

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

L'été promet d'être chaud !	1
Le Canal du Midi au départ de Portiragnes	2
Retour timide en Catalogne	2
Les cyclotines ravies malgré la météo maussade	2
2 sur 12 à la cyclomontagnarde du Vercors	3
Gréoux-les-Bains, très bien	4
La Manu Mayen, on y est (presque)	5
Du côté des magazines	5
Attention au coup de chaleur !	6
Les sorties du mois	6



RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 2 AOÛT A 19H00

AC CANET

L'été promet d'être chaud !

Un grand merci à toutes celles (et ceux) qui se sont investis pour que la 4ème randonnée cyclotines organisée par le club le lundi 10 juin soit de nouveau un succès, malgré le faible nombre de participantes (25 contre 64 l'année dernière) qui s'explique en partie par la météo maussade et un peu fraîche

La cyclomontagnarde du Vercors, qui au départ avait séduite douze d'entre nous, a enregistré, pour des causes diverses, 10 défections ; elle n'a donc été effectuée que par 2 cyclos du club : Bernard et Jean-Pierre qui ont été les seuls à braver une météo incertaine qui, reconnaissante, les a épargnés.

Le séjour à Gréoux-les-Bains, où nous étions 40, s'est déroulé dans un site particulièrement bien adapté qui a séduit l'ensemble des participants et avec une météo presque parfaite : pas de vent, pas une goutte de pluie, un grand soleil chaque jour (parfois même de plomb), et des nuits fraîches.

Place maintenant à la 42ème randonnée organisée par le club, la « Manu Mayen » acte 5: 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 Canal du Midi au départ de Portiragnes

Nous étions 13, dont 3 cyclotines, ce mardi 4 juin au départ de Portiragnes pour effectuer une nouvelle reconnaissance d'une portion du Canal du Midi ; en effet, une fois par semestre, Edouard nous invite à rouler le long de ce canal en prenant comme point de départ l'arrivée de la rando précédente.

Premier volet de la sortie : par une route asphaltée parfaitement adaptée au vélo de route (n'est-ce pas Jean ?), nous rallions Béziers et ses 9 écluses pour, en l'absence de grève cette fois-ci, voire fonctionner les sept écluses en enfilade sur moins de 200m de longueur et 20 m de dénivélé.

Deuxième partie de la journée : nous retournons à Portiragnes par le même itinéraire, prenons les paniers repas dans les véhicules et nous dirigeons vers Agde en passant par Vias. Mais assez vite, la belle route asphaltée fait place à des chemins beaucoup moins bien entretenus, parfois à la limite du praticable, ce qui, les kilomètres défilant, met quelque peu à l'épreuve Denise abandonnée par sa roue électrique ... Finalement, nous pique-niquons juste avant Agde et, plutôt que de rentrer par le même chemin, décidons de rallier Portiragnes par la route, avec la plupart du temps le vent dans le dos. Au final, ce sont près de 55 kilomètres qui auront été parcourus par un soleil parfois écrasant ; heureusement, après avoir quelque peu erré dans la ville, nous rencontrons un bistrot ouvert qui nous permet de clôturer la journée par une bonne bière fraîche !

Certains d'entre nous étant restés sur leur faim, Edouard a prévenu que la prochaine sortie le long du Canal du Midi partirait d'Agde pour permettre à ceux qui le souhaitent de déguster des huîtres à l'étang de Thau ...

Retour timide en Catalogne

Après plusieurs randonnées avortées, faute de candidats, on est enfin retourné en Catalogne au début du mois pour la première fois de l'année. C'était à Bascara, la destination que l'on préfère de l'autre côté des Pyrénées. En effet, à l'hôtel des Roques, la nourriture est très bonne, on peut manger dehors, c'est pas cher, il y a une piscine et les parcours sont plus variés. L'idéal ! Comme

nous n'étions que neuf, nous avons roulé groupés sur un même parcours de 78 km pour 500m de dénivélé. Il faisait beau, on s'entendait bien, tout était donc parfait. A l'arrivée, la bière traditionnelle nous rafraîchissait, le repas était toujours aussi pantagruélique pour 15€ tout compris, mais... car il y a un mais ...la piscine était vide ! Le patron commençait seulement à la remplir. Pas de chance, mais nager n'était pas le but principal, ce sera pour la prochaine fois.

Trois semaines plus tard, on y est en effet retourné. Enfin, on...ça veut dire... trois : Bruno, Bernard et Michèle. Cette balade « présidentielle » n'a fait que 55km afin de rentrer avant 11h pour éviter la grosse chaleur. A l'arrivée, la piscine était bien en eau cette fois-ci- chaude en plus ! Edouard et sa famille nous y accueillaient et nous avons bien profité de ce rafraîchissement avec eux. Du coup, on est passé à table de 3 à 10. Belle journée donc : vélo – piscine – repas – La Jonquère. Alors pourquoi n'étions-nous pas plus nombreux ? Il n'était pas marqué sur la fiche d'inscription que cette journée était réservée au président et aux vice-présidents ! Tant pis pour les absents ! Car Bascara, c'est super, comme il est décrit plus haut. Le bord de mer de Canet, c'est bien, mais un brin d'exotisme au milieu de la nature, ce n'est pas mal non plus !

Les cyclotines ravies malgré la météo maussade

Ce lundi de Pentecôte, c'était le jour de la randonnée « cyclotines » désormais organisée annuellement par notre club. On nous avait annoncé du vent, mais, bon, on a l'habitude, on s'en arrangera. Mais à 8 heures du matin, c'est la pluie qui n'était pas prévue, qui s'invite ! C'est mal parti pour notre rando. La pluie ne dure pas, mais la fraîcheur demeure. Combien de volontaires vont oser braver ces conditions météo plutôt défavorables ? C'est ce que se demandent les bénévoles du club qui commencent à arriver au théâtre de la mer dès 8h30. On est donc plutôt pessimiste en installant le bureau et le stand café-croissant. A 9h00, quelques cyclotines s'inscrivent, donnant un peu d'espoir aux organisateurs. A 9h30, elles sont 13 prêtes à partir pour

le 30km derrière Michèle. Tout se passe bien pendant le parcours, le rythme plutôt lent permettant au peloton de rester groupé, peloton fort d'une vingtaine de cyclos, les accompagnateurs étant presque aussi nombreux que les accompagnées ! Les carrefours délicats sont ainsi sécurisés, les cyclotines rassurées. Direction Saint Nazaire, puis Saleilles, et Saint Cyprien où un ravitaillement - merci Intermarché - attend l'ensemble. Il ne reste plus qu'à remonter au club en défilant le long du bord de mer. Pendant ce temps, le groupe 15km s'était formé à 10h30, pour un aller-retour vers Saint Cyprien derrière Denise et Eliette, comptant également autant d'accompagnées que d'accompagnateurs, soit un total d'une douzaine de cyclos. A midi, l'apéritif musclé - merci Bernard Guasch - rassemblait l'ensemble des participant(e)s. Bruno rappelait alors les bienfaits de la pratique du vélo et distribuait les récompenses, le plus jeune lauréat qui avait fait le parcours de 30km sur le siège arrière de sa maman recevant une médaille, la première d'une longue série ? Un grand merci à tous les volontaires qui n'ont malheureusement pas été récompensés à leur juste mesure par une participation trop faible. Ah, cette météo ! Et pourtant, les 21 cyclotines d'un jour étaient ravies par leur balade, ont apprécié l'ambiance du club et la façon dont elles ont été accueillies et guidées. C'est bien le principal.

2 sur 12 à la cyclomontagnarde du Vercors !

Ce n'est pas une note, mais le rapport de la participation réalisée sur la participation prévue initialement de l'ACC à la cyclomontagnarde du Vercors ! Toute une série de défections dues à des causes diverses, la dernière étant sur place la crainte de l'orage pour 3 participants a fait que de 12 possibles nous nous sommes retrouvés à ... 2 pour faire cette cyclomontagnarde pour laquelle nous nous préparions depuis février. Et les 2 ont eu raison de braver la météo car il n'a pas plu ! Nous étions dans le bon créneau. Départ donc de Crest, dans la Drôme pour nous deux Jean-Pierre à 8 heures au milieu d'un millier de participants et direction Vassieux en Vercors par des routes sympas agrémentées bien sûr de

quelques cols. On ne traîne pas car le ciel est menaçant. En cours de route, comme toujours dans ce genre de randonnée, on double et surtout on se fait doubler par des cyclos venus de toute la France comme l'attestent leurs maillots. Quelques « bonjour Canet » nous font toujours plaisir. Fait nouveau, les premiers vélos à assistance électrique (autorisés) commencent à faire leur apparition. Très bon ravitaillement à mi-parcours et nous arrivons à destination à Vassieux après 95km et 2000m de dénivelée. Juste avant l'orage. Tout en regardant l'arrivée de l'étape du Dauphiné Libéré, on voit arriver en voiture nos 3 compères qui avaient craint la pluie, Edouard, Patrice et René, venus pour rouler le lendemain. Comme prévu, il commence à pleuvoir, on compatit avec les malheureux cyclos qui en terminent trempés et frigorifiés.

Le lendemain, nous repartons donc à 5, direction Crest, dans le brouillard, mais il ne pleut plus ce qui est le principal, en grim pant une dizaine de cols au passage. Mais nous ne roulons ensemble que jusqu'après le site du repas situé à Saint Jean en Royan, bien connu de Jacques, car les 3 cyclos d'un jour doivent regagner leur voiture à Vassieux. Halte donc pour le repas... que nous ne prenons pas. Une queue que l'on évalue à une heure d'attente nous dissuade en effet de nous y joindre. Décision d'autant plus facile à prendre que l'on avait repéré une boulangerie et des bancs accueillants à proximité. Notre initiative a fait école à tel point que la boulangerie a connu à son tour une certaine queue ! Le soleil est revenu pour terminer cette cyclo avec 135 km pour 2000m de dénivelée supplémentaires. En fait, JP en a fait un peu plus, comme d'habitude, à la recherche de cols nouveaux. Ce qui fait que j'ai terminé seul cette cyclomontagnarde promise à 12 participants ! Notre fan club m'attendait au camping, car plusieurs des 12 prétendants originaux et leurs épouses avaient quand même fait le déplacement. Que fera-ton l'année prochaine ? Car on en refera certainement une. Ce n'est pas concevable qu'une telle cascade de défections puisse se renouveler ! On parle de celle de Villefort, en Lozère et de l'Ardéchoise...

BB

Gréoux les Bains, très bien

Et pourtant, le deuxième séjour du club commençait plutôt très mal : Gorges dit « le ch'ti » s'encastrait dans une voiture avec son camping-car à Narbonne, heureusement sans se blesser, mais son séjour s'arrêtait là. Pendant ce temps, les 40 autres participants arrivaient à bon port à Gréoux les Bains dans les Alpes de Haute Provence en provenance du Vercors ou de Canet. Là, ils découvraient un site de vacances particulièrement bien adapté : un vaste parc ombragé, des bungalows spacieux prévus pour 4 mais occupés chacun par un couple seulement, une piscine en plein air, une autre d'intérieur, sauna, hammam, terrain de tennis. La nourriture était de qualité et variée, il ne restait plus qu'à pédaler ou/et visiter la région.

Chaque soir, on décidait des parcours du lendemain. Deux groupes non figés étaient formés comme d'habitude pour les 21 pédalants : montagne et vallonné. En fait, un seul groupe est constitué le premier jour, pour prendre la température. Premier incident : le vélo à assistance électrique de Pierrot ne veut pas démarrer. Vive les mollets ! Les autres découvrent un paysage plein de lavande qui change bien sûr des vignes catalanes. Les autres jours, les deux groupes sont formés plus un troisième pour les 3 adeptes du VTT. Le problème du capitaine de route ne se pose pas, les admonestations faites par le président lors de la réunion mensuelle précédente ayant porté ses fruits. Plusieurs se sont présentés spontanément et de plus, la plupart des cyclos emportaient la feuille-parcours sur eux, montrant ainsi leur souci de l'itinéraire. Le « vallonné » a fait des randos d'une cinquantaine de kilomètres pour 500m de dénivellée en moyenne, à l'exception de la première, plus courte de 20km, mais aussi très pentue, difficile mais belle, dans les gorges de l'Esparon. Le « montagne » a alterné les parcours courts et les parcours longs de la journée d'une centaine de kilomètres avec jusque 1400m de dénivellée, ce qui lui a permis de découvrir le lac de Sainte Croix et la montagne Sainte Victoire. Le « VTT », après une approche en voiture a découvert les crêtes du Lubéron d'où on pouvait apercevoir le Ventoux puis les abords du lac de Sainte-Croix, en deux randonnées de

60km pour 1600m de dénivellée, sur des pistes belles mais parfois un peu trop raides.

Les journées des pédalants se sont donc bien déroulées, quoique... un certain jeudi que l'on pourrait qualifier de jeudi noir, tout n'a pas été parfait, loin de là. Jugez plutôt. Au départ, le groupe mixte comptait 12 participants.

Pas pour longtemps. Serge casse sa pédale automatique. Edouard alias Mac Gyver n'arrive pas à réparer, manquant d'outils adéquats. On démarre. On fait 20m, Pierrot annonce que son assistance électrique, comme les 2 jours précédents, ne fonctionne pas. Il reste donc à la maison. Les 10 rescapés partent enfin. Trente km plus loin, c'est plus grave : Jo tombe en voulant changer de vitesse, son pied restant accroché à la pédale. Coude abîmé mais surtout poignet enflé. Il ne peut plus continuer. Francis l'accompagne à un point de rendez-vous d'où les secours (3 épouses) viendront le chercher. Plus que 8. A l'approche d'un petit col sur le côté, 2 cyclos préfèrent continuer directement sans le gravir. Plus que 6. Jean-Mary, un ami du couple Christian-Evelyne, casse sa chaîne. Joël, alias Mc Gyver bis répare. Quand il a les mains pleines de cambouis, Jean-Mary lui propose des gants en latex ... pour ne pas salir son guidon. Enfin, les 6 rescapés arrivent à Gréoux ! Jo sera emmené à l'hôpital de Manosque en taxi après que Monique, ex agent d'assurance, ait fait avec beaucoup de professionnalisme et de dévouement les différentes formalités. Le diagnostic révélera une fracture sans déplacement. Ouf, la journée peut continuer. Merci Michèle, Domie. Francis et surtout Monique sans qui les démarches auraient posé beaucoup de problèmes.

A part ces péripéties plus ou moins graves, on notera donc les 3 faux départs de Pierrot, le record de crevaisons de Georges, mais dans l'ensemble, les randonnées se sont bien déroulées, chacun choisissant son groupe en fonction de sa forme du moment, roulant les jours qu'il souhaitait. Seul Raymond a roulé chaque jour, accumulant 455 km. Tous les cyclos ont apprécié les nouveaux paysages sous un soleil parfois de plomb, sans une goutte de pluie et avec un vent plus que timide. Dépaysement garanti. Un grand merci aux capitaines de route, rôle peu évident

en « terre inconnue ».

En dehors du vélo, que pouvait-on faire ? Beaucoup de choses en fait. Tout simplement, et c'est important, mieux se connaître. Des petits groupes se sont formés pour jouer au triomino, aller au marché, lieu incontournable en vacances, se promener jusque Gréoux à pied ou en navette et découvrir la ville et son château. On pouvait aussi faire une rando à pied. Il y avait 2 options : sans se perdre donc guidé par Jean-Louis. Ou en se perdant, c'est-à-dire sans lui. C'est ainsi que certaines dames ont fait 10km au lieu des 2 prévus. Heureusement que Gérard, notre informaticien, a su les géolocaliser et les ramener à 5 dans sa voiture ! Bien sûr, les gorges du Verdon et Moustiers Sainte-Marie ont attiré beaucoup de monde. Et puis, il y avait la piscine, lieu de regroupement privilégié. Et puis aussi, on pouvait tout simplement se reposer ! En conclusion, le séjour bien préparé et géré par notre président a ravi les participants. Le prochain, c'est à Montagnac dans l'Hérault. Il reste peut-être des places !

La Manu Mayen, on y est (presque)

Dernière ligne droite avant la rando de la Manu Mayen, puisque c'est le 14 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 : 7h30

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 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 » :

- Circuits en Saône et Loire, Provence, Saintonge, autour de Carcassonne, Malte...
- Les maxi-vertes tout terrain : retour sur des concentrations VTT
- Le soleil, ami ou ennemi ?
- Des nouvelles des Régions

« Le Cycle » :

- Les vélos de Thibaut Pinot, Vincenzo Nibali, Julian Alaphilippe
- Les moteurs électriques des vélos de course : en plein développement
- On ne naît pas montagnard, on le devient. Conseils pour progresser en montagne.
- Col dur : col du Tra (Tarentaise) 1309m, une première au Tour 2019

- Tout sur le Tour de France 2019
- Liste des cols réservés aux cyclistes avec dates.
- La bière, oui, mais ne pas en abuser.
- Comment mangent les coureurs. A noter, en course, ils s'alimentent toutes les 20 minutes.
- En montagne, quelle position adopter : assis, en danseuse, les deux ?

Attention au coup de chaleur !

Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice. Ce risque concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau, y compris les sportifs entraînés susceptibles d'outrepasser leurs capacités.

Une humidité relative élevée et l'absence de vent, 2 facteurs qui s'opposent à l'évacuation de la sueur, favorisent le coup de chaleur d'exercice, au même titre que tout vêtement bloquant l'évaporation.

Pendant une vague de chaleur, il ne faut pas faire d'activité physique si l'on n'est pas entraîné et en bonne santé. Si l'on souffre d'une maladie chronique, même bien contrôlée, il faut d'abord prendre conseil auprès de son médecin.

Il convient d'éviter toute activité aux heures les plus chaudes de la journée ; il est recommandé de s'asperger régulièrement (visage et nuque tout particulièrement), de porter des lunettes de soleil, d'éviter les coups de soleil, de contrôler son hydratation en buvant avant, pendant et après l'exercice. Les signaux d'alerte qu'il ne faut surtout pas ignorer : des crampes, une sensation de fatigue inhabituelle, une forte rougeur, une sensation de chaleur intense, des maux de tête, des nausées, des troubles de la vue, des propos incohérents, une perte de connaissance, des convulsions.

Comme l'année dernière, pendant les fortes chaleurs, 2 horaires de départ sont proposés chaque jour de roulage pour les groupes 1 à 3 : le dimanche, 7h00 et 7h30 ; le mardi et le jeudi, 7h00 et 8h00; bien entendu, les cyclos partant à 7h30 et 8h00 peuvent également, s'il fait trop chaud, réduire les parcours.

Les horaires du groupe relax, à sa demande, ne sont pas modifiés : départ à 8h00 le dimanche et le mercredi.

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
07-07	07h30	L'Illibérienne « F. Commes »	Elné
14-07	07h30	La Manu Mayen	AC Canet
14-07	07h30	La « Mar y Monts »	Argelès-s-Mer
21-07	07h30	Randonnée des 2 soleils	Saint-Cyprien
28-07	07h30	Randonnée de Rivesaltes	Rivesaltes

Bonne route à tous!