

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### SOMMAIRE

Avec mai, les premières randonnées	1
Ils ont roulé ailleurs	2
Maurice dans l'Aveyron	2
Michèle et Bernard dans les Vosges	3
On a roulé au milieu des volcans	3
Bascara, on y va !	4
Sorties montagne du mois de mai	4
Le point sur les séjours	4
Du côté des magazines	4
Sécurité à vélo : évitez les angles morts	5
Sourions !	
En juin, on partira à 07h30 le dimanche	
Les sorties du mois	

### Avec mai, les premières randonnées

Avec le mois de mai arrivent les 2 premières randonnées de l'année organisées par les clubs des PO : le 5 mai, la randonnée du Vallespir, organisée par le club du Boulou, puis, le 21 mai, la rando-troc de la Pau I Treva organisée par le club de Toulouges.

A propos des randonnées, rappelons 3 principes :

1 - On peut bien sûr partir du club, s'inscrire à la randonnée et effectuer un parcours moyen; mais on peut aussi, si l'on souhaite faire une grande boucle sur des parcours plus intéressants, se rendre en voiture au départ de la randonnée pour 7h30, sachant que du covoiturage est toujours possible.

2 - Le prix de l'inscription, en principe 2,50€ (mais 3,00€ au Boulou), inclut le ou les ravitaillements et l'apéro final.

Merci à ceux qui ne paient pas d'avoir la délicatesse de ne pas profiter des ravitaillements. Le club de Canet est souvent cité en exemple, je compte donc sur vous pour avoir un comportement à la hauteur de la réputation du club et pour verser votre obole.

N'oublions pas que Canet est un club « riche » parce que bien aidé par la municipalité (subvention, local, fluides) et soutenu par un partenaire particulièrement généreux, en l'occurrence Intermarché Las Bigues; et cela n'est pas le cas de la plupart des autres clubs du département.

3 - Pour le groupe relax, qui fait l'effort de rejoindre le départ de la randonnée sans pouvoir toujours y participer, il est demandé à ses membres de verser les 2,50€ lorsqu'un ravitaillement est prévu au départ ou lorsqu'il leur est possible de passer par un ravitaillement; sinon, on peut comprendre qu'ils ne s'acquittent pas du droit d'inscription; ceci étant, ils peuvent aussi, bien sûr, verser leur obole ne serait-ce que par sympathie pour le club organisateur.

REUNION MENSUELLE  
VENDREDI 7 JUN A 19H00

AC CANET

## Ils ont roulé ailleurs

Si comme Michèle, Bernard, Maurice, Martine et Roger, Urbain... vous avez eu l'occasion de rouler ailleurs que dans le département, faites le savoir par l'intermédiaire du RTT en nous faisant un (petit) reportage, c'est une bonne façon d'inviter au voyage...à vélo ! De plus, Maurice commence son compte rendu en détaillant le panel des possibilités offertes par la FFCT. A vous d'en profiter !

### Maurice dans l'Aveyron

*Maurice a participé à la randonnée d'ouverture du CODEP 12 (Aveyron) le samedi 13 avril au départ de Palmas d'Aveyron (environ 15 km à l'Est - Sud Est de Rodez). Il a choisi le circuit le plus long : 86 km 1150 m de dénivelée. Le parcours n'est pas fléché, en bon cyclotouriste il faut faire avec la feuille de route*

#### Raisons du déplacement :

L'éventail des possibilités offertes par la FFCT est très diversifié et on finit par avoir envie de faire « quelque chose »

- Paris Brest ? pas question ! totalement incapable et en prime ça ne me tente même pas.
- Une diagonale ? je ne pense pas pouvoir y arriver
- Les cyclo-montagnardes, quelques-unes ont été faites, d'autres j'espère, mais toutes les collectionner n'est pas un but qui me tente
- Une « Euro vélo » ou une « randonnée permanente », pourquoi pas, mais il faudra probablement une préparation logistique soignée
- Le challenge régional, au fond, c'est simple et pas trop dur, il faut pendant la durée d'une olympiade réaliser une sortie inscrite au calendrier de cvhacun des départements de la région, soit 13 au total. Problème, il ne reste que deux ans avant la fin de cette olympiade. Tant pis, on le tente. C'est donc dans ce cadre que s'inscrivent cette sortie et celle du Salagou.
- Plus tard, si la santé le permet, j'essaierai une Euro-vélo-route, un stage au plateau des 4 vents ou un séjour avec circuits en boucle (payant) tiré du catalogue de la FFCT.

#### Déroulement de la sortie :

Ce matin, départ de l'hôtel vers 8 h, température 1°, le corps ça va, mais j'ai l'impression que les oreilles se transforment en glace. Inscription 2 km plus loin à Palmas. Départ sur de belles routes vallonnées. Au bout d'une quinzaine de km, je rejoins un groupe de cyclos dont certains connaissent le parcours. Tout va bien. Depuis un moment, j'ai envie de photographier un édifice, les pierres du coin, en grès semble-t-il, me plaisent. A St Saturnin je m'arrête pour photographier l'église (mal cadrée !), me disant qu'au bout de quelques km je pourrai rattraper le groupe. -/- GRAVE ERREUR ! -/-.

J'ai à la fois oublié de bifurquer à gauche et inversé 2 lignes de la feuille de route. Au bout de 500 m je m'aperçois de ma méprise et reviens vers St Saturnin. Paumé, je demande à un habitant. C'est reparti, en forçant pour essayer de rattraper le groupe dans les 10-20 prochains kilomètres. Je m'étonne de passer le col de garde avant d'avoir bifurqué à droite vers le hameau de La Garde. Arrêt, vérification de la feuille de route AVEC LES LORGNONS, ce sera plus bas dans la descente...Au bas du col, il est évident que j'ai loupé l'embranchement. Il faut remonter, heureusement le col est roulant et je le monte à un bon rythme sans trop y laisser de forces, du moins je le crois.

Après 3-4 km une toute petite flèche indique « La garde ». Ca grimpe encore, c'est un chemin communal et la signalisation est défaillante. Il y a des moments d'incertitude. Le col de Palassy n'est pas très dur, 100 m en 2km, mais il n'est pas avalé pour autant. A Lavernhe, le fléchage routier est mal placé, nouvelle perte de temps, puis déviation pour travaux. A la fin de la déviation, une erreur de jugement me fait rouler quelques centaines de m à contre sens. L'heure tourne et il n'est plus question de prendre des photos, je serai en retard pour le repas, pourtant prévu à 13h...

Vimenet, joli village avec une petite côte dure à digérer dans les circonstances du moment, mais surtout antépénultième étape de la feuille de route. L'avant dernière est le château de Galinières ... qui n'est pas fléché au premier carrefour rencontré. Ras le bol ! Il faut encore s'arrêter, sortir le plan et les lorgnons ! C'est la commune située 3km après le château qui aurait dû être mentionnée sur la feuille de route. Arrivé à 13h45, 3/4 d'heure après le début du repas.

Bilan et conclusion : le repas était bon, la feuille du challenge a été tamponnée et c'était quand même une belle rando. Mais tant que je n'aurai pas des lunettes adaptées à la carte et au vélo, ce genre de mésaventure se produira. *Maurice*

### **Michèle et Bernard dans les Vosges**

Une fois de plus, nous avons profité d'une fête de famille à Nancy pour rouler dans les Vosges. Nous choisissons chaque fois un point de départ différent pour écumer au mieux les possibilités offertes aux cyclotouristes dans ce superbe massif. Premier point : Abreschwiler, que personne ne connaît ici sans doute, au pied du col du Donon, dans le département de la Moselle. Connu dans le coin par son petit train forestier pour touristes Pas de chance, on est début avril et on rencontre la neige à 500m ! De plus, il fait froid et les routes sont mouillées, donc dangereuses. On fait quand même une tentative pour ne pas être venus pour rien, c'est à dire une petite rando de 25km (!) avec 4 cols quand

même. Mais par -2°, c'est difficile de faire mieux quand on s'est habitué au climat catalan. Ensuite direction Nancy où mes neveux nous guident sur une belle voie verte le long de la Moselle et de la Meurthe avec incursion sur la place Stanislas au milieu des promeneurs surpris de voir les maillots de Canet. Là encore, la rando est écourtée, vu le temps menaçant. Troisième étape avec Saint Dié, comme base de départ, dans le département des Vosges. Là, la pluie s'invite dès notre arrivée et nous fait changer de programme. On va (re)visiter Strasbourg et manger une bonne choucroute. Le 2<sup>ème</sup> jour, une éclaircie nous permet de faire une quarantaine de km avec encore 4 cols, mais vu les prévisions météo, on n'en fera pas plus et on décide même d'écourter le séjour. Dommage, car les Vosges sont un magnifique terrain de jeu pour nous, cyclotouristes, avec ses belles petites routes bien goudronnées, sans voitures, ses cols faciles et ses paysages forestiers où on a même pu voir une biche. Dire que la semaine précédente, il faisait beau, de même que la semaine suivante ! Pas de chance pour nous. Mais on y retournera. *BB*

### **On a roulé au milieu des volcans**

Tout le monde ne le sait pas, mais il y a un massif de volcans de l'autre côté de la frontière. C'est là que le groupe montagne est allé pour changer d'itinéraire et donc de paysage. Mais il ne faut pas s'attendre à voir des volcans comme en Auvergne. Là, dans les Garrotxes, ils sont complètement recouverts de forêts, ce qui leur donne un aspect de montagne « ordinaire », mais ce sont pourtant bien des volcans où on peut descendre (à pied) dans le cratère pour certains. Malgré une série de défections bien compréhensibles notamment au vu des accidents du mois précédent, nous étions cependant 9 à nous retrouver au bord du lac de Banyoles pour cette rando « montagne ». Un peu de cafouillage au départ pour trouver le sens de l'itinéraire, puis c'est parti pour un périple de 100km, avec deux belles bosses, qui nous fait grimper en tout sur 1350m de dénivelée. Rapidement, le soleil est assez chaud pour nous permettre de débâcher et on part en direction d'Olot en passant par Besalu que l'on contourne mais qui mériterait pourtant

une visite. Piquenique sur une placette à Montagut, puis on admire Castellfollit, bâtie au bord d'une falaise avant de la rejoindre et nous franchissons un 6<sup>ème</sup> et dernier col avant de filer vers Banyoles. Là, face à l'étang, avec les Pyrénées enneigées en fond de tableau, on peut déguster la bière réparatrice, tout en félicitant Gérard, le néophyte du jour, descendu de son Mexique d'adoption pour découvrir les joies (et les surtout les peines) du grimpeur. Reviendra-t-il ? Pas sûr. Mais pour les autres, c'est sûr, c'est oui !

## Bascara, on y va !

Les dernières randonnées prévues à Sant Climent et Vila Sacra ont dû être annulées, les candidats étant trop peu nombreux. La malédiction de la Catalogne sera-t-elle conjurée cette fois-ci ? On l'espère bien d'autant que tous les atouts sont du côté de cette future sortie : ce sera en effet Bascara où l'on mange en plein air et où on peut profiter de la piscine. Comme ce sera le jeudi 6 juin, ne manquez pas d'y débarquer ! Les parcours et horaires seront indiqués au tableau.

## Sorties montagne du mois de mai

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 départs de chaque randonnée se font à 8h00. VAE bien sûr acceptés, rendant ces sorties accessibles à beaucoup d'entre nous.

Samedi 4 mai : la Montagne Noire. Organisation Bram (11)

Mardi 14 mai : la Done – Maury - op. 5955863- départ Rivesaltes- 111km – 1452m

Mardi 21 mai : Tour des Albères – op 3220274 – départ Argelès – 140km – 1987m

Jeudi 30 mai : randonnée de Quillan. Organisation Quillan.

Samedi 8 juin : La Salvetat – 9402773 – départ la Caunette – 119km – 2377m

## Le point sur les séjours

- cyclomontagnarde du Vercors (15 et 16 juin) :
  - 14 participants dont 7 cyclos
  - réunion préparatoire le jeudi 6 juin à 19h00
  - le solde, variable selon chacun, est à régler le 3 mai au plus tard.
- Gréoux-les-Bains (17 au 24 juin) :
  - 38 participants (47 prévus initialement)
  - réunion préparatoire le mardi 11 juin à 19h00
- Montagnac (16 au 20 septembre) :
  - 27 participants
  - solde de 150,00€/personne (+ 50,00€ si single) au plus tard le 30 juin

## Du côté des magasins

### « Cyclotourisme » :

- Trois belles organisations VTT ce mois de février
- Deux semaines à vélo en Thaïlande. Découverte d'une campagne authentique.
- Ouistreham-La Rochelle : une véloroute, « la Francette », qui visite la France des terroirs.
- De Font Romeu aux Bouillouses et à Porte-Puymorens : *c'est à côté de chez nous, faut y aller !*
- Les femmes sur le Paris-Brest. Interdit aux femmes à l'origine !!!
- Tout sur les freins à disque

## « Le Cycle » :

- Le matériel des coureurs du Paris-Nice : quelques innovations.
- Les éléments connectés pour les cyclistes: logiciels ...et tout le reste !
- La clé dynamométrique : un outil de précision qu'il convient de maîtriser.
- Parcours : les Flandres. Ce territoire regorge de spécificités. Plat, mais pas que !
- Col dur : le col de Montals, pour accéder à l'Aigoual.
- Les plus belles cycloportives étrangères. *Belles mais très dures !*
- Conseils pour bien transporter son vélo en voiture, train et surtout avion. Quelques trucs.

## Sécurité à vélo

### Évitez les angles morts

L'angle mort est une zone inaccessible au champ de vision du conducteur .

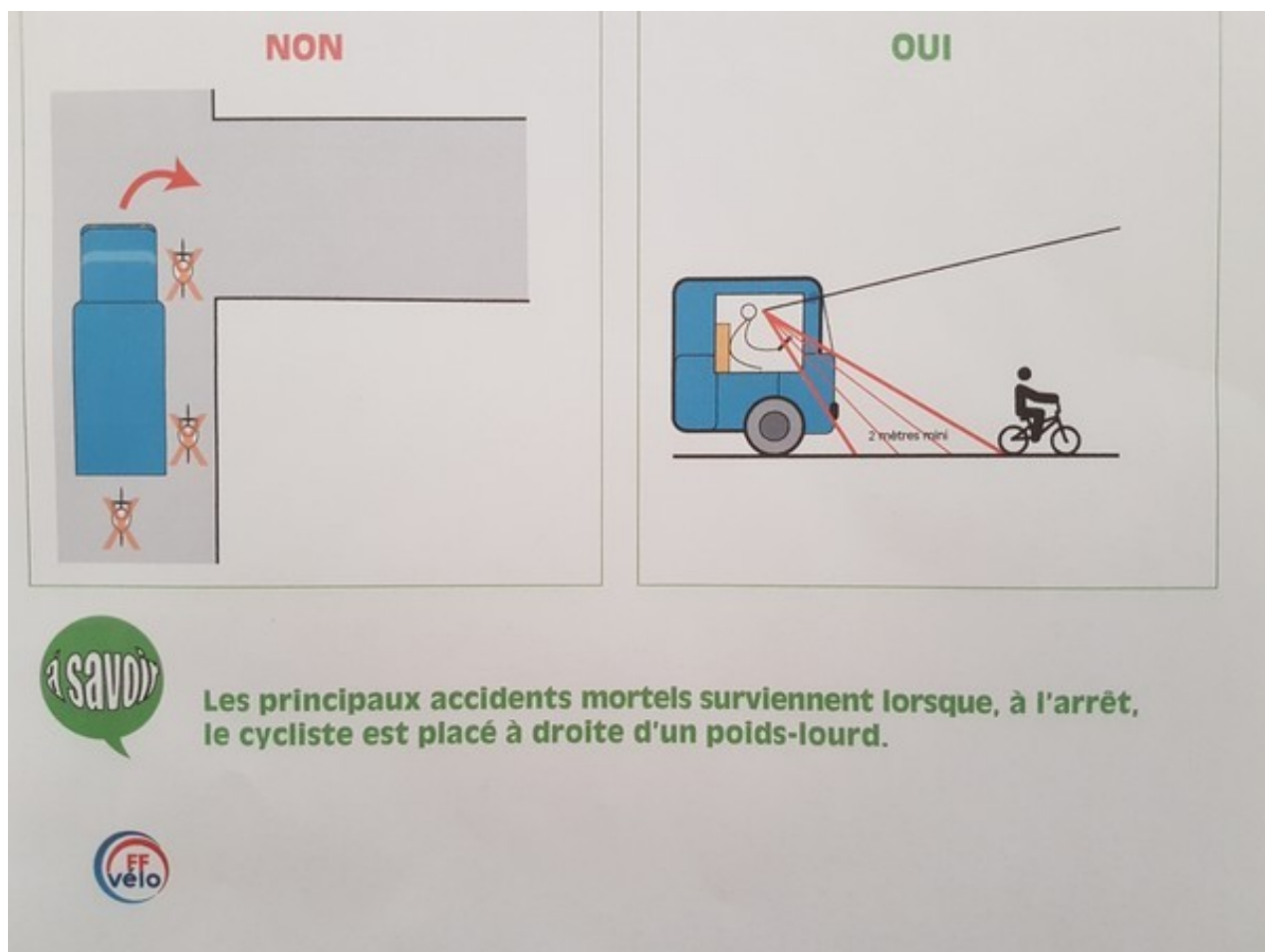
Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule.

Il faut donc rester vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes ...

Ainsi :

- aux carrefours et aux feux, se placer en avant de la cabine du camion (2m minimum)
- à une intersection ou un giratoire, ne jamais se positionner à droite d'un poids-lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur
- Garder ses distances, 2 m minimum, notamment à l'arrêt

Faites-vous voir !



**Sourions !**

Un Français travaille en Suisse et rentre tous les jours à vélo.

Il passe par le même poste de douane et se fait contrôler tous les jours par le même douanier. Celui-ci est persuadé que le Français fait du trafic.

Tous les jours, le douanier fouille dans la veste, le sac, les sacoches du vélo, en vain. Il ne trouve jamais rien, et cela dure pendant 30 ans.

A la retraite, les deux hommes se retrouvent à boire un verre au bar. Le douanier demande alors:

- Je sais que pendant 30 ans tu passais quelque chose à la frontière. Tu faisais du trafic, mais je n'ai jamais trouvé de quoi, tu peux me le dire maintenant.

Le Français répond:

- C'était les vélos!

**En juin, on partira à 07h30 le dimanche**

A partir du 1 juin, et jusqu'à la fin du mois d'août, les départs du dimanche seront avancés d'une demi-heure, sauf pour le groupe relax qui, lui, partira toujours à 08h00. Les nouveaux horaires seront les suivants :

- le dimanche :

Groupes 1 à 3 : RDV au club à 07h15 pour un départ à 07h30

Groupe relax : RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00

- le mardi et le jeudi : RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00 (groupes 1 à 3)

- le mercredi : RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00 (groupe relax)

**LES SORTIES DU MOIS**

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
04-05		Randonnée de Bram (11)	
05-05	08h00	Randonnée du Boulou	
08-05	08h00	3 parcours, 1 seul groupe sur 43km	ACC
12-05	08h00	Millas, Castelnou, Tuir	ACC
14-05		Sortie montagne	La Done, Bélesta, Maury, Vingrau
19-05	08h00	Randonnée de Toulouges	
21-05		Sortie montagne	Tour des Albères
26-05	08h00	Argelès, Banyuls, Madeloc	ACC
30-05		Randonnée de Quillan (11)	
02-06	07h30		ACC
04-06		Sortie VTT journée	Le Canal du Midi- Portiragnes

**Bonne route à tous!**