

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Jean Christôphe revient de loin	1
Forum : comme d'hab !	2
Ah, Rosas !	2
Ah, Rosas ! (bis)	3
Tous à vélo avec l'agglomération	4
Du côté des magazines	4
La gestion de l'arrière-saison	4
En octobre, on ne s'arrête pas !	5
Assemblée Générale de la FFCT	5
Bienvenue à Guy et Pascal	5-6
Combien sommes-nous ?	6
Validité du certificat médical pour la saison 2023	6
Nos peines	6
L'énigme du mois	7
Grasse matinée en octobre !	7
Les événements du mois	7
Les 50 ans du club : Indépendant du 3/10	8

Jean-Christophe revient de loin

On le connaît mieux sous son surnom de « Boulogne », mais c'est plus sympa de l'appeler par son prénom car il revient effectivement de loin. Voilà les faits. Ce dimanche 18 septembre, en fin de randonnée, le groupe rentre sur Canet en provenance d'Alenya et se présente à hauteur du golfe de St Cyprien. Connaissant la présence de 24 barrières anti-cyclistes qui encombrant la piste, d'un commun accord, les 15 qui le composent décident de ne pas emprunter cette « voie partagée » symbolisée par un panneau carré et non rond et donc **non obligatoire**. Le groupe roule correctement colonne par un sur la route limitée à 30 à l'heure. Une voiture nous double alors, montrant son mécontentement de nous voir rouler sur « sa » route en criant « la piste » et en nous serrant de près à deux reprises. Edouard lui fait signe de s'arrêter pour lui expliquer notre droit, mais au lieu d'obtempérer, elle se déporte une troisième fois à droite, cette fois-ci sur l'homme de tête, en l'occurrence, Jean-Christophe et le touche, le faisant tomber lourdement. La voiture s'enfuit immédiatement, poursuivie par Bruno et Bernard, mais qui bien sûr n'ont pas pu la rattraper. Plus de peur que de mal pour notre Boulogne. Egratignures, maillot abîmé, casque cassé (merci le casque) vélo légèrement touché. Mais, JC, que tu nous a fait peur quand on t'a vu valser! Jean-Christophe a bien sûr porté plainte avec les éléments fournis par Edouard qui a bien identifié le type de voiture et René qui a relevé une partie de l'immatriculation. On attend la suite.

RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 4 NOVEMBRE
À 19H00 AU CLUB

Forum : comme d'hab !

La tradition a été respectée : le forum des associations s'est bien déroulé, comme chaque année, au théâtre de la mer le 1^{er} samedi suivant la rentrée scolaire. Le beau temps était de la partie et les tentes dépourvues de murs laissaient passer même une certaine fraîcheur. Les membres du bureau se sont relayés tout au long de la journée pour tenir le stand avec leur bonne humeur habituelle. Les conditions étaient donc remplies pour accueillir au mieux les visiteurs. Ceux-ci sont venus de 10 à 17 heures, pour se renseigner, en ce qui nous concerne, sur les activités cyclotouristes. Quelques-uns ont semblé intéressés, on les reverra peut-être, quelques néocanétois en particulier. Mais on sait très bien que ce n'est pas au forum que l'on recrute, c'est tout au long de l'année, par le bouche à oreille et de toute façon, nous ne cherchons pas à battre des records ! Ce serait bon cependant que le club connaisse un certain renouvellement, notamment féminin, car il vieillit ! Bienvenue aux nouveaux...s'ils arrivent ! A l'année prochaine.

Ah, Rosas !

Nous étions 62 membres actifs et bienfaiteurs à Rosas. Un record pour un séjour du club ! Un grand merci et un grand bravo à Bruno, car gérer autant de monde, surtout en amont au moment des inscriptions très fluctuantes, ce n'est pas une sinécure. Mais tout s'est très bien passé à part quand même trois accidents relatés plus loin. Météo plutôt bonne (il ne pleuvait que la nuit, encore bravo, l'organisateur), super hôtel, mer à portée de main ou plutôt de pied. Pour une fois, 3 groupes ont été définis, le « VTT » s'ajoutant aux habituels « montagne » et « vallonné ». Le premier a fait 100km pour 2200m de dénivellée, et les 2 autres jusque 200km. Les non pédalants ont profité du petit train et du bateau en plus des balades à pied, des baignades en mer et à la piscine. Très bonne ambiance comme toujours. Super séjour donc bien que court.



Ah, Rosas ! (bis)

La météo n'était pas engageante. La tête du personnel de l'hôtel à la vue de notre pitbull ne nous annonçait rien de bon. Autour de l'hôtel, pas une seule place de stationnement disponible. Seuls trois emplacements nous permettent de décharger nos véhicules. Dans quelle galère me suis-je encore mis ! Après avoir vidé la voiture, la chasse à la place de parking commence. Par chance, à peine installé au volant, j'aperçois un belge qui se prépare à libérer sa place en face de l'hôtel. « Vite Évelyne, demande-lui de nous la garder. » Dis-je à ma charmante conjointe. Serait-ce un signe ? Mes premières craintes s'estompent. L'hôtel est idéalement situé en bord de mer. Il dispose d'une grande piscine entourée d'une vaste pelouse où sont installées de nombreuses chaises longues. Notre chambre est spacieuse et son balcon au cinquième étage face à la magnifique baie de Rosas nous fait vite oublier la décoration un peu kitch. Je découvrirais par la suite que mon splendide logement est un peu désuet en comparaison de la suite mise à la disposition de mon très vénéré Président, avec son immense terrasse sur le toit de l'immeuble. Mais, si c'est le privilège du poste, je le lui cède volontiers au regard de la charge qui lui incombe. Aussitôt installés, nous nous dirigeons dans la salle du restaurant, un peu bruyante, où trône un copieux buffet. Bref, mon séjour se présente sous de meilleurs auspices.

Avant le départ, je m'étais confronté à un dilemme. Route ou VTT ?

Un conseil pour ceux qui seraient tentés par le VTT : Si MPX vous propose une sortie, pas d'hésitation, le seul risque est de vous perdre dans les salanques, mais si vous lisez régulièrement le RTT, nous vous avons expliqué dans un précédent numéro comment s'y retrouver. Par contre si c'est Bernard qui vous la propose, la méfiance s'impose. En effet, pour m'aider dans mon choix, en bon officier recruteur qu'il est, il a su me convaincre.

« Viens avec nous Christian, tu verras les chemins sont superbes, les paysages splendides, etc... ». C'est vrai, mais à quel prix.

Déjà le premier jour, après avoir tenté de nous perdre, de nous faire tirer à vue dans des chemins interdits, il nous a fait gravir des raidillons où même mon GPS refusait d'afficher la pente. Si bien que Bruno, pourtant de retour d'un stage « Montagne » à l'île de Ré, a dû déclarer forfait. Le deuxième jour, nous n'étions plus que cinq au départ et c'est Édouard qui a préféré renoncer à mi-chemin pour se faire un circuit plus roulant. Quant au troisième jour, ils n'étaient plus que trois à partir sans votre serviteur.

Non, je plaisante, merci Bernard, malgré nos souffrances je ne regrette absolument pas d'avoir suivi ton conseil. Nous avons pu ainsi admirer les criques de Montjoi et de Joncols. Le ciel plombé sublimait la beauté de leur eaux argentées dans leur écrin où les pins parasol émergeaient d'un sol calciné par le soleil. Le lendemain, sous un ciel azuré, nous sommes allés contempler la baie de Rosas du haut du Puig Alt, puis Puerto de la Selva et Llanca depuis les contreforts du Puig d'en Grau.

Pendant ce temps, nos amis, fidèles à leur destrier de route visitaient dans un premier temps la ville de l'Escala et le lendemain celle de Cadaques. Non, pas tous. Boulogne heureux d'avoir gravi la route sinueuse qui serpente le long du Puig Vidriera et, à la vue de la route dégringolant sur Cadaques, dans une lueur de lucidité, a réalisé qu'il faudrait la remonter pour retourner à l'hôtel. Il s'assit donc sagement sur le bord de la route et attendit que ses camarades reviennent de leur expédition.

Bref, une nouvelle fois, notre amicale nous a permis de jouir d'un très agréable séjour à un prix défiant toutes concurrences. Et de plus, sans avoir acheté de billet de tombola, nous avons tous gagné un chèque de trente euros par personne. Elle n'est pas belle la vie ?

La seule ombre au tableau est que nous avons eu à souffrir de trois chutes. Une très grave de notre ami André, à qui nous souhaitons un bon rétablissement, une grave de Michèle qui lui a permis de bénéficier des bons soins de Jacqueline et la troisième, celle de Pierre, le frère de Michèle, que je soupçonne d'avoir jalosé sa sœur et d'avoir tenté de se faire dorloter aussi par Jacqueline.

Christian Billery

Tous à vélo avec l'agglo

PMM, c'est-à-dire Perpignan Méditerranée Métropole a repris une habitude perdue depuis une dizaine d'années, à savoir l'organisation de la manifestation « tous à vélo ». Le but est de montrer que l'on peut rejoindre le centre de PMM, c'est-à-dire Perpignan, à vélo, depuis chacune des 28 communes composant l'agglomération, en utilisant au maximum les voies cyclables. A cet effet, la ville de Canet avait demandé l'aide de notre club pour encadrer la soixantaine de ses participants. Ce samedi 17, une dizaine d'entre nous ont ainsi guidé ces cyclistes de tous niveaux jusqu'au Palais des Congrès en passant par Ste Marie, Villelongue et

Bompas, soit une randonnée de 18km aller. De tous niveaux effectivement car si une vingtaine d'entre eux ont suivi le capitaine de route à 12,5 km/h de moyenne quand même, beaucoup se sont échelonnés tout au long du parcours, ayant du mal à suivre ce train d'enfer. Mais tous seraient arrivés à bon port. A l'arrivée, quelques fruits et une bouteille d'eau pour reprendre des forces afin de pouvoir rentrer à la maison, sans accompagnement cette fois-ci. L'occasion pour les membres de l'ACC de pique-niquer ensemble « sur le banc » rappelant le titre d'une vieille émission de « TSF ». L'amicale a bien tenu son rôle en aidant la municipalité qui lui procure par ailleurs de nombreux avantages matériels.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Tout sur la semaine fédérale à Loudéac (22)
- La banane plutôt que le sac à dos. Plus pratique et moins encombrant.
- L'Euro vélo 6. De Belfort à Chalon sur Saône
- Le col de la Loze : un nouveau col en Tarentaise culminant à 2304m et 1715 m de dénivelé
- Circuits dans l'Indre
- L'Izoard, un col de légende... *fait par l'ACC en 2017*
- Comment prolonger l'état de forme acquis durant l'été ?

« Le Cycle » :

- Retour sur le Tour de France 2022 « femmes »
- Les nouveautés du salon Eurobike : pour spécialistes.
- Graisser son vélo : pas n'importe comment !
- Parcours dans l'Eure : vallonné et varié.
- Col dur : la côte 2000 près de Megève. En fait, pas si dur que ça. Très beau panorama ;
- Le col de la Loze : le nouveau géant de la Tarentaise : 1700m de dénivelé
- Les 40 ans de la Marmotte. Difficulté des pentes et immensité des paysages. *Jean l'a faite !*
- Tout sur les supports GPS
- Alimentation et gestion de l'après-saison : se faire plaisir ! *voir plus loin*
- Gravel en Aubrac et gorges du Tarn. *Chez Christian !* Supers parcours à faire aussi à VTT

La gestion de l'arrière-saison

D'après « le Cycle »

Après avoir bien roulé depuis 6 mois, et de plus, enduré la chaleur, il est utile de récupérer. Or la récupération fait partie de l'entraînement, même si nous sommes loin d'être des pros, cette notion existe aussi pour nous ! Cette récupération doit porter sur deux axes : la façon de rouler et l'alimentation.

Comment rouler ? Plus doucement, davantage sur le plat, en utilisant des petits braquets. Finies donc les grandes randonnées avec beaucoup de dénivelée.

Comment s'alimenter ?

- Manger davantage de protéines surtout d'origine végétale (pois chiches, amandes, noix...).
- Veiller aux apports en oméga-3 : œufs, huile de colza...

- Consommer des aliments lacto-fermentés
- Sans oublier les fruits frais avec la peau, les féculents complets, les herbes aromatiques...

Et surtout, se faire plaisir ! Aussi bien dans la façon de rouler que la façon de se nourrir !

En octobre, on ne s'arrête pas !

Bien sûr, on peut commencer à lever le pied, cf le § « gestion de l'arrière-saison », mais le CA de l'ACC a prévu 4 activités particulières pour octobre...et pas toutes à vélo !

- Vendredi 7 : L'aligot de Francis et Monique à l'Air du Mas après la réunion mensuelle. Compte rendu dans le prochain RTT
- Jeudi 20 à 18h au siège : on fête le Côtes du Roussillon nouveau. Participation 5€/personne. Inscription dimanche 16 octobre dernier délai
- Samedi 22 : Randonnée de cave en cave de Lézignan. Deux circuits de 77 ou 112km avec la dégustation dans 4 caves et un repas. Prix 18€ (comprenant le ravitaillement (copieux), le repas et une bouteille à emporter) à l'ordre de l'AC Canet au plus tard le 12 octobre. Détails complémentaires sur le mail de Bruno du 24 septembre.
- Jeudi 27 : Journée Catalogne avec repas à Pont-de-Molins. 2 circuits proposés :
1/ Pont-de-Molins, Peralada, Palau Saverdera : 55km D+ 300m
<https://www.openrunner.com/r/14498061>
2/ Pont-de-Molins, Vilajuiga, Sant pere de rodes, El port de la Selva, Llança : 70km D+ 848m
<https://www.openrunner.com/r/14344624>
Inscription sur la fiche au club

Assemblée Générale de la FFCT

Cette année, le congrès annuel de la Fédération française de cyclotourisme se déroulera à Niort (79) les 10 et 11 décembre au Parc des Expositions de Noron.

Si vous souhaitez y participer, vous pouvez vous inscrire en ligne jusqu'au 30 novembre 2022.

Bienvenue à Guy et Pascal

Guy Billès



Marié, père de 2 enfants mais aussi Papi, je réside à Villelongue de la Salanque. A 65 ans, je viens de prendre ma retraite après avoir été Inspecteur de l'Education nationale, fonction que j'ai exercée à Poitiers (86), à Valence (26) et enfin dans les Pyrénées Orientales les 15 dernières années.

Salanquais d'origine, je pratique le vélo depuis l'âge de 20 ans, ce qui m'a conduit à être licencié au Vélo Club Stéphanois de 1983 à 1987, puis à l'AS Bompas dans les années 2000, club que j'ai assez peu fréquenté, étant à l'époque hors département mais néanmoins lié d'amitié avec le président. Depuis mon retour dans les PO en 2006, j'ai roulé régulièrement avec un petit groupe d'amis, le plus souvent le samedi.

Seul ou à plusieurs, j'ai toujours trouvé dans la pratique du vélo une source d'équilibre et le moyen de conserver une bonne condition physique. Elle m'a permis de m'extraire de mon réseau professionnel, de me lancer des défis, de vivre des aventures humaines extraordinaires et de découvrir des paysages magnifiques :

La RCP Luchon-Pau / 3 étapes du tour / 2 Ventoux dans la journée / L'Ariègeoise / Hendaye-Cerbère / Cerbère-Hendaye / Thonon-Menton / Les Dolomites avec le Stelvio.... Tous ces souvenirs mémorables appartiennent à une autre vie, l'évolution inverse de ma charge pondérale et du nombre de watts développés lors de mes épreuves d'effort périodiques m'ayant ramené aujourd'hui sur des objectifs plus modestes. Cela ne m'empêche pas de prendre du plaisir lorsque j'enfourche ma machine et d'effectuer encore de belles sorties. Trois chutes sérieuses sur des dizaines de milliers de kilomètres parcourus font de moi un fervent partisan du port du casque sur le vélo et ont renforcé mon attachement aux règles de sécurité. Le club affiche cette priorité, je m'en réjouis.

Si la retraite m'offre désormais des espaces de liberté importants, plusieurs engagements et des contraintes familiales récentes impactent actuellement mon emploi du temps. Quelques semaines me seront donc nécessaires pour trouver, d'ici l'hiver, un équilibre satisfaisant et augmenter la fréquence de mes sorties. J'espère faire de belles rencontres au sein du l'AC Canétoise et y partager de bons moments de convivialité.

Merci beaucoup à Bruno et à Jean Louis pour leur accueil chaleureux et leur réactivité.

A très bientôt sur le vélo.

Guy

Pascal Baptiste



Je m'appelle Pascal Baptiste dit « Kalou » depuis tout petit, né à Tourcoing (Nord) le 13/09/1960.

J'ai vécu la première partie de ma vie à la frontière du nord et de la Belgique.

La découverte du vélo fut à un Paris-Roubaix 1976, depuis je fais du vélo avec passion.

Maintenant à la retraite depuis 2 ans, auparavant j'étais routier. Cela fait 32 ans que j'habite dans les PO en couple avec une catalane.

Je suis heureux d'intégrer l'AC Canet, j'y ai trouvé une bonne ambiance après avoir roulé 2 ou 3 fois avec vous.

Combien sommes-nous ?

Nous sommes actuellement 162 amicalistes, dont 101 licenciés et 61 membres bienfaiteurs.

Outre Guy Billès et Pascal Baptiste que vous connaissez maintenant un peu mieux, 2 anciens membres ont repris leur licence récemment : il s'agit de Sam Estève, qui avait adhéré au club l'année dernière, et de Daniel Ségaud qui avait quitté le club fin 2018.

Validité du certificat médical pour la saison 2023

Les certificats médicaux datant de l'année **2018** ne seront plus valables pour la formule

Vélo Rando et ceux datant de l'année **2020** ne seront plus valables pour la formule **Vélo Sport**.

Si vous êtes concerné(e) -voir la liste au tableau-, il faudra que vous fournissiez à l'appui de votre demande de licence 2023 un CMNCI de moins de 12 mois.

Nos peines

Claude Houbart, licencié au club de 2006 à 2020, est décédé à la fin du mois d'août.

La mère de Fernand Gonzalvez vient de décéder à l'âge de 99 ans.

L'amicale présente à leurs familles ses très sincères condoléances

L'énigme du mois.

Après avoir parcouru une quarantaine de kilomètres, à la sortie du Soler, Boulogne dépasse Lucien, notre dévoué capitaine de route, et prend la tête du groupe. Il nous mène d'une allure soutenue, avale la montée sur le plateau de Baixas, non sans râler, mais d'un bon train. A l'approche du « coup de cul » précédant le rond-point des Oiseaux, nombre d'entre nous se disent : « Il va exploser dans l'effort ». Que nenni, à la surprise générale, c'est en tête qu'il franchit l'obstacle.

Lucien reprend la conduite du groupe, nous fait traverser Baixas et nous conduit jusqu'à la piste cyclable en direction de Peyrestortes. C'est ce moment que choisit Boulogne pour, malgré le rythme soutenu du peloton aidé par le Tramontane, placer une attaque et nous déposer sur place. Nous ne pouvons qu'apercevoir sa tenue rose bonbon disparaître à l'horizon.

Nous le retrouvons, assis à l'entrée du village. Il réintègre le groupe et reste sage jusqu'à ce qu'une poignée de cyclos de Toreilles, pressée de rentrer au bercail, nous double sur la voie verte. Boulogne surgissant de nul part, saute dans la roue et disparaît avec eux.

Sur le pont de Saint Laurent nous retrouvons notre ami adossé à une balustrade.

C'est groupés que nous regagnons Canet, mais une énigme demeure : « Que contenait le bidon de notre ami Boulogne en ce jour du premier septembre 2022 ? »

Faites-moi parvenir vos suggestions à cette adresse : christian.billery@gmail.com les meilleures d'entre elles et surtout les plus drôles seront publiées dans le prochain RTT.

Grasse matinée en octobre !

Le soleil continue à se lever plus tardivement, nous aussi !
Ce qui donne comme départs :

Tous sauf Relax : Départ à 8h30 les DIM, MAR et JEU -
RDV 15' avant

Relax : Départ à 8h30 les DIM et le MER - RDV 15' avant

Et dans la nuit de samedi 29 au dimanche 30 octobre, on change d'heure. On dormira une heure de plus !

Car en octob RE on RE tarde les montres ! Facile à s'en souvenir !



LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
9/10	8h30	PC Saint-Cyprien - Port-Vendres, le Cap Béar
16/10	8h30	Tressere
20/10	18h00	<i>Le Roussillon primeur</i>
22/10		Randonnée de cave en cave à Lézignan-Corbières
23/10	8h30	Sorède, la Vallée Heureuse
27/10		Sortie journée à Pont-de-Mollins (Espagne)
30/10	8h30	PC Saleilles
4/11	19h00	Réunion mensuelle

Bonne route à tous!

Les 50 ans du club : Indépendant du 4/10

Vous reporter au dossier « spécial 50 ans » pour revivre l'évènement

05/10/2022 15:27

about:blank

L'Indépendant - mardi 4 octobre 2022

locale

50 bougies pour l'Amicale cycliste canétoise



Cinquante ans, ça se fête et les membres de l'Amicale cycliste ne s'en sont pas privés en organisant une belle réception aux Voiles rouges.

En présence du maire Stéphane Loda, de la conseillère départementale Armande Barrere, de Karine Pierson, adjointe chargée des sports, de Jean-Paul Bonin, président du comité départemental de cyclotourisme, le président Bruno Cuvilliers a salué la municipalité pour son soutien. Il a ensuite retracé l'historique d'une des plus vieilles associations canétoises. Fondée en novembre 1971 par deux anciens coureurs cyclistes catalans, Paul Fourriques et Paul Sales ainsi que Jacques Robin, Claude Bancourt et Roger Mansuy, très rapidement l'amicale a créé son premier évènement, le Grand prix des gentlemen de Canet, épreuve chronométrée autour de l'étang en passant par Saint-Cyprien, Alénia et Saint-Nazaire. Au fil des ans, le club a évolué pour devenir affilié à la Fédération française de cyclotourisme, et a augmenté son nombre d'adhérents pour atteindre la centaine aujourd'hui (3e club du département). À ceux-là s'ajoutent les 60 membres bienfaiteurs qui contribuent à la convivialité dans le club. On compte aussi une quinzaine de féminines.

Les cyclos roulent 3 à 4 fois par semaine dans 4 groupes de différents niveaux. Des sorties VTT sont aussi proposées régulièrement. L'amicale organise plusieurs randonnées, « Les Cyclotines » ouverte aux féminines en mai, la « Manu Mayen » en juillet ainsi que la pause-café dominicale, institution dans le département et organisée à tour de rôle par chaque club. Les membres participent à différents brevets, aux stages ou manifestations organisés par le comité départemental. Au niveau de la convivialité, l'année est rythmée par nombre d'évènements festifs (galette des rois, Chandeleur, repas dansants, anniversaires, etc.), ainsi que des séjours. En 2023, direction l'Andorre, Aix-les-Bains et Santa Suzanna en Espagne.

about:blank

1/3