

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

Rouler moins vite et moins loin	1
Soirée aligot	2
On a fêté le Roussillon primeur	3
On ira bien à Pont-de-Molins	3
Tous au téléthon	3
Calendrier 2022/2023	4
Point sur les séjours 2023	4
Cyclomontagnarde « maison » à Andorre	5
Aidons nos trésoriers	6
Du côté des magazines	6
Repas dansant samedi 21 janvier	6
Réunion mensuelle : ce sera 1 heure plus tôt	6
Agression sur Jean Christophe (suite)	7
En novembre, on ne change pas d'heure de départ	7
Le 1 décembre, on partira à 9h00	7
Les événements du mois	7

**PROCHAINE RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 2 DÉCEMBRE à 18h00**

### Rouler moins vite et moins loin

Certes, depuis le changement d'heure, la clarté est un peu meilleure pour se rendre au club le matin ; mais nous sommes en automne, ce qui signifie que les jours vont encore raccourcir et les températures vont bien finir par baisser. Or, même si dans le sud les conditions météorologiques ne nous obligent pas à « raccrocher » le vélo pendant quelques semaines, il faut modifier notre façon de rouler : ne plus forcer, privilégier les sorties sur terrain plat, utiliser le petit plateau et oublier le grand, éviter de s'essouffler et bien sûr résister à la tentation de suivre les cyclistes insensibles à ces préconisations ! N'oublions pas que nous sommes des cyclo-touristes et non des cyclo-sportifs et que notre âge ne nous permet plus d'être en permanence au maximum de nos possibilités. Alors, rouler, oui, mais rouler moins loin et surtout moins vite pour attaquer la prochaine saison avec les accus rechargés.

Pour ceux qui envisageraient de faire une pause en coupant, sachez que la revue « Le Cycle » préconise de ne pas couper, ou alors pas plus de 10 jours ; car plus on prend de l'âge et plus c'est dur de revenir. Il faut compter 2 fois plus de temps de reprise que d'arrêt : 1 mois d'arrêt de vélo demande 2 mois d'entraînement pour revenir au niveau initial.

En novembre, profitons de la dernière sortie journalière de l'année en Espagne et participons aux pauses-café du Boulou le 13 et de Perpignan le 27, mais surtout, n'oublions pas d'être prudents et vigilants à chacune de nos sorties.

Bruno

## Soirée aligot

Un petit vent frais Aveyronnais souffle sur l'Air du Mas ce vendredi 7 octobre, la dégustation d'un aligot est au programme.

Comme par enchantement, la réunion statutaire est rondement menée, place au repas.

Avant d'arriver à Canet, l'aligot a vécu. Il trouve son origine au Monastère d'Aubrac. Traversé par l'un des quatre chemins du pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle, nombreux étaient les pèlerins qui frappaient à la porte des moines pour réclamer "quelque chose" à manger. Puis l'Aligot est préparé et consommé dans les burons tenus par les vachers fermiers. Au fil des siècles, ce plat de subsistance devient un véritable plat de fête et ce soir c'est la fête à l'ACC.

A la cuisine du club le secret est bien gardé, surtout par Edouard qui a réceptionné tous les ingrédients. Dans deux bassines une mixture appropriée est versée dans une eau à 70 degrés et pas un de plus. Monique y veille avec son thermomètre de cuisine. La pâte épaisse au début, tournée avec vigueur, encore et encore, se dilate

et s'affine progressivement. Sa couleur devient d'un beau jaune pâle. Et puis la voilà qui file, haut, de plus en plus haut. Il faut dire que les gros bras sont là : Dan, Edouard, Boulogne, Christian et bien d'autres. De temps en temps des bras plus fluets viennent s'essayer aussi. L'aligot file, file encore plus, il est prêt. Les convives viennent se servir table par table. Dan a préparé l'apéro, Michel a fait cuire la saucisse à point, Bruno a récupéré l'entrée et le dessert à Casino. Tout est en ordre. Chacun à sa convenance, picore, mange, dévore. Il y a du rab, il faut tout finir. Les Catalans auraient ils moins d'appétit que les Aveyronnais ? Oh non et le rab est liquidé ! Ouf, le repas est maintenant terminé. Francis et Monique sont rassurés, les gros bras se reposent, le CA respire, les convives sont rassasiés, mission accomplie. Tout le monde participe au rangement sous le préau.

Suggestion, regardons de plus près l'origine des licenciés. Sur que nous pourrions faire encore de beaux et bons Tours de France gastronomiques. Idée à creuser.

*Francis Bousquet*



## On a fêté le Roussillon Primeur

En bons Catalans, de naissance, mais surtout d'adoption, nous avons fêté l'arrivée du Côte du Roussillon Primeur, le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois d'octobre comme il se doit. Nous étions une trentaine au siège à déguster charcuterie et fromages qui accompagnaient le fameux vin. Et qui était très bon, parole d'amateurs plus ou moins éclairés. Le buffet avait été préparé avec soin par Michel et Daniel, abandonnés par Boulogne qui avait préféré se faire un quadruple pontage à Saint Pierre (la clinique, pas le portier du paradis). Nous avons tous bien pensé à lui, chacun buvant un coup à sa santé. Mais nous sommes avant tout des sportifs et avons consommé, selon la formule bien connue, avec modération. Encore un bon moment de convivialité qu'il

ne fallait pas manquer. D'autant plus que contrairement à ce qui avait été annoncé, il était gratuit ! A l'année prochaine. Ce sera le 19 octobre. Notez la date, surtout si vous avez manqué l'épisode 2022



## On ira bien à Pont-de-Molins

La sortie du 27 octobre à notre restaurant catalan fétiche a été annulée, le nombre d'intéressés étant trop faible. La faute aux vacances scolaires ? Mais ce n'est que partie remise. En ce mois de novembre, nous nous redonnons rendez-vous Jeudi 18 à Pont-de-Molins pour une journée Catalogne avec repas.

Deux circuits sont proposés, mais vu que nous sommes en fin de saison, il serait plus sage, quelque soit le niveau, de ne faire que le n°2.

1/ Pont-de-Molins, Vilajuïga, Sant pere de rodes, El port de la Selva, Llança : 70km D+ 848m  
<https://www.openrunner.com/r/143446>

RDV Pont-de-Molins à 8h15 pour un départ vélo à 8h30

2 – Pont de Molins – Peralada – Palau Saverdera : 55km D+300m

<https://www.openrunner.com/r/14498061>

RDV Pont-de-Molins à 8h45 pour un départ vélo à 9h00

S'inscrire sur la fiche au club

## Tous au Téléthon

Après deux années d'interruption – on sait pourquoi – le Téléthon revient à Canet. Pas besoin d'expliquer son but, tout le monde le connaît. C'est pourquoi, comme les années précédentes, l'Amicale apportera sa pierre à l'édifice en organisant « les 8 heures de Canet ». Il s'agira de tourner le samedi 3 décembre sur un circuit de 4km à Canet Plage, de 9h à 17h, pour récolter des dons. Nous demanderons la participation de 1€ ou plus par participant extérieur au club pour nous accompagner dans cette ronde. Chaque membre du club est invité à faire un maximum de tours en fonction de ses possibilités en versant une obole de son choix. Plus nous serons nombreux, plus nous marquerons le paysage canétois ! Les membres bienfaiteurs sont invités à tenir la caisse pour que les membres actifs puissent rouler un maximum. En plus de participer à une bonne œuvre, nous aurons le plaisir de rouler ensemble à allure modérée, ce qui n'est pas souvent le cas et nous nous donnerons comme challenge de battre notre record : 2380 km

**Calendrier 2022/2023**

Suite à la réunion du CA, voici le calendrier à venir. Attention, certaines dates prévues initialement ont été modifiées.

- Dimanche 27 novembre : AG du CoReg à Magalas (34) - à 120km et 1h20

- Samedi 3 décembre : Téléthon

- Janvier

o Lundi 9 à 18h00 : réunion mensuelle + galettes

o Samedi 21 à 12h00 : repas dansant

o Samedi 28 : AG du CoDep à Caudiès-de-Fenouillèdes – à 63km et 1h00

- Février

o Dimanche 5 à 11h30 : Vin chaud Edouard

o Vendredi 10 à 18h00 ou 19h00 : AG ACC Extension Foyer Moudat

o Samedi 18 à 15h00 : Réunion mensuelle + diaporama + crêpes au foyer Moudat

- Mars :

o Dimanche 12 : pause-café ACC sur le parking de Casino

- Mai :

o du mardi 9 au jeudi 11 : cyclomontagnarde ACC en Andorre

o Dimanche 21 : 6ème randonnée des cyclotines

- Juin :

o du mercredi 14 au mardi 20 : séjour à Aix-les-Bains

- Juillet :

o Dimanche 16 : Randonnée Manu Mayen

- Septembre :

o Samedi 2 (ou Samedi 9) : Forum des Associations

o Lundi 11 : réunion mensuelle + grillade de rentrée

o du mardi 19 au vendredi 22 : séjour à Santa Suzanna (Espagne)

**Point sur les séjours 2023**

- Cyclomontagnarde ACC en Andorre du 9 au 11 mai

Voir plus loin

- Aix-les-Bains du mercredi 14 au mardi 20 juin

o 40 participants

o 1<sup>er</sup> acompte réglé

o prochains acomptes :

- 140,00€ pour le 15/02/2023

- 240,00€ pour le 15/05/2023 + 190,00€ si chambre individuelle

o animaux de compagnie acceptés si moins de 8kg avec supplément de 14€/jour

- Santa Suzanna du mardi 19 au vendredi 22 septembre

o une vingtaine d'inscrits actuellement

o acompte de 60,00€/personne à verser avant le 29/01/2023

o animaux de compagnie acceptés si moins de 6kg avec supplément de 10€/jour



## CYCLOMONTAGNARDE « MAISON » à ANDORRE du 9 au 11 MAI 2023

Comme cette année, l'Amicale mettra sur pied en 2023 une cyclomontagnarde « maison » car celles qui sont organisées par la FFCT ne correspondent plus à notre population il faut bien l'avouer, vieillissante ! Dans ces derniers cas, il s'agit en effet de parcourir plus de 200 km pour plus de 4000 m de dénivelée en 2 jours... ou un seul !

L'Amicale propose donc une cyclomontagnarde « maison » plus abordable pour un plus grand nombre d'entre nous à partir d'Andorre en 3 demi-journées.

Caractéristiques :

Principauté d'Andorre à 174km et 3 heures de Canet

Du mardi 9 mai 14h au jeudi 11 mai 14h.

Hôtel HMC K-ena à Andorre la Vella.

Pension complète : 45€ par jour et par personne +1,5€ de prime de séjour

Repas en buffet – boisson non comprise.

Garage à vélos

Parking payant aux abords de l'hôtel. Compter 17€ par jour

Chiens admis 10€ par nuit

Trois circuits sont prévus : mardi après-midi, mercredi et jeudi matin

Attention, vu la configuration du terrain, il ne sera pas possible de prévoir des circuits vallonnés comme cette année.

Les circuits, tous de type « montagne », feront de l'ordre de 1000 m à 1400 m de dénivelée avec 5 cols dont 2 ou 3 cols à plus de 2000

Le séjour concerne donc les grimpeurs. Mais bien sûr il est ouvert aux promeneurs et randonneurs !

### Parcours possibles

Parcours	Openrunner	Km	D+	Cols
Ordino	15747539	40	1050	Col Ordino 1980m et collet de Montaup 1951m
Envalira	15747574	57	1437	Port d'Envalira 2408m
Cabus	15747648	49	1320	Coll de la Botella 2069m et Port de Cabus 2301m
Botella	15747648	37	1053	Coll de la Botella 2069

## Aidons nos trésoriers

Afin de faciliter autant que faire se peut le travail des trésoriers, et d'éviter toute contestation possible, le conseil d'administration a décidé, lors de la séance du 14 octobre, que les paiements en numéraire ne seraient dorénavant plus acceptés, de même que les chèques dont l'émetteur n'est pas le licencié ou le bienfaiteur lui-même.

Les seuls paiements qui seront désormais acceptés, même pour une somme modique, sont les chèques ou les virements.

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme » :

- Les 4 cyclomontagnardes se sont bien déroulées cette année, avec des fortunes diverses
- Itinéraires variés et montagneux en Ariège. *On commence à connaître.*
- Florilège de différents matériels présentés à l'Eurobike. *Pour tous les goûts et toutes les bourses.*
- Diététique : profiter des légumes d'hiver. Réduire la part des glucides.

### « Le Cycle » :

- Quand changer sa transmission ? Conseils très pratiques. *On la change souvent trop tard.*
- Aveyron Nord : taillé pour le cyclisme. Paysages beaux et variés du côté de Rodez.
- Col dur : le plateau de Saugué. Pour atteindre le cirque de Gavarnie. 604m de dénivelée à 9%.
- La diététique de l'effort : il y a le choix !
- Malgré l'inflation, le marché du vélo a le vent en poupe.
- Avoir une bonne respiration, ça s'apprend !
- Le Tour du Mont Blanc en gravel : 240km entre glaciers, cols et torrents. Sublime.

## Repas dansant samedi 21 janvier

Le conseil d'administration s'est posé la question de savoir s'il fallait ou non organiser un repas dansant au mois de janvier, dans la mesure où les 50 ans du club n'avaient eu lieu que quelques mois auparavant; après discussion, et puisqu'il n'avait pas été possible de l'organiser ces 2 dernières années, covid oblige, le repas dansant sera bien au calendrier du club, et ce sera le samedi 21 janvier à partir de midi.

Compte tenu du prix par rapport à la prestation proposée et de la nébulosité de la proposition faite par les Flamants Roses, c'est un autre restaurant qui sera retenu; quant au DJ, il est possible qu'il y ait aussi du changement.

Le restaurant retenu, le menu et le prix seront communiqués par mail et par affichage au club à l'issue du conseil d'administration prévu le vendredi 18 novembre.

## Réunion mensuelle : ce sera 1 heure plus tôt

A partir du mois de décembre, la réunion mensuelle commencera à 18h00 et non plus à 19h00 : que cela ne vous empêche pas de fêter votre anniversaire !!

## Agression sur Jean Christophe (suite)

Suite à l'accident perpétré volontairement sur Jean Christophe le mois dernier, Christian a alerté la communauté de communes Sud Roussillon, qui a très rapidement proposé une réunion à laquelle participaient M Pierre Saly, responsable du projet aménagement du territoire à la communauté de communes, ainsi que Christian et Bernard pour l'ACC.

M Saly a d'entrée assuré partager notre point de vue; il regrette la présence des chicanes mises en place suite à une demande des riverains appuyée par la municipalité de Saint-Cyprien; il considère que les véhicules sortant de propriétés privées ne sont aucunement prioritaires sur les cyclistes et il prône pour une application stricte du code de la route.

Il nous a informé qu'une réunion était programmée fin octobre pour revoir l'aménagement de la voie partagée rue Jouy d'Arnaud à Saint-Cyprien; seront conviés à cette réunion, outre la communauté de communes, la ville de Saint-Cyprien et, à notre demande, un représentant du club cyclo de Saint-Cyprien.

L'entrevue a donc consisté essentiellement à fournir à M Saly une maximum d'arguments dans l'espoir d'obtenir le retrait d'une balustrade sur deux composant chacune des chicanes.

## En novembre, on ne change pas d'heure de départ

On est passé à l'heure d'hiver. De ce fait, l'horaire de départ n'est pas modifiée : c'est toujours 8h30 pour tous les jours de roulage et pour tous les groupes y compris le relax.

Autre rappel : le relax roule deux fois par semaine : le dimanche et le mercredi avec, bien sûr, RDV au club. C'est simple, hein ? Personne ne devrait se tromper !

## Le 1 décembre, on partira à 9h00

A partir du jeudi 1 décembre, et jusque fin février 2023, l'heure de départ sera retardée d'une demi-heure; nous partirons donc quel que soit le jour de roulage et quel que soit le groupe à 9h00, avec RDV au club 15 minutes avant.

## LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
Dim 6	8h30	Opoul, Pas de l'Echelle
Dim 13	8h30	PC Le Boulou - Saint-Génis-des-Fontaines
Jeu 17		Sortie journée à Pont-de-Molins (Espagne)
Dim 20	8h30	Millas, Corbère-les-Cabanes, Thuir
Dim 27	8h30	PC Perpignan - col de la Dona
Ven 2	18h00	Réunion mensuelle

**Bonne route à tous!**