LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE

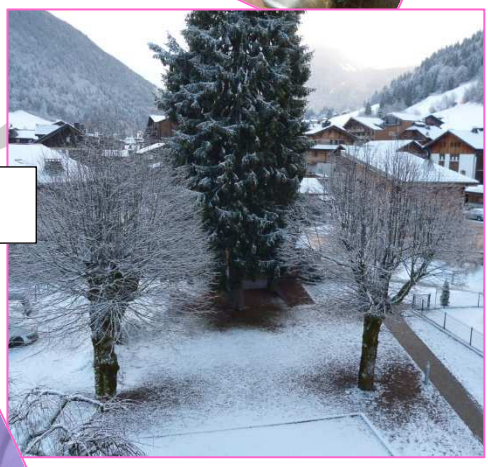
Amicale CycloTouriste de Changé

BULLETIN D'INFORMATION

DÉCEMBRE 2019

N° 46

Soirée Festive



Val Cenis

Audax 200 km à 22.5 km/h

Le mot du Président

Et encore une qui se termine, pour moi, la première année complète d'une nouvelle vie de retraité, pour tous, le plaisir de pédaler ensemble, de parfois se faire mal et de se demander pourquoi on ressent finalement un certain plaisir à ces sensations si subtiles que nous procurent ce sport si dur. Et si on se mettait aux échecs ?

Mais voilà on ne se change pas et on remonte sur le vélo, on pédale, on se chambre souvent, on échange parfois quelques mots pas très gentils, vite regrettés et oubliés et on rentre heureux de sa sortie même si les jambes sont un peu douloureuses.

Vient donc à nouveau l'occasion de faire le point de l'année qui se termine, année habituelle, sans rien d'extraordinaire, sauf que je viens de préparer un article pour le «*Canard Changéen*» ou je relate ce que le club organise sur une année et sans être effectivement extraordinaire, c'est tout de même suffisamment significatif pour que je commence par remercier le Conseil d'administration et les bénévoles qui nous permettent d'être aussi actifs tout au long d'une année.

J'ai regardé l'édito de l'année dernière et pourrais le reprendre pour une grande partie, en effet ces deux années (2018 et 2019) se ressemblent comme deux sœurs.

Heureusement, il y a eu quelques différences qui vont me permettre de ne pas tomber dans la monotonie et l'uniformité.

Bien évidemment, je dois vous parler de nos réussites :

La soirée festive de février, le séjour neige à Morzine, le séjour pentecôte au lac d'Orient près de Troyes, la semaine montagne à Annecy, les brevets (100, 200) Audax ou non, les sorties à la journée.

Mais il y a aussi des choses moins réussies, heureusement moins nombreuses mais significatives quand même. La «Changéenne» qui voit sa fréquentation ne pas décoller, d'ailleurs comme pratiquement toutes les organisations du même type à l'exception de «La route des monts». Il y a aussi notre «Rando des Rossays» que la météo a rendu pauvre en participants, mais c'est comme ça, deux années pluvieuses sur 10 ans, c'est acceptable sur le plan statistique. Il y a aussi sur le problème récurrent de la sécurité dont le chronique «pied à terre» aux stops, non respecté. Je sais que chacun est responsable de ses propres actes sur son vélo, mais quand même… mais de là à s'entendre dire que l'on est «gonflant»…

Ah ! si, il y a eu un événement inhabituel, bien que non organisé par l'ACTC, la SNEJ (Semaine Nationale et Européenne des Jeunes) à La Flèche, auquel nous avons participé en tant que bénévole. Quelques 600 jeunes et 200 encadrants se sont retrouvés pour des randonnées, des concours de maniabilité (qui m'en ont bouché un coin comme on dit) et beaucoup de convivialité. Mais en ayant vu de l'intérieur cette organisation, nous sommes encore moins chauds pour lancer le club dans l'organisation d'une Semaine Fédérale comme le souhaitait certains responsables de clubs sarthois.

Continuons donc à faire vivre notre plaisir du vélo au travers de notre club, ce n'est déjà pas mal. Et que l'année 2020 soit encore plus conviviale et agréable que 2019.

Au nom du Conseil d'Administration, je vous souhaite donc ainsi qu'à vos proches une bonne année 2020.

Jean-Claude LEMOINE

L'Amicale CycloTouriste de Changé

vous souhaite une bonne année 2020

Sommaire

Le mot du Président	**Jean-Claude Lemoine**	**Page 2**

Année 2020

Les capitaines de groupe	**Jean-Yves Després**	**Pages 7 & 8**
La Sécurité : une préoccupation permanente	**Jean-Yves Ragaigne**	**Pages 9 & 10**
Composition du bureau et des commissions	**Jean-Yves Després**	**Pages 11 & 12**
Calendrier 2020	**Jean-Yves Després**	**Page 14**
Séjour Pentecôte 2020 La Bussière	**Jean-Yves Després**	**Page 15**
La XXIe semaine montagne 2020	**Alain Thureau**	**Page 16**

Année 2019

Rapport d'activités	**Jean-Yves Després**	**Pages 4 & 6**
Communication du Président	**Jean-Claude Lemoine**	**Page 7**
Distinction		**Page 13**
Samedi 13 avril, sortie VTT	**Patrick Trotin**	**Page 17**
Pentecôte au Lac d'Orient	**Jean-Claude Lemoine**	**Page 18**
La Changéenne	**Jean-Claude Lemoine**	**Page 19**
Les cyclottes du CODEP à CHAMBORD	**Benoîte Guilloneau**	**Pages 20 & 21**
Périple VTC Le Mans/Amsterdam/Le Mans	**Lysiane & Jacky Pineau**	**Page 21**
Brevet à allure régulée	**Régis Pierre**	**Page 22**
XXe Semaine montagne à «ANNECY»		
Les «non cyclottes» à Sévrier	**Josette/Marie-Pierre/Annie/Françoise**	**Pages 25 & 26**
Dimanche 23 juin	**Bruno Liard**	**Page 27**
Journée Parfaite	**Ghislaine Gripon**	**Page 28**
Les gorges du Fier	**Nelly Deschamps**	**Page 29**
À notre âge, ma pauv'dame	**Nelly Deschamps**	**Pages 29 & 30**
Commentaires semaine à Annecy	**Jean-Pierre Legué**	**Page 30**
20 ans après, la vingtième semaine montagne	**Alain Thureau**	**Pages 31 à 37**
Rando des Rossays	**Jean-Claude Lemoine**	**Page 38**
Marche nocturne	**Jean-Yves Després**	**Page 39**

Et maintenant pâtissez !!!	**Christian Brunet – Benoîte Guilloneau**	**Pages 39 & 40**
Et maintenant jouez…		**Page 40**
Solution du jeu		**Page 41**
Nos sponsorts		**Page 41**

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ Mairie de Changé 72560 Changé

Adresser les articles pour le bulletin à B. Guilloneau : benoite.actc@orange.fr

Local Pierre LOIS0N - Rue des Vignes – CHANGÉ

E-mail : **jeanyvesdespres@free.fr** Site internet :http://www.actchange72.org

Rapport d'Activités

L'AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ
Assemblée Générale Ordinaire le 22 novembre 2019

Ordre du jour

Accueil

Bilan des activités.

Bilan financier.

Les élections.

Calendrier 2020.

Effectifs 266 au 09/11/2019

266 inscrits dont 69 féminines

Répartitions : 233 licenciés et 33 adhérents

Calendrier 2019

04 janvier Rendez-vous galette des Rois :

06 janvier Vœux du Maire : (les distinctions seront remises tous les 2 ans)

02 février Soirée festive «choucroute»

Du 16 mars au 23 mars, Semaine neige : Alpes Val Cenis.

30 mars AUDAX 200 km à 22,5 km/h
78 participants, repas à Ruillé-Froid-Fonds,

03 avril Reprise sortie accueil vélo

17 avril Journée culturelle : visite moulin de Fillé.

13 avril Rando interne VTT

25 avril Rando interne 80 et 120 km annulé, pluie importante.

13 mai Rando interne route (avec Jean-Pierre LEGUÉ) Vers Malicorne

21 mai Rando interne vers Mamers 1 jour

25 mai La Changéenne un samedi

31 mai, 1er & 2 juin Balade des féminines vers Chambord - Organisée par le CODEP

07 au 13 juin Séjour Pentecôte à Mesnil-Saint-Père (Lac d'Orient)

15 juin Brevet ACTC 200 km à 25 km

20 juin rando interne vers Luceau

22 juin au 29 juin Séjour montagne à Annecy

06 juillet Brevet AUDAX initiation 100 km

06 au 14 juillet SNEJ (Semaine Nationale et Européenne des Jeunes) à La Flèche

18 juillet Rando interne vers Malicorne

07 au 11 août Semaine fédérale à Cognac

22 août Rando interne vers Saint-Vincent-du-Loröuer

07 septembre Forum des associations

21 septembre (samedi) rando interne vers Sablé

23 octobre reprise de la marche

27 octobre Randonnées VTT et pédestres Rando des Rossays (nous étions 81 bénévoles)

22 novembre Assemblée générale de l'ACTC

1 décembre Semaine Téléthon

11 décembre Marche nocturne

Vote :

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

Élections :

Tiers sortant :

- Alain FOUINEAU
- Benoite GUILLONEAU
- Yves PLOUSEAU
- Alain THUREAU

Démission :

- Gérard DODIER

Nouveau candidat :

- Claude SAULNIER

Candidats 2019 :

- Alain FOUINEAU réélu à l'unanimité
- Benoite GUILLONEAU réélue à l'unanimité
- Yves PLOUSEAU réélu à l'unanimité
- Alain THUREAU réélu à l'unanimité
- Claude SAULNIER élu à l'unanimité

Élection du bureau le 22 novembre 2019 :

Président : **Jean-Claude LEMOINE**

Secrétaire : **Jean-Yves DESPRÉS**

Trésorier : **Alain FOUINEAU**

LES NOUVELLES FORMULES DE LICENCE FFCT SAISON 2020

. 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 cyclosportives en dehors de la FFCT. Un certificat médical sera obligatoirement fourni tous les ans. Le tarif de la licence et les options d'assurances liées restent inchangés.

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

Licences 2020

• Cotisation FFCT	2019 = 27 € 50	; 2020 = 28 € 50
• Cotisation ACTC	2019 = 14 € 30	; 2020 = 14 € 50
	2019 = 18 € 80	; 2020 = 19 € 00
• **Assurance :**		
• Petit braquet :	2019 = 16 € 50	: 2020 = 16 € 50
• Grand braquet :	2019 = 64 € 50	; 2020 = 64 € 50

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 2020.

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

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

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

ACTC vous propose :

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

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

Vous trouverez des flashs d'information dans les parcours dominicaux que vous avez à disposition tous les jours, au gymnase du COSEC.

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

Les parcours du mois sont également envoyés par mail.

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

Vous pouvez également télécharger vos GPS.

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

Communication du Président

Que faire en cas de chute ?

En cette année 2019, l'ACTC aura vu une baisse significative du nombre de chutes. Il y en a bien évidemment toujours trop, mais au vu des kilomètres parcourus par l'ensemble des membres de l'ACTC, nous ne pouvons qu'être satisfaits de cette baisse.

La prudence doit être présente dans tous les groupes et dans toutes les sorties. On n'évitera pas la seconde d'inattention, ni l'imprudence de certains, mais vous le savez, notre sécurité est la priorité de nos sorties.

Cela commence bien sûr par le respect des autres et du code de la route. Nous insistons d'ailleurs souvent sur ces aspects.

Mais en cas de chute il nous semble aujourd'hui indispensable de rappeler un certain nombre de préceptes de base afin de permettre à la personne ayant chuté d'être gérée de façon sécurisante.

En premier :

- **Sécuriser le lieu afin d'éviter le sur accident.**
- **Prendre en charge la personne, en faisant une petite analyse de la situation.**
- **Appeler les secours si la gravité le demande.**
- **L'aider dans la mesure de vos compétences, certains d'entre nous ont le PSC1, ils savent faire.**

Par contre, si la gravité semble faible et si la personne souhaite ne plus suivre le groupe mais rentrer au plus vite chez elle, **il est INDISPENSABLE qu'elle soit accompagnée**.

Laisser un cyclo blessé seul sur la route, même si les blessures SEMBLENT légères, relève de l'inconscience.

J'ajouterais que sur le plan juridique cela pourrait relever de la **non-assistance à personne en danger** s'il lui arrivait un malheur en rentrant.

Alors soyez attentifs et responsables, l'envie de faire la sortie est parfois forte, mais il est des choses plus importantes et il faut être raisonnable.

Jean-Claude LEMOINE

Les Capitaines de Route

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

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

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

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

Leur mot d'ordre est : Si tu veux être respecté, respecte ton voisin
Nos capitaines de route font un travail remarquable, qu'ils en soient remerciés

Constitution des groupes par capitaine

Groupe A :

Christian BRUNEAU

Groupe B :

Claude GOUPIL

Bruneau LIARD

Groupe C :

Marcel AVIGNON

Gérard DODIER

Jean-Yves RAGAIGNE

Groupe D :

Alain THUREAU

Jean-Pierre LEGUÉ

Pierre DUMONT

Groupe E :

:

Nelly DESCHAMPS

Patrick RENOU

Michel TOUCHET

.

Groupe VTT :

Gérard DESCHAMPS

Guy HÉRISSON

Patrick TROTIN

La Sécurité : une préoccupation permanente

BILAN DES SINISTRES SAISON 2019

L'état de ces sinistres couvre la période allant de l'assemblée générale 2018 (23 novembre) à aujourd'hui.

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

Enfin une embellie puisque nous déplorons pour cette année 4 accidents.

3 accidents vélo route (3 chutes individuelles)

- Retard dans le décalage des pédales à l'arrêt à un STOP,
- Bosse sur la chaussée,
- Heurt d'un autre cyclo dans une sortie en groupe.

1 accident VTT (1 chute individuelle)

- Glissade sur une branche dans un virage à angle droit.

Dommages corporels

- Fracture du col du fémur (1),
- Contusions et blessure légères (2).

Dommages matériels

- Vélo (2),
- Casque (2),
- Vêtements (2),
- Lunettes (1),
- Chaussures (1).

www.actchange72.org

La Sécurité : une préoccupation permanente

RESPECT DES STOPS

- C'est la quatrième année que nous poursuivons cet objectif,
- Nous progressons lentement,
- La progression est différente d'un groupe à l'autre,
- À chacun(e) d'y croire et de s'en convaincre.

La Sécurité : une préoccupation permanente

LES BONS RÉFLEXES POUR ROULER EN GROUPE

- Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :
  - à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
  - lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.

- En cas de panne, se placer sur le bas-côté de la chaussée et non sur la route.
- Au “Stop”, au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquer un arrêt absolu pour l’ensemble du groupe.
- Communiquer au sein du groupe et appliquer le langage verbal et la gestuelle pour signaler un obstacle ou un véhicule. Il suffit d’un simple geste, d’une parole pour qu’une chute ou un accident soit évité.

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

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

- Respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours ;
- Déplacement par petits groupes (jamais à plus de 2 de front) ;
- Emprunter les voies cyclables spécifiques (lorsqu’elles existent) sur le parcours ;
- Respecter l’environnement et les autres usagers de la route.

La Sécurité : une préoccupation permanente

RAPPEL, RAPPEL, RAPPEL, RAPPEL, RAPPEL, RAPPEL

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

Déclaration accident --Information--

Lorsque le site de la FFCT n’est pas accessible (c’est le cas actuellement comme tous les ans vers la fin de l’année) et que vous avez besoin de faire une déclaration d’accident, il faut se rendre sur celui de l’assureur Allianz (https://www.cabinet-gomis-garrigues.fr).

Vous y trouvez l’accès au document «Déclaration d’accident».

Attention celui-ci est vierge, à l’inverse de celui auquel vous accédez lorsque vous passez par le site de la FFCT (ce document est pré-rempli avec vos coordonnées et celles du club).

Pensez à bien le compléter.

Jean-Yves RAGAIGNE

Bureau et Commissions 2019-2020

	BUREAU 2019 - 2020	
Président		Jean-Claude LEMOINE
Secrétaire		Jean-Yves DESPRÉS
Secrétaire-adjointe		Benoîte GUILLONEAU
Trésorier		Alain FOUINEAU
Trésorier adjoint		Jean-Claude LEMOINE

Membres :	Guy AUBIER	Jean-Yves RAGAIGNE
	Gérard BRILLANT	Claude SAULNIER
	Joël GUILLONEAU	Alain THUREAU
	Régis PIERRE	Michel TOUCHET
	Yves PLOUSEAU	Patrick VIMONT

COMMISSIONS 2019 - 2020

1. RELATIONS PUBLIQUES		
But :	Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions	
	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	02 43 47 15 85
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
2. MANIFESTATIONS		
But :	Organisation des sorties et festivités diverses :	
	* Sorties à la journée	
	* La Changéenne	
	* Randonnées FFCT	
	* Semaine Fédérale	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	02 43 47 15 85
	Guy AUBIER	02 43 82 07 74
	Gérard BRILLANT	02 43 20 92 80
	Alain FOUINEAU	02 43 86 11 30
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Yves PLOUSEAU	02 43 40 12 11
	Claude SAULNIER	06 87 52 54 40
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
3. VTT : RANDO DES ROSSAYS		
But :	Randonnée V.T.T. - MARCHES DIVERSES	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	02 43 47 15 85
	Gérard BRILLANT	02 43 20 92 80
	Gérard DESCHAMPS	02 43 89 21 32
	Gérard DODIER	02 43 40 12 19
	Alain FOUINEAU	02 43 86 11 30
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Guy HÉRISSON	02 43 40 10 02
	Yves PLOUSEAU	02 43 40 12 11
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
	Patrick TROTTIN	02 43 40 10 09
4. SEJOURS		
NEIGE Ski alpin :	Alain THUREAU	
	La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière	02 43 89 45 71
	Gérard DESCHAMPS	02 43 89 21 32
PENTECÔTE :	Jean-Yves DESPRÉS	
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS	02 43 24 14 04
	Jean-Claude LEMOINE	02 43 47 15 85
MONTAGNE :	Alain THUREAU	
	La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière	02 43 89 45 71
5. PARCOURS		
But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	02 43 47 15 85
	Monique FRÉREJACQUES	02 43 88 22 76
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35

6. SECURITE		
But :	Diffuser l'information sur la sécurité : Aider et conseiller pour les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident - Gérer les trousses de secours	
Responsable :	Jean-Yves RAGAIGNE	
	9, rue des Pommiers 72190 Sargé-les-le Mans	02 43 76 55 80
	Claude SAULNIER	06 87 52 54 40
7. AUDAX - B.R.M.		
But :	Encourager les licenciés à participer à des brevets longue distance AUDAX	
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS	
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS	02 43 24 14 04
	Guy AUBIER	02 43 82 07 74
	Didier GUILLIN	09 84 27 42 94
	Jean-Claude LEMOINE	02 43 47 15 85
	Régis PIERRE	02 43 40 47 61
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
8. LOGISTIQUE		
But :	Organiser les manifestations festives du club :	
Responsable :	Gérard BRIANT	
	10, rue de La Galicherie "La Trugalle" 72190 Neuville-sur-Sarthe	02 43 20 92 80
	Joël GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Yves PLOUSEAU	02 43 40 12 11
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
9. FORMATIONS et TOURISME		
But :	Relations avec le CODEP	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	02 43 47 15 85
10. BULLETIN		
But :	Préparation et diffusion du bulletin d'information du club : "LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE"	
Rédactrice en chef :	Benoîte GUILLONEAU	
	240, Avenue Bollée 72000 Le Mans	02 43 84 52 50
Rédacteurs :	Jean-Yves DESPRÉS	02 43 24 14 04
	Jean-Claude LEMOINE	02 43 47 15 85
11. EQUIPEMENTS		
But :	Commande des équipements vestimentaires & gestion des stocks	
Responsable :	Joël GUILLONEAU	
	240, Avenue Bollée 72000 Le Mans	02 43 84 52 50
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
12. LOCAUX		
But :	Gestion du local "Pierre Loison", rue des Vignes	
Responsable :	Yves PLOUSEAU	
	19, rue des Vignes 72560 Changé	02 43 40 12 11
But :	Gestion du local des "Commerreries"	
Responsable :	Alain THUREAU	
	La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière	02 43 89 45 71
13. GROUPE ACCUEIL : VÉLO ROUTE		
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe	
Responsable :	Michel TOUCHET	
	Chemin de la Pelouse 72560 Changé	02 43 40 07 35
14. MATÉRIEL ET SIGNALISATION		
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages…	
Responsable :	Yves PLOUSEAU	
	19, rue des Vignes 72560 Changé	02 43 40 12 11
15. SITE INTERNET		
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS	
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS	02 43 24 14 04

Distinctions

Une attention particulière de Monsieur le Maire :

Monsieur le maire a récompensé le président de l'ACTC Jean-Claude LEMOINE en lui remettant la médaille de la ville de Changé.

Médaille du cyclotourisme 2019 à :

- **Gérard BRILLANT ;**
- **Yves PLOUSEAU**

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

- **Monique DELUME**
- **Albert DEVANT**

CALENDRIER de l'Amicale CycloTouriste de Changé - 2020

Date	Manifestations
03/01/2020	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 30
05/01/2020	Vœux du maire
01/02/2020	Soirée festive (choucroute)
En attente	Journée culturelle
14 au 21/03/2020	Séjour neige dans les Alpes Morzine
28/03/2020	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
01/04/2020	Reprise sortie accueil
16/04/2020	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
18/04/2020	Randonnée interne vtt à la journée
04/05/2020	Rando interne de 100 km organisation ACTC (JPL)
09 au 16/05/2020	Séjour montagne le Vercors
19/05/2020	Randonnée interne 1 jours Mamers route
23 et 24/05/2020	Brevet AUDAX 400 km
29 au 04/06/2020	Séjour Pentecôte à La Bussière (arrivée 17 h 00 départ 09 h 00)
11/06/2020	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
20/06/2020	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
27/06/2020	Brevet AUDAX initiation 100 km
09/07/2020	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
02 au 09/08/2020	82° Semaine fédérale Valognes
20/08/2020	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
05/09/2020	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
12/09/2020	La Changéenne
24/09/2020	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
25/10/2020	Rando des Rossays VTT/Marche
20/11/2020	Assemblée générale de l'ACTC
Décembre 2020	Téléthon randonnée cyclo

Le secrétaire Jean-Yves DESPRÉS

Séjour Pentecôte 2020

La Bussière est une petite commune du centre-ouest de la France, située dans le département de la Vienne en région Nouvelle-Aquitaine.

Elle fait partie de la Communauté de communes "des Vals de Gartempe et Creuse".

Charme bucolique !

Idéalement situé près du parc naturel régional de la Brenne et sa réserve ornithologique, le VVF Villages Le Domaine du Poitou - La Bussière vous ouvrira les horizons de la petite Sologne… Vos vacances à La Bussière seront idéales pour profiter d'une atmosphère bucolique mais aussi faire un crochet jusqu'au Futuroscope à moins d'une heure de route ou au Zoo Parc de Beauval. Bonnes vacances au VVF Villages Le Domaine du Poitou - La Bussière !

Les Incontournables de vos vacances !

La Bussière vous propose :

La cité médiévale de Chauvigny et le parc régional de la Brenne à proximité

Moments de bien-être à La Roche-Posay

Idéal pour la randonnée

La possibilité d'un beau moment au Futuroscope, à 1 h de route

Du vendredi soir 29 mai à partir de 17 h au jeudi 04 juin 2020 après le petit déjeuner (avant 10 h).

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

Bonnes vacances au VVF Villages Le Domaine du Poitou - La Bussière !

VVF Villages "La Bussière" La Bertholière 86310 LA BUSSIÈRE

Tél. +33 (0)5 49 84 58 03

Jean-Yves DESPRÉS

La XXIe «semaine montagne» – Année 2020

Pour cette XXIe semaine, lors de notre séjour à SEVRIER (73) j'ai voulu demander l'adhésion de tous pour la prochaine semaine. C'est ainsi que la volonté de la plupart, pour ne pas dire de tous les présents, s'est portée sur le Vercors. Personnellement je ne connais pas mais je me suis enquis de connaître les possibilités.

De la sorte, le dévolu a été jeté sur «LE FONT D'URLE» dans la Drôme, haut lieu du Vercors et des faits de résistance pendant la dernière guerre.

Le village vacances de «FONT D'URLE» est situé dans le parc du Vercors, à 1 430m d'altitude, sur le site d'une petite station de ski alpin et nordique. Nous sommes près de VALENCE (26).
L'hébergement se fait dans des chambres (lit de couple ou individuel) équipées de salle d'eau privative (douche – lavabo – toilette – chauffage) et la TV à écran plat. Un peignoir de bain est prêté pour la durée du séjour.
Le petit déjeuner est servi de 7 h 30 à 9 h 30 (cela devrait nous permettre de partir à 8 h) tandis que les déjeuner et dîner sont servis à l'assiette à 12 h 30 et 19 h 30. Le vin est compris midi et soir et le café servi le midi.

Le tarif pour cette semaine montagne sous l'égide de TERNELIA est d'un montant de 465 € du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour. Mais nous bénéficions toujours de certains avantages : adhésion FFCT – chèque privilège etc … qui font baisser le prix.

Pour cette année 2020, nous avons un peu innové puisque le séjour est programmé du Samedi 9 au Samedi 16 mai 2020. Nous délaissons le mois de juin et ses organisations particulières à la Sarthe.
Chacun pourra s'adonner aux activités de son choix. Et là encore, je propose d'innover pour les parcours. Un certain nombre seront établis et l'ensemble remis à chacun des participants (par mail) pour éviter ces discussions quotidiennes sur tel ou tel parcours. Il appartiendra à chacun de se mettre d'accord avec les membres d'un groupe pour savoir quel parcours accomplir. Ce sera bien plus simple et pour moi aussi !

Les balades à pied, découvertes des environs seront aussi possibles. J'ai, à cet effet, acheté le guide vert «ARDÈCHE DRÔME» qui comporte tous les éléments. Et cela devrait pouvoir permettre des visites et découvertes les après-midis notamment.

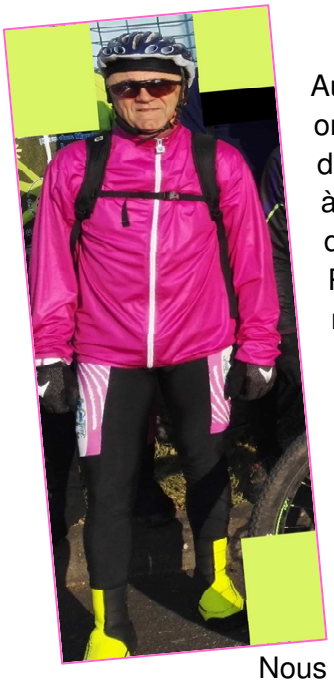
Comme chaque année, nous prendrons l'assurance annulation pour le séjour et le rachat d'assurance des minibus qui s'élève à 10 € par occupant du minibus. Si vous êtes intéressé(e) par ce séjour, n'hésitez pas à vous manifester en m'adressant un chèque de 150 €/personne participant, chèque à l'ordre de l'A.C.T. CHANGÉ (si possible avant le 15 décembre 2019)). Cette somme servira à verser l'acompte demandé. C'est la date imposée par TERNELIA pour bénéficier des avantages proposés !

Aucun engagement ne sera enregistré sans le chèque adressé à mon adresse : Alain THUREAU, 45 chemin de la Petite Bécane - 72470 – SAINT-MARS-LA-BRIÈRE.
Évidemment, tout désistement sera pris en compte, sans l'assurance annulation si celle-ci intervient assez tôt.

Les inscriptions définitives seront prises lors de la «Galette 2020». MAIS, elles feront cependant l'objet de demande complémentaire auprès de TERNELIA pour connaître la faisabilité puisque la pré-réservation est faite pour 40 personnes, nombre non atteint ce jour.

Alain THUREAU

Samedi 13 avril Sortie à la journée en VTT



Au regard de la photo prise au départ, c'est par un temps ensoleillé (il y a des ombres), mais frais (on est bien couverts globalement) que 13 VTTistes se sont donnés rendez-vous au gymnase pour cette 9e sortie surprise à la journée. Il est à noter que nous n'étions que 4 sur les 13 à être présents à cette même sortie de 2018.

Parmi les présents, nous avions l'immense honneur d'accueillir parmi les bizuths notre président.

Nous étions contents également, de pouvoir compter à nouveau sur le créateur de l'évènement, Gérard Dodier, qui avait réussi visiblement à déléguer son activité de grand-père.

Parmi les absents, un autre Gérard, Deschamps celui-là, qui a été assez sympa pour m'aider à préparer cette sortie tout en sachant qu'il ne pourrait y participer.

Nous sommes donc partis en direction d'Yvré, puis Savigné sur des chemins intéressants, mais connus dans la mesure où ils sont dans notre rayon d'action pour nos sorties hebdomadaires.

Très rapidement, nous avons sorti des poches la petite gnôle qui récompense tous les ans celui qui le premier découvre le lieu du pique-nique.

À partir du km 20, nous avons quitté nos chemins habituels pour prendre la direction de Sillé-Le-Philippe, puis Beaufay.

Au km 27, une pause en pleine campagne était programmée chez un couple de jeunes et beaux fainéants (le nom des habitants de Beaufay selon notre collègue routier Jean-Louis Butet…), Gaëlle et Guillaume Bourgoin qui est un ami d'enfance de mon fils Alexis.

Ils nous avaient concocté un café gourmand qui fut très apprécié.

Nous avions ensuite encore 28 km en passant par Torcé, le bourg de Beaufay, Briosne-les-Sables pour rejoindre le plan d'eau du Vivier à Bonnétable, lieu prévu du pique-nique.

Les frasques du GPS ont fait que ce n'est guère avant 13 h 15 que nous y sommes arrivés.

Après le casse-croûte à l'abri du vent au pied de la buvette (fermée) du plan d'eau et un café dans le bourg de Bonnétable, nous avons pris le chemin du retour en direction de Saint-Célerin par des chemins très agréables, mais sans difficultés majeures jusqu'au km 70,

C'est là que nous sommes tombés sur un «talus» assez peu connu mais redoutable, la Butte de Montrentin (on n'a pas vu Monmorelon…) qui a obligé un certain nombre d'entre nous à mettre pied à terre.

Après le regroupement et la récupération en haut, nous sommes redescendus en direction de Lombron que nous avons tangenté, puis Montfort-le-Gesnois pour une dernière pause près du terrain de foot.

C'est vers 17 h, après environ 100 km au compteur à 16 km/h de moyenne et 640 m de dénivelé que nous sommes rentrés à Changé.

Outre le président, il y avait un autre bizuth que je suis content d'avoir ramené au port. C'est Alain Blot qui apparemment a eu plusieurs nuits gâchées par la perspective de cette sortie à la journée. Je sens bien qu'il va nous demander de rallonger le parcours en 2020 ...Il était temps de passer au traditionnel pot de l'amitié. Personne n'ayant fait d'efforts démesurés, même pas Alain, un p'tit coup de vin blanc ne pouvait pas faire de mal…

Rendez-vous le 18 avril 2020 pour la saison 10 de la sortie à la journée.

Patrick TROTIN

Séjour Pentecôte au lac d'Orient, à l'est de Troyes

Les séjours Pentecôte se suivent et se ressemblent. Ils permettent d'aller faire des balades en groupe dans des régions méconnues et qui le seraient restées pour beaucoup sans L'ACTC.

Cette année nous nous sommes retrouvés à Mesnil-Saint-Père, près de Troyes, sur les bords du lac et de la forêt d'orient. Quelques 40 membres du club se sont retrouvés pour ce week-end prolongé permettant de faire 5 jours de vélo dans cette région vallonnée, mais pas trop, dans un décor des plus agréable et dans une ambiance des plus conviviale.

Le centre, ré-ouvert un mois plus tôt suite à réfection était, de l'avis de tous, des plus agréable. Il nous a permis de profiter pleinement de notre séjour, l'accueil, la restauration, les animations, tout était parfait. Peut-être que certaines chambres auraient pu être un peu plus grandes, surtout avec tout notre 'barda', là est le seul petit bémol de ce séjour.

Non, il y a un autre bémol, c'est le vent, pratiquement toujours présent, même fort certains jours, mais là, bien que j'aie essayé de trouver quelqu'un pour me plaindre, je n'ai trouvé personne de disponible.

Du côté des marcheurs, il y avait aussi de quoi bien s'occuper et, en dehors de véhicules qui se déplacent seul au gré de plaisantins, ces promenades ont permis de découvrir de bien beaux endroits.

Certains sont allés visiter Troyes, très belle ville avec un centre ancien qui mérite le détour, d'autre et parfois les mêmes sont allés aux magasins d'usines, enfin comme d'habitude, chacun fait comme il le sent et c'est bien comme ça.

Il ne faut pas oublier la visite de la cave de Champagne, cave qui fut un peu longue à trouver, certains GPS ayant du mal à gérer les déviations et certains pilotes à s'orienter.

On se connaît bien, les nouveaux se fondent rapidement dans l'ambiance, ceci fait des sorties de l'ACTC et tout particulièrement pour les week-ends Pentecôte, des séjours top.

Nous attendons donc 2020 avec impatience afin de continuer à vivre ces moments forts et à découvrir d'autres paysages et d'autres routes.

Jean-Claude LEMOINE

La Changéenne

Pour cette édition 2019, plus de «bosses Changéennes», trop difficiles a priori, ce n'est peut-être que partie remise mais le nombre de participants à ce type d'organisation n'incite pas à repartir sur des parcours longs et difficiles.

Étaient donc proposés au cyclotouristes 3 parcours. Un 50 sans grosses difficultés vers Saint- Mars-d'Outillé, un 85, un peu plus corsé qui faisait, en plus du 50, une boucle vers Pruillé-l'Éguillé et Marigné-Laillé et enfin un 111 qui ajoutait le tour du Grand-Lucé et là, ça se compliquait quelque peu.

Le nombre de participants reste modéré, il faut s'y habituer et ne pas s'affoler pour l'avenir, mais continuer à réfléchir à ce type de sorties. Il faut s'adapter à la population qui nous est fidèle et réfléchir à faire des choses plus attrayantes pour attirer de nouveaux «cyclos».

Le bilan financier, bien que peu positif reste dans le vert, c'est pour nous une satisfaction qui comme pour toutes nos organisations montre le sérieux dans la gestion des marchandises.

Les cyclos qui participent nous félicitent pour la recherche de routes qu'ils ne connaissent pas, pour les ravitaillements toujours aussi bien fournis, pour la qualité du fléchage et pour l'accueil chaleureux qu'ils reçoivent, aussi bien au Rabelais que dans les ravitaillements.

Au nom du club, je remercie toutes celles et ceux qui ont participés activement à cette Changéenne 2019, j'espère qu'ils y ont trouvé ce que recherche notre club, c'est à dire, la convivialité, la bonne humeur et sans se prendre la tête. Alors à l'année prochaine pour faire de la Changéenne 2020 une réussite.

Jean-Claude LEMOINE.

Les cyclottes du CODEP sarthois en balade jusqu'à Chambord

Cette année, c'est une sortie jusqu'au château de CHAMBORD organisée par Monique FRÈREJACQUES et proposée par le CODEP.

Nous nous retrouvons au SOM pour un départ vers le Loir-et-Cher. Météo très agréable, sans vent et bien ensoleillée. Nous sommes neuf cyclottes, dont Josianne qui nous accompagne momentanément. Il en manque une qui a été obligée d'abandonner pour cause de santé. Nous y retrouvons notre fidèle accompagnant André qui est chargé de transporter nos bagages. Les routes que nous connaissons bien, nous emmènent jusqu'à MAISONCELLES, premier arrêt, là, Josianne nous abandonne pour rentrer chez elle. Nous repartons vers SAINT-CALAIS où nous piqueniquons au bord du lac. Ce lac, très bien aménagé nous procure une bonne pause. Après un excellent café pris à l'Hôtel d'Angleterre où nous avons été aimablement reçues, nous repartons vers le Loir-et-Cher. Savigny-sur-Braye où une très longue côte se profile à l'horizon. Et toujours des jolies petites routes avec des paysages vallonnés, très verts et variés.

Arrivées vers MAZANGÉ, Monique me laisse passer devant, et je suis très heureuse de faire connaître à mes amies cyclottes, les routes et les paysages de mon enfance et de ma jeunesse. À l'entrée de VENDÔME, j'emmène les filles découvrir la «Porte Saint-Georges», un peu plus loin le marché couvert, nous nous arrêtons à l'Église de la Trinité, dont le portail est finement ciselé. Chacune prend des photos. Pour patienter jusqu'à l'heure d'ouverture de l'Auberge de Jeunesse où nous serons hébergées pendant les deux nuits suivantes, nous allons boire un rafraîchissement sur la place Saint-Martin où le marché est installé.

L'heure a sonné pour faire connaissance avec l'Auberge de Jeunesse des Rottes, récemment rénovée et agréablement entourée de verdure. Les chambres sympas nous sont attribuées. Le dîner est servi dans une ambiance calme et détendue.

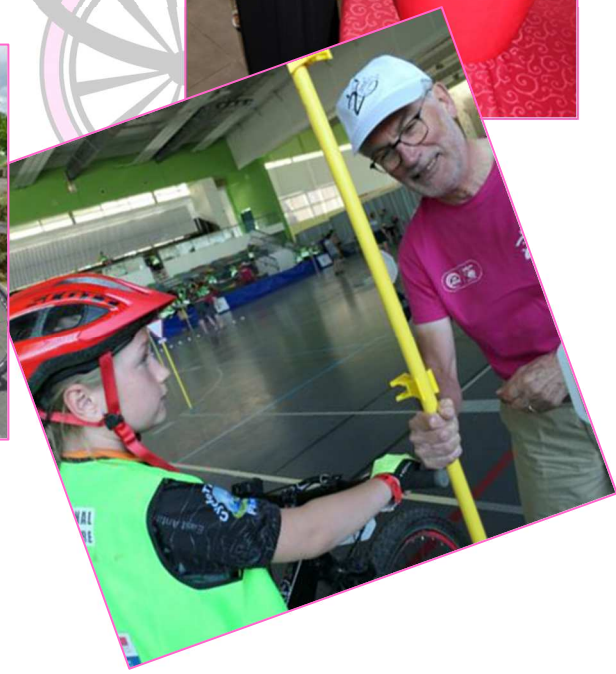
Le lendemain matin départ un peu compliqué pour CHAMBORD. Les GPS nous indiquent départ à droite et nous arrivons sur la RN 10, demi-tour pour retrouver notre route vers AREINES. Le soleil commence à chauffer sérieusement, nous traversons de jolis petits bourgs, mais également de grands champs de blé, route sans ombre et monotone. Arrivées dans la forêt de Chambord, avec l'aide d'André, nous trouvons un petit coin ombragé pour notre second pique-nique. Direction le

La Changéenne

Pentecôte à Mesnil-Saint-Père

Audax 100 km/h

Semaine Montagne Annecy



La Semaine Européenne des Jeunes à La Flèche

château, il y a beaucoup de monde et il est assez tard ; assises sur la pelouse en face nous admirons ce magnifique bâtiment. Nous décidons d'en faire le tour à vélo, en passant autour des douves.
Le retour vers VENDÔME s'effectue sous un soleil brûlant, l'eau bien fraîche distribuée par André est très appréciée. Nous avons même droit à «une douche» fort bienvenue, effectuée par un arroseur qui déborde largement sur la route. L'arrivée à l'Auberge de Jeunesse est saluée par tout le monde.

Dimanche matin, départ sous la fraicheur matinal, après la côte de Varennes, nous passons près des vignes, à 3 km de mon pays natal THORÉ-LA-ROCHETTE, une deuxième côte Le Tertre Rouge, et nous voici aux abords de MONTOIRE, nous passons à TRÔO, puis à PONCÉ où nous faisons une halte à l'ombre de l'église.

Deux cyclottes décident de passer par COURDEMANCHE avec ces fameuses montées. Elles nous rejoignent vers L'HOMME. Notre prochain arrêt se trouve au GRAND-LUCÉ où nous avons le plaisir de retrouver plusieurs cyclos et cyclottes de différents clubs pour pique-niquer. Nous rentrons sur LE MANS, où nous attendent les enfants et le mari de Lysiane, ils nous ont apporté des boissons fraîches que nous avons dégustées avec plaisir, elles étaient les bienvenues.

Cette randonnée fut bien appréciée de toutes avec 300 kilomètres au compteur.

À l'année prochaine pour un GRAND périple : LE MANS – TOULOUSE. Cela sera une autre affaire….

Benoîte GUILLONEAU

Périple en VTC Le Mans - Amsterdam - Le Mans

2 450 km sur 38 jours dont 31 jours de vélo, avec une moyenne de 80 km par jour.

La météo très clémente nous a permis de réaliser ce voyage uniquement en toile de tente avec un total de 29 campings.

Partis du Mans pour rejoindre Arromanches et visiter les plages du débarquement ainsi que les cimetières militaires. Puis nous avons suivi toute la côte jusqu'à Dunkerque en passant par le pont de Normandie, le Cap Gris Nez et le Cap Blanc Nez. Passage de la frontière belge pour aller visiter Bruges avec ses incontournables frites et chocolats, direction les Pays Bas par les presqu'îles et les dunes hollandaises pour arriver à Amsterdam avec ses superbes pistes cyclables et ses bacs pour traverser les canaux et rivières.

Retour par Eindhoven, Maastricht, Liège, Luxembourg en passant par les Ardennes Belges et Luxembourgeoises avec un dénivelé très important qui nous a obligé à mettre pied à terre à plusieurs reprises (côtes entre 12 et 18 % !!!!).

Arrivée en France en traversant les champs de bataille de Verdun, ensuite Châlons-en-Champagne, Fontainebleau, Châteaudun, Le Mans.

Un projet est en cours pour un nouveau périple en 2020.

Lysiane & Jacky PINEAU

Brevet ACTC du 15 juin 2019
(200 km à 25 km/heure)

Pour cette 7e édition, nous démarrons avec une météo clémente, du soleil, direction la Chapelle-Gaugain pour notre premier arrêt.

Nous continuons notre route vers le Loir-et-Cher, Villedômer, dans l'Indre-et-Loire.

Nous prenons la direction de Rouziers-de-Touraine où nous déjeunons, repas copieux avec café offert par le restaurateur, c'est un moment toujours appréciable de convivialité.

Après une pause d'une heure quarante, nous repartons toujours sous le soleil avec un faible vent, direction Saint-Pierre-de-Chevillé pour un quatrième arrêt.

Nous revenons dans la Sarthe pour Saint-Mars-d'Outillé où nous effectuons notre cinquième arrêt et déjà direction Changé où nous attend, comme à l'habitude un accueil chaleureux et une petite collation.

Pour cette année encore, toutes mes félicitations à tous les participants pour avoir respecté la vitesse moyenne de 25 km/h, avoir supporté la chaleur et malgré tout avoir gardé la bonne humeur.

Je vous donne rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles découvertes.

Régis PIERRE

Vingtième «Semaine Montagne» du 22 au 29 juin 2019

Semaine montagne des «non-cyclottes» à Sévrier - Lac d'Annecy

Pendant que les cyclos partent à l'ascension des cols alpins, nous nous consacrons à d'autres activités touristiques.

Dimanche matin, six d'entre nous descendent vers l'une des plages de Sévrier, en bas de notre village de vacances «Les Balcons du Lac» pour arriver à une petite crique bien agréable. Qui dit descente dit aussi remontée vers «Les Balcons» !
Dimanche après-midi, depuis Sévrier, nous partons, bien décidés à affronter le col de la Forclaz (1 150 m) mais «dure, dure, la grimpette» (à pied bien sûr) pour arriver jusqu'au décollage des parapentes. La chance, il fait beau, le ciel est bien dégagé. Nos efforts sont donc récompensés par ce magnifique spectacle et la belle vue sur le Lac d'Annecy.

Lundi matin, le bus panoramique «City Tour» nous conduit vers la ville d'Annecy en longeant la côte ouest des bords du Lac jusqu'à la Basilique de la Visitation qui domine toute la ville. À l'intérieur, nous avons admiré les imposants piliers de marbre gris et aussi les vitraux qui brillaient de tous leurs éclats (soleil ardent !).
Lundi après-midi : départ pour les gorges du Fier situées sur la commune de Lovagny. Le Fier se faufile à travers des chaos de blocs rocheux façonnés par la rivière depuis des millénaires. Nous longeons les gorges par une passerelle de bois assez impressionnante pour les personnes qui ont le vertige. Nous avons également été impressionnés par les marques des différentes montées des eaux. Des pas sur la passerelle nous indiquent des visages sculptés par l'érosion.

Mardi matin, dès 8 heures, Alain nous emmène en mini-bus pour visiter Annecy avec le privilège d'avoir Marie-Pierre comme guide pendant toute la matinée. Nous commençons par le marché dans la vieille ville. Puis nous flânons dans les petites rues étroites du «Vieil Annecy» le long de la rivière «Le Thiou» qui est une des plus courtes rivières de France (5 kms). Elle permet aux eaux du Lac de s'écouler dans le Fier, affluent du Rhône. En aval du Pont de la Halle, le Palais de l'Ile offre la vision la plus connue d'Annecy. Ensuite, nous visitons la cathédrale Saint-Pierre, l'Hôtel de Ville et même la salle des mariages et le salon attenant. Bien sûr nous franchissons le «Pont des Amours», l'incontournable de la ville. Nous longeons ensuite le lac d'un côté et l'immense pelouse du «Pâquier» jusqu'à «l'Imperial Palace» ouvert en 1913, entièrement restauré en 1980 qui est maintenant un luxueux hôtel, le centre des congrès et le Casino.

Mercredi matin, alors que nos maris pédalent, nous allons visiter le mont Semnoz en compagnie de notre chauffeur, Patrick T. Après une montée agréable et le passage au col de Leschaux, nous découvrons un paysage magnifique offrant une superbe vue sur la chaîne du Mont Blanc. Pendant que les plus courageux continuent à grimper, d'autres s'installent à l'ombre de la ferme, non loin des chèvres. Malgré la brume, nous profitons des beautés de la nature qui nous entoure.
Avant de repartir, chacune fait une petite visite dans la boutique de la ferme qui propose des fromages régionaux et des fromages de chèvre. Au retour des marcheuses, nous reprenons la route de Sévrier. Encore merci à notre chauffeur qui n'a pas hésité à s'entourer d'autant de femmes !
Mercredi après-midi : croisière omnibus.

Jeudi matin : Nous rejoignons en mini-bus l'ancien bourg médiéval d'Alby-sur-Chéran avec ses maisons anciennes dont les arcades abritaient les cordonneries. En 1880, cette charmante petite ville comptait 300 cordonniers.

À l'Office de tourisme où se trouve également le petit musée de la cordonnerie, nous y rencontrons M. le Maire qui se déplace à vélo ! Pour visiter Alby-sur-Chéran, nous allons emprunter à pied le circuit «Suivez la mouche» qui fait référence à un clou que les cordonniers fixaient aux semelles des chaussures. La forme de la tête du clou évoquait les ailes d'une mouche et fait aussi référence aux nombreux pêcheurs à la mouche de la rivière du Chéran.

Merci à Mina de nous avoir conduit admirablement en mini-bus à la découverte d'un des plus beaux villages de France.

Nous avons passé une très bonne semaine riche en visites, découvertes et contacts et avons apprécié le cadre exceptionnel du village de vacances «Les balcons du Lac» où la directrice et le personnel nous ont réservé un excellent accueil.

Compte-rendu rédigé par Josette, Marie-Pierre, Annie et Françoise

Dimanche 23 Juin, 7 h 55

Composition du groupe ; Jean, Claude, Jean-Claude, Gilles, Michel, Patrick et Bruno.

Dénivelé : 1811 mètres - Distance parcourue : 104 kilomètres - Vitesse moyenne : 22 km/h

Nous descendons directement vers le lac d'Annecy. Nous empruntons pour la première et dernière fois cette route et pour cause, pente très raide, revêtement dégradé… Arrivés au bord du lac, nous le contournons par la gauche en empruntant la voie cyclable. Quel plaisir de rouler près de cette étendue d'eau entourée de montagnes enneigées à leurs sommets !

Après avoir traversé Annecy, nous nous attaquons aux premières «bosses» de la journée, assez raides par endroits mais avec des zones de récupération. Dans l'une d'elles, Claude bloque sa chaine. Après quelques minutes, nous réussissons à repartir avec difficultés puisque la pente est importante à cet endroit. Nous rejoignons le groupe un peu plus loin et suivons la route des Aravis en nous écartant de la nationale dès que cela est possible. Nous montons régulièrement jusqu'à La Clusaz sans trop de difficultés.

Arrivés à un croisement, nous nous apercevons que Patrick, Michel et Jean-Claude sont partis vers le col des Aravis au lieu d'emprunter le col de la Croix-Fry. Patrick et Michel redescendent assez vite mais Jean-Claude se fait attendre. Après avoir vainement tenté de le joindre par téléphone, nous décidons de grimper le col de la Croix-Fry en espérant que Jean-Claude se rendra compte rapidement de son erreur.

Début de col difficile avec des pentes assez raides puis de nouveau, blocage de la chaine de Claude, ce qui nous laisse enfin le temps d'admirer le paysage. Pendant que Jean et Claude réparent, nous voyons revenir Jean-Claude (Problème de GPS avant l'intersection). Nous finissons de gravir le col et après une descente assez rapide, nous montons vers le col du Marais par une route sans grande difficulté. À la sortie de Serraval, nous nous apercevons que la route de la Diamanterie est interdite aux cyclistes.

Nous devons donc gravir le col de L'épine avant de redescendre vers le lac.

Nous devons être rendus avant 13 h 30 pour pouvoir déjeuner et les heures passent vite. Arrivés en bas du col, nous empruntons de nouveau la voie verte mais il reste beaucoup de kilomètres et peu de temps. Après avoir roulé en mode «*On fonce et on verra si on arrive à temps*» nous montons une dernière côte et arrivons aux «Balcons du lac» à 13 h 35. Très gentiment, le responsable accepte que l'on mange, ce qui permet à tous de récupérer de cette superbe balade.

Bruno Liard

Compte-rendu d'une journée parfaite

Lors de notre débriefing habituel du soir, et après légère hésitation, je me porte volontaire de narrer mon ressenti suite à la magnifique journée que nous venions tous de passer.

Ce mardi 25 juin 2019, nous sommes partis de la résidence à sept pour un parcours de 52 kilomètres nous emmenant jusqu'au Mont Veyrier. Accompagnés de Claude, fin connaisseur de la région et Monique qui maîtrisait parfaitement le circuit, notre petit groupe commença ce périple avec le plus grand enthousiasme.

Grand Classique du Massif des Bornes, le Mont Veyrier constitue un magnifique point de vue dominant le Lac d'Annecy. Le but de notre expédition : atteindre le point culminant.

Mais ces points de vue splendides se méritent. Avec ces 1 291 mètres d'altitude, le parcours fut très agréable, agrémenté de végétation verdoyante mais accompagné d'un soleil de plomb.

Enfin arrivés en haut, nous prenons le temps de poser pour quelques photos, instant souvenir.

Puis, nous attaquons la descente vers le lac d'Annecy où nous nous arrêtons pour tremper nos pieds. Sur le ponton, les canards et les cygnes cohabitent en paix. Pris d'un élan de générosité, nous partageons nos barres de céréales avec nos compagnons du moment.

Un habitant m'informe : «Hop hop hop, évitez de nourrir les canards, cela les rend plus sédentaires et donc plus exposés aux maladies. D'ailleurs elles sont transmissibles à l'Homme, on appelle ça des puces d'eau de canards».

Hop hop hop, j'arrête tout de suite.

Nous rentrons au Balcon du Lac, sans oublier les trois kilomètres de montée au retour, avant de prendre la douche. Puis, il est l'heure du repas, fort mérité.

Après un temps de repos, nous décidons Laura, Patrick et moi, d'aller visiter le vieux Annecy, aussi appelé «la petite Venise des Alpes». Nous nous baladons au bord du Thiou, dans les rues typiques et fleuries, puis visitons la Cathédrale Saint-Pierre. Il n'y a pas de mots pour décrire cet endroit au charme fou.

Enfin, nous nous arrêtons à une terrasse, devant une bonne bière... une journée sportive, une journée découverte, une journée plaisir.

Une journée PARFAITE.

Ghislaine GRIPON

Les gorges du Fier

Par cette semaine caniculaire, l'après-midi nous cherchons le frais et quoi de mieux qu'une petite «virée» dans les gorges du Fier à une dizaine de km à l'ouest d'Annecy.

Deux minibus emmènent une quinzaine d'entre nous. Nous découvrons un site remarquable, un enchantement au cœur de la nature, un canyon spectaculaire. On pénètre à l'intérieur par une passerelle longue de 250 m, fixée au rocher et suspendue à 25 m au- dessus de la rivière.

Cette promenade nous permet d'admirer en dessous de nous des amas de blocs de rochers aux formes variées et aussi des «Marmites de Géants» creusées par le Fier durant des millénaires.

Tandis qu'autour et au-dessus de nous se dressent des falaises abruptes et un chaos d'énormes blocs de pierres aux formes suggestives (têtes animales, formes humaines etc…).

À mi- parcours, contre la paroi rocheuse, une échelle de mesures indique les hauteurs atteintes par les crues.

Nous avons peine à imaginer une telle possibilité de montées des eaux de ce mince ru qui serpente en dessous de nous et encore moins à penser, que là ou nous sommes nous, nous pourrions être emportés par un torrent furibond.

Ce site est vraiment impressionnant, on se sent minuscule, comme Dame Nature s'empresse souvent de nous le rappeler.

Passage à la buvette et achat de cartes postales clôturent ce bel après-midi rafraîchissant.

Nelly DESCHAMPS

«À notre âge, ma pauv' dame, on ne peut plus suivre les jeunes»

Ce matin, au programme, le plateau du Mandallaz au nord d'Annecy.

Étant hébergés au sud, il nous faut traverser la ville et ce ne fut pas une partie de plaisir !

Guidés par Claude qui connaît bien la région, nous empruntons pistes cyclables, routes encombrées de circulation, passages piétons, etc…

Nous prenons même un tunnel interdit aux cyclistes (le colonel est avec nous, il ronchonne un peu mais il n'a pas d'autre choix que de suivre le groupe…)

Tous ces problèmes de circulation ont raison d'une partie du groupe et nous perdons 4 de nos camarades.

Enfin, au bout de 2 heures de galère, nous retrouvons le calme de la campagne ; le plateau du Mandallaz nous récompense de nos déboires avec ses petites routes boisées et une vue dominante sur la région alentour.

Mais une côte raide s'annonce : 16% dit le GPS.

De quoi renoncer pour quelques-uns mais parmi ceux qui choisissent de l'affronter, il y a quand même quelques «pieds à terre»… je ne donne pas de nom, je suis mal placée avec mon VAE !! et justement je vais en faire les frais peu de temps après…

Arrivés en haut de cette satanée côte, tout le monde a besoin d'un peu de repos ; nous trouvons refuge sur le trottoir ombragé d'une maison.

La propriétaire, âgée facilement de 80 voire 90 ans, sort avec son déambulateur ; la conversation s'engage et une fois requinqués nous repartons ; la brave dame nous souhaite bon courage et comme je repars la dernière, je lui dis : «Vous voyez, Madame, moi je triche, j'ai un moteur».

Et c'est là qu'elle me répond : «**Vous avez bien raison, ma p'tite dame, à notre âge, on ne peut plus suivre les jeunes …**» je venais de prendre vingt ans en l'espace de 5 secondes !

Bon, je mets ça dans ma poche comme on dit et je rejoins le groupe.

Le retour sur Annecy se fait évidemment par une longue et magnifique descente et nous retrouvons par le plus grand hasard nos malheureux «perdus» qui ont galéré toute la matinée.

Selon la devise du club, nous revenons ensemble.

Nelly DESCHAMPS

Voici mes commentaires de la semaine montagne Annecy.

Très satisfait de la semaine avec le soleil. J'ai roulé toute la semaine, avec des moments difficiles bien sûr, envie d'abandonner, mais encouragé par des personnes très sympathiques.

Région magnifique, très bon souvenir.

Je suis content du retour, de la conduite du minibus. Je remercie Alain pour l'organisation.

J'ai oublié aussi la belle visite des gorges du Fier, une nature extraordinaire, belle promenade en bateau sur le lac d'Annecy.

Jean-Pierre LEGUÉ

20 ANS APRÈS : LA VINGTIÈME SEMAINE MONTAGNE DE L'A.C.T.C.

C'est donc une très longue histoire qu'a tracée l'**AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ -72** puisqu'en cette année 2019, ce n'est pas moins que la «20e SEMAINE MONTAGNE» qu'elle a mise sur pied.

ANNÉE 2000 : Ils sont huit téméraires et courageux à se lancer dans les Pyrénées, ces montagnes inconnues et plus spécialement à TARBES où les Gendarmes mobiles nous ont fort aimablement accueillis pour nous permettre de gravir les premiers cols de la «saga ACTC». Au cours du mois de juin, se sont lancés : Daniel HULOT – Guy RIVIERE – Jean-Yves LAVANANT – Raymonde et Albert DUPUY – Jean-Claude ROMET – Jean-Louis BUTET et Alain THUREAU pour gravir les pentes des cols pyrénéens dont le Tourmalet. Que de bons souvenirs !

ANNÉE 2001 : Après les Pyrénées, voici que nous nous attaquons aux Alpes. Et pour cela nous nous rendons au Village IGESA de MONT DAUPHIN près de GUILLESTRE. Nous sommes 18 dans 2 petits logements et faisons notre «tambouille» avec un certain plaisir en même temps que nous goûtons aux grands cols alpestres comme l'IZOARD. C'est dans la bonne humeur et la convivialité que se passe ce séjour !

ANNÉE 2002 : Mes attaches allemandes parlent sûrement ! Nous mettons le cap sur LUDWIGSAU, la ville jumelle de CHANGÉ. Ce n'est que bonheur et nous sommes accueillis avec enthousiasme sur le Pont de MECKLAR. Ce sont de vrais frissons qui nous assaillent lorsque, après la péripétie de panne d'un de nos minibus, nous franchissons le pont où nous accueillent Français et Allemands. Ces journées allemandes restent mémorables !

ANNÉE 2003 : Les hébergements IGESA nous conviennent bien et nous faisons le choix de PEIRA CAVA, à proximité du TURINI. C'est un «peu paumé» mais nous prenons plaisir à gravir des pentes inhabituelles. La crainte est là lorsque Josiane arrive en larmes à LUCÉRAM. Mais c'est rapidement levé lorsque l'on se rend compte que la cause en est tout simplement la peur des montées et des descentes, pentues il est vrai.

C'est aussi la dernière fois que nous nous préparons les repas ! Fini les corvées d'approvisionnement où, pourtant Monique et Raymonde s'étaient démenées et débrouillées comme de vrais chefs !

Le Col du TURINI, gravi à plusieurs reprises restera marqué à jamais !

ANNÉE 2004 : Nous partons un peu moins loin cette fois ! Les «montagnes à vache» du Puy de Dôme nous attendent. Nous jetons notre dévolu sur ENVAL VOLVIC et cet ancien sanatorium qui nous va si bien. De là, nous pouvons effectuer l'une des dernières «montées à vélo» vers le Puy de Dôme.

ANNÉE 2005 : Ce n'est pas toujours simple de trouver «chaussure à son pied». Aussi en cette année, nous mettons le cap vers VILLEFRANCHE-DE-PANAT et profitons de ces lieux sensationnels qui nous conduisent même vers le Viaduc de MILLAU. Les abords du Lac sont aussi propices à de merveilleuses balades !

ANNÉE 2006 : Nous partons cette fois pour le Sud de la France et plus spécialement AGAY ROBINSON et ce village IGESA bien agréable. Dommage, pour rejoindre les routes pentues, il faut se dégager de la Méditerranée, de la voie ferrée et de la nationale qui relie les grandes villes. Mais nous sommes quand même ravis de parcourir ces grandes étapes qui nous conduisent à SAINT-TROPEZ, mais aussi autour des Gorges du Verdon en passant par MOUSTIER-SAINTE-MARIE. Encore une fois que de bons, voire très bons souvenirs ! Même si… reste marqué le passage vers l'hôpital de SAINT-RAPHAËL pour une belle chute…..

ANNÉE 2007 : La montagne, c'est quand même bien !

Nous voici partis cette année vers les Alpes et plus spécialement SAINT-BONNET-EN-CHAMPSAUR. Et là, bien que le couvert ne soit pas sensationnel nous nous en mettons plein des jambes en gravissant le col du Lautaret suivi du Galibier. Quel souvenir pour Christian qui m'a doublé, à l'«allure d'une mobylette» dans la Galibier après m'avoir laissé plus de 10 km d'avance. C'est aussi là, que nous nous souvenons d'un col particulier : celui du Noyer puisqu'il culmine à 1 664 m… ce n'est rien de le faire mais au bout, elle est bonne !

ANNÉE 2008 : Nous restons encore dans les montagnes (c'est la semaine montagne n'est-ce pas ?) et nous retrouvons au Pays basque pour les montées des Pyrénées. URRUGNE nous accueille et nous profitons de la proximité de l'Espagne pour y gravir des cols dont celui monté par les «pros» lors du Tour d'Espagne. Vous vous en souvenez ?

ANNÉE 2009 : Pour la première fois, et grâce à l'A.C.T.C. je vais découvrir la Corse ; et je ne suis pas le seul. Trois minibus (soit 27 participants) vont rejoindre BASTIA (encore une fois IGESA) via le bateau au départ de TOULON. Chaque jour, nous changeons d'hôtel et apprécions ces changements qui nous font découvrir une «île de grande beauté». Via BASTIA (Le Cap Corse et le Désert des Agriates) – CALVI (la Balagne) – PORTO (les calanques de Piana) – CORTE (Le cœur de la Corse) - AJACCIO – (La citadelle et le port) – PROPRIANO (la beauté de la Méditerranée) – PORTO VECCHIO (sans oublier la merveilleuse BONIFACIO) pour clore à SOLENZARRA.

Que de merveilleux et excellents souvenirs de ce séjour corse !.

ANNÉE 2010 : Les choses se corsent encore ! Là, nous optons pour le Mont Ventoux (Le col des tempêtes) et ses trois montées fantastiques.

C'est un véritable engouement ! Nous sommes 72 inscrits pour cette semaine près de VAISONS-LA-ROMAINE. L'accent est mis bien sûr sur les montées mythiques de ce col qui n'en est pas vraiment un. Le lundi est proposé, la montée par MALAUCENNE, le mercredi c'est au tour de BÉDOUIN et pour finir le Vendredi par la montée par SAULT, la moins dure.

Je suis ravi d'avoir pu monter les trois avec cette magnifique surprise offerte par les «célibataires» de la semaine qui ont marqué des slogans sur la route. Et puis nous ne pouvons évoquer le VENTOUX sans parler des quatre «CINGLÉS DU VENTOUX» (les 3 montées dans la même journée) que sont Rémy ALLÈGRE – Jean-Yves DESPRÉS – Alain FOUINEAU et Marcel HUET. Ils ont eu à leur arrivée à VAISONS-LA-ROMAINE un formidable accueil de tous les participants de l'A.C.T.C. Il n'y a pas qu'eux qui se souviendront de cette semaine montagne 2010.

ANNÉE 2011 : Nous sommes à nouveau tentés par le Sud et les monts des Pyrénées ou à proximité. Nous mettons le cap sur LE BARCARÈS où nous sommes accueillis par le Mistral. Heureusement cela ne dure pas plus de trois jours ; et cela cesse le lundi matin pour laisser place au grand soleil. Néanmoins, le dimanche nous avons roulé dans le vent : Alain et Nicole se souviendront bien de cette journée au BARCARÈS.

Une incursion en Espagne vient gonfler nos souvenirs.

ANNÉE 2012 : C'est une année terrible. Depuis près de 2 ans je me prépare à cette randonnée qui doit nous emmener dans 7 pays européen ! Je me fais une joie d'accompagner mes amis pour le «Tour du Lac de KONTANZ» auprès duquel j'ai vécu pendant sept ans. C'est tout simplement magnifique !!!!! Mais …… quand il fait beau !

Là nous n'avons vraiment pas eu de chance car la pluie nous a souvent accompagnée et je suis rentré déçu de ce voyage que je savais pourtant magnifique.

Le premier soir nous avons dîné et séjourné en Alsace. Le lendemain, direction la Suisse et la montée du Säntis (CH) que nous effectuerons en minibus à cause de la pluie, avant de nous arrêter à la frontière allemano-suisse pour y séjourner. Nous gagnons le Sud du Lac pour rejoindre le Lichtenstein et VADUZ (FL) là encore sous la pluie. Heureusement, nous pouvons monter la «Silvretta» et ses nombreux lacets avant de rejoindre notre point d'attache près de VADUZ (FL).

Le jour suivant, j'ai prévu des haltes à BREGENZ (A) mais là encore, le mauvais temps nous empêche de faire halte à BREGENZ (A) – INSEL LINDAU (D) et nous gagnons le bas de MEERSBURG (D) avant de rejoindre KONTANZ (D), plus spécialement la ville voisine en Suisse de KREUZLINGEN (CH) et son auberge de jeunesse.

Le lendemain, la météo nous laisse le temps de visiter la presqu'île de MAINAU (D), haut lieu touristique aux abords de KONTANZ (D), de même que la presqu'île de REICHENAU (D).

Le lendemain, nous pouvons enfourcher nos vélos pour rejoindre STRASBOURG (F) via (D) la source du Danube avant de traverser et descendre la «Forêt noire». Mais avant de gagner STRASBOURG, voici que survient encore la pluie. Aussi nous nous réfugions dans les minibus pour gagner l'auberge de jeunesse (Le château des Rohan à SAVERNE).

De là nous partons vers Luxembourg (L) et nous ne verrons que la pluie jusqu'à notre retour.

De Luxembourg, nous passons (mais faisons que passer) à CHARLEVILLE après un passage en Belgique et décidons de faire route vers CHANGÉ. La pluie nous quitte alors au péage de SAINT-ARNOULT-EN- YVELINES.

Quel dommage et j'en reste encore marqué. D'autant que nous avons passé depuis de merveilleux moments au bord du lac et à REICHENAU.

ANNÉE 2013 : Depuis longtemps déjà l'«on» me parlait de l'**Ardéchoise**. Nous y voici donc et portons notre dévolu sur TENCE. Le haut point de cette semaine est bien sûr la participation à l'Ardéchoise que fréquentent chaque année plus de 7 000 cyclos, dont le «père MARCHAND» ce centenaire qui pédale encore bon train.

ANNÉE 2014 : La route des Vins en Alsace nous tend les bras.

Nous nous retrouvons à OBERNAI presque au cœur du vignoble mais en tous cas tout proche de ces pentes escarpées. Et là surprise, les alsaciens sont, en général, respectueux des cyclos. Quand il y a une ligne continue, ils ne doublent pas !

Comme à chaque «semaine montagne» le tourisme n'est pas écarté. Aussi nous mettons à profit cette semaine pour visiter STRASBOURG et ses environs grâce à un bateau local qui navigue sur l'Ill.

ANNÉE 2015 : C'est encore «La Corse» pour répondre à la demande.

Mais cette fois, pas question de changer d'hôtel tous les jours, mais tous les 2 jours.

Heureusement, mais bien involontairement, le choix des hôtels a été «crescendo» tout au long de ce séjour. Chacun se souvient de la beauté du site et du merveilleux accueil qui nous a été réservé à l'hôtel «LE BARTACCI» à PROPRIANO. La proximité de la mer n'avait d'égale que la qualité des repas préparés par une équipe de manceaux.

Pourtant le départ en bateau depuis TOULON ne se fait pas sans douleur. Lors du dîner l'un d'entre nous me dit même : «NE STRESSE PAS ALAIN NOUS SOMMES ARRIVES». Je réponds «NOUS DIRONS CELA QUAND NOUS SERONS SUR L'ILE». Et patatras, en quittant le Mess à TOULON il emboutit une voiture. Le temps de faire le nécessaire, ce minibus est le dernier à monter sur le bateau. Il était temps ……

Je reprends donc les mêmes itinéraires qu'en 2009 (tant cela a plu) mais en apportant quelques modifications malgré tout.

Et c'est parfois bien contre mon gré. J'en veux pour preuve la première sortie vélo à partir de BASTIA. Certains ont voulu «faire leur parcours» ! Qu'à cela ne tienne, mais alors quelle grimpette pour cette première. Après 4 à 5 km d'IGESA, c'est une montée à 12 ou 13 % qui nous attend. Certain(e)s mettent pied à terre tandis que d'autres chutent.

Mais ceux qui n'ont pas fait le circuit en 2009, se régalent des couleurs, de la beauté corses. Tous en tous cas se souviennent de ce séjour ! N'est-ce pas Laura qui a eu peur d'un camion et qui…..

ANNEE 2016 : Nous voici repartis vers les Pyrénées et un très beau et bon hôtel à ARGELES GAZOST.

De là nous sommes au cœur des montagnes pyrénéennes et nous en donnons aussi à cœur joie sur ces pentes ensoleillées du TOURMALET – de l'ASPIN et de la «HOURQUETTE D'ANCIZANS» sans oublier les montées vers LUZ ARDIDEN, etc …..

Que du bonheur sur ces pentes !

ANNEE 2017 : Cette année notre choix s'est porté sur BRUSQUE et la campagne aveyronnaise. C'est une petite contrée où est niché le village vacances qui nous accueille.

Depuis un an ou deux déjà, nombreux sont les cyclos qui ont opté pour le «vélo le matin» le «tourisme l'après-midi». C'est de la sorte que nous découvrons ALBI et son silure mangeur de pigeon au bord du Tarn, mais aussi sa magnifique cathédrale sans oublier les monastères et basiliques locales. Nous sommes aussi subjugués par la découverte d'une bergerie qui nous en apprend plus que les caves de « ROQUEFORT ».

ANNEE 2018 : Notre tour de France nous mène cette année vers le Doubs et VILLERS LE LAC. Là encore c'est de la montagne à vaches, mais quelles montagnes. Elles ne culminent pas très haut, mais rien n'est plat ! Là encore certains et certaines éprouvent quelques difficultés pour monter ces pentes.

Pour la première fois des V.A.E. font leur apparition et sont très appréciés même de ceux à qui on les prête.

Les après-midis sont consacrées au tourisme pour presque tout le monde et nous découvrons ainsi des sites remarquables que nous n'aurions surement pas visités dans d'autres circonstances. C'est encore un bon souvenir !

Et cela nous touche vraiment quand on se souvient avoir naviguer gaiement sur le Doubs alors même que la rivière était à sec l'été 2019.

ANNEE 2019 : Eh ! Oui cela fait 20 ans que cette **SEMAINE MONTAGNE** «est organisée». Où donc aller en cette année ?

Après quelques recherches, avis des uns et des autres, le dévolu est jeté sur les bords du Lac d'ANNECY. Après un rejet assez incompréhensible, je me rabats sur le village de SEVRIER, sur les hauteurs d'ANNECY. Nous avons la chance de résider dans un superbe village et, bien que situé en altitude, ce qui amène des montées pour le retour, nous pouvons effectuer des randos autour du lac. Même en cette saison, la circulation est dense à ANNECY et il nous est difficile de traverser la ville. Toutefois, la «canicule» aidant, nous nous rabattons sur les parcours moins longs tout en prenant plaisir à vélo.

D'autres plus aguerris se lancent dans des montées pentues. Ils se régalent aussi ! N'est-ce pas ceux qui ont monté le «SEVENOZ» !

Tous nous sommes impatients de prendre à nouveau plaisir sur les pentes du VERCORS en 2020 puisque nous nous rendrons à FONT d'URLE

Voici donc une «grande page» de l'ACTC qui se tourne avec ces 20 années de «semaine montagne» que j'ai pris beaucoup de plaisir à mettre sur pied.

Cela nous a permis de découvrir certaines régions montagneuses, de gravir des cols mythiques, de descendre des pentes assez vertigineuses…. Nous sommes souvent allés dans des régions où les pentes sont réelles, bien que d'autres régions de France n'ont pas été découvertes. Le choix de la météo y a aussi été pour beaucoup.

Au moment de clore, j'ai une pensée pour tous ceux qui m'ont aidé à réaliser ces «semaines montagne» et vous me le permettez de citer Jean-Claude ROMET et Jean-Louis BUTET parmi les premiers à participer en 2000. Qu'ils soient remerciés.

Alain THUREAU

La Rando des Rossays 2019

Pour cette année 2019, nous aurions pu changer le nom de notre randonnée, en effet elle aurait pu se nommer «**La rando des arrosés**». En effet comme vous avez pu vous en rendre compte par vous-même notre 10e édition aura été plutôt bien humide. C'est la seconde, sur les 10, à voir la pluie et comme nous sommes positifs, nous dirons qu'il y en a 4 sur 5 qui bénéficient d'un temps agréable ou du moins permettant à beaucoup plus de randonneurs de venir participer.

Il fallait être bien courageux pour venir affronter la météo de ce 27 octobre. Mais ils ont été presque 400 à venir se confronter aux éléments, 400 courageux, très courageux. C'était d'autant plus déprimant que le samedi avait été ensoleillé et très agréable et que le lundi était aussi bien meilleur.

Les randonneurs, pour beaucoup couverts de grande capes, donc bien équipés pour affronter la journée, d'autres moins bien couverts ont dû rentrer «trempés, gainés» comme on dit.

Pour les Vététistes, ils étaient, eux aussi couverts, mais surtout de boue. Ils étaient, pour certains, peu reconnaissables à leur retour. Leur état aura permis au poste de nettoyage de ne pas chômer et à nos bénévoles sur ce poste de ne pas voir la matinée passer.

Ce n'était pas la même chose sur d'autres postes. C'était en effet calme du côté des inscriptions et la salle était pour cette année largement suffisante en surface. Le calme était aussi à l'ordre du jour aux ravitaillements qui pour certains ont vus bien peu de randonneurs et qui n'ont pas eu très chaud, la pluie vous pénétrant petit à petit en finissant par vous frigorifier.

Les parcours VTT ont plu, comme chaque année, félicitation à notre équipe qui travaille toute l'année à rechercher des nouveautés et des variantes et je peux vous dire qu'ils connaissent chaque chemin dans un rayon d'au moins 15, voire 20 km autour de Changé.

Les parcours marche, en dehors du 25 qui faisait un tour vers Parigné puis Ruaudin avant de rejoindre les bois de Changé, étaient exclusivement dans les bois de Changé. L'objectif étant de faire découvrir des sentiers inconnus de personnes qui croyaient bien connaître les bois, avec le souhait secret que certains ne sachent plus ou ils étaient exactement. Ça a marché car quelques marcheurs sont venus nous dire que l'on avait réussi à les désorienter. Donc contrat rempli.

Pour conclure, je dirai à nouveau merci à tous les bénévoles qui participent à la réussite de notre plus grosse organisation de l'année, nous étions plus de 80 cette année. Vous êtes indispensables à la réussite de la rando et j'espère que vous serez à nouveau des nôtres pour la «Rando des Rossays 2020».

Donc rendez-vous au 25 octobre 2020.

Jean-Claude LEMOINE

Marche nocturne du 11 décembre 2019

Rendez-vous sur le parking du gymnase du COSEC pour notre marche annuelle nocturne. La pluie, la pluie nous accompagne.

Départ en voiture vers le deuxième lieu de rendez- c'est-à-dire le parking de l'église de Sargé lés le Mans, où nous attendaient des marcheurs.

Dés le départ de notre rando la pluie cesse et nous ferons une marche sans une goutte de pluie.

Marche tranquille bien groupée sous une nuit noire, nos éclairages seront bien utiles pour éviter les écueils des chemins.

Les chemins regorgent d'eau, certains sont de petits ruisseaux. Joël et Jean-Claude ont bien anticipé ils sont venus avec leurs bottes.

De retour nous profitons d'une maison pour nous réchauffer et apprécier gâteaux friandises apportés par tous, ne pas oublier les vins chauds blanc et rouge cocktail sans alcool, etc…

Nous étions 11 et avons passé une agréable soirée. Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine.

Jean-Yves DESPRÉS

Et maintenant, «patissez» !!!!

Cheesecake aux spéculoos

Fourniture pour 8 personnes : 180 g de spéculos – 70 g de beurre – 300 g de fromage philadelphia – vanille liquide – 3 œufs – 100 g de sucre – 30 cl de crème semi épaisse – 1 pincée de sel fin -

Mixer les 180 g de spéculoos avec 70 g de beurre.

Beurrer un moule puis tapisser le fond avec le mélange (bien étaler dans le fond du moule avec les doigts) Mettre au frais. Dans un saladier, battre le fromage (philadelphia) jusqu'à ce qu'il soit bien lisse, ajouter la vanille liquide. Ajouter les œufs un par un, puis le sucre, puis la crème. Ajouter la pincée de sel.

Verser le mélange sur la croûte de biscuit et mettre au four à 160° (jusqu'à ce que ce soit légèrement flageolant sur le dessus). Mettre au frigo une fois refroidi.

Régalez-vous !

Christian BRUNET

Pomme (à l'ancienne) au four au miel et à la vanille

Pour 4 personnes : 4 pommes - 2 cuillères à soupe de caramel au beurre salé - 2 cuillères à soupe de miel - 2 cuillères à soupe de poudre d'amande - 1 cuillère à café de vanille en poudre - 1 citron pour son jus –

Préparation : 10 min - Cuisson : 40 min

Commencer par retirer le trognon des pommes sans la couper ni la peler. Arroser de citron - Mélanger le miel, la poudre d'amande, la vanille, le caramel - Mettre les pommes dans un plat allant au four - Incorporer le mélange précédant dans le trou de la pomme -

Faire cuire au four à chaleur tournante à 200°C (thermostat 6) durant 40 min.

Variante : remplir avec un mélange miel, caramel au beurre salé, raisins secs trempés dans une cuillerée d'alcool à votre choix.

Benoîte GUILLONEAU

Et maintenant jouez.....

Mots codés :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

1	2	3	4	5	2	1		6	7	8	9	5
7	10		11	12	10		1	12	13		7	
13	7	9		3	4	10	2		2	11	8	2
	1	8	4	12		7		14	5	12		3
7	9	5		11	2	5	4	5		13	2	11
	2		14	2	8		5	4	6	7	13	4
4	5	12	2		1	12		8		13		13
1		3	4	13	4	3	O 7	9	6	2	5	
	3	7	8	5	5	12	N 10	2	13		4	3
13	12	10		4	12		C 3		5	7	8	11
14		2	3	1	2	9	E 2	5		12	1	2
	7	5	4		10	2		4	11	2	4	5

Solution :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
R	E	C	A	S	B	O	U	M	N	L	I	T	P

Nos Sponsorts

mondo vélo MULSANNE LE MANS

CHANGÉ 72

garuda

Crédit Mutuel LA banque à qui parler

SUPER U CHANGÉ

NS BIKE

Pizza iole
Pizza au feu de bois
A emporter
Livraison à partir de 19h
Ouvert tous les jours sauf samedi midi et dimanche midi
02.43.85.15.08
98 bd Petite Vitesse MANS (LE)

ARTISAN TORRÉFACTEUR
Le Palais du Café
CAFÉ • THÉ
http://lepalaisducafe-lemans.com/

L'Optique de Changé
vision plus
OPTICIENS
Centre Commercial
Super U CHANGE
Grand Pin 72560 Changé

NATUR'L COIFFURE
2 Grande Rue
72560 CHANGE
02.43.40.02.23

Mickaël DOIRE
Maître artisan - Boucher - Charcutier - Traiteur
Epicerie du Terroir
Traditions Sarthoise
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

Semaine fédérale
COGNAC

Rando DES ROSSAYS

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

Flashcode_actc

Flashcode_mobile_actc