

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### Les randonnées, nous voilà !

Les randonnées organisées par les clubs des PO recommencent en mai ; comme chaque année, c'est le club du Boulou, avec la randonnée du Vallespir, qui ouvrira le bal le dimanche 7 ; viendront ensuite la randonnée palauencque (Palu-del-Vidre) le 14 et la rando-troc de la Pau I Treva (Toulouges) le 21.

Comme chaque année, rappelons trois points principaux :

1 - Il y a deux possibilités d'y participer : en partant du club pour effectuer une rando moyenne, ou en se rendant en voiture pour 7h30 au départ de la rando afin d'y faire une grande boucle sur des parcours plus intéressants, sachant que du covoiturage est toujours possible.

2 - Le prix de l'inscription, qui est en principe toujours de 2,50€ (exception faite du Boulou, où il sera de 3,00€) inclut le ou les ravitaillements et l'apéro final. Merci à ceux qui ne paient pas d'avoir la délicatesse de ne pas profiter des ravitaillements (ce qui se fait sans problème jusqu'à ce jour). Le club de Canet est souvent cité en exemple, je compte donc sur vous pour avoir un comportement à la hauteur de la réputation du club et pour verser votre obole.

Ne l'oublions jamais : Canet est un club « riche » parce que aidé par la Ville (subvention annuelle, local, charges d'eau et d'électricité) et parce que soutenu par un partenaire particulièrement généreux (Intermarché Las Bigues), ce qui n'est pas le cas pour la plupart des clubs du département.

3 - pour le groupe relax, qui fait l'effort de rejoindre le départ de la randonnée sans pouvoir toujours y participer, il est demandé à ses membres de verser les 2,50€ dans deux cas : si un ravitaillement est prévu au départ ou s'ils peuvent passer par un ravitaillement même sans emprunter l'itinéraire complet prévu par l'organisateur. Hormis ces deux cas, et sauf s'ils souhaitent quand même verser leur obole par sympathie pour le club invitant, on peut comprendre qu'ils ne versent pas les 2,50€.

## SOMMAIRE

Les randonnées, nous voilà !	1
Le bilan d'avril	1
A VTT, on a roulé dans la neige ... et presque vu l'ours !	2
Deux randos « montagne » dans les PO ..	2
... Et une dans la Montagne Noire	3
La Corse au printemps : un séjour corsé !	4
L'ACC partenaire de l'office du tourisme	4
Bascara le 8 mai	5
Sorties montagne du mois de mai	5
Rando VTT pour tous en juin	5
Le séjour en Camargue, c'est bientôt !	5
Il manque des signaleurs	6
Randonnée des cyclotines	6
Appel à candidatures « Randonnée des Cyclotines »	7
Du côté des magazines	7
Du bon usage des sucres	7
Changement d'heure de départ	8
Les sorties du mois	8

### Le bilan d'avril

13 sorties avec en moyenne 42 cyclistes par sortie

## A VTT, on a roulé dans la neige...et presque vu l'ours !

La sortie du 6 avril des « 100 cols » avait pour cadre le massif du Madres à partir d'Urbanya. C'est en suivant en voiture une route pittoresque d'une dizaine de km à partir de Prades que l'on arrive à ce village perdu dans la montagne à 900m d'altitude. C'est un cul de sac, on continue donc à VTT. On emprunte une piste forestière très acceptable pour atteindre le 1<sup>er</sup> col à 1050m puis on continue jusque 1530 m pour atteindre un autre col. Le ciel est bleu, le soleil commence à nous réchauffer, on entend la tram' souffler, mais elle ne nous atteint pas car nous sommes protégés par la forêt. Encore deux cols et on pique-nique. Face au Canigou, au pied du Madres, on a tout loisir pour admirer ces deux massifs, magnifiques dans leur blancheur. Déjà 1000m de dénivellée derrière nous et il nous reste un col à atteindre. Première surprise : à partir de 1600m, on découvre les premières plaques de neige. Progressivement elles recouvrent toute la piste. On essaie de rouler dessus, mais ce n'est pas évident. Alors, on recherche les bordures où elle a fondu. Deuxième surprise : à deux reprises, des empreintes attirent nos regards. Trop petites pour être des traces de

raquettes. Trop grosses pour être celles de chaussures ou de petits animaux. Seule solution à nos yeux non experts : ce ne peuvent être que les traces d'un ours. Ils ont déjà été aperçus dans ce massif. On regarde donc de plus près dans les bois si on ne l'aperçoit pas, on ne sait jamais ! On prend des photos qui ont été communiquées à notre retour à l'organisme qui gère la population des ours dans les Pyrénées. Les spécialistes ne peuvent pas se prononcer avec certitude, mais c'est une possibilité bien réelle. On continue jusqu'à 100m du dernier col situé à 1770 m tout en poussant nos VTT dans la neige, mais ne pouvons l'atteindre, la neige est trop épaisse et la pente trop abrupte. Peu importe, les 6 centcolistes ont fait une super rando qu'ils n'ont plus qu'à terminer par une descente de 13 km. En tout, 1200m de dénivellée sur 33km. Un grand bravo à Michèle notre cyclotone qui n'avait pas bénéficié de l'entraînement de ses partenaires. Et bien sûr tout s'est terminé autour d'une bière, cette fois-ci à Marquixanes où on envisageait la prochaine chasse aux cols. Avec ou sans ours.

## Deux randos « montagne » dans les PO...

Dans les Corbières et Fenouillèdes :

Samedi 8, la rando devait partir de Rivesaltes. Mais comme on a craint de ne pouvoir garer les voitures suite à la présence du marché et des travaux dans cette ville, on a décidé de partir tout simplement de Canet ! Ça ne faisait qu'une petite quarantaine de kilomètres supplémentaires aller-retour ! Les 12 puis bientôt 14 avec l'apport des 2 Laurentins sont partis sous un ciel bleu mais par 6° seulement en direction du col de la Dona puis ont emprunté un itinéraire moins usité vers Ille sur Têt et Belesta avec un arrêt photo obligé, devant les orgues de Ille et le Canigou en fond de tableau. Il fait chaud, on débâche. Quel plaisir de rouler habillé en tenue d'été. Il y en a même un qui avait des nu-pieds (avec cales). Ensuite, c'est Caramany où on fait le plein à la cave, non pas de vin mais d'eau. Jean-Louis, parti en précurseur nous attend au coin piquenique de Lansac et c'est à 15 que l'on rejoint Maury où on refait le plein d'eau, toujours pas de vin, malgré le nom évocateur du village.

Comme on s'y attendait, on y trouve aussi le marin, heureusement pas trop fort. Il ne reste plus qu'à passer par le Mas Amiel, Tautavel et le pas de l'Echelle pour arriver parfaitement groupés à Canet avec 150km et 1500m de dénivellée dans les jambes. Le pot final offert au club par le Président a permis à ceux qui l'avaient oublié de s'inscrire pour la rando du samedi suivant, car celle d'aujourd'hui s'est déroulée dans une si bonne ambiance qu'on en redemande ! Merci Jacques pour ces beaux itinéraires.

Dans le massif du Canigou et les Aspres :

Le samedi suivant, la rando partait de Thuir pour 11 cyclos, mais aussi de Canet et Cabestany pour 2 super fanas qui devaient trouver le kilométrage prévu par Jacques trop léger. Il fait frais ce matin-là, alors que la veille on se croyait déjà en été. Les coupe-vent sont donc de rigueur. Direction Corbère, Bouleternère avec une tramontane de face assez forte. Heureusement, à Vinça, on tourne à



*Arrêt touristique entre Ill-sur-Têt et Bélesta*

gauche, et tout change. Le vent qui a faibli souffle maintenant plutôt favorablement, la route s'élève et il fait presque chaud. On débâche pour attaquer les 900 premiers mètres de dénivellée qui nous amèneront au col de Palomère, plus haut col routier entre les vallées de la Têt et du Tech. Au passage, on traverse deux villages particulièrement isolés dans un cadre magnifique : Baillestavy puis Valmanya. Chacun se pose la même question : mais comment peut-on vivre à notre époque dans ces villages situés loin de tout ? Arrivés au col, à 1036m, on fait bien sûr la photo. C'est un automobiliste qui s'arrête spécialement pour nous qui la prend. Il est du coin et nous questionne sur notre itinéraire. Fort judicieusement, il nous propose une variante intéressante que l'on adopte

On repart rapidement car quelques gouttes de pluie commencent à tomber, non sans avoir rebâché, car il fait frais et la descente sera longue. Après le col du Xatard, on pique-nique dans un hameau, bien installés sur des bancs et reprenons la route vers Llauro. On est maintenant en terrain connu. Descente jusque Fourques, remontée par Montoriol jusque Fontcouverte et descente sur Thuir par Castelnou. A l'arrivée, on sacrifie au pot traditionnel tout en profitant de la pause pour faire le bilan de la journée : 110km pour 1750 m de dénivellée et 13 cols. De beaux paysages, des itinéraires nouveaux pour la plupart d'entre nous et ce dans une excellente ambiance très cyclotouriste. Vivement samedi prochain !

### **...Et une dans la Montagne Noire**

Jacques avait prévu une randonnée « montagne » dans les P.O. ce samedi 22, mais un mail du club de Bram, dans l'Aude, annonçait la création d'une randonnée à 4 itinéraires qui correspondait à nos objectifs d'entraînement au BCMF du Vercors. Pas de problème, c'est là qu'on ira, car nous « attaquerons » ainsi la Montagne Noire, ce que l'on n'a pas fait depuis le séjour à Saissac, 7 années plus tôt. Nous sommes 15 partants, c'est-à-dire l'équipe habituelle pour ce genre de randonnée. Nous arrivons les derniers à Bram, située entre Carcassonne et Castelnaudary, car venant de loin. Ce qui fait que l'on côtoiera peu de cyclos « gabatx », dommage, car on aime échanger avec les cyclos d'ailleurs. Mais le principal, c'est de rouler sur un bel itinéraire que l'on ne connaît pas. Le profil donné par Openrunner nous annonce 3 belles bosses, ça promet. Il ne fait que 7° au départ et on attaque la première après un faux plat de 20km, ça réchauffe et on débâche rapidement. Après 600m de dénivellée, un copieux ravitaillement nous attend. Après la seconde bosse, soit 600 nouveaux mètres de grimpe, on

s'arrête pour pique-niquer au soleil à 700m d'altitude. La 3<sup>ème</sup> et dernière bosse de 600m avalée, on fonce dans la descente. C'est là que Bernard qui était en « chasse patate » ne voit pas la flèche indiquant de tourner à droite et part tout droit. Grâce au téléphone, on ne s'inquiète pas de l'avoir perdu, il rejoindra Bram directement. A l'arrivée, les organisateurs nous offrent rafraîchissements et ravitaillement qui remplacent la bière de fin de parcours habituelle. Au total, 132km pour 2100 m de dénivelée sur des routes en bon état, sans voitures et au milieu de paysages inhabituels où les genets et les ajoncs en fleur alternaient avec des forêts de pins plus ou moins sombres, la chaîne des Pyrénées enneigées en fond de tableau. Comme on n'a fait qu'un seul col (situé dans le Tarn) – malgré une telle dénivelée – Jean-Pierre est allé en faire quelques-uns un peu plus loin. Insatiable Jean-Pierre ! Prochaine grande rando pour certains : le 200 de Castelnaudary.

### La Corse au printemps : un séjour corsé !

Après avoir longé la côte andalouse en début d'année, nous nous sommes retrouvés – Marie-Françoise et moi – en Corse du Sud du 1<sup>er</sup> au 31 mars pour un quinzième séjour dans un contexte familial. Cela a été à nouveau l'occasion d'effectuer de magnifiques randonnées pédestres et/ou cyclotouristiques au départ de Porto Vecchio, histoire de redécouvrir, sans la moindre lassitude, les principaux sites touristiques de ce département méridional. Nous avons donc revu les falaises calcaires de Bonifacio, la côte des Nacres près de Solenzara ou encore les Aiguilles de Bavella en passant par le col de l'Ospedale, ce qui correspond en grande partie au massif de l'Alta Rocca ou au Parc Régional Corse. Cette zone de l'Île de Beauté recèle un patrimoine assez exceptionnel caractérisé par des parois rocheuses de couleur ocre rouge ou des chaos granitiques plus clairs. C'est à dire que nous avons alors affaire à des paysages variés où l'on traverse de beaux villages plus ou moins perchés tels que Zonza, Lévie, Conca, Aullène, Quenza, etc...Le patrimoine original de l'Alta Rocca comprend de nombreux édifices religieux - églises, chapelles romanes ou anciens couvents - des moulins à huile, des bergeries, des sites mégalithiques remontant à 2000 ans avant l'ère

chrétienne.

Tandis que mon épouse privilégiait les randonnées pédestres à travers le maquis en compagnie de sa fille Nathalie, je me suis pour ma part, consacré au cyclotourisme à raison de 80 ou 100 km par jour pour atteindre un total mensuel de 2300 bornes, sans avoir ressenti la moindre saturation compte tenu d'une météo printanière dépourvue de rafales de vent, ce qui ne fut plus le cas début avril en redécouvrant la tramontane à notre retour sur la Côte Radieuse entre Le Barcarès et Canet !

Au bout du compte ce fut donc un séjour bien occupé qui sera sans doute renouvelé dans quelques mois non sans avoir découvert d'autres régions françaises dans l'intervalle avec la réalisation d'un projet en camping-car dans la Bourgogne méridionale, plus précisément la Côte d'Or entre Macon et Dijon, en empruntant au passage les pistes cyclables du canal de Bourgogne à travers les vignobles du secteur de Beaune.

MG

*NDLR : si vous aussi avez parcouru des itinéraires pittoresques à vélo n'hésitez pas à en faire part aux copains en rédigeant un article dans le RTT.*

### L'ACC partenaire de l'office du tourisme

A l'occasion des vacances de Pâques, l'Office du Tourisme de Canet a organisé différentes manifestations au profit des enfants et des touristes. C'est dans ce cadre qu'il a demandé à l'Amicale Cycliste d'encadrer les intéressés qui se présentaient à vélo place Mèd' pour rejoindre les cabanes des pêcheurs, où un spécialiste leur commentait alors les particularités du site. Ce qui a fait une petite balade à vélo pour les 6 volontaires du club, qui ont su rouler - pour une fois - à allure de sénateur, pour guider, aider et réparer en cas de besoin (en fait gonfler 4 pneus) et qui leur a permis, à eux aussi, de mieux connaître notre patrimoine tout en donnant un coup de main à l'office du tourisme qui nous le rend bien ! La cinquantaine de participants a semblé apprécier cette découverte originale de Canet, certains en redemandant. Mais ce sera pour l'année prochaine.

**Bascara le 8 mai**

Retour à Bascara pour y effectuer une randonnée au choix :

Facile : 71 km pour 260m de dénivelée.

<http://www.openrunner.com/?id=7182310>

Montagne : 85km pour 770m de dénivelée.

<http://www.openrunner.com/?id=7182219>

Horaires :

Départ de Canet à 7h00

**ou**

Départ de l'Hôtel des Roques (près Bascara) à 8h15 pour le circuit montagne et

Départ de Sant Mori à 8h30 pour le circuit facile

Déjeuner au restaurant à 12h45/13h00

**Sorties montagne du mois de mai :**

Le printemps du Pays Cathare : samedi 20

132km – 2500m. au départ de Caunes Minervois (11) à 8h30

<http://www.openrunner.com/?id=6482821>

Quillan : jeudi 25 mai

Randonnée annuelle du jour de l'Ascension organisée par le club de Quillan.(11)

Jeudi 1<sup>er</sup> juin :

Col d'Ares, Camprodon. à partir de la Canya. (Espagne)

129km – 2400m

<http://www.openrunner.com/?id=7190991>

<http://www.openrunner.com/?id=7191191>

Pour ces 3 randonnées :

S'inscrire sur les fiches au tableau – le consulter pour les horaires, les modalités pratiques et le covoiturage.

**Rando VTT pour tous en juin**

Une randonnée VTT très facile puisque sur terrain plat aura lieu le mardi 20 juin.

Ce sera la suite du canal de la Robine à partir de Narbonne. Les détails d'organisation seront donnés ultérieurement.

**Le séjour en Camargue, c'est bientôt !**

Une vingtaine d'entre nous participerons au séjour organisé en Camargue du 10 au 12 mai. Nous serons hébergés dans un hôtel 3 étoiles avec piscine situé à Aigues-Mortes.

Au programme : randonnées à vélo le matin et après-midi à la convenance de chacun : visite d'Aigues-Mortes, d'Arles, des Saintes-Marie-de-la-Mer, promenade à cheval, croisière sur les canaux ou le petit Rhône, ... ou tout simplement piscine et farniente.

Le RTT du mois prochain vous relatera en détail le séjour

## Il manque des signaleurs

Il reste encore une dizaine de postes de signaleurs à pourvoir pour assurer le bon déroulement de l'épreuve cycliste du triathlon S qui se déroulera à Canet le 10 juillet.

Merci de nous aider à démontrer que lorsque la commune fait appel à elle, l'ACC sait se mobiliser.

Renseignements complémentaires et inscriptions sur la fiche au tableau.

# Randonnée des Cyclotines

Cette année encore, c'est notre club qui a l'honneur d'organiser la randonnée « cyclotines » destinée exclusivement aux cyclistes féminines du département. Ce sera le dimanche 4 juin au théâtre de la mer, en espérant que la météo sera plus favorable qu'en 2016. Son but est triple : Mettre en valeur la pratique du vélo par les femmes, promouvoir le vélo en tant qu'activité conviviale et montrer aux femmes qu'il est possible de pratiquer le vélo en toute autonomie. Cette journée, qui a lieu pendant le week-end consacré à la « Fête du Vélo », s'adresse à toutes les femmes, qu'elles soient licenciées ou non, avec tout type de vélo : vélo de ville, à assistance électrique, VTT, VTC. Pour les non-licenciées, ce sera l'occasion de rouler entre féminines sur un parcours plat de 15km ou, pour les plus entraînées, sur un circuit de 35 km; ce sera aussi pour elles l'occasion de mieux connaître ce qu'est un club de cyclotourisme et les activités qu'il peut proposer.

Quant aux licenciées, qui ne se croisent qu'occasionnellement, elles auront la possibilité de mieux se connaître et d'échanger tout au long du parcours, et après. La participation à cette randonnée est gratuite.

Les inscriptions se feront avant 9h45 pour un départ à 10h00 pour le 35km, et avant 10h15 pour un départ 10h30 pour le 15km Un café-croissant sera offert au moment de l'inscription. Un apéritif -buffet clôturera la matinée.

La nouveauté de cette année consiste dans la mise en place d'un « Village animation » qui sera accessible de 9h00 à 10h30 et qui comprendra plusieurs stands :

- ⇒ celui du CODEP 66 pour la distribution d'un tee-shirt à chaque participante
- ⇒ un stand dédié à la réglementation (équipement du vélo, respect du code de la route, etc ...) animé par la gendarmerie
- ⇒ un autre, placé sous la responsabilité des pompiers, expliquant les mesures à prendre lors d'un accident impliquant un cycliste
- ⇒ deux autres stands, dont l'un traitera de l'alimentation du sportif et l'autre présentera les nouveaux matériels, compléteront ce Village animation.

Pour que cette manifestation soit un succès, ce serait bien que chaque cyclotine du club amène au moins une cyclotine « profane » !

**RANDONNÉE DES CYCLOTINES**  
CANET EN ROUSSILLON  
DIMANCHE 4 JUIN 2017

Départ du Théâtre de la Mer

100% gratuit  
Amenez vos Copines!

2 circuits: Départs  
Balade 15 km : 10h30  
Randonnée 35 km : 10h

Village animation  
9h -10h30

LES CYCLOTINES FÊTENT LE VÉLO

Suivez-nous sur Facebook  
cyclotinescanétoises

Organisation:  
Amicale Cycliste Canétoise  
06 74 48 25 79

GUASCH

Canet en Roussillon  
Intermarché

Fête du Vélo

## Appel à candidatures « Randonnée des Cyclotines »

Dans le cadre de la « Randonnée Cyclotines » du dimanche 4 juin, l'ACC recherche :

2	Agents d'accueil « Inscription »
4	Préposé(e)s au « Café d'accueil »
2	Capitaines de route « féminines » pour la balade 15 km
2	Capitaines de route « féminines » pour le circuit 35 km
2	Préposé(e)s au « Ravitaillement pour le circuit 35 km »
2	Mécanos, serre-file pour la balade 15 km
2	Mécanos, serre-file pour le circuit 35 km
2	Préposé(e)s à l'apéritif-buffet

Merci de vous inscrire le plus tôt possible sur le tableau blanc à l'entrée du club

### Du côté des magazines

#### « Cyclotourisme » :

Rouler en Patagonie : superbes paysages – rencontres avec les (rares) habitants.  
 Sur la route du sel entre Jura et Suisse.  
 Le tour de la Dordogne. Châteaux, bastides, vignobles...  
 Tout sur les glucides. Classification des sucres lents et rapides. *Voir plus loin*  
 Tout sur les pneus : fond de jante, chambre à air, pression, pompe...

#### « Le Cycle » :

Les pneumatiques : guide d'achat  
 Les bons couples de serrage sur carbone  
 Parcours : Lanzarote (Canaries) : itinéraires vallonnés au « printemps éternel ».  
 Col dur : le col du Grand Cucheron 1188m dans le massif de Belledonne.  
 Les garanties : quelle couverture peut-on réellement espérer ?  
 Eliminer les toxines par le jeûne : *oui, mais, attention !*

### Du bon usage des sucres

*Condensé de l'article « les glucides » de la revue « Cyclotouriste » d'avril écrit par le médecin de la FFCT :*

On sait que les glucides (sucres) sont avec les lipides le principal carburant de l'effort physique et donc du cycliste. On sait aussi qu'ils sont classés schématiquement en sucres lents et rapides. Le but de cet article est d'affiner cette classification pour que nous fassions le meilleur emploi possible de ces fameux sucres et de donner quelques conseils simples sur leur emploi. Pour cela, il faut tenir compte de l'indice glycémique (IG) qui correspond à la vitesse d'absorption du sucre dans le sang et donc ensuite dans les muscles. Si l'on considère que le glucose passe quasi immédiatement dans le sang et donc dans les muscles et qu'on lui donne l'indice 100, voici l'IG des principaux aliments du cyclistes (il y a quelques surprises) :

#### Elevé – supérieur à 70 (sucres rapides) :

Pain blanc 90 – purée de pommes de terre 85 – corn-flakes 80 – riz précuit 80 – confiseries 80 – frites 76

#### Moyen -70 à 55 :

Pain complet 69 – mars – 68 – sodas 68 – viennoiseries 67 – bière 66 – ananas 66 – semoule 65 – confiture 65 - bananes mûres 62 – figues sèches 61 – barres céréales 61 – miel 60 –

Bas – inférieur à 55 (sucres lents) :

Pâtes al dente 50 – jus de fruit pur jus 50 – flocons d’avoine 49 – Nutella 33 – yaourt-lait 30 – abricots secs 31 – lentilles 28 – fruits frais 20 à 42 – cacahuètes et noix 20 – légumes 15

Facteurs influençant l’IG et la vitesse d’absorption :

Les glucides simples sont rapidement absorbés : sucre, boisson sucrées dont bière

Plus le repas est riche en calories plus l’assimilation est lente. Il vaut mieux grignoter (pendant l’effort, mais pas au repos)

Les fibres ralentissent l’absorption

Quelques conseils :

Avant la sortie vélo, privilégier les glucides à IG bas (féculents...)

Pendant la sortie, privilégier les glucides à IG moyen

Juste après l’effort, reconstituer les réserves avec les glucides à IG élevé

Les 2 jours précédant une sortie exigeante, prendre presque exclusivement des glucides à IG bas. Par contre le dernier petit-déjeuner doit être pauvre en glucides à IG élevé (confiture...)

Sorties de moins de 3 heures : ne pas abuser des compléments énergétiques pour pousser l’organisme à puiser dans les graisses.

Sorties longues : utiliser les glucides à IG moyen assez tôt (pain d’épice, bananes, compotes, sans oublier des mini sandwiches salés)

### Changement d’heure de départ

L’heure de départ, fixée à 08H00 depuis le 1 mai quel que soit le jour de roulage, va de nouveau être modifiée à partir du 1 juin.

A cette date, le RDV le dimanche au club sera avancé à 07H15 pour un départ à 07H30; les horaires de la semaine restent par contre inchangés, de même que les horaires du groupe relax le dimanche, à savoir RDV au club à 07H45 pour un départ à 08H00.

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée / Destination	Observations/Organisation
DIM 07/05	08H00	Randonnée du Vallespir	AC du Boulou
LUN 08//05	08H00	Randonnée Bascara	ACC
10 au 12/05		Séjour ACC en Camargue à Aigues-Mortes	
DIM 14/05	08H00	Randonnée Palauencque	Vélo Club Palauenc
SAM 20/05	08H00	Printemps du Pays Cathare	à Caunes-Minervoises (11)
DIM 21/05	08H00	Rando-Troc de la Pau I Treva	USA Toulouges-Cyclo
JEU 25/05	08H00	Randonnée de Quillan	à Quillan (11)
DIM 28/05	08H00	Castelnou par l’Auxinell	ACC
JEU 01/06	08H00	Col d’Arès, Camprodon	Sortie montagne au départ de La Canya (Espagne)

**Bonne route à tous!**