



R.T.T Route & Tout-Terrain

Toute l' info des réunions de votre club

Année 2, Numéro 28

15 JUILLET 2007

Dans ce numéro :

St Jacques	1	Hospitalité	2
Pic Nic	1	Peines	2
Col de Banyuls	1	Traversée des pyrénées	2
Sorties Corbières	1	La corse	4
WE Pyrénées	2	Le programme du mois	4

SPECIAL ST-JACQUES

TOUS À LA ...

On y est presque, dernier coup de collier pour l'organisation de notre randonnée annuelle. Le tableau où chacun s'est inscrit pour remplir sa tâche est bien rempli. Un grand merci à tous ceux qui se sentent concernés par le fonctionnement du club. Maintenant, quelques précisions. Tout d'abord, la tenue pour tous : le polo bleu, à défaut le maillot du club mais dans tous les cas : la casquette du club !



PIQ – NIC RESTO

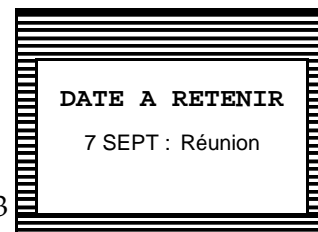
Comme chaque année, l'amicale avait programmé un pique nique, mais celui-ci s'est transformé en repas champêtre. Pourquoi ? Parce qu'à côté de l'endroit prévu, il y avait une guinguette très accueillante, au menu pas cher et attractif, et que ça nous simplifiait bien la vie ! C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés à une petite quarantaine à « la Fontaine du Buis » sur la commune de Arles sur Tech, au bord dudit fleuve, même s'il a plutôt l'apparence à cet endroit d'un aimable torrent. Pour y arriver, plusieurs solutions : venir en vélo par l'itinéraire le plus court, ou en passant le col du Xatard, ou venir en voiture. Pour ceux qui venaient en voiture, soit faire une boucle d'une soixantaine de kilomètres en vélo de part et d'autre de la nationale : vers Lamanère tout d'abord, visiter le « village le plus au sud de l'hexagone » puis Montferrer. Soit se promener à pied dans le secteur. Il y en avait donc pour tous les goûts et tout le monde s'est retrouvé à l'apéro concocté par Manu puis attablé autour d'un repas catalan. Ensuite, revisites, ou retour en voiture pour tous. Il n'y avait en effet aucun volontaire pour rentrer en vélo après ce repas copieux. On recommencera l'année prochaine. Sans doute à Verney les Bains.

EL CUELLO DE BANYULS ... ESTA ABIERTO

Ce col que beaucoup connaissent par son versant français et ses terribles pourcentages est enfin ouvert côté espagnol. Didier et Bernard l'ont expérimenté. On le sait : quand les espagnols font une route, ils la font bien. Quel merveilleux revêtement par rapport à celui de l'autre versant. Du coup, on se laisse aller à prendre de la vitesse : 75 km/h pour Didier. Le problème, c'est que si le revêtement est donc excellent, le tracé de la route l'est beaucoup moins : quand on arrive en bas d'une belle descente en pleine vitesse, on découvre un peu tardivement une espèce de « saut à ski » et ...on décolle ! Alors, si certains sont tentés par l'aventure, faites bien attention ! D'autant qu'il y a également 3 « passages canadiens » en travers de la route à négocier à vitesse réduite. Mais à part ça, très beau circuit quand on revient par Llansa et la côte. Un périple de 140 km. On le fera un jour avec le club, mais peut-être plutôt en sens inverse, c'est moins dur...et moins dangereux.

LA SORTIE CORBIERES, ON L'A FAITE !!!

4 fois programmée, mais 3 fois déprogrammée pour cause de météo défavorable, la 4ème tentative fut la bonne. Enfin ! On n'y croyait plus et pourtant on l'a faite. Et dans de bonnes conditions : chaud, mais pas trop, du vent, mais raisonnablement, 2 petits ennuis techniques mais vite surmontés, un



(Suite page 2)

groupe de force homogène et Gérard, notre saint Bernard toujours à proximité. Nous étions donc 16 ce samedi 16, tous volontaires pour le grand parcours. Dans le groupe, pas que des Canétois, mais aussi quelques touristes, dont un chti aussi sympa que compétent en réparation. Départ de Tuchan, puis direction Padern et c'était parti pour se faire 8 cols, soit 1500m de dénivelée pour 115 km. Très beau parcours, vallonné donc, mais sans pentes insurmontables, effectué dans un excellente ambiance. On a même trouvé un coin pique nique ombragé avec tables, au bon moment. Et comme tout s'était très bien passé en dépit d'une crevasion et d'un bris de chaîne, on a prolongé ce moment convivial à la terrasse d'un café de Tuchan sous forme d'une 3^{ème} mi-temps rafraîchissante. espérer que la rando d'avril connaîtra de meilleures conditions !

WEEK-END PYRENNES

Ça faisait longtemps qu'on n'en avait plus parlé - actualité oblige - mais ce week-end à Saint Lary se rapproche et il est temps de rafraîchir les mémoires. Les dates tout d'abord : du jeudi 13 septembre soir (ou vendredi soir pour quelques-uns) au dimanche 16 en début d'après-midi. Les activités : vélo bien sûr avec comme point d'orgue le col de Peyresourde, mais rassurez vous, il y en aura pour tous les goûts, et bien sûr, randonnées à pied et visites diverses. Mais surtout, n'oubliez

pas de verser le solde du séjour, soit 120- 50 = 70 € par personne si 3 nuits ou 94 - 50 = 44€ si 2 nuits par personne avant le 15 août, merci.

L'ACC ACCUEILLE LES CYCLOS DE L' AISNE

Ce lundi 25 juin, 4 des nôtres sont allés à la rencontre de 15 cyclos d'un club de l'Aisne partis des environs de Laon une semaine plus tôt pour rallier Canet à vélo. Le point de contact était le col de l'Extrême où les deux groupes se sont retrouvés exactement au même moment, alors qu'ils étaient en avance tous les deux de $\frac{3}{4}$ d'heure sur l'heure fixée ! C'est beau, le hasard ! Pique nique offert par les Picards - pas très diététique, mais savoureux ! - à Vingrau, à l'emplacement que l'on connaît bien. Puis guidage jusque Canet, un petit tour par la Rambla, le bord de mer - dommage, c'était pas le grand beau ! - arrêt photo de groupe au port, verre de l'amitié offert par notre club au siège et ...bonnes vacances à nos hôtes à l'hôtel « la Châlousse ». Au total, encore une rencontre interclubs sympa.

NOS PEINES

Un ancien membre du club, Manu Ferreira, vient de nous quitter dans sa 84^{ème} année. Depuis 5 ans environ, il ne roulait plus beaucoup avec nous, mais il a participé par le passé à toutes nos sorties et plus tôt encore, à des courses locales. On se souviendra de ses escapades au cours des randonnées pour cueillir les figues sauvages sur le bord de la route. Très généreux dans l'effort comme dans la vie, il était le premier à prêter main forte en cas de problème mécanique. Maçon de métier, c'est lui qui a carrelé la façade du bar du club. Au revoir, Manu.

VELO HORS CLUB

Rouler avec le club, c'est bien, c'est même très bien ! Mais on peut bien sûr aussi rouler seul ou à deux afin de découvrir des horizons nouveaux ou profiter de vacances en famille pour faire du vélo différemment. Et c'est encore mieux de nous faire part des impressions ressenties ! Ca peut donner des idées pour l'année prochaine. Merci à Joël et Michel qui nous relatent ci-après leurs voyages de part et d'autre des Pyrénées et en Corse.

JOURNAL D'UNE TRAVERSÉE PYRÉNÉENNE HENDAYE-STE MARIE

Lundi 11 juin

Départ 06h30 de Hendaye pour une arrivée à 16h00 à Tardets (64). Distance parcourue de 155 Kms, moyenne 20km/h

Mise en train agréable dans de légères brumes matinales masquant partiellement des collines d'un vert "vert". L'itinéraire prévu n'est pas facile à trouver sur de petites routes tranquilles. Cela nous a valu de nous égarer par deux fois, pour un bonus de 15 Kms au programme. Quand s'ajoute à cela un problème de dérailleur interdisant l'utilisation du 25 dents, cette journée devient un calvaire pour passer de simples petits cols. Heureusement Marc s'est sacrifié pour me venir en aide par de multiples poussettes.

Après 148 Kms de douleurs, Tardets nous tend les bras d'un sympathique hôtelier qui nous indique un réparateur tous engins, situé à plusieurs kms.

Je suis vidé à 100%, pour avoir lutté avec mon 30X21, Marc est bien plus frais.

Mardi 12 juin

Départ 06h45 et arrivée à 15h00 à Arrens (65), distance 99 Km, moyenne de 15,11 km/h

Malgré les raideurs musculaires, que c'est bon de rouler sur un



Un remarquable gîte perché sur une colline, avec vue exceptionnelle sur les Pyrénées, nous accueille avec d'autres clients anglais. La fin de journée se termine sur des chansons de Brassens.

Vendredi 16 juin

Départ 8h15. Arrivée à Ascou (11) vers 14h30. 90 Km parcourus à la moyenne de 17.3 km/h

Les départs sont toujours aussi difficiles avec l'accumulation des journées. Une fois la musculature rodée dans le petit matin, la journée se passe relativement tranquillement avec les ascensions des cols d'Agnès, du port de Lers et la montée partielle du col de Pailhères. Là, nous passons la nuit dans un très beau gîte en compagnie d'amis cyclistes, de Valence dans la Drôme (26), qui effectuent la même traversée pyrénéenne.

A noter, l'excellente nourriture qui nous a été servie durant nos séjours dans les différents gîtes et hôtels.

Samedi 16 juin

Départ 06h30 et une arrivée sur Sainte Marie la mer vers 13h30 sur une distance de 131 kms.

Après une dernière nuit hors de chez nous, poursuivons et terminons les 12 derniers Kms du col de Pailhères. Le train de sénateur était de mise; vu le démarrage en cours de col ayant son sommet à 2001 m.

Il restait à nous laisser glisser vers la mer au terme d'une journée de 131 km.

Marc et moi (Joël) étions contents d'en terminer. Nous avons eu en cours de route, des hauts et des bas, mais nous ne regrettons rien, sauf de n'avoir pas eu de voiture suiveuse. Porter sac à dos et sacoche nous a paru bien pénible. Ohé, cyclistes, affûtez vos 30X26, car cela est faisable avec quelques entraînements.

En conclusion,

vélo bien réglé.

Toujours cette brume matinale qui nous permet de circuler à la fraîche.

Soudain les collines deviennent montagnes. La Marie Blanque nous fait un clin d'œil plus que moqueur pour nous tester, avec ses tronçons à 13%. Puis vient le tour de l'Aubisque avec des chevaux en son sommet. Le Soulor, dans ce sens, paraît bien agréable, même en fin de journée.

Un dernier effort pour trouver le gîte au sommet d'une belle côte.

Mercredi 13 juin

Départ 06h45 pour une arrivée à 16h30 à Bagnères de Luchon (31), distance de 129 Kms, moyenne de 15km/h

Mise en condition, par une longue descente sur Argelès Gazost. Il ne s'agit pas de brusquer la bête humaine, car une belle journée nous attend sur les pentes du Tourmalet où nous côtoyons des cyclistes d'Angers (49) qui effectuent la même traversée que nous. On les envie de les voir rouler sans sac à dos et sacoche car deux voitures les suivent.

La descente du Géant est plus

délicate que prévue car des gravillons sont là pour nous mettre sur nos gardes.

L'Aspin écrasé par le soleil, nous paraît bien léger comparé au col de Peyresourde que nous abordons au 100ème km, sous une chaleur de 38° au soleil.

Franchi, ce dernier nous fait glisser sur Bagnères de Luchon où nous attend une soupe d'orties à l'hôtel.

Jeudi 14 juin

Départ 06h30. Arrivée à Ercé (09) vers 15h30. 110 Kms, moyenne de 15.3 km/h

Le matin au réveil, nos corps nous paraissent, à tous deux, bien chiffonnés. Une inquiétude plane sur notre sort. C'était peut être dans la tête, car les kilomètres aidant, on s'aperçoit que nos jambes répondent à nos espérances. Certes, ce n'est pas une partie de plaisir, mais on s'attendait à pire.

Le col du Portillon, en travaux, est évité. Par la suite, le col de Menté et le col du Portet d'Aspet sont escaladés avec le tout à gauche. A noter les deux passages à 17% de ce dernier. Pour finir, le col de la Core ne nous paraît pas trop difficile, mais long en fin de journée.

LE PROGRAMME DU MOIS

DATE	HEURE	RANDONNEE	ORGANISATION	OBSERVATION
01 juillet	07:30	Rando du Val d'Agly	Bompas	
08 juillet	07:30	Rando Mar y monts	Argelès	
14 juillet	07:30	Rando des vacances	St Laurent Salanque	
15 juillet	07:30	LA SAINT-JACQUES	A.C.C	
22 juillet	07:30	21 ème Rando des 2 soleils	St Cyprien	
29 juillet	07:30	Rando des 4 cols	Prades	

17 cols franchis
714 kms parcourus en 6 jours du 11 au 16 juin 2007
13712 m. de dénivelée
Poids transporté : entre 5 et 6 kg par personne

Affaires utiles : coupe vent et coupe pluie pour les arrêts au sommet et descente (obligatoire, même quand il fait beau, tellement on a froid quand on descend)

Attention : dans les gîtes, pas de savon, gant et serviette de toilette (ni draps chez certains) A une occasion, après la douche, j'ai du m'essuyer avec une chaussette.

Affaires partiellement inutiles : se charger de denrées alimentaires excessives, car durant le parcours il y a toujours une petite épicerie dans un village. (toujours le poids)

S'organiser pour transporter du matériel en pièce unique.

Linge de corps au minimum (il sert très peu)

Tout cela peut être vu d'un autre oeil quand on a un véhicule suiveur.

Joël.

Avis RTT :bravo à Joël et Marc qui ont réussi cette traversée sans pluie (contrairement à Alain Perez et Alain Daché la semaine précédente) et merci pour les précieux conseils qui seront utiles à d'autres intéressés.

AU RETOUR DE CORSE

Le 3^{ème} séjour dans l'île de beauté s'est déroulé dans d'assez bonnes conditions (si on exclut un très gros orage fin mai), ce qui a permis de concilier les plaisirs de la plage et ceux de la randonnée à bicyclette pendant trois semaines complètes .Il s'agit à coup sûr d'une expérience différente des autres îles que sont Majorque ou encore la Sardaigne...pour Jean Louis Petit et les cyclos d'Argelès.

Une fois de plus ce fut un enchantement en raison de la beauté des paysages entre l'île Rousse, le désert des Agriates et Bonifacio sans oublier une incursion dans le nord de la Sardaigne, le tout représentant près de 1500km, sachant qu'un tour de Corse « classique » effectué pendant 7 jours représente 800km.

A côté de la découverte de la Toscane envisagée pour 2008, ne serait-il pas possible de faire une étude préalable par l'intermédiaire de l'agence de Sylvie afin de monter un projet de Corsicatur à partir du club et sympathisants éventuels en se basant sur le constat personnel que cette sorte de périple est effectué chaque année par des centaines de cyclotines accompagnant leur mari avec le concours du 53X12, de la FFCT ou d'une organisation ayant son siège à Ajaccio.

A mon avis, le jeu en vaut la

chandelle et dans l'éventualité d'un tel projet, je signerai immédiatement en faveur d'un investissement personnel pour son aboutissement : Ile de beauté n'a pas été surnommée ainsi sans raison ! De plus, je tiens à préciser que les routes sont – sauf exception pour cause de travaux en cours – particulièrement belles en termes de revêtement, tandis que la circulation en mai-juin ou septembre concerne surtout les motards continentaux ou les cyclistes.. Voilà une belle affaire à suivre...qu'on se le dise !

Michel.

Avis RTT :Bravo Michel prend les articles médicaux parus dans la revue « cyclotourisme » ces dernières années. Le thème : savoir préserver son capital santé. A noter par exemple :

- *gare au surmenage*
- *préparez vous pour la montagne*
- *bien manger pour bien rouler*
- *quand survient l'infarctus*
- *arthrose de la hanche*
- *douleurs au genou*
- *la prostate des cyclistes*

Avis d'un lecteur:

On s'y croirait tant il y a de vécu dans ces récits. On en redemande.

Alors à vos vélos et à vos plumes.

Les commentaires du RTT peuvent être vaches mais on sait bien que ce n'est que de la taquinerie.