

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

Les Cyclo-Marcheurs débutent bien l'année!



Les « Fêlés » à Sauvagnac le 30 décembre, point culminant des Monts d'Ambazac: Altitude 701m.

Patrick



...et à Saint-Goussaud le 9 janvier. Second plus haut sommet des Monts d'Ambazac, le puy de Jouer qui culmine à 694 mètres près du village qui quant à lui est à 660 mètres d'altitude.

Patrick



Mardi 14 janvier, marche à Gargillesse.

Un groupe de «collégiens» attend le bus... il n'arrive pas, Annie et Jean-Claude se demandent s'il ne se cache pas quelque part.

À l'arrivée à Gargillesse, tout est fermé. Qu'à cela ne tienne, le troquet nomade arrive.

Jean-Marie fête son anniversaire... une fois encore, nous terminons la marche conduite par Michel dans une belle ambiance !! très sympa !!

Bernadette



Rectificatif à Cyclopède de janvier: la première page du rapport moral de l’AG s’est égaré sur le web entre Le Pêchereau Bas et Le Pêchereau Haut. Mais la fibre arrive..!

Mesdames, messieurs,

Monsieur le Maire d’Argenton, Président de la communauté de communes « Eguzon Argenton val de Creuse», Monsieur le Maire du Pêchereau, Monsieur le Président du CLC, Monsieur le trésorier du CLC, Monsieur Alain Carmignat vice président du CODEP,

Chers adhérents et amis,
Merci à tous d’être venus nombreux à notre assemblée.
Nous sommes honorés, mesdames et messieurs les élus de votre présence et vous en remercions sincèrement . Je sais que ce n’est pas toujours facile. Les temps sont difficiles ; inégalités, frustrations, individualisme ... composent le quotidien, votre charge est importante et votre dévouement au service des citoyens mérite d’être soutenu ! Je l’avais dit l’an passé, je le rappelle car ça ne s’est pas vraiment amélioré.
Je voudrais aussi que vous remerciez de ma part, de notre part, pour l’aide qu’ils nous apportent et pour leur disponibilité vos personnels de la Commune et de la Communauté de Communes.

Je déclare l’Assemblée générale annuelle des cyclo marcheurs d’Argenton ouverte.

Je voudrais d’abord remercier toutes celles et tous ceux qui prennent sur leur temps pour aider à la bonne marche du club.

En 2018, je vous parlais de la situation des clubs en France et chez nous.
Je vous parlais de la tendance à l’effondrement des effectifs et surtout du non renouvellement de pratiquants même si l’actualité nous est favorable actuellement, les discours concernant les déplacements non polluants mais aussi ceux rappelant et affirmant qu’activité physique et bien-être sont liés. Il demeure malgré tout une grande marge de progression.

La question était : que faire ? comment faire ?

La FEDE a opéré une mutation en faisant évoluer son image en devenant la : FFVELO . Cela induit une ouverture sur des pratiques plurielles : cyclo classique, cyclotourisme, voyage à vélo, velotaf, vacances familiales, gravel, VTT, VAE, longues et très longues distances ... bref, tout le vélo hors compétition. Avec par ailleurs la possibilité de choisir sa licence en fonction de ses pratiques (ballade – rando ou sport) , ce qui provoque et accentue le changement.

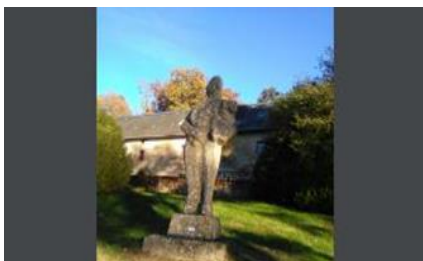
NOUS DEVONS NOUS ADAPTER AU CHANGEMENT SOCIETAL. Ce n’est certes pas une nouveauté mais c’est en mode accéléré.

...la suite page 1 Cyclopède de janvier.

Randonnées du jeudi				
14h30 sur le lieu de départ des circuits				
Février	Date	Commune	Coach	Lieu de départ des circuits
	6	Malicornay	Madeleine	Le repère
	13	Le Pêchereau	Evelyne	Le Courbat
	20	Bouesse	Jean Paul	Les Maronniers
	27	Le Pont Chrétien	Jean Claude B	Mairie
Cyclopède N° 362				Page 2

RANDONNEE PEDESTRE à VASSIVIERE

Séjour - Mardi 26 et Mercredi 27 MAI



Afin de préparer ce séjour, notamment, l'hébergement, nous avons besoin de connaître le nombre de participants.

Les hébergements possibles :

- EN CAMPING : MOBIL HOME de 2 à 8 personnes pour 60 à 118€ la nuit environ. A cela il faut ajouter les repas. Cela permet aux camping caristes de s'installer sur le même site.

- EN GITE COLLECTIF : 48€ par personne en pension complète et 38€ par personne en 1/2 pension

- EN GITE de 3 à 4 ou 6 à 8 personnes en gestion libre : 13€ la nuit et par personne.

Il s'agit d'une première recherche.

ACTIVITES VARIEES, au choix, idées,

MARCHE matin et après midi.

Ou

MARCHE matin et VISITE l'après midi ou l'inverse.

Ou

Pour les conjoints(es) cyclos :

MARCHE et VELO

Ou

VELO

Merci de renseigner Madeleine avant le 5 mars.

jean-marc.rotinat@orange.fr

Bernadette

Randonnées du mardi

8h30 sur le lieu de départ des circuits

Février	Date	Commune	Coach	Lieu de départ des circuits
	4	Argenton	Jean Claude M	Gymnase Rollinat
	11	Le Pêchereau	Evelyne	Le Courbat
	18	Bouesse	Jean	Les Maronniers (Ste Bernadette)
	25	Bazaiges	Michel	La Croux – Rte de Bazaiges

Parcours du dimanche

Départ 8h30

2 février - 58 km

Argenton - Le Pêchereau - Malicornay - Maillet - Dressonnet - Gournay - Chaumont - Preugneronde - D990 - l'Augère - Camping de Neuvy - Neuvy - D38 - Mouhers - Cluis - Hallé - Villeginais - Les Capas - Chavin - Le Menoux - Argenton.

9 février - 60 km

Argenton - St Marcel - Le Lac - Chabenet - Le Pont Chrétien - Chasseneuil - La Pérouille - La Roche - Lothiers - Velles - Vauzelles - Yvernaud - Les Thomasses - La Verrerie - Bouesse - Fontpart - Mosnay - Les Jadrets - Aérodrome - Le Haut Verneuil - Le Pêchereau - Argenton.

16 février - 54 km

Argenton - Villarnoux - Vilenne - Bazaiges - La Ligne - Eguzon - Le Pont des Piles - Les Brumâles - Les Girauds - Gargillesse - Les Chocats - Le Pilon - Badecon - Argenton.

23 février - 60 Km

Argenton - Le Plessis - Landes - Les Nébilons - Rivarennas - Oulches - Cors - Romefort - D951 - D24 (direction Migné) - Chézeau Chrétien - St Gaultier - Argenton.

....et un circuit doux surprise tous les dimanches au départ de Scévole à 8h45.

Patrick

Circuits du mercredi

Départ 13h30

5 février - 78 km

Argenton - L'Auvergne - Bazaiges - La Ligne - Argentières - Peuguefier - VaussuJean - La Chapelle Balou - La Jaussée - Viaduc - Chadeurnat - Bellevue - Crozant - Fressigne - Le Pont des Piles - Cuzion - Gargillesse - Badecon - Argenton.

12 février - 79 km

Argenton - St Gaultier - Chézeau Chrétien - Crf. D30 - D24 - Scoury - Cors - Romefort - Etang de Barrière - La Luzeraize - Rocheblond - Le Grand Balabran - Chaumeux - La Rochechevreux - Theuret - La Bézarde - La Romagère - Les Nébilons - Landes - Argenton.

19 février - 76 km

Argenton - Celon - RN 20 - D 36b - La Ligne - Eguzon - Pont des Piles - Barrage - L'Aubier - Le Chêne Eclat - Lourdoueix St Michel (Déviation) - La Croix St Roch - La Glésolle - Montchevrier - Frulon - Hallé - Maillet - Bésagette - Les Boirons - Les Chaumes - Argenton.

26 février - 76 km

Argenton - St Gaultier - Migné - D27 - D46 - Les Bertrands - D14 - Tronchemule - Loges du Grand Brun - La Caillaudière - D24 - Etang de Pisseloup - D58 - Pied Brossard - Nuret le Ferron - Chasseneuil - Le Pont Chrétien - Le Viaduc - St Marcel - Argenton.

....et un circuit doux surprise tous les mercredis à 13h30.

Christian



RENOUVELLEMENT DES LICENCES

En début de soirée,

. Madeleine, Armelle et Michelle procèdent au renouvellement des cartes CLC.

. Annie, Catherine et Bernadette procèdent au renouvellement des licences FFVELO.

SEJOUR RANDONNEE PEDESTRE

- Pour une première, nous avons décidé de commencer par un séjour court de deux jours.

* Mardi 26 et Mercredi 27 MAI.

* à VASSIVIERE .

- Madeleine et Armelle se renseignent sur les possibilités d'hébergement et d'activités. Nous en débattons lors de la prochaine réunion.

Vos confirmations seront bien sûr indispensables.

PREMIERS PAS – DIMANCHE 05 AVRIL

- Animation à prévoir : déguisement, thème...

AG DU CLC – VENDREDI 28 FEVRIER

LA SECURITE

- En cas d'accident sur la route, avec un automobiliste, un cyclo (copain ou pas) ou autre : TOUJOURS faire un CONSTAT et prendre des photos si possible. Nous sommes licenciés donc assurés, c'est l'assureur qui détermine et évalue les responsabilités des protagonistes et par conséquent les indemnités.

FIN de la soirée à 20h 30 Prochaine réunion : LUNDI 23 MARS

À 17h pour les MARCHEURS

À 18h pour les CYCLOS

20 Place Voltaire – St ETIENNE

Merci à tous. Bernadette

Les randonnées pédestres en février chez nos voisins !

02	Montierchaume	7.30 foyer rural pour 10, 13, 16 et 18 km
09	Concremiers	7.30 salle des fêtes pour 9, 13 et 18 km
09	Velles	7.30 salle des fêtes pour 11, 15, 18 et 22 km
16	Cluis	7.30 gymnase pour 9, 13 et 18 km
16	La Châtre	7.30 impasse Moulin Borgnon pour 4 circuits
16	Langé	7.45 salle polyvalente pour 9, 12 et 18 km
23	Orsennes	7.30 salle des fêtes pour 19, 13, 15 et 18 km
23	Vineuil	7.30 foyer P. des Places 5 circuits de 8 à 20 km

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

Mardi 2 décembre
Marche resto à Migné.

Après l'effort, le
réconfort !

Superbe ballade et
estomacs bien remplis.

Bernadette



Les cyclotouristes découvraient le VTT en février 1988...

Premières impressions sur le VTT.

Lors d'un récent séjour au gîte fédéral d'Aubusson d'Auvergne, nous avons eu l'occasion de participer à une randonnée d'initiation au VTT.

Cette promenade d'une matinée s'est déroulée dans les chemins creux et les sentiers des premiers contreforts des Mont du Forez avec des vues magnifiques sur la chaîne des Puits de l'autre côté de la Limagne.

Notre adaptation à la conduite du VTT a été rapide. La selle basse, le guidon large et plat assurent une bonne position et un parfait équilibre. Les freins et les dérailleurs sont efficaces et surtout très facile à utiliser. Les gros pneus et l'absence de cale pieds rendent la conduite sûre et aisée.

Les premiers kilomètres apportent une impression extraordinaire de confort, d'équilibre et de sécurité. Sur les sentiers aux couleurs de l'automne, la progression s'effectue en silence sur un épais tapis de feuilles mortes. L'allure réduite nous permet d'éviter le refroidissement et nous incite à des arrêts fréquents pour contempler un paysage ou prendre des photos. Les nappes de brouillard au fond des vallées sont traversées sans appréhension car il n'y a aucun risque de rencontrer un véhicule motorisé et notre monture nous permet d'explorer en pédalant des endroits réservés jusque-là aux marcheurs.

A midi de retour au gîte, 25 km avaient été parcourus et comme tous les participants nous étions séduits par cette nouvelle manière de pratiquer la bicyclette.

En effet le VTT n'est pas un gadget mais une merveilleuse machine solide et efficace qui devrait intéresser bon nombres de cyclotouristes. Moyennant quelques adaptations (garde boue, porte bagage...) son domaine peut facilement s'élargir : cyclo-camping, muletier, routes normales car le rendement sur le bitume est très acceptable.

En fait le VTT préfigure peut-être le vélo de l'avenir, idéal et universel, qui permettra de pratiquer un « cyclotourisme vrai », beaucoup plus proche de la nature, dans le calme et la tranquillité.

Article signé Christian et Monique Cauty - Extrait Cyclopède N°4 de Février 1988.

Aujourd'hui pour les cyclotouristes alors que les chemins ou voies vertes sont de plus en plus présents sur les circuits, la synthèse quasi parfaite des trois mondes que sont la randonneuse classique 27,5/28", le VTT 26 à 29" et le vélo de salon 28", c'est le GRAVEL (gravier en français). Une autre machine à découvrir !

Alain

Agenda de février

02/02 Faire des crêpes

13/02 Randonnée CAC Châteauroux

28/02 Assemblée générale du CLC

Le GRAVEL ou vélo de gravier!

Le gravel est une pratique du vélo qui mélange des passages sur route ainsi que sur des sentiers, des pistes et des chemins. Elle s'exerce en général sur des sorties longues d'où un besoin de confort supplémentaire (c'est la définition des Fêlés !). La pratique s'est développée depuis plusieurs années aux États-Unis et se développe désormais en Europe avec l'émergence de courses et randonnées.

- Le vélo de gravel, est un vélo adapté à cette pratique mixte, en voici la description :
- une géométrie de cadre adaptée, pour garder maniabilité et stabilité avec également des bases élargies pour permettre le montage de pneumatiques de section plus importante que sur la route, afin d'apporter confort, adhérence et résistance aux crevaisons,
 - un cintre se rapprochant d'un cintre de route, mais avec une forme spécifique pour donner une bonne tenue en chemin,
 - des freins à disque,
 - pas de suspension,
 - des pneus aux sculptures mixtes,
 - et surtout des œilletons pour montage de garde-boues et porte-bagages.

Alain

La sécurité des cyclo-marcheurs

Voici deux liens vers des vidéos chocs de la campagne de sensibilisation Suisse:
<https://www.youtube.com/watch?v=MAOr3YrgKFA>

<https://www.youtube.com/watch?v=RL4TGGURZbQ>



Recette pour 11 grandes crêpes:

- 350 g de farine de blé
- 50 g de fécule
- 2 c. à soupe d'huile
- 45 cl de lait végétal (amande, soja, etc...)
- 25 cl d'eau

La grille à Jean N° 286

Horizontalement : **I** : Permet donc, si l'on en croit Christian Cauty, de pratiquer le cyclotourisme sans sortir de chez soi (trois mots). **II** : Pleine de vie. On peut aller vers lui si on veut avoir du grain à moudre. **III** : Tombes de cheval ou devras faire un travail d'assemblage. Préposition. **IV** : Lettre de l'alphabet grec. Localisa. **V** : Procures à la fin. Un millilitre. **VI** : Présente une taille au-dessus de la normale. C'est du passé mais qui reviendra. **VII** : Handicapé avec une firme. Usa jusqu'à la corde. Vieille voiture qui avait du prestige. **VIII** : Location abrégée. De tout temps elle a été synonyme de force. **IX** : Brilles. Il arrive qu'on la mette en balance et c'est aussi un gros défaut. **X** : &.

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

Verticalement : **1** : Elle est impossible à faire avec le I horizontal surtout si comme au cinéma elle est grande. **2** : Il représente la force et la robustesse mais il faut le retourner. Pour un personnage important, il donne de la majesté au « je ». **3** : Ses habitants apprécient certainement la blanquette. Un sommet retourné. **4** : Célèbre lessive. La plus grande partie d'une rixe. Pronom réfléchi. **5** : Il n'apprécierait certainement pas que l'on dise de lui qu'«il ne fait pas dans la dentelle». **6** : Été dérangé. Partie du corps phonétique. **7** : Existes. Troublé. **8** : Qu'elle soit sociale ou maternelle, elle est là pour apporter son aide. **9** : Unité de mesure chez les chinois. Un peu de liant. **10** : Un moule mal moulé. Quand on le fait volontairement, on fait semblant de l'être. **11** : Elle refuse de se voir dicter sa politique.



Solution grille N° 285

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	N	A	I	N	J	A	U	N	E
II	A	U	T	O	R	I	S	E	R
III	I	X	A	I		L	A	M	E
IV	N				R	U	E		R
V	D	E	T	E	C	T	I	O	N
VI	E	L	I	S		T	O	D	T
VII	J		A		V	E	R		E
VIII	A	S	T	R	E		G	A	M
IX	R	A	T	O	N	N	A	D	E
X	D		E	D	I	T		A	N
XI	I	G	U	E	S		C	G	T
XII	N	E	G	R	E	S	S	E	S

Les photos de ce numéro sont de Bernadette et Patrick.