

R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

<i>Pas de répit pendant les vacances</i>	1
<i>Soyons prudents : 5 chutes en juin</i>	1
<i>L'ACC à nouveau sur la Côte d'Azur</i>	2
<i>Les grimpeurs vers l'Espagne</i>	3
<i>Le Canal de la Robine : on ne s'en lasse pas</i>	3
<i>Le Tour des Albères</i>	3
<i>Les Baudot ont fait le col des Baudot</i>	4
<i>La rando « cyclotines » a eu lieu malgré la pluie</i>	4
<i>Le 100km relax revu et corrigé</i>	5
<i>La Costa Brava, on y va !</i>	7
<i>La Manu Mayen, on y est (presque)</i>	7
<i>Du côté des magazines</i>	7
<i>Séjour VVF près de Gap en juin 2017</i>	8
<i>Appel à volontariat pour les formations PSC1</i>	8
<i>Commande de maillots et cuissards</i>	8
<i>Les sorties Route du mois</i>	8

Prochaine réunion

Vendredi 5 Août à 19H00

AC CANET

Pas de répit pendant les vacances

L'appel lancé aux cyclotines le 18 juin a bien été entendu (merci Didier et Facebook), puisque, malgré une météo défavorable, 25 non licenciées ont participé à la randonnée, ce qui constitue un succès.

Un grand merci à celles et ceux qui, de près ou de loin, se sont investis dans la préparation ou l'animation de cette journée.

Je ne doute pas qu'il en sera de même le dimanche 17 juillet pour notre 39^{ème} randonnée canétoise, « La Manu Mayen », qui constituera le point d'orgue du mois de juillet puisque nous allons accueillir non seulement les cyclos du département, mais aussi nombre de touristes venus en vacances dans la région.

Avec les vacances, la physionomie du peloton change quelque peu : certains d'entre nous vont s'absenter, et des cyclos d'autres régions vont nous rejoindre pour partager nos sorties : faisons en sorte qu'ils gardent de leur passage dans notre club un excellent souvenir ... de vacances.

Soyons prudents : 5 chutes en juin



« Dunkerque », Raymond, Bruno, Michèle et Philippe, dans l'ordre des chutes. Heureusement, plus de peur que de mal !

L'ACC à nouveau sur la Côte d'Azur

La Côte, d'Azur, le club y était déjà allé, en 2006, à La Londe des Maures très précisément, à la rencontre de Lucien, l'ancien président de l'ACC qui avait émigré dans les parages. Cette fois-ci, on s'est posé dans l'arrière-pays de Saint Tropez, au Plan de la Tour. Le samedi 28 mai, les 48 vacanciers sont arrivés à destination et ont pu vérifier qu'elle correspondait tout à fait à la description donnée par la brochure : « situé sur les hauteurs du prestigieux golfe de Saint Tropez et niché dans un écrin de verdure, le village club du Reverdi, véritable hameau provençal est au cœur de 15ha de verdure et à 5km de la mer ». Pot d'accueil offert par le directeur et présentation du séjour par Bruno. Le site est escarpé, le groupe « montagne » va se régaler, mais le « vallonné » un peu moins. Quant au relax, il déclarera forfait ou se joindra au groupe précédent. Beaucoup d'activités sont prévues pour les non cyclistes. Le séjour peut commencer.

Et la pluie aussi ! En effet, le dimanche matin, il pleut ! Pas de vélo donc. Un peu de marche sous parapluie en remplacement et visite commentée de notre village par le directeur : c'est une ancienne propriété de Robert Hossein qu'il a offert à sa compagne Marina Vladi. L'après-midi, le temps s'améliore et 21 fanas sur les 31 cyclistes dérogent à la règle non écrite du club qui veut que l'on ne pédale pas après midi ! Tous groupes confondus, les 21 descendent (eh oui, on loge quasiment sur un col !) sur la côte mais au bout de 2km, on perd déjà Jojo qui loupe une bifurcation, entraîné par son élan. On ne le reverra que le soir. Les 20 autres atteignent une piste cyclable plus ou moins continue, plus ou moins en bon état. Direction Saint Tropez. En vrais cyclotouristes (pour une fois !) on visite la ville, le port avec le fameux café Sénéquier, les yachts et bien sûr LA gendarmerie où Louis de Funès s'est illustré naguère.

Les autres jours, les 2 groupes arpentent chacun de leur côté les routes pittoresques mais encombrées de voitures. Très beaux paysages qui se méritent car il faut grimper ! Circuits de 40 à 70km en moyenne mais de 400 à 1500m de dénivellée ! Rapidement, on fuit la côte impraticable pour les cyclistes très peu respectés par les automobilistes

qui les frôlent et klaxonnent rageusement. Les voitures se croisent d'ailleurs si près que beaucoup roulent rétroviseurs relevés ! Alors, nous, cyclistes sans protection, nous nous sentons très vulnérables. Un « confrère » ensanglanté d'ailleurs été hélitreuilé sous nos yeux, balancé par une voiture. Deux voitures se croisant devant nous se sont arrachés les rétros... Pas de doute, on est mieux chez nous, vive les Catalans !

Un groupe VTT s'est formé à deux reprises. A eux le calme des grands espaces. Pas une voiture en 40km ! Une journée de repos involontaire a été respectée par la grande majorité des cyclistes suite à 3 gouttes d'eau dissuasives. Au total, les cyclos ont parcouru de 36 à 370 km pour 200 à 4800m de dénivellée. A noter la présence de 2 tandems : Edouard-Nicole et Roger-Martine (non-voyants). Bravo car en montagne, c'est encore plus dur que sur un vélo !

Beaucoup de vélo donc, mais il n'y avait pas que ça ! La piscine bien sûr, la mer – mais difficile d'accès, avec une eau ressemblant à une soupe d'algues (vive Canet !) – les randonnées à pied, en solo ou avec guide, la visite des villages alentours (Ramatuëlle, Port Grimaud, Bormes-les-Mimosas...) et les différentes activités proposées par l'équipe d'animation. Avant le dîner, apéro collectif bien sûr et ensuite après le repas, spectacle ou autre activité avec participation active de l'ACC : karaoké avec Simone et le Normand, sketches avec Jean-Louis notamment. Boules et belote pour les inconditionnels.

Très bonne ambiance due à tous mais en particulier à Jojo, Roro, le Normand... que n'a pas terni l'hospitalisation de Monique suite à une chute à la sortie du Jacuzzi. Poignet cassé. Auparavant c'était son mari, Jojo, qui s'était fait remarquer en avalant son appareil dentaire de 9 dents ! Docteur Jacqueline était prête à appeler le SAMU, mais Jojo a réussi à le régurgiter ! Ouf ! Et on n'oublie pas que l'on a très bien mangé, des super buffets étant servis à chaque repas. Alors, c'est vrai, les parcours étaient difficiles, les automobilistes pas sympas, la météo moyenne, mais grâce à la super ambiance qui a régné tout au long du séjour, on est prêt à repartir. Peut-être du côté de Gap ?

Les grimpeurs vers l'Espagne

Ce jeudi 27 mai, 6 cyclistes se donnent rendez-vous à l'initiative de Jacques, notre guide montagne, pour une nouvelle rando vers l'Espagne : Jacques, Urbain, René, Jean-Pierre, Lucien, Jacqueline.

Nous sommes bien décidés à parcourir les 120km prévus, même si, on le sait, on va « bouffer du dénivelé..... ». Le terme n'est pas exagéré.

Le départ est donné à 7h45 sur le parking de Port-Vendres, le temps est couvert mais le soleil va très vite être au rendez-vous pour toute la journée.

D'emblée, le parcours commence par monter et il nous faudra grimper, et encore grimper.,

Nous empruntons la D914, direction Paulilles puis Banyuls, le paysage est magnifique, on surplombe la mer, puis Cerbère ; on passe le col des Bélitres à la frontière espagnole puis enfin, on descend vers Port-Bou par la N 260, on laisse le tunnel aux voitures et on emprunte

la N 260a qui nous mène à Coléra puis direction Liança, grimpette (une de plus) vers le carrefour de Cadaqués, puis enfin une descente vers Palau Saverdéra pour un déjeuner bien mérité après 60km de vélo ; on reprend la route, enfin du plat... mais pas pour longtemps...

on regagne par la N 260 La Valleta puis Liança, notre boucle est terminée, on reprend le chemin inverse, Coléra, Port-Bou, etc ...

Nous apercevons cette route sinueuse et très grimpeuse mais le moral reste bon, il faut refaire le chemin inverse..., au total nous avons pédalé pendant 6h25, 121km et 2020m de dénivelé.

Si ce parcours montagne a été « hard », Urbain s'est fait plaisir en corsant un peu plus les difficultés : il a parcouru quant à lui 137 kms en « chassant les cols » : au total 13 cols, avec un dénivelé de 2474 mètres.

Merci à Jacques et à tous les participants, car la bonne humeur et l'esprit d'équipe étaient toujours présents, merci à Jean Pierre qui nous a offert à boire en fin de parcours.

Nous nous sommes félicités mutuellement car il fallait vraiment être motivé pour aller jusqu'au bout, en tout cas, c'est ce que j'ai ressenti.

Jacqueline S

Le Canal de la Robine : on ne s'en lasse pas

Ce n'est pas la première fois que l'on fait le canal de la Robine, mais on ne s'en lasse pas, car cette randonnée permet de rouler ensemble, tous groupes confondus, en prenant son temps et bien sûr, loin des voitures. Nous étions donc 21 à avoir répondu à la proposition d'Edouard de faire notre sortie VTT annuelle dans ce cadre reposant. Longer le canal à l'ombre des platanes donne l'ambiance : on n'a pas envie de se presser. Le temps était magnifique, peut-être même trop chaud, mais le feuillage des arbres nous protégeait bien à propos. On est allé ainsi jusque Narbonne où on a visité en vrais cyclotouristes la zone piétonne autour de la cathédrale et fait demi-tour au moulin transformé en restaurant de luxe. Comme on avait le temps on est revenu sur nos pas pour rejoindre Gruissan et ses fameux chalets où le film « 32° le matin » avait été tourné. Pique-nique sorti du sac et retour à Port la Nouvelle où nos voitures nous attendaient. Retour un peu difficile il est vrai pour ceux qui manquaient d'entraînement car on a fait pas loin de 70km ! Mais tout le monde était ravi, sport et convivialité font particulièrement bon ménage dans ce type de sortie. Et bien sûr la journée s'est terminée autour d'une bière bien fraîche. A l'automne, on fera une sortie VTT pour tous, à Villeneuve de la Raho ou le long de Las Canals.

Le Tour des Albères

Argelès-s-Mer : 7H00 du matin ce samedi 11 juin. Nous sommes 8 à prendre le départ : Raymond, Yvon, Jean Pierre H, René, Pascal, Christian, Patrick et moi-même, Jacques.

Direction Banyuls-s-Mer puis Llança en passant par le col de Las Portas, le col de Père Carnère, le coll Del Frare et le coll de Sant Antoni.

Nous avons de la chance car la tram nous pousse un peu après Llança ; dans la montée en direction de Garriguella, Christian commence à souffrir d'autant que nous avons un peu le vent de face. Vers 10H30, nous sommes à Sant Climent ; nous décidons de nous arrêter « à notre restaurant » où, bien sûr, nous sommes très bien accueillis;

LES SORTIES ROUTE DU MOIS

Date	Heure	Randonnée ou Pause café	Organisation	Observations
02-03/07		Cyclomontagnarde Espinouse	Fabrègues (34)	départ de Lodève
03/07	07H30	Randonnée du Conflent	Prades	
10/07	07H30	Randonnée Illibérienne	Elne	
14/07	07H30	Randonnée Mar y Monts	Argelès-s-Mer	
17/07		39^{ème} Randonnée Canétoise	ACC	La Manu Mayen
24 /07	07H30	Randonnée des 2 Soleils	Saint-Cyprien	
31 /07	07H30	Randonnée de Rivesaltes	Rivesaltes	

Bonne route à tous!