

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Quel programme !	1
Repas chinois, on en redemande	1
Le tandem, remboursé et inauguré	2
Du VTT et des lamas	3
1ère rando de l'année en Catalogne, à Vila Sacra	3
2 sorties montagne	3
Notre pause-café a fait le plein	4
Rappel : Qui veut aller à la pause-café de Prades ?	5
Rando pour tous à Bascara le 19 avril	5
Brevet de 200km	5
Quelques dates à noter en mai-juin	5
Le point sur les séjours	6
Qui veut faire Hendaye - Roscoff à vélo ?	6
Concours photos 2018	6
Du côté des magazines	6
5 règles pour éviter la fringale	7
Conseils sécurité : Partir en randonnée	8
En mai, on partira à 08h00	8
Prochaine réunion mensuelle	8
Les sorties du mois	8

Quel programme !

Malgré une météo parfois capricieuse avec, certains jours, beaucoup de vent ou un peu de pluie, le programme du mois de mars a été respecté, à l'exception de 2 sorties montagne qui ont dû être annulées ; quant à la pause-café organisée sur le parking de notre partenaire Intermarché, elle s'est déroulée dans d'excellentes conditions.

En avril, la dernière pause-café de la saison sera offerte par Prades; nous serons plusieurs du club à nous y rendre pour profiter de routes que nous n'empruntons que trop rarement .

La sortie journée mensuelle à laquelle tout le monde peut participer nous amènera du côté de Bascara où, pour nous ouvrir l'appétit, 2 circuits seront proposés ; en fin de mois, une randonnée originale, à laquelle une vingtaine d'entre nous sont déjà inscrits, nous conduira à Poilhes ... où nous viendrons habillés avec la tenue du club ;

Les amateurs de sorties longues distances pourront participer au 200 km Audax organisé par le VC Albères et les montagnards aux sorties organisées par les 100 cols durant leur séjour à Argelès-s-Mer.

En résumé, le mois d'avril se promet d'être riche en sorties et en kilomètres !

Repas chinois, on en redemande

Encore une réussite, le repas chinois de Daniel. Pour nous les convives, ça nous paraît presque normal tant nous nous habituons à ces repas en enfants gâtés que nous sommes! Et pourtant on n' imagine pas la préparation nécessaire pour faire manger 50 personnes ! Un grand merci à Daniel et aussi à Marie-Thérèse sans oublier le service. Pas de doute, on tient à 50 dans notre local mais malheureusement pas plus. Raison de plus pour s'inscrire à temps et signaler une

REUNION MENSUELLE
LUNDI 7 MAI A 19H00



défection possible. Ce repas chinois a d'autant été apprécié que Daniel avait innové. Plus de nems mais une soupe chinoise très goûteuse. Et en dessert une pâtisserie succulente du maître pâtissier Roger. Que demander de plus ? On se bouscule pour manger « Daniel » ! La prochaine fois, ce sera sans doute en mai. Et avec une nouveauté...

Le tandem, remboursé et inauguré

Comme il l'a été dit dans le précédent RTT, le Rotary Club a offert au club un tandem destiné en premier à Gérard mais qui pourra être utilisé par tout licencié ne pouvant plus faire de vélo seul, momentanément ou pas. A la salle des mariages de Canet, la Présidente du Rotary, Cécile Sardou, a remis solennellement le chèque à notre Président en présence du Vice-Président du CCAS, d'une vingtaine de licenciés et d'une délégation du Rotary. Elle a insisté sur le rôle philanthropique de son mouvement et Bruno sur le caractère convivial de notre club où, au-delà de

la pratique du vélo, on aime à se retrouver et s'aider si besoin est. La cérémonie s'est terminée autour d'un buffet offert par le CCAS.

Et mercredi 14, c'était le grand jour, René emmenait Gérard sur son destrier ! Rendez-vous au club pour René, Gérard, le tandem déjà formé Edouard-Nicole et le photographe pour immortaliser la séance. Quelques tours de parking pour que René prenne le tandem en mains puis c'est le départ avec Gérard à l'arrière. Tout va bien jusqu'au lycée. Et là, crevaison ! Le pneu arrière bien sûr. Comme Patrick n'est pas loin, poussage jusque chez lui. Changement de pneu car le pneu initial était vraiment trop fin (évidemment, vu le prix !). Reprise de la balade jusqu'à la Thalasso et au retour, re-crevaison au niveau du minigolf, cette fois-ci à l'avant. Retour chez Patrick, re-changement de pneu. Il ne restait plus qu'à remonter au club. Cette sortie initiale a permis de tester le tandem (heureusement) mais a surtout permis à Gérard de retrouver le plaisir de rouler. Merci à René et aux autres copains qui emmèneront Gérard.



Du VTT et des lamas

La veille, il pleuvait et les météo n'étaient pas toutes favorables pour le jour J. On y est pourtant allé et on a bien fait. Où ? A Bugarach. On a bien fait, car si la première heure était fraîche, le soleil nous a ensuite réchauffés et les 5 vététistes se sont régalez. Bugarach – là où les extraterrestres devaient atterrir quelques années plus tôt (!), c'est à 80km de Canet, mais surtout à 1h30 de route. Pourquoi aller si loin pour faire du VTT ? Mais pour faire de nouveaux cols bien sûr ! Et comme on a écumé la région proche, il faut donc s'éloigner de Canet un peu plus à chaque fois. Mais on a le plaisir de découvrir des paysages toujours nouveaux. Et de faire des rencontres insolites. Ce fut d'abord un lama en pleine piste. On n'est pourtant pas au Pérou ! On s'est aperçu rapidement qu'il s'était enfui d'un enclos où brouaient ses congénères. Un peu plus loin, c'était un parc de cochons noirs ascendants sangliers. Les itinéraires aussi réservaient des surprises. Si les premières pistes étaient très roulables, à partir du 6^{ème} et dernier col, ce fut la déconvenue. On s'attendait à une belle descente terminale et ce fut une galère car la boue rendait cette descente particulièrement acrobatique voire dangereuse. Une chute avec une élongation en prime en fut une des conséquences. L'autre fut le changement de couleur des VTT recouverts intégralement de boue. Mais c'est ça aussi le VTT : du plaisir et des surprises. Les 5 centcolistes ont quand même été très satisfaits de leur « chasse » tout au long des 30km sur 800m de dénivelée.

1^{ère} rando de l'année en Catalogne, à Vila Sacra

Pour cette première rando catalane, ils étaient 13 participants qui ont tous pris l'option courte distance, les 2 prétendants à l'option longue ayant préféré rejoindre leurs collègues pour rouler groupés. C'était une décision logique et surtout sympa. Itinéraire sans problème mais suivi à une allure très modeste, certains participants reprenant seulement l'entraînement. L'essentiel était de faire une sortie cohésion et ce fut une réussite. A l'arrivée à l'auberge « Can Pujol »,

après la bière de rigueur, place au repas. Et quel repas ! D'abord la tortilla, puis des moules, des calamars, une bouchée à la viande et au fromage. Arrive alors la parillade de viande avec 7 pièces ! Dessert au choix, vin à volonté, café. Tout ça pour...12€ !!! On se souviendra davantage du repas que de la randonnée !

2 sorties montagne

En fait, on en avait programmé quatre, mais la tramontane n'était pas d'accord. Alors, on s'est contenté d'en faire « seulement » deux, mais deux belles, heureusement.

Sortie Corbières samedi 3 mars :

11 candidats se sont présentés à Fitou pour faire un parcours de 110 km pour 1300m de dénivelée. Superbe journée pour les rouleurs, qui commençait pourtant sous de mauvais auspices. Durant la première heure en effet, un nuage noir persistait à rester au-dessus de nos têtes alors que le ciel bleu était à proximité. Il est même tombé quelques gouttes au point que certains ont bâché. Mais la tram s'est gentiment levée et le soleil est apparu. On a même eu trop chaud l'après-midi ! Parcours très agréable agrémenté de 9 cols faciles à la dénivelée peu importante. Comme d'habitude, on a vu très peu de voitures, on a même vu davantage de vélos ! Direction Durban où on a fait une halte « technique » à un endroit bien connu du club, puis en route vers Jonquières où on connaît un coin sympa pour piqueniquer. Une petite halte au restaurant *** de Fontjoucouse, mais il était fermé. Pas grave, on avait déjà mangé ! Et retour sur Fitou où René nous a offert la bière traditionnelle.

Sortie transfrontière mardi 13 mars :

Ce mardi 13, à Maureillas-las-Illas, le ciel est couvert, et, s'il n'y a pas de vent, l'humidité ambiante transperce et frigorifie les 12 participants, les incitant à partir au plus vite. Presque tout de suite, la route qui nous conduit à Las Illas s'élève, ainsi que notre température corporelle !

Au bout de quelques kilomètres d'ascension, un treizième cyclo, que nous n'attendions pas car il ne s'était pas inscrit au préalable sur « la liste au club », nous rejoint (voire nous dépasse) : il s'agit

de Maurice qui, retardé, est arrivé après l'heure du départ.

A Las Illas, arrêt de quelques minutes pour une petite collation avant d'affronter une montée plus abrupte sur un chemin qui, au fil des hectomètres, se dégrade de plus en plus au point d'avoir finalement raison de chacun de nous : en effet, les uns après les autres, nous mettons pied à terre ; on se croirait dans une sortie VTT montagne ! On marche dans un chemin herbeux, puis caillouteux, en évitant les trous et en poussant le vélo !

Heureusement, malgré la pluie de la veille, le sentier est tout à fait praticable et les quelques centaines de mètres qui nous séparent de l'Espagne s'effectuent sans trop de difficulté. Toujours est-il qu'après une heure de route, notre compteur n'affiche que 11 km !!!

Arrivés au col de Lli, à proximité de La Vajol, nous « rebâchons » car une descente de près de 7 km nous attend ; Lucien en profite pour faire quelques photos.

Peu avant Maçanet-de-Cabrenys, c'est une montée d'une quinzaine de kilomètres qui nous est proposée pour rallier Coustouges; et c'est à partir de là que Claude G. (à ne pas confondre avec Claude H. !) commence à payer son manque d'entraînement ... au point de faire appel à son fils pour lui faire effectuer en voiture les 8 kilomètres qui le séparent de la frontière, et donc du début de la descente !

Nous arrivons à Coustouges sur le coup de 12h30, après seulement 39 km ... mais déjà 1250m de dénivelée ! Un petit bar, déjà fréquenté par les centcolistes, nous accueille pour la pause casse-croûte.

Claude de retour parmi nous, il ne nous reste plus qu'à avaler les kilomètres de descente qui nous

séparent d'Arles-sur-Tech, puis à regagner notre point de départ sans aucun incident. Au final, nous avons parcouru 77 km pour environ 1350m de dénivelée. Et, s'il n'y a pas eu de bière à l'arrivée (faute de bistrot), la bonne humeur, elle, était bien présente tout au long de la journée, comme d'hab !

Notre pause-café a fait le plein

On peut dire qu'on a eu de la chance pour notre pause-café ! En effet, il a fait beau, et même très beau. Alors qu'en début de semaine, on nous promettait un temps instable. Le jour J ce ne fut que du bonheur : soleil, chaleur, pas de vent. On ne pouvait rêver mieux. De ce fait, les cyclistes sont venus en nombre, environ 400. Pas facile de compter précisément, car ils venaient de tous les côtés. Mais Jean avec son appareil mécanique a quand même réussi à nous donner un chiffre à peu près exact. Comme d'habitude, le ravitaillement fourni par Intermarché était largement suffisant et a été apprécié par l'ensemble des cyclos. Les membres du club sont bien sûr arrivés les premiers. Ils ont été accueillis avec un croissant ou un pain au chocolat. Ensuite, ce fut une ruée multicolore bien sympathique. Tous les clubs semblaient en effet avoir fait le détour pour nous rendre visite, y compris les plus éloignés comme le Boulou ou Prades. A noter la présence de Michel Saut maire adjoint et de Dominique Camus de Imagine Canet. A noter aussi la visite de 2 anciens du club : Romy et Jean. A 11h, tout était remballé et les membres du Conseil d'Administration renforcé pour l'occasion par Maurice et Lionel, sur le pont depuis 7 heures du matin, ont pu déguster un apéritif bien mérité.



AC CANET



Rappel : Qui veut aller à la pause-café de Prades?

Le club de Prades organise sa pause-café le dimanche 8 avril. Prades, c'est un peu loin pour y aller à vélo. Alors il y aura 3 possibilités :

- ne pas y aller, un itinéraire de remplacement sera prévu au départ de Canet.
- y aller mais se déplacer d'abord en voiture jusque le Soler puis faire une boucle à vélo passant par Prades.
- aller en voiture jusque Prades et de là faire un itinéraire de 62km pour 1370m de dénivelée en direction du col de Roques Jalère, et/ou un circuit plus facile accessible au groupe 3, puis manger au resto sympa que nous connaissons au bord d'un petit lac. Dans ce dernier cas, RDV au club à 7h15 pour un départ voiture 7h30 et départ vélo 8h45. On l'a fait l'an dernier, c'est une journée sympa. ? Mais pour cela il faut être inscrit. Sinon contacter Bruno.

Rando pour tous à Bascara le 19 avril

Oui, vraiment pour tous. Les randos en Catalogne, c'est le plaisir de rouler en cyclotouriste sans regarder la moyenne et de terminer autour d'une table sympa. C'est pourquoi le petit parcours (openrunner 7869093) ne fait que 64km pour 280m de dénivelée. Il est donc faisable par le groupe relax ! Le départ se fait en bas de Bascara, à Sant Mori pour éviter la côte terminale. RDV au resto à 8h45 pour déposer les voitures à Sant Mori et partir à vélo à 9h00. Le grand parcours (openrunner 7899792) fait 98km pour 640m de dénivelée. RDV à Bascara à 7h30 pour un départ vélo à 7h45. Le rendez-vous resto est à « Les Roques », 2km après Bascara en direction de Sant Mori.

Brevet de 200km

Le cycloclub d'Argelès organise pour la 2^{ème} fois un brevet de 200km. Ce sera le samedi 21 avril. Le départ se fait d'Argelès. Mais comme la rando passe par Canet, nous partirons de Canet ! Inscriptions au club sur le tableau.

Quelques dates à noter en mai-juin

Le 2^{ème} trimestre est traditionnellement le plus chargé en sorties vélo car on est en forme, les journées sont longues et il fait beau...donc on en profite. On se reposera en juillet ! Voici quelques dates à noter pour celles et ceux qui aiment rouler ailleurs ou différemment, mais pas trop loin quand même !

mardi 1 mai : sortie montagne : le col de Jau (à la demande de Lucien)

samedi 5 mai : journée cœur et santé à Perpignan

jeudi 10 mai (Ascension) : randonnées de Quillan (11) avec repas ou randonnée club à Villa-Sacra

mardi 15 ou jeudi 17 mai : sortie VTT pour tous sur le canal du Midi à partir du Somail

samedi 19 mai : concentration nationale à Castelnaudary. Circuits de 56-72-92km - repas.

dimanche 3 juin : rando cyclotines (Canet) à l'occasion de la fête du Vélo.

jeudi 14 juin : Bascara. Vélo et VTT

Et bien sûr les 3 séjours (voir ci-après)

Inscriptions au tableau au fur et à mesure de la parution des fiches.

Le point sur les séjours

La Cyclomontagnarde d'Annecy. Une réunion a permis de faire le point de l'organisation au niveau du club. Les 12 participants ont payé l'inscription à l'épreuve qui se déroulera les 9 et 10 juin. JPH s'inscrira éventuellement plus tard. Le reliquat des frais d'hébergement sera à verser pour le **1^{er} mai**, chacun ayant pris connaissance de sa quote-part.

Saint-Lary (pour faire le Tourmalet et l'Aspin) les 20-22 juin : 23 inscrits dont 15 roulants. Le reliquat par personne de 75€ et non plus 90€ (car vu notre nombre, nous avons une réduction) est à verser pour le **15 avril**.

Saint-Jean-de-Luz du 22 au 29 juin : 46 inscrits. Le reliquat de 300€ par personne est à verser pour le **15 avril** (+84€ pour chambre individuelle).

Blanès (Catalogne) du 18 au 21 septembre : 54 inscrits. On a le temps pour le reliquat (ouf).

Merci de faire des chèques séparés pour chaque séjour afin de faciliter notre comptabilité. Nous ne sommes pas des professionnels ! Et toujours les libeller à l'ordre de l'ACCANET
Comme d'habitude, des réunions préparatoires seront organisées avant chaque séjour pour fixer les modalités pratiques.

Qui veut faire Hendaye - Roscoff à vélo ?

Voici une proposition de Maurice Batut, qui change de l'ordinaire, pour les cyclos au long court: rallier Hendaye à Roscoff en Bretagne par la véloroute, c'est-à-dire la piste cyclable qui longe l'Atlantique. Il faudrait compter une dizaine de jours à raison d'une bonne centaine de kilomètres chaque jour sur un itinéraire quasiment plat, donc accessible à un grand nombre. Les épouses ne pédalant pas pourraient accompagner en voiture. Voilà une bonne occasion de sortir des sentiers battus (sans jeu de mots, Maurice !). Didier et Colette ont réalisé cette rando, mais en autonomie, voici quelques années. Ils peuvent vous en dire davantage. Qui serait intéressé ? C'est un beau challenge, du vrai cyclotourisme !

Concours photos 2018

Comme chaque année, notre magazine organise un concours photos. Le thème de l'année : « portes et fenêtres ». Ça va de la mesure au château de Versailles ! Pas besoin d'y faire figurer un vélo. Mais il y a toujours le sujet permanent (et plus intéressant aux yeux du RTT) : le cyclotouriste en action.

Photos couleur ou noir et blanc.

Date limite d'envoi 10 octobre 2018.

Le bulletin d'inscription et le règlement figurent dans le N° 677 de Cyclotourisme de mars et sur le site FFCT.

Rappelons que Didier avait été lauréat voici 2 ans. On pourrait lui succéder. Alors...à vos appareils !

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

Un désir de liberté : la passion d'un cyclo-campeur à travers le monde

Raid VTT Béarn-Bigorre : *ça donne envie !*

Résultat du concours photos 2017. De belles photos effectivement!

Itinéraires verts dans le Béarn... et ailleurs !

« le Cycle » :

Mode : la casquette cycliste redevient tendance. *Alors, portons celle du club !*

Revue de détail des vélos de Paris-Nice. *Pour les spécialistes !*

Home-trainer couplé avec les vidéos des cols : *on s'y croirait.*

Parcours en Champagne : vallonné, au milieu de vignobles.

Col dur : le Kühtai – 2020m – au Tyrol.

Rouler sous la pluie : le point sur les impers, mais aussi la préparation des matériels

Comment anticiper la fringale et comment y remédier (voir plus loin)

5 règles pour éviter la fringale

1 – Ne pas faire l'impasse sur les protéines lors des repas principaux

2 – Consommer fruits et légumes verts lors des repas.

3 – A chaque repas, manger des sucres lents (au moins du pain)

4 – En fin de repas, on peut s'accorder une sucrerie

5 – Ne pas grignoter entre les repas, mais faire une véritable collation.

En cas de fringale pendant la sortie : la pâte de fruit est idéale, car rapidement absorbée et bien sûr, les gels. Morceaux de sucres et fruits secs sont également les bienvenus.



Conseils sécurité : Partir en randonnée

(source : plaquette FFCT « Sécurité à vélo : les bons réflexes pour tous »)

- ✓ Bien étudier son parcours en appréhendant les difficultés.
- ✓ S'informer des conditions météo.
- ✓ Prévenir son entourage de son itinéraire.
- ✓ Éviter de partir seul.
- ✓ Se munir d'une fiche avec coordonnées, traitements médicaux ou allergies.
- ✓ Avoir sur soi un téléphone portable et un gilet rétro réfléchissant.
- ✓ Ne pas jeter dans la nature les emballages et autres objets devenus inutiles.
- ✓ S'arrêter et stationner toujours hors de la chaussée, en utilisant le bas côté de la route en plus, à l'ACC :
- ✓ Porter le bracelet d'identification.
- ✓ Veiller à ce qu'une application d'urgence soit installée sur son téléphone portable.
- ✓ Partir avec le numéro de portable de l'organisateur et du président

En mai, on partira à 08H00

A partir du 1 mai, les départs seront avancés d'une demi-heure :
les dimanches, mardis et jeudis, RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00

Prochaine réunion mensuelle lundi 7 Mai à 19H00
LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination	Organisation/Observations
08-04	08h30	Fourques, Llauro, Passa	ACC
08-04	08h30	Prades	Pause-café, circuit et restaurant
15-04	08h30	Pas de l'Echelle, Opoul	ACC
18-04	à fixer	Sortie montagne 100 cols	au départ de Thuir
19-04	07h30 08h45	Sortie journée au départ de Bascara	2 circuits : 64km et 98km puis repas au restaurant
21-04	07h00	200 km Audax / Argelès-s-Mer	au départ de Canet
22-04	08h30	Leucate, Treilles, Opoul	ACC
28-04	07h30	Randonnée « de Fermes en Fermes »	au départ de Poilhes (34)
29-04	08h30	Villelongue-dels-Monts	ACC
01-05	08h00	Sortie montagne : le col de Jau	au départ de Marquixannes
06-05	08h00	Randonnée du Vallespir	Le Boulou

Bonne route à tous!