

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

3 anniversaires ... et la sécurité !	1
Numéro 200	2
Première pause-café, mais ...	2
Les centcolistes se réveillent	2
VTT pour tous	3
Randonnée de caves en caves	3
On est retournés à Bascara	4
Corbières jeudi 18 novembre	6
Vive le vin nouveau	6
L'ACC fêtera ses 50 ans ce 22 novembre	6
Calendrier 2022	7
L'ACC fera une cyclomontagnarde « maison »	7
Chrstian Billery et Maurice Batut animateurs	8
Les bonnes pratiques en terme de circulation	9
Du côté des magazines	10
Vêtements cyclistes et T-shirts	10
Les sorties du mois	10

3 anniversaires ... et la sécurité

Ce mois-ci, le 22 novembre très exactement, l'amicale cycliste canétoise, notre club, fêtera ses **50 ans**. Heureux effet du hasard, cet évènement est évoqué en page 6 du **200ème** numéro du « R.T.T Route et Tout-terrain », la revue mensuelle du club. Si l'on ajoute que cela fait **20 ans** que l'amicale occupe le local actuel, cela nous fait au moins trois bonnes raisons de venir fêter le vin nouveau le vendredi 19 novembre !

La veille, ce serait sympa d'être nombreux à randonner dans les Corbières : en effet, le circuit le plus court propose une dénivelée à la portée de tous et le pique-nique prévu du côté de Fabrèzan sera l'occasion pour les cyclos des 2 groupes de se retrouver le temps du déjeuner.

Vous l'avez constaté, à chaque départ, nous sommes désormais pratiquement aussi nombreux qu'avant la covid, ce qui est une excellente nouvelle.

Mais plus nous sommes nombreux et plus la nécessité de bien rouler en groupe est primordiale; cela nécessite une attention permanente et « de ne pas faire n'importe quoi » pour ne pas se mettre en danger mais aussi ne pas mettre en danger le groupe.

Trop de cyclos roulent au milieu de la route ou trop à gauche et, lorsque le capitaine de route ou le serre-file le leur font remarquer, soit ne le reconnaissent pas, soit se trouvent de mauvaises excuses !

Le principe du bowling, vous connaissez ? Si un automobiliste, en doublant, venait à faucher un cyclo roulant trop à gauche, il est possible sinon probable qu'alors une bonne partie du groupe serait également fauchée. Prendriez-vous ce risque au prétexte, qu'à droite, vous risqueriez de crever ?

Excusez ce mauvais jeu de mots, mais « crever un pneu », c'est quand même moins grave que « crever tout court » !

Je compte sur vous. Soyez prudents, roulez à droite.

Bruno

Numéro 200

Eh oui, le RTT en est au numéro 200 ! Comment y est-on arrivé ? Voici sa petite histoire. Didier, voilà un peu plus de 16 ans, lors d'une réunion CA, lançait l'idée : « et si plutôt que d'avoir le compte rendu succinct du secrétaire, on faisait un vrai petit journal ? » Tous les membres trouvèrent l'idée géniale, le seul timoré étant le secrétaire à qui allait incomber la tâche de réaliser ledit journal ! Mais le mois suivant, en juin 2005, le 1^{er} RTT voyait pourtant le jour. Le secrétaire devenant président au même moment conservait cependant la même tâche. Et depuis 16 ans, le journal du club est réalisé sur le même principe. D'abord le nom : RTT veut dire « Route – Tout Terrain »...et pas autre chose, car les membres du club pratiquent bien ces deux activités, même si la première est largement privilégiée. Les rédacteurs principaux sont Bruno et Bernard. Mais ont également participé à l'écriture : Didier, Edouard, Michel Gleonec, Jean Paul, Jean Louis et Rosy Petit, Jean Louis Meillier, Jean Pierre Lambert, Joël Piétin, Clément, Kieran, Solange, Christian Billery.

Didier dans un premier temps, puis Bruno, mettent ensuite en forme le texte, fourni sous Word format A4 grâce à un logiciel. Jusqu'à l'arrivée de la covid 19 en 2020, Jean Louis Casenove en assurait le tirage papier au service des sports et Raymond continue à le mettre en place sur le site.

La parution de ce numéro 200 est l'occasion de rappeler que chacun peut écrire un article - ayant trait au vélo bien sûr. Il suffit de l'adresser à Bernard ou Bruno par mail. Ceux qui auraient conservé certains des 199 numéros peuvent se remémorer les bons moments passés au sein du club et constater la diversité de nos activités. Mais le numéro 200 n'est qu'une étape. A vous de savoir jusque quand le RTT continuera. Et comment il évoluera. Si vous avez des idées, n'hésitez pas à nous en faire part. En attendant, longue vie au RTT !

Première pause-café, mais...

...Mais elle était loin d'être conforme aux directives actuelles. La plupart des clubs du département, respectant les consignes gouvernementales et fédérales n'ont pas repris l'organisation des

pauses-café, les directives étant trop contraignantes. Le club de Saint Cyprien en revanche a pris la responsabilité de passer outre et d'accueillir les cyclos du 66 comme par le passé. Il est vrai que c'est très sympathique de pouvoir enfin retrouver des cyclos des autres clubs auprès d'un point de convivialité. Mais le club de St Cyp a pris un risque en ne respectant pas les règles de distanciation, de port de masque et de gants. En cette période de pandémie, il convient de ne pas baisser la garde. C'est dans ce sens que notre club n'organisera sa pause-café en mars que si les conditions sanitaires le permettent.

Les centcolistes se réveillent

Avec cette satanée covid, les chasseurs de cols avaient quelque peu abandonné depuis deux ans leur « chasse » habituelle à l'exception de Joël, JPH et Urbain qui avaient déniché un super parcours dans le Haut Languedoc. Pour ne pas rester en reste, les 4 autres fanas se sont inspirés de leur trace GPS, mais revue à la baisse : les premiers avaient parcouru 50km à VTT pour 1300m de dénivelée et les seconds « seulement » 36km pour 950m. Ces 4 derniers ont participé activement à cette chasse en apportant chacun un petit quelque chose : Bruno offrait le café du départ avec cake et la bière très attendue à l'arrivée, René le café du pique-nique, Edouard, le rhum (mais oui, on peut être sportif et apprécier une bonne « rinchette ») puis la bière à la maison, et Bernard assurait le guidage.

Départ de Berlou, au nord de Béziers, à 1h30 de Canet, eh oui, il faut aller de plus en plus loin pour dénicher de nouveaux cols, par un grand soleil, mais une température fraîche de 5°. Comme on commence à monter dès le début, on se réchauffe vite et on débâche au 5^{ème} kilomètre. Bruno réalise alors qu'il a oublié son portable. Comme on n'a pas envie de redescendre...et donc de remonter, il espère fortement qu'il l'a laissé dans la voiture et non à l'extérieur, mais bien sûr ça le tracasse. Un peu plus loin, il s'aperçoit qu'il a oublié son bidon. Et René également ! Ça commence mal, mais les deux autres ont des réserves d'eau sans oublier les boîtes de coca. Et il ne fait pas trop soif. On continue donc. Quelques coups de feu nous indiquent que les chasseurs sont dans le coin. On les découvre effectivement à l'affût sur la crête. Très sympas, ils nous tranquilisent en nous précisant qu'ils ne

tirent que les palombes. Pas de risque d'être confondus avec elles. Nous poursuivons notre quête de cols sur des pistes très roulantes. Bien sûr, quand elles sont trop pentues, on met pied à terre. On ne s'appelle pas Absalon, notre ancien champion du monde VTT. Au passage, on écrase et surtout évite pas mal de châtaignes. On regrette de ne pas les ramasser, mais faut surtout pas se surcharger ! Après avoir passé une dizaine de petits cols entre 600 et 700m dans un décor de montagnes magnifique malgré la faible altitude, on pique-nique au milieu des vignes de Saint Chinian. Dommage, les quelques grappes qui subsistent ne sont plus mangeables. On continue notre descente en grappillant encore 7 cols et en se rassasiant d'arbouses qui sont juste à point. Il y a tant d'arbres que l'on se croit dans un verger ! Et on arrive aux voitures. Où le portable de Bruno nous attendait.

Super journée avec une météo idéale, des paysages magnifiques et une grande convivialité au sein du petit groupe sans oublier 17 nouveaux cols ajoutés au compteur. On recommencera ailleurs ce genre de rando. Alors, si vous aimez le VTT, la dénivelée et les beaux paysages, venez avec nous. Vous êtes les bienvenus.

VTT pour tous

Ce matin-là, la tram' était annoncée. Alors, la veille, Bruno a lancé un message sur le net invitant ceux qui le souhaitent à faire du VTT plutôt que du vélo, car on le sait, la rando est plus agréable dans ce cas, les chemins creux et les haies nous protégeant davantage. Nous étions huit à avoir pris cette option et à s'en réjouir. La tram' était moins forte que prévu, raison de plus pour apprécier un itinéraire qui n'était pas programmé, on avait juste décidé qu'il se déroulerait dans la Salanque. A l'approche des carrefours, on prenait le choix d'emprunter des chemins pas toujours connus et c'est ainsi que l'on a suivi une piste qui longeait le Bourdigou jusque Pia que personne n'avait empruntée au préalable. Ensuite, ce fut la découverte d'une piste cyclable goudronnée jusque l'entrée de Toreilles qui n'était nullement indiquée. Après ces errements, on connaissait le terrain, mais on a eu la surprise de voir que l'estuaire de l'Agly était complètement bouché par une digue naturelle de sable large d'une trentaine de mètres. Il ne restait plus qu'à rentrer en passant par un champ de cactus

avec ses figues de Barbarie très colorées qui donnait à la rando un cachet exotique. Petite surprise finale : une piste sèche s'est transformée subitement sur une trentaine de mètres en un passage boueux, mais ce sont les aléas du VTT ! En tout une quarantaine de kilomètres pour...une cinquantaine de mètres de dénivelée. Rando donc ouverte à toutes et à tous. Alors la prochaine fois qu'une sortie VTT est annoncée, n'hésitez pas, rejoignez nous, ça sort de la routine !

Randonnée de caves en caves

Après deux années blanches, le vélo club de Lézignan a renoué avec sa randonnée « cyclotouristico-eunologique » pour le plus grand plaisir des 300 participants dont 10 Canétois et parmi eux 2 cyclotines. On aurait pu être plus nombreux, mais il a fallu compter avec les cas particuliers. James a annoncé qu'il ne pouvait plus venir suite à un problème de voiture. Mais il n'était pas inscrit ! Claude s'est trompé d'un jour. Il croyait que c'était le dimanche. Jacqueline était indisposée suite à un rappel de vaccin et Lucien de ce fait n'est pas venu non plus. Nous étions donc 10 au départ de Lézignan par un temps frais mais ensoleillé. Première étape : Canet. Mais oui ! Mais Canet d'Aude bien sûr. Première dégustation. Il est 9h, c'est un peu tôt, mais on apprécie quand même. Jusque-là, c'était plat. Mais en se dirigeant vers le Minervo, la route se redresse. L'itinéraire est magnifique, avec ses petites routes sans voitures serpentant au milieu des vignes. On arrive ainsi sur le site très pittoresque de Minerve où nous attend le ravitaillement très copieux, comme on sait le faire dans l'Aude. On continue à monter en passant même un petit col et c'est la descente vers Olonzac que l'on connaît pour y être passé lors de nos sorties VTT le long du canal du Midi. On ne trouve pas tout de suite la cave où a lieu la deuxième dégustation. C'eut été dommage de la rater car il était midi...l'heure de l'apéro ! On apprécie donc doublement. On continue et c'est l'incident : Bruno tombe suite au bris de sa patte de dérailleur. Chute sans gravité, car c'était en montant, mais le vélo est immobilisé. Heureusement, Edouard était là. Pendant qu'il retire le dérailleur et réduit la chaîne, les autres cyclos profitent de la leçon de mécanique, commentée par Jean-Christophe dit « Radio Boulogne ». Et on repart vers la Bastide où le repas nous attend.

R.T.T Route et Tout-Terrain

N° 200 Novembre 2021

Dégustation d'abord d'un super vin, c'est la troisième dégustation, puis on rejoint à table Véro et Daniel qui nous avaient réservé nos places. On rencontre quelques cyclos venus du département, notamment Jean et Gilberte Delès qui ont roulé occasionnellement par le passé avec nous. Il ne reste plus qu'à rejoindre la cave coopérative de Lézignan pour y récupérer notre bouteille souvenir et celles des inscrits qui n'ont pas pu venir.

Cette randonnée nous laissera un excellent souvenir grâce à la beauté des paysages, l'excellente

ambiance qui régnait au sein du groupe et l'organisation sans faille, en particulier un fléchage impeccable tout au long de l'itinéraire. Ce parcours était légèrement plus difficile que celui des autres années qui longeaient plus ou moins le canal du Midi, mais s'avérait être beaucoup plus pittoresque. A noter que deux « électriques » ont participé sans problème, Michèle n'ayant usé que le cinquième de sa batterie en 72 km pour 620m de dénivelée. Ce genre de rando est donc faisable par les VAE. S'en souvenir l'an prochain, car on y retournera.



On est retournés à Bascara

Dans la série on fait tout comme avant la covid, on est retournés à Bascara. Et on était nombreux : 22 à vélo, et 34 à table ! Comme d'habitude 2 groupes se sont constitués qui sont rapidement devenus 3 comme on va le voir. Le groupe vallonné fort de 8 cyclos a parcouru 65 km pour plus de 560m de dénivelée, ce qui est inhabituel pour ce groupe qui avait donc un bon niveau. D'abord la descente sur San Mori...qu'il faudra donc remonter en final. Puis direction le sud en direction de l'Estartit, mais sans aller jusque la mer qui sera atteinte au niveau de l'Escala avec une vue superbe sur la station. Les cigognes n'ont pas été aperçues, comme c'est souvent le cas dans la région, mais...une autruche se promenait dans un pré ! Il ne restait plus qu'à rejoindre le point de départ en passant par cette fameuses côte.

Le groupe montagne n'est pas resté uni longtemps. Au 5^{ème} kilomètre, c'est-à-dire à l'occasion de la première bosse, un vent de folie s'est emparé de 7 grimpeurs qui ont foncé à la poursuite – on ne le nommera pas mais sachez que c'est le président ! – de celui qui avait déclenché les hostilités. Comme ils ne connaissaient pas le parcours... ils ont loupé la bifurcation. Le gruppetto de 5, mené

par le guide qui se trouvait à l'arrière a bien pris la bonne route à droite et a continué pendant que Georges rattrapait les 8 fuyards pour les ramener sur le bon itinéraire. Mais suite à des problèmes de navigation, la jonction des deux groupes ne s'est faite qu'au restaurant ! Tous ont quand même profité de la vue sur le lac de Banyoles qu'ils ont longé sur une rive et ont dû rouler pendant 3 km sur une piste très caillouteuse programmée mais pas identifiée comme telle. Pas toujours facile de tracer un itinéraire en Espagne, le graphisme des cartes n'étant pas toujours explicite. Pour ceux qui ne sont pas vététistes, ce fut une véritable aventure agrémentée de deux crevaisons. Mais après tout, on

n'a fait que copier les pros qui ont couru Paris Tours avec des tronçons semblables ! Le parcours faisait 69 km pour 800m de dénivelée... Mais certains cyclos en ont fait un peu plus !

Il ne restait plus qu'à prendre l'apéro ou la bière en terrasse où les non pédalant nous attendaient, puis manger à l'extérieur, vu le temps clément. Comme les autres années, le menu était copieux: 4 entrées, le plat au choix, les desserts au choix également, vin à volonté et café. Le tout pour 15€. On y reviendra, surtout à la belle saison, pour profiter de la piscine. Et comme d'hab, un petit arrêt à la Jonquère terminait la journée.



Corbières jeudi 18 novembre

On retourne dans les Corbières. Décidément, tout redémarre ! On recommence vraiment à vivre normalement. Ce sera le jeudi 18 novembre, au départ de Portel-des-Corbières, à 45' de Canet. 2 circuits seront proposés, avec pique nique pris en commun du côté de Fabrèzan :

- 82 km et 738m de dénivelée www.openrunner.com/r/13891355
- 75 km et 574m de dénivelée www.openrunner.com/r/13891375

A noter que les 2 parcours peuvent être faits en VAE et que le 2ème circuit est à la portée de tous, Renseignements complémentaires et inscriptions sur les fiches au club.

Vive le vin nouveau

Depuis de nombreuses années, le club fête le Côte du Roussillon primeur. Pas l'année dernière, on sait pourquoi. Pas le 3^{ème} jeudi du mois d'octobre dernier non plus comme l'aurait voulu la tradition, par crainte de ne pas pouvoir le faire dignement. Mais à la réflexion, on pourrait quand même le fêter ce mois-ci, la covid ayant l'air de se calmer. On ne le fera cependant pas le 3ème jeudi du mois, pas parce que c'est le jour du Beaujolais nouveau, mais parce qu'on rentrera juste des Corbières. Alors, pourquoi pas le jour suivant, le vendredi 19 ? On mêlera alors Beaujolais et Côtes du Roussillon ! Ce sera au cours d'un saucissonnage à 19h00 au club. Prévoir 5€ par personne et l'inscription sur la liste affichée au tableau. Encore un bon moment à passer ensemble ! Pass sanitaire exigé.

L'ACC fêtera ses 50 ans ce 22 novembre

Créée par une poignée de fanas de cyclisme le 22 novembre 1971, l'amicale cycliste canétoise fête donc ses 50 ans ce mois-ci. L'appellation de notre club rappelle qu'il était à l'origine à vocation cycliste. Il était d'ailleurs affilié à la FFC. Ses adhérents participaient à des courses locales, son siège étant à Canet Plage au bar le « Guilledou », appelé ensuite le « Lutèce » puis le « 18-10 » puis devenu un magasin d'articles de plage. Petit à petit, le club a perdu sa vocation première pour devenir un club cyclotouriste à part entière. Son siège fut transféré dans un local préfabriqué de l'ancien collège, près de la pinède de Canet village, prenant le nom d'un membre décédé, adjoint au maire, le Général Brondeau, puis à la colline des loisirs en 2001.

Après avoir connu une double affiliation FFCT et UFOLEP de 2002 à 2006, il est revenu dans le « giron » exclusif de la Fédération Française de Cyclotourisme.

En 50 ans, notre club a donc évolué, diversifiant son profil et ses activités par :

- Une augmentation importante de son effectif : 106 contre 25 il y a une vingtaine d'années
- La féminisation : 17 cyclotines actuellement contre une seule il y a 25 ans
- La création d'une randonnée dans le cadre du CODEP : la Saint Jacques devenue Manu Mayen et d'une pause-café, annuelles.
- La création d'un brevet 100km pour le groupe relax, ouvert à tous
- L'instauration d'une sortie mensuelle « longue distance »
- La création d'une randonnée « cyclotines » ouvertes à toutes les féminines du département
- L'instauration de plus de 50 séjours en 20 ans: France du sud, Pays Basque, Bretagne, Alsace, Corse, Espagne, Toscane.
- La création de 4 groupes, dont le groupe relax
- La participation à différents brevets, montagnards et longue distance
- L'encouragement à la pratique du VTT en plaine, et en montagne dans le cadre du club des 100 cols (9 adhérents)
- La prise en compte des VAE
- La participation à des stages de perfectionnement et de premiers secours organisés par le CODEP
- La création d'un site très complet

- L'élaboration d'un journal mensuel, le RTT (Route Tout Terrain) et de la lettre hebdomadaire du Président : la Gazette Amicyclo
- L'organisation de manifestations niveau CODEP et ligue (concentrations, assemblées générales.
- L'instauration de moments conviviaux avec participation des épouses: galette des rois, crêpes, repas dansant annuel, repas gastronomiques et champêtres, buffets campagnards, pique-niques, célébration des anniversaires, rallye découverte, vin primeur,
- La participation aux manifestations organisées par la ville de Canet : forum des associations, Téléthon, tous à vélo avec l'agglomération, journées sécurité pour les jeunes...

En résumé, notre club s'est diversifié, la pratique du cyclotourisme étant bien sûr toujours le dénominateur commun, mais la mise sur pied de moments conviviaux, où les épouses sont invitées, a renforcé les liens d'amitié entre tous les membres. Notre club mérite bien son nom d'amicale.

50 ans, ça se fête. Mais la covid ayant perturbé le calendrier, nous fêterons cet anniversaire avec un peu de retard. Ce sera le vendredi 21 janvier aux Voiles Rouges sous forme d'un apéritif « déjeunatoire » et dansant. Nous en reparlerons le mois prochain en apportant des précisions sur sa réalisation. En attendant, notez bien cette date sur votre calendrier.

Calendrier 2022

- ♦ Ven 21 janvier à 12h00 aux Voiles Rouges : 50 ans du club
- ♦ Sam 29 janvier à 15h00 à Prades (à confirmer) : AG du CODEP 66
- ♦ Ven 4 février à 19h00 à l'Ecoute du Port : AG ACC
- ♦ Sam 12 février à 15h00 à l'Ecoute du Port : crêpes + diaporama
- ♦ en février (date à fixer) : sortie journée calçots à La Vajol
- ♦ Dim 13 mars : Pause-café ACC sur le parking de Casino
- ♦ Mar 22 mars : Tour de Catalogne : arrivée à Perpignan
- ♦ Mer 23 mars : Tour de Catalogne : départ de Perpignan
- ♦ du Mar 17 au Jeu 19 mai : « Cyclomontagnarde ACC à Saint-Girons (09)
- ♦ Dim 22 mai : 5^{ème} randonnée des Cyclotines
- ♦ du Sam 18 au Sam 25 juin : Séjour ACC à Eygurande (Corrèze)
- ♦ Dim 17 juillet : Randonnée Manu Mayen
- ♦ Sam 3 sept : Forum des Associations
- ♦ Lun 12 sept : Réunion mensuelle + grillade de rentrée
- ♦ du Mar 13 au Ven 16 septembre : Séjour ACC à Rosas (Espagne)

L'ACC fera une cyclomontagnarde « maison »

Une cyclomontagnarde, c'est une randonnée effectuée dans chacun des cinq massifs montagneux français d'une distance de 220km environ pour plus de 4000m de dénivelée à effectuer en 1 ou 2 jours. Jusqu'à présent, le club participait activement à ce genre d'épreuves (rappelons que par le passé Jean-Louis Meillier en a réalisé une vingtaine), mais l'ACC vieillissant, de moins en moins de cyclos sont intéressés par ce genre d'épreuves qui sont, il faut le reconnaître, d'un niveau assez élevé. Mais comme il existe toujours un noyau de montagnards au sein du club, le CA a décidé d'organiser une cyclomontagnarde « maison » d'un niveau plus accessible qui permettra à ces fanas de la dénivelée de se faire plaisir en montagne. Voici ce qui est prévu :

A Saint-Girons (Ariège) à 3h15 de Canet au camping Parc des Palettes du mardi 17 au jeudi 19 mai
Dans des chalets, face aux Pyrénées, équipés : salle d'eau – WC – cuisine – terrasse, de 3 types :
TONGA : 1 chambre à 1 lit double + coin salon avec clic clac : 65€ la nuit pour 2 ou 3 personnes
ATLANTIS : 1 chambre à 1 lit double + 1 chambre à 3 lits : 75€ la nuit pour 2 à 5 personnes
SAMOA : 1 chambre à 1 lit double + 2 chambres à 2 lits : 90€ la nuit pour 2 à 6 personnes

Ces prix sont ceux de 2021. Ceux de 2022 ne sont pas encore établis mais devraient peu varier .
 Parking – salle réunion – salle TV – parking – bar – restaurant – épicerie – dépôt de pain – Wi-Fi
 Chiens acceptés (3€/J) - malheureusement la piscine ne sera pas ouverte.

Activités :

Elles seront définies avec précision lorsque les participants seront connus. A priori :

- Mardi midi : arrivée, mais installation à 16h00
- Mardi après-midi : courte randonnée avec petits cols
- Mercredi matin : col de la Core 1395m à 25 km ou col d'Agnès 1570m à 42 km (approche voiture)
- Jeudi matin : randonnée avec petits cols
- Jeudi 14h00 départ

Epouses : randonnées à pied – Saint-Girons à 1,5 km – visites diverses

Repas : selon le nombre de participants : popote commune, resto, plats cuisinés.

Inscriptions : contacter Bernard en précisant le chalet prévu avec quel autre cyclo.

Pas d'arrhes dans l'immédiat.

Christian Billery et Maurice Batut animateurs

Notre fédération dispense une formation à plusieurs niveaux pour que nos sorties cyclotouristes soient mieux encadrées, notamment du point de vue sécurité et intérêt des zones visitées. Jacqueline, Lucien et Jacques Bruyère ont suivi celle du premier niveau qui est celui d'animateur voici quelques années. Christian et Maurice à leur tour viennent de la suivre ce mois-ci Voici le compte-rendu du premier :

"J'ai la chance d'avoir bénéficié de la formation d'animateur animée par Jean-Paul Bonin, Président du CODEP66. Le club de Villelongue-dels-Monts, représenté par Marc Decaudin l'ancien Président du club et actuellement responsable sécurité du CODEP66, avait la gentillesse de nous héberger. Ce petit club très actif doit en partie son dynamisme à son école de vélo qui lui permet d'une part, d'afficher une moyenne d'âge à faire pâlir la majorité des clubs de la région et d'autre part, à drainer des subventions de nombreux villages voisins dont les enfants bénéficient de cette structure.

Quant à la formation, elle se divise en deux parties :

La première, très théorique, se déroule en salle et aborde dans un premier temps, l'organisation de la Fédération Française de Cyclotourisme, le rôle des COREG, CODEP et des clubs. Puis dans un second temps, nous voyons le rôle de l'animateur, l'animation de groupe et la réalisation d'une cyclo-découverte. Les aspects sécuritaires sont ensuite abordés par notre hôte, Marc.

La journée prend fin après 10 heures d'un travail intensif juste interrompu par un copieux déjeuner. Déjeuner élaboré par un traiteur de Saint-Génis-des-Fontaines et arrosé par l'apéritif, les vins et le café offerts par notre club hôte. Nous nous donnons rendez-vous la semaine prochaine.

La seconde, plus concrète, consiste à mettre en pratique les connaissances acquises la semaine précédente. Pour cette raison, notre vélo est indispensable. En effet, le matin nous partons avec les cyclos du club Villelonguais afin d'assurer leur encadrement sous l'œil avisé de notre formateur qui ne se prive pas de jouer l'enfant terrible et indiscipliné. Ce n'est que trop tardivement pour en profiter, que je pris connaissance des démarches que Bruno avait accomplies, avec succès d'ailleurs, pour m'exempter de cette épreuve, connaissant les difficultés rencontrées pour transporter mon vélo. En effet, c'est en pièces détachées que celui-ci voyagea.

L'après-midi, chacun d'entre nous expose son projet de circuit-découverte que nous avons pris soin d'élaborer durant la semaine précédente.

C'est avec un petit serrement au cœur que nous nous quittons et retournons dans nos clubs respectifs, à Villelongue, à Canet, dans les Fenouillèdes et même dans la banlieue Toulousaine."

Merci Christian et Maurice d'avoir accepté de suivre cette formation qui permettra au club d'être mieux encadré. Qui marchera sur leurs traces ???

Les bonnes pratiques en terme de circulation

par Christian Billery, responsable sécurité

Un jour il m'est venu l'idée saugrenue de servir de serre-file à Jean lors d'une sortie dominicale. Et là, je me suis rendu compte de l'ampleur des dégâts. Je me contenterai donc de vous rappeler les bonnes pratiques en terme de circulation sur route, surtout si celle-ci sont fréquentées.



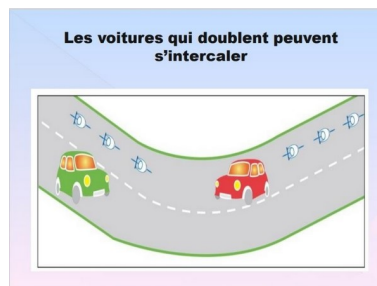
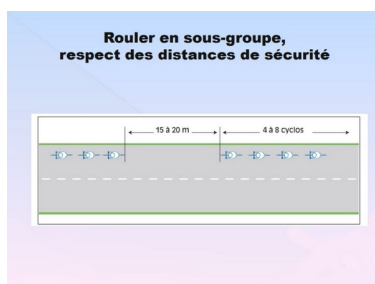
Sur la route, nous devons rouler en file et à droite de la chaussée. Lorsque celle-ci possède un accotement revêtu, nous devons l'emprunter. Et ne pas prétexter un hypothétique risque de crevaison.



Le dépassement s'en retrouve facilité. Sachez que lorsque vous ne respectez pas ces consignes, vous vous mettez en danger, mais vous mettez aussi vos amis en danger. Si vous vous faites faucher par un automobiliste, c'est l'ensemble du groupe qui sera fauché.



Pour éviter cela, il suffit de rouler en sous-groupes de 4 à 8 cyclos en laissant un intervalle de 15 à 20 mètres.



Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Un nouveau calcul d'itinéraires : une application mappy.
- Conseils pour acheter un VTT
- VTT dans les Ecrins. *Ça donne envie d'y aller*
- Toutes à vélo à Toulouse : 3000 cyclotines s'y sont donné rendez-vous en septembre.
- Voyage cyclo en Ecosse : de galère en galère. Narré avec beaucoup d'humour.
- Escapade en Lot et Garonne : vélo et histoire
- La voie bleue : 700km de Luxembourg à Lyon
- Randos dans l'Oise : du vrai cyclotourisme.
- L'asthme d'effort : peut toucher tout le monde lors d'une activité de plein air.

« Le Cycle » :

- Shimano passe à 12 pignons !
- Le freinage à patins face aux disques fait de la résistance, mais jusque quand ?
- Entretenir sa cassette. Il ne suffit pas de la laver.
- Parcours : sud Touraine : au fil de l'eau et des châteaux. Légèrement vallonné.
- Col dur : le Molard (73). Pas un mythe comme ses voisins, mais vaut le détour
- Les 24h du Mans à vélo : 1^{ère} équipe 1017km. Tous les résultats.
- Différentes façons de faire le Tour de France
- Alerter en cas de chute : différents modèles connectés

Vêtements cyclistes et T-shirts

- ▶ Une nouvelle commande de vêtements cyclistes, la 3ème de l'année, vient d'être envoyée à notre fournisseur TACTIC; les articles devraient nous parvenir première semaine de janvier.
- ▶ Des T-shirts bleu roi et des casquettes ont également été commandés; ils devraient nous parvenir dans la 2ème quinzaine du mois,

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
07/11	08h30	Vingrau, Tautavel
14/11	08h30	Opoul, Pas de l'Echelle
18/11	09h00	Sortie journée dans les Corbières au départ de Portel-des-Corbières
21/11	08h30	Millas
28/11	08h30	Port-Vendres, Château Valmy

Bonne route à tous!