

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

Assemblée générale 2022 de la section – Challenge du Centre.



SAMEDI 26 NOVEMBRE
AG DU CLUB CYCLO MARCHEURS
18h
Salle maison d'animation
ST ETIENNE

L'A.G. est un moment fort de la vie du club, au-delà des aspects légaux et démocratiques, elle ponctue l'année et nous permet de faire le bilan.

C'est aussi l'occasion, dans un esprit de convivialité, de rassembler et d'honorer les adhérents cyclos et marcheurs, d'inviter nos partenaires et les responsables de la localité.

Elle nous offre la possibilité de parler de l'avenir.

Des projets sont proposés et discutés.

Comme le veut la tradition, nous clôturerons cette soirée par un **MOMENT DE CONVIVIALITE**

Le bureau sera très honoré de votre présence.

La présidente des cyclo marcheurs,

Bernadette Jouhaud

Challenge du Centre à CHATEAUDUN Dimanche 2 octobre.

Nous étions 6 de l'Indre à ce dernier challenge de l'année et Argenton est une de plus fois à l'honneur.

Encore une belle coupe pour le club !

Ici, en compagnie de François Tartarin rédacteur à la revue cyclotourisme et dont l'édito d'octobre mérite d'être lu.

Bien qu'ayant une réputation de platitude pour cause de plaine céréalière, la Beauce n'est pas que cela.

Châteaudun, au patrimoine industriel très intéressant et riche était une terre connue à l'étranger. La commune était présente dans les grandes expositions universelles. Aujourd'hui, plusieurs entreprises ont disparu mais de nouvelles se créent.

La vallée du Loir, belle, traversant villes et villages charmants dont CLOYES, BONNEVAL « Venise de la Beauce » et d'autres.

Bernadette



1er novembre - 59 km Toussaint

59 km : Argenton - Le Plessis - Landes - Les Nébilons - La Romagère - Rivarennnes - D951 - D46 (dir. Migné) - Chézeaux Chrétien - Nuret le ferron - Les trois Cormiers - Les Landis - D47 (dir. Nuret) - Les Fragnets - Les Perdreaux - Le Pavillon - Côte des Défens - L'Epinat - La Chaume - Le Pont Chrétien - le Viaduc - Le Lac - St Marcel – Argenton.

6 novembre - 63 Km ou 47 Km

63 Km : Argenton - Le Pêchereau - Malicornay - Villeginais - Hallé - Cluis - Maillet - Milliaboef - Bouesse - Velles - Le moulin De Blézais - Tendu – Argenton.

47 Km : Argenton - Le Pêchereau – Malicornay - Maillet - Milliaboef - Bouesse - Velles - Le moulin De Blézais - Tendu - Argenton.

11 novembre - 60 Km Armistice 14-18

60 Km : Argenton - Le Prieuré - Le Moulin Mou - Tendu - Les Communaux - Les Crépins - Lothiers gare - Luant - Neuillay - La Bouchauderie - Méobecq - Nuret le Ferron - Saint Gaultier – Argenton.

13 novembre - 60 Km ou 45 Km

60 Km : Argenton - Vavre - Le Multon - Les Granges - La Prune - Baraize - Montcocu - La Marche - La Ligne - Bazaiges - Vigoux - Montbaltruy - Chazelet - Chambord - Luzeret - La Boudre - Forges - Les Vaines - Le Terrier Joli - Le Plessis - Les Varennes - Larrée – Argenton.

45 Km : Argenton - Vavre - Le Multon - Les Granges - La Prune - Bazaiges - Vigoux - Montbaltruy - Chazelet - Chambord - Luzeret - La Boudre - Forges - Les Vaines - Le Terrier Joli - Le Plessis - Les Varennes - Larrée – Argenton.

20 novembre - 61 Km ou 49 Km

61 Km : Argenton - Le Vivier - Le Multon - Ceaulmont- La Prune - Magot - le pont noir - Gargillesse - Dampierre - Béthenet - Pommiers - Les Capas - Chavin - Malicornay - Fontprévérault - Les Nielloux - Mosnay - D30A - Les Thibauts - Les Jolivets - Les Grandes Chaumes – Argenton.

49 Km : Argenton - Le Vivier - Le Multon – Ceaulmont - La Prune - Magot - Le Pont Noir - Gargillesse - Dampierre - Béthenet - Pommiers - Les Capas - Chavin – Malicornay - Les Bois Ronds - Les Jolivets - Les Grandes Chaumes – Argenton.

27 novembre - 64 Km ou 45 Km

64 Km : Argenton - Les Narrons - D 55 - Luzeret - La Guillaudière - Le Carré - D32d - La Luzeraize - Le Terrier Porcher - Etang de Barrière - Oulches- St Nazaire - La Bezarde - La Romagère - Les Nébilons- Landes - Le Plessis – Argenton.

45 Km : Argenton - Les Narrons - D 55 - Luzeret - La Guillaudière - Le Carré – Theuret - La Bezarde - La Romagère - Les Nébilons - Landes - Le Plessis – Argenton.

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

Patrick

Sur la route de Paris Brest Paris



A chaque année un nouveau défi.

Janvier est le mois des grandes décisions, je décide de me lancer vers l'Ultra distance avec une règle, si j'arrive à un brevet trop fatigué alors je ne vais pas plus loin et j'arrête l'aventure.

L'entraînement commence, au programme tous les BRM (Brevet Randonneur Mondiaux) qualificatifs pour le Paris Brest Paris.

Fin Mars : BRM 200 (temps alloué 13h30)

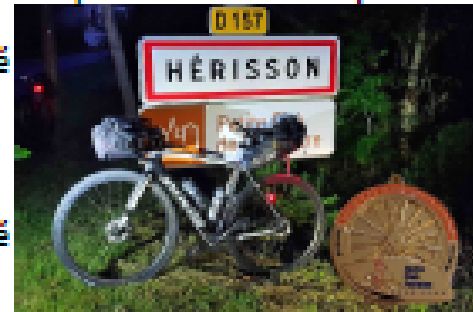
Préparation : quelques sorties en Creuse avec plus de 100km et le premier fêlé du club de la saison.

Départ de Bourges (60 inscrits) à 5h avec un retour à 14h, le brevet est bouclé en 9h00 à 26km/h. Le brevet suivant peut être réalisé

Fin Avril : BRM 300 (temps alloué 20h)

Préparation : 2 sorties en Creuse de 150km et une de 200km.

Départ de Bourges (28 inscrits) à 5h avec un retour à 19h, le brevet est bouclé en 14h à 25.5km/h. La marge est suffisante pour envisager l'étape suivante



Fin Mai : BRM 400 (temps alloué 27h)

Préparation : 2 sorties en creuse de 200km.

Cette fois l'inquiétude monte, le départ est prévu à 14h et il va falloir rouler de nuit, une première. Plusieurs scénarios sont envisagés, il ne faut rien laisser au hasard (éclairage, vêtement, alimentation...).

Départ de Bourges (20 inscrits), la météo s'annonce clémente. Un petit groupe de 5 cyclos se forme jusqu'à la nuit. Au km 150 nous faisons la pause repas avant d'allumer les lumières, la moyenne est alors de 27km/h mais nous savons qu'il va falloir redoubler de vigilance pour éviter la chute et la crevaison.

La nuit est fraîche, au lever du jour au km 300 la température est tombée à 5° mais cette fraîcheur tient le cyclo éveillé, la moyenne est tombée à 24,7km/h. Après la pause petit-déjeuner et le lever du soleil l'énergie revient, le cadencement redevient normal. Nous arrivons à 10h00, le brevet est bouclé en 20h à 25km/h.

Une nuit blanche, une fatigue raisonnable à l'arrivée qui permet d'aller plus loin...

Début Juillet : BRM 600 (temps alloué 40h)

Préparation : un petit séjour en montagne dans les Dolomites.

La pression monte à l'idée de rentrer dans le clan de l'Ultradistance mais l'envie d'y aller est plus forte afin de vivre une aventure qui devient hors norme. La question à laquelle je n'ai pas répondu avant le départ : je fais une pause sommeil en cours de nuit ou pas ???

Départ de Vichy à 5h00 (22 inscrits qui viennent du centre de la France), je m'aperçois vite que les candidats ne sont pas à leur premier brevet, les vélos et les cyclos sont bien préparés, les plans de route sont précis, la moitié environ à programmer une pause dans la nuit, l'autre moitié envisage de ne pas s'arrêter. Je suis dans le doute, je m'intègre dans un groupe de 7 cyclos qui roule à belle allure, dans les échanges je m'aperçois que personne n'a réservé d'hôtel, alors c'est parti pour un 4^{ème} brevet sans repos. Le groupe a décidé d'aligner les km tant qu'il fait jour, 1^{ème} pause à midi au km 190 (Vichy, Nevers, Sancerre), 2^{ème} pause repas à 20h00 au km 350 (Orléans, La Ferté St Aubin, Chambord, Contres). Avant la nuit la moyenne est à 27,5km/h, les paysages et villages traversés sont sympas mais pour les photos il faudra revenir. A 1h du matin nous sommes à Issoudun au km 430, 3 cyclos épuisés jettent l'éponge et décident de faire une pause jusqu'au lever du jour. Nous repartons donc à 5 avec l'objectif de rejoindre Vichy avant midi. Au lever du jour la fatigue commence à se faire sentir, un cyclo met pied à terre et lâche le groupe. Au km 560 il est 7H30, une boulangerie vient d'ouvrir, les viennoiseries et expresso ont rarement été autant appréciés. 8h30 dernier départ avec un moral au beau fixe, il ne reste plus que 40km, plus rien ne peut nous arrêter, à 10h nous sommes de retour au point de départ.

600km, un D+ 3800m, 26km/h, 23h de selle pour 29h au total, une arrivée avec la sensation de pouvoir aller encore un peu plus loin ; alors c'est décidé pour 2023 il n'y aura qu'un défi et ce sera Paris Brest Paris.

Le mental est bon, il ne reste plus qu'à travailler le physique pour tenir 2X600, trouver des équipiers fiables, définir la feuille de route et l'organisation....

A l'année prochaine.

Jean-Paul

Au delà de qualités nécessaires à la pratique de ce type d'engagement, qu'est-ce qui pousse à faire cela ?

Mieux se connaître, se faire plaisir... ça a l'air d'être son cas. Quel coffre tout de même !

Bernadette



Eglise St Martin de Vic.



Au restaurant du château à Sarzay... il est au fond, discret derrière la fenêtre.



Coup de chaud à la sortie de l'église, Lionel fait son strip. Musclé le cyclo!

Jean

Vendredi 7 octobre RANDO RESTO à SARZAY - Journée EXTRA.
Le parcours, les paysages, le patrimoine, la météo plutôt fraîche le matin (6°) puis très ensoleillée, le resto...

Bernadette



Dimanche 16 octobre, pause casse croute dans les environs de la Lande. C'est l'automne au parfum de printemps, super sortie !!!

Randonnées du jeudi

9h00 sur le lieu de départ des circuits

Novembre	Date	Commune	Coach	Lieu de départ des circuits
	3	Le Pêchereau	Evelyne	Mairie
	10	Chavin	Michelle	Place de l'église
	17	Bouesse	Jean Paul	Place des Marronniers
	24	Argenton sur Creuse	Jean Marie	Parking des pompiers

2 novembre – 73 km

Argenton – L’Auvergne – Les Favés – Bazaiges – La Ligne – Argentière en suivant la voie SNCF – Peugueffier – Vaussujean – Point de vue – Bazelat – L’Age Pourret – Les Genêts – Azerables – La Mesure – RN20 – L’Aumone – Le Fay – Celon – Argenton.

9 novembre – 74 km

Argenton – Les Chaumes – Malicornay - Bouesse – Buxières d’Aillac – D990 – Jeu les Bois – Les Laboureaux – D12 – D14 – Arthon – La Tremblaire – Les Loges Brûlées – Les Thomasses – Mosnay – Bonnilly – Les Moreaux – Le Menoux - Argenton.

16 novembre – 67 km

Argenton – Les Chaumes – Malicornay – Maillet – Cluis – D123 – Bois Bertrand – Montchevrier – L’Etang Borgne – La Fat – La Glésolle – Orsennes – Les Giraux – Gargillesse - Le Pont Noir – Magot – La Prune – Les Granges - Argenton.

23 novembre – 65 km

Argenton – L’Auvergne – Les Favés – Vigoux – Villebuxière – Parnac – St Benoît – Gaz de Lacq – Montbrou – Sacierges St Martin – Prissac – La Lande – Les Loges des Mines – La Romagère – Les Nébilons – Landes – Argenton.

30 novembre – 61 km

Argenton – St Gaultier – Migné - Méobecq – Neuillay les Bois – Mersan – Les Blains – La Pérouille – RN151 – Fontgouin – Tendu – Argenton.

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

Christian

Les randonnées pédestres en novembre chez nos voisins !

6	Montchevrier	7h30 Salle des fêtes pour 5 circuits de 5 à 19 km
11	Villers Les Ormes	7h30 Salle polyvalente pour 6 circuits de 5 à 18 km
13	Vendœuvre	7h30 Salle des fêtes pour 4 circuits de 9 à 18 km
27	Déols	7h30 Gym de Brassioux pour 5 circuits de 10 à 20 km

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

Randonnées du mardi

8h30 sur le lieu de départ des circuits

Novembre	Date	Commune	Coach	Lieu de départ des circuits
	8	Saint Civran	Francine	Place de l’église
	15	Argenton sur Creuse	Jean Claude	Ecole George Sand
	22	Le Pêchereau	Jean Claude	Vilaine Bouchard
	29	Argenton sur Creuse	Jean François	Parking de Scévole

Bonjour cher collègue...
à l'américaine !!!!!



Mercredi 5 octobre

Grand moment de recueillement.

Au début du XXI^{ème} siècle, par une journée ensoleillée, **Jean-Claude**, jeune cyclo fonce sur les routes de la campagne berrichonne. Grisé par la vitesse juste avant le lieu fatidique, un carrefour...
À gauche ou à droite ?

Il prend à droite, les autres vont sur la gauche... soudain ils se rendent compte qu'il n'est plus là, mais où est-il ?

Il a disparu ! On ne le voit plus !

Quand tout à coup... il émerge du fossé, aïe aïe aïe ... il se gratte, il se gratte, tout rouge, il était en vrac au milieu des orties.

Cette fois le parcours lui permet de ne pas renouveler l'opération mais il dit :
mettons pied à terre pour **une minute genre « Minute de Monsieur mollet »**



!!!! nous

Une automobiliste se trouvant à passer (rare sur ces routes) accepte avec gentillesse de s'arrêter et de fixer cet événement historique.

Bernadette

Mardi 18 octobre, nouvelle également, cette marche proposée par Francine à Thenay.

Quelques montées dans ce paysage bucolique à souhait mais plus urbaine dans l'ensemble.

Belle alternative entre campagne et villages offrant un patrimoine rural intéressant.

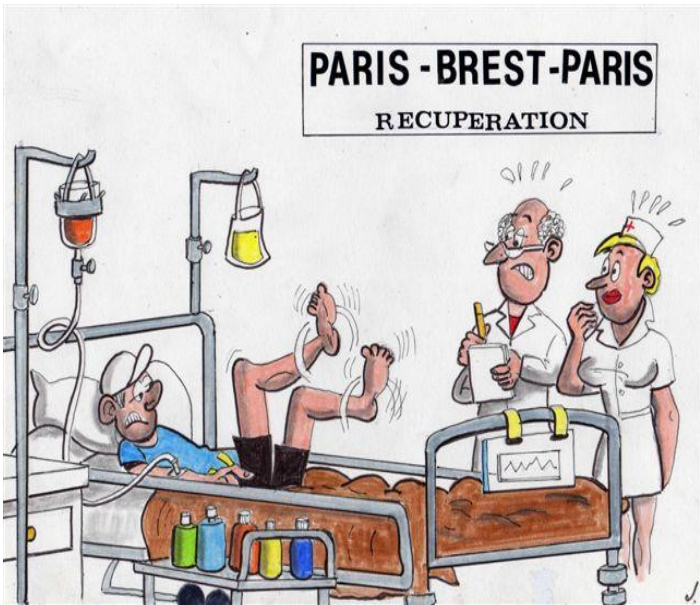
Bernadette



INSPIRATION d'après PICASSO...



Mardi 11 octobre, inédite cette marche à St Benoit proposée par Jean- François.
Quelle belle randonnée ! De très beaux chemins en sous bois, souvent une belle vue sur la vallée, le Portefeuille que nous traversons plusieurs fois...
Très agréable balade qui se termine par l'arrivée à St Benoit et par une visite commentée de la ville. On n'en redemande !



La grille à Jean N° 316

Horizontalement : **1** : En deux mots, lieu-dit près de Saint Plantaire, et cependant, il peut s'entendre phonétiquement en trois mots et en parlant d'épouses mais avec une grosse erreur grammaticale (définition de Claude Lechaux). **2** : Militairement ou politiquement parlant c'est un combat de peu d'importance. **3** : Fixai solidement. **4** : Sicilien qui a toujours eu de la hauteur. Vieux loup. Arobase. **5** : Concordais. La personne de confiance. **6** : Sifflasse et comme la hulotte en plus. Doublé pour faire l'amour. **7** : Se trouvent en exil sans rouge. On peut malheureusement la connaître en restant alité. **8** : Pronom. Je suis anglais en deux mots ou joli mois, cela dépend du sens. **9** : Crochet qui tient de belles pièces. Familièrement parlant, personne tout à fait inclassable. **10** : Elle a été la comtesse aux pieds nus. Prépare ou affecté, cela dépend de l'accent. **11** : Des véhicules à tout faire ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Verticalement : **1** : Si l'on disait aux habitants et aux édiles de cet endroit que c'est un lieu-dit ils seraient sans aucun doute vexés (deux mots). **2** : Existes. Il peut être d'intérêt. Les sciences naturelles d'antan. **3** : Choquai grandement. **4** : Barras très mal. Article. **5** : Vroum Vroum. Dieux de la guerre. Possède ou manque de tonus. **6** : Humiliés et ils ont perdu leur tête. Voit tous les jours le Luberon. **7** : Gamins ou jeunes filles. A beaucoup d'audace avec un lot. La moitié d'un père. **8** : Contracté et doublé. Cela. Devient bannière avec une flamme. **9** : Chaîne de télé. Être au terme ou se produire. **10** : Fait appel. Rouge bordeaux. **11** : Elles infectent gravement le sang et tout l'organisme.

Solution grille N° 315

	1	2	3	4	5	6	7
1	D	I	X	N	E	U	F
2	I	N	F	O	R	M	A
3	X		I	D	E	A	L
4	H	L		U	M		S
5	U	I		L	A	M	I
6	I	M	E	E		I	F
7	T	O		S	D		I
8	I	G	E		E	T	A
9	E	E	R	R	U	O	B
10	M	A	R	T	I	A	L
11	E	T	A	B	L	I	E

Les photos de ce numéro sont de Jean, Jean Paul et Bernadette.