

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

Les marcheurs célèbrent le printemps.



Mardi 21 mars, c'est l'printemps !

C'est aussi une bande de marcheuses et de marcheurs conduits par Jean sur les chemins de Neuvy Saint Sépulchre et qui se termine par le resto.

32 participants, une bien belle matinée, un bien bon repas au « DUCHE » avec un service très efficace, aimable et attentionné.

Bravo, c'était très **BIEN** !

Bernadette



Soyons nombreux à cette journée

DIMANCHE 30 Avril 2023
JOURNÉE SOUVENIR des
CYCLOS et des MARCHEURS



PARCOURS «VELO» PROPOSE PAR PATRICK via la Brenne
- RDV à 8h30 au parking Scévole

PARCOURS «PEDESTRE» Proposé par JEAN
- RDV à 9h à l'auberge ou covoiturage au départ de Scévole.
REPAS au restaurant «**Ferme auberge des Buttons**
RIANVERT»

Menu spécial randonneur 16€

Apéritif :

Pousse d'épine, frite de carpe

Plats : Barbecue

Nos grillages : Steak mariné, merguez ou saucisses

Accompagnements, faire un seul choix entre les différents accompagnements:

Gratin de légumes de saison / Tian de légumes au riz sauvage /
Frites, salade

Desserts:

Clafoutis de saison

Forfait boisson : 6€ (50cl/ pers de vin Valençay rouge, blanc
ou rosé ou jus de fruit artisanal et 1 café /personne)



La Ferme
des Buttons

Rianvert

36300 Rosnay

Tel 02 54 3 7 11 76 / 06 52 29 05 84

Mail : lafermedesbuttons@gmail.com

www.lafermedesbuttons.com



MANGEZ
VIVEZ
fermier

VENTE DE
PRODUITS FERMIS
ET ACCUEIL À LA FERME

Tarifs Groupe

mini 15 personnes

Produits fermiers de notre ferme pour le bœuf (race limousine et Black Angus)

MERCI DE FAIRE VOTRE
RESERVATION PAR RETOUR
DE MAIL POUR LE
20 AVRIL dernier délai.

Bernadette



Petits souvenirs de la dernière
marche du mois de FEVRIER 2023.
J'ai bien peur que c'était aussi la
dernière pour la chaussure d'Agnès
!!! Fort heureusement sur son
chemin elle a croisé de charmants
cordonniers "chevronnés".

Armelle



Le tour de l'Indre cyclo (en attendant celui des marcheurs!) en itinérant.

S'équiper pour voyager à vélo

LA LISTE DE MATÉRIEL

En route!



POUR LE VÉLO

- Un casque
- Des sacoches étanches
- Une chambre à air de rechange
- Un multi-outils
- Une pompe
- Des rayons de rechange
- Une clef à rayons
- Quelques rustines
- Des éclairages
- Une patte de dérailleur
- Câbles de rechange
- Huile pour la chaîne

Un antiviol



POUR LE BIVOUAC

- Une tente
- Un sac de couchage
- Un sac à viande
- Un matelas de sol
- Une bâche
- Une popote
- Des couverts
- Un Opinel
- Un réchaud
- Un filtre à eau



MATÉRIEL INFORMATIQUE

- 1 ordinateur ou tablette
- 1 chargeur externe (ou solaire)
- 1 appareil photo / caméra
- 1 trépied
- 1 disque dur externe
- Des housses de protection pour chaque appareil

HABILLEMENT

- 2 T-shirts à manches courtes
- 2 T-shirts à manches longues
- 1 sous-vêtement de cyclisme
- 1 tenue de pluie
- 1 polaire / pull chaud
- 1 veste chaude
- 1 veste coupe vent
- 1 paire de chaussures de randonnée (ou cyclisme)
- 1 paire de sandales
- 2 leggings ou pantalons
- 2 shorts
- 4 sous-vêtements



TOILETTE & SANTÉ

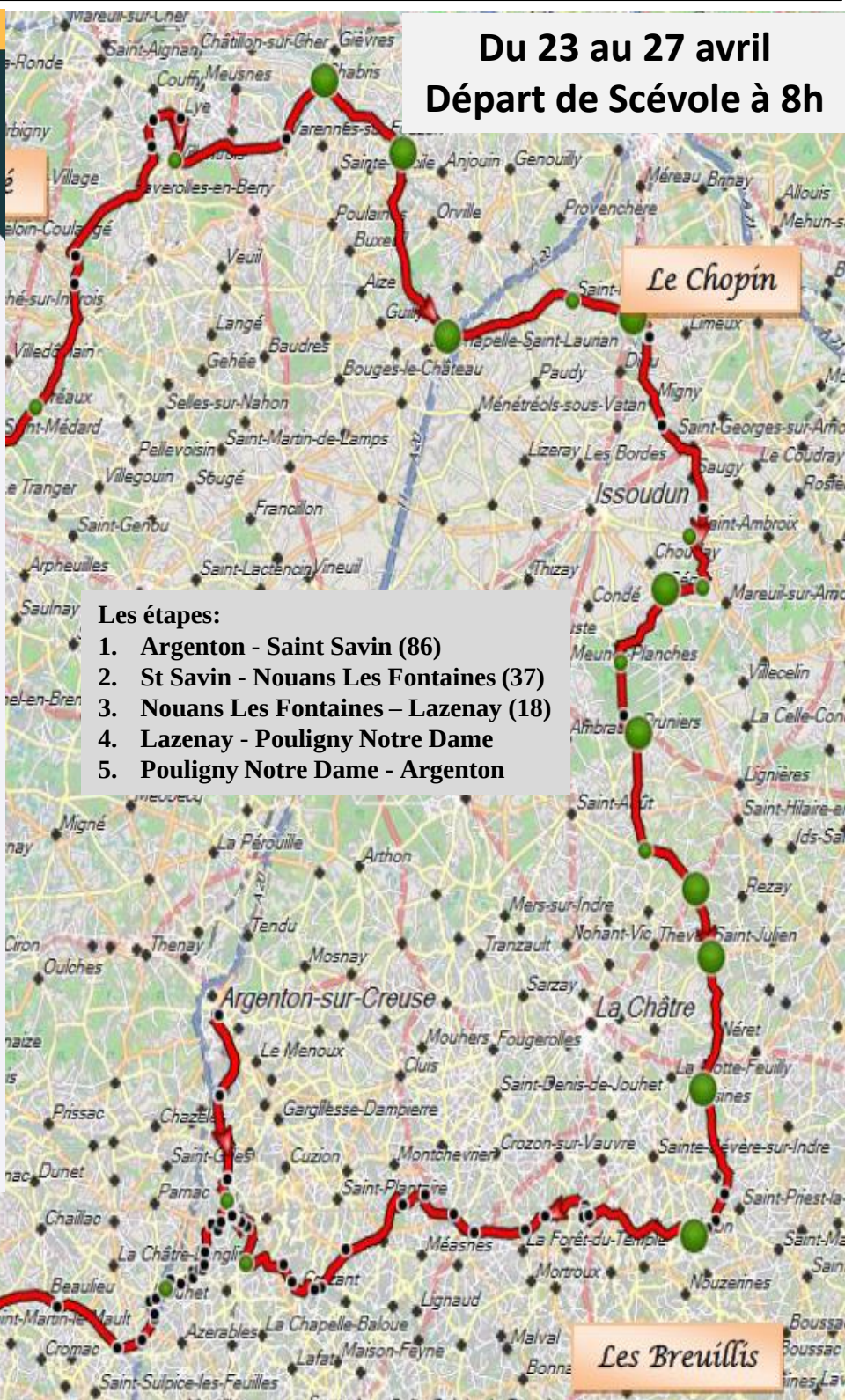
- 1 trousse de toilette
- 1 savon de Marseille
- 1 shampoing solide
- 1 serviette micro-fibres
- 1 trousse de secours
- Médicaments basiques
- De la crème cicatrisante



OPTIONS + OU - UTILES

- 1 maillot de bain
- Des sacs de rangement pour les vêtements
- Du fil et des pinces à linge
- 1 sac à dos pliable
- 2 bâtons de marche
- Des tendeurs
- 1 lampe frontale
- 1 petit carnet de notes
- 1 chaise pliable
- 1 bouilloire / poêle
- 1 canne à pêche

Du 23 au 27 avril
Départ de Scévole à 8h



Les étapes:

1. Argenton - Saint Savin (86)
2. St Savin - Nouans Les Fontaines (37)
3. Nouans Les Fontaines - Lazenay (18)
4. Lazenay - Pouigny Notre Dame
5. Pouigny Notre Dame - Argenton

± 520 km



Circuits du mercredi

Départ 13h30

Date	N°	Km	Détail circuit	D+
5/04	14	80	Argenton – Le Plessis – Le Terrier Joli – La Villaugéai – Vigoux – Varennes – Villebuxière – Parnac – L'Age – Sèvres – Le Soleil – Le Quaire – Mouhet – Faon – La Bouée – Montarnoud – Fougerolles – Passebonneau – St Benoît – Roussines – St Civran – Luzeret - Landes – Argenton.	700
12/04	15	85	Argenton – Badecon – Gargillesse – Les Giroux – Orsennes – Lourdoueix St Michel – Measnes – Lourdoueix St Pierre – La Graule – Chézeau Moreau – Crozon sur Vauvre – Les Bouchauds – Les Châtagniers – Cluis – Malicornay – Les Chaumes – Argenton.	1000
19/04	16	89	Argenton – St Gaultier – Migné – D46 – D14 – Loges du Grand Brun – La Caillaudière – Vendoeuvres – D925 – D67A - Lancosme – D67A – D1- – Neuillay les Bois - Mersan – D47 – D14 – Les Caillots – Les Moreaux – Les Bois Communaux – Les Tailles – Les Mitatis – Chasseneuil – Le Pt Chrétien - Viaduc – La Grange à Mas – Argenton.	600
26/04	17	80	Argenton – L'Auvergne – Bazaiges – La Ligne – La Marche – Montcocu – Eguzonnet – Eguzon – Argentières – Le Quéri – La Forêt Batée – La Ronde – Boisrémond – Mazotin – Parnac – St Gilles – D59 – D1 – Chassingrimont – La Bitte - St Civran - Sacierges St Martin – Le Plaix – La Minière – Le Colombier – La Puychallerie – Les Vaines – Le Terrier Joly – Le Plessis – Argenton.	800

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

Christian



NOUVEAUTE

VENDREDI 21 AVRIL 2023



MARCHE SAC A DOS LONGUE DISTANCE

Dans le secteur d'Argenton

JEAN-FRANCOIS SERA LE GUIDE

Départ à 8h de Scévole

Bernadette

Les randonnées pédestres en avril chez nos voisins !

2	Fontguenand	7h30 Salle des fêtes pour 10,14 ou 18 km
10	Lye	8h30 Foyer rural pour 10, 14 ou 18 km
10	Tendu	8h30 Le bourg pour 8, 11 ou 15 km
15	Ardentes	10h00 Le bourg pour 5 km
16	Le Pêchereau	7h30 Mairie Le Courbat pour 11, 15 ou 19 km
23	Celon	7h30 Mairie pour 7, 10 ou 14 km
23	Tranzault	7h30 Salle des fêtes pour 4 circuits de 7 à 18 km
30	Veuil	7h30 Le bourg pour 7, 13 ou 18 km
30	Villiers	7h30 Salle polyvalente pour 10, 12 ou 15 km

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

Parcours du dimanche

Départ 8h30

2 avril - 57 km ou 38 km

57 km : Argenton - Le Moulin Neuf - Le Multon - Les Granges - Lavaud - Les Favés - Celon - Vigoux - La Buxière - Abloux - Parnac - St Gilles - Mainclef - Bel Air - Beaumont - Roussines - Montbroux - Sacierges - Le Plaix - La Minière - La Puychallerie - Forges - Les Vaines - Le Terrier Joli - Les Narrons - Argenton.

38 km : Argenton - Le Moulin Neuf - Le Multon - Les Granges - Lavaud - Les Favés - Celon - Vigoux - Montbaltruy - Chazelet - Chambord - Le Colombier - La Puychallerie - Forges - Les Vaines - Le Terrier Joli - Les Narrons - Argenton.

9 avril - 63 Km ou 47 km Pâques

63 km : Argenton - Le Pêchereau - Malicornay - Villeginois - Hallé - Cluis - Maillet - Milliaboef - Bouesse - Velles - Le moulin de Blézaïs - Tendu - Argenton.

47 km : Argenton - Le Pêchereau - Malicornay - Maillet - Milliaboef - Bouesse - Velles - Le moulin de Blézaïs - Tendu - Argenton.

10 avril - 62 Km ou 48 km Lundi de Pâques

62 km : Argenton - Tendu - Fontgoin - La Pérouille - Luant - Lothiers - Velles - Arthon - Bouesse - Malicornay - Les Bois Ronds - Argenton.

48 km : Argenton - Tendu - Forges - Le Moulin de Blézaïs - Velles - Arthon - Bouesse - Malicornay - Les Bois Ronds - Argenton.

16 avril - 64 Km ou 46 km

64 km : Argenton -Thenay - St Gaultier - Chézeau Chrétien - D24 - Migné - D24 - Etang de Pisse-Loup - D58 - D20 - Nuret - Chasseneuil - Le Pont Chrétien - Le Viaduc - Le Lac - La Grange à Mas - Argenton.

46 km : Argenton -Thenay - St Gaultier - Chézeau Chrétien - D20 - Nuret - Chasseneuil - Le Pont Chrétien - Le Viaduc - Le Lac - La Grange à Mas - Argenton.

23 avril - 69 Km ou 38 km Départ 8h

69 km : Argenton - Vavre - Auvergne - Bazaiges - La Ligne - Argentières - Le Pérolas - Le Quéru - La Forêt Batée - La Ronde - La Folie - L'Aumône - Mouhet - Rapissac - Brempain - Parnac - St Gilles - Abloux - Montbaltruy - Forges - Les Vaines - Le Terrier Joly - Le Plessis - Argenton.

38 km : Argenton - Vavre - Auvergne - Bazaiges - La Ligne - Le Grand Varennes - Vigoux - Les Vaines - Le Terrier Joly - Le Plessis - Argenton.

30 avril - 98 Km Journée « Souvenirs »

62 km le matin : Argenton - Tendu - Fontgoin - La Pérouille - Neuillay les Bois - St Michel en Brenne - La Gabrière - Rianvert.

36 km après-midi : Rianvert - Rosnay - Migné - St Gaultier - Argenton.



Patrick

....et un circuit doux surprise tous les dimanches au départ de Scévole à 8h30.

Randonnées du jeudi

9h00 sur le lieu de départ des circuits

Avril	Date	Commune	Coach	Lieu de départ des circuits
	6	Orsennes	Ghyslaine	La chapelle de Hallé
	13	Argenton sur Creuse	Jean Marie	Parking des pompiers
	20	Badecon	Ghyslaine	Les minières
	27	Chasseneuil	Jean	Place de l'église

Le 1er challenges cyclo du Centre.

CHALLENGE DU CENTRE

"Souvenir Pierre Cazalières"

Concentration Louis JEFFREDO

Randonnées

"Pierre RENOARD"

Cinq-Mars-La-Pile

15 et 16 avril 2023

Salle des fêtes

Samedi 15 avril

Cyclo-découverte

30 Km

Ouverte à tous et accompagnée

Départ à 14 h 00

Dimanche 16 avril

Randonnées ouvertes à tous

Route : 54, 76, 98 Km

Gravel : 56, 76 Km

Marche : 6 et 10 Km

Inscriptions à partir de 7h 30

6,00 € / FFCT et FFRP 4 €

Gratuit -18 ans

Ravitaillements sur parcours

Organisation :
"Les Cyclos d'Effiat de Cinq-Mars-La-Pile" et "La Pile en Marche"

Renseignements :
<https://cycloscinqmars37.clubeo.com>

Régis BONNEAU : 06 75 70 46 23 / regis.bfg51@gmail.com

Les Cyclos d'Effiat de Cinq-Mars-la-Pile, auront le plaisir de vous recevoir, pour le 1er Challenge du Centre de l'année 2023 qui se déroulera le samedi 15 Avril et le dimanche 16 Avril 2023.

La cyclo-découverte du samedi vous conduira à Bréhémont sur les routes de la culture du chanvre. Pour le dimanche 3 circuits route et 2 circuits gravel vous sont proposés, une occasion pour découvrir trois magnifiques châteaux. Vous pourrez consulter la plaquette avec toutes les informations détaillées, sur le site du COREG en suivant ce lien: <https://centrevaleloire.ffvelo.fr/challenge-du-centre-2023-a-cinq-mars-la-pile-37/> La réservation des repas est à effectuer avant le 6 avril prochain à l'aide du bulletin de réservation repas.

Bernadette

CALENDRIER 2023											
JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
1	1	1	1	1 FETE D T	1	1	1	1	1 CDC 36 CHATEA	1 TOUSSAINT	1
2	2 ODT	2 CA CODEP	2 RANDO GRAVEL	2	2 ARGENTON POIT	2 CDC 18	2	2	2	2	2
3	3 JO DEOLS	3	3	3	3	3	3	3 CDC 28 YEVRES	3	3	3 MARCHÉ CLC
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6 TER VELO ARGE	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7 TOURISME CHAT	7	7 CDC 41 SOUDAY	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8 VICTOIRE	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9 REUN CM	9	9	9	9	9	9 FORUM+ECHAPP	9	9	9 AG FEDE
10	10	10	10	10	10	10	10	10 D'ARTAGNAN	10	10 AG CODEP	10 TROYES
11 CA CLC	11	11	11	11	11 CDC 45 BOIGN	11	11	11	11	11 TRANS BERRY	11
12	12	12	12	12	12 CDOS/MAIRIE F	12 CODIR	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13 FETE DU VELO	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14 RANDO CAC	14	14 FETE NAT	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15 ASSOMPTION	15	15 GRAVEL CHATE	15
16 GALETTE	16 CA CLC	16	16 CDC 37 ST MAR	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17 AG CLC	17 CODIR	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18 ASCENSION	18	18	18	18	18	18 AG COREG TO	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19 AG COREG	19
20	20	20 CODIR	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21 MARCHÉ RESTO	21 MARCHÉ LD AR	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22 BRENNÉ circula	22	22 CODIR	22	22	22	22	22	22	22
23 CODIR	23	23	23	23	23	23	23	23	23 CODIR	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25 MECHOUI	25	25	25	25	25 AG CLUB	25 NOËL
26	26 CODIR	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27 TER VELO BRE	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28 PENTECOTE	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30 J. SOUVENIR L	30	30	30	30	30	30 CODIR	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31
MARCHÉ : MARDI ET JEUDI MARCHÉ LONGUE DISTANCE : 1 VENDREDI PAR MOIS		VELO : DIMANCHE ET MERCREDI FELES lundi ou vendredi		RANDO RESTO : VENDREDI							

Randonnées du mardi

8h30 sur le lieu de départ des circuits

Mars	Date	Commune	Coach	Lieu de départ des circuits
	4	Le Pêchereau	Geneviève	Place de l'église
	11	Tendu	Jean	Place de la mairie
	18	Luant	Alain	Parking de la salle des fêtes
	25	Sacieres Saint Martin	Francine	Le Plaix

Check-list des points à vérifier en priorité sur son vélo

Vérifier l'état des pneus :

Un simple contrôle visuel régulier permet de vérifier leurs usures et de déceler les possibles hernies sur les flancs du pneu. Surveillez également coupures et les morceaux de silex ou de verre qui viendraient se glisser dans la bande de roulement. Dernier point de contrôle : vérifiez la pression avant de partir pour ne pas avoir de mauvaise surprise. La pression idéale de gonflage est indiquée sur le flanc du pneu.

Le freinage :

Pensez à nettoyer régulièrement les patins pour retirer les éventuelles poussières et autres salissures incrustées, nettoyez aussi la bande de freinage de la jante pour que celle-ci soit toujours propre. Pensez à vérifier régulièrement disques et plaquettes.

Nettoyer la chaîne de son vélo :

Pensez à entretenir la chaîne très régulièrement, pour cela : trois étapes simples à suivre :

- Nettoyage : C'est l'étape du dégraissage pour enlever tous les résidus et le gras collé entre et sur les maillons de la chaîne de vélo.
- Séchage : À l'aide d'un chiffon, frottez la chaîne pour enlever le surplus de dégraissant afin que celle-ci retrouve sa couleur d'origine.
- Lubrification : Dernière étape pour assurer un passage de vitesse fluide et silencieux. Utilisez de l'huile spéciale vélo, essuyez le surplus de lubrifiant pour éviter que la chaîne noircisse trop vite.

Les câbles et les gaines :

Pensez à les changer régulièrement, notamment les câbles de dérailleur, pour éviter une éventuelle casse. Souvent le câble commence par « s'effiloche », rendant le passage des vitesses moins précis.

Les éléments de serrage :

Pensez à faire un check régulier pour l'ensemble des serrages du pédalier, tige de selle, potence, porte bidon, pédales, direction... et même des serrages rapides de roues si vous ne les enlevez que très rarement. Pour la direction, elle doit être fluide et sans jeu.

La propreté est de mise :

Pensez à nettoyer votre vélo régulièrement, surtout si vous avez roulé sous la pluie ou sur un terrain gras. Rappelez-vous que votre vélo et ses composants n'aiment pas (pas du tout) l'humidité !

Alain (Trouvé sur le net)

Les photos de ce numéro sont de Armelle et Bernadette.

La grille à Jean N° 321

Horizontalement : 1 : Cyclotouriste du club ayant dépassé les 70, et qui de ce fait, fait baisser la moyenne du groupe (attention : néologisme). 2 : Fera ce que fait le dernier horizontal. 3 : Espèce de zone pour atténuer les chocs. Précède une suite qui peut être infinie. 4 : Cours en France, début de cours en Suisse. Elles vont ouvrir leurs yeux sur le monde. Fait son spectacle à reculons. 5 : Peut-être aussi large que haut. Nom d'une association qui s'occupe de tout ce qui vole. Se trouvent dans tous les tacots. 6 : Elle se trouve toujours sur la route du Tour de France. Nom d'une équipe anglaise. 7 : Deuxième du 4 horizontal au masculin singulier. En colère ou exagérée. Nom sans voyelle. 8 : Un modèle de beauté. Avec lui la Yougoslavie était unie. 9 : Deux. Communes aux ares et aux âges. Rouge anglais ou dernière à l'envers. 10 : A qui l'on a redonné un peu de ressort. 11 : Quelqu'un qui ose et construit.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

Verticalement : 1 : Le même que le 1 horizontal, très correct celui-là, mais dix ans plus jeune. 2 : Préposition. Genre de puits. 3 : Très ancien service public. Au bord d'une oasis. Entourent un tout. 4 : Charrier ou causer une forte émotion. 5 : Drôle d'oiseau à qui on a mis la tête à l'envers ? Dupée. Ce mot se trouve déjà à l'horizontale. 6 : Peut se faire parfois avec le pied. Roissy et Orly. 7 : Se trouve dans les deux précédents. 8 : A l'envers : à l'horizontale on le trouve au pluriel. Indique une direction. 9 : Consonne double qui apparaît dans une consonne. Fête ou récipient. 10 : Se montrera moins mordant désormais. Au bout du port du Pirée. 11 : Très piquante. 12 : Recoller les morceaux.

Solution grille N° 320

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	A	L	A	I	N	D	A	R
2	U	B	E	R	I	S	A	T
3	A	P	R	E	V	U		H
4	E		E	S	E		H	O
5	R	A	S		L	I	E	U
6	E	R		M	E	U	R	T
7	H	C	E	P	E	L	E	D