

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Kit VAE : évolution de la législation	1
Vœux et galettes	2
On a roulé l'après-midi !	2
Ma première sortie avec le groupe 1	2
Les cyclos ont dansé	3
Et ils ont mangé des huîtres	3
On va reprendre les circuits progression	3
Vélo et calçots à Pont-de-Molins	3
La Clermont Salagou le 3 mars	4
66 degrés Sud La Cyclo	4
Et si on faisait une cyclomontagnarde ?	4
L'AG de la FFCT plutôt pessimiste	5
AG du CODEP	5
Du côté des magazines	5
L'entraînement le plus efficace pour prévenir le vieillissement ne prend que 6 minutes	6
Bienvenue à Bernadette, Arnaud et Olivier	7
Diaporama + Crêpes vendredi 16 février	7
Dax : paiement du 2ème acompte	8
Changement d'heure de départ	8
Nos AG vendredi 9 : venez nombreux !	8
Les événements du mois	8

**RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 1 MARS A 18H00**



Kit VAE : évolution de la législation

L'installation d'un kit VAE sur son vélo est encadrée par une législation spécifique qui ne cesse d'évoluer, comme en témoigne la publication d'un nouveau décret le 9 août 2023.

Depuis cette date, n'importe quelle personne peut monter un kit seule, mais (...) il y a des précautions à prendre quant au montage mais aussi par rapport au cadre. Par exemple, qui sait qu'un cadre carbone année 2015 avec un kit roue arrière présente des risques de déformation des pattes de fixation par la chaleur du moteur ? Et on pourrait multiplier les risques en fonction du matériau employé pour le cadre, la qualité du freinage, voire l'ancienneté du cadre.

D'autre part, nous le répétons souvent, « En cas de doute, l'assureur se réserve le droit de faire expertiser le véhicule ». Qu'est-ce qui se passera si l'expert écrit dans son rapport que le montage ne correspond pas aux règles de sécurité (...) ?

Nous connaissons des verbalisations pour non-conformité du véhicule avant la parution de ce texte pour vélo électrique non homologué. Sans facture, comment prouver que votre montage date d'après la parution du texte car il existe un principe général du droit selon lequel « la loi ne s'applique que pour l'avenir; elle n'a point d'effet rétroactif » (art. 2 du Code civil).

Pour finir, une question que le texte ne résout pas, ce sont les kits de plus de 250 W (...)

Soyez donc très prudents si vous souhaitez faire le montage vous-même, il faut des photos datées comme preuve de la date du montage. Un montage avec des fixations déjà existantes et en bon état, un porte-bidon métallique pour la batterie ou sur un porte-bagage adapté, etc ...

Voilà les questions que vous devez vous poser et résoudre avant de faire l'achat et le montage par vous-même !

Denis Vittel

(Cyclotourisme n° 741 janvier 2024)

Vœux et galettes

Comme chaque année, notre Président a présenté ses vœux pour la nouvelle année à l'ensemble du club, de bonne santé avant tout bien sûr, vu notre moyenne d'âge (!) pour bien profiter de notre passion tout en restant prudents. Ensuite, place aux galettes. Cette année, on a vu plus de couronnes que d'habitude, sans doute grâce à l'intervention d'Edouard qui nous faisait remarquer que les autres années, on ne les voyait pas beaucoup, les rois et reines étant particulièrement timides. Cette année, il se sont effectivement davantage montrés. Comme d'hab, le cidre était offert par les anniversaires du mois : un grand merci à eux.

Habituellement, le premier vendredi du mois, c'est aussi jour de réunion. Mais Bruno a sagement écourté son intervention, car nous étions debout, vu le nombre important de présents, un record sans doute. Impossible de se compter, mais nous étions 75 inscrits !!! En comptant ceux qui s'inscrivent mais ne viennent pas et ceux qui viennent mais ne se sont pas inscrits, on doit tourner effectivement vers ce chiffre record. Du coup, les portes sont restées ouvertes, de façon à aérer la salle, le covid rôde encore ! Cette première manifestation du club qui a donc été un franc succès augure d'une saison conviviale comme on les aime. Et merci aux organisateurs qui œuvrent toujours dans l'ombre mais avec efficacité.

On a roulé l'après-midi !

Eh oui, ce mardi 9 janvier on est partis rouler à 13h30 ! Ce n'était pas une première, mais il faut sans doute remonter à 15 ou 20 ans en arrière pour retrouver pareille originalité. Originalité pour l'ACC et les clubs du sud, mais pas pour ceux de la moitié nord qui sont contraints de rouler les après-midis en hiver, pour éviter le grand froid. Bruno, au vu de la météo qui prévoyait une température négative (mais oui, ça peut arriver à Canet !) avait annoncé par mail qu'il serait possible de rouler plutôt l'après-midi. Excellente initiative puisque 20 cyclos ont répondu présent, 7 du groupe 1 et 13 du groupe 2. Dans les 2 cas, une soixantaine de kilomètres à allure modérée a été effectuée pour la plus grande satisfaction de tous.

Il faut cependant reconnaître que rouler l'après-midi est un peu dépayçant. Contrairement au roulage matinal, c'est au fur et à mesure de la

rando que l'on ressent le froid et le soleil en déclinant nous aveugle, lui aussi, progressivement. On roule à l'envers ! Et il ne faut pas s'attarder car on peut avoir des problèmes mécaniques. Ce qui fut le cas pour le groupe 2 : deux crevaisons. Dans les deux cas, François, le spécialiste de la bombe anticrevaison a agi avec dextérité. Merci François !

Mais tout le monde n'a pas roulé l'après-midi : le matin, ils étaient 4 fans à préférer rouler dans le froid, mais rouler le matin à tout prix ! Et par -4° s'il vous plaît ! Bravo à eux, mais attention quand même au froid qui n'est pas bon pour l'organisme, n'est-ce pas, docteur Jacqueline, et au verglas !

Et trois jours plus tard, rebelote. Roulage l'après-midi ...et en plus un vendredi ! Que de nouveautés ! Dans ce dernier cas, on n'avait pas pu rouler le jeudi, à cause de la pluie, tant attendue depuis des mois dans le département et qui s'était décidée à tomber...sans penser aux cyclos ! Mais comme il y avait la concurrence du repas des anciens, il n'y avait que 12 prétendants, ce qui n'est pas mal quand même.

Ma première sortie avec le groupe 1

Ils se mirent à 2, Edouard et Patrice, pour me convaincre de les accompagner dans le groupe 1.

Je les en remercie car j'ai dû accomplir des efforts, certes, mais quelle satisfaction quand à la fin du circuit mon GPS m'annonça que j'avais parcouru 64 Km à la vitesse moyenne de 25 KM/H. Le petit reproche que je leur ferais, c'est de m'avoir lâchement abandonné à mi-parcours comme vous allez pouvoir le voir.

Comment résumer cette sortie ?

A la Corneille ? Du genre :

« Nous partîmes 18 ; mais sans crier gare, Nous nous vîmes 9 ; en arrivant au bar. »

Effectivement, au bout de 30 Km, nous avions perdu la moitié de l'effectif. En fait, nous avions formés 3 groupes :

Un de 10, le nôtre qui fut réduit à 9 en franchissant Brouilla, un de nos camarades devant rentrer tôt ;

Le deuxième de 2, dans lequel figurait mon premier mentor, Patrice ;

Et le troisième mené par Georges, notre capitaine de route, composé du reste de la meute dont Edouard mon deuxième parrain.

Est-ce pour les récompenser de lui être resté fidèle que Georges, d'ordinaire respectueux des

consignes, leur allongea le parcours en faisant un détour par Montesquieu ?

Didier, sans doute un peu de mauvaise foi, m'expliqua que le groupe ne s'était pas disloqué, mais que voyant le nombre pléthorique de cyclistes et pour respecter scrupuleusement les consignes de notre Président vénéré, nous nous étions répartis en petits groupes afin de ne pas gêner la circulation automobile.

J'ai finalement apprécié cette sortie et je crois que je vais adopter ce nouveau groupe, si vous voulez encore de moi.

Christian

Les cyclos ont dansé

Ce samedi 20 janvier, c'était le repas dansant annuel de l'ACC qui a réuni 80 convives. Pas mal ! Comme l'an dernier, nous sommes allés à l'Aquarius puisque le repas nous avait plu. Cette année par contre, il faut reconnaître que les avis sont plus partagés quant au menu. Après le punch et ses mignardises, c'était un buffet d'entrées suivi d'un buffet de viandes et de poissons avant de passer au dessert et au café. Les plus gourmands se sont précipités...et les plus sages n'avaient que les restes. Le buffet a été réapprovisionné, mais pas complètement et un peu tard. Pourtant il y en avait pour tous les goûts mais finalement, tout le monde a pu manger à sa faim ! Et surtout ceux qui voulaient danser ont dansé ! A la surprise des serveuses qui ne pensaient pas que les « vieux » avaient autant la pêche et ne se contentaient pas de tangos pour se défouler. Le DJ, dégoté par Christian y était pour beaucoup, mais encore fallait-il suivre ! Bien sûr, il y avait les danseurs et les spectateurs, mais dans l'ensemble, tout le monde était largement satisfait. Au point que l'on recommencera comme l'an dernier au mois de mai, autour de la piscine cette fois-ci. Ce sera le jeudi 23 mai, notez-le dès maintenant.

Et ils ont mangé des huîtres

Les cyclotouristes sont décidément polyvalents et ne font pas que du vélo. Après le repas dansant, c'était les huîtres ! Comme chaque année, l'amicale fait une halte à Leucate pour déguster la spécialité locale. Pas fin décembre comme prévu initialement, car il y avait trop de monde, mais fin janvier, c'était plus cool. Comme d'ha-

bitude dans ce genre d'évènement, les inscriptions n'ont pas été respectées, mais l'essentiel était que ceux qui voulaient manger des huîtres ont pu le faire. Daniel qui avait supervisé l'affaire était ravi de voir que 14 aficionados des coquillages étaient présents. En fait, 12, car il y avait 2 spectateurs qui se contentaient de regarder, toujours étonnés que l'on puisse manger ce genre d'animal avec délectation. Rendez-vous l'année prochaine...en janvier et non décembre !

On va reprendre les circuits progression

Sous l'impulsion de Patrice qui a préparé les parcours, nous allons reprendre les "circuits progression" le 15 février. Rappelons que les « circuits progression » sont des parcours vallonnés d'environ 60 à 75km avec environ 400 à 700m de dénivellée, accessibles au plus grand nombre, qui s'effectuent dans la matinée au départ du club.

Participer à ces circuits progression permettra de préparer les futures sorties montagne comme la montée du Port d'Envalira ou, en allant à Dax, les cols de Soulor et d'Aubisque.

Ils peuvent bien sûr se réaliser à VAE, ce qui permettra à leurs possesseurs de découvrir des itinéraires nouveaux.

Le calendrier des circuits progression et montagne 2024 est affiché au tableau et peut être consulté sur le site du club.

Vélo et calçots à Pont-de-Molins

La 1ère sortie journée de l'année aura lieu à Pont-de-Molins le jeudi 29 février.

2 circuits seront proposés :

1/ 64km et D+ 644m

<https://www.openrunner.com/r/18268722>

2/ 54km et D+ 288m

<https://www.openrunner.com/r/18279998>

A l'issue de la sortie, le restaurant la Parada (nouveau nom de la Parra) nous proposera un menu à 14€/personne, pourboire compris; moyennant un supplément de 8€, ceux qui le souhaitent pourront aussi déguster des « calçots », à condition de s'inscrire avant le 18. RDV à Pont-de-Molins à 8h45 pour un départ vélo à 9h00.

Renseignements complémentaires et inscriptions sur le tableau au club ou par mail ou SMS auprès de Bruno.

La Clermont Salagou le 3 mars

Si la météo se montre plus clémente que l'année dernière à la même période, pourquoi ne pas retourner à Clermont l'Hérault pour participer à la Clermont Salagou le dimanche 3 mars ?

Outre une randonnée gravel de 52km pour 760m de dénivelée, 3 circuits route sont proposés : 49km (D+ 532m), 67km (D+ 894m) et 88km (D+ 1060m).

Compter 1h40 de route pour parcourir les 145km qui séparent Canet de Clermont l'Hérault.

Engagement sur place sur présentation de la licence et moyennant une participation de 6€.

Café au départ, ravitaillement sur les circuits et saucisse grillée à l'arrivée. Renseignements complémentaires et inscriptions sur le tableau au club.

66 degrés Sud La Cyclo

Cette année, l'évènement cycloportif initié par la communauté urbaine Perpignan-Méditerranée se déroulera du 25 au 27 avril et comprendra 5 épreuves :

- un contre la montre de 18,5 km et 365m de dénivelée le jeudi 25 avril
- 2 cycloportives de 138 km (D+ 1703m) et 190 km (D+ 2721m) le samedi 27 avril
- 2 cyclotouristiques de 50km (D+ 134m) et 100km (D+ 634m) le samedi 27 avril

L'arrivée et le départ se feront de Rivesaltes (et de Cases-de-Pène pour le contre la montre)

Inscriptions directement en ligne <https://sportsnconnect.com/events/parcours/5583/66>

ou sur la fiche au club

Attention : pour participer à une des deux cyclotouristiques, verser 10,00€ par chèque ou virement à l'ordre de AC Canet ; les frais d'inscription de 1,00€/dossier seront pris en charge par le club dès lors qu'il se charge de l'inscription sur internet.

Renseignements complémentaires et inscriptions : consulter le tableau

Et si on faisait une cyclomontagnarde ?

Les cyclomontagnardes, appelées auparavant BCMF (Brevet Cyclo Montagnard Français) sont des épreuves qui se déroulent en 1 ou 2 jours sur une distance d'environ 200km pour 4000m de dénivelée dans chacun des massifs montagneux français. Le club a largement participé à ces épreuves qui permettent de visiter un massif sans idée de chronomètre avec un fléchage et des ravitaillements bien organisés. Le covid a donné un coup de frein à ces randonnées, mais elles existent toujours, même si notre club a perdu l'habitude d'y participer à part Maurice Batut et Guy Billès l'an dernier dans les Pyrénées. Alors, si tu aimes la montagne, n'hésite pas, inscris toi à l'une des cyclos suivantes. A noter que maintenant, il existe une variante plus courte.

Cyclomontagnarde du Jura, les 15 et 16 juin au départ de Lons -le-Saunier (39) 242km pour 3882m et 128 km pour 1795m

Cyclomontagnarde Luchon-Bayonne les 15 et 16 juin au départ de Bagnères-de Luchon (31) 320km pour 5257m

Cyclomontagnarde Vosges-Alsace les 22 et 23 juin au départ de Pafaffenheim (68) 208km pour 4150m et 110km pour 2280m

Cyclomontagnarde de Haute-Savoie les 29 et 30 juin - 221km pour 4765m et 129km pour 2271m

Bien sûr, il faut s'entraîner en conséquence, mais l'effort vaut le coup. Parlez-en aux grimpeurs de l'amicale et à Jean-Louis Meillier, recordman du club avec plus de 20 participations.

L'AG de la FFCT plutôt pessimiste

Extraits de l'allocution de Martine Cano, présidente de la FFCT :

- Inquiétude face à la morosité du côté des clubs
 - Suite au covid, trop de clubs se sont assoupis
 - Difficultés dans l'accueil des nouveaux et début d'érosion du bénévolat
 - Le nombre de jeunes dans les écoles de vélo diminue
 - Le vélo, comme les autres sports, connaît une tendance à l'individualisme et perd des adhérents alors que les français font davantage de sport, ce qui est paradoxal
 - La solution, il nous faut séduire les individuels
- Et il faut garder le moral !

AG du CODEP

L'assemblée générale du Comité Départemental s'est tenue le samedi 27 janvier à Saleilles devant une trentaine de personnes.

A retenir principalement :

- le CoDep sera renouvelé dans 1 an
- le nombre de clubs est stable mais le nombre de licenciés et de jeunes dans les 3 écoles cyclo du département (Villemontguy-dels-Monts, Saint-Estève et La Cabanasse) est en chute
- moins d'actions sont menées au niveau des clubs
- par rapport à 2022, un peu plus de participants à la concentration CoDep à Castel Fizel
- 15 pauses-café et 8 randonnées prévues en 2024

Comme c'est dommage ... et merci le CoDep66 !

La randonnée de Brouilla aura lieu le 28 juillet, soit le même jour que la Manu Mayen !

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- AG de la FFCT à Troyes. Voir en haut de page.
- Les « vertes tout terrain » : 9 organisations VTT dans tout le pays.
- Descendre le Danube de sa source à Budapest (on ne peut pas aller plus loin actuellement, et pour cause...) *cinq d'entre nous étaient allés jusque Vienne et en sont revenus enchantés.*
- Randos dans le Doubs. Deux parcours, plat et montagneux vers Besançon
- Circuits dans la baie du Mont Saint Michel : paysages et histoire
- Santé : le traitement de nos déchets de l'assiette aux toilettes. De bonnes habitudes à prendre.
- Evolution de la législation VAE : attention à ne pas débrider !!!

« Le Cycle » :

- Parcours : les monts d'Arrée, les toits de l'Armorique. D'incessantes petites côtes parsemées d'églises en granit...et les 4 cols bretons !
- Le col de la Lauze : un nouveau col qui culmine à 2304m avec deux versants difficiles, par Méribel ou Courchevel.
- Contre le froid : protéger les extrémités, y compris la tête. Des produits chauffants pour les mains et les pieds existent...de 155€ à 250€
- Gravel : du côté du mont Cenise(73) à 2000m. Paradisiaque !

L'entraînement le plus efficace pour prévenir le vieillissement ne prend que 6 minutes

Quel sport pratiquer quand on ressent le poids des années s'accumuler sur son corps ?

Réponse : le cyclisme.

Une étude publiée dans *The Physiological Society* affirme en effet que 6 minutes de vélo à haute intensité suffisent à stimuler nos capacités mentales (...) et retarder l'apparition de maladies neuro-dégénératives telles que la maladie d'Alzheimer. (...);

Selon l'étude, une séance de vélo courte mais intense a un impact cinq fois plus important qu'une séance de cardio plus lente et prolongée.

Comment le vélo prévient-il le vieillissement ?

En améliorant le fonctionnement du système immunitaire

Avec l'âge, notre système immunitaire se détériore, car notre corps produit moins de globules blancs, ce qui inhibe notre capacité à lutter contre les maladies ou à nous en protéger. Selon une étude réalisée en 2018, les personnes ayant pratiqué le vélo au cours de leur vie ont un taux de globules blancs dans le sang plus élevé que les personnes sédentaires, de sorte que leur système immunitaire est plus proche de celui de personnes plus jeunes.

En réduisant la détérioration musculaire

(...) Plus nous vieillissons, plus nos muscles se détériorent. Mais ce phénomène peut être ralenti par la pratique régulière du vélo. Une étude du King's College de Londres a montré que les personnes qui pratiquaient le vélo avaient une détérioration musculaire moins marquée que les personnes sédentaires au fur et à mesure qu'elles vieillissaient. Ce sport leur a ainsi permis de conserver leur masse et leur force musculaires plus longtemps.

Augmentation de la capacité aérobie

La capacité aérobie maximale, également appelée VO2 max, indique notre consommation maximale d'oxygène pendant l'exercice. Elle nous permet de savoir comment notre corps se comporte lors d'une activité physique continue qui nous met à l'épreuve. Le cyclisme peut améliorer cette capacité chez les personnes âgées de la même manière que chez les jeunes. Cela signifie que, lorsqu'ils sont sur le vélo, leur corps fonctionne davantage comme celui d'un jeune.

Protection de la santé mentale

Au fil des années, il est tout aussi important de conserver un esprit qu'un corps sain. La santé mentale des personnes vieillissantes se retrouve améliorée par le cyclisme pour plusieurs raisons. Tout d'abord, c'est un sport qui se pratique souvent en groupe (...) ce qui permet de socialiser. Des études montrent également que le cyclisme améliore la mémoire et l'attention, ainsi que les capacités de planification et d'organisation.

Renforcement des muscles sans endommager les articulations

Avec l'âge, nous devrions chercher à faire de l'exercice en limitant les risques de blessures et de lésions articulaires, en particulier si nous souffrons d'arthrite ou d'ostéoporose. Des exercices comme la course à pied, par exemple, peuvent endommager la colonne vertébrale, les hanches, les genoux et les chevilles. Le vélo, en revanche, a moins d'impact, ce qui le rend idéal pour les personnes âgées.

Amélioration de l'équilibre

Les personnes âgées sont souvent victimes de chutes qui peuvent avoir des conséquences graves. Cela est dû à des problèmes d'équilibre ou de mobilité. La pratique du vélo améliore ces capacités, ainsi que la posture et la coordination, réduisant ainsi le risque de chutes et de blessures.

En connaissant ces avantages et en sachant qu'il suffit de 6 minutes de votre temps pour retarder le vieillissement, qu'attendez-vous pour enfourcher votre vélo ?

(source GQ France)

Note de la rédaction : à l'AC Canet, on enfourche le vélo ... et plus de 6 minutes en moyenne par jour !

Bienvenue à Bernadette, Arnaud et Olivier

« Je m'appelle Bernadette Deguitre mais beaucoup de mes amis m'appellent aussi Marie qui est mon 2ème prénom ! Divorcée, 3 enfants, je viens du Pays de Gex où j'ai vécu une trentaine d'années. Aujourd'hui canétoise depuis un peu plus de 2 ans, je pratique divers sports mais je me lance au vélo que je n'ai plus pratiqué depuis quelques années et sur les conseils de mes amis qui m'ont vanté la bonne ambiance qui existe dans votre club. »



« Bonjour à tous et encore merci de votre accueil. Je m'appelle Arnaud LAMOTTE, je suis en couple dans le carcassonnais et y travaille. J'ai deux enfants un garçon et une fille. Je suis natif du Nord de la France à CAMBRAI et j'ai 51 ans. Mes sports préférés sont le football, le vélo de route, le VTT et le ski. Au plaisir de rouler ensemble. Cordialement. »



« Bonjour, Je m'appelle Olivier Hernandez. Marié avec Pascale, nous avons 2 filles et des petits enfants. J'étais artisan marbrier. Je suis à la retraite et c'est avec plaisir que j'adhère au club de Canet où j'ai trouvé une bonne ambiance. Je vis à Cintegabelle près de Toulouse où j'ai plaisir à profiter de mes petits enfants. Il m'est agréable de venir, aussi souvent que possible, à Canet Plage où j'ai un appartement. Merci pour votre accueil. »

Diaporama + Crêpes : ce sera le vendredi 16 février

Voici le programme du vendredi 16 février à partir de **18h00** aux Voiles Rouges :

- en hors d'œuvre : réunion mensuelle réduite à quelques informations, parmi lesquelles la composition du nouveau conseil d'administration
 - en plat de résistance : projection de la rétrospective de l'année 2023, préparée sous forme de diaporama par Raymond
 - en dessert : dégustation des crêpes que les cordons bleus auront bien voulu préparer.
- Inutile de préciser que, comme les autres années, c'est l'amicale qui fournira le cidre ainsi que la confiture et le sucre pour accompagner les crêpes.
- Venez nombreux, d'autant qu'il n'y aura pas de match du Tournoi des 6 Nations ce jour-là !

Dax : paiement du 2ème acompte

Le 2^{ème} acompte pour le séjour à Dax qui se déroulera du 16 au 22 juin, d'un montant de 130,00€/personne, est à régler au plus tard le 10 février.

Changement d'heure de départ

Le soleil se lève plus tôt, alors nous aussi.

A partir du dimanche 11 février, les horaires de départ seront avancés à 8h30 pour tous les jours de roulage et tous les groupes; une exception toutefois : si le relax partira bien à 8h30 le dimanche, le mercredi, il conservera son horaire actuel, à savoir 9h00.

Pour ne pas se tromper :

- Dimanche, Mardi et Jeudi : RDV au club à 8h15 et départ à 8h30
- Mercredi (relax) : RDV au club à 8h45 et départ à 9h00

Nos AG vendredi 9 : venez nombreux !

Comme vous le savez, les Assemblées Générales de notre club auront lieu vendredi 9 février à **18h00** aux Voiles Rouges 196, avenue de Perpignan à Canet.

Assister à l'AG, c'est montrer son attachement au club; il est donc demandé :

- à ceux qui, pour des raisons diverses, ne viennent pas souvent aux réunions mensuelles, de faire un effort ce jour-là.
- à ceux qui ne peuvent se rendre disponibles à cette date, de bien vouloir remplir un pouvoir et de le remettre, soit dans la boîte aux lettres du club, soit à Jean-Louis ou à Jacqueline.

LES ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
04/02	8h30	Montpins
	11h30	Vin chaud Edouard
08/02	9h15	Le Canal de la Robine : sortie journée à VTT
09/02	18h00	Assemblées Générales du club aux Voiles Rouges
11/02	8h30	Ponteilla
15/02	8h30	Les circuits progression le retour
16/02	18h00	Réunion mensuelle + Diaporama 2023 + Crêpes aux Voiles Rouges
18/02	8h30	Pause-café Baho
25/02	8h30	Thuir, Sainte-Colombe
29/02		Sortie journée à Pont-de-Molins et calçots
01/03	18h00	Réunion mensuelle suivie du <i>repas chinois 10,00€/personne - 50 places</i>
03/03	8h30	Leucate
	8h00	La Clermont Salagou au départ de Clermont l'Hérault (34)

Bonne route à tous!