

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

C'est le printemps, le coach Patrick est de retour!

Effet direct, le dimanche 24 mars plus de 30 cyclos au départ.

Claude L



Photo prise à l'arrivée, il y a eu de la perte en route....



Premiers pas

7 AVRIL 2019

Marche et Vélo

RANDO DÉCOUVERTE

les CYCLOS MARCHEURS

font leur CARNAVAL

RDV à 9h

à l'ESPACE JEAN FRAPPAT

ARGENTON SUR CREUSE

Dans l'histoire du cyclisme, **Le Premier Pas** est une course ouverte à tout coureur débutant (coureur n'ayant jamais possédé de licence).

En 1914, Paul Ruinard crée le « Premier pas du VCL », course organisée par le Vélo Club de Levallois, destinée aux débutants de la région parisienne, puis en 1923, l'organisation du Premier pas est confiée à Dunlop.

Le Premier Pas Dunlop était une compétition hors-série qui, chaque début de saison, mobilisait les énergies de milliers de jeunes amateurs sans limite d'âge. Un âge minimum de 18 ans est introduit en 1928. Reconnu officiellement par la FFC comme championnat de France sur route des débutants, c'est depuis 1974 le championnat de France sur route des juniors. Il cesse d'exister sous le nom de Premier pas Dunlop en 1982.

Tous les lauréats de cette vaste confrontation nationale n'ont certes pas acquis la notoriété, mais beaucoup d'entre eux ont fait carrière comme Géminiani, Lajoie, Menanteau, Sadot, Deconninck, Cousseau, Lemeteyer, Rabaute, Trentin, Martinez, Molinérès, Bourreau, Dolhats, Hinault, Simon ou encore Vincent Barteau.

Tout est donc possible le 7 avril prochain !

Jean et wiki

CALENDRIER DES MARCHES DU MARDI ET DU JEUDI

Le calendrier des marches du mardi et du jeudi du 2^{ème} trimestre est préparé jusqu'à mi juillet et diffusé par JOSETTE.

A partir du 02 avril : Départ à 8h30 le mardi et à 9h le jeudi.

MARCHE RESTO prévue le mardi 09 avril à NEUVY ST SEPULCRE. JEAN est l'organisateur.

PREMIERS PAS - DIMANCHE 07 AVRIL - cyclos et marcheurs

- . Circuit **CYCLO** de 35kms, proposé par Patrick.
- . Circuit **PÉDESTRE** d'environ 10kms (le Vivier, le Pêchereau, Argenton) avec possibilité de faire une boucle de 8kms. Michèle, Nicole et Yolande accompagneront le groupe sur 10kms et si la distance est trop longue pour certains, Josette prendra en charge ce groupe.
- . De la fantaisie à cette 1ère sortie qui lance la saison. **Vieille voiture, déguisements, grimages..., pas de thème.**
- . **Rassemblement à 9h à l'espace Jean Frappat :**
 - . Départ des **CYCLOS** et des **MARCHEURS** à 9h30
 - . **Retour à l'espace Jean Frappat – Pot de l'amitié à 12h.**
Retour à l'espace Jean Frappat – Pot de l'amitié à 12h.

RANDOS RESTO

- **Jeudi 28 mars à Migné proposée par Patrick**
- **Jeudi 11 avril à St Agnant de Versillat Proposée par Gérard**

RENCONTRE INTER-CLUB – TOURS/ARGENTON – JEUDI 25 AVRIL

- **RDV à Châtillon** à 8h30, place du champ de foire.
- **MATIN** : - Boucle de 60kms ensemble proposée par Tours - Forêt de loches, Étang du Pas aux ânes, Montrésor, Villejouin-Coulangé.
- **REPAS** au resto « la promenade »
Menu à 13€ - entrée + plat + fromage + dessert.
Menu à 15€ - entrée + plat + fromage + dessert + kir + café.
- **APRES-MIDI** : Boucle de 60kms ensemble proposée par Argenton – Obterre, Preuilly sur Claise...
- Retour vers 17h30 à Châtillon.

CHALLENGE DU CENTRE – ORLEANS - 28 AVRIL

- 1er challenge 2019.
- RDV à Orléans LA SOURCE à 7h30 pour ceux que cela tente. Voir description sur plaquette.

JOURNEE SOUVENIR et RANDO du CAC – DIMANCHE 05 MAI - cyclos et marcheurs-

- « ----- » est choisi comme lieu de regroupement des marcheurs et des cyclos.
- **Les cyclos** partiront à 6h30 de Scévole, direction Châteauroux puis se dirigeront vers . « ----- »
- **les marcheurs** pilotés par JEAN se donnent rendez-vous à 9h à pour une boucle de 10kms environ.
- Repas au restaurant « --- »

SÉJOUR A OLÉRON – 17 au 20 MAI - cyclos et marcheurs

- 22 participants
- les participants sont répartis dans les divers hébergements.

PARCOURS CYCLO DU DIMANCHE ET DU MERCREDI

3 CIRCUITS

- CIRCUIT CLASSIQUE : 55 à 90 kms
- CIRCUIT COURT : 35 à 60 kms, en place dès le mois de mars, partie commune avec le circuit classique au départ.
- CIRCUIT DOUX : sortie à vitesse réduite et profil route sans grand dénivelé mais pas forcément moins longue. Ne prend pas nécessairement la même destination que les autres. Très bonne formule pour tout débutant. Les 3 CIRCUITS partent en même temps, du même endroit.

RÈGLEMENT DES TENUES

- Jean-Pierre recueille les règlements.

A.G. - SAMEDI 07 DÉCEMBRE

- A.G. : salle de conférence et REPAS à l'Escapade.

Prochaine réunion : LUNDI 29 avril à 18h -
salle ANIMATION - 20 Place Voltaire - ST ETIENNE

FIN de la soirée à 20h - foie gras, galette aux pommes de terre et cake aux noix, topinambours et gésier de canard régalent tout le monde. Évelyne, Bernadette et Annie sont à la manœuvre.

Merci à tous. Bernadette



Agenda d'avril

- 07/04 Premiers Pas cyclos et marcheurs
- 09/04 Rando pédestre resto
- 12/04 Rando cylo resto
- 25/05 Echange cyclo avec le club de Tours
- 28/04 Challenge du centre à Orléans

Randonnées pédestres du mardi

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

Avril	Date	Commune	Coach	Lieu de départ des circuits
	2	Chavin	Roger	Place de l'église
	9	Neuvy St Sépulcre	Jean	Plan d'eau....et resto!
	16	Pommiers	Michel	Place de l'église
	23	St Gilles	Michel	Place de l'église
	30	Chabenet	Jean	La gare

3 avril – 83 km

Argenton – Les Chaumes – Malicornay – Maillet – Cluis – Les Boireaux – Les Robinets – Le Chêne Rond – Neuvy St Sépulcre – Jeu les Bois – Les Pigeots – Le Gué de Venay – Arthon – La Tremblaire – Les Loges Brûlées – Les Thomasses – Mosnay – Prunget – Les Gabats – Argenton.

....et un Circuit Doux surprise.

10 avril – 89 km

Argenton – Badecon – Gargilles – Les Giroux – Orsennes – Lourdoueix St Michel – Méasnes – Lourdoueix St Pierre – La Graule – Chézeau Moreau – Crozon sur Vauvre – Les Bouchauds – Les Châtaigniers – Cluis – Malicornay – Les Chaumes – Argenton.

....et un Circuit Doux surprise.

17 avril – 85 km

Argenton – St Gaultier – Migné – Luzeret – D46 – D14 – Loges du Grand Brun – La Caillaudière – Vendoeuvres – La Barre – Lancosme – D67 – D1e – La Ferrandière – Neuillay les Bois – Mersan – D14 – D47 – Les Caillots – Les Moreaux – Les Bois Communaux – Les Tailles – Les Mitatis – Les Roches – Le Viaduc – St Marcel – Argenton.

....et un Circuit Doux surprise.

24 avril – 82 km

Argenton – L'Auvergne – Bazaiges – La Ligne – La Marche – Montcocu – Eguzonnet – Eguzon – Argentière – Le Quéru – La Forêt Batée – La Ronde – Boisrémond – Mazotin – Parnac – St Gilles – D59 – D1 – Chassingrimont – St Civran- Route des Vignes – Le Plaix – La Minière – Le Colombier – La Puychallerie – Les Vaines – Le Terrier Joly – Le Plessis – Argenton.

Christian

....et un Circuit Doux surprise.

Les randonnées pédestres en avril chez nos voisins !

07	Neuvy Pailloux	7.45 Gymnase pour 6, 13 et 18 km
07	Fonguenand	7.30 Salle des fêtes pour 10, 14 et 20 km
14	Douadic	8.00 Le Bourg pour 13 et 18 km
14	Poulligny St M	7.30 Salle polyvalente pour 10, 12, 15 et 17 km
21	Le Pêchereau	7.30 Château du Courbat pour 11, 15 et 19 km
22	Sainte Gemme	7.30 Salle des fêtes pour 9, 14, 18 et 21 km
28	Ciron	7.30 Stade de foot pour 10 et 15 km + VTT
28	Pont Chrétien	7.30 Mairie pour 9 et 16 km

..... encore plus sur www.cd.ufolep.org/indre et <http://indre.ffrandonnee.fr>

7 avril – 35 km Premiers pas
Rassemblement à la halle polyvalente 9H00, départ 9H30

Argenton - Le Plessis - Les Marots - Thenay - Rivarennnes - Chitray par la voie verte - La Grange Berton - La Chaussée - La Jacquetterie - La Sarnache - La voie verte - Ancienne gare de St Gaultier - Conives - St Marin - Argenton.

14 avril - 65 km ou 39 km

65 km : Argenton - Le Pêchereau - Les Jolivets - Mosnay - Bouesse - Buxières D'Aillac - D990 (dir. Cluis) - D69 (dir. Lys St Georges) - D74 - Neuvy St Sépulcre - D38 - Mouhers - Cluis - Hallé - Villeginais - Les Capas - Chavin - Le Menoux - Le Vivier – Argenton.

39 km : Argenton - Le Pêchereau - Les Jolivets - Mosnay - Bouesse - Milliaboef - Maillet – Malicornay - Chavin - Le Menoux - Le Vivier - Argenton.

21 avril - 60 Km ou 38 Km Pâques

61 Km : Argenton - Les Narrons - D55 (direction Luzeret) - Les Vaines - Forges - La Puychallerie - La Minière - Le Plaix - Sacierges - Montbroux - Roussines - Beaumont - Bel-Air - Mainclef - Parnac - St Gilles - Abloux - La Buxière - La Varenne - Bazaiges - Les Favés - Villarnoux -Le Vivier – Argenton.

38 Km : Argenton - Les Narrons - D55 (direction Luzeret) - Les Vaines – Forges - Montbaltruy – Vigoux - Bazaiges - Les Favés - Villarnoux - Le Vivier – Argenton.

22 avril - 63 Km ou 45 Km Lundi de Pâques
63 Km : Argenton - Badecon - Les Touchards - Hallé - Villier - La Maison Dieu - Le Point du Jour - La Gane - Le moulin d'Orsennes - Orsennes - St Plantaire - La Croix Maillet – Bord - D72 - La Jarrige - Le Pont des Piles - Chamorin - Baraize - Les Granges - Vavre – Argenton.

45 Km : Argenton - Badecon - Les Touchards - Fontenay- Pommiers - Foy- La Chassaigne - Cuzion - La route aux lapins - Le Pont des Piles - Chamorin - Baraize - Les Granges - Vavre – Argenton.

28 avril - 63 Km ou 45 Km

63 Km : Argenton - Le Prieuré - St Marcel - Le Lac - Le Viaduc - Le Pont Chrétien - Chasseneuil - Nuret - D20 (dir Douadic) - D58 - Etang de Pisse Loup - D24 - Migné - D24 - Chézeau Chrétien - St Gaultier -Thenay – Argenton.

45 Km : Argenton - Le Prieuré - St Marcel - Le Lac - Le Viaduc - Le Pont Chrétien - Chasseneuil - Nuret - D20 (dir Douadic) - Chézeau Chrétien - St Gaultier - Thenay – Argenton.



....et un circuit doux surprise tous les dimanches au départ de Scévole

Randonnées pédestres du jeudi

Départ 8h45 du parking de Scévole et 9h00 sur le lieu de départ du circuit

Avril	Date	Commune	Coach	Lieu de départ des circuits
	4	Bouesse	Jean Paul	Parking des marronniers
	11	Gargillesse	Josette	Devant le cimetière
	18	Chasseneuil	M&JC	Place de l’église
	25	Malicornay	Madeleine	Place de l’église

Une vraie info!

FAIRE DU VÉLO PEUT FREINER LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT ET RAJEUNIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, SELON UNE ÉTUDE PORTANT SUR 125 CYCLISTES AMATEURS.

Une étude montre que les effets anti-âge du cyclisme semblent s'étendre aussi au système immunitaire.

Les chercheurs de l'Université de Birmingham (Grande-Bretagne) ont effectué des tests sur 125 cyclistes amateurs âgés de 55 à 79 ans et les ont comparés à des adultes en bonne santé qui ne pratiquaient pas d'exercice régulier.

Les cyclistes masculins participant à l'étude devaient pouvoir parcourir 100 km en moins de 6,5 heures, tandis que les femmes devaient parcourir 60 km en 5,5 heures. Les résultats ont montré que les hommes qui faisaient régulièrement du vélo préservaient la masse musculaire et la force avec l'âge tout en maintenant des niveaux stables de graisse corporelle et de cholestérol.

Les niveaux de testostérone restaient également élevés!

UN THYMUS QUI FONCTIONNE COMME À 20 ANS! (QUE LE THYMUS???)

Mais ce qui a le plus surpris les chercheurs c'est que le thymus des cyclistes, un organe qui fabrique les cellules immunitaires (appelées cellules T) et qui commence normalement à rétrécir à partir de l'âge de 20 ans, génère autant de lymphocytes T que le thymus des jeunes. Ce qui tend à prouver que la pratique du sport rajeunit le système immunitaire des seniors.

D'autres études ont déjà montré que la pratique du vélo permet de lutter contre le surpoids, de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de rester zen!

Hippocrate en 400 avant J.-C. avait déclaré que l'exercice est la meilleure médecine de l'homme.

Et sans faire de recherche universitaire, nous pensons immédiatement à Marie Noëlle, Momo, Christian, Jean Claude, Jean, Roland et les autres....

Info web

Fleur d'avril tient par un fil.

Le coucou avant les feuilles annonce beaucoup de paille, mais peu de grains.

Pluie d'avril, sécheresse d'été.

Le vent qui souffle le jour des Rameaux est le vent dominant de l'année.

À la saint Isidore, si le soleil dore, le blé sera haut et chenu, mais le pommier sera nu.

Quand arrive la saint Fulbert, dans la campagne tout est vert.

Avril venteux, rend le laboureur joyeux.

Si saint Lambert est pluvieux, suivent neuf jours dangereux.

Beau temps à la saint Anicet, est l'annonce d'un bel été.

La saint Parfait, ne passe pas sans gelée.

À la saint Théodore, fleurit chaque bouton d'or.

Pluie de sainte Opportune, ni cerises ni prunes.

Quand il pleut le jour de saint Georges, sur cent cerises on a quatorze.

Entre Georges et Marquet, un jour de l'hiver se met.

À la saint Marc s'il tombe de l'eau, il n'y aura pas de fruits à couteau.



Randonnée du jeudi 28/03. Roland dit: « manque que le photographe! » Josette dit: « le photographe était dans les choux ! »

Josette

La grille à Jean N° 277

Horizontalement : **I** : Lancé dans un anglais parfait dans le Cyclopède de février, par un rédacteur en chef en mal d'articles et de photos (4 mots). **II** : Ce n'est pas la même chose quand on en prend une que quand on la mange. Une façon savoureuse de préparer la précédente. **III** : Accomplir sa miction. Lui, il aime bien toujours regarder en arrière. **IV** : Voyelles. Synonyme de rigueur pour la discipline ou d'excellence pour la santé. **V** : Il a son stand à la foire. Ce n'est pas vraiment kif. Une fin à l'anglaise. **VI** : Ce qui reste après la moisson. Nom d'un roi de théâtre. **VII** : Sous celle-ci il est bien agréable de boire un petit coup de vin blanc. Pronom réfléchi. **VIII** : Interrompt de façon régulière ou irrégulière.

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

Verticalement : **1** : Une manière tout à fait radicale de faire entendre sa voix (2 mots). **2** : préposition ou terme de golf. Un cours d'eau qui arrive à l'Eure. **3** : Demandèrent avec une certaine insistance. **4** : Bouche à feu. Lointain ancêtre du parti de Laurent Wauquiez. **5** : Général américain de Virginie. En ajoutant la bonne lettre au précédent on en fait un peintre surréaliste suisse. **6** : Elle est indispensable en un sens pour résoudre une énigme. **7** : Lettres de lit. Marque de dédain. Saint dans la Manche. **8** : Coule en Suisse. Va à la queue avec son semblable. **9** : Répétée surtout avec ré. **10** : Un cri pour tirer à gauche. Complètement HS. **11** : Si on ne peut plus le faire s'agissant d'une personne, c'est bien qu'on ne l'aime pas.

Solution grille N° 276

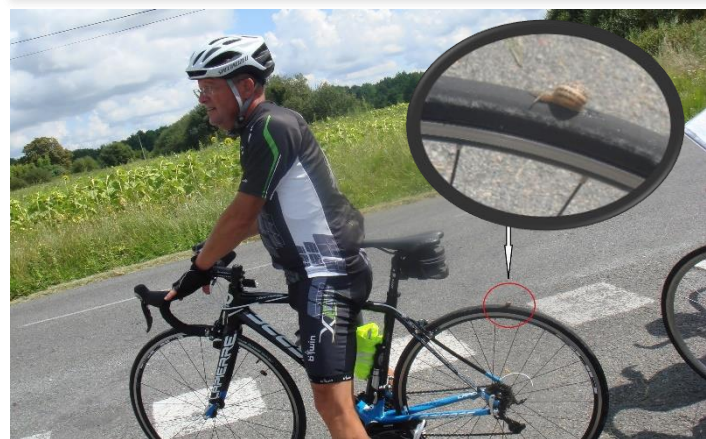
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	B	R	A	N	L	A	N	T	E
II	R	A	T	E		B	A	N	C
III	A	P	T	E	S		S	P	A
IV	N	T	E		O	B	I		R
V	L		N		L	I	L	E	T
VI	E	N	T	A	I	L	L	E	E
VII	U		I	O	S	L	A		L
VIII	R	I	O		T	O	I	L	E
IX	S	O	N	N	E	T	T	E	S

Les photos de ce numéro sont de Josette, Bernadette, Alain.



Mardi 19 mars... à Baraize... Coup d'œil en arrière pour considérer le chemin. Beau paysage.
Un apéro offert par Michel à l'arrivée. Que c'est bon !

Bernadette



Erratum

Dans Cyclopède de janvier le lien inséré vers La chanson de Patrick par Jean n'était pas le meilleur. Voici l'original, cliquez ici:

<https://youtu.be/qknJRw39k9Q>



Alerte
INFO

Hier le 30 mars, Christian a fait un Félé tout seul. 1^{er} test vers le Maupuy.
Peut-être pas très raisonnable mais BRAVO!