

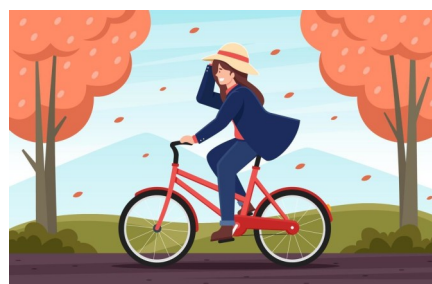
# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !



## SOMMAIRE

Moins loin, moins longtemps et moins vite	1
Les Côtes du Roussillon primeur	2
Une randonnée pour ivrognes ?	2-3
Téléthon 2024	3
Qui veut postuler au CoDep66 ?	3
Grand vide-grenier d'automne	4
Calendrier 2024/2025	4
Point sur les séjours 2025	4-5
Du côté des magazines	5
Bienvenue à Jean François	5
VTT à Las Canals	6
En novembre, on ne change pas d'heure de départ ...	6
... mais en décembre, oui	6
Les évènements du mois	6

### Moins loin, moins longtemps et moins vite

Certes, le récent passage à l'heure d'hiver nous offre ponctuellement une meilleure clarté quand nous rejoignons le club le matin, mais les jours diminuent vite et les températures ne vont pas tarder à les imiter car, il faut bien se rendre à l'évidence, la fin de saison approche.

Puisque nous habitons dans le sud, il n'est bien sûr pas question de remiser le vélo pendant l'hiver, mais il va falloir commencer à lever le pied pour recharger du mieux possible les accus en vue de la prochaine saison.

On va continuer à rouler deux à trois fois par semaine pour entretenir notre forme, mais on va raccourcir les sorties et surtout rouler un peu moins vite car, qu'on en soit conscient ou non, nous sommes arrivés à un âge où on ne peut pas être en permanence au maximum de nos possibilités ; et puis, après tout, nous sommes des cyclotouristes, et non pas des cyclo sportifs !

Pour ceux qui envisageraient 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 en effet 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.

Quoi qu'il en soit, profitons des pauses-café du mois de novembre - le 17, celle du Boulou (mais aussi de Leucate) et le 24, celle de Perpignan - et participons au téléthon le 30.

*Bruno*

**RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 6 DECEMBRE A 18H00**



## Les Côtes du Roussillon primeur

Comme de coutume, un mois avant leur célèbre confrère du Beaujolais, ce jeudi 17 octobre, les vins primeurs du Roussillon ont été célébrés.

Notre club, comme chaque année, n'a pas manqué cette occasion pour festoyer.

Daniel, Boulogne et MPX avaient, comme à leurs habitudes, organisé de mains de maitres et nous étions une quarantaine à ravir nos papilles. Nous avons pu déguster les robes blanches et rouges de ce nouveau nectar accompagné de nombreuses charcuteries et divers fromages. L'ambiance fut, comme d'habitude, amicale et joyeuse.

*Christian B*

## Une randonnée pour ivrognes ?

Comment cela, c'est une randonnée pour ivrognes ?

Ce sont les mauvaises langues qui disent cela !

J'en veux pour preuve, Bruno était au départ.

A 8h10, Patrice gare la très confortable bétailère sur le parking du Club de boules Lézignais. Nous réveillons François qui avait profité de la conduite souple de notre chauffeur pour finir sa nuit. Comme nous sommes en avance, nous décidons d'aller chercher les bracelets permettant l'accès au déjeuner. Nous avalons un café soluble accompagné d'un morceau de 4 quarts.

Pendant ce temps, René et Bernard sont arrivés ainsi que Bruno qui a fait route en solitaire.

A 8h30, les derniers, à savoir Monique et François, arrivent pile à l'heure.

Nous sommes donc 8, à nous élancer munis de 9 bracelets. Guy Mage ayant déclaré forfait.

Il fait un peu frisquet, mais après quelques tours de roue, la fraîcheur se fait oublier.

Cela fait une heure que nous pédalons lorsque nous devons bifurquer sur la droite en empruntant une petite route de plus en plus pentue et qui n'en finit pas. Si toutes les caves sont perchées comme celle-ci, Bonjour ! Après 5 bonnes minutes d'ascension, nous arrivons sur la place centrale du château Cicéron sur laquelle trônent deux présentoirs. Le premier nous propose de nous restaurer avec des oeufs sur le plat et de la ventrèche. Je me fais servir un oeuf et refuse le lardon. Le regard du serveur m'interloque. Pourvu qu'il ne me prenne pas pour un djiadiste. Le deuxième présentoir nous permet de déguster

l'offre viticole du lieu. Le plaisir avec lequel je sirote leur breuvage rassure totalement mon serveur de ventrèche. Quelques uns d'entre nous passent commande et nous reprenons notre route. Nous franchissons Lagrasse, un village que nous apprécions tous beaucoup, et nous quittons l'itinéraire prévu pour raccourcir un peu notre parcours. Après quelques kilomètres, je quitte notre groupe et m'engage dans une chemin de terre qui s'élève sur la gauche pour rejoindre le col Rouge, un col muletier qui manque à mon palmares. Au bout de cinq cents mètres d'ascension, la piste cède la place à un raidillon empierré formé de galets. J'atteins enfin mon but en poussant mon vélo. Le retour s'avère périlleux. La pente est vertigineuse et mes roues n'adhèrent que partiellement. Les pierres sur lesquelles elles tentent de se frayer un chemin se dérobent sous elles. Enfin, de retour sur la route bitumée, mes camarades ont perdu patience. Je me retrouve seul. J'active l'allure en espérant les rejoindre, mais ils sont déjà très loin. A 20 mètres du sommet du col de Prax, je me fais doubler par un groupe de 6 cyclistes du club de Limoux. Parmi ces cyclistes, une femme de forte corpulence. Je me sens un peu vexé. Dans la descente, je les rejoins et constate que 3 d'entre-eux sont en VAE, dont la demoiselle. Mon moral remonte et je me laisse tirer par mes nouveaux compagnons jusqu'au cellier des Demoiselles, notre deuxième cave, où je retrouve mes camarades qui viennent d'y arriver. Nouveaux crus à déguster, un vin rouge BIO dont le nom me pousse à céder à son appel. La Bicyclette BIO, et un petit vin blanc bien agréable aux papilles.

— Vous me mettez 3 bouteilles de ce vin au nom si alléchant accompagnés de 3 bouteilles de ce petit vin blanc fort agréable.

Nos commandes passées, nous reprenons notre périple. Il nous reste dix kilomètres avant d'arriver à la troisième cave, le châteaux Ollieux Romanis, qui est également notre lieu de restauration. Nous arrivons vers 12h. Une fois n'est pas coutume, nous sommes parmi les premiers. Un petit verre de blanc en apéritif, et nous nous rendons aux chais où de nouveaux cépages nous attendent.

Et hop ! Vous me mettez une caisse de ce petit vin dont le nom m'interpelle, Born To Be Wine. Ensuite, notre macaronade avalée, ce délicieux petit chèvre englouti, la tarte aux pommes dégustée, un petit café et en selle pour nos quinze derniers kilomètres.

De retour à Lézignan, nous passons à la coopérative viticole pour récupérer la bouteille de vin blanc offerte par l'organisation et nous rejoignons nos véhicules. Avant de charger nos vélos, nous récupérerons nos commandes auprès du

camion en charge du ramassage de nos achats et là, damnation ! Il me manque un carton ! Pas de souci, après avoir contacté la cave, l'erreur sera réparée, mon carton me sera livré à mon domicile.

*Christian B*



## Téléthon 2024

Organisé traditionnellement le premier week-end de décembre, le téléthon aura lieu exceptionnellement cette année les 29 et 30 novembre pour ne pas entrer concurrence directe avec les festivités de la réouverture de Notre-Dame de Paris.

L'année dernière, ce sont une cinquantaine de cyclos et une bonne quinzaine de membres bienfaiteurs et extérieurs qui ont participé et, de 9h à 17h, ce sont 519 tours d'un circuit de 4820m qui ont été bouclés pour un total de 2501km. Le montant des dons récoltés totalisait quant à lui 944€.

Bien que le téléthon n'ait pas été organisé cette année à Canet, l'amicale envisage d'y participer quand même en organisant une nouvelle édition des 8 heures de Canet : sauf s'il est trop compliqué de mettre en place la manifestation, RDV samedi 30 novembre place de la

Méditerranée où nous essaierons, entre 9h et 17h, de battre deux records : 1000€ de dons et au moins 646 tours de circuits pour atteindre 3114km, l'ancien record établi en 2008 étant de 3111km.

Si des participants extérieurs au club se joignent à nous, nous leur demanderons de contribuer à la gagnote en versant 1€ ou plus.

Venez nombreux faire quelques tours de circuit ou tenir le stand, vous pouvez même, comme une dizaine d'entre nous l'année dernière, rouler toute la journée et participer dans ce cas-là à la pause casse-croûte.

## Qui veut postuler au CoDep66 ?

L'élection au comité directeur du comité départemental 66 de cyclotourisme se déroulera le samedi 25 janvier 2025.

Vous avez jusqu'au 20 décembre 2024 pour candidater. Renseignements complémentaires : voir Bruno.

**Grand vide-grenier d'automne**

Le conseil d'administration a arrêté le principe d'un vide-grenier qui aura lieu le vendredi 22 novembre 2024 de neuf heures à midi au siège de l'ACC.

Pour participer à cette opération il faut vous inscrire sur la feuille affichée au siège. Seuls les vélos et accessoires cycles seront admis à la vente. Les vendeurs se présenteront à 8h30 pour la mise en place des tables sachant que les vélos seront présentés à l'extérieur. Chaque objet sera identifié par une étiquette portant le nom du

vendeur et le prix demandé. Le bar sera ouvert par Daniel à 11h30 pour une meilleure convivialité.

À midi tous les invendus seront repris par leurs propriétaires.

Les opérations de vente se faisant entre membres de l'amicale, merci de ne proposer que des produits en bon état d'usage et à un prix raisonnable.

Venez nombreux pour que cette opération soit une fête de l'amitié et que chacun y trouve son compte.

**Calendrier 2024/2025**

Suite à la réunion du CA, voici le calendrier à venir.

Attention toutefois car certaines dates sont susceptibles d'être modifiées

Samedi 23 novembre : AG électorale du CoReg à Sébazac-Concourès près de Rodez (12) –

Samedi 30 novembre : Téléthon « Les 8 heures de Canet »

Mardi 3 décembre : sortie VTT journée Las Canals

En 2025 :

Janvier

Ven 3 à 18h00 : réunion mensuelle + galettes

Sam 18 à 12h00 : repas dansant à l'Aquarius

Sam 25 : AG électorale du CoDep à Baho

Février

Dim 2 à 11h30 : Vin chaud Edouard

Ven 7 à 18h00 : Assemblée Générale ACC aux Voiles Rouges (à confirmer)

Ven 21 à 18h00 : Diaporama 2024 + crêpes aux Voiles Rouges (à confirmer)

Mars

Dim 9 : pause-café ACC sur le parking d'Intermarché Las Bigues

Mai

Dim 18 : 8<sup>ème</sup> randonnée des cyclotines

Juin

du dim 22 au sam 28 : séjour à Evian-les-Bains

Juillet

Dim 27 : Randonnée Manu Mayen (voir point suivant)

Septembre

Sam 6 : Forum des Associations

Ven 12 : réunion mensuelle et grillade de rentrée

du mardi 23 au samedi 27 : séjour Montagnac (34)

**Point sur les séjours 2025**

Evian-les-Bains du dimanche 22 au samedi 28 juin

53 participants sur 55 possibles

acompte réglé

solde de 370,00€ (+ 150,00€ si chambre individuelle) à régler pour le 27 avril 2025

28 places de parking réservées

- les suggestions émises, qui seront proposées :
  - la possibilité de partir un jour plus tôt pour aller escalader le Grand Colombier par le versant le moins dur
  - dans les circuits, proposer le Tour du Lac (176km et 876m de dénivelée)

Montagnac (34) du mardi 23 au samedi 27 septembre (5 jours/4 nuits)

300,00€/personne + chambre individuelle 80€/personne + animal 25€

publicité lancée le 3/10

34 inscrits actuellement

acompte de 100,00€/personne à verser au plus tard le 12/01/2025

solde de 200€/personne + suppléments à régler au plus tard le 29/06/2025

## Du côté des magazines

« Cyclotourisme octobre » :

- Naissance de la FFCT...sous le régime de Vichy !
- Vélo cet été dans le Jura où il faisait moins chaud
- Le Mercantour à vélo de route pendant 3 jours : *ça donne envie d'y aller, y compris à VAE.*
- Retour sur les 4 cyclomontagnardes de l'été, soit environ 200km pour 4000m de dénivelée en 1 ou 2 jours. *Aucun Canétois ne s'y est inscrit. Voici quelques années, nous étions une dizaine de participants. Les « nouveaux » devraient prendre le relai, car c'est magique !*
- Randonnée permanente dans le Cézallier (Massif Central) dans un paysage quasi désert.
- Exploiter au maximum notre potentiel physique.

« Le Cycle novembre » :

- Rappel sur la bonne pression des pneus. *Pas si simple !*
- Parcours dans le Gers : des toboggans, des montagnes russes...*et pas de cols !*
- Le Mont du Chat : le terrible raidard savoyard. *L'ACC connaît !*
- Customiser son vélo. *Pourquoi pas ?*
- L'ultradistance a le vent en poupe. *Pas trop chez nous !*
- Les protéines : indispensables également pour les cyclistes
- En automne et hiver, la course à pied est un bon substitut au vélo.

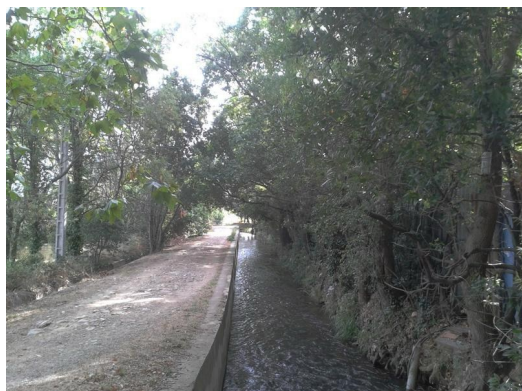
## Bienvenue à Jean François



"Je m'appelle Jean-François Gajewski, je suis originaire du Pas-de-Calais. Pour ceux qui ne me connaissent pas vraiment, ils me reconnaîtront certainement par mes parents, Christiane et Claude Houbart (malheureusement décédé en 2022). Je suis toujours en activité et j'exerce sur Lyon en tant qu'enseignant-chercheur à l'université. J'adore le sport avec une préférence pour le vélo et le ski, ce qui laisse penser que c'est certainement la montagne qui m'attire avec les cols l'été et les monts enneigés l'hiver. De ce point de vue, je ne suis pas trop dépaysé lorsque je (re)viens dans les Pyrénées Orientales, il y a par ici un beau terrain de jeu.

Je suis marié avec Isabelle, et père de deux filles qui ont maintenant 19 et 21 ans, que j'essaie de mettre au vélo, et j'avoue que de ce côté, ce n'est absolument pas gagné. Alors plutôt que de rouler seul, je préfère de loin rouler avec des passionnés de la petite reine. Au plaisir de retrouver chacun d'entre vous lors de belles randonnées !"

## VTT à Las Canals



Ce sera mardi 3 décembre si la météo le veut bien.  
 Une sortie VTT de la journée facile, d'une soixantaine de kilomètres sachant qu'il sera possible de couper.  
 Repas tiré du sac.  
 RDV sur le parking « Boulanger » (derrière Auchan) à 9h15 pour un départ en VTT à 9h30.  
 Inscriptions sur la fiche au club.

## 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 groupe 3.

## ... mais en décembre, oui

A partir du dimanche 1 décembre (mais aussi le samedi 30 novembre pour le téléthon), l'heure de départ passera à 9h00 tous les jours de roulage et pour tous les groupes; ce n'est qu'aux alentours du 10 février, quand la luminosité nous permettra de partir une demi-heure plus tôt, que l'horaire sera à nouveau modifié.

## LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
Dim 3	8h30	La Franqui
Dim 10	8h30	Opoul, Pas de l'Echelle
Dim 17	8h30	PC Le Boulou
Dim 24	8h30	PC Perpignan
Sam 30	9h00	Téléthon « Les 8 heures de Canet »
Dim 1	9h00	Port-Vendres
Mar 3	9h00	Sortie journée VTT Las Canals
Ven 6	18h00	Réunion mensuelle

Bonne route à tous!