

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

La Manu Mayen : merci	1
La Manu Mayen : les chiffres	2
Qui ira voir la Vuelta ?	3
Grillade de rentrée à ne pas manquer	3
2019 : les séjours	3
Séjour à Gréoux-les-Bains (04) en juin 2019	3
Les T-shirts ACC sont disponibles	3
Vigilance chaleur !	4
Changement d'heure de départ	4
Les sorties du mois	8



REUNION MENSUELLE
VENDREDI 7 SEPTEMBRE A 19H00

AC CANET

La Manu Mayen : merci

La 4ème édition de la Manu Mayen, 41ème randonnée organisée par notre club, a été un succès : un beau soleil, peu de vent, de la chaleur et **264 participants**.

Certes, c'est une participation inférieure de près de 20% à celle de l'année dernière, proximité du 14 juillet et randonnée organisée par Argelès la veille nous ayant sans doute quelque peu pénalisés, mais disons nous que si la randonnée avait été organisée 24 heures plus tard, avec les trombes d'eau qu'il tombait sur Canet le matin, nous aurions fait choux blanc !

Plusieurs personnes extérieures au département nous ont félicités pour le fléchage très bien fait et pour la qualité de l'organisation ; en fait, aucune critique négative ne nous est parvenue puisque les cyclos qui sont passés par la colline des loisirs au retour étaient tous enchantés des parcours proposés, de l'accueil et de la qualité des ravitaillements. Merci à la **quarantaine de bénévoles** du club qui ont su se mobiliser pour que cette journée soit une réussite, qu'ils aient oeuvré à la logistique, aux inscriptions, sur les différents postes de ravitaillement, aux fourneaux (et il y faisait chaud), au service au moment du repas et à la collecte des fonds.

A l'issue de la remise des récompenses qui s'est déroulée en présence de Bernard Dupont , maire de Canet et de Thierry Saut, adjoint au Maire, la grillade concoctée par nos 5 maitres queux a été appréciée par les **70 participants**.

Et, comme d'hab, tout a été rangé en quelques minutes,

chacun « mettant spontanément la main à la pâte » avec entrain et bonne humeur ! **Encre merci et bravo à tous.** Un grand merci également à Intermarché pour la qualité de ses prestations ainsi qu'à la Ville de Canet et à l'Office du Tourisme pour leur soutien logistique.

Au fait, ce serait bien que ceux qui n'ont jamais participé à l'organisation se proposent comme bénévoles l'an prochain ...

Bruno

PS : pour couronner le tout et rendre cette journée inoubliable, la deuxième étoile, on l'a eu !



La Manu Mayen : les chiffres

- 264 participants parmi lesquels 74 touristes dont 3 étrangers, 13 cyclotines et 3 mineurs à noter qu'il y avait 320 participants en 2017 et 367 en 2016
- comme les années précédentes, c'est le circuit de 70km qui, avec 138 cyclos, a enregistré le plus d'inscriptions; viennent suivent le 90 km (74), puis le 50 km (33) et enfin le 110 km (16)
- alors qu'il n'y avait pas, cette année, de parcours VTT technique, le VTT 30km facile n'a enregistré que 3 participants, parmi lesquels 2 petits-fils d'Edouard, alors que, les 3 années précédentes, ils étaient une vingtaine
- Saint Cyprien était le club le mieux représenté, avec 48 cyclos
- si les doyens de la randonnée avaient 86 ans chez les hommes et 83 ans chez les femmes, les plus jeunes avaient pour leur part 11 ans chez les hommes (n'est-ce pas Edouard ?) et 35 ans chez les féminines
- nous étions 70 à la grillade
- 4 à 2, c'est le score de la finale de la coupe du monde de football qui a vu la France conquérir sa 2ème étoile le même jour que la 41ème randonnée canétoise !

Qui ira voir la Vuelta ?

Cette année encore, le Tour de France boude notre département. Mais cette année encore, la Vuelta passe tout près de notre département puisqu'elle fait étape en Andorre. Deux possibilités de voir cette prestigieuse épreuve, lors des étapes 19 et 20 :

Vendredi 14 septembre :

Lleida – Andorra Naturlandia

Samedi 15 septembre :

Andorra Escaldes – Engordany –

Coll de la Gallina – Santuario de Canolich

Les intéressés pourront se regrouper pour voir passer les coureurs...et en profiter pour faire une randonnée !

Grillade de rentrée à ne pas manquer

Rentrée est en fait pour nous un mot aussi inapproprié que vacances puisque le club ne cesse pas de fonctionner pendant l'été. Mais on veut fêter les retrouvailles après ces deux mois un peu spéciaux où on s'est un peu perdu de vue, entre la réception de la famille et des amis, la crainte de rouler en pleine chaleur et l'occasion de partir en voyage ou de rouler ailleurs, en faisant comme chaque année une grillade « de rentrée ». Dans le but d'y participer, inscrivez-vous sur la feuille affichée au club pour que nos cuisiniers puissent la préparer. Comme chaque année maintenant, ce sera à l'Air du Mas, à l'entrée du Mas Roussillon, le vendredi 7 septembre à l'issue de la réunion qui aura lieu à cet endroit à 19h00.

Notez bien le lieu et la date !

Et n'oubliez pas d'amener vos couverts !

2019 : les séjours

Le calendrier des séjours 2019 s'ébauche.

Sont programmés :

La cyclomontagnarde du Vercors au départ de Crest, avec un mini-séjour à Crest du 14 au 16 juin

Une semaine à Gréoux les Bains du 17 au 24 juin (voir plus loin).

Sont à l'étude :

Mini-séjour à Vic en Catalogne à 100 km de Canet en mai

Mini-séjour à Basségoda en Catalogne à 80 km de Canet fin septembre

Séjour à Gréoux les Bains (04) en juin 2019

Nous devrions être 45 dans les Alpes de Haute Provence du lundi 17 au lundi 24 juin 2019. Nous séjournerons au Domaine du Château Laval à Gréoux-les-Bains, dans des mobil homes confort (32 m² et 2 chambres) ou grand confort (38 m² et 3 chambres) mis à la disposition de chaque couple.

Le domaine possède un espace forme de 300 m² avec piscine couverte chauffée, sauna, hammam et piscine extérieure.

Le coût du séjour en pension complète est de 470€/personne, plus éventuellement 82€ de supplément pour un mobil home individuel.

Attention : l'inscription ne sera prise en compte que si l'acompte de 170€/personne est versé au plus tard le 15 août 2018.

Les T-shirts ACC sont disponibles

Une quarantaine de T-shirts bleu roi avec le logo du club sont disponibles.

Prix de vente unitaire : 7€

Vigilance chaleur !

Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel :
le coup de chaleur d'exercice

- ce risque, qui concerne tous les sportifs, quel que soit leur niveau, est élevé
 - surtout sur l'humidité relative est importante
 - et s'il n'y a pas de vent
- même si vous êtes entraîné et en bonne condition physique, il faut
 - éviter les compétitions
 - s'asperger régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau
 - s'hydrater très régulièrement, avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'exercice
- il faut donc
 - rester vigilant vis-à-vis de soi et des autres
 - agir rapidement en cas de signaux d'alerte (chez soi ou chez les autres)
- par ces fortes chaleurs, ceux qui le souhaitent peuvent partir à 7h00 pour rouler quand il fait un peu moins chaud et rentrer au plus tard vers 10h00 : profitons de cette possibilité !

Changement d'heure de départ

Puisque le soleil se lève un peu plus tard maintenant, nous allons en faire de même !

A partir du 1^{er} septembre, donc de fait à partir du dimanche 2 septembre, les départ s'effectueront à 08h00, quel que soit le jour de roulage et quel que soit le groupe.

Comme c'est on ne peut plus simple, personne ne devrait se tromper !

Qu'on se le dise : un autre changement d'heure de départ aura lieu début octobre et sera précisé dans le RTT du mois prochain.

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
05-08	07h30	circuit en direction de Fourques	pause-café à Saleilles - circuit ACC
12-08	07h30	randonnée des Châteaux	organisée par CC Barcarès
15-08	07h30	randonnée Mar Y Monts	organisée par le VC Albères
19-08	07h30	randonnée la Perpignanaise brevet Audax 100km	organisée par l'ARC
26-08	07h30	circuit en direction de Fontcouverte	circuit ACC
02-09	08h00	randonnée Philippe Casado	organisée par VC Saint-Estève

Bonne route à tous!