

R.T.T Route & Tout-terrain

Toute l'info des réunions de votre club



le RTT fête ses 5 ans...

Voilà très précisément 5 ans que Didier, lors d'une réunion bureau lançait l'idée : et si plutôt que d'avoir le compte rendu succinct du secrétaire, on faisait un vrai petit journal ? Tous les membres trouvèrent l'idée géniale, le seul timoré étant le secrétaire à qui allait incomber la tâche de réaliser ce journal ! Mais le mois suivant, le 1^{er} RTT voyait pourtant le jour. Le secrétaire devenant président au même moment conservait cependant la même tâche. Depuis 5 ans, le journal du club est réalisé sur le même principe. D'abord le nom : RTT veut dire « route – tout terrain » car le club pratique bien ces 2 activités, même si la 1^{ère} est largement privilégiée. Le rédacteur principal et souvent unique est Bernard. Mais ont également participé à l'écriture : Didier, Edouard, Michel Gleonec (de plus en plus), Jean Paul, Jean Louis Petit, Jean Louis Meillier, Jean Pierre, Clément, Kieran, Roselyne. Didier met ensuite le texte (fourni sous Word format A4) en forme grâce à un logiciel (Bruno prend la relève à partir de ce numéro) et Jean Louis Casenove assure le tirage au service des sports. L'occasion de rappeler que chacun peut écrire un article - ayant trait au vélo bien sûr. Il suffit de l'adresser à Bernard par mail ou par écrit si on n'a pas d'ordinateur. Longue vie au RTT !!!

SOMMAIRE

RTT, 5ans	1
Semaine du blanc	1
Pause café canet	2
Clément en course	2
Le cassoulet	3
Les corbières	3
200 km	4
Les maillots	5
Idées Brunot	6
A lire	6
1 nouveau col	6
Les séjours ACC	7
Les RANDO CODEP	7
Codep news	7
Partageons la route	8
Paris-Brest-Paris	8
Sécurité	8
Programme du mois	6

semaine blanche

Semaine blanche aux deux sens du terme. Blanche parce qu'elle était enneigée et blanche parce que de ce fait, on n'a pas pu rouler. La neige a en effet tombé ce lundi 8 mars et elle est restée jusqu'au dimanche suivant. Neige humide et donc lourde sur une épaisseur de 30 à 40 cm selon les endroits. Pas possible évidemment de rouler dans ces conditions, même lorsque les rues et les routes commençaient à être dégagées, car les coulées gelées rendaient trop dangereuse notre pratique favorite. Que faire alors pour ne pas perdre la forme ? Selon les envies et possibilités de chacun, c'était home-trainer, VTT dans les rues ou tout simplement marche à pied de préférence le long de la plage pour admirer le spectacle rare de la rencontre de la neige et de la mer.

Patience,
le printemps
arrive !



PARTICIPATION

PRESENTS

+

ABSENTS

-

EXCUSES

+

RENDEZ-VOUS

3 MAI : REUNION

AC CANET



pause café ventée à canet

Pas de doute, dès que l'on fait du vélo, on dépend de la météo. Et ce dimanche 14, on se demandait bien si le vent allait nous permettre d'assurer notre pause café correctement. Il l'a permis en effet, mais tout juste ! La tramontane a bien soufflé et dissuadé de ce fait une grande partie des hésitants. Pourtant, elle n'a sans doute pas dépassé les 70km/h. Mais le résultat était là : au lieu des 500 cyclos escomptés, nous n'avons eu le passage que de 170 d'entre eux, dont une bonne vingtaine de chez nous ! Ces courageux n'ont pas eu à se plaindre : le ravitaillement fourni par l'Hyper Casino les a récompensé de leurs efforts. Un grand merci au bureau qui, dans sa presque totalité a assuré le « service », service cependant agréable puisqu'il permet de recevoir des cyclos de tous les clubs et de dire un mot à chacun. Les autorités sont également venues nous rendre visite : Bernard Dupont le 1^{er} adjoint,

Jean Marie Portes le directeur de l'Office du tourisme et des sports, et Dominique Camus, directrice du service des sports à qui nous avons offert non pas une tasse de café, mais une tasse de thé car on connaît ses habitudes ! Et comme chaque fois que le club organise la pause café, chaque membre a eu droit à un croissant. Rendez-vous dans un an...avec si possible moins de vent !

1^{ère} course de Clément

Clément a quitté le club cet automne pour s'inscrire à Rivesaltes afin de faire de la compétition. Il n'a pas oublié l'ACC puisqu'il vient nous voir régulièrement et nous donne de ses nouvelles par mail. Merci Clément de penser aux « anciens », ça fait plaisir de connaître un jeune comme toi qui n'a pas la mémoire courte ! Voici son dernier mail :

Bonjour tout le monde. J'avais promis que je vous tiendrais au courant de mes courses cette saison. Donc voilà dimanche 28 février 2010 ma première "vraie" course (sans compter les 2 contre-la-montre avec « Dunkerque » et Edouard).

On est allé vers Valflaunès, un petit village vers Montpellier à 9 coureurs de Rivesaltes. Le matin contre-la-montre de 5 km, comme je ne suis qu'en cadet je n'ai pas pu le faire et j'ai donc fait voiture suiveuse de mon entraîneur. On avait tout pour l'encourager, oreillette, musique à fond, mais le parcours était vraiment dur sans répit, au final tout le monde a fait + de 9'40. L'après-midi je n'ai pas couru avec mes coéquipiers puisqu'ils courraient tous dans le groupe 1 et moi dans le 2.



AC CANET

Le parcours faisait 22 km avec environ 18 km de montée!!Donc parcours très très difficile. Etant cadet je ne pouvais faire que 2 tours de circuit au lieu de 3 (heureusement). 14H00 Départ du groupe 1 et quelques minute après c'est le groupe 2. Comme je faisais 2 tours j'ai du avec les 2 autres cadets qui faisait la course attendre que le groupe 2 fasse un tour. On a donc laissé passer le groupe 1 et on est parti tranquillement tous les 3 sur le circuit comme 3 copains allant se balader. On a roulé 20 minutes tranquillement et les motos et la première échappée nous ont doublés et on s'est mis dans leur roue direct, sans prendre de relais, puis le peloton nous a rattrapés peu de temps après .Le premier cadet a lâché et a abandonnée environ 1 km après. Mètre après mètre le peloton perdait des coureurs. Pour moi 200 mètres avant la dernière montée je me suis fait lâcher avec un gars de Montagnac et on a du tout donner dans la descente et sur le faux plat pour rattraper le peloton qui était à 9 secondes de nous. Après avoir passé le premier tour plusieurs échappées étaient tentées dans la montée mais aucune n'a pu aller au bout, et 500mètres avant la fin du col comme je me sentais bien j'ai lancé une attaque avec 2 gars de Montagnac, malheureusement l'autre cadet s'est fait ramener par un de ses coéquipiers. On était donc un groupe d'environ 20 coureurs et le cadet m'a attaqué (ce cadet a fini 1er du championnat de France l'an passé). J'ai essayé de résister mais il m'a mis un gros vent et j'ai du lutter pour pas me faire rattraper par tout le monde avant la descente. Je savais que y en avait encore devant et dans la descente je me suis mis a 102% (c'était marqué sur le cardio) avec une descente à près de 85km/h, avec un braquet 49/16 je peux vous dire que ça tourne. Dans la petite bosse finale (200 mètres à 8.5%) je double au sprint 3 coureurs. Au final je finis 15e ,45km à 35 km/h de moyenne en sachant que ça montait beaucoup. Et je finis 2ème de ma catégorie. Très content de ma course, de ma première.

super cassoulet

Ce premier vendredi de mars, après la réunion et les apéros (merci JPH, Papa, Jean Patrice, Christian, Didier) les heureux inscrits ont pu apprécier le cassoulet de maître Jean Pierre qui a pris pour un soir aux fourneaux la place de Daniel. Excellent cassoulet, comme chaque année on peut le dire. Nous étions pourtant 47 et ce n'est pas évident de faire de la qualité pour une telle quantité ! Merci JP et encore bravo pour ce délicieux repas que tu nous as servi avec beaucoup de gentillesse. Pour la petite histoire, à noter que Marie Thérèse n'a pas pu s'empêcher de faire la vaisselle ! Merci aussi à elle qui travaille souvent dans l'ombre.

ah! les corbières

La malédiction des Corbières sévirait-elle à nouveau ? Il a fait beau toute la semaine, mais il a fallu que ce samedi 20 mars, veille du printemps, la météo soit franchement incertaine pour cette première sortie longue distance de la saison. Alors, que faire ? La maintenir ou la reporter ? Après avoir consulté plusieurs sites météo, la décision a été prise la veille au soir : on y va ! C'est ainsi que l'on s'est retrouvé à 24 candidats à Durban, dont 3 venus de Sainte-Marie à vélo.



Mais une fois sur place, le temps n'était toujours pas très engageant. Hésitations, palabres...et finalement 6 rentrent à la maison, 1 attend une éventuelle embellie et 17 se lancent- dont 2 roulant habituellement avec le groupe relaxe, bravo Daniel et Christian pour cet essai transformé. Un léger crachin que le breton de l'aventure ne renie pas, mais qui a fait reculer le normand, ne dissuade pas les téméraires. En fait, ce n'est pas le crachin qui mouille, mais ce sont les éclaboussures de la route trempée qui humidifient abondamment les pieds ! Franchissement du col de Prat à 400m d'altitude dans un épais brouillard, crevaison mal venue par ce temps au niveau de Lagrasse que l'on admire à peine (l'abbaye, pas la crevaison), puis on longe les gorges du Congoust, très jolies (surtout par beau temps) et arrêt à Camplong que l'on connaît grâce à la dégustation de son vin

Suite de « ah! Les corbières »

primeur lors de la randonnée de Lézignan. Récupération des sacs dans la fidèle voiture suiveuse de Marcel, et pique nique sur une placette découverte par Jo. Apéro Jacquot, cubi Louis, café



René et marc Edouard. Avec tous ces ingrédients, le pique nique avait une allure très sympa malgré le temps toujours aussi gris, mais il ne pleuvait plus, sauf quand Jean Louis secouait l'olivier. Redémarrage sur des routes plus plates que la matinée. Météo en progrès, on commençait même à sécher. Du coup, à proximité de Villesèque (la bien nommée), tout le monde décide de ne pas couper – option avancée le matin au vu de l'humidité ambiante – mais de faire la boucle du programme qui comportait un 3^{ème} col dont se souviendra notre Daniel du relaxe à double titre. Au total, 105 km à un bon 21,5 de moyenne avec quand même 800 m de dénivelée, et pour les 3 Saint Marinois (Michel, Jean-Paul et Gérard) un peu plus de 200 km. Finalement, en dépit de la météo peu engageante, les 17 fanas n'ont quand même pas regretté cette partie de manivelles. Mais il faudrait la refaire par beau temps car on a loupé pas mal de choses !

200 km maison

Le samedi 27 Mars, nous étions onze exactement - 9 au siège du club + 2 à Ste-Marie - à prendre le départ d'une randonnée au long cours, organisée conjointement par plusieurs d'entre nous sur la proposition de Didier. En tant que maître de cette opération - une tâche parfois délicate - je tiens tout d'abord à remercier les dix autres cyclos présents la veille des " Rameaux " là - haut sur la colline (ou un peu plus loin) pour leur présence alors que la saison est à peine entamée et que la météo n'était pas particulièrement incitative; après coup , je ne manquerai pas de les féliciter tous sans exception ne serait-ce que pour avoir tenu le choc dans les bourrasques à près de cent à l'heure, au delà du site religieux et historique de l' abbaye de Fontfroide (que nous n'avons pas pris le temps de visiter, sans doute à cause d'une moyenne " audax" qui se présentait plutôt bien après Narbonne: 22 ,5 par conséquent !)

Derrière nous, la " Saxo " bleue de Louis - pilotée par son beauf ' Marcel, n'avait aucun mal à nous suivre et pour cause avec ce vent fou, mais à ce moment précis de notre périple, le bon vieux saxo - ou sa clarinette - de Sidney Bechet aurait pu être de nature à nous stimuler dans cette interminable ligne droite de la route de Thézan-des-Corbières, un village que nous avons pu contourner à St - André -de- Roquelongue dans le seul but d'avoir un semblant de vent favorable. C'est le moment que Louis adopta pour faire office dans la Citroën légèrement différente de la C4 de Sébastien Loeb, mais avec ou sans le maître de Frausseille, nous avons tous pu apprécier les services de M. Ramos, qui avait déjà assuré dans les Corbières une semaine plus tôt (abbaye de Lagrasse , etc.). Notre parcours nous a donc mené successivement à Leucate, Bages, Narbonne, Durban - lieu du contrôle/ravitaillement, vital pour Jacquot et ses acolytes, Tuchan, Estagel, Pézilla-la-Rivière, Bompas (Trois groupes se sont formés dans la " Bataille ") et enfin Canet. Ouf, merci pour le réconfort au bar de l' A.C.C.! Indépendamment des rafales de vent transversal dans les Corbières, ce parcours nous a permis de voir ou revoir différents

aspects du nord-est du département de l' Aude°: après la Côte Radieuse, il s'agissait donc des Etangs de Salses-Leucate, la Palme, Bages, avec au passage le village de Peyriac-de-Mer, puis le massif des Corbières et le château cathare d' Aguilar, les contreforts du Mont Tauch (où l' "Enfer " nous a été épargné: R.D.V. au 25 juillet pour la cyclo sportive éponyme, n' est - ce - pas, Didier ?)

Mais , dans l'intervalle, une fois le dernier café avalé (merci à René, Louis + Marcel), les choses sérieuses s'annonçaient avec le faux-plat de Villeneuve des Corbières - sa cave, etc ,mais ce n'est plus très original, chaque village audois ayant la sienne! - suivi par le premier col de la journée, « l' Extrême » (sans onction , heureusement pour Didier ...): la progression jusqu'à la cote 251 m (= sommet) se fit sans encombre, dans ce qui était une sorte de rampe de lancement en direction du col de la Bataille, via Paziols et Estagel. C'est précisément dans cette montée progressive que trois petits groupes se formèrent à la suite de notre "Doudou" régional qui au passage du mémorial des ex- rivalités seigneuriales prit quelques points pour le maillot à pois rouges. Après cette bosse que d'aucuns auraient bien aimé "squeezer", les trente derniers kilomètres se firent sur la " plaque " à près de 30 km/h de moyenne, en raison d 'un bon vent et peut-être aussi de l' odeur de l' écurie! (Allez -donc savoir). Sur le coup de 17 h00, il n'était plus question d'abandonner le " Vitus " au bord de la route, pour aller s'offrir en guise de compensation un repas gastronomique à l' Auberge du vieux Puits de Fontjoucouse, où Edouard et Raymond seraient d'avis de nous entraîner un de ces jours (le 1er Avril ou aux calendes grecques : attention * * * ! ?) .

Ce samedi 27/ 03 devrait malgré tout laisser un assez bon souvenir à la plupart des participants, y compris à Louis et à Jean-Pierre qui avaient choisi de rentrer plus tôt à Canet ou à Ste-Marie; en réalité, les absents ont peut-être eu tort, n'est - ce pas Christian ? ...tandis que trois autres étaient largement excusés : Kieran, retenu à Cork par ses activités irlandaises, Raymond R.

qui se remet de sa fracture du poignet, et enfin Jean-Paul, qui assurait sa mission paternelle à l' occasion du 8ème anniversaire de Jérémy, le benjamin du club! Pour être complet, le St-Marinois Daniel Redon a lui aussi regretté d'être indisponible le dernier weekend de Mars.

Sachez que les onze braves canétois / A.C.C. garantis se prénomment : Didier, Edouard, Jacquot, Gérard V, Jean-Pierre L, René, Bruno, Raymond D, Jean-Pierre H, Louis et Michel, c'est à dire juste de quoi monter une équipe de football ...âge moyen >60 ans! Pour conclure (enfin !), il convient de préciser que cette sortie de 200 km en annonce d'autres en partie à la demande de Didier, car un 300 km est prévu à Fabrègues le 12 Juin et ce dans la perspective du « Paris - Brest - Paris 2011 » (1200 km exactement), à partir du 20 Août, avec la participation de J.P.P, un autre St-Marinois, futur marié et par ailleurs engagé à la course locale et pascalle , en compagnie d' Edouard, de René, de Jacquot, de Clément et de bien d'autres cyclos affûtés. Encore merci à tous ceux qui ont contribué au bon déroulement de la randonnée de ce début de saison.

Michel G. *NDLR : Bravo à tous les participants pour ce « brevet 200km maison » !*

on roule » canet »

Les beaux jours reviennent, on va ressortir les maillots manches courtes et les cuissards. Profitons-en pour rouler « Canet » c'est-à-dire avec le maillot du club. C'est vrai que pendant l'hiver, pour lutter contre le froid, certains revêtaient des polaires « perso », provenant d'un ancien club ou autre, ce qui était admissible vu le prix de ce vêtement. Mais maintenant, plus d'excuse : tout le monde peut s'acheter un maillot aux couleurs du club, d'autant plus que le club fait un effort financier en le revendant à perte. Si vous ne l'avez pas encore, allez vite voir Fernand. Il en a en stock. Alors, montrons notre solidarité et notre plaisir de rouler ensemble en roulant « Canet ». Surtout le dimanche. Ce serait super qu'un jour, notre peloton soit entièrement bleu et jaune. Est-ce un rêve ?

idées Bruno

A peine arrivé au bureau, le « petit dernier » fourmille déjà d'idées...et de bonnes idées. La 1^{ère} : comme la grande majorité des adhérents possède le net (90% environ), Bruno leur adresse par mail le parcours du dimanche suivant. 2^{ème} trouvaille : concerne tout le monde. Le parcours du dimanche – toujours établi par Michel – figure maintenant sur des affichettes suspendues à l'extérieur de la porte d'entrée de notre salle. Il suffit de se servir pour avoir le parcours sur soi. Maintenant, grâce à ces 2 nouveautés, chacun – et sans effort – connaît le parcours. Et peut-être peut-il choisir son groupe plus facilement ?

NDLR : les bonnes idées ne sont pas l'apanage des membres du bureau. Si vous avez une idée (bonne), communiquez-la nous !

à lire si vous avez le temps

Paris-Pékin à vélo.

Le club a fait l'acquisition du livre retraçant l'aventure des 150 cyclos qui ont parcouru les 12 000 km en 6 mois pour rallier les deux capitales. Beaucoup de photos, ouvrage aisé à lire. A la disposition de tous. Merci de le garder le moins longtemps possible ! Nota : si vous souhaitez que le club achète d'autres livres pouvant intéresser l'ensemble des cyclos, faites le savoir. On pourra ainsi se constituer une bibliothèque.

Le « Cycle » de mars :

La chaîne : comment l'entretenir et quand la changer ? Les erreurs à éviter

Col dur : le col d'Agnès dans l'Ariège. *Et ce n'est pas si loin de chez nous...*

Le calendrier complet des cyclosporives

Santé : gare aux virus ! Si vous avez de la fièvre, n'allez surtout pas vous entraîner, vous risquez gros ! Si l'on tombe malade, il faut avant tout se reposer !

1 beau col à retenir prochainement

A côté de l'ascension du Mont Tauch toujours envisagée à la fin de l'été, soit à V.T.T., soit avec un vélo de route, au départ d'Estagel ou de Canet, un autre défi vous est proposé pour les mois à venir.

A la fin du printemps - juin - voire en plein été, une randonnée d'une demi journée bien remplie (!) peut parfaitement être envisagée par les grimpeurs de l' A.C.Canet en direction du Haut- Vallespir, c'est - à - dire au -delà de Prats de Mollo. Il s'agirait, ce jour là, de laisser la voiture à la sortie d' Arles sur Tech, non loin des Gorges de la Fou (parking). De là, il conviendrait de rejoindre Prats de Mollo (D= 20 km), puis atteindre la station thermale de La Preste (+ 8 km), qu'il s'agira de laisser sur la gauche au niveau du lieudit " la Forge ", en quittant la D 115a, afin d' attaquer - au - delà de la cote d' altitude 1020 m - l'ascension du col routier des Fourquets (1650 m d'altitude, avec un passage à 12 % au km 10 après Prats).Une précision importante: le 1er col se prolonge par une piste D.F.C.I. qui permet - au delà de l'ancienne station de ski des Fourquets, de rejoindre, à V.T.T., la " Collade des Roques Blanches ", qui se situe à 2200 m d'altitude, soit 9 km supplémentaires, pour un % moyen de 7 sur l'ensemble de la montée ! A noter que dans le même secteur on trouve les très beaux cols de la Descargue et de la Régine, réservés aux Vététistes. Le jour de cette sortie particulièrement sportive, deux groupes pourront être constitués : V.T.T., au départ de Prats de Mollo, soit 25 km >la Collade des R.B. Route exclusive pour les autres, soit + 35 km de montée et environ 1250 m de dénivelée. N.B.: il s'agit simplement d'une proposition de sortie " dans les hauts " (expression Réunionnaise), pour laquelle une date reste à fixer ... en temps voulu (!), avant ou après l' "enfer du Mont Tauch " et sa tour des Géographes.

MG

les séjours club le point.

Saissac (Montagne Noire) du 22 au 24 mai :

Nous sommes 38 inscrits. La brochure habituelle donnant tous les renseignements pratiques et en particulier les itinéraires sera distribuée prochainement. Rappel : il est possible de rejoindre le village à vélo (140 km). Le mentionner sur la fiche d'inscription au tableau.

Important : prière de verser le reliquat du séjour (110€ par personne) avant le 18 avril par chèque à l'ordre de l'amicale cycliste canétoise.

Murat (Cantal) du 28 juin au 4 juillet : Nous sommes 34 inscrits. Il est également possible de rejoindre le lieu de séjour à vélo, mais en 3 jours. Les intéressés inscrits doivent se contacter pour définir les étapes et les hôtels. Versement du reliquat (176€ par personne) pour le 25 mai.

BCMF Aurillac : 3-4 juillet : les intéressés doivent confirmer au plus tôt auprès de Bernard pour inscription globale et choix des prestations communes.

Peniscola (Espagne) du 20 au 26 septembre :

Nous sommes 36 inscrits. Il faut être 40 pour remplir le car. N'hésitez donc pas à en parler à vos amis, cyclos ou non. Les arrhes seront demandées ultérieurement. Le prospectus décrivant le voyage est disponible au club.

les randos CODEP de nouveau.

Le mois d'avril est un mois charnière : c'est le mois des dernières pauses café, et c'est celui des premières randonnées. Rappelons que l'ACC participe systématiquement aux randonnées inscrites au calendrier du CODEP et donc organisées par nos collègues des autres clubs. Participer, cela ne veut pas seulement dire « rouler », cela veut dire également « verser les 2,5€ »...ce qui est loin d'avoir été le cas l'an dernier. En effet, à chaque randonnée, nous étions souvent les plus nombreux et pourtant, nous n'avons fini que 3^{ème} au classement final. Ce qui veut dire que tout le monde ne verse pas son obole. C'est dommage, car rappelons que d'une part cette cotisation procure au club organisateur

un petit bénéfice qui lui permet de vivre et d'autre part, en ayant moins de payants que de participants, notre club se forge une réputation de mauvais payeur. **Alors, un petit effort pour cette année : participons vraiment aux randonnées...pour 2,5€.**

CODEP news

Stage initiateur : aura lieu les 23-24-30 octobre. Intéresse ceux qui veulent s'impliquer davantage dans l'accueil des nouveaux.

Printemps des cyclorandonneurs le 9 mai à Argelès : concerne plus particulièrement les néophytes. Journée où on roule au ralenti avec pic nic. *Nota : notre club organisera sa propre randonnée du matin ce dimanche-là.*

Randonnée de l'Aïoli le 13 juin : randonnée d'un nouveau type sur la journée destinée à découvrir les Aspres. Circuits en étoile à partir de Thuir. Possibilité de rouler le matin et l'après-midi après avoir dégusté une grillade au prix de ...1€. Au total, randonnées de 50 à 120 km dans la journée. Inscriptions en temps voulu.

Sant Jordi : cette randonnée montagnaise sur 2 jours aura lieu les 18/19 septembre. Mais c'est dès maintenant qu'il faut s'inscrire car les places sont limitées d'autant que cette année les Catalans du Sud sont invités. Donc ne pas tarder !

Barcelone-Perpignan-Barcelone (600km): cette randonnée à allure de cyclo sportive aura lieu les 29/30 mai. Inscriptions prochainement.

Site du CODEP : <http://pyrenees-orientales-ffct.org> Il est maintenant au point. Le consulter pour avoir les informations sur les activités du CODEP. Exemple : les photos des derniers stages y figurent.

Rappel licence : lors de chaque randonnée organisée dans le cadre du CODEP, il faut avoir sur soi la licence. Des porte-licences seront mis en vente prochainement au prix de 1,5€.

Projet 2011 : Perpignan-Figuères à allure cyclotouriste sur deux jours Précisions ultérieurement.

Le CODEP organise un séjour à Tautavel la semaine du 17 au 24 avril au profit des cyclos du reste de la France. Mais les cyclos du département – et donc du club - peuvent participer à une journée de leur choix Prévenir Gisèle Gardel, la présidente du CODEP, et apporter son pic nic.

LE PROGRAMME DU MOIS

Date	Heure	Randonnée	Organisation	Observations
04 avril	8H00	VINGRAU/TAUTAVEL	ACC	PC RIVESALTES
11 avril	8H00	FONCOUVERTE	ACC	PC THEZA
18 avril	8H00	LLAURO/VIVES	ACC	PC CORNEILLA
25 avril	8H00	RANDO DU MUGUET	VILLELLONGUE DEL MONTS	2.50 €
01 mai	8H00	LA BATAILLE/LA DONA	ACC	

Partageons la route

Ou plutôt le baladoir. Dernièrement, un petit peloton de l'amicale rentrait à la maison en passant par le baladoir de Canet sud. Celui-ci n'est en effet pas interdit aux cyclistes comme le montre le panneau à l'entrée. Ce n'est pas une raison pour rouler vite et surtout invectiver un piéton qui ne se serait pas rangé assez rapidement au goût d'un cyclo de chez nous. En effet, le baladoir est avant tout réservé aux piétons, les cyclistes n'y sont que tolérés. Il convient donc d'y rouler doucement et de toutes façons d'être poli avec les promeneurs à pied. C'est une simple question de politesse. Alors, partageons le baladoir !

Paris-Brest et retour

Cette super randonnée (1200 km en 90h00 maxi) est programmée tous les 4 ans. La prochaine édition aura lieu en août 2011, mais c'est dès maintenant qu'il faut y penser si vous voulez y participer. En effet, plusieurs brevets sont indispensables pour pouvoir s'inscrire. Et ils auront lieu prochainement ! Le 200 km se fera au départ de Herpian (34) le 25 avril prochain et le 300 km au départ de Fabrègues (34) le 12 juin. Les formulaires d'inscription sont disponibles à l'entrée de la salle Brondeau. Pour d'autres infos, contacter Michel Gleonec + site : audax-club-parisien.com Avis aux amateurs. Il y en aurait déjà deux. Devinez qui ?

Homme sécurité suite

Moi-même -j'ai le bonheur de faire partie des 95% de cyclistes encore en mesure de faire la nique au

AC CANET

professeur Schrader- je me suis senti suffisamment interpellé par cette affaire pour me pointer chez Décathlon histoire d'y faire l'emplette d'une selle raccourcie. Peine perdue : le vendeur, pourtant très au fait des choses de la pédale, n'avait jamais entendu parler d'un accessoire pareil.

« Une selle sans nez ? Qu'est-ce que c'est que cette connerie ? », qu'il m'a répondu en se grattant la tempe d'un index graisseux. « Mais ce n'est pas une connerie, voyons ! » ai-je rétorqué en expliquant que cet accessoire était chaudement recommandé par un très grand spécialiste « américain ». « **Regardez Lance Armstrong...** » « Il dit même que tous les cyclistes qui refusent de les utiliser finiront impuissants », ai-je encore précisé sans m'étendre sur la controverse des 5% pour ne pas faire dévier le débat vers une argumentation statistique nécessairement stérile.« Pfff... Les Américains, ils inventent vraiment n'importe quoi. Regardez Lance Armstrong, il est américain mais ça ne l'a pas empêché d'attraper un cancer des testicules », a conclu le vendeur persuadé d'avoir trouvé une faille majeure dans ma démonstration.

Bah, du coup, je fais sans. Enfin, pas sans selle, mais sans selle à bout coupé. Je continue aussi d'éviter les cols alpins autant que faire se peut même si je ne manque jamais, lorsque je passe devant un magasin de cycles, de m'informer des nouveautés dans ce domaine.

Mais de toute manière, et s'il devait m'arriver malheur, je ne suis pas inquiet : ma femme fait elle aussi pas mal vélo et le docteur [Irwin Goldstein](#), un scientifique bostonien encore plus maboul que son confrère, est convaincu que le clitoris souffre au moins autant que le pénis !

Comme quoi, il nous restera toujours les balades à vélo.

Bonne route à tous !