

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

Restons prudents !	1
Quel mois de mars !	2
« Papa a fêté ses 90 ans	2
Comment ne pas faire de vélo	2
Le Tour de Catalogne	2
66 degrés sud la Cyclo	3
Du côté des magazines	3
Roger Sarrat médaillé à titre posthume	3
En avril, si la météo le veut bien	4
Notre pause-café le dimanche 8 mai	4
Qui est assisté et comment ?	4
Séjour à Eygurande : paiement du solde	5
10 règles d'or édictées par le club des cardiologues	5
Comment consulter la revue cyclotourisme en ligne	5
La 5ème randonnée des cyclotines organisée par le club	6
Fête du vélo à Mosset	6
En mai, on partira à 8h00	6
Les évènements du mois	6

### Restons prudents !

« Ce n'est pas un poisson d'avril : le conseil d'administration du club vient de décider à l'unanimité d'annuler la réunion prévue vendredi 1 avril et bien sûr le couscous qui s'ensuivait.

Depuis samedi, 3 d'entre nous, dont je (comme dirait Alain Delon), avons été testés POSITIF à la covid-19; cela signifie donc que le virus circule encore activement et, même s'il ne s'agit que d'une « grippette », je peux vous dire qu'on n'est pas tout à fait gaillard pendant quelques jours et que la liberté d'aller, de venir et de recevoir est subitement proche de zéro avec comme cerise sur le gâteau 0 km au compteur vélo pendant une dizaine de jours.

Cette décision, que certains d'entre nous n'ont prise qu'à contre-cœur, ne sera peut-être pas comprise par tous, mais il y va de notre responsabilité, et nous l'assumons pleinement.

Nous avons envisagé la possibilité de tenir la réunion mais, comme le port du masque n'est plus obligatoire dans les lieux clos, nous avons décidé de ne pas retenir cette option.

Quant à un apéritif et un repas à 50 dans une salle confinée et trop petite, sans masque, nous n'avons pas voulu prendre le risque.

Nous devrions en principe aller vers les beaux jours et la chaleur, synonymes de réunions et de repas possibles à l'extérieur; et, si le temps en Catalogne ne s'améliore pas, nous pourrions éventuellement programmer nos réunions dans le ch'nord !

Merci pour votre compréhension  
Bruno et le Conseil d'Administration »  
(mail transmis aux amicalistes le 29/03)

## Quel mois de mars !

Le tout premier article du premier RTT titrait en avril 2005 : *Quel mois d'avril !* Et poursuivait : *Eh bien, ça ne s'améliore pas ! Les 3 premiers dimanches n'ont pas vu beaucoup de cyclos sur les routes !* On pourrait dire la même chose ce mois-ci, mais on est en mars ! D'habitude, c'est effectivement en avril qu'il pleut, pas en mars ! Avec ce temps gris et pluvieux, on se serait cru dans d'autres régions que l'on ne nommera pas pour ne vexer personne, mais il faut reconnaître que cette météo inhabituelle nous a déroutés. La pause-café de Bompas a été annulée, puis la nôtre, la sortie progression vers Castenou est passée à la trappe, la sortie Pont de Molins a été reportée, et chaque jour de roulage, on regardait le ciel en espérant y détecter un coin de ciel bleu, souvent en vain. Ceux qui se sont risqués à rouler ont pourtant eu raison, car la pluie était plus souvent promise que réelle, mais ils étaient peu nombreux, entre 12 et 15. Pas de doute, on n'a pas l'habitude de rouler sous un ciel menaçant. Il nous reste à espérer que la météo avait un mois d'avance et que le mois d'avril sera plus propice à la pratique de notre sport favori.

### « Papa » a fêté ses 90 ans



Papa, c'est-à-dire, pour les « jeunes » qui le connaissent peu, car il ne roule plus depuis 2 ou 3 ans, c'est bien sûr Daniel Iorg. Notre toujours alerte « papa » a donc fêté ses 90 ans au club où il a fait couler à flot le punch préparé par sa Véronique et nous a régalarés de quiches et pizzas. Pour le fêter et le remercier, le club lui a offert un assortiment de gourmandises catalanes. Mais au fait, a-t-il vraiment 90 ans ? Pas sûr du tout puisqu'il est né un 29 février ! Ne prenant logiquement qu'un an tous les 4 ans, Il n'aurait donc que 22 ans et demi...d'où son secret de jeunesse ! Toujours est-il qu'il fait partie maintenant du trio des nonagénaires du club où Jacky Grandpierre (92 ans) et Claude Bancourt (90 ans) l'ont précédé. Quand on sait que deux autres candidats sont dans l'antichambre, on se dit qu'il n'y a pas de doute, le vélo, ça conserve !

## Comment ne pas faire de vélo

Avouez-le, ne vous est-il jamais arrivé de vouloir tirer au flanc ? De vous dire : « je resterais bien au lit demain matin au lieu de me lever aux aurores pour faire du vélo » ? Alors, que fait-on ? On regarde la météo en espérant que le vent se déchaîne ou qu'il pleuve, mais en général, ma météo reste clémente. J'ai trouvé une méthode accidentellement, certes, mais oh combien efficace.

Vous prenez un petit bricolage à faire. Vous vous armez d'un cutter bien affûté. De la main gauche, ou droite si vous êtes gaucher. Les ambidextres ont le choix. Vous vous en saisissez et l'enfoncez dans le muscle adducteur du pouce de votre main dominante. De ce fait vous vous retrouvez aux urgences où deux jolies infirmières vous prennent en charge et vous conduisent dans un bloc dédié à la pose des points de suture.

En attendant le médecin urgentiste, vous regardez les innombrables consignes affichées sur les murs. Et là, un tableau attire votre attention. Il y est inscrit la durée pendant laquelle vous devez garder les points de suture. Vous y voyez que pour le visage, hors paupières, durée 8 jours. Pour les paupières, 6 jours, pour l'intérieur de la main, 10 jours. Etc. Etc.

Et sur l'avant dernière rangée, il est inscrit : "Pénis, 6 à 14 jours" ?!

Quelques instants plus tard le médecin entre, me fait 4 points de suture et un magnifique pansement. Avant de nous quitter je lui demande :

" Dites docteur, j'ai regardé le tableau affiché à votre mur et une question me taraude. Pourquoi la durée pour laquelle nous devons garder les points de suture pour une blessure au pénis varie de 6 à 14 jours ?

Est-ce en rapport avec la taille de la blessure ou est-elle due à la profondeur de la morsure ? Il éclate de rire et me congédie

*Christian Billery*

## Le Tour de Catalogne

Cela faisait plus de 60 ans que le Tour de Catalogne n'était pas passé dans la plaine du Roussillon et voilà qu'il fait étape à Perpignan cette année. L'occasion de voir de près les champions, et ce à deux reprises. Le mardi 22 tout d'abord. La « Volta » passait à Canet, du côté de Lidl, en venant de Saint Nazaire. Une dizaine d'entre nous s'est regroupée entre ce rondpoint

et la bretelle de la voie rapide pour bien les voir. Mais les coureurs avaient beau être en plusieurs pelotons, on n'a pas eu le temps de les reconnaître. Ils vont trop vite ! Le lendemain, ils étaient plus visibles, au départ de Perpignan. Les cyclos du club qui étaient venus une heure avant

le départ ont eu tout loisir de les côtoyer, d'assister à la présentation ...et d'admirer leurs vélos. Ensuite, ils partaient pour Montlouis (les coureurs, pas les Canétois). Rendez-vous dans 60 ans ?

## 66 degrés sud la Cyclo

- du 28 au 30 avril
- 3 types d'épreuves : 1/ contre la montre de 10km le 28/4; 2/ cyclosporives le 30/4 avril avec 2 parcours : 125 km D+ 1485m et 165 km D+ 2000m; 3/ cyclotouristique le 30/4 avec 2 parcours : 50km D+ 110m et 98km D+ 250m
- Cyclotouristiques, *celles susceptibles d'intéresser le plus grand nombre au club* :
  - le montant de l'inscription est de 4,50€ si inscription groupée club (voir Bruno); sur internet, il est de 5,00€(+ 1,00€ de frais de gestion)
  - la clôture des inscriptions sur internet est fixée au 26 avril, mais il est aussi possible de s'inscrire sur place soit le vendredi de 9h à 18h, soit le samedi de 7h à 8h30.
  - le nombre de participants maximum est de 400 par circuit.
  - le retrait des inscriptions se fera le samedi 30 de 7h à 8h30 au parc des expositions
  - le départ sera donné place de la Victoire à Perpignan à 9h

Si vous envisagez de participer à l'une ou l'autre des cyclotouristiques, merci de bien vouloir vous inscrire sur la fiche au tableau ; en fonction du nombre de participants, nous verrons comment nous organiser : départ du club, retrait des inscriptions, ....

Pour vous inscrire via internet, prendre connaissance du règlement ou obtenir tout renseignement complémentaire ; <https://www.66-degres-sud.fr>

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme » :

- Présentation du nouveau président du club des 100 cols : Enrico Alberini...un Italien !
- Conseils pour bien gonfler ses pneus
- Itinéraire : les phares bretons
- la mort subite est un accident rare et ne doit être en aucun cas un alibi pour apeurer et ralentir la pratique cycliste.

### « Le Cycle »

- A l'Ouest de Paris, dans les parcs et forêts franciliens : des parcours insoupçonnés à VTT
- Plus d'une décennie d'inventions pour perfectionner le vélo. Et ce n'est pas fini !
- Serrage de selle. Attention, danger !
- Parcours : sur les routes de l'Amstel Gold Race : ascensions courtes mais féroces.
- Col dur : col de Peyra Taillade 1190m en Haute Loire. Méconnu, mais vaut le détour.
- Andorre : nombreux itinéraires. Montagneux bien sûr. *On y retournera fin juin.*
- Le Paris-Brest-Paris 2023 commence dès maintenant avec les brevets. *Des volontaires ?*
- Tout sur les housses de transport. De 70€ à ...900€

## Roger Sarrat, médaillé à titre posthume.

*Paru dans la revue « Cyclotourisme »*

Roger Sarrat est décédé brutalement le 27 juin 2021, atteint par le Covid- 19, avant d'avoir pu recevoir le diplôme du Mérite du cyclotourisme qui lui avait été décerné. Ce dernier récompensait son investissement en faveur des handicapés et comme responsable de la commission « Manifestations

et logistiques » au sein du CODEP. Ce manque a pu être réparé par la remise du diplôme à titre posthume à Martine, son épouse, elle-même déficiente visuelle, par Jean Roman, président du Comité départemental olympique et sportif des Pyrénées-Orientales, en présence du président de l'AC Canetoise au cours d'une cérémonie qui a en même temps commémoré les 50 ans du club. Le trophée du Comité départemental a aussi été remis par le maire de Prades.

### En avril, si la météo le veut bien

- le 5, circuit montagne « à la carte »  
jusqu'à la frontière ou jusqu'à Port-Bou  
de 59 à 105 km et de 890 à 1100m de dénivelée  
départ de Canet ou d'Argelès-s-Mer  
avec ou sans pique-nique  
<https://www.openrunner.com/r/10786374>
  - le 12, circuit montagne Taillet : départ du club à 8h00  
• 95 km et D= 848m <https://www.openrunner.com/r/3643106>
  - le 14, sortie journée avec restaurant à Pont-de-Molins (Espagne)  
• 69 km et D+ 847m <https://www.openrunner.com/r/14344624>  
• 63 km et D+ 360m <https://www.openrunner.com/r/14274865>  
• 54 km et D+ 300m <https://www.openrunner.com/r/14498061>
  - le 19, sortie journée dans les Corbières, au départ de Fitou et avec repas tiré du sac  
• 69 km et D+ 911 m <https://www.openrunner.com/r/14250089>  
• 47 km et D+ 717 m <https://www.openrunner.com/r/14265047>
  - le 26, sortie journée dans les Corbières, au départ de Tuchan et avec repas tiré eu sac  
• 83 km et D+ 1119m <https://www.openrunner.com/r/3875586>
- Pour toutes ces sorties, inscription et renseignements complémentaires sur les fiches au club. Inscriptions possibles également par mail ou SMS adressés à Georges ou Bruno

### Notre pause-café le dimanche 8 mai

Notre pause-café prévue le dimanche 20 mars a dû être annulée compte tenu des prévisions météo défavorables ; et nous avons bien fait car, avec la pluie qui est tombée abondamment ce jour-là, nul doute que nous aurions fait « chou blanc ». et qu'en plus nous serions rentrés trempés ! Après 2 ans passés sans recevoir les cyclos des autres clubs du département, le conseil d'administration de l'amicale, lors de sa séance du 25 mars, a décidé de proposer une nouvelle date pour la tenue de notre pause-café : ce sera le dimanche 8 mai sur le parking de notre partenaire Casino.

### Qui est assisté et comment ?

Un examen attentif des « vélocipèdes » du club prouve que près d'un cyclo sur 4 est désormais « électrifié » ; en effet, 22 des 93 licenciés du club possèdent une monture électrique : 11 possèdent un VAE, 9 une roue électrique et 3 un VTT électrique ; oui, je sais, les bons en maths vont me rétorquer que  $11 + 9 + 3$ , cela fait 23, ce qui est exact. Oui, mais si je vous dis que l'un d'entre nous possède 2 « engins électrifiés », saurez-vous trouver qui c'est ?

## Séjour à Eygurande : paiement du solde

Nous sommes 32 inscrits au séjour prévu à Eygurande (Corrèze) du samedi 18 au samedi 25 juin 2022. Le solde du séjour, soit 300,00€/personne, est à verser le 24 avril au plus tard.

Rappelons que :

Le montant du séjour tout compris (incluant l'apéritif chaque soir, le vin aux repas, le café ou la boisson chaude le midi et le pourboire) est de 520€/personne

Les personnes non licenciées participant au séjour doivent, pour des questions d'assurance, avoir pris la carte de membre bienfaiteur au titre de 2022 (15,00€/personne).

### 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues :

*D'après la revue « Cyclotourisme »*

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures < moins 5°C ou > +30°C et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

### Comment consulter la revue Cyclotourisme en ligne

Depuis le numéro de juillet-août 2021, l'accès à la revue Cyclotourisme a évolué vers une offre numérique offerte à tous les licenciés :

- pour les abonnés papier, l'accès à la revue du mois m est possible dès le 10 du mois courant;
- pour les non abonnés, l'accès à la revue du mois m est possible dès le 10 du mois suivant.

Voici la procédure à suivre :

- ▶ Se rendre sur la boutique fédérale [boutique.ffvelo.fr](http://boutique.ffvelo.fr) (via un moteur de recherche, le site fédéral ou son espace licencié)
  - ▶ S'identifier en cliquant sur l'onglet « connexion » (en haut de page, à côté de l'onglet « Panier »)
  - ▶ Saisir son identifiant et mot de passe licencié, puis cliquer sur le bouton bleu « connexion ».
- On est alors redirigé vers la page d'accueil de la boutique.
- ▶ Cliquer sur l'onglet « Kiosque » (en haut à droite)
  - ▶ On arrive sur la bibliothèque en ligne avec les différentes revues Cyclotourisme et il suffit de cliquer sur la couverture de la revue que l'on souhaite consulter en ligne
  - ▶ La revue s'ouvre dans la liseuse et on peut la consulter en se servant des boutons de déplacements, zoom, choix des pages, etc ... situés en bas de la liseuse

## La 5ème randonnée cyclotines organisée par le club

Après 2 années où la Covid-19 nous a empêché de l'organiser, la randonnée des cyclotines reprend ses droits : c'est le dimanche 22 mai qu'aura lieu la 5<sup>ème</sup> édition canétoise de cette manifestation sportive exclusivement réservée aux femmes.

Les participantes viendront s'inscrire au Théâtre de la Mer, où un café croissant leur sera proposé et elles termineront leur périple au club où un apéritif leur sera offert.

La randonnée de 30km partira à 9h30 et la balade de 15km à 10h40.

L'organisation de cette manifestation nécessite le concours de quelques bénévoles y compris masculins : les postes à pourvoir sont les suivants : capitaines de route, mécaniciens, serre-files, inscriptions, café d'accueil, buffet, photographe. Vous pouvez vous inscrire dès à présent sur le tableau blanc au club ou en envoyant un mail ou un SMS à Bruno. Merci d'avance pour votre participation.

### Fête du vélo à Mosset

Le vendredi 29 avril, ce sera « la Fête du vélo à Mosset »

3 circuits route de 30 km (D+ 600m), 40 km (D+ 1100m) et 66 km (D+ 1150m) ainsi qu'1 circuit VTT de 24 km (D+ 700m) seront proposés.

Coût d'inscription : 2,50€

### En mai, on partira à 8h00

Le dimanche 1 mai, les départs seront avancés d'une demi-heure.

RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00 tous les jours de roulage (Dim, Mar, Mer et Jeu) et pour tous les groupes (y compris le relax).

## LE ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Évènement
Dim 3		Concentration CoDep 66 à Caudiès-de-Fenouillèdes
	08h30	Pas de l'Echelle, Vingrau, Tautavel
Mar 5	08h00	Circuit montagne journée la frontière ou Port-Bou
Dim 10	08h30	Opoul, Pas de l'Echelle
Mar 12	08h00	Circuit montagne Taillet
Jeu 14		Sortie journée à Pont-de-Molins (Espagne) avec restaurant
Dim 17	08h30	Sorède, la Vallée Heureuse
Mar 19		Les Corbières au départ de Fitou
Dim 24	08h30	Tressere, Passa
Mar 26		Les Corbières au départ de Tuchan
Ven 29		Fête du vélo à Mosset
Sam 30		66 Degrés Sud La Cyclo

**Bonne route à tous!**