

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Séjours, apéritifs et sphère privée	1-2
La grillade de rentrée encore réussie	2
Le forum des assos	2
Bascara encore une fois	2-3
Dur, dur, les 5 cols de 2000m du Canigou	3-4
Tous à vélo avec l'agglomération	4
D'Oneria à l'arboretum : merci nous	5
La Costa Brava pour finir	5-6
Groupe BPCE Sports : ???	6
VAE dans le Jura	7
Lagrasse jeudi 12	7
Fêtons le Côtes du Roussillon primeur jeudi 19	7
Lézignan-Corbières (11) samedi 21	7-8
Bienvenue à Danielle, Philippe et Daniel	8-9
Du côté des magazines	9
Nos peines	9
L'agglomération : 250€ d'aide pour l'achat d'un vélo	10
Séjour à San Feliu de Guixols en septembre 2024	11
Commande de polos manches longues	12
Calendrier des assemblées générales	12
Les événements du mois	12

**RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 3 NOVEMBRE A 18H00**



Séjours, apéritifs et sphère privée

Hier soir, à l'issue de l'apéritif qui suivait le briefing, « on » (pour ne pas donner de noms) m'a fait remarquer que l'« on » savait qu'il y avait des apéritifs qui étaient organisés auxquels tous les participants au séjour n'étaient pas conviés ; et « on » a même ajouté « le rôle d'un président n'est-il pas de fédérer ? »

Comme je ne suis pas langue de bois et pour que les choses soient bien claires, d'autant que j'ai appris que ces mêmes remarques étaient faites à chaque séjour : OUI, des apéritifs sont effectivement organisés à chaque séjour.

Il y a d'abord les apéritifs club, comme ce soir, où tout le monde est invité, ce qui est normal puisque le prix de l'apéritif est inclus dans le prix du séjour ; il y a ensuite les apéritifs « privés » :

- organisés **et payés** par certains amicalistes (qui le cas échéant se regroupent)
- sur invitation (ce qui sous-entend que tout le monde n'est pas invité)
- sans aucune participation de l'amicale (pas un euro, pas une bouteille, pas une chips).

Je précise qu'en tant que président je suis sans doute invité à la plupart de ces apéritifs privés mais que, si d'aventure cela n'était pas le cas, je ne m'en formaliserais aucunement ; j'ose même espérer que, si je suis invité, ce n'est pas parce que j'ai la casquette de président mais parce que Bruno fait partie de la bande.

La plupart d'entre nous partagent beaucoup de choses tout au long de l'année : les sorties vélo si on est cyclo, les debriefings dominicaux, les réunions mensuelles, les anniversaires, les repas, les bénévolats dans les organisations club ou mairie, et bien sûr les séjours.

En fonction des affinités, il y a donc des liens qui se créent, des connivences, des amitiés qui s'installent ; cela se traduit par des repas « privés » en

petits groupes (là encore, tout le monde n'est pas invité, nos maisons ne sont pas assez grandes), par des sorties communes, des coups de téléphone pour prendre des nouvelles.

Si vous voulez faire partie de ce noyau dur, c'est très simple :

- prenez une licence à l'amicale cycliste canétoise
- participez à toutes les manifestations
- allez vers les autres
- faites-vous accepter
- organisez votre apéritif privé et invitez qui vous voulez

Je parie qu'à votre tour vous serez invité aux apéritifs privés des autres;

Mais que les personnes qui ne sont que des intermittentes de l'amicale et donc qui ne me connaissent pas, ne viennent plus me dire que le rôle d'un président est de fédérer.

Au quotidien, les 14 membres du conseil d'administration et moi-même faisons tout notre possible pour que chaque licencié ou membre bienfaiteur se sente au club « comme chez lui »; mais il est un domaine où nous n'avons aucune envie d'interférer (ni aucune légitimité); cela s'appelle la sphère privée et les apéritifs privés organisés pendant les séjours en font partie.

Bruno

La grillade de rentrée encore réussie

La grillade de rentrée a été une fois encore une réussite. Il est vrai que toutes les conditions étaient réunies pour qu'elle le soit : une météo agréable avec une bonne température et pas de vent; un lieu prêté par la mairie toujours aussi convivial qui est l'Air du Mas. Des cuisiniers dévoués et compétents : Michel, Daniel, « Boulogne » qui ne devait pas venir mais qui est venu, Edouard et Jean Pierre P; sans oublier 75 amicalistes qui ne demandaient qu'à se retrouver après un été où les liens s'étaient un peu distendus.

Mais avant la grillade, place à la réunion mensuelle; la joie des retrouvailles entraînait une petite indiscipline bien compréhensible mais, grâce à la sono, Bruno a quand même réussi à se faire entendre et chacun a pu prendre connaissance des nouvelles du club.

Après la réunion, place aux anniversaires dont celui de Dan qui fêtait ce jour-là ses 80 printemps, puis à la grillade. Pour commencer, contrairement à celles de la Manu Mayen, des sa-

lades plutôt décevantes, basiques, sans génie de présentation et en quantité insuffisante; heureusement, constatant de suite cela, « Boulogne » prenait les choses en main et se chargeait du service; en suivant, des saucisses et merguez chaudes et parfaitement cuites, du fromage, des gâteaux miniature et, bien sûr, du vin à volonté (mais avec modération). Un grand merci à nos 5 maîtres queux.

L'ambiance était bien sûr au rendez-vous et il a fallu éteindre les lumières pour que les convives acceptent de partir ! Auparavant, bien sûr, sans qu'on ait à le demander, tables et chaises ont été rangées en un temps record et l'emplacement parfaitement nettoyé. Le club est vraiment une amicale où le mot « ami » prend tous son sens.

Bruno

Le forum des assos

Le forum des associations, moment incontournable de la vie canétoise s'est tenu comme d'habitude le samedi suivant la rentrée, c'est-à-dire le 9 septembre. Les membres du CA se sont relayés pour présenter nos activités et il faut croire que nous avons été performants, puisque nous avons noté que plusieurs « nouveaux » avaient participé à la rando du lendemain et que d'autres ont promis de venir nous rejoindre dès qu'ils le pourraient. Du sang neuf dans notre association, ça ne fait pas de mal ! Les autorités ont terminé l'inauguration officielle en passant chez nous, comme les autres années, car un apéritif les attendait...offert par la mairie cette fois-ci. Il est bon de continuer à entretenir de bonnes relations de part et d'autres.

Bernard

Bascara encore une fois

La sortie à Bascara de ce jeudi 7 septembre avait été programmée hâtivement et, malgré l'absence de notre président et d'un vice-président, nous avons décidé de la maintenir et nous avons raison.

Nous avons profité d'une belle journée de septembre, partagé un beau parcours concocté par notre guide Lucien et partagé un repas convivial. Nous étions initialement 7 cyclistes inscrits, mais au départ 6 : Lucien, Patrice, René, François, Christian et Jacqueline; nous sommes partis en covoiturage du fait du petit nombre de participants; nous avons pu prendre la route en petit convoi de 3 voitures vers Bascara.

Il est 9 heures, nous enfourchons notre vélo, surpris par une température fraîche, 14°, et un peu de vent; mais bien vite nous nous réchauffons car la température s'élève à 30° vers 11h.

Lucien a programmé un parcours de 65km vers Banyoles pour une dénivellée de 700m, le petit groupe découvre un parcours agréable dans la campagne avec peu de véhicules motorisés, avec des montées puis des descentes, de véritables montagnes russes !! Ne vous inquiétez pas, en réalité peu de dénivellée. Nous atteignons le lac de Banyoles pour une courte pause (banane) et repartons pour le chemin retour; Christian nous fait une blague et s'arrête pour essayer un « pot de chambre en porcelaine » qui était abandonné sur le bord de la route : s'y asseoir, c'est bien, mais pour se relever, c'est une autre histoire ...



heureusement, il y avait des mains tendues pour le relever !!!

Nous parcourons les derniers kilomètres motivés par l'idée de déguster une bonne bière offerte par François, nous l'avons bien méritée, il fait soif et il fait chaud, 34° à midi.

Après cet apéro, nous préférons manger sans profiter de la piscine, installés sous le préau; le patron du resto nous accueille avec le sourire et nous propose un repas copieux comme d'habitude, avec 4 entrées, un plat, un dessert, avec boissons et café compris au tarif habituel de groupes alors que nous n'étions que 6 à table ... Nous avons mangé, discuté, blagué, tous ravis de cette journée certes en petit groupe, mais on l'a fait. Il est déjà 16h, baignade pour Lucien et nous reprenons la route.

Jacqueline S

AC CANET

Dur dur, les 5 cols de 2000m du Canigou

Dur, dur, que ce fut dur !

Le dimanche soir, j'installe mon attelage, mon nouveau porte-vélo et mon VTT sur ma voiture. Demain, je n'aurai pas le temps, il faut décoller à 7 heures.

Après une nuit tourmentée, je me lève à 5H30. A 6H30, je monte dans ma voiture et catastrophe. Mon tableau de bord, sans doute pour fêter avant l'heure notre futur exploit, s'est déguisé en sapin de Noël. Impossible de partir dans ces conditions !

J'appelle Bernard, mon colonel préféré. Ne pavana pas trop Bernard, j'ai fait mon service militaire dans la marine. Des colonels je n'en connais que très peu.

« - Allo, Bernard, je ne peux pas venir, ma voiture est HS.

Il n'est pas question que tu ne viennes pas. J'ai organisé cette sortie pour toi. Appelle Patrice qu'il prenne ton vélo et je t'emmène toi et François. »

Là, j'ai compris ce qu'était un officier supérieur. On ne discute pas les ordres. Bref, c'est avec 30 minutes de retard que nous nous élançons à l'assaut des cimes du massif du Canigou à partir du refuge « Les Conques ».

Les premiers cinq cent mètres s'effectuent par une route partiellement goudronnée, puis, l'horreur !

Pour vous imaginer le chantier, je vais vous parler d'un temps que les moins de 70 ans ne peuvent pas connaître : Le boulevard Saint-Michel en mai 68. Un tas de pavés. Mais des pavés agressifs, des pavés qui vous frappent les roues par le travers.

Pendant cette ascension, nous franchissons une barrière sous les aboiements d'un patou gros comme un poney qui nous ordonne de ne pas nous approcher du troupeau de moutons dont il a la garde. On ne plaisante pas avec ce type de canidé ! Puis, nous distrayons un troupeau de huit vaches qui nous épient d'un regard béat.

Nous franchissons les trois premiers cols dans cette caillasse sur neuf kilomètres cinq cents en deux heures et demi. Au sommet du col des Roques Blanches, notre pause repas s'impose d'autant qu'une table de pierre nous offre son hospitalité.

Après nous êtes restaurés, notre chemin devait se montrer plus clément. Pas vraiment ! Le chemin est toujours aussi inhospitalier. Quelques

minutes après avoir entamé notre digestion, notre progression est entravée par des chevaux en liberté.



Heureusement, un gros 4X4 blanc fait son apparition. C'est le propriétaire des chevaux qui après avoir dégagé notre route, nous dit être à la recherche de ses vaches égarées. Nous l'informons de leur présence deux kilomètres en aval. Mais lorsque nous lui faisons remarquer la présence des chevaux sur le chemin, il nous rétorque que ceux-ci sont ici chez eux. Qui sont les intrus ?

Nous cheminons difficilement jusqu'au quatrième col où François ayant chuté à quatre reprises, décide de jeter l'éponge. Accompagné de René, ils rebroussement chemin. Nous sommes quatre à gagner le cinquième col. Mais là, plus de chemin, juste quelques traces empierrées. Patrice décide de rejoindre François et René. Ne voulant pas rentrer sans avoir atteint mon objectif de franchir cinq cols à 2000, j'entraîne Bernard, qui se sent un peu responsable de cette galère, et son fils vers le col des Boucacers. Seulement, deux possibilités s'offrent à nous. Une trace avec un dénivelé important privilégiée par le fils de Bernard et une autre plus longue mais d'apparence plus plate. Notre colonel tranche : « Nous, les chasseurs alpins, préférons d'expérience faire plus de chemin et moins de dénivelé ». Nous choisissons donc la deuxième option. Bien mal nous en a pris. Après deux mille mètres au purgatoire, nous nous trouvons au pied d'un tertre rocaillieux infranchissable. Nous devons contourner cet enfer en portant nos vélos. Comme quoi, quelquefois, il est bon d'écouter les enfants. Nous arrivons enfin au but de notre périple. C'est en repartant, lors de notre première descente que je vois Bernard, dont la roue avant est bloquée par un rocher, prendre

son envol et atterrir violemment la tête la première. Dieu merci, il avait remis le casque qu'il avait ôté lors de l'ascension. Notre retour, bien que difficile, se réalise sans encombre hormis une crevaisson. C'est lors de la dégustation de la bière qui nous attendait après avoir rejoint les voitures, que nous apprendrons les deux nouvelles chutes de François pendant sa descente.

Une petite halte à Villeneuve de la Raho pour que la belle-fille de Bernard, urgentiste, prenne soin des blessures de son beau-père, et que nous avalions une nouvelle bière bien fraîche. Puis, il est 18H30 lorsque nous nous retrouvons à mon domicile pour siroter une bouteille de champagne pour clore cette journée mémorable.

Christian

Tous à vélo avec l'agglomération

On a bien renoué avec la tradition, abandonnée pendant 10 ans, qui consiste à rejoindre Perpignan au départ de chacune des communes de l'Agglomération en empruntant au maximum les pistes cyclables. En effet, pour la deuxième fois « d'après covid », cette randonnée était programmée. Chacun de la trentaine de villages a participé à cette journée selon ses moyens, en présentant de 1 à 60 cyclotouristes, certains davantage à bicyclette qu'à vélo. En ce qui concerne Canet, nous étions une quarantaine dont 14 de l'Amicale. Notre but était d'encadrer ce peloton hétéroclite et de l'amener à bon port, c'est-à-dire, cette année, au lac de Saint Estève, soit une balade de 23km. Au départ, nous avons créé deux pelotons, mais chemin faisant, en rejoignant ceux de Sainte-Marie, Villelongue, Bompas, nous avons formé un long ruban qui est arrivé sans encombre au but final à la moyenne de 14 à l'heure. Parcours connu donc, quoique la traversée de Sainte-Marie par les pistes cyclables ne se fasse pas souvent et tout le monde ne connaissait pas encore la partie de la superbe piste qui longe la Têt à partir du Parc de Expositions. A noter que le chaînon manquant au niveau du pont de l'autoroute est toujours... manquant ! On doit toujours rouler sur les cailloux pendant 500m.

Arrivés au lac, notre « mission » était terminée et après avoir récupéré notre petit sac comprenant fruits et bouteille d'eau, la plupart d'entre nous a préféré rentrer par la route (!) sans avoir profité de l'animation mise en place pour cet événement.

Bernard

D'Oniria à l'arboretum : merci nous

Le lendemain, dans le cadre des « Journées patrimoine », la ville de Canet a organisé une balade à VTT d'Oniria à l'arboretum pour mieux faire connaître l'historique de Canet en parcourant un itinéraire adapté. Pour ce faire, l'aide de l'amicale a été demandée... Et s'est avérée être très utile, comme on va le voir ! Une petite vingtaine de cyclistes se sont présentés devant Oniria, dont 4 amicalistes. Premier exposé de Francis Clique, ex 1^{er} adjoint de la mairie sur l'évolution du port depuis l'antiquité jusqu'à nos jours. Au moment de partir vers la 2^{ème} étape, catastrophe. Daniel, notre guide, découvre que sa roue arrière est percée. François, Christian, MPX et moi-même nous affairons pour réparer. Pas de chance, c'est un vélo électrique super lourd avec un axe de roue pas habituel. On veut démonter le pneu. Raté. C'est un tubeless. Ça va prendre du temps. Karine, adjointe au sport propose d'échanger son vélo avec celui de Daniel. Il peut ainsi repartir avec le groupe vers les Vieux Gréments pendant qu'on répare. On essaie une 1^{ère} bombe anticrevaison. Le liquide déborde de partout. On essaie une 2^{ème}, et en s'y mettant à 3, on arrive à maintenir une certaine étanchéité. Gagné ! Karine découvre alors les joies du VAE. Ça avance tout seul ! (du moins celui-là).

Les réparateurs repartent, sautent la 3^{ème} étape et arrivent au château. Après les commentaires - toujours très intéressants - Karine reprend son VTT. Saut de chaîne. Là, ça va vite à réparer, on ne perd pas de temps. On rattrape le groupe, direction le passage à gué. Karine crève. On laisse partir le groupe pendant que l'on répare. Bombe anticrevaison...et ça marche du 1^{er} coup ! Apparemment, ces bombes fonctionnent mieux avec les valves américaines qu'avec les françaises. Et c'est ainsi que le groupe reconstitué a pu rejoindre l'arboretum, sous l'ovation du groupe déjà en place puis le point de départ, sans problème cette fois.

Rando sympa, instructive...et où la présence de l'Amicale a été très appréciée.

Bernard

La Costa Brava pour finir

Troisième séjour de l'année : Santa Susanna, à l'extrémité de la Costa Brava. C'est le dernier, le plus court, le plus proche, mais surtout le

plus attendu si l'on en croit le nombre de participants : 64 dont 35 cyclos. Ouf, les « roulants » dominant encore. On est bien un club de vélo ! A noter que comme le séjour était donc court (4 jours), 9 ont préféré avec raison venir 3 jours plus tôt pour rentabiliser le déplacement.

Le premier matin, normalement les 35 auraient dû être prêts à partir. Oui, mais la météo en a décidé autrement. A 9h, le ciel n'est pas engageant. Je propose, comme Edouard me l'avait également suggéré, de tenter un départ retardé à 10h avec circuit raccourci. A 10h donc, le ciel se dégagant quelque peu, 14 volontaires se présentent au local vélo. Tous du groupe montagne plus Jean-Louis du vallonné qui se joint à eux. Merci le VAE. Quant à moi, je me pointe en civil, pas très chaud pour faire du vélo. Je donnerai plus tard comme excuse que j'en ferai peut-être l'après-midi. Effectivement, l'après-midi, nous sommes une douzaine - dont trois « redoublants » du matin à faire le même circuit, de 42km avec comme objectif le col Sacreu. Col que nous avons cru faire, mais après vérification en chambre, que nous n'avons pas fait ! En effet, les deux groupes se sont arrêtés au même endroit, en haut d'une côte, croyant être arrivés, puisqu'ensuite ça descendait. Mais en fait, il restait encore 2km pour atteindre le but. Nous n'avons donc pas fait le col. Mais on a roulé, c'était le principal.

Deuxième matin, il fait presque beau, on fait un vrai circuit. Le vallonné, fort de 12 membres se dirige vers Lloret sous la conduite de Christian et Michèle. La veille, on avait eu du mal à trouver un capitaine de route et finalement, on en a trouvé deux. Merci à eux. Parcours sans histoire à proximité de la mer.

Le groupe montagne, lui, parmi ses 19 membres, avait trop de capitaines de route ! Résultat, un petit cafouillage au départ, les deux capitaines autoproclamés ne se comprenant pas, chacun étant sûr de son itinéraire forcément un peu différent et meilleur que l'autre. Mais finalement, on est bien arrivés cette fois-ci au col prévu, dont tout le monde oubliera le nom. Mais je le donne quand même : coll de n'Orri. Petite bière à l'arrivée avec pour conséquence un échange involontaire de casque entre Bruno et moi-même ce qui vaudra un mail général au retour pour demander qui a pris le casque du Président.

Troisième matin, la météo avait promis un ciel maussade. Résultat, nous les Catalans, d'origine

ou non, qui craignons la pluie, avons tous déclaré forfait. Tous ? Non. Un irréductible s'est présenté avec son vélo. Et l'a enfourché. Qui était-ce ? C'était Michel. Et il a bien fait, car il a fait beau. Tant pis pour nous autres qui avions déjà fait les valises.

Et les non roulants qu'ont-ils fait ? Beaucoup de marche sur les remblais où les magasins et les bars sont tous ouverts, car la saison n'est pas terminée ici. Balade jusqu'à la plage mais a priori, pas de baignade, car il faut s'habiller pour y aller. Trop compliqué ! Les piscines ont eu davantage de succès, particulièrement celle à débordement, sur le toit de l'hôtel. Dans ce cadre magnifique, Michèle a même pu faire 1km de marche aquatique ! Et puis, il y avait le sauna, les soins, le petit train, le vrai train pour aller plus loin, n'est-ce pas Marie-Claude. Et enfin, presque tout le monde se retrouvait le soir pour le briefing ou plutôt le show du Président que l'on n'avait jamais vu aussi en forme, et puis bien sûr il y avait l'apéro.

En fait, on a peu roulé, mais était-ce vraiment le but ? On est en fin de saison, on apprécie un certain retour au calme. Et surtout, on était là pour se retrouver entre copains dans un cadre différent pour passer un bon moment ensemble. Et là, on peut dire que le but était atteint. Merci Bruno pour cette belle organisation sans faille. Prochain séjour, à Dax, en juin. Mais c'est déjà complet !

Bernard

Groupe BPCE sports : ???

Ce sigle ne dit bien sûr rien à la majorité de l'amicale et pourtant il a occupé plusieurs d'entre nous pas mal de temps. Le BPCE et non le BEPC veut dire : Banque Populaire - Caisse d'Épargne. Ces banques ont formé un groupe sportif d'ampleur nationale qui fêtait ses 50 ans à Canet. C'est ainsi que 1200 sportifs « bancaires » ont défilé sur Canet du 30 septembre au 2 octobre. Parmi eux, près de 200 cyclotouristes pour lesquels il a fallu préparer 3 circuits, faire des fiches de circuit à la demande, trouver un resto et qu'il a fallu accompagner.

Ce samedi, le parcours court faisait un aller-retour jusqu'à Collioure. Ambiance groupe relax (ce n'est pas péjoratif). Pas de problème particulier sauf que les groupes initialement formés et menés par les 4 premiers Canétois – Patrice, Bruno, René et Georges V – se sont vite retrou-

vés à la queue leu leu. Le 5^{ème} canétois, Christian, sans doute plus malin, est quant à lui resté sagement à l'arrière avec son petit groupe de 5 nanas...

Le parcours long de 120km pour 1400 m de dénivellée consistait en un aller-retour jusqu'à Port Bou avec de nombreuses variantes à l'aller. Parcours pas vraiment sans histoires puisque 3 chutes sont à signaler dont une avec fracture de la clavicule. Les encadrants se sont montrés particulièrement utiles :

- Edouard a réparé un dérailleur
- Lucien a changé un pneu
- Jacqueline a prodigué les premiers soins à un accidenté qu'elle a continué à soigner à domicile.
- Lucien, Michel et moi-même ont recadré à plusieurs reprises des « moutons égarés » ou en panne de GPS.

Seul Guy a accompagné au plus loin, c'est-à-dire à la frontière, une partie des « bancaires », les autres Canétois s'étant arrêtés à Banyuls où un repas était servi. Dure mais belle journée (100km pour 1000m) sous un soleil de plomb, dure particulièrement pour Michel Perrin qui en chutant sur la vélo route Cosprons-Banyuls a tordu sa roue avant et abîmé sa fourche. Heureusement, grâce à un magnifique rouler bouler il s'est relevé indemne. Et il y avait une voiture balai pour le vélo.

Le dimanche après-midi, encore une rando. Les « banquiers » sont insatiables. Car les participants avaient déjà roulé la veille ou couru le matin-même dans le cadre de la Rose Canétoise. Direction le carrefour d'Opoul. Comme c'était un après-midi, les volontaires canétois pour encadrer les 90 cyclos étaient peu nombreux : Lucien, Jacqueline et votre serviteur. Dommage, car notre présence s'est avérée particulièrement utile au niveau du carrefour de l'autoroute où on a dû se démultiplier pour indiquer le bon chemin. Le soir, invitation aux Voiles Rouges pour un apéritif dînatoire remarquable. L'après-midi, on avait éliminé, on pouvait en profiter !

Weekend très sportif donc où les participants canétois ont su se montrer utiles, jouant les guides touristiques et ils eurent l'occasion de rouler avec d'autres passionnés, plus jeunes donc plus rapides, tous avides de découvrir la région. Et en plus avec la satisfaction d'avoir contribué à donner une bonne image de Canet.

Bernard

VAE dans le Jura

A force de rouler tous les 2 ans dans les Vosges histoire de grappiller quelques cols au retour de la visite dans ma famille à Nancy, nous avons arpenté les Vosges, du Nord au Sud, de Bitche à Belfort. Alors, cette fois-ci, nous avons décidé de revenir à Canet par le Jura, pour bénéficier d'itinéraires nouveaux et sans recherche de cols, utilisation du VAE oblige !

Nous avons choisi comme base de départ Villers le Lac, à 4km de la frontière suisse. Pour y arriver, depuis le Haut Rhin – on y a fait un détour pour nous approvisionner en Munster et vin d'Alsace – on a découvert de nouveaux paysages. Toutes les montagnes ne se ressemblent pas. Heureusement d'ailleurs. Davantage de plateaux et moins de cols dans ce cas.

Première randonnée facile car Michèle n'a presque aucun entraînement : le tour du lac de Bienne, à partir du lac de Neuchâtel. C'est quasiment plat. Nous abandonnons un moment ma trace pour récupérer un itinéraire balisé, au plus près du lac. Première surprise : on ne voit que rarement le lac, celui-ci étant bordé de propriétés privées. Deuxième surprise : le parcours alterne pistes goudronnées et pistes empierrées, sans prévenir. Ça passe quand même pour nos vélos. Troisième surprise : les cyclos Suisses ne se saluent pas ! Quatrième surprise : la rive opposée, bien goudronnée, est en travaux. Les voitures nous frôlent, mais très correctement. Journée découverte donc très agréable malgré ces aléas sous un soleil chaud mais sans canicule.

Deuxième randonnée plus musclée puisque Michèle ne se ressent pas de son manque d'entraînement et que les VAE sont d'une bonne aide. Et cette fois-ci, ils fonctionnaient parfaitement. Une boucle de 800m de dénivelée est prévue avec un col, un seul, mais oui ! On commence par passer la frontière sans voir un seul douanier et on monte facilement à 1100m d'altitude sur un plateau grâce à une route au revêtement très roulant. Paysage bucolique : pas de voitures, des vaches qui paissent, la clarine au tour du cou, un soleil radieux. On prend notre temps et revenons par Morteau sans avoir repassé de frontière ! Petite visite de Morteau, car on fait du cyclo-tourisme ! Là, on cherche de la pub pour sa célèbre saucisse. Etonnant, on n'en voit pas ! Et comme on avait encore du temps devant nous, on a fait un détour pour admirer les méandres du Doubs. Du vrai cyclotourisme je vous disais. Et pas de 3^{ème} rando, il fallait quand même rentrer !

Bernard

Lagrasse : jeudi 12

Au choix :

- Circuit de 70 km pour 690m de D+et 3 cols : <https://www.openrunner.com/r/17531088>

- Circuit de 50km pour 460m de D+ : <https://www.openrunner.com/r/16547119>

Canet-Lagrasse par D6009 – D611 – D3 : 88km – 1h20 – 20€ A/R ou par autoroute

RDV à Lagrasse 8h45 pour un départ 9h00 parking 14 route de Ribaute (4€ la journée)

Repas au restaurant « la Promenade » environ 20€

Fêtons le Côtes du Roussillon Primeur jeudi 19

Comme chaque année, l'Amicale fête l'arrivée du Roussillon Primeur le 3^{ème} jeudi du mois d'octobre. Ce sera donc le jeudi 19 à 18h00 dans les locaux de l'Amicale. Prix 5€ qui comprend le vin accompagné de saucissonnage. Inscriptions sur l'affiche au siège.

Lézignan-Corbières (11) samedi 21

Samedi 21 octobre, le club de Lézignan organise sa randonnée annuelle qui consiste à visiter plusieurs caves avec dégustation, au nombre de quatre cette année encore : Escales (avec ravitaillement), Pépieux, Azillanet, Lézignan. Repas à la salle des fêtes de Paraza. Deux circuits fléchés sont

proposés :

- 90km/678m <https://www.openrunner.com/r/17632494>

- 103km/865m <https://www.openrunner.com/r/17631277>

Rendez-vous à 7h45 au stade du Moulin boulevard Claude Bernard pour un départ vélo à 8h.

Aucune inscription ne sera prise le jour même.

Pour s'inscrire :

- compléter la fiche sur le tableau au club et préciser si participation au repas ou non
- au plus tard le 12 octobre, effectuer un virement ou remettre un chèque à l'ordre de AC Canet
- de 18€ si vous souhaitez prendre le repas (suquet catalan : encornets, moules, gambas, riz) - Bernard se lèche déjà les babines !
- de 3€ dans le cas contraire

Un covoiturage sera organisé.

Une bouteille de vin blanc primeur est offerte à chaque participant.

Bienvenue à Danielle, Philippe et Daniel



Je m'appelle Danielle CASAS et j'ai une fille de 26 ans.

J'ai fait ma carrière en tant qu'assistante de direction à la Caisse d'allocations familiales de Perpignan et je suis retraitée depuis le mois de juin 2023.

Je suis très heureuse d'avoir du temps libre et de pouvoir pédaler avec le groupe RELAX dans lequel je me suis fait de bons amis. Je me réjouis d'avoir rejoint ce club accueillant et dynamique. J'ai d'ailleurs eu le plaisir de rencontrer bon nombre d'entre vous lors de la sympathique grillade du 1^{er} septembre. J'espère pouvoir tous vous rencontrer lors de prochaines manifestations.

J'aime les randonnées pédestres et le VTT.

Je pratique le long-côte deux fois par semaine ainsi que la danse de salon.

J'adore le rock et les danses latines.



Je m'appelle Philippe Corrand.

Professeur EPS agrégé en retraite depuis un mois, régulièrement à Canet depuis 30 ans. Marié à Nadine, Père de Loriane, beau-père de Benjamin. Un passé sportif qui a débuté au Racing club de France en athlétisme en équipe espoir en saut en longueur...

Mais ça c'était avant mon investissement, pendant 30 ans, en parallèle à mon emploi à plein temps de prof, comme coach sportif au sein du gymnase club à Paris.

Et aussi, jury d'agrégation en step et en préparation physique sur le savoir s'entraîner.

Enfin, je peux vivre ici ma passion du vélo... malgré mes nombreuses blessures...

Je suis heureux de faire partie de l' AC Canet pour pratiquer mon sport favori : le vélo.

Et...si mes compétences en préparation physique peuvent vous servir ?



Je m'appelle Daniel Gomez, suis marié à Mauricette et père de deux enfants. Originaire de Compiègne, je réside dans les P.O depuis 1980 et j'ai effectué une carrière commerciale aux Templiers de Banyuls-s-Mer jusqu'en 2018.

Côté sport, j'ai commencé la pratique du running à partir de 50 ans et réussi à réaliser mon rêve, le marathon, puis, ensuite enchaîné 9 autres marathons dont 6 à Paris et le dernier en date à 60 ans !

Après quelques années d'entretien, footing, marche et golf, j'ai dû stopper toute activité sportive à cause d'un gros problème de santé.

Comme le ciel semble s'éclaircir, il y a quelques semaines, je me suis mis au vélo que je découvre complètement dans le groupe relax et je précise que j'ai pris une licence dans ce club aussi pour l'aspect relationnel qui est très important ainsi que pour les relations humaines essentielles à mes yeux.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Retour sur la Semaine Fédérale à Pont à Moussons (Lorraine) : 6000 participants dont 43% de féminines, venant de 26 pays
- La FFCT envisage de visiter les capitales d'Europe de l'Est. Tout un programme !
- Le mont Ventoux, un mythe ! Pourquoi ?
- Une semaine en rayonnant autour d'Ussel (Corrèze). *Le grand Christian connaît ! Nous, un peu.*
- Tout sur le certificat médical qui n'est plus obligatoire.
- Du nouveau dans le matériel

« Le Cycle » :

- Le Tour de France femmes : un succès y compris pour l'audimat
- Parcours dans la Sarthe : des vallées, des collines et un col !
- Montée de Passy (1356m) : vers un extraordinaire belvédère sur le Mont Blanc
- Retour sur le BRA (Brevet de Randonneur Alpin) avec les grands cols mythiques. *A faire absolument dans une carrière de cyclotouriste.* Une dénivelée de 4300m en 1 ou 2 jours
- Restaurer un vieux vélo : pas toujours évident surtout à cause des pièces à trouver
- Reportage chez Zéfal : 3 siècles de savoir-faire... *Jean y a travaillé.*

Nos peines



Une grande figure du club s'en est allée juste avant son 88ème anniversaire.

Emile Woivre a été licencié au club jusqu'en 2014, même s'il ne roulait plus depuis quelques années.

Il a ensuite pris la carte de membre bienfaiteur chaque année jusqu'en 2020, date à laquelle le conseil d'administration l'a élevé au titre de membre honoraire.

MOBILITÉS

Perpignan Méditerranée Métropole accorde 250 € D'AIDE POUR L'ACHAT D'UN VÉLO !

Depuis le 1er septembre, Perpignan Méditerranée Métropole accorde une aide de 250€ pour l'achat d'un vélo mécanique, d'un vélo à assistance électrique, d'un vélo-cargo, d'un vélo adapté ou d'un kit d'électrification !

En déclinaison de son Plan Vélo adopté en juin 2021, Perpignan Méditerranée Métropole adopte une nouvelle mesure pour encourager la pratique du vélo et promouvoir la mobilité durable sur son territoire. Depuis le 1er septembre, elle accorde une aide de 250€ à toute personne majeure dont la résidence principale se situe dans l'une des 36 communes du territoire. Contrairement aux autres dispositifs d'aide en cours, cette aide est **accessible sans condition de ressources** et pourra être **cumulée** avec celles proposées par l'État et la Région.

Ce qu'il faut savoir pour en bénéficier :

Rendez vous chez l'un des 12 vélocistes partenaires (à ce jour) implantés sur le territoire communautaire pour choisir le vélo qui correspond à vos besoins. Remplissez le formulaire de demande d'aide auquel il faut joindre le devis du vélo, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, une copie d'une pièce d'identité et une attestation sur l'honneur vous engageant à ne pas revendre le vélo dans les 2 ans qui suivent l'acquisition. Dès validation du dossier par Perpignan Méditerranée Métropole, le vélociste appliquera directement une remise de 250€ sur le prix d'achat du vélo ou du kit d'électrification.

Le bon d'achat est valable pour des vélos avec ou sans assistance électrique, les vélos-cargos, les vélos adaptés ainsi que pour des kits d'électrification. Ils pourront être neufs ou reconditionnés. Le prix d'achat des vélos devra être compris entre 600 et 1 500€, celui des vélos à assistance électrique ne devra pas excéder 2 500€ et enfin 1 500€ pour les kits d'électrification (pas de limite de prix pour les vélos-cargos et les vélos adaptés). Les demandes seront traitées par ordre d'arrivée et dans la limite des crédits alloués pour l'année en cours (150 000€ pour la période du 01/09/23 au 31/12/23). Une enveloppe conséquente qui viendra donc donner un « coup de pouce » à 600 bénéficiaires chaque année et soutenir l'économie locale !

À ce jour, Perpignan Méditerranée a établi un partenariat avec 12 vélocistes répartis sur l'ensemble du territoire communautaire. Ces vélocistes proposent des services de vente de vélos mais aussi de réparation. Ce service complémentaire conditionne le partenariat. La liste de ces partenaires reste toutefois ouverte à tout nouvel opérateur qui remplirait les conditions et souhaiterait participer à l'opération !

Formulaire
en ligne sur
www.perpignan-mediterranee-metropole.fr

Liste des vélocistes partenaires de l'opération :

1. Ah Bike (+ info)
2. Bouticycle Perpignan (+ info)
3. Culture Vélo Rivesaltes (+ info)
4. Cycles Moreno Rivesaltes (+ info)
5. Décathlon Perpignan (+ info)
6. Four Season Bikes (+ info)
7. Giant Store 66 (+ info)
8. Intersport Canet (+ info)
9. Intersport Perpignan (+ info)
10. Justbike Canet (+ info)
11. Mondovélo Perpignan (+ info)
12. Perpignan Cycles (+ info)
13. Véloland Perpignan (+ info)





L'Amicale Cycliste Canétoise
à San Feliu de Guixols en septembre 2024
à 1h40 et 140km de Canet

Au Van Der VALK Hôtel Barcarola****
 Carrer del pintor Pablo Picasso, 1-19
 117220 San Feliu de Guixols
 Tél +34 972 32 69 32

A 30 mètres de la plage de Sant Pol
 Piscine extérieure – Accès au wellness de 16h à 18h30

4 jours / 3 nuits en pension complète

du Mardi 24 Septembre au déjeuner
au Vendredi 27 Septembre 2024 au petit déjeuner

240€ par personne tout compris

¼ de vin, café ou boisson chaude aux repas,
 apéritif le soir – pourboire

Supplément chambre individuelle : 60€

Parking gratuit

Espace sécurisé pour les vélos inclus

Chiens acceptés : supplément de 20€/jour

60 participants maximum

Pour participer au séjour :

- être licencié à l'Amicale Cycliste Canétoise en 2024
- ou être membre bienfaiteur de l'ACC à jour de la cotisation 2024

Acompte de **120€/personne** par chèque à l'ordre de l'AC Canet avant le 28 janvier 2024

Solde de 120€/personne et supplément single de 60€/personne avant le 30 juin 2024



Commande de polos manches longues

Polo manches longues couleur bleu roi avec logo de Canet et mention « Amicale Cycliste Canétoise »

Composition : 100% coton peigné pré-rétréci

Poids : 210g/m²

Des échantillons des différentes tailles (S, M, L, XL et XXL) sont à disposition au club pour essayage

Prix unitaire : 12€

Date limite de commande : dimanche 15 octobre

Attention : le polo ne sera ni repris, ni échangé.

Calendrier des assemblées générales

FFCT : lundi 9 et mardi 10 décembre à Troyes (10)

COREG Occitanie : dimanche 26 novembre à Réalville (82)

CODEP 66 : samedi 27 janvier à Bompas

AC Canet : vendredi 9 février à 18h00 au foyer Moudat (à confirmer)

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
8/10	8h30	Pause café Saint-Cyprien - parcours en direction de Port-Vendres
12/10	9h00	Sortie journée avec restaurant : les Corbières au départ de Lagrasse
15/10	8h30	Les Albères https://www.openrunner.com/r/15449259
19/10	18h00	Côtes du Roussillon primeur
21/10	8h00	Randonnée de cave en cave à Lézignan-Corbières (11)
22/10	8h30	Pause café Saleilles
29/10	8h30	Pause café Le Soler
3/11	18h00	Réunion mensuelle

Bonne route à tous!