



R.T.T Route & Tout-Terrain

Toute l' info des réunions de votre club

Année 2, Numéro 27

1 juin 2007

Dans ce numéro :

Rouler intelligent	1	People	4
Les Baléares	1	Presse	4
Rando Quillan	3	CODEP	4
Rando longue distance	3	St jacques	4
66 au secours du 17	3	Programmes	4

ROULER INTELLIGEMMENT

On l'a dit et redit, et on continue encore à le redire : on pourrait mieux rouler, on en a encore discuté lors de la réunion du mois de mai. Comment ? Trois résolutions ont été prises...mais seront-elles tenues ?

1) Créer 4 groupes.

Vu notre nombre (on a déjà été 50 au départ) et la différence de niveau et de motivation des différents cyclos, il faut constituer 4 groupes. Pas de problème pour le 1^{er} (les costauds) ni le 4^{ème} (le relaxe). Mais concernant les 2^{ème} et 3^{ème}, ce n'est pas évident. Ces 2 groupes concernent le « gros de la troupe » et il est difficile de les caractériser. Certains cyclos souhaitent rouler assez vite, mais pas trop loin d'autres plus lentement mais plus loin, d'autres assez vite et assez loin, et enfin d'autres pas trop loin et pas trop vite ! Que faire dans ces conditions ? Surtout qu'en plus beaucoup ne se décident qu'au dernier moment quand ce n'est pas en cours de route ! Et pourtant il faut faire quelque chose ! Alors, on peut opter sur la vitesse : le 2^{ème} groupe rassemblera ceux qui désirent rouler moins vite que les « costauds » mais sans traîner et le 3^{ème} ceux qui veulent rouler plus vite que les « relaxe ». Difficile de préciser davantage dans l'immédiat. Les départs seront légèrement échelonnés pour bien distinguer les groupes.

2) Rouler moins vite dans les villages.

On roule trop vite dans les villages. Et c'est dangereux : on peut heurter des passants ou des animaux. En plus, on se fait mal voir de la population locale. Et rouler moins vite est une occasion de se regrouper. Alors, en traversant les villages, ralentissons. Rouler à 25km/h maximum semble être raisonnable, et bien sûr moins vite si nécessaire en fonction des caractéristiques du village !

3) Privilégier le retour au calme.

Une habitude - une mauvaise habitude - est prise depuis longtemps : à l'approche de Canet, on a tendance à accélérer. Alors que c'est exactement l'inverse qu'il faut faire. Nous ne sommes pas des chevaux qui sentent l'avoine ! En effet, après une sortie plus ou moins intense, il faut préparer le cœur à revenir **progressivement** à un rythme normal. Il faut donc ralentir dans les derniers kilomètres. On ne s'en portera que mieux. Le vélo, c'est bon pour la santé, à condition d'être raisonnable. Alors, plutôt que faire la course à la pancarte, ralentissons à l'approche de celle-ci !

LES BALEARES

Les week-ends prolongés, c'est bien, mais une petite semaine, c'est mieux ! Surtout quand on va loin. C'est ainsi que le séjour aux Baléares a été mis sur pied du 7 au 12 mai pour la satisfaction des 45 participants. Il fallait en effet atteindre ce nombre pour avoir un prix intéressant. Mais comment y arriver, sachant que l'on avait le droit de transporter seulement 20 vélos ? En partie grâce aux amis des amicalistes,

ce qui nous a permis en outre de faire de nouvelles connaissances. Nous étions donc 45 plus le cubi de Gamay de Jacquot au départ de Canet ce lundi, lendemain des élections, à monter dans l'autocar en direction de

(Suite page 2)

PARTICIPATION	
• Présent: 48	(+)
• Excusé: 4	(=)
• Absent: 16	(-)
DATE A RETENIR	
18 MARS: PAUSE CAFE	
2 AVRIL: Réunion	

Barcelone. Embarquement sur bateau rapide (70 km/h en vitesse de croisière), 4 heures de traversée, arrivée à Palma, transfert à notre hôtel à 20 minutes du port, repas, installation...et il était déjà 22h00. Mise au point des circuits qu'il faudra adapter en fonction de la législation espagnole : le conducteur de car doit respecter des horaires de travail stricts. Pas grave : on s'adapte.

Mardi : par un grand soleil, destination Andratx, une quarantaine de kilomètres plus à l'ouest, pour tous, cyclos et accompagnateurs. Descente des vélos et remontage des roues et pédales sans encombre, les vélos ont bien supporté le voyage. Définition de 2 groupes : montagne et vallonné et première prise de contact avec les nouveaux circuits. Constatation générale : que les routes sont belles ! Quel plaisir de rouler sur un tel revêtement ! Mais que la signalisation est imprécise ! Heureusement que nous avons des hispanisants et catalanistes pour demander notre chemin. Quelques

bosses pour tout le monde et le retour s'effectue sur notre hôtel. Après-midi, visite commentée de Palma, écourtée par certains au fur et à mesure de leur soif, non de culture mais de boisson ! Baignade dans une eau déjà tiède. Le soir, spectacle flamenco. Journée bien remplie donc. Et le cubi est au frais.

Mercredi, surprise : le brouillard nous empêche de voir la mer ! Faire tant de kilomètres pour en arriver là ! Mais, comme chez nous, cet imprévu ne dure jamais longtemps. Les deux groupes partent donc en longeant la mer – sans la voir au début – et font leurs 65 ou 95 kilomètres sans problème, en dépassant le cap Blanc, encore tout embrumé. Direction la cala Py pour un groupe, un petit col pour l'autre. Après-midi shopping ou baignade et le soir super spectacle digne du « Super Cabaret » de Patrick Sébastien (le numéro de jongleurs y est d'ailleurs passé). Et pendant ce temps, à Canet, le feuilleton Manaudou se poursuivait....

Jeudi, l'autocar n'est disponible qu'à 10h00 (législation oblige). La rando vers le Soller est transformée en rando au monastère de Cura,

pour un groupe, et à la Cala Pi pour l'autre. Découverte de petites routes au revêtement impeccable, mais à la signalisation toujours aussi aléatoire. Découverte de route se transformant sans préavis en autoroute donc interdite aux vélos, de route en travaux, mais sans déviation... et on arrive pourtant à bon port. L'après-midi, excursion aux gorges du Drach, avec concert embarqué dans un cadre enchanteur. Au passage, arrêt dans une fabrique de perles. Les cartes bleues ont chauffé raisonnablement sans plus, merci pour votre sagesse, mesdames. Le soir, comme tous les soirs, danse pour ceux (et celles surtout) qui le désirent. Et le cubi est toujours au frais.

Vendredi, journée pique nique pour tous. Autocar jusque Inca. Reformation des 2 groupes pour faire 2 itinéraires spécifiques jusque Pollença. L'occasion pour un groupe de découvrir un superbe parcours en moyenne montagne et pour l'autre une route presque entièrement réservée aux vélos. Ensuite, c'est l'attaque du cap de Formentor, où chacun fait demi-tour où il le souhaite, la route, très vallonnée, menant à un cul de sac 20 km plus loin. Mais quel beau cul de sac pour les 6 qui arrivèrent au phare ! Pique nique sur la plage, au fur et à mesure de l'arrivée des cyclos, apéro « Martinez » sans oublier le cubi de Gamay qui a enfin trouvé son utilité. Baignade, puis à l'arrivée, remise en condition des vélos pour le voyage retour. Apéro final autour de la piscine, à côté d'un mariage allemand pittoresque.

Et c'est malheureusement déjà le retour le samedi, un dernier pique nique sur le bateau et la fin du cubi. Au total, un petit séjour qui a permis de découvrir de nouveaux horizons, à vélo ou en car, de faire



de nouvelles connaissances, et d'apprécier le professionnalisme de Sylvie et du chauffeur Arcadi. Sans oublier la cure de sangria qui n'a fait de mal à personne, du moins on l'espère. On parle déjà de « remettre ça » l'année prochaine. Mais ailleurs bien sûr. Où ? Pourquoi pas en Italie ? On demande

ses difficultés, il faut bien l'avouer- en parcourant aux alentours de 100km pour 1500m de dénivelée. Bravo tout le monde et surtout les filles, car elles étaient trois courageuses! C'est vrai, on n'a pas eu de soleil, mais pas de pluie non plus et surtout, très peu de vent

surprise, un rayon de soleil, mais que de nuages ! Que faire ? Demi-tour ou continuer ? A 7 voix contre 1, il a été décidé de continuer. Après ces 1200m de dénivelée, le col de Campérié a semblé être une aimable plaisanterie. Halte casse-croûte et en route pour le 3^{ème} col de la journée, le col d'Aussières. A nouveau du sérieux ! Surtout qu'une petite bruine est venue s'inviter. Descente sur Sournia et enfin, le 4^{ème} et dernier col : Roque Jallère. Encore 500 m de dénivelée, et encore un peu de pluie, mais « acceptable ». Au total, 120 km, 2500m de dénivelée, et quelques mm de pluie. Et surtout une belle rando, malgré le temps maussade. A dans 3 semaines dans les Corbières



RANDO À QUILLAN

Le jour de l'Ascension, il n'y a jamais de rando programmée dans les PO, mais il y en a toujours une dans l'Aude, plus précisément à Quillan. C'est ainsi que depuis plusieurs années, des Canétois font régulièrement le déplacement. Que des avantages : randos très bien organisées, parcours nouveaux chaque année et toujours attractifs, des itinéraires du matin, des itinéraires de l'après-midi que l'on peut mixer selon ses désirs, un ravitaillement digne d'un vrai repas : œufs sur le plat, grillades, et le reste, plateau repas avec apéro à midi... alors pourquoi s'en priver ? Cette année, nous étions 12 représentants du club à découvrir les beautés de cette région - et

contrairement à notre cher Roussillon ! Alors, c'est promis, on revient en 2008, et en plus grand nombre ! Cuxac d'Aude le 8 juillet

RANDO LONGUE DISTANCE : ON L'A FAIT!!

Plevra, pleuvra pas ? Ira, ira pas ? Les 12 inscrits à cette sortie longue distance et surtout grosse dénivelée de ce samedi 26 mai se sont posés ces questions jusqu'au départ. La météo était en effet plus qu'incertaine. Finalement, c'est 8 fanas montagne, un peu inconscients, qui se sont donnés rendez-vous à Marquixanes pour « faire » au moins le col de Jau. Arrivés au col, 1506m,

LES 66 À L'AIDE DES 17

Ou si vous préférez, les cyclos de Canet guident les cyclos des Charente Maritimes sur leurs itinéraires préférés. Jean (encore un !) des Charente Maritimes possède un appart' à Canet et de ce fait connaît bien notre région. C'est pourquoi il a voulu faire partager son amour du Roussillon aux membres de son club en leur organisant un court séjour pendant le pont de l'Ascension. L'ACC s'est proposé de lui fournir des guides dans la mesure du possible. Pas le jeudi, car les Charentais roulaient l'après-midi, mais 2 le vendredi et le samedi et 1 le dimanche. On a ainsi pu leur montrer la région d'Opoul, de Cerbère et de Montesquieu. C'est sympa de se rendre de petits services entre clubs, et c'est toujours enrichissant de faire de nouvelles rencontres. On recommencera si l'occasion se présente.

LE PROGRAMME DU MOIS

DATE	HEURE	RANDONNEE	ORGANISATION	OBSERVATION
03-juin	07:30	BOUCLES SOLERIENNES	LE SOLER	
10-juin	07:30	BOUCLES PIANNENQUES	PIA	
16-juin	07:30	CORBIERES	ACC	avec assistance
17-juin	07:30	FEUILLA	ACC	
24-juin	07:30	RANDO DES FONTAINES	ST GENIS	

PEOPLE

- Reçu une carte postale de Corse de Michel Gleonec.
- Lucien, de passage à Canet a récupéré de son accident de vélo et souhaite le bonjour à tous les membres du club.

Merci aux heureux lauréats qui nous offrent l'apéro du 4 mai : Jean Cintas (74 ans) – grand Louis (71ans) - François (63 ans) – et Edouard, nouveau retraité, bienvenue au club !.

REVUE DE PRESSE

-Le Cycle. Le club n'est pas abonné, mais ceux qui le sont y ont découvert de bonnes idées dans le numéro de juin pour gérer la chaleur :

-se couvrir : Ne jamais pédaler la tête nue, penser à refroidir le crâne et la nuque.

S'arrêter au moindre signe avant-coureur d'insolation

Crème solaire anti UV

-Eviter la panne :

Ne jamais se mettre dans le rouge à l'entraînement plus de 15 minutes

Avant le départ, prendre le temps de s'échauffer et de s'étirer

Ne pas hésiter à lever le pied au moindre signe d'alerte cardiaque

Un effort violent doit être nécessairement accompagné d'une hydratation abondante

Apprendre à doser ses efforts pour éviter le redoutable coup de chaleur.

-s'hydrater :

Boire avec régularité et modération. Ne pas succomber à la tentation de vider le bidon d'un coup L'eau pure sert surtout à faire tomber la température corporelle. Elle n'apporte aucun apport énergétique

Il faut que la boisson soit consommée à température ambiante afin d'éviter toute perturbation de la flore intestinale.

-Cyclonet mai 2007 : la revue des dirigeants de clubs. Quelques informations administratives...

Revue Cyclotourisme :

- équipement des pistes cyclables : un danger pour les cyclistes
- le VTT, une autre façon de voyager
- le voyage à vélo
- les allergies respiratoires
- le poisson, un modèle nutritionnel

BREVES DU CODEP

Le CODEP vient de nous apporter quelques précisions concernant des activités à venir, entrevues lors du dernier numéro du RTT :

* 2^{ème} Sant Jordi (rando catalane les 8 et 9 septembre): le bulletin d'inscription est disponible au siège. Dernier délai : 18 août

* « Cyclo t'aide ». Rappel : le but est de solliciter les cyclos des départements traversés afin qu'ils fassent un « bout de chemin » avec les membres de cette association lancés sur un tour de France humanitaire. Détail des 2 bouts d'étape nous intéressant :

Vendredi 8 juin : Maury (vers 13h00) – Estagel – Cases de Pène – Peyrestortes – Perpignan Samedi 9 juin (7h00): Perpignan – Canet – Barcarès – Salses – Fitou – Sigean.

Ceux (et celles) qui seraient intéressés par cet accompagnement se feront connaître.

Perpignan – Barcelone – Perpignan aura sans doute lieu les 31 mai - 1^{er} juin 2008

LA RANDONNEE DE LA SAINT-JACQUES

Le grand rendez-vous de l'année, c'est la rando de la Saint Jacques. Ce sera le dimanche 15 juillet. Comme d'habitude, il est demandé à chacun d'être disponible pour accueillir les 350 cyclos venus du département et d'ailleurs ; ce jour là, exceptionnellement, on ne roule pas ! Il est demandé à chacun de s'inscrire au tableau à l'endroit qu'il souhaite occuper. Cette année, un petit changement : il n'y aura que 2 ravitaillements au lieu de 3. La rando sera suivie d'une grillade au club pour le prix modique de 10€. Les postes à tenir sont les suivants : départ et arrivée – ravitaillement Salses – ravitaillement Pas de l'Echelle – fléchage – distribution d'affiches - grillade

Bonne route !!!