

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

Edito : Retrouvons la convivialité	1
On a repris les randos !	2
Les Corbières toujours super !	2
Le Minervois pour changer	2
Obernai, on y va !	4
On ira voir le Tour de France	4
Stage animateur	4
Les diagonales	4
Le tourisme se met au VAE	4
Commande de maillots TACTIC	5
1ère édition de la cyclo « 66 degrés SUD »	5
Du côté des magazines	5
Sortie journée réservée aux VAE	6
Roque-Jalère ou Roque-Galère	6
Les sorties du mois	6



Juin-Juillet-Août  
départ à 7h30  
le dimanche  
(sauf relax 8h00)

RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 2 JUILLET A 19H00

AC CANET

### Retrouvons la convivialité

A partir du 9 juin, les terrasses extérieures pourront utiliser 100% de leur capacité et les cafés et restaurants pourront accueillir leurs clients en intérieur avec une jauge de 50% et des tables de 6 personnes maximum ; c'est la raison pour laquelle, à l'issue de la randonnée prévue le 10 juin au départ de Prades, nous avons décidé de déjeuner au restaurant près du plan d'eau, histoire de goûter à nouveau à la convivialité. Convivialité que vous pourrez retrouver au club à partir du dimanche 13 juin avec, de 11h30 à 12h30, le retour des « débriefings » en respectant les mesures barrière et la distanciation physique.

A cette date, lors du rendez-vous au club, vous pourrez de nouveau accéder au local pour consulter les tableaux d'affichage et vous projeter sur les randonnées et manifestations à venir.

Avec la fin des limites de jauge dans les lieux recevant du public qui sera effective le 30 juin, notre réunion mensuelle, qui n'a pu se tenir ces 16 derniers mois, va de nouveau pouvoir être organisée ; en juillet, elle se tiendra le vendredi 2 à 19h00 au club.

Comme vous le savez, les mesures sanitaires imposées pour l'organisation des randonnées étant trop contraignantes, la Manu Mayen n'aura pas lieu comme nous l'espérons le samedi 10 juillet, veille du passage du Tour de France dans le département.

Toutefois, le conseil d'administration de l'amicale, qui se réunira le 10 juin, va voir s'il est possible d'organiser début juillet une grillade réservée aux licenciés du club, à leurs conjoints et aux membres bienfaiteurs. Qu'on retrouve enfin au sein du club la convivialité à laquelle les 39 participants au séjour en Alsace à Obernai auront goûté du 19 au 26 juin !

Bruno

## On a repris les randos !

Et on se régale ! Après un mois de confinement à tourner à 10 km de chez soi, on a eu envie de retrouver les grands espaces, sans pour autant aller trop loin, en faisant et refaisant des itinéraires d'une centaine de kilomètres, du moins pour les groupes 1 et 2. Les groupes 3 et 4, sans aller moins loin ont également pu à nouveau varier leurs sorties. Les clubs du département n'organisant pas de randonnées cet été, suite aux mesures trop contraignantes imposées par la pandémie, le club s'est chargé de définir de nouveaux circuits. Voici les principaux réalisés en mai à partir du siège :

- Opoul en passant par le pas de l'Echelle. Puis par Cases-de-Pène. Deux grands classiques, mais pas faits depuis combien de mois ?
  - Le col de Llauro par Fourques en revenant par Vives et la superbe piste cyclable via Maureillas.
  - Fontcouverte, en passant par Saint-Michel-de-Llotes, itinéraire pas fait depuis plus d'une dizaine d'années, et par le plus beau côté : une véritable ascension de col – facile, pas plus de 6% - mais sur 8 km quand même et avec de beaux virages.
  - Les cols de la Dona et de la Bataille, encore un grand classique, mais en revenant par Toulouges et le mas Palegry pour changer du retour habituel
  - Banyuls par la route littorale et retour par Madeloc pour le groupe 1 et l'inverse pour le groupe 2. Résultat : les 2 groupes se sont retrouvés au même moment au pied de Madeloc ! Très beau circuit, mais que de voitures ! Evidemment, à ne pas refaire un dimanche de Pentecôte !
- De plus, les plus fanas ont recommencé les randonnées de la journée. Voici ces réalisations.

### Les Corbières toujours super !

On ne peut pas aller en Espagne, c'est trop compliqué en ce moment. Alors, on est retourné dans les Corbières. On ne s'en lasse pas, de ce paradis des cyclotouristes. Toujours aussi peu de voitures, on se croirait sur des pistes cyclables... mais bien conçues ! Rendez-vous à Tuchan sur un parking que l'on connaît bien mais dont on ne sait toujours pas quel est le meilleur itinéraire pour rejoindre ce chef-lieu de canton. Par où l'on passe, il y a des virages ! Surprise à l'arrivée : la présence de Jean-Pierre dit JPH qui était venu dire un petit bonjour aux 8 participants de la randonnée. Il était parti à vélo de Canet à 6h15 pour repartir après nous avoir salués. Sympa, Jean-Pierre ! Départ pour le groupe avec ¼ d'heure de retard, un couple (lequel ?) s'étant trompé (légèrement) d'heure. Il fait beau, pas trop chaud, pas trop de vent, l'idéal, quoi ! Georges et Daniel ont des fourmis dans les jambes, on les laisse partir et on ne les reverra plus. Les 6 autres, de niveau homogène, roulent à leur allure. Direction Cucugnan sans aller saluer le curé, puis on passe au pied du château de Peyrepertuse et on enchaîne les petits cols avec un passage quand même à 14% dont on ne se souvenait plus qu'il existait. Sur la route de Dernacueillette à Davejean, petit incident sans conséquence. En voulant s'arrêter, Lucien n'arrive pas à déchausser. Heureusement, François et

Patrice se précipitent vers lui, chacun d'un côté pour l'empêcher de tomber. La faute à deux vis... dévissées. Moralité, il faut vérifier de temps en temps les vis des cales, comme le préconisait récemment le magazine « le Cycle ». Mais qui le fait ? Petit tour improvisé et tout à fait inutile dans Davejean, la prochaine fois, on prendra un GPS. Ensuite arrêt pique-nique sur le parking aménagé de Félines que l'on connaît bien et retour sur Tuchan en franchissant le 11<sup>ème</sup> col de la journée, le mal dénommé « col de l'Extrême ». Pour récupérer de ces 80 km pour 1100m de dénivellée, la famille Sellem nous offrait bière – fraîche – et petits gâteaux à la table du parking. Un grand merci pour cette délicate attention qui clôturait une randonnée réalisée en toute convivialité. Rendez-vous dans une semaine.

### Le Minervois pour changer

Les Corbières, c'est bien, très bien même. Mais c'est quand même bon de changer. Surtout qu'à partir de Canet, nous avons la chance d'avoir d'autres terrains de jeux pas trop éloignés. C'est pourquoi en cette fin de mois, les « cyclodécouvreurs » ont choisi d'emmener leur vélo dans le Minervois. C'est un petit peu plus loin, mais quand même accessible pour une randonnée de la journée. Base de départ : Marseille

lette à 1h15 de voiture de Canet. Pour seulement 4 cyclos. En effet, on a beau être retraités, ce n'est pas toujours facile d'être libres au même moment ! Et les 4 (Jacqueline, Lucien, Bruno et Bernard) se sont régalés. Il faisait presque frais au démarrage, mais le soleil généreux les a rapidement réchauffés. D'abord une dizaine de kilomètres à peu près plats, puis les choses sérieuses commencent, c'est à dire une montée de 26km. Longue mais très agréable, car toujours aux alentours de 5%, le long d'un torrent ombragé. Avant d'arriver au col de Salettes à 880m d'altitude, les deux centcolistes du groupe n'ont pas pu s'empêcher de glaner un col supplémentaire en un aller-retour de 5minutes. Une grande descente de 50km a suivi, entrecoupée de petites remontées. En vrais cyclotouristes, ils ont pris le

temps de s'arrêter à proximité d'une table d'orientation pour admirer le paysage. Halte piquenique en plein champ mais correctement attablés ! Avant d'arriver à Minerve, superbe village plein d'histoire, ils ont pu admirer un canyon pittoresque laissant imaginer la fureur des eaux qui s'y déversaient sans doute 10 000 ans plus tôt. Encore un petit col recherché sur le côté et il ne restait plus qu'à rejoindre le point de départ à allure soutenue, car ils avaient envie de profiter de la bière finale, offerte par Bruno. Assis sur un banc au bord du canal du Midi, ils ont commencé à récupérer de leurs efforts, 106km pour 1300m de dénivelée, mais surtout ils ont pensé à la rando de la semaine prochaine dans les Fenouillèdes.



*Randonnée dans les Corbières - à Tuchan avant le départ (Lucien prend la photo)*

## Obernai, on y va !

Les dernières décisions gouvernementales nous ont confortés de pouvoir aller à Obernai. C'est sûr maintenant, on y va ! Ce sera du 19 au 26 juin. La quarantaine de participants, dont une vingtaine de cyclos a reçu les dossiers donnant toutes les informations nécessaires pour le bon déroulement du séjour. Rendez-vous au VVF pour les heureux élus le samedi entre 17 et 18h, à temps pour bénéficier de l'apéritif de bienvenue. Les groupes de rouleurs seront donc moins étoffés à Canet pendant ce temps.

Il n'y aura pas de réunion préparatoire au séjour (les rassemblements restent limités à 10 personnes).

Si vous avez des questions après avoir pris connaissance des dossiers, Bruno sera là pour y répondre.

## On ira voir le Tour de France

Le Tour de France qui a boudé les Pyrénées Orientales depuis plusieurs années revient sur « nos » terres. Ce sera le dimanche 11 juillet, au départ de Céret pour faire une belle étape de montagne qui conduira les coureurs en Andorre. Ce sera donc l'occasion pour notre club de voir passer les champions. A priori, on ira au col du Fourtou, une simple formalité pour eux, mais une belle bosse pour nous. Il faudra prendre le pique-nique et s'y rendre à vélo à partir de Canet ou en s'avançant en voiture. On en reparlera dans le prochain RTT. Mais retenez cette date dès maintenant. Quelques jours auparavant, en principe le jeudi 8, on fera une reconnaissance à vélo dans le secteur.

## Stage animateur

Intéresse celles et ceux qui souhaitent prendre des initiatives au sein du club dans le respect de l'esprit cyclotourisme. En particulier : accueil, conseils, faire découvrir la pratique aux nouveaux licenciés, animer le club sous la responsabilité du président, veiller au respect des règles de sécurité, encadrer un groupe participant à une cyclo-découverte, préparer et organiser la mise en place de la convention de Pré-accueil /club.

Ce stage 1er degré "animateur club" est organisé par le CODEP les samedis 25/09 et 02/10 /2021 au siège du club de Villelonguedels-Monts. Le diplôme de 1er secours est obligatoire pour l'inscription au stage. Inscriptions auprès de Bruno.

## Les diagonales

Faire des randonnées de la journée et des séjours d'une semaine, on connaît. Mais la FFCT propose une autre façon de découvrir de beaux itinéraires à vélo : les diagonales.

Au nombre de neuf, les diagonales consistent à traverser la France dans des délais impartis en reliant à vélo deux des six sommets de l'hexagone non consécutifs : Brest, Hendaye, Perpignan, Menton, Strasbourg, Dunkerque. Exemple : Perpignan Dunkerque ou Perpignan Brest. Chacune constitue une randonnée de 950 à 1400km, mais surtout une belle tranche de vie cyclotouriste.

Les diagonales privilégient l'esprit randonneur et se réalisent en toute autonomie. Selon la distance, elles doivent être réalisées entre 78 et 116 heures, soit des journées de 15h de roulage en moyenne.

L'an dernier, 124 cyclos de 36 à 76 ans, dont 6 cyclotines en ont réussi une. Le règlement précis peut être consulté auprès de la FFCT.

*Qui va commencer, à l'ACC ?*

## Le tourisme se met au VAE

*Article de l'Indépendant du 27 avril*

« Croissance à deux chiffres, témoin d'un nouveau style de vie et d'une façon différente d'envisager son mode de déplacement, le vélo électrique est en pleine croissance. Il offre au monde du tourisme des alternatives très intéressantes. Fuir les centre-ville saturés, bouchonnés aux heures de pointe. Programmer des balades familiales sur les petites routes départementales ou les chemins de traverse. Le rêve de circuler sans contrainte, loin du bruit et des embouteillages, est en train de devenir une réalité accessible au plus grand nombre.

L'avènement du vélo électrique, porté par la crise du Covid-19, et les restrictions de déplacement liées afin d'empêcher le développement de la pandémie, ont accentué le succès des VAE

(Vélos à Assistance Electrique). Il s'en est vendu 514 672 l'an dernier en France. Une progression exponentielle de 29%, qui confirme le succès de cette nouvelle façon d'appréhender la mobilité.

Le VTT (+ 46%, avec 136 000 unités vendues) est le grand gagnant de cette progression remarquable qui n'est plus un phénomène de mode, mais le signe évident d'un changement des mentalités, d'un nouvel art de vivre.

Avec son assistance électrique, il est désormais devenu possible à des usagers peu entraînés et pas véritablement sportifs d'envisager des balades ludiques sur des distances qu'ils n'imagi-

naient même pas il y a peu. Les progrès de la technologie font qu'aujourd'hui, l'autonomie d'un vélo électrique est de 80-90 kilomètres sur le plat, et jusqu'à 1500 mètres en dénivelée. Trois heures pour recharger une batterie de vélo, pour un coût de quelques centimes d'euros. Le tourisme de demain est en route. Il arrive... à bicyclette électrique. »

*L'ACC se met également progressivement au VAE : le club compte plus de 15 adeptes actuellement et ce chiffre est en augmentation constante. Pour nous, cyclotouristes, c'est le moyen, quand on prend de l'âge, de rester avec le peloton et de (re)faire de beaux itinéraires !*

## Commande de maillots TACTIC

Une nouvelle commande de vêtements TACTIC sera effectuée première quinzaine de juillet pour une livraison 2ème quinzaine de septembre.

Remettre le bon de commande et le chèque à l'ordre de l'AC Canet au plus tard le dimanche 4 juillet

## 1ère édition de la cyclo « 66 degrés SUD »

La 1ère édition de la cyclo « 66 degrés SUD » organisée par Perpignan Méditerranée Métropole, Pyrénées Méditerranée Invest et le CoDep 66 aura lieu le **samedi 26 juin**.

3 parcours sont proposés : 50 km D+ 79m; 80 km D+ 609m et 100 km D+ 981m

Départ encadré à 8h au pied du Castillet.

*Conformément au protocole sanitaire du Ministère de l'Education Nationale de la Jeunesse et des Sports « **L'inscription est obligatoire en ligne avant la tenue de l'évènement, aucune inscription ne devant être prise sur place.** »*

Le lien d'inscription à l'évènement : [www.66-degres-sud.fr](http://www.66-degres-sud.fr)

Suite à son inscription, chaque participant se verra remettre un « Pack 66 degrés sud - la Cyclo » comprenant : un tote bag (sac fourre tout), un t-shirt, une gourde, une plaque de cadre et un bracelet (couleur fonction du circuit choisi).

Ce pack pourra être retiré soit à l'hôtel d'agglomération à compter du 21 juin, soit le jour même de l'évènement avant le départ de la cyclo.

L'objectif de l'évènement est de « mettre en avant notre sport et notre beau territoire ».

Pour tout renseignement complémentaire, consulter vos mails et les tableaux d'affichage au club.

## Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Des itinéraires en Maurienne : vers la Tarentaise, l'Oisans, l'Italie.
- La baie de Somme à vélo : faune sauvage et villages authentiques.
- Le gravel, ce vélo mixte route-chemins se diversifie.
- Les diagonales de France : voir supra
- Le Danube de sa source à Vienne en solitaire ...souvenirs pour 5 d'entre nous !
- Maladie de Parkinson : le vélo est un remède intéressant
- Tout sur notre assurance fédérale.

## « Le Cycle » :

- 16 pneus au banc d'essai, y compris les tubless. *On a le choix !*
- Le réglage des cales. Simple au premier abord, mais des règles à respecter.
- Parcours : l'Yonne. Routes escarpées dans un décor séduisant. *Tu es d'accord, Roro ?*
- Col dur : Charmant Som 1668m dans la Chartreuse. Près du col de Porte, décor sublime.
- 10 points essentiels pour bien choisir son vélo d'occasion.
- Les lunettes photochromiques : bien voir, quelle que soit la luminosité. *Très bien, mais cher.*
- Longues distances : s'alimenter pour durer. Avant, pendant, après.

**Sortie journée réservée aux VAE**

Les possesseurs de VAE (et roues électriques) qui le souhaitent pourront participer à une randonnée de la journée qui leur est réservée le mercredi 9 juin.

Départ du club avec le piquenique à 9h00 direction Rivesaltes (où Sophie rejoindra la groupe), Opoul, Le Pas de l'Echelle, Vingrau, Tautavel, Cases-de-Pênes, Peyrestortes, Rivesaltes, Canet, soit environ 80 km et 600m de dénivelée. Bernard assurera la voiture suiveuse.

On peut encore s'inscrire. Pour cela, contacter Bernard ou Bruno.

**Roque-Jalère ou Roque-Galère ?**

Nous connaissons la réponse à l'issue de la randonnée journée programmée le jeudi 10 juin au départ de Prades, mais c'est vrai que votre président avait particulièrement galéré le 3 avril 2016 (Didier, qui avait filmé, et Jacques, qui pilotait le groupe, s'en souviennent encore et puis c'est le RTT qui le dit !).

Circuit de 56 km et D+ 1230m, avec départ vélo à 8h45 - [www.openrunner.com/r/10971319](http://www.openrunner.com/r/10971319)

A l'issue de la randonnée, comme « après l'effort le réconfort », nous déjeunerons au restaurant « Petit Profit », près du plan d'eau, par tables de 6 (bien sûr !) et à l'extérieur si le temps le permet. Quelques épouses nous rejoindront pour partager cet instant de convivialité tant attendu.

**LES SORTIES DU MOIS**

Date	Heure	Randonnée/Destination
Dim 6/6	7h00 7h30	Le Boulou, col de Panissars, Saint-Jean de l'Albère
Mer 9/6	9h00	Sortie journée réservée aux VAE
Jeu 10/6	8h45	Le Roque-Jalère au départ de Prades
Dim 13/6	7h30	Opoul, Feuilla
du Sam 19 au Sam 26/6		Séjour club au VVF la Plaine d'Alsace à Obernai
Dim 20/6	7h30	Pas de l'Echelle, Vingrau, Tautavel
Dim 27/6	7h30	Thuir, Camélas
Dim 4/7	7h30	Les 4 parcours de la Manu Mayen

**Bonne route à tous!**