

R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

| | |
|--|---|
| De la pause-café à la randonnée | 1 |
| Pause-café réussie | 1 |
| On pose à la pause | 2 |
| Allianz et les déclarations de sinistres | 3 |
| Les huîtres, il fallait les mériter ! | 4 |
| Du côté des magazines | 4 |
| Vente des polos manches courtes | 4 |
| Sortie Sant Climent | 5 |
| A vos agendas | 5 |
| Le point sur les séjours | 5 |
| L'Amicale Cycliste Canétoise en Ligurie | 6 |
| Assurance des voyages et séjours organisés par le club | 8 |
| Heures de départ : du changement dans les changements | 8 |
| Les sorties Route du mois | 8 |

Prochaine réunion

Vendredi 6 Mai à 19H00

AG CANET

De la pause-café à la randonnée

Drôle de mois de mars côté météo ... et donc vélo !

Un temps pratiquement estival la veille de Pâques pour la première sortie montagne; du vent mais un beau soleil pour notre pause-café et lors de la randonnée-huîtres au départ de Leucate ; mais aussi, à plusieurs reprises, de la pluie ou du vent fort ayant entraîné des reports ou annulations de sorties, dont la randonnée VTT prévue à partir de Fenouillet.

Que nous réserve le mois prochain ?

« *Quand avril est froid et pluvieux, les moissons n'en sont que mieux* » dit un proverbe.

Désolés pour les moissons, mais nous, en avril, on aimerait bien pouvoir rouler à Sant Climent, profiter des dernières pauses-café de la saison (Prades et Villeneuve-de-la-Raho), participer à la première randonnée de l'année, celle du muguet organisée par Villelongue-dels-Monts, poursuivre les sorties montagne, allonger un peu les parcours la semaine ... rouler, quoi !

Bonne route et soyons prudents !

Pause-café réussie

Oui, elle fut réussie, notre pause-café, et pourtant à 8 heures du matin, ce n'était pas acquis ! En effet, la tram' qui soufflait depuis plusieurs jours continuait à se manifester. Mais justement, comme les clubs avaient peu roulé cette semaine, ils ont eu envie de venir chez nous et ont fait l'effort nécessaire! Jean a comptabilisé environ 350 participants ce qui est un succès avec un vent à 70 à l'heure. Si Denis Chatelard, Directeur de l'Intermarché, vraisemblablement empêché, n'a pu nous rendre visite, le correspondant de l'Indépendant est venu trouver matière à un article et Dominique Camus, responsable du pôle Evènementiel à l'Office du Tourisme, nous a fait l'amitié de sa présence. Parmi les cyclos, à noter la venue de Jean Paul Bonin président de la ligue cyclotouriste Languedoc Roussillon .Encore merci au CA pour son dévouement et son efficacité, au soutien de la ville et de notre partenaire Intermarché.



Pause-café sur le parking Intermarché : en attendant les cyclos

On pose à la pause

Nous y voilà ! Ce dimanche matin, «Bibi» la moitié de «Lolo», comme une grande, toute seule, est bien décidée à aller voir comment se passe la fameuse «Pause-café» organisée par le vélo Club de Canet. Mais où ça ??... Et bien oui ! Comme je vous le dis, sur l'aire de stationnement du magasin Intermarché de Canet. Là au moins, l'espace ne manque pas !

J'y arrive... Quelques clients se garent pour leurs courses dominicales. Ce n'est pas croyable, mais c'est bien les courses le dimanche matin. Tu fais une grasse matinée de courte durée et tranquille, ta liste à la main, tu te promènes dans les rayons pas trop fréquentés, surtout à cette heure-ci.

Là, tu as tout le loisir de trainer, regarder, re regarder, tâter, soupeser, sentir, aller, venir, téléphoner à la maison : « Allo chérie, les pâtes ce sont des coquillettes ou des macaronis que je prends ?? »...

Pendant ce temps, «Bibi» bien garé un peu à l'écart de l'évènement, observe....

Alors là chapeau bas ! Des cyclos sur leur joli vélo arrivent, la place se remplit, s'anime. Un va et vient permanent. Que de maillots de clubs différents. Tout le département est là ! Par groupes serrés ou qui s'étirent à la queue leuleu.

Je descends de la voiture, sac en bandoulière et appareil photo à la main, je sens que je vais me régaler.

Déjà je repère quelques connaissances très sympas, très affairées et très occupées. Cela ressemble à un moment de pointe comme on dit, moment d'affluence si vous préférez !

Je me balade entre les vélos, ceux qui arrivent saluent ceux qui repartent bien contents de s'être réchauffés avec un café ou un chocolat bien chaud proposés par une jolie blondinette ce qui ne gâche rien...Le tout accompagné de quelques douceurs multiples et variées, vraiment il y en a pour tous les goûts.

Le «staff» (ensemble des bénévoles) ne fait pas les choses à moitié : à la découpe des tranches de pain, gâteaux, tartines de confitures rouge pour la fraise, jaune pour l'abricot, c'est clair et net tu sais vite dans quel département tu es !!

Donc, «Tchang-Tching-Tchong», «Fernando» «Juan-Luis» préparent les jolis plateaux qui se vident très rapidement. L'affluence continue. Même qu'«Edouardo» avec son maillot bleu-blanc-jaune, couleurs du Club, fait la circulation. Heureusement il a deux grands bras avec la tramontane ça l'aide à pivoter : «Par ici les vélos ! Par là le café !».

De son côté, Jean, très calme, «vélo podomètre» en mains, enregistre le nombre de participants. Tac tac tac et tac tac tac ... Le chiffre ne cesse d'augmenter. C'est chouette. Non ! Non ! Pas d'échappatoire possible. Il faut être enregistré par Jean et son «vélo podomètre», c'est vraiment très bon enfant !!!

Je photographie quelques petits groupes pieds à terre se tenant à leur guidon, les lunettes, le casque leur donne vraiment un air de libellule, affinés par un collant souvent noir, élégant et très seyant.

Que de sourires magnifiques sont dans ma boîte magique. Mais...Mais tout de même....J'ai comme l'impression qu'il me manque... ??? Il y a un vide dans ma boîte magique ???!! ...

Eureka !!! Mais oui ! Enfin je les repère. Elles sont là ! Et bien là !! Magnifiques, grands sourires. Faut dire que si les tenues sont pratiquement les mêmes que ces messieurs, évidemment avec une élégance et dégage bien à elles. La gente féminine est fortement bien représentée !!

Et là, mais oui ! Pour un grand «clic magique», lunettes libellules à la main, yeux pétillants, grands sourires, c'est rapide, j'y vais même d'un poutou bien d'ici.

C'est ça ! Moi «Bibi» pas faire de vélo, mais très admirative de cet univers.

La tramontane est toujours là ! Le « Staff » toujours en discussion avec l'un ou l'autre, très sollicité et très attentif à tous et à tout.

Le parking s'éclaircit, un peu, moins d'embouteillage. Edouardo peut baisser les bras !

Un dernier « clic-clac dans la boîte magique. Je photographie « Lulu » le photographe surprît d'être photographié mais souriant... A son tour d'être dans la « Magic box ».

Je range l'appareil dans son étui, remets mon sac en bandoulière, bien droit sur l'épaule et vite ! Impatiente de raconter à « Lolo » comment la pause-café c'est génial ! Et « lolo » de me répondre : « Je te l'avais bien dit » !

Et toc !!

A plus les cyclos...

Bibi.

Allianz et les déclarations de sinistres

Allianz a constaté au niveau national que, lors des déclarations de sinistres, il était réclamé dans près de 90% des cas soit un casque et/ou un cardio-fréquence-mètre (licence petit braquet), soit un cuissard (licence grand braquet). Il s'avère aussi que nombre de cyclistes produisent des factures de complaisance pour se faire rembourser le forfait de 80€ pour le casque.

En conséquence, et bien que cela ne soit pas prévu au contrat, Allianz demandera désormais une photographie du casque, du cardio-fréquence-mètre ou du cuissard endommagé.

Les huîtres, il fallait les mériter !

Nous étions 21 à nous être donné rendez-vous au parc ostréicole de Leucate ce mardi 22 pour une randonnée dans les Corbières servant d'amuse-bouche à une dégustation d'huîtres.

C'est sous un ciel bleu et une température plutôt clémente que nous avalâmes tous ensemble les premiers kilomètres ; mais un vent fort s'était aussi invité et, très vite, sous le coup de rafales parfois supérieures à 75 km/h, le peloton explosa en plusieurs groupes, sans que les capitaines de route ne s'aperçoivent tout de suite des cassures provoquées ;

un premier regroupement eut donc lieu quelques kilomètres après la crevaison de Michel, accompagné de six cyclos; un second regroupement intervint alors que Sophie venait de batailler près d'une dizaine de kilomètres presque seule, vent de face ; à l'arrière, un autre groupe s'était formé, composé de Nicole et Edouard en

tandem, Annie, Guy et Daniel ; à Sigean, ce groupe empruntait la D205 et le col de Souil pour boucler un parcours de 68kms finalement particulièrement exigeant.

A Durban-Corbières, Jojo, Sophie, Claude (qui avait versé dans un fossé quelques kilomètres plus tôt suite à un contact de sa roue avant avec la roue arrière d'un autre cyclo) et Bruno restaient sur l'itinéraire initial et rejoignaient Leucate par Saint-Jean-de-Barrou après 79 kms et un peu plus de 600m de dénivelée.

Les 12 autres cyclos bouclaient sur le coup de 13H30 un parcours quelque peu rallongé, soit après un périple de 90 kms et plus de 800m de dénivelée.

Une quinzaine de personnes, dont certaines n'étaient pas passées par la case « vélo », se retrouvaient ensuite à l'Aquarium pour y déguster 9 huîtres moyennes accompagnées d'un verre de Picpoul.

En conclusion de cette belle journée, on pourrait dire que le vent nous a saoulé, mais pas le Picpoul !

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- 3 Itinéraires autour de Lons le Saulnier
- Résultats du concours photo (Didier avait gagné en 2014). Sujets 2016 : après la pluie...et : cyclotouristes en action. Tous les renseignements dans ce numéro de mars.
- La remise en selle après une grande interruption : conseils pratiques.
- Les points d'appui sur le vélo pour ne pas se faire mal : selle, guidon, pédales.
- Tout sur la semaine européenne à Auch : 10-17 juillet
- Tout sur les 5 BCMF

« Le Cycle » :

- AG2R : immersion au cœur d'une grande équipe.
- Scrapper Spago 200: un vélo de 7,350 kg à 2000€
- Roulements céramiques et lubrifiants : fluidité, efficacité !
- Les vélos des pros : jusque 16 000€ !!!
- Montage du cintre et de la potence.
- Parcours : paysages fantastiques et faciles à Lanzarote (Canaries)

Col dur : col de la Ramaz 1619m en Haute Savoie (*on l'a fait il y a 4 ans, BCMF Annecy*)

Vente des polos manches courtes

Vendredi 8 avril entre 10H00 et 12H00 au siège du club. Prix de vente unitaire : 5€.

Sortie Sant Climent

La sortie mensuelle aura lieu le **jeudi 21 avril** (et non le 19 comme prévu initialement) dans les conditions suivantes :

Parcours court : 71 km pour 350m de dénivelée. <http://www.openrunner.com/index.php?id=4732561>

Départ 7h30 de Canet ou 9h00 de San Climent – repas 13h00

Parcours long (répétition du 100km cyclotines de juin) : 102km pour 480m de dénivelée

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5762011>

Départ Canet 7h00 ou 8h00 San Climent – repas 13h00

A vos agendas

- 2 avril : « les Parcours du Cœur »
- 21 avril : sortie Sant Climent.
- 1^{er} mai : brevet audax 200km (22,5km/h derrière capitaine de route) à Castelnaudary
- 5 mai : randonnée de Quillan
- 12 mai : sortie Bascara avec départ en voiture du pied de la côte pour le groupe « vallonné »
- 28 mai au 4 juin : séjour ACC au Plan de la Tour (83)
- 7 juin : sortie canal de la Robine à VTT
- 18 juin ; sortie départementale des cyclotines organisée par Canet. Venez nombreuses avec vos amies !
- 21 juin : 100km relax – ouvert à tous - Il est demandé au responsable du groupe relax de le préparer en augmentant graduellement la distance de ses sorties
- 25 au 27 juin : séjour ACC à Platja de Aro
sans oublier
- 2 sorties montagne de la journée par mois dont une le samedi.

Le point sur les séjours

Côte d'Azur :

Prix : 437€. Nous serons 46 sur la Côte d'Azur, au Plan de la Tour du 28 mai au 4 juin. Les deux premiers acomptes ont été versés (145 +170). **Le solde de 122€ sera à verser avant le 28 avril.** Single : + 87€. Le fascicule donnant toutes les précisions, notamment les circuits, sera disponible fin avril. Nouveau : circuits vélo et VTT

Costa Brava :

Prix 122€. Nous serons 34 sur la Costa Brava, à Platja d'Aro, du samedi 25 au lundi 27 juin. Nous serons en pension complète 2 jours. Aussi le choix sera donné de prendre le repas de 13h00 le samedi ou le lundi. Il sera possible de prendre les deux moyennant un supplément de 13€. La décision sera prise lors de la réunion préparatoire une semaine avant le départ. L'acompte de 40€ par personne est versé par tous les participants. **Le solde de 82€ devra être versé pour le 20 mai.** Single : +13€ par nuit soit 26€. Nouveau : circuits vélo et VTT dont un super circuit VTT très facile et pittoresque (ancienne VF avec gares transformées en bistrots).

Italie :

Prix : 660 ou 610€ selon le nombre de participants. Séjour en Ligurie (frontière française près de San Remo) du 22 septembre au 28 septembre. Tous les renseignements figurent ci-dessous.

L'Amicale Cycliste Canétoise en Ligurie

Voici le voyage que nous propose Sylvie suite à notre demande : une semaine en Italie, près de la frontière :

Jeudi 22 sept : RDV des participants à CANET EN ROUSSILLON et départ pour l'Italie. Arrivée dans l'après-midi en Ligurie à Diano Marina, près de San Remo. Installation à l'hôtel 3***, cocktail de bienvenue, dîner et logement.

Vendredi 23 sept : Gênes la capitale Ligure

Après le petit déjeuner, départ pour Gênes, capitale baroque et artistique de la région, c'est aussi la ville natale du célèbre Christophe Colomb. Notre découverte de la ville commence par un tour panoramique. Nous continuerons par une visite guidée du centre historique : les palais de via BALBI (extérieur), Piazza de Ferrari, le théâtre Carlo Felice, la Cathédrale de St Lorenzo et le port antique. Déjeuner au restaurant. Temps libre à disposition pour quelques achats ou pour vos visites personnelles. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi, dîner et logement.

Samedi 24 sept : Le village Ligure de CERVO

Matinée libre ou vélo à DIANO MARINA, Départ en bus vers 11h pour rejoindre les cyclistes à SANTO STEFANO AL MARE pour un apéritif à l'italienne. Retour à l'hôtel et déjeuner. L'après-midi départ pour la visite d'un bourg typique ligure. Cervo est considéré comme une des plus beaux villages de Ligurie. La ville s'élève au-dessus de la mer, au fur et à mesure que vous monterez, vous apercevrez une vue de plus en plus belle. Continuation jusqu' à IMPERIA pour la visite du musée de l'huile d'olive. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi, dîner et logement.

Dimanche 25 sept : SAN REMO - DOLCEACQUA

Départ en bus pour la journée complète. Visite guidée de SAN REMO, connue pour la culture des fleurs, pour son fameux festival de la chanson italienne et sa course cycliste Milan-San Remo, la plus prestigieuse des classiques italiennes. Nous y découvrirons de magnifiques villas : la villa Nobel, résidence du savant suédois, du XIXème, la villa Ormond et son parc. Enfin l'église orthodoxe érigée au début du XXème siècle par les riches russes de la jet-set de l'époque qui venaient à San Remo l'hiver profiter de la douceur du climat. Départ pour Dolceacqua où nous **rejoindrons les cyclistes**. Déjeuner au restaurant. Visite guidée du bourg de Dolceacqua : ville fortifiée du moyen âge, construite autour du château du XXIème siècle, dominant la Val Nervia. Ses ruelles, ses passages couverts et son église paroissiale de Sant' Antonio Abate méritent le détour. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi, dîner et logement.

lundi 26 sept : Départ en bus pour une journée au Coeur des Langhes

Les **Langhes** est une région historique du Piémont, désormais à cheval sur les provinces de Coni et Asti et frontalières avec la Ligurie. Depuis le 22 juin 2014, certains vignobles des Langhe sont inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. (itinéraire des villages de BAROLO, LA MORRA, MONTFORTE, POLLENZO à définir selon l'itinéraire vélo) Après un arrêt au village de DOGLIANI, nous rejoindrons les cyclistes à LA MORRA (point panoramique pour contempler les collines).

Déjeuner au restaurant.

L'après-midi, visite du château de BAROLO et son musée du vin puis dégustation dans une cave et retour à l'hôtel.

Mardi 27 sept : Journée libre ou vélo en pension complète à disposition

Excursion conseillée aux non cyclistes : marché local de DIANO MARINA, promenade par le bord de mer jusqu'à IMPERIA.

Mercredi 28 sept : petit déjeuner et retour vers Canet.

| |
|--|
| Prix par personne : 660 € (base 30 personnes) – 610 € (base 40 personnes) |
|--|

Le prix comprend :

L'hébergement en hôtel 3***

La pension complète du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7

L'assurance rapatriement

Les visites guidées comme indiquées sur le programme

Le transport en autocar

L'assistance en voiture pour les cyclistes la journée du 24 et du 25 septembre

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre seule

84 €

l'assurance annulation

15 €

Obligatoire pour les cyclistes

Suite au problème de l'an dernier (cadre cassé), tous les vélos devront être démontés : pédales et roues compris) les sacs à vélos seront vérifiés un par un, aucun autre objet ne sera admis dans la remorque . Prévoir un sac de sport pour le casque, les outils ou autres qui iront en soute du bus)

Activité vélo :

Les cyclistes auront l'occasion de rouler 4 fois sur des itinéraires très différents.

Samedi 24: départ de l'hôtel en vélo par le CAPO BERTA/IMPERIA/ SAN LORENZO AL MARE/POGGIO DI CIPRESSA/ Redescente Sur SANTO STEFANO AL MARE (véhicule d'accompagnement)

Dimanche 25 : Itinéraire de la MILANO –SAN REMO départ de SANTO STEFANO AL MARE direction SAN REMO – le fameux Poggio di SAN REMO - BAJARDO –et redescente sur DOLCEACQUA où nous serons attendus pour le déjeuner (véhicule d'accompagnement)

Lundi 26 : départ tous ensemble en bus à 08h00 pour aller à MURRAZANO, point de départ de l'itinéraire vélo au cœur des vignobles (cela ressemble à la Toscane, c'est magnifique) : MURRAZANO, BELVEDERE LANGHE, DOGLANI, MONFORTE D'ALBA (étape du Giro d'Italia 2014), LA MORRA.

Mardi 27 : matinée ou journée vélo à définir.

Assurance des voyages et séjours organisés par le club

Lors des voyages et séjours organisés par les clubs, **la FFCT ne couvre que les membres licenciés et exclusivement eux**. Pour couvrir les conjoints, enfants ou amis, le club va donc souscrire auprès de la MAIF un contrat destiné aux associations.

En contrepartie, à partir de 2017, ne pourront s'inscrire à un voyage ou séjour de l'AC Canet (séjour organisé par le club ou séjour clés en main via une agence) que :

- les licenciés FFCT appartenant au club de Canet
- les non licenciés (conjoint, enfants, amis) et les licenciés FFCT d'un autre club **s'ils ont acquitté la cotisation de "membre bienfaiteur" au titre de l'année en cours.**

Heures de départ : du changement dans les changements

Jusqu'à présent, les changements d'heure de départ prenaient effet le premier dimanche qui suivait la réunion mensuelle ; ainsi, pour le mois de mars, la réunion mensuelle ayant eu lieu le vendredi 4, les heures de départ ont été avancées d'une demi-heure à compter du dimanche 6 mars.

Dorénavant, pour plus de facilité, **les changements d'heure de départ prendront effet toujours à la même date : le 1 du mois.**

Si au mois d'avril les heures de départ sont les mêmes qu'au mois de mars, soit 08H30 les mardis, jeudis et dimanches, il n'en sera pas de même au mois de mai.

Ainsi, à partir du 1 mai, le RDV au club sera à 07H45 pour un départ à 08H00 quel que soit le jour de la sortie, mardi, jeudi ou dimanche, y compris pour le groupe relax.

Rassurez-vous cependant : ces changements seront bien sûr rappelés dans le mail hebdomadaire vous présentant les circuits dominicaux !

LES SORTIES ROUTE DU MOIS

| Date | Heure | Randonnée ou Pause-café | Destination ou Observations |
|-------|--------------|--------------------------|--|
| 03-04 | 07H30 | départ voiture PC Prades | 08H45 : circuit montagne puis restaurant |
| 03-04 | 08H30 | circuit ACC | St Estève - Baixas - col de la Dona - Pézilla - Thuir |
| 10-04 | 08H30 | PC Villeneuve-de-la-Raho | Villeneuve-de-la-Raho (PC) - Bages - St Jean Lasseille - Laroque - Argelès |
| 14-04 | à fixer | sortie montagne | |
| 17-04 | 08H30 | Circuit ACC | Rivesaltes - Pas de l'Echelle - Opoul - Salses - Clairà |
| 21-04 | 08H00 | Sant Climent | Openrunner 5762011 |
| 24-04 | 08H30 | Randonnée du Muguet | Villelongue-dels-Monts |
| 01-05 | 08H00 | Randonnée du Vallespir | Le Boulou |

Bonne route à tous !