

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### SOMMAIRE

|   |   |
|---|---|
| Mois de juin très chargé à l'ACC                  | 1 |
| Le 200 km Audax ou les cyclos au travail le 1 mai | 2 |
| Nouveau retard à Bascara                          | 3 |
| L'Amicale Cycliste en Camargue                    | 3 |
| Rando à Cadaquès                                  | 4 |
| Il fait froid au printemps ...du Pays Cathare     | 5 |
| Les Vosges, paradis du VTT                        | 5 |
| Rando cyclotines                                  | 6 |
| Rando au départ de Vila Sacra                     | 6 |
| La Cyclomontagnarde du Vercors                    | 6 |
| Le Canal de la Robine à VTT pour tous             | 6 |
| Séjour à Gap                                      | 6 |
| On va à Prades ?                                  | 7 |
| Tous à la Manu Mayen !                            | 7 |
| Ca bouge, à la FFCT !                             | 7 |
| Formation aux premiers secours (PSC1)             | 7 |
| Du côté des magazines                             | 7 |
| Conseils quand on roule plusieurs jours de suite  | 8 |
| Bienvenue à Christian et Sylvain                  | 8 |
| Les sorties du mois                               | 8 |
| Les sorties du mois                               | 8 |

### Mois de juin très chargé à l'ACC

Pour les cyclotouristes, le mois de juin est sans nul doute le meilleur mois de l'année : il fait beau et pas trop chaud, les journées sont longues, la famille ou les amis ne sont pas encore arrivés et les organismes sont affûtés; c'est donc une période propice à un maximum de sorties ou de manifestations, et ce sera cette année particulièrement vrai à l'ACC.

Et il y en aura pour tous les goûts ! Jugez plutôt :

Des sorties pour tous, à commencer, honneur aux dames, par la randonnée des cyclotines le dimanche 4 juin organisée pour la 2ème année consécutive par notre club; la Fête du vélo ne s'arrêtera pas là, puisque, 48 heures plus tard ce sera le « jour le plus long » à Vila Sacra sur 2 parcours proposés par MPX; et le jeudi 20 juin, j'espère que nous serons encore nombreux à la « sortie cohésion » accessible à tous le long du Canal de la Robine à partir de Narbonne et en VTT.

Pour les grimpeurs, ce sera l'occasion.. de convertir le challenge qu'ils se sont fixés, à l'initiative de Jacques, il y a déjà 6 mois : participer à la Cyclomontagnarde du Vercors les 10 et 11 juin, soit 220 km et 4200 m de dénivelée.

Afin d'être tout à fait prêts le jour j, une ultime sortie montagne leur sera proposée le 1 juin avec l'ascension du col d'Arès par le côté espagnol.

Le mois de juin s'achèvera par le 2ème séjour proposé par le club à une vingtaine de kilomètres de Gap, qui se déroulera du 24 juin au 1 juillet et auquel 35 d'entre nous devraient participer.

Beau mois en perspective ! ... que l'on souhaite moins accidentogène que mai où 2 accidents, à l'origine desquels des défauts d'entretien de voirie, ont jeté à terre 5 cyclistes : séjour à l'hôpital de courte durée pour Solange, même si rien de grave; quelques contusions pour d'autres; pas d'accident matériel, si ce n'est un casque (celui de Solange) définitivement traumatisé.

Chaque fois que nous montons sur le vélo, rappelons-nous que, si notre « terrain de jeux » est merveilleux, il est aussi dangereux ! Bonne route à toutes et tous.

PROCHAINE REUNION  
VENDREDI 7 JUILLET A 19H00

## Le 200 km Audax ou les cyclos au travail le 1 Mai

JUN 2017

NUMÉRO 147

AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE



*Les 9 canétois étaient à l'heure au rendez-vous*

Lorsqu'Annie, il y a quelques mois, décida de s'inscrire au brevet des 200km qui avait lieu le 1 mai, jour de son anniversaire, sa démarche fit bouler de neige et c'est ainsi qu'une dizaine de cyclos du club relevèrent le défi.

Alors que 3 d'entre nous avaient choisi de rallier Castelnaudary le lundi matin de très bonne heure, les 6 autres prirent l'option de partir le dimanche soir, où, à leur arrivée à l'hôtel, ils croisaient 7 cyclos de Bompas habitués de l'Audax 200, puisque certains y venaient pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive.

Comme il fallait manger des pâtes dans la ville du cassoulet, Bruno avait fait le tour des pizzerias, jusqu'à ce que l'une d'entre elles, qui ne faisait en principe que des pizzas, accepte de nous cuisiner les féculents désirés. Sur le coup de 19H30, nous entrâmes dans un point retrait pizzas, qui, fort à propos, disposait de 2 tables ; là, pendant que d'autres consommateurs venaient chercher leur commande, on nous servit d'excellentes lasagnes fraîches al dente avec une sauce bolognaise maison, puis un tiramisu et un café : de quoi être fin prêts pour le lendemain !

A 6H30 le lundi 1 mai, tout le monde se retrouvait à la gare SNCF pour le contrôle avant départ ; parmi la centaine d'inscrits, seulement 5 féminines (mais 2 de l'AC Canet !) ; l'organisation avait prévu de former 2 groupes d'une cinquantaine de cyclos, précédés chacun d'un moto ouvrant la

route et un véhicule d'assistance suivait.

A 7 heures pile, après quelques recommandations d'usage, le peloton s'élançait derrière les 2 capitaines de route pour 205km et près de 1500m de dénivelée, le tout à 23,7 km/h de moyenne malgré un vent de face relativement fort pendant plus de la moitié du parcours. Les arrêts fort judicieusement prévus chaque 1H45 à 2H00 de roulage permettaient à chacun de se ravitailler ou de remplir les bidons ; en milieu de matinée, un groupe AC Canet se constituait à plusieurs reprises pour encadrer et encourager Annie que le vent perturbait peut-être un peu plus que les autres .

A Mauzac, au km 117, un arrêt repas nous était proposé dans un restaurant de la ville et un buffet plutôt copieux nous était proposé : chips, taboulé, viandes froides, pilons de poulet, pâtes, fromage et tarte, sans oublier le vin et le café.

Ragaillardis, nous remontions sur nos vélos direction Toulouse (que nous effleurerons) pour encore 4 heures de selle et près de 700m de dénivelée, nos 2 cyclotines évidemment à l'unisson du peloton.

A 17H40, nous étions de retour à Castelnaudary, heureux de ne pas avoir pris la pluie et, comme des gosses, fiers du diplôme !

Félicitations à Annie, Jacqueline, Raymond, Jacques, Christian, René, Claude H, Lucien et Bruno.

## Nouveau retard à Bascara

Décidemment, Bascara ne se trouve pas facilement !

Il y a tout juste 1 an, Bruno arrivait avec près de vingt minutes de retard et, il y a 6 mois, Claude H, qui avait perdu de vue le véhicule le précédant au péage, n'arrivait pas à destination !

Cette fois-ci, c'est René et Sophie qui sont arrivés avec un quart d'heure de retard, René, sans doute perturbé par la tchatche de sa passagère, ayant loupé la bonne sortie d'autoroute ...

C'est donc à 08H30 et sous un soleil magnifique que les 7 partants du circuit long, guidés par Didier, s'élancèrent.

A Banyolès, passage en ville pour admirer le lac ; une dizaine de kilomètres plus loin, après le franchissement de l'autoroute, nous primes sans le savoir, puisque nous suivions les panneaux indicateurs, un raccourci qui nous mena à Ravos del Terri par une piste en terre de quelques kilomètres, mais heureusement, Jean n'était pas avec nous ! Aucun autre fait de course à signaler et, sur le coup de 12H30, notre périple s'achevait après 83 km et 900m de dénivelée.

Pendant ce temps, les 4 canétois partis de Sant Mori effectuaient un circuit de 71 km et 300m de dénivelée qui les mettait eux aussi en appétit.

Les 11 cyclos retrouvaient à l'hôtel les Roques les 5 du « groupe restaurant » partis un peu plus tard mais tout aussi affamés que nous.

Et, comme d'habitude à Bascara, après le traditionnel demi en guise d'apéritif, c'est sous la tonnelle qu'on dégusta le banquet qui s'offrit à nous.

## L'Amicale Cycliste en Camargue



départ de la première sortie ne fut toutefois donné qu'à 9 heures, vacances obligent ...

Edouard-Nicole comme capitaine de route, Bruno comme serre-file, le peloton des 14 canétois mit le cap vers les Saintes-Maries-de-la-Mer en colonne par un sur la bande cyclable; plutôt que de rejoindre notre destination par la voie la plus directe, décision était prise d'emprunter le bac du Sauvage, bateau propulsé par deux roues à aubes latérales sans possibilité de direction car il circule fixé le long d'un câble; le Petit Rhône ainsi traversé après 15 minutes d'attente et 3 minutes de transport, nous reprenions notre route en luttant quelque peu contre un vent de face somme toute pas très fort. Après une courte halte aux Saintes-Maries pour que tout le monde se regroupe, Edouard nous faisait prendre des petites routes de traverse qui nous permettaient de mieux appréhender la Camargue; après une soixantaine de kilomètres, la première sortie prenait fin.

**I**nitiallement prévu du 10 au 12 mai, le séjour en Camargue a de fait commencé 24 heures plus tôt pour la plupart des 19 participants; en effet, sans que l'on se soit forcément concerté, chacun d'entre nous avait à tour de rôle appelé l'hôtel pour savoir s'il était possible d'arriver la veille... et ainsi partager, réunis pour l'occasion dans une chambre, l'apéro offert par des amicalistes.

De l'avis de tous, mention très bien pour le site retenu: petits bâtiments de 2 chambres spacieuses et indépendantes disséminés dans un parc immense, nourriture variée et la plupart du temps appréciée, personnel à l'écoute, très serviable et aimable, piscine sympa bien que non chauffée et squattée par les canards...

Bien que 17 d'entre nous étaient déjà sur place, le

Jean et Guy, arrivés en fin de matinée, nous rejoignaient pour le déjeuner.

L'après-midi, presque tous avaient opté pour une croisière de 2 heures 30 sur les canaux au départ d'Aigues-Mortes; de l'avis unanime des tous les participants, cette excursion était particulièrement instructive et l'arrêt dans une manade où des gardians émérites montraient comment guider les taureaux, très intéressante.

Avant le dîner, petit apéro offert par le club, servi dans une salle attenante à la réception dans

laquelle on avait convenu des activités du lendemain.

Les prévisions météo pour la journée de jeudi n'étant pas bonnes, nous convenions de prendre la décision de rouler ou non le matin même au petit déjeuner, où il était donc possible de venir « en civil » ; à 8 heures 30, nous décidions de « tenter le coup » ; un peu avant 9 heures, juste au moment du rassemblement, les premières gouttes rafraichissaient les ardeurs de certains, mais ne les décourageaient pas. Et ils eurent raison, car, hormis quelques minutes de crachin breton et des rafales de vent parfois violentes, le temps resta acceptable même pour des cyclotouristes du sud de la France ! Nous avons choisi un parcours où il était possible à tout moment de « rebrousser vélo » ; et un parcours vraiment sympa à faire (aussi) quand il fait beau. C'est ainsi que nous nous sommes engagés sur la Via Rhôna, voie verte de 700 km qui va de la frontière suisse à la Camargue gardoise et qui traverse trois régions et douze départements. Cette voie cyclable partagée longe la voie bleue du Rhône puis le canal du Rhône à Sète et enfin le chenal maritime jusqu'à la mer méditerranée au Grau du Roi.

Dans un premier temps, nous avons gagné Aigues-Mortes puis Le Grau du Roi par cette piste sécurisée parfaitement asphaltée (Jean vous le confirmera) ; après la visite du Grau du Roi à vélo comme les vrais cyclotouristes que nous sommes, nous nous dirigeons vers La Grande Motte quand la pluie se mit à tomber et que chacun fit faire demi-tour à sa monture.

Arrivés à proximité immédiate de l'hôtel, et bien

que la pluie ait cessé, la moitié d'entre nous choisissait de rentrer avec une vingtaine de kilomètres au compteur ; les huit autres continuaient sur la Via Rhôna en direction de Gallician où, après celle d'André un peu plus tôt au Grau du Roi, une deuxième crevaillon était à déplorer : celle du président.

C'est donc un peu de la faute de ce dernier si le groupe retrouva la pluie à quelques centaines de mètres seulement de l'hôtel, après une sortie somme tout agréable d'une quarantaine de kilomètres.

Après le déjeuner, chacun fit ce qu'il lui plut (alors même qu'il ne pleuvait plus) : marche pour certains, sieste ou pétanque pour d'autres, voire visites ou courses alimentaires (asperges, pommes de terre nouvelles des sables, huile d'olive ...).

A 19 heures, bien sûr ... apéritif proposé par des amicalistes.

Le dernier jour, malgré une météo encore incertaine, seuls trois cyclos décidaient de ne pas prendre le départ d'un circuit d'une cinquantaine de kilomètres qui empruntait à nouveau la Via Rhôna jusqu'à Gallician, puis la boucle cyclotouristique de la camargue gardoise jusqu'à Vauvert, et retour. La progression sur cette route bucolique assez peu fréquentée nous permettait de traverser de nombreux vergers (cerisiers, abricotiers et pêchers) et d'admirer chevaux camarguais, taureaux – dont un nous aurait chargé si la clôture ne l'avait arrêté !) et taurillons.

Le séjour s'achevait après un dernier déjeuner pris en commun.

## Rando à Cadaquès

Nous n'étions que 9 du groupe montagne présents à la rando quasi hebdomadaire ce samedi 13, car ce n'est pas facile de toujours être libre en même temps ! Nos 2 cyclotouristes de choc et de charme en particulier manquaient à l'appel et il faut reconnaître que l'ambiance s'en est ressentie, car elles tiennent leur place au sein de notre groupe ! Groupe très masculin donc qui est parti de Port Vendres pour longer la côte jusque Llança, puis le col de Perafita sur un itinéraire très connu mais toujours très apprécié. Arrivés à ce col, on peut continuer vers Rosas comme d'habitude ou descendre les 280m de dénivellée vers Cadaquès – et donc les remonter. C'est cette deuxième solution proposée par Jacques qui est adoptée. On est là pour s'entraîner ! Et de plus, on ne va jamais à Cadaquès puisque c'est un cul de sac. Alors on y descend tout en imaginant la remontée. Arrivés en bas, on redécouvre cette station balnéaire déjà très active à cette époque de l'année. Comme il est à peu près midi, on s'attable à un bar et on sort les pique-niques tout en dégustant bière ou coca. Ensuite c'est la photo au pied de la statue de Salvador Dalí. Et bien sûr, c'est la remontée, pas si terrible que ça, mais le ventre plein, on accuse quand même le coup. On continue en direction de Figuières et on arrive à Espolla où on fait le plein d'eau car il fait chaud. On attaque le col de Banyuls avec quelques gouttes de pluie rafraichissantes puis on le descend côté français sur une route entièrement refaite, là où elle avait été emportée trois années plus tôt par les intempéries. Il ne reste plus qu'à rejoindre le point de départ après avoir grimpé deux dernières bosses. A l'arrivée, on totalise 122km pour 2000m de dénivellée. On ne boira pas la bière rituelle car le bar

devant lequel on était garé n'a pas daigné ouvrir malgré l'heure affichée. Et à samedi prochain si vous le voulez bien !

## Il fait froid au Printemps ... du Pays Cathare

Ce samedi 20, nous étions 9 au départ de la randonnée « Le Printemps du Pays Cathare » organisée cette année depuis l'abbaye de Caunes-Minervois(11).

A 8 heures, au moment où nous nous élancions, il y avait un beau soleil et il faisait 11°, de telle sorte que nous avions tous la tenue d'été avec manchettes et coupe-vent.

Un parcours magnifique nous était proposé ; après 43 km et 900m de dénivellée, un ravitaillement nous était proposé dans une commune au nom évocateur puisque dénommée « Les Martyrs ».

Il est vrai que quelques kilomètres plus loin, juste après la traversée de Mazamet, le morceau de choix de la randonnée nous attendait : les 17 kms d'ascension et les 970m de dénivellée nous conduisant au Pic de Nore (1211 m).

La pente, on s'y attendait, mais ce que l'on n'avait pas appréhendé (et cela va nous servir de leçon pour le Vercors), c'est qu'en montagne, le temps change vite ! Ainsi, au fur et à mesure que la route s'élevait, le ciel s'assombrit, puis un léger crachin tomba, et, tout là-haut, à quelques encablures du sommet, le vent redoubla et le brouillard nous enveloppa, alors qu'en même temps la température chutait inexorablement.

Au sommet, lors de la photo devant le panneau indiquant le col, nous avions tous les doigts engourdis et nous étions frigorifiés ; la longue descente ne nous réchauffa pas, même si, peu à

peu, la température remontait; heureusement, le repas était prévu à Castans, une commune située juste au bas de la descente ; et l'organisation avait bien fait les choses puisqu'elle avait réservé une immense salle dans un bâtiment fermé dans lequel, bien que nous ayons choisi la formule « repas tiré du sac », on nous accueillit sans aucun problème, nous servant même un café à la fin du repas.

Lorsque nous repartîmes, le soleil était réapparu et le reste de la randonnée se déroula sous une température un peu plus clémente, mais plus personne ne « débâcha ».

Après le col de la Salette situé au km 100, alors que nous suivions tous aveuglément Jacques, notre émérite capitaine de route, une flèche d'une autre couleur nous éloigna du bon parcours; le temps de nous en rendre compte, de rebrousser chemin (pour éviter 8 kms d'ascension supplémentaires), de demander à une autochtone la bonne route, d'attendre que Christian ait réparé sa crevaisson, nous rajoutions presque une heure de selle.

Et c'est ainsi que vers 17H45, après plus de 8 heures sur le vélo et un périple de 140km et 2900m de dénivellée (pour 2500m annoncés), nous étions de retour à l'abbaye où, bien sûr, il n'y avait plus personne pour nous offrir un rafraîchissement ; heureusement, nous avons repéré à l'entrée de la ville un bar avec une terrasse ensoleillée où on nous servit un demi bien mérité.

Après une telle sortie, pas de doute, nous sommes prêts pour le Vercors !

PS : Jean Pierre, qui nous avait quitté avant que nous nous trompions d'itinéraire « pour faire 5 cols supplémentaires » a pour sa part fait 165 km et 3400m de dénivellée !!

## Les Vosges, paradis du VTT

Comme presque chaque année, nous sommes allés à Nancy dans ma famille fêter quelques anniversaires. Et comme à chaque fois, on en profite pour faire du VTT dans les Vosges. On y choisit un point de chute différent à chaque séjour pour écumer au mieux ce massif qui paraît avoir été créé pour les vététistes. Première phase du côté de Belfort, l'extrême sud du massif. Une super journée avec 8 cols à notre actif, sous les nuages, mais sans pluie. Comme d'habitude, de superbes pistes bien entretenues, pas trop pentues, sèches, très roulantes, ne nécessitant que quelques poussages faciles. L'idéal, quoi ! Le lendemain, la pluie nous invite à visiter Belfort plutôt qu'à faire la voisine Planche des Belles Filles, bosse maintenant bien connue grâce au Tour de France. Deuxième phase, 50km de plat (mais oui, Denise, ça nous arrive de faire du plat) le long de la Moselle et des canaux du côté de Nancy où on a pu arriver place Stanislas à VTT. Troisième phase à partir de Kruth que personne ne connaît au club à part Manu, Paul et Lulu, mais qui est pourtant un endroit féérique au bord d'un lac au pied de la route des crêtes. Là, le beau temps nous a permis de faire du VTT 2 jours de suite et d'engranger encore 17 cols, en particulier à proximité de la route des crêtes d'où on avait une vue imprenable sur les Ballons et la Forêt Noire. Au total, encore un beau séjour dans les Vosges aux confins de la Franche Comté, de la

Lorraine et de l'Alsace. Dommage que ce soit si loin de Canet, car c'est vraiment le top pour y faire du VTT. On y retournera.

BB

## Rando Cyclotines

C'est ce dimanche 4 juin que notre club organise la randonnée annuelle destinée exclusivement aux cyclotines. Les volontaires pour l'organisation de cette manifestation sportive connaissent leur rôle. Il est particulièrement demandé à toutes nos cyclotines de rouler ce jour-là en amenant si possible une amie. Les départs sont fixés à 10h pour le parcours 30km et 10h30 pour le 15km. Un village animation sera en place au théâtre de la mer à partir de 9h00. Un petit café-croissant sera servi aux participantes sur le lieu de départ et un apéritif sera servi au club. **C'est pourquoi le club ne sera ouvert ce dimanche 4 juin qu'aux seules cyclotines participantes.** En contrepartie, la randonnée dominicale aura lieu exceptionnellement la veille, le samedi 3 et sera suivie de l'apéro comme un dimanche.

## Rando au départ de Vila Sacra

Cette fois-ci, c'est de Vila Sacra (à l'est de Figueras) que partiront le mardi 6 juin les 2 randonnées de Catalogne où MPX nous a trouvé un resto que nous connaissons déjà. Deux parcours prévus, tous deux moyennement vallonnés :

Circuit 102km pour 530m de dénivelée.

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7370695>

RDV club 6h30 pour un départ voiture 6h45 ou RDV Vila Sacra à 7h45 pour un départ vélo 8h00

Circuit 71km. RDV club 7h00 pour un départ voiture 7h15 ou RDV Vila Sacra 8h15 pour un départ vélo 8h30

Repas à 13h00

Inscriptions habituelles sur la fiche.

## La Cyclomontagnarde du Vercors

Notre club participera en masse à la cyclomontagnarde du Vercors, au départ de Saint Jean en Royan les 10 et 11 juin puisque nous devrions être 16 au départ. Le compte rendu de cette super randonnée dans les Alpes – 4200m de dénivelée sur 220km – paraîtra dans le prochain RTT.

## Le Canal de la Robine VTT pour tous

Le mardi 20 juin, une sortie VTT est programmée à destination de tous les membres du club, qu'ils soient vététistes débutants ou confirmés, car le parcours sera plat, sans aucune difficulté. Cette sortie cohésion se fera sur le canal du Midi à partir de Narbonne sur une distance de 60km environ. Comme c'est un aller-retour, on pourra s'arrêter à tout moment et sortir le pique-nique. Le lieu de rassemblement à Narbonne sera précisé par mail dès que la reconnaissance sera effectuée. Les horaires seront donnés en même temps. Inscrivez-vous sur la fiche prévue au club.

## Séjour à Gap

Cette année, le deuxième séjour du club aura lieu à Chorges, dans les Hautes Alpes, au bord du lac de Serre Ponçon; ce sera du 24 juin au 1<sup>er</sup> juillet. Une **réunion préparatoire se tiendra le vendredi 16 juin à 19h00** pour donner les derniers détails aux participants. Le compte rendu de ce séjour paraîtra dans le RTT du mois de juillet ou d'août.

## On va à Prades ?

La randonnée organisée par Prades aura lieu le dimanche 2 juillet. Comme le lieu de départ est éloigné de Canet, il est habituel pour ceux qui le désirent de s'y rendre en voiture pour y faire les parcours proposés puis de déjeuner dans un resto sympa au bord du lac. Mais cette année, nous rentrerons la veille d'une semaine passée à Gap. Les participants de ce séjour – principaux « pourvoyeurs » pour ce type de déplacement - seront-ils intéressés par cette sortie le lendemain de leur retour ? La question sera posée lors de la réunion de juin et une décision sera prise.

## Tous à la Manu Mayen !

Pour organiser « notre rando », qui sera la 40<sup>ème</sup> de son existence, comme chaque année, il est demandé à chacun d'inscrire son nom au tableau pour tenir un poste. Rappelons aussi que ce jour-là, on ne roule pas, mais on reçoit. Et comme c'est un plaisir de recevoir ses amis, on doit faire facilement l'effort de ne pas rouler ce **dimanche 16** juillet (mais on pourra rouler la veille) et même de se lever un peu plus tôt que d'habitude. Il faudra en effet être présent au club à 6h00 (groupe départ) – 6h30 (ravitaillement Pas de l'Echelle) – 7h30 (ravitaillement Salses) – 7h30 (VTT technique).– 8h00 (VTT guidé 30 km) Si possible avec le polo du club. Sinon avec le maillot du club. Et ensuite...grillade ! Alors, vite, inscrivez-vous ! Sur le tableau pour tenir un poste, et sur la feuille pour la grillade !

## Ça bouge, à la FFCT !

Suite à la réunion des CODEP au siège de la FFCT, plusieurs informations ont été transmises.

La licence 2018 sera de 3 types : licence classique – adhésion loisirs – option sport

L'accueil dans les clubs mérite d'être amélioré.

Le certificat médical sera désormais demandé tous les 5 ans. Un questionnaire de santé sera créé pendant les années intermédiaires.

En 2 ans, la FFCT a perdu 5500 licenciés et 100 clubs. Il faut donc attirer de nouveaux pratiquants.

## Formation aux premiers secours (PSC1)

Plusieurs sessions de la formation aux premiers secours (PSC1) devraient être proposées au 4<sup>ème</sup> trimestre si le nombre d'inscrits est suffisant.

Si vous n'avez pas encore suivi cette formation, très utile y compris dans la vie de tous les jours, ou si vous l'avez suivie il y a plus de 5 ans, n'hésitez pas à faire acte de candidature sans tarder auprès de Bruno.

## Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

Sélection des bonnes adresses de la FFCT : répertoire des réductions tous domaines pour nous.

1000km en Thaïlande à vélo : dépaysement assuré.

Randos en Berry, Bourgogne, Auvergne...

Le bicentenaire de la draisienne

Les lipides, ces mal aimés...mais pourtant indispensables !

« Le Cycle »

Essais de : produits d'entretien, produits énergétiques, porte-bidon, roues, vélos...

Transmissions : à moins de 10 000km par an, le haut de gamme n'est pas utile (*heureusement*).

Nettoyage du vélo : *mais oui, ça s'apprend !* Quelques astuces ;

Parcours : autour du Ventoux. Très vallonné et très beau. *Le club y est allé 2 fois*

Col dur : le col de la Couillole (06) 1678m. Le dernier Paris-Nice y est passé.

Tout sur les lunettes photochromiques. *Pratique (luminosité toujours identique), mais cher.*

## Conseils quand on roule plusieurs jours de suite

*Synthèse d'un article du « Cycle » valable pour les cyclosporives qui l'est aussi pour les séjours et les cyclomontagnardes, donc pour beaucoup d'entre nous !*

La semaine qui précède, ne pas fournir de gros efforts.  
 La veille, se dégourdir les jambes tout en vérifiant son matériel.  
 Le 1<sup>er</sup> jour, se fier à ses sensations. Surtout ne pas abandonner (mauvais pour le moral).  
 Dès la descente du vélo, boire une boisson reconstituante (coca...) et manger un jambon-beurre  
 Dans l'heure suivante, consommer une ration de muesli  
 Le soir, manger des pâtes et se coucher tôt après avoir fait des étirements  
 Le 2<sup>ème</sup> jour : si courbatures, faire des étirements doux avant le petit-déjeuner continental.  
 S'attendre à souffrir (!) dans la 1<sup>ère</sup> partie de la rando. Ne pas forcer.  
 Dans la 2<sup>ème</sup> partie, les déchets musculaires de la veille sont assimilés.  
 Les jours suivants, contrôler la fréquence cardiaque au réveil pour voir si on récupère bien

## Bienvenue à Christian et Sylvain

Christian Chassatte vient de rejoindre notre club. Jeune retraité de 63 ans il habite une partie de l'année près de Nancy à Dombasle sur Meurthe d'où il est originaire et l'autre partie à Sainte Marie. Tennisman de bon niveau, il s'est tourné vers le cyclotourisme depuis 2 ans. Il roule avec le groupe 2 mais bientôt ce sera avec le 1. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Sylvain Paganessi, jeune retraité également, de 61 ans vient de rejoindre notre club. Il habite Sainte-Marie.

Grâce à eux, nous sommes maintenant 116 cyclos au club.

## LES SORTIES DU MOIS

| Date                   | Heure | Randonnée/Destination                         | Observations/Organisation |
|------------------------|-------|---|---------------------------|
| DIM 04/06              | 07H30 | Randonnée des Cyclotines                      | ACC                       |
| MAR 06/06              | 07H30 | Randonnée Vila Sacra                          | ACC                       |
| SAM 10/06<br>DIM 11/06 |       | Cyclomontagnarde du Vercors                   |                           |
| SAM 10/06              | 07H30 | Randonnée Thurinoise                          | VC Thurinois              |
| DIM 11/06              | 07H30 | La Cyclo Clairanenque                         | Le Cycle Clairanenc       |
| DIM 18/06              | 07H30 | Les Boucles Solériennes                       | Le Guidon Solérien        |
| MAR 20/06              |       | Le Canal de la Robine depuis Narbonne (à VTT) |                           |
| DIM 25/06              | 07H30 | La Randonnée Laurentine                       | Cyclo Club Salenquais     |
| DIM 02/07              | 07H30 | Randonnée du Conflent                         | A.S Cyclo Pradéenne       |

**Bonne route à tous!**