

R.T.T Route et Tout-terrain

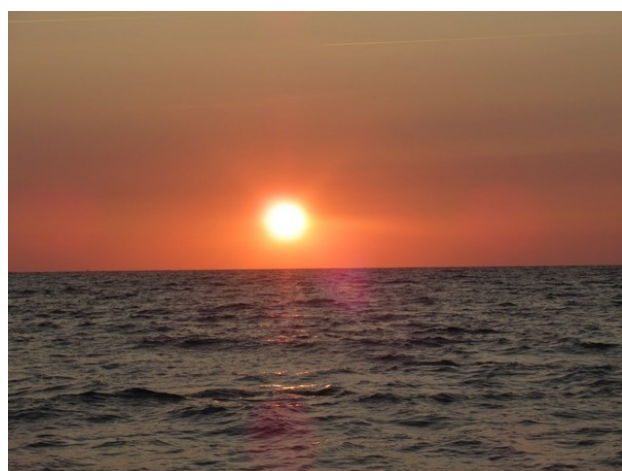


Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

A cause de la covid 19 ...	1
Première rando VAE	2
Rouler en Drôme	2
Forum quand même	3
Pascal grâce au tandem	3
Sous le soleil de La Turballe	3
Bibi et Lolo à La Turballe	5
Retour dans les Corbières	6
Nouvelle randonnée le 15 octobre	7
Nos peines	8
Du côté des magazines	8
Les sorties du mois	8



AC CANET

A cause de la covid 19...

... et comme cela avait été mentionné dans le RTT du mois dernier, nous avons dû annuler toutes les manifestations prévues au mois d'octobre : la réunion mensuelle suivie de la grillade de rentrée prévues à l'Air du Mas ainsi que la soirée «Côtes du Roussillon primeur»; à l'instar de ce qui se passe dans notre club, toutes les organisations CODEP sont supprimées jusqu'à la fin de l'année : les dernières randonnées, la concentration d'automne et surtout les pauses-café qui devaient commencer en octobre, avec, le 18, celle de l'AC Canet. C'est particulièrement dommage car ces dernières étaient des lieux de rencontre avec les autres clubs, même si nous nous y arrêtons un peu trop rapidement. Les mesures sanitaires trop strictes ne permettent pas d'organiser ces moments de convivialité, ni de tenir nos réunions mensuelles, la salle ne permettant pas d'accueillir plus de 30 personnes compte tenu des contraintes sanitaires du moment; heureusement, les 4 sorties hebdomadaires et les randonnées de la journée continueront d'être organisées au niveau du club; c'est ainsi que le 29 septembre nous étions 16 participants à la sortie organisée dans les Corbières au départ de Tuchan.

N'oublions pas non plus que, chaque dimanche de 11h30 à 12h30, le « debriefing » est l'occasion d'échanger sur les sorties passées et à venir, et sur le reste !

Protégez-vous et soyez prudents sur la route.

Bruno

Première Rando VAE

Le VAE, c'est-à-dire le vélo à assistance électrique commence à avoir des adeptes au sein de notre amicale. Une quinzaine d'entre nous a en effet franchi le pas, sur le vélo soit équipé d'entrée ou transformé par l'adjonction d'une roue électrique. La pratique est légèrement différente du vélo « normal » notamment du fait que cette assistance cesse à partir de 25km/h et que ses possesseurs souhaitent rouler en véritables cyclotouristes, c'est-à-dire en prenant leur temps. C'est pourquoi plusieurs convertis avaient souhaité qu'une randonnée « spécial VAE » soit organisée. Ce fut chose faite ce mardi 2 septembre. La parité pour une fois était respectée puisque 3 filles : Sophie, Denise et Michèle et 3 garçons : Jean-Louis, André et Christian se sont élancés sur un itinéraire inédit pour certains, le parcours de la Manu Mayen de 85 km amputé de la variante Opoul, pour être sûr que les batteries tiendraient. Les 6 « électriques » étaient ravis de découvrir ou redécouvrir les superbes paysages des Corbières et étonnés de la facilité relative de grimper les trois bosses. D'abord celle pour atteindre Case de Pène, puis celle qui accède à Tautavel enfin celle du pas de l'Echelle. Un ravito avait été prévu à Vingrau, servi par la voiture suiveuse conduite par Bernard. Le cake aux mirabelles de Denise a été particulièrement apprécié. Cyclo-tourisme et gastronomie peuvent en effet être complémentaires. A l'arrivée au club, une bière très appréciée fut servie, car l'assistance électrique, comme son nom l'indique, n'est bien qu'une assistance : avant tout, il faut bien pédaler ! Et comme c'était une première, on voulait être sûr d'arriver au bout, alors, on n'a engagé cette fameuse aide qu'avec parcimonie. A l'avenir, car les participants espèrent bien que l'expérience sera renouvelée, il serait bon que la rando soit effectuée sur la journée pour profiter encore davantage des paysages et faire des haltes plus fréquentes. Mais cette première était bien un succès.

Rouler en Drôme

En dépit de la covid 19, on a finalement pu rouler. Certains ont même quitté les limites du département. Ce serait sympa que tous ceux qui ont fait ce genre de randos en fassent profiter les autres par le biais du RTT. Le mois dernier, c'était Bernard qui relatait son équipée avec

Michèle dans les Alpes. Cette fois-ci c'est au tout d'Urbain dans la Drôme. Et le mois prochain, à qui le tour ?

La canicule en Roussillon, pourquoi ne pas tenter de rechercher un peu de fraîcheur. Une idée me trotte dans la tête : suivre la Randonnée Permanente de la Drôme proposée par le C.C.C. (Club des Cent Cols) bien connu par certains de notre club. Allez voir dans Google, tapez cent-cols.org, vous admirerez. Décision est prise avec mon épouse. 21/06/2020, départ en fourgon aménagé pour le village d'Allan près de Montélimar ; en cours d'après-midi nous arrivons à destination et nous nous installons sur un parking, en bordure d'un champ de lavande en fleur. Quelle bonne senteur ! Le lendemain matin, rando en V.T.T. jusqu'à Montélimar pour le premier tampon sur la carte de la Randonnée. Après le déjeuner, la Rando débute. Elle se déroule en vélo route ; prévu : 1200km, 107 cols à gravir, durée au choix de chacun. Afin de grappiller quelques cols en supplément, mon V.T.T. était de la partie. Le mistral auquel je n'avais pas pensé soufflait, heureusement les deux premiers jours uniquement (a-t-il eu pitié de nous ?). 4 cols de faible altitude gravis aujourd'hui. Nous lambinons dans le beau village de **Grignan** au passage. Martine derrière moi, bien souvent devant, assure l'intendance. Nous traversons quelques zones où les communications téléphoniques sont difficiles, les routes étroites et les lacets surprenants. Un grand merci à Martine experte du volant. Ceci dit, La Drôme est un joli département où l'on trouve de beaux villages avec des commerces pour déguster de bons produits locaux. Les gourmets ont la possibilité de se régaler. Des curiosités à voir : culture du tilleul, lavandin, observation des vautours... . Drôme provençale où je sillonnerai toutes les routes d'où je ne quitterai pas des yeux le Mont Ventoux. La Drôme profonde, les gens vous réservent un bon accueil. La région des Royans vous fait déguster des spécialités : les Ravioles... . Le Diois, vous connaissez la clairette (avec modération). La Drome ou je reviendrai. Encore de beaux cols (la Bataille, la Machine...) à gravir en vélo route ou V.T.T., ardu moins ardu, quelquefois surprenants quant au dénivelé et au panorama sur les ALPES.

Au final, une bonne randonnée 1408km – 139 Cols – 27903 m D+ ; en 27 jours. Une moyenne de 50km et 1000m de dénivelé par jour.

Urbain

Forum quand même

Avec cette (il paraît que c'est féminin) covid qui persiste, on se demandait si le forum aurait lieu...et il a bien eu lieu. Pas comme d'habitude bien sûr, car il a fallu s'adapter : pas de barnum fermé, mais des stands ouverts, une circulation des visiteurs régulée avec sens giratoire, les masques partout, que 2 intervenants par stand, pas de café d'accueil, pas d'apéritif, une ouverture de 6 heures seulement, une inauguration en demi-teinte par le maire et quelques adjoints... pas de doute, ce forum fera date. Mais l'essentiel était qu'il ait lieu et notre club, comme la plupart des autres associations était bien là. Comme d'habitude, on a fait quelques touches, certaines sérieuses, on devrait revoir quelques visiteurs intéressés par notre pratique. L'essentiel était de se montrer et on l'a fait. A l'année prochaine pour un forum plus « normal ».

Pascal grâce au tandem

La veille de sa retraite, Pascal a été victime d'un accident du travail qui l'a laissé paralysé plusieurs semaines début mars. A force de rééducation et de courage, il a réappris à marcher mais pas à faire du vélo. C'est maintenant chose faite grâce à René et au tandem du club, offert rappellons le par le Rotary club. Pour la première fois depuis 6 mois, il a eu la joie de rouler à nouveau. En tandem bien sûr, mais seul bientôt. Bravo Pascal et merci René.

Sous le soleil de la Turballe

Qui osera encore dire qu'il pleut toujours en Bretagne ? Certainement pas les 35 membres de l'Amicale qui n'ont pas reçu une seule goutte d'eau en 8 jours, mais au contraire ont profité d'un soleil plus que généreux. Jusqu'à présent, le club a organisé une soixantaine de séjours dans la moitié sud de la France ou en Espagne pour s'assurer du beau temps. Mais pour une fois, nous avons osé nous aventurer loin de nos bases, dans la moitié nord et en Bretagne qui plus est ! Et nous avons donc bien fait !

Comme le lieu de rendez-vous était situé à la Turballe, en Loire Atlantique, à plus de 900km de Canet, chacun a pris ses dispositions pour y arriver selon ses envies. En faisant étape, pour

voir de la famille ou des amis sur le parcours ou en y allant directement. Le mardi 8 septembre à 18h30, tout le monde était là pour écouter les consignes du directeur du VVF et celles de notre président. Le premier a mis l'accent sur les mesures à prendre suite à la covid, et le deuxième sur les parcours à venir et les possibilités de la région. Puis c'était le premier apéro de la semaine. Nous étions un peu disséminés dans le VVF, mais on savait où se retrouver en particulier à l'apéro du soir et sur la plage qui était à deux pas. Le séjour pouvait commencer.

Mercredi 9 : comme on ne savait pas si le beau temps allait durer, on s'est dépêché de faire le premier circuit en direction de la Pointe de Bile pour profiter de la côte en la longeant au plus près. Il fait 74km sans difficulté, aussi un seul groupe est-il formé. Menés par le régional de l'étape, René, les 23 cyclos peuvent admirer la côte et ses points de vue. On comptait se recueillir sur la tombe de « Petit Breton », mais on n'a pas eu le temps.

Jeudi 10 : Le beau temps continue. On en profite pour se diriger vers la Baule et sa fameuse plage. C'est sûr, elle est belle, elle est grande, mais pas plus que celle de Canet !!! On profite de quelques pistes cyclables, dont une partie de la Vélocéane, empruntée quelques années plus tôt par Colette et Didier de Nantes à Biscarosse. L'après-midi, plusieurs d'entre nous rendent visite à Jojo qui habite maintenant à 30km de là. Le soir, Monique arrose son anniversaire qui se termine par un « 0 » et une partie du groupe assiste à un spectacle de chants bretons.

Vendredi 11 : Cette fois-ci, le groupe se sépare en deux car deux circuits sont prévus, vers l'intérieur. Tout d'abord, le long, de 120 km, qui file en direction de la vallée de la Vilaine. Le peloton est arrêté une dizaine de minutes par un pont mobile-écluse qui gère l'entrée du port et qui se lève au moment où il allait passer. L'occasion d'admirer ce chef d'œuvre technique. Comme prévu, Jojo nous rejoint en route et nous amène chez lui, ou plutôt nous suit, car il ne connaissait pas cet itinéraire. C'est là que nous piqueniquons, attablés confortablement avec une bière offerte par Monique. Quant au circuit court, de 70km, il s'arrête au niveau de la Roche Bernard où le groupe peut admirer son pont sur la Vilaine.

Samedi 12 : Le groupe homogène se reconstitue

car le circuit court proposé permet à chacun de récupérer après trois jours de roulage. Seulement 48 km en effet pour une centaine de mètres de dénivelée. Circuit intégralement dans les marais salants de Guérande où nous découvrons des kilomètres carrés de ces marais salants, savamment découpés et bien entretenus. Quelques sauniers en exercice nous autorisent à les prendre en photo. De nombreux oiseaux de différents types s'envolent à notre approche. L'après-midi, visite guidée de la ville médiévale de Guérande par Marie-Paule, une cyclotouriste de Saint Nazaire connue lors de la descente du Danube l'année précédente.

Dimanche 13 : Saint Nazaire. Deux groupes avaient été pressentis : ceux qui passeraient le pont et ceux qui s'arrêteraient à son pied. Après une courte réflexion, au vu de la faible circulation (c'est la raison pour laquelle on avait prévu de faire cette rando le dimanche), tout le monde s'accorde à monter sur le pont, mais à faire demi-tour à son sommet sans continuer sur Saint Brévin pour des questions de délai. Les 20 cyclos ont donc monté rigoureusement en file indienne

et avec beaucoup de prudence jusqu'au point culminant (60m au-dessus de la Loire) d'où ils jouissaient d'une vue imprenable sur les chantiers navals. Mais le plus dur restait à faire : traverser la chaussée à 3 voies pour redescendre vers Saint-Nazaire. Une courte accalmie du trafic et une bonne vitesse d'exécution de tous a permis de faire cette manœuvre sans problème, mais on ne la refera pas pour autant ! Au préalable, on avait vu de près un paquebot géant en phase de finition. Impressionnant ! Et pas l'envie d'y faire une croisière !

Lundi 14 : Journée Brière. Nous étions situés à une quinzaine de km de la Grande Brière, plus grand marais de France après la Camargue. Deux groupes ont été formés, l'un faisant le tour complet soit 83 km, l'autre se contentant d'un aller-retour d'une soixantaine de km. L'occasion d'approcher les canaux de cet espace aquatique particulier. L'après-midi, visite guidée pour tous, en calèche et en barque pour découvrir au plus près cet univers humide dépourvu d'habitations où règnent les oiseaux dans un silence inhabituel pour nous, citadins.



En tout près de 450 km de vélo et peu de dénivellée. Ça nous changeait des séjours habituels ! Mais il n'y avait pas que le vélo ! La douzaine d'accompagnatrices et les cyclos, quand ils quittaient leur cher vélo, avaient de quoi faire ! La plage bien sûr, puisqu'il a fait beau durant toute la semaine, pour le farniente et la marche au bord de l'eau. Et l'océan qui était moins froid que prévu. Comme la plage était en pente, les marées avaient peu d'incidence, l'océan était toujours à proximité, pas besoin d'aller le chercher à perpète lors des marées basses. Et puis comme toujours, le shopping et la visite des villes et curiosités du coin.

Et puis comme toujours aussi, ce séjour était l'occasion de mieux se connaître et s'apprécier. L'ambiance était au beau fixe, comme en témoigne chaque soir l'apéro succédant au briefing. Les repas étaient bons et variés, l'accent étant mis sur les spécialités de la mer avec la possibilité de changer si le menu ne convenait pas. De toute façon, le « bar à pasta » réglait tous les problèmes. Il a eu ses abonnés, deux en particulier qui n'aimaient pas le poisson. Les mesures d'hygiène nécessitées par la covid 19 étaient réduites au minimum et de ce fait correctement appliquées. Elles n'ont pas entamé la bonne marche du séjour ce qui fait dire que les absents, plus que jamais, ont eu tort. Un grand merci aux organisateurs pour ces vacances bretonnes et à l'année prochaine en Alsace.

Bibi et Lolo à La Turballe

Cette fois ci ce n'est pas de la rigolade! De l'organisation il en faut, nous espérons en avoir!!!

Lolo planche sur les cartes Michelin, et tout autres supports, systèmes très sophistiqués qui parlent tout seul donc, tu as le son, l' image en couleur, tu n'as plus qu'a traduire et trouver le meilleur itinéraire à suivre.

La bicyclette est arrimée sur le porte cycle, ouf!!! le plus dur est fait! Du matos vélo il en faut! tout est chargé: Les tenues bleu, blanc, jaune, le casque, les cuissards, les gants, la pompe à air, et au cas ou ???...Les sardines à l' huile, le thon en boîte, et les pâtes! cela peut toujours servir, on ne sait jamais! Ce Lolo pense à tout, Bibi peut l'accompagner tranquille sa vanity dans une main et son ambre solaire dans l' autre! C'est parti! Lolo et Bibi vont faire un peu de tourisme avant de retrouver le groupe.

Sortir des grands axes routiers lorsque le temps ne nous presse pas quoi de mieux. La Corrèze "Le riant portail du Midi" La Vendée le marais Poitevin avec ses embarcadères "Romantica".... très prisés, ramer, glisser au fil de l'eau, le ciel est bleu magnifique l'environnement vert.... mais bien vert! vert de chez vert!!! Une végétation luxuriante; Bibi reste calme dans son coin être sur l'eau hé bien ce n'est pas trop son Dada!

Reprenons la route tranquillement, grand soleil! Le pont de Saint Nazaire franchi, la Bretagne du Grand Sud nous tend les bras! La Turballe..... Magnifique petit port de pêche très animé, encore beaucoup de touristes, HoHé! HoHé!!!! tout le monde est masqué mais ils ne vont pas au bal! (BOF!) Arrivée au village vacances, notre bungalow très bien orienté, petit comme Bibi et Lolo! Décoration bleu et blanc très bord de mer, nous sommes les pieds dans le sable et l'Océan Atlantique face à nous juste après.

De jolis mignons petits chariots de fabrication artisanale locale nous attendent; ce n'est pas comme au super marché mais c'est le même principe: Premièrement: tu vides de la voiture tout son tralala dans le chariot; Deuxièmement: tu pousses le chariot jusqu'a ton bungalow; Troisièmement: tu le vides dans les placards de rangement prévus à cet effet; Quatrièmement: tu ramènes le chariot vide à son emplacement; et, enfin.... le Roi du séjour "sa Majesté Vélo le énième!" Trône dans le séjour!!! Dommage que la nuit il ne soit pas 'fluo' !

Tous les participants sont arrivés à bon port, on se retrouve pour la mise en route du séjour. Les circuits déjà bien concoctés par les spécialistes du « concoctement » ; coté organisation rien à dire. Pour les non- cyclistes beaucoup à découvrir ; nous trouvons nos marques: notre salle repas, masqués debout, démasqués assis, la cuisine faite maison très bonne; les serveurs attentifs à nos demandes, le bar à pâtes fait le bonheur de certains qui pensent même prendre un abonnement (BOF!)

Le jour "J" les vélos briqués de fond en comble avec Amour, les cyclistes revêtus du superbe maillot aux couleurs de l' amicale Cycliste Canétoise; le casque rutilant; les cartes des circuits bien calées devant le guidon; banane dans la musette, il ne manque que la frontale au cas où ???.... mais Bibi exagère... Le soleil s'étire et se montre magnifique; d'ailleurs comme pendant tout le séjour. Voila nos cyclos en route.... Quelques Canettes Canétoises courageuses se dirigent vers la plage, tandis que d'autres profi-

lent leurs mollets avec de la marche dynamique, ou bien vont à la découverte de La Turballe, des Turballais et Turballaises, mais pas encore de chapeaux ronds en vue! Bibi bien décidée, toute petite face à l'Océan met un pied dans l'eau puis deux, et tout le reste du corps suit... Hourra!!! excellente ce matin l'eau! Brasses avant, brasses arrières, planches dessus, planches dessous, c'est génial, tout le répertoire y passe! Mais seule à s'être mouillée jusqu'au cou! Pour une Canette c'est assez normal!!! Les autres titillent, un pied, un mollet parfois les deux, le tout est de participer; la bonne humeur est de rigueur. De l'Océan à la piscine il n'y a que quelques pas, et le dessalage en grand bassin est fort agréable! Toutes ces activités physiques nous ont ouvert l'appétit; Super le cyclos sont de retour, les premiers commentaires vont bon train! Très technique pour Bibi. Dans la soirée une animation à laquelle on ne s'attendait pas l'indispensable Loto! Tout est à peu près calme dans la salle d'accueil jusqu'à l'arrivée d'une colonie de vacanciers Belges qui n'ont pas du tout l'intention de s'endormir et nous non plus; les heureuses gagnantes de notre table sont tout sourire.... Les journées passent vite, découverte du Pays de Retz en calèche, le marais en chaland, belles maisons aux toits de chaume, et de petites chaumières anciennes très bien conservées. La guide nous explique: Dans le marais les roseaux poussent, poussent n'en finissent pas de pousser et très bientôt plus de roseaux pour les couper, le métier va disparaître, quel gâchis!! Visite de Guérande, ses alentours, les Marais salants, "l'Or Blanc"....

Les derniers jours arrivent les kilomètres pédalés s'accumulent, un peu plus un peu moins qu'importe, les comparaisons vont bon train! Mais les meilleures dans ce groupe cyclo bien sûr!!! Honneur à elles, nos quatre super Canettes Canétoise et leurs bicyclettes! Face au vent, combatives, ne lâchant jamais prises surtout pas le guidon c'est plus prudent! elles sont trop fortes, toujours belles, même pas décoiffées à l'arrivée! Un grand bravo à vous les filles: Denise, Françoise, Michèle, Nicole; Bibi admirative je ne dois pas être la seule, tiens à les mettre à la Une de la revue Cyclistique du Club!!! Mais vous aussi Messieurs vous avez bien pédalé, mais vous à l'arrivée vous êtes décoiffés!!!!(SIC!) Non???

Le va et vient des chariots repart, les bungalows se vident, tout le monde se disperse; direction notre Grand Sud Méditerranéen bien à nous!

Merci pour cette bouffée d'air d'un séjour dépayasant, chacun y a trouvé son petit coin de décou-

vertes. Merci à ceux qui ont oeuvré à cette réussite! Merci les Amis! Bibi et Lolo vous disent à très bientôt, et..... en musique avec le Bagad de Lann Bihouée "Kenavo àr wech all"!!!!!!

Rosy Petit



Photo : Gérard Viscoglisi

Retour dans les Corbières

Plus d'un an que l'on n'était pas allé dans les Corbières. Ça faisait long, mais avec ce virus qui est omniprésent, il n'était pas possible de faire le déplacement prévu au printemps. C'est pourquoi lorsque la randonnée au départ de Tuchan a été annoncée en cette fin septembre, 16 cyclos ont été intéressés. Comme on n'avait pas l'entraînement des autres années, deux parcours peu difficiles ont été montés : le court de 60 km pour 650m de dénivelée et le long de 80 km pour 1100m. Par le plus grand des hasards, chacun a regroupé 8 participants, c'était parfait. Chaque groupe a roulé à son rythme, sans forcer, pour profiter des paysages d'autant plus que 3 « nouveaux » n'avaient jamais roulé dans ce coin des Corbières et le découvraient donc. Il faisait

beau, la température était à point, le vent plutôt faible. Les conditions étaient idéales pour rouler. A l'arrivée, le groupe « court » a pris l'apéro en prenant son temps, le « long » n'arrivant qu'une heure plus tard pour se joindre à lui autour d'une table en plein air sur le bord du parking. La deuxième mi-temps pouvait vraiment commencer. Aussi agréable que la première bien que très différente évidemment grâce à la bonne ambiance qui régnait autour de la table où chacun participait activement. Ce fut d'abord la bière Edouard (pression s'il vous plaît !) puis l'apéro Michèle dont c'était la fête, avec les chips Georges, le cubi Jacquot et Tintin, le quatre quart Michèle, les chocolat François, le café et la rinchette René. MPX n'avait pas trouvé de resto sympa pour nous recevoir, on a donc piqueniqué. Mais ce n'était pas plus mal, car cette séquence fut joyeuse et mémorable. On en redemande !

Nouvelle randonnée le 15 octobre

Jeudi 15 octobre, Saint-Paul-de-Fenouillet sera le point de départ d'une nouvelle randonnée de la journée, avec repas tiré du sac.

Deux circuits sont proposés :

- 58km D+ 787m

<https://www.openrunner.com/r/12112401>

- 73km D+ 1101m

<https://www.openrunner.com/r/12112421>

Remarque : le circuit de 58km peut être fait avec un VAE

RDV à Saint-Paul-de-Fenouillet à 08h45 pour un départ vélo à 09h00

Inscription sur la fiche au club ou par mail auprès de Georges et de Bruno



Retour dans les Corbières au départ de Tuchan

Les 6 participants à la première randonnée VAE





Nos peines

Nous venons d'apprendre qu'André Seynave, ancien trésorier de notre club est décédé au mois de juin des suites de la maladie d'Alzheimer dans sa 84ème année. Membre de notre club de 1999 à 2014, il a tenu rapidement la fonction de trésorier mettant au service de l'Amicale ses talents d'expert-comptable. C'est lui qui a commencé à gérer la comptabilité de l'ACC sur ordinateur. Il avait eu la douleur de perdre son épouse, Madeleine, voici 15 ans, mais avait su garder son sourire, sa gentillesse et sa disponibilité. Toujours très classe, c'était un danseur de salon confirmé, doublé d'un passionné de philatélie et d'échecs, ce qui ne l'empêchait pas d'être un grand sportif. Joueur de ping pong mais surtout adepte de la petite reine, il ne manquait aucune sortie. Malheureusement, la maladie l'a rattrapé et il a dû terminer ses jours dans un hepad en Bretagne, sa première région d'adoption qu'il a connue après avoir quitté sa frontière belge natale.

Du côté des magazines

Suite aux restrictions de regroupements dues à la covid 19, la teneur des magazines de vélo s'en est ressentie et les articles manquent souvent d'intérêt. Mais en cette période particulière, ils ont le mérite d'exister !

« Cyclotourisme » :

- L'Eurovélo de Lisbonne à Porto, à faire dans ce sens pour avoir le vent dans le dos !
- Cinq circuits faciles en Touraine
- Utiliser le vélo pour moins polluer

« le Cycle » :

- Comment transformer son vélo en sac à dos géant pour faire de l'itinérant.
- Les graissages simples et efficaces. Il n'y a pas que la chaîne. Erreurs à éviter.
- Le Haut Béarn : escarpé et verdoyant
- Col dur : Joux Plane 1690m. *On l'a fait lors d'un BCMF.*
- La caravane du TDF a 90 ans. Anecdotes.
- Tout sur les porte-vélos
- Ce que mangent les coureurs du TDF. *Ca donne des idées.*

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
04/10	8h30	Feuilla, Opoul	
11/10	8h30	Port-Vendres, Cap Béar	
13/10	9h00	Sortie journée avec pique-nique	au départ de Saint-Paul-de-Fenouillet
18/10	8h30	Tressere	
25/10	8h30	Sorède Vallée Heureuse	
01/11	8h30	Tautavel, Vingrau	

Bonne route à tous!