

Lundi et jeudi à 14h00 ...

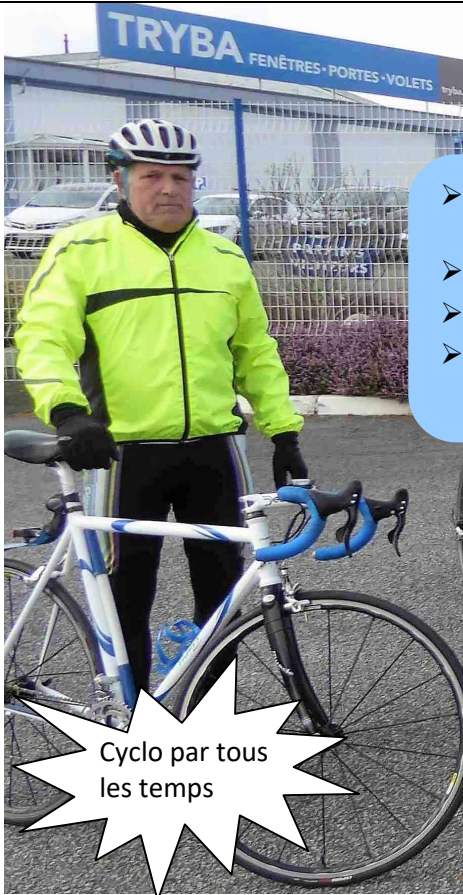
20



24

... Sauf du 1er Juin au
31 Août -- 8h45

Un P'tit clin d'œil à notre ex-Animateur MARCEL Chabrierie



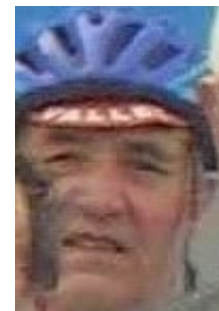
Cyclo par tous
les temps

- Né en Juillet 1944 en Allemagne
- Démarre le vélo sur Agen ... Gagne le Tour d'Auvergne
- Est embauché par l'Equipe SNCF ...

- Lit sur un journal « **qui traîne** » dans un train un article sur les Vallons Mayennais, avec son mythique Col St Sulpice en Mayenne !!!
- Fait la rando « Les Vallons Mayennais », et s'installe à **CHA-T-T-E-MOUE**
- Adhère à la Retraite Sportive en 2000,
- Devient le second de Fernand Ledain, et rapidement prend le poste d'Animateur en chef jusqu'en 2014 ...



Marcel, avec son sponsor ...
Et en haut à gauche son
prédécesseur Fernand



Pitié, ne lui laissez pas le micro !



Bon cafetier aussi



Récompensé en 2014 par sa Présidente



Merci Marcel et bon anniversaire le 25 juillet 2024

MARS -- Départ : 14 H00 --

R = Raccourci possible

Supprimer les villages surlignés

Date	Kms -- Dénivelé	Kms -- Dénivelé
------	-----------------	-----------------

Le 5 mars : REPAS DANSANT + Plats à emporter

7	50 -- 450 m	46 -- 380 m
	VILLAINES - JAVRON – MADRE – COUPTRAIN – St AIGNAN – ST CYR en Pail – Mévitte - VILLAINES	VILLAINES - Route de Javron - CRENNES - La Corniche - St JULIEN - ST PIERRE AVERTON - VILLAINES
14	60 -- 450 m - R - 55	44 -- 320 m
	VILLAINES - CHAMPGENETEUX - BAIS – HAMBERS JUBLAINS – BELGEARD – LA BAZOGE - ARON - VILLAINES	VILLAINES - AVERTON - ST AUBIN - COURCITE – ST THOMAS – TRANS – CHAMPGENETEUX – LOUPFOUGERES – La Gare - VILLAINES
21	62 -- 700 m - R - 55	51 -- 500 m
	VILLAINES - AVERTON - GESVRES – ST PIERRE – ST CENERI – MOULIN le C. – HELOUP – GESNES – ASSE le Boisne - SOUGE - VILLAINES	VILLAINES - AVERTON - GESVRES – ST LEONARD - SOUGE - ST GEORGES - ST MARS - COURCITE - VILLAINES
28	58 -- 550 m - R - 53	
	VILLAINES - La gare - LOUPFOUGERES - La CHAPELLE - GRAZAY - JUBLAINS - HAMBERS - BAIS TRANS - COURCITE – AVERTON - VILLAINES	



Septembre
2023

Sortie bien
arrosée
!!

AVRIL -- Départ : 14 H00 --

R = Raccourci possible

Supprimer les villages surlignés

Date	Kms -- Dénivelé	Kms -- Dénivelé
4	56 -- 450 m - R - 52	48 -- 320 m
	VILLAINES - Le Laisy – Dir Charchigné, 2 ^{ème} route à droite : CHEVAIGNE – MADRE – COUPTRAIN - ST AIGNAN – La Chauvinière – PRE EN PAIL – VILLAINES	VILLAINES – CHAMPGENETEUX – La Croix Barbe - La CHAPELLE – BAIS – TRANS – COURCITE - AVERTON - VILLAINES
11	58 -- 880 m	50 -- 420 m
	VILLAINES - AVERTON - ST AUBIN - ST GERMAIN MT ST JEAN – La Boissière – ST PIERRE / Orthe – COURCITE – AVERTON - VILLAINES	VILLAINES - AVERTON – GESVRES – St LEONARD – SOUGE – St PAUL – AVERTON – COURCITE - VILLAINES

Le 18 avril : sortie DANIEL ... ou ... Juin ou ... Sept ??

18	63 -- 650 m	52 -- 450 m
	VILLAINES – VILLEPAIL -Dir St Cyr, et à gauche - JAVRON - ST AIGNAN - COUPTRAIN - LIGNERES – PRE EN PAIL - VILLAINES	VILLAINES - Le Laisy – MADRE – COUPTRAIN – ST AIGNAN – ST CYR – Mévitte - VILLAINES
25	64 -- 540 m	56 -- 500 m
	VILLAINES – Le Laisy – Méhoudin - LIGNOU - COUTERNE - HALEINE - GESNELAY – LASSAY – CHARCHIGNE – JAVRON - VILLAINES	VILLAINES – Le Laisy – Méhoudin - COUTERNE - HALEINE – THUBOEUF – Dir Lassay – A 6 kms Dir Le Horps - CHARCHIGNE – Le Laisy - VILLAINES

Décembre 2023

SECURITE



MAI -- Départ : 14 H00 --

R = Raccourci possible

Supprimer les villages surlignés

Date	Kms -- Dénivelé	Kms -- Dénivelé
2	68 -- 620 m - R - 60	45 -- 540 m
	VILLAINES -Coulion- GRAZAY - ARON - La BAZOGE Dir Commer – A 5 kms, à gauche – BELGEARD - JUBLAINS - HAMBERS - BAIS - VILLAINES	VILLAINES - COURCITE – St AUBIN – AVERTON - GESVRES – Rouvadin – La Corniche – CRENNES – Route de Javron -VILLAINES

5 mai : VTT Etang des Perles

9 mai : Ascension -- Départ 8h45

9	62 -- 740 m - R - 54	49 -- 410 m
	VILLAINES – COURCITE – ST AUBIN – ST MARS – St GEORGES – Le Gué Ory – SOUGE – ASSE Le Boisne - GESNES - MOULIN le C - St CENERI – St PIERRE – GESVRES – AVERTON - VILLAINES	VILLAINES – LOUPFOUGERES – La CHAPELLE – JUBLAINS – Le Consent – HAMBERS – BAIS - VILLAINES

Mardi 14 mai : Interclubs à Changé

16	66 -- 800 m	53 -- 470 m
	VILLAINES - AVERTON - St PAUL – SOUGE – FRESNAY – MONTREUIL le Chétif – SILLE - VILLAINES	VILLAINES - SOUGE – Boucle ASSE le BOISNE - SOUGE – St GEORGES – St GERMAIN – COURCITE - VILLAINES
23	66 -- 780 m	53 -- 480 m
	VILLAINES - AVERTON - GESVRES - St PIERRE – St CENERI – St DENIS / Sarthon – CIRAL - St SAMSON – PRE EN PAIL - VILLAINES	VILLAINES - AVERTON - GESVRES - St PIERRE – RAVIGNY – CHAMPFREMONT – BOULAY – St JULIEN – La Corniche - VILLEPAIL - VILLAINES
30	68 -- 520 m - R - 58	Ou 53 -- 450 m
	VILLAINES - Le Laisy – CHEVAIGNE – St JULIEN – la BAROCHE – Ste MARIE du Bois – Le HOUSSEAU - MELLERAY – NIORT – LASSAY – Le Laisy - VILLAINES	VILLAINES - Le Laisy – CHEVAIGNE – St JULIEN - la BAROCHE – Dir Ste Marie du Bois - A 3 kms, à gauche Dir Le Horps (D 261) - CHARCHIGNE – Le Laisy - VILLAINES

Le 15 janvier 2024

Seulement

7 courageux ...



JUIN - Départ : 8H45 -

R = Raccourci possible

Supprimer les villages surlignés

Date	Kms -- Dénivelé	Kms -- Dénivelé
6	66 -- 850 m - R - 58	46 -- 480 m
	VILLAINES - <u>Le Pont Rouge – VILLEPAIL – La Corniche</u> – PRE EN PAIL – St SAMSON – CIRAL – St DENIS / S. – RAVIGNY – CHAMPFREMONT – ST PIERRE – GESVRES – AVERTON - VILLAINES	VILLAINES - Dir Champgenéteux - LOUPFOUGERES - La CHAPELLE – JUBLAINS – HAMBERS - BAIS - VILLAINES

13 juin : Journée Champêtre au ... ou ...

13	64 -- 475 m - R - 58	47 -- 375 m
	VILLAINES - Coulion – GRAZAY – JUBLAINS – HAMBERS – BAIS - CHAMPGENETEUX - TRANS - <u>COURCITE – AVERTON</u> - VILLAINES	VILLAINES - La Gare - LOUPFOUGERES - La CHAPELLE – BAIS – TRANS – COURCITE – AVERTON - VILLAINES

Dimanche 16 Juin : Rando Cyclo Courcité

20	65 -- 780 m - R - 52	44 -- 420 m
	VILLAINES - Le HAM – CHARCHIGNE – St JULIEN – COUTERNE - <u>TESSE - BAGNOLES - Dir Couterne, A gauche - Aérodrome</u> – MEHOUDIN - VILLAINES	VILLAINES - AVERTON – GESVRES – ST PIERRE – Dir. Boulay – St JULIEN – La Corniche - VILLAINES
27	72 -- 670 m - R - 67	53 -- 450 m
	VILLAINES - LOUPFOUGERES – La CHAPELLE – GRAZAY – JUBLAINS – NEAU – <u>St CHRISTOPHE – CHATRES</u> – EVRON - VILLAINES	VILLAINES - CHAMPGENETEUX – HAMBERS – Le Consent – MESANGERS – HAMBERS – BAIS - VILLAINES

Sécurité et Respect :

- En cas d'accident : sécuriser l'accidenté et alerter les secours : **18 ou 112**
- Je respecte le code de la route et les automobilistes ...
- Je ne laisse **JAMAIS** un cyclo seul (à l'arrière)
- Si je pars seul devant, je ne fais plus partie du groupe ... **Ce n'est pas une Compète !!!**
- **Attention aux chutes** : pas de changement brutal de trajectoire ou de vitesse sans prévenir, ...
Je fais attention aux cyclos qui sont devant moi ... et je n'oublie pas ceux qui sont derrière moi !

Rouler à 2 de front MAXI, c'est autorisé ... MAIS :

Article R431-7 du code de la route :

Se mettre en file indienne,

- à la chute du jour,
- et lorsqu'un véhicule s'apprête à nous doubler



JUILLET - Départ : 8H45

R = Raccourci possible

Supprimer les villages surlignés

Date	Kms -- Dénivelé	Kms -- Dénivelé
------	-----------------	-----------------

4 Juillet : Barbecue : 9h00 et 14h00 Salle PO

4	72 -- 670 m - R - 60	50 -- 500 m
	VILLAINES - LOUPFOUGERES - Dir. Marcellé – Le Bignon, à droite – CHAMPEON - MONTREUIL – St LOUP du Gast – Dir. Ambrières – CHANTRIGNE – LASSAY – JAVRON - VILLAINES	VILLAINES - COURCITE – Dir ST Pierre /O - La Briandière - IZE - BAIS – CHAMPGENETEUX – La CHAPELLE au Riboul - VILLAINES
11	72 -- 590 m - R - 63	45 -- 480 m
	VILLAINES - CHAMPGENETEUX - HAMBERS – MEZANGERS - NEAU – DEUX EVAILLES – MONTOURTIER – BELGEARD – JUBLAINS – LA CHAPELLE - VILLAINES	VILLAINES - La Gare - LOUPFOUGERES – La CHAPELLE – JUBLAINS – HAMBERS – BAIS - VILLAINES
18	65 -- 700 m - R - 58	47 -- 410 m
	VILLAINES - AVERTON – GESVRES – St LEONARD – MOULIN le C. – GENNES le G. – dir. Fyé, A droite St VICTEUR – ASSE le B. – SOUGE - VILLAINES	VILLAINES - Le Pont Rouge – LOUPFOUGERES – CHAMPGENETEUX – TRANS – BAIS – LA CHAPELLE – VILLAINES
25	60 -- 700 m - R - 56	46 -- 400 m
	VILLAINES – Le Laisy - Dir Madré - A droite : Les Chapelles - Château La Motte - MADRE - ST JULIEN - LA BAROCHE - Dir Ste Marie du B. - 2kms à gauche LASSAY - LE HORPS - HARDANGES - VILLAINES	VILLAINES - AVERTON - GESVRES - St PIERRE - St JULIEN - La Corniche - CRENNES - Route de Javron - VILLAINES

Même Alain, notre « Recordman régional » du Paris Brest Paris est passé à la « Mobylette »

Désormais c'est le spécialiste des circuits dits « SANS CÔTES »



Moïse aussi ...
C'est contagieux !
Mais normal à 87 ans



AOÛT - Départ : 8 H45

R = Raccourci possible

Supprimer les villages surlignés

Date	Kms -- Dénivelé	Kms -- Dénivelé
1	58 -- 650 m - R - 54	46 -- 480 m
	VILLAINES - LOUPFOUGERES - Le cruchet - LE HAM - CHEVAIGNE - MADRE - Dir Couptrain - NEUILLY - LA PALLU - ST CALAIS - PRE EN PAIL - VILLAINES	VILLAINES - COURCITE - TRANS - CHAMPGENETEUX - BAIS - HAMBERS - LA CHAPELLE - LOUPFOUGERES - VILLAINES
8	64 -- 670 m - R - 54	46 -- 380 m
	VILLAINES - COURCITE - Dir Sillé - ST MARS - ST GEORGES - SOUGE - ST LEONARD - GESVRES - AVERTON - COURCITE - TRANS - VILLAINES	VILLAINES - CHAMPGENETEUX - LA CHAPELLE - MARCILLE - GRAZAY - LA CHAPELLE - LOUPFOUGERES - La gare - VILLAINES
15	65 -- 680 m - R - 55	42 -- 450 m
	VILLAINES - PRE EN PAIL - ST SAMSON - LIGNERES - Magny le Désert - MEHOUDIN - JAVRON - VILLAINES	VILLAINES - CHAMPGENETEUX - TRANS - ST THOMAS - Dir St Mars - Dir ST Pierre - Dir ST Germain - COURCITE - AVERTON - VILLAINES
22	62 -- 670 m - R - 52	52 -- 500 m
	VILLAINES - AVERTON - GESVRES - St LEONARD - St CENERI - ST PIERRE - CHAMPFREMONT - dir La Lacelle - Les AVALOIRS - La Boucherie - PRE EN PAIL - VILLAINES	VILLAINES - Le Pont Rouge - LOUPFOUGERES - La CHAPELLE - GRAZAY - JUBLAINS - HAMBERS - BAIS - CHAMPGENETEUX - VILLAINES
29	62 -- 480 m -- 57	55 -- 550 m
	VILLAINES - VILLEPAIL - La Corniche - ST JULIEN - BOULAY - CHAMPREMONT - RAVIGNY - ST DENIS /S - D 350 - ST CENERI - ST PIERRE - GESVRES - AVERTON - VILLAINES	VILLAINES - CRENNES - La Corniche - Les Avaloirs - BOULAY - St PIERRE - GESVRES - AVERTON - VILLAINES

SUPER

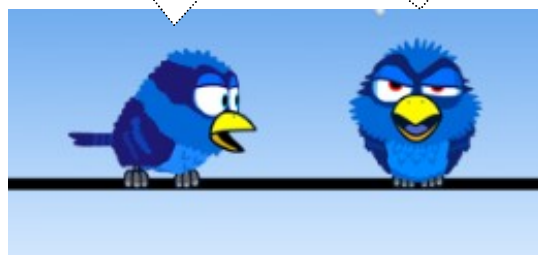
Je suis d'accord !!



MAXI ... MAXI ... MAXI ... MAXI ...

Quand je conduis, ça m'énerve ces groupes de vélos qui roulent de front et qui ne se rangent pas !

Moi aussi ça m'énerve, et après faut nettoyer le pare-chocs !



SEPTEMBRE - Départ: 14H00 **R** = Raccourci possible

Supprimer les villages surlignés

Date	Kms -- Dénivelé	Kms -- Dénivelé
5	66 -- 850 m	50 -- 480 m
	VILLAINES – COURCITE - St PIERRE / Orthe – ASSE le Béranger – St GEMMES - HAMBERS - BAIS - VILLAINES	VILLAINES - AVERTON – COURCITE – TRANS – CHAMPGENETEUX - dir La Chapelle (la gare) – GRAZAY –MARCILLE - VILLAINES
12	62 -- 725 m - R - 52	44 -- 400 m
	VILLAINES - AVERTON – ST AUBIN – ST GERMAIN – dir Courcité – ST THOMAS – TRANS – BAIS – LA CHAPELLE - HARDANGES – LE HAM - VILLAINES	VILLAINES - JAVRON – CHARCHIGNE – LE HORPS – LA CHAPELLE - VILLAINES
19	68 -- 800 m	52 -- 460 m
	VILLAINES – LOUPFOUGERES – LA CHAPELLE – Ste ANNE – CHAMPEON – MONTREUIL – ST LOUP du Gast – ST FRAIMBAULT – CHAMPEON – Dir. Marcillé – La CHAPELLE - VILLAINES	VILLAINES - AVERTON – ST AUBIN – COURCITE – ST THOMAS - TRANS – CHAMPGENETEUX – La CHAPELLE au R. – LOUPFOUGERES – La Gare - VILLAINES
26	62 -- 580 m - R - 56	51 -- 480 m
	VILLAINES - Le Laisy – CHEVAIGNE – La BAROCHE G. – Ste MARIE du B. - LASSAY – LE HORPS - La CHAPELLE - VILLAINES	VILLAINES - Le Laisy - LASSAY – LE HORPS - La HARDANGES - VILLAINES

Hé OH !



Et voilà le résultat ...



OCTOBRE - Départ : 14 H00

R = Raccourci possible

Supprimer les villages surlignés

Date	Kms -- Dénivelé	Kms -- Dénivelé
------	-----------------	-----------------

3 Octobre : AG à 9h30 salle PO

3	64 -- 490 m	57 -- 420 m
	VILLAINES - La gare - VILLEPAIL – GESVRES – AVERTON – COURCITE – TRANS – CHAMPGENETEUX – La Miottière – LOUPFOUGERES – La Gare - VILLAINES	VILLAINES - CRENNES - La Corniche - GESVRES - AVERTON - COURCITE - TRANS -- CHAMPGENETEUX – La Miottière – LOUPFOUGERES - VILLAINES
10	57 -- 350 m - R - 54	41 -- 180 m
	VILLAINES - LOUPFOUGERES - ARON - LA BAZOGE – BELGEARD - JUBLAINS – LA CHAPELLE - VILLAINES	VILLAINES - TRANS - CHAMPGENETEUX - BAIS – LA CHAPELLE – LOUPFOUGERES – VILLAINES
17	55 -- 350 m - R - 50	44 -- 300 m
	VILLAINES – LE HAM – Vieux Cour – Montmeslin – JAVRON – LES CHAPELLES – NEUILLY – ST OUEN le Brisoult – ANTOIGNY – MEHOUDIN – JAVRON - VILLAINES	VILLAINES – JAVRON – MADRE – CHEVAIGNE – CHARCHIGNE – LE RIBAY – LE HAM - VILLAINES
24	55 -- 480 m	50 -- 250 m
	VILLAINES – La Corniche – ST JULIEN – BOULAY – Les Avaloirs – PRE en PAIL - ST CYR – VILLEPAIL – Le Pont rouge, droite Dir Le Ham - Gauche – LOUPFOUGERES - VILLAINES	VILLAINES – Dir. Trans – CHAMPGENETEUX – LOUPFOUGERES – Le Bois Roger - CHAMPGENETEUX – TRANS – ST THOMAS – ST AUBIN - AVERTON - COURCITE - VILLAINES
31	55 -- 550 m	
	VILLAINES – Le HAM – CHEVAIGNE – COUPTRAIN – St AIGNAN – La Chauvinière – PRE en PAIL – CRESNES – La Gare - VILLAINES	

Mois d'hiver (novembre / décembre / janvier et février) :

départ à 13h45

Route : place Juhel

VTC : à la gare

1^{ère} sortie 2025 – le – LUNDI - 3 mars