

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

La Roue Libre Changéenne



Bulletin d'information n° 52

Sommaire

Édito	Antoine HIRARDOT	Page 3
--------------	-------------------------	---------------

Année 2026

Calendrier 2026	Jean-Yves DESPRÉS	Page 4
Composition du bureau et des commissions	Jean-Yves DESPRÉS	Pages 8-9 & 10

Année 2025

Rapport d'activités	Jean-Yves DESPRÉS	Pages 5-6 & 7
Remise de distinctions	Jean-Yves DESPRÉS	Page 10
Les Cyclos Cardiaques	Patrick RENOU	Page 11
Bilan Sécurité	Claude SAULNIER	Pages 12 & 13
Journée Culturelle	Benoîte GUILLONEAU	Pages 14-15 & 16
Séjour au Ventoux	Antoine HIRARDOT	Page 17
Un père & son fils au Mont Ventoux avec l'ACTC	Édouard & Robin PAPILLON	Pages 17 à 21
Bédoin, village des cyclos	Gisèle FIAT	Page 24
Rando pédestre dans la région du Ventoux	Joël GUILLONEAU	Page 24
Poème de Pierre MOLINERIS	Michel DOUARD	Page 25
Mon expérience des 24 h Vélo du Mans	Antoine HIRARDOT	Pages 26 & 27
Étape du Tour 2025	Jean-Yves MAREAU	Pages 28 & 29
Semaine VTT – Les Monts du Lyonnais	Christine TOUFFAIT	Pages 30 à 35
La Rando des Rossays	Jean-Claude LEMOINE	Pages 36 & 37
Compte-Rendu Saison V.T.T. 2025	Patrick TROTIN	Pages 38 à 40
«On pédale aussi avec sa tête»	Michel DOUARD	Page 41
Poème «Hommage à son Père»	proposé par Jean-Yves COLLET	Page 42
Réponses aux énigmes	Michel DOUARD	Page 42

Bonne pâtisserie, Régalez-vous	Christian BRUNET	Page 41
Les petits pains au lait	Benoîte GUILLONEAU	Page 41
Le gâteau du Vercors		Page 43
Nos partenaires		

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

Mairie de Changé
72560 Changé

Local Pierre LOISON - Rue des Vignes – CHANGÉ

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

E-mail : secretaire.actchange72@gmail.com

Site internet : <http://www.actchange72.fr>



ÉDITO

Chaque saison, notre club écrit une nouvelle page de son histoire. Une histoire faite de passion, de kilomètres partagés, d'efforts communs et de belles amitiés nouées sur la route.

Mais au-delà des sorties et des performances, un club, c'est avant tout un lieu de vie, un espace où des personnalités différentes se retrouvent autour d'un même plaisir : celui de pédaler ensemble.

Cette diversité est notre richesse. Elle nous invite à conjuguer nos différences avec harmonie, dans le respect et l'écoute mutuelle. Car pour que chacun trouve sa place et s'épanouisse, il faut savoir accueillir l'autre tel qu'il est, avec son rythme, ses envies, ses limites parfois, et son énergie souvent communicative.

La pratique du vélo, comme la vie en club, repose sur des valeurs simples mais essentielles : la sécurité, la tolérance, l'ouverture d'esprit et l'entraide. Ces valeurs ne se décrètent pas, elles se cultivent, sortie après sortie, regard après regard, dans les petits gestes de solidarité qui font la force d'un groupe.

Mais un club qui veut vivre doit aussi savoir se réinventer. Le monde change, les pratiques évoluent, les attentes aussi. À nous de rester à l'écoute, d'accompagner ces transformations sans perdre notre identité. C'est là tout l'enjeu : conjuguer tradition et modernité, fidélité et adaptation.

Alors, que cette nouvelle année soit celle du plaisir partagé, de la bienveillance sur le vélo comme en dehors, et de cette belle énergie collective qui nous unit. Ensemble, continuons à faire vivre notre club et à en être fiers.

Antoine HIRARDOT
Président de l'A.C.T.C.

L'Amicale CycloTouriste de Changé
Vous présente ses meilleurs vœux pour 2026



CALENDRIER L'Amicale Cyclotouriste de Changé 2026

Date	Manifestations
07/01/2026	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20 h 00.
10/01/2026	Vœux du maire
15/02/2026	Nouvelle formule dimanche midi pot-au-feu
25/03/2026	Journée culturelle
28/03/2026	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
15/04/2026	Reprise sortie accueil
16/04/2026	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
	Randonnée interne vtt à la journée
02 et 03/05/2026	BRM 200/300 organisation du CODEP/+ 5 clubs
12/05/2026	Randonnée interne 1 jour Mamers route
Annulé	La Changéenne
31/05 au 06/06/2026	Séjour club /Montagne le Vercors
18/06/2026	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
28/06/2026	Journée du club
09/07/2026	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
02 au 09/08/2025	87 ^e Semaine fédérale Château Gontier
05/09/2026	Fêtes des associations et des bénévoles
05/09/2026	Samedi Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
19/09/2026	2 Brevets ACTC 200 km à 22,5 km/h et 25km/h
25/10/2026	Rando des Rossays VTT marche
27/11/2026	Assemblée générale de l'ACTC
	Téléthon randonnée cyclo

**Le 15 FÉVRIER 2025 à 12 h = Grand repas festif : un POT AU FEU.
Avec animation musicale.
Centre François Rabelais à Changé –**

Nous espérons la participation de tous les membres du club, accompagnés de leur famille et de leurs amis.

On compte sur tous pour faire de cette après-midi un moment inoubliable !



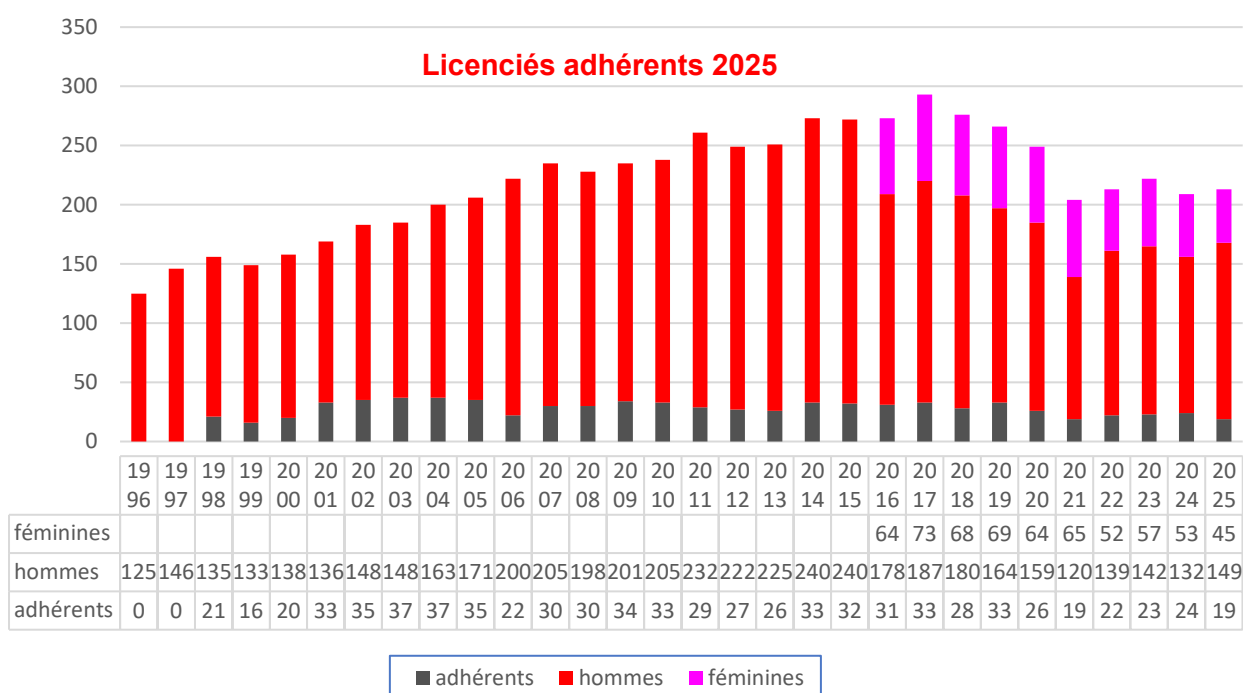


Rapport d'Activité 2025

L'AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ Assemblée Générale Ordinaire le 28 novembre 2025

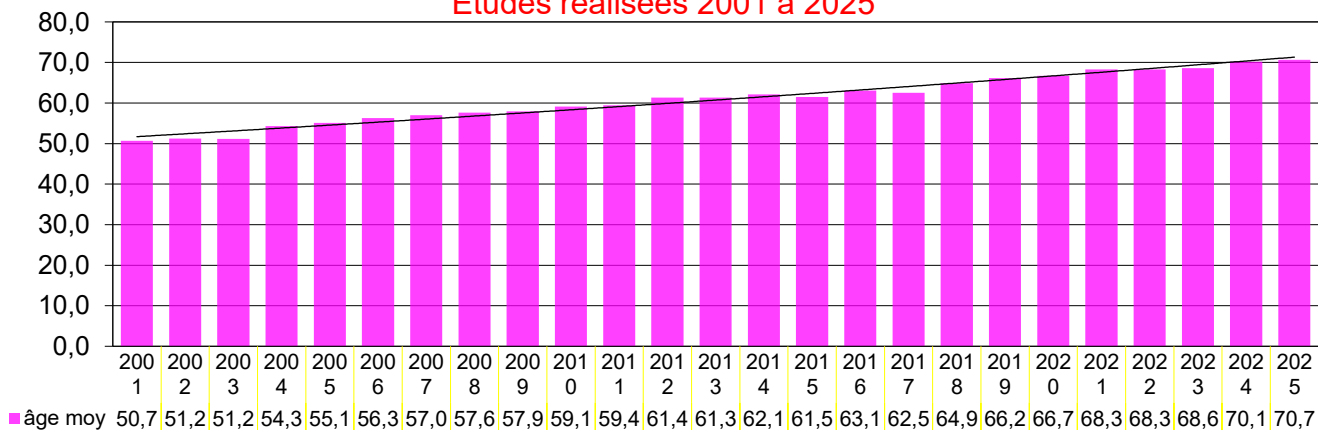
Ordre du jour
Accueil
Bilan des activités.
Bilan financier.
Les élections.

Effectifs 194 au 28/11/2025 dont 45 féminines



PYRAMIDE DES ÂGES ACTC

Études réalisées 2001 à 2025



Élections

Tiers sortants et candidats :

- Benoîte GUILLONEAU
- Yves PLOUSEAU
- Alain THUREAU

Ne se représente pas :

- Alain THUREAU

Candidats 2025 :

- Benoîte GUILLONEAU réélue à l'unanimité
- Yves PLOUSEAU réélu à l'unanimité

Élection du bureau le 28 novembre 2025 :



Président : Antoine HIRARDOT



Secrétaire : Jean-Yves DESPRÉS



Trésorier : Alain FOUINEAU

Accueil de nouveaux licenciés :

Nous avons la possibilité d'accueillir de futurs, licenciés

À compter du 1^{er} janvier 2026, ces trois sorties par personnes sont à réaliser dans le délai de «45 jours» à compter du jour de la première sortie réalisée. 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 et les membres du CA sont chargés de faire respecter cette directive.

Certificat médical pour la saison 2026

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 2026 et disponible sur votre espace licencié

Pour des raisons d'assurance et de respect de nos engagements fédéraux, **nos sorties et randonnées sont exclusivement réservées** :

- Aux licenciés et adhérents ACTC

Aucune exception ne pourra être acceptée.

Les référents de groupes et les membres du Conseil d'Administration sont chargés de veiller au strict respect de cette règle.

LES NOUVELLES FORMULES DE LICENCE FFCT SAISON 2026

Licences 2026

- **Cotisation FFCT** **2026 = 30€50 (0€50)**
- **Cotisation ACTC** **2026 = 16€50 (0€50)**
- **Cotisation Adhérents** **2026 = 21€50 (0€50)**

Assurances :

- **Mini braquet** **2026 = 24€50 (2€50)**
- **Petit braquet** **2026 = 26€50 (2€50)**
- **Grand braquet** **2026 = 76€50 (0€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.

ACTC – Infos pratiques et services pour nos licenciés

L'ACTC vous propose :

- **Inscription GRATUITE** à toutes nos randonnées organisées → Réservée exclusivement à nos licenciés ACTC et adhérents sur présentation de votre licence FFCT ou carte adhérente. **Inscription obligatoire** (même si c'est gratuit !).
- **Parcours du mois**
Disponibles au gymnase du COSEC (panneau d'affichage)
Sur notre site internet → rubrique « Parcours »
Envoyés par mail à tous les licenciés
- **Flashes infos du dimanche** Retrouvez chaque jour les informations et parcours dominicaux au gymnase du COSEC.
- **Comptes rendus du Conseil d'Administration** Consultables à l'espace Pierre Loison.
- **Téléchargement GPS**
Tous les parcours du mois sont disponibles en format GPX sur le site pour vos GPS .

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

Jean-Yves DESPRÉS

BUREAU ET COMMISSIONS

BUREAU 2025-2026		
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
Premier Trésorier-adjoint		Antoine HIRARDOT
Deuxième Trésorier-adjoint		Jean-Claude LEMOINE
Délégué SÉCURITÉ :		
But :	Diffuser l'information sur la sécurité : Aider et conseiller pour les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident - Gérer les trousseaux de secours	
Responsable	Claude SAULNIER 11, rue Jacques Amyot 72000 LE MANS	06 87 52 54 40
Membres :		
	Gérard BRILLANT	Didier PHILIPPE (coopté)
	Joël GUILLONEAU	Yves PLOUSEAU
	Alain MARTIN	
COMMISSIONS 2026		
1. RELATIONS PUBLIQUES		
But :	Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions	
	Antoine HIRARDOT 38, rue du Levant 72000 LE MANS	06 75 08 09 00
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
2. RANDO DES ROSSAYS		
But :	Randonnées V.T.T. - GRAVEL - MARCHES DIVERSES	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Alain BEZARD	06 77 68 81 38
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08
	Benoîte GUILLONEAU	06 79 13 34 57
	Alain MARTIN	07 78 31 09 31
	Didier PHILIPPE	06 22 66 72 57
3. SÉJOUR MONTAGNE		
Responsable :	Antoine HIRARDOT 38, rue du Levant 72000 LE MANS	06 75 08 09 00
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08
4. SORTIES À LA JOURNÉE		
Responsable :	Patrick VIMONT 6, rue Albert Thomas 72100 LE MANS	06 03 93 37 73
	Didier PHILIPPE	06 22 66 72 57
5. PARCOURS		
But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE 11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Monique FRÉREJACQUES	06 63 93 49 71

6. LONGUES DISTANCES		
But :	Audax - B.R.M.-Semaine Fédérale-Sorties Extérieures	
Responsable :	Patrick VIMONT	
	6, rue Albert Thomas 72100 LE MANS	06 03 93 37 73
	Jean-Yves DESPRÉS	06 12 38 80 29
	Antoine HIRARDOT	06 75 08 09 00
	Régis PIERRE	06 51 47 43 07
	Stéphane QUENTEL-MARCAUD	07 70 32 40 29
7. LOGISTIQUE		
But :	Organisation des manifestations festives du club	
Responsable :	Gérard BRILLANT	
	6, rue Anna de Noailles 72000 LE MANS	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
8. RELATIONS AVEC LE CODEP		
But :	Coordination avec le CODEP	
Responsable :	Antoine HIRARDOT	
	38, rue du Levant 72000 LE MANS	06 75 08 09 00
	Alain MARTIN	07 78 31 09 31
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
9. 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	06 79 57 49 60
Rédacteurs :	Jean-Yves DESPRÉS	06 12 38 80 29
	Antoine HIRARDOT	06 75 08 09 00
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
10. ÉQUIPEMENTS		
But :	Commande des équipements vestimentaires	
Responsable :	Joël GUILLONEAU	
	240, Avenue Bollée 72000 Le Mans	06 78 86 46 46
	Benoîte GUILLONEAU	06 79 57 49 60
11. LOCAUX		
But :	Gestion du local "Pierre Loison" rue des Vignes	
Responsable :	Yves PLOUSEAU	
	19, rue des Vignes 72560 Changé	06 28 27 28 58
But :	Gestion du local des "Commerceries"	
Responsable :	Guy AUBIER	
	4, Rue des Libellules 72000 LE MANS	06 19 36 63 68
12. GROUPE ACCUEIL : RANDONNÉES VÉLO & MARCHÉ		
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe	
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS	
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS	06 12 38 80 29
	Benoîte GUILLONEAU	06 79 57 49 60
	Joël GUILLONEAU	06 78 86 46 46
	Alain MARTIN	07 78 31 09 31

13. MATÉRIEL ET SIGNALISATION		
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...	
Responsable :	Yves PLOUSEAU	
	19, rue des Vignes 72560 Changé	06 28 27 28 58
14. SITE INTERNET		
Responsable :	Antoine HIRARDOT	
	38, rue du Levant 72000 LE MANS	06 75 08 09 00
	Jean-Yves DESPRÉS	06 12 38 80 29

Remise de distinctions à :



- Colette BILHEUX
- Benoîte GUILLONEAU
- Cécile AVIGNON
- Rémy ALLÈGRE

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

Le mérite du cyclotouriste à :

- Patrick RENOU
- Jean-Pierre LEGUÉ
- Guy HÉRISSON
- Patrick TROTIN
- Bruno LIARD

Reconnaissance fédérale, médaillon de Bronze à :

- Alain FOUINEAU



Jean-Yves DESPRÉS

LES CYCLOS CARDIAQUES SUR LES ROUTES DE FRANCE

**CŒUR
& Vélo**



Rassurer
Témoigner
Prévenir

www.cyclocardiaques.org



Correspondant en Sarthe Patrick RENO

Escapade en mai des Amicalistes en Pays de Loire

Le 22 mai dernier, la réunion printanière des adhérents des Pays de la Loire avait pour rendez-vous le Camping du Vieux Château à Tharon-Plage idéalement situé en bord de mer entre Nantes et Saint-Nazaire, avec en perspective la visite de la Pointe St. Gildas et la côte de Jade cette belle région côtière du département de Loire-Atlantique offrant 43 km de rivage avec des plages de sable fin. Région idéale pour les plaisirs de la plage, les plaisirs nautiques, les randonnées en vélo et la douceur de vivre.

Cette rencontre s'étalant sur 3 jours, nous avons souhaité la bienvenue aux nouveaux adhérents de l'amicale. Les parcours avaient été élaborés et reconnus auparavant par Gérard et Raymonde, Marcel et Marie-Jeanne. Les hébergements et des points de restauration étaient à la charge de Ginette et Gérard.

18 participants répartis en 2 groupes marcheurs et cyclos emmenés par nos guides pour découvrir St. Brévin, Préfailles, la pointe St. Gildas, pour nous retrouver ensemble pour partager les repas du midi.

Malgré les imprévus, le soleil radieux de la Côte de Jade nous a contraint à garder notre bonne humeur pour contempler ces merveilleux paysages de bord de mer.

Un grand Merci aux organisateurs de cette belle rencontre en Pays de la Loire



Qui, bienvenue à toi qui arrives sur ce site : nous t'y attendions ! Qui que tu sois, "cycolo" ou non, cardiaque ou non, adhérent de notre Amicale ou non, ouvre vite les pages qui suivent. Si tu ne nous connais pas, sache que nous ne sommes pas, à proprement parler, une association de malades. Au contraire, nous y cultivons la forme et la bonne humeur, prouvant par là que l'on peut avoir connu de graves ennuis de santé et fort bien s'en remettre. Ce à quoi le vélo, pratiqué raisonnablement, peut beaucoup contribuer. De quoi redonner le moral à ceux qui l'auraient perdu. Si tu es membre de l'A.C.C., tu vas peut-être te reconnaître sur une des nombreuses photos, évoquant les bons moments passés ensemble, qui illustrent ces pages. Si ce n'est le cas, tu vas au moins retrouver dans celles-ci l'esprit qui nous anime. Et puis aussi, des infos, des conseils, etc... qui vont certainement t'intéresser.

Pour le bureau de
L'Amicale Cyclos Cardiaques

M. Dautresme
Michel DAUTRESME



Bilan Sécurité 2025

1^{er} novembre 2024 – 31 octobre 2025

L'objectif d'un bilan sécurité

1. C'est faire un récapitulatif des chutes :

5 accidents déclarés à la mi-août & 6 la 2^e quinzaine d'août.

2. Essayer de comprendre l'origine de la chute

Inattention, imprudence, déplacement latéral au milieu du groupe.

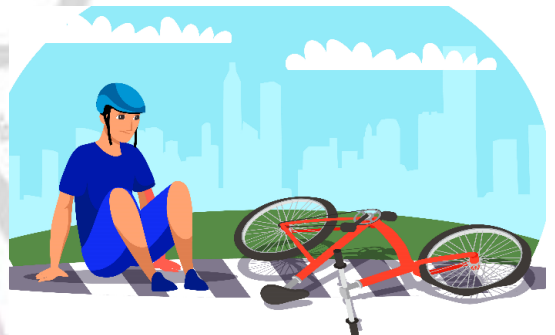
3. Réfléchir et tirer des enseignements

Je vous invite à voir les infos sécurité en tête des infos mensuels pour ↓

4. Sensibiliser les membres

Pour que chacun au sein du groupe ↓

5. Mettre en place des améliorations



Comment se présente le bilan sécurité

Les types de chute sur 4 années

seul : 3 en 2022 - 3 en 2023 - 2 en 2024 - **8** en 2025 : l'essentiel des chutes

voiture : 0 en 2022 - 2 en 2023 - 0 en 2024 - 2 en 2025 : peu de voiture en cause

collective : 2 en 2022 - 2 en 2023 - 3 en 2024 - **5** en 2025 : sur freinage brusque

Nombre selon les groupes

groupe 1 & 2 : 4 en 2024 - 4 en 2025 - **groupe 3** : 3 en 2024 - 1 en 2025

groupe 4 : 3 en 2024 - 4 en 2025 - **groupe 5** : 4 en 2024 - 4 en 2025

VTT : 1 en 2024 - 2 en 2025 : ce ne sont pas les + rapides, les moins vigilants

Les enseignements

1. L'anticipation des directions ou des freinages

Ça fonctionne, n'hésitez pas à prévenir les changements de directions, un freinage inattendu ou autre.



2. Les distances de sécurité entre les cycles

Laisser 1/2 à 1 roue derrière le cyclo qui précède, pour pouvoir s'écarter d'un côté ou de l'autre pour éviter de le toucher



3. Orientation du serrage de la roue arrière.

Un **petit détail** pour éviter l'accrochage d'une roue avant qui suit : **papillon vers le bas**

4. La communication verbale forte (direction, voiture, relief)

Ça fonctionne, on continue

5. Respect du code de la route

Pour tout le monde et anticiper le redémarrage : vérifier que tout le groupe est passé au stop, carrefour, rond-point avant de relancer l'allure.

6. La vigilance et les réflexes diminuent avec l'âge...

7. Organisation des secours (formation CODEP)

À l'étude, formation 1^{er} secours. Important de sécuriser le lieu de l'accident en amont et en aval pour éviter le sur accident.

Claude SAULNIER, délégué sécurité de l'ACTC

Journée Culturelle

En ce mercredi 21 mai 2025, les licenciés de l'A.C.T.C. ont délaissé le vélo pour prendre les trains d'antan. Une bonne trentaine de personnes étaient présentes à la **TRANSVAP** à BEILLÉ, pour découvrir les anciennes locomotives.



«Un petit peu d'histoire : L'association a été créée en 1975. Le 31 décembre 1977, le destin du Mamers-Saint Calais était scellé et sa fermeture décidée. Un groupe d'amateurs allait permettre de perpétuer le souvenir de cette époque révolue.

En effet le début des années 1970 voit en même temps la fin de la vapeur en France et la fermeture d'une grande quantité de petites lignes secondaires. Qu'allait-il

rester d'une technique de locomotion ayant marqué l'ère de la révolution industrielle ? Qui se souviendrait des tortillards d'antan ? De fait, la SNCF se devait de donner une image de marque résolument moderne à une période où l'automobile devient omniprésente.

Dans ces conditions, l'image même de la locomotive à vapeur était proscrite, hors de question de la voir sur les rails nationaux.

Reprendre la ligne représentait un grand intérêt pour l'histoire du département et pour celle des chemins de fer. Ce groupe d'amateurs fondait donc la TRANSVAP

(Transport Vapeur), association de bénévoles qui avait pour but de faire circuler un train à vapeur pour les touristes.



Le Conseil Départemental 72, propriétaire de la ligne, des installations et du matériel mettait à disposition la section Connerré-Bonnétale de 17 Km de long. Tout le reste du réseau étant défermé pendant l'année 1978.

Un travail de fourmi permettait de remettre en état le tronçon de voie conservé qui en avait bien besoin. Simultanément avait lieu la restauration d'une locomotive 030 T Fives-Lille. En juillet 1979, c'est le grand retour de la vapeur sur les rails du Mamers-Saint-Calais.

La **TRANSVAP** bénéficiait en outre des anciens ateliers qui dataient de l'ouverture en 1972, de plusieurs autorails, d'un locotracteur diesel, de quelques wagons anciens et de deux grues sur rail de l'ancienne compagnie. Quelques événements ont depuis marqué la vie du petit train. Changement de locomotive en 1981, puis restauration d'une autre encore en 1991 : celle qui assure le service actuellement. En avril 1997, un violent incendie ravage l'atelier datant de 1872, construit en bois. Une partie du matériel est détruite ou endommagée. Il faut tout reprendre. Au même emplacement, une nouvelle gare est construite, l'ancien dépôt de Connerré-Beillé devient "Gare de Beillé"».



Après ces explications, nous sommes montées dans des wagons antiques tirés par une très ancienne locomotive **LA CHÉRONNE** construite en 1923. Le train est parti pour un voyage d'environ 10 km sur la ligne des Ducs, entre Beillé et Prévelles.

Au retour l'un des bénévoles nous donne quelques informations sur le fonctionnement de ces «monstres» anciens.

Le temps passe vite et le rendez-vous pour le déjeuner à Semur-en-Vallon est arrivé. Un repas campagnard et convivial, apprécié par tous les participants.

L'après-midi a été consacré au **Muséotrain**. Ouvert en 1968, il attire rapidement les visiteurs de toute la région avec ses différentes attractions.

En 1972, l'idée audacieuse d'ajouter un réseau de chemin de fer ancien autour du plan d'eau donne naissance au petit train de Semur. Dans les années 80, le projet de préservation du patrimoine ferroviaire prend de l'ampleur, entraînant la création d'un dépôt, d'un début de «musée» et l'extension du circuit du train.



Encore une équipe de bénévoles qui vous offre ce voyage unique. Ils se sont attelés à récupérer et restaurer des milliers d'objets et machines d'un sémaphore de Sablé-sur-Sarthe à un vieux wagon de métro parisien.



En 1990, une première version du « Muséotrain » ouvre ses portes, suivi d'une gare en 1995.

L'Association "**La Compagnie du chemin de fer de Semur-en-Vallon**" nous a proposé un voyage dans l'univers des trains des années 1900 à 1950. Nous accédons au Muséotrain par un ancien train à petite vapeur, le long de rails étroits, en traversant une zone humide sauvage, comme dans une jungle de verdure mousseuse et exubérante.

Les bâtiments se déploient sur 650 m² où sont exposés 13 matériels ferroviaires datés de 1876 à 1969. Ce musée est l'œuvre des bénévoles. Le Muséotrain retrace le chemin de fer des années folles et la vie de Paul Decauville de manière interactive et ludique à travers une reproduction grandeur nature des ateliers Decauville de l'époque.

Voici le magasin fer, le parc à wagons, les ateliers où l'on effectue les grandes révisions, des cabines et salons de luxe et des wagons ouvriers.

Nous pouvons vivre une expérience immersive grâce aux vidéos et aux bandes sonores qui accompagnent notre visite. Un quiz nous est soumis et nous essayons de répondre aux questions posées. Chaque wagon a des détails bien spécifiques que nous devons noter.

Nous embarquons ensuite pour une balade retour d'une quinzaine de minutes dans les bois et marais. Ce retour se fait sous une pluie battante. Mais tous les visiteurs ont le sourire et sont satisfaits de leur journée passée dans le «train».



Un voyage immersif remarquable !

Benoîte GUILLONEAU

SÉJOUR AU VENTOUX

Séjour Pentecôte, mont Ventoux, juin 2025.

Notre club ACTC a organisé en juin 2025. Un séjour au mont Ventoux. 42 membres du club se sont déplacés à Bédoin dans le VVF les Florans.



La situation du logement était propice à la pratique du vélo. Depuis le Jardin de notre hébergement, nous pouvions contempler le mont Ventoux dans toute sa splendeur. Une très belle Météo, quoi que très chaude nous a permis de randonner tous les jours, à condition de partir tôt le matin. En effet, la chaleur de la mi-journée rendait l'exercice vélocipédique plus difficile.

Nous avons toutefois apprécié la qualité du logement et de la restauration. Le Jardin du village vacances étant lui aussi propice à des apéritifs conviviaux et détendus.

Toutes les personnes ont pu apprécier les sites géographiques autour du mont Ventoux : les gorges de la Nesque, les dentelles de Montmirail... enfin, le mont Ventoux a été pour plusieurs Cycliste, le défi du séjour





meilleures prestations.

Si seulement notre club pouvait en faire son siège administratif, je n'ose pas imaginer le nombre de cyclistes qui s'inscriraient à la changéenne.

Mais au final une belle récompense pour un effort intense.

Mais n'étions-nous pas venu pour cela ?



Antoine HIRARDOT

Le Mont Ventoux

Un père et son fils au Mont Ventoux avec l'ACTC

"Quand on partait de bon matin, Quand on partait sur les chemins, À bicyclette" comme le chantait Yves Montant.

Mais avant de faire de la bicyclette il faut prendre la voiture et faire 800 km pour se rendre à Bédoin en ce **samedi 7 juin** de week-end prolongé de Pentecôte.

Après un détour par Angers pour récupérer Robin et la voiture bien chargée (les vélos et les roues de rechange notamment, on est prévoyant dans la famille) nous voilà parti sur l'autoroute.

Tout va bien, le GPS nous dit que l'on arrivera vers 17h30, mais sur la route, à hauteur de Vienne pour nous, gros bouchon (on est bien sur le week-end de la Pentecôte).

Finalement après de la circulation en accordéon nous arriverons à 19 h au VTF Les Florans de Bédoin où nous séjournons pour la semaine.

On prend possession de notre chambre, on a le mont Ventoux qui nous fait de l'œil, ça y est on est dans le bain, briefing et apéro de bienvenue offert par le centre, je crois que l'on va bien se plaire ici.

Le **dimanche 8 Juin**, première sortie en groupe, avec Robin nous choisissons le parcours 1 de 74 km qui nous emmènera dans les gorges de la Nesque et au belvédère de Saint-Hubert, on est déjà dans le vif du sujet, une montée de 16 km à 3% de moyenne à escalader (une première pour Robin et moi), à vélo mieux vaut rester humble, on se met tous les 2 dans la roue de Jean et on prend et on apprend le rythme à tenir, cela se passe plutôt bien et on



arrive en haut encore frais, on continue le parcours et on rejoint Bédoin, superbe circuit concocté (comme tous les autres d'ailleurs) par Bruno.

Le repas au centre est le bienvenu et la sieste de l'après-midi également.

Le soir rendez-vous à 19 h pour l'apéro, apéro très spécial puisque c'est l'anniversaire et les 60 ans de notre président Antoine, et comme Antoine ne fait pas les choses à moitié, champagne pour tous.

Le lendemain, le **lundi 9 juin**, c'est la grande journée, la première ascension du Mont Ventoux, nous avons choisi de la faire, comme nos autres camarades de sortie, par Bédoin.

Le Mont Ventoux culmine à 1910 mètres d'altitude en région Provence-Alpes-Côte d'Azur, dans le département du Vaucluse.

Il s'agit d'une des plus célèbres ascensions en France, il constitue un véritable challenge à gravir pour tous les cyclistes.

Il compte 3 ascensions différentes depuis les communes de Bédoin, Sault et Malaucène.

L'ascension depuis Bédoin est la plus difficile et la plus réputée. L'ascension depuis Bédoin est longue de 21,3 kilomètres et présente une pente à 7,46 % de moyenne.



À la sortie de Bédoin, une série de faux-plat et de talus permet de rejoindre le fameux virage à gauche de Saint-Estève, qui marque l'entrée dans la forêt et ses interminables lignes droites à plus de 10 %. En sortant de la forêt au chalet Reynard, où l'on rejoint la route venant de Sault, on découvre un paysage rocaillieux jusqu'au sommet.

L'absence de végétation de ce paysage lunaire donne son surnom au Mont Ventoux : le Mont Chauve. Il est également surnommé Géant de Provence.

Avec Robin nous avons choisi de le monter chacun à sa vitesse, à son rythme et sans pression, ça aurait été super de le monter ensemble mais il valait mieux que chacun soit à sa cadence.

Je suis parti devant tranquillement avec mon 34 à l'avant et 36 à l'arrière et j'ai réussi à aller jusqu'en haut (limite crampe quand même) en 2 h 29 min (pas un super temps mais le principal c'était d'y arriver et garder du jus pour la suite du séjour), et Robin est arrivé 5 minutes après moi, il avait super bien géré sa montée et avait mis le même temps que moi.

Le plus dur le matin avant le départ ? La peur de ne pas y arriver !

Le plus mémorable et inoubliable ? Le fait d'avoir atteint l'objectif

Quelle satisfaction d'arriver au sommet et de vivre cette ambiance conviviale qui règne au milieu de tous ces cyclistes de toutes nationalités. C'était un objectif et une grande fierté de prendre une photo avec mon fils devant ce panneau Mont Ventoux 1 910 m.

À l'arrivée au centre, pendant le repas, pendant la bière du soir, tout le monde ne parlait que du Ventoux, ceux qui avaient réussi avec des temps plus qu'honorables, ceux qui n'avaient pas réussi mais qui y retourneront.

Le **mardi 10 juin** sortie en groupe jusqu'à l'Isle sur la Sorgue, sortie de 80 km très agréable, paysage fantastique (merci encore Bruno pour les parcours).



Le **mercredi 11 juin** cela pouvait être journée de repos (Robin en a profité pour reposer son genou), pour ma part j'avais pris une semaine de congé, c'était pour en profiter et rouler tous les jours, la météo était tellement belle, nous sommes donc parti à 3 avec Jean-Yves et Alain sur un parcours que nous avions dans le road book et qui nous a emmené sur la route de la gabelle (cette route permet de relier Bédoin/Flassan vers Sault, et offre une alternative aux gorges de la Nesque) puis retour par La Lauze et Villers-sur-Auzon, 70 km et 925 m de dénivelé pour une journée de repos, c'était pas mal.

Après le repas, le rituel était établi : sieste, Critérium du Dauphiné à la télé, petite bière ensemble le soir et apéro du club puis repas du soir. Ce jour-là nous avons également profité de la piscine du centre.

Le **jeudi 12 juin** c'est reparti pour une sortie en groupe, cette fois jusqu'à Vaison-la-Romaine, encore une fois superbe parcours, météo estivale toujours au rendez-vous et bonne ambiance dans le groupe.

Certain voulait essayer de monter le Mont Ventoux depuis Sault, depuis ce village l'ascension est plus accessible et moins pentue mais la distance et l'effort à fournir est toujours là. Nous avons donc organisé ce soir-là un déplacement avec le camion et plusieurs voitures jusqu'à Sault pour effectuer l'ascension le lendemain.

Le **vendredi 13 juin** nous partons donc en voiture et camion pour une partie du groupe de Bédoin pour rejoindre Sault pour faire l'ascension du Mont Ventoux depuis ce village.



Bravo à tous ceux qui sont arrivés en haut ou qui au moins ont essayé. Robin a effectué la montée en emmenant dans sa roue Claude qui nous rabâchait qu'il était trop vieux et qu'il n'y arriverait pas, il a réussi à aller jusqu'en haut et a pu refaire une photo devant ce panneau qu'il avait fait quelques années plus tôt (quand il était plus jeune).

Chacun redescendait par le versant qu'il souhaitait. Avec Robin et Philippe nous sommes redescendus par Malaucène, superbe descente large où on prend de la vitesse très rapidement, puis passage par le col de la Madeleine et arrivée à Bédoin pour la dernière sortie du séjour.

Dernière apéro du club le soir avec plein d'échanges des souvenirs du séjour.

Le **samedi 14 juin**, c'est le jour du départ, dernier petit déjeuner ensemble, on charge les voitures et c'est parti pour le retour à Changé où nous allons reprendre nos habitudes.

Pour ma part c'était la toute première fois que je partais pour un séjour vélo d'une semaine et franchement j'ai été très heureux et dans mon élément tous les jours. Rouler avec nos compagnons de route annuelle pendant une semaine, tous les jours et "vivre ensemble", ça a été un plaisir.

Rouler et faire chambre commune avec mon fils également, maintenant qu'il est sur Angers on se voit moins, on roule moins ensemble et cela nous a permis de passer du temps ensemble.

Témoignage de Robin :

Cet été, j'ai pu passer une semaine autour du Mont Ventoux avec l'ACTC.

C'était la première fois que je montais un col, et je m'en souviendrai ! J'ai d'abord gravi le Mont Ventoux par Bédoin, une montée rude mais superbe, où il faut gérer son effort dès les premiers kilomètres.

Plus tard, je suis reparti pour faire l'ascension par Sault, plus longue mais plus régulière, idéale pour profiter du paysage et du plaisir de grimper. Chacun montait à son rythme, juste pour le plaisir d'y arriver.

Le sommet, avec sa vue incroyable et son vent bien connu, a récompensé tous les efforts. Une belle expérience, pleine de belles sensations et de souvenirs inoubliables.

Édouard et Robin PAPILLON

Séjour au Ventoux



Marchons... marchons le
mercredi avec l'A.C.T.C.

RANDO DES ROSSAYS



Bédoin, village des cyclos

Vous ne pouvez pas circuler dans les rues sans en voir de tous les côtés. Ils essaient de mesurer leurs performances en grim pant le «Mont Chauve». Dans cette petite ville tout est en liaison avec le vélo (nombreux magasins), bars et restaurants car le monde du vélo a besoin de se désaltérer et de manger.

En ce qui concerne les marcheurs, nous avons des personnes équipées de leur smartphones qui s'informent auprès de l'office de tourisme pour savoir les randonnées que nous pouvons réaliser à partir du village vacances.



Le matin, équipée d'une gourde et d'un chapeau, une dizaine de personnes partent à l'aventure (chemins pas toujours bien fléchés) par des sentiers ombragés et verdoyants. Le groupe prend une allure modérée pour que tout le monde suive. Au milieu du parcours, nous profitons d'un peu d'ombre pour faire une pause et se désaltérer dans un cadre agréable (couleur de la carrière). Une surprise nous attend en effet, nous avons vu un rallye de «Combis».

À l'approche du village, des fleurs se montrent dans les haies, certaines personnes sont intéressées par des boutures mais difficile à attraper, ça pique !!! En effet, il s'agit de cactus. Dans le village, un mur de cactus se présente à nous, magnifique !!!!

Le lundi matin, jour de marché, des stands dans toutes les rues. Au Mans, nous avons l'air ridicule à côté.

Nous avons passé un séjour agréable et ensoleillé.



Gisèle FIAT

Rando pédestre dans la région du Ventoux



Nous sommes une dizaine ce dimanche matin. Déjà la lumière du soleil matinal inonde la nature déjà éveillée, un épervier immobile dans les nues cherche sa proie.

Nous cheminons dans les vignes par endroits délimitées par des murs en pierres sèches. Notre chemin nous conduit dans un sous-bois mais la pente

est sévère autant que celle qui conduit au sommet du Ventoux. La pente s'adoucit et nous retrouvons les vignes. Un peu la seule culture dans ce coin du Vaucluse. Nous avançons lentement et sur notre itinéraire nous côtoyons un stand de tir, muet ce matin-là. Nous croisons un défilé d'Estafette, Juvaquatre et 4 chevaux, c'est la sortie des ancêtres Renault.



Bientôt la fin du voyage, nous rentrons par les ruelles du vieux Bédoin, qui nous rappelle Le Vieux Mans. Devant nous une porte que l'on pousse en curieux, c'est le cimetière dont la sortie nous ramène à notre point de départ. Le groupe est satisfait de cette balade qui nous a fait découvrir un petit quartier et l'environnement de Bédoin.

Joël GUILLONEAU



Ce poème a été écrit par un champion cycliste des années 50, **Pierre MOLINERIS**, surnommé à l'époque «**l'homme du Ventoux**» car, passé plusieurs fois en tête au sommet, lors de grandes courses.

- *«O Ventoux ! Mont Ventoux, Mont Ventoux ! triste route,*
- *Semée de désespoir, d'embûches et de doutes.*
- *Sur ton sol rocailleux, hélas ! bien des coureurs*
- *Ont vu partir la victoire et arriver les pleurs.*
- *Quand ils grimpent en zigzaguant, vers ton sommet là-haut,*
- *Sans avoir pour s'abreuver une seule goutte d'eau,*
- *Soufflant, suant, bavant, criant leur peine,*
- *Qui dans leur désarroi, devient ce cri de haine,*
- *Ne finiras-tu donc jamais oh ! chemin monstrueux,*
- *Pour nous pauvres coureurs, qui sommes haïs de Dieu.*
- *Car si ton vainqueur, cueille à ton sommet une gloire éphémère,*
- *Applaudi du public, il fait trembler sa mère,*
- *Qui voyant là son fils inondé de sueur,*
- *Choisirait la misère à son bouquet de fleurs.*
- *Et vous pauvres vaincus, geignant, pliant l'échine,*
- *Osant vous comparer, vous, hommes, à des machines !*
- *Souffle court, yeux hagards, pédalant par saccades*
- *Vous rêvez en montant à d'immenses cascades,*
- *À de magiques bidons, à des dragées divines*
- *Qui vous projetteraient vainqueurs en un effort sublime.*
- *Mais voici le sommet, le gouffre, la descente.*
- *Ne crois pas spectateur que c'est déjà la détente.*
- *Non car ces courbes, ces rochers, ces virages*
- *Dissimulés parfois d'un morceau de nuage,*
- *Cachent à ces malheureux aveuglés par l'effort*
- *Cachent dis-je, leurs replis où se penche la mort,*
- *Qui de son aile triste et parfois bien aveugle,*
- *Remplit les hôpitaux et le cimetière meuble*
- *De pauvres innocents au combien courageux*
- *Avec sa faux sur l'épaule et un bandeau sur les yeux.*
- *Mais eux méprisant tout cela de leur forte nature,*
- *Rient et plaisantent en pansant leurs blessures,*
- *Portant sur leur corps d'immenses cicatrices,*
- *Et au fond de leur cœur, du destin les caprices.*
- *Que sont leurs rêves envolés, leurs triomphes enfuis*
- *Et parodiant ici-bas Dante et sa Divine Comédie,*
- *Connaissant leur Enfer, passant leur Purgatoire,*
- *Ils touchent au Paradis, en cueillant la Victoire.*



Texte envoyé, il y a une vingtaine d'années, par Jean-Paul OLIVIER à
Michel DOUARD.

Mon expérience des 24 h Vélo du Mans

Ce week-end, j'ai participé aux mythiques 24 h Vélo du Mans, une expérience unique mêlant endurance, esprit d'équipe et dépassement de soi.

J'étais le deuxième relayeur d'une équipe de six. Notre objectif premier était clair : prendre du plaisir. Mais au fond de moi, je savais que j'avais une profonde envie de me tester, de voir jusqu'où je pouvais pousser mes limites.

Une préparation solide :

J'arrive sur cette épreuve avec 6 400 km dans les jambes depuis janvier, un volume qui m'a permis de travailler à la fois l'endurance et la variété des intensités.

Mon entraînement a été diversifié :

- des phases de longue distance en bikepacking (dont 20 jours de voyage),
- mais aussi des sorties plus courtes, de 1 h 30 ciblées et qualitatives.



La découverte du circuit

Nous sommes arrivés au Mans vers 8 h 30, et je me souviens encore de ma première vision de la ligne droite des stands. L'immensité du lieu, la largeur de la piste, les gradins encore calmes avant l'excitation du départ...

Le déroulé de la course :

Malgré un échauffement compliqué, je n'ai ressenti aucun stress au moment de m'élancer : j'avais en tête un seul mot d'ordre, prendre du plaisir. Les conditions étaient idéales, avec un grand ciel bleu et très peu de vent.

Mon coéquipier me tend la puce, je l'accroche, et me voilà parti pour mon premier relais.

L'adrénaline prend le dessus : je pars fort... même trop fort. Mon compteur affiche 370 W de moyenne sur le premier tour, alors que j'avais prévu d'être autour de 280 W. L'excitation du moment m'a clairement emporté.

Pendant environ 30 minutes, je roule seul, en chasse, à chercher les bonnes roues. Puis un groupe d'une dizaine de coureurs me double : je saute dans le train et très vite, une belle

collaboration s'installe entre nous. Les relais s'enchaînent, le rythme est soutenu mais régulier, et je sens que je me régale.

Je termine mon relais lancé à 42,2 km/h de moyenne, le sourire accroché malgré l'effort. Puis je rentre dans la ligne des stands et passe le relais à Titouan.

Les relais de nuit : une expérience unique

Les relais de nuit ont une atmosphère très particulière. L'obscurité enveloppe le circuit, seulement percée par les lumières rouges des vélos.

La fraîcheur s'installe, le silence domine, brisé uniquement par le claquement des transmissions et le sifflement des roues carbone qui fendent l'air.

Je m'attendais à ce que l'allure baisse à ce moment-là, pensant que la fatigue et la nuit allaient calmer le rythme. Mais c'est l'inverse qui se produit : avec la fraîcheur et le vent qui tombe, la vitesse moyenne augmente. Les groupes restent dynamiques, chacun donne son relais, et on file dans la nuit comme une longue traînée lumineuse.



Rouler dans ces conditions, c'est à la fois étrange et magique : on se sent presque seul au monde, concentré sur son effort, et en même temps porté par ce peloton silencieux qui avance comme une machine parfaitement huilée.

Mon dernier relais : savourer l'instant

Dimanche matin, 10 h, c'est l'heure pour moi de reprendre la piste une dernière fois. Grâce à

une bonne gestion de mon temps de récupération et de mon alimentation entre les relais, je ressens peu de fatigue malgré les kilomètres déjà accumulés.

Le mot d'ordre est clair : profiter à fond de cette dernière heure. Je veux m'imprégner du circuit, graver chaque image et chaque sensation pour garder un maximum de souvenirs. La météo est toujours parfaite, même si le vent s'est un peu levé.

Rapidement, je comprends que je n'ai plus les jambes pour tenir les groupes de tête. Peu à peu, des coureurs reviennent sur moi, et un groupe finit par se former. Nous trouvons rapidement une belle entente, avec une bonne dynamique

Je termine ce dernier relais avec le cœur léger, et passe la puce à Titouan, même si au fond de moi, j'aurais aimé continuer jusqu'à l'arrivée.

Antoine HIRARDOT

ÉTAPE DU TOUR 2025



Après 2019, 2022 et 2024, me voici donc à nouveau de bon matin dans l'ambiance du village départ d'Albertville fin prêt pour une nouvelle aventure alpestre. Cette année, le parcours de l'Étape du Tour, long de 131 km, offrira 4 500m de dénivelé aux 16 000 participants. La météo s'annonce parfaite et après avoir salué notre président Antoine qui relève également le défi, je prends place dans le SAS n°8. J'apprécie ce placement médian, pas trop près des premiers pour ne pas «accrocher les bolides» dans les 10 premiers kilomètres de plat en se brûlant inutilement les ailes et pas trop près de la voiture balai ménageant ainsi une marge confortable avec le risque de l'élimination.

L'attente dans le SAS avant de migrer vers la ligne de départ me permet d'apprécier la variété des participantes et participants. Beaucoup de nationalités, des amateurs «haut de gamme», des cyclos du dimanche de mon espèce, une palette de générations avec un point commun qui nous regroupe aux aurores de ce 20 juillet : l'amour du vélo et la ferme intention de se mesurer à cet effort intense.

Il est 8 h 03, je viens de déclencher le chronomètre en franchissant la balise de départ. Les 10 premiers kilomètres sont conformes à mes prévisions car perdu au milieu d'un groupe de 1 000 cyclistes sur une route à 4 voies parfaitement goudronnée et plane, je dois résister pour ne pas enrouler le grand plateau au-delà du raisonnable. Ma sagesse sera récompensée dans les heures qui suivent !

Première difficulté en guise de mise en jambes, la côte d'Héry-sur-Ugine avec ses 11 km à 5,5%. Il faut continuer à contrôler le rythme car les kilomètres et les dénivelés avalés pour préparer cette épreuve m'inciteraient plutôt à lâcher les quelques watts de mon modeste moteur....

C'est ensuite une courte descente technique qui nous emmène au pied du col des Saisies en pleine forêt, le soleil ne daignant pas encore se montrer, bien caché derrière un pan montagneux.



Après 13,7 km à 6,4% de moyenne, le ravitaillement judicieusement placé à la station des Saisies nous permet de préparer la suite car elle sera redoutable.

Nous commençons par grimper jusqu'à Arêches et



nous abordons ensuite par une route beaucoup plus étroite, la partie la plus difficile où les bornes kilométriques n'indiquent jamais un pourcentage inférieur à 9% ! Il n'est plus nécessaire de lever le pied, le profil s'en charge pour moi. Je garde en mémoire l'image impressionnante de la file des participants qui s'étire à perte de vue sur les épingles supérieures et inférieures dans un silence impressionnant imposé par l'effort à produire. Le dernier kilomètre, un soupçon plus facile, nous offre une belle récompense avec une vue imprenable (et méritée !) sur le Mont-Blanc. Après une courte descente vers le barrage de Roselend, une deuxième récompense nous attend. Au détour d'un virage, nous découvrons la retenue d'eau

turquoise qui caractérise si bien ce lieu presque magique rehaussé par la chapelle éponyme reconstruite en 1962 après que celle d'origine fut engloutie par les eaux du barrage artificiel. Le terrain reste néanmoins exigeant pour atteindre le Cornet de Roselend (5,9 km à 6,3%) et le ravitaillement positionné au sommet est à nouveau fort appréciable.

S'engage alors une longue descente de 20 km vers la Tarentaise sur la très large route nationale qui nous est réservée comme toutes les routes du parcours. Je traverse Bourg-Saint-Maurice à une allure respectable et comment cacher les frissons qui me parcourent quand j'entends les applaudissements



des courageux spectateurs venus voir défiler 16 000 cyclistes amateurs. Parmi eux, mon épouse est venue gentiment m'attendre et m'encourager au pied de la montée de La Plagne. Ce soutien sera décisif pour gravir les 20 km d'une montée interminable à 7,2% de moyenne avec une première partie ne passant jamais sous la barre des 8%. Dur, dur, dur, la fatigue s'invitant très logiquement à la fête !

Je peux longuement contempler la piste de bobsleigh construite pour accueillir les jeux olympiques de 1992 et apprécier à sa juste valeur une fontaine d'eau fraîche et potable environ 10 km avant l'arrivée. Un concurrent quelque peu «desséché» en profite même pour se tremper intégralement dans le bassin alimenté par cette fontaine !!

Le terme de cette randonnée s'annonce doucement au regard des bornes kilométriques qui jalonnent la distance restante jusqu'à La Plagne-Centre.

Mais les organisateurs du Tour de France, soucieux de durcir jusqu'au bout cette dernière étape de montagne pour les professionnels qui l'emprunteront quelques jours plus tard, ont choisi de placer la ligne d'arrivée encore plus haut à La Plagne-Village rallongeant ainsi la montée de deux kilomètres pour nous amener à 2 052 mètres d'altitude.



L'Étape du Tour aura encore tenu ses promesses avec son enchaînement de cols et ses magnifiques paysages. Je termine l'épreuve bien entamé et fier de cette nouvelle médaille de finisseur en 9h 49mn et 12 s.

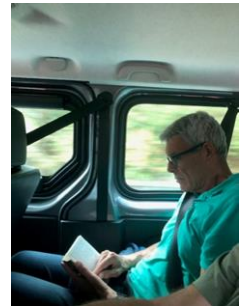
Avant d'apposer le point final, je félicite mon ami Antoine qui participait pour la première fois à cette épreuve. Parti 30 minutes après moi, nous avons franchi la ligne d'arrivée pratiquement ensemble, bravo !

Jean-Yves MAREAU

Semaine VTT : Les Monts du Lyonnais

Samedi 30 août 2025 – CHANGÉ

C'est parti pour de nouvelles aventures. Le rendez-vous est donné à Changé. Le chargement des vélos est prêt, il ne manque plus que les Vététistes. Pas de surprise cette année ! Les clefs des cadenas n'ont pas été oubliées. Après un petit café offert par Mina, notre charmante hôtesse, nous voici prêts pour le départ. La première partie fut studieuse ! Lecture et discussion vélo ! Normal. Côté ambiance musicale, on aura le grand débat sur France Inter, puis radio coquelicots (on en apprend tous les jours), Yves JAMAIT, avec «Adieu à jamais» ! Oups je ne connaissais pas non plus (lien disponible sur YouTube pour ceux qui veulent réécouter) et enfin, Elton Jones. Hé oui, il en faut pour tous les goûts☺.



En cours de route, petit test de conduite pour notre chauffeur : Passage étroit dans le centre-ville de Saint-Symphorien-sur-Coise ! Test réussi avec succès !



On est en confiance et enfin, arrivée au village vacances où nous attendent de bon pied le manager et son assistante. Après avoir investi le QG, petite escapade à «La Bonne Cave» pour les cartouches (vous devinez lesquelles) puis petit repas partagé avant une bonne nuit de sommeil ! Demain, on attaque : 980 m de dénivelé et 38 kilomètres à parcourir. Facile ! On verra ! Compte rendu demain ! Bonne nuit les petits !

Dimanche 31 août 2025

L'Orée du Bois, Saint-Martin-en-Haut, Saint-André-la-Côte, Riverie, Sainte Catherine, L'Aubépin, Larajasse, Coise, Saint-Symphorien-sur-Coise, L'Orée-du-Bois. Kilométrage : 39,35 - Dénivelé : 1161.



Tout le monde est prêt. Petite photo de groupe avant le départ. Nous sommes frais et souriants. Ce sera moins vrai au retour ! Si le kilométrage était sensiblement celui annoncé, le dénivelé est un peu plus important, d'autant plus qu'on a eu l'impression de monter tout le temps. Malgré tout, le panorama depuis la route des crêtes de Saint-André-la-Côte (cette montée porte bien son nom !), récompensait l'effort de nos cyclistes. Le temps était avec nous puisque nous avons pu admirer au loin Le Mont-Blanc, l'Aiguille verte, terrain de jeux des alpinistes et les sommets environnants. Dans la vallée, bien sûr, nous avons pu apercevoir au loin, Le Rhône.



Un cycliste «extenué» (pourtant en vélo électrique) s'est retrouvé sur le derrière ! Il n'a pas échappé à l'objectif ☺. Je dirai plutôt qu'il était plutôt «distract».

Notre itinéraire nous a menés à La Riverie, plus petite commune du Rhône. Mais la taille ne compte pas. Le village séduit par des ruelles pavées, ses maisons médiévales et son ouverture sur la région. Il suffit d'aller sur son chemin de ronde, près de l'ancien château, pour s'offrir une vue dominante, de la plaine de l'Ain à celle du Forez, en passant par les sommets des Alpes. Un bel arrêt.



Arrêt pique-nique à Larajasse, dans un jardin public. Certains me semblent «harassés». Alors une petite sieste s'impose ! Hé oui je vois tout et mon objectif aussi ! J'espère que FiFi (mais lequel ? il y en avait trois dans le groupe), tu ne m'en voudras pas.

Passage à Saint-Symphorien-sur-Coise et retour au village ! On est moins loquace !

Heureusement, au QG, un verre de «vitamines» nous attend, suivi d'une petite séance improvisée de Yoga (plus souples que nous, cela n'existe pas !), puis une bonne douche et c'est reparti.

Partie de pétanque acharnée avant l'apéro, puis dîner avec discussion animée autour de la prochaine sortie annoncée : Au programme 37,60 km pour un dénivelé de 1 064 m. On fera ? on ne fera pas ? Notre coach, pendant que ses «ouailles» font dodo, travaille pour rendre plus agréable pour tous, la sortie de demain.



Lundi 1^{er} septembre 2025

Pomeys, Aveize, Duerne, Saint-Martin-en-Haut, L'Orée-du-Bois. Kilométrage : 33,38 - Dénivelé : 886.

L'Orée-du-Bois, Château de Saconay,



Changement de programme proposé par notre coach et validé par tout le groupe. Le temps est mi-figue mi-raisin ce matin. Après la journée d'hier (un peu hard, il faut le dire !), les jambes sont «douloureuses» ce matin et cela «chambre moins qu'hier». Malgré tout, nos courageux et téméraires vététistes sont repartis pour 33 km et 760 m de dénivelé.



À travers routes, chemins et sous-bois, nous arrivons au château de Saconay. C'est un joli château féodal datant du XIV^e siècle, avec ces imposantes tours aux 4 coins cardinaux. La grande et belle grille en fer forgé du château date de l'époque de Louis XV.



Après cet arrêt visite photos et RÉCUPÉRATION, nous voici

reparti direction le village d'Aveize, en passant par le barrage de La Gimond, inauguré le 27 septembre 1925.



Pique-nique dans un petit parc à Aveize. Après s'être restauré, nous voici reparti vers l'observatoire d'Aveize, accessible après une bonne descente, en fait pour ne rien voir ! Lol (observatoire non entretenu et vue cachée par des arbres ++). Maintenant, il faut remonter vers le bourg ! Certains sont ravis vu leur tête.



En fait, les vététistes, «ça grogne». Le retour au village vacances se fait tranquille ! Tout de même de belles descentes.

Pendant cette journée, un certain Monsieur XX s'est encore fait remarquer avec sa chaîne à vélo ! Pas d'excuse cette fois ci.... Il a un vélo neuf.... Un autre

a prêché la bonne parole.... Il y a eu une descente de toboggan ! Je ne sais pas si c'est le verre de vitamines d'hier ou bien l'atmosphère, mais on a senti un «relâchement». Bref, des petits moments de délires pour agrémenter cette belle journée, avec la tête moins dans le guidon. Merci Gérard ☺. Ce fut une belle journée ☺.

Retour au village nature pour charger les vélos sur la remorque. Demain, départ déporté.



PSST : Deux personnages suspects font le tour du village en vélo après cette sortie ! ILS SONT FOUS CES GAULOIS ☺.

Mardi 3 septembre 2025

Yzeron, La Brally, La Milonière, Vaugneray, Grézieu-la-Varenne, Pollionnay, Valency, Larny, Mercruy, Col-de-la-Croix-du-Ban, Yzeron. Kilométrage : 38,82 - Dénivelé : 1028.

Les choses sérieuses reprennent : au programme 37 km pour un dénivelé de 1 050 m.

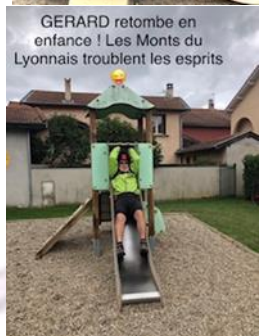
Tout le monde a bien dormi et les jambes vont mieux pour certains ! Hé oui, certains semblent en forme (ou ils ne disent rien !).

1^{er} départ déporté : Nous partons donc, direction Yzeron. Il fait beau et la journée démarre bien ! Mais ce sera de courte durée.

La première partie du parcours est magnifique. On roule sur des petits sentiers à flancs de montagne, dans des sous-bois. Il fait bon



rouler, mais bing ! Un de nos trois FIFI a sa roue avant qui «bouge» (désolée, mais je ne suis pas une technicienne dans les pannes, alors je n'ai pas vraiment le vocabulaire adéquat). Arrêt d'urgence à Vaugneray pour réparer ce problème, car rouler ainsi semble dangereux ! Débat animé pour



savoir si on recherche une boutique vélo ou pas ! Finalement, après avoir questionné un habitant fort aimable de Vaugneray, nous voici parti vers Grézieu-la-Varenne pour réparer la roue de FIFI.



Un gros coup dur pour GÉGÉ G (il y en a deux dans le groupe), qui est victime d'un accident (sans véhicule impliqué je vous rassure) mais tout de même avec une blessure sérieuse nécessitant une prise en charge par les pompiers et orientation vers les urgences du Centre Hospitalier de Lyon.

Arrêt pique-nique au col de La-Croix-du-Ban (602 m). Le cœur n'y était pas ! Vous comprendrez que la journée ne fut plus la même : chacun a cheminé sur son vélo silencieux jusqu'à la fin de la journée. Le



sourire est revenu quand GÉGÉ est rentré au village nature de l'Orée-des-Bois, avec sa botte plâtrée. Tout le monde a été aux petits soins pour lui. On le remercie chaleureusement d'être resté parmi nous jusqu'à la fin du séjour. Il va d'ailleurs avoir un rôle essentiel d'arbitrage des points à la pétanque le dernier soir !



Mercredi 4 septembre 2025

Saint-Laurent-de-Chamousset, Brullioles, Villecourt, Montrottier, La-Grand-Maison, Côté- Chaude, La Rochetière, Saint-Laurent-de-Chamousset. Kilométrage : 37,72 - Dénivelé : 1092.



Deuxième et dernier départ déporté de Saint-Laurent-de-Chamousset. En voiture, 10 km environ de lacets pour arriver à Saint-Laurent-de-Chamousset. Cette fois-ci, c'est moi qui ne suis pas «loquasse». Je me sens comme «barbouillée» ! C'est drôle, car quand quelqu'un dit qu'il est malade, les langues se délient..... quelques vététistes ont des petits troubles intestinaux aussi !. «c'est la faute aux lentilles, il paraît ! ☺). Restons sérieux : 38,28 km pour un dénivelé de 1083 m pour cette sortie.



Au vu des statistiques de MIMI, on est «dans les clous». On alterne entre petites routes de campagne,



forêts, chemins, en passant par les villages de Brullioles, Villecourt, à Montrottier où siège un beau château féodal. Arrêt visite sur une placette de Montrottier avec une drôle de fontaine «DRAGOR» en fonte, de jolies maisonnettes et des magnifiques hortensias couleur pourpre ! Sublime.



On repart pour ensuite trouver un coin pique-nique près de Longessaingne. Après s'être restauré, certains papotent, d'autres se reposent.



Retour vers Saint-Laurent-de-Chamousset, pour un retour au village nature de l'Orée-des-Bois. Regroupement au QG pour se restaurer un peu et partager un verre (peut-être même deux ?) entre nous et raconter notre journée à GÉGÉ botté ☺. Devinette du jour : Chute ou pas chute ???



Jeudi septembre 2025

L'Orée du Bois, Saint-Martin-en-Haut, Le Villard, Montromant, Le Chevrolin, Duerne, Le Layat, Le Puits, L'Orée-du-Bois. Kilométrage : 24,7 - Dénivelé : 785

Départ du village nature pour une matinée de VTT..... la météo ne sera pas top cet après-midi, des orages sont attendus.



Huit courageux ce matin !

Montée vers Saint-Martin-en-haut.... Petite côte pentue pour chauffer les jambes et c'est parti pour 25 km pour un dénivelé de 750 m. Traversée du lieu-dit «le billard», puis «plat paris» (drôle de nom vu l'endroit.... C'est pas vraiment plat !). Traversée des bois de Montromant, pour arriver au village. Retour par le village de Duerne, en alternant routes et chemins.



Le ciel s'assombrit, ça pédale dur pour éviter la douche. Arrivée nickel. Tout s'est bien passé pour nos vététistes. Pas de décrochage, pas



Un VTTiste heureux

de chute, pas de blessé.

Petite douche avant de rejoindre le QG pour le repas pique-nique du midi.

L'après-midi se passe tranquilou : Tarot pour les amateurs de cartes, sieste, repos pour les autres. Selon le temps de fin d'après-midi, pétanque au programme. On forme deux équipes et jouer aussi nombreux, c'est folklorique !



On se retrouve ensuite au bar pour un apéro amélioré pour l'anniversaire de notre Nelly. Merci Nelly.

Notre chef cuistot, un américain fort sympathique, nous avait concocté un repas lyonnais ! C'était délicieux et copieux ++,



les garçons devraient le sentir demain !!!!! Pas les filles..... nous, on est raisonnable ! pas vrai Nelly. Lol



Notre lieu de villégiature. Merci FIFI ☺. Je n'avais pas pensé à photographier notre lieu de repos.

Devinette du jour : What is this ?

Vendredi 6 septembre 2025

L'Orée-du-Bois, Saint-Martin-en-Haut, Rochefort, Yzeron, Les Avergues, Montromant, Le Chervolin, Duerne, L'Orée-du-Bois. Kilométrage : 34,34 - Dénivelé : 887

Dernière sortie de la semaine. Parcours « balade de santé » préparé par notre coach. Avant le départ, la photo du club. Nous sommes prêts et à l'heure. Le temps est beau.



Nous remontons vers Saint-Martin-en-haut par un petit chemin. Et bing, trois suspicions de crevaison ! Et bing deux confirmées. On repart et au moment de partir, « Trotro » se réveille ! Je suis crevé (la



chambre à air je précise). Il se fait bien chambrer. Quant à l'état de la chambre à air !!!!! De multiples réparations !!!!! Du jamais vu !

Nous repartons en empruntant petites voies communales, chemins forestiers et à travers champs. Petit stop à Rochefort, pour admirer les restes d'une forteresse. Ce château connu

son apogée aux XIV et XV^e siècle, qui perdit peu à peu de sa puissance. Puis, direction Les Avergues, en traversant la belle forêt d'Izeron, et les pâturages de Montromant..... grande descente (3 km) pour se dégourdir les jambes et grande montée (3,5 km) juste avant le déjeuner.



Sandwich au menu (le 3^e) mais c'est bon et une tablette de chocolat chacun (on a été repéré comme étant de bons mangeurs). Pique-nique devant une superbe vue sur la vallée. Ils ne sont pas bavards nos cyclistes ce midi. Il faut préciser qu'il y en a un qui fait bande à part (le plus bavard et remuant - c'est un FIFI, mais lequel ??). Trotro scrute le ciel ou le sol avec son appareil photo. Quelques-uns font la sieste. Il y a même quelqu'un qui se croit dans un casting de Star-Wars.



Petit café à Duerne, dans un café associatif ! Des gens charmants et retour à L'Orée-de-bois, pour ranger les vélos, faire les sacs et prendre ensemble un dernier repas. Mais avant dernière pétanque avec notre arbitre botté.

Christine TOUFFAIT



La rando des Rossays 2025

Notre randonnée 2025 s'est déroulée le dimanche 26 octobre 2025 par une journée agréable, cela nous changeait de la journée pluvieuse de l'édition précédente.

Nous avons quand même eu quelques craintes sous la petite pluie qui nous a accompagné le matin vers six heures, mais le temps s'est éclairci et sans trop voir le soleil, le temps était bien agréable.

Ce sont quelques 780 participants qui se sont élancés sur nos 4 parcours VTT et nos 3 parcours marche, le 25 km marche ayant été supprimé cette année fautes de participants les années précédentes.

Pour cette année, les marcheurs allaient vers les Rossays et les VTT vers les étangs de Loudon puis vers Ardenay et Surfond pour les grands parcours.

Ce sont quelques 68 bénévoles qui ont été mobilisés pour cette journée, il est évident que sans eux, la rando ne pourrait se faire et le CA (Conseil d'Administration) les remercie tous pour leur présence, mais aussi pour la façon dont ils se mettent à la disposition du club et être au poste qui leur a été attribué.

Mais la rando ne s'arrête pas à cette journée et une quarantaine de personnes étaient déjà présents le samedi pour la préparation de la salle et le fléchage et quelques autres actions.

Et puis il y a, dans la semaine qui précède les responsables des différents postes (ravitaillements, inscriptions, parking, tombola, etc..) qui préparent leur poste, contactent les bénévoles qui seront avec eux.

Mais aussi les membres de la commission qui se sont réunis deux fois pour valider les parcours et essayer de ne rien oublier.



Quand à Alain BEZARD pour le VTT, Benoîte GUILLONEAU pour la marche et moi pour la coordination, le travail s'étale sur toute l'année ou presque puisque le choix de l'axe de la rando VTT de l'année suivante est arrêté très tôt, d'ailleurs nous réfléchissons déjà à la rando 2026.

Mais revenons à l'année 2025. Le temps s'est dégagé au lever du jour, faisant naître en nous l'espoir d'une réussite, mais les voitures n'arrivaient pas au rythme souhaité. Il fallait être patient et vers 8 h 15, la gestion du stationnement est devenue le point chaud, à notre grande satisfaction. En effet, pour la seconde année et probablement pas la dernière, nous ne

pouvions pas stationner les véhicules sur la plaine au bord du ruisseau. Alors tous les espaces libres ont été utilisés et au final nous avons de la marge, du côté de l'Auneau.



En fait, au cours de la journée, il y a toujours des problèmes à régler, certains petits comme un risque de rupture de nourriture sur un ravitaillement ou à la salle ou encore un moment chaud sur la gestion des parkings ou encore quelques marcheurs perdus qu'il faut remettre sur le tracé.

Cette année, il y a eu un problème plus important, c'est l'absence d'information sur le fait que le parcours VTT long n'était pas fléché et devait être fait avec GPS. On a beau tout regarder, au niveau de la commission des

Rossays et du CA, tout le monde est passé à côté. Mais on peut dire que ça s'est plutôt bien terminé et les vététistes se sont organisés pour pouvoir tout de même profiter des différentes difficultés du parcours.

Les départs se font jusqu'à 9 h 30 sauf pour les parcours marche et VTT les plus long pour lesquels les départs sont possibles jusqu'à 9 h.

Puis les retours s'évalent, la tombola, bien connue maintenant, prend le relai des inscriptions et le bar fonctionne à fond, le poste de lavage est moyennement utilisé, les chemins n'étant pas vraiment gras.

Et arrive, comme dans Astérix, l'heure du repas, on bouscule toujours un peu ce moment afin que ceux qui vont dé-flécher puissent le faire avant la tombée de la nuit qui du fait du changement d'heure arrive vite.



Ce repas avec une tombola pour les bénévoles permet un moment de convivialité importante pour tous.

La journée se termine avec beaucoup de fatigue pour certains et la nuit récupératrice sera la bienvenue, mais avec la satisfaction de la réussite.

Comme chaque année, il y a eu une réunion de débriefing, avec beaucoup de point à revoir et améliorer, puis un CA qui a mis un point final à cette année, ouf, mais on repart sur l'année prochaine, la roue (pas de vélo cette fois) tourne.

Jean-Claude LEMOINE

Compte-rendu Saison VTT 2025

Cette année, l'effectif des VTTistes s'est stabilisé à une bonne trentaine de personnes.

Dans cette liste, il y a 1/4 des personnes que l'on voit peu pour les mêmes raisons que l'année dernière (changement des horaires de travail, problèmes de santé, âge, absence groupe 2) et le reste de l'effectif qui fait preuve d'une remarquable assiduité.



C'est ainsi que la moyenne des participants par sortie s'établit à environ 11 avec notamment une sortie en mars avec 20 personnes, chiffre que nous n'avons jamais atteint depuis la création de la section VTT en 2008.

Un autre chiffre m'a fait plaisir : le 5 août, nous étions 16 au départ. Je rappelle qu'il y a une dizaine d'années, les sorties officielles étaient arrêtées de courant mai à début septembre, faute de participants.

J'évoquais dans mon introduction de l'année dernière mon plaisir de revoir **Guy HÉRISSE** sur le VTT après son opération du dos. Eh bien, cette année je suis obligé d'évoquer ma tristesse alors que Guy m'a annoncé qu'il ne renouvellerait pas sa licence. Même si je m'y préparais depuis quelques années, c'est dur de se séparer d'un compagnon de chemin depuis 17 ans.

Je rappelle qu'il est à l'origine avec **Gérard DODIER** et **Régis PIERRE** de la création de la section VTT.

Heureusement, je crois que tout le groupe sera d'accord avec moi pour que Guy siège à vie aux animations des VTTistes telles que la soirée huîtres.



Bilan sécurité : Je vous rappelle la liste non exhaustive des chutes les plus graves de l'année :

- G. DESCHAMPS du côté des Rossays (hémothorax),
- M. BLOT sur les hauteurs de Parigné
- P. LACOMBE à Bercé (pas mal de vernis de parti et peut-être un tendon sectionné à un annulaire)
- G. GUITON dans les Monts du Lyonnais (rupture partielle du tendon d'Achille)

Même si je continue de considérer le VTT comme moins dangereux que le vélo de route, ces statistiques mitigées montrent qu'il ne faut pas relâcher sa vigilance en termes de sécurité.

Les parcours : Concernant les parcours, une discussion de fin de sortie m'a fait comprendre, à ma grande surprise, que Pascal GUYON, qui doit être au club depuis au moins 5 ans, pensait qu'on utilisait des parcours conçus par d'autres.

Eh bien non Pascal. Nos parcours sont des produits locaux (G. DESCHAMPS, toi-même pour Bonnétable et moi donc), de saison (certains chemins sont évités en hiver). Force est de reconnaître que nous ne sommes pas toujours en circuit court, et certains nous le

reprochent. En résumé, nous n'avons pas de produits ultra-transformés venant de concepteurs marocains ou indiens.

C'est la raison pour laquelle, l'un des concepteurs (moi-même en l'occurrence) ayant été un peu fainéant, aucun nouveau parcours n'a été créé en 2025.

J'ai noté cependant une variante intéressante proposée par Pierre BRUNELLIÈRE sur «le petit tour du Mans», à intégrer sur ce parcours.

Je ne peux pas non plus passer sous silence la qualité des parcours que P. GUYON nous concocte à chaque fois qu'on organise un parcours déporté à Bonnétable. Le rapport chemin/route est fantastique.



D'autre part, nous avons un parcours du côté de Challes nommé «750 m le long du Narais», un endroit très bucolique qui incite systématiquement à une pause.

Un joli jeu de mot de G. DESCHAMPS lors de notre dernier passage en ce lieu m'incite à en changer le nom «Un arrêt le long du Narais». Ceci aura l'avantage de rapporter quelques royalties à Gérard à chaque fois qu'on y fera référence.

Les animations : Pour la rando des Rossays, les dieux météo ont été plus généreux cette année qu'en 2024 et cela s'est traduit par un nombre de participants nettement plus élevé à hauteur de 780.

Malheureusement, à l'instant où j'écris ce compte-rendu, je ne suis pas en mesure de donner la répartition VTTistes/marcheurs.

Ce qui est sûr, c'est qu'au ravito du 67 km, on a dénombré environ 90 passages, ce qui est plus de 4 fois le chiffre de l'année dernière.

Il est dommage cependant que ce ravito ait été transformé en bureau des plaintes du fait que la majorité des coureurs ne savaient pas que le 67 km se faisait sans balisage.



Je vais également citer une animation passée inaperçue. À l'initiative de la fille de P. LACOMBE, nous avons participé, lui, G. DESCHAMPS, M. BLOT, et moi-même aux Éclaireurs du Tour. Quezaco !! Les Éclaireurs du Tour invitent les résidents d'EHPAD et leurs proches à parcourir collectivement la distance de la Grande Boucle. Pendant un mois, le projet fait bouger les personnes âgées, les sort de l'isolement et génère des dons au profit d'associations.



De mémoire, à l'EHPAD Joliot-Curie aux Maillets, tous les quatre nous avons effectué en nous relayant sur des vélos type salle de sport environ 125 km et ainsi apporté notre contribution à atteindre l'objectif de 3 000 km en un mois.

La soirée huîtres du mois de décembre a pris sa place dans le calendrier et rencontre un succès grandissant avec 20 participants en 2024.

Les objectifs : Comme je l'ai évoqué au début de ce compte-rendu, je n'ai pas été très courageux en cette année 2025, et je n'ai pas concrétisé les 2 ou 3 pistes de nouveaux parcours que j'avais en tête. Il est donc logique de les remettre dans les objectifs 2026. Sans résultat positif à cette échéance, je me résoudrai à les sous-traiter à des concepteurs marocains ou indiens ... Perseigne. Il est très probable qu'on arrive à mettre ça sur pied en 2026 par son intermédiaire.

Sinon, plus le temps passe, plus je me dis que pour apprécier faire du vélo, il faut regarder où se positionne le curseur qui se balade entre plaisir et souffrance. Et il faut bien avouer qu'en ce qui me concerne depuis quelques années, il se rapproche de souffrance. Et que je vais donc être amené à faire un choix d'ici peu.

Comme il n'y a pas de compte-rendu annuel sans évoquer le groupe 2, c'est la réflexion ci-dessus que j'ai choisie pour introduire le sujet.

La première possibilité qui est envisageable est donc de rester en musculaire, de créer un groupe 2, et de me proposer comme référent. L'inconvénient de cette hypothèse est qu'elle n'éloigne pas le curseur de la case souffrance surtout quand on est en semaine montagne. L'avantage, c'est qu'elle allégerait certaines fois l'unique groupe actuel. Car il faut bien avouer qu'au-delà de 15 personnes, ça rend la gestion du groupe plus complexe.



Je suppose que vous avez compris que la 2^e possibilité est de passer au VAE qui rapproche le curseur de la case plaisir notamment pour les semaines montagne que je n'ai pas vraiment envie d'abandonner dans l'immédiat. Normalement, le choix sera à faire fin 2026.

Comme j'ai compris récemment, que tous les nouveaux, et même quelques anciens, ne maîtrisaient pas tous les codes de vocabulaire chers aux VTTistes, je vous en donne quelques-uns ci-dessous en guise de conclusion. Mettre pied à boue : Du mois de décembre au mois de mars, expression qui remplace l'expression «Mettre pied à terre»

- Le Byblos (en français le Bi-Blot) : Établissement où les cousins Alain et Michel BLOT aiment commencer leur phase de récupération après la sortie hebdomadaire.



- Dénivelé réel : dénivelé donné par le Garmin de M. BLOT divisé par 1,5

- Kms réels : pour les septuagénaires, kms ressentis divisés par 1,5
Et enfin :

Proposition de casque pour Alain BLOT pour se prémunir des nombreuses piqûres d'épines qu'il subit au visage lors des sorties.



Patrick TROTIN

"On pédale aussi avec sa tête"

Voici quelques énigmes mathématiques proposées par **Michel DOUARD** :

- 1) Un cycliste roule sur un faux plat montant, à 20 km/h et descend le même faux plat à 40 km/h. Quelle sera sa vitesse moyenne à l'arrivée ?
- 2) Sachant qu'un cycliste roulant sur le plat, sans aucun vent, à 20 km/h, doit fournir une puissance de 35 watts pour vaincre la résistance à l'air, quelle puissance devra-t-il développer pour rouler à la même vitesse avec un vent de face de 20 km/h ?
- 3) En admettant que le diamètre extérieur d'une roue de vélo soit de 700 mm, quelle est la vitesse d'un cycliste avec une fréquence de pédalage de 60 tours/mn et un braquet de 52/13 ?
- 4) En admettant qu'un cycliste, en haut du Ventoux à 1910m d'altitude utilise une longue vue panoramique très puissante, située à 2 m du sol, et regarde vers le Nord-Ouest. Sachant que la distance terrestre en ligne droite du pied de la Tour Eiffel à l'aplomb du Ventoux, (altitude 0m), est de 569 km, quelle devrait être la hauteur de la Tour Eiffel pour qu'il puisse l'apercevoir ? (On ne tient pas compte de la réfraction).
(Voir les réponses page 40).

Bonne pâtisserie ! Régalez-vous !!!!!



Pains au lait

Il vous faut : farine 500 g, sucre 50 g, sel 10 g, levure 10 g, beurre 125 g, 1 œuf, un peu de lait.

Mélanger au robot avec le crochet, tous les ingrédients sauf le beurre, ajoutez un peu de lait (environ un verre normal) pour obtenir une consistance moyenne, (pas trop mou).

Mélanger, lorsque la pâte se décolle du bol ajoutez le beurre mou.

Mélangez à nouveau lorsque la pâte se décolle, vous arrêtez tout.

Laissez pousser, puis rabattre la pâte, faites pousser un peu et mettre au frigo jusqu'au lendemain.

Partager votre pâton en petites boules de 50 g former un petit pain avec chacune d'elles. Laissez pousser sur plaque recouverte de papier sulfurisé. Dorer avec du jaune d'œuf et mette au four à 200° pendant 15 mn environ.

Christian BRUNET

Gâteau le Vercors

Temps de préparation : 30 minutes

Difficulté : Facile – Pas de cuisson

Ingédients (8 personnes) : 100 gr de sucre glace - 120 gr de noix écrasées - 5 œufs - 50 Cl de crème fraîche - 2 flacons de caramel - 4 grosses meringues.

Préparation : Battre la crème en chantilly. Ajouter le sucre glace, les jaunes d'œufs et les blancs battus en neige.

Dans un plat haut étendre du caramel, des noix, des meringues écrasées, de la crème (trois couches) terminer par la crème.



Mettre au congélateur. Avantage peut se faire quelques jours avant.

Benoîte GUILLONEAU

Poème lu par Jean-Yves COLLET lors de l'Assemblée Générale de l'ACTC :

Texte de Pierre DONORE écrit en hommage à son père artiste, Pierre n'avait que 20 ans

Quand l'orange se change en mauve
 Quand s'ouvre le crépuscule
 Quand Belledonne devient fauve
 Moi, je me sens minuscule
 Le jour est tombé de sommeil
 Comme toi, au soir de Noël
 Quand t'es parti, j'avais 20 ans
 Depuis la Lune me dit souvent
 La vie est une brindille
 Qui siffle dans le vent
 Sa propre mélodie
 Elle nous échappe vraiment
 Si on croit la saisir
 De temps en temps
 Faut prendre le plaisir
 Quand il est présent
 Parce qu'un jour
 C'est comme ça
 Le bois qui craque dans le couloir
 Tes pinceaux, ton atelier
 Ton autoportrait dans l'armoire
 Depuis toi rien n'a changé
 Quelques photos dans la chambre verte
 Sourires d'enfants et jours de fête
 On était beaux, on était fiers
 Moi, j'ignorais les vents contraires
 La vie est une brindille
 Qui siffle dans le vent



..... Sa propre mélodie
 Elle nous échappe vraiment
 Si on croit la saisir
 De temps en temps
 Faut prendre le plaisir
 Quand il est présent
 Parce qu'un jour
 Tout s'envolera
 Comme toi, Papa
 Maman voyage dans la maison
 Avec l'élégance des cygnes
 Elle trouve les hivers bien longs
 Elle rêve que tu lui fasses un signe
 Elle m'a dit le vide immense
 Tout le vacarme de ton absence
 Qu'elle espérait se relever
 Puis elle m'a dit, «N'oublie jamais...»
 La vie est une brindille
 Qui chante dans le vent
 Sa propre mélodie, écoute-la vraiment
 Si tu l'entends, respire
 Et prends tout ton temps
 Savoure le plaisir
 Quand il est présent
 Parce qu'un jour
 Tout s'envolera
 Même toi et moi
 La vie est une brindille
 La vie est une brindille



Voici les réponses aux énigmes :

- 1) 26,67 km/h
- 2) 140 Watts
- 3) 31,67 km/h
- 4) 13,406 km

Nos Partenaires





ville de
chAngé⁷²

