

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Pourquoi ne pas changer d'horizon ?	1
Prades : on y est allé !	2
A Limoux, y'a pas que la blanquette	3
35 à Peralada !	4
66° sud : en roulant ou pas	5
Rando cyclotines	5
Qui ira à Quillan le 18 ?	5
Andorre : réunion préparatoire le 19	5
La randonne du Salagou le 1 ^{er} juin	5
Accueil des touristes dans le club	5
Bracelet d'identification	5
A quoi sert le QR code ?	6
Santa Susanna : paiement du solde	6
Déclaration d'impôts : bon à savoir	6
VVF propose 10% de réduction	6
Du côté des magazines	6
Les événements du mois	7

**RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 2 JUIN à 18H00**



Pourquoi ne pas changer d'horizon ?

Le 2^{ème} trimestre est la meilleure période pour les cyclotouristes que nous sommes : d'abord parce que les jours rallongeant, on peut partir plus tôt et augmenter progressivement les distances et la dénivellée; ensuite parce que les températures plus clémentes nous poussent à rouler plus souvent, ce qui nous permet d'acquérir progressivement une forme optimale. C'est donc le moment de changer d'horizon.

Bien sûr, pour cela, il faut faire quelques concessions :

- en premier lieu, il faut accepter de se lever plus tôt pour gagner le point de départ; partir à 5h30 pour rejoindre Limoux, à 6h00 pour aller à Quillan ou à Clermont-l'Hérault, à 7h00 pour gagner l'Espagne
- ensuite, il faut prendre la voiture mais il est toujours possible de faire du covoiturage et donc de partager les frais
- enfin, il faut accepter, et peut-être le faire accepter à une tierce personne, de partir une bonne partie de la journée

Mais si vous franchissez le pas, que du bonheur !

- des randonnées toujours très bien organisées qui nous emmènent sur des routes que nous n'empruntons jamais, ou rarement, de superbes paysages, des nouveaux cols, des rencontres avec des cyclos d'autres clubs

- pour nous, une manière de rouler plus « cyclotouristique », plus cool, plus « en groupe »
- la convivialité d'un repas tiré du sac en cours de randonnée ou d'un restaurant en fin de parcours, la bière en fin de circuit, voire les douceurs amenées par quelques-uns et partagées entre tous

Il est dommage que ces sorties n'attirent qu'une douzaine d'entre nous, presque exclusivement du groupe 2; car plus d'un licencié sur 4 est désormais « électrifié » et donc tout à fait à même de nous accompagner, quitte à ce que l'on adapte les circuits pour que les parcours soient un peu plus courts ou la dénivellée un peu moins forte.

Comme dit le proverbe, « Les absents ont toujours tort ! »

Bruno

Prades : on y est allé !

Et pourtant, tout au long de la semaine, les prétendants à cette rando se posaient la question : ira ? Ira pas ? Finalement, ce fut : ira ! Du moins pour 7 d'entre nous à vélo +2 au resto qui tenaient à faire le déplacement. Il y avait en effet de quoi se poser la question avec cette tram' qui avait soufflé toute la semaine ! Cette pause-café, on voulait pourtant y aller car elle est la plus éloignée de Canet, à plus de 60km. De ce fait, elle nous offre la possibilité de faire des parcours peu usités, de manger ensuite dans un resto sympa. Enfin, c'est normal de rendre visite à nos amis pradéens qui font l'effort de mettre sur pied ce ravitaillement, eux qui sont loin de tous. Pendant toute la semaine précédente, Bruno avait donc dû faire et refaire les listes des participants et du covoiturage associé, au rythme des défections et des changements divers pour aboutir finalement à 7 cyclos intéressés par cette journée particulière. Et les 7, bien sûr, ont été ravis de cette belle journée.

La tram soufflait donc ce dimanche matin. Du moins dans le Roussillon. Car à Prades...elle ne

soufflait pas ! Bingo ! On a fait le bon choix ! Et c'est parti pour l'itinéraire abrité de la tram' sur les flancs du Canigou. Une grande montée tout d'abord vers Taurinya, le col de Millères à 842m quand même, puis la descente sur Vernet-les-Bains encore en plein sommeil et retour à la civilisation c'est-à-dire sur la Nationale. Mais pas pour longtemps car on récupère vite une petite route dénichée par Georges, pour se diriger ensuite vers Los Masos et retour vers le Canigou (on n'ira pas au sommet !) avec un petit col au passage, puis direction Prades à partir de Clara. Là, on a redécouvert que la tram' existait toujours, de face, mais pour notre bien, puisqu'on descendait ! Il ne restait plus qu'à s'attabler dans notre resto « habituel » au bord de l'étang. Mais pas à l'extérieur car la tram' – toujours elle – veillait ! Au total, une super rando de 60km seulement mais pour 1000m de dénivelée. Un bon entraînement pour le mini séjour à Andorre, mais surtout un bon moment de convivialité sur des routes que l'on emprunte rarement ...et qui sont en très bon état ! Au fait, merci Monsieur Castex ???



A Limoux, y'a pas que la blanquette

Là aussi, nous étions 7, dont 5 de la virée Prades, bien sûr ! Ce sont toujours les mêmes qui aiment changer d'horizon. C'est la première fois que le club participait à cette randonnée, invité comme les autres clubs du 66, mais le seul à avoir répondu. Limoux, c'est loin de Canet pour faire une randonnée, puisque c'est à près de 2 heures de voiture. Du coup, ça fait un départ à 5h30 ! Donc un lever à 5h voire plus tôt. C'est ce dernier « détail » qui a dissuadé Christian pourtant initialement inscrit de se désister. Mais l'envie de rouler « ailleurs » et de profiter d'une bonne organisation a donc décidé 7 Canétois d'y aller. Les 3 voitures, par un heureux hasard, se sont retrouvées au même endroit au même moment à 20 km de l'arrivée... par un brouillard épais qui n'augurait rien de bon pour la suite. Pourquoi faire tant de kilomètres pour rouler sans rien voir ? C'est ce que chacun pensait évidemment. Mais à 10km de l'arrivée, miracle, le soleil avait gagné la partie. Ouf ! Pas de doute, le club de Limoux sait recevoir.

Il ne restait plus qu'à inscrire. Et verser les 3€ qui donnaient droit au café, au ravito, à une dégustation, à l'apéro et à une bouteille ! La plu-

part des cyclos, tous de l'Aude, était déjà partis ce qui fait que nous avons rencontré peu de « collègues » en cours de route. Nous avons choisi le parcours intermédiaire de 75km pour 1000m de dénivelée avec 5 petits cols, remarquablement fléchés. Une première boucle tout d'abord sur des routes désertées par les voitures, très vallonnées, aux paysages très verts. Pas de doute, il pleut davantage ici que dans le Roussillon. Puis une deuxième boucle avec un ravitaillement dans une propriété viticole. D'où la séance de dégustation. Il ne restait plus qu'une vingtaine de kilomètres à assurer pour arriver juste à temps à l'apéro servi sur la place de la République, place fort sympathique avec sa statue, ses arbres et ses restos avec terrasse. La Blanquette est de rigueur et fort appréciée. On échange nos bracelets d'inscription contre une bouteille et on s'installe sur la terrasse pour commenter notre sortie, autour d'un repas rapide sous un soleil déclinant rapidement. Et c'est sous les nuages et même un petit crachin intermittent que l'on a rejoint Canet en pensant aux randos à venir, Quillan en particulier que l'on vient de traverser et qui n'est qu'à 1h30 de Canet...





35 à Peralada !

C'est une première depuis que l'on fait des randos-repas en Catalogne : le point de rendez-vous était fixé à Peralada, car « notre » resto habituel de Pont de Molins nous avait fait la dernière fois une petite entourloupe. Alors, on a changé. Après deux reconnaissances – on peut joindre en effet l'utile à l'agréable, Michèle et Bernard avaient proposé ce resto, le bien dénommé « el Centre » où un menu à 16€ pourboire compris était proposé. L'attrait de la nouveauté, très certainement, a permis de compter 35 participants à cette première. Repas servi à l'extérieur mais sous un auvent, ce qui était préférable vu le temps douteux. Après un petit moment de flottement pour choisir les plats – merci Jeanne pour la traduction des propositions – tout le monde était à table.

Mais auparavant, 25 cyclos avaient arpenté les environs à vélo. On était quand même venu avant tout pour rouler ! Les deux groupes habituels se sont formés. Le « vallonné » fort de 10 éléments, sous la houlette de Michèle et Jean-

Louis a fait un parcours de 60km que l'on pourrait qualifier de classique en direction de San Père Pescador. Le « montagne », fort de 15 cyclos est tout d'abord monté jusque San Père de Rode En fait, 14 seulement sont arrivés au sommet, car en cours d'ascension, Claude a cassé la patte de dérailleur. Heureusement, François avait le dérive-chaîne et Lucien le savoir-faire. Celui-ci a réduit la chaîne et Claude a pu redescendre ainsi jusqu'au resto. Ensuite, deux options ont été proposées. Le groupe Lucien est redescendu par le même itinéraire puis a fait une boucle dans la plaine. Le groupe Bernard a fait le parcours prévu, c'est-à-dire le retour par les hauts de Cadaquès pour faire 70 km pour 1000m de dénivellée. A noter qu'il y avait 2 « électriques » dans ce groupe. Eh oui, grâce à cette assistance, on peut continuer à faire de beaux parcours. Et comme il a été dit plus tôt, tout le monde s'est retrouvé à table...après avoir pris la bière traditionnelle bien entendu. Prochain rendez-vous en Catalogne, ce sera à Bascara, le 22 juin. Espérons que la piscine sera mise en eau !

66° sud : en roulant ou pas

Pour la deuxième année consécutive, Perpignan Méditerranée Métropole a organisé une épreuve de renommée internationale, appelée 66 degrés Sud, dans le but de faire connaître notre département hors de nos frontières par le biais du vélo. Notre club y a participé activement : 2 d'entre nous étaient au départ de la cyclosportive et 10 au départ de la cyclotouriste. Mais surtout nous étions 15 à avoir répondu présent à la demande de la municipalité pour tenir les postes de signaleurs sans que cette épreuve n'aurait pas pu avoir lieu. Après avoir profité d'une « pause-café » près de la mairie, tout en écoutant les dernières consignes, les 15 se sont déployés sur le parcours et ont rempli leur mission. Les 1500 participants aux 3 courses ont pu ainsi apprécier la traversée de Canet sans encombre. Pour terminer, encore un café, offert cette fois par le club, pour remercier les 15 volontaires qui ont ainsi montré à la mairie qu'ils n'étaient pas ingrats et savaient la remercier pour les avantages qu'elle offre au club.

Rando Cyclotines

Super, nous sommes 19 membres du club inscrits pour organiser la 6ème rando des cyclotines que le club organise, ce dimanche 14 mai. Et il y a encore de la place ! Il est demandé à chacun et chacune de venir avec le maillot du club et de bien respecter les horaires qui seront communiqués par mail quelques jours auparavant. Des flyers et des affiches sont disponibles au club. Ce serait bien que chacun en prenne quelques-uns pour les distribuer autour de lui et dans les commerces de proximité. Merci d'avance ! Il faut que cette rando soit une réussite !

Qui ira à Quillan le 18 ?

La randonnée de Quillan du 18 mai (jour de l'Ascension, ça ne s'oublie pas !) est incontournable pour les grimpeurs. Elle permet de rouler sur des itinéraires peu usités car chaque année, ils sont différents. L'organisation est remarquable, avec un ravitaillement chaud (œufs sur le plat et ventrèche) en plus du repas, le tout pour 14€ seulement.

Le club a choisi le parcours médian de 105km pour 1316m de dénivellée (op n° 16337422) qui devrait être accessible aux VAE. L'itinéraire nous conduira à l'ouest de Quillan en direction

de Lavelanet et comprendra 7 cols. Le repas est judicieusement situé à Belcaire. Il ne restera en effet plus que 28 km à parcourir pour rejoindre Quillan... en descendant !

RDV à 7h45 salle René Pont 4, quai du Pouzadou pour un départ vélo à 8h. Compter 1h30 pour rejoindre le départ. S'inscrire au siège pour organiser le covoiturage.

Andorre : réunion préparatoire le 19

Nous sommes donc 19 inscrits au mini séjour en Andorre qui se déroulera du 23 au 25 mai, dont, a priori, 11 cyclos. Une réunion préparatoire aura lieu le vendredi 19 mai à 18h00 au club pour fixer les modalités de détail et répondre aux questions éventuelles.

La randonnée du Salagou, le 1^{er} juin

Chaque année, le club de Clermont l'Hérault organise la première randonnée de l'année du CODEP 34 du côté du lac du Salagou, le 1^{er} weekend de mars. On l'aurait bien faite avec eux, car les itinéraires, sont super, mais c'était trop tôt ! Alors, le club a décidé de profiter du parcours de 80km pour 943m de dénivellée (op n° 12104242), pour le faire en perso. Ce sera le jeudi 1^{er} juin.

RDV à 8h15 au parking Esplanade de la Gare 31 rue de la Chicane à Clermont l'Hérault pour un départ vélo à 8h30. Compter 1h40 pour rejoindre le départ. Emmener un pique-nique qui sera pris en cours de randonnée. S'inscrire au siège pour organiser le covoiturage.

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 2023.

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

Bracelet d'identification

ou 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, ...

Vous avez jusqu'au 28 mai pour le commander. Renseignements complémentaires auprès de Bruno.

A quoi sert le QR code ?

Vous l'avez sans doute remarqué, depuis quelques semaines, les circuits du dimanche sont parfois accompagnés d'un QR code; mais comment l'ouvrir et à quoi sert-il ?

Pour lire un QR code, vous n'avez qu'à ouvrir l'application appareil photo. Puis placez l'objectif à environ 20cm du QR code que vous voulez scanner. Votre appareil reconnaît le QR code et affiche une notification. Touchez la notification pour ouvrir le lien associé au QR code; vous accédez ainsi au parcours tracé sur Openrunner et vous pouvez l'importer directement sur votre GPS.

Si rien ne se produit, autorisez la lecture de QR codes dans les paramètres. Si n'y a rien de tel dans vos paramètres, votre appareil ne peut pas scanner les QR code de lui-même. Cela signifie qu'il faut télécharger une application de lecture des QR code.



Santa Susanna : paiement du solde

Le solde du séjour à Santa Susanna (Espagne), qui aura lieu du mardi 19 au vendredi 22 septembre, sera à verser au plus tard le 20 août et non pas le 31 mai comme prévu initialement.

Déclaration d'impôts : bon à savoir

La cotisation fédérale (licence) versée par les licenciés (hors assurance, hors revue et autres prestations) permet de bénéficier d'une réduction d'impôt.

Chaque licencié peut télécharger le reçu dans son espace, onglet « mes licences » puis « reçu fiscal »

VVF propose 10% de réduction

« Pour vous permettre d'apprécier VVF aussi pour des vacances individuelles et familiales, nous avons le plaisir de vous offrir 10% de réduction sur vos séjours à titre personnel. Cet avantage est valable pour la période 2023 et aussi pour toute l'année 2024. Utilisez et diffusez auprès de votre groupe le code AVRGRP pour en profiter. »

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- L'accueil des nouveaux membres : très important
- En Charente avec les vélos-routes
- Les plaquettes de freins à disque : faire le bon choix
- Voyages à vélo à travers le monde : florilège
- En rayonnant dans le Gers : 6 circuits vallonnés
- Savoir partager la route : *certain ont beaucoup à apprendre !*

« Le Cycle » :

- Tout savoir sur les chaînes
- Parcours autour de Grenoble : sur les terres du Dauphiné Libéré
- Col de la Madone de Gorbio 925m (06) jamais gravi par les pros, mais super quand même
- Tout sur les vêtements de pluie
- VTT ou gravel dans la Sainte Baume : des sentiers paisibles

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
7/5	08h00	Thuir, Castelnou
11/5	07h30 09h00	Col de la Brousse - départ du club Col de la Brousse - départ de Saint-Génis-des-Fontaines
14/5	6ème randonnée des Cyclotines	
	08h00	Feuilla, Opoul - <i>pas de debriefing de 11h30 à 12h30</i>
	08h00	Concentration CoDep à Caudiès-de-Fenouillèdes
16/5	07h30	Périllos
18/5	08h00	Randonnée de Quillan (Aude)
21/5	08h00	La Done, la Bataille
23/5 au 25/5		Cyclomontagnarde ACC à Andorre-la-Vieille
28/5	08h00	Port-Vendres, la Madeloc
01/06	08h30	La Clermont Salagou au départ de Clermont-l'Hérault

6^e RANDONNÉE DES CYCLOTINES
CANET EN ROUSSILLON
DIMANCHE 14 MAI 2023
<https://accanetoise.ffct.org>

100% gratuit
Amenez vos Copines!

2 circuits. Départs :
Balade 15 km : 10h40
Randonnée 30 km : 09h30

Départ du
Théâtre de la mer

 Suivez-nous sur Facebook : [cyclotinescanetoises](#)

LES CYCLOTINES FÊTENT LE VÉLO
ORGANISATION :
AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE 06 74 48 25 79

HYPER Casino

ATOL
MON OPTICIEN
Canet

Bonne route à tous!