

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### SOMMAIRE

### L'été est (enfin) là !

L'été est (enfin) là !	1
Le bon lapin de Daniel	2
64 dames ont roulé à vélo à Canet	2
14 Canétois à la cyclomontagnarde d'Annecy	3
Le triathlon de Bascara : vélo, piscine et resto	4
12 Canétois ont fait le Tourmalet	5
Les Catalans au Pays Basque du 22 au 29 juin	6
La Manu Mayen, on y est (presque)	7
Du côté des magazines	7
La physiologie féminine et le vélo	8
Les sorties du mois	8



REUNION MENSUELLE  
VENDREDI 3 AOÛT A 19H00

AC CANET

Un grand merci à toutes celles (et ceux) qui se sont investis pour que la 3ème randonnée cyclotines organisée par le club le dimanche 3 juin soit de nouveau un succès : 64 féminines, dont 48 non licenciées se sont en effet donné rendez-vous au Théâtre de la Mer faisant de cette édition un succès.

La cyclomontagnarde d'Annecy des 9 et 10 juin, qui s'est déroulée par beau temps, a permis aux 14 participants de constater que les sorties « montagne » préparées par Edouard avaient porté leurs fruits puisque tous sont arrivés à bon « lac » !

Le séjour à Saint-Lary-Soulan, où nous étions 21, a vu 12 canétois gravir Le Tourmalet et, pour certains d'entre eux, l'Aspin le lendemain; pendant la semaine passée au Pays Basque, à Socoa, la météo s'est montrée particulièrement clémente et l'ensemble des 47 participants ont particulièrement apprécié le VVF où nous séjournions, et notamment la qualité des repas.

Place maintenant à la 41ème randonnée organisée par le club et à la 4ème édition de la « Manu Mayen » : je ne doute pas que, comme d'habitude, l'ensemble du club saura se mobiliser pour accueillir du mieux possible les cyclos des autres clubs du département ainsi que les touristes de passage dans la région. Avec les vacances, le peloton canétois va se modifier : certains seront moins disponibles, accueil des enfants et des petits-enfants oblige .. ; ils rouleront donc moins longtemps ou moins souvent; et puis nous allons accueillir des touristes : ceux qui viennent tous les ans, qui sont contents de nous retrouver, et ceux qui ne connaissent pas encore le club et qui vont rouler avec nous pendant quelques sorties : accueillons les du mieux possible et surtout ne les laissons pas sur le bord de la route : ils garderont ainsi de leur passage dans notre club un excellent souvenir ... de vacances !

## Le bon lapin de Daniel

Cette fois-ci, Daniel nous a préparé un repas de type nouveau : un lapin à la bière ! Mais était-ce la nouveauté du menu ou la retransmission du match France-Italie, toujours est-il que nous n'étions « que » 38 convives au lieu des 50 habituels. Peu importe le nombre, ce qui compte, c'est de s'être régalé. Comme on n'a pas vu les pattes, on suppose bien que c'était du lapin ; en tous cas, Bruno nous a affirmé que son chat était toujours bien vivant. Ce qui est sûr aussi, c'est que Daniel a eu une bonne idée de nous offrir une nouvelle recette. Un grand merci à Daniel, Marie-Thé et à toutes celles et ceux qui ont assuré la mise en place et le service. Encore une bonne soirée comme l'a prouvée la difficulté de se séparer qu'ont eue les gourmets encore attablés quand tout était débarrassé.

## 64 dames ont roulé à vélo à Canet

Notre amicale a organisé sa 3<sup>ème</sup> randonnée « cyclotines » à l'occasion de la fête du vélo. Le temps plutôt nuageux s'est avéré être un allié précieux car de ce fait la température était idéale et comme le vent avait oublié de souffler fortement, les intéressées ne furent pas gênées. Dès 9h, les premières cyclotines se sont présentées à l'accueil, au théâtre de la mer, où elles ont bénéficié d'un café-croissant offert par Intermarché sitôt l'inscription effectuée. A 10heures, le premier groupe s'est élancé derrière Michèle en direction du port pour un parcours de

30km. Rapidement, le peloton s'est étiré. Visiblement, le niveau n'était pas homogène et il a fallu une bonne dose de patience aux serre-files pour accompagner les dernières cyclistes, mais on n'était pas là pour « faire un temps », on était là pour sensibiliser les dames aux bienfaits de la pratique du vélo. Le parcours étant sécurisé par une voiture puis par plusieurs aidants masculins à vélo, elles sont passées sans encombre par Saint Nazaire, Saleilles, Alenya pour arriver au ravitaillement près du golf de Saint Cyprien. Il ne restait plus qu'à remonter au club. A 10h45, le second groupe est parti pour une balade de 15km, le long de la piste cyclable vers Saint Cyprien, emmené par Eliette et Denise. Après avoir bénéficié de rafraîchissements, les deux pelotons ont écouté l'intervention du Président dont voici les principaux extraits.

« Savez-vous que le vélo est l'activité préférée pour 59% des Français, devant la randonnée pédestre ? Pour les pratiquants, le vélo évoque la nature, la découverte, le bien-être, la liberté, la famille. Les 3000 clubs de la Fédération Française de Cyclotourisme regroupent 120 000 licenciés dont un peu plus de 20% de femmes. A l'ACC, la proportion n'est que de 15% soit 16 cyclotines sur 112. Et pourtant si vous saviez combien la grande majorité des hommes du club sont prévenants et sympathiques ! Heureusement la randonnée de ce matin laisse espérer de nouvelles adhésions puisque vous étiez 33 sur le 15 km et 31 sur le 30km. Si vous êtes conquise, n'hésitez pas à rejoindre un club, de préférence celui de Canet ».



Bruno a alors présenté toutes les activités de notre club, puis a remercié la ville de Canet pour le prêt de ses installations, le directeur d'Intermarché pour le ravitaillement et les rafraîchissements, Bernard Guasch pour la charcuterie de l'apéritif, et les bénévoles du club pour leur disponibilité.

Autour de l'apéritif, les conversations allaient bon train, les cyclotines d'un jour étant ravies d'avoir effectué une randonnée en groupe,

certaines pour la première fois, et certaines également établissant un record de kilomètres ! Le tirage au sort des 12 coupes offertes par l'Office du Tourisme a été apprécié particulièrement bien sûr par les récipiendaires qui garderont un souvenir supplémentaire de cette belle matinée. Beaucoup ont demandé que cette expérience soit pérennisée. A priori, le CA de l'ACC est d'accord pour renouveler l'expérience en 2019.

### 14 Canétois à la cyclomontagnarde d'Annecy

Grâce au filleul de Georges venu en voisin, nous étions en effet 14 inscrits au nom de notre club et non pas 13, chiffre qui ne plait pas à tout le monde, et les 14 ont réussi cette super randonnée. Super au niveau des chiffres : 264km pour 4400m de dénivelée en 2 jours, super par l'ambiance qui a régné pendant ce long weekend entre les 14 et super par l'ambiance générale et l'organisation. Une cyclomontagnarde, c'est une rando qui a lieu chaque année dans chacun des 5 massifs montagneux français, qui s'effectue en général sur 2 jours, mais une minorité préfère toujours la faire sur 1 jour. Chapeau ! Cette année, nous avons choisi celle d'Annecy pour les paysages et la qualité du site de départ et nous n'avons pas été déçus. Les météo n'étaient pourtant pas trop favorables, mais nous avons bénéficié d'une fenêtre pour ces 2 jours où le soleil s'est bien montré sans être trop chaud et surtout sans que la pluie fasse son apparition en dépit de nuages souvent menaçants.

Une cyclomontagnarde, c'est toujours un moment de rencontre. Avec les autres et avec soi-même. Rencontre avec les autres, car tout au long de ces 2 jours, on découvre parmi les 1000 participants une multitude de maillots sur lesquels on peut lire la provenance de son propriétaire. En vrai cyclotouristes en effet, les cyclos arborent des maillots de clubs et non des maillots publicitaires. C'est l'occasion d'échanger quelques mots, de rappeler des souvenirs, de retrouver de vieilles connaissances. C'est ainsi qu'un cyclo que l'on doublait et qui nous redoublait à plusieurs reprises nous citait Madeloc, Castelnou, le col de Banyuls...

Rencontre avec soi-même car faire 4400m de dénivelée en 2 jours quand on a « un certain âge », ça demande d'abord une bonne préparation, mais surtout le jour « J » une bonne gestion de l'effort. Avant tout, une bonne dose d'humilité. Il n'y a pas de classement, le but est d'arriver. Il faut savoir partir doucement quitte à se freiner et surtout il faut savoir tenir le coup quand on arrive aux derniers kilomètres d'un long col. Le moral a autant d'importance que le physique.

Le premier jour, tout a bien commencé puisque la pluie redoutée n'est donc pas arrivée. Tout allait bien jusqu'à la Clusaz après 1000m de dénivelée où le ravitaillement copieux nous attendait ainsi que nos accompagnatrices (nous avons en effet un fan club de 5 dames !). Mais ensuite un incident technique a causé beaucoup de soucis à Patrice. Sa chaîne s'était coincée entre 2 plateaux. Il a fallu qu'il les démonte, n'étant pas habitué de la chose, avant qu'Edouard redescende de 2 km pour l'aider. Maintenant, Patrice sait qu'il est mécanicien. Encore quelques bosses dont la terrible côte de Domancy et son passage à 16,8% où Hinault était devenu champion du monde, et on arrive à 6 heures du soir à Samoens, avec un Jo peu en forme mais qui a terminé au courage. On a presque vu le Mont Blanc, les nuages étant trop épais pour nous permettre cette vision complète tant attendue. Total : 140km pour 2300m de dénivelée.

Le deuxième jour, on attaque d'emblée le gros morceau : le col de Joux Plane avec ses 1000m de dénivelée sur 13 km. Un peu plus loin le ravitaillement du col des Gets cette fois décevant nous

réconforte cependant suffisamment pour continuer jusqu'au repas à Saint Laurent où il faut faire la queue pendant une demi-heure. On continue ensuite vers le col de Fleurie au milieu de superbes paysages : les alpages et leurs vaches brunes se partageant la vedette avec la neige, les glaciers et les escarpements rocheux. Un dernier ravitaillement surprise organisé par notre fan club et il ne restait plus qu'à se laisser glisser vers le lac. Bien sûr, JP a trouvé le moyen de nous fausser compagnie quelques instants, le temps de faire 2 cols supplémentaires. Quelle pêche ! La ligne d'arrivée une fois franchie, nous avons cependant encore 15 km à parcourir pour rejoindre notre camping en longeant le lac où les baigneuses se prélassaient inconscientes de l'effort que l'on venait de fournir ! Total : 124km pour 2100m de dénivelée.

Un grand bravo à Raymond qui a fait cette rando à quelques jours de ses 80 ans et à Jo qui a terminé au courage, (on ne félicite plus Jacqueline !). Un grand merci à notre fan club qui nous a encouragés : Michèle, Nicole, Adélia, Maryline et Marie-Claude. Les participants étaient : (par ordre d'ancienneté) : Raymond, Jo, René, Bernard, Edouard, Bruno, Jean-Pierre, Patrice, Lucien, Georges, Pascal, Manu, Victor et bien sûr Jacqueline. Vivement l'année prochaine ! Pour aller où ? On ne sait pas encore, mais on a des idées.



*12 des 14 participants à la cyclomontagnarde d'Annecy (il manque Georges et Victor, son filleul)*

### **Le Triathlon de Bascara : vélo, piscine et resto**

Voilà le triathlon façon MPX : vélo-piscine-resto. Tout le monde n'a pas fait piscine, mais les 15 présents ont bien fait les 2 autres activités ! Nous n'étions donc que 15 cyclos ce jeudi situé entre le séjour des Alpes et celui des Pyrénées, d'où sans doute notre petit effectif. Mais de ce fait, nous avons pu manger dehors, puisque les places sont limitées à 20. Trois circuits étaient proposés, mais le médian n'a pas eu d'adeptes. Départ vers 8heures pour tous : 5 sur le 84 en direction du lac de Banyoles et 10 sur le 55 en direction des Aguamols. Le premier un peu rallongé suite à une erreur

topo, le second un peu raccourci suite au vent. Mais tout le monde a apprécié cette dernière sortie du semestre. La piscine n'a tenté que 5 dauphins et 1 ondine, l'eau était pourtant bonne. Tant pis pour ceux qui n'en ont pas profité. En revanche, tous ont bien profité du repas avec ses fameuses 4 entrées et son prix dérisoire et beaucoup ont fait pour terminer l'arrêt Jonquières (pour faire les courses, pas autre chose). Rendez-vous en septembre. Et n'oubliez pas le maillot de bain !

## 12 Canétois ont fait le Tourmalet

Le Tourmalet, le club l'avait fait en 2001. On pouvait donc le refaire en 2018, le club ayant beaucoup changé depuis cette date ! En effet, seuls 2 « vétérans » de 2001 étaient présents à l'édition 2018 : Patrice et Bernard. Direction Saint Lary Soulan pour retenter cette ascension mythique pour les 12 volontaires plus les accompagnantes. La plupart faisaient en fait une halte de 2 jours sur le chemin de St Jean de Luz, seuls 2 d'entre nous étant spécialement venus pour faire ce col. Le mercredi, 2 couples avaient eu la bonne idée d'arriver plus tôt pour monter au pic du Midi d'où on jouit d'un panorama fabuleux. Le jeudi matin, départ en voiture pour tous les cyclos jusque Sainte Marie de Campan,

lieu chargé d'histoire avec sa forge où Christophe a dû réparer lui-même sa fourche cassée 10km plus tôt, voilà plus d'un siècle. Départ échelonné en fonction du niveau de chacun, de façon à ce que personne n'attende trop longtemps au sommet pour la photo souvenir. Les 12 sont partis ...et les 12 sont arrivés, encouragés par le fan club. C'était particulièrement dur pour Michèle qui n'avait pas l'entraînement nécessaire, pour Jo qui souffrait toujours des séquelles de ses chutes de la semaine passée, pour Edouard qui n'avait pas un braquet adapté (23 derrière !), mais tout le monde est donc arrivé. Un grand bravo à eux tous, une mention particulière pour les doyens : Jacques (84 ans) et Raymond (presque 80 !). A la descente, les 4 centcols ont trouvé le moyen de se faire un autre 2000 sur une piste caillouteuse : le col des Iris. Et tout le monde s'est retrouvé à la Mongie pour piqueniquer. Voici la liste des lauréats par ordre de galanterie et d'âge : Michèle et Jacqueline, Jacques Olivier, Raymond, Jo, René, Bernard, Edouard, Bruno, Patrice, Daniel Benoit, Lucien. Le lendemain, un autre col était au programme : l'Aspin, aussi connu que le premier, mais moins difficile. Au programme également pour ceux qui préféraient la voiture : une excursion sur le site de Néouvielle avec un panorama magnifique sur les lacs et les pics enneigés à plus de 3000m d'altitude.



*Mais où sont donc passés Jo et René ?*

## Les Catalans au Pays Basque du 22 au 29 juin

JUILLET 2018

NUMÉRO 160

AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE

L'après-midi qui a suivi l'Aspin, la plupart des Canétois reprirent la route pour la deuxième partie du séjour pyrénéen en direction de Saint Jean de Luz. Là, ils retrouvaient d'autres Canétois venus spécialement pour ce final. Les 47 participants arrivèrent tous avant 18h comme prévu, sauf...l'équipage des deux Sosso : Solange et Sophie. Manque de chance pour elles, l'embrayage de Solange, enfin, celui de sa voiture, pourtant seulement 17 000km au compteur, a cédé sur l'autoroute. Dans son malheur, elle a eu la chance que ce fut au péage de Saint Jean de Luz. On a pu ainsi la rapatrier rapidement au VVF, mais sans son véhicule, remorqué dans le garage Renault le plus proche. Le séjour pouvait commencer, les consignes données par Bruno et la Directrice du VVF ayant été écoutées sagement autour de l'apéritif de bienvenue.

Le lendemain, les 4 groupes de vélo se constituaient : montagne – vallonné – relax – et pour la première fois, VTT. Mais là aussi, le manque de chance a frappé. Une chute collective mettait à terre Claude Hua, le tandem Nicole-Edouard et Jacqueline. Pas de casse, mais le séjour était hypothéqué pour le couple Escribano, Edouard souffrant particulièrement des côtes et ne pouvant par la suite ne faire que peu de vélo, lui qui avait amené son VTT en plus du tandem ! Les accompagnatrices commençaient à visiter la région, il y a de quoi faire : châteaux, beaux villages, tombe de Luis Mariano, Saint Jean de Luz, Biarritz, l'Espagne toute proche... Comme le beau temps était de la partie, tout le monde a pu profiter de la plage et de la piscine.

On pouvait faire du vélo tous les jours, mais comme d'habitude quand on arrive dans un séjour, les parcours bien dessinés sur le papier et enregistrés sur le GPS ne sont pas forcément aussi faciles à faire sur le terrain. Ceux du groupe relax en particulier se sont avérés être plus pentus que prévus. Les itinéraires n'étaient pas toujours faciles à trouver, la circulation était dense sur certaines routes, il fallait trouver le chemin le plus commode pour quitter – et

retrouver – le VVF...Mais comme d'habitude aussi, tout s'est bien passé. Les groupes étaient n'étaient pas figés et chacun a pu trouver son bonheur avec un peu de bonne volonté. A noter que les cyclistes se sont montrés moins assidus que les autres années. Seule, la première journée a vu rouler en effet la totalité du groupe, soit 31 cyclos. Quatre cyclos seulement – dont 2 cyclotines ! - ont roulé tous les jours, le plus grand kilométrage ayant été atteint par Raymond : 450km et la plus grosse dénivelée par Joël : 4500m. Peut-être le beau temps incitait-il au farniente, la richesse culturelle du pays basque avait –t-elle aussi favorisé les escapades en voiture. Et puis, il y avait la coupe du monde de foot ! Mais de toute façon, on était en vacances – même si on était tous retraités – et le but était de se faire plaisir, avec ou sans vélo.

Le point d'orgue du séjour fut extra vélo puisque la presque totalité des 47 participants s'est retrouvée un après-midi au col Saint Ignace au départ du petit train qui les emmena au sommet de la Rhune, à 900m d'altitude pour y jouir d'un panorama exceptionnel. Jean-Louis, accompagné de 2 cyclos – et d'un vacancier du VVF ! avait préféré faire les 800m de dénivelée à pied. Les cyclistes savent aussi être de vrais touristes et apprécier les beaux paysages. Heureusement que Bruno avait avancé cette excursion, car 2 jours plus tard, on aurait été dans les nuages !

Comme toujours, la bonne ambiance était de mise grâce à nos grandes gueules bien connues et aux rires de nos cyclotines tout aussi connues. Le personnel du VVF était particulièrement aimable et disponible, la nourriture excellente et le beau temps au programme – sauf le dernier jour où seuls 5 fanas ont osé rouler sous le crachin qui avait remplacé le soleil du début. On était en effet au pays basque, pas en pays catalan, le soleil n'est pas garanti ! Chaque soir, avant l'apéritif de rigueur, le briefing parfaitement préparé par Bruno permettait de profiter au mieux de la journée du lendemain. Après le dîner, la coupe du monde intéressait davantage les sportifs que les distractions programmées par le VVF à l'exception d'une soirée dédiée à une chorale basque qui a fait le plein. A cette occasion, l'hymne de l'USAP a même été chanté en

basque !

Un grand merci à Bruno pour l'organisation sans faille de ce séjour et à ceux qui ont contribué à sa réussite, les capitaines de route en particulier. Rendez-vous en septembre sur la Costa Brava.

### La Manu Mayen, on y est (presque)

Dernière ligne droite avant la rando de la Manu Mayen, puisque c'est le 15 juillet, le jour « J ». Le tableau recensant les volontaires pour l'organisation est bien rempli, mais il y a toujours de la place ! On en profite pour rappeler les heures de rendez-vous au club pour les différents groupes :

Départ : 6h00

Ravito Pas de l'Echelle : 6h15

Ravito Rivesaltes : 7h30

Ravito Corbières 7h30

Rando VTT famille : 8h00

Ce serait bien que tous les bénévoles soient revêtus du polo du club...

Concernant la distribution d'affiches, on souhaite que chacun en prenne au moins une pour la mettre chez son boulanger ou le commerçant qu'il connaît bien en particulier si l'on habite une autre ville que Canet. En effet, plus on sera nombreux, plus la tâche sera simplifiée et plus on touchera de public. Merci d'avance à tous les volontaires !

Et n'oubliez pas de vous inscrire à la grillade qui suit la rando à 12h30 pour le prix modique de 10€. La fiche attend vos noms. Seuls sont invités le membre du club et son conjoint car on ne peut « tenir » qu'à à 80 sous le chapiteau et nos cuisiniers n'ont que 2 bras. Au cas où il resterait de la place la dernière semaine, mais seulement à ce moment-là, d'autres personnes pourraient se joindre aux membres du club.

### Du côté des magazines

#### « Cyclotourisme » :

Reportages sur diverses organisations VTT : « les Vertes tout terrain »

L'exotique Ukraine, paradis des cyclistes.

Randonnée entre Annecy et Chambéry (bien *moins difficile que la cyclomontagne*)

La physiologie féminine et le vélo : *voir plus loin*.

#### « Le Cycle » :

Tout sur le gravel (hybride entre le vélo de course et le VTT)

Les chaussures révolutionnaires de Romain Bardet : 1000€ !!!

Les vélos de nos champions. On peut les acheter, mais est-ce vraiment intéressant ?

des patins de freins : erreurs à éviter.

6 parcours en haute montagne.

40 pages sur le Tour de France

Les cols réservés aux cyclistes : lieux et dates.

Comment réussir l'ascension d'un col.

## La physiologie féminine et le vélo

(Extrait de la revue « Cyclotourisme »)

Les femmes ne sont pas des hommes comme les autres ( !)

Leurs qualités : ténacité, opiniâtreté, une certaine prudence réaliste

Adapter sa pratique sportive à son propre rythme physiologique, être à l'écoute de ses sensations

Avoir une selle adaptée afin de soulager le périnée

Faire d'autres sports pour lutter contre l'ostéoporose

Adapter sa position sur le vélo : pas trop en avant pour éviter les douleurs et les frottements.



## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
08-07	7h30	Randonnée Illibérienne	Elné CC
12-07	7h30	Fléchage parcours Manu Mayen 110	AC Canet
14-07	7h30	Randonnée Mar Y Monts	VC Albères
15-07		4ème Randonnée Manu Mayen	AC Canet
22-07	7h30	Randonnée des 2 Soleils	Saint-Cyprien 66 CC
29-07	7h30	Randonnée de Rivesaltes	CC Rivesaltes

Bonne route à tous!