

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### SOMMAIRE

Rouler moins vite et moins loin	1
Encore une grillade de rentrée réussie	1
Vélo en Ariège avec les 100 cols	2
Vive le vin nouveau	2
On refera le Téléthon	2
Repas dansant aux Flamants Roses	3
Assemblée générale du Comité Régional (CoReg)	3
Calendrier des événements 2020	3
Le point sur les séjours	4
Du côté des magazines	4
Ah Ah !	4
La batterie VAE : comment la prolonger	5
La nouvelle banderole du club	6
Lundi 11 novembre	6
En novembre, pas de changement d'heure	6
Changement d'heure de départ ... à partir du 3 décembre	6
Les sorties du mois	6

### Rouler moins vite et moins loin

Certes, depuis le changement d'heure, la clarté est un peu meilleure pour se rendre au club le matin ; mais nous sommes en automne, ce qui signifie que les jours vont encore raccourcir et les températures baisser. Or, même si dans le sud les conditions météorologiques ne nous obligent pas à « raccrocher » le vélo pendant quelques semaines, il faut modifier notre façon de rouler : ne plus forcer, privilégier les sorties sur terrain plat, utiliser le petit plateau et oublier le grand, éviter de s'essouffler et bien sûr résister à la tentation de suivre les cyclistes insensibles à ces préconisations ! N'oublions pas que nous sommes des cyclotouristes et non des cycloportifs et que notre âge ne nous permet plus d'être en permanence au maximum de nos possibilités. Alors, rouler, oui, mais rouler moins loin et surtout moins vite pour attaquer la prochaine saison avec les accus rechargés. En décembre, participons nombreux au Téléthon organisé à nouveau à Canet, profitons de la dernière sortie journée de l'année en Espagne, de la convivialité des pauses-café mais surtout, soyons prudents et vigilants à chacune de nos sorties.

Bruno

### Encore une grillade de rentrée réussie

La grillade de rentrée avait été reculée d'un mois, tous les amicalistes n'étant pas rentrés de vacances début septembre, mais malgré ce report, il y avait encore des absents pour cause de voyage (Bretagne, Maroc, capitales de l'Est européen...) ou de santé.

RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 6 DÉCEMBRE A 19H00



Nous étions pourtant quand même 70 présents à ce rendez-vous annuel. L'Aire du Mas aimablement prêté par la mairie convient particulièrement bien à ce type de manifestation. L'abri permettant la venue d'une centaine de convives, les tables, les chaises, le grill, tout est en place. MPX et ses cuisiniers étaient à la tâche. Mais avant la grillade, place à la réunion mensuelle. Heureusement que la sono fonctionnait bien, car la joie des retrouvailles entraînait une petite indiscipline bien compréhensible. Bruno a quand même réussi à se faire entendre et chacun a pu prendre connaissance des nouvelles du club. Ensuite place à l'anniversaire, eh oui, il n'y en avait qu'un, celui de Michèle. La tradition se perdrait-elle ? Apéritif donc puis grillade. Chacun venait se servir, ce qui facilitait l'organisation. Charcuterie en entrée avec salade de carottes, taboulé, merguez et saucisse, fromage, pâtisseries et vin à volonté. Les salades ont eu un grand succès. Saucisses et merguez étaient pourtant appétissantes, mais on n'a pas réussi à les terminer ! Deviendrait-on « flexitarien » ? L'ambiance était bien sûr au rendez-vous et il a fallu éteindre les lumières pour que les derniers convives acceptent de partir ! Auparavant, comme d'habitude, tables et chaises ont été rangées en un temps record et l'emplacement parfaitement nettoyé. Un grand bravo à Jean-Louis qui vient d'être victime d'une embolie pulmonaire ce jour mais a pourtant fait le maximum pour que le tirage du RTT nous parvienne à temps ! Le club est vraiment une amicale où le mot « ami » prend tout son sens et bien sûr nous souhaitons un prompt et complet rétablissement à Jean Louis.

### Vélo en Ariège avec les 100 cols

La concentration annuelle du club des 100 cols d'Occitanie avait lieu cette année au col de Calzan, que personne ne connaît, situé en Ariège entre Foix et Lavelanet. C'était l'occasion, malgré la distance – 2 heures de route – pour 3 centolistes du club, de retrouver les copains tout en faisant quelques cols bien sûr. Cette année nous n'étions malheureusement que trois disponibles pour cette journée conviviale, à braver le temps plus qu'incertain. Mais il n'a pas plu, on a même eu droit à quelques rayons de soleil en fin de journée. Pas de vent, une température clémente,

en fait, une vraie météo pour cyclos ! Les cols VTT nous semblaient trop difficiles (eh oui, on vieillit !), nous avons préparé deux circuits pour vélo route. Le matin tout d'abord, nous nous sommes élancés sur une boucle de 40 km de façon à arriver au rassemblement pour midi. Une petite centaine de passionnés de la dénivelée étaient au rendez-vous. Un buffet sommaire mais apprécié nous attendait. Nous avons eu le plaisir de retrouver de vieilles connaissances des départements voisins, avons écouté le mini discours de circonstance, puis sommes repartis pour une deuxième boucle de 50km avant de rentrer à Canet. Un peu fatigués, il faut bien l'avouer, car les 12 cols « empochés » se méritaient avec leur 1400m de dénivelée totale. A cette époque de l'année, c'est un peu dur, mais comme toujours, on est satisfait d'avoir roulé « ailleurs », d'avoir revu des copains et bien sûr d'avoir engrangé quelques cols de plus. Pas sûr qu'on y retourne l'année prochaine car le rendez-vous sera plus loin, dans les Pyrénées centrales. Dommage.

### Vive le vin nouveau

C'est sûr, on est un club de cyclotouristes, on fait donc du vélo même si ce mois-ci on en a fait un peu moins, suite à une météo un peu humide. Mais on sait aussi profiter d'autres bonnes choses. C'est ainsi que, comme chaque année, en bons catalans, on a fêté dignement l'arrivée du Côtes du Roussillon Primeur le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois d'octobre comme il se doit, c'est-à-dire le 17 pour cette année. Daniel et ses acolytes avaient préparé la « cérémonie » et nous étions une cinquantaine à goûter au breuvage de l'année et à l'apprécier ! Intermarché nous avait confectionné des plateaux de charcuterie et de fromages. Tout était fait pour que la fête soit réussie et elle le fut. Un grand merci aux organisateurs.

### On refera le Téléthon

Après 10 ans d'absence, le Téléthon renaît enfin à Canet grâce à la volonté d'un néocanétois. Rappelons tout d'abord que le Téléthon, organisé pour la première fois en 1987 par l'Associa-

tion française contre les myopathies (AFM), a pour but de financer des projets de recherche sur les maladies génétiques neuromusculaires (myopathies, myotonie de Steinert) essentiellement, mais aussi sur d'autres maladies génétiques rares.

Notre club y a toujours participé, de manière sportive et festive en organisant les 8 heures de Canet à vélo. Il s'agit de faire un maximum de tours d'un circuit de 4km dans Canet plage en 8 heures pour récolter des fonds. On demande aux Canétois de se joindre à nous sur un ou plusieurs tours en donnant 1€. Mais il faut bien reconnaître que trop peu de Canétois nous accompagnent. Peut-être roule-t-on trop vite ? Pourtant, on essaie de ne pas dépasser les 20 à l'heure. Avec l'avènement des VAE, on espère davantage de monde.

En ce qui concerne l'amicale, ce serait bien qu'un maximum de membres roulent, ne serait-ce que pour faire la publicité pour cette journée festive où une vingtaine d'associations participent activement. Les années précédentes, certains ont roulé ainsi pendant plus de 150km. Un véritable challenge personnel ! Certains n'ont roulé qu'une heure. On fait ce qu'on veut ! Bien sûr, on ne donne pas 1€ à chaque tour ! On donne ce que l'on veut. A partir de 20€ en liquide, une

attestation sera donnée pour déduction d'impôts. De plus, ce rendez-vous est l'occasion pour nous cyclotouristes, de nous retrouver au début de l'hiver, en toute convivialité – on ne forme qu'un seul peloton - tout en participant à une grande œuvre caritative. Ceux qui ne roulent pas pourront tenir l'urne de réception des dons.

Au fait, ce sera le samedi 7 décembre de 9 heures à 17 heures sur un circuit déterminé courant novembre en fonction de l'avancement des travaux au niveau du port. Ce qui est sûr, c'est qu'il empruntera le bord de mer et la place Méd'.

Retenez cette date !

### Repas dansant aux Flamants Roses

Le repas dansant annuel de l'Amicale s'est déroulé aux Flamants Roses ces deux dernières années et a semblé plaire à la majorité des participants. C'est pourquoi nous retournerons dans ce superbe hôtel \*\*\*\* avec sa vue imprenable sur la mer et les Albères le samedi 18 janvier à midi. L'apéritif sera servi dans la véranda si le temps le permet. Le menu sera communiqué prochainement par mail et affichage. Un nouveau disc-jockey animera le repas. Une autre date à retenir !

### Assemblée générale du Comité Régional (CoReg)

L'assemblée générale annuelle du Comité régional Occitanie de cyclotourisme (CoReg) se tiendra le dimanche 24 novembre à partir de 9h00 au Palais des Fêtes de Lézignan- Corbières (11).

### Calendrier des événements 2020

- vendredi 3 ou lundi 6 janvier : réunion mensuelle suivie de la galette
- samedi 18 janvier : repas dansant à midi aux Flamants Roses
- samedi 25 janvier : assemblée générale du CoDep 66 à 15 heures à Argelès-s-Mer
- vendredi 7 février : assemblée générale ACC à l'Ecoute du Port
- samedi 15 février : mini réunion + diaporama 2019 + crêpes à l'Ecoute du Port
- dimanche 15 mars : pause-café sur le parking Intermarché Bd Las Bigues
- dimanche 7 juin (**à confirmer**) : randonnée des Cyclotines - Théâtre de la Mer
- du vendredi 12 au mardi 16 juin : séjour à Rosas (Espagne)
- dimanche 12 juillet : randonnée « Manu Mayen » - Siège du club 5, avenue Guy Drut
- vendredi 4 septembre : grillade de rentrée
- samedi 5 septembre : forum des Associations
- du mardi 8 au mardi 15 septembre : séjour à La Turballe (44)

## Le point sur les séjours

L'Amicale Cycliste organise donc 2 séjours cette année :

- ▶ du vendredi 12 au mardi 16 juin : séjour à Rosas (Espagne). Il reste quelques places. Verser l'acompte – 60€ par personne - avant le 30 novembre.
- ▶ du mardi 8 au mardi 15 septembre : séjour à la Turballe (44). Les intéressés ont tous versé l'acompte. Quelques places sont encore disponibles, mais il ne faut pas tarder.

Par ailleurs, 2 organisations concernent quelques membres de l'Amicale qui ne fournira pas la logistique vu le faible nombre de participants :

- ▶ du jeudi 17 au dimanche 20 juin : l'Ardèchoise (07)

pour laquelle les inscriptions sont ouvertes depuis le 26 octobre avec déjà près de 400 inscrits !

<https://inscriptions.ardechoise.com/step/>

▶ le samedi 27 et le dimanche 28 juin : la cyclomontagnarde de Villefort(48) qui proposera 3 parcours :

- un parcours principal « Cévennes et Gorges du Tarn » de 209 km et 4260m de dénivelée
  - un parcours découverte et jeunes de 85 km et 1710m de dénivelée
- un parcours annexe « Mont Lozère Est » de 92 km et 2290m de dénivelée

## Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Itinéraires VTT en Bretagne, Gironde
- 30 jeunes de 14 à 17 ans ont fait le Paris-Brest-Paris !
- Retour sur les cyclomontagnardes et autres concentrations de l'été.
- Itinéraires en Vendée : entre forêts, vignobles, marais...
- Tout sur l'éclairage
- Déplacements à vélo quotidiens « utilitaires » : 36% aux Pays Bas et ...4% en France !
- Santé : il faut se bouger ! *Les cyclistes le savent bien et le font bien !*

« Le Cycle » :

- 24h du Mans vélo : le vainqueur en solo a couvert 916km !
- Les nouveautés 2020
- Warren Barguil : ses données physiologiques du TDF 2019 à la loupe.
- Les batteries des VAE : recyclage, reconditionnement, prolongement (voir plus loin)
- Course extrême au Kirghizistan : 1700km – 32 000m de dénivelée en 2 semaines !
- Le contrôle de son vélo en fin de saison : 8 points de contrôle. *Qui le fera ?*
- La guidoline. Comment la poser
- Parcours : les Alpes mancelles vers Alençon. Bucolique mais exigeant
- Col dur : le col de Labays (1354m) dans le Haut Béarn. Montée sauvage et splendide.

**Ah Ah !**

Il y a 40 ans, j'étais particulièrement athlétique et je pouvais *grimper* n'importe quelle côte sans problèmes.

Maintenant, je suis plus calme mais j'en profite davantage ! Je peux maintenant *descendre* facilement les *Côtes de Bourg*, *Côtes de Blaye*, et bien sûr, les *Côtes du Roussillon* ...

A votre santé !

Avec l'âge, les comportements changent !

## La batterie VAE : comment la prolonger

Voici les conseils donnés par « le Cycle » pour prolonger la vie d'une batterie

*Doit-on décharger totalement la batterie avant une recharge ?*

Non. Il n'y a pas d'effet mémoire avec la technologie lithium-ion. De même, rien n'impose de recharger au maximum. Ça n'a pas d'incidence sur le vieillissement ou la capacité de la batterie.

*Vaut-il mieux recharger la batterie en rentrant d'une sortie ou juste avant la prochaine ?*

Si on recharge immédiatement après une sortie, la batterie sera encore chaude. Ce n'est pas le meilleur moment. Mais passé le temps de refroidissement, rien n'empêche de recharger à l'avance. Le phénomène de décharge est minime durant le sommeil de la batterie (2 à 3% maxi par mois).

*Que faire de la batterie si on n'utilise pas son vélo durant une longue période ?*

Il est conseillé d'ôter la batterie du vélo. L'entreposer dans un local non humide, aéré. L'idéal est de la stocker avec un niveau de charge compris entre 30 et 60% et de la recharger si nécessaire pour rester autour de cette valeur.

*Quels conseils pour optimiser l'autonomie durant une sortie ?*

Pédaler tant que possible à plus de 50 tours de manivelle/minute

Piloter doucement en évitant les fortes phases accélération/freinage.

Choisir le bon braquet pour que le moteur ne force pas trop.

Rouler pneus bien gonflés.

Surveiller l'afficheur et gérer en fonction de la distance restante.



Banderole 3000x1000mm



### Lundi 11 novembre

Comme indiqué dans le RTT du mois précédent, bien que le lundi 11 soit un jour férié, il n'y aura ni sortie club ni debriefing ce jour-là, car il est situé entre deux jours de roulage.

### En novembre, pas de changement d'heure

On est passé à l'heure d'hiver. De ce fait, pas de changement pour les horaires de départ. Rappel : c'est donc 8h30 pour tous les jours de roulage et pour tous les groupes y compris le relax.

Autre rappel : le relax roule deux fois par semaine : le dimanche et le mercredi avec, bien sûr, RDV au club. C'est simple, hein ? Personne ne devrait se tromper !

### Changement d'heure de départ ... à partir du 3 décembre

Les modifications d'heures de départ prennent effet le 1 du mois ... sauf en décembre où, pour nous permettre d'effectuer l'aller-retour à la pause-café du Boulou le dimanche 1, le changement d'horaire n'interviendra qu'à partir du mardi 3; à cette date, et jusque fin février 2020, RDV au club à 8h45 les mardis, mercredis (relax), jeudis et dimanches pour un départ à 9h00.

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Pause-café/Randonnée	Destination/Observations
01-11	8h30		La Franqui
03-11	8h30	Perpignan	Tautavel, Vingrau
10-11	8h30	Saint-Laurent-de-la-Salanque	Opoul, Pas de l'Echelle
15-11	8h30	Sortie journée Catalogne	Sant Climent ou Bascara
17-11	8h30		Millas, Saint Feliu
24-11	8h30	Villelongue-dels-Monts	Château Valmy
01-12	08h30	Le Boulou	Montesquieu

# Bonne route à tous!