

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Faut-il supprimer la rando cyclotines ?	1-2
66 degrés sud la cyclo	2
Randonnée des cyclotines	2-3
Quillan, on en redemande !	4
La flamme olympique est passée	5
Balade culturelle	5
A l'assaut du col de Jau	5-7
On n'a pas dansé !	7
Port d'Envalira : 10ème anniversaire	7-8
300km pour Arnaud et Didier	9
5 canétois en Alsace	9-10
Bienvenue à Bruno et Nicole	10
Du côté des magazines	10
VAE et vélo électrique	11
Vêtements cyclistes TACTIC	12
Séjour à Dax : réunion préparatoire	12
Sant Feliu de Guixols : règlement du solde	12
Changement d'heure de départ	12
Les évènements du mois	12

**RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 5 JUILLET A 18H00**



Faut-il supprimer la rando cyclotines ?

Avec seulement une vingtaine de participantes lors des deux dernières éditions (22 en 2023 et 21 en 2024), d'aucuns penseront peut-être que, puisqu'elle n'attire pas suffisamment de monde, le mieux serait de supprimer la randonnée des cyclotines.

Que nenni !

Et cela pour 3 raisons au moins :

- en premier lieu parce que l'objectif premier, qui est de donner envie à des femmes de rejoindre un club, le nôtre de préférence, a été atteint lors des 2 dernières éditions : Danielle Casas l'année dernière et Nicole Delrieu tout récemment ont ainsi pris leur licence après avoir participé à la randonnée des cyclotines et effectué 3 sorties avec le club sans être licenciée, comme cela est permis.

N'oublions pas non plus que si Bruno Freddi a adhéré au club en 2022, c'était après avoir participé aux sorties de pré-accueil mises en place cette année-là à l'issue de la randonnée des cyclotines.

Bravo au groupe 3 qui accueille avec chaleur et accompagne avec bienveillance les néo-cyclos dans leurs premiers tours de roue avec le club.

- en second lieu, la randonnée des cyclotines constitue pour l'amicale une formidable journée « cohésion » puisque chaque année ce sont a minima une bonne quarantaine d'amicalistes qui oeuvrent avec bonne humeur pour que la journée soit une fête et pour que nos invitées se sentent « comme chez elles ».

- enfin, rappelons que la ville de Canet a reçu en 2021 le label « Ville Vivez Bougez » qui a pour objectif général d'impulser et d'accompagner des

actions sport et santé auprès de publics cibles résidant sur le territoire de la commune. Or, la pratique du vélo étant un sport qui favorise le bien-être et participe au maintien d'une bonne santé, la randonnée des cyclotines s'inscrit tout à fait dans la démarche de la ville, et, à ce titre, doit être pérennisée. Vous l'aurez compris : l'amicale organisera bien au mois de mai 2025 la 8^{ème} édition de la randonnée des cyclotines !

Bruno

66 degrés sud la cyclo

La 4ème édition de la cyclo 66 degrés sud s'est déroulée du 25 au 27 avril; le point de départ des différentes épreuves, hormis le contre-la-montre, se situait à la place centrale de Rivesaltes.

Cette édition rassemble de nombreux participants, 1400 au total venus de différents pays; divers parcours étaient proposés pour des cyclistes chevronnés, notamment le contre-la-montre (CLM) qui s'est déroulé au départ de Cases-de-Pène et pour lequel Didier a participé au ravitaillement à Tautavel, ce qui lui a permis de profiter de l'ambiance chaleureuse des habitants du village et de partager la charcuterie catalane, le manchego, le tout arrosé de vin local puissant et fruité (dixit Didier); les autres épreuves, de très haut niveau, débutaient de Rivesaltes : le Gran Fondo (192km D+ 2734m) avec 263 cyclistes au départ et le Medio Fondo (138km D+ 1704m) avec 627 cyclistes au départ, dont 2 du club, Sylvain et Arnaud, mais je n'en sais pas plus ...

Quant aux cyclistes moins chevronnés mais non démeritants, 2 parcours non chronométrés étaient proposés : un de 50km et 234m de dénivelée et un autre de 96km et 608m de dénivelée. Eh oui, nous étions 6 cyclistes inscrits pour les 96km : René, Daniel S, Edouard, François K, Lucien et moi-même; nous avons démarré de Canet en vélo à 7h15 direction Rivesaltes où nous avons épinglé nos dossards sur notre maillot avec fierté et motivation, il en fallait compte tenu des mauvaises conditions météorologiques, en effet vent et pluie étaient prévus et bien là.

Nous sommes nombreux au départ, prudence oblige, on démarre en douceur, ce qui nous permet de saluer au premier rond-point nos copains signaleurs du club, Christian P et François N. hélas, tous les cyclistes s'engagent dans une mauvaise direction et il nous faut mettre pied à terre au passage à gué de Rivesaltes, mais nous trouvons le bon chemin direction Espira; nous sommes distancés par Edouard et François, eh oui les cyclistes du groupe 1 sont plus rapides. Nous roulons direction Cases-de-Pène, Estagel, Montner, le col de la Bataille que nous gravissons sous une pluie fine et le vent; une pause photos et nous redescendons direction Corneilla, le Soler pour une pause ravitaillement pour nous 4; Lucien nous propose une variante pour le retour, ce d'autant que le vent marin souffle fort et nous nous dirigeons vers Ponteilla, piste cyclable pour Canohès, Mas Palégry, Saleilles, Saint-Nazaire où nous attend un ravitaillement près de la chapelle; là, notre décision est prise, nous regagnons Canet car la pluie s'intensifie, mais nous avons au compteur 95km; nous avons gagné notre challenge malgré les mauvaises conditions météorologiques mais il faut dire qu'en groupe tout est surmontable, d'autant que la bonne humeur était aussi au rendez-vous.

Jacqueline

Randonnée des cyclotines

« 21 cyclotines ont répondu cette année à notre invitation : 7 sur le circuit de 15km, dont Karine Pier-son, adjointe au maire, et 14 sur le circuit 30km, dont Sylvie Samtmann, conseillère municipale.

Il y avait près de 2 bénévoles pour une cyclotine puisque une bonne quarantaine d'entre vous se sont spontanément mobilisés pour que la randonnée soit une réussite.

Vous étiez partout : place Méditerranée pour installer le stand, déployer les banderoles, procéder aux inscriptions, proposer un café ou un thé, rassurer les participantes s'il le fallait; sur chaque parcours, des capitaines de route, des mécaniciens, des serre-fûles, près du golf de Saint-Cyprien, un ravitaillement a priori fort apprécié, au club, pour installer les tables et les nappes, préparer le pot de clôture, mettre tout en place pour la paella, partout, des photos. Et bien sûr, tout ce qui a été installé a ensuite été désinstallé avec la même spontanéité et toujours le sourire.

Après la remise de 2 coupes, une pour chaque circuit, attribuées par tirage au sort, Stéphane Loda, maire de Canet, nous a fait l'amitié d'honorer de sa présence le pot de clôture. A l'issue de celui-ci, tous les bénévoles ont pu déguster la paella offerte par la municipalité, conformément à l'engagement qui avait été pris par M le maire l'année dernière. Encore merci à toutes et tous. »

Bruno

Canet-en-Roussillon 5 MAI 2024

L'amicale cycliste met à l'honneur les cyclotines

Les dames étaient conviées à enfourcher leur petite reine pour cette 7^e randonnée des cyclotines.

Les membres de l'amicale cycliste se sont mobilisés en grand nombre pour la réussite de la manifestation puisqu'ils

n'étaient pas moins d'une quarantaine au service de ces dames. Les maillots jaune et bleu étaient partout : place Méditerranée pour installer le stand, déployer les banderoles, procéder aux inscriptions, proposer un café ou un thé, rassurer

les participantes s'il le fallait. Sur chaque parcours, des capitaines de route, des mécaniciens, des serre-files ; près du golf de Saint-Cyprien, un ravitaillement a priori fort apprécié ; au club, pour installer les tables et les nappes, préparer

le pot de clôture. Et bien sûr, tout ce qui a été installé a ensuite été désinstallé avec la même spontanéité et toujours le sourire.

Ces cyclotines ont donc été choyées, qu'elles aient choisi le parcours de 15 km ou celui de 30 km, les élus municipales ont montré l'exemple puisqu'on a noté la présence sur leur vélo de Karine Pierson l'adjointe déléguée au sport et de Sylvie Samtmann, conseillère municipale notamment chargée des pistes cyclables. Tout ce beau monde s'est réuni ensuite au siège du club pour la remise des récompenses et partager le pot de l'amitié en présence de

Stéphane Loda le maire.

Didier Respaut



Les dames au départ place de la Méditerranée.



Quillan, on en redemande !

Chaque fois que l'Amicale est disponible le jour de l'Ascension, ses grimpeurs prennent la direction de Quillan pour participer à sa randonnée annuelle. Car elle représente tout ce qu'ils aiment : des parcours superbes, différents chaque année, une organisation sans faille avec son fléchage discret mais parfait, son fameux ravitaillement et son repas à proximité de l'arrivée sur des routes calmes et bien revêtues.

C'est ainsi que cette année, nous nous sommes retrouvés à 13 amoureux des beaux paysages et de la dénivelée, car, on le répète, si on va à Quillan, c'est parce que ce n'est pas plat ! Parmi les 13 participants, les électriques ont gagné par 7 à 6. Pas de doute, grâce au VAE, on peut encore faire de beaux itinéraires malgré l'âge : on a quand même fait près de 100km pour 1000m de dénivelée ! Et en plus, il a fait très beau. Comme il faisait frais le matin, mais qu'il ferait chaud l'après-midi, chacun a choisi sa tenue en fonction de ses sensibilités, ce qui allait de la polaire de Monique à mes « chaussures de Jésus »

Après un départ un peu retardé, on ne dénoncera pas les coupables, c'était parti pour la rando. D'abord une légère descente qui augurait forcément ensuite d'une montée pour arriver au col du Boyer qui n'avait pas de pancarte. Mais ce col, on l'a bien fait, Christian, qui n'a pas pu venir et qui a dû nous envier. Grande descente jusqu'au ravito. Selon l'habitude, on l'a senti avant de le voir car ventrèche et œufs sur le plat étaient bien au rendez-vous. Comme on était parmi les derniers, on a même eu droit à du rab.

Puis ce fut la montée vers le col des Tougnets, 558m. Vu l'heure avancée, Lucien a proposé de couper, autrement dit de faire une « variante », terme dont il s'est rendu célèbre, mais on a supposé avec raison, que le repas attendrait et on a donc repris l'itinéraire prévu. On continue à monter jusqu'au col des Festes à 677m où Jacqueline a fait un mauvais jeu de mots (oh !), puis c'est une grande descente entrecoupée d'une remontée et on arrive au repas. On est les derniers, mais on a à manger ! C'est à Chalabre, dans une salle des fêtes accueillante et on repart, en croisant un groupe qui arrive seulement. On n'était donc pas les derniers ! Comme prévu dès le départ, on raccourcit la rando pour éviter le fameux col Saint Louis et on arrive à Quillan... où on se perd ! On navigue dans les petites rues pour retrouver les voitures et... la bière traditionnelle, fournie cette fois-ci par Roger. Et dire qu'il ne devait pas venir ! Pour la petite histoire, comme mon compteur affichait 97 km, j'ai fait 3km de plus en arrivant à Canet. Oui, je sais, c'est puéril, mais je ne suis certainement pas le seul à l'avoir fait pour arriver au chiffre rond de 100km !

Super journée donc pour le groupe resté soudé tout au long de la rando sous un soleil généreux mais pas brûlant. Vu ces conditions idéales, nous aurions pu être davantage, n'est-ce pas le groupe 1 qui n'avait qu'Edouard comme représentant ? Les randos extérieures ne sont pas réservées au groupe 2 ! Alors, rendez-vous l'année prochaine, ce sera le 25 mai, et forcément, un jeudi, puisque c'est toujours le jour de l'Ascension.

Bernard





La flamme olympique est passée

La flamme olympique est passée à Perpignan sous la pluie et ne s'est pas éteinte. Les 3 amicalistes, volontaires pour sécuriser son passage peuvent vous l'affirmer. En réponse au CODEP qui se faisait le relais du département, nous étions trois de l'ACC à avoir répondu présent : Didier, Guy Bilès et moi-même. L'occasion de se rendre utile et de voir le passage de la flamme de près ! En fait, les 10 secondes de passage nous ont employés tout l'après-midi ! C'est beau d'avoir le temps ! En effet, le rendez-vous des jalonneurs était à 13h30 par des expositions pour un passage de la flamme à...19h ! Les organisateurs avaient prévu des délais vraiment larges !

Après distribution de l'équipement : chasuble jaune (une de plus), casquette, T-shirt et bouteille d'eau, on nous a emmenés en petit train jusqu'à la Place de la Victoire. J'ai découvert à l'occasion le nom de cette place, la plus connue pourtant de Perpignan puisqu'aux abords du Castillet ! Ensuite, à pied, le troupeau des bénévoles a suivi son guide qui nous a largués chacun à son emplacement, tout au long de l'avenue Leclerc. Il ne restait plus qu'à attendre ! Le poste de Guy étant en face du mien, nous avons commencé tous les deux par boire un café, car mon poste était situé à hauteur du Riad, brasserie que j'ai découverte à cette occasion. On avait le temps ! Les barrières étaient en place et les spectateurs ne venaient pas !

Par contre la pluie, elle, est venue, et juste avant l'arrivée du cortège. Les rares spectateurs essayaient de se protéger, à plus forte raison les jalonneurs qui devaient rester stoïquement en place. Par chance, « ma » brasserie avait déployé son auvent. J'étais à l'abri. De l'autre côté de la chaussée, Guy n'a pas eu cette opportunité.

Il a dû se réfugier sous un arbre en plus de son parapluie. J'ai appris par la suite que Didier était encore moins chanceux car il n'avait pas de parapluie. La caravane est alors passée. Rien à voir bien sûr avec celle du Tour de France : plusieurs motos, 3 policiers à VTT, quelques voitures, notamment de la police, de la gendarmerie et des pompiers, le bus des relayeurs, deux camions avec chacun un animateur qui, à découvert sous la pluie, haranguait les spectateurs (il y avait quand même une rangée qui s'était constituée) et enfin, la flamme ! Portée par une sportive tout de blanc vêtue, escortée de gardes du corps dans la même tenue, on a bien eu le temps de la voir passer, car l'athlète courait volontairement à allure lente, zigzagant d'un côté de la chaussée à l'autre. On l'a vue, la flamme, mais à quel prix ! Il ne restait plus qu'à rentrer.

Bernard

Balade culturelle

Pour la deuxième année consécutive, l'Association les Amis du Patrimoine Canétois et Méditerranéen a demandé à l'ACC son concours pour sécuriser sa randonnée culturelle autour de Canet. Les 12 candidats à cette balade à VTT ont ainsi été encadrés par 4 des nôtres. Comme l'an dernier, le guide a fait plusieurs arrêts à divers points intéressants, du port à l'arborétum en passant par des chemins que nous autres, vététistes ne connaissions pas ! Le but était de conter l'histoire de Canet et de la région au cours de ces 20km pendant 3 heures. Contrairement à l'an dernier, où nous avons réparé 2 crevaisons et un saut de chaîne, nous n'avons pas eu à intervenir. Mais nous étions là, au cas où...C'est ça, la bonne entente entre les différentes associations.

A l'assaut du col de Jau

2 ans de plus, 5kg de moins et rebelote, le col de Jau.

À Marquixanes, une fois n'est pas coutume, le ciel est bleu en ce matin du 21 mai 2024.

La journée se présente bien. Le Canigou s'est vêtu de son col d'hermine, le lac de Vinça a fait le plein, et quel plein ! C'est tout juste s'il ne déborde pas.

Bref, une belle ascension en perspective.

Nous sommes 7 à nous élancer vers le col de Jau, ce col de 1ère catégorie qui a vu l'abandon

de Christophe MOREAU lors du tour de France 2001, 4 musculaires, Michel, Patrice, Pierre et moi-même accompagnés de 3 VAE, Bernard, François et Jean-Christophe, plus connu sous le pseudonyme de Boulogne.

Les faubourgs d'Eus franchis, nous nous dirigeons vers Catllar. Jusque là, pas de grandes difficultés. Passé Catllar, la route s'élève tranquillement, mais pas de quoi impressionner les sportifs que nous sommes.

Nous traversons Molitg Les Bains et son joli mais très désagréable pavage.

Au fur et à mesure que nous progressons, la pente se fait plus raide. Après 15Km de progression, nous entrons dans le charmant petit village de Mosset surplombant la Castellane, petite rivière devant son nom à la localité de Catllar et se jetant dans la Têt à la sortie de ses magnifiques gorges que nous longeons jusqu'à la tour de Mascarda. Cette ancienne tour de surveillance, érigée par les Rois de Majorque servait à défendre la ville de Mosset et la vallée de la Castellane. Elle disposait à son sommet d'une plate-forme sur laquelle était disposé un bucher qui lui permettait de communiquer avec la vallée.

Cela fait environ 18Km que nous grimpons, seulement 550m de dénivelé d'avalé, et mes cuisses commencent à se faire sentir. Un simple calcul mental me permet de réaliser qu'il nous reste 10Km et plus de 950m de dénivelé à s'enfiler. La pente s'accroît avec des passages à 9-10% sans compter les virages pris à la corde.

Dans un champ en aval, des chevaux nous regardent passer impassibles. 3 petits veaux trottaient sur la route et nous accompagnent étonnés pendant une centaine de mètres. Sans doute s'étonnent-ils de nous voir souffrir sur nos drôles de machines. S'ils savaient que nous le faisons par plaisir, je crains fort que l'image qu'ils ont des humains se dégrade.

La route, ensuite, dessine de grands lacets qui nous permettent d'admirer la vallée en contrebas, puis elle entre dans une forêt avec son lot de fraîcheur qui, personnellement, me fait du bien car les efforts réalisés m'ont donné chaud. Une petite pause pour avaler des barres de céréales et autres friandises s'impose avant d'aborder les 4-5 derniers et plus cruels kilomètres qui nous séparent du sommet. Enfin, après un ultime et long effort, nous nous retrouvons tous devant le panneau nous indiquant avoir atteint notre but.

Là, je tiens à faire part de mon admiration pour François.

Alors que je croyais avoir réalisé un petit exploit, François qui avait accompli l'ascension avec son VTT électrique de 25Kg, m'a vite remis à ma juste et médiocre place. En effet, il nous annonce froidement, lors de la photographie de groupe traditionnelle, ne s'être servi de son assistance électrique que lors des 2 derniers kilomètres d'ascension, et encore ce n'était pas indispensable.

Bravo François, la prochaine fois, tu viens en musculaire !

Un petit regard vers le ciel, à l'ouest, et nous voyons d'horribles nuages noirs se profiler. Il est temps de redescendre si nous ne voulons pas finir trempés.

Comme d'habitude, c'est lors du retour que nous prenons conscience de la tâche accomplie, quelle est longue cette descente ! Très longue ! Et sans aucun répit. C'est alors que j'apprécie d'avoir équipé ma machine de freins à disques. Les mains chauffent et se crispent. La nuque devient douloureuse. Les kilomètres s'enchaînent à 40-50km/h. Attention aux petits veaux ! Ils ont dû retourner au bercail, nous ne les reverrons pas !

Attention Catllar, bien prendre au rond-point à gauche.

Plus que 6 kilomètres, la pente fait place à un faux-plat descendant. Les mains se détendent. L'allure devient plus paisible.

Cela y est, nous regagnons nos voitures avant la pluie.

Nous nous changeons, à part Boulogne, et nous rejoignons notre restaurant favori aux bords de l'étang de Prades. Les premières gouttes faisant leur apparition, nous déclinons l'invitation de la patronne à déjeuner en terrasse. Heureusement car à peine avons-nous entamé les savoureuses bières que Patrice et François nous ont offertes que la surface du lac se met à clapoter et un bourdonnement sourd nous parvient des parasols, la pluie redouble de puissance. Mon esprit gambade : « Et dire qu'à cet instant précis, notre secrétaire d'état à la transition écologique, Christophe Béchu, se trouve à l'écoute du port de Canet-en-Roussillon, pour discuter des mesures à prendre pour palier à la sécheresse dans notre département ».

Pendant notre repas, dégusté goulûment, les discussions vont bon train, nous refaisons notre sortie et nos regards se tournent vers nos prochains objectifs, Port Envalira, le Soulor et l'Aubisque.

Puis, avant de partir, j'informe la patronne que je ne remettrai plus les pieds dans son établissement car lorsque j'y viens, la météo m'est toujours défavorable.

Christian



On n'a pas dansé !

« Mauvaise nouvelle : le repas dansant qui devait avoir lieu samedi 25 n'aura pas lieu et ce n'est malheureusement pas un poisson d'avril au mois de mai ! En effet, le restaurant Aquarius s'est fourvoyé dans ses réservations : alors que, lors de l'envoi du devis, la date du samedi 25 mai avait été arrêtée (notre groupe était à ce moment-là inscrit sur le calendrier prévisionnel du restaurant), l'Aquarius s'est aperçu peu de temps après qu'il avait déjà accepté un groupe pour cette même date ; il a donc unilatéralement avancé notre repas dansant au jeudi 23 (date qui au départ avait été évoquée) mais sans nous en aviser. Ce n'est qu'aujourd'hui, alors que Bernard venait communiquer le nombre prévisionnel de participants, que le décalage de date a été mis en exergue.

Le délai est trop court pour relancer les inscriptions à une autre date et l'opération trop complexe, donc le plus raisonnable est d'annuler purement et simplement le repas dansant de mi-année.

Si vous n'avez pas encore payé, ne le faites pas. Pour ceux qui ont réglé, pour faciliter le travail de nos trésoriers René et Fernand et pour éviter les erreurs, **aucune somme ne sera mise en avoir** même pour le séjour à San Feliu de Guixols en septembre; tout le monde sera remboursé par chèque dans quelques jours. Merci pour votre compréhension.

Bruno et le conseil d'administration de l'amicale »

Port d'Envalira : 10ème anniversaire

Il y a 10 ans, voulant impressionner ses anciennes relations, le « Normand » voulait franchir un col à 2000. Il avait bien tenté de les abuser en ajoutant un zéro au panneau du Col de la Dona, mais le subterfuge n'avait convaincu personne. Bernard a donc cherché comment résoudre cet épineux problème. Trouver un col à 2000 ouvert en début de saison et pas trop loin de Canet. Le col de Port d'Envalira semblait correspondre aux critères, et de plus, juché à 2408m, il allait, en tant que plus haut col des Pyrénées, éblouir les ex-coéquipiers de Christian. Mais comment faire pour se préparer ? Le col de Jau, dont la difficulté est connue de nous tous, fut programmé 3 jours avant la date fatidique. Ils seront 6 courageux à s'élancer de Bourg Madame à 9h00 ce samedi 26 avril 2014 pour franchir les col de Puymorens et atteindre Port Envalira. Parmi les 6 courageux, un autre camarade allait obtenir son premier 2000. Notre ami Michel Lépagnot, qui nous a quittés il y a 5 ans.

Christian « le Normand » souhaitait renouveler son exploit, une décennie plus tard, avec son assistance électrique. Patrice se charge de préparer un programme d'entraînement pour nous amener à aborder ce nouveau challenge. Malheureusement, ce programme se voit mis à mal par les intempéries climatiques. Malgré tout, et après avoir gravi le col de Jau 7 jours auparavant, nous sommes 14 à nous rejoindre à l'hôtel Parada le 27 mai 2024. Une petite balade dans le village, un apéro, où nous avons siroté une bouteille de « Chivas 18 ans d'âge » offerte par François, et après avoir dîné dans l'un des seuls restaurants ouvert un lundi soir à Puycerda, nous rejoignons nos chambres respectives. La nuit, en ce qui me concerne, est tourmentée. L'angoisse entrecoupe un sommeil difficile.

Le 28 mai à 8h15, Didier nous ayant rejoint, nous sommes 11 à chevaucher nos vélos. 3 VAE Bernard, Christian « le Normand » et Jacques et 8 musculaires Didier, Edouard, François, Michel, Patrice, Pierre, René et moi-même.

Après avoir parcouru une vingtaine de kilomètres et environ 500m de dénivelé, nous nous regroupons pour notre premier ravitaillement avant d'attaquer les choses sérieuses. Catastrophe, l'assistance électrique de Bernard ne fonctionne plus ! Il est contraint à continuer notre périple à bord de la voiture suiveuse. Une dizaine de kilomètres plus loin, après avoir avalé

400m de dénivelé supplémentaires, nous voilà arrivés à notre deuxième point de regroupement, le col de Puymorens, il est 10h50. Tous, pas vraiment car Didier nous a abandonné, car il a décrété que la journée était trop cool et qu'il allait faire Port Envalira par ses 2 versants. Nous ne le reverrons que pour le déjeuner.

S'ensuit alors la descente de 3 km vers l'intersection avec la route provenant de Toulouse. A compter de ce carrefour, c'est la fin de notre tranquillité. La pente s'accroît et des hordes de véhicules immatriculés 31 envahissent la chaussée. Alors qu'ils sont arrêtés au poste frontière, nous sommes contraints à les dépasser. La chaleur est telle que toutes les glaces des véhicules sont baissées. Heureusement, il en sort de nombreux encouragements qui, personnellement, me réconfortent. Nous franchissons le Pas de la Case et le pourcentage s'accroît. Jacques décide d'en rester là. Lors de l'ascension vers le sommet, une jeune femme, sans aucun respect pour nos vieilles carcasses, nous enrume à vive allure. Nous gardons le moral et nous continuons notre calvaire. Dix minutes plus tard, un couple de jeunes cyclotouristes dont les vélos sont équipés de sacoches volumineuses, nous doublent avec courtoisie et bienveillance. Bien que j'ai cru ressentir dans leur amabilité un brin de condescendance envers ces drôles de vieillards affublés comme des leaders de peloton. Après un long et dense effort, nous arrivons au col tant désiré. Il est 12h30. Après quelques photographies, nous entamons notre retour accompagné de Bernard qui se fait un point d'honneur à rentrer à vélo malgré la panne de celui-ci. Nous dévalons les lacets si difficilement gravis. Nous traversons Le Pas de la Case où nous retrouvons nos Toulousains rentrant chez eux après avoir fait le plein d'essence, d'alcool et de tabac. Contrairement à l'aller, ce sont eux qui nous ralentissent. Arrivés à l'intersection avec la Nationale 20, nous les quittons et entamons la dernière difficulté de la journée, 3km à 6%. Le col de Puymorens franchi par l'autre versant, nous basculons sur Porta. Les grands lacets sont avalés à 60km/h. Puis nous filons vers Puigcerda à vive allure. Il est 14h45 lorsque nous regagnons nos voitures après avoir parcouru 85 km et un dénivelé de 1600m.

Après nous être changés, nous nous retrouvons dans un restaurant chinois. Nous pensions être dans un buffet à volonté, nous étions dans un restaurant 2.0. Un restaurant où il faut avoir un

QI supérieur à la moyenne pour passer commande. Heureusement, nos neurones ne sont pas encore trop dégradés, nous avons fini par comprendre le concept et nous restaurer.

Je crois que nous pouvons féliciter les musculaires et Christian « le Normand » qui ont tous atteint le sommet. Et je porte un satisfécit particulier à Didier et Edouard qui ont renouvelé leur exploit dix ans après et toujours en musculaire.

Et je ne souhaite pas terminer ce compte rendu sans m'excuser auprès de François avec qui j'avais eu une discussion pendant laquelle je lui soutenais que le col de Jau était plus difficile que Port Envalira. Je reconnais mon erreur.

Tu as raison François, Port Envalira est beaucoup plus difficile !!

Christian



Col de Puymorens 1915m



Port d'Envalira 2408m

300 km pour Arnaud et Didier

Le 25 mai, le Vélo Club des Albères organisait le Brevet des Randonneurs Mondiaux 300km homologué par l'audax club parisien et permettant de concourir pour le Paris-Brest-Paris; parmi les 11 inscrits, 2 licenciés du club, Arnaud et Didier.

Le parcours, qui comprenait 2716m de dénivelé positif, passait par Tuchan, Limoux et Lagrasse.

Partis à 5h du matin, ils avaient bouclé le brm300 à 17h45 alors que le dernier, tout aussi méritant, n'arrivait qu'à minuit 45; Bravo à tous !



5 canétois en Alsace

Ils sont 5 du club à « être montés » à Wasselonne (Bas-Rhin), au centre de la plaine d'Alsace, à environ 25 km de Strasbourg, pour participer à un séjour d'une semaine organisé du 2 au 9 juin par la FFCT : Monique, Francis, René, Dan et Daniel Gomez.

Francis partage avec nous son carnet de voyage.

Dimanche 2 juin

Arrivée à Wasselonne.
Logement à l'hostellerie de l'Etoile.
Chambres très bien.
Accueil au crémant d'Alsace
Repas pantagruélique.

Lundi 3 juin

Départ à 9h. Deux groupes avec chacun un capitaine de route et un serre-file. Circuit : la route des vins : 101km et presque 1000m de dénivelé.

Météo excellente : ciel voilé, pas de vent, ni trop chaud, ni trop froid. Les pistes cyclables sont parfaites, pas un brin d'herbe, pas un caillou de trop. Les montées sont de vraies montées avec ensuite de superbes points de vue. Les descentes sont de vraies descentes. Chaque village traversé est plus beau que le précédent. A midi, on nous a servi un énorme pique-nique. Nous sommes enchantés, tout a été parfait.

Au restaurant ce soir une choucroute débordante et une glace à la mirabelle.

Maintenant repos.

Mardi 4 juin

Météo : soleil voilé, pas de vent, température agréable, parfait pour rouler.

Circuit : la vallée des éclusiers.

Très beau à visiter, Mais un bon col au départ et une escapade en Moselle en fin de circuit. Résultat : 103km avec pratiquement 1400m de dénivelé avec une vitesses moyenne de 20,7km/h.

Repas de midi et du soir excellents.

Bref, encore une belle journée.

Mercredi 5 juin

Strasbourg au programme.

Ce matin il pleuvait un peu mais rien ne nous arrête avec 93 km (c'est tout) et 571m de dénivelée (c'est tout).

A l'aller pistes cyclables ou chemins goudronnés dans les champs. Pique-nique dans un parc de la ville. Nous étions plutôt plein de boue et nos vélos aussi. Puis petite visite de Strasbourg en vélo, avec pas mal de secteurs pavés. Ensuite, une heure de visite à pied autour de la cathédrale pendant que les accompagnateurs gardaient les vélos. Retour par des pistes cyclables. Précision : le réseau de pistes cyclables est impressionnant. Bientôt le dîner où nous allons nous régaler une fois de plus. Vous le constatez, encore une belle journée.

Ce soir, repas de gala. L'accueil par le club de Wasselonne est exceptionnel. Les cyclistes ayant effectué d'autres séjours FFCT n'on jamais vécu cela. Nous sommes là et en profitons

Jeudi 6 juin

Ce matin, château du Haut-Barr, 50km, 777m de dénivelé. Beaux paysages. Un évêque de Strasbourg a fait construire un château désormais en ruine. A midi, un pique-nique dans la cour de l'hôtel. Encore une merveille, notamment le dessert. L'après-midi, soit un nouveau circuit, soit sieste. Nous avons choisi la sieste.

Tout à l'heure, visite d'une cave.

Vendredi 7 juin

Météo estivale pour attaquer le Mont St Odile. Bien sûr, il faut grimper, les 6% et les 7% sont courants. Les 9%, 10% et même 11% se présentent souvent à nous. Chacun monte à son rythme et le but est atteint. Pique-nique, visite. L'après-midi sera plus coom, pratiquement plus de vraies montées. Donc, 90kms et 1465m de dénivelé. Maintenant dégustation de bière belge offerte par un couple Belge. Il faut que je le dise aussi. René,

voulant s'économiser un peu, n'a pas gravi le col ce matin. Mais c'est un coquin. Il a rejoint le pique-nique dans l'Audi de l'organisateur avec son vélo sur le porte-vélo. Il a fait le retour en vélo avec nous, tout sourire. Très belle journée et la soirée s'annonce bien aussi.

Bienvenue à Bruno et Nicole



« Je m'appelle Bruno Girolet. Je suis né à Nevers en 1959. Marié, père de 2 filles de 39 et 33 ans, j'ai 2 petits-enfants et une petite fille qui arrivera autour du 25 juin. Que du bonheur !

Avant d'être retraité, j'ai travaillé dans l'aéronautique chez Aubert et Duval.

Etant jeune, j'ai fait l'école de rugby à Nevers et joué pendant 20 ans. Pour moi, le rugby est l'école de la vie. J'en suis sorti grand avec des vraies valeurs.

Côté loisirs, j'aime tous les sports, surtout l'athlétisme; j'aime aussi être seul en montagne ou à la pêche.

Au plaisir de faire de belles randonnées avec vous.»



Je m'appelle Nicole Delrieu, originaire de l'Ariège, je suis installée dans le Roussillon depuis plus de 47 ans déjà. j'ai deux grands enfants et quatre petits enfants tous adultes. Mon concubin pratique également le vélo à Perpignan. La famille compte beaucoup pour moi.

Je suis retraitée depuis plusieurs années maintenant, j'ai travaillé comme secrétaire comptable dans une société d'intérêt collectif agricole à Aлены pendant 30 ans. Maintenant il faut occuper son temps c'est donc le vélo que j'ai choisi et bien sur le club de Canet, groupe relax et cela me va très bien. President, vous m'avez invité à participer à trois sorties et c'est cela qui ma permis de me joindre à cette l'équipe cool et très sympa , j'ai donc pris la licence . J'aime également la marche ainsi que la couture, rien à voir avec le sport mais cela permet les rencontres amicales aussi. j'ai également pratiqué (en son temps !!) le yoga, et le ski.

Et pour finir mes présentations, grâce au sport, j'espère retrouver la forme après une année bien difficile à supporter des traitements lourds, cette je ne suis pas la seule, mais si cela pouvait encourager.....

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Résultat du concours photos. Que 100 participants...*et pas de l'ACC !*
- Les 3 Vallées à VTTAE : pour tous les goûts et niveaux dans un décor splendide
- La Bourgogne sud à vélo : paysages variés au milieu des vignobles
- De part et d'autre de l'estuaire de la Gironde : entre mer et vignobles
- Comment retrouver la forme après accident ou maladie
- L'entretien des 50 heures pour la fourche de VTT. *Indispensable , mais qui le fait ?*

« Le Cycle » :

- Les pneus : on va passer au 30mm (!) en attendant de passer tous (!) au tubeless
- En Touraine septentrionale : tout en douceur, vignobles et forêts
- Col de l'Allimas 1354m (38) : inconnu, car à l'écart du trafic, dans un décor époustouflant
- Sites et applis météo : plus ou moins fiables
- Les nouveaux VAE : légers et performants. Et chers !
- Les oléagineux : diabolisés ou adulés, ils sont nécessaires.
- Le Salagou à VTT : une autre planète ! *Plusieurs du club connaissent et c'est vrai !*

VAE ET Vélo électrique

(source : Comité Départemental Hérault)

1 Définitions :

1-1 VAE : c'est un vélo comme son nom l'indique à *assistance électrique* défini par la norme 2002/24/CE du parlement Européen et par la norme NF EN 15194.

Selon cette réglementation :

- * la mise en route du moteur est conditionnée uniquement par le pédalage et le moteur doit se couper dès que l'on arrête de pédaler.
- * le moteur doit également se couper dès que la vitesse atteint **25km/h**. On peut rouler plus vite mais sans l'assistance électrique.
- * la puissance nominale du moteur doit être au maximum de **250Watts**
- * un VAE neuf doit être fourni avec un certificat d'homologation qu'il faudra présenter si nécessaire aux forces de Police ou de Gendarmerie et à l'assureur en cas de sinistre.

1-2 VELO ELECTRIQUE :

Si vous débridez le moteur de votre VAE le vélo ne répond plus aux conditions ci-dessus.

Ce n'est donc plus un VAE mais un **Vélo électrique** et dans ce cas vous devez :

- * faire immatriculer votre engin et donc disposer d'un certificat d'immatriculation
- * Porter les équipements réglementaires.
- * Souscrire une assurance spécifique.

2 VAE et Assurances :

Le contrat fédéral ne garantit que les VAE (vélo de route, gravel et VTT) conforme aux normes ci-dessus. Si vous débridez le moteur votre vélo n'est plus conforme et donc vous n'êtes plus assuré en dommages mais aussi en responsabilité.

En clair ceci veut dire :

- Si une personne qui utilise un VAE débridé est responsable d'un accident il devra indemniser les victimes sur ses deniers personnels ce qui en cas d'accident grave peut ruiner sa vie future et celle de sa famille.

De même s'il a un accident seul il ne pourra prétendre à aucune indemnité de la part de l'assureur fédéral pour ses propres dommages

- Si cette personne est par contre victime d'un accident l'assureur fédéral risque d'opposer un refus de garantie et donc ne pas réclamer au responsable le montant des dommages qu'il a subis.

3 La responsabilité et le rôle du Président de club :

Le président ne doit accepter dans toutes les sorties inscrites au calendrier du club que des personnes qui ont un VAE conforme à la loi et exclure de ces sorties les utilisateurs de VAE débridé.

En cas d'accident on pourrait lui reprocher un manque de vigilance.

Il doit en outre demander à l'utilisateur d'un VAE conforme de se tenir à l'arrière du groupe et non à l'avant. Le VAE n'est pas un derny !!

Cette note est à considérer comme ayant un caractère uniquement informatif.
Pour toute question plus précise et notamment toute demande concernant l'application d'une garantie d'assurance ou la prise en charge d'un sinistre il convient de contacter l'assureur Fédéral, le cabinet Amplitude Assurances.

Les documents sont consultables sur l'espace licencié FFVélo :

- ▶ cliquer sur « Documents »
- ▶ cliquer sur « Commissions Fédérales »
- ▶ Cliquer sur « Vélo Assistance Electrique »

Vêtements cyclistes TACTIC

La commande du mois d'avril devrait être livrée dans les prochains jours. Prochaine commande en avril 2025.

Séjour à Dax : réunion préparatoire

Nous serons 49, dont 32 cyclos, à participer au séjour à Dax qui se déroulera du dimanche 16 au samedi 22 juin. Un dossier comportant toutes les informations nécessaires et tous les circuits proposés ont été envoyés par mail le 7 juin et une copie papier sera remise à chacun le jour de la réunion préparatoire qui aura lieu le mercredi 12 juin à 18h00 au club.

Sant Feliu de Guixols : règlement du solde

Nous sommes actuellement 56 inscrits pour le séjour à Sant Feliu de Guixols programmé du mardi 24 au vendredi 27 septembre. Le solde du séjour, soit 120€/personne est à régler au plus tard le dimanche 30 juin, de même que les suppléments éventuels : 60€ pour une chambre individuelle ou pour un animal de compagnie

Changement d'heure de départ

A partir du dimanche 2 juin, et jusqu'à la fin du mois d'août, les horaires de départ seront les suivants :

groupes 1 et 2 : 7h30 le dimanche et 8h00 le mardi et le jeudi

groupe 3 : 8h00 le dimanche et 8h30 le mercredi

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
Dim 2	7h30	Tautavel - Château de Jau
Ven 7	18h00	Réunion mensuelle
Dim 9	7h30	Céret - Vivès
Sam 15	8h30	Le Soulor et l'Aubisque au départ de Louvie
Dim 16 Sam 23		Séjour ACC à Dax (40)
Dim 16	7h30	Circuit Manu Mayen 90km
Dim 23	7h30	Randonnée des Etangs organisée par Leucate (11)
		Circuit Manu Mayen 75km
Jeu 27	8h30	Bascara : sortie journée avec vélo, piscine et restaurant
Dim 30	7h30	Tuchan - Vingrau
Ven 5	18h00	Réunion mensuelle

Bonne route à tous!