

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Le retour des pauses café

Le retour des pauses café	1
Le forum des associations	2
La descente du Danube, on l'a faite !	2
Séjour à Montagnac : pas loin et reposant !	4
Retour à Sant Climent	5
Côtes du Roussillon primeur chez nous	5
Lézignan à venir : vélo et vin	5
Un 1er novembre un peu spécial	5
Repos un jour férié !	5
Grimpeurs : quels objectifs 2020 ?	5
L'Amicale Cycliste Canétoise à Roses (Espagne) en juin 2020	6
VAE : bon à savoir	7
Nos peines	7
Du côté des magazines	8
Changement d'heures de départ	8
Les sorties du mois	8

Comme en témoignent les statistiques de Jean, le mois de septembre a été propice à la pratique de notre sport : pratiquement toutes les sorties prévues ont été réalisées (12/13) et la moyenne de 41 cyclos par sortie, bien qu'inférieure à l'année dernière à la même période (45), est tout à fait honorable.

Avec l'arrivée de l'automne, les pauses-café remplacent les randonnées : c'est ainsi qu'après celle du Barcarès le 6 octobre, nous irons « petit-déjeuner » à Saint-Cyprien le 13 et à Saleilles le 27. Sans doute y rencontrerons nous beaucoup plus de cyclos que lors des randonnées, allez savoir pourquoi ...

Le jour se levant plus tard, l'heure de départ a été repoussée d'une demi-heure chaque jour de roulage et les circuits devraient être un peu plus courts, ce qui permettra à ceux qui le souhaitent de ne pas rater le « debriefing » dominical !

On va pouvoir commencer à lever le pied et à rouler moins vite ou moins longtemps, mais on peut quand même aller à la randonnée des vins primeurs de Lézignan-Corbières le samedi 26 !

Et puisqu'il est question de vins primeurs, nous vous attendons nombreux le jeudi 17 pour saucissonner en l'honneur du Côtes du Roussillon primeur ! Bonne route et soyons prudents !

Bruno

PS : si vous possédez un VAE ou que vous envisagez d'en acquérir un, je vous encourage à lire l'article intitulé « VAE, bon à savoir »

RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 1 NOVEMBRE A 19H00



Le forum des associations

Puisque cette manifestation est toujours programmée le premier samedi qui suit la rentrée scolaire, le forum des associations a eu lieu cette année le samedi 7 septembre.

La température, un peu fraîche en début de matinée, s'est vite radoucie pour laisser place à une belle journée ensoleillée qui a attiré de nombreux visiteurs le matin comme l'après-midi : un certain nombre d'entre eux se sont arrêtés sur notre stand pour prendre des renseignements sur les activités proposées par le club. Quelques-uns ont semblé intéressés, peut-être les verra-t-on un matin au rassemblement à notre siège ...

Le matin, le café offert par le service des sports était préparé par l'amicale et, pour satisfaire Maguy, Jean Louis le faisait un peu plus fort que d'habitude. A midi, à la fin de l'inauguration officielle, le maire et ses accompagnateurs s'attardaient comme chaque année à notre stand pour faire honneur à l'apéritif offert par le club et auquel le service des sports avait contribué via un cubitainer de muscat.

Un vent léger qui soufflait à partir du milieu de la matinée parvint à déstabiliser le parfait alignement des coupes placées en hauteur : l'accident fut toutefois évité à deux reprises, d'abord pour Daniel dit « Papa » puis pour Guillermina : l'un voyait une coupe et l'autre une statuette les frôler dans leur chute ; tout le monde s'en sortit sans dommage, sauf le cycliste en plein effort sur sa statuette, qui, lui, explosa !

Merci aux membres du bureau et aux quelques volontaires, parmi lesquels, et c'est très bien, des cyclotines, qui ont tenu le stand tout au long du forum, soit de 10h00 à 18h45.

A l'année prochaine, avec si possible une installation de stand moins accidentogène.

La descente du Danube, on l'a faite !

Ça faisait un an que nous nous y préparions et le jour « J » est enfin arrivé. Nous avons descendu le Danube. A vélo bien sûr. Nous, c'est-à-dire Solange, Michèle, René, Daniel et votre rédacteur. Nous avons profité de la parfaite organisation de la FFCT pour accomplir en 9 jours ce pé-

riple de 930km pour 3500m de dénivelée. Périphe à la portée de la majorité des membres de l'ACC. En effet, les 21 participants – 12 cyclotines et 9 cyclos – étaient du niveau d'un bon groupe 3 de chez nous. Et d'autant plus réalisable que comme 4 d'entre eux, on pouvait le faire en VAE.

Tout d'abord, direction Mulhouse où nous passons la nuit. Le matin suivant, nous avons le temps de faire un bout de la route des vins en Alsace, puis nous rejoignons à 14h les autres participants venant de toute la France. Le CODEP 68 nous emmène en mini bus à 100km de là en Allemagne à Donaueschingen, ville dont le nom signifie « source du Danube ». Nuit à l'hôtel et le lendemain, c'est parti pour l'aventure. Aventure étant un bien grand mot, car tout est planifié. Le guide et son GPS connaissent la route, les hôtels sont réservés, les bagages suivent, les visites sont programmées, les lieux pique-nique sont reconnus...il ne reste qu'à pédaler ! Ce que l'on fait pour notre plus grand bonheur dans des conditions qui sont donc optimales.

Les neuf journées se suivent mais ne se ressemblent pas, car les paysages diffèrent, les conditions climatiques aussi, et les visites obligatoirement ! Car on fait du vrai cyclotourisme. C'est à dire que l'on prend le temps de s'arrêter, de prendre des photos, de se regrouper bien sûr, car il ne s'agit pas de perdre un cyclo en « terre inconnue ». En fait, ce risque est minime car nous empruntons principalement des pistes cyclables souvent indépendantes de la route, avec des panneaux signalétiques « Donau weg » implantés aux bons endroits. Les pistes sont majoritairement bitumées. Et très bien construites : pas d'herbe qui vient les manger sur les bords comme chez nous. A noter que pour 10% environ, elles sont en terre battue. Mais en bon état aussi, puisqu'on peut y rouler en pneus de 23. Jean n'aurait peut-être pas apprécié, mais pourtant elles étaient très praticables. Evidemment, par temps de pluie, il fallait laver les vélos à l'étape ! Nous ne retrouvons la circulation que lors de la traversée des villages. Nous découvrirons ainsi une architecture différente de la nôtre, des rues pittoresques pavées (c'est beau, mais pas pratique pour nous) des paysages également très différents : beaucoup de maïs, du houblon (eh oui, pour faire la bière !), des prairies

bien vertes, des forêts, des plaines, des petites montagnes... et bien sûr le Danube que l'on voit grandir au fil des kilomètres. On ne le suit pas rigoureusement, ce qui aurait pu être lassant. Mais on le retrouve toujours avec plaisir. On l'a traversé 3 fois avec des bacs, plus ou moins modernes, car les ponts sont rares vu la largeur du fleuve et on a même navigué dessus ! En effet, pour éviter une trop grosse bosse à vélo, mais surtout pour profiter de la vue d'un défilé vu d'en bas, on a embarqué avec nos vélos pendant une demi-heure ! Au fait, quelle que soit sa situation, le Danube n'est jamais bleu. On s'en doutait !

On a croisé et doublé pas mal de cyclistes. Beaucoup de VAE, des cyclocampeurs bien chargés, des cyclos qui alternaient bateau de croisière et vélo entre Ulm et Bratislava, des cyclos promeneurs. On doublait plus qu'on se faisait doubler, car le rythme était quand même soutenu pour des touristes : on roulait à 25 sur le plat pour pouvoir faire de nombreux arrêts et atteindre l'hôtel avant 18h car on avait souvent une visite guidée à l'arrivée en plus des visites faites en cours de route. Il faisait moins chaud que chez nous, la température était agréable, le vent faible plutôt favorable, donc le temps idéal pour rouler. Sauf les 2 jours où on a eu de la pluie. Nous autres Catalans d'adoption n'y sommes pas habitués, mais on a su - et dû - faire avec !

Chaque jour, on avait donc des visites : châteaux, églises, monastères, vieilles villes... souvent guidées par des francophones très compétents. La dernière journée était dédiée à Vienne où on a passé 2 nuits, de façon à bien connaître la ville. Deux visites guidées avec notamment le château de l'impératrice « Sissi », pas aussi jolie d'après les portraits d'époque que Romy Schneider et quelques heures de temps libre nous ont permis de mieux connaître cette capitale européenne. Visite facilitée par les tickets de transport en commun que l'organisation nous avait

procurés. En tram ou en métro, on s'est très bien débrouillés. L'avant-dernier soir, après une journée bien chargée (125km), un repas puis un concert nous attendaient au château de Sissi, Schoenbrunn. Au lit à 23h, ouf ! Le dernier soir, repas sous les tonnelles d'un vigneron. C'était la première fois que l'on buvait du vin depuis 10 jours. On a en effet fait une cure de bière. On ose dire que l'on a dû boire en moyenne un litre par jour et par personne ! Au début, des demis à la française (25cl) mais ensuite à l'allemande (50cl).

Il ne restait plus qu'à rentrer en train. Les vélos étaient chargés dans la remorque de la voiture suiveuse. A notre surprise, on est rentré par la Suisse, où on a côtoyé les Alpes en passant même par le Lichtenstein avant d'arriver à Zurich puis Bâle ! Voyage très européen ! A l'arrivée, une navette nous attendait pour retrouver nos voitures. Super séjour itinérant donc, remarquablement organisé par le CODEP 68. En plus du plaisir d'avoir roulé « ailleurs », on a fait la connaissance d'autres cyclos qui nous ont fait part de leurs expériences de séjours (Chine, Crête, Irlande...), de la vie de leurs clubs, le tout dans une excellente ambiance. Les 5 Canétois se sont fait remarquer par le port de leur tenue, à vélo et en dehors, et par leur excellent esprit au service de la collectivité. Solange nous a bluffés par son aptitude à rouler à bon rythme sur le plat et a fait preuve de son optimisme communicatif habituel. Michèle n'a utilisé l'électricité que dans quelques montées. Daniel et René par leur caractère jovial ont largement contribué à la bonne ambiance générale et j'ai fait serre-file la plupart du temps. Cette descente du Danube restera gravée dans nos mémoires. Et donnera peut-être des idées à d'autres ? la FFCT organise une soixantaine de séjours... L'une des participantes part en janvier faire un circuit de 6 semaines au Mexique. Pourquoi pas toi ?

Bernard



Séjour à Montagnac : pas loin et reposant !

Le séjour ACC qui a eu lieu à Montagnac (34), près de Sète, du 16 au 20 septembre, a permis à 27 d'entre nous de se retrouver dans un des plus grands VVF Villages de France pour sa capacité d'accueil (près de 900 lits en pleine saison); le camping car de Georges était cette fois-ci bien arrivé à destination et chaque couple, au fur et à mesure de son arrivée, avait pris possession d'un vaste « habitat nature » prévu normalement pour 5 personnes.

Assez vite, on s'aperçut que l'ensemble des prestations étaient à la hauteur de ce que l'on espère pour passer un bon séjour : cuisine variée et de qualité, avec un service à l'assiette et un bar à pasta spécial cyclos; personnel à l'écoute et aux petites soins, toujours aimable et souriant; salle de réunion à disposition ... sans oublier la piscine chauffée et relativement grande pour paresser l'après-midi, les activités proposées en journée et les animations le soir.

Côté vélo, 4 sorties possibles sur 4 jours, avec des parcours « fin de saison », autrement dit sans trop de kilomètres (60 à 70) et avec peu de dénivellée (600m maximum); les 2 capitaines de route, Jean Louis et Edouard, qui avaient parfaitement étudié les parcours en y intégrant un maximum de pistes cyclables quand cela était possible, ont parfaitement mené le groupe, y compris jusqu'au sommet du mythique Mont Saint Clair à Sète (1,6 km à 10,8% et une pente maximale à 20%), même si la plupart d'entre nous ont dû se résoudre à effectuer les dernières

centaines de mètres de l'ascension à pied; seuls 2 vélos à assistance électrique (en l'occurrence Sophie qui, pour une fois, était devant, et Pierrot) ainsi qu'Edouard sur son tandem (sans Nicole sur la fin) ralliaient le sommet sur leur monture ! Le jeudi, 5 cyclos venus de Canet, à 1h30 de voiture, nous rejoignaient : Georges, Guy Dauge et Daniel Pruvot accompagnaient Raymond et Gérard sur un circuit d'une centaine de kilomètres et 1200m de dénivellée qui les emmenait jusqu'au lac de Salagou; quant à Bernard et Michèle, ils accompagnaient le groupe « vallonné » qui s'était scindé en deux, version « col » pour Bernard, version « sans col » pour Michèle mais version « bière à l'arrivée » pour tous.

Une pensée particulière pour Roger et Martine qui n'ont pu chevaucher leur tandem que le premier jour, le chargeur de batterie étant HS.

Les non « pédalants » ont occupé leur temps libre de différente manière : grasse matinée, lecture, piscine, marche (précisons que personne ne s'est perdu ...) mais aussi visites de marchés locaux (Mèze, Pèzenas), de villages (Saint-Pons-de-Mouchiens, Saint-Guilhem-du-Désert), balade en mer au Grau d'Agde,

Hormis l'incident mécanique dont ont été victimes Roger et Martine, pas d'accident à déplorer si ce n'est le dernier jour où André, qui avait emprunté le vélo de Denise, tombait à l'arrêt et s'entailait profondément la cheville au contact des dents du plateau; bilan : un retour par la case « Urgences » et 7 points de suture.

De l'avis de la quasi-totalité des participants, un excellent séjour qui en appelle d'autres ... tout aussi réussis !



Retour à Sant Climent

Ca faisait presque 2ans que nous n'étions pas allés à Sant Climent qui était pourtant un grand classique des années précédentes. Lassitude ? Augmentation du prix du repas ? Toujours est-il que ce dernier jeudi de septembre, nous étions 17 « roulants » plus 3 « mangeants » à nous y retrouver avec grand plaisir. Michel dit MPX avait prévu comme d'habitude 2 circuits, mais d'un commun accord, tout le monde a choisi le court. Par esprit de camaraderie (le plaisir de rouler tous ensemble pour une fois), par envie de se balader sans forcer...et pour avoir le temps de profiter de la bière réparatrice à l'arrivée ! Il faisait beau sans faire trop chaud, il n'y avait pas de vent, les bosses étaient légères, l'ambiance ne pouvait être qu'au beau fixe. Le parcours était archiconnu, mais l'essentiel était bien de rouler pour le plaisir, ce que l'on a fait. Et bien sûr, on a bien mangé, pour le prix habituel (14 € vin, café et pourboire compris) ! On y retournera.

Côtes du Roussillon Primeur chez nous

L'Amicale fêtera l'arrivée du Côtes du Roussillon Primeur le 3^{ème} jeudi du mois comme le veut la tradition, c'est-à-dire pour cette année, le jeudi 17. Cette soirée organisée sous forme de saucissonnage debout sera réservée exclusivement – pour cause de place - aux membres actifs, bien-faiteurs et conjoints.

Participation : 5€ par personne S'inscrire sur la fiche au club.

Lézignan à venir : vélo et vin

Comme chaque année, Lézignan organise sa randonnée des vins primeurs le dernier samedi d'octobre, donc le 26 de ce mois-ci. Randonnée toujours aussi pittoresque avec la dégustation de 5 ou 6 crus du Minervois et des Corbières. Pour cela, 2 circuits seront proposés :

- 98km et D+ 850m
- 78km et D+ 430m

Le prix est de 12€ qui comprend : l'inscription à la rando, les dégustations, le repas, une bouteille. RDV à Lézignan au parking stade du Moulin (parking obligatoire) à 7h45 pour un départ 8h00.

Remise des bracelets à la médiathèque avenue Joffre à partir de 7h30

Repas au château Ollieux Romanis

Un 1^{er} novembre un peu spécial

Le 1^{er} novembre tombe cette année un vendredi. Comme c'est un jour férié, nous roulerons donc. Mais en revanche, nous ne roulerons pas la veille... qui est donc un jeudi ! Sauf les inconditionnels, bien sûr. Mais le club n'organisera pas de parcours ce jour-là. Ce 1^{er} novembre, le débriefing aura bien lieu, de même que la réunion mensuelle. Vraiment un 1^{er} novembre spécial !

Repos un jour férié !

Bien que le lundi 11 novembre soit un jour férié, ce jour-là, il n'y aura ni sortie organisée par le club (mais vous pouvez rouler quand même), ni débriefing; en effet, on aura roulé et debriefé la veille (dimanche) et on roulera le lendemain (mardi); donc, le lundi 11, on se reposera !

Grimpeurs : quels objectifs 2020 ?

Une demi douzaine d'entre nous seulement s'est positionnée sur les 2 défis proposés en 2020 pour les grimpeurs :

- 3 sont a priori intéressés par l'Ardéchoise qui se déroulera du mercredi 17 au samedi 20 juin
- 4 s'ont plutôt partant pour la cyclomontagne de Villefort (48) qui aura lieu les samedi 27 et dimanche 28 juin.

Compte tenu de ce nombre peu important, le club ne prendra pas en charge l'organisation de ces randonnées; il appartient donc à ceux qui sont intéressés de se rapprocher pour voir comment ils souhaitent s'organiser; ne pas perdre de vue qu'en ce qui concerne l'Ardéchoise, il vaut mieux s'inscrire le plus tôt possible si l'on veut avoir des hébergements relativement proches des villes étapes.

Quoi qu'il en soit, comme les années précédentes, des sorties montagne seront proposées à partir du mois de mars, pour permettre à chacun de parfaire sa condition physique avant les grands rendez-vous de l'été.

L'Amicale Cycliste Canétoise à Roses (Espagne) en juin 2020

OCTOBRE 2019

NUMÉRO 175

AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE

à l'Hôtel Prestige Sant Marc ***
48, Avinguada de la Bocana, 38
17480 ROSES
Tél +34 972 25 21 30

à 400 mètres de la plage Santa Margarida
à 2 km du centre de Rosas

5 jours / 4 nuits en pension complète
du **Vendredi 12 Juin au déjeuner**
au **Mardi 16 Juin au déjeuner**

180€ par personne tout compris

1/4 de vin aux repas - café ou boisson chaude le midi
apéritif le soir - pourboires

Supplément chambre individuelle : 60€

Parking privé en supplément (option) : 12€/jour
Garage à vélo sécurisé

50 participants maximum

Pour participer au séjour :

- être licencié à l'Amicale Cycliste Canétoise au titre de l'année 2020
- ou être membre bienfaiteur de l'ACC à jour de la cotisation 2020

VAE : Bon à savoir

Le VAE (Vélo à Assistance Electrique) est considéré comme un cycle à pédalage assisté, défini par le décret n° 2009-497 du 30 avril 2009 :

- la puissance nominale du moteur ne doit pas dépasser 250 Watts
- l'assistance dégagée par le moteur doit s'interrompre au-delà de 25 km/h
- L'assistance ne doit se déclencher que si le pilote pédale et doit nécessairement se couper lorsque le pédalage s'arrête.

Tout manquement à ces 3 règles ferait sortir le cycle de la catégorie des vélos à assistance électrique, et donc des vélos.

C'est ainsi qu'un VAE qui aurait été débridé, dont la vitesse peut alors atteindre les 45 km/h, serait considéré comme un speed bike et soumis à la même réglementation que les cyclomoteurs, à savoir :

- obligation de posséder des plaques d'immatriculation (article R317-8 du code de la route)
- nécessité d'être couvert par une assurance (article L324-2 du code de la route)
- obligation de porter un casque homologué pour la conduite d'un cyclomoteur
- obligation de porter des gants aux normes (décret n° 2016-1232)
- interdiction d'emprunter les pistes cyclables

En cas de défaut d'immatriculation, une contravention de 750€ peut être dressée à l'utilisateur en infraction; celle-ci peut atteindre 3 750€ si le speed bike n'est pas assuré; une sanction qui peut même aller jusqu'à l'immobilisation par les agents de police (article R343-3 11° et article R343-3 12°)

Les autres risques du débridage d'un VAE sont multiples :

- en cas d'accident corporel, le véhicule sera expertisé et, comme l'expert se rendra forcément compte de la modification de la puissance du moteur, l'assureur refusera sa garantie, avec tout ce que cela peut impliquer d'un point de vue pécuniaire.
- l'annulation de la garantie par le constructeur et par le magasin sera automatique
- une usure prématurée du vélo (chaîne, cassette, pédalier + plateau, roues, fourche), voire la mise HS du moteur ou de la batterie
- une difficulté à la revente car le débridage est inscrit dans la carte mère du vélo et, même si le kit est retiré, le magasin agréé aura accès à tout l'historique du vélo.

En résumé, si vous avez de temps à autre des difficultés à suivre les copains sur le plat, quand la vitesse dépasse les 25 km/h, laissez les partir, vous les retrouverez un peu plus loin, par exemple lorsque la route s'élèvera; et si les « non VAE » ne vous attendent pas, ce qui serait dommage, rentrez entre VAE, à votre allure, mais ne débridez surtout pas votre machine, ce serait une grave erreur

Bruno

Nos peines

Edouard Escribano a eu la douleur de perdre sa mère décédée dans sa 98ème année. Nous lui présentons, ainsi qu'à toute sa famille, nos plus sincères condoléances.

Du côté des magazines

«Cyclotourisme » :

- VTT dans nos clubs : *il n'y a pas que le vélo de route !*
- Fête du vélo 2019 : plus de 500 manifestations...*dont la nôtre :rando cyclotines*
- La Semaine Fédérale à Cognac : 10 500 participants *dont Martine et Roger*
- 3 Circuits en Puy de Dôme et en Ariège
- Tout sur le bidon. *Mais oui !*

« Le Cycle » :

- Le retour de l'acier au top niveau.
- Les moteurs électriques : quel moteur pour quelle pratique ? *Ce n'est pas si simple !*
- Les terrils à VTT et gravels. *Qu'en pensent nos ch'tis ?*
- Le cycle du pédalage (pousser-tirer) : ça s'apprend et on peut s'améliorer.
- Atelier : le pédalier. *On ne le surveille pas assez.*
- Parcours : les cols mythiques d'Alsace. *Et si on y allait ? Car il y aussi la route des vins... En2021 ?*
- Col dur : le Petit Ballon (hautes Vosges). Petit, mais costaud.
- 50^{ème} anniversaire du BRA (Galibier, Croix de Fer...). *Tout grimpeur se doit de l'avoir fait !*
- L'Etape du Tour : 12 700 participants ! *Qui l'a faite parmi les Canétois ?*

Changements d'heure

Au mois d'octobre, 2 changements d'heure auront lieu :

1- le changement d'heure de départ :

Depuis le 1, vous pouvez rester sous la couette une demi-heure de plus le dimanche, le mardi et le jeudi puisque le RDV au club est désormais fixé à 08h15 pour un départ à 08h30.

2 - le passage à l'heure d'hiver :

dans la nuit du samedi 26 octobre au dimanche 27 octobre, vous dormirez une heure de plus puisque, à 3 heures, il sera 2 heures. N'oubliez donc pas de mettre vos pendules à l'heure ... sinon, vous risqueriez d'arriver une heure trop tôt dimanche 27 !!!

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Pause café/Randonnée	Destination/Observations
6-10	8h30	Le Barcarès	Feuilla, Opoul
13-10	8h30	Saint-Cyprien	Port-Vendres, Cap Béar
20-10	8h30		Tressère
26-10	8h00	Randonnée des vins primeurs	à Lézignan-Corbières (11)
27-10	8h30	Saleilles	Gorges de Lavall
01-11	8h30		La Franqui

Bonne route à tous!