

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Moins loin, moins longtemps et moins vite	1
Jann vice-champion de France	2
Sant Climent doucement	2
Vin nouveau à grandes eaux	2
Les chasseurs de cols autour de Rennes les Bains	3
L'ACC à la rencontre des jeunes	3
Randonnée des vins primeurs à Lézignan-Corbières	3
La dernière randonnée journée ... de l'année	3
A noter en 2018	4
Le point sur les séjours	4
Du côté des magazines	4
Pour rouler en toute sécurité	5
Changement d'heure de départ	6
Les sorties du mois	6



**PROCHAINE REUNION
VENDREDI 1 DECEMBRE A 19H00**

AC CANET

Moins loin, moins longtemps et moins vite

Avec les températures presque estivales de certaines journées d'octobre, on a du mal à croire que l'automne est arrivé; et pourtant il est bien là !

Certes, le récent passage à l'heure d'hiver nous offre ponctuellement une meilleure clarté quand nous rejoignons le club le matin, mais les jours diminuent vite et les températures ne vont pas tarder à les imiter car, il faut bien se rendre à l'évidence, la fin de saison approche.

Puisque nous habitons dans le sud, il n'est bien sûr pas question de remiser le vélo pendant l'hiver, mais il va falloir commencer à lever le pied pour recharger du mieux possible les accus en vue de la prochaine saison.

On va continuer à rouler deux à trois fois par semaine pour entretenir notre forme, mais on va raccourcir les sorties et surtout rouler un peu moins vite car, qu'on en soit conscient ou non, nous sommes arrivés à un âge où on ne peut pas être en permanence au maximum de nos possibilités ; et puis, après tout, nous sommes des cyclotouristes, et non pas des cyclo sportifs !

Le dimanche matin, profitons des pauses-café et de leur convivialité et, jeudi 16 novembre, sachons apprécier la dernière sortie journée de l'année qui nous amènera de l'autre côté de la frontière à Bascara.

Bonne route à toutes et tous et soyons prudents.

Le bilan du mois d'Octobre

13 sorties avec en moyenne 48 cyclos par sortie; c'est, après le mois de mars, la seconde meilleure moyenne de l'année à égalité avec le mois de juin.

Pour mémoire, au mois d'octobre 2016, nous avons comptabilisé 11 sorties avec en moyenne 43 cyclos par sortie.



NOVAKOWSKI Yann

Jann vice-champion de France

Oui, nous avons au club un vice-champion de France ! Il s'agit de Jann NOWAKOWSKI qui a obtenu la médaille d'argent au championnat de France Handisport, course contre la montre. En plus, il est médaille de bronze en ligne ! Un grand bravo à Jann aussi discret que costaud.

Sant Climent doucement

Sant Climent, tout le monde y est venu au moins une fois. Enfin, pas tout à fait, puisque cette fois-ci c'est Francis et Monique qui découvraient le village... et le resto et ne l'ont pas regretté. Comme d'habitude, deux groupes étaient formés. Le « montagne » fort de 4 cyclos et 1 cyclotine (devinez qui) a fait un périple de 86 km en empruntant un parcours bien connu qui passe au-dessus de Cadaquès, tout en prenant le temps de s'arrêter pour boire un café et admirer des cigognes qui posaient spécialement pour lui.

Le « vallonné » fort de 10 cyclos et 3 cyclotines aurait pu s'appeler « relax » tant la décontraction et la petite vitesse étaient de mise. Lui aussi a fait un arrêt pour voir les cigognes à Peralada. Mais les nids étaient vides. A défaut de voir ces gracieux volatiles, le groupe a eu le plaisir de rencontrer Michel alias MPX venu à sa rencontre car ayant dû rejoindre le départ plus tard. Le groupe fort donc de 12 éléments maintenant a repris sa route et, oh surprise, découvrit un spectacle rare aux abords de Cabanes : une cinquantaine de cigognes en grande discussion au beau milieu d'un champ. Elles se laissèrent observer sans problème avant de s'envoler pour décrire un ballet aérien de toute beauté. Après un tel spectacle, il ne restait plus qu'à rejoindre Sant Climent pour y prendre la bière difficilement qualifiable de réparatrice vu la légèreté de l'effort puisque 55 km seulement ont été parcourus presque à plat, puis de partager le repas habituel avec l'autre groupe. Seul bémol à cette journée : le prix du repas a augmenté de 30% on ne sait pas pourquoi, passant de 12 à 16€. Mais l'essentiel était ailleurs, c'était la satisfaction d'avoir passé une vraie journée cyclotouriste : allure réduite, beaux paysages, haltes fréquentes. Sans oublier que la météo était au top. Vivement le mois prochain à Bascara.

Vin nouveau à grandes eaux

C'est sûr, on est un club de cyclotouristes, on fait donc du vélo et ce mois-ci en particulier, on ne s'en est pas privé ! Mais on sait aussi profiter d'autres bonnes choses. C'est ainsi qu'en bons catalans – de naissance et de cœur - on a fêté dignement l'arrivée du Côtes du Roussillon Primeur le 3^{ème} jeudi du mois d'octobre comme il se doit, c'est-à-dire le 19 pour cette année. Mais au dernier moment, on s'est posé des questions sur cette réalisation. En effet, un orage particulièrement violent s'est abattu sur Canet une demi-heure avant les festivités avec un éclair et son coup de tonnerre instantané particulièrement effrayants sur le parking du club à H-10minutes. Mais les cyclistes ne sont pas des froussards et seules deux défections ont été enregistrées. Nous nous sommes ainsi retrouvés à une bonne quarantaine d'aficionados de la dive bouteille à goûter au breuvage de l'année et à l'apprécier ! Fernand et Daniel avaient installé le buffet de plateaux de charcuterie et de fromages confectionnés par Intermarché qui nous avait fait un prix d'ami. Tout allait donc pour le mieux car les plateaux étaient bien achalandés et le vin coulait à flot. Mais pas que le vin. L'eau aussi ! L'orage continuait en effet à sévir avec une rare violence et « le local de Daniel » était inondé, puis ce fut au tour de toute la salle. Après avoir vu d'où venait la fuite que l'on ne pouvait pas colmater, il a fallu éponger tout en continuant la « cérémonie » du vin nouveau, les pieds plus ou moins dans l'eau. Un grand merci aux organisateurs et aux « épongeurs » grâce à qui on a passé un bon moment malgré le déchainement des éléments extérieurs. On se souviendra du cru 2017.

Les chasseurs de cols autour de Rennes les Bains

Rennes les Bains, à 80km de Canet, c'est une petite station thermale dans l'Aude qui ne vaut pas le voyage. Mais 5 chasseurs de cols y sont allés pourtant car les cols qui sont autour méritent au moins le détour ! Avec ce temps superbe, ils ne voulaient pas rater l'occasion d'ajouter 8 cols à leur collection. Des pistes agréables, un peu de poussage plus difficile, mais on sait bien qu'à VTT, on ne sait jamais exactement quel terrain va se présenter sous nos roues. Le passage des gués est toujours un moment particulier. Le premier n'était pas facilement franchissable. Bernard l'a traversé en se trempant les pieds sans s'occuper de marcher sur les pierres émergées mais certainement glissantes tandis que les autres faisaient des acrobaties pour ne pas se mouiller ...

alors qu'une passerelle – vétuste, mais praticable quand même – a été découverte ensuite à 50 m de là ! Dans le deuxième, Joël est tombé en plein milieu à cause d'une dalle rendue glissante par la mousse, mais sans se faire de mal. C'est les aléas du VTT ! Le piquenique fut un autre moment agréable avec le café – et même la « rinchette » - offerts par René. Et à l'arrivée, ça devient une (bonne) habitude, Jean-Pierre nous a offert la bière conservée au frais dans son caisson isotherme. Les 5 vététistes, Urbain étant le cinquième, ont ainsi passé une excellente journée, en dépit d'une crevaison et d'un bris de chaîne, mais une journée quand même difficile il faut le reconnaître avec 60 km et 1500m de dénivelée au compteur. Comme toujours, on a regretté de ne pas avoir été plus nombreux. Avis aux amateurs de nature. Car rouler sans les voitures, c'est quand même super ! Et merci à Joël pour la trace et le guidage.

L'ACC à la rencontre des jeunes

Comme les années précédentes, à la demande de la mairie, l'amicale a animé un atelier « Maniabilité du vélo » à destination des jeunes du centre aéré contigu à notre local.

Une trentaine de pré adolescents, répartis en trois groupes, ont évolué à tour de rôle sur un parcours de gymcana que nous avons mis en place; cette année, seuls 2 ou 3 jeunes ont effectué le parcours à VTT, tous les autres avaient en effet jeté leur dévolu sur un moyen de locomotion qu'ils maîtrisaient pour la plupart d'entre eux parfaitement : la trottinette ...

Un grand merci à Colette et Domie qui ont apporté leur concours lors de cette demi-journée de sécurité routière. qui s'est déroulée dans un excellent état d'esprit.

Randonnée des vins primeurs à Lézignan-Corbières

Les 12 cyclos canétois, dont 9 roulant, qui ont effectué le déplacement ce samedi 28 octobre à Lézignan, sont revenus très satisfaits de leur périple dans les Corbières : accueil chaleureux, organisation parfaite, qualité du repas, prix sympa ... certes, un vent assez fort par moments les a contraints à raccourcir quelque peu le parcours, mais l'ambiance au sein du groupe était au top et seule une dégustation de cave n'a pu être faite. Au final, 55 kilomètres de vélo et une excellente journée entre copains.

La dernière randonnée journée ... de l'année

Nous reviendrons à Bascara (Espagne) le jeudi 16 novembre pour la dernière randonnée journée de l'année.

Comme d'habitude, deux circuits seront proposés : le plus long, qui partira de l'hôtel les Roques, fera 84 km et 575m de dénivelée

<http://www.openrunner.com/?id=8054402>

Le circuit court empruntera le même itinéraire mais partira de Sant Mori, pour éviter la longue montée vers Bascara au retour : soit 62 km et environ 400m de dénivelée.

A l'issue de la randonnée, nous dégusterons bien sûr une bonne bière avant de faire honneur au repas préparé par Xavi.

Renseignements complémentaires et inscriptions sur la fiche au club.

A noter en 2018

vendredi 05/01/18 : réunion mensuelle + Galettes
 samedi 20 janvier midi dans un resto de Canet : repas dansant du club
 samedi 27 janvier, AG du CODEP : à la maison des sports à Perpignan.
 vendredi 2 février AG de l'ACC à l'Ecoute du Port
 samedi 10 février après-midi : réunion mensuelle + crêpes-photos (nouveau) à l'Ecoute du Port.
 dimanche 11 mars : pause-café ACC :
 7-8 avril : weekend « féminines » Occitanie à Carcassonne :
 samedi 5 mai : Journée du cœur
 dimanche 3 juin : rando cyclotines
 dimanche 15 juillet : rando Manu Mayen
 dimanche 7 octobre : participation à « Canet en Rose » (contre le cancer) à vélo.

Le point sur les séjours

Cyclomontagnarde d'Annecy les 9 et 10 juin.

Les participants à ce brevet partiront de 3 à 5 jours selon les souhaits de chacun. Le lieu d'hébergement sera le camping Europa à Saint Jorioz, à 400m du lac et 9km d'Annecy. Actuellement, 4 chalets de 4 et 5 places sont réservés. Plusieurs « candidats libres » se logeront personnellement.

Pays basque du vendredi 22 au vendredi 29 juin au VVF d'Urugne-Saint Jean de Luz.

Parcours montagne et faiblement vallonné + parcours VTT. Nombreuses visites pour les accompagnantes : St Jean de Luz, Biarritz, Bayonne, San Sebastian... Prix tout compris 450€. Les 50 places réservées ont trouvé preneur. Les retardataires peuvent s'inscrire sur la liste d'attente.

Costa Brava à Blanès du mardi 18 midi au vendredi 21 septembre après le petit-déjeuner

Une dizaine de km après Lloret de Mar, environ 2 heures de route.

Court séjour de 3 nuits/4 jours pour 110€ par personne. En option le déjeuner du vendredi 21 pour 16€. Supplément chambre seule 63€. Les arrhes – 40€ par personne – ont dû être versées pour le 31 octobre. Parcours montagne et faiblement vallonné + parcours VTT.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

L'Ubaye à VTT : monter jusque 3100m à VTT !!!

Retour sur les 5 cyclomontagnardes de l'été.

A vélo autour de Concarneau : de la mer à la terre.

Préserver son capital rotulien : prévention et traitement dès les premiers signes.

Eurobike : 1400 exposants de 5 pays. Toutes les nouveautés.

« Le Cycle »

Le vélo 2018 : aérodynamique – freins à disques – gros pneus

Transmission avec un seul plateau (!) et des pignons de 9 à 32

Les VAE intègrent de plus en plus la batterie dans le cadre

Tous les vélos 2018 de 999€ à ... 12 400€

Les pneus, tubless et les autres

Parcours : le Luxembourg. Authentique et inattendu

Col dur : les Saisies. Une montée bucolique et à la fin le panorama sur le Mont Blanc

La natation : une bonne aide pour mieux pédaler (!)

Il n'est pas incompatible d'être un grand sportif et d'être végétarien. Explications.

Pour rouler en toute sécurité

(source : securite-routiere.gouv.fr)

La route est un espace qui se partage, ce qui implique un respect mutuel de la part de ceux qui s'y déplacent. Le cycliste, tout comme l'automobiliste, doit appliquer les règles du Code de la route qui garantissent sa sécurité et celle des autres usagers. Pour rouler en toute sécurité, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état, bien équipé et surtout connaître et appliquer les règles élémentaires de déplacement, en ville et hors agglomération, de jour, comme de nuit.

L'équipement

Un vélo en bon état et bien équipé contribue à garantir votre sécurité ainsi que celle des autres usagers de la route.

Les équipements obligatoires :

Deux freins, avant et arrière.

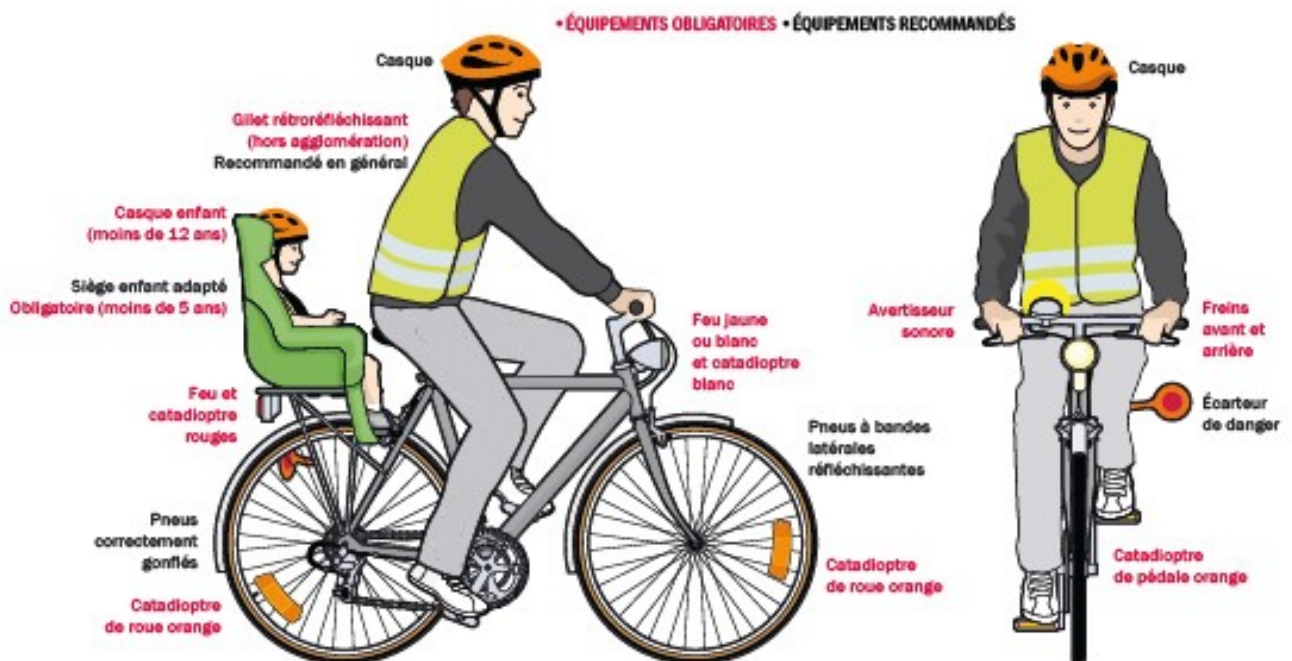
Un feu avant jaune ou blanc et un feu arrière rouge.

Un avertisseur sonore.

Des catadioptres (dispositifs rétroréfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales.

Le port d'un gilet rétroréfléchissant certifié est obligatoire pour tout cycliste (et son passager) circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante.

Depuis le 22 mars 2017, le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.



Les règles élémentaires de sécurité

En ville

- Circulez sur le côté droit de la chaussée, à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement.
- Osez occuper la chaussée lorsque le dépassement de votre vélo par une voiture s'avère dangereux.
- Utilisez, lorsqu'elles existent, les bandes ou pistes et doubles-sens cyclables.
- Gardez une distance de sécurité de 1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules.

- Ne zigzaguez pas entre les voitures.
- Aux intersections, placez-vous un peu en avant des véhicules pour vous faire voir.
- Faites attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent déboucher entre deux véhicules.
- Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.
- Dans les zones de rencontre ne circulez pas à plus de 20 km/h et respectez la priorité du piéton.
- Dans les zones 30 et les zones de rencontre, les vélos peuvent circuler dans les deux sens. Le double-sens vous permet de bénéficier d'une meilleure visibilité et d'éviter les grands axes de circulation, se simplifier les itinéraires.

Sur la route

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.
- Dans les virages, serrez à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
- Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne. La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.), placez-vous systématiquement en file indienne.

Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.

Changement d'heure de départ

Au mois de novembre, l'heure de départ est reculée d'une demi-heure, sauf le dimanche.

- RDV au club à 08H15 pour un départ à 08H30 le dimanche, y compris le groupe relax
- RDV au club à 08H45 pour un départ à 09H00 le mardi et le jeudi.

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination	Pause-café/Observations
DIM 05/11	08H30	Tautavel - Vingrau	Perpignan
DIM 12/11	08H30	Opoul - Pas de l'Echelle	Saint-Laurent-de-la-Salanque
JEU 16/11	08H30	Sortie journée à Bascara	Départ de Canet à 07H00 Restaurant à 13H00
DIM 19/11	08H30	Millas-Corbère	
DIM 26/11	08H30	Port-Vendres	Villelongue-dels-Monts

Bonne route à tous!