

Bulletin des Cyclo-Marcheurs du Cercle Laïque Culturel d'Argenton sur Creuse

## Journée souvenir 2018 à Bellebouche pour les Cyclo-marcheurs



*A l'unanimité superbe journée, magnifique circuit et bon restaurant!*

Dimanche 3 juin 2018

la Fête du  
Vélo

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

### Comment lancer une invitation!



Chaque membre du club qui organise une randonnée et qui souhaite partager avec le club peut lancer une invitation. Un mail ou un coup de téléphone à Annie pour les rando vélo ou Josette pour une rando pédestre...

.....et c'est parti!!!



La dernière bûche de Jean Pierre.

## INFORMATIQUE

JACKIE DELANNEAU, à ma demande est présent à notre réunion afin de répondre aux difficultés que rencontrent certains.

- 1- si impossible d'ouvrir le dossier : faire enregistrer sous...PDF
- 2 – consulter le site du CLC → cyclos marcheurs → cyclopède → 2018

## DÉMÉNAGEMENT

La mise en carton est prévue le jeudi 17 mai à partir de 8h30 par AT + JPP + JCM + BJ.

Le déménagement se fera certainement fin mai.

## La FFCT, nouvelle identité

la FFCT devient



**59 % des français pratiquent le vélo !**

- Notre mouvement a besoin de plus de lisibilité pour plus de visibilité.
- Nous accueillons toutes les pratiques du vélo et devons le faire savoir !

La FFVélo, c'est donc bien plus qu'un simple changement de logo : c'est avant tout le souhait profond de dynamiser en rassemblant toutes les pratiques (du vélo de route au VTT en passant par le vélo à assistance électrique) et tous les pratiquants (de tous les âges, femmes et hommes).

C'est notre priorité afin de faire du vélo un véritable mode de vie en France !

**Car, À vélo, tout est plus beau !**

## 29 AVRIL - CHALLENGE A MONTHOU SUR CHER

8 inscrits, 4 participants : pluie, froid... dommage, c'était bien.

## 06 MAI - RANDONNÉE VALLÉE DE LA CREUSE DU CAC

Argenton représente le plus grand nombre de participants (25) et remporte le nouveau trophée.

## 06 MAI - RANDONNÉE PÉDESTRE des 2 VALLÉES

4 participants sur 25 kms

## 08 MAI - MARCHE AU POINCONNET

4 participants sur 18 kms et 2 sur 24 kms

## 10 MAI - JOURNÉE SOUVENIR

## SUPERBE JOURNÉE !!

Seule ombre : 48 inscrits, 40 présents. Annulations de dernière minute voire pas d'annulation. Le restaurateur a accepté nos excuses, ce n'est malgré tout pas correct de notre part.

### DIMANCHE 24 JUIN - MÉCHOUI

Du fait de l'annulation du tour de l'Indre, la journée « méchoui » repasse au dimanche.

### DIMANCHE 03 JUIN - FÊTE DU VÉLO

Sous l'égide de la FFCT, manifestation visant à sensibiliser le plus grand nombre à la pratique du vélo.

Rassemblement à l'espace Jean Frappat. RDV : 9h - Départ : 9h15

Retour à l'espace Jean Frappat : 12h pour le pot de l'amitié

Parcours de 35 kms environ proposé par Patrick.

Pour des raisons de sécurité, si le nombre de participants est important (50 par ex.) nous ferons des groupes de 16/17. Si 60 : groupes de 20.

Les groupes seront pilotés de la manière suivante :

#### PILOTES

**G1 : ROLAND - G2 : CHRISTIAN - G3 : JEAN-FRANÇOIS**

28 cyclos se sont inscrits à cette sortie, 9+9+10 dans chaque groupe avec des représentants à l'avant et à l'arrière.

### A.G. 08 DÉCEMBRE 2018

REPAS de l'AG : En l'absence de réponse du Petit Roi (sollicité 3 fois) le restaurant « l'Escapade » est retenu pour cette soirée.

### 21 JUILLET - RENCONTRE INTER CLUB ARGENTON/LA CHÂTRE - RDV à 7h30, Place du Marché

### CHALLENGES 2018

**PITHIVIERS (45) - DIMANCHE 27 MAI à - RDV à 8h à PITHIVIERS**, pour ceux que cela intéresse.

**ARGENTON - SAMEDI 01 SEPTEMBRE : Rando découverte : 30 kms** (circuit semblable à « l'échappée à vélo »)

Repas du samedi soir pour les cyclos : pas de repas, les restaurants sont nombreux et variés, un panel leur sera proposé.

**DIMANCHE 02 SEPTEMBRE** - les circuits sont tracés, les ravitaillements déterminés et réservés.

Repas du dimanche midi : LE PORCELET nous fait la meilleure proposition. 7€ le plateau.

Le repas sera vendu : 13€ - vin et café compris.

**Prochaine réunion : LUNDI 11 JUIN à 18h - salle ???**

**PÂTÉ DE PÂQUES, TAOSTS... ET BULLES SONT OFFERTS PAR JEAN-FRANÇOIS ET BERNADETTE.**

**FIN de la soirée à 20h45. Merci à tous. Bernadette**

## Marche du Mardi CLC Cyclo-Marcheurs

Départ 8h15 du parking de Scévole et 8h30 sur le lieu de départ du circuit

| Juin | Date | Commune        | Coach       | Lieu de départ des circuits |
|------|------|----------------|-------------|-----------------------------|
|      | 05   | Le Menoux      | Evelyne     | Place de l'église           |
|      | 12   | Eguzon (Resto) | Michel      | Salle des fêtes             |
|      | 19   | Les Granges    | Jean-Claude | Le Rollinat                 |
|      | 26   | Gournay        | Jean        | Parking                     |

# Challenge du Centre – La rando du CAC Châteauroux



Le dimanche 13 mai, 25 cyclos motivés au départ d'Argenton... nous sommes les plus nombreux et ramenons le nouveau trophée, encore 2 années d'efforts pour le conserver.

Remis par un Monsieur de 90 ans.

(4 à 5000 kms par an, toujours)

Petit moment de grâce !

Bravo à tous, c'est ensemble que nous gagnons.

*Bernadette*



## Les randonnées pédestres en juin chez nos voisins !

|    |                |                                                        |
|----|----------------|--------------------------------------------------------|
| 3  | Valençay       | Rallye pédestre 8h30 Place de la Halle pour 9 et 13 km |
| 3  | Sarzay         | 7h45 Salle Polyvalente pour 10, 15 et 18 km            |
| 10 | Roussines      | 7h30 Place de l'église parcours non définis            |
| 15 | Martizay       | 20h00 Salle des Fêtes pour 9 km                        |
| 16 | Faverolles     | 18h00 Salle des associations pour 8/9 km               |
| 17 | Lys St Georges | 7h00 Salle de Fêtes pour 8, 13, 18 et 21 km            |
| 24 | Villegouin     | 7h30 Le Bourg pour 11, 14 et 18 km                     |
| 24 | Crevant        | 6h30 Salle des Fêtes pour 5 circuits de 10 à 39 km     |

..... encore plus sur [WWW.cd.ufolep.org/indre](http://WWW.cd.ufolep.org/indre) et <http://indre.ffrandonnee.fr>

# Circuits du mercredi

Départ 13h30

## 6 juin – 90 km

Argenton – Les Chaumes – Malicornay – Cluis – Les Châtaigniers – Crozon sur Vauvre – La Ville à Philippe – L'Augette – Le Grand Pommier – La Graule – Aigurande – Montchevrier – Pommiers – Badecon – Argenton.

## 13 juin – 90 km

Argenton - Thenay - Rivarennas – Longefond - Cors – La Rouère – Varennes – Le Blanc – St Aigny – Sauzelles – Fongombault – Pouligny St Pierre – Douadic – Chézeau Chrétien – St Gaultier – Argenton.

## 20 juin – 88 km

Argenton – Les Chaumes – Malicornay – Bouesse – Buxières d'Aillac – RD990 – Jeu les Bois – Ardentes – Les Loges de Dressais – Rdt. Pt. Riau de la Motte – Rdt. Pt. Des Druides – Mortaigues – Les Maisons Neuves – La Pentière – La Pérouille – Chasseneuil – Le Pt Chrétien – Le Viaduc - St Marcel – Argenton.

## 27 juin – 88 km

Argenton – St Gaultier - Migné – Rosnay – La Gabrière – Le Temple – D 44 – D 17 – D 6a – Usseau – La Loge – Nuret le Ferron – St Gaultier – Argenton.

Christian

## Qu'est-ce que la VÉLO ATTITUDE ?

C'est ressentir et porter en soi toutes les valeurs sportives et culturelles attachées à la pratique du vélo. C'est avant tout le plaisir de se déplacer partout, en toute liberté, à son rythme. Le vélo procure des sensations diverses - l'effort de la montée, la vitesse, l'adrénaline en descente - et surtout le plaisir de voir défiler le paysage! C'est aussi la convivialité : rouler seul, c'est bien ; rouler à plusieurs c'est mieux ! Partager les mêmes joies, en famille ou entre amis renforce les liens et construit une vraie complicité dans l'effort, qui se poursuit autour d'un rafraîchissement ou d'un bon repas.

La découverte : une randonnée à vélo est toujours l'occasion de s'émerveiller et de découvrir de nouvelles choses. Visiter une ville ou une région, s'évader sur les routes ou chemins à la campagne et profiter de la nature, ou encore gravir des cols et sommets en montagne... Il y a tant à voir à vélo !

Le vélo c'est la santé : une pratique régulière permet de rester en forme et prévient de nombreux problèmes (risques cardiaques, surpoids, accident vasculaire cérébral, diabète, hypertension artérielle ou ostéoporose...). Préserver sa santé en profitant de bons moments à vélo, c'est l'idéal !

Le vélo est aussi un mode de transport propre et durable, respectueux de l'environnement. Son utilisation au quotidien réduit la sédentarité, améliore les conditions de circulation en réduisant le trafic urbain et la pollution ; les parcours domicile-travail ou vers l'école deviennent faciles et agréables sans les contraintes des transports en commun.

Extrait du « Guide pratique Fête du Vélo » FFVélo.



Le 19 mai, circuit vers St Goussaud organisé par le coach Christian : le groupe se composait de 4 cyclotouristes chevronnés, trois filles souvent accrochées au coach (pour causer avec son moteur auxiliaire) et deux «sauvages»! Superbe rando en Limousin, départ groupé à 6h00 et retour toujours groupé à 19h00, nous en avons tous bien profité. Merci Christian et prochaine date?

Alain



### 3 juin - Fête du vélo Départ 9h15

**36 km** : Argenton - St Marin - La Renauderie - La Garenne - Les Marots - Landes - D55 - Les Rosaies - Forges - Les Vaines - Le Terrier Joli - Le Plessis - Argenton.

### 10 juin - 71km ou 42 km

**71 km** : Argenton - Badecon - Le Pilon - Pommiers - La Fonteneille - Orsennes - La Rouillère - Grammont le Couvent - Route longeant la Gargillesse - La Fat - Le Poirond - L'Auzenais d'en Bas - La Buxerette - Le Chêne Rond - La Croix de Pierre - Carrière de Cluis - Cluis - Neuville - Pouzet - D4161 - D21 - Les Rochoux - Maillet - Malicornay - Les Grandes Chaumes - Argenton.

**42 km** : Argenton - Badecon - le Pilon - Hallé - Neuville - Pouzet - D4161 - D21 - Les Rochoux - Maillet - Malicornay - Les Grandes Chaumes - Argenton.

### 17 juin - 74 Km ou 52 Km

**74 Km** : Argenton - Le Pêchereau - Les Jolivets - Les Thibauts - Prunet - Tendu - Pont de Caillot - Les Prots - Les Ligeards - Les Pinons - D1 - D 20 - La Pérouille - Le Raz - Miran - Neuillay Les Bois - Claise - Méobecq - Nuret - Les Fragnets - Chasseneuil - Le Pont Chrétien - le Viaduc - Le Lac - La Grange à Mas - Le Prieuré - Argenton.

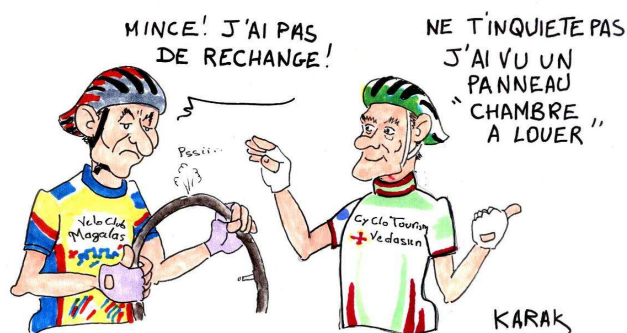
**52 Km** : Argenton - Le Pêchereau - Les Jolivets - Les Thibauts - Prunet - Tendu - Pont de Caillot - Les Prots - Les Ligeards - Les Pinons - D1 - D 20 - La Pérouille - Les Fragnets - Chasseneuil - Le Pont Chrétien - Le Viaduc - Le Lac - La Grange à Mas - Le Prieuré - Argenton.

### 23 juin - La veille du méchoui

**65 km ou 42 km**

**65 km** : Argenton - Le Plessis - Landes - Luzeret - Prissac - Vouhet - Dunet - Chéniers - La Croix De La Barre - Sacierges St Martin - St Civran - Chazelet - Abloux - La Buxière - Etang de Solange et Michel - Grand Varennes - Vigoux- Les Favés - Vilenne - Villarnoux - Le Moulin Neuf - Le Vivier - Argenton.

**42 km** : Argenton - Le Plessis - Landes - Luzeret - Chambord - Chazelet - Abloux - La Buxière - Etang de Solange et Michel - Grand Varennes - Vigoux- Les Favés - Vilenne - Villarnoux - Le Moulin Neuf - Le Vivier - Argenton.



Patrick

#### A méditer...

« Marcher, c'est retrouver son instinct primitif, sa place et sa vraie position, son équilibre mental et physique. C'est aller avec soi, sans autre recours que ses jambes et sa tête. Sans autre moteur que celui du cœur, celui du moral. » *J Lanzmann*

« Pour être appréciée à sa juste valeur une randonnée pédestre devrait être entreprise seul. La marche à plusieurs, ou même à deux, n'a plus de randonnée que le nom ; c'est quelque chose d'autre, qui ressemble à un pique-nique. Une randonnée pédestre devrait être entreprise seul, parce que la liberté en est l'essence. » *Robert Louis Stevenson*

« Si tu n'arrives pas à penser, marches; si tu penses trop, marches; si tu penses mal, marches encore. » *Jean Giono*

« La marche ramène le regard à une juste dimension, apprend à gouverner le temps. Le marcheur est un roi. Un roi qui souffre d'être à contre courant mais qui a choisi, pour aller mieux, les grands espaces plutôt que le divan des rebouteux. » *Bernard Ollivier*

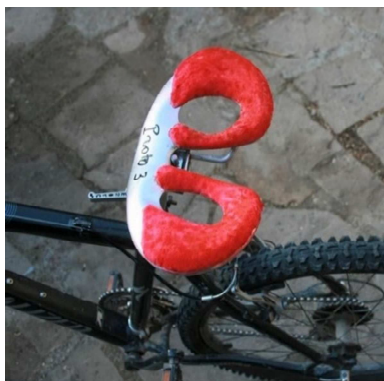
« Telle un défi à la vitesse et au bruit, la marche incite à la modestie, pousse à la curiosité, suscite la méditation. Elle invite au repli, à l'intimité, à se taire pour mieux écouter. » *Franck Michel*

« J'ignore si ma vie a un sens. Mais ma marche a un but. Mettre un pied devant l'autre. Et recommencer jusqu'à ce que joie s'ensuive ». *Yves Paccalet*

« La marche est inutile, comme toutes les activités essentielles. » *David Le Breton*

# INFO SANTE

Pour les délicats du fessier, un chirurgien en cardiologie (ne cherchez pas le rapport) vient de présenter au concours Lépine un prototype de selle de vélo 100% indolore pour les pratiquants de la FFVélo.



Personnellement je trouve que cette nouvelle selle est plus adaptée aux bicyclettes qu'aux vélos!



Nous étions 9 à faire cette jolie rando bien tranquille autour de l'étang de Bellebouche, en cette journée souvenir.

Un magnifique château nous attendait à notre retour!

Nicole S



Les photos de ce numéro sont de Josette, Bernadette, Patrick, Jean Pierre P, Nicole S et Alain

## La grille à Jean N° 269

**Horizontalement** : **I** : « Adieu l'Emile, on t'aimait bien ! » (Roland Barraud, deux mots sans l'article). **II** : Pas vraiment orthodoxes. **III** : Berge ou balai. Pronom. Il n'est jamais tout seul dans un sac d'embrouilles. **IV** : Un arrêt familial et indispensable dans toute sortie sportive. Un parti politique qui aurait bien besoin du précédent. **V** : Fort lui donne un aspect très défensif. L'ancien. **VI** : Tannent ou vannent sans la tête. Là, c'est le néant. **VII** : Le dernier est en général à la mode. Avec « stro », devient chanteur ou maître. **VIII** : Elle va maintenant siéger. C'est tout comme. **IX** : On y passe souvent lors de nos parcours cyclos, mais pas à reculons comme ici (un mot sans l'article).

|      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| I    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| II   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| III  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| IV   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| V    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| VI   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| VII  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| VIII |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| IX   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |

**Verticalement** : **1** : Elle est fort utile sur la route pour dispenser les premiers soins en cas de besoin, ce n'est pas Jean Pierre Gautron qui nous dira le contraire. **2** : Charge animale dans un sens. Journal local. **3** : Donnerait congé avec un T supplémentaire. N'est pas mortel pour l'Eglise catholique. **4** : Mal étirée ou héritée sans sa tête en un sens. Distance mais pas chez nous. **5** : Supposée. **6** : Au début du mois d'août. Vieille armée. Pronom. **7** : A précédé l'ONU. **8** : Travaillait volontiers en équipe. **9** : Ont une position centrale. Tien à reconstruire. **10** : Au milieu de la queue. Voyelles. Lac des Pyrénées. **11** : C'était un peu la reine des années 50, 60. (trois mots).

## Solution grille N° 268

|      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| I    | L | E | S | N | E | B | I | L | O | N  | S  |
| II   | E | M | P | I | R | E |   | I | N |    | U  |
| III  | S | P | I | R | I | T | U | E | U | S  | E  |
| IV   | C | E |   | O | G | I | V | E |   | A  | D  |
| V    | A | S | E |   | E | F |   |   | I | L  | O  |
| VI   | U | E |   | G | R | I | V | E | L | A  | I  |
| VII  | T |   | L | A |   | A | I | T |   | M  | S  |
| VIII | Y | O | U | G | O | S | L | A | V | I  | E  |