

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Qui veut être capitaine de route ?	1
Monique lauréate du 100 km	2
La Corse du Sud à vélo	2
Le tour des Albères, c'est super !	3
La rando de Quillan pour 3 présents	3
L'amicale et les camping-cars	4
La Cyclomontagnarde du Vercors pour 6 fanas	4
Réoux-les-Bains, ce sera bien	4
Rando des Cyclotines	4
Bascara, on y va et on y reva	4
Tous à la Manu Mayen !	5
Téléthon 2019	5
Séjour à Mopntagnac : régler le solde	5
Du côté des magazines	5
Projets FFCT 2020	6
Les sorties du mois	6

Les statistiques de Jean

31 cyclos en moyenne par sortie en mai 2019, contre 43 en mai 2018

Qui veut être capitaine de route ?

Avec l'été qui approche et, on l'espère, le beau temps qui va s'affirmer, le nombre de cyclotouristes au départ de nos sorties, déjà important certains jours, devrait sensiblement augmenter ; or, pour des raisons évidentes de sécurité, la taille maximale d'un groupe ne doit pas atteindre 20 cyclistes, nombre qu'il nous arrive malgré tout de dépasser régulièrement, notamment au sein du groupe 2.

Un constat s'impose : pour que l'on puisse scinder les groupes en 2 ou en 3 lorsque cela s'avère nécessaire, nous avons besoin de capitaines de route supplémentaires.

Le capitaine de route prend connaissance du parcours, essaie de rouler à allure régulière, s'assure que tout le monde est là, anticipe les dangers, surveille l'état de la route, prend le vent ...

Si vous vous sentez à même d'endosser cette responsabilité, n'hésitez pas, venez me voir pour que l'on en discute et que l'on voit ensemble comment vous permettre de guider un peloton dans les meilleures conditions possibles.

A l'inverse, si vous ne vous sentez pas capable de jouer ce rôle, prenez conscience que cette tâche n'est pas facile à assumer et faites en sorte de **respecter les capitaines de route en toute circonstance**; si vous n'êtes pas d'accord avec certaines de leurs actions ou décisions, vous pouvez bien sûr le leur dire, mais toujours avec tact et avec calme.

Le bon état d'esprit qui règne depuis des années au sein du club est avant tout basé sur la convivialité, faisons en sorte que cela continue.

Bruno

RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 5 JUILLET A 19H00

Monique lauréate du 100 km

Ce jour du 1^{er} mai, ce n'était pas la fête du travail pour 14 d'entre nous, mais la fête du vélo. C'était en effet le jour du brevet 100 km « maison » ou plutôt « club ». On a ainsi renoué avec une tradition délaissée depuis plusieurs années qui consiste à organiser un « 100 km » pour celles et ceux qui n'ont jamais parcouru cette distance, mythique pour un cyclotouriste. Le parcours prévu initialement un peu trop pentu au départ de Sigean ayant tenté trop peu de candidats, un second fut programmé dans la plaine du Roussillon. Nous étions alors 14 intéressés à nous présenter à la porte du siège, dont 2 ne nous accompagnant qu'en début de parcours. Sous la houlette de Georges dit le Belge, direction Saint Cyp avec une variante vers Aqualand pour commencer, puis la piste cyclable qui longe la route du Pastis, Bages, Ville-neuve de la Raho, la piste cyclable jusque Thuir. Là, on hésite à faire la pause casse-croûte car il est un peu tôt, pourtant le site s'y prêtait. On continue donc vers Pézilla la Rivière. Francis nous fait alors une proposition très intéressante : comme on va passer à 100m de chez lui, à Saint Estève, il nous propose de faire la halte de midi...chez lui. Comme il nous fournit table, chaises et bières fraîches, bien sûr, tout le monde approuve ! Merci Francis et Monique pour ce bon moment de récupération et de convivialité passé chez vous. Il ne reste plus qu'une vingtaine de km à faire pour boucler la boucle par un itinéraire archiconnu et c'est la bière finale au siège, offerte par le club pour introniser notre nouvelle lauréate des 100km : Monique. En fait, ce n'était qu'une formalité pour elle puisqu'elle avait déjà parcouru 95km avec 1400m de dénivelée. Mais elle n'avait pas encore fait les 100km fatidiques ! Maintenant, c'est fait, et au cours d'une rando où tous les ingrédients étaient réunis pour qu'elle soit super : grand soleil, peu de vent, parcours facile avec 300m de dénivelée seulement, guidage parfait du capitaine de route attentionné Georges, groupe mixte et soudé comprenant 4 cyclotines sur les 12, et pause piquenique confortable. Que demander de plus ?

La Corse du Sud à vélo

Le séjour de printemps du club des 100 cols avait lieu cette année en Corse du Sud, à Propriano. L'occasion pour Edouard, nos épouses et moi-même de compléter notre collection de cols tout en admirant de superbes paysages. Et tant qu'à faire un tel déplacement, autant y rester une semaine de plus ! Ce que nous avons fait.

Première semaine, ça commence plutôt mal avec une violente tempête. On ne peut pas rouler, mais en contrepartie, on a droit à un fameux spectacle ! On laisse sécher les routes, on fait un peu de randonnée à pied et ensuite on peut attaquer les itinéraires corses à vélo en alternant avec des visites en voiture : Bonifacio, très pittoresque et Ajaccio qui vaut surtout par la beauté des Iles Sanguinaires. Les itinéraires, empruntés au club des 100 cols qui arrivera la semaine suivante sont volontairement édulcorés pour ne pas dépasser les 1000m de dénivelée par sortie. C'est déjà pas mal, surtout pour le tandem Escribano qui cumule le poids de l'engin et les conséquences de la chute d'Edouard survenue 6 semaines plus tôt et dont le coccyx n'est pas guéri. Bravo à eux ! La plus à l'aise est Michèle qui profite du renfort de sa roue électrique, mais qui ne s'en sert qu'en dernière extrémité. En fait, il n'y a que moi qui ait un vélo « normal » Le quatuor ainsi formé a pu faire 3 randonnées, relativement courtes, pas plus d'une cinquantaine de kilomètres, mais pentues. La plus belle étant l'accès au col de Bavella, perché à 1200m au milieu de remarquables aiguilles de granit.

En deuxième semaine, le club des 100 cols débarque, au sens propre du terme, notre hôtel étant situé à 1km du port. Plus de 200 fans de la dénivelée ne perdent pas de temps sitôt arrivés en se lançant sur le premier parcours avant de pouvoir s'installer dans leurs chambres. Que 60 km, mais 1100m de dénivelée quand même, pour mettre en appétit. Ensuite, chaque jour, deux circuits sont proposés, un VTT et un route, que chacun est

libre d'adapter à son envie, de le faire le jour et à l'heure qu'il veut. De cette façon, on ne voit pas de hordes de cyclos sur les routes, mais des petits groupes qui se forment au hasard et qui ne gênent pas la circulation. Contrairement à l'AC-Canet, pas de capitaine de route attitré, chacun se sentant responsable du circuit qu'il a choisi, aidé par un road book minutieux et bien sûr par les traces GPS, appareil largement répandu au sein des aficionados des cols. De cette façon, nous quatre qui avons roulé ensemble ou par binômes avons fait de 4 à 6 randos, la plus belle – et la plus longue- nous amenant à Porto Vecchio en passant par Bonifacio, soit 103 km pour 1500m de dénivelée.

Ces quinze jours passés en Corse nous ont permis d'admirer la Corse du Sud, encore plus belle que celle du Nord que nous avons visitée lors d'un séjour club Canet. Une côte escarpée, de superbes criques, des montagnes toujours présentes, certaines encore recouvertes de neige. Nous avons bien roulé : de 7 à 9 randonnées selon le cas, soit près de 500km parcourus, plus de 9000m de dénivelée gravis, 49 cols franchis. Les routes étaient globalement en bon état, souvent désertes, mis à part la présence de quelques cochons à moitié sauvages, de moutons, de chèvres, de chiens (l'un d'entre eux nous a accompagnés pendant près de 20km). Bien que l'on y fût en mai, on s'est peu baigné, la cause au vent omni présent – tiens, ça n'arrive pas que dans les PO ! – nous frigorifiant à la sortie de l'eau. Et puis bien sûr le plaisir de côtoyer d'autres fanas des cols, même si le contact malgré une passion commune n'était pas toujours facile. Au total, un excellent séjour à tous points de vue. On recommencera ?

BB

Le tour des Albères, c'est super !

Le groupe montagne n'était pas très étoffé pour faire cet itinéraire classique mais toujours agréable à parcourir : seulement 6 candidats, les absents ayant diverses raisons de ne pas avoir pu participer. Départ à Argelès et direction le Boulou par la piste cyclable, que l'on empruntera jusqu'à Céret. Là, il faut traverser la ville, mais des travaux sur la route nationale nous obligent à

prendre une déviation qui nous amène sur... la continuation de la piste ! On peut arriver ainsi jusqu'à la sortie d'Amélie sur cette ancienne voie de chemin de fer avec ses ponts et son tunnel, rien que pour nous ! Que du bonheur ! C'est une première pour nous, car elle vient d'être achevée. Le marché du jour nous empêche d'en profiter jusqu'au bout, mais on aura quand même fait près de 40km sur piste ! Là, on récupère un cyclo-curiste qui nous soule avec ses exploits et sa vie privée jusque Saint Laurent de Cerdans où on peut enfin s'en débarrasser. Raymond, son plus proche voisin de route apprécie particulièrement ce départ, on le comprend ! Une fois ce moulin à paroles aussi prolix qu'inintéressant dégage, on rejoint Coustouges, puis piquenique à Tapis. Le temps est toujours aussi ensoleillé, le vent absent, les routes en bon état, tout est pour le mieux. Arrêt à Sant Climent au resto que l'on connaît bien pour une bière ou un café, et c'est le col de Banyuls. Toujours aussi dur, mais ô surprise, la route côté français est entièrement refaite depuis les orages des années précédentes. Un vrai régal. Il ne reste plus qu'à rejoindre Argelès par la côte après 147 km et 2100m de dénivelée. Guy Dauge, ravi de cette escapade, nouvelle pour lui, nous offre la bière coutumière de fin de rando et on parle déjà de la prochaine (rando mais aussi, bière) !

La rando de Quillan pour 3 présents

La rando de Quillan, c'est celle qu'il ne faut pas louper, car elle est très bien organisée, ses parcours sont super et changent chaque année, ses ravitaillements copieux. Et pourtant, nous n'étions que 3 à y avoir participé cette fois-ci. C'est sûr, il faut aimer grimper pour y aller, donc on comprend que les groupes 3 et relax ne viennent pas. Quoiqu'avec les roues électriques et les VAE...Mais les autres ? Faire de la dénivelée dans de superbes paysages sur des itinéraires inconnus, c'est du cyclotourisme, et du vrai ! Toujours est-il que les 3 Canétois se sont régalés au milieu de 300 autres amoureux de la montagne venus principalement de l'Aude mais aussi des P.O. (une demi-douzaine de clubs de chez nous). Dès le départ, on a effectivement grimpé, pour arriver au plateau de Sault. Au bout de 30km,

c'est-à-dire près de 3 heures plus tard, ravitaillement. Pas n'importe lequel : œuf sur le plat et ventrèche ! Peu de temps après, c'est le repas, servi à la mairie de Sainte Colombe. On y retrouve quelques connaissances. On reprend les vélos pour franchir le col de Camperie les doigts dans le nez tant il est roulant, mais 10 km plus loin, c'est le col Saint Louis et ses passages trop longs à notre goût à 10%. Là, on ne rigole plus, mais on s'y attendait. Il ne reste plus qu'à descendre sur Quillan et y boire notre bière traditionnelle après 94km et 1650m de dénivelée. Ces trois- là sont prêts pour la cyclomontagnarde du Vercors !

L'Amicale et les camping-cars

Pour sa première venue en terre catalane, le camping-car club Fleurette a choisi Sainte-Marie-la-Mer pour y séjourner. A cette occasion, les 200 membres de cette association ont bénéficié pendant une semaine d'un programme destiné à leur faire connaître les beautés de notre région. C'est dans ce cadre que les organisateurs ont fait appel à notre amicale pour guider leurs cyclotouristes sur les routes que l'on connaît bien. Georges Evenepoel a ainsi proposé plusieurs parcours vers Collioure, les Albères, Leucate et La Pas de l'Echelle aux 6 intéressés. Spontanément, 7 d'entre nous se sont proposés comme guides, ce qu'ont bien sûr apprécié les cyclo-camping-caristes venus de toute la France. Un grand merci à nos sept non pas mercenaires mais bienfaiteurs qui ont contribué à leur laisser un bon souvenir de la côte catalane.

La Cyclomontagnarde du Vercors pour 6 fanas

Initialement, nous devions être une bonne douzaine de cyclos de Canet à faire cette cyclomontagnarde du Vercors de 220km pour 4000m de dénivelée en 2 jours, mais un concours de circonstance (accident, manque d'entraînement, soucis personnels) a réduit notre nombre à 6 cyclistes. Nous serons cependant 14 participants à ce mini séjour à Crest, dans la Drôme, certains roulant sur des itinéraires plus courts et d'autres

visitant les environs en voiture. Ce sera du 15 au 17 juin.

Gréoux les Bains, ce sera bien

Dans la foulée de ce premier séjour, un deuxième est organisé, à Gréoux les Bains. Il concerne 40 participants, certains venant directement du Vercors. Il aura lieu du 17 au 24 juin. La réunion préparatoire donnant les dernières consignes, horaires et covoiturage notamment, se tiendra le mardi 11 juin à 19 heures au club.

Rando Cyclotines

C'est ce lundi 10 juin (lundi de Pentecôte) que notre club organise la randonnée annuelle destinée exclusivement aux cyclotines. Les volontaires pour l'organisation de cette manifestation sportive connaissent leur rôle. Il est particulièrement demandé à toutes nos cyclotines de rouler ce jour-là en amenant si possible une amie. Les départs sont fixés à 9h30 pour le parcours 35km et 10h30 pour le 15km. Un petit café-croissant sera servi aux participantes sur le lieu de départ et un apéritif sera servi au club. A noter que le club ne sera ouvert ce lundi qu'aux seules cyclotines participantes. La veille, la randonnée aura lieu comme n'importe quel dimanche.

Bascara, on y va et on y reva

Bascara, on y va et on y « reva » puisque cette destination est programmée deux fois au mois de juin : les jeudis 6 juin et 27 juin. Pourquoi deux fois au même endroit ? Car c'est la destination préférée des cyclos de Canet à cette époque en Catalogne: on peut manger dehors sous une pergola et profiter de la piscine. Deux parcours seront prévus comme d'habitude. Ils seront affichés de même que les horaires et retransmis par la Gazette.

Tous à la Manu Mayen !

Pour organiser « notre rando », qui sera la 42^{ème} de son existence, comme chaque année, il est demandé à chacun d'inscrire son nom au tableau pour tenir un poste. Rappelons aussi que ce jour -là, on ne roule pas, mais on reçoit. Et comme c'est un plaisir de recevoir ses amis, on doit faire facilement l'effort de ne pas rouler ce **dimanche 14 juillet** (mais on pourra rouler la veille) et de se lever un peu plus tôt que d'habitude. Venir si possible avec le polo ou le T-Shirt du club. Sinon avec le maillot du club. Et ensuite... grillade ! Alors, vite, inscrivez-vous ! Sur le tableau pour tenir un poste, et sur la feuille pour la grillade !

Téléthon 2019

Après 10 ans d'absence, le Téléthon renait à Canet grâce à la détermination d'un néo canétois. Notre club participera comme par le passé en proposant les « huit heures de Canet ». Il s'agira d'accomplir un maximum de kilomètres en faisant payer aux participants quelques euros. Nous roulerons en peloton sur un circuit de 4km environ dans les rues de Canet sur la distance que chacun souhaitera : de 1 tour à...X tours. L'allure sera modérée pour inviter les Canétois à nous rejoindre...et verser leur obole. Ce sera le samedi 7 décembre. Notez cette date ! C'est pour un bonne œuvre, mais c'est aussi un moment très convivial pour nous.

Séjour à Montagnac : régler le solde

Du lundi 16 au vendredi 20 septembre, l'Amicale effectuera un mini séjour (5 jours-4 nuits) à une centaine de kilomètres seulement de Canet, au VVF Villages de Montagnac-Méditerranée (34).

Des parcours vélo accessibles à tous pourront être proposés : avec peu de dénivellée (300 à 450m), moyennement accidentés (600 à 7000m), voire plus exigeants.

Si vous êtes déjà inscrit, merci de bien vouloir régler le solde du séjour au plus tard le 14 juillet, soit 150,00 euros/personne auxquels il faut ajouter 50,00 euros /personne si vous ne partagez pas votre logement.

Si vous n'êtes pas inscrit, sachez qu'il reste encore de la place, il suffit juste de vous manifester.

Du côté des magazines« Cyclotourisme » :

- Reportage sur la randonnée du Salagou (faite par un dizaine d'entre nous)
- VTT au Territoire de Belfort : itinéraires vallonnés.
- Le point sur les défaillances cardiovasculaires à vélo
- Test avec un gravel à assistance électrique : un vrai passe-partout, route et chemins
- Etude sur les freins des VTT : vérifications et entretien

« Le Cycle » :

- David Moncoutié devenu cyclotouriste au long cours
- Campagnolo passe aux 12 vitesses !
- L'avenir est bien aux freins à disques. Comment faire la transition.
- Réglage des moyeux : car il ne faut jamais laisser de jeu dans les roulements
- Circuits au pays basque : *le club les a faits !*
- Circuits dans les P.O. : *belle pub nationale et ça donne des idées aux grimpeurs du club.*
- Les plus beaux cols du TDF 2019 disséqués. *Ça donnera envie à certains !*
- Pédalez polyvalent : route et VTT sont complémentaires. C'est bon de faire les deux.
- La cuisson : comment limiter la perte des micronutriments.
- Se relever d'une chute : comment surmonter les traces psychologiques.

Projets FFCT 2020

- Pâques en Provence : Blauvac (Vaucluse)
- Cyclomontagnardes :
 - Jura : 6 et 7 juin – Lons le Saulnier
 - Alpes : 13 et 14 juin - Annecy
 - Pyrénées : 20 et 21 juin – Luchon-Bayonne
 - Massif Central : 27 et 28 juin – Villefort (Lozère)
 - Vosges : 4 et 5 juillet – Colmar
- Semaine fédérale : Valognes (Manche) : 2 au 9 août et à Thionville (57) en 2021
- Et... à la découverte de l'Asie Centrale du 17 avril au 26 juin pour... 10 500€. *Qui y va ?*



Tour des Albères

De gauche à droite : Urbain, Raymond, Patrice, Bernard et Guy (Jacques prend la photo)

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
08-06		Sortie montagne	La Salvetat
09-06	7h30	Randonnée de Claira	
10-06	7h30	Randonnée des Cyclotines	ACC
15/16-06		Cyclomontagnarde du Vercors au départ de Crest (07)	
16-06	7h30	Randonnée de Saint-Laurent-S	
17 au 24-06		Séjour ACC à Gréoux-les-Bains (04)	
23-06	7h30	Randonnée du Soler	
27-06	7h30	Sortie journée à Bascara (ESP)	
30-06	7h30	Randonnée de Palau-del-Vidre	

Bonne route à tous!