

# R.T.T Route & Tout-terrain

## Toute l'info des réunions de votre club



## Janvier cool, mais...

Janvier est déjà terminé. On a pu rouler, mieux que l'année dernière souvenez-vous des conditions climatiques de début 2009, mais sans forcer, le but ce mois-ci étant encore de rouler doucement en prévision de la saison à venir. Donc pas de problème, on a tenu nos promesses. Mais on n'a pas fait que rouler. On a également « festoyé ! » Réveillon au Mar i Cel pour les uns, dans un autre resto ou en famille pour les autres. Galette des rois, puis repas dansant avec à chaque fois une soixantaine de convives, repas du CODEP pour quelques uns, sans oublier l'apéro dominical. Les occasions de se retrouver étaient donc nombreuses. C'est ça aussi l'esprit club : le plaisir de se retrouver même sans vélo. Maintenant que les jours rallongent, on va pouvoir penser plus sérieusement aux objectifs de l'année et ils sont nombreux pour ceux qui veulent sortir des sentiers battus. Quels sont-ils ? Il suffit de consulter le calendrier préparé par Michel Gleonec dont un aperçu figure ci-après pour les découvrir. Alors maintenant, ceux et celles qui auraient un peu trop « hiberné » - on en connaît - ...à vos vélos !

### SOMMAIRE

Janvier cool	1
AG CODEP	1
Ligue LR	2
On mange	2
Vive le roi	3
Travel	3
Brrr	3
Longues distances	4
Périgord	5
Devinette	6
Sécurité	6
Programme du mois	6

## L' AG du CODEP à Canet

Pour la première fois de son existence, notre club a invité le CODEP à tenir son assemblée générale chez nous, à Canet. Manifestation réussie grâce à l'action des bénévoles de l'ACC qui ont fléché le parcours de la place Mèd' à la salle de l'Ecoute du port, préparé la salle et servi l'apéritif. Le président et le vice-président étant absents (oh !!!), c'est Jean Selles qui les représenta notamment auprès de Gisèle Gardel (présidente du CODEP) et de Jean Serré (adjoint à la mairie). Une soixantaine de personnes provenant de 25 clubs assistaient à la réunion. Voici en quelques mots la teneur des interventions.

### Rapport moral (Gisèle Gardel) :

Rappel des principales activités en mettant l'accent sur l'intérêt suscité par les stages (1ers secours et mécanique) ainsi que sur la volonté de rapprochement et d'échanges avec les cyclos de Catalogne Sud.

### Rapport d'activités (Christiane Dupuis) :

Progression des effectifs (plus de 1300 licenciés) mais part toujours modeste des cyclotines (16%) – existence de 3 écoles de cyclotourisme regroupant une centaine de jeunes – création de 2 nouveaux clubs à Baho et Cornella del Vercol ce qui porte à 33 le nombre de clubs.

### Rapport financier (Marc Decaudin) :

Le solde financier est positif comme chaque année.

### Commission jeunes/VTT (Eric Quilès) :

Caractère confidentiel de l'activité VTT. Création en mai prochain d'un circuit VTT familles à Argelès et d'une base VTT au château de Valmy.

### Commission sécurité (Gérard Tichadou) :

Certaines actions (anomalies constatées suivies d'interventions afin d'y remédier) ont

### PARTICIPATION

PRESENTS	+
----------	---

ABSENTS	-
---------	---

EXCUSES	+
---------	---

### RENDEZ-VOUS

5 MARS : REUNION
------------------

## AC CANET

été concluantes. Mais il regrette que les informations ne remontent pas systématiquement au CODEP

#### La formation (J Marc Bethèze) :

Rappel du contenu des différents stages organisés à Tautavel, St Estève et Villelongue courant 2009 et annonce le programme 2010. Notamment le stage « animateur club » 27 février et 6 mars et le stage « initiateur route et VTT » les 23,24 et 30 octobre.

#### Création d'une nouvelle randonnée : l'Aïoli » (Helios Roldos) :

Elle aura lieu le 13 juin au départ de Thuir. C'est une sorte de concentration départementale basée sur 7 ou 8 circuits de 15 à 120 km avec pour objectif majeur la découverte des Aspres. Les participants se retrouveront vers 12h30 à Thuir pour une grillade, l'après-midi étant libre.

Le représentant de la mairie a alors remercié Gisèle Gardel pour la bonne tenue des travaux et Jean Selles a remercié la municipalité pour le prêt de la salle et les représentants des clubs pour leur participation.

#### Rapport transfrontalier (JC Soria) :

Premier rendez-vous à Platja d'Aro les 27-28 février : randonnées communes de 80 km environ. Coût : 66€  
Mi-mai 2010 : raid Perpignan-Barcelone avec escale à Saint Cyprien.

Participation prévue de Catalans sud à la Sant Jordi.  
Randonnée commune prévue en 2011 dans les Albères.

#### Commission administrative et juridique (JC Soria) :

La plaquette relative à la Sant Jordi est diffusée dans tous les clubs. Une centaine de participants attendus. L'accent est mis sur les assurances, les certificats médicaux, l'accueil des nouveaux.

#### Roussillon challenge 2009 :

Récompense la participation des clubs aux randonnées au prorata de leurs effectifs. Notre club se classe 3<sup>ème</sup> (derrière Rivesaltes et St Cyprien).

#### Informations diverses :

Le séjour dans les Dolomites se présente sous les meilleurs auspices. Il manque quelques cyclos pour que le bus puisse partir de Perpignan. Coût : 450€

Les 10, 11, 12 avril, concentration de la ligue LR à proximité de Lunel (guidons du Languedoc)

28 avril-2mai : randonnée des cyclotines Aude-Ariège. Coût : 280€

A l'occasion de la semaine fédérale de Verdun (1-8 août) un repas commun ligue LR est envisagé.

#### En conclusion

Le président de la ligue LR, Pierre Testes, félicite les intervenants. Il remarque que les efforts des bénévoles

des PO en matière de cyclotourisme s'inscrivent dans un cadre régional où les membres actifs sont loin d'être des consommateurs en vélo. Le caractère innovant de la ligue apparaîtra cette année à l'occasion des « Guidons du Languedoc » à St Nazaire de Pezan ou encore à la concentration inter ligue du Pic de Nore (6 juin)

La séance a été clôturée par un apéritif offert par la municipalité et le club suivi d'un repas à « la Cigale Gourmande » où 50 convives se sont retrouvés dans une ambiance chaleureuse.

## Brèves ligue LR

Le concours photos 2010 aura comme thème : vélo et fleurs

Séjour dans les Dolomites du 4 au 12 juin 2010 : 5 inscrits actuellement

Pâques en Provence 2011 aura lieu du 23 au 25 avril à Laudun dans le Gard

## On mange et on ... danse

Chaque année à la même époque, le club organise son repas annuel. Et c'est devenu une habitude de le faire un vendredi afin d'être en forme le dimanche pour la sortie dominicale. Que les quelques « travailleurs » du samedi veuillent bien nous excuser de les faire lever un peu fatigués le lendemain! Cette fois-ci, c'est le restaurant du Casino (jeux) qui a été choisi. Un bon choix si l'on en croit les réflexions des 60 convives puisque la qualité était au rendez-vous. Qualité du menu, mais aussi du cadre et de l'animation. Et bien sûr de la participation ! Pour commencer, il a fallu d'abord montrer « patte blanche » pour entrer, mais quand on n'a rien à se reprocher, ce n'est pas un problème de présenter sa carte d'identité...à condition de ne pas l'avoir oubliée ! Ensuite il a fallu se trouver une place mais là aussi pas de problème, les tables de 6 favorisaient la constitution de petits groupes. Tout en dégustant les premiers plats, on a pu apprécier les talents d'un prestidigitateur qui faisait le tour des tables en suscitant l'admiration de tous. Puis vers 10 heures, le DJ a lancé la musique et les couples se sont aussitôt formés au son d'un paso endiablé sur une piste il

faut bien l'avouer un peu petite. Pas grave, l'essentiel était de se défouler et on s'est défoulé ! Jusque 2 heures du matin pour les plus résistants. Encore une bonne soirée. A l'année prochaine, et même avant si on veut participer à des repas-spectacles dans ce même Casino : chaque mois en effet, un repas à thème est proposé pour 22€ tout compris ! L'occasion de se retrouver entre amis. A suivre !

## **Vive le roi**

Nous étions une bonne soixantaine ce vendredi 8 janvier à nous souhaiter une bonne année 2010 dans notre local qui devient de plus en plus petit ! Même debouts, les amicalistes avaient en effet du mal à se frayer un chemin jusqu'aux galettes offertes par le club. Chaude ambiance comme le montrait la température générée par tant de monde qui appréciait de se retrouver après une semaine plutôt froide qui n'incitait pas grand monde à monter sur son vélo. Comme d'habitude, les couronnes n'ont pas garni beaucoup de têtes, et pourtant, il y avait bien une fève dans chacune de ces 16 galettes. Mais comme d'habitude en pareille circonstance, l'essentiel était tout simplement de se retrouver pour passer un moment ensemble ! Un grand merci aux organisateurs toujours aussi dévoués que discrets.

## **ACC TRAVEL AGENCY**

Saissac du 21 au 24 mai :

Nous sommes actuellement 38 inscrits. Il se peut qu'il y ait encore des places, mais il ne faut pas tarder. Une idée : rejoindre ce village pour ceux qui le souhaitent à vélo : environ 135 km selon l'itinéraire à définir. Le noter sur la liste affichée au tableau, pour partir ensemble !

Murat dans le Cantal du 28 juin au 4 juillet:

Nous sommes actuellement 32 inscrits. Mêmes remarques que pour Saissac pour la disponibilité et l'aller vélo (370 km en 3 étapes). En supplément : la possibilité de faire le BCMF d'Aurillac. Comme il

S'agit de faire 2 boucles au départ d'Aurillac, pas besoin de changer d'hôtel : on rentre (en voiture) le soir à Murat. Une douzaine de prétendants au moins se sont manifestés. Ce serait sympa qu'un maximum d'entre nous le fasse. Il est à la portée de tout cyclo correctement entraîné. A noter qu'en plus des 32 inscrits, un cyclo rejoindra Murat en vélo et repartira le lendemain en train et qu'un autre ne viendra que pour le BCMF. Tout est possible, à condition de prévenir !

Dans les 2 cas, l'usage de la remorque permettra à ceux qui rejoignent en vélo...de repartir en voiture !

L'Espagne : du 20 au 26 septembre, à Peniscola au Nord de Valence.

Comme c'est encore loin (dans le temps) nous n'avons pas encore tous les détails. Rendez-vous au prochain numéro. Un programme complet sera prévu pour les accompagnatrices. Pensez à réserver cette période !

## **Brrrr!!!!**

Il faisait froid ce dimanche 10 janvier. Le thermomètre affichait 0° et la météo nous promettait une tram' à 90 km/h. Pas étonnant qu'il n'y ait eu que 3 « candidats » au départ du club pour rallier Argelès. Etaient-ce des fous ? Des inconscients ? Non, plutôt 3 volontaires pour représenter le club à la pause café et montrer ainsi au club voisin qu'on ne les oubliait pas. En fait, au total, nous nous sommes retrouvés à 10 à l'arrivée, plusieurs autres cyclos du club s'étant joints à nous au fil des kilomètres. Et, comme la tram s'était bien calmée plus tôt que prévu, le retour depuis Collioure (on avait un peu coupé le circuit) s'est fait sans difficulté. Et au siège, nous étions encore plus nombreux, une bonne vingtaine, à prendre l'apéro bien au chaud. C'est ça aussi, l'esprit club : même si on ne roule pas, on aime se retrouver entre copains !

## Longues distances programme 2010 suite

*Suite de « d'une saison cyclo à l'autre »*

A l'aube d'une nouvelle saison qui commence réellement au tout début du printemps – s'agissant en particulier des sorties ou épreuves au long cours (LD=longues distances) - en dehors de 3 cycloportives hivernales dans le Gard ou en Provence 'Alès, Lubéron, Drôme), nous commencerons par accompagner Michel (Précloux) dans le secteur audois des Corbières en mars-avril et conformément aux propositions contenues dans le calendrier affiché salle Brondeau, un 1<sup>er</sup> choix sera effectué entre « Pâques en Provence, à Sault (84) et « Pâques en Quercy à Creysse (46) du 3 au 5 avril. A noter qu'une assez belle cycloportive se situe le 4 avril à Gignac (Nord de Pézenas34)

...  
Notre principal objectif (?) devrait cependant correspondre à une participation aux « Guidons du Languedoc », une concentration organisée dans l'Hérault par la ligue du L.R. du 10 au 12 avril. En parallèle, mais plus vers la fin du mois, du 28/04 au 2/05, un séjour itinérant allant de Leucate à Foix puis Boussens est proposé à nos chères cyclotines – qu'elles se le disent ! Ne pas oublier non plus la course de Sainte Marie.

Le mois de mai : il pourrait être l'occasion - pour certains acharnés de notre groupe - de participer à une 1<sup>ère</sup> cycloportive (la Roger Pigeon à Gignac se situant sans doute trop tôt, le 4 avril) avec deux propositions intéressantes : « la Lozérienne » le 9/05 et « l'Albigeoise » le 30/05, peu après le « stage ACC » à Saissac, à l'occasion duquel le Pic de Nore aura à nouveau été défié.

A noter justement qu'en parallèle avec le séjour audois, ceux d'entre nous qui auraient quelques velléités de participer au raid Paris-Brest-Paris en 2011 – sait-on jamais ? – le club de l'AC Clapiers, dans la banlieue nord de Montpellier organise la série de brevets fédéraux ou brevets audax de 200, 300, 400 et 600km exigés pour tout engagement au PBP en vue d'une présélection des candidats (>5000 en 2007, chiffre jugé excessif).

Au mois de juin : C'est le moment de l'année où le calendrier est pratiquement rempli du fait que les cycloportives, les brevets « audax » et les BCMF tendent à se chevaucher, si bien qu'en début de mois, le Jura pourrait attirer 2 ou 3 d'entre nous afin de participer au BCMF de Lons-le-Saulnier (la Franche Comté ne touche pas précisément notre région mais c'est très beau et vallonné à souhait) dès le 05/06 ou alors se réserver pour celui d'Annecy (les Aravis) les 19 et 20/06, soit un ou deux déplacements dans l'est à plus de 400km de nos bases.

Toujours dans la même période pré estivale, le séjour italien organisé par la ligue, peut attirer tel ou tel inconditionnel de la haute montagne, car vu d'ici, les Dolomites font rêver...dans la mesure où les grands champions du Giro sont passés par là. Par ailleurs, sans abuser du carburant pour notre conduite intérieure, je pense que nous pourrions nous retrouver au Pic de Nore, pour un débarquement tout à fait pacifique (le 6 juin) tandis que le week-end suivant, il s'agit d'un vrai brevet montagnard, allant de Luchon à Bayonne (les 12 et 13/06).

En 2008, nous étions trois à participer au Bordeaux-paris Randonneur (BPR), soit comme cyclotouristes, c'est-à-dire en 3 jours, soit en vrai randonneur pour Didier : pourquoi pas une répétition en 2010 - pas nécessairement avec les mêmes - afin de relancer une épreuve de 620km ( distance séparant Artigues, 33, de Ballainvilliers, 91 par des routes tranquilles et peu accidentées) qui a bien failli être rayée du calendrier

La fin du mois de juin : elle sera consacrée au Cantal, du 28/06 au 04/07, et avant d'effectuer cette route en 3 étapes de 130-140 km, rien n'empêche les plus courageux d'entre nous de passer par l'Ardèche, un autre département magnifique et surtout une organisation impeccable - pour « l'Ardéchoise » qui se prête à différentes formules, de 1 à 4 jours, au départ de Saint Félicien (07), c'est-à-dire que la cycloportive du samedi peut être avantageusement remplacée par une ou plusieurs randonnées, et à Sainte Marie, nous avons opté pour

« l'Ardèche verte » du mercredi 16 juin (après Copenhague, cela s'imposait et il ne manque plus que la petite reine verte !)...le plus gros souci étant l'hébergement sur place.

A noter que dans les circonstances de ce début d'été au pied du Puy Marie et de Super Lioran, la cycloportive de Tarascon/Ariège, placée le 27/06 est exclue d'office, à moins de rejoindre Murat en voiture : c'est fort dommage, car d'une année à l'autre, c'est toujours un régal, avec en particulier cette arrivée au plateau de Beille. Mais qu'à cela ne tienne, avec le programme proposé par Jacques, Jacqueline et Bernard autour de Murat, nous ne serons pas plus déçus qu'à Marvejols ou Jausiers, d'autant plus que ce séjour s'achèvera en apothéose sur les pentes du Pas de Peyrol dans le cadre du BCMF d'Aurillac (3 et 4/07) auquel nous serons plusieurs à figurer (?). Bien entendu le BCMF des Vosges à Colmar les 26 et 27/06 est reporté à 2011, contrairement au brevet montagnard des Pyrénées au départ de Saint Gaudens qui reste au calendrier 2010 (10-11/07)

A propos de « l'Etape du Tour », Pau-Col du Tourmalet, programmée le 18 juillet, il faut considérer qu'il y a deux candidats potentiels qui vont s'inscrire grâce au bulletin de « Vélo Magazine » fin janvier, mais après, c'est le tirage au sort qui retient moins de dix mille participants (9500 à Montélimar pour la dernière édition) : c'est donc la loterie...

En principe, la seconde randonnée « locale » après « la Route des Cathares », à savoir « l'Enfer du mont Tauch » est toujours prévue le 1<sup>er</sup> août au départ de Paziols (11)... dans l'attente d'une confirmation officielle de cette date qui conviendrait bien à Didier et à Jean Paul (?)

Sur le plan des longues distances, il ne reste guère que les « 24 heures du Mans cyclo » et placées après le 20 août, il est fort possible que l'ACCANET puisse aligner une équipe complète de 8 personnes, dans la mesure où l'on compte déjà 4 ou 5 volontaires pour le circuit Bugatti (Didier, Jean Paul, Daniel, JPL, à confirmer ultérieurement). Sans oublier la concentration départementale de la Sant Jordi, dans le Conflent, le Capcir,

la Cerdagne et le Fenouillèdes : 220km et 4500m de dénivelée en 2 jours avec un itinéraire nouveau cette année.

NB : A ce programme assez détaillé viendront s'ajouter, de manière ponctuelle, les randonnées du samedi dans les Corbières, le Minervois, le Fenouillèdes, les Albères ou le Vallespir et peut-être une organisation conduisant en 10 jours à saint Jacques de Compostelle (projet de Marc remis à 2011 (avec un vélo de route ou un VTT)

Bonne année cyclotouriste à toutes et à tous. Bonnes randonnées – toutes distances et vitesses confondues – sans oublier nos meilleurs vœux pour tout le reste ! M.G.

## Pâques en Périgord

Pourquoi pas en effet un week - end pascal - les 3, 4, et 5 Avril - avec votre " petite reine " préférée, sur les bords de la Dordogne, à Creysse, près de Bergerac? Il s'agit de la seconde concentration interligues proposée par la F.F.C.T. début Avril, en même temps que " Pâques en Provence " à Sault ( 84 ).

La région du Périgord présente de nombreux intérêts : vallée de la Dordogne, châteaux, villes de Bergerac, de Ste - Foy -la- Grande, de Sarlat, ainsi que les multiples sites préhistoriques regroupés au nord de Sarlat (Lascaux, Les Eyzies, etc : musées + visites de grottes ) . Bref, un patrimoine assez exceptionnel , qui comprend également Rocamadour et Monbazillac.

Creysse se situe à environ 400 Km de Canet et vous êtes donc invités à vous inscrire très rapidement du fait de possibilités d'hébergement limitées (pour une centaine de participants tout au plus)

**LE PROGRAMME DU MOIS**

Date	Heure	Randonnée	Organisation	Observations
07 février	8H30	CASTELNOU	ACC	PC ST-ESTEVE
14 février	8H30	LLAURO	ACC	PC TOULOUGES
21 février	8H30	CORBERE	ACC	PC BAHO
28 février	8H30	MONTESQUIEU	ACC	PC ST GENIS
07 mars	8H00	PAS DE L'ESCALE – TAUTAVEL	ACC	PC RIVESALTES

**Devinette cyclo**

Vous-êtes vous déjà posé la question : quel est le col le plus proche de Canet ? Certainement pas. À quoi bon ! Alors, le RTT vous la pose, cette question. Plusieurs réponses possibles viennent à l'esprit. Le col de la Dona peut-être ? On y est en une heure et demie environ, et même en une bonne heure seulement quand on est dans le groupe 1 et que la marinade pousse. Il est à 31 km et mesure très exactement 199m. Mais ce n'est pas le plus près. Le Pas de l'Echelle alors ? C'est vrai, il est plus proche de nous : 29 km avec 250 m d'altitude. Et entre ces 2 cols (en distance), il y en a un autre, situé à 29,5km : le col de Las Portas qui culmine à ...77m ! Si si tout le monde le connaît. C'est le col situé à la sortie de Port-Vendres en direction de Banyuls, à l'embranchement de la route militaire qui rejoint le fort et de la route de Madeloc. Mais ce n'est donc pas non plus le col le plus près. Alors qui est le vainqueur ? Comme on dirait aux Oscars : and the winner is... à 27 km de Canet et à 163m d'altitude....le col...le col... d'en Calbo ! Que tout le monde connaît ! Ou plus exactement que tout le monde a franchi...sans le savoir ! Il est situé 3 km après le rond-point surplombant Collioure en direction de Madeloc, à l'intersection de la route qui va à Consolation, en bas des 6 virages en épingle à cheveux. Vous le voyez maintenant ? Les puristes trouveront peut-être un col légèrement plus près dans le massif de Madeloc, mais là, il s'agissait de savoir quel était le col routier communément emprunté qui était le plus proche de Canet et plus exactement, du siège. Voilà, maintenant, vous savez !

**Rappel sécurité****Je respecte la signalisation**

Je m'arrête aux Stops, Je m'arrête aux feux tricolores

Je ne roule pas en contre-sens (sauf si cela est autorisé).

Lorsque je dépasse ou je tourne, je préviens les automobilistes

**Routes étroites sinueuses de montagne**

En descente Je conserve la maîtrise de mon vélo.

**Rouler en groupe :**

**Règle d'or :** Respecter les automobilistes comme on aimerait qu'ils nous respectent

**Comment :** Faire en sorte de ne pas être une gêne et leur permettre de nous doubler en toute sécurité.

**Aussi :**

-Nous ne roulons jamais à plus de deux de front.

**Si une voiture veut nous dépasser nous nous mettons sur une file**

-Si notre peloton gêne la circulation des automobiles, nous nous scindons en plusieurs petits pelotons séparés chacun d'une centaine de mètres afin de permettre aux automobilistes de nous doubler en sécurité.

**Question :** Combien de cyclistes doit comporter un peloton ? **Réponse :** C'est la gêne occasionnée aux autres usagers de la route qui fixe le nombre exact- 5 à 7 sur des routes étroites et sinueuses.- 15 à 20 sur des routes ayant de longues lignes droites.

**Règle du bon sens à retenir :**La longueur du peloton ne doit pas excéder 1/4 de la ligne droite avec un maximum 20 cyclistes.