

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### SOMMAIRE

Une reprise en douceur	1
Attention au coup de chaleur !	1
En Maurienne à vélo	2
Deux nouvelles pistes cyclables	2
Si on allait à Axat jeudi 27 août ?	3
Sortie réservée aux VAE	3
Nos peines	3
Séjour ACC à Obernai (67) en juin 2021	4
Séjour à La Turballe : réunion préparatoire	6
Le forum des associations samedi 5 septembre ?	6
Grillade de rentrée jeudi 1 octobre	6
Les sorties du mois	6

**PROCHAINE RÉUNION MENSUELLE  
JEUDI 1 OCTOBRE A 19H00  
A L'AIR DU MAS**

### **Changement d'heures de départ à partir du mardi 11 août**

**Plus de départ à 7h00, mais à 7h30 et 8h00**

Groupes 1 à 4  
- dimanche : 7h30  
- mardi et jeudi : 7h30 et 8h00

Relax  
dimanche et mercredi : 8h00



### Une reprise en douceur

Une vingtaine de sorties ont été organisées depuis la « réouverture du club » le 28 juin; le nombre moyen de cyclos par sortie, si l'on fait abstraction du mercredi, est d'environ 26, contre 33 l'année dernière à la même période; en effet, 1 cyclo sur 5, soit entre 20 et 25% des licenciés, n'est pas encore revenu au club, préférant sans doute dans l'immédiat rouler seul.

Le dimanche, avec 36 cyclos en moyenne par sortie, est le jour le plus prisé, devant le jeudi, 22 cyclos, puis le mardi, 20 cyclos; quant au relax du mercredi, il regroupe de 5 à 8 participants.

Hormis le dimanche 12, où 17 cyclos sont partis à 7h00 (circuits Manu Mayen), le départ le plus matinal ne regroupe au mieux qu'une demi douzaine de cyclos (certains jours, il n'y a même eu personne).

### Attention au coup de chaleur !

Alors qu'une canicule est annoncée dans les prochains jours, il n'est pas inutile de rappeler que, 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 acti-

tivité 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 4 : le dimanche, 7h00 (jusqu'au 9/8) et 7h30 ; le mardi et le jeudi, 7h00 (7h30 à partir du 11/8) et 8h00; bien entendu, les cyclos 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.

### En Maurienne à vélo

Nous devons partir tous les deux Michèle dans l'Himalaya, mais le Covid 19 en a décidé autrement. Du coup, nous avons jeté notre dévolu sur les Alpes. A défaut de passer des cols de plus de 5000m en 4X4, on a passé des cols de plus de 2000m, mais à vélo. C'est pas mal non plus !

Objectif Termignon, à 30 km de la frontière italienne. Nous n'étions pas venus en Maurienne depuis 50 ans pour Michèle et 40 ans pour moi. Raison de plus pour y aller ensemble ! Comme nous ne voulions pas rouler un samedi de chassé-croisé dans la vallée du Rhône, nous avons fait étape la veille dans la région de Briançon. L'occasion de se faire le Lautaret et le Galibier, la première fois pour Michèle. Avec la roue électrique bien sûr pour elle, mais il faut quand même pédaler et bien gérer son effort pour ne pas tomber en rade. Vive l'électricité qui permet de faire de superbes parcours sans être à l'agonie !

Ensuite, direction Termignon, un des villages de Val Cenis, à 1400m d'altitude. Profitant du beau temps, on ne savait pas s'il allait durer (et il a duré), nous enchaînons trois jours de suite de 1 à 3 cols par jour, tous au-dessus de 1600m. Quel bonheur de rouler en altitude, de ne pas endurer la chaleur des plaines, surtout en cette période de

canicule. Beaucoup de vélos dans les cols, davantage que de voitures, de plus en plus électrifiés, mais toujours beaucoup de puristes qui roulent généralement à bonne allure.

Le must fut la journée du col du Mont Cenis. Une quinzaine de kilomètres à 7 % pour arriver à 2081m au milieu des alpages et au-dessus d'un superbe lac artificiel. Encore 8 km et on arrive par une petite route annexe au col du Petit Mont-Cenis 80m plus haut. Et il y a encore un troisième col, 1500m plus loin. Je n'ai résisté pas à l'envie de « me le faire », en dépit d'un chemin caillouteux qui m'obligea souvent de marcher à côté de mon vélo, mais c'est un « 2000 », ça ne se rate pas ! Trois « 2000 » dans la journée, ça n'arrive pas tous les jours. Et par un grand soleil. Et dans un décor magnifique où les névés et glaciers donnaient encore plus de relief à ce paysage grandiose.

Bien sûr, on a également fait du tourisme, on a vu – et entendu - des sonneurs de cor des Alpes, on a même fait une rando à pied.. On voulait vraiment découvrir la Maurienne sous tous ses aspects, sportifs mais aussi culturels, avec notamment la visite de forts très bien conservés et typiques de cette région de frontière. On a naturellement fait un tour à Susa, en Italie toute proche pour y ramener du Parmesan et tout simplement pour y entendre parler italien, ça fait du bien de passer une frontière sûre en cette période de déconfinement !

Il ne restait plus qu'à rejoindre Briançon pour y faire étape à nouveau...et faire encore deux cols à 1750m dans la vallée de la Clarée. Pourtant, la chasse aux cols pour une fois n'était pas prioritaire. On n'en a fait que 10 en 8 jours et même le vélo ne n'était pas vraiment non plus. On n'a fait que 200km, mais pour 4500m de dénivelée quand même. Mais quel bonheur de (re) découvrir cette belle région sous tous ses aspects...et grâce au vélo!

*Bernard*

### Deux nouvelles pistes cyclables

A Canet : le chaînon manquant de la piste reliant le village à la plage le long de Las Bigues, long de 100m est enfin comblé. On peut donc aller maintenant depuis le carrefour de la route de Sainte-Marie jusqu'aux abords de la plage à vélo en toute sécurité.

A Saint Cyprien : au 1<sup>er</sup> rond-point en venant de

Canet, la mauvaise piste en direction d'Alenya, située à l'extrémité de la piste cyclable et que l'on ne prend jamais, a fait peau neuve. Non seulement l'enrobé a été refait, mais la piste est continuée au-delà du golf, protégée par un muret. On peut la prendre très facilement à ce rond-point grâce à un passage sécurisé.

Les pistes sont réalisées...à nous de les emprunter. Petit rappel : lorsqu'elles sont signalées par un panneau rond, elles sont obligatoires. On risque un PV en cas d'infraction. Pas seulement le capitaine de route, mais tous ceux qui le suivent également.

### Si on allait à Axat jeudi 27 août ?

- Axat se trouve à 75 km et 1h15 de Canet
- Georges a préparé 4 parcours :
  - o le grand parcours fait 76 km pour 1328 mètres de dénivelé. Il pourra être effectué en 1 demi journée ou à la journée avec repas tiré du sac  
<https://www.openrunner.com/r/11269863>
  - o un parcours de 75 km 965 mètres de dénivelé qui est commun pendant 52 km
  - o un parcours de 50 km 700 mètres de dénivelé qui est commun pendant 23 km et reprend le grand parcours pour les 24 derniers km. Attention montée à plus de 10% pendant 500 mètres
  - o un aller retour car les 40 premiers km se font en légère montée avec une pente moyenne de 2,2%

Ces parcours permettent à toutes et tous de venir à Axat... à VAE et même en voiture pour découvrir la vallée du Rebenty et ses gorges ainsi que les gorges Saint Georges.

Pour les personnes qui souffrent de la chaleur,

les 3/4 du parcours se font à l'ombre.

Départ vélo à 9h00.

Inscriptions : envoyer un mail ou un SMS à Georges

[georges.evenepoel@gmail.com](mailto:georges.evenepoel@gmail.com)

Tél 06 60 15 83 86

### Sortie réservée aux VAE

Lors d'un précédent conseil d'administration, la proposition a été faite d'organiser une sortie uniquement réservée aux VAE.

Bien sûr, si cette sortie est avant tout destinée aux cyclos du groupe « relax », puisque ce sont déjà eux qui sont équipés d'assistance électrique (roue ou vélo), elle est bien sûr ouverte à tout licencié du club, à condition qu'il soit ce jour-là lui aussi équipé d'une assistance électrique (vélo prêté ou loué).

Cette randonnée sera organisée le mercredi 2 septembre au départ de Rivesaltes.

Le circuit proposé est le suivant : Rivesaltes, Cases-de-Pène, Tautavel, Vingrau, Opoul Périllos, Rivesaltes, soit 52km et 571m de dénivelée  
<https://www.openrunner.com/r/11770979>

RDV à Rivesaltes à 8h45 et départ vélo à 9h00

Il est possible de louer des VAE :

- auprès de SunBike à Canet plage pour 30 € VTT VAE à pneu route
- auprès des cycles Moreno : VAE de course pour 49€ « une bête de course » à 11,8 kg : <https://cyclesmoreno.com/wilier.cento.1.hybrid-114-3127.php>

Georges se propose de coordonner les inscriptions et les locations éventuelles.

### Nos peines

André Naudy est décédé le 14 juillet à l'âge de 79 ans. Il avait été président de notre club à la fin des années 80-début 90. Pris par ses occupations immobilières dans le Beaujolais, il ne venait plus qu'épisodiquement à l'amicale, c'est pourquoi peu d'entre nous l'ont connu, mais il roulait de temps à autres avec nous. Atteint de la maladie d'Alzheimer depuis plusieurs années, on ne le voyait plus à Canet. L'Amicale était représentée à ses obsèques par Bernard, ancien président et par Claude Bancourt, licencié de la première heure. Le Président Bruno et toute l'Amicale Cycliste Canétoise présentent à Annie son épouse leurs sincères condoléances.



# Séjour ACC à Obernai (67)

## du SAM 19 au SAM 26 Juin 2021

au VVF Club Intense la Plaine d'Alsace

AOÛT 2020

NUMÉRO 185

AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE



**Prix : 510€/personne**  
assurance annulation comprise  
**si plus de 20 participants**  
Supplément single : 90€

**Prix : 550€/personne**  
assurance annulation comprise  
**jusqu'à 20 participants**  
Supplément single : 90€

**35 places réservées**

à 916 km et 8h40 de Canet

A voir ou à faire à moins de 45'

Le Mont Saint Odile

Mittelbergheim, un des plus beaux villages de France,

Le musée et le palais du pain d'épices à Gertwiller

La montagne des singes à Kintzheim

Le château du Haut-Koenigsbourg

La parc des cigognes à Hunawihr

Strasbourg, Colmar

Les plus beaux villages alsaciens : Riquewihr, Eguisheim, Turckheim, Kaysersberg,

Dambach-la-Ville, Itterswiller

**Sans oublier**

La Route des Vins

et aussi

*des parcours vélo pour tous*

Acompte de **150€/personne** par chèque à l'ordre de l'AC Canet  
à verser au plus tard le **15 septembre 2020**



Situé au cœur d'un parc de 3 ha, le VVF d'Obernai, classé Découverte des oiseaux, propose 129 logements répartis en 5 hameaux de 3 étages.

Les hébergements qui seront mis à notre disposition sont des appartements de 3 pièces et de 46 m<sup>2</sup> comprenant

- un séjour avec espace cuisine (commun)
- à chaque extrémité du logement, une chambre pour 2 personnes avec salle d'eau et wc privatifs

**Attention** : il y aura 2 couples par logement (possibilité de choisir son binôme au moment de l'inscription)

Wifi et TV gratuit dans tous les logements

Parking extérieur gratuit (non surveillé)

### 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 samedi 19 juin au déjeuner au samedi 26 juin
- Le « bar à pasta »
- Le vin inclus aux repas
- Le café ou une boisson chaude le midi
- L'apéritif de « Bienvenue » le samedi
- L'apéritif les autres soirs
- L'assurance annulation et les pourboires
- L'accès à la piscine extérieure couverte et chauffée
- L'accès au hamman, à la salle de fitness et à l'espace détente

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

## Séjour à La Turballe : réunion préparatoire

La réunion préparatoire au séjour à La Turballe (44) du mardi 8 au mardi 15 septembre aura lieu le mardi 1 septembre à 19h00 au club.

## Le forum des associations samedi 5 septembre ?

Le forum des associations se tiendra en principe le samedi 5 septembre au théâtre de la mer. Compte tenu de la situation sanitaire, la mairie, qui met tout en œuvre pour que cette manifestation puisse effectivement avoir lieu, n'a encore communiqué ni le format (qui sera vraisemblablement adapté), ni les horaires du forum. Comme les années précédentes, le stand sera tenu par les membres du bureau, mais toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, en particulier féminines !

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 jeudi 1 octobre

Cette année, pour une rentrée, ce sera vraiment une rentrée !!!

Si tout se passe bien, la première réunion du club « post confinement » aura lieu le jeudi 1 octobre à partir de 19h00 à l'Air du Mas; cela fera alors 7 mois que nous n'aurons plus eu l'occasion de nous réunir, respect des mesures barrières obligent ...

Si, comme nous l'espérons tous, l'Air du Mas nous est effectivement accessible le 1 octobre (ce qui n'est toujours pas le cas actuellement), nous nous devons bien sûr de respecter le protocole sanitaire qui sera en vigueur (masque obligatoire ?).

Bien sûr, mais uniquement si cela est possible, la réunion se terminera par la traditionnelle « grillade de rentrée ».

Si vous souhaitez vous inscrire à la grillade, le mieux est pour l'instant de vous manifester auprès de Bruno par téléphone, SMS ou mail

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heures départ	Randonnée/Destination	Réf Openrunner
Dim 9/8	7h00-7h30-8h00	Barrage de l'Agly	<a href="https://www.openrunner.com/r/11699163">https://www.openrunner.com/r/11699163</a>
Sam 15	FÉRIÉ mais pas de sortie club		
Dim 16	7h30-8h00	Fontcouverte	<a href="https://www.openrunner.com/r/11757330">https://www.openrunner.com/r/11757330</a>
Dim 23	7h30-8h00	Col de Llauro	<a href="https://www.openrunner.com/r/11757799">https://www.openrunner.com/r/11757799</a>
Jeu 27	9h00	Axat	<a href="https://www.openrunner.com/r/11269863">https://www.openrunner.com/r/11269863</a>
Dim 30	7h30-8h00	Manu Mayen inversée	
Mer 2/9	9h00	Sortie VAE (Rivesaltes)	<a href="https://www.openrunner.com/r/11770979">https://www.openrunner.com/r/11770979</a>

**Bonne route à tous!**