

# R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



## SOMMAIRE

N'oublions pas les pauses-café !	1
Grillade de rentrée appréciée	1
Forum pour la forme	2
On n'a pas oublié de rouler pour Alzheimer	3
Bascara à deux vitesses	3
Les malheurs de Sophie	3
Le col de Mantet, on s'en souviendra !	4
Les Dolomites grâce à vous	5
Deux sorties montagne en prévision !	6
Vélo et vin à Lézignan	7
Du côté des magazines	7
Brèves du CODEP	7
Séjour en Italie (Ligurie) annulé	8
Côtes du Roussillon primeur chez nous	8
Changement d'heure de départ	8
Les sorties Route du mois	8

## Prochaine réunion

Vendredi 5 Novembre à 19H00

AC CANET

### N'oublions pas les pauses-café !

Septembre était un bon mois pour faire du vélo, comme en témoignent les statistiques de Jean : comme en 2015, 100% des sorties prévues ont été réalisées (13/13) et la moyenne de 40 cyclos par sortie est la plus forte de l'année après juin.

A la fin du mois, il faisait d'ailleurs encore si beau qu'on a failli oublier la première pause-café de l'automne ! Et pourtant, les « PC » sont bien de retour : après Le Barcarès le 2 octobre suivront Saint-Cyprien le 16 puis Saleilles le 30. Et, comme chaque année, il y aura du monde, beaucoup plus de monde que lors des randonnées, allez savoir pourquoi ...

Les départs ayant été retardés d'une demi-heure, luminosité moindre oblige, on va aussi raccourcir quelque peu les parcours et, normalement, commencer à lever un peu le pied lors des randonnées journée prévues en octobre: les Corbières le 11, la Catalogne le 15 et Lézignan-Corbières (vins primeurs) le 29. Bonne route et soyons prudents !

### Grillade de rentrée appréciée

La grillade de rentrée, maintenant une vieille – et bonne – habitude, a lieu depuis l'an dernier à « l'Air du Mas », à côté de l'arboretum. L'endroit est idéal pour les convives qui sont bien installés, ça l'est un peu moins pour nos trois cuisiniers, Michel, Daniel et Pierre qui ont dû déménager tout leur matériel, mais le site se prête remarquablement à ce type de repas : le coin grillade est très bien équipé et tables et bancs sont disponibles pour 100 personnes. Tous les ingrédients étaient réunis pour que cette soirée soit une réussite et elle le fût même si le parking était un peu petit, une autre manifestation (jazz-piquenique) ayant lieu au même moment 200 m plus loin. Excellent repas avec apéritif offert comme d'habitude par les anniversaires du mois : buffet de charcuterie, saucisse-boutiflar-ventrêche, fromage, tarte aux fruits. Un grand

merci aux cuisiniers qui ont particulièrement sué près du brasero. Et bien sûr quel plaisir de se retrouver après ces deux mois de « vacances » pour les 80 convives. On recommencera l'année prochaine. Mais d'ici là, d'autres occasions de festoyer se présenteront ! Regardez bien vos mails !

### Forum pour la forme

Il a eu lieu comme d'habitude le premier samedi suivant la rentrée scolaire, c'est à dire le 3 septembre. Comme d'hab, beaucoup de visiteurs le matin malgré la chaleur, un peu moins l'après-midi, quelques « touches », mais on n'était pas là pour « recruter », on était là tout simplement pour se montrer, participer à cette grande fête des associations.

Le stand était tenu par les membres du bureau et quelques volontaires, merci à toutes et à tous, car il y avait des cyclotines présentes! Café offert par le service des sports avec l'aide de l'ACC. Puis inauguration officielle par le maire. Comme il terminait sa tournée par notre stand et qu'il était midi, nous lui avons bien sûr offert l'apéritif ainsi qu'à ses accompagnateurs. Cette année, le service des sports a participé en apportant quelques bouteilles. Et bien sûr la journée s'est terminée par un apéro et une grande première : un repas offert par la municipalité au club de plage voisin, ce qui est plus commode que de manger au théâtre de la mer. A l'année prochaine pour cette fête des assos où on a le plaisir de côtoyer les « collègues » de Canet !



## On n'a pas oublié de rouler pour Alzheimer

L'Association France Alzheimer a instauré une journée spéciale pour sensibiliser le public à cette terrible maladie. Le CODEP était partie prenante ce dimanche 18 septembre. Il avait demandé à cet effet à tous les clubs du département d'organiser une randonnée se terminant entre 9h et 10 h Place de Catalogne pour y remettre le chèque correspondant à la collecte effectuée auprès des membres des clubs, soit pour nous, 80 euros. On a donc fait une rando plus courte que d'habitude d'autant plus que la tram' nous a incités à couper. Par le plus grand des hasards, nos 4 groupes sont arrivés à peu près en même temps, par des itinéraires pourtant différents ! Une pause-café nous attendait, organisée au profit de tous les participants. A noter que la traversée nord sud de Perpignan à vélo était une grande première très appréciée pour beaucoup d'entre nous. A l'année prochaine où nous roulerons à nouveau pour le même motif.

« Bonjour à tous et à toutes. Je tiens à remercier les présidents de club ainsi que les adhérents qui ont participé à la manifestation de ce dimanche "Pédalons pour ALZHEIMER" en étant présent mais aussi ceux qui ne pouvaient participer mais qui ont donné leur obole pour cette cause importante. Au fil de l'eau nous avons compté un peu moins de 300 participants malgré la tempête de vent qui soufflait en rafale atteignant jusqu'à 80 km/h par endroit .J'ai aussi entendu des témoignages touchant et la mobilisation a été forte. Je suis très fier de votre participation et que vous ayez donné du temps sur votre loisir du dimanche. Amicalement »

Jean Marie HENNEQUIN, Président du CODEP

## Bascara à deux vitesses

Oui, à deux vitesses, car on avait le choix : y aller comme d'habitude pour y passer la journée ou profiter de l'hôtel pour y passer quelques jours. C'est cette deuxième possibilité qui a été choisie par 8 d'entre nous sous forme d'un mini séjour de 4 jours. Les matins, vélo ou VTT, l'après-midi,

visites diverses, notamment des ruines gréco-romaines d'Empuries, de la station de l'Escala, du village voisin ou tout simplement farniente. Le VTT était particulièrement à l'honneur, les chasseurs de cols entraînant le reste de la troupe, avaient programmé une dizaine de trophées dans le secteur. Les pistes étaient belles, la température idéale, le guide Joël infallible, tout allait donc pour le mieux, mais...les parcours ont dû être aménagés suite à la rencontre de barrières aussi imprévues qu'infranchissables. Grâce au GPS, on a cependant pu s'en tirer sans trop de problèmes. Mais de quel droit certains propriétaires se permettent-ils de barrer ainsi des chemins communaux ? De retour à l'hôtel, on a pu apprécier les repas copieux- trop copieux même - que l'on connaît bien et certains ont goûté à la piscine. Le jeudi, une douzaine d'« externes » sont venus se joindre aux « internes » recréant les 2 groupes habituels de vallonné et de montagne. Avec une particularité : le premier a fait davantage de kilomètres que le second et à une allure plus rapide ! Mais avec moins de dénivelée faut-il le préciser !

Cette expérience de faire un mini séjour à seulement une heure de Canet a été très concluante. Les 8 ont apprécié les charmes de l'hôtel où le personnel était particulièrement à l'écoute de leurs désirs. Sans compter que le prix était on ne peut plus attractif puisque la pension complète revenait seulement à 50€ par personne. A renouveler ?

## Les malheurs de Sophie

Nous étions 14 sur le parking Boulanger ce mardi 27, prêts à suivre Michèle à VTT sur le chemin de Las Canals. Tout commençait pour le mieux : il faisait beau, le parcours était ombragé, le groupe était décidé à se promener et non rouler la tête dans le guidon. Les paysages se succédaient sans monotonie : urbain d'abord, puis champêtre, viticole et fruitier. La piste était souple, les pluies de l'avant-veille n'avaient laissé que quelques flaques d'eau facilement évitées. Ce n'est qu'en regardant le léger courant du canal d'alimentation qu'on s'apercevait qu'on montait tant la pente

était faible

C'est alors après deux heures de balade que ceux qui étaient en queue entendirent soudainement un « plouf » magistral et que ceux qui étaient en tête en virent la raison : Sophie, en perte d'équilibre venait de plonger avec son vélo! Pas de panique, l'eau n'est pas profonde, environ 80cm. Mais le courant bien que léger emporte Sophie précédée d'une de ses chaussures et de son vélo qui flottent donc. Edouard aidé de Bruno vient au secours de Sophie et la remonte à la force des bras, sachant que le talus à bord franc d'1 mètre de haut ne facilite pas la remontée. Sophie réapparaît toute égratignée, mais avec le sourire! Pendant ce temps, le vélo flotte toujours. Bloqué par une perche tenue par André, il est finalement récupéré par Edouard qui se déchausse et se met à l'eau. Restait la chaussure qui poursuivait son chemin, repêchée par Bernard qui avait sauté dans le canal, et a dû être tracté par René pour en sortir.

A docteur Xavier de jouer maintenant. En bon médecin, il a toujours le nécessaire sur lui et en un tour de main, il a enveloppé la jambe de Sophie d'une gaze protectrice, ladite Sophie restée toujours aussi souriante et décontractée malgré sa mésaventure.

Il était plus sage pour elle de rentrer au plus vite chez elle et de consulter. Elle abandonna donc le groupe, accompagnée par Jacques, un ami perpignanais de René qui lui avait au préalable prêté un vêtement sec. Un grand bravo à Sophie qui a gardé sa bonne humeur et qui n'a pas du tout paniqué pendant tout ce temps. Les 12 rescapés continuèrent leur chemin jusque midi, heure du « repas ». Une fois le pique-nique avalé, tout le monde a préféré faire demi-tour, on fera le reste du parcours une autre fois ! Ces 40 km aller-retour pour 100m de dénivelée sont vraiment à la portée de tous. On recommencera...en restant sur la terre ferme !



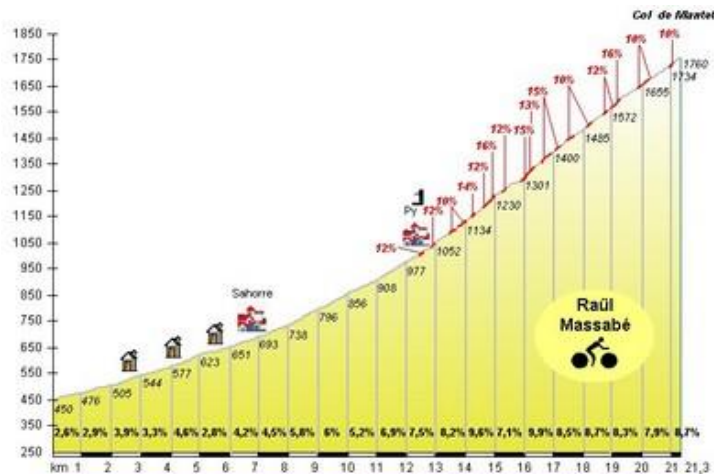
## Le col de Mantet, on s'en souviendra !

Ils étaient une dizaine de montagnards à partir à l'assaut du col de Mantet (1760m) ce mardi 13 septembre.

Jacques raconte :

« Un grand moment de sortie montagne : départ de Prades, Saint-Michel-de-Cuxa, Fillols ... ce n'est pas plat, on monte à 850m pour redescendre sur Vernet-les-Bains mais c'est après que les choses se compliquent ; à Sahorre, ça commence à monter sérieusement mais à partir de Py !!! un petit passage à 22% dans le village et après, c'est impressionnant !

Il faisait très chaud, on l'a fait au courage ! Bravo à tous ! »



## Les Dolomites grâce à vous

Quand j'ai quitté le poste de Président de l'ACC lors de la dernière Assemblée Générale, vous avez eu la gentillesse de faire une collecte pour m'offrir un cadeau. Initialement, je comptais utiliser la somme recueillie pour faire un saut en chute libre, mais finalement j'ai préféré que Michèle profite aussi de ce cadeau car elle a toujours été à mes côtés durant ces 12 ans et méritait bien une part du gâteau. Comme j'avais un deuxième souhait à réaliser, les Dolomites à vélo, c'est celui-ci que j'ai donc choisi, car on peut le faire à deux. C'est ainsi que nous sommes partis une bonne semaine tous les deux en direction de cette partie des Alpes italiennes bien connue par ses cols empruntés régulièrement par le Giro.

Les Dolomites, ça paraît loin, mais bien que ce soit

à l'autre bout de l'Italie du Nord, ce n'est pas plus éloigné de Canet que Lille ou Cherbourg, c'est-à-dire environ 1100km. Pour y aller, nous avons fait étape à Montgenèvre à 1800m d'altitude pour commencer à nous acclimater. Le lendemain, direction notre « port d'attache », la station de ski d'Arabba, à 1600m d'altitude, en prenant notre temps, c'est-à-dire en faisant du tourisme dans la région des grands lacs, en longeant notamment le lac de Garde aussi grand que pittoresque.

Le lendemain de notre arrivée à Arabba, nous avons franchi notre premier col à près de 2200m d'altitude, puis un second, 2km plus loin à 2100m. Comme Michèle a bien passé ces deux premiers cols et leur 800m de dénivellation et que la météo était au beau fixe, on a continué les jours suivants ! Chaque matinée, on prenait la voiture pour faire une quinzaine de kilomètres afin de

partir d'une nouvelle base à l'assaut d'un ou deux « 2000 » différents avec 700m de dénivelée environ à chaque fois. Pas besoin de VAE pour y arriver, il « suffit » de bien contrôler sa vitesse (6/7km/h) mais surtout son rythme cardiaque et de profiter des arrêts photos pour récupérer. On a ainsi fait 8 « 2000 ». Les après-midis, tourisme en profitant notamment des téléphériques pour faire des balades à pied qui frôlaient les 3000m.

Le dernier jour, changement d'hôtel pour débarquer 150km plus à l'ouest, au pied du Stelvio, 2<sup>ème</sup> plus haut col routier européen. Comme on était alors à 50km de l'Autriche, on en a profité pour aller y boire une bière ! Le lendemain, Michèle assure l'assistance en voiture pendant que je démarre à vélo à l'altitude 887m très précisément. Les premiers km sont faciles, à 4%, puis la pente se relève graduellement. Deux petits arrêts à la voiture pour me ravitailler, puis à mi-chemin, soit après 14km de montée, le premier virage se présente suivi de 45 autres et les pourcentages oscillent entre 8 et 10 avec des passages à je ne sais combien. A partir de là, je ne quitterai quasiment plus le 30X28. Enfin, après 4h d'effort, 1900m de dénivelée à 7,7% de moyenne et 28km parcourus, j'arrive aux 2758m du Stelvio, transformé en gigantesque parking. On mange une saucisse, je fais la descente puis monte dans la voiture à Bormio. Il ne restait plus qu'à rentrer à Canet.

Ce voyage était vraiment super. C'était bien sûr la

satisfaction d'avoir fait du vélo dans les Dolomites et d'avoir fait le Stelvio, ce col mythique du Giro (qui n'est pas dans les Dolomites !). Mais aussi d'avoir vu des paysages sublimes : à partir de 2000m, c'est le règne du minéral et du vertical sans oublier les glaciers. La beauté et le pittoresque de ces paysages ont mérité à ce site d'être classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. C'était aussi d'avoir découvert une région d'Italie rigoureusement différente du reste de la péninsule : cette province a été détachée de l'Autriche en 1918 et on continue un siècle plus tard d'y parler allemand en priorité. Elle mérite bien de ce fait son surnom de « Sud Tyrol ». Seul bémol : la concurrence des motos tout au long des différents cols, pétaradant et polluant les cyclistes venus également en nombre parmi lesquels on a beaucoup de cyclotines. J'ai compté jusqu'à 35 motos à la queue leu leu ne parvenant pas à doubler un car. Mais la montagne est à tout le monde !

Ce beau voyage, c'est en partie grâce à vous que nous avons pu le réaliser, grâce à votre générosité. Soyez en sincèrement remerciés. Nous avons beaucoup pensé à vous au cours de ces ascensions, sachant que beaucoup d'entre vous auraient aimé être à notre place...alors pourquoi n'iriez-vous pas à votre tour dans les Dolomites?  
*BB*

## Deux sorties montagne en prévision!

Mardi 11 octobre : les Corbières. Départ de Canet à 7h45 ou RDV à Paziols (cave coopérative) à 8h45 pour un départ à 9h00. Il y aura une voiture suiveuse (MPX) qui pourra en particulier emporter les pique-niques. Environ 100km pour 1380m de dénivelée, une douzaine de petits cols.  
<http://www.openrunner.com/?id=6507895>

Samedi 15 octobre : la Catalogne. Départ de Canet à 8h15 ou RDV au parking de la poste d'Argelès Plage à 8h45 pour un départ à 9h00. Emporter le pique-nique. Circuit de 113km pour 1600m de dénivelée avec le col de Banyuls (refait) au programme.  
<http://www.openrunner.com/?id=6564120>

## Vélo et vin à Lézignan

Comme chaque année, Lézignan organise sa randonnée des vins primeurs le dernier samedi d'octobre, donc **le 29** de ce mois-ci. Randonnée toujours aussi pittoresque avec la dégustation de 5 ou 6 crus du Minervois et des Corbières. Pour cela, 3 circuits seront proposés.

Le prix est de 10€ qui comprend : l'inscription à la rando, les dégustations, le repas, une bouteille.

RDV à Canet pour un départ à 7h00 ou RDV à Lézignan à 8h15 pour un départ 8h30.

Inscriptions sur la liste avant le 15 octobre.

## Du côté des magasins

### « Cyclotourisme » :

- Les 10 commandements du sportif éco-responsable.
- VTT dans les Alpes de Haute Provence.
- La Semaine Européenne d'Auch : 13 pays représentés.
- La Semaine Fédérale à Dijon : 11 000 participants venus de 23 pays...*dont Martine et Roger.*
- Randonnée des sites cathares : *on connaît un peu !*
- Entretien du vélo : les points clés.
- Location de vélos entre particuliers : *c'est nouveau et ça marche.*

### « Le Cycle » :

- Comment rendre le Tour plus pétillant : 8 idées
- Le Tour 2016 en 11 jours par un inconnu
- Atelier : démontage et remontage des roulements des pédales
- Parcours : l'Aubrac à cheval sur 3 départements. *On en connaît un morceau. Super !*
- Col dur : l'Iseran 2770m, plus haut col routier d'Europe, par le versant sud.
- Les confréries et ses cinglés, fêlés...l'ACCAnet en compte plusieurs. *Qui ?*
- Tour de Corse en VAE *tiens tiens, le Cycle ose parler du VAE ...*
- Vélo et thérapie : quand le vélo aide à guérir...
- Fortes chaleurs : quelle diététique ? Manger plus souvent et ...boire !
- L'altitude : des bienfaits méconnus

## Brèves du CODEP

- Randonnée des Cyclotines 2017

« And the winner is » ..... L'AC Canet ! (Aucun volontaire à part nous)

La date retenue est le dimanche 4 juin (pas de randonnée CODEP à cette date), ce qui (en principe) correspond au week-end de la « Fête du Vélo ». *Les organisateurs pourront rouler la veille.*

- Pause-café AC Canet le 12 mars et Manu Mayen le 16 juillet
- Suppression de la randonnée du Muguet (Villelongue-dels-Monts) (*dommage*)
- l'AC du Boulou demande une participation de 3€ (randonnée du Vallespir le 7 mai)

- l'ARC maintient un second point d'inscription à Llauro (une cinquantaine d'inscriptions en 2016, notamment de clubs souhaitant éviter de rouler dans Perpignan)
- le VC Saint-Estève maintient les 2 jours de randonnées, le nombre élevé de circuits et le déjeuner du dimanche (seulement 5 inscrits en 2016 mais information des clubs tardive)
- Bilan des randonnées 2016 :  
hormis Prades (86 participants en 2016 contre 50 en 2015), Saint-Estève et Canet, qui enregistrent une hausse de la participation, tous les autres clubs ont vu le nombre de participants chuter de 20% À 30%.
- Préparation AG pour le COREG Occitanie (nom « provisoire » imposé par Midi-Pyrénées), ex ligue : **on demande des candidats**, 10 octobre date limite de candidature.
- Il reste des places pour le stage PSC1 samedi 29 octobre. Inscriptions auprès de Bruno. Prix 15€ (c'est le prix du repas, le reste est offert par le CODEP et le club)

### Séjour en Ligurie (Italie) annulé

Le nombre de participants potentiels au séjour prévu en Ligurie 3<sup>ème</sup> semaine de septembre 2017 n'étant pas suffisant (15 inscrits seulement), ce voyage est annulé.

### Côtes du Roussillon Primeur chez nous

Ce sera le **Judi 20 à 19H00**, que, comme chaque année, l'Amicale fêtera l'arrivée du Côtes du Roussillon Primeurs. Cette soirée organisée sous forme de saucissonnage debout est réservée exclusivement – pour cause de place - aux membres actifs, bienfaiteurs, conjoints. Participation : 5€ par personne S'inscrire sur la fiche au club.

### Changement d'heure de départ

Depuis le 1 octobre, l'heure de départ a été avancée d'une demi-heure. Les dimanches, mardis et jeudis, RDV au club à 08H15 pour un départ à 08H30

#### LES SORTIES ROUTE DU MOIS

Date	Heure	Randonnée ou Pause-café	Destination	Observations
09-10	08H30		Opoul – Pas de l'Echelle	
11-10	07H45	Les Corbières		départ de Paziols à 09H00
15-10	08H15	La Catalogne		départ d'Argelès à 09H00
16-10	08H30	PC Saint-Cyprien	Port-Vendres Cap Béar	
23-10	08H30		Llauro	
29-10	07H00	Vins primeurs Lézignan		départ de Lézignan à 08H30
30-10	08H30	PC Saleilles	Gorges de Lavall	
06-11	08H30	PC Perpignan	Tautavel - Vingrau	

**Bonne route à tous!**