

# R.T.T Route & Tout-terrain

## Toute l'info des réunions de votre club



## février, moitié-moitié

On aurait bien voulu rouler davantage pour se remettre en forme, mais la météo n'a pas été très sympa en ce début de mois de février avec en particulier un froid inhabituel qui nous incitait à rester sous la couette ! Nous avons quand même pu honorer les différentes pauses café du département et nous avons également honoré – et parfois nous étions plus nombreux – le bar du club et son apéro dominical. La fin du mois s'est avéré être plus douce, on s'est alors retrouvé à plus de 30 même en semaine ! On est presque prêt pour les challenges de la saison dont quelques uns sont proches de nous comme on va le voir plus loin. Le printemps arrive, allez, roulez !

## l' AG de la ligue LR

Samedi 6, c'était l'Assemblée Générale de la ligue Languedoc Roussillon à Mendes. C'est un peu loin, le temps promet d'être maussade, mais le CODEP, prévoyant, a mis en place un car pour les volontaires. Du coup, Bernard, Edouard et Fernand se sont sentis obligés d'y aller ! Ce n'est pas en effet forcément une partie de plaisir de se lever à 6h00, de rentrer à 22h00 et d'écouter les discours pendant plus de 3 heures ! Et non seulement il a fallu écouter les discours des membres du bureau de la ligue – ce qui est la moindre de choses – mais il a fallu écouter ceux d'un médecin qui nous a parlé d'une maladie qui ne concerne pas les cyclistes, d'un député qui nous évoqué la procédure de dépôt des projets de loi au parlement, du sénateur qui nous a confié qu'il aimerait faire d'avantage de vélo, du président national FFCT qui ne nous a rien appris de nouveau, et enfin écouter les questions-réponse du genre : ne vaudrait-il pas mieux appeler notre sport « vélotourisme » plutôt que « cyclotourisme ». Bref, une journée à oublier, et pour une fois les absents ont eu raison. Seuls points positifs de cette journée de 16 heures : le repas avec son aligot et la récupération de quelques brochures décrivant des randonnées hors département. C'est maigre !

## match crêpes vs rugby

Ce dimanche qui a suivi la Chandeleur, nous avons programmé comme d'habitude l'après-midi crêpes. Pas de problème, les intéressés sont bien venus avec des crêpes en quantité, toutes très délicieuses, le club via Fernand a bien acheté du cidre, de la confiture et du « Nutella »... mais, car il ya un mais ...peu de monde a répondu présent. Tout juste une trentaine. Pourquoi ? Parce qu'au même moment se déroulait le 1<sup>er</sup> match des 6 nations Ecosse-France ! Les organisateurs n'y avaient pas pensé ! Et bien sûr, en pays du rugby – et c'est bien normal – le rugby prime sur toute autre activité. On y pensera l'année prochaine. Quoi qu'il en soit, les 30 gourmets étaient heureux de se retrouver et de passer un moment ensemble. Et pendant ce temps, la France gagnait son 1<sup>er</sup> match. Et le rugby gagnait le match contre les crêpes ! brochures décrivant des randonnées hors département. C'est maigre !

SOMMAIRE	
moitié-moitié	1
AG ligue LR	1
crêpes vs rugby	1
AG ACC	2
nouveau CA	2
VTT	3
españa	3
ou ailleurs	3
qui ailleurs	4
Les guidons du languedoc	4
La course de ste marie	4
Boosteur	4
1 <sup>ère</sup> longue distance	5
Brevet 200 km	5
92+14	6
Trombinoscope	7
La photothèque	7
Les femmes	7
Le programme	8
Sécurité	8

PARTICIPATION	
PRESENTS	+
ABSENTS	-
EXCUSES	+
RENDEZ-VOUS	
Réunion: 2 Avril	



# On a ressorti les VTT

La première sortie VTT de l'année a été reportée par suite de météo douteuse et on a bien fait de patienter une semaine car ce mardi 23 février, il faisait tellement doux qu'on aurait pu mettre les cuissards courts ! Première sortie donc « à la portée de toutes et de tous » comme l'avait spécifié la veille Joël Pujol dans son mail adressé aux vététistes potentiels. Et c'était vrai, le parcours ne présentait pas de difficultés. C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés à 10 dont 2 touristes qui passaient par là, sous la conduite de Joël, à arpenter l'arrière-pays canétois que nous apprécions de plus en plus. En effet, même si l'itinéraire est globalement connu de tous, les variantes sont infinies. Ce jour-là, l'autre Joël en fin de parcours nous a fait découvrir des environs de Perpignan que nous ne connaissions pas. Merci aux deux Joël de nous avoir guidés pendant ces 40 km. Le mois prochain, il y aura d'autres sorties VTT de ce genre. Alors, regardez bien votre boîte e-mail pour ne pas les rater ! Et il y aura également des sorties VTT « montagne » pilotées par Jean Pierre toute la semaine du 8 au 12 mars. Amateurs de cols et de dénivelée, inscrivez-vous sur les fiches où JP décrit chaque randonnée. Mais attention, ça grimpe et il y aura par moments du poussage et du portage. Mais toujours de beaux paysages.

## viva España

Ca y est, on a tous les éléments pour notre séjour en Espagne. Les voici :

Il aura lieu à Peniscola (côte del Azahar), une centaine de kilomètres au nord de Valence, du lundi 20 septembre au dimanche 26 septembre pour le prix de 480€ tout compris : pension complète en hôtel \*\*\*, voyage en car grand tourisme, guide et excursions commentées. Randonnées vélo bien sûr et programme quotidien pour les non cyclistes :

Programme :

Lundi 20 : départ pour PENISCOLA, station balnéaire à 420 km de Canet

Mardi 21 : vélo ou matinée libre. Après-midi visite de PENISCOLA : vieille ville, château, port de pêche.

Mercredi 22 : journée entière dédiée à la visite de VALENCE avec restaurant en ville + visite du musée les Ninots

Jeudi 23 : vélo ou matinée libre. Après-midi : visite de MORELLA à 60 km (paysage désertique impressionnant, vieux village) ou ALCOSSEBRE à 30 km (à choisir)

Vendredi 24 : vélo ou matinée libre. Départ pour la visite de VILLAFAMES et son château à 60km

Samedi 25 : journée libre ou matin vélo ou journée vélo

Dimanche 26 : retour à Canet

Comme d'habitude, 2 groupes de cyclos seront formés. Les parcours (pas de haute montagne !) seront proposés prochainement.

Préinscription en cours. Les amis, cyclistes ou non, sont les bienvenus.

## Idées, ailleurs!!!

Comme il a été dit plus haut, les représentants de l'ACC sont revenus avec quelques prospectus disponibles au siège.

En voici rapidement la teneur :

Dimanche 7 mars : raid VTT à St Hilaire dans le Gard : parcours de 20 à 65km

Dimanche 25 avril : brevet 200km à Fabrègues (près de Montpellier).  
Départ 7h00

Dimanche 6 juin : brevet 300km à Fabrègues. Départ 3h00

Samedi 12 juin : VTT-route à la Grand'Combe dans le Gard. Route : 45 - 75 - 115km

VTT : 5 parcours de 15 à 60 km

Samedi 12 juin : randonnée Marvejols (48). Route : 30 à 130 km VTT : 15 à 35 km

Et bien sûr, il en existe beaucoup d'autres, se référer au calendrier de Michel.

## qui veut rouler ailleurs?

Consulter ce calendrier, c'est bien. Faire les randos, c'est mieux ! Mais certains qui sont prêts à faire le déplacement hésitent, ne sachant pas qui y participerait également. L'an dernier, nous avons fait un tableau dans ce sens, mais pas très lisible. Cette année, nous allons essayer un nouveau système : placarder une affichette sur le style des randonnées longues distances avec caractéristiques essentielles de la randonnée. Ainsi les intéressés sauront qui participe et pourront s'organiser pour faire le déplacement. L'affichage est libre. Celui qui veut faire une telle sortie peut mettre son affichette...et donner ainsi des idées de vagabondage aux autres!

## les guidons du languedoc

Cette concentration régionale aura lieu cette année à Saint Nazaire de Pézan dans la petite Camargue, à proximité de Lunel, du 10 au 12 avril, à 170 km environ de Canet. Une nouveauté 2010 : elle aura lieu sur 3 jours au lieu d'un seul habituellement, mais si on le souhaite, seulement sur 1 ou 2 jours. Le principe retenu est que le dimanche 11 est le véritable jour de la concentration avec repas en commun, circuits fléchés et ravitaillements, le samedi et le lundi étant libres. Le but de cette formule est de faire visiter la région, à vélo bien sûr, en « rentabilisant » le déplacement. L'inscription le dimanche à partir de 8h00 est gratuite. Le repas sera servi à partir de 12h30 pour le prix de 18 € environ. Les circuits du dimanche : 35 – 60 – 80km à vélo et 15 – 25 – 40 à VTT devraient être plats (nous sommes en petite Camargue). Inscriptions sur l'affichette apposée au tableau. Ce serait sympa de se retrouver à un petit groupe là-bas et ce serait une bonne occasion pour le groupe relaxe de sortir des entiers battus. Pensez-y dès maintenant.

**AC CANET**

## est si on faisait une course! Le 4 avril à ste marie

L'an dernier, et c'était une première, deux nouvelles courses étaient organisées tout près de chez nous, à Sainte Marie. Celle de l'après-midi était réservée aux cyclistes. Mais celle du matin s'adressait aux purs amateurs, cyclotouristes en particulier. Deux de chez nous y ont participé et obtenu un classement honorable: Edouard et Jean Paul. Devant le succès rencontré l'an dernier, les deux courses sont à nouveau programmées. Celle qui nous intéresse, celle du matin, a les caractéristiques suivantes : circuit de 2,2 km à parcourir 20 fois, départ à 10h00. Permanence de la course : salle Oméga. Inscription : s'adresser à Vélo Millas, 36 avenue des Albères 66170 Millas avec le chèque de 5€ à l'ordre de Vélo Millas. Age : 15 à 70 ans. Alors, pour changer, si on faisait la course ?

## booster vos sorties

*D'après un article de « le Cycle »* Il faut d'une manière générale privilégier certains aliments. Ceux qui produisent de l'énergie : les fameux sucres lents, bien connus. Ceux qui donnent de la vitalité : céréales complètes, œufs, levure, abats, banane, légumes secs. Ceux qui tonifient : foie, crustacés. Et bien sûr, il faut boire. En dehors des produits du commerce, il est possible de préparer sa boisson énergétique en mettant dans son bidon 500ml d'eau minérale type Contrex pour sa forte teneur en magnésium et calcium, le jus de deux oranges et un citron pour la vitamine C et le fructose, une ou deux cuillères à soupe de germe de blé en poudre pour les vitamines et sels minéraux, un sachet de thé infusé peu de temps pour la caféine et son léger coup de fouet, de 40 à 50 g de miel liquide pour les glucides. Il est recommandé de boire ce volume toutes les heures en 3 ou 4 fois. *NDLR : oui, mais qui porte les bidons quand on fait une sortie de plusieurs heures ?*

## 1ère longue distance

Plus précisément, on pourrait dire quasi longue distance, car cette 1ère randonnée ne fera très précisément « que » 100km. Pourquoi pas plus ? Justement parce que c'est la 1ère et avec ce début d'année particulièrement froid, on a pris du retard dans l'entraînement. Pas trop longue donc et pas trop difficile non plus : juste 2 petits cols dans les Corbières. L'itinéraire ? Le même que celui de la dernière randonnée 2009 qui nous avait permis de découvrir des gorges pittoresques du côté de Lagrasse, mais ... en sens inverse. Départ de Durban. A noter que la date, pour diverses raisons a été avancée au samedi 20 mars. Il reste quelques jours pour se préparer et ne pas rater cette randonnée qui est, rappelons-le, aussi facile que jolie. Itinéraire et inscriptions au siège.

## brevet 200 km 27 mars 2010

C'est finalement le samedi 27 Mars que se déroulera le « **brevet maison** » de 200Km. Le départ est fixé à 6 H 30 sur le parking extérieur du club. Les dix participants déjà inscrits pourraient bénéficier d'une assistance appréciable sous la forme d'un véhicule et d'un pilote en cours d'identification en la personne du beau-frère de Louis (un futur membre bienfaiteur de l'A.C.Canet). De ce fait nous aurons le dos soulagé ou le vélo allégé, ce qui devrait faciliter notre progression sur la base de 20 km/h, en faisant en sorte de rouler systématiquement de concert, c'est-à-dire en s'attendant en haut des quelques bosses du parcours (au demeurant peu vallonné) . L'itinéraire est le suivant ( ex brevet audax proposé par l'A.R.C. de Perpignan en 2006) :

Canet – Village, Ste Marie, Torrelles, Le Barcarès, Leucate Village, traverse de laPalme, Port- la- Nouvelle, Sigean, Portel-des- Corbières, Peyriac - de- Mer, Bages, "péri-phérique " de Narbonne (N9 /n113 ), Montredon -des- Corbières- D 613 (direction Abbayed Fontfroide ), Thézan -des -Corbières, puis D 611 > Durban -C. , Villeneuve des Corbières, col d'Extrême (251 m ) Tuchan , Paziols, Estagel Col de la Bataille (265 m ), Millas, Thuir par la D 612 et enfin piste cyclable de Canohès , Mas Palégy, Saleilles et St- Nazaire .

Pour cette sortie "longue distance", en dépit d'un kilométrage qui peut paraître dissuasif pour certains d'entre nous, il faut se dire que l'allure sera modérée, ce qui autorise quelques inscriptions supplémentaires, même après la mi-mars, en sachant que la randonnée du samedi précédent dans les Corbières sera une excellente approche du sujet !.

Ce challenge (?) initial étant à présent annoncé, sachez qu'un autre défi est en préparation chez notre ami Didier, qui a déjà concocté un programme assez ambitieux qui consisterait en Mai ou Juin prochain à quitter Canet à 4 H du matin, pour rejoindre le Vallespir, franchir allègrement (!) le col d'Ares, se diriger vers Olot puis Banyoles - parc des volcans ou Garrotxa- et ensuite Llança, Portbou, pour finir les 300 km en question (ils y sont bien, car nous les avons déjà testés dans l'autre sens ) en longeant les côtes Vermeille et Radieuse. N.B. un très beau parcours à coup sûr ... pour lequel Didier cherche deux ou trois équipiers de préférence pour un dimanche ou un jour férié, ce qui conviendrait aux Patrick (Durand et Grandsire ) et sûrement à quelques autres ...qui ont le temps de réfléchir .

Pour le "200" : faites-vous connaître sans trop attendre, soit en vous ajoutant sur la liste à l'entrée de notre salle Brondeau, soit en me contactant directement.

Michel G-(Ste- Marie).

## 92+14=106

92 quoi ou plutôt qui? 92 ? C'est le nombre de licenciés au club à la date du 15 février. C'est-à-dire que nous avons déjà dépassé le chiffre de l'année dernière alors que tous les « anciens » ne sont pas encore réinscrits. En contrepartie, nous avons enregistré de nombreux nouveaux qui roulaient déjà avec nous en fin de saison mais qui ne s'étaient pas encore affiliés à Canet, puisqu'ils étaient licenciés dans un autre club et donc déjà assurés. Grâce à Jean Louis qui tient nos effectifs scrupuleusement à jour, on peut faire le point à la date du 15 février:

Ne se sont pas réinscrits : Clément, notre petit prodige parti à Rivesaltes pour faire de la compétition, Paul également à Rivesaltes car plus proche de chez lui (il habite Case de Pène), Sylvie, qui ne souhaite plus faire de vélo, Valérie qui hésite, Jean Zammit qui ne vient plus souvent à Canet, Marc qui n'aura pas le temps de faire du vélo cette année, très pris par l'agrandissement de sa maison, et plusieurs qui n'ont pas encore fait part de leur décision : Gérard Donfut, Marcel Fabre, Charly, JL Maret, Lucien Motch, Alain Perez, Mimile. Nul doute que bon nombre d'entre eux vont s'inscrire prochainement

Nouvellement inscrits : Philippe Citron, Daniel Feneon, Denise et André Guillemart (actuellement dans les Ardennes), Jacques et Jacqueline Olivier (actuellement dans le Cantal), Pierre et Chantal Bernard (la plus assidue des cyclotines), Marilyn et Nicolas Bisson (le tandem), Robert Carol, Yolande Boete, Danièle Cresson, Raymond Delebecque, Michel Grene, Jann Novakowski (malentendant), Xavier Petit, Jeremy Puig (le fils de Jean Paul et Sylvie, la relève est là !), Daniel Redon, Marcelle

## R.T.T ROUTE & TOUT-TERRAIN

Sarpaux, Gérard Viscoglisi. Comme vous pouvez le remarquer, pas moins de 7 nouvelles cyclotines !

Et les 14 ? Ce sont les membres bienfaiteurs. Rappelons au passage que les bienfaiteurs sont de sympathisants de notre club qui ont pu faire du vélo dans le passé mais ce n'est pas obligé et qui aiment se retrouver avec nous pour les séjours, repas et autres activités. Ils sont membres du club à part entière. Nous arrivons donc à un total de 92+14=106 adhérents ! Heureusement que le trombinoscope de Michèle/Joël est là pour nous aider à mettre un nom sur chaque visage (quand on a la photo !).

Avec ces désistements, mais surtout avec ces apports, le club va changer quelque peu de physionomie. Ce qui est certain, c'est que la bonne ambiance qui règne à l'ACC est toujours garantie, car les « nouveaux » se sont rapidement intégrés par leur gentillesse et leur désir de participer activement à toutes nos activités et les « anciens » les ont immédiatement adoptés pour les mêmes raisons.

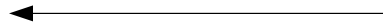
## trombinoscope nouveau

Nous sommes donc 92 membres actifs + 14 bienfaiteurs inscrits au club cette année, avec quelques changements par rapport à l'année dernière comme on l'a vu plus haut. C'est pourquoi Michèle a refait le trombinoscope pour que chacun puisse mieux savoir qui est qui ! Mais il manque encore quelques photos. Merci à ceux qui ne verraient pas leur « trombine » de faire parvenir une photo à Michèle par le net ou sur papier au même format que les autres.

## LA PHOTOTEQUE DU MOIS



## LES CRÊPES

ASSEMBLEE  
GENERALE

## L'ASSEMBLEE

**ou sont les ..... femmes?**

Ce n'est pas Patrick Juvet qui le chante, mais le président de l'ACC qui se le demande ! Où sont les femmes ? Ou plutôt : où sont nos cyclotines ? Elles sont pourtant maintenant 17 au club, alors qu'elles n'étaient très exactement il y a 10 ans que...1. (Suzy, tu reviens quand tu veux). Mais il faut reconnaître qu'on ne les a pas beaucoup vues ces derniers temps. C'est vrai, il y a eu du vent, du froid et de la pluie - qui ont également ralenti les ardeurs des messieurs - et on comprend très bien, mesdames, que vous soyez restées sous la couette! Mais quand même, vous vous êtes fait rares! L'honneur a été sauvé par les deux plus accros : Eliette et Chantal. Bravo mesdames. Et vivement les beaux jours que l'on revoit tous nos jolis sourires au rendez-vous !

**LE PROGRAMME DU MOIS**

DATE	HEURE	RANDONNEE	ORGANISATION	OBSERVATIONS
07 mars	08H00	Pas de l'escale-Tautavel	ACC	PC Rivesaltes
14 mars	08H00	Banyuls	ACC	PC Canet
21 mars	07H30	100 km corbières	ACC	Journée
21 mars	08H00	Tresserre	ACC	PC Elne
27 mars	07H30	200 km	ACC	Allure AUDAX
28 mars	08H00	Clara	ACC	PC Prades

## La sécurité des .... hommes!

Le vélo, c'est la santé. C'est bon pour le cœur. C'est bon pour les jambes. C'est bon pour la concentration. Une chose pour laquelle ça n'est pas bon du tout, en revanche, c'est la capacité des cyclistes à se reproduire.

### Dysfonctionnements érectiles

Ce n'est d'ailleurs pas moi qui le dit mais le professeur Steven Schrader, un expert américain du National Institute of Occupational Safety and Health. Pour ce véritable ennemi de la petite reine, auteur d'une étude sur les dysfonctionnements érectiles, la question n'est même pas de savoir « si » un pédaleur fréquent risque de devenir impuissant mais bien de prévoir « quand » il le deviendra...

Hum, ça fait peur, hein ? Et si la métaphore n'était pas totalement inappropriée au contexte, j'irais jusqu'à dire que ça fout les boules...

Selon cet aimable spécialiste, ce n'est pas tant le vélo qui pose problème, mais plutôt la selle. Car si poser son derrière sur une chaise n'est dangereux que lorsqu'elle est électrique et située au bout du couloir de la mort d'une prison texane, l'installer trop longtemps sur le petit promontoire de cuir de votre bicloune est une véritable torture pour le périnée.

Bon, d'accord, ce n'est pas le petit quart d'heure passé à se rendre au bureau le matin qui empêchera le jeune cadre en communication-marketing doté d'une conscience écologique de s'assurer une descendance, mais quiconque arpente les pistes cyclables plusieurs heures par semaine peut s'attendre à d'assez mauvaises surprises.

### Méchante selle de vélo

Peu de gens le savent, mais la pression imposée aux parties génitales d'un cycliste en action est sept fois supérieure à celle que génère un simple tabouret de bar. Ce qui revient à dire que l'alcoolique se contentant de regarder passer le Tour de France sur l'écran

plasma de son bistrot favori prend meilleur soin de son intégrité physique que le moins dopé des participants à la fameuse épreuve !

C'est mécanique : le , un truc que vous et moi possédons (enfin, en principe, et seulement si vous disposez également d'un chromosome Y) contient en effet une artère et un nerf dont le job est, pour la première, d'alimenter le pénis en sang frais et, pour le second, de lui permettre de se rendre compte qu'on est en train de lui faire du bien.

Sur une selle, ce pauvre petit canal est tellement compressé qu'il finit par perdre son élasticité naturelle. Ainsi rabougri, les chances qu'il puisse encore assurer ses missions deviennent aussi minces qu'un, euh, comment dire, canal pudendal compressé... Et alors là, adieu la gaudriole !

Mais le professeur Schrader est peut-être un peu dur (forcément : il ne fait pas de vélo). Quelques uns de ses confrères préfèrent en effet limiter à 5% la proportion de cyclistes acharnés qui devront, un jour ou l'autre, verser un peu de Viagra dans leur gourde avant de partir en randonnée. A condition toutefois qu'il ne s'agisse pas d'une randonnée alpine, puisque les amateurs de grimpe (ha ! ) courent le risque supplémentaire de voir leur scrotum se calcifier sous l'effort. Un vrai cercle vicieux.

### Acquisition d'une selle orthopédique

Il existe néanmoins un moyen de ne pas être forcé d'arbitrer entre la poursuite de son activité sportive préférée et la pratique de sa seconde activité sportive préférée (remettez-donc ça dans l'ordre qui vous conviendra le mieux) : l'acquisition d'une selle orthopédique dont la partie allongée aura été supprimée.

C'est sûr, cette espèce de circoncision radicale donnera une drôle d'allure à votre magnifique machine mais, dans la vie, il faut savoir ce qu'on veut.

Affaire à suivre le mois prochain