

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Deux accidents sérieux en mars	1
On a (très bien) mangé chinois	1
Notre pause-café réussie	2
Nouveau pour nous : la rando du lac du Salagou	3
Tuchan, on y revient	3
Ah ! Les gorges de Galamus !	3
Le col de l'Ouïllat pour 16 fanas	4
Y'a tram ? Y'a VTT !	5
Qui veut aller à la pause-café de Prades ?	5
Canal du Midi à VTT, on continue !	5
Sorties montagne du mois d'avril	5
Sant Climent	6
Deux rappels importants	6
Décisions du CA	6
VAE ou roue électrique, on y vient !	6
Brèves du COREG	6
Du côté des magazines	7
Connaissez-vous les limitations de vitesse en Espagne ?	7
Les infractions à vélo : le montant de l'amande	8
Les sorties du mois	8

Deux accidents sérieux en mars

Le 1 mars, c'est Claude Houbart qui, dans une zone de travaux, serrait trop à droite et sa roue heurtait le bord du trottoir; Bilan : fracture du fémur droit, ecchymoses importantes au bras droit, choc à la tête, 8 jours d'hospitalisation et 3 semaines en centre de rééducation.

Le 31 mars, c'est Jacqueline Sellem qui, en fin de randonnée, perdait le contrôle de son vélo suite à une racine sur la piste cyclable qui mène de Villelongue-de-la-Salanque à Sainte-Marie; Bilan : double fracture du bassin, fracture du coude gauche, choc à la tête, hospitalisation de quelques jours et séjour probable en centre de rééducation.

Ayons en permanence à l'esprit que le vélo est un sport dangereux qui nécessite de notre part une attention de chaque instant et un strict respect des règles de sécurité; en effet, les dangers qui nous guettent sont nombreux : mauvaises infrastructures (33% des accidents), automobilistes qui ne respectent pas la distance de sécurité, inattention ou attention moindre de notre part (31% des accidents), ...

On a (très bien) mangé chinois

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 40 personnes! Nous n'étions en effet « que » 40 à déguster cette spécialité. La faute sans doute aux vacances scolaires de la région et donc de la garde des petits-enfants. Mais ce n'est pas plus mal de n'être « que » 40, car on a plus de place! Un grand merci à Daniel et aussi à Marie-Thérèse sans oublier le service, toujours aussi spontané. Comme l'an dernier, Daniel

RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 3 MAI A 19H00

AC CANET

avait remplacé les nems par une soupe chinoise. Il fallait avoir pensé à amener un bol ! Ensuite, pâtes chinoises au poulet et pâtisseries. Et bien sûr, on a terminé avec un petit verre de saké. Qu'est-ce qu'on mangera la prochaine fois ?

Notre pause-café réussie

Toutes les conditions étaient réunies pour que notre pause-café soit une réussite : soleil, chaleur, absence de vent, un ravitaillement copieux et bien présenté, une parfaite organisation. Résultat : 350 cyclos environ sont venus nous rendre visite. Difficile de connaître le nombre exact de visiteurs, tant ils arrivaient en nombre par différents côtés, donnant le tournis à Jean. Peu importe le nombre exact, l'essentiel était de voir les cyclos satisfaits, on peut même dire heureux, de venir faire une halte chez nous. Les premiers arrivés étaient les membres du club qui

bénéficiaient de croissants ou chocolaines, puis les cyclos de Saint Laurent dont les départs se font à 8h00 ! Peu de personnalités canétoises ont fait le déplacement, sans doute prises par d'autres responsabilités, mais on a noté la présence du président du CODEP Jean-Paul Bonin, de la directrice de l'évènementiel de l'Office du Tourisme Domie Camus, et des correspondants de l'Indépendant Soraya et Didier. Le ravitaillement, abondant et de qualité, merci Intermarché, était agréablement présenté, de même que la boisson, café et chocolat avec ses gobelets rangés en rangs d'oignon. Les membres du CA du club, tous volontaires bien sûr, savent recevoir ! Vers 10h30, après le passage des cyclos du Boulou, nos plus lointains invités, le vent s'est levé, menaçant de perturber le stand. Mais c'était l'heure de remballer...et de préparer l'apéritif pour le club, bien à l'abri dans notre local !



Nouveau pour nous: la rando du lac du Salagou

Chaque année, le club de Clermont l'Herault, dans le 34, organise un weekend cyclotouriste. Cette fois-ci, notre club l'a mis à son programme car il est toujours agréable de rouler « en terre inconnue ». Le départ se fait depuis le lac du Salagou, très beau site à 1h30 de Canet. Quatre d'entre nous ont roulé les deux jours, rejoints par huit autres le dimanche. Après avoir pris un café et s'être inscrits électroniquement et donc rapidement sur présentation de leur licence (bravo le progrès !), dix Canétois se sont élancés pour un parcours de 76 ou 86 km, on choisira à la bifurcation. Le tandem Roger-Martine a choisi le 56. Ça commence par une belle descente, avec pour corollaire en arrière-pensée les montées à venir. Le revêtement médiocre du début laisse place ensuite à un bitume agréable à rouler. Bientôt une grande montée d'une dizaine de kilomètres nous attend, mais au pourcentage inférieur à 3%. Que du bonheur. Pas de voitures, un temps ensoleillé, pas de vent, pas trop chaud, pas trop froid, des paysages boisés agréables, le rêve, quoi ! On discute tout en roulant avec des cyclos de Lozère dont deux viennent régulièrement nous voir à Canet. Ravitaillement à mi-parcours. Comme on est parmi les derniers, il n'y a plus de sucreries. Que des sandwiches au pâté. Pas très diététique, mais on a faim et il est 11h30, alors, on mange ! Vu l'heure, les hommes de tête choisissent le 76 plutôt que le 86 pour arriver vers 13 h au bord du lac après 1000m de dénivelée facile. Une saucisse chaude nous attend avec une bière et un verre d'apéritif. Original ! Du coup, on ne mange pas nos piqueniques et on ne profite pas de la bière amenée par Patrice dans sa glacière. Surprise, on reçoit une coupe. Celle du club le plus éloigné ! Il ne reste plus qu'à rentrer en se donnant rendez-vous, pour ceux qui le souhaitent à Tuchan, deux jours plus tard.

Tuchan, on y revient

On y revient, après 2 ans d'infidélité, mais nous n'étions pas nombreux : seulement 11 alors que c'était une rando ouverte à tous. Mais il faut dire que la dénivelée l'apparentait plutôt à une rando

montagne. Les 900m pouvaient donc en effrayer plus d'un. Et pourtant, les Corbières, comme chacun le sait, c'est cool ! Des petits cols sympas dont la pente ne dépasse jamais les 5% mais qui avoisine plutôt les 3% peuvent être escaladés par le plus grand nombre. Toujours est-il que les 11 – dont 3 cyclotines – se sont régalez. Il faisait beau, presque chaud, pas de vent, encore des conditions idéales. Michèle inaugurait sa roue électrique en rando montagne pour son plus grand bonheur, n'utilisant que 40% du potentiel de la batterie. Monique faisait sa première grande randonnée avec beaucoup d'aisance. Jacqueline comme d'habitude survolait les cols. Pas de doute nos 3 cyclotines avaient la forme. L'itinéraire était connu, passant par Davejean, Villeroze, Coustouges, Durban, mais on prenait toujours autant de plaisir sur ces routes désertes et en bon état. A Fontjoucouze, halte devant le restaurant ***. Après avoir constaté qu'il était fermé, Bruno nous a annoncé qu'il avait compté nous y inviter... On a dû alors se rabattre sur un parking du village, nettement moins séduisant, pour y manger notre casse-croûte. Arrivés, à Tuchan, il ne restait plus qu'à rentrer en voiture non sans déguster la bière traditionnelle cette fois-ci à Estagel, offerte par Monique, enthousiasmée par sa performance. Raymond et Jean-Pierre n'en ont pas profité, car ils rentraient à vélo, les 89 km de la journée ne leur suffisant pas !

Ah ! Les gorges de Galamus !

Georges nous avait concocté une superbe randonnée pour cette 4^{ème} sortie montagne. Les 15 intéressés présents ont bien fait de cocher cette sortie ! Parmi les 15, il faut noter que 6 ne participeront pas à la cyclomontagnarde du Vercors, mais sont venus par plaisir, pour rouler sur un très bel itinéraire peu usité et ils ont bien eu raison. Rappelons en effet que ces sorties montagne sont ouvertes à tous !

Départ de Maury, puis on se met tout de suite dans l'ambiance avec une bosse sévère pour arriver à Lesquerde. On continue vers Fenouillet puis on fait une boucle dans les hauteurs pour revenir sur la départementale à Saint Paul de Fenouillet. Il est midi et une placette nous tend les bras : des bancs et une fontaine sèche nous permettent de nous asseoir pour manger nos

pique-niques. Ensuite, c'est la montée vers les gorges de Galamus. Superbes, comme on le sait, mais on ne se lasse pas du spectacle de la nature. On continue la boucle en se dirigeant vers le grau de Maury. Arrivé au fameux village de Cucugnan, le groupe suit la « variante » d'Edouard : monter jusqu'à la fameuse boulangerie, qui serait la meilleure du département. Double chance : elle est ouverte et elle a encore du pain, son fameux pain pétri à partir de farines orientales. Comme les pique-niques ont libéré de la place dans les sacs, chacun peut s'approvisionner. Les épouses apprécieront ! Il ne reste plus qu'à monter au dernier col et descendre en direction de Maury à 60 à l'heure malgré le marin contraire ... pour ceux qui freinent le moins ! A l'arrivée, alors que Jean Pierre file vers un dernier col, Patrice nous offre la bière sortie de sa glacière. Excellente initiative, Patrice. On apprécie en effet toujours autant cette bière qui nous permet tout en se rafraîchissant, de commenter la sortie : 81km pour 1300m de dénivellée avec une dizaine de cols au passage, par un temps ensoleillé et sans vent. La veille et le lendemain, le vent soufflait à 100 à l'heure. Quelle chance d'avoir pu profiter de cette fenêtre ! Et vivement la prochaine sortie !

Le col de l'Ouillat pour 16 fanas

Le col de l'Ouillat, 12 km au-dessus du Perthus, on y était venu en 2005. On y avait pique-niqué, les épouses ayant rejoint les cyclos en voiture. On l'avait approché en 2014 lors de notre inauguration de la piste transpyrénéenne

« Pyrenexus ». Il était temps d'y retourner ou pour la plupart de le découvrir. Le temps était magnifique en ce 2^{ème} jour du printemps. Les 16 candidats à l'ascension étaient motivés et tous ont réussi les 1400m de dénivellée. La distance réalisée variait par contre en fonction des départs : le rendez-vous était à Argelès, mais certains sont venus en voiture, d'autres à vélo de Canet club, Canet Sud, Villelongue, Cabestany... Ce qui fait que le kilométrage s'est échelonné entre 95 et 145 km, la majorité se situant vers les 140. Au départ d'Argelès, direction le Boulou par la piste cyclable, puis la Pyrenexus qui est une superbe piste cyclable jusqu'au col frontière de Panissar, piste balcon jusqu'au fort de Bellegarde d'où l'on jouit d'un magnifique paysage, puis le Perthus et l'ascension de 12 km pour atteindre l'Ouillat, non sans mal pour certains, mais les 2 néophytes du groupe montagne ont réussi. Les bornes kilométriques indiquaient la dénivellée à venir et l'altitude du moment, chacun pouvait ainsi faire le point de l'effort à venir. Le soleil était bien là mais une relative fraîcheur aussi, au moment de sortir nos pique-niques au pied du chalet. Retour sur Argelès en passant par St Jean l'Albère et les Cluses au milieu d'une forêt de chênes lièges. On est toujours étonné lorsque l'on fait une longue descente d'avoir tant monté à l'aller et du coup on trouve qu'on n'est pas si mauvais ! Sur le parking d'Argelès, la bière traditionnelle était offerte cette fois-ci par Édouard. Encore une belle sortie avant la dernière du mois qui nous conduira de Canet à Leucate – Caves – Vingrau – Opoul. Celle-là, on la connaît par cœur avec ses 110km pour (seulement) 860m de dénivellée, mais on l'apprécie toujours !



Y'a tram ? Y'a VTT !

On l'a dit et redit, quand la tram' souffle fort, on peut rouler quand même. Pas à vélo mais à VTT. En effet, avec cet engin, on peut profiter des chemins creux et des haies pour s'abriter, on peut faire des zig zag grâce aux nombreuses pistes pour ne pas prendre le vent de plein fouet, on risque peu de tomber sous les rafales ou en cas de chute, la réception est plus douce. Et nous avons un guide qui connaît par cœur notre secteur en la personne de Joël Pujol qui se met à la portée du niveau de son équipe. C'est ainsi qu'en ce mois de mars ensoleillé mais venté, nous avons fait quatre belles sorties de la matinée dans la plaine de la Salanque et au milieu des vignes. Ajoutons la convivialité qui règne au sein d'un petit groupe – nous étions entre 5 et 8 dont une cyclotone – et bien sûr l'absence de voitures. Alors, quand une sortie VTT est programmée, n'hésitez pas, venez ! Si vous savez faire du vélo, vous savez faire du VTT !

**Qui veut aller
à la pause-café de Prades?**

Le club de Prades organise sa pause-café le dimanche 7 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 ou Marquixanes (à définir) 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, (op. 7014580) 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 déjà fait plusieurs fois, c'est une journée sympa. Inscrivez-vous sur la fiche au club le 31 mars dernier délai si vous désirez manger pour que l'on réserve.

Canal du Midi à VTT, on continue !

Comme prévu, nous continuons notre exploration du canal du Midi à VTT sous la houlette d'Edouard. Cette fois-ci, nous reprenons notre périple à Portiragnes et nous continuerons en direction de l'Est. Itinéraire d'accès : Entrée sur A9 à Leucate. A la hauteur de Béziers direction A75 Clermont-Ferrand/Millau/Béziers. Sur A75, sortie n° 64 direction Portiragnes D612 puis D37. Compter 1h20 pour 105 km.

À l'entrée de Portiragnes et à hauteur de l'écluse, faire 100 m, parking public dans le domaine du centre médical et pharmacie sur la gauche.

Rendez-vous sur place avec pique-nique à 9h00 pour un départ 9h15 jeudi 18 avril.

Rappel : cette rando d'une quarantaine de kilomètres est accessible à tous. C'est plat et on peut faire demi-tour quand on veut en cas de grosse fatigue !

Sorties montagne du mois d'avril

Rappel : ces sorties d'entraînement à la cyclomontagnarde du Vercors sont proposées à tous, y compris ceux qui ne participeront pas à ce brevet. Inscription sur la fiche au tableau pour préparer le co-voiturage. Les horaires y seront proposés. VAE bien sûr acceptés. Attention ! Quelques changements sont à noter par rapport au calendrier initial.

Dimanche 7 avril : Prades. Voir plus haut

Samedi 13 avril : tour des volcans en Catalogne – op.7069760 – 109km – 1441m départ Banyoles

Lundi 22 avril : col d'Ares A/R – op.9604951 - 73km – 1468m – départ Amélie – les Bains

Jeudi 25 avril : Saint Climent – Sant Père de Rhodes op 7977254 - 98km et 934m

Samedi 4 mai : la Montagne Noire 114km – 1900m – départ Bram (11)

Sant Climent

On revient à Sant Climent. Trois parcours sont proposés : un de 78km et 700m de dénivelée avec une option relax de 55km et un « montagne » (98km D+ 934m openrunner 7977254) avec l'ascension au monastère de Sant Père de Rodes. Repas en commun à l'issue. Ce sera le jeudi 25 avril. Les horaires seront communiqués par affichage et mail.

Deux rappels importants

Suite à un déroulement chaotique de plusieurs randonnées, il est important de rappeler deux principes fondamentaux pour que tout se passe bien et que rouler soit un plaisir :

- Lorsque des cyclos du groupe 2 roulent avec le groupe 3, ils doivent impérativement rouler au rythme du groupe d'accueil pour ne pas le perturber. Pour être sûr d'agir ainsi, ils ne doivent pas prendre la tête de celui-ci.
- Chaque cyclo doit se sentir responsable du cyclo situé immédiatement derrière lui. S'il s'aperçoit que ce dernier a des difficultés ou pire manque à l'appel, il doit immédiatement faire remonter l'information pour que le capitaine de route ralentisse ou s'arrête. En toute sécurité dans ce cas.

Si ces deux principes de base sont appliqués, les randonnées seront plus agréables et sécurisées.

Décisions du CA

- Un brevet de 100 km sera à nouveau organisé par le club. Il concerne tous les cyclos n'ayant jamais parcouru cette distance mais bien sûr aussi toutes celles et ceux qui veulent participer à cette sortie particulièrement conviviale où le pique-nique sera sorti du sac. A cet effet, une voiture suiveuse sera la bienvenue. Le conducteur – ou la conductrice – se fera connaître auprès de Georges. Ce sera le mercredi 1^{er} mai dans l'Aude.
- Un habitant de Canet relance le Telethon après 10 ans d'absence. Le club participera selon des modalités à définir. A priori, on referait les 8 heures Canet : tourner en boucle sur un circuit de 4km.

VAE ou roue électrique, on y vient !

On ne les remarque pas parce que les montures sont aussi discrètes que leurs possesseurs, mais le club ne compte pas moins de 12 vélos à assistance électrique ou à roue électrique, les cyclotines étant majoritaires. Pourquoi cet engouement subit ? Pas par paresse, mais par raison, pour profiter des randonnées en se fatigant moins tout en pédalant. Car si on ne pédale pas, le vélo n'avance pas ! Ce n'est pas une mobylette. C'est le vélo plaisir ! A chacun de gérer son capital électricité. Une bonne gestion permet de faire 100km avec 1000m de dénivelée tout en conservant 40% de batterie, ce qu'a fait Michèle entre Canet et Cerbère. Cette nouvelle façon de rouler permet à chacun de faire de plus belles randonnées, voire accompagner le groupe montagne, sans « se défoncer ». A nos âges (!), il faut en effet économiser son cœur, docteur Jacqueline ne dira pas le contraire. Alors, pas de complexe, pour faire de belles randonnées tout en se ménageant, on peut se faire aider par la fée électricité. La FFCT, initialement rétive à cet usage l'accepte pleinement maintenant. Pour plus de renseignements, parlez-en à ceux – et celles – qui ont franchi ce cap. Tous en sont enchantés. Et, le savez-vous ? Thomas Voeckler lui-même s'y est mis. Alors...

Brèves du COREG

Nous avons la chance d'avoir parmi nous un membre du COREG (comité régional) d'Occitanie, en la personne de Maurice Batut. A l'issue de ses réunions il pourra nous donner quelques informations en avant-première, comme celles qui suivent.

Point sur les effectifs

Clubs, + 11 sur la région, alors qu'au niveau national on en perd 14

Effectifs : stabilité avec retour au niveau de 2017, malgré une augmentation de féminines (+48) par rapport à 2015, leur taux de représentation reste stable à 14,75%

Communication numérique.

Nous avons un nouveau site au niveau régional, il se décline sur le même modèle que le site

national.

Son adresse est: occitanie.ffvelo.fr. L'ancien site fonctionne encore, il est à jour à la date du 9 mars, mais le Web master ne l'alimentera plus.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Paris-Brest-Paris : histoire d'une famille fana de cette aventure
- VTT à St Pons la Calm (30). 1200 participants pour cette épreuve de masse faisant partie des « Vertes Tout Terrain ». *Et si on y allait en janvier 2020 ?*
- Résultats du concours photo 2018. 2 thèmes du concours 2019 : la vigne – cyclotouristes en action. Règlement sur le site FFCT. *Rappel : Didier a déjà gagné un 1^{er} prix...*
- Itinéraires au cœur du Jura : une grande variété.
- Le Tour du Mont-Blanc : un véritable défi sportif, mais quels paysages !
- Tout sur l'infection urinaire. Avant tout, penser à bien s'hydrater.

« Le Cycle » :

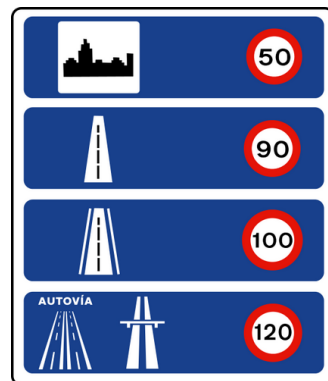
- Dossier très complet : les bruits du vélo. Identification, causes et traitements.
- Lubrification : les pièces qui tournent ne sont pas les seules à être lubrifiées.
- Parcours : le Cantal. Du plus facile au plus dur.
- Col dur : l'Espigoulier 723m, « le petit Ventoux méditerranéen » dans le 13.
- Rouler à Dubaï, en plein désert : une expérience unique !
- La bagagerie : voyager léger. Toute une panoplie de sacoches. *Utiles pour les piqueniques !*
- Perte de poids : maigrir en restant performant.

Connaissez-vous les limitations de vitesse en Espagne ?

Comme cela devrait être le cas le jeudi 25 avril, nous nous rendons régulièrement en Espagne pour rouler dans un autre environnement et, à l'occasion, nous arrêter faire quelques emplettes à la Junquera au retour.

Mais savez-vous que, depuis fin janvier, la vitesse sur les routes nationales espagnoles n'est plus limitée à 100 mais à 90km/h ?

Les **limitations de vitesse en Espagne** varient en fonction du type de route et du type de véhicule, notamment suivant la présence d'une remorque.



Pour les véhicules légers, sans remorques et qui ne sont pas des camionnettes, les limitations sont les suivantes:

- Agglomération : 50 km/h.
- Hors agglomération, sur des routes à chaussée unique :
 - ne comportant pas de bande d'arrêt d'urgence : 90 km/h,
 - comportant une bande d'arrêt d'urgence : 100 km/h.
- Routes pour automobiles (« *vía para automóviles* », à savoir : des chaussées uniques avec des croisements de type autoroutier (avec des sorties et des entrées ne mettant pas les conducteurs en péril de collision) : 100 km/h.
- Autoroutes (« *autopista* ») et voies rapides (« *autovía* ») : 120 km/h

Les infractions à vélo : le montant de l'amende



LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
07/04	08h30	Pause-café Prades	Circuit montagne + circuit Millas
13/04		Sortie montagne	Tour des Volcans - Banyolès (ESP)
14/04	08h30	Rivesaltes, Pas de l'Echelle, Opoul	ACC
18/04	09h15	Sortie VTT journée	Le Canal du Midi - Portiragnes (34)
21/04	08h30	Le Barcarès, Leucate, Caves, Opoul	ACC
22/04		Sortie montagne	Col d'Arès A/R - Amélie-les-Bains
25/04		Sortie journée ACC	Sant Climent dir Rosas, Peralada
28/04	08h30	Sorède, La Vallée Heureuse	ACC
28/04	08h30	Randonnée du Muguet (VTT)	Villelongue-dels-Monts
01/05	08h00	Sortie journée ACC	Au départ de Sigean option : brevet des 100km

Bonne route à tous!