

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

En mai, dépasser les 10 km, c'est possible !	1
... et on s'adapte encore !	2
Pratique encadrée à partir du 3 mai	2
Les chiens aiment les mollets	3
Du côté des magazines	3
Nos prochaines randonnées	4
« Tous comptes faits » ...	5
La randonnée Manu Mayen n'aura pas lieu en 2021	5
... Les cyclomontagnardes non plus	5
Notre séjour à Obernai, est-ce pour bientôt ?	6
En juin, on partira à 7h30 le dimanche	6
Les sorties du mois	6

### En mai, dépasser les 10 km, c'est possible !

Au mois d'avril, les contraintes sanitaires liées à la covid19 avaient limité notre périmètre de circulation vélocipédique à un rayon de 10 km autour de notre domicile, ce qui, de facto, avait contraint le club à prononcer un nouveau « stand-by » pour 4 semaines. Depuis le 3 mai, il est à nouveau possible de pratiquer notre sport sans restriction de déplacement ni limitation de durée, à condition de respecter une distanciation de 2 m et une limitation des groupes à 6 personnes maximum.

Puisque l'horizon semble se dégager au moins provisoirement, saisissons toutes les occasions pour multiplier les sorties et accumuler les kilomètres, avec en toile de fond pour une vingtaine d'entre nous, le séjour à Obernai qui se tiendra fin juin.

Rappelons que les randonnées de la journée organisées par le club (il y en aura 3 en mai) sont un excellent moyen de varier les parcours mais aussi de rouler et d'échanger avec des cyclos d'un autre groupe que le nôtre;

ouvertes à toutes et tous, elles répondent à un double objectif : convivialité et cohésion. Rappelons les principes :

- il n'y a en principe qu'un seul groupe (constitué, avec la covid-19, de plusieurs sous-groupes de 6 séparés d'une cinquantaine de mètres)

- on roule tous à la même allure, celle des moins rapides

- on encourage et on entraîne ceux pour qui c'est un peu plus dur

- les premiers en haut des côtes attendent les derniers

- on déjeune tous ensemble (panier piquenique ou repas au restaurant)

- on pose tous pour les photos de groupe.

Vous l'avez tous constaté : avec la crise sanitaire, certaines activités du club ont dû être provisoirement supprimées (« debriefings », réunions mensuelles, repas et grillades...) et la convivialité a été mise entre parenthèses. Participer aux randonnées du club, c'est un moyen de retrouver un peu de convivialité.

Bruno

## ... et on s'adapte encore !

Avec les contraintes dues à la covid depuis un an, on a tout d'abord appris à rouler à 1km de chez soi, puis à 30 km, et maintenant à 10 km. Du moins pendant 4 semaines minimum. Alors, une nouvelle fois on a dû s'adapter, en attendant des jours meilleurs. Et une nouvelle fois, la question qui s'était posé était : où peut-on aller cette fois-ci ? Plusieurs logiciels dont Openrunner nous ont tracé cette fameuse circonférence de 10 km de rayon à l'intérieur de laquelle on pourra faire des zigs et des zags pour assouvir notre soif de kilomètres. Mais ce n'est pas si simple à réaliser. Premier problème : le point de départ est celui du domicile du cycliste et non du club. Il faudra donc faire des groupes de voisins pour que personne ne dépasse les fameux 10 km. Tout le monde en effet n'habite pas Canet, et Canet s'étend sur plus de 5 km. Deuxième problème : les pelotons ne devront pas dépasser 6 éléments. Il faudra donc faire des petits pelotons de cyclos habitant dans la même zone mais aussi de niveau égal. Troisième problème : c'est beau d'habiter au bord de la mer, mais le « camembert » dans lequel nous avons le droit de rouler, devient du coup un demi-camembert, car il n'est pas facile de rouler dans l'eau !

Forts de ces contraintes, les cyclos de Canet ont pourtant réussi à rouler et à se faire plaisir (enfin, en partie seulement). Certains ont fait du VTT, surtout quand il y avait du vent. Avec Joël comme guide, pas de problème pour faire 45km dans la Salanque ou dans les vignes entre Cabestany et Saint Nazaire. La majorité a fait du vélo de route en créant des boucles s'appuyant sur les limites fixées par Canet – Saint Laurent – Bompas – Perpignan – Elne – Saint Cyprien, réussissant à atteindre, voire dépasser, les 75 km. Pour ce faire, les capitaines de route ont déniché des routes pas ou peu connues et donc inventé des itinéraires nouveaux. C'est ainsi que beaucoup ont (re)découvert notamment les petites routes au sortir de Canet par Vert Vallon, au milieu des vignes. Les petits groupes ont favorisé l'essai de nouvelles pistes cyclables. En particulier celle de St Cyprien à Aleyria ...qui n'est pas complètement goudronnée. Ou celle qui est située à la sortie de Théza en direction de Cornella...et qui se termine par un sentier ! La covid n'a pas que des inconvénients ! Elle nous permet de nous renouveler. Mais il ne faudrait quand même pas que ça dure trop longtemps !

**Pratique encadrée** #COVID19

**À partir du 3 mai 2021**

Je peux pratiquer  
**de manière encadrée**  
par mon club ou une structure commerciale,

entre 6 h et 19 h, sans contact et sans limitation de durée,

- ▶ **dans l'espace public** (6 personnes maximum)  
sans restriction de déplacement,
- ▶ **dans les équipements sportifs de plein air**  
sans restriction de déplacement,  
sans limitation de nombre mais dans le respect  
des protocoles.



## Les chiens aiment les mollets

Surtout ceux de Christian Billery, comme on va le voir. Pour profiter d'une dernière vraie sortie vélo avant le 3<sup>ème</sup> confinement, notre président avait proposé de rouler le samedi au lieu du dimanche, soit la veille du jour où seul un périmètre de 10 km de rayon pourrait être parcouru et ce pour une durée de 4 semaines. De plus, le départ avait été avancé à 8h00 pour faire une rando digne de ce nom en allant à Castelnou. Les 12 prétendants se partagèrent en 2 groupes de 6 de force différente. Tout se présentait donc pour le mieux pour ces fanas des beaux itinéraires. Oui, mais à hauteur du 10<sup>ème</sup> kilomètre, du côté des jardins Saint Jacques, un chien surgissant d'une propriété s'élança vers le 2<sup>ème</sup> peloton. Visant d'abord Bernard dont les mollets nus devaient particulièrement le tenter, il jeta finalement son dévolu sur ceux de Christian, pourtant mieux cachés. Le groupe s'arrêta 200m plus loin lorsqu'il fut hors de portée de la bête et on constata les dégâts. Christian avait été sévèrement mordu, les traces de plusieurs dents montrant la férocité de l'attaque. Un voisin donna les premiers soins en attendant les pompiers et la police appelés par Lucien. Les premiers reçurent les soins et évacuèrent Christian sur la clinique de la Roussillonnaise et les seconds commencèrent à établir un dossier car cette attaque n'était pas la première, pendant que Serge rentrait directement à Canet pour venir rechercher le vélo en voiture. Bel exemple d'entraide, soit dit en passant. Et dire que quelques instants avant cet incident, Patrice rappelait qu'il n'aimait pas passer par là à cause d'un certain chien qui avait déjà coursé les cyclos ! Les 4 rescapés du groupes, après cette heure d'arrêt, continuèrent leur rando, mais en revoyant bien sûr le kilométrage à la baisse. Christian s'en sort avec une ITT de 30 jours.

*Christian* : « L'incident qui m'est arrivé hier me rappelle le sketch de Coluche sur les publicités à la télévision. Surtout cet extrait concernant les infos de Roger Gicquel :

"Docteur Gicquel il arrive. Toute la misère du monde !

Quand il y a un avion qui sécrase dans le monde, c'est sur les pompes à Roger Gicquel ! C'est toujours des informations épouvantables : « Un chien a mordu une vieille dame ... » Vous vous rendez compte de la vie de ces pauvres bêtes : être obligés de manger des vieux ! Tout ça ... Une horreur ! »

Il faut prendre la vie avec humour »

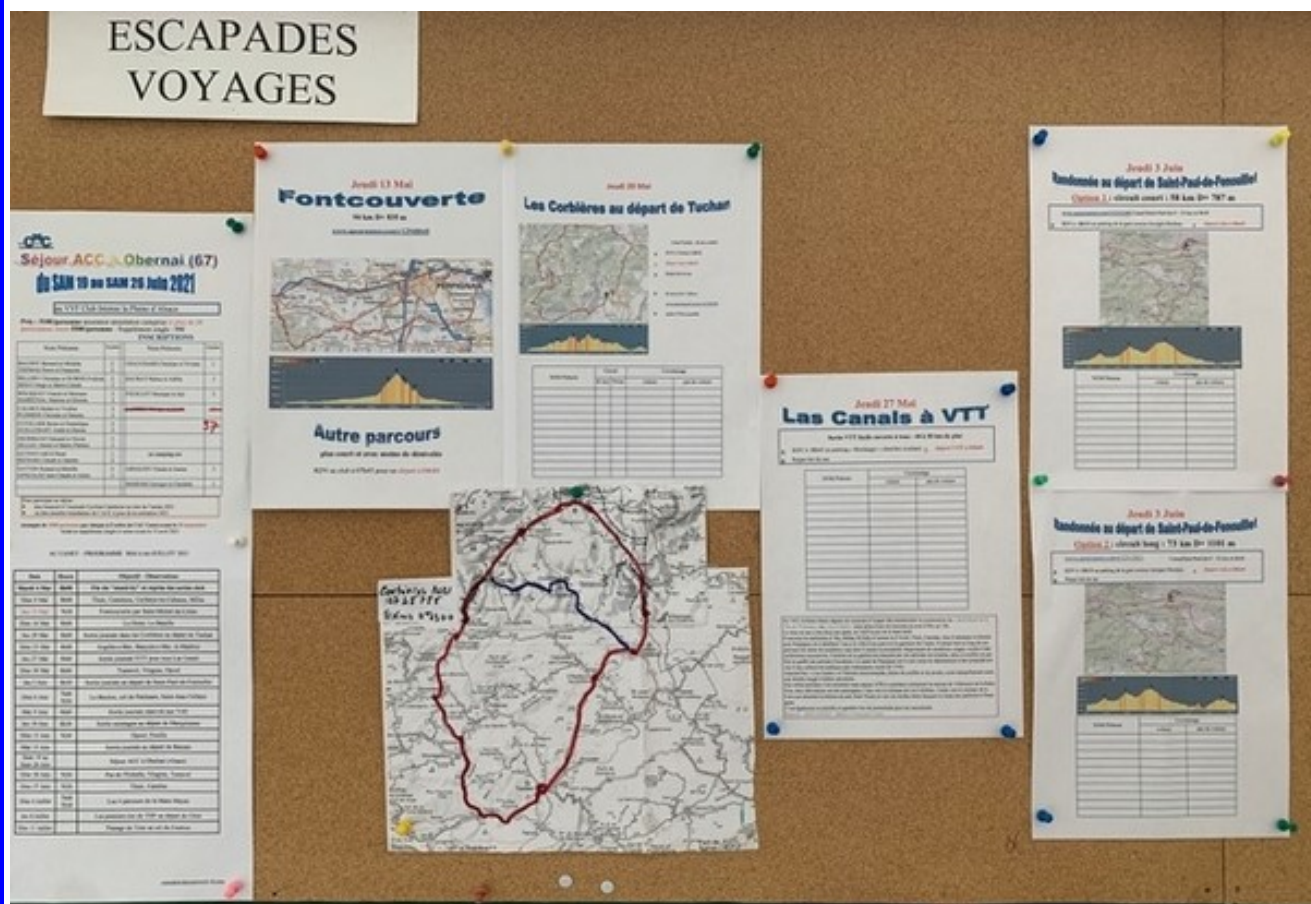
## Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Le gravel c'est la possibilité de faire de la route et de la piste avec le même engin.
- Les marais d'Orx, entre l'Adour et l'océan : des routes tranquilles.
- Le pays de Serre (Tarn et Garonne) : un pays authentique, vallonné. Trois beaux parcours
- Autour de Gérardmer dans les Vosges : des montagnes et un lac. Super.
- Tout sur le coup de pédale. Ne pas oublier de tirer !
- Les rétroviseurs : faites votre choix !

« Le Cycle » :

- Dossier : les 100 ans de Shimano. *Que d'évolutions !*
- Voyager avec son vélo : comment le sécuriser avant de l'emballer
- Parcours en Provence occitane : paysages très divers à l'ouest du Rhône
- Col dur : le col de Moissière 1571m (05). Col méconnu dans un décor sauvage.
- Toutes les fédérations vélo touchées par une diminution d'effectifs. La covid, mais pas que.
- Diététique : que manger avant – pendant – après, une randonnée.



## Nos prochaines randonnées

➡ Jeudi 13 au départ du club à **7h30** : Fontcouverte par Saint-Michel-de-Llotes  
94 km et D+ 835 m <https://www.openrunner.com/r/12948049>

Un parcours moins long et avec moins de dénivelée sera aussi proposé avec départ du club à 8h00.

➡ Jeudi 20 : les Corbières au départ de Tuchan - départ vélo à 8h45  
81 km et D+ 1300 m <https://www.openrunner.com/r/12748788>  
Option 70 km possible  
Repas tire du sac

➡ Jeudi 27 : Las Canals à VTT - départ VTT à 9h00 du parking Boulanger (derrière Auchan)  
40 à 50 km de plat - facile  
Repas tiré du sac

➡ Jeudi 3 juin : Randonnée au départ de Saint-Paul-de-Fenouillet - départ vélo à 8h45  
73 km et D+ 1100 m <https://www.openrunner.com/r/12112421>  
58 km et D+ 787 m <https://www.openrunner.com/r/12112401>  
Repas tiré du sac

Inscription possible par mail, SMS ou téléphone en contactant Georges Evenepoel ou Bruno

*Michel Gléonnec, qui n'a pas souhaité renouveler sa licence, nous écrit*



### « Tous comptes faits » ...

« Ce week-end pascal est pour moi l'occasion de dresser le bilan des seize années de présence à Sainte-Marie ainsi qu'à l'Amicale cycliste canétoise. De fin 2004 à février 2021 ce sont exactement 400 000 km qui ont été parcourus soit 21 000 bornes par an en moyenne. Cela représente donc dix tours de la planète ou encore la distance séparant la terre de la lune ... Ce sont au passage autant de souvenirs des routes du Sud de la France, de Bretagne et de Corse sans oublier les nombreuses incursions en Allemagne, Autriche, Italie du Nord, Espagne et Portugal. A présent, j'ai pris la résolution de rouler en dilettante avant d'opter dans les deux ou trois années à venir pour un V.A.E de route en accompagnant Marie Françoise qui est déjà assistée électriquement depuis plus d'un an.

Je souhaite bonne route à toutes et à tous au club pour le reste de l'année 2021 qui m'a déjà vu parcourir six mille kilomètres depuis le 1er janvier.

Amicalement vôtre. »

Michel Gléonnec

### La randonnée Manu Mayen n'aura pas lieu en 2021

Les randonnées sur la voie publique sont interdites jusqu'au 19 mai; au-delà de cette date, elles peuvent à nouveau être organisées, mais avec des **mesures sanitaires renforcées** comme par exemple :

- le port du masque obligatoire pour toutes les personnes présentes sur le site d'accueil (bénévoles et participants);

- la mise en place d'un sens de circulation et d'une délimitation pour accéder aux procédures d'inscription dans le respect de la distanciation

- en ce qui concerne les ravitaillements, la solution préconisée est la remise lors de l'inscription d'un sac de ravitaillement aux participants; des ravitaillements peuvent exceptionnellement être envisagés mais seulement après accord de la préfecture et aux conditions suivantes :

- aucun contact direct entre les bénévoles et les cyclotouristes qui auront à leur disposition un sachet individuel à retirer sur les tables;

- mise en place d'un sens de circulation délimité par de la rubalise pour y accéder;

- gestion des flux par un bénévole pour garantir une distance de 2 mètres et contrôler le port du masque;

- impossibilité pour les participants de se regrouper à plus de 6 personnes pour consommer le ravitaillement

Conscient que ces différentes contraintes sont de nature à altérer la convivialité (pas de remise des récompenses ni de moment festif après la randonnée) et pourraient même être source de litiges et d'embrouilles entre cyclotouristes et bénévoles, le conseil d'administration a décidé de ne pas organiser la Manu Mayen en 2021.

### ... les cyclomontagnardes non plus

Pour la 2ème année consécutive, les cyclomontagnardes sont elles aussi supprimées et reportées en 2022 aux dates suivantes :

- Jura les 4 et 5 juin
- Annecy les 11 et 12 juin
- Luchon-Bayonne les 18 et 19 juin
- Cévennes et Gorges du Tarn les 25 et 26 juin
- Vosges les 2 et 3 juillet

## Notre séjour à Obernai, est-ce pour bientôt ?

Nous devrions être 39, dont 2 camping-caristes, au séjour qui devrait avoir lieu au VVF Intense Plaine d'Alsace à Obernai du samedi 19 au samedi 26 juin.

Merci à Bernard qui a élaboré les parcours après avoir échangé à plusieurs reprises avec le président du club d'Obernai.

Chaque groupe aura le choix entre 7 circuits : le groupe « Montagne » pourra opter pour des circuits de 55 à 86 km et une dénivelée de 840 à 1320 m (plus une option 1800 m); quant au groupe « Vallonné », le circuit le plus court fera 42 km pour 443 m de dénivelée, le plus long 83 km pour 300 m de dénivelée et la dénivelée maximale sera inférieure à 500 m; quelques retouches restent encore à apporter aux parcours « vallonnés » pour éviter les axes les plus dangereux et rouler au maximum sur les pistes cyclables alsaciennes.

Il reste cependant un point à éclaircir avec le VVF avant de nous engager définitivement : savoir si les rassemblements seront autorisés sans limitation de personnes dans l'enceinte du village vacances. Si oui, le séjour sera confirmé; sinon, il sera reporté en 2022.

Si la réponse, qui nous sera donnée au plus tard début juin, est positive :

- le club procédera au versement de l'acompte et à l'encaissement des chèques des participants
- les différents dossiers (informations générales et circuits prévus) seront envoyés, à charge pour chaque participant d'en prendre connaissance et de poser à Bruno les questions qui n'auraient pas trouvé de réponse; en effet, compte tenu de l'interdiction des rassemblements de plus de 10 personnes à partir du 19 mai, il ne pourra pas être organisé de réunion préparatoire au séjour.

### En juin, on partira à 07h30 le dimanche

A partir du mardi 1 juin, et jusqu'à la fin du mois d'août, les départs du dimanche seront avancés d'une demi-heure, sauf pour le groupe relax qui, lui, partira toujours à 08h00.

Les nouveaux horaires seront les suivants :

- le dimanche :  
Tous les groupes, sauf relax : RDV au club à 07h15 pour un départ à 07h30  
Groupe relax : RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00
- le mardi, le mercredi (relax) et le jeudi : RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée
D 9/5	8h00	Thuir, Castelnou, Corbères-les-Cabanes, Millas
J 13/5	7h30 et 8h00	Fontcouverte par Saint-Michel-de-Llotes
D 16/5	8h00	La Done, la Bataille
J 20/5	8h45	Les Corbières au départ de Tuchan
D 23/5	8h00	Argelès-s-Mer, Banyuls-s-Mer, la Madeloc
J 27/5	9h00	Las Canals à VTT
D 30/5	8h00	Tautavel, Vingrau, Opoul
J 3/6	8h45	Randonnée au départ de Saint-Paul-de-Fenouillet

**Bonne route à tous!**