

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
La rando la plus courte de l'année	3
Qui ira voir la Vuelta à Andorre ??	3
Séjour à Montagnac en septembre	3
2020 : les séjours	3
Le Vélo à Assistance Electrique (VAE)	3
Séjour ACC à La Turballe (44)	4
Du côté des magazines	6
Le forum des associations samedi 7 septembre	6
Grillade de rentrée différée	6
Changement d'heure de départ	6
Les sorties du mois	6



RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 6 SEPTEMBRE A 19H00

AC CANET

La Manu Mayen : merci

Ce dimanche 14 juillet, le beau temps était de la partie : pas de vent, un beau soleil et une température très chaude mais pas caniculaire.

Notre Manu Mayen a attiré cette année 234 participants, contre 264 l'année dernière; c'est beaucoup plus que nous n'en espérons, compte tenu de la Mar y Monts organisée par Argelès-s-Mer le même jour.

Si nous avons eu autant de participants, c'est notamment parce que notre club sait recevoir : ravitaillements bien fournis (merci Intermarché) et bien présentés, mais aussi accueil au top grâce à une main d'oeuvre nombreuse et toujours souriante.

De nombreux participants vous l'ont dit : « à Canet on est toujours bien reçu »

Nous étions 47 bénévoles sur le pont pour assurer les différents postes : inscriptions, café d'accueil, tenue des 3 ravitaillements, photos, grillade, aide au service, sans oublier le fléchage préalable des circuits réalisé cette année par 4 équipes et 9 d'entre nous. Francis Clique, 1er adjoint au maire de Canet, accompagné de son épouse, a honoré de sa présence la remise des récompenses, quelque peu tronquée (pas de discours) compte tenu du faible nombre de participant(e)s présent(e)s

Quant à la grillade, nos 5 cuisiniers, qui avaient œuvré toute la matinée sous la chaleur, ont tout mis en œuvre pour régaler les 51 convives présents.

Et, comme d'habitude, tout le monde a donné le coup de main qui s'imposait pour ranger tables et chaises et pour nettoyer le local.

Merci à toutes celles et tous ceux qui se sont investis pour que la randonnée Manu Mayen soit un succès et porte haut les couleurs du club.

PS : en marge de la manifestation, Didier et moi-même avons pu présenter le club et la randonnée Manu Mayen à la web radio « Radio Cyclo » (sur une initiative de Didier)

NB : un exemple de remerciement d'une participante : « Bonjour je suis venue hier faire votre randonnée Cyclos avec un parcours au top. Félicitations à vous et aux bénévoles sur les ravitaillements. Ils ont été au top aussi avec de l'humour, humeur et le sourire. Encore félicitations à l'équipe »



La Manu Mayen : les chiffres

Comme l'a dit Bruno, en dépit de la concurrence du club d'Argelès, nous avons bien tiré notre épingle du jeu.

Total : 234 participants.

Club le plus représenté : Saint Cyprien 43

Cyclo le plus âgé : 83 ans

Cyclotine la plus « expérimentée » : 73 ans

Cyclo le plus jeune : 15 ans

Pays le plus éloigné : Canada

Département le plus éloigné : le Nord

Participation des clubs du département : 15 sur 28 soit 167 cyclos

Cyclos hors département : 67

Seulement 6 cyclotines et 4 étrangers.

Circuit 50km : 36 participants

Circuit 70km : 108

Circuit 90km : 52

Circuit 110km : 30

Circuit VTT : 8

La rando la plus courte de l'année

On aura du mal à faire une randonnée plus courte : 500m. Et on aura du mal à avoir une participation plus officielle: le maire de Canet et ses adjoints, le président du club et son bureau ! Mais de quelle randonnée s'agit-il ? De l'inauguration d'un chaînon manquant de la piste cyclable qui doit relier prochainement dans sa totalité Canet village à Canet plage, le long du boulevard de Las Bigues entre Gedimat et le carrefour de la Crouste (nouveau garage Citroën). Cette petite fraction de piste était demandée depuis longtemps par le club. Elle a été réalisée tardivement car elle est de la responsabilité de l'agglomération et non de la ville et elle a coûté cher (800 000€ !) car il a fallu d'abord buser le ruisseau du moulin avec des éléments de 2,5m de large en prévision d'une crue centennale, puis refaire toute cette partie du boulevard en ajoutant une quarantaine de places de stationnement. Lors de l'inauguration solennelle, Bruno, en tant que président du club a coupé le ruban tricolore avec le maire, Bernard Dupont, puis les cyclistes du bureau ont fait un aller-retour sur ce bout de piste avec le maire et deux adjoints, eux-mêmes montés sur un vélo – électrique. C'était bien une randonnée cyclotouriste, la plus courte de l'année. Quoique...si on inaugure de la même façon le dernier chaînon manquant vers le port, la future randonnée ne fera alors pas 100m ! A noter que Canet continuant à développer son réseau de pistes cyclables, il serait temps pour le club de les utiliser ...au lieu de rouler à côté !

Qui ira voir la Vuelta à Andorre ??

Le Tour, comme bien souvent, n'est pas passé à proximité de Canet. Mais la Vuelta, comme d'habitude, fera étape à Andorre le 1^{er} septembre. Ce sera la 9^{ème}, longue de 96 km : Andorre-Cortals d'Encamp. Une occasion de voir les champions de près. Qui ira les voir ?

Séjour à Montagnac en septembre

La réunion préparatoire au séjour à Montagnac (34) du lundi 16 au vendredi 20 septembre, aura lieu le mardi 10 septembre à 19h00 au club.

2020 : les séjours

On n'a pas encore fait le dernier séjour 2019 que l'on pense déjà à ceux de 2020 ! En effet, quand on voyage en groupe, il faut s'y prendre à l'avance, de préférence au moins 1 an. Suite à un sondage informel et à plusieurs demandes, voilà ce qui est prévu pour 2020 :

- la Bretagne du 8 au 15 septembre au VVF de La Turballe (44) au nord de La Baule
- L'Ardèche du 17 au 20 juin
- La cyclomontagnarde à Villefort (Lozère) les 27- 28 juin et, éventuellement, un séjour de quelques jours à proximité.

Commentaire : les deux derniers séjours concernent évidemment les grimpeurs. Ils ne sont pas encore finalisés. Celui de Bretagne concerne bien sûr tout le monde d'autant plus que les parcours seront relativement plats. A tel point que l'on ne distinguera plus les groupes habituels « montagne » et « vallonné », mais le « long » et le « court ». Ce séjour est décrit en détail ci-après. Pour une fois, après plus de 50 séjours dans le sud, on s'essaie vers l'ouest !

Le Vélo à Assistance Electrique (VAE)

(extraits d'un article paru dans « Cyclotourisme »

Le VAE permet aux seniors qui n'ont plus la même énergie et à ceux qui ont eu des problèmes de santé de rester dans le peloton. Ces VAE et roues électriques (que nous engloberons sous le vocable commun VAE) ne sont pas des mobylettes. Ils n'avancent que si l'on pédale. Ce sont bien des vélos Ce qu'il faut, c'est savoir utiliser ce surcroît de puissance à bon escient. Le but premier étant bien de faire du sport.

Pour nous, cyclotouristes qui atteignons un certain âge, Le VAE permet de continuer à faire de belles randonnées, sans forcer le cœur, en restant dans le peloton, sans avoir le stress de se faire attendre.

Il permet d'oser la montagne et d'admirer des paysages jusque-là hors d'atteinte.

Mode d'emploi :

Ne pas oublier de jouer du dérailleur pour garder la fréquence de pédalage comme par le passé.

Utiliser l'assistance de façon raisonnable pour que la séance soit profitable

Vers un mode de bonne conduite :

Le cyclo avec VAE doit pouvoir rouler avec les autres et pas uniquement entre VAE

Les VAE rouleront prioritairement en serre-file et éviteront ainsi de faire les malins dans les bosses.

Les VAE peuvent se charger davantage (réserves d'eau, pique niques...)

Reste le choix : VAE ou roue électrique ? Le choix est large et très évolutif. A chacun de se renseigner.

Séjour ACC à La Turballe (44)

du MAR 8 au MAR 15 Septembre 2020

au VVF Villages Les Plages de Guérande



Prix : 440€/personne
assurance annulation comprise

Supplément single : 90€

30 places réservées

à 860 km et 8h30 de Canet

La côte d'Amour : La Baule, Pornichet, Le
Pouliguen

La côte sauvage et Quiberon

La presqu'île de Guérande, les marais salants

Piriac-sur-Mer, Le Croisic

Saint-Nazaire et les chantiers navals

Belle-Île-en-Mer

Le parc naturel régional de Brière

Des parcours vélo pour tous

- des parcours courts (50 à 70km) avec très peu de dénivelée (moins de 300m)
- des parcours longs (80 à 100km) moyennement accidentés (500 à 700m)

Acompte de **140€/personne** par chèque à l'ordre de l'AC Canet
à verser au plus tard le **15 septembre 2019**



Au cœur d'un site naturel de 10ha accédant directement à une immense plage de sable fin, le VVF Villages se trouve à 2km du bourg. Construit sur une dune, il comprend 150 pavillons mitoyens, répartis en 12 hameaux de 12 à 14 logements chacun.

L'hébergement pour un couple :

Pavillon 2 pièces 2 pers. (30 m²)

Au RdC :

- > Terrasse avec mobilier de jardin
- > Séjour, espace cuisine
- > Salle d'eau, WC séparés

A l'étage :

- > 1 chambre avec 2 lits 90

Accès Wifi gratuit à l'accueil du village

Le prix comprend

- l'hébergement en formule « CONFORT »
- Le linge de toilette, draps et couvertures fournis, lits fait à l'arrivée
- La pension complète du dîner du mardi 8 septembre au déjeuner du mardi 15 septembre
- Le « bar à pasta »
- Le vin inclus aux repas
- Le café ou une boisson chaude le midi
- L'apéritif de « Bienvenue » le mardi 8
- L'apéritif les autres soirs
- L'assurance annulation et les pourboires
- La piscine extérieure chauffée

Animaux familiers acceptés (sauf dans les espaces communs),
tenus en laisse, sur réservation à l'avance : 5€/animal/nuit (sur place : 6€)

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Conseils pour voyager en Europe
- Dossier VAE : voir plus loin
- Le long du Canal des 2 mers à vélo
- Cyclisme et cyclotourisme : ce n'est pas la même chose !
- Mangez des fruits et légumes de saison !

Le forum des associations samedi 7 septembre

Le forum des associations se tiendra cette année le samedi 7 septembre au théâtre de la mer de 10h à 19h00. Le stand sera tenu par les membres du bureau, mais toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, en particulier féminines ! Le club compte en effet 14% de cyclotines, il faut le montrer ! Si vous êtes intéressé(e) par cette « mission », merci de venir revêtu(e) du polo ou du T-shirt du club. Rendez-vous au club pour les membres du CA disponibles à 8h00 le samedi pour mise en place.

Grillade de rentrée différée

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 et chaleur et l'occasion de partir en voyage ou de rouler ailleurs, en faisant comme chaque année une grillade « de rentrée ». Cette année, suite à diverses absences, elle n'aura pas lieu en septembre, mais en octobre, le vendredi 4. Notez-le bien, mais on en reparlera.

Changement d'heure de départ

A partir du dimanche 1er 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 !

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
04-08	07h30	Randonnée de l'Amitié	Saillies
11-08	07h30	Randonnée des Châteaux	Le Barcarès
15-08	07h30	Randonnée Mar y Monts	Argelès-s-Mer
18-08	07h30	Circuit ACC	<i>Randonnée la Perpignanaise annulée</i>
25-08	07h30	Castelnou	ACC
01-09	08h00	Randonnée Philippe Casado	Saint-Estève

Bonne route à tous!