

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

Pas faciles à gérer !	1
La malédiction du col de Jau ?	2
Ah, le couscous Dan !	2-3
Nouvel itinéraire !	3
L'ACC à l'Ardéchoise	3
L'Amicale Cycliste dans le Massif Central	4
Que dire de notre séjour à Eygurande ?	4-5
Eygurande : un groupe montagne abracadabrantisque	5
L'Envalira, on le fera !	5
Tous à la Manu Mayen	6
Formation aux premiers secours (PSC1)	6
Tables du club : on met les nappes !	6
Bienvenue à Bruno 2	6
Les 50 ans du club	6
Du côté des magazines !	7
Comment traverser un carrefour giratoire	7
Attention au coup de chaleur !	8
Les évènements du mois	8

#### Erratum

Contrairement à ce qui est relaté dans le RTT du mois de juin, Georges V n'a pas abandonné à Saint-Nazaire lors de la cyclo 66 degrés sud; il a bien effectué l'ensemble du parcours et comptabilisait 123km à l'arrivée.  
Toutes nos excuses, Georges.



### Pas faciles à gérer !

Qui ? Quoi ? Vous allez le savoir. Lorsque Bruno a affiché la liste des intéressés pour aller à Bascara, 30 noms ont été rapidement inscrits. Réservation a été faite dans ce sens. Et puis, pour des raisons X,Y, des défections sont apparues progressivement. En prévenant Bruno ou sans le prévenir. En tenant compte du covoiturage ou en n'en tenant pas compte. Conséquence, Bruno a dû aller constamment à la pêche aux renseignements pour alerter le restaurateur mais surtout pour réorganiser le covoiturage et refaire les fiches. Ce qui n'est pas chose facile. Car, au départ, de nombreux cyclos ne se soucient pas de se trouver une voiture, comptant sur la bonne volonté de Bruno pour le faire à leur place. Mais le pire, c'est qu'ils ne prennent pas conscience que le plan de covoiturage doit être refait à chaque fois pour satisfaire le maximum d'entre nous. Et ceci en permanence au fur et à mesure des défections. Résultat pour Bascara, c'était plus simple d'annuler car à 3 jours de l'échéance, où on était passé de 30 à 16 inscrits, et on pouvait encore craindre des défections de dernière minute vu la canicule. Le covoiturage risquait alors de devenir un casse-tête ingérable.

Moralité : lorsque vous vous inscrivez, pensez :

- 1 - A assurer vous-même votre covoiturage
- 2 - En cas de défection, en assumer toutes les conséquences, repas en moins, voiture... et prévenir !!!

Et surtout pensez que notre Président se dévoue en permanence pour assurer la bonne marche du club mais que chacun doit l'aider à son niveau. Merci pour lui.

Bernard

## La malédiction du col de Jau ?

*Voici 4 ans, le club arrivait au col de Jau sous la neige...et c'était un 1<sup>er</sup> mai ! Cette année, Christian nous raconte une nouvelle variante de cette ascension en compagnie de 24 cyclos (un record pour une rando montagne) dont 7 « électriques » comme quoi l'usage du VAE permet à tous de faire de belles randonnées.*

Certes, le ciel est chargé ce matin du 2 juin, mais Météo France est catégorique. Il fera 28° sous un soleil de plomb à Marquixanes au départ de notre périple.

Je me convaincs que ce ne sont que des entrées maritimes et que, passé Perpignan, le soleil imposera sa loi.

C'est donc en maillot sans manche que je me vêts. Prendre un coupe-vent me semble superflu. Pourquoi s'alourdir inutilement avant de gravir 1300 mètres à vélo ?

Mais quelle erreur ! Quelle erreur !

Ce n'est pas Météo France qu'il fallait consulter, mais la mémoire des anciens. J'apprends à mes dépends que lorsque l'ACC prévoit de franchir le col de Jau, les éléments se déchainent.

Les mauvaises langues disent même que la préfecture étudierait la possibilité d'imposer à Georges de les informer lorsqu'il planifie l'ascension du Col de Jau afin de leur permettre de lancer un avis de catastrophe naturelle!! Mais bon, ce ne sont que des rumeurs.

Bref, c'est sous la grisaille que nous nous élançons en direction d'Eus. Il paraît que c'est le village le plus ensoleillé de France. Il paraît... En tout cas, pas lors de notre passage.

Jusqu'à Catllar, cela grimpe, mais doucement. A un point que je m'inquiète. Mon côté cartésien m'informe que moins cela monte maintenant, plus cela va monter après car les 1300 mètres nous allons bien devoir les gravir.

Après Catllar et jusqu'à Mosset, la pente s'affirme mais reste supportable.

C'est ensuite, alors qu'il reste plus de 10 kms à parcourir, que les choses se gâtent. Les bornes vertes nous encouragent en nous affichant le reste à faire, mais nous démoralisent en nous indiquant la mesure de la peine. Plus que 9 km jusqu'au sommet mais à 7 % !

Je me trouve vite isolé, heureusement, prenant pitié de ma souffrance, Robert reste avec moi. A 5 km du sommet, le ciel s'éclaircit, mais la pente est toujours de 7% et mes jambes se raidissent. Moi qui ne suis pourtant pas sujet aux crampes,

je découvre leurs méfaits dans mes mollets. Je m'arrête pour m'étirer et en profite pour changer la batterie de ma caméra. Je repars, toujours accompagné de Robert. A 3 km du graal, nous croisons nos camarades les plus costauds qui entament leur descente, alors que la satanée borne verte m'annonce cruellement une pente à 8%. Mon moral au plus bas et mes crampes au plus haut me découragent. Je m'arrête de nouveau et rageusement je déclame : "Quel sport de tarés, j'abandonne, je redescends".

Merci Robert de m'avoir convaincu de continuer malgré la souffrance. Je m'en serai trop voulu d'abandonner aussi près du but.

Arrivé au sommet, par miracle tout était oublié. Plus de douleur, un moral au beau fixe!

Quelques photos plus tard, tous en selle, nous entamons une descente longue, longue de 29 km. D'abord au soleil ma peur me fait rester prudent. Mes camarades me doublent, je n'ai d'yeux que pour ce qui se passe derrière moi de peur de gêner un copain que mon allure de sénateur exaspère. Les 4 premiers kilomètres avalés, nous retrouvons la grisaille. Puis vient le froid. Mon compteur affiche 15°. Le claquement de mes dents me rappelle que je cours en débardeur. Je n'ai plus qu'une hâte, c'est de retrouver les voitures. Ma peur s'estompe devant mon instinct de survie. Je me mets à lâcher les freins. Mon compteur s'emballe. Malgré la pluie qui nous inonde, les gouttes sur la visière de mon casque qui affectent ma vision, je dégringole les kilomètres sous les remontrances de mes amis jugeant à juste titre, lors de mes dépassements, mon comportement imprudent.

Jamais, craignant l'hypothermie, je n'ai été aussi vite en descente et qui plus est sous la pluie.

A Marquixanes, la pluie a cessé.

Nous nous changeons pour nous rendre au restaurant. C'est à ce moment qu'Édouard m'asperge d'eau de Cologne. Dit donc Édouard, la toilette avec mes lingettes n'était pas efficace ?

## Ah, le couscous Dan !

On a la chance, au club, d'avoir un cuisinier amateur qui n'hésite pas à faire des repas pour 50 personnes ! Tous les deux mois environ, Daniel, car c'est bien sûr de lui qu'il s'agit, nous faisait profiter de ses spécialités. On en avait tellement pris l'habitude, qu'on trouvait ça normal ! Mais la covid est arrivée, et les réunions conviviales ont été supprimées. Du coup, le der-

nier repas concocté par Dan date du 7 décembre 2019 ! C'est pourquoi quand notre maître-queux a décidé de renouer avec ce que l'on peut appeler une tradition, la fiche d'inscription a été rapidement close. En effet, on ne peut pas recevoir plus de 50 personnes à notre siège...et de toute façon, Dan n'a que deux bras !

Nous étions donc 50 ce vendredi 3 juin à déguster le couscous de Dan, meilleur que « là-bas » d'après les spécialistes. Un grand merci à lui et à Marie-Thé qui l'a aidé dans l'ombre et aux serveurs qui se sont mis à la tâche spontanément.

Petit bémol, l'apéritif qui a précédé les agapes a été offert par le club. Auparavant, c'était les anniversaires du mois qui s'en chargeaient. Une tradition qui s'est perdue – ah, cette covid ! – mais qui va sûrement reprendre, car c'est sympa de fêter son année supplémentaire entre amis !

### Nouvel itinéraire !

Mais oui, c'est possible, on peut encore découvrir de nouveaux itinéraires dans le département. C'est ce qui est arrivé ce dimanche 12 juin. Initialement, le club du Soler devait organiser sa randonnée annuelle. Mais suite à des complications administratives, il n'a pas pu le faire. Georges dit le Belge nous a alors concocté un itinéraire de 93 km en direction de Bouleternère. Première découverte, ce fut une voie cyclable le long de la Têt de Perpignan à la sortie de Saint Estève. Guidé par Francis, le régional de l'étape, le groupe 2 a apprécié ce parcours ombragé sans voitures. Monique, de son côté a servi de guide pour le groupe 3 dans les mêmes conditions. Les deux connaisseurs nous ont appris par ailleurs que cette voie prenait naissance à Bom-pas. On l'essaiera.

Ensuite, deuxième découverte, pour le groupe 2, une superbe voie cyclable de Millas à Bouleternère. Là, pas de guide, mais des panneaux bien situés qui nous ont permis de parcourir ce nouvel itinéraire sans problème. De jolis virages, une voie ombragée, c'était super. Petit bémol, pourquoi nous faire contourner le cimetière de Ille alors que le suivi de la route principale semblait autrement logique ? Pas grave, la prochaine fois, on saura où passer !

Au total, une matinée bien agréable par un temps très chaud avec la satisfaction d'avoir trouvé un nouvel itinéraire dans notre département.

### L'ACC à l'Ardéchoise

Cette année a eu lieu la 29ème édition de l'Ardéchoise, 160 villages traversés, 9000 bénévoles répartis sur les départements de l'Ardèche, la Drôme et la Haute-Loire.

Pour ma 20ème participation, j'ai décidé de participer le mercredi 15 juin à l'Ardéchoise verte en mode randonnée sur le 90 km et le samedi 18 en formule cyclosportive sur les 221 km, l'Originale, 4270 mètres de dénivelé. <https://www.openrunner.com/r/2127926>

Grâce à une bonne préparation lors des circuits montagnes proposés par l'ACC, dont entre autre, la sortie faite à Amélie les bains et le col de Jau (avec départ à partir de Canet), j'ai obtenu la médaille d'OR et podium pour ma 3ème place dans ma catégorie M5 des plus de 70 ans.

Que des bons souvenirs malgré la canicule.

Joël Bordier

*PS : Bravo Joël pour cette magnifique performance !*

*Joël Bordier, licencié au club depuis 2021, demeure en Indre-et-Loire mais passe plusieurs mois de l'année à Sainte-Marie; il roule avec le groupe 1*



## L'Amicale Cycliste dans le Massif Central

(article proposé par Bernard à l'Indépendant)

A l'occasion de son deuxième séjour de l'année, l'Amicale Cycliste a choisi de découvrir une partie du Massif Central, plus précisément les environs du Puy de Dôme et du Massif du Sancy. Les 19 cyclistes ont pu rouler sur d'excellentes routes en rencontrant très peu de voitures. L'idéal ! Les premiers jours se sont passés sous un franc soleil, mais progressivement, les orages se sont annoncés et il a fallu jongler avec eux, en passant de 35° à 15°. Ça change des PO ! Les plus courageux tout en franchissant une douzaine de cols ont parcouru plus de 300 km pour 5000m de dénivelée, pas mal pour des septuagénaires ! Les épouses ont profité de la piscine, fait des balades autour du lac d'Eygurande, découvert Vulcania, le musée Jacques Chirac et d'autres curiosités de la région. Rendez-vous dans deux mois pour le dernier séjour, ce sera à Rosas.



## Que dire de notre séjour à Eygurande ?

Parler du VVF ?

Dire qu'il est magnifique avec sa grande piscine, dans un cadre idyllique, au bord d'un superbe étang, composé d'appartements spacieux et refaits à neuf, administré par un personnel agréable et compétent ?

Bien voilà, c'est dit !

Je pourrais aussi ajouter que le maître queux est sorti majeur de sa promotion d'une école de cuisine financée par la société PAPREC. (NDLR : numéro 1 français du recyclage), puis a complété son cursus par un stage en Asie, ce qui nous a valu de manger du riz à chaque plat jusqu'à ce que notre vénéré Président Bruno n'intervienne. Le lendemain, notre marmiton nous régalaient d'une de ses dernières recettes, le poisson aux lentilles. Heureusement Bruno avait veillé à ce que nous disposions d'un bar à pâtes, oh combien apprécié ! Malheureusement, les talents de notre gargotier sévissait aussi dans la création des sauces en accompagnement. D'ailleurs je ne me rendais jamais au restaurant sans mon tube de sauce tomate et mon sachet de gruyère râpé.

Parler de l'ambiance ?

Nos amis Parisiens, Jacquot et Tintin, nous ont rejoints et avec eux leur humour. Les repas, les apéros et les briefings étaient l'occasion de fous rires. Lors des repas, aucun clan, personnellement, je n'ai jamais mangé deux fois avec les mêmes personnes. Bref, superbe ambiance !

Parler de notre soirée folklorique ?

Soirée pendant laquelle, moi qui n'affectionne pas vraiment ce style de divertissement, je me suis retrouvé à apprécier ces 2 heures de représentation et me suis même surpris à y participer en massacrant une bourrée, une polka et une valse.

Soirée d'autant plus mémorable que Jacquot a pris conscience que si la RATP ne l'avait pas débauché dans sa jeunesse, il aurait épousé une carrière de danseur étoile. D'ailleurs il en porte déjà le tutu.

Comprendre ma question, Eygurande ou Brocéliandre ?

Pourquoi cette interrogation ?

Parce qu'ici, les indigènes n'empruntent pas les routes nationales. Uniquement les routes secondaires.

Parce qu'ici, la météo vous annonce du vent à 15 km/h et des rafales à 75, mais ici, ce que ne vous dit pas la météo, c'est qu'il n'y a qu'une très longue rafale qui dure la journée entière.

Mais le mystère fut résolu lorsque Francis nous a révélé, lors de l'une de nos soirées apéro, qu'il y avait un sorcier parmi nous en la personne d'André par sa faculté à apparaître et à disparaître lors de nos virées.

Ah oui, c'est vrai, je pourrais aussi parler du vélo.

Mais là aussi, que dire ?

C'était parfait !

Bernard a bien, à deux, trois reprises tenté de nous perdre, mais dans l'ensemble nous avons survécu. Les montagnards ont pu grimper les 9 cols inscrits au programme, et les plus courageux en ont même ajouté 2. Les vallonnés ont, quant à eux, parcouru quotidiennement des circuits que dans les PO, nous réserverions aux montagnards. L'esprit de groupe a, de nouveau, montré sa valeur dans ce groupe valeureux lorsque Solange a rencontré des difficultés.

Toutes ces virées se sont déroulées sur des routes au revêtement parfait.

Bref, merci Bernard pour nous avoir préparé ces superbes parcours.

Et enfin, merci Bruno de nous avoir offert ce super séjour.

*Christian Billery*

### **Eygurande : un groupe montagne abracadabrantique**

Il y avait 10 cyclistes dans ce groupe, 8 musculaires et 2 VAE. A quoi reconnaissons-nous un musculaire ? D'abord il est en short. Ensuite il met en valeur ses mollets saillants et ses cuisses bien développées. Il n'exagère pas outre mesure mais il apprécie les regards furtifs dont il bénéficie. Quant au 2 VAE, nous avons des mollets normaux. Et c'est là que tout à dérapé. Dans un premier temps, j'étais admiratif. « Quelle beauté, quelle efficacité,.... » Et puis, je l'avoue, j'ai été envieux. « J'aimerais bien être aussi performant, ... » Et enfin catastrophe, je suis devenu jaloux. « Pourquoi eux et pas moi, ce n'est pas juste, ça ne peut plus durer... » Je me suis tiré l'oreille, non Francis, réagis, tu ne peux pas te comporter de la sorte. J'ai essayé mais je suis retombé dans ce cycle infernal qui conduit tout

droit chez un psy ! C'est alors que la providence est venue à mon secours. Jacquot et Tintin, les 2 médecins du club, sont venus près de moi. « Francis, c'est simple, bois un verre de rosé ». Et hop avalé. « Bois encore un verre » Et hop avalé. Et hop, et hop, et hop, j'ai écouté et avalé. Mais voilà, dans la nuit Monique m'a donné un violent coup de coude dans les côtes. Arrête de ronfler, tu as bu trop de rosé. Cette remarque m'a vexé. Je n'ai pas bu du rosé mais un médicament. D'ailleurs je suis complètement guéri.

Poursuivons. Comme moi, André dispose d'un VAE qu'il appelle Moustache, c'est son droit. Mais attention, un mystère très dense l'entoure. Nous partons, où est André ? Un peu derrière, un peu devant, et bientôt il n'est plus là du tout. Pas le temps de parler, la côte est à 10%. Mais que voit ton au sommet du col, André qui nous attend. Par où est-il passé ? Continuons. André a encore disparu. Pourquoi, comment ? Mystère mais nous le retrouvons à un endroit stratégique. Convenez-en c'est extraordinaire. Alors je me suis interrogé. Est-il un extra-terrestre ? Je ne pense pas car Malou qui partage sa vie depuis longtemps s'en serait aperçu. A moins qu'elle ne le protège ? Est-il un sorcier ? Non, je crois qu'André est un magicien. Reprenez vos livres d'histoire, et vous découvrirez qu'il y a toujours eu des magiciens célèbres, très performants. Je ne peux pas encore prouver ce qui suit mais j'ai compris le fonctionnement d'André. Il est capable de nous envoyer une vibration d'endormissement. Il en profite alors pour déployer un tapis volant sous Moustache et le tour est joué. Cher lecteur je comprends votre hésitation. Venez donc rouler avec André et ainsi vous pourrez vérifier.

Dernier point. Jacquot et Tintin m'ont dit. « Mets une cuillère à soupe de rosé dans l'eau de ton bidon et tu verras que tes mollets deviendront magnifiques ». Pas faux, je perçois quelques améliorations. Très important d'avoir des médecins dans un club.

*Francis Bousquet*

### **L'Envalira, on le fera !**

Le Port d'Envalira, c'est le plus haut col routier pyrénéen. Il culmine à plus de 2400m. Une petite dizaine d'entre nous s'y attaquera le jeudi 30 juin car c'est un « 2000 », chiffre mythique pour les amateurs de cols. Mais vu les délais de bouclage du RTT, le compte rendu ne paraîtra que le mois prochain.

## Tous à la Manu Mayen

Après deux années blanches, on refait la Manu Mayen. C'est-à-dire pour les néophytes, on met à nouveau sur pied notre randonnée annuelle dans le cadre du CODEP. Ce sera le dimanche 17 juillet. Il est demandé à chacun de participer de façon active à son organisation en s'inscrivant sur le tableau à la place de son choix. Ce jour-là, on ne roule donc pas car on reçoit ! Et c'est bien agréable de voir défiler les copains des autres clubs à nos stands ! En contrepartie, on roulera la veille. A l'issue, un apéritif sera servi suivi d'une grillade. Comme d'habitude, il faudra s'inscrire, dernier délai le dimanche 10, pour que nos cuisiniers puissent s'organiser.

Horaires des rendez-vous au club selon les tâches :

- Départ (inscriptions, café d'accueil) : 6h00
- Pas de l'Echelle : 6h15
- Rivesaltes : 7h30
- Embres et Castelmaure : 7h30
- VTT 30km : 7h30
- Grillade : 9h00

## Formation aux premiers secours (PSC1)

Un stage PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) organisé par la Croix Blanche sera organisé un samedi en septembre à condition qu'il y ait au moins 7 inscrits au niveau du CoDep.

Le coût du stage, qui dure la journée, est de 53€ dont 33€ pris en charge par le club; les 20€ restant à la charge du participant correspondent aux frais de repas.

Si vous êtes intéressé(e), merci de contacter Christian Billery ou Bruno.

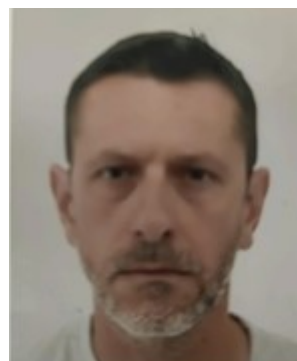
## Tables du club : on met les nappes !

Lors du couscous concocté par Dan le 3 juin, je me suis aperçu, malheureusement vers la fin du repas, que les tables n'avaient pas été recouvertes de nappes; il semblerait même que Dan, qui a essayé d'intervenir, se soit fait rabrouer.

On prend soin du matériel du club comme on prend soin de son propre matériel et donc on met les nappes, que ce soit pour les anniversaires ou les repas. Je compte sur vous.

Bruno

## Bienvenue à Bruno 2



*Sur les conseils de Serge Ségui, Bruno a pris contact avec le club fin mai; il a participé à 2 sorties dans le cadre de la convention de pré-accueil avant de prendre sa licence; après un passage éclair au relax, il roule en ce moment avec le groupe 2.*

« Bonjour à tous,

Je suis installé à Canet depuis un an, j'ai investi dans un bien. J'ai rejoint ma compagne qui vit à Perpignan. Le hasard fait que je suis né à Perpignan, mais mes parents ont quitté la ville quand j'avais six ans, c'est donc une espèce de retour aux sources.

Je suis divorcé et j'ai un grand fils qui fait ses études à Toulouse. Je viens donc de Toulouse où j'ai travaillé pendant 30 ans dans l'aéronautique dont 25 chez Airbus. J'ai maintenant choisi de faire un virage dans ma vie professionnelle et géographique en quittant la vie toulousaine. Je suis en reconversion.

Le vélo, je l'ai commencé jeune dans un club sur Toulouse puis j'ai arrêté toute activité vélo pendant de nombreuses années.

Etant aujourd'hui sur Canet, j'ai envie de recommencer la pratique du vélo qui a toujours été dans mon cœur. J'ai donc le plaisir de reprendre avec votre club. J'ai déjà après quelques sorties les sensations qui reviennent et le plaisir de rencontrer des gens formidables, gentils, serviables, accueillants.

C'est un grand plaisir de vous avoir rejoints »

*Bruno Freddi*

## Les 50 ans du club

Eh oui, le club a 50 ans ! Depuis le mois de novembre dernier en fait. Et 50 ans, ça se fête ! Mais la covid ayant perturbé le calendrier, nous fêterons cet anniversaire avec un peu de retard. Ce sera le jeudi 22 septembre aux Voiles Rouges sous forme d'un apéritif « déjeunatoire » et dansant. C'est encore un peu loin, c'est pour quoi nous en reparlerons le mois prochain en apportant des précisions sur sa réalisation. Mais en attendant, notez bien cette date sur votre calendrier.

## Du côté des magazines

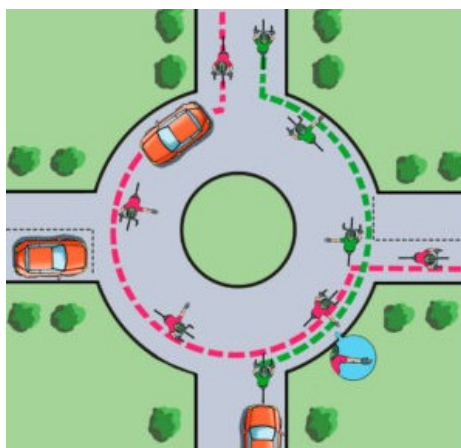
### « Cyclotourisme » :

- De la Manche aux Vosges : 618km en 8 étapes
- Pâques en Provence en Quercy et en Provence : récits.
- Du Larzac à la Méditerranée...avec un aller en train ! Il ne reste plus qu'à descendre
- Pédaler en Lozère. *On l'a fait avec Christian et on y retournera.*
- A vélo dans les Carpates. C'était avant la guerre.
- Quelques idées d'aménagements urbains et cyclables. *Si les décideurs pouvaient en tenir compte !*

### « Le Cycle » :

- Comparatif des plaquettes de freins : un grand choix !
- Parcours en Cotentin : des routes ultravallonnées et des points de vue impressionnants.
- Tour de France : les 16 plus beaux cols passés au crible.
- Reconnaissance de « l'Étape du Tour » et ses 4700m de dénivelée
- Les épreuves à étapes : le plaisir multiplié.
- Bagagerie : différentes versions pour voyager. Sacoques de selle et de cintre.
- Diététique : perdre 3kg en 3 semaines.

## Comment traverser un carrefour giratoire



Le rond-point est souvent associé au carrefour à sens giratoire, mais il s'agit bien de 2 intersections différentes : le premier donne la priorité aux véhicules arrivant dans l'anneau en appliquant la règle de la priorité à droite, tandis que le carrefour à sens giratoire accorde la priorité aux véhicules déjà engagés. Les conducteurs souhaitant s'engager dans l'aménagement doivent céder le passage aux véhicules dans l'aménagement.

- A l'approche d'un carrefour giratoire, il s'agit de bien se positionner et d'anticiper. De préférence, garder toujours une main sur le frein
  - adaptez votre allure pour, si c'est possible, ne pas avoir à vous arrêter et redémarrer.
  - engagez-vous en vous positionnant dans l'axe médian de la voie la plus à droite; de cette manière, vous resterez bien visible tout en indiquant avec votre bras votre direction, à gauche puis à droite pour sortir
  - regardez les autres conducteurs afin d'être sûr d'être vu
  - quand vous sortez, restez encore un peu dans l'axe médian pour éviter de vous faire percuter par un chauffeur qui ne vous verrait pas si vous êtes trop à droite.
- (source : Cyclo Club de Carnac)

**Attention au coup de chaleur !**

Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice. Ce risque concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau, y compris les sportifs entraînés susceptibles d'outrepasser leurs capacités.

Une humidité relative élevée et l'absence de vent, 2 facteurs qui s'opposent à l'évacuation de la sueur, favorisent le coup de chaleur d'exercice, au même titre que tout vêtement bloquant l'évaporation.

Pendant une vague de chaleur, il ne faut pas faire d'activité physique si l'on n'est pas entraîné et en bonne santé. Si l'on souffre d'une maladie chronique, même bien contrôlée, il faut d'abord prendre conseil auprès de son médecin.

Il convient d'éviter toute activité aux heures les plus chaudes de la journée ; il est recommandé de s'asperger régulièrement (visage et nuque tout particulièrement), de porter des lunettes de soleil, d'éviter les coups de soleil, de contrôler son hydratation en buvant avant, pendant et après l'exercice.

Les signaux d'alerte qu'il ne faut surtout pas ignorer : des crampes, une sensation de fatigue inhabituelle, une forte rougeur, une sensation de chaleur intense, des maux de tête, des nausées, des troubles de la vue, des propos incohérents, une perte de connaissance, des convulsions.

Comme l'année dernière, pendant les fortes chaleurs, 2 horaires de départ sont proposés le mardi et le jeudi pour les groupes 1 à 3 : 7h30 et 8h00; bien entendu, les cyclos peuvent également, s'il fait trop chaud, réduire les parcours.

Les horaires du groupe relax, à sa demande, ne sont pas modifiés : départ à 8h00 le dimanche et à 8h30 le mercredi.

**LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS**

Date	Heure	Randonnée/Destination
03/07	7h30	Thuir, La Done
08/07	19h00	Réunion mensuelle
10/07	7h30	Fontcouverte, Castelnou
14/07	7h30	Randonnée Mar y Monts Argelès-sur-Mer
16/07	7h30	Circuit des bénévoles Manu Mayen
17/07		Randonnée Manu Mayen
24/07	7h30	Randonnée des 2 soleils Saint-Cyprien
31/07	7h30	Barrage de l'Agly

**Bonne route à tous!**