

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

Quel joli mois de mai !	1
66° sud à toute allure	2-3
On a fait notre pause-café !	3
Concentration départementale à Caudiès	3-4
Randonnée en Haut Vallespir	4
Saint-Girons, notre cyclomontagnarde « maison »	5
Saint-Girons (suite)	5-6
5ème Rando Cyclotines	6
Col de Jau le 2 juin : il devrait faire beau !	6
Bascara	6-7
Prêts pour la Corrèze	7
Faire un 2000	7
Oups, j'ai râté la rando !	7
La Manu Mayen, le retour !	8
Accueil des touristes dans le club	8
Attirer de nouveaux licenciés	8
Bracelet d'identification	8
Eygurande, et après ?	8
Séjour à Aix-les-Bains en juin 2023	9-10
La plainte du vélo négligé	11
Bienvenue à Jacques (« Jacky »)	11
Du côté des magazines	11-12
L'alimentation du cyclo	12
Les événements du mois	12n



### Quel joli mois de mai !

Il a fait beau, nos manifestations ont eu lieu et on a pu rouler presque autant qu'on le voulait, que demander de plus !

La pause-café, la 2ème organisée cette année dans le département, a attiré 234 cyclos (soyons précis); quant à la 5ème randonnée des cyclotines organisée par l'amicale, si elle n'a attiré, comme en 2018, que 21 féminines, elle a été une excellente matinée cohésion pour le club et a accueilli pour le pot final Stéphane Loda, maire de Canet, accompagné de 2 adjointes et d'une conseillère municipale, nous démontrant ainsi l'attachement de la mairie à cette manifestation.

Le premier séjour de l'année, la cyclomontagnarde « maison » de Saint-Girons, a été un succès puisqu'il a attiré, non seulement des grimpeurs, ce qui était le but recherché, mais aussi des « vallonnés » pour lesquels Bernard a proposé des parcours adéquats; au final, nous étions donc 23 à profiter de 3 jours ensoleillés et chauds, hébergés dans un camping sympa et nourris, non pas de frites comme l'aurait souhaité le ch'ti, mais de succulentes pâtes fraîches italiennes faites par un couple allemano-néerlandais. Puisque l'essai est réussi, nul doute que nous reconduirons cette formule en 2023, reste à savoir où et quand.

Si la sortie montagne La Preste par le col de Sous n'a attiré que des cyclos du groupe 1, c'était une sortie à ne pas manquer mais il fallait avoir un vélo en état, n'est-ce pas François ?

Autre excellente nouvelle : juin se promet d'être tout aussi réussi : le 2, 19 se sont inscrits pour gravir le col de Jau à partir de Marquixanes et une douzaine pour déjeuner ensuite au bord du plan d'eau à Prades; le 9, à Bascara, nous serons une vingtaine de cyclos et une trentaine à table; à Eygurande du 18 au 25, nous serons 32. Combien serons-nous le jeudi 30 pour gravir le Port d'Envalira ? N'oubliez pas de vous inscrire.

Bonne route et soyez prudents.

Bruno

## 66° sud à toute allure

Événement à Perpignan, ce 30 avril 2022, pour sa seconde édition, les organisateurs de la "66 Degrés sud" attendent plus de 1000 participants. Nous y sommes.

Une quinzaine d'entre nous se donnent rendez-vous au local du club pour un départ, initialement prévu à 7 heures, finalement repoussé d'une heure, grâce à une brillante initiative de notre Édouard préféré qui a récupéré nos paquets la veille.

Le circuit, long de 98 km, soit environ 120 kms au départ du club, et dont les principales difficultés se résument en la montée de la rue de la mairie de Canet et de quelques passages de ponts, me convient parfaitement.

Le départ est donc donné à 8 heures pour ce petit groupe auquel se sont joints les 2 petits-fils d'Édouard, compétiteurs chevronnés.

Nous cheminons tranquillement jusqu'au Castillet où une nuée de cyclistes est agglutinée entre deux rangées de barrières métalliques.

Nous assistons au départ d'une cyclo-sportive de 125 km, encadrée par des motards. Nous apprendrons par la suite que durant cette compétition, Jeannie Longo aura prouvé qu'elle est, malgré ses 63 ans, toujours aussi brillante en terminant première des féminines.

Après quelques photos, nous prenons place dans le troupeau de participants et, malheureusement, dans la multitude nous ne pouvons pas rester groupés.

Nous attendons patiemment, en écoutant le speaker s'extasier : "cette cyclotouriste est ouverte à tous. Nous avons même des participants de 70, 72 ans." Paf ! Dans les dents. Si certains d'entre nous avaient des illusions sur leur âge, c'est mort. Nous voilà ramenés à notre condition de papis.

9 heures, c'est le départ, notre cortège s'élance en s'étirant derrière une voiture de la police municipale. Que c'est agréable de traverser Perpignan du Castillet au rond-point de l'aéroport sous la protection des forces de l'ordre. Quel plaisir de griller les feux rouges sous le regard bienveillant de la maréchaussée.

Notre groupe, à la sortie de cette entame, se retrouve totalement éclaté. Je suis accompagné de Daniel, René, Charly et Jean-Pierre. Au loin, nous apercevons Édouard et ses petits-enfants. Ils s'arrêtent avant de bifurquer vers Peyrestortes, pour nous permettre de faire la jonction. Où est passée le reste de la compagnie ? Devant ? Derrière ? Aucune idée !

Nous traversons Rivesaltes, puis Pia, dans un groupe d'une cinquantaine de cyclistes. Je me fais alors la réflexion, en suivant trois jolies cyclotines, que le cyclisme n'apporte pas que des instants de souffrance. Je reconnais que c'est un sentiment partagé lorsque Jean-Pierre me dit : "t'as vu les châssis ?".

Nous savourons d'autant plus ce moment de bonheur que quelques kilomètres plus loin, c'est un de nos camarades qui nous précède. En gros, nous étions passés de la formule 1 à l'engin de chantier.

A l'approche de Clairac, les compteurs s'affolent. Aspirés par le groupe, ils affichent des valeurs supérieures à 30 km/h, sans que nous fassions d'efforts. Édouard relève une pointe à 42 km/h.

Nous traversons ainsi Saint-Hippolyte, Saint-Laurent de la Salanque et enfin la police municipale de Torrellas nous convie à nous restaurer au ravitaillement sur la place du village.

Jean-Pierre consulte son compteur et nous annonce une moyenne de 27,7 km/h.

Nous décidons de ne repartir qu'une fois le groupe reconstitué.

C'est lors de cet arrêt que Georges V, la tête dans le guidon, passe sans apercevoir le ravitaillement, et nous double. Persuadé que nous sommes toujours devant lui, se décourage et abandonne à Saint-Nazaire.

Hormis Georges V, c'est un club de nouveau réuni qui s'élance, via Bompas, Villelongue de la Salanque et Sainte-Marie, vers le ravitaillement suivant situé devant la mairie de Canet.

Je m'interroge, en traversant ces villages familiers qui nous voient passer régulièrement, pourquoi, aujourd'hui, la police municipale nous ouvre la route et la population nous acclame aux cris d'"allez Canet " ? Alors que d'ordinaire nous traversons dans l'indifférence générale.

Sans doute la magie de la fête.

Devant le parvis de la mairie, Michèle aidée de plusieurs élus nous accueille en héros. Malheureusement, après ce moment reconfortant, c'est un peu en débandade et à un train relevé que nous reprenons la route en direction de Saint-Nazaire. De ce fait, notre président préféré, isolé et découragé, profite du passage à Cabestany pour rentrer à la maison.

Après Saleilles, l'allure est toujours soutenue, Daniel demande à ce que l'on ralentisse. Nous décidons de nous arrêter au Reart.

Après une courte pause, nous repartons, de nouveau regroupés, à une allure plus tranquille. Mas Palegry, Canhoès, Toulouges, Le Soler, Ville-neuve la Rivière, Baho, Saint Estève, le franchissement de l'A9 offre à Édouard l'occasion de rappeler à ses petits-fils que c'est lui le patron en leur infligeant un démarrage assasin et enfin nous pénétrons dans Perpignan en longeant la Têt, arrivons au parking du parc des expositions où nous franchissons la bannière d'arrivée. Une barre chocolatée nous est offerte accompagnée d'une bouteille d'eau. Nous ne nous attardons pas, et rentrons calmement au bercail par la piste cyclable, fraîchement restaurée, menant à Bompas. Afin de nous rappeler que nous sommes bien en France, cette superbe piste se termine par 2 mètres impraticables. Quel dommage !

Arrivés à bon port, les 10 survivants se remettent de leurs efforts autour d'un apéritif offert par notre ami Daniel. On a quand même fait en tout 125km !

*Christian Billery*

### On a fait notre pause-café !

Depuis deux ans, les pauses-café se sont faites rares, on sait pourquoi. Pourtant les conditions sanitaires ont évolué mais les clubs du département sont restés frileux, sauf...nous ! D'abord programmée en mars mais reportée pour cause de météo, cette fois-ci, elle a bien eu lieu ce dimanche 8 mai. Sur le parking de l'Hyper Casino, 234 cyclos du département se sont succédés pour profiter des largesses offertes par notre partenaire et présentées par les membres du CA. A 8 heures, les membres du club sont arrivés les premiers, normal, ce sont les plus proches ! Puis

Saint Laurent, Saint Cyprien sont arrivés, puis... les autres ! Les maires adjoints Armande Barrière, Serge Alberny, David Bret, se sont succédés, montrant l'intérêt que porte la ville de Canet à notre club. Madame Laroche la directrice de Casino et Domie Camus de l'office du tourisme nous ont également rendu visite. Vers 10h30, estimant que tous les cyclistes qui pouvaient venir étaient effectivement venus, le CA décida de fermer le stand. Tout était rangé... quand les cyclos de Prades se présentèrent. Comme ils avaient fait l'effort de venir de si loin, le club a alors ressorti de la remorque de quoi les restaurer. Le peloton repart vers Prades et la remorque vers le club. Mais Jean-Louis qui était resté en arrière aperçoit un deuxième peloton de Prades. Il alerte Bruno et l'envoie au club. Là, on ressort à nouveau de quoi les restaurer et les Pradéens peuvent repartir satisfaits. Pas de doute, à l'Amicale Cycliste Canétoise, on sait recevoir ! Rendez-vous à la rando cyclotone



### Concentration départementale à Caudiès

On continue à reprendre les bonnes habitudes. Cela faisait plusieurs années qu'il n'y avait pas eu de concentration départementale et pas uniquement pour cause de la covid. Tout simplement parce qu'il n'y avait pas de club volontaire pour l'assurer. Et c'est le petit dernier qui s'y est collé : celui de Caudiès ! « Fort » de 2 années d'ancienneté et d'un effectif de 6 membres, ce petit club a accueilli avec l'aide du CODEP, une quarantaine de cyclos en gros moitié VTT et moitié route. C'est peu, mais c'est pas mal pour un nouveau départ. Notre amicale était représen-

tée par 4 membres du CA, mais tout le monde pouvait venir ! Les 4 ont apprécié cette rando qui sortait des sentiers battus. Pour commencer, le plat de résistance était servi d'entrée : le col de Saint Louis et son fameux colimaçon. Pour ceux qui ne connaissent pas, à mi-chemin, la route fait une boucle sur elle-même à l'aide d'un pont. On passe d'abord dessous puis dessus. Original ! Jusque-là, les pourcentages sont élevés, 8 à 11% mais après ça se calme. On apprécie ! Ensuite direction Bugarrach où les extraterrestres devaient débarquer voici quelques années. Souvenez-vous ! Pas d'aliens en vue, mais le Puech, toujours aussi monumental et impressionnant. Heureusement, on n'y monte pas ! Encore trois petits cols et on arrive à l'entrée des gorges de Galamus. On les connaît par cœur, mais on les apprécie toujours autant. Et puis c'est la descente sur Saint Paul. Initialement on devait traverser la route pour rejoindre le point de départ en passant par une route vallonnée, mais d'un commun accord, les 4 protagonistes ont décidé de couper et de prendre la nationale. Avec une double excuse : c'est vrai, elle n'est pas très passante et de plus on a fait assez de dénivellée pour la journée !

A l'arrivée, on ne totalise que 50km, mais pour 800m de dénivellée quand même. On a donc mérité l'apéritif offert par le CODEP tout en faisant connaissance avec quelques autres cyclos qui nous apprennent en particulier que le parcours VTT était costaud. On a bien fait de prendre le routier ! Comme on s'était bien dépensés sous un beau soleil, on a eu droit à un repas copieux : charcuterie, poulet basquaise, fromage, tarte au chocolat. De ce fait, les calories perdues ont été, hélas, bien vite récupérées. A l'année prochaine pour la concentration 2023.

## Randonnée en Haut Vallespir

Le mardi 10 mai était programmée une randonnée dans le Haut Vallès, rebaptisé SUD CANNIGO pour offrir un levier de développement économique et une marque territoriale plus forte.

Le rdv est donné à Amélie-les-Bains Palalda. Nous sommes 5 (Daniel, François, Georges, Guy et James) à rejoindre en voiture les 2 chasseurs de km (Didier, Joël B) qui ont fait le dé-

placement à vélo soit 180 km au total .

Après 17 km d'échauffement en pente douce, nous arrivons au village Le Tech qui marque le début du col de Sous : 9 km de montée pour une moyenne de 5% par une route forestière où nous aurons l'occasion de croiser qu'une seule voiture.

Après 2 km avec des passages à 10%, François subit une crevaison. En gonflant le pneu, la chambre explose : trou dans le pneu ce qui l'obligera à redescendre à pieds. Après avoir caché son vélo dans les hautes herbes, un automobiliste aura la gentillesse de le conduire jusqu'à sa voiture.

Nous continuons notre ascension qui se terminera par des passages à 10% sur le haut du col avant une descente toujours sur une petite route boisée qui obligera l'utilisation intensive des freins et des douleurs aux poignets de certains.

Arrivés à Prats-de-Mollo, nous admirons son rempart et son fort Lagarde.

Commence alors la 2ème montée du jour sur une large route jusqu'au point culminant de la journée, la station thermale et climatique de La Preste : 1148 mètres d'altitude.

Une longue descente de 32 km nous attend qui se fera à une moyenne de 45 km/heure. Nous y croisons François qui a bien récupéré son vélo.

Un pic nic accompagné d'une bonne bière terminera notre matinée ensoleillée et douce.

Sur le chemin du retour, nous avons une pensée pour nos 2 compagnons qui rentrent à vélo à Canet.

*Georges Evenepoel*



## Saint-Girons, notre cyclomontagnarde « maison »

*Cette année, pas de cyclomontagnarde officielle pour les Canétois, c'est-à-dire 200km pour 4000m de dénivelée en 1 ou 2 jours – on vieillit ! – mais une « maison » plus accessible.*

Mardi matin, haut les cœurs, debout à l'aube, en route pour Saint-Girons.

J'ai décidé de passer par Quillan. La route est belle, les paysages magnifiques. En route pour 3 jours de vélo sympa entre potes !

Arrivé aux abords du camping où nous serons hébergés, un doute m'habite.

C'est quoi cette côte, Bernard ?

Tu sais que l'on va la prendre à chaque sortie ?

Bon, restons cool.

Le temps de prendre possession de nos logements, ou plutôt de notre roulotte, super, le dépaysement total, nous allons apprécier la vie des gens du voyage. On avale un sandwich, et hop en selle.

Départ à 13h30 en direction de Massat pour le circuit le moins difficile.

Et là, je me pose la question : la côte avant notre hébergement, est-ce vraiment un hasard ?

Pourquoi cette question ? Parce que notre gentil organisateur nous fait grimper 7 cols par 34° à l'ombre, sous un cagnard de plomb.

Deuxième question : n'est-il pas un peu pervers ?

Au retour, après avoir dégusté une bière bien fraîche offerte par Édouard, nous nous retrouvons chez Bruno et Bernard autour d'un apéro bien mérité et notre calvaire du jour disparaît dans les effluves d'alcool.

Pour nous revigorer, les repas nous sont servis dans un petit restaurant de pâtes fraîches/maison dégoté par nos amis Bruno et Édouard.

Le lendemain, départ à 7h30 en direction du col de Portet d'Aspet.

La fraîcheur matinale est très appréciée. La route s'élève tranquillement jusqu'à Engomer où nous bifurquons vers le col d'Auech, petit col sans prétention mais dont les derniers mètres affichent un dénivelé supérieur à 10%. Certains ont même relevé plus de 17% sur leur GPS.

De retour sur la route nationale à Audressein, nous reprenons notre ascension tranquille jusqu'à Saint Lary.

Là, les choses sérieuses commencent. La pente se raidit. Plus que 6 km avant le sommet, mais le

côté tortionnaire de notre capitaine de route réapparaît. Ce coup-ci, il ne m'aura pas aussi facilement. Je me colle à sa roue et tant pis pour le paysage.

Après 3 km à contempler la roue arrière de Bernard, un panneau vert nous indique que nous sommes à 3 km du sommet.

C'est alors que Bruno nous annonce : "plus que 270 mètres de dénivelé".

Mes neurones s'emballent et me hurlent : "270 mètres sur 3 km égal 9% en moyenne !".

Et là, dernière question : "Bernard, es-tu sûr de t'appeler Baudot ? Ne serais tu pas affilié à Jouhanne, Sanson ou Desfourneaux ? (NDLR : les plus célèbres lignées d'exécuteurs des hautes-œuvres de France).

Bref, arrivés au point culminant de notre ascension, tout est oublié. Nos souffrances, nos coups de grisou, etc... disparus. Notre dernier objectif, déguster une bonne bière à notre campement, surtout qu'en ce qui me concerne, le lendemain ce sera faire le plein de gasoil et d'alcool au Pas de la Case.

Tu vois Bernard, je t'avais dit que tu prendrais cher !

Sans rancune, surtout que je sais que tu me concoctes d'autres réjouissances.

*Christian Billery*

## Saint-Girons (suite)

Oui, il y a une suite, car Christian n'a pas fait le 3<sup>ème</sup> jour ! Pourquoi ? Parce qu'on avait dit qu'on faisait une cyclomontagnarde maison et qu'une telle activité ne dure que 2 jours maximum ? Ou, mais je n'ose pas y croire, parce qu'il craignait de faire encore une fois plus de 1000m de dénivelée ? Ou tout simplement pour prendre son temps au retour en passant par le Pas de la Case faire quelques emplettes ? Toujours est-il que le groupe montagne, diminué de deux éléments – Joël est excusé car en petite forme – est parti à l'assaut d'un dixième col, celui de la Core. Le plus dur car il totalise quand même 1200m de dénivelée pour culminer à près de 1400m. Le Tour de France y était bien passé, mais vu les inscriptions – Jaja – Voeckler ... c'était il y a quelques années. Et pour pimenter la sortie on n'est pas rentré par l'itinéraire le plus facile, mais par le plus bucolique qui comprenait cependant un onzième col, inconnu mais bien réel. En tout, le groupe montagne aura fait en 3 jours plus de 200km pour 3000m de dénivelée. Pas mal pour la bande de

septuagénaires !

Et pendant ce temps, le groupe vallonné a également roulé. Mais différemment. Le premier jour, les trois protagonistes ont choisi l'itinéraire N°1 qui devait les amener sur les bords de la Garonne. Il fallait donc prendre au départ du camping la bonne départementale. Ce qu'ils ont fait. Mais faute de disposer d'un capitaine de route agréé, ils l'ont prise...en sens inverse. Au bout de 30 km, aux environs de Foix, ils se sont quand même aperçus de leur erreur et n'ont plus eu qu'à faire demi-tour et revenir par la même route ! Le lendemain, Michèle était là et tout s'est bien passé. Le quatuor a bien suivi la route prévue pour arriver à la grotte du Mas d'Asile, seule grotte en France que l'on peut traverser en voiture. Original ! Et le troisième jour, Sophie s'est retrouvée seule pour faire une quarantaine de kilomètres. Bravo, Sophie !

*Bernard*

### 5ème Rando Cyclotines

« Ce matin, vous étiez près d'une trentaine de bénévoles du club à assurer :

- la logistique de la manifestation (préparation, mise en place, gestion des inscriptions, ravitaillement, organisation du pot final)
- le pilotage et l'encadrement des circuits

Le temps était de la partie (pas de vent et pas trop chaud, c'est-à-dire un temps idéal pour faire du vélo) mais seules 21 cyclotines sont venues rouler avec nous (21 en 2019, 66 en 2018 et 64 en 2017);

8 ont effectué le parcours de 30 km et 13 celui de 15 km.

Aucune chute ni aucun incident n'ont été à déplorer chez les cyclotines, n'est-ce pas René ?

Stéphane Loda, maire de Canet, accompagné de deux de ses adjointes, Catherine Gay et Karine Pierson (qui a effectué le circuit 15 km) et de Sylvie Samtmann, conseillère municipale, nous ont fait l'amitié de leur présence.

2 coupes offertes par Imagine Canet ont été tirées au sort : 1 pour le 15 (la petite) et 1 pour le 30 (la grande).

Les plateaux de charcuterie et de fromage offerts par Hyper Casino ont été particulièrement appréciés lors du pot de l'amitié qui a clôturé cette matinée.

Toutes les cyclotines présentes ont apprécié l'ambiance du club et la façon dont elles ont été accueillies et guidées. J'ai bon espoir que certains d'entre elles participeront aux sorties prévues dans le cadre de la convention de pré-accueil signée récemment.

Nous avons quelques idées pour renforcer la communication et donc le nombre de participantes l'année prochaine : distribution de flyers sur le marché les 2 samedis précédant la manifestation, multiplication des supports réseaux sociaux, implication plus forte de la maire par exemple.

Encore MERCI à toutes et tous pour votre présence, votre implication et votre bonne humeur ! »

*Bruno*

### Col de Jau le 2 juin : il devrait faire beau !

Que les 19 inscrits à la sortie du 2 juin, qui prévoient d'effectuer 58 km avec une dénivelée de 1315 m pour aller gravir le col de Jau en partant de Marquixanes, se rassurent : contrairement au 1 mai 2018, il ne fera pas 2° au sommet et il n'y aura pas de neige !

Le compte-rendu de cette sortie, qui s'achèvera par un déjeuner au restaurant Le Bon Profit situé près du plan d'eau à Prades (où nous sommes allés à plusieurs reprises), figurera dans le RTT du mois prochain.

### Bascara

Il fait beau, la piscine est ouverte, alors, on y va. C'est le jeudi 9 juin

Circuit montagne

75km – D+ 1176m

<https://www.openrunner.com/r/14767261>

RDV Bascara Hôtel « les Roques » à 7h15

Départ vélo 7h30

Circuit vallonné :

65km – D+ 280m

<https://www.openrunner.com/r/14757034>

RDV Bascara Hôtel « les Roques » à 8h30

Départ de l'hôtel pour Sant Mori 8h45

Départ vélo de Sant Mori 9h00

Repas à 13h00

N'oubliez pas les maillots de bain !

## Prêts pour la Corrèze

Nous serons 32 au séjour organisé au VVF Club Intense Haute-Corrèze à Eygurande (Corrèze) du samedi 18 au samedi 25 juin.

Une réunion préparatoire aura lieu le lundi 13 juin à 18h00 au club. Quelques jours auparavant, chaque participant recevra un dossier regroupant toutes les informations nécessaires et les circuits prévus (montagne et vallonné) . Ceux qui ne pourraient pas assister à la réunion préparatoire, s'ils ont des questions, peuvent bien sûr prendre contact avec Bruno.

## Faire un 2000

Comme il a été annoncé, le club organise un « 2000 », c'est-à-dire la possibilité de gravir un col de plus de 2000m, chiffre mythique pour tout cycliste amoureux de la dénivelée. Ce sera l'occasion pour ceux qui ne l'ont jamais fait d'en faire enfin un et pour les habitués de cette altitude de faire une belle sortie entre fanas des beaux paysages.

C'est le port d'Envalira, en Andorre, plus haut col routier pyrénéen, qui a été choisi. Un fameux 2000 puisqu'il culmine à 2407m.

Caractéristiques de la randonnée prévue :

RDV à Bourg Madame le **jeudi 30 juin** à 8h pour un **départ vélo à 8h15**. Une montée longue mais facile, surtout au début, de 25km sur 800m de dénivelée pour atteindre le col de Puymorens à 1920m. Courte descente de 3km pour 240m puis remontée de 10km pour 600m en passant par le Pas de la Case. Retour par le même itinéraire soit 38km X 2 =76km pour 1600m de dénivelée. Repas à Puigcerda.

Bourg Madame étant située à 112 km soit près de 2 heures de Canet, deux possibilités se présentent: partir tôt le matin pour rejoindre le point de départ ou partir la veille et passer une nuit à l'hôtel. Plusieurs d'entre nous ont réservé une chambre à l'hôtel del Prado à Puigcerda

[hoteldelprado.cat](http://hoteldelprado.cat) tél + 34 972 88 04 00

Les épouses sont bien sûr invitées à accompagner leur mari...et faire du shopping au Pas de la Case !

N'oubliez pas vous inscrire (cf le§ oups)...et, si vous comptez partir la veille et dormir à l'hôtel, de le réserver !

## Oups, j'ai raté la rando !

Pourtant, j'étais à l'heure et au bon endroit et il n'y a personne ! Pourquoi ne m'a-t-on pas prévenu ? Mais parce que tu n'étais pas inscrit, mon vieux ! Tout simplement ! On l'a dit et redit, quand le club organise une activité, il faut s'inscrire. Pourquoi ? Parce que non seulement cela permet d'organiser le covoiturage (vu le prix de l'essence, autant se grouper et partager les frais !), mais aussi parce qu'on peut changer de lieu, d'horaire de rassemblement ou même de date pour de bonnes raisons et on ne veut pas embêter 100 amicalistes avec des mails supplémentaires alors que 10 seulement sont intéressés. Alors, si tu veux faire la rando prévue...inscris-toi ! Tout simplement ! Et tu n'auras pas de surprise !

## La Manu Mayen, le retour !

Après 2 ans de stand-by imposés par la covid, la Manu Mayen revient cette année : ce sera le dimanche 17 juillet.

Pour participer à l'organisation de la 43ème randonnée organisée par le club, il est demandé à chacun d'inscrire son nom au tableau pour tenir un poste.

Rappelons que, ce jour-là, on ne roule pas car on reçoit. Et comme c'est un plaisir de recevoir ses amis, on doit faire facilement l'effort de ne pas rouler, d'autant qu'on pourra rouler la veille, et de se lever un peu plus tôt que d'habitude.

Venir si possible avec le polo ou le T-shirt du club. Et ensuite ... grillade !

Alors, vite, inscrivez-vous sur le tableau pour tenir un poste et sur la feuille pour la grillade !

## Accueil des touristes dans le club

Pour permettre aux touristes en vacances ou de passage de participer aux sorties du club, l'Amicale a signé une convention avec la FFCT, valable du 15 mai au 15 septembre 2022.

Précisons toutefois que les « profiteurs » locaux ne sont pas concernés par cette possibilité.

## Attirer de nouveaux licenciés

Pour favoriser l'arrivée de nouveaux licenciés, le club vient de signer avec la FFCT une convention de pré-accueil. Dans le cadre de celle-ci, 10 sorties maximum, d'un kilométrage compris entre 30 et 50km, sont organisées de début juin à la mi-août; une première sortie, à laquelle ne participait malheureusement que deux personnes, a eu lieu le 1 juin; Jacques Bastide pilotait le groupe sur le parcours 30km de la randonnée des cyclotines et Maurice Batut, par ailleurs animateur club, assurait le rôle de serre-file, sous l'œil bienveillant de votre président.

## Bracelet d'identification

Un bracelet qui communique pour vous si vous n'êtes pas en mesure de le faire !

En effet, sur ce bracelet, on trouve votre identité, votre groupe sanguin, les personnes à prévenir, des informations médicales, ...

Plus que quelques jours pour le commander, formulaire à disposition au club.

## Eygurande, et après ?

Eygurande sera le 57ème séjour organisé par le club, mais on ne va pas s'arrêter là ! Alors, quel est le programme à venir ?

Vous le savez déjà, du 13 au 16 septembre 2022, 59 d'entre nous iront à Rosas.

Et en 2023, 3 séjours seront proposés :

① 2ème quinzaine de mai, la 2ème édition de notre cyclomontagnarde « maison », d'une durée probable de 3 jours/2 nuits, pourquoi pas en Andorre ...

② du mercredi 14 au mardi 20 juin (soit 7 jours/ **6 nuits**), nous irons à Aix-les-Bains; le coût du séjour tout compris est de 540€/personne, plus 190€ si vous prenez une chambre individuelle.

Tous les renseignements nécessaires figurent en pages 9 et 10 du RTT. Vous pouvez vous inscrire sur la feuille au tableau.

③ en septembre, vraisemblablement du mardi 19 au vendredi 22 (4 jours/3 nuits), le séjour sera organisé à Santa Susanna (Espagne), à 1h35 de Canet. Renseignements complémentaires à venir.



# Séjour à Aix-les-Bains (73)

## du MER 14 au MAR 20 Juin 2023

à la Villa Marlioz (Vacances Bleues)



**Prix : 540€/personne**  
assurance annulation comprise

Supplément single : 190€

**40 places réservées**

à 538 km et 4h40 de Canet

### A voir ou à faire

à Aix-les-Bains : les Thermes, l'abbaye d'Hautecombe, l'église Notre Dame, l'Arc de Campanus, le Casino Grand-Cercle (classé monument historique)

Le parc floral des Thermes, la promenade autour du Mont Revard, la Dent du Chat, le col de Chambotte, le massif des Bauges

Les lacs du Bourget, d'Aiguebelette et d'Annecy

Chambéry, Annecy, Albertville, Chamonix, Genève

Les marchés à Aix-les-Bains (mercredi et samedi), Annecy et Chambéry

*des parcours vélo pour tous*

**1er acompte : 160€/personne au plus tard le 18 septembre 2022**

**2ème acompte : 130€/personne au plus tard le 12 février 2023**

**Solde : 250€/personne + 190€ si supplément single au plus tard le 30 avril 2023**

**A régler par chèque à l'ordre de AC Canet ou par virement**



A 2km du centre-ville d'Aix-les-Bains, située sur les hauteurs, La Villa Marloz surplombe la vallée. Elle possède 80 chambres et un SPA de 1000 m<sup>2</sup> avec piscine intérieure chauffée, sauna et hammam.

Chambre Confort spacieuses (28 m<sup>2</sup>) avec :

- 1 lit double ou 2 lits jumeaux (90cm) + 1 lit (90cm)
- Salle de bain privative avec baignoire, sèche cheveux et toilettes séparées.
- Coin salon
- Balcon spacieux avec vue sur le jardin
- Accès direct à l'esplanade de balnéothérapie
- Connexion Wifi gratuite, TV écran plat, Coffre-fort, réfrigérateur

Restaurant panoramique avec, en été, service assuré en terrasse s'ouvrant sur le parc et offrant une vue unique sur le sommet de la Dent du Chat.

- Buffet avec viennoiseries, fruits, pains, mets salés, boissons chaudes et froides pour le petit déjeuner servi de 7h15 à 9h30
- Service à l'assiette avec entrée, plat, dessert, vin et café pour le déjeuner servi de 12h00 à 13h30 et le dîner servi de 19h00 à 20h30.

### Le prix comprend

- l'hébergement en pension complète du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour
- le vin et le café aux repas
- l'apéritif chaque soir
- la taxe de séjour
- l'assurance annulation
- les pourboires

**Animaux familiers de moins de 8 kilos sont acceptés à l'hôtel au prix de 14€/nuit/animal**

## La plainte du vélo négligé.

Je l'aime mon cycliste, mais lui ne m'aime pas !

Où bien, il me le cache bien.

Il ne me fait la toilette que lorsqu'il a des remarques désagréables de ses amis.

Lorsque nous rentrons d'une longue sortie pendant laquelle j'ai fait de mon mieux pour traîner sa lourde carcasse le long de nos routes dégradées, défoncées, il me range dans un coin du garage jusqu'à ce que l'envie de ressortir lui reprenne.

Jamais un mot gentil.

Jamais un geste amical.

Mais lorsque je crève, alors là, il se souvient de moi, ce satané vélo, comme il dit.

C'est de ma faute à moi s'il change mes pneus lorsqu'il en voit la toile ?

Mon vélociste lui a pourtant dit, à ce gros radin, de les changer tous les 5000 km.

Et si par malheur je casse ma chaîne alors je ne vous dis pas.

Personne ne peut lui dire à cette tâche qu'une chaîne se détend, surtout avec son habitude de tirer comme un malade sur des développements inappropriés.

Il paraît que je lui coûte cher, qu'il doit me changer la cassette et le pédalier trop souvent.

S'il me maniait avec la délicatesse que je mérite et changeait ma chaîne régulièrement, je lui apporterais le bonheur qu'il espère.

Dites-lui que la durée de vie d'une chaîne est de 3000 km. Encore, s'il était délicat, elle pourrait durer 8000 km, mais pas plus.

Enfin, je vous en prie, dites-lui qu'avant de prendre la route, il vérifie que je ne souffre pas de quelque usure.

*Christian Billery*

## Bienvenue à Jacques (« Jacky »)

*Jacques, appelez-le Jacky, vient d'arriver au club; il roule pour l'instant avec le groupe relax. C'est le 96ème licencié 2022.*



« Je suis natif du Pas-de-Calais; je suis arrivé en octobre 2021 pour rejoindre mes deux enfants; je suis en retraite et, lorsque je travaillais, j'exerçais le métier de grutier portuaire. Marié depuis 39 ans à Isabelle. Je pratique le vélo depuis 6 ans. »

*Jacques ne le dit pas, mais il aura 62 ans à la fin de l'année.*

## Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Monter et démonter ses pédales. *Simple, mais quelques trucs à connaître.*
- Tout savoir pour devenir cyclo-campeur. Vélo, équipements, nourriture... *Qui à Canet ?*
- Randos dans le bas Jura : pâturages et vignobles.
- Le Puy Marie et Murat... *on y était il y a 12 ans.*
- Le Sundgau, sud de l'Alsace. Entre collines et étangs.
- La charte cyclable : explications supplémentaires.
- Randonnées mer-montagne : rejoindre un sommet depuis la mer. 21 points d'arrivée sont déterminés par la FFCT. *Il y a 15 ans, Michèle a ainsi rallié le col de Jau depuis Mimizan.*

## « Le Cycle » :

- Tout sur les montres et les compteurs GPS
- Parcours : Autour d'Alès, de vallées en vallées
- Col dur : le col de Spandelles 1378m dans le 65. Inédit du TDF
- Quelques « 2000 » italiens, cols méconnus et pittoresques
- L'alimentation du cyclo. Avant, pendant et après l'effort. *Voir plus loin*
- Les compléments alimentaires naturels

**L'Alimentation du cyclo** (résumé d'après « Le Cycle »)Avant le départ :

- Ne pas changer ses habitudes au petit-déjeuner. Mais éviter le lait
- Boire du jus de citron pour lutter contre l'acidité.
- Eviter de consommer trop de glucides pour éviter une hypoglycémie réactionnelle
- Consommer une boisson d'attente au fructose

Pendant l'effort :

- Alternier boisson énergétique et eau
- Barres énergétiques et non protéinées
- Ne pas abuser des gels, trop sucrés

Après l'effort :

- Augmenter les doses de réhydratation en cas de forte chaleur
- Privilégier les eaux gazeuses pour lutter contre l'acidité gastrique
- Eviter de consommer des sucres rapides, privilégier les barres protéinées

**Changement d'heure de départ, sauf pour le relax**

A partir du dimanche 5 juin, le départ le dimanche aura lieu à 7h30 pour tous les groupes sauf le relax qui partira à 8h30 comme actuellement. Les heures des départs des autres jours de roulage sont inchangés : 8h30 le mercredi pour le relax et 8h00 pour les autres groupes le mardi et le jeudi.

**LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS**

Date	Heure	Parcours/Randonnée/Évènement
Jeu 2	8h00	Le col de Jau au départ de Marquixanes puis restaurant
Ven 3	19h00	Réunion mensuelle suivie du couscous Dan
Dim 5	7h30/8h30	Le Boulou, col de Panissars
Jeu 9	7h30/8h45	Sortie journée à Bascara puis restaurant
Dim 12	7h30/8h30	Randonnée Le Soler
Lun 13	18h00	Réunion préparatoire au séjour à Eygurande
Sam 18 au 25		Séjour ACC à Eygurande (Corrèze)
Dim 19	7h30/8h30	Randonnée Saint-Laurent-de-la-Salanque
Dim 26	7h30/8h30	Randonnée Palau-del-Vidre
Jeu 30	8h15	Le Port d'Envalira à partir de Bourg-Madame

**Bonne route à tous!**