

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### SOMMAIRE

C'est la rentrée	1
Le forum des associations	1
Manu a fait le Galibier ...	2
... et Rémy a fait l'étape du Tour Briançon - col d'Izoard	2
Les chasseurs de cols pas inactifs	3
Ils ont vu passer la Vuelta	3
Martine et Roger à la SF	3
Du côté des magazines	5
Le marquage BICYCODE	5
VTT pour tous : le canal du Midi (suite)	6
Bascara	6
Comment rouler en peloton	6
Dernière rando : Baho ... et photo?	8
Changement d'heure de départ	8
Les sorties du mois	8

### C'est la rentrée

Au mois de juillet et au mois d'août, la physionomie du peloton a quelque peu changé : certains ne sont pas venus car ils étaient en vacances ou recevaient la famille, d'autres sont sortis moins souvent à cause de la chaleur, des touristes se sont joints à nous pour quelques sorties .... Avec le mois de septembre, l'ACC va retrouver un rythme un peu plus soutenu : grillade de rentrée tout d'abord (merci d'avance aux cuisiniers), participation au forum des associations le samedi 9, sortie VTT plaine le mardi 12, sortie journée à Bascara le jeudi 28 avec des circuits route et VTT, sans oublier les dernières randonnées de l'année proposées par Saint-Estève les 2 et 3 septembre et par Baho le 10 septembre.

Puisque c'est la rentrée, si nous faisons une photo de groupe le dimanche 10 septembre ?

Bonne rentrée à tous ! Et prudence sur les routes !

### Le forum des associations

Le forum des associations se tiendra cette année le samedi 9 septembre au théâtre de la mer de 10h à 19h00.

Le stand sera tenu par les membres du bureau, mais toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, en particulier féminines ! Le club compte en effet 15% de cyclotines, il faut le montrer !

Si vous êtes intéressé(e) par cette « mission », merci de venir revêtu(e) du polo ou du T-shirt du club.

Pour les membres du bureau disponibles, rendez-vous au club à 8h00 le samedi pour mise en place.

PROCHAINE REUNION  
VENDREDI 6 OCTOBRE A 19H00

## Manu a fait le Galibier...

Profitant de sa forme aiguisée par la cyclomontagnarde du Vercors, Manu a décidé de passer quelques jours en famille dans le Briançonnais et d'y faire un peu de vélo. Le Galibier n'est pas loin – une trentaine de kilomètres – et c'est bien tentant de se faire ce géant du Tour de France. D'autant plus que ce jour-là, la route est réservée exclusivement aux cyclistes. Il loue alors un vélo pour lui et deux VAE pour son épouse et son fils. Et c'est parti pour la montée, avec le maillot du club sur le dos. Direction le col du Lautaret pour commencer. Col facile car la route est large et le pourcentage ne dépasse pas 5%, mais l'effet de l'altitude se fait quand même sentir puisqu'il culmine à 2057m. Tous trois continuent sans s'arrêter à la pancarte. La pente se redresse alors et ça devient sérieux. Passage à la Grave avec vue sur le glacier impressionnant de la Meige, mais toujours sans s'arrêter car il veut continuer jusqu'au sommet qui culmine à 2642m. Ce dernier est atteint sans problème. A la descente, la route est ouverte à tous les véhicules, il faut faire attention. Surtout aux motos qui envahissent la chaussée. Un grand bravo à Manu qui a hissé les couleurs du club à cette altitude et à son épouse et à son fils, car même à VAE, le Galibier, il faut se le faire !



## ... et Rémy a fait l'étape du Tour Briançon-Col d'Izoard

L'étape du Tour, qu'est-ce que c'est ? C'est une cycloportive qui reprend intégralement le parcours d'une étape du Tour. Chaque année elle change donc de parcours et cette fois-ci, c'était Briançon-Izoard en passant par le col de Vars, qui a été choisie ! C'est toujours l'une des plus dures étapes du Tour : plus de 4000m de dénivelée. Elle attire régulièrement environ 10 000 cycloportifs. Raymond y a participé à plusieurs reprises. Cette fois-ci, c'est Rémy – un de nos adhérents récemment inscrit au club – qui a représenté l'Amicale. Merci et bravo Rémy.

## Les chasseurs de cols pas inactifs

Avec cette canicule, les chasseurs de cols n'avaient pas trop envie de rouler toute une journée ! Mais d'un autre côté, ils étaient en manque : un mois sans nouveau col, ça fait long ! Alors, ils ont coupé la poire en deux en partant plus tôt et en faisant un parcours assez facile donc assez rapide concocté par Joël. En fait, suite à toute une série de circonstances, ils n'étaient que quatre – dont un touriste - présents à 8 heures du matin à Salvezines, à 80km de Canet, sur la route de Foix, pour démarrer à 500m d'altitude par une température de 16° alors qu'il en faisait 8 de plus à Canet. Après avoir un peu attendu en vain René qui s'était trompé d'heure, c'était parti pour une montée de 800m de dénivelée sans problème dans les Pyrénées cathares. Après 2 premiers cols, on arrive à « la Couillade » à 1104 m. Il est midi, alors on décide de pique-niquer d'autant plus qu'une table rustique et ses bancs nous y attendaient. Encore quelques cols faciles, une descente qui paraît également facile, trop facile peut-être, ce qui fait que Bernard sans doute par manque d'attention, y a heurté un caillou qui l'a envoyé à terre. Première réaction de l'intéressé : merci le casque. Deuxième réaction aïe aïe mon épaule. Mais on continue, il faut bien arriver aux voitures. Tout en admirant le paysage, on est en pleine montagne. C'est superbe. Aux voitures, JP offre une tournée de bière restée fraîche grâce à sa sacoche isotherme. On a fait 6 cols en 40 km et 1200m de dénivelée. Mais JP et Joël, insatiables, continuent et vont chercher 3 cols supplémentaires avec 800m de plus ! Pendant ce temps, Bernard apprend aux urgences qu'il n'a rien de cassé, mais qu'il doit ménager son épaule. Il descendra plus prudemment la prochaine fois.

## Ils ont vu passer la Vuelta

La Vuelta passait largement dans les P.O. cette année, l'occasion de voir les champions de près, ce que n'ont pas manqué plusieurs d'entre nous. C'était l'étape Prades-Andorre la Vieille. 5 intéressés se sont donné rendez-vous sur le parking de Super-U à l'entrée de Prades car il n'était pas facile de circuler plus loin dans la sous-préfecture ce jour-là. Les voitures étaient interdites sur la N116, 2 heures avant le départ, mais les vélos ont pu circuler sans problème. Ils sont donc partis en direction du col de la Perche au-dessus de Mont Louis par la route bien connue des skieurs et des randonneurs, mais où le club n'a jamais roulé car elle est dangereuse pour les vélos. Comme elle était fermée, c'était l'occasion d'y aller ! Ils sont arrivés en avance et ont pu voir passer la caravane publicitaire – qui ne distribuait pas de cadeaux en France (!) – puis les 8 échappés et le reste du peloton. Tous les pros montaient bien sûr sans paraître faire d'efforts, aucun n'étant lâché dans des pentes pourtant sévères par endroits. Pas facile de les distinguer à la vitesse où ils montaient mais les 5 de chez nous les ont pourtant bien vus. Il ne restait plus qu'à redescendre vers les voitures après ces 30km de « grimpette » (1100m de dénivelée quand même). 3 autres ont préféré prendre la voiture jusqu'à la Rabassa en Andorre pour voir les ténors en découdre dans les derniers kilomètres. Ils n'ont pas été déçus, mais quelle galère pour redescendre en voiture ! Vivement l'année prochaine pour (peut-être) voir le Tour de France.

## Martine et Roger à la SF

Le club est rarement représenté à la Semaine Fédérale qui regroupe pourtant régulièrement 12 à 13 000 cyclotouristes. Cette année, Martine et Roger y sont allés comme chaque fois qu'ils le peuvent. Le RTT a voulu savoir comment se passe une SF pour donner envie à ceux qui ne connaissent pas cette manifestation de s'y rendre une autre fois.

*RTT : Combien de fois êtes-vous allés à une SF ? Où était-ce cette année ?*

Martine et Roger : C'était la 5<sup>ème</sup> fois, à Mortagne au Perche dans l'Orne (79ème SF)

*Comment fait-on pour se loger ?*

Plusieurs possibilités : hôtellerie classique, logements collectifs (Instituts Médicaux Educatifs en ce qui

nous concerne, car nous faisons partie du Groupe « arc en ciel aventure »), chez l'habitant, campings fédéraux créés sur des champs avec sanitaires. Il existe une centrale de réservation propre à la SF. Certains étaient logés à plus de 20km.

*Comment se passent les repas ?*

Soit on se débrouille, soit on prend un repas collectif sous chapiteau. On paie avec un bracelet électronique que l'on charge en début de SF mais que l'on peut recharger à tout moment. On peut prendre le repas de midi sur place ou lors d'une randonnée. On choisit les plats que l'on désire et on est débité en fonction de leur prix. Le bar fonctionne sur le même principe de paiement. Il faut compter environ 14€ pour un repas. Les ravitaillements sont tous payants. Sur 10 000 cyclos, le 10<sup>ème</sup> environ mange le midi au centre. Au repas de clôture, nous étions 1600. On se place à table comme on le souhaite. Par ailleurs, les villages participent activement et spontanément aux ravitaillements qu'ils font payer ou non.

*Comment sont organisés les circuits ? Y en a-t-il pour tous les goûts ?*

Chaque jour 5 circuits de 40 à 140 km sont prévus. Ils partent tous du point 0. Mais on peut les rejoindre n'importe où, à n'importe quelle heure, il n'y a pas d'inscription. Le fléchage réglementaire est très bien fait. Une couleur par jour avec un numéro par circuit. L'ensemble des circuits d'une journée concerne la même zone. Des garages à vélos sont installés auprès des ravitaillements. Des parcours VTT sont également prévus. Un grand piquenique est organisé le jeudi au croisement des 2 seuls circuits proposés ce jour-là. Nous étions environ 1200 à y participer. Pas évident à gérer ! Il y avait une animation pendant ce repas.

*Que font les accompagnants ?*

Des excursions en bus sont prévues chaque jour.  
Des randonnées à pied guidées sont proposées.

*Avez-vous eu beaucoup d'échanges avec les autres participants ?*

Oui. Les participants à une SF sont très ouverts. On prend le temps de discuter, aux ravitaillements notamment. On retrouve même des participants d'une SF à l'autre. Nous avons ainsi vu au cours de plusieurs années une cycliste enceinte, puis plus tard avec une remorque transportant son bébé.

*Les soirées sont-elles organisées ?*

Le soir, et toute la journée d'ailleurs, il y a de la musique. On peut danser le soir.

*Plus de 10 000 cyclistes en même temps, ça doit perturber la circulation. Comment réagissent les autochtones ?*

Ca dépend des régions. Mais en général, les habitants sont conciliants. C'était la fête pour tout le monde, villageois et cyclistes. En revanche, le comportement de certains cyclistes était à déplorer. Des amendes ont été distribuées le 2<sup>ème</sup> jour.

*Avez-vous vu des vélos particuliers ?*

Oui, beaucoup de tandems. Des vélos couchés, un « tandem » 4 places... Peu de VAE

*Quels sont vos meilleurs souvenirs ?*

L'ambiance générale, l'accueil.

*Et les moins bons ?*

Il n'y en a pas vraiment, sinon la météo un peu trop grise (il n'a cependant pas plu). Le matin, il ne faisait que 15°

*Je crois qu'il y a un défilé le dernier jour. Comment se passe-t-il ?*

Les participants se regroupent plus ou moins par régions en essayant de porter un costume

représentatif ou en se déguisant sans thème particulier. Ils font un circuit d'une dizaine de km dans le village.

*Quel budget faut-il compter ?*

Nous avons dépensé environ 350€ chacun, mais notre logement ne coûtait pas cher.

*Où seront les prochaines SF ?*

2018 Epinal

2019 Cognac

2020 Valogne (Cotentin)

*Alors, qui accompagnera Martine et Roger ?*

## Du côté des magazines

Le Cycle :

10 livres sur le « Tour »

Les moments forts du Tour 2017

Nouveautés du Tour : pneus larges, grosses cassettes, cadres aéros, freins à disques...

Les nouveautés 2018 : tubeless, freins à disque...

Réglage de l'indexation avant : évident et simple (*pas pour tout le monde !*)

Parcours : du côté de Millau. Grands espaces mais variés.

Col dur : col du Frêne. Dans les Bauges.

Entraînement : s'inspirer des pros. Une règle : rouler doit demeurer un plaisir.

« Cyclotourisme » :

Pas de revue au mois d'août.

## Le marquage BICYCODE

Le dispositif **BICYCODE** consiste à marquer sur le cadre un numéro unique et pré-enregistré dans un fichier accessible sur [www.bicycode.org](http://www.bicycode.org), dans lequel vous pourrez renseigner vos coordonnées. Si votre vélo est volé est qu'il fait partie des 40 % de vélos volés habituellement retrouvés, il pourra ainsi vous être restitué.

Le fichier national permet à chacun de savoir, à partir du numéro marqué, si un vélo a été déclaré volé, pour lutter contre le recel, limiter les risques de revente illicite, et finalement devenir un moyen dissuasif contre le vol.

Le marquage BICYCODE® doit être visible. Reconnaisable facilement grâce à l'autocollant anti-corrosion bleu qui protège le cadre et met en valeur le numéro BICYCODE®, il est généralement situé en haut du tube recevant la selle, côté pédalier.

Q - Le cadre risque-t-il d'être endommagé par la gravure du numéro ?

R - Non, si la machine est bien réglée, les cadres aluminium ou acier ne posent aucun problème, sauf peut-être pour les vélos de compétition à tubes très allégés et soumis à des efforts intensifs. Pour éviter tout risque de corrosion, la gravure est recouverte d'un autocollant de protection spécifique.

Des cyclistes ont déjà fait graver des vélos de course d'environ 9 kg, cadre alu fourche carbone, sans problème. Pour de tels vélos, veillez toutefois à ce que le numéro soit gravé au bon endroit (tube recevant le tube de selle, près d'un raccord), car les tubes des cadres allégés sont moins épais au centre.

Le haut du tube recevant le tube de selle est un des 3 points les plus solides du cadre. Les 2 autres sont la douille de direction et la boîte de pédalier, inaccessibles pour la gravure sur un vélo monté.

**Attention : il est formellement déconseillé de faire graver des tubes carbone ou titane, sauf si cette opération est intégrée dans le processus de fabrication, avant traitement thermique du cadre.**

2 opérateurs existent dans les PO :

- La Casa Bicicleta 13bis rue de la Lanterne Perpignan Tél 06 77 21 40 64
- Fun bike Center 1bis, rue de la Batter Céret Tél 04 68 22 29 34

Le coût du marquage est de 5€ à la Casa Bicicleta.

Si le nombre de vélos à marquer est important, la Casa Bicicleta accepterait **peut-être** de se déplacer au club. Aussi, les membres du club qui sont intéressés sont priés de s'inscrire sur la fiche prévue au tableau avant le 15 septembre.

### VTT pour tous : le canal du Midi (suite)

Au mois de juin, les 20 vététistes avaient apprécié l'arrivée sur le canal du Midi et découvert un port sympa : le Somail.. On avait dit alors qu'on y retournerait et qu'on mangerait dans un petit resto. Mais Edouard s'est renseigné et les prix sont élevés. Alors voici ce qu'il propose. On se donne rendez-vous sur le canal du Midi non au Somail, mais à Capestang, à une bonne heure de Canet. On part de là à VTT en direction de Béziers afin de passer les 8 écluses qui sont spectaculaires. On s'arrête 25 km plus loin à Villeneuve les Béziers et on fait demi-tour. On pique-nique quand on trouve un coin sympa. Parcours sans aucune difficulté ouvert à tous, pratiquants habituels et débutants VTT. Distance environ 50km. Ce sera le mardi 12 septembre avec report le jeudi 14 si mauvaise météo.

RDV à 9h00 au parking Intermarché de Capestang, avenue de Nissan. Inscriptions comme d'habitude

### Bascara

On retourne en Catalogne, plus précisément à Bascara où on pourra profiter de la piscine en plein air après la randonnée. Rappel pour y aller : autoroute sortie 4 – ensuite direction Gérone par la N11 sur 8km jusque Bascara. Tourner à gauche direction Sant Mori et s'arrêter à 3km à « les Roques ». Suivre les pancartes jusque l'hôtel restaurant « les Roques ». Délai de route : 1h05.

Ce sera le jeudi 28 septembre.

randonnées sont prévues :

Vallonnée : précisions à venir sur le tableau et par mail

Montagne : idem

VTT : 28km pour 800m de dénivelée - 6 cols. Openrunner 6357589

Départ VTT de Banyoles à 8h30 – (1h20 de route pour y arriver directement) – repas à Bascara avec les routiers (30' de route) à 13h00. Ce circuit ne s'adresse pas exclusivement aux chasseurs de cols, mais à tous les vététistes qui aiment la montagne, car il se fait sur routes et belles pistes uniquement.

### Comment rouler en peloton

Il n'est pas toujours nécessaire, lorsqu'on roule en groupe, d'appliquer l'ensemble des règles décrites ci-dessous. Durant la période d'échauffement ou à un moment où le groupe ralentit pour reprendre son souffle, chaque cycliste a le réflexe de se donner une distance de manœuvre suffisante autour de lui afin de pouvoir rouler plus décontracté. Au fur et à mesure que la vitesse augmente, le peloton se ressert.

Plus la vitesse est grande, plus les cyclistes se rapprochent les uns des autres, plus il faut être vigilant et respectueux des règles de base pour profiter du phénomène de l'aspiration.

#### La régularité : règle maîtresse

- Maintenez constante la distance entre vous et le cycliste qui vous précède : Si vous laissez celui qui vous précède prendre de l'avance, il vous faudra ensuite accélérer pour le rejoindre. Ceux qui sont derrière vous devront aussi accélérer pour réussir à vous suivre.
- Évitez le plus possible d'utiliser les freins. En cas d'urgence, il est préférable de briser la file et de se placer à côté de la personne qui nous précède.
- Ayez un coup de pédale régulier. N'arrêtez pas inutilement de pédaler : cesser de pédaler est pour celui qui vous suit le premier signe d'un éventuel ralentissement. Vous lui imposez ainsi un "garde à vous" inutile qui peut même devenir stressant à haute vitesse. Si vous vous arrêtez souvent de pédaler vous lui enlevez alors un indicateur important.
- Maintenez votre vélo sur une ligne droite, la plus régulière possible : un bon rouleur se reconnaît à la régularité de sa ligne de roulement. Il est beaucoup plus agréable de suivre un cycliste qui respecte cette règle. Elle n'est évidemment pas facile à respecter avec le nombre astronomique de trous que l'on rencontre. Attention toutefois, sachez qu'il est plus sécuritaire, lorsqu'on roule en peloton, de passer dans les petits trous que de systématiquement essayer de les éviter. Autrement dit, en peloton il faut être moins tatillon sur les trous que lorsqu'on roule seul. Par vent de travers avec bourrasques, il est pratiquement impossible de maintenir une ligne droite. Essayez tout de même de faire de votre mieux.
- Restez sur la ligne de roulement du cycliste qui vous précède : le cycliste qui vous précède vous cache une partie de la chaussée. Vous aurez peut-être le réflexe de zigzaguer de part et d'autre afin de continuellement vérifier l'état de la chaussée qui se présente à vous. Cette façon de faire est épuisante pour vous et stressante pour celui qui vous suit. Vous risquez, en plus, d'avoir une très mauvaise surprise en passant dans un trou qui a été frôlé par celui qui vous précède. Dites-vous que si celui qui vous précède passe, il n'y a pas de raison pour que ne passiez pas vous aussi.

#### La conduite du vélo

Pour rouler en toute sécurité en groupe, il faut non seulement être régulier, maintenir une vitesse constante, éviter d'utiliser les freins, maintenir le vélo sur une ligne droite, passer dans les petits trous et rester dans ligne du cycliste qui vous précède mais aussi s'astreindre à conduire sa monture de manière rigoureuse et ne pas dépasser ses limites.

- Ne regardez pas directement la roue du cycliste qui vous précède : on sait à quelle distance on est de sa roue, mais c'est notre vision périphérique qui nous transmet cette information.
- La distance entre votre roue et celle du cycliste qui vous précède doit être d'au moins 10 à 15 centimètres et d'au plus une longueur et demie de roue ( $\pm 1$  m). À plus d'un mètre et quart de distance, le phénomène d'aspiration est diminué de beaucoup; à une longueur de vélo, il n'y a pratiquement plus d'aspiration.
- Tous les cyclistes d'un groupe doivent indiquer de la main toutes les manœuvres de virage ou d'arrêt : habituellement, c'est le cycliste en tête qui indique en premier un virage ou un arrêt. Pour éviter toute confusion, il est souhaitable que tous les cyclistes du groupe indiquent également de la main, la manœuvre à venir
- Il est préférable de se tenir à environ 50 à 75 cm du bord de la route : si vous roulez trop près de la bordure de la route, vous vous enlevez une marge de manœuvre transversale qui peut, devant un imprévu quelconque, être essentielle. De plus, si vous ne prenez pas assez de place sur la chaussée, les automobilistes auront le réflexe (surtout durant la rencontre de deux autos) de vous tasser sur la bordure.
- Ne dépassez pas vos limites : le peloton roule de plus en plus vite. Au début, cette augmentation graduelle de la vitesse est stimulante. On pousse un peu plus fort sur les pédales. On tient bien la roue de celui qui nous précède. La concentration est maximale. Le cœur bat de plus en plus vite. On sent qu'on pousse ses propres limites. Il faut coller au maximum la roue de celui qui nous précède si on veut

suivre... Attention ! Il y a une limite qu'il ne faut pas dépasser, une limite au-delà de laquelle vous roulez à tombeau ouvert. Sachez reconnaître ce point critique et si vous l'atteignez, n'hésitez pas à décrocher. Votre potentiel de risque est peut-être plus élevé durant ces quelques minutes que durant tout le reste de l'été. Rouler vite en paquet et profiter de l'aspiration demande une grande concentration et il est difficile, voire impossible, de la maintenir lorsqu'on a dépassé ses limites. Tout le monde a des limites, c'est juste qu'elles ne sont pas à la même vitesse pour tout le monde.

- En effort, ne vous laissez pas distraire et ne distrayez pas les autres cyclistes. Plus vous roulez vite plus l'aspiration est importante et plus vous devez vous concentrer sur votre pilotage. Évitez alors tout ce qui peut vous distraire : "regarder" son compteur, vérifier la position de la chaîne sur les pignons, discuter avec un autre, chercher de la main sa bouteille d'eau, fouiller dans sa poche pour trouver une barre énergétique ...

Source : <http://randonneursdudouais.pagesperso-orange.fr/roulergroupe.htm>

### Dernière rando : Baho ... et photo ?

L'Amicale a largement participé aux randonnées organisées par les autres clubs, comme en témoignent les coupes récoltées chaque dimanche. Mais c'est bientôt la fin de ces manifestations. La dernière rando de la saison et donc de l'année aura lieu en effet le dimanche 10 septembre. Ce sera à Baho. Ce serait bien qu'à cette occasion, le club participe en plus grand nombre encore que d'habitude pour marquer cet événement. Comme Baho est à moins de 25 km du club, le groupe relax pourrait également y aller.

Le must, ce serait que TOUT LE MONDE vienne revêtu du maillot du club. Ce serait l'occasion de faire LA photo du club.

Pour cela il faudrait que tout le monde arrive à

7h45 pour que Lucien ait le temps de bien nous cadrer. Faites le savoir à ceux qui ne lisent pas le RTT

### Changement d'heure de départ

Le soleil se lève plus tard, nous aussi. A compter du 1<sup>er</sup> septembre, en fait à partir du dimanche 3 septembre, les horaires de départ seront à 8h00 pour tous les jours de roulage et pour tous les groupes y compris le relax. Super, on va ainsi tous se retrouver au club. En plus, c'est simple, hein ? Personne ne devrait se tromper ! Et le 1<sup>er</sup> octobre, qui sera un dimanche, on changera encore, ce sera à 8h30, dans les mêmes conditions.

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Observations/Organisation
02-09		Randonnée Philippe Casado	VTT - Saint-Estève
03-09	08H00	Randonnée Philippe Casado	Route et VTT - Saint-Estève
10-09	08H00	Randonnée d'Aragon JP Durand	Baho
12-09		Le Canal du Midi à VTT à partir de Capestang (34) - Départ vélo à 09H00	
17-09	08H00	La Madeloc	ACC
24-09	08H00	Feuilla Opoul	ACC
28-09		Sortie journée à Bascara : circuits route et VTT - Restaurant	
01-10	08H30	La Done La Bataille	ACC

**Bonne route à tous!**