

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
Lagrasse, à pied et à vélo	2
On a fêté le vin primeur	3
Une randonnée très banale	3
Deux nouveaux centcolistes au club	3
Tous au Téléthon	3-4
La charte d'usage du pratiquant du vélo à assistance électrique	4-5
Quèsaco ?	4
Calendrier 2023/2024	6
Point sur les séjours 2024	6
Bienvenue à Marie-Lou et Pascal	7
Membres bienfaiteurs et membres extérieurs	7
A Mimile	8
Au revoir Louis	8
Du côté des magazines	9
En novembre, on ne change pas d'heure de départ	9
Les événements du mois	9

**RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 1 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 cyclotouristes et non des cyclospor-tifs 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 envisage-raient 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, participons aux pauses café de Leu-cate le 12 (sympa, les audois nous invitent), du Boulou le 19 (avec départ à 8h00 pour ceux qui souhaitent aller jusqu'au Boulou) et de Perpignan le 26, mais surtout, n'oublions pas d'être prudents et vigilants à chacune de nos sorties.

Bruno

Lagrasse, à pied et à vélo

Comme d'habitude, Bernard, telle une horloge suisse, se présente devant mon domicile. Il est 7h10. Michèle, de sa conduite souple, précise et rapide, se charge de nous mener à Lagrasse pour cette journée de découverte.

Nous sommes 14. Nous nous divisons en trois groupes. Christian et « Momone » font du tourisme dans ce magnifique village. Michèle mène Denise, Monique et André sur un charmant petit circuit, quant à nous, nous sommes 8 à partir à l'assaut de 3 cols. 8, pas tout à fait car une nouvelle fois, il faut que je me distingue. Depuis que Bernard m'a refilé son virus, je chasse les cols !

Avant de nous élancer, mais où est le président ? Lui, si à cheval sur les horaires, se fait attendre.

Le président ayant rejoint le groupe, nous faisons la photo traditionnelle et nous nous élançons.

Je pars donc seul, dédaignant le premier col, le col de Prax que j'ai déjà dans ma musette pour aller cueillir le col de Portenelle non prévu au programme. Nous convenons de nous retrouver au village de Moux. Après mon escapade, et après avoir rejoint le village de Moux, je m'installe à la terrasse de l'unique troquet, bureau de tabac, supérette, librairie, etc... Bref l'unique commerce du village. Cette charmante guinguette « Chez Hélène » m'offre un point de vue me permettant d'apercevoir la route par laquelle mes amis vont apparaître tout en savourant un « petit noir » fort appréciable.

Une fois notre groupe reconstitué, nous reprenons notre périple par une « route à gravel » nous conduisant au deuxième col de la journée, le col de Portes. Sentant une rumeur de protestation gronder dans le peloton et ne voulant pas finir au pilori, ma couardise me conduit à me

dédouaner : « hé les mecs, c'est pas moi qui ai fait le circuit. C'est Bernard ! ». Le col franchi, nous reprenons notre cheminement sur une route goudronnée. Une très belle route, trop belle même car nous nous laissons endormir et ratons une bifurcation. Nous sommes contraints à traverser le village de Barbaira pour rejoindre la trace. Une petite route vallonnée serpente le long de l'A61 avant de s'élever vers le Col de Bouc. Notre parcours passe à proximité de ce col sans le franchir. Je quitte le groupe pour gravir les 800m qui me séparent de ce col par une magnifique route bitumée. Le col franchi, je fais demi-tour et rejoins mes copains dans la traversée de Pradelles-en-val.

Lagrasse est atteint par une belle voie le long de la rivière « Le Sou » puis de « l'Orbieu ».

Arrivés au parking, nous retrouvons le groupe de Michèle, Christian et Momone. Après avoir attendu une nouvelle fois le président, nous prenons le chemin du restaurant judicieusement dégotté par Patrice.

En chemin, Christian nous raconte l'histoire de l'abbaye Sainte-Marie, fondée par une charte de Charlemagne datée de 778. Il nous explique sa séparation en deux lots durant la Révolution. Une partie publique appartenant au conseil général de l'Aude ouverte au public et la seconde privée dans laquelle résident des chanoines. C'est à cet instant que René, sans doute fatigué par les efforts consentis, nous informe qu'il entend « les burnes des chanoines sonner » SIC.

Nous sommes accueillis par une équipe de restauration agréable et professionnelle. Nous savourons un repas apprécié de tous avant d'aller visiter une vinaigrierie artisanale dans laquelle René découvre le vinaigre au whisky.

Nous repartons ravis en nous promettant de revenir.

Christian



On a fêté le vin primeur

On peut être sportif et aimer le bon vin. Non seulement, ce n'est pas incompatible, mais c'est même logique : dans les deux cas, on apprécie les bonnes choses et par-dessus tout la convivialité. C'est dans ce sens qu'une quarantaine d'amicalistes s'est retrouvée au siège ce troisième jeudi du mois pour fêter selon la tradition maintenant largement établie, le Côtes du Roussillon primeur. Ce n'est pas forcément le meilleur vin, car par définition très jeune, mais c'est un plaisir de le déguster entre amis autour d'un saucissonnage bien achalandé et bien présenté par nos spécialistes en la matière, Daniel et Boulogne. Merci à eux deux qui sont toujours là pour organiser nos moments festifs.

Une randonnée très banale.

Que vous dire de la randonnée de Lézignan ?
Que Bernard est venu me chercher à l'heure ?
C'est d'une banalité !

Que nous nous sommes retrouvés à 9 en temps et en heure sur le parking du stade de Lézignan ?
Qu'Edouard et Nicole sont partis de leur côté pour raccourcir un peu le circuit que nous avait concocté Bernard ? Tout cela est banal !

Que nous avons bénéficié d'un temps idéal, bien qu'un peu frais au départ ?

Que nous avons franchi 2 cols en parcourant 70 km pour un dénivelé d'un peu moins de 600 m ?

Que tout ce périple s'est déroulé dans une ambiance de rêve ?

Avouez que tout cela est très banal !

Ce qui est peut-être moins banal ce sont ces 3 arrêts pour déguster les divers crus du Minervois. En ce qui nous concerne, est-ce dû aux abus effectués lors des 2 premiers arrêts, nous n'avons pas trouvé le troisième.

Cependant, nous sommes nombreux à avoir cédé à leurs charmes au regard du nombre de caisses de bouteilles chargées dans nos voitures à notre retour.

Peut-être également que l'accueil que nous ont réservé les organisateurs n'était pas banal non plus. Le fait que le traiteur ait accepté de faire des menus spéciaux, à la dernière minute, pour nos amis allergiques aux fruits de mer, ça non plus ce n'est pas banal. Et c'est vrai que ce n'est pas banal que l'on nous offre une bouteille de vin blanc à notre arrivée.

En fin de compte, non cette randonnée n'est pas banale !

Christian



Deux nouveaux centcolistes au club

Le club des 100 cols, vous devez le connaître au moins de nom depuis le temps que ses adhérents vous rabâchent les oreilles avec leurs fameux cols. Rappelons qu'il faut en avoir franchi 100 différents dont 5 au-dessus de 2000m pour en faire partie. Si on vous en reparle encore, c'est que notre confrérie vient d'enregistrer deux nouveaux adeptes de l'ACC : Guy Billès et Christian Billery, ce qui porte à 11 le nombre de Canétois « centcolistes » qui sont les suivants par ordre d'inscription à ce club :

Jean-Louis Meiller – Bernard – Michèle – Joël Pietin – Edouard – Bruno – JP Hannoye – Urbain – René – Guy – Christian. A noter que d'autres amicalistes en ont fait partie mais ont abandonné en cours de route : Jacky Grandpierre – Didier – Jean-Louis Petit. C'est ce dernier qui a lancé la dynamique des 100 cols à l'ACC voilà plus de 20 ans.

Grâce à cette inscription au club des 100 cols, ses adhérents ont trouvé un nouveau but à leur vie de cycliste : chercher de nouveaux cols et donc de nouveaux itinéraires, voyager dans d'autres régions, tout en côtoyant des passionnés comme eux. Alors, si toi aussi, tu as envie de nous suivre, parle-nous en et comme Guy et Christian tu nous rejoindras !

Bernard

Tous au Téléthon

L'année dernière, environ 1840 km ont été parcourus par une quarantaine d'amicalistes lors des 6 heures de Canet organisées le dimanche à l'occasion du Téléthon. Mais surtout, ce sont 760€ qui ont été récoltés à cette occasion. Lors de l'édition de cette année organisée le week-end des 9 et 10 décembre, on essaiera de récolter encore plus de dons lors des « 8 heures de Canet » qui aura lieu le dimanche pour permettre à un maximum de cyclos de participer et d'effectuer un don. Ce jour-là, le départ sera donc donné de la place Méd où un café croissant sera offert.

Comme les années précédentes, il s'agira de tourner sur un circuit de 4,8km 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 peuvent aussi participer en tenant la caisse pour que les licenciés 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 : 2380km.

La charte d'usage du pratiquant du Vélo à Assistance Electrique

Lors de la séance du conseil d'administration qui s'est tenue le 14 octobre, il a été décidé à l'unanimité de demander aux possesseurs de vé-

los à assistance électrique (VAE, RAE ou VTTE) de fournir à l'appui de la demande de licence 2024 (et les suivantes) un document intitulé «Charte d'usage du pratiquant du Vélo à Assistance Electrique»

Ce document, reproduit page suivante, devra être **obligatoirement remis avec la demande de licence** rempli, daté et signé sans rature ni surcharge; sans la production de ce document, la licence ne sera pas délivrée.

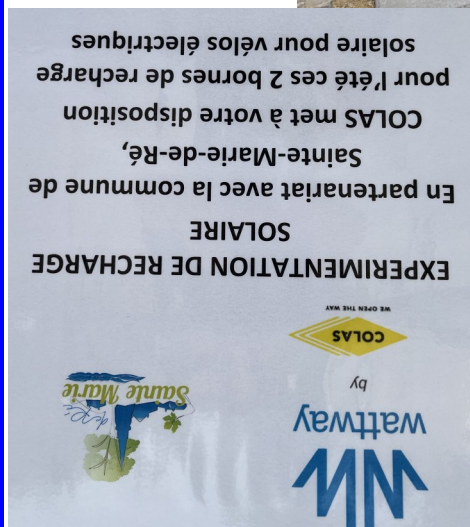
Toutes les informations relatives à la prise de licence pour l'année 2024 figureront dans le RTT du mois de décembre.

Sachez d'ores et déjà qu'il n'y aura pas d'augmentation de prix par rapport à cette année, qu'il y aura une licence unique (adieu «vélo balade», «vélo rando» et «vélo sport») et que le certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme sera supprimé.

Quèsaco ?



Réponse





Charte d'usage du pratiquant

Vélo à Assistance Electrique (VAE ou RAE ou VTTE)

L'usage du Vélo à Assistance Electrique (VAE ou RAE ou VTTE) est autorisé pendant les sorties individuelles, les sorties du club et l'ensemble des manifestations de cyclotourisme organisées par la FFCT, ses clubs et ses structures, à l'exception des manifestations suivantes, sauf avis contraire de l'organisateur :

- Les Brevets de longue distance type (Diagonale, Brevet randonneur, Brevet de longue distance, Audax, Flèches),
- les cyclo montagnardes,
- les organisations spéciales jeunes et écoles de cyclotourisme (Critérium, BER, Aiglon Audax, etc.)

Le licencié pratiquant le Vélo à Assistance Electrique s'engage :

- à respecter les principes fondamentaux du cyclotourisme.
- à **ne pas modifier son vélo** afin que celui-ci conserve une puissance nominale du moteur de 250W maximum, son fonctionnement d'assistance et sa vitesse limitée à 25 km/h.
- à respecter la vitesse des groupes
- à ne pas se tenir en tête du groupe sauf en cas de vent pour soulager le capitaine de route ou si le groupe le demande

Calendrier 2023/2024

Suite à la réunion du CA, voici le calendrier à venir. Attention, certaines dates sont susceptibles d'être modifiées.

Dimanche 26 novembre : AG du CoReg à Réalville (82)

Dimanche 10 décembre : Téléthon : les 8 heures de Canet

Janvier

Ven 5 à 18h00 : réunion mensuelle + galettes

Sam 20 à 12h00 : repas dansant à l'Aquarius à Canet plage

Sam 27 : AG du CoDep à Bompas

Février

Dim 4 à 11h30 : Vin chaud Edouard

Ven 9 à 18h00 : AG ACC aux Voiles Rouges salle Rubis

Ven 16 à 18h00 : Réunion mensuelle + diaporama + crêpes au club

Mars : Dim 10 : ~~pause-café~~ concentration ACC sur le parking de Hyper Casino

Mai :

Dim 5 : 7^{ème} randonnée des cyclotines

Mer 15 : flamme olympique à Canet

Ven 24 matin : balade à vélo « les Forçats de la route »

Sam 25 : repas dansant de l'été

Juin : du dim 16 au sam 22 : séjour à Dax

Juillet : Dim 28 : Randonnée Manu Mayen

Septembre :

Ven 6 : réunion mensuelle et grillade de rentrée

Sam 7 : Forum des Associations

du mardi 24 au vendredi 27 : séjour à San Féliu de Guixols (Espagne)

Point sur les séjours 2024

Dax du dimanche 16 au samedi 22 juin

53 participants – 2 sur liste d'attente

prochains acomptes :

130,00€ pour le 10/02/2024

300,00€ pour le 28/04/2024 + 100,00€ si chambre individuelle

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

San Féliu de Guixols du mardi 24 au vendredi 27 septembre

Publicité lancée le 26/9

45 inscrits actuellement

prolongations possibles aux mêmes conditions que le club

acompte de 120,00€/personne à verser avant le 26/01/2024

animaux de compagnie acceptés avec supplément de 22,50€/jour (arrondi par le club à 20,00€/jour)

Bienvenue à Marie-Lou et Pascal



Je m'appelle Marie-Lou Madreny, divorcée; étant catalane je suis revenue dans la région à la retraite (professeur de physique chimie, après avoir travaillé hors éducation nationale); j'ai une fille et un petit-fils de 7 ans et ... un gendre, ils habitent en Côte d'Ivoire ... Je n'ai pas de famille en France, elle est dispersée dans le monde !!! (Espagne, USA, Suisse) mais pas mal d'amies(is); je fais quelques activités sportives (fitness, randonnées pédestres, golf, un peu de ski) et du vélo 35 ans après !!! Heureusement que le groupe relax est très sympathique et a beaucoup de patience avec moi, je vous remercie tous ... j'espère progresser avec votre aide !!!

Je m'appelle Pascal Bertrand, je suis originaire de Paris, je suis marié, j'ai deux garçons de 28 et 31 ans qui tous les deux travaillent dans le milieu du sport. J'habite la région depuis 33 ans toujours entre Canet et Saint-Cyprien mon cœur balance; Professionnellement, j'ai créé mon entreprise dans l'installation et le dépannage de volets roulants ainsi que la serrurerie ; je suis à la retraite depuis un an et je profite de ce temps libre pour aller à la pêche, pratiquer du sport dans la nature : marche, rando,vtt. A l'occasion d'une sortie visite du patrimoine à vélo où le club s'occupait de la sécurité, j'ai trouvé les gars très sympas et j'ai discuté avec eux; j'ai suivi leurs conseils et je me suis inscrit au club dans le groupe relax; à chaque sortie, je me régale, j'adore, je ne regrette pas mon choix ; je trouve le club génial avec une super ambiance et des gens très sympas.



Membre bienfaiteur et membre extérieur

Parmi les 65 membres bienfaiteurs que compte actuellement l'amicale, près de 20% n'ont aucun lien avec le vélo car ils ne sont ni ancien licencié, ni conjoint ou compagnon de licencié, ni licencié dans un autre club, ni de la famille proche d'un licencié.

Le conseil d'administration, lors de la séance du 12 octobre, a donc décidé de créer à partir de 2024 une nouvelle catégorie d'amicalistes dénommée «extérieurs»; l'acceptation au sein de l'amicale de ces membres ne sera pas automatique mais conditionnée par un accord préalable du conseil d'administration qui aura toute latitude pour accepter ou refuser la demande.

Le montant de la cotisation annuelle, qui prend effet au 1 janvier de l'année, a été fixée à :

15€ pour les membres bienfaiteurs

50€ pour les membres extérieurs

A Mimile

Nous étions une quinzaine d'amicalistes à assister aux obsèques d'Emile Woivre. Voici l'hommage prononcé par Bernard, vice-président de l'ACC

Emile, ou plutôt Mimile comme tout le monde l'appelait affectueusement, vient de nous quitter la veille de son anniversaire, il aurait eu 88 ans.



Ancien coureur de bon niveau, il a notamment couru le Paris Roubaix amateur. Vélodiste de profession, il a pris sa retraite à Canet voilà plus de 25 ans.

Licencié au club jusque 2014, il a arrêté progressivement de rouler, sa santé ne le permettant plus. Mais par fidélité à notre amicale, il a pris sa carte de bienfaiteur. Il ne roulait plus mais participait à nos repas, car il aimait la bonne chère et aimait danser, et à nos séjours, particulièrement en car, dont il appréciait la convivialité.

Il aura marqué son passage par sa générosité. Je me souviens que nouvellement arrivé au club, voilà plus de 20 ans, je roulais à ses côtés. Au bout d'un moment il a décelé un bruit suspect sur mon vélo. Il m'a alors dit : à la fin de la rando, passe à la maison, je vais t'arranger ça. Non seulement, il m'a arrangé ça, mais en plus, il m'a offert un verre du cocktail qui lui restait de la veille car il aimait recevoir. Cette anecdote résume bien, à mon sens qui était Mimile.

Plusieurs années plus tard, Mimile fêtait avec Micheline ses 50 ans de mariage. Là encore il a fait preuve d'une grande générosité en invitant – tout simplement – je dirais, le club en entier ! Il suffisait de s'inscrire pour participer au repas.

Voilà qui était Mimile et c'est avec une grande tristesse que je l'ai vu décliner, ne pouvant plus marcher, voyant à peine, n'entendant pas beaucoup mieux, lui qui avait été un grand sportif plein de fougue.

Au revoir Mimile, champion au grand cœur.

Au revoir Louis

Louis Brun vient de nous quitter à l'âge de 90 ans, lui que l'on croyait indestructible, tant il mettait de fougue dans tout ce qu'il entreprenait. Né au Maroc en 1933, il a dû rejoindre la France pour continuer à exercer son métier de viticulteur.



Photos prises en 2013 à



Installé à Gaillac dans le Tarn, il a fait fructifier une belle exploitation viticole mais venait souvent à Canet où il avait une résidence secondaire. Nous avons fait sa connaissance par un ami canétois qui avait organisé avec lui, à Gaillac, un mini séjour vélo en 2003. C'est à cette occasion qu'il a découvert la passion du vélo et adhéré à l'ACC. Il organisa 3 autres séjours près de Gaillac, pour nous faire découvrir sa région. Œnologue distingué, il nous avait organisé un mini stage de sa spécialité, pour nous apprendre à mieux apprécier les bons vins. Habitant ensuite définitivement Canet, il a roulé régulièrement avec nous partageant son temps entre le vélo, l'arboretum où il était un élément essentiel et la pêche jusqu'en 2019. A partir de cette date, il est resté au club comme bienfaiteur puis membre honoraire. Il a laissé le souvenir d'un homme profondément bon, toujours souriant, et infatigable.

Bernard

Du côté des magazines

«Cyclotourisme»:

- Escapade en Aquitaine pistes cyclables
- Concentration de vététistes dans l'Ain. *On pourrait y aller l'an prochain?*
- Retour sur les 6 cyclomontagnardes. *Seulement 2 membres de l'ACC ont participé. «une époque» nous étions une dizaine...*
- Le dernier Paris-Brest-Paris, toujours une aventure. *Au club, qui a déjà effectué un PBP en dehors du Grand Louis?*
- Concours photo: ouvert à tous. Tous les renseignements dans ce numéro et sur le site FFCT
- Tout sur le coup de pédale. *On ne sait pas tout!*
- La plaque d'égout antidérapante existe. A quand sa généralisation?

«Cycle»:

- Retour sur les mondiaux du cyclisme: treize épreuves!
- Dossier guide d'achat: 15 bonnes affaires. Allier plaisir et économies
- Parcours vers Brest: des routes escarpées dans un littoral à couper le souffle
- Col dur: col de Plan Bois 1299m dans les Aravis
- Paris-Brest-Paris: le défi d'une vie!
- Les femmes cyclistes de l'été: Jeannie Longo est toujours là, mais la relève est là aussi
- Equipement: tout un choix de gilets sans manches
- L'île d'Oléron: paradis du gravel et donc du VTT facile
- Gels et barres énergétiques: apprendre à faire le bon choix

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 modifié : 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 !

Une exception toutefois : pour ceux qui souhaiteront rallier le Boulou dimanche 19 pour participer à la pause café, le départ du club se fera à 8h00. Mais rassurez-vous : il sera aussi possible de partir à 8h30 du club, quitte à ne pas aller jusqu'au Boulou.

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
Ven 3	18h00	Réunion mensuelle
Dim 5	8h30	Port-Vendres, col de Mollo
Dim 12	8h30	Pause café à Leucate (11)
Dim 19	8h00 8h30	Pause café Le Boulou
Dim 26	8h30	Pause café Perpignan
Ven 1	18h00	Réunion mensuelle

Bonne route à tous!