

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Chaleur : soyons raisonnables	1
La Manu Mayen	2
Rouler ailleurs	3
Retour improbable dans le Limousin	4
3 septembre : le forum des associations	5
12 septembre : Réunion mensuelle annulée et aligot reporté	5
17 septembre : « Tous à vélo », le retour	5
22 septembre : les 50 ans du club	5-6
Le point sur les séjours 2022-2023	6
Formation aux premiers secours (PSC1)	6
Commande de vêtements cyclistes	7
Du côté des magazines	7
Changement d'heure de départ	7
Les sorties du mois	7

Chaleur : soyons raisonnables

Depuis quelques semaines il fait si chaud que le département a été plusieurs fois mis en alerte canicule ; pourtant, certains d'entre nous se refusent à modifier leurs habitudes : même heure de départ tardive par rapport à la météo annoncée, même kilométrage, même heure de fin ...

Résultat : plusieurs d'entre vous, même s'ils ne veulent pas l'admettre, ont été victimes d'un coup de chaleur d'exercice.

Certains ont eu des crampes, ce qui signifie qu'ils étaient déshydratés ; un cyclo est arrivé écarlate dimanche au debriefing, un autre a eu des maux de tête : ce sont des symptômes d'un début de coup de chaleur d'exercice.

Il faut que chacun prenne conscience que, quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice.

Ce risque, qui concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau :

- est majoré pour les sujets en médiocre condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique (il y en a au club)

- est élevé surtout si l'humidité relative est forte et s'il n'y a pas de vent

Soyons raisonnables :

1 – Quand il fait chaud, il faut partir tôt, à 7h00 ou à 7h30 et rentrer au plus tard à 10h00/10h30

2 – Si vous partez à 8h00, il faut raccourcir le parcours pour être rentré à 10h00/10h30

3 – Si vous n'êtes pas en pleine forme un jour, mieux vaut ne pas rouler.

Je compte sur vous non seulement pour suivre ces préconisations mais aussi pour alerter et réagir si un des copains du groupe est victime d'un début de coup de chaleur d'exercice.

Bruno

La Manu Mayen

Le temps était presque trop beau ce dimanche 17 juillet : pas de vent et un soleil éclatant mais une température presque caniculaire qui nous avait conduits, par prudence, à annuler le circuit 110km.

La 43ème randonnée du club, la Manu Mayen, a attiré cette année 147 participants (contre 234 participants, en 2019) : c'est moins que ce que nous espérions mais c'est une des conséquences des effets covid, chaleur et « plus l'habitude des randonnées dans le département ».

Nous étions 40 bénévoles sur le pont pour assurer les différents postes : fléchage strictement nécessaire, inscriptions, café d'accueil, tenue des ravitaillements au Pas de l'Echelle et à Rivesaltes, photos, grillade, aide au service, ...

Nos 6 cuisiniers, qui avaient oeuvré toute la matinée sous la chaleur, ont tout mis en oeuvre pour régaler les 52 convives présents. Et, comme d'habitude, tout le monde a donné le coup de main qui s'imposait pour ranger tables et chaises et pour nettoyer le local

Merci à toutes celles et tous ceux qui se sont investis pour que la randonnée Manu Mayen soit un succès et porte haut les couleurs du club et, bien sûr, merci à notre partenaire Hyper Casino qui nous a offert les denrées pour les ravitaillements

Bruno

Les remerciements du Cyclo-Barcarès

« Nous vous remercions pour l'organisation et l'accueil de votre randonnée avec des parcours très intéressants suivant le niveau de chacun. Cordialement.

Marco capitaine de route du cyclos Barcarès. »



Rouler ailleurs

Cette rubrique est rarement alimentée. Et pourtant, l'été est bien l'occasion de « rouler ailleurs ».

Si vous avez eu l'occasion de poser vos roues en dehors des environs de Canet, faites-en profiter les copains, ça pourrait leur donner des idées...

Cette année, c'est encore Michèle et Bernard qui vous font part de leurs randos « ailleurs », à savoir dans les Alpes du sud; quant à Bruno, il vous relate son retour en Limousin au lac de Vassivière.

Une fois de plus, c'est dans les Alpes que nous avons décidé de partir nous aérer une semaine. Plus exactement aux portes du Mercantour, à une cinquantaine de kilomètres au nord de Nice. Pourquoi là-bas ou plutôt là-haut ? Parce que j'avais envie de compléter ma collection de cols à plus de 2000m et dans ce secteur, il y en a quelques-uns, à condition de prendre son VTT. Direction Tende, donc. Cette ville est située dans la vallée de la Roya, vallée qui a subi de terribles inondations deux ans plus tôt, détruisant une partie de l'infrastructure, routière notamment. Renseignements pris, on y a accès depuis peu, à la condition de respecter les feux rouges régulant le trafic pendant les travaux, et ils sont nombreux et assez longs.

Michèle loue un VTT électrique et nous partons pour notre première rando. Le tunnel de Tende qui mène en Italie est inaccessible car complètement bouché par les éboulis et sa remise en état durera encore plusieurs années. De ce fait, l'ancienne route appelée « route des 48 lacets » (on devine son profil) est le seul moyen d'atteindre la frontière, à la condition d'habiter dans la vallée pour avoir le laisser-passer. Comme elle est très étroite, et à moitié bitumée seulement, elle est en sens alterné toutes les deux heures. Il faut bien calculer ! Arrivés en haut en voiture à 1800m, on enfourche les VTT pour un aller-retour de 30 km et 1000m de dénivelée sur une piste en bon état tout en grappillant des cols à plus de 2000m dont le col de Boïra à 2102m que personne ne connaît mais dont je me souviendrai car c'est mon 200^{ème} 2000. Périples très agréables en dépit des voitures (mais que font-elles là-haut ?), des motos et des quads qui soulèvent la poussière. Mais il fait presque frais, les paysages sont magnifiques, ça vaut le coup

d'être monté. La piste sinue tantôt en France, tantôt en Italie, mais c'est en Italie que se situe le péage : 1€ pour les vélos et 10 pour les autos (bien fait !) On croise et se fait doubler par quelques VTT, tous électriques. On recommandera l'aventure pour un autre aller-retour un autre jour (la boucle n'est pas possible actuellement à cause des dégâts de l'inondation) et on fera d'autres randos plus bas.

Le dernier jour, changement de tactique. Michèle me prête son VTTAE pour enfourcher son vélo de course habituel à assistance électrique et nous partons tous les deux en « électrique » pour une boucle de 1000m de dénivelée sur route. Je découvre alors une autre façon de rouler : le vélo plaisir ! Que c'est agréable de grimper les cols sans effort ! Ça me donne des idées... Après tout, j'ai déjà un nombre de cols satisfaisant (2600) et à bientôt 75 ans, pourquoi ne pas changer de style de roulage ?

Séjour très agréable donc où on a pu rouler en altitude en profitant d'une température clémente et en se rafraichissant par des baignades en rivière. Mais je crains d'avoir pris goût à l'électrique... Deux petites anecdotes pour finir :

Le 3^{ème} jour, sur la piste à 2000m d'altitude, alors qu'il n'y avait plus qu'un col à faire, on aperçoit un troupeau de moutons gardé par ...3 patous. On questionne les bergers qui bricolaient une citerne d'eau à 300m en avant des fauves potentiels. D'après eux, pas de danger. Il suffit de placer le VTT entre les patous et nous et leur parler gentiment. Michèle décide sagement d'en rester là. Mais pour moi, un col de plus, c'est un col de plus ! Surtout un 2000. Alors, j'y vais. Je fais 200m et voilà les patous qui accourent en aboyant. Ne parlant pas le patou couramment, je n'hésite pas une seconde, je fais demi-tour et dévale la pente vers les bergers, pas émus de ma déconfiture. Tant pis pour le col !

Le même jour, au col de Tende, alors que l'on buvait une bonne bière, une voiture, en quittant le stationnement, a embouti légèrement notre porte vélo. De la casse légère, réparée sommairement avec des ficelles, suivie de pourparlers en italo-français. Et finalement pour ne pas faire de constat, les fautifs préfèrent nous donner deux billets de 50€. De quoi acheter de la bonne colle !

Bernard

Retour improbable dans le Limousin

Dernière semaine de juillet, soit 4 semaines après le séjour club au VVF d'Eygurande (Corrèze), Domie et moi sommes retournés dans le Limousin, toujours dans un VVF, celui de Nedde (Haute-Vienne), 60 km au nord-ouest d'Eygurande.

Il faut bien le reconnaître, j'y allais à reculons car je gardais un très mauvais souvenir d'un séjour écourté il y a ... 47 ans quand Domie était enceinte de notre premier garçon ; c'était en mai, il faisait froid, il pleuvait sans discontinuer, la maisonnette prêtée par mes beaux-parents sentait le renfermé et, au bout de 4 jours, n'y tenant plus, nous étions rentrés à Nancy.

Je m'étais donc juré de ne jamais remettre les pieds à Nergout, au bord du lac de Vassivière.

Mais voilà, allez savoir pourquoi, il y a quelques mois, Domie s'est mise en tête de retrouver à Nergout, pendant l'été, deux de ses frères et sa mère, donc ma belle-mère

Et impossible de discuter ou de résister car, comme vous le savez, « ce que femme veut ».

Mais revenons au VVF de Nedde : situé à proximité immédiate du bourg (avec 3 commerces dont un boulanger qui n'ouvre qu'à 8 heures et dont le pain n'est pas terrible), accueil et restaurant sont abrités dans un château datant du XVIème siècle classé « monument historique » ; quant aux hébergements, ce sont 65 gîtes répartis « au cœur d'un grand parc » traversé par la Vienne (en fait, le parc, même s'il est sympa, n'est pas aussi grand que cela !).

Notre gîte de 35m², prévu pour 5 personnes, était sympa : un peu plus vicillot qu'à Eygurande, il avait l'avantage d'être de plein pied : 2 chambres, dont une où dormait le vélo mais sur son porte-vélo et pas dans un lit, et un grand balcon (très apprécié par Nelson, notre teckel à poils durs) avec vue sur la piscine ; toutefois, l'agencement des chalets ne nous aurait pas permis, comme à Eygurande, de créer un « espace ACC » pour nos briefings quotidiens.

Je vois d'ici la question que certains veulent me poser : « Et la nourriture, elle était comment ? ». Désolé, les gars, j'ai même pas vous dire si le cuisinier était réunionnais et s'il faisait souvent du riz, et surtout du riz en entrée avec une feuille de salade et deux olives (sait-on jamais, les transferts entre VVF, surtout quand ils sont proches, ça doit bien exister !) ; nous n'avons pas mis les

pieds au restaurant, préférant, à cette époque de l'année, les salades et les fruits (achetés à Saint-Hippolyte la veille du départ) au couscous du dimanche midi.

En résumé, on a bien fait de choisir le VVF d'Eygurande pour le séjour club car selon moi il est un cran au-dessus de celui de Nedde : plus grand, plus aéré, plus accueillant, mieux agencé et, ce qui ne gâte rien, avec un plus beau panorama.

Par contre, en ce qui concerne les parcours, si on fait abstraction de la possibilité de côtoyer les volcans quand on séjourne à Eygurande, on va dire qu'il y a match nul : que Solange soit rassurée, Eygurande ou Nedde, même tarif : au moins 100m de dénivellée pour 10km : ça monte, ça descend, ça remonte, ça redescend

Première sortie avec les deux beaux-frères venus me retrouver au VVF : le tour du lac de Vassivière au départ de Nedde en aller-retour : tarif : 45 km et D+ 750m

2 autres sorties ont suivi : même tarif : moins de 50 km et plus de 650m de dénivellée et, en plus, il a fallu que mes beaux-frères me fassent tirer la langue ! Philippe, 7 ans de moins que moi, à peine 2000 km au compteur cette année, disait souffrir mais était toujours collé à mes basques, quand il n'était pas devant ; et Thierry, le jeunot de 54 ans, plus lourd et donc plus en souffrance dans les montées, qui « allumait » en descente et sur le plat. J'vous jure, si en plus vous rajoutez les 3 frangines, dont ma moitié, et la belle-mère, quelle famille !

Vous l'aurez compris, le vélo, c'était top ; faire le tour de l'île de Vassivière (qu'il ne faut pas confondre avec le tour du lac, qui, lui, fait 25km) à pied avec Nelson, soit 8 km, c'est top ; les glaces artisanales de l'île de Vassivière, c'est top ; faire du bateau ou se baigner dans le lac avec une eau à 25-26°, c'est top ; la température qui chute la nuit et qui vous permet de bien dormir, c'est top ; le peu de touristes en juillet, même si belle maman dit le contraire, c'est top ; **Allez au lac de Vassivière quand il fait beau, vous ne le regretterez pas !**

Et, à l'occasion, méditez sur ce proverbe : « Il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis »

Ouf, me voilà rassuré : je ne suis pas imbécile !

Bruno

3 septembre : le forum des associations

Il aura lieu le samedi 3 septembre de 10 à 17 h sur le théâtre de la mer. Comme chaque année, les membres du CA tiendront le stand de l'Amicale Cycliste. Mais si quelques cyclotines voulaient les aider, ce serait parfait, pour montrer que le club recrute également des féminines ! Quant aux cyclotins, ils peuvent aussi bien sûr venir donner un coup de main !

12 septembre : réunion mensuelle annulée et aligot reporté

Le président ayant décidé de s'octroyer un break d'une quinzaine de jours à l'Ile de Ré fin août - début septembre, il avait été convenu (cf RTT du mois de mars et compte-rendu du CA du 25 février en ligne sur le site du club) que la réunion du mois de septembre aurait lieu le lundi 12 à l'Air du Mas et serait suivie de la traditionnelle grillade de rentrée, remplacée ensuite par un Aligot de rentrée que Francis souhaite nous préparer.

Mais récemment, un examen attentif des événements prévus à partir de la 2^{ème} semaine de septembre nous a convaincu que nous avions programmé trop d'événements sur une aussi courte période; en effet, étaient initialement prévus :

- le 12, la réunion préparatoire au séjour à Rosas à 18h00 au club, puis la réunion mensuelle suivie de l'aligot à 19h00 à l'Air du Mas,
- le lendemain, et pour 4 jours, le séjour à Rosas pour une cinquantaine d'entre nous
- le 17, la manifestation « Tous à Vélo »
- et enfin, le jeudi 22 à partir de midi, les 50 ans du club aux Voiles Rouges.

Ajoutez à cela que ceux qui ont rallongé le séjour en Espagne auraient manqué la réunion de septembre et son prolongement culinaire et vous comprendrez pourquoi le conseil d'administration a décidé :
- à titre exceptionnel, de ne **pas** tenir de **réunion mensuelle en septembre**

- de reporter l'**aligot** à l'issue de la réunion du mois d'octobre qui aura lieu à l'Air du Mas **le vendredi 7** à 19h00.

17 septembre : Tous à vélo, le retour

Après quelques années d'interruption, « Tous à vélo » revient : ce sera le samedi 17 septembre et c'est organisé par la Communauté Urbaine de Perpignan Méditerranée Métropole (PMM) avec le concours des communes membres.

Les participants seront invités à parcourir à vélo un itinéraire depuis l'une des 36 communes membres (dont Canet) vers le parking du Palais des Expositions à Perpignan. A l'arrivée, pique-nique tiré du sac et animations sur le thème de la sécurité routière.

Pour Canet, le départ se fera devant la mairie à 11h, on rejoindra le Palais des Expositions de Perpignan par les pistes cyclables et les parcours seront fléchés par l'agglo.

Le rôle l'ACC sera d'encadrer les « cyclistes », mais uniquement à l'aller, avec 2 accompagnants par groupes de 20. On aura une chasuble spéciale et on pourra aider à réparer, mais il devrait y avoir une voiture suiveuse à cet effet.

A noter que l'inscription aux parcours vélos au départ des communes est obligatoire et gratuite ; elle pourra se faire en ligne sur le site

<https://perpignanmediterraneemetropole.fr>

ou en contactant les mairies des communes concernées. Inutile de vous inscrire dès à présent, la rubrique n'a pas encore été créée; par contre, si vous êtes volontaire pour encadrer les « cyclistes », vous pouvez faire acte de candidature auprès de Bruno dès maintenant. On compte sur vous, et en particulier les capitaines de route.

22 septembre : les 50 ans du club

On vous en a parlé le mois dernier, et on vous le redit ce mois-ci : notez bien le jeudi 22 septembre sur vos agendas. On fêtera en effet les 50 ans du club ce jour-là. Avec du retard, suite à cette satanée covid, mais on les fêtera ! Ce sera aux Voiles Rouges à midi sous forme d'un apéritif « déjeunatoire ». On mangera et on dansera. Ce serait bien qu'un maximum d'amicalistes, actifs et bienfaiteurs, participe revêtu du T shirt des 50 ans que l'on peut encore commander au prix de 10€/pièce, mais n'attendez pas trop si vous voulez l'avoir reçu pour le jour J.

En clair, commandez-le tout de suite.

Les inscriptions seront ouvertes prochainement mais le nombre de participants ne sera pas limité. Le club prenant en charge une somme de 18€ par licencié et membre bienfaiteur, la participation demandée, à régler au moment de l'inscription, sera de :

- 10€ pour les licencié(e)s et les ancien(ne)s licencié(e)s
- 10€ pour les membres bienfaiteurs à jour de leur cotisation 2022
- 25€ pour les conjoints non licenciés et les membres bienfaiteurs qui n'auraient pas encore réglé la cotisation 2022, dont 10€ pour la participation au cocktail déjeunatoire et 15€ pour la cotisation membre bienfaiteur 2022.

Dans un premier temps, les inscriptions de personnes étrangères au club (ni licencié ou ancien licencié, ni bienfaiteur, conjoint ou compagnon) ne seront pas acceptées.

Le point sur les séjours 2022-2023

- ◆ Rosas du 13 au 16 septembre 2022
 - la réunion préparatoire aura lieu le lundi 12 septembre à **18h00** au club (compte tenu de l'absence de Bruno, il n'y a pas d'autre date possible, désolé pour ceux qui prolongent)
 - le dossier et les circuits route et VTT seront envoyés vers la fin du mois
 - **important** : la première prestation sera le déjeuner du mardi 13 et la dernière prestation le déjeuner du vendredi 16 ; ainsi, ceux qui le souhaitent pourront rouler 4 jours
- ◆ « Cyclomontagnarde ACC »
 - ce sera vraisemblablement en mai 2023, peut-être en Andorre
 - plus d'informations dès que possible
- ◆ Aix-les-Bains du 14 au 20 juin 2023
 - la pré-réservation a été effectuée, les dates sont donc définitives
 - il y a actuellement 31 inscrits
 - l'acompte de 160€/personne est à régler au plus tard le 18 septembre
 - pour mémoire, le coût total du séjour (7 jours/6 nuits) est de 540€/personne et le supplément chambre individuelle est de 190€
- ◆ Santa Susanna (Espagne) en septembre 2023
 - le séjour de 4 jours / 3 nuits aura lieu en principe du mardi 19 au vendredi 22 septembre
 - la publicité avec le coût du séjour paraîtra en septembre

Formation aux premiers secours (PSC1)

Un stage PSC1 (Prévention et Secours Civiques niveau 1) organisé par La Croix blanche aura lieu un samedi de septembre à condition qu'il y ait au moins 7 inscrits

Le coût du stage est de 53€ dont 33€ pris en charge par le club

Les 20€ restant à la charge du formé correspondent aux frais de repas

Si intéressé(e), merci de bien vouloir le signaler à Bruno.

Commande de vêtements cyclistes

Une nouvelle commande de vêtements cyclistes TACTIC sera lancée mi-septembre pour une livraison courant décembre. Si vous le souhaitez, et afin de ne pas oublier (si, si, c'est déjà arrivé !) vous pouvez dès à présent remplir le bon de commande en le téléchargeant sur le site du club

<https://accanetoise.ffct.org> puis le remettre à Fernand ou Bruno avec le chèque qui ne sera débité que lorsque les vêtements auront été livrés.

Du côté des magazines

Chaque mois, cette rubrique vous présente quelques titres de deux magazines vélo qui pourraient vous intéresser. Ces brochures sont à votre disposition au siège, au fond à droite en entrant, près de l'armoire. Vous pouvez les emprunter et bien sûr ne pas oublier de les ramener ! La revue « cyclotourisme » est celle de notre fédération. Vous pouvez vous y abonner moyennant 25€, voire 20€ si vous êtes nouvel adhérent.

« Cyclotourisme » :

- Rando dans le Cher : entre vignes et vallons
 - En Champagne en suivant la Marne
 - Le sport est bon pour la santé, particulièrement le vélo. *On le savait !!!*
 - Savoir partager la route... *le faisons nous tous correctement??? (Bruno : j'ai les noms !)*
 - Concours photo 2022. Les 2 thèmes : « ville et nature » et « le cyclotouriste en action »
- Tous les renseignements sur le site FFCT.

« Le Cycle » :

- Tout sur la photo-finish. Précision absolue, résultat immédiat et pas droit à l'erreur
- Dans les coulisses de l'équipe AG2R : *très intéressant. On découvre beaucoup de choses.*
- Parcours : du côté d'Argelès-Gazost. *Ça grimpe, évidemment ! Mais que c'est beau !*
- Col dur : l'Alpe d'Huez. *Archiconnu mais bien détaillé.*
- Profiter cet été des cols réservés certains jours aux seuls vélos.

Changement d'heure de départ

Les jours raccourcissent et la chaleur devrait bientôt tomber : **à partir du jeudi 1 septembre**, les départs s'effectueront à 8h00, quel que soit le jour de roulage et quel que soit le groupe. Comme c'est on ne peut plus simple, personne ne devrait se tromper !

LES ÉVÈNEMENTS PRÉVUS

Date	Heure	Randonnée/Destination
05/08	19h00	Réunion mensuelle à 19h00 au club
07/08	07h30	Randonnée de l'Amitié à Saleilles
14/08	07h30	Randonnée des Châteaux à Barcarès
15/08	07h30	Randonnée Mar y Monts à Argelès-sur-Mer
21/08	07h30	à définir
28/08	07h30	Estagel, Tuchan, Vingrau
03/09	10h00	Forum des Associations
04/09	08h00	Mas Ventous
11/09	08h00	Randonnée Jean Paul Durand à Baho
12/09		Réunion mensuelle annulée et aligot reporté

Bonne route à tous!