

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

C'est la rentrée	1
A Périllos, village abandonné	2
Super, le Capcir !	2
Deux randonnées à venir à ne pas manquer	3
Séjours 2022	3
Echos du Conseil d'Administration du 27 août	5
Du côté des magazines	5
Entretien la batterie de son VAE	5
Le forum des associations samedi 4 septembre	5
Grillade de rentrée	6
Grillade de rentrée : on recherche des maîtres queux	6
Changement d'heure de départ	6
Si, si, les debriefings ont repris !	6
Les sorties du mois	6

#### C'est la rentrée

Au mois de juillet et au mois d'août, la physionomie du peloton n'est plus tout à fait la même : certains ne viennent pas car ils sont en vacances ou reçoivent la famille, des touristes se joignent à nous pour quelques sorties, d'autres ne sortent pas s'il fait trop chaud ....

Avec le mois de septembre, l'ACC va retrouver un rythme un peu plus soutenu : tout d'abord, la participation au forum des associations le samedi 4, puis la grillade de rentrée qui aura lieu exceptionnellement en milieu de mois, le mercredi 15, et, côté sorties, une journée VTT pour tous à Las Canals avec repas tiré du sac le mardi 21 et, la semaine suivante, une randonnée de la journée avec repas au restaurant à Sant Climent où nous ne sommes pas allés depuis 18 mois.

Bien sûr, comme le pass sanitaire a aussi fait sa rentrée, il est indispensable de l'avoir pour accéder au local du club, considéré comme « établissement recevant du public », ou encore à l'Air du Mas pour la grillade de rentrée ou pour aller en Espagne fin septembre. Sans oublier le fait que le port du masque est, dans les Pyrénées-Orientales et au moins jusqu'au 12 septembre, « obligatoire dans les établissements, lieux et événements dont l'accès est assujéti à la présentation du pass sanitaire ».

Quoiqu'il en soit, gardons le moral.

Bonne rentrée à tous ! Et prudence sur les routes !  
Bruno

RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 4 OCTOBRE A 19H00



## A Périllos, village abandonné

Les périodes de confinement avaient permis de redécouvrir des itinéraires oubliés proches de Canet. Le déconfinement a permis également d'en redécouvrir, mais plus éloignés, car on avait soif de parcourir des espaces. C'est ainsi que c'est vers Périllos que le groupe 2 s'est dirigé ce deuxième dimanche d'août. Périllos, ce village abandonné au début du XXème siècle, situé à proximité d'Opoul, on n'y était pas allé en effet depuis sans doute une bonne dizaine d'années. A tel point qu'on se demandait si on retrouverait l'itinéraire car aucun panneau n'indiquait la direction du village. Toujours est-il qu'au carrefour « stratégique », il n'y avait que 3 volontaires pour y aller, les autres craignant que la route soit de trop mauvaise qualité. Bernard a réussi à convaincre le reste du groupe d'y aller, trichant involontairement quelque peu sur la distance à parcourir, les 13 kilomètres annoncés en aller-retour en faisant en réalité 17, mais personne n'a regretté ce détour. C'est vrai, la route était de qualité inégale, mais des tronçons avaient été refaits et finalement tout le monde a atteint ce village perché abandonné et pu arpenter – à pied - les ruelles non goudronnées, pour y découvrir des maisons dans un état plus ou moins délabré, certaines étant carrément en ruines, et le cimetière au pied de la petite église où subsistaient quelques croix. Séquence émotion que nous n'avons pas souvent l'occasion de vivre et qui nous a permis de pratiquer un cyclotourisme différent au cours d'une randonnée quand même sportive puisque totalisant 100km pour 800m de dénivelée. A refaire avec un piquenique pour mieux profiter de l'endroit et y cueillir les mûres qui y abondent ?

### Super, le Capcir !

Le Capcir, ça faisait également longtemps que l'on n'y était pas allé ! Depuis 13 ans très exactement, lors d'un séjour club à la Llagonne. A moins que ce ne soit lors d'une invitation de Patrice dans son mobilhome à Matemale ? Cette fois-ci, c'était à l'occasion d'une rando du groupe montagne fort de 10 participants dont 5 de la famille Edouard que nous y retournions. Rendez-vous à Olette à une heure de Canet où il est difficile de se garer puis on enfourche les vélos pour rejoindre le Capcir non par la Nationale, mais par la départementale pittoresque des

Garrotxes. A la sortie d'Olette, c'est tout de suite à droite et dès le départ, ça grimpe, et ça durera très exactement 25 km ! Mais on était prévenus, avec Openrunner, il n'y a pas de surprise. Alors, chacun y va à son rythme, les regroupements permettant de ne pas se perdre et d'admirer les paysages sauvages et vertigineux. Au bout de 10 km, le seul village sur notre montée se présente, Ayguatebia. Comment peut-on vivre dans ce dénuement ? Le profil de la route se redresse mais le revêtement est bon, alors on continue sans problème. A 5 km du sommet, on lâche la bride aux petits-fils d'Edouard qui à presque 15 ans piaffaient d'impatience et le groupe se retrouve au col de la Llose à 1866m pour la photo. On rejoint la grand route qui dessert le Capcir où brutalement on retrouve la civilisation, c'est-à-dire le flux de voitures, dont on avait oublié l'existence pendant ces 3 heures d'ascension où on n'avait croisé (difficilement) que 3 ou 4 voitures. Autre surprise, la fraîcheur. C'est vrai qu'au départ, il ne faisait que 15°, mais le soleil – et l'effort – nous avaient vite réchauffés. Mais là, à 1800m, avec le vent que l'on découvre en plus, il faisait presque froid !

Sous la conduite de Patrice, « régional » de l'étape (cf. son mobilhome), on quitte rapidement cette route trop fréquentée après avoir franchi le col de la Quillane pour rejoindre les Angles par une route plus calme. Mais arrivés à la station, on retrouve encore la circulation. Il y avait en effet beaucoup de monde : en voiture, à vélo, à VTT, à pied. La ville est très animée. C'est toujours surprenant de découvrir une station de ski en été. Pas de doute, tout le monde n'est pas au bord de la mer ! On fait le plein d'eau et on continue vers Matemale où on piquenique au bord du lac. Une fois le café et la « rinchette » traditionnels de René absorbés, il restait un dernier col à gravir, le col de Creu, à 1708m d'altitude. L'ascension ne fait que 3km, mais avec un pourcentage élevé et après la pause casse-croûte, il fait mal aux jambes. Il ne reste plus qu'à descendre pendant 25km pour rejoindre les voitures en passant par Railleu, autre village des Garrotxes, tout aussi déserté que celui de la montée, tout en continuant à admirer le paysage.

Bien sûr, c'était une randonnée sportive, puisque totalisant « seulement » 70km mais pour 1600m de dénivelée. Par-delà la performance, nous avons connu le plaisir de rouler sur un itinéraire

oublié pour certains ou nouveau pour d'autres, dans un paysage grandiose et dans une ambiance très conviviale qui mêlait les générations, convivialité parachevée par le verre de l'amitié offert par François à l'arrivée. Là, la nécessité de présenter le pass sanitaire à l'entrée du bistrot venait malheureusement nous rappeler à la réalité, à savoir que nous étions en pleine pandé-

mie. Mais nous l'avions oubliée pendant toute cette journée passée au grand air. Vive le cyclo-tourisme !

*A noter que ce genre de randonnée n'est pas réservé aux groupes 1 et 2. Elle peut se faire avec un vélo à assistance électrique. Avis aux amateurs de découverte et de beaux paysages.*



### Deux randonnées à venir à ne pas manquer

Las Canals à VTT. Mardi 21 septembre.

Parcours pour tous, notamment ceux qui sont peu habitués à cette pratique. Environ 40km pour ... 80m de dénivelée. C'est un aller-retour le long de ce canal d'irrigation qui ne présente donc aucune difficulté. Pique-nique à prévoir. RDV à 8h45 au parking Boulanger à la Porte d'Espagne pour un départ vélo à 9h00. S'inscrire sur la fiche au local ou après d'Edouard ou Bruno.

Sant Climent. Mardi 28 septembre.

On y retourne après 18 mois d'absence, on sait pourquoi.

Deux parcours sont prévus pour nous mettre en appétit avant le restaurant :

- 74 km et 774 m de dénivelée par Sant Père de Rhodes [www.openrunner.com/r/11052257](http://www.openrunner.com/r/11052257)  
RDV à Sant Climent à 8h15 pour un départ vélo à 8h30
- 60 km et 291 m de dénivelée [www.openrunner.com/r/10551060](http://www.openrunner.com/r/10551060)  
RDV à Sant Climent à 8h45 pour un départ vélo à 9h00

S'inscrire sur la fiche au club ou auprès de Bruno

Attention : Pass sanitaire obligatoire pour passer la frontière et l'accès au restaurant.

### Séjours 2022

➡ Eygurande (Corrèze) du samedi 18 au samedi 25 juin  
34 inscrits actuellement. Acompte de 120€/personne à verser avant le 19 septembre

➡ Rosas (Espagne) : 4 jours/3 nuits en septembre



## L'Amicale cycliste canétoise à Roses (Espagne) en septembre 2022

A l'Hôtel Prestige Victoria \*\*\*  
Playa Santa Margarita  
Avinguda de la Gola de l'Estany  
17480 ROSES  
Tél +34 972 25 21 20

Sur le front de mer avec accès direct à la plage  
A 2 km du centre de Roses

4 jours / 3 nuits en pension complète

**du Mardi 13 au Vendredi 16 Septembre 2022**  
**160€ par personne tout compris**

¼ de vin aux repas – café ou boisson chaude le midi  
apéritif le soir – pourboires

Supplément chambre individuelle : 60€  
Parking privé en supplément à 300m (option) : 12€/jour  
Garage à vélo sécurisé

**50 participants maximum**

Pour participer au séjour :

- être licencié à l'Amicale Cycliste Canétoise en 2022
- ou être membre bienfaiteur de l'ACC à jour de la cotisation 2022

Acompte de **60€/personne** par chèque à l'ordre de l'AC Canet avant le **30 janvier 2022**  
Solde de 100€/personne et supplément single de 60€/personne avant le **29 mai 2022**

## Echos du Conseil d'Administration du 27 août

- ▶ compte tenu du contexte actuel, il n'est pas envisageable d'organiser les Côtes du Roussillon primeur au mois d'octobre dans notre local
- ▶ au 4ème trimestre :
  - ♦ les pauses-café pourraient reprendre le dimanche 3 octobre
  - ♦ une randonnée de la journée dans les Corbières sera organisée en octobre ou novembre
  - ♦ une sortie VAE pourrait être proposée si les possesseurs de VAE en font la demande
  - ♦ le 11 novembre étant un jour férié, un debriefing sera organisé de 11h30 à 12h30
- ▶ un séjour de 3 jours/2 nuits avec des parcours comportant de la dénivelée sera proposé vers le 15 mai, sans doute à Saint-Girons (Ariège); il pourrait venir en complément ou remplacer la participation à une cyclomontagnarde.
- ▶ la commande de maillots et cuissards Tactic devrait nous parvenir fin septembre; une nouvelle commande sera lancée en novembre pour une livraison fin janvier 2022

### Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :  
Ne paraît pas en août

« Le Cycle » :

- Les moments forts du Tour de France
- Le Giro en VAE : disputé par d'anciens champions avant le passage des coureurs.
- VTT dans le domaine skiable des 3 vallées : belles pistes et single tracks
- Changer les roulements de direction : *mais oui, ça s'entretient !*
- Parcours : dans le Jura. Vallonné, avec de beaux paysages
- La Slovénie de Roglic et Pogacar : un pays montagneux accueillant pour les cyclistes
- Col dur : col des Deux (1222m) dans le Vercors. Montée superbe.
- Diététique : ne pas manger « moins gras » mais « mieux gras » car les graisses sont indispensables.

### Entretien la batterie de son VAE

(D'après la revue « Que choisir »)

La batterie est un élément central du vélo électrique, sans doute le plus cher (entre 400 et 800 €). Sa durée de vie, en théorie, est limitée : les fabricants annoncent un nombre de cycles de charge/décharge (500, 1 000...). L'autonomie diminue ensuite, jusqu'à devenir insuffisante. Mais le processus est long, vous profiterez de votre batterie pendant de nombreuses années. Surtout si vous la soignez.

- **Stockage.** Stockez la batterie dans un endroit sec à température stable.
- **Recharge.** Utiliser régulièrement votre batterie reste le meilleur moyen pour en conserver les capacités. Si vous délaissez votre VAE durant une longue période, typiquement lors des mois d'hiver, branchez-la de temps en temps pour éviter la décharge profonde.
- **Décharge.** N'attendez pas que votre batterie soit totalement à plat pour la brancher, et débranchez-la dès qu'elle est pleine.

### Le forum des associations samedi 4 septembre

Le forum des associations se tiendra le samedi 4 septembre au théâtre de la mer de 10h à 19h. Le stand sera tenu par les membres du bureau, mais toutes les bonnes volontés sont les bienvenues ! 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

Il est encore possible de s'inscrire à la grillade de rentrée qui aura lieu le mercredi 15 septembre à l'Air du Mas après la réunion mensuelle; il suffit de remettre à Fernand, Jean-Louis ou Jacqueline un chèque bancaire du montant de la participation, soit 10€/personne, libellé à l'ordre de l'AC Canet ou du numéraire dans une enveloppe avec votre nom.

**Attention** : la présentation d'un pass sanitaire valide sera exigée pour pouvoir accéder au site.

### Grillade de rentrée : on recherche des maîtres queux

1 ou 2 maîtres queux seraient les bienvenus pour aider Michel et Dan à préparer la grillade. Si vous êtes intéressé(e), merci de le faire savoir à Michel ou à Dan.

### Changement d'heure de départ

Le soleil se lève plus tard, nous aussi. Depuis 1<sup>er</sup> septembre, les horaires de départ sont à 8h00 pour tous les jours de roulage et pour tous les groupes y compris le relax. Super, on va ainsi tous se retrouver au club. En plus, c'est simple, hein ? Personne ne devrait se tromper !

Le 1<sup>er</sup> octobre, on changera encore, les départs seront à 8h30, dans les mêmes conditions.

### Si si, les débriefings ont repris !

A voir le peu de monde présent « chez Daniel » le dimanche après la randonnée du jour, on peut se demander si tout le monde sait que les débriefings ont repris ! Et pourtant, Bruno l'a annoncé à plusieurs reprises. Alors, n'hésitez pas, quand la rando est finie, venez faire un tour au siège, c'est sympa de terminer la matinée en refaisant le monde du vélo et tout simplement de faire durer le plaisir d'être ensemble et de retrouver ceux qui ne peuvent plus faire de vélo. C'est chaque dimanche à partir de 11h30. Mais attention !!! Notre local étant considéré comme « un établissement recevant du public », **le pass sanitaire y est obligatoire.**

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
05/09	8h00	Leucate, Feuilla, Opoul
12/09	8h00	Espira-de-l'Agly, Baixas, Le Soler, Ponteilla, Villemolague, Brouilla
15/09	19h00	Réunion mensuelle suivie de la grillade de rentrée à l'Air du Mas
19/9	8h00	Argelès, Port-Vendres, Banyuls, Château Valmy, St André, Elne
21/9	9h00	Las Canals à VTT : sortie journée
26/9	8h00	Rivesaltes, Montpins, Vingrau, Tautavel, Cases-de-Pène
28/9	8h30	Sortie journée à Sant Climent (Espagne)
01/10	19h00	Réunion mensuelle au club
03/10	8h00	Leucate, La Franqui

**Bonne route à tous!**