le Club Azureva Trégunc. Embarquez pour la Bretagne authentique et venez vivre à l'heure bretonne ! Dégustations de produits locaux, danses et chants bretons, sorties en mer.

Situé dans le Finistère Sud, à mi-chemin entre Concarneau et Pont-Aven, Bretagne Celtique de Trégunc est un endroit rêvé pour vivre des vacances nature en Bretagne.

Bienvenue en terre bretonne, au sein de la légendaire Cornouaille ! Vous avez soif d'authenticité, de côtes sauvages, de balades dépaysantes et de baignades rafraîchissantes le club typiquement breton,

avec son architecture traditionnelle, a tout pour plaire.

À quelques minutes à pied du littoral, en face de l'archipel des Glénans, vous voici au calme, au cœur d'un parc de 6 ha entièrement dédié à notre bien-être.

Trégunc en Bretagne. Ici, le ressourcement est roi. Trégunc déploie ses charmes et son littoral : pas moins de 23 km de plages, criques, dunes, rochers, ports... la Bretagne dans toute sa splendeur.

À bientôt.

**Jean-Yves DESPRÉS**

## LA XXII<sup>e</sup> SEMAINE MONTAGNE - ANNÉE 2024



Comme c'est devenu un peu une habitude, nous profiterons de la galette des rois du club de l'AC.T.Changé, le vendredi 05 janvier 2024 à 20 heures pour mettre une main, qui ne sera pas la dernière, à cette organisation qui réunira marcheurs et marcheuses – randonneurs et randonneuses vélo.

Pour l'instant, je vous rappelle que nous sommes 38 inscrits dans les différentes disciplines qui vous sont proposées.

Si d'aventure d'autres voulaient se joindre à nous, je ne pourrais les accepter qu'après avoir demandé à «CEVEO - Domaine du lac Chambon» la faisabilité pour ces derniers et pour les engagés de la première heure, je me permets de rappeler 4 choses :

- 1) Le coût de la semaine est estimé à 475 € ! (C'est bien moins que l'an passé à LOU CAPITELLE). Et un chèque de 150<sup>€</sup> de réservation vous est demandé pour servir de caution.
- 2) Il faudra à tous les participants être titulaire d'une licence au sein du club pour pouvoir bénéficier des différents avantages proposés par cette organisation.
- 3) Il est envisagé de faire du vélo, mais je crois savoir que la région offre bien d'autres possibilités touristiques.

Et puis il y aura bien d'autres possibilités offertes. N'oubliez pas vos maillots de bain par exemple !

## **Courrier adressé précédemment !**

Les années passent et nous voici à évoquer la 22<sup>e</sup> semaine montagne organisée par l'A.C.T. CHANGÉ pour le plaisir de nombreux amoureux du vélo mais aussi de beaux sites.

Pour cette XXII<sup>e</sup> semaine, après différentes propositions faites par «SOLSTYS» le choix s'est porté sur les **bords du «LAC CHAMBON» donc dans le Puy de Dôme** qui est un camping trois étoiles offrant de nombreuses possibilités.



***Pour visionner vous pouvez aller sur différents sites à votre disposition.***

Les premiers contacts avec «SOLSTYS» laissent à penser que nous serons hébergés dans le «Domaine du Lac Chambon» dans des hébergements en location de 2 à 8 personnes, sur ce camping où nous serons par 2 chambres (par location) avec salle de bains et WC indépendants.

Les dates prévues au calendrier sont du **samedi 22 juin au samedi 29 juin 2024**, tant les activités au sein du club sont nombreuses et variées. Certains profiteront des minibus loués pour la circonstance ou se rendront avec leur véhicule personnel. Le site du «Lac Chambon» permet le stationnement des véhicules.

Pour tenir compte du séjour VTT en même temps, une réunion préparatoire sera mise sur pied dans les premiers jours de mars pour finaliser la chose.

Comme chaque année, chacun pourra s'adonner aux activités de son choix. J'ai demandé à l'Office du tourisme une carte des randonnées pédestres, localement nous aurons des infos sur les sites à voir et balades à réaliser que ce soit à vélo ou à pied. Les horaires de repas sont les suivants :

- **de 07h30 à 09h00 : petit déjeuner**
- **de 12h30 à 13h30 : déjeuner**
- **de 19h30 à 20h30 : dîner**

***Le coût de la semaine en «pension complète» (vin aux 2 repas - café à déjeuner) hors déplacement et taxe de séjour, serait de l'ordre de 475 €. Et du tout, il faut savoir que nous avons une réduction globale de -10% (appartenance à la FFCT) – 500 € de chèque fidélité*** – Comme chaque année, nous prendrons l'assurance annulation (4.5% du coût du séjour) pour le séjour et le rachat d'assurance des minibus qui s'élève à 10€/participants, du montant de la réservation.

Si vous êtes intéressé(e) par ce séjour, n'hésitez pas à vous manifester en m'adressant un chèque de 150 €/personne participant (chèque à l'ordre de l'A.C.T. CHANGÉ).

Cette somme servira à verser l'acompte demandé. ***(Si possible avant le 1<sup>er</sup> février 2024).***

***Le solde sera demandé par la suite, sous la férule de notre trésorier Alain FOUINEAU. Aucun engagement ne sera enregistré sans le chèque envoyé à mon adresse : Alain THUREAU - 45 chemin de la Petite Bécane - 72470 SAINT-MARS-LA-BRIÈRE. Tél : 06.70.11.11.63.***

***Important :*** Je ne pourrai être présent à «la Galette des Rois» de l'ACT CHANGÉ pour raisons personnelles. Aussi, merci de vous manifester auprès de moi avant le 1<sup>er</sup> février 2024. C'est vrai aussi pour des demandes d'explications complémentaires.

**Alain THUREAU**



## Compte-rendu Saison VTT 2023



Contrairement aux années précédentes, l'effectif 2023 des VTTistes est resté stable à environ 25 personnes recensées.

Compte tenu des aléas habituels (maladies, blessures, vacances, météo, activité professionnelle, gardiennage de petits-enfants ...), la participation s'est étalée entre 4 et 15 personnes, soit une moyenne d'environ 10 par sortie.

Il est à noter qu'une nouvelle féminine, Christine Touffait, a rejoint le groupe lors de la semaine montagne en Ardèche.

Exceptionnellement, cette année, je n'ai rien à dire au sujet du matériel et de ses évolutions.

Ah ! un petit mot quand même concernant le matos : je voudrais féliciter la marque Lapierre et son ProRace 300 avec lequel, moyennant quelques réparations, j'ai franchi cette année la barre des 30 000 km. Vu le traitement qu'on fait subir aux VTT, il faut que ça soit costaud !

Je ne doute pas qu'il sera capable d'atteindre l'objectif que je lui ai fixé, à savoir l'équivalent du tour de la Terre, soit en gros 40 000 km. En ce qui me concerne, il faudra certainement que j'effectue quelques réparations également pour faire les 10 000 km qui restent.

Sur les parcours, je m'aperçois que nous sommes désormais à 55 soit 110 si on compte les 2 sens.

Je ne peux pas évoquer les parcours sans dire un mot sur la découverte d'une petite portion de 700 m qui serpente le long du Narais et d'un plan d'eau en partant du bourg de Challes : cols-verts, bergeronnettes des ruisseaux, poules d'eau, libellules sont aux menus à chaque passage. J'invite les marcheurs à faire une petite balade là-bas.

L'autre grande nouveauté, c'est que Gérard et moi avons enfin réalisé la programmation annuelle des parcours.

Pour ce faire, nous avons découpé les alentours de Changé en 5 zones géographiques, et réparti l'ensemble des parcours dans ces 5 zones en essayant, dans la mesure du possible, que les sorties sur 2 semaines consécutives ne s'effectuent pas sur les mêmes communes.

À titre d'exemple sur 5 semaines on peut avoir un cycle Z1 (vers Brette), Z2 (vers Yvré), Z3 (vers Ruaudin), Z4 (vers Mulsanne), Z5 (Vers Challes). Ensuite, on recommence de nouveaux cycles tous les 5 semaines sur le même principe.



Comme d'habitude, je laisse à la famille Deschamps le soin de vous parler de notre superbe semaine ardéchoise, et peut-être de la semaine jurassienne 2024.

L'un des objectifs que nous nous étions fixé était de développer les sorties à départ délocalisé. Après la forêt de Bercé en 2020 et 2021, Bonnétable en 2021 et 2022, nous avons réussi à programmer un parcours du côté de Brûlon avec déjeuner et départ à la base de loisirs.

Cette sortie globalement satisfaisante aurait pu être encore mieux si on n'avait pas été obligé de faire une grande portion de route pour éviter le passage chez un particulier qui n'apparaissait pas sur le parcours trouvé sur OPENRUNNER.



Il est à noter que les entrecôtes-frites du snack sont assez incompatibles avec les côtes qui permettent de quitter la base de loisirs. Qu'on se le dise !!

Un autre des objectifs était de relancer la sortie à la journée qui avait été abandonnée depuis 2019. Alors que les 10 premières années, nous avions fixé la sortie un samedi, nous avons décidé à l'unanimité de la faire un mardi, jour habituel de nos sorties hebdomadaires.

C'est avec un pincement au cœur que je me suis résolu à admettre que mon vieux partenaire Guy Hérisson, qui avait fait les 10 premières éditions, ne m'accompagnerait pas cette année.

C'est donc à onze que nous nous sommes élancés à 9 h pour 95 km et 760 m de dénivelé en traversant successivement les communes de Champagné, Saint-Mars-la-Brière, Montfort le Gesnois, Soullitré, Nuillé-le Jalais, Thorigné-sur-Dué, Le Breil-sur-Mérize, Surfonds, Volnay, Challes, Parigné l'Évêque avant un retour à Changé.



Tout ça nécessitait bien sûr un pique-nique régénérateur au restaurant du zoo de Pescheray, et quelques Periers/Menthe au Byblos à la fin.



Il est à noter que ce genre de sortie a permis à la majorité des participants de découvrir une quarantaine de km de magnifiques chemins qui sont malheureusement en dehors de notre rayon d'action habituel.

Ce dernier commentaire me permet de faire la liaison avec le thème suivant, à savoir les objectifs de l'année prochaine.

Comme je le disais l'année dernière dans cette même chronique, il est difficile d'être innovant dans la mesure où on fait 60 à 70 sorties annuelles qui partent et arrivent à Changé.

Cependant, je constate qu'on me suggère (merci P. Guyon) des idées qui pourraient nous faire sortir des sentiers battus. Ajouté à mes propres réflexions, je devrais pouvoir créer en 2024, 2 ou 3 nouveaux parcours avec 5 ou 10 km que la majorité d'entre nous ne connaît pas.

Une des idées évoquées par le groupe VTT serait de faire un parcours déporté avec départ et retour aux Sittelles de Monfort basé sur le circuit de notre sortie à la journée 2023.

Concernant le groupe 2, il est clair que sa mise en place est un échec, et ce depuis plusieurs années.

Je me garderai donc bien de fixer des objectifs sur le sujet même si je suis persuadé qu'il faut continuer à y réfléchir.

Je conclurai les objectifs en rappelant la bonne nouvelle que nous a annoncée **Alain Bezard** lors de l'assemblée générale du club : il s'est porté volontaire pour reprendre l'organisation de la partie VTT de la randonnée des Rossays en 2024.

Il est évident que Gérard et moi seront à sa disposition pour lui transmettre notre expérience dans cette organisation.

**Patrick TROTIN**

## La Changéenne

La Changéenne 2023 a été organisée, dans une ambiance très conviviale, pour le 22 avril grâce à

- 12 bénévoles aux fléchages sur les trois circuits de 60, 90, 120 km préparés par Bruno, expert en organisation de parcours cyclo, afin de parcourir nos belles campagnes,
- 9 bénévoles aux ravitaillements des Rabelais, Saint-Michel-de-Chavaignes et Conflans-sur-Anille, -



- 6 bénévoles aux inscriptions,
- 3 bénévoles au parking.



C'est avec grand plaisir que nous nous sommes retrouvés de bon matin. Mais la pluie s'est invitée dès l'ouverture des inscriptions pour ne cesser que vers 10 h 00.

Seulement 64 participants dont 14 de l'ACTC

Les cyclos qui ont participé ont beaucoup apprécié les circuits avec la méthode des trois boucles successives et la convivialité aux ravitaillements

Au nom du club, je remercie toutes celles et tous ceux qui ont contribué activement à l'organisation de cette édition

Espérant un temps meilleur pour l'édition 2024.



**Claude SAULNIER**



## Journée Culturelle

Journée culturelle du 24 mai 2023 au Centre Européen du Cheval (Bouleries Jump) à Yvré l'Évêque. En cette année 2024, la journée culturelle nous a amené dans le monde du cheval.

Par une belle journée de mai, nous avons pu avoir une belle vision de ce haut lieu de l'équitation. Nous avons choisi une journée durant laquelle se déroulait un concours complet pour jeunes chevaux. Il s'agit d'une compétition comportant 3 épreuves.

- Un dressage : maîtrise du cheval dans un triangle de 60 X 30 m avec des figures imposées



- Un saut d'obstacle (CSO) : Saut d'obstacles comportant des barres qu'il ne faut pas faire tomber dans une carrière avec un temps limité

- Un cross : parcours à vitesse fixée en terrain naturel avec des obstacles fixes.

Cette journée s'est déroulée en 3 temps.

Le matin, accueil des participants et présentation de l'historique par Mme Rossi, épouse de M Rossi qui a monté le centre en partant de bien peu et en arrivant à l'un des plus beaux sites dédiés à

l'équitation de France.

Mme Rossi nous a accompagné dans la découverte des principales installations, nous avons pu voir le dressage ainsi que le saut d'obstacle.

Le midi un repas agréable dans une salle donnant d'un côté sur la carrière où se déroulait le CSO et de l'autre sur une carrière couverte.

L'après-midi, par un beau soleil, découverte libre site au gré de chacun. Beaucoup se sont rendus sur le parcours de cross afin de profiter de l'espace naturel et de voir l'évolution des chevaux sur ce parcours.

Nous nous sommes quittés ravis de cette journée, certains ont été bien surpris par la taille du site et par toutes les infrastructures qui le compose.



**Jean-Claude LEMOINE**



## Séjour à TRÉGASTEL



Trente-cinq marcheuses, marcheurs, cyclistes et cyclos. Pendant cette super semaine, pas une goutte de pluie contrairement à ce qui se dit de la Bretagne, mais un vent glacial venu du nord.

Le gîte très bien, le couvert plus que très bien.

Les marcheurs contents de leurs parcours.

Les cyclos se sont régalés, des parcours

superbes, des petites routes bordées de haies, où l'herbe pousse entre les passages de roues des autos et tracteurs. Des parcours vallonnés avec grimpettes à fort pourcentage, en jargon cyclos : des talus.

La première sortie était corsée. Il a fallu mettre le triple pour gravir la côte. Pour moi ce fut donc la première fois que j'ai été obligé d'utiliser le plus petit développement, c'est pour cela que parfois, Jean-Yves ose m'appeler «le petit vieux» !!!!.

**Joëi GUILLENEAU**



Cette année le séjour de la Pentecôte nous a amené à Trégastel dans les Cotes d'Armor. Le magnifique Castel Sainte Anne à 150 m de la mer nous accueille sur la côte de granit rose.

Nous découvrirons ce superbe site au cours de nos randos avec le guide du centre (plutôt bavard). (Note du rédacteur délégué : comme si il était tout seul☺).



L'île Grande, l'île Renote, la vallée des Traouïero, nous déambulons au milieu des blocs de granit et toujours en compagnie du vent.

Une autre jolie balade nous emmène jusqu'au phare de Mean Ruz ou les plus téméraires descendront sous ce phare. Pour les autres, petite halte au soleil, assises sur le granit.

Nous monterons aussi au village de Trégastel qui se tient à trois bons kilomètres de Trégastel plage. Un autre groupe a aussi visité l'aquarium de Trégastel.



Autres petites randos «plaisir» le lèche vitrine à Ploumenarch, le marché de Trégastel et ses produits régionaux et l'inévitable passage à la biscuiterie..... gourmandise oblige : caramels au beurre salé, galettes croquantes nous ont fait de l'œil.

Dans le même registre, la restauration offrait chaque jour des plats de poissons délicieux et que dire de la soirée galettes à volonté : Galettes garnies XXL et surtout largement beurrées..... Bonjour le régime, vive la rando et le vélo.

Comme vous voyez du plaisir, de la bonne humeur et juste un peu, beaucoup de vent. Les Tee-shirts sont restés au fond de la valise.

Un séjour frais et venteux (Breton tout simplement), mais ô combien sympathique.....Et vivement le prochain.

**Annie PARDESSUS**





## Du Galibier à l'Aubrac

C'est tout d'abord vers les Hautes Alpes, du 4 au 18 juin 2023 que nous programmons nos escapades estivales : Saint-Chaffrey à 1 350 m d'altitude.

Pour qui aime la montagne, c'est l'un des secteurs incontournables, qu'il soit cycliste ou randonneur pédestre. À cette époque, les sommets et même certains cols associent pour notre plus grand bonheur, quelques manteaux neigeux et d'apaisants pâturages verdoyants que fleurit le printemps. Et quand le ciel nous gratifie de son plus bel azur, c'est un véritable paradis qu'on resterait des heures à contempler.

La saison n'est certes pas très avancée, pour un séjour en altitude, mais on se dit que juin a été parfois le mois de tous les records de chaleur. Cette année, ce ne sera hélas pas le cas. Nous n'avons pas eu la météo espérée. L'émerveillement habituellement prodigué par les panoramas du Briançonnais n'était au rendez-vous que le matin, car chaque jour a été ponctué d'averses et d'orages méridiens. Pendant que la France bénéficiait dans son ensemble d'un temps clément, tous nos après-midis étaient copieusement arrosés.



Montée du Galibier

La température très fraîche du matin, associée à l'humidité ambiante nous obligeait même à allumer le chauffage, matin, midi, et en soirée. Ça augurait carrément du froid en altitude : 4° le 1<sup>er</sup> jour en haut du Granon à 11 h et 5 à 6° parfois au Galibier, au meilleur de la journée. Cela changeait de notre précédent séjour au même endroit, en septembre 2018, où nous devions nous protéger de la chaleur.

Nos sorties n'ont donc pas été exactement celles prévues, mais nous avons essayé d'en tirer le meilleur.



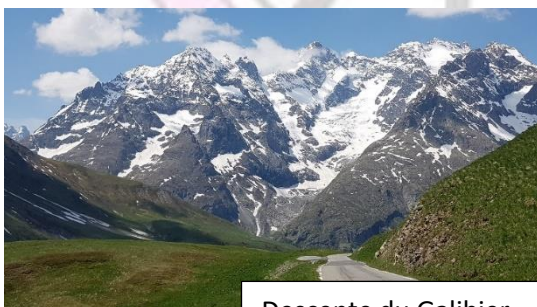
Col du Galibier

Nous avons pu réaliser la plus mythique et la plus belle des ascensions, à savoir ce fameux Galibier et ses 2 642 m. En termes de difficulté, la montée n'est significative qu'à partir du col du Lautaret. Les 24 km précédents sont du faux plat où l'on prend le temps d'admirer et de photographier cette vallée de la Guisane blottie au pied des Écrins. Les 7 km suivants sont à environ 6.5% de moyenne. C'est le 32<sup>e</sup> et dernier km la

vraie difficulté avec des passages au-delà de 10% jusqu'à 13.5% et une atmosphère quelque peu raréfiée à cette altitude.



Final du Galibier



Descente du Galibier

Pour ceux qui connaissent les lieux, le col lui-même, n'était pas totalement déneigé, côté Valloire et se trouvait donc, fermé à la circulation y compris des piétons. Seul le tunnel permettait une déviation pour descendre à Valloire. C'est après contact, (avant de partir) avec la DDE, qui nous a

assurés de l'absence de risque, que nous avons pu atteindre le col à vélo. La fermeture était là, juste parce que la descente de l'autre côté était impossible. Beaucoup de cyclistes arrêtés à la chaîne fermant la route étaient alors, tout heureux de nous emboîter... la roue.



Col du Galibier : dernier km fermé



La vue sur les majestueux massifs de la Meije et des Écrins, lors de la descente est un vrai régal pour les yeux ! Même si le Galibier nous fait tutoyer les étoiles, il n'est pas, nous semble-t-il, le col le plus redoutable de la région.

Le Granon semble le plus 'hard' : 11 km de montée, jusqu'à 2 400m d'altitude, avec une pente moyenne de 9.5%. Un panorama de montagne, assez ordinaire, dans cette montée, ne permet guère l'évasion et nous laisse, bien seul dans notre conquête montagnarde. Quelques installations militaires au sommet distraient quelque peu..... ce qui reste du valeureux grimpeur !



Col du Granon

\* Paradoxalement les très hauts sommets du Briançonnais n'empêchent pas d'y emprunter de longues et reposantes vallées, comme celle de la Clarée, particulièrement, et même trop connue depuis notamment la série télévisée «Alex Hugo».

À partir de Briançon : Tout d'abord, 18 km quasiment plats, nous conduisent au village de Névache, village totalement fermé à la circulation toute l'année. De là 10 km à pente irrégulière, à



Vallée de la Clarée

environ 5% de moyenne permettent d'atteindre un plateau à 2 000 m d'altitude appelé la 'cime de Laval', d'où partent de multiples sentiers de randonnées. C'est alors un panorama d'exception qui s'offre à nous, «et au milieu coule une rivière» : la Clarée.



Village de Névache

Si ce bijou de la nature est vierge de touristes début juin, il est comme beaucoup de sites de ce genre, limité d'accès. Les véhicules y sont interdits, tout l'été, 10 km en amont.

À noter qu'il nous a fallu deux tentatives pour réaliser cette sortie. En effet lors de la première tentative, un passage surélevé, mal réalisé a fait chuter Liliane, avec soupçon de perte de connaissance. Une pompière locale et un médecin se trouvant à passer par là, par hasard, nous ont convaincus de passer aux urgences de Briançon. Ils ont appelé les pompiers et Liliane a pu, après consultation, ressortir de l'hôpital dans l'heure suivante, avec juste un 'bel' hématome à la pommette gauche, des douleurs costales et des écorchures au genou et aux mains.

Par ailleurs, la commune a reconnu sans difficulté sa responsabilité et remboursé le cuissard et les lunettes abimés. Comme on nous a conseillé 48 h sans vélo, nous en avons profité pour randonner dans le cadre idyllique de cette vallée de la Clarée.



Vers le refuge des Fonts



Vers le refuge des Fonts

\* Évasion et enchantement garantis lors de la sortie vélo vers le 'Refuge des fonts de Cervières' à 2 000 m d'altitude. Les fleurs du printemps couvrant abondamment les prés où serpentait la rivière Cerveyrette, nous offraient un cadre féérique. Une totale et reposante solitude sur une route totalement déserte nous donnait l'impression d'être seuls au



Route du refuge des Fonts

monde et envie que le temps s'arrête. Le circuit n'était pas trop exigeant : 7 km entre 6 et 8% répartis en 3 fois sur les 28 km de l'aller. Le refuge au fond de la vallée n'était pas encore ouvert pour la saison.





Col d'Izoard

\* On ne saurait visiter les Hautes Alpes sans faire un détour par le célèbre col d'Izoard, ses 19 km depuis Briançon et ses 2 360 m d'altitude ! À priori le seul grand col en France à offrir une piste nombreuses pentes à 8% et plus, le tout couronné d'un air raréfié à son sommet.

Mais ce qui est redoutable aussi, compte tenu de la configuration des lieux, c'est le retour : Il faut nous 'payer' la montée de plus d'un km par l'avenue de la République dans Briançon. De grandes courses cyclistes, comme le Tour de France ont réalisées des arrivées en haut de cette montée. Openrunner y affiche des passages à 15% et 17%. D'autres sites comme Climbfinder évoquent 18%. C'est peut-être un peu moins en réalité, mais en fin de sortie, on sent bien ces pourcentages.

\* Dans la vallée de la Clarée, on peut bifurquer vers le tout petit et tranquille col de l'Échelle, conduisant vers l'Italie où les seules rencontres, tout comme en 2018, sont la maréchaussée à la recherche des migrants.

Pérégrinations quelques peu en réduction par rapport à 2018, mais grande satisfaction d'un contact sans pareil avec la Montagne.

Après le Galibier, place aux montagnes, comme nous plus anciennes 😊 : le Massif Central.

C'est donc avec des ambitions moindres que du 23 septembre au 7 octobre nous mettons le cap sur l'Aubrac, célèbre plateau, au croisement de l'Aveyron, du Cantal et de la Lozère !

C'est beaucoup moins prestigieux que les Hautes Alpes, mais avec ses paysages, ses petits villages oubliés,



Entraygues, confluent de la Truyère et du Lot

son élevage, ses fromages et son aligot cette région est pleine d'attraits.

Entraygues-sur-Truyère où nous logions, est une petite cité accrochée

à la colline, au confluent du Lot et de la Truyère. Un château, juste à la rencontre des 2 rivières semble garder le village encore dynamique en cette fin de septembre.



Château d'Entraygues

Nos circuits cyclistes ne passent, ici, par aucun col portant un nom mais juste des montées et des descentes de tous niveaux, de 1% jusqu'à parfois 15 % et plus mais beaucoup moins longues évidemment que dans les Alpes. Juste un lieu-dit s'appelle le Ventoux.

De ces sorties, sans chute, Liliane n'a pas ramené de



Canyon de Bozouls

bleus.....d'Auvergne. 😊

\* Le voyageur ne peut passer son chemin sans visiter par exemple le Canyon de Bozouls (gouffre de 400 m de diamètre et 100 m de profondeur) à une vingtaine de km au nord-est de Rodez.



Le Ventoux....



\* Malgré la saison avancée, des parkings extérieurs, bondés, témoignaient de l'afflux touristique au célèbre village de Conques, conservé avec toute son authenticité. C'est une étape bien connue paraît-il sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.



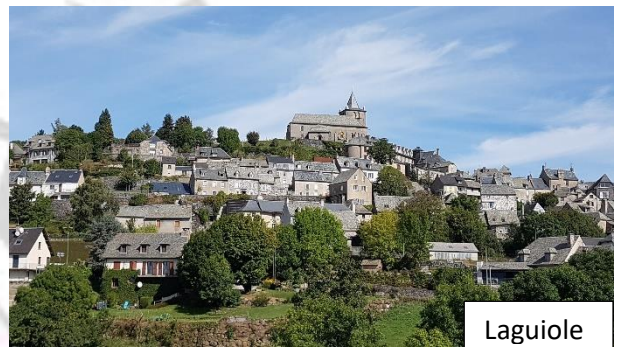
Village de Conques

\* À voir également, totalement isolé et oublié des dieux, mais néanmoins spectaculaire, le hameau de Bez Beden, resté sauvage et perché sur un éperon rocheux. Construit au XI<sup>e</sup> siècle autour de l'église, ce site, sur la commune de Campouriez est classé «site remarquable de France et d'Europe».



Hameau de Bez Baden

\* Nous étions à quelques encablures de Laguiole, village typique, accroché au flan d'un coteau avec, trônant sur ses hauteurs, l'église du XVI<sup>e</sup> siècle.



Laguiole



Le taureau de Laguiole

Symbole mondial du couteau de

marque, sa position géographique, au cœur du plateau de l'Aubrac, en fait aussi l'emblème de l'élevage bovin, la race Aubrac, comme nous le rappelle la sculpture magistrale de Guyot, représentant un taureau. Pour la petite histoire, cette sculpture, un peu surprenante, fut approuvée à

l'époque, par le ministre des arts et des lettres et réalisée à Paris en 1947, à partir d'un modèle réel de bovin local...belle bête ! Elle se dresse fièrement au centre de la place du foirail. Le propriétaire n'en est pas la ville, mais le Musée des beaux-arts de Paris ! Culture et agriculture, les 2 mamelles de l'Aubrac 😊

D'autres cités et sites, souvent agrémentées de châteaux et de cours d'eau comme les villages d'Estaing, d'Espalion, de Fel, le lac de Maury et son barrage,... ont agréablement ponctué nos sorties auvergnates.



Lac de Maury



Village de Le Fel

Contrairement à Juin, un ciel bleu sans faille, du 1<sup>er</sup> au dernier jour, a aussi, beaucoup contribué à la réussite de ce séjour.

C'est un réel bonheur de pouvoir arpenter ces hauts et fiers sommets alpins ou ces apaisants Monts d'Auvergne arrondis par le temps, mais pleins de charme.



Château d'Estaing sur le Lot

**Michel et Liliane DOUARD**



## SÉJOUR VTT DANS LE MASSIF ARDÉCHOIS

Samedi 17 juin 2023, 6 h 30 au lieu-dit «Les Commerreries» à Changé : Rendez-vous est donné aux vététistes & cyclos pour un séjour d'une semaine dans les massifs ardéchois ! De quoi faire plaisir à tous nos sportifs & accompagnatrices. Une fois les vélos attelés et bagages stockés, nous voici embarqués à bord de trois véhicules Trafic pour rejoindre la commune de **Voguë**, où nous séjournons au **Domaine de Lou Capitelle**, un beau complexe hôtelier spa.

**Gérard & Nelly**, partis quelques jours plus tôt, nous attendent au domaine pour nous présenter le programme de la semaine.

Le groupe Vététistes ..... il nous manque le photographe !



Dimanche matin, nous voici fin-prêt à califourchon sur nos vélos pour braver les sentiers ardéchois, les côtes, les descentes, les trous et les cailloux..... hé oui, cela secoue !!!! Au total, 6 sorties VTT totalisant environ 250 km pour un dénivelé moyen de 910 m.



Les différents circuits nous ont fait découvrir de splendides villages, tels que **Labeaume**, blotti contre ses falaises calcaires vieilles de plusieurs millénaires, véritable oasis dans un paysage de garrigues accidentées. **Balazuc**, petit village médiéval classé parmi «**Les Plus Beaux Villages de France**». Surplombant la rivière Ardèche, Balazuc semble comme accroché à son rocher. Le cœur du village séduit son riche patrimoine restauré, son dédale de ruelles tortueuses, d'escaliers, de rampes empierrées et d'arceaux. À découvrir à pied ! ou en vélo mais c'est moins facile.



Lundi, direction **Vallon-Pont-d'Arc**, un site incontournable à ne pas manquer. Ce fut l'occasion d'un petit bain «frais» qui a fait le plus grand bien après une matinée sportive, sous un soleil de plomb. Mardi, direction le nord-ouest, vers **Saint-Sernin & Burac**.

Mercredi, nous roulons direction **Antraigues-sur-Volane**, petit village Cévenol perché au-dessus de 3 rivières ardéchoises ! Antraigues séduit par sa douceur de vivre et son ambiance méridionale. Une partie de pétanque sur la place du village, flânerie dans le village et ses châtaigniers séculaires.... Antraigues, c'est tout ça ! «Pour vivre heureux, vivons perchés !» un dicton local que Jean Ferrat avait bien compris, le jour où il a choisi Antraigues pour couler des jours heureux... La Maison Musée de Jean-Ferrat, une escale culturelle pour nos vététistes !

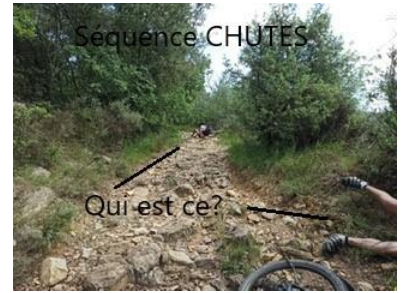


Jeudi, le temps est pluvieux et l'orage menace ! Quelques courageux partent malgré tout braver les éléments, d'autres prennent l'option «visite de la grotte Chauvet», pas mal non plus ! Enfin vendredi, départ vers le Sud-est pour rejoindre le vieux village médiéval de **Rochecolombe**, aux maisons de pierres typiques et cascade, qui font tout le charme de ce petit village du Sud Ardèche. Cela grimpe dur !





Quelques petites péripéties sont survenues au cours de ces périple à vélo : chutes sans gravité, casse vélo, erreur dans le parcours, ..... 😞 rien de méchant mais qui ont permis de faire un peu d'humour entre nous.



Ces différents itinéraires nous ont permis de traverser des vignobles, des champs de lavande, des forêts, et d'arpenter rues de jolis villages & chemins. Nous rechargeons les «batteries» vers 12 h 30 pour un pique-nique «partagé» et une escale pour un petit café et/ou une boisson fraîche en milieu d'après-midi, avant de rejoindre le centre hôtelier pour un plouf bien mérité dans la piscine.



Nous retrouvons ensuite nos ami(e)s cyclistes en terrasse pour échanger sur la journée, partager un verre et le dîner. Merci à tous pour ces échanges et bons moments sportifs et conviviaux.



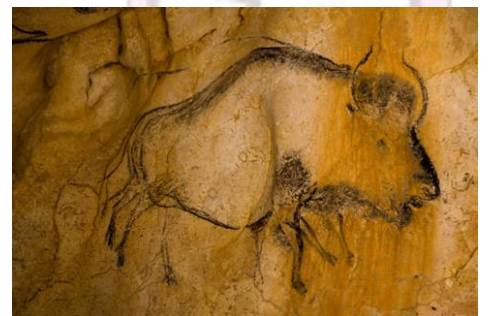
## Visite de la grotte Chauvet 2



Jeudi 22 juin 2023 : Le temps est pluvieux ce matin et des orages menacent. Quelques courageux cyclistes et vététistes partent, malgré ce temps incertain. D'autres préfèrent rester au sec mais au «frais» pour une visite de «**La Grotte de Chauvet2** ». Il s'agit d'une restitution assez bluffant de «**La Grotte Chauvet**», inscrite au patrimoine mondiale de l'Unesco, fermée au public pour sauvegarder ce patrimoine exceptionnel. Nous découvrons cet endroit, accompagné d'un guide, en déambulant sur une passerelle et en

découvrant crescendo, différents murs peints à la main ou tracés au silex les dessins réalisés par nos ancêtres. Ces dessins datés de 36 000 ans, nous projettent aux origines de l'art ! L'art d'aujourd'hui est en quelque sorte une continuité de l'art de nos ancêtres, notamment le «**Le Street Art**» (Art de la rue). L'homme ne dessine plus sur le mur d'une grotte mais sur un mur fait de briques ou de béton.

Nous avons ensuite déambulé dans «La Galerie de l'Aurignacien», où nous avons trouvé une mine d'informations sur les transformations géologiques de l'Ardèche (période glaciaire) et découvrir les paysages fréquentés par nos ancêtres ainsi que la riche et extraordinaire faune préhistorique grandeur nature (lion et ours des cavernes) que ces hommes côtoyaient. C'est très impressionnant.



Un joli parc paysagé où l'on peut se promener ou se rafraîchir entoure ces espaces dédiés à la préhistoire. Nous repartons sous le soleil ardéchois ! La pluie était la bienvenue et a rafraîchi l'atmosphère car il faisait très chaud !

Photos issues du site <https://grottechauvet2ardeche.com>

**Marie-Christine TOUFFAIT**





«Paris-Brest-Paris ? Le Graal pour les cyclistes adeptes des randonnées longues distances, 1 200 km aller-retour des Yvelines à Brest en passant par la Beauce, le Perche, la Normandie et la Bretagne. 10 000 m de dénivelé positif. Le tout à avaler en moins de 90 h avec 14 pointages obligatoires de jour comme de nuit».

Voilà ce que l'on pouvait lire dans de nombreux journaux, ici le O.F, avant le départ.

«Mais pourquoi tu fais ça ?» Pour moi c'est un défi, inutile pour certain, un peu comme l'alpiniste ce «conquérant de l'inutile». C'est avant tout pour soi, pour se faire plaisir en pédalant avec justesse pour repousser ses limites tout en gérant ses efforts. Je le prends aussi comme un jeu où malheureusement cette fois-ci j'ai perdu !!! Mais quelle satisfaction de se qualifier d'abord et de se retrouver au départ de cette fabuleuse randonnée qui regroupe plus de 6 000 participants de 60 nationalités différentes. Pour cette 20<sup>e</sup> édition je prenais mon 5<sup>e</sup> départ.

Ce jeu il faut le préparer dès l'année qui précède le départ en faisant un brevet qui permet, en fonction de sa longueur (200, 300, 400, 600 ou 1 000) de pouvoir prioritairement s'inscrire après avoir réalisé un 200, 300, 400 et 600 km l'année du départ..... oups ça semble compliqué, mais non ce n'est qu'une impression.

Ma campagne des BRM (Brevet Randonneur Mondiaux) a commencé à Monhoudou en Avril pour le 200, où nous n'étions que quatre au départ. Le parcours, dans ces conditions semble bien plus long même en roulant à trois dans la bonne humeur. Le 300 effectué à Mamers rassemblait une bonne cinquantaine de cyclos ce qui rassure pour le déroulement de l'épreuve car on est sûr de ne jamais être vraiment seul. Il y a toujours un petit groupe ou un cyclo en point de mire ou sûr de retrouver du monde lors des contrôles. Les temps de parcours se situaient entre 12 et 17 h avec une majorité arrivée entre 13 et 15 h. Le 400, toujours à Mamers, a vu 59 cyclos prendre le départ pour un tour de Sarthe par les départements limitrophes au plus près de la «frontière». Un parcours original avec quelques passages pentus qui demandaient une bonne condition physique. Le 400 se faisant majoritairement de nuit, les néophytes découvrent donc de nouvelles sensations. Les bruits, les odeurs et l'environnement général prennent une autre dimension. Il faut s'habituer à son éclairage et anticiper pour éviter toute surprise, prévoir son type d'alimentation et éventuellement des temps de repos. Rouler à trois ou quatre pendant les heures de nuit me semble un bon compromis pour avancer sereinement lors d'une première expérience nocturne. Les temps s'échelonnaient entre 16 h 20 et 24 h avec une majorité autour de 18 à 21 h.

### BRM400 de Mamers : les consignes avant le départ



Pour des raisons de calendrier, j'ai effectué mon 600 le 27 mai avec R.C.Anjou. Là c'est plus de 120 participants, le maître d'œuvre des parcours a fait son 13<sup>e</sup> PBP cette année. Il nous emmenait vers la Bretagne, sur les routes de l'épreuve. Pour 600 km, nous roulons de jour et de nuit pendant une durée d'environ 25 à 30 h pour la majorité. Cette distance correspond à la moitié de ce qui nous attend. Fort des BRM précédents, c'est le moment de bien analyser sa capacité à résister au sommeil, à maintenir un rythme de pédalage régulier et à bien s'alimenter. C'est ainsi, je crois, que l'on se forge un mental, mental indispensable dans les moments difficiles. Mes brevets étant faits, je me suis inscrit pour un départ le 20 août à 20 h 45. De nouveau, mes fidèles amis, Nadine et Jean-Claude, m'accompagnaient pour m'assister aux arrêts/ contrôles.

C'est en arrivant à Rambouillet dans le parc du château que l'on commence à mesurer l'effervescence qu'engendre ce rassemblement international. Partout des cyclos, des accompagnateurs, des spectateurs et des bénévoles dans une ambiance festive qui attendent impatiemment les départs par vagues successives de 80 à 100 cyclos sous un soleil bien chaud. Après un regroupement dans son sas, on est guidé devant une tribune pour un compte à rebours vers l'heure tant attendue. Et c'est le départ sous des applaudissements.



### **Quelle joie et quelle fierté d'être là !!!**

Première étape Mortagne dans 120 km. La vitesse est bloquée pendant une dizaine de km derrière un véhicule. Il faut rapidement prendre ses marques et ne pas se laisser griser. Tout se passe bien jusqu'à environ 30 km de Mortagne où je suis pris de nausée. L'entrée dans l'espace de contrôle et de restauration est parfumée par une odeur de saucisse qui m'est insupportable, j'arrive à boire un orangina à petites gorgées et cela me soulage. Je repars après pas moins de 45 min d'arrêt. Heureusement le parcours a été modifié vers Alençon et l'étape vers Villaines-la-Juel est devenue moins difficile. Tout redevient normal et je file vers le premier contrôle officiel où m'attendent mes amis pour un petit déj. 220 km faits dans les horaires envisagés. Prochaine étape de 85 km vers Fougères.

Il fait chaud mais au bord de la route de nombreux spectateurs et habitants des lieux proposent de l'eau, ce qui permet de boire et de s'asperger sans économie. Cette étape et la suivante sont peu agréables car c'est une suite de ligne droite en montagnes russes. Je sens que je ne suis pas au mieux car en général sur ce genre de terrain je pédale efficacement et là je n'arrive pas à maintenir ma vitesse. J'accuse un peu le coup. Arrivé à Tintiniac un bon repas m'attend. Je m'allonge 3/4 d'heure après avoir mangé et avant de repartir. Ce n'est pas habituel. Les autres années je m'arrête après 400 km pour dormir 4 h. Mes amis font le maximum





pour me décontracter, calmer mes inquiétudes et m'encourager. Des copains d'autres clubs partis après moi m'ont rattrapé.

Je repars dans de bonnes dispositions pour Loudéac dans 85 km. Ça va pendant 30 km où j'alterne les moments seul ou avec d'autres et de nouveau je me sens ralentir. Pourtant nous sommes encouragés. Dans les endroits les plus imprévisibles, derrière une haie on entend des applaudissements et des encouragements, la bonne humeur est présente partout. Dans les villages, souvent décorés, les barbecues fonctionnent à plein régime. C'est la fête... vraiment et ça requinque !!! J'arrive à Loudéac où un bon matelas m'attend après une petite collation. Il est environ 21 h 30 j'ai parcouru 435 km en 25 h. Je ne suis pas satisfait et surtout très inquiet, je n'ai pas de bonnes sensations et mon mental s'étirole, vite un gros dodo.

On avait dit **PARIS-BREST-PARIS**..... ce sera PARIS-CARHAIX pour moi

Je remonte sur mon vélo vers 1 h 30 du matin. C'est agréable, il fait très doux, des spectateurs sont encore là et bien sûr les bénévoles toujours prêts à vous guider avec un petit encouragement. La vie est belle. Au bout de 20 km alors que tout allait bien, dans une côte à fort pourcentage, je passe mon petit plateau et là ma chaîne se coince entre le pédalier et le cadre. Je ne panique pas car j'ai déjà connu ce problème. Malgré tous mes efforts les larmes à l'œil de rage, je dois admettre que je ne parviendrai pas à me dépanner seul et sans outillage. Je redescends vers le village précédent d'où j'appelle mes amis déjà en route vers Carhaix. Après une bonne heure d'attente mes sauveurs arrivent. Après quelques manipulations et un réglage du dérailleur me voici reparti, J'ai perdu en tout pas loin de 2 h 30. La route est longue et accidentée vers Carhaix (520 km). Je me sens de moins en moins performants car je n'arrive pas à respecter mes prévisions horaires. Grosse erreur soit-dit en passant. J'essaie de me rassurer, en me disant de gérer sans chercher à respecter cet horaire. Je m'arrête de nouveau à un ravito improvisé dans une salle communale. Beaucoup de cyclos sont allongées au sol pour dormir. Le départ est difficile mon moral est au plus bas, plus je m'approche du prochain contrôle et moins je trouve de raisons de continuer. Quand je vois la ville apparaître ma décision est prise : j'arrête. Mes amis essaient de me remotiver avant le passage au contrôle mais rien n'y fait. Le jeu est terminé. J'ai perdu.... cette fois-ci.



Le retour vers Le Mans se fait rapidement mais deux heures après je regrettais mon abandon. Jusqu'à l'arrivée des derniers copains à Rambouillet je m'en voulais de ne pas avoir tenté d'aller jusqu'au limite de temps soit 90 h. Je pense après coup m'être moins bien préparé que les années précédentes et de m'être surestimé en étant trop sûr de moi.

***Que cela me serve de leçon. Je ne resterai pas sur un échec. Rendez-vous pour le***

***XXI<sup>e</sup> PARIS-BREST-PARIS EN 2027, AVEC CEUX DU CLUB QUI VOUDRONT LE RÉUSSIR AVEC MOI***

***Patrick VIMONT***

## SEMAINE FÉDÉRALE À PONT-À-MOUSSON

Une semaine de vélo avec 5 600 cyclistes plus la pluie et le vent ...

Nous étions 10 de l'A.C.T. Changé à participer à la semaine fédérale FFCT à Pont-à-Mousson du 23 au 30 juillet 2023. Ce ne fut pas une grande semaine fédérale, on peut le dire. L'érosion du nombre de participants et la pluie quasiment présente chaque jour ne permettaient pas de retrouver beaucoup de cyclo sur les distances les plus longues.

Jean-Paul Morinais, Jean-Louis Boisnay et moi-même étions hébergés à Atton chez une adorable octogénaire qui était aux petits soins avec nous. Marie-Thérèse nous a entouré et gâté tout au long de notre séjour. Grâce à la proximité de la permanence nous pouvions rapidement nous retrouver sur les circuits. Chaque jour nous avons parcouru autour de 100 km malgré les conditions météo difficiles, vents souvent défavorables et une pluie qui nous a obligés à faire demi-tour la journée du mardi. Nous roulions le plus souvent dans un paysage de champs moissonnés à perte de vue avec de longues côtes et descentes assez monotones.



C'est surtout le vendredi et le samedi que nous avons emprunté les plus beaux itinéraires. Le vendredi nous passions vers le plus grand lac artificiel Lorrain, le lac de Madine avant de grimper les côtes de la Meuse. Le samedi nous grimpions la Butte de Mousson avec un passage court à 17 %. Nous nous trouvions ainsi à 382 m d'altitude ce qui permettait de découvrir la vallée de la Meuse et la ville de Pont-à-Mousson. Le jeudi après-midi nous sommes allés visiter Metz distante de 50 km.

Le mercredi soir nous nous sommes tous retrouvés pour notre traditionnel repas de la semaine fédérale autour d'une table du restaurant Pierre Bonnaventure. Excellent choix.



Cette semaine ne restera pas dans les meilleurs pour les sites visités et les parcours proposés mais c'est toujours un grand plaisir de se retrouver ainsi ensemble à pédaler dans la bonne humeur. J'invite donc tous les cyclos du club à venir découvrir une nouvelle semaine fédérale en 2024 à Roanne du 20 au 28 juillet 2024. Une présentation est disponible sur le site [www.cycloroanne2024.fr](http://www.cycloroanne2024.fr)

Je me tiens à votre disposition pour tout renseignement.

**Patrick VIMONT**



## La butte des Rossays : le film

En 2006, le club ACTC avait créé et déposé au niveau national un parcours permanent explorant cette belle région aux portes de la ville de Changé. À cette époque une pancarte avait été posée au point culminant de la butte des Rossays. Suite à l'usure du temps, nous avons remis à neuf la pancarte en septembre 2023. Pour fêter la nouvelle pancarte, nous avons souhaité réaliser un petit film promotionnel pour notre club. Notre ami **Arnaud Juignier**, cinéaste, amateur éclairé, a bien voulu s'occuper de la réalisation et du montage du film. Grâce à son matériel de professionnels, des micros embarqués, du drone aérien, des séquences vidéo originale ont pu être filmées. Les séquences du film se déroulent sur les petites routes bucoliques de la butte des Rossays, et le ravitaillement amical (même si un peu humide) s'est déroulé sur l'aire de repos de la butte. Nous avons pris beaucoup de plaisir à réaliser cette vidéo, et tenons à remercier chaleureusement et sincèrement les cyclistes à qui nous avons demandé de refaire plusieurs fois les séquences afin d'obtenir un bon résultat. Un remerciement tout particulier à tous les membres du club qui ont répondu à l'appel du ravitaillement : les cyclos routiers, les VTT, les marcheurs, et les invités. Nous avons ainsi pu faire quelques séquences vidéo.



Nous espérons que ce film met en valeur la qualité de notre terrain d'entraînement préféré et qu'il soit le reflet de la bonne entente de notre club, afin de servir de vitrine pour accueillir d'autres cyclos. Œuvrons en commun, afin de partager ensemble notre passion dans la bonne humeur et la convivialité.

**Antoine HIRARDOT**



## Journée des ASSOCIATIONS & du BÉNÉVOLAT à CHANGÉ

Cette année 2023, la Journée des ASSOCIATIONS & du BÉNÉVOLAT à Changé a eu lieu le 2 septembre.

Il pleut très très fort le matin à 7 heures !!!! Que devons-nous faire ? Nous nous rendons quand même sur le «Plan d'Eau» de Changé vers 9 h, l'averse est passée et nous retrouvons les responsables des 36 associations ainsi que les responsables de la municipalité.

Malgré le sol un peu humide et après le pot d'accueil, le soleil revenu, nous commençons à monter les barnums, notre emplacement étant situé sous un «grand barnum» qui est déjà monté, nous aidons à en monter pour d'autres utilisations. Nous commençons à bien maîtriser ce montage et cela ne nous a pas pris beaucoup de temps. L'installation de nos deux vélos électriques est vite faite, un VTT prêté par notre partenaire MONDOVÉLO et un vélo route prêté par une cyclotte sympa.



Vers 12 h, nous sommes conviés à l'apéro, offert par l'association LA TÉRANGA, saveurs d'ibiscus et de gingembre nous émoustillent les papilles..... 14 h, les premiers visiteurs arrivent, beaucoup de demandes de jeunes pour le VTT et nous leur proposons de rejoindre le SOM. Plusieurs dames et messieurs intéressés par le vélo route nous rendent visite également. Nous recevons avec plaisir la visite de licenciés de l'ACTC ainsi que celle de M. le Maire et de son équipe.

L'après-midi s'écoule sous le soleil et vers 18 h, nous plions documents et barnums, rangeons les vélos. Journée très sympa qui nous permet de rencontrer nos «peut-être» futurs licenciés.

À la prochain JOURNÉE DES ASSOCIATIONS ET DU BÉNÉVOLAT.... En septembre 2024.

**Benoîte GUILLONEAU**

### Les marcheurs du mercredi à l'A.C.T.C.

Hé ! oui.... L'ACTC roule, mais elle marche aussi. Quel plaisir de se retrouver les mercredis après-midi au COSEC à Changé, pour aller randonner.

Nicole et Jean-Yves nous concoctent une marche «douce» d'environ 8 km sur des chemins, dans les bois et dans la campagne sarthoise. Un bon moment pour admirer les beaux arbres et des beaux paysages, nous longeons des pâtures où les vaches, les chevaux et quelque fois les lamas nous regardent passer.

Nous sommes de plus en plus nombreux, environ 20 à 28 personnes, des cyclos qui craignent un peu le froid et l'humidité, des personnes qui sont plus ou moins en forme, et des gens qui viennent simplement pour le plaisir de marcher et de bavarder ensemble.



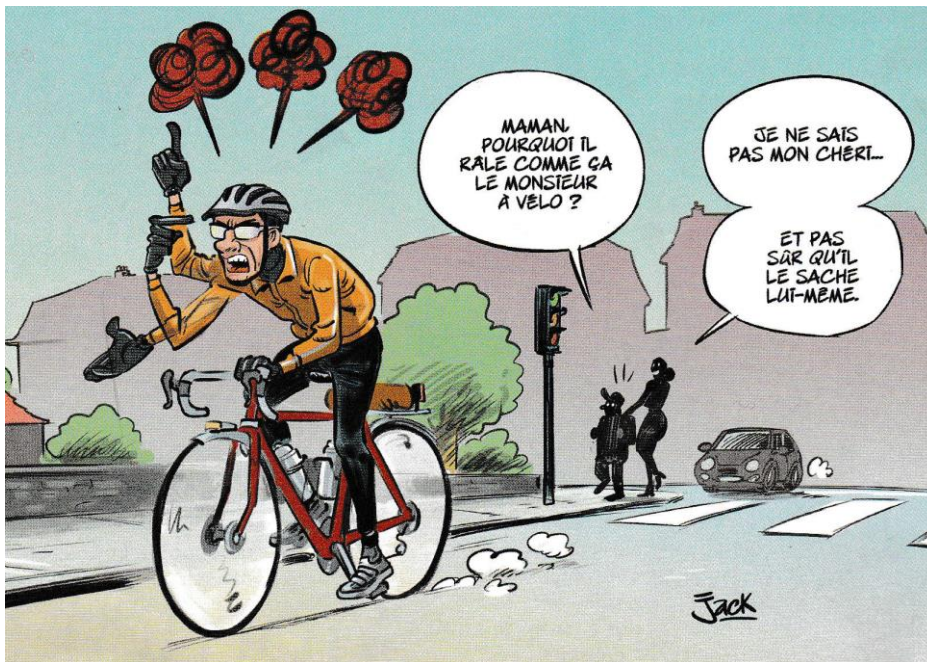
Avec les décors de Noël à GUÉCÉLARD

Rendez-vous tous les mercredis à 14 h au COSEC à Changé.

**Une «marcheuse» du mercredi**



## Lettre ouverte aux râleurs



Chers râleurs,

Non, faut tout de même pas pousser, je ne vais pas me compromettre en vous adressant un salut pas trop obséquieux. Donc, mesdames et mes- sieurs, car il va de soi qu'en évoquant les râleurs, j'embrasse aussi - façon de parler - «les râleuses». Oui, la parité existe parfois même si on ne parle que de mâles à bile.

J'ai sagement décidé de me limiter eux râleurs cyclotouristes, sinon il y a matière à écrire un livre (plusieurs ?). Il suffit de suivre l'actualité (quand ce n'est pas elle qui nous poursuit) pour entendre les récriminations incessantes sur

moult sujets.

La vie qui renchérit alors que son propre conjoint l'est de moins en moins, le boulot qui manque de sens et rend allergique, les services de proximité qui se perdent, le bénévolat qui fiche le camp, la bureaucratie qui s'emballa (et encore c'est pas cher), le pognon qui empoisonne le sport, les rendez-vous difficiles à prendre si on n'a pas la fibre pour l'internet, la santé dont finissent par manquer ses professionnels, la justice qui traîne et ceux qui traînent les autres en justice, tout un tas de règlements contraignants et les dérèglements climatiques, la pluie et le beau temps, l'eau qui rage ou qui manque, les robinets qui coulent. Bref, tout part à vau l'eau.

Alors qu'à vélo, il reste de l'espoir. Attention, il y a des motifs justifiés de se plaindre. Pas question de mettre sur le même tandem le mécontent ponctuel et le râleur systématique pour lequel le mot râle est au plus bas sur l'échelle de la protestation. Qui n'en connaît pas dans la gente cyclotouriste, dans son club ou ailleurs ? Celui qui râle parce que, si on avait tenu compte du vent, on aurait dû faire la sortie dans la direction opposée. Et d'abord, pourquoi on part toujours le matin alors qu'on se caille en hiver ? Et pourquoi on part toujours l'après-midi alors que le vent est bien moins fort le matin ? Et pourquoi aujourd'hui on se paie la bosse de machin chouette alors que la saison est à peine commencée ? Et ceux qui roulent devant pour nous protéger du vent, pourquoi ils ne regardent pas derrière pour voir si on suit ? Et pourquoi, on attend qui encore, on part cinq minutes en retard ? Sont-ils toujours à l'heure, les toujours râleurs ?

Que ces éternels insatisfaits s'en tiennent à leurs copains ou copines, disons à leurs collègues cyclotouristes, passe encore, ceux-ci les connaissent et finissent par en prendre leur parti. Mais sur la route, la vindicte repart de plus belle. Pourquoi on prend le grand axe, pas moyen d'être tranquille avec les camions ? Pourquoi cette petite route à tracteurs ? Et les gravillons, ils pourraient pas arranger les routes à une autre saison ? Et cet automobiliste, il se range bien sur le côté pour nous croiser mais alors merci pour la poussière. Et celui-là qui klaxonne pour nous doubler, il nous ferait peur, pas moyen d'être au calme à la campagne. Et l'autre qui nous dépasse sans prévenir, il pourrait klaxonner pour qu'on se dérange !

Là où le simplement mécontent est, souvent à juste titre, frustré par telle contrainte, le râleur a besoin de trouver un responsable sur qui déverser sa bile. Le ou les coupables, c'est il ou elle ou eux, pronoms pas toujours personnels, visent les organisateurs de randonnées et autres manifestations, ceux et celles qui se donnent la peine de faire vivre notre passion.

Tel cyclo ahanant, au lieu de garder son souffle, se plaint des quelques dizaines de mètres à gravir, pentus et gravillonnés, pour arriver au point de contrôle d'une sortie : « ils auraient pu nous proposer un accès plus facile, il y a une autre route ! ». Emporté par son emportement, le râleur s'en tient à son ressenti - et le ressenti ment ! - sans prendre le temps de la réflexion. Peut-être se sera-t-il rendu compte, au sortir de ce contrôle qu'ils (les organisateurs) avaient réservé l'autre route pour le départ, histoire d'éviter les histoires à savoir les chassés-croisés souvent sources de récriminations.

D'autres cyclos, à l'occasion d'une Semaine Fédérale, font campagne pour implanter les points d'accueil en ville, à tout le moins dans des bourgs disposant d'un minimum de commerces afin de pouvoir y consommer librement. « Il le font exprès pour qu'on soit obligés de s'arrêter sur leurs points d'accueil ! ». Sur lesquels s'affairent tout un tas de bénévoles, parfois sans relation avec le monde du vélo, qui répondent de leur mieux, le plus souvent sourire à l'appui, aux demandes de tous ces cyclos de passage. Et qui ont à cœur de mettre en valeur leur bourgade, même si elle manque de commerces.

Faudrait-il, selon la suggestion d'Alphonse Allais, construire des villes à la campagne ? L'air y est plus pur mais ne le resterait pas longtemps, au regret des cyclotouristes, consommateurs de grands espaces, avides de routes tranquilles, amateurs de petites merveilles locales souvent insoupçonnées que les organisateurs de randonnées ont à cœur de faire découvrir à leurs collègues. Les villes n'ont pas le monopole des beaux bourgs ; les communes rurales recèlent aussi des chefs-d'œuvre architecturaux et patrimoniaux.

Dans ce cas de choix de point d'accueil, j'ai été pour le moins surpris, pas chers et néanmoins collègues, que vos propos, dignes des réseaux sociaux, dévissent et râlent sur les hautes instances de la fédération.

Heureusement, vous n'êtes pas allés jusqu'à accuser celles-ci du temps déplorable qui sévissait ce jour-là. Et même que vous avez roulé sous la pluie quasi continue et abondante.

Alors râleurs sans doute, mais pas que. Et moi qui suis resté à l'abri ce jour-là, que je n'ouvre pas trop les vanes de la réprobation, que j'évite de me laisser aller et, à mon tour de me laisser râler.

En bons (?) Français que nous sommes, nous sommes plus attirés par le négatif que par le positif et voyons autour de nous et parfois chez les autres, le sombre plutôt que le lumineux. Le pourcentage des trains qui n'arrivent pas à l'heure est ridiculement bas. En parle-t-on ? Et les multiples gestes de solidarité, font-ils la une des journaux ?

Alors après m'être adressé à vous, collègues râleurs, je me dois d'évoquer toutes celles et tous ceux, la grande majorité des cyclotouristes, dont le comportement donne une image valorisante de notre pratique. Une manière comme une autre de remettre les pendules (r') à l'heure.



Article extrait de la revue **CYCLOTOURISME** de décembre 2023



## Une rencontre improbable

Par un beau matin de juillet, un dimanche, nous roulions à vélo mon compère Hugues et moi-même sur une petite route de campagne entre Pirmil et Fercé.

Nous empruntons souvent ces itinéraires, la campagne y est agréable et offre un dénivelé abordable.



Alors que nous passions sous un pont de l'autoroute, Hugues me dit : «entends-tu des miaulements» ? Non je n'entendais rien. Nous ralentissons et soudain j'entends effectivement les miaulements d'un chaton qui arrive derrière nous en courant au milieu de la chaussée. Bien sûr on s'arrête et une petite boule noire et blanche arrive à notre hauteur, se frotte contre mes jambes bien décidé à se faire entendre. À cet endroit aucune maison, pas un seul bâtiment juste le pont.

Une voiture arrivant je le prends dans mes bras. Il semble ravi et ronronne un peu. On retourne sous le pont pensant y trouver l'un de ses congénères mais rien. Je le dépose entre un muret et le mur du pont. Dans la seconde qui suit il saute sur le rebord du muret en miaulant de plus bel en nous faisant comprendre que nous devons agir. Difficile de résister. Il semble perdu mais ..... déterminé, sûr de nous séduire.

Je le reprends contre moi mais que faire ? Hugues comme moi n'a que son maillot et un cuissard, rien qui nous permet de transporter ce chaton tout mignon. Je n'imagine plus le laisser seul au milieu de nulle part. Il n'a que quelques semaines, trois grand maximum.

Pendant que nous réfléchissions en caressant ce minou on voyait s'approcher un couple depuis un chemin face à nous avec chacun un vélo et sur chaque porte bagage un panier était fixé. À côté d'eux un chien tout poilu genre Bichon suivait tranquillement. Arrivé au niveau de la route, le monsieur attrapa son chien pour le mettre dans le panier de son vélo. Hugues engagea la conversation en expliquant la situation.

C'était un couple de sexagénaires fort sympathique. La femme comprit tout de suite la situation et s'empressa de prendre le minou dans ses bras «Oh ! comme tu es beau on va t'emmener, on habite à Maigné à quelques km, on va rentrer directement». Elle s'empressa de mettre le chat dans le panier de son vélo pendant que le chien allongé contemplait la scène sans broncher. Le chat était adopté. Après plusieurs essais, il se tint tranquille pour partir vers sa nouvelle demeure. Nous étions vraiment soulagés et heureux de l'issue de cette aventure.

De belles rencontres finalement.

**Mais à vélo tout est plus beau.**

**Patrick VIMONT**

## Un peu d'humour.....

### Il n'y a que des JEUNES COMME NOUS qui pouvons comprendre !!!

"Nous étions vingt sans Scotto, absent. Jean, du jardin, sortit avec son beau vélo, et Thierry, l'ermite, sortit enfin de chez lui.

Nous sommes partis tranquillement, Jean-Paul roulant au train, mais à la première côte, Édith piaffe d'impatience, et Sophie démarrait, Claude sautait dans sa roue, Françoise, hardie, les suivait, alors que derrière Charles traînait.

Je voyais Yves montant à sa main, Jean-Jacques debout sur les pédales, et Alain, de long en large zigzaguait sur la route.

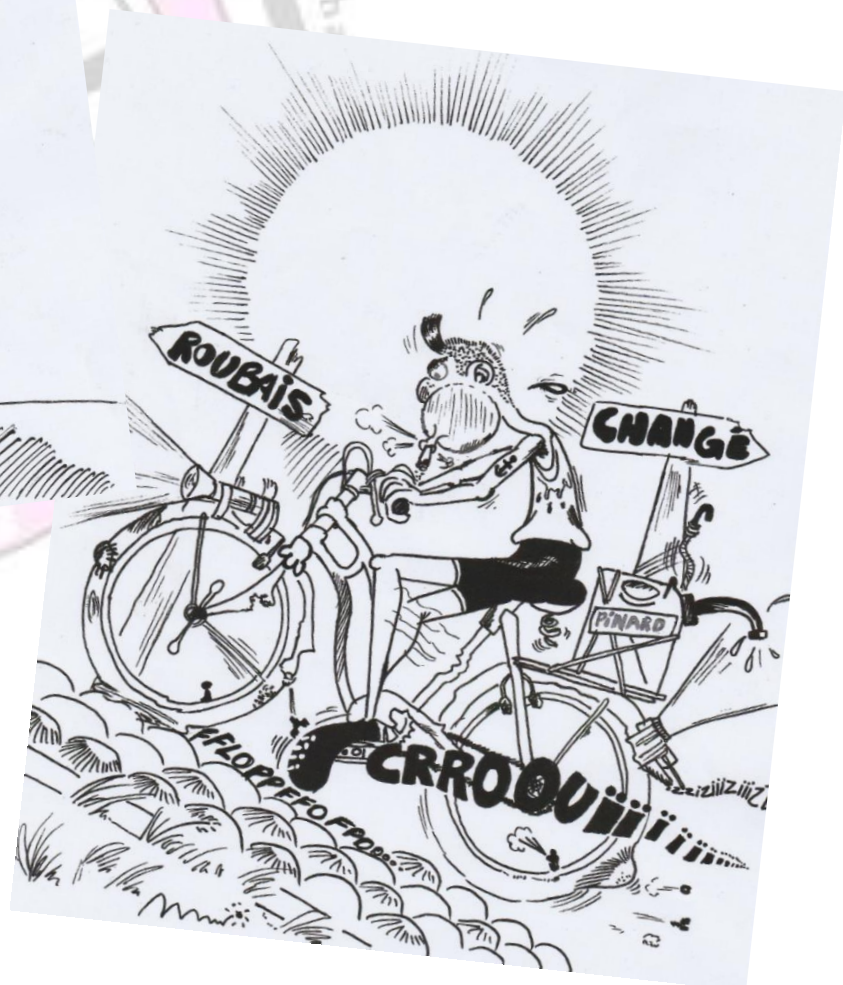
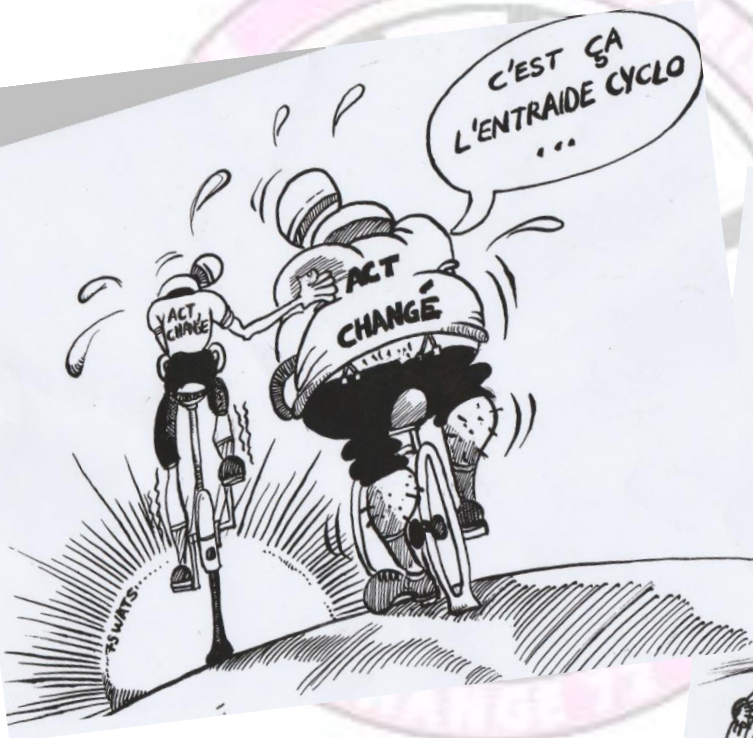
Je dis à mon copain, allez André, pousse. Olivier, mine de rien, suivait tranquillement, Sylvie, têtue, s'accrochait et Simone s'ignorait d'un tel talent de grimpeuse.

Puis la descente arriva. Ayant peur, Pierre freinait, et, malheureusement, il y eut une chute, Georgette plana par-dessus son vélo, Mathilde saignait au genou, Paul, vers l'aine, avait mal à la jambe, David, douillet, gémissait et Colette brossait son beau maillot.

C'est alors que Jonhy a l'idée de s'arrêter, Alice donna à boire à ses amis, Casimir, Perrier à la main, se désaltérait, quant à Gérard, de par Dieu, jura qu'on ne l'y reprendrait plus.

Mais puisque Dieu le veut, tout se termina pour le mieux ..."

Guy AUBIER (allias Dédé Marrage)





## On va se régaler.....

### Pain de Gêne

#### Ingrédients :

250 g de pâte d'amandes 50/50 (50% amande, 50% sucre, elle s'achète toute prête) - 150 g de sucre semoule - 112 g de poudre d'amandes - 6 œufs - 75 g de farine - 1 sachet de levure chimique - 187 g de beurre fondu - 1 petit verre à liqueur de cointreau.

#### Préparation :

Mélanger la pâte d'amandes avec le sucre au batteur (feuille) puis la poudre d'amandes jusqu'à ce que ce soit bien lié. Ajouter les œufs entiers, bien mélanger. Puis la farine, la levure et le beurre fondu. Bien mélanger.

Beurrer un moule à génoise rond ou un moule carré. Mettre du papier sulfurisé sur le fond du moule et verser la pâte. Mettre à four doux 180° pendant 40 mn.

C'est délicieux froid et se conserve plusieurs jours.



### Madeleines



Préparation 3 mn - Cuisson 7 mn - Repos 30 mn

Pour 6 personnes : 3 œufs – 200 g de farine – 200 g de sucre – 100 g de beurre – 1 c. à c. de levure + 1 pincée de sel – arôme : citron, rhum, .....

Faire fondre le beurre dans un petit bol. Mettre la farine, la levure, le sucre et le sel dans le robot. Mixer 20 secondes.

Rajouter les trois œufs entiers. Mixer de nouveau 20 secondes, puis incorporez le beurre fondu ainsi que l'arôme choisi. Mixer 40 secondes, puis laissez reposer pendant 30 minutes au frais.

Préchauffer le four à 240° C. Pendant ce temps et après le temps de repos, beurrez le moule à madeleines puis versez la pâte dans chaque alvéole. Ne remplissez pas les alvéoles entièrement mais plutôt au trois quart afin de former de jolies madeleines. Enfourniez.

Aromatisez les madeleines : il est possible d'aromatiser les madeleines selon ses propres goûts. Ajoutez par exemple du rhum, des zestes d'orange ou de citron ainsi qu'un peu de jus, de la vanille ou bien de la fleur d'oranger...

**Christian BRUNET**

## Nos Partenaires



**Tradition Sarthoise**

**Mickaël DOIRE**  
Maître artisan - Boucher - Charcutier - Traiteur  
Epicier du Terroir

Anniversaire • Mariage • Communion  
Baptême • Association




35, place de l'Eglise • 72560 CHANGÉ • 02 43 40 02 13 • 02 43 41 47 92  
mickael.doire@traditionsarthoise.fr • [www.traditionsarthoise.fr](http://www.traditionsarthoise.fr)

**NATUR'L COIFFURE**



2 Grande Rue  
72560 CHANGÉ  
02.43.40.02.23



