

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Attention au coup de chaleur !	1
En juin 2024, nous irons à Dax	2-3
Connaissez-vous Périllos ?	4
Déjeuner dansant/piscine : essai transformé	5
Galamus, on ne s'en lasse pas	5-6
Super Aix !	6-7
Les 100 cols sont de retour !	7-8
Bascara extra !	8-9
Tous à la Manu Mayen	9
Qui veut faire 5 à 8 cols de plus de 2000m dans la journée ?	9
Du côté des magazines	10
Licences 2024 : du nouveau	10
Les événements du mois	10



**RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 4 AOÛT À 18H00**

AC CANÉT

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.



Séjour à Dax (40)

du DIM 16 au SAM 22 Juin 2024

à l'Hôtel Le Splendid **** (Vacances Bleues)



Prix : 620€/personne
assurance annulation comprise

Supplément single : 100€

40 places réservées

à 483 km et 4h30 de Canet

A voir ou à faire

à Dax : la cathédrale Notre-Dame, la fontaine chaude, les monuments Art Déco que sont l'Atrium et le Splendid (mais vous y serez déjà!), les arènes au style andalou, les thermes, les remparts gallo-romains; le Parc du Sarrat classé jardin remarquable, le bois de Boulogne, les berges de l'Adour, le jardin de la Potinière; l'étang de l'Estey;

le musée de Borda composé de la crypte archéologique et de la Chapelle des Carmes, le musée de l'Alat et de l'hélicoptère; le marché - Terres d'Adour, l'Atelier du Piment, le boutique des créateurs.

à Saint-Paul-les-Dax : le lac de Christus, l'église romane
autour de Dax : le moulin à vent de Bénesse-lès-Dax

les villages empreints d'histoire du pays dacquois : Mées, Herm, Gourbera, Candresse, Saint-Pandelon, Saint-Vincent-de-Paul (le Berceau, le carillon de 60 cloches)

la côte atlantique : Hossegor, Biarritz, Bordeaux ...

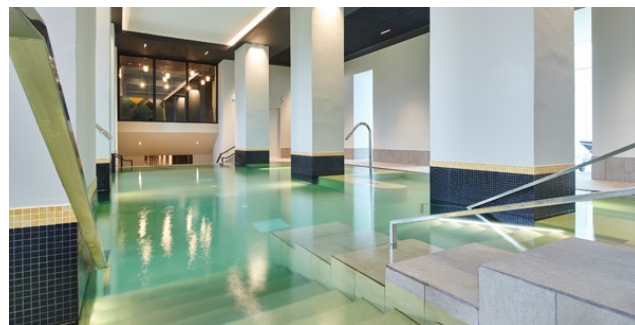
des parcours vélo pour tous

1er acompte : 190€/personne au plus tard le 3 septembre 2023

2ème acompte : 130€/personne au plus tard le 10 février 2024

Solde : 300€/personne + 100€ si supplément single au plus tard le 28 avril 2024

A régler par chèque à l'ordre de AC Canet ou par virement



Lieu emblématique de la ville de Dax, l'hôtel 4 étoiles Le Splendid, inscrit au Patrimoine des Monuments Historiques (années 30, style Art Déco), comprend 146 chambres et est idéalement situé à deux pas du centre commerçant. La façade Nord de l'hôtel offre une vue panoramique sur l'Adour.

Chambre spacieuses et climatisées (20 à 34 m²) avec :

- 2 lits 90 cm présentés à l'italienne (possibilité des les séparer sur demande lors de la réservation)
- salle de bain privative avec douche
- connexion Wifi gratuite, TV écran plat, coffre fort
- accès au Spa Cinq Mondes de 1800m² et à son parcours aqua-sensoriel dans la limite de 2 heures par jour sur des créneaux programmés

Restaurant bistronomique avec vue sur les berges de l'Adour depuis la terrasse

- petit déjeuner servi en buffet
- déjeuner et dîner servis à l'assiette avec entrée, plat et dessert, vin et café compris

Le prix comprend

- l'hébergement en pension complète du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour
- le vin et le café aux repas
- l'apéritif chaque soir (apéritif de bienvenue le premier soir)
- l'accès au Spa Cinq Mondes une fois par jour (2 heures) et par personne
- la taxe de séjour
- l'assurance multirisques (assurance annulation, assistance rapatriement)
- les pourboires
- l'accès au SPA « Aualioz »

**Animaux familiers de moins de 8 kilos sont acceptés à l'hôtel
au prix de 14€/nuit/animal**

Connaissez-vous Périllos ?

Ce 30 mai, nos chers « Gentils Organisateurs » nous ont concocté un circuit alliant sport et tourisme. La visite du village abandonné de Périllos. Pour permettre au groupe 2 de rentrer à une heure raisonnable, nos « capitaines de route » décident d'éviter Montpins et le col de la Dona en passant par Salses. Nous empruntons donc cette route bien connue qui nous mène à Opoul par le carrefour éponyme.

A la sortie d'Opoul en direction de Vingrau, au sommet d'un petit raidillon, nous bifurquons sur la droite. La route, dont le revêtement semble dater du moyen âge, s'élève en longs lacets jusqu'à atteindre le château d'Opoul, dit « la Salvetera » ce qui signifie la terre qui sauve. La construction de cette ancienne place forte est ordonnée le 15 mai 1246 par Jacques 1er le conquérant, roi d'Aragon, pour faire face aux vellétés d'expansion du royaume de France. Elle faisait partie d'une ligne de défense composée de Força-Réal, du château de Tautavel et de Salses. Cette citadelle était une ville pratiquement autonome. Son déclin s'amorça après la peste de 1348 et le village de Salvetera fut peu à peu abandonné au profit d'Opoul.

Après avoir laissé ce château sur notre gauche, nous franchissons le col de la Sabine, laissons le gouffre du grand Barrenc à notre droite, la tête dans le guidon. Ce gouffre, situé à proximité de la grotte de Périllos, curiosité géologique qui fut de tout temps le refuge de personnes isolées, est un site très dangereux. En effet, son entrée cylindrique de 5m de diamètre, est végétalisée et s'ouvre sur un trou noir surplombant une salle souterraine jonchée de pierres effondrées. Cette

salle pourrait accueillir la cathédrale de Perpignan.

Nous passons ensuite, toujours la tête dans le guidon, devant le chemin menant à la stèle commémorative rappelant la mort, lors du crash d'un Lockheed L749 constellation, de 12 membres d'équipage.

Puis la récente chapelle Sainte Barbe, à notre droite, datant de 1907, nous regarde passer, de son monticule, la tête un peu moins dans le guidon, car la route s'élève, semblant nous dire « Allez un dernier petit effort ! ». En fait d'effort, la pente empierrée serpente sur un dernier kilomètre à 7% et enfin le village en partie délabré s'offre à nous.

Il ne reste de ce petit village, qui fut naguère une seigneurie très puissante, que quelques ruines et quelques bâtisses fraîchement rénovées, autour de son ancienne église paroissiale de style roman, l'église Saint-Michel. Derrière l'église se trouve un petit cimetière. Surplombant l'église et son cimetière, les restes du château de Périllos. C'est Jean 1er d'Aragon qui fit ériger cette tour carrée de 5,6m, entourée d'une petite enceinte fortifiée, dont il ne reste que les fondations et une arche.

Certains d'entre nous, dont notre Président, découvrent avec plaisir cette curiosité, mainte fois approchée, dont ils ignoraient la présence.

Après avoir parcouru le petit hameau, nous regagnons nos vélos laissés sous la garde des employés de mairie chargés de nettoyer les reliefs de la commémoration organisée la veille, par le comité des fêtes, à l'occasion du 60ème anniversaire du crash « constellation ».

Notre retour, par la voie verte, nous ramène dans nos foyers sans encombre.

Christian



Déjeuner dansant/piscine : essai transformé

Il fait beau ce samedi 3 juin. J'enfile mon magnifique polo à l'effigie de mon club de vélo préféré et me rend fier comme un p'tit banc, non mince, comme Artaban, à deux pas de chez moi, à l'hôtel Aquarius où notre club organise, pour la première fois, le déjeuner/piscine dansant du printemps. Arrivé au bras de ma conjointe et accompagné de mon amie Claudine, j'attends l'arrivée de la Présidence du club et là, Damnation! Les dignitaires du club sont en civil. Catastrophe, je suis obligé de retourner me changer.

Heureusement, la sangria est en abondance et la bande de soiffards composant l'effectif de notre Amicale, n'a pas réussi à en venir à bout durant mon absence prolongée. Je peux même m'en servir deux verres avant de passer à table.

Soudain une torpeur nous envahit. Mais où est le DJ ?

Bruno est affolé. Ses tentatives pour le joindre aboutissent sur sa messagerie. Il réussit à contacter son responsable qui se rend à son domicile pour le sortir du lit. Monsieur a eu une panne d'oreiller. Nous tenterons en vain de connaître le nom de la fautive qui s'est endormie sur son pyjama.

Entre temps, nous sommes invités à nous rendre au buffet.

La Direction de l'hôtel doit penser que le patron des cyclistes s'appelle Gargantua. Non seulement ce buffet est varié, mais il est abondant. Il y en a pour tous les goûts.

Pendant que nous nous goinfrons, notre DJ, arrivé en catastrophe, installe son matériel. Entre nous, ce contretemps a au moins l'avantage de nous permettre de déjeuner et de converser dans le calme. Une fois le gâteau avalé et le café servi, la piscine nous tend les bras.

Notre DJ, enfin sorti de sa torpeur, souffre d'un manque de succès. Il est vrai que cinq chanceux goûtent les bienfaits d'une eau à 27° pendant que la majorité d'entre nous digèrent leur pantagruélique repas sur les nombreuses chaises longues à notre disposition autour de la piscine. Une chose est sûre, à l'image de l'USAP qui, le même jour, gagne son maintien en TOP 14, nous pouvons dire que l'essai est transformé.

Christian

Galamus, on ne s'en lasse pas

Avec une précision à faire blêmir Sud-Rail, Bernard se présente devant ma porte, il est 6H50. Nous chargeons mon vélo et après avoir rejoint François, nous nous dirigeons vers Maury où cinq autres camarades nous attendent pour effectuer notre périple.

Avant le départ, j'annonce à Bernard que j'ai l'intention de m'écarter du circuit à deux reprises pour aller chercher deux cols supplémentaires. Bernard m'invite alors à ajouter un troisième détour car un troisième col s'offre à nous ce qui porterait leur nombre à treize. Il me fait part de son intention de m'accompagner dans mes escapades. En fait François nous accompagne également lors de nos deux derniers écarts.

Il faut dire que quelques-uns de nos amis, dont Bernard fait partie, sont atteints d'un virus, non pas du COVID, mais plutôt du COLPLEIN, le virus des chasseurs de cols. Ce virus est très contagieux, méfiez-vous !

Avant même être sortis de Maury, nous attaquons une rampe de plus de 5 kilomètres avec des pourcentages impressionnants. Puis descente sur Cucugnan suivie d'une série de grimpettes qui nous conduisent à Soulatgé où nous sommes contraints de mettre pieds à terre pour laisser passer un énorme semi-remorque espagnol qui traverse le village en arrachant les volets d'une habitation malgré les protestations véhémentes du propriétaire. Le pauvre a beau marteler la cabine du camion avec ses petits poings, rien n'y fait. Le monstre continue sa progression dévastatrice.

Une fois la bête disparue, nous continuons notre ascension jusqu'au col d'Enguilhem pour y faire une petite pause.

Notre progression se poursuit par une route plutôt agréable malgré quelques raidillons à 7-8% jusqu'aux magnifiques gorges de Galamus.

Une halte photos s'impose.

Lors de cet arrêt, nous rencontrons trois cyclos en quête d'un boyau. Faute de boyau, François les dépanne en leur offrant une bombe anti-crevaisson. Le club de Canet s'est fait de nouveaux amis. Merci François !

Située à la frontière entre les départements de l'Aude et des Pyrénées-Orientales, les gorges de Galamus ont été creusées par l'Agly. Elles abritent l'ermitage de Saint-Antoine de Galamus. Il s'agissait à l'origine d'une grotte. Au XVème siècle, des moines Franciscains l'aménagent en

chapelle et construisent l'ermitage à proximité. Je me fais la promesse de revenir pour une randonnée pédestre.

Après cette courte halte, nous finissons notre descente sur Saint-Paul-de-Fenouillet et атаquons l'ascension du Col de Peralbe suivie d'une petite déclivité pour atteindre Caudiès-de-Fenouillèdes. C'est à cet endroit que Patrice se propose d'acheter des consommations à l'épicerie du coin, avant d'attaquer la deuxième grosse difficulté du parcours. Comme je dois, en compagnie de Bernard et François, faire un crochet jusqu'au Coll de Segas, je lui demande de m'acheter une bière.

Question : est-ce pour alourdir volontairement le sac à dos de Patrice dans le but de l'handicaper ? Nous avalons le Col Del Mas, le point culminant de notre circuit et, à 12h30, Lucien nous propose de nous écarter du parcours pour déjeuner dans le mignon petit village de Le Vivier. Installés confortablement sur une placette, face à la mairie, où des bancs ombragés nous accueillent, nous dévorons notre frugale collation. Nous avons, alors, une pensée émue pour les absents : René, son café et son pousse-café et Michel et sa tarte Martiniquaise.

Qu'il fait bon vivre dans ce petit village très animé, lors de notre repas, nous avons aperçu un vieillard et une automobile a traversé le bourg sans s'arrêter.

Après ce divin festin, nous repartons le cœur joyeux, persuadés qu'il ne nous reste plus que de la descente jusqu'à Maury, mais que nenni ! Le Coll del Tauc nous attend avec ses 5 kilomètres d'ascension difficile, surtout après le repas. Enfin, une route pentue nous permet de dévaler jusqu'à nos véhicules.

Mon compteur affiche 86 km pour 1426 mètres de dénivelé.

Lucien et Patrice sortent leurs glaciers et nous offrent une bière bien fraîche que nous dégustons goulument.

Un petit crochet à la maison des vignerons de Maury pour quelques dégustations et emplettes, et nous regagnons Canet, heureux d'avoir une nouvelle fois passé une superbe journée entre copains.

Christian

Super Aix

Nous devons être 40 à participer à ce séjour, mais un malencontreux accident nous a privés de la présence de Denise et André.

À notre arrivée, nous prenons possession de notre grande et confortable chambre avec balcon.

Notre chien ne demande qu'à se dégourdir les jarrets et lors de sa promenade, nous constatons que l'hôtel, en plus d'être agréable, possède un immense parc arboré. Notre président a encore bien fait les choses. *C'est mon quart d'heure fayot. J'en suis contraint, sinon il ne me laissera plus écrire dans le RTT.*

Le jeudi, nous commençons, le groupe montagne et moi-même, par un circuit qui nous mène au col du Chat par le village de Yenne. Village où nous retournerons plus tard pour acheter des fromages, à un prix défiant toute concurrence, dans la fromagerie locale. Nous découvrons à cette occasion un tunnel très propre et éclairé, long d'un kilomètre cinq cent, uniquement destiné aux cyclistes. Après avoir franchi le col du Chat par l'accès le moins difficile, on ne va pas se détruire dès le premier jour, nous redescendons par une route sinueuse qui nous dévoile des points de vue magnifiques sur le lac du Bourget.

Le vendredi, je souhaite ne pas trop me fatiguer afin d'être en forme samedi pour affronter la randonnée la plus ardue du séjour. Je décide donc d'accompagner le groupe vallonné. Cette heureuse décision fait de moi le spectateur privilégié d'une fantasmagorie extraordinaire. Alors que chacun s'impatiente, l'heure du départ est passée depuis quelques minutes, je reste médusé. Mes yeux ébahis n'en croient pas leurs pupilles. Telle La Montespan, madame B. fait son apparition tenant de sa main droite le vélo et de la gauche les chaussures fluorescentes de son seigneur et maître. La cour impatiente attend avec ferveur l'entrée de sa majesté qui, tel le Roi-Soleil, se fait attendre. Enfin notre patience est récompensée. Monseigneur B. apparaît en sifflotant. Il enfile ses chaussures avec majesté devant notre groupe de manants vélocipédistes éberlués. Après avoir présenté nos déférences, nous partons parcourir notre petit circuit relativement plat, bien que, le long du lac du Bourget.

Le samedi, je n'ai pas dormi de la nuit. Robert et Christian « Le normand » m'ont cassé le moral. La veille, ils nous ont annoncé être allés en reconnaissance au Mont Revard, notre destination

du jour, et que la route y menant est longue et très pentue. Que c'est de la folie de vouloir s'y aventurer. Que d'ailleurs eux, ne prendront pas ce risque démesuré. Je me joins, néanmoins, la peur au ventre, au groupe des intrépides.

Est-ce un signe du destin ? René se fait attendre. Il a crevé avant même de sortir de l'hôtel.

C'est donc avec un peu de retard que nous nous élançons dans cette aventure. Pendant une trentaine de kilomètres la route s'élève sans trop de difficultés, si ce n'est quelques raidillons. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, mon moral se dégrade car, sachant le dénivelé annoncé à 1402 m, plus la distance nous séparant du sommet diminue plus les difficultés qui nous attendent s'amplifient. Et effectivement, c'est passé le trentième kilomètre que les choses sérieuses commencent. La montée vers le col de Plainpalais fait mettre pied à terre à plusieurs d'entre nous. J'ai beau me dire : Plainpalais doit vouloir dire palais dans la plaine, je n'ai pas trouvé la plaine. Malgré tout, aucun de nous ne manque au sommet. Le plus dur est derrière nous !... ça, c'est ce que l'on croyait. La bonne dizaine de kilomètres restant met nos mollets à rude épreuve. D'ailleurs l'un d'entre nous, épuisé, attendra une heure et demie pour que la voiture balai le récupère. Michèle, la reine du GPS, s'étant égarée.

Arrivés au Mont Revard, nous constatons que ce n'est pas 1402m de dénivelé, mais 1515m. En fait, le parcours OpenRunner ne montait pas au sommet, mais s'interrompait au pied de la station.

Ces difficultés nous font apprécier davantage le pique-nique que nos camarades et nos conjoints ont eu la gentillesse de nous apporter et de partager avec nous. Nous apprécions tous ce moment de sérénité en admirant le magnifique panorama qui se dévoile à nos pieds. Le lac du Bourget nous renvoie le reflet des Monts du Jura. Et Le Mont Blanc, majestueux, nous domine avec son manteau d'hermine lorsque nous nous retournons.

Lors de notre retour les records de vitesse tombent. Personnellement 62 km/h, Edouard, quant à lui affichera 72 km/h. Une dernière crevaillon réglée de main de maître par Lucien et nous voilà tous réunis à la piscine de l'hôtel.

Dimanche, journée calme, nous nous dirigeons vers le Rhône. Un parcours agréable avec de nombreuses pistes cyclables. En route, nous croisons une poignée de compétiteurs en Rollers. Ça doit avoir un appétit d'ogre un

« Rollerman » à voir l'achalandage du ravitaillement qui leur est destiné. Notre parcours nous conduit ensuite à travers le splendide petit village de Chanaz. Cette commune est surnommée la petite Venise savoyarde en raison de la présence du canal de Savières. Pour traverser ce canal, soit vous faites un détour d'un kilomètre, soit vous franchissez un pont escalier très raide. Robert opte pour cette deuxième option et se fait porter son vélo par un touriste de passage, malin notre Roro.

Lundi, pour terminer tranquillement le séjour, il est prévu d'aller voir les quatre sans cul à Chambéry. Mais à la dernière minute, Bernard, notre bourreau bien aimé, nous propose un dernier col. Le Col de la Chambotte. Mais dans sa grande clémence, il nous propose l'ascension la plus facile. Nous sommes sept à répondre positivement à sa proposition sans nous douter qu'un dernier piège nous était tendu. Après avoir gravi ce fameux col, notre bourreau nous informe que pour jouir du panorama, le seul point de vue qui permette de voir le lac du Bourget dans son ensemble, il faut encore rouler six cents mètres. Vous me direz six cents mètres c'est rien. Oui mais six cents mètres à 13% c'est dur, très dur ! Bref la partie sportive de notre séjour s'achève par une descente et le coup de cul quotidien qui nous mène à l'hôtel.

Nous achevons notre superbe séjour par une navigation sur le lac du Bourget offerte par notre club.

Bruno, tu as fait très fort. Tu as mis la barre très haute. Non seulement l'hôtel était parfait avec sa piscine et son centre de Thalasso, un personnel aimable, professionnel et souriant.

Tu nous promets, malgré tout, un séjour encore plus beau l'année prochaine à Dax, Alors je te mets au défi et compte bien y participer.

Christian

Les 100 cols sont de retour

Les 100 cols, vous en avez forcément entendu parler au club. Les années précédentes, je vous ai assez rabattu les oreilles avec ces fanas qui cherchent des cols dans des endroits pas possibles. Alors, si vous en avez marre de ces pérégrinations et ne voulez pas perdre votre temps, vous pouvez bien sûr passer directement au chapitre suivant, je le comprendrai très bien ! Mais pour ceux qui restent, voici ce qu'on a fait, tous les deux Joël.

Ce dimanche 25 avait lieu la concentration annuelle des 100 cols d'Occitanie à Amélie-les-Bains. Là, nous étions 19 fanas, certains présents depuis plusieurs jours. Au menu du jour, 35 km pour 1300m de dénivelée à VTT. Vu notre âge (!), Joël a eu la bonne idée de nous trouver un raccourci qui nous a permis d'attendre le gros de la troupe à l'ombre pendant 1h30, ce qui était appréciable quand il fait 35 à l'ombre...quand il y en a. Et pendant ce temps, on a eu tout loisir d'observer les « recommandations » que nous proposait la quantité de panneaux situés bien en vue à l'entrée de la piste que nous comptions prendre. Pour résumer, l'accès était interdit à tout le monde y compris et surtout les VTT et même les piétons !

Lorsque le peloton se regroupe à cet endroit, on en discute. Quoi faire ? Le président des 100cols, Enrico Alberini, oui, c'est un Italien, venu spécialement de Lombardie, propose un sentier que même les sangliers hésiteraient à emprunter. Refus général. D'autres proposent de passer quand même. Oui, mais vu l'abondance des panneaux, on ne pourra pas dire, qu'on ne savait pas ! Et puis, il y a sûrement des chiens ! Alors, on opte pour la solution sage mais contraignante : on fait demi-tour, on retourne donc à Amélie et on fera la fin de la boucle à l'envers.

Deuxième départ d'Amélie de ce fait. Il fait donc très chaud (surtout que le premier départ, tardif, était à 9h) et on fait la pause pique-nique à Reynes à l'ombre d'un splendide arbre multi-centenaire. Vers 13h, on repart, ça grimpe bien sûr et toujours par plus de 35°. J'ai beau chercher sur mon guidon, je ne trouve pas le bouton qui met en route la roue électrique. Eh oui, depuis 3 mois que mon vélo route est électrifié, j'y ai pris goût. Mais là, à VTT, je dois faire comme tout le monde : à la force des mollets ! On continue à grimper jusqu'au premier col et là, le peloton se divise en deux. Les 11 plus costauds car les plus jeunes, si, c'est vrai, continuent vers 3 autres cols et les 8 autres, dont les 2 Canétois, après courte réflexion, redescendent vers Amélie. Nous nous souvenions en effet des recommandations de notre président bienaimé (*tu vois, Christian, moi aussi je sais fayoter*) nous incitant à ne pas forcer par forte chaleur. Bonne excuse !

Au total, pour nous deux Joël, 45km à VTT pour

1000m de dénivelée quand même...et aucun nouveau col. Randonnée pour rien, alors ? Non, bien sûr, car nous avons eu le plaisir de renouer avec l'ambiance des chasseurs de cols, fait de nouvelles rencontres, retrouvé des itinéraires oubliés et donc passé une bonne journée, même si elle était éprouvante. Mais c'est bien connu, les cyclistes sont un peu masos !

Bernard

Bascara extra

Etait-ce un avant-goût de fin de saison avant les vacances ? Ou alors la chaleur était-elle trop suffocante ? Toujours est-il que nous n'étions que 13 cyclos à Bascara, le site catalan pourtant préféré des Canétois. Mais comme l'a dit Bruno, quand on n'a pas la quantité... Et Bascara, c'est tellement sympa que deux couples avaient décidé d'y venir la veille de façon à profiter plus complètement de cet hôtel au prix alléchant et de la piscine avec son eau à 29°...tout en évitant ainsi de se lever trop tôt le matin.

A 8h30, les 13 cyclos étaient prêts à partir ou plutôt à 8h35, car à force d'arriver à la dernière minute, René s'est pointé avec 5 minutes de retard, mais on avait le temps ! Surtout qu'il a fallu se décider pour choisir le parcours. Comme nous n'étions pas nombreux, il a été proposé de ne faire qu'un parcours. Oui, mais le « montagne » était particulièrement alléchant. Donc, on fait deux parcours. Mais qui va où ? Après bien des tergiversations, les deux groupes se sont formés. Ce sera 6 pour le vallonné et 7 pour le « montagne ».

Le vallonné est parti comme prévu à San Mori en voiture pour éviter la dernière côte bien connue au retour. Parcours sans grand intérêt, avec ses grandes lignes droites, mais facile, ce qui était le but. Une variante a permis de faire un léger détour pour voir la mer à Ampurias avec L'Escala en contre-bas puis de faire le tour du fortin. Vu la chaleur, tout le groupe a été d'accord pour couper et rentrer directement depuis Sant Pere Pescador atteint par une autre variante pour faire 50 km pour 250m de dénivelée.

Le montagne a fait un beau parcours qui avait pour but le tour du lac de Banyolès tout en empruntant des petites routes agréables et « ne » faire que 55km mais pour 730m de dénivelée.

Sans calculer, les deux groupes sont arrivés à

peu près ensemble, vers midi, pour boire la bière tant attendue et profiter de la piscine avant de passer à table pour le repas habituel des lieux. C'est-à-dire 4 entrées – pas au choix, oui, on a bien les 4 ! – le plat et le dessert, cette fois-ci au choix, le vin à discrétion et le café pour 18€ pourboire compris ! On comprend qu'on veuille y retourner !

Bernard

Tous à la Manu Mayen

Notre randonnée, la « Manu Mayen », change de date. Bruno a en effet profité de la défection de plusieurs clubs – encore des conséquences de la covid - pour choisir un dimanche qui soit le plus proche de la fête patronale de Canet, c'est-à-dire la fête de Saint-Jacques, qui a lieu le 25 juillet. Cette année, notre rando aura donc lieu le 30 juillet. Comme d'habitude, il est demandé à chaque membre du club de se sentir concerné par l'organisation de cet événement en tenant un des 40 postes proposés. Ce jour-là, on ne roule donc pas, puisque l'on invite ! C'est très agréable de recevoir les 300 cyclistes venus du département et d'ailleurs. Inscrivez-vous donc sur le tableau prévu à cet effet. Par ailleurs, on pourra rouler le samedi ! Donc, on ne manque rien !

A l'issue de la randonnée, un apéritif sera servi suivi d'une grillade. Comme d'habitude, pour que nos cuisiniers puissent s'organiser, il faut s'inscrire sur la liste au tableau au plus tard dimanche 23. Coût de la grillade : 10€/personne.

Rappelons également les horaires de rendez-vous au club selon les tâches :

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

Qui veut faire 5 à 8 cols de 2000m dans la journée ?

Encore les chasseurs de cols diront certains ! Oui, mais ce paragraphe sera bref, ne vous inquiétez pas. Et vous pouvez bien sûr le sauter si vous n'aimez que le plat !

Certains parmi nous, montagnards pourtant expérimentés, n'ont jamais franchis de col à 2000m, but mythique quand on prend goût à la dénivelée. De plus, pour faire partie du fameux club des 100 cols, il faut en avoir 5 à son actif. Alors, voici ce qui est proposé pour cet été, **le jour sera défini ultérieurement : a priori un jeudi en août.**

Une rando de 5 à 8 cols à VTT au Pla Guilhem, dans le massif du Canigou avec deux possibilités :

1- Au départ du col de Mantet : soit 99km et 1h45 en voiture, puis
openrunner 16970922 – **51km – 1590m**

2- Au départ du parking près de la cabane des Forquets à 8km au-dessus de la Preste : soit 90km et 1h45 en voiture, puis :
Openrunner 16971054 – **32km – 1205m**

En été, à plus de 2000m, la température est agréable. Ce sera une super journée VTT d'autant plus que l'itinéraire est presque intégralement cyclable. Inscrivez-vous lorsque la date sera connue.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Un des buts de la FFCT : attirer les jeunes dans nos clubs.
- Changer sa chaîne...avant qu'il soit trop tard ! Conseils.
- Randonnées du côté de Rocamadour et en île de France.
- Assurance des vélos transportés : bien vérifier sa police.

« Le Cycle » :

- Entretien du dérailleur arrière : dégraisser, nettoyer
- Parcours : le Monténégro. L'une des plus belles routes côtières.
- Les 30 plus grands cols et montées du Tour de France à la loupe.
- Reportage sur la cyclo 66°sud. Notre club a participé et organisé.
- Les lieux de pèlerinage cycliste et autres lieux symboliques.

Licences 2024 : du nouveau

La loi sur le sport permet désormais aux fédérations de décider de la présentation ou non d'un certificat médical pour la prise de licence (CMNCI).

Le comité directeur a décidé que **la présentation d'un CMNCI ne sera plus obligatoire** pour obtenir une licence à la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) et ce dès la nouvelle saison.

Dorénavant, il suffira d'attester avoir répondu au nouveau questionnaire de santé mis en place par la commission nationale Sport-Santé de la Fédération.

Les trois licences existantes, à savoir « Vélo Balade », « Vélo Rando » et « Vélo Sport » seront remplacées par **une seule et unique licence fédérale**.

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
2/7	7h30	Bouleternère par la piste cyclable 92km D+ 335m
7/7	18h00	Réunion mensuelle
9/7	7h30	Barrage de l'Agly 102km D+ 947m https://www.openrunner.com/r/15170777
16/7	7h30	Randonnée Mar y Monts organisée par Argelès-s-Mer
23/7	7h30	Randonnée des 2 soleils organisée par Saint-Cyprien
29/7	7h30	Les parcours de la Manu Mayen
30/7		La Manu Mayen : 44ème randonnée canétoise



Photos Aix-les-Bains

Page 1 : le groupe vallonné pose devant la fontaine des quatre sans cul à Chambéry

Page 8 : le groupe montagne au col du Chat (638m), situé sur la commune de La-Chapelle-du-Mont-du-Chat

Bonne route à tous!