

R.T.T Route & Tout-Terrain

Toute l' info des réunions de votre club



alors, on roule quand??

C'est vrai, on peut se poser la question ! Le mois de mars était plutôt prometteur et on a pu se défouler, mais voilà qu'avril est arrivé avec ses gouttelettes d'eau qui tombaient plus particulièrement certains dimanches. Résultat, personne à la pause café de Theza ni à la randonnée de Villelongue dels Monts. Et pour être sûr de pouvoir rouler, il valait mieux, quand on le pouvait, rouler dès qu'il faisait beau – quelque soit le jour ! Courage, nous sommes en mai, alors on peut espérer enfin le vrai beau temps et les vraies belles randonnées ! A propos de randonnées, il est rappelé que l'on peut partir du club, comme d'habitude, mais aussi du point de départ de la rando en y allant en voiture pour effectuer les longs parcours.

Dans ce numéro :

Une goutte de pluie	1
Anniversaires	1
Dans le course	1
La lère	2
Les vosges	2
Histoires de randos	2
Lozère	3
Espagne	3
CODEP	3
Ligue	3
Des chaussettes	4
Programme du mois	4

bon anniversaire

Ou plutôt, bons anniversaires ! Nous étions en effet une dizaine à fêter notre anniversaire à l'issue de la réunion mensuelle d'avril. Par ordre non pas d'âge (à la demande de Véro on ne les dira pas) mais de progression dans le mois, il s'agissait de Jean Levert, Michel Gleonec, Jean Patrice, Jacqueline, Didier, Véronique, les 2 Bernard et Eliette. Michèle avait concocté un punch qui eut des effets heureux sur l'ambiance, certains ou plutôt certaines (on ne les nommera pas) étant déchainées ! A qui le tour ?

l'ACC en première ligne

«Course cycliste le jour des Rameaux à Sainte Marie» !

Sacrée info dans notre journal local ... info qui mérite bien d'être affichée au Club !

Surtout que l'après-midi est réservée aux compétiteurs !

Petite montée d'adrénaline ... je prends contact avec l'organisateur pour m'inscrire : je dois saisir cette opportunité de pouvoir ressentir ces émotions intenses de compétition que d'autres collègues du Club ont partagé avant moi !

Je trouve tous les détails (20 tours soit 45KM) du déroulement de cette journée sur le Net. L'échéance approche, mes pédales frétilent...

PARTICIPATION

PRESENTS	38
ABSENTS	Trop
EXCUSES	4

RENDEZ-VOUS

21 Mai 09 7H00 : Argelès
23 mai 09 7H30: Lézignan
25 Mai 09: réunion Lozère
5 Juin 09 19H00: Réunion

Arrive le jour J, Jean – Paul et moi sommes sur la ligne de Départ : moment intense. J'ai pris soin de prendre conseil auprès de mes aînés pour réussir mon départ. (VDV, TAMBURBU, JACKY, J,PIERRE, ET MIMILE) Je suis prêt et concentré.

Et voilà le peloton lancé derrière la voiture du commissaire de course, pour les 5 tours d'échauffement. L'allure est soutenue, la tension est palpable ...

Premier virage : je prends mes marques. Deuxième virage : ça



roule !

Arrive la ligne droite : on prend de la vitesse, beaucoup de vitesse mais heureusement, elle est limitée à 50 km/h en ville !

Fin du cinquième tour et fin de la rigolade ...

Je me situe dans les 10 premiers ... on se jauge ... et c'est parti pour 15 tours de folie ! (petit compétiteur mais compétiteur quand même !)

J'emboîte le groupe de tête, en tenant 5 tours, pour me faire porter le plus longtemps possible (mais sans sucer les roues ...), mais peu à peu, le groupe s'éloigne mais ... pas mon courage !

Je dois me maintenir à une vitesse de 35 - 38 km/h jusqu'au bout. Trois jeunes d'une vingtaine d'années en profitent pour m'emboîter les roues mais ils ne se gênent pas pour me laisser devant et dans le vent pendant 2 tours ! Je râle : «ça se fait de relayer ...» la leçon est comprise.

Au fil des tours, mon fan club m'encourage, ma Maman, Nicole, Sylvie ,amis cyclistes et voisins , c'est bon pour le moral . !!!

Restent 3 tours et le peloton de tête me dépasse... du coup, la vitesse atteint les 45 km/h ! Je jubile ... jusqu'à la dernière ligne droite où les «vilains» ont encore accéléré ! Il me reste 600m avant l'arrivée et je vois les collègues cyclistes passer la ligne sacrée.

Mais je suis heureux et fier d'avoir été compétiteur au moins une fois !



IL me reste une année pour préparer la prochaine édition.

A noter l'honorable 1ère place de Jean-Paul qui ne courrai pas dans la même catégorie que moi

Edouard

de randonnées en randonnées

Après la superbe sortie du 4 Avril dernier dans les Corbières - un grand merci à MPX pour le choix du parcours - qui fut une réussite avec 15 participants et en raison d'un temps printanier , ce même mois d'Avril aurait dû être marqué par une longue escapade dans l'Aude dans le cadre d'une sortie type "brevet Audax " de 200 Km programmé pour le samedi 25 Avril et qui fut reporté pour des raisons météorologiques .

A défaut de ces 200 bornes, nous étions tout de même huit acharnés pour nous attaquer à la Madeloc puis au col de Banyuls,

1ère de l'année

La première ? Il s'agit de la 1^{ère} sortie longue distance. Comme elle avait lieu dans les Corbières, on se demandait si la malédiction attendant à ce massif allait encore frapper. Et bien non, mais ça a failli ! La rando était en effet initialement programmée le 28 mars. Mais pour des raisons de calendrier, elle a été repoussée au samedi suivant. Quelle belle opportunité : le 28 mars, il a plu, alors que le 4 avril il a fait beau. Nous étions 16 tentés par l'aventure, l'absence de voiture suiveuse n'ayant pas freiné les ardeurs. Au départ de Rivesaltes, ils étaient 11, rejoints aussitôt par un petit groupe de 5 qui avait voulu rajouter des kilomètres en partant de Canet ou Sainte Marie à vélo. Parcours classique mais qui plait toujours : Tuchan, Durban et retour par Opoul. Au passage 5 cols, 1200m de dénivellée, et selon le départ, 100 ou 145 km. Une rando comme on les aime : une bonne cohésion, pas de flingueurs, les premiers arrivés aux cols attendaient les suivants, un lieu de pique nique sympa, et on l'a dit, le beau temps. On en demande !

ah! les vosges

La météo avait décidé de fonctionner à l'envers : il ne faisait pas trop beau chez nous, mais il n'en était pas de même ailleurs, et en particulier dans les Vosges ! Coup de chance pour Michèle et Bernard qui étaient partis justement là-haut pour fêter un anniversaire en famille et qui en ont profité pour se faire une petite trentaine de cols à VTT sur des pistes toujours aussi belles et bien balisées. Mais attention ! Les balises concernent avant tout les petits chemins pour randonneurs à pied et il faut donc bien regarder la carte avant de s'y aventurer car ces chemins deviennent rapidement pour les vététistes de redoutables « sigle tracks » si l'on n'y prend pas garde...ce qui nous est arrivé bien sûr. Mais une fois seulement ! Au total, à part 1 ou 2 km ardu, on le répète, que des belles pistes, des dénivelés et des pourcentages très acceptables. Mais aussi, de la neige ! A la mi-avril, à 900m d'altitude, les pistes exposées au nord étaient encore couvertes de neige les rendant impraticables. On a bien essayé au début de rouler quand même mais ce n'était vraiment pas possible, à part sur une petite route où la neige était bien tassée. On a donc dû revoir les itinéraires. Mais au total, de superbes paysages du côté de Gérardmer avec ses lacs bien sûr, mais aussi ses jonquilles parsemant les champs par centaines de milliers et ensuite du côté de Raon l'Etape avec ses lacs également et une piste cyclable de 30km serpentant le long de la rivière « la Plaine ». On y retournera l'année prochaine !

avec soit un retour direct à Canet, soit un prolongement sensible en territoire espagnol afin de rejoindre la côte à Llança pour les trois hypermotivés du groupe qui atteignent Canet ou Ste - Marie avant 17 H soit près de neuf heures de selle, 150 Km et 2100m de dénivellée : il s'agissait de Didier, Bernard et Michel en pleine préparation d'objectifs élevés se situant dans les départements 06 et 2A.

Ces efforts ont été prolongés le samedi 2 Mai autour de Prades et de Sournia avec la randonnée Conflent Fenouillèdes qui sur une centaine de kilomètres et quelques 2100 m de dénivellée nous a permis de découvrir des routes agréables et des paysages grandioses dignes des P.O (Echos à lire le mois prochain), tandis qu'il ne faut pas perdre de vue la grande randonnée "As-censionnelle" du 21 Mai dans les Pyrénées Catalanes ou les Albères, c'est-à-dire le brevet UFOLEP de 180 Km avec plus de 2500 m de dénivellée.

En ce qui concerne la montagne ou les cols, les dates des 13 et 14 Juin sont à enregistrer pour la Sant - Jordi au départ de Vinça pour ceux qui ne rejoignent pas le Tarn et par ailleurs un projet est d'ores et déjà très avancé : il s'agit le 4 Juillet de réaliser une sortie assez sportive dans les Pyrénées Audoises au départ d'Axat : distance = 100 Km, dénivellée = 2000 m avec une difficulté majeure -le port de Pailhères et accessoirement le col de Chioula. Nous sommes a priori cinq volontaires pour un covoiturage à partir de Canet, mais tout cela sera précisé sur le tableau au siège courant Juin après le séjour Lozérois et avant l'Ariégeoise (4 participants à ce jour)

Autant dire que le printemps 2009 sera bien mis à profit par les cyclos canétois ! M.G.

Si vous aussi avez fait une escapade à vélo, racontez-la sur le RTT, ça pourrait donner des idées et des envies !

la Lozère ça se précise

La Lozère, c'est ce mois-ci ! Plus précisément, c'est le 29 mai le départ. Ce qui veut dire que le fascicule habituel va bientôt être distribué, que la réunion préparatoire aura lieu le lundi 25 mai à 19h00 et ...qu'il est demandé de verser le complément du séjour, ce jour-là dernier délai.

C'est à dire 355€- 50 €d'arrhes = 305€/par personne.

Merci d'y penser sans qu'on le rappelle à nouveau...

l'Espagne aussi

Bien sûr, c'est plus loin dans le temps puisque c'est fin septembre. Mais comme il faut réserver l'hôtel plusieurs mois à l'avance, il faut se décider maintenant. C'est pourquoi les 120€ d'arrhes sont demandés pour le 15 mai. Nous sommes donc 45 inscrits sur la liste principale et il y a 45 places ! Mais une liste complémentaire est en train de se constituer. Dernière minute, le bus comportera peut-être 50 places. Alors, plus de problème.

brèves du CODEP

Suite à la réunion des présidents de club du 17 mars, le CODEP communique plusieurs infos :

- ◆ Assurances : les clubs FFCT ne peuvent accepter que des « visiteurs » FFCT. Exception faite en été pour les clubs des stations qui ont une assurance spéciale.
- ◆ Nouveaux clubs : Toreilles et Cornella del Vercol devraient nous rejoindre prochainement au sein du CODEP 66.
- ◆ Randonnée transfrontalière CODEP: sur 2 jours, la première devrait avoir lieu en 2010. Elle sera accessible à un maximum de cyclos.
- ◆ Rappel : il existe une « randonnée permanente » de 600km traversant la Catalogne Nord et Sud et Andorre organisée par Bompas. Une bonne occasion de voir du pays pas trop loin.
- ◆ Inscriptions pour la randonnée du CODEP, la San Jordi clôturées le 20 mai.
- ◆ Une journée « vide-vélos » pourrait être programmée. Lors de la concentration d'automne du Boulou ?
- ◆ La revue FFCT demande des articles. A vos plumes !
- ◆ Sécurité : faire remonter les « points noirs » rencontrés avec photos pour faire intervenir le CODEP auprès des autorités. *NDLR : on l'a déjà fait, mais peu d'effets.*
- ◆ Le classeur « mécanique » de la FFCT est disponible pour 10 € *NDLR : se faire connaître si vous êtes intéressé. Ce document, que l'on peut consulter au club, est très bien fait.*
- ◆ Un guide des bonnes adresses en Catalogne pourrait être réalisé. Si vous connaissez des restos, hôtels, magasins etc. qui ont un bon rapport qualité/prix, faites le savoir.

brèves de la ligue

Evolution des Guidons du Languedoc:

Après une réflexion en bureau, il est proposé de les organiser désormais sur un week-end à la carte, sur 3 jours : soit un samedi, dimanche et lundi (Pentecôte par exemple), soit un vendredi, samedi et dimanche à tour de rôle dans chacun des 5 départements (34 > 11 > 66 48 > 30). Le traditionnel repas du dimanche serait conservé, l'intendance des autres jours serait laissée à l'initiative de chacun (repas tiré du sac à midi, pas de ravitaillement), et la participation aux circuits proposés ces jours là serait facultative. Le club organisateur proposerait un panel de formules d'hébergement et de repas pour le soir: Hôtellerie en demi-pension, gîte ou chambre d'hôte, camping, ... le choix de la date pourrait être fixe (2e week-end de mai par exemple), ou aléatoire en fonction du calendrier, pour se caler sur une organisation départementale. Une décision sera prise après concertation à la réunion du CD du 26 septembre, mais d'ici là le club de St Nazaire de Pézan, qui doit accueillir les Guidons 2010, sera consulté pour tester la formule.

LE PROGRAMME DU MOIS

DATE	HEURE	RANDONNEE	ORGANISATION	OBSERVATION
01 mai	08:00	RANDO FEUILLA/OPOUL	ACC	
02 mai	08:00	CONFLENT-FENOUILLEDES	ACC	À partir de Marquixanes
03 mai	08:00	BANYULS	ACC	PC Président
10 mai	07:30	LLAURO-VIVES	ARC	
17 mai	07:30	Rando de la Fève	Palau del vidre	
21 mai	07:00	TOUR DES PYRENEES CATALANES	ACC	Départ Argelès
23 mai	07:30	100 km CYCLOTINES	ACC	Départ Lézignan
24 mai	07:30	FONCOUVERTE	ACC	
31 mai	07:30	Les boucles solériennes	Le Soler	
06 juin	07:30	FORCA REAL	Millas	500 m de délire

NDLR : les « guidons du Languedoc » sont en fait une concentration régionale. Le club qui n'y participe jamais (dommage !) a failli y aller cette année, mais ne l'a pas fait par manque de candidats. C'était le 5 avril. Pourquoi pas l'année prochaine avec la nouvelle formule ?

Proposition de séjours à l'étranger:

Après consultation d'un autocariste toulousain qui possède de l'expertise et des références dans ce domaine, la Ligue souhaite proposer à partir de 2010 un voyage sur une semaine à l'étranger.

Pour un tarif inférieur à 500 euros, en demi pension en hôtel 3*, pourraient être proposées: La Cantabrie (Espagne), la Côte Adriatique ou les Dolomites (Italie du Nord).

A l'unanimité, le choix se porte sur les Dolomites, en juin 2010 (du 5 au 12 juin en principe)

Nouveau : la FFCT organisera en 2010 l'Arc Alpin (Innsbruck/Albertville)

Projet de randonnée « cyclotone » en mai 2010 :

Leucate – Boussens (31) soit 282 km en 4 jours à allure cyclotone. Approximativement 2700m de dénivellée. Etapes : Tuchan – Quillan – Foix.

NDLR : parcours réalisable par toute cyclotone un peu entraînée. Pensez-y dès maintenant mesdemoiselles !

chaussettes ...

de contention !

Eh oui, les chaussettes de contention peuvent rendre de grands services aux cyclos. Pour nous aider à récupérer. En effet, quand les toxines produites par l'effort commencent à s'accumuler, les douleurs musculaires et les crampes font leur apparition. Après l'effort, l'intérêt de ces chaussettes est d'apporter un drainage rapide des muscles avec des points de compression spécialement étudiés. En 2009, de nombreuses équipes pro utilisent ces chaussettes de récupération dès la fin de la course. L'avis est unanime : la récupération est plus rapide, les jambes sont moins lourdes. Alors, pourquoi pas nous ? Etude complète dans « le Cycle » de mai.

Bonne route !!!