

# R.T.T Route & Tout-Terrain

Toute l'info des réunions de votre club



## le beau temps est revenu

Après un hiver, qualifié d'exceptionnel même par les vieux catalans, le printemps est arrivé avec une météo beaucoup plus adaptée au vélo. On en a profité pour se lâcher et rattraper le temps perdu. Vélo de route, VTT montagne et plaine, il y en avait pour tous les goûts. On a même commencé à ressortir les cuissards courts. Pas de doute, la saison s'annonce sous de bons auspices. Ca tombe bien, on a pas mal de projets en tête, comme on le verra plus loin. Alors, pas d'hésitation, roulons ! Et en respectant le code de la route bien sûr ! Pour me faire mentir, le dernier week-end de mars a été pluvieux. Satisfaction, nombreux ont été les amicalistes au pot de l'amitié de midi en ce Dimanche.

Dans ce numéro :

Beau temps	1
4 de plus	1
VTT nouveau	1
Choucroute	1
Bon anniversaire	2
PCC ACC	2
Club house	2
Ireland	3
Info séjours	3
VTT découverte	3
Vélo découverte	3
Rdv à pas manquer	4
Sécurité	4
Ptit dèj	4
Programme	4

## 4 de plus

4 de plus à quoi ? Au diplôme de premiers secours. En effet, Louis, Marc, Jean Paul, et Daniel ont suivi avec succès le stage organisé par les Sauveteurs Catalans et le CODEP. Ils sont donc aptes, comme une dizaine d'entre nous, à intervenir en cas d'accident notamment sur la route. En cas de problème, n'hésitez pas à faire appel à eux. En espérant bien sûr qu'on n'aura jamais à le faire !

## VTT, c'est reparti

Après plus de 4 mois d'hibernation, quelques vététistes, 5 très exactement (Jean Louis, Jean Pierre, Edouard, Joël et Bernard), ont repris du service. Cet hiver pas très propice aux randonnées en montagne ayant l'air de se terminer, Jean Louis Petit a profité d'une « fenêtre » de beau temps pour organiser la première sortie VTT de l'année. Volontairement sans beaucoup de pub, car cette sortie s'annonçant plutôt « hard », elle n'intéressait que les chasseurs de cols invétérés et risquait d'en dégoûter d'autres, moins fanas de poussage et portage en plus du roulage. Les 5 chasseurs sont donc partis ce mardi 3 de Tuchan pour un périple de 60 km agrémenté de 10 cols. Belles pistes au départ et à l'arrivée, mais aussi des sentiers, de la rocaïlle, des épineux. Il a bien sûr fallu faire de la topo, sans GPS, et trouver ces fameux cols, ce qui était loin d'être évident pour quelques uns dont un qu'on n'a pas trouvé, que personne ne connaît bien sûr : le col du Soul. A 245m d'altitude seulement, mais quelle galère pour finalement ne pas y arriver ! Alors pourquoi se donner tant de mal ? Par masochisme ? Non bien sûr, quoique...mais tout simplement pour le plaisir de découvrir des horizons nouveaux, des cols nouveaux, et tout simplement de passer une bonne journée (8 heures de

selle) entre amis partageant la même passion. Que les autres vététistes se rassurent, il y aura d'autres sorties VTT accessibles à tous !

Et elle a existée par l'intermédiaire de l'office municipal des sport de Thuir. Une randonnée de 28 km en direction du ROC de MAJORQUE 432 m d'altitude au dessus de Castelnou. L'ACC étaient représentée par 4 VTTetiste bravant le vent. Une randonnée sympa ou les organisateurs avaient prévu "l'esmorzar" ("le ravitaillement catalan") en haut du Roc de Majorque et un apéritif à la fin de la randonnée. On relate plusieurs chutes spectaculaires parmi nos participants, mais sans gravité. C'est ça le VTT.

## ach, la bonne choucroute

Ce premier vendredi du mois, beaucoup de monde à la réunion mensuelle. Etonnant quand on sait que l'USAP jouait contre le Stade Toulousain. Mais elle était suivie de la choucroute que l'on pourrait maintenant qualifier d'annuelle. Choucroute qui a failli ne pas avoir lieu, le maître queue Daniel ayant du déclarer forfait au dernier moment, pour

PARTICIPATION	
PRESENTS	35
ABSENTS	31
EXCUSES	2
RENDEZ-VOUS	
LUNDI 4 MAI 08 : réunion	

cause d'hospitalisation (opération de la hanche, tout va bien). Que faire ? Tout annuler ? C'aurait été dommage. Plutôt trouver un remplaçant. Ce fut Jean Pierre qui a immédiatement répondu présent. Fin cuisinier, il n'avait pourtant jamais fait de choucroute, mais il n'a pas hésité... et tout le monde a pu apprécier ! Un grand merci à lui pour sa disponibilité et toutes nos félicitations. Sans oublier le 2<sup>ème</sup> Jean Pierre qui a offert une tournée de mirabelle ! C'était encore l'occasion de passer un bon moment ensemble – même si 8 inscrits se sont décommandés ou ont oublié de venir. A ce propos, on le répète encore une fois, essayez de tenir vos engagements, car la nourriture une fois achetée, le prix de revient devient forcément plus cher s'il y a moins de convives que prévu.

## bon anniversaire

Cette choucroute avait été précédée par l'apéritif habituel offert par Daniel dit « papa » Louis, Yves, Fernand, Jeannot, Patrick et Alain. Merci à eux, c'est toujours aussi sympa de fêter les anniversaires.

## PC ACC

## pause café chez nous

Ce dimanche 15 mars, c'était à notre tour d'organiser la pause café dominicale. Quand on connaît le sort réservé à nos prédécesseurs en la matière suite à une météo pas sympa - voir le RTT de mars - on se demandait combien de « clients » allaient venir. Eh bien, nous avons atteint le chiffre de 425. Merci le beau temps, même si le vent soufflait un peu, mais on a vu pire ! Un grand merci aux organisateurs : Eliette, Véronique, Jacqueline, Colette (honneur aux dames !), Fernand, Jean Louis, Jean, Louis, Christian, Daniel, Bruno, Michel. Il fallait bien tout ce petit monde pour accueillir de 8h30 à 10h00 la meute de cyclos affamés et assoiffés. Nous avons également eu la visite de Bernard Dupont 1<sup>er</sup> adjoint au maire, Jean Marc Tixador adjoint, Bruno Canet conseiller municipal, Dominique Camus directrice des sports, Maguy Aspar du service des sports et Monsieur Lapeyrade le directeur de Casino à qui nous devons toutes nos gâteries; on note le passage également de Lucien (ancien président) accompagné de sa femme Pépita. Organiser la pause café est en fait un plaisir car on peut voir les cyclos de tous les clubs dans une ambiance décontractée. Bien sûr, il y a la préparation et le démontage, mais quand tout le monde s'y met, ce qui était le cas, ça va vite !

## notre local s'équipe

Quand la mairie nous a affecté notre nouveau local, il y a 8 ans, on avait l'impression de débarquer dans un hangar. C'était une grande salle nue sans aucun équipement. Mais aussitôt, les membres du club plus ou moins spécialistes du bâtiment l'on rendu beaucoup plus humain. Et depuis, d'autres ont pris le relais pour continuer à l'équiper. C'est ainsi que Didier a fait mettre en place le bar construit par Manu dans l'ancien local, le « vieux Manu » l'a carrelé, Claude Bancourt et Marcel Fabre ont installé l'évier, Manu a installé toutes les étagères, Michel Précloux a fait réaliser la banderole extérieure, Jean Cintas a posé le panneau d'affichage extérieur, Edouard après avoir fait le branchement du lave-vaisselle, mis un évacuateur de fumée et posé des prises de courant, vient de mettre en place le tableau blanc. Et tout récemment, Michel Vanni a installé l'arrivée d'eau et le robinet nous permettant de remplir les jerricans plus facilement. Un grand merci à tous nos bénévoles. C'est grâce à eux que l'on dispose d'un local agréable, où l'on aime à se retrouver. Mais le travail n'est jamais terminé : on demande des volontaires pour aider Gégé à repeindre le sol. En attendant d'autres idées !



## News from Ireland

Mail de notre cher Irlandais :

« Ca fait un peu de temps qu'on n'est pas à Canet mais Brid ne va pas bien. Elle a eu vraiment du malheur, d'abord un zona (j'espère que c'est le mot).

On s'est décidé de passer quelques jours en Sardaigne pour récupérer mais elle a glissé, hier soir, dans la cuisine et s'est cassé le bras en deux endroits. Elle ne peut pas s'habiller, ne peut pas voler etcetera en ce moment.

On va à l'hôpital encore mercredi pour voir ce qu'ils vont faire avec elle. La pauvre !

Alors le départ pour Canet sera, on espère le 17 avril et je vais rester quelques semaines avec deux irlandais qui font du vélo avec moi - sur des randonneurs. Brid ne va pas - mais elle veut bien que j'aïlle. C'était un voyage qu'on avait préparé depuis longtemps.

Pour le moment - l'Irlande est en fête après notre victoire dans le rugby.

Je lis toujours le journal du Club et l'Independent pour en avoir de vos nouvelles.

Kieran »

NDLR : Nous souhaitons un prompt rétablissement à Brid et lui conseillons une convalescence sous notre beau soleil !

## le point sur les séjours

Les feuilles d'inscriptions des séjours sont bien remplies, mais il faut passer maintenant aux choses sérieuses, c'est à dire confirmer en...payant ! C'est marqué sur le tableau, on vous demande tout simplement de verser des arrhes. Récapitulatif :

**La Lozère** : du vendredi 29 mai au jeudi 4 juin -355€ en pension complète

Hôtel de l'Europe  
11, place du Barry  
48100 Marvejols

**Arrhes demandées : 50€ par personne pour le 1<sup>er</sup> avril**

Il reste quelques places, mais ça ne durera pas !

**Les Alpes du Sud** : du lundi 20 juillet au dimanche 26 juillet - 45€ par jour en 1/2 pension

Gîte à Jausiers (04)

**Arrhes demandées : 90€ par personne. Tout le monde est à jour. Bravo**

Malheureusement pour les retardataires, c'est complet

**La Costa Dorada** : du lundi 29 septembre au dimanche 4 octobre - 375 € tout compris (bus inclus)

Hôtel pas encore défini, mais c'est un \*\*\* à Salou

**Arrhes demandées : 120€ par personne pour le 15 mai.**

A priori, les 45 places sont réservées, mais il peut y avoir des défections. S'inscrire sur la liste complémentaire.

Merci de bien suivre ces consignes.

## VTT découverte

Ce jeudi 19, c'était la veille du printemps. C'est sans doute pour cette raison que notre spécialiste itinéraires VTT plaine s'est senti des fourmis dans les jambes...et la tête pour nous concocter de nouveaux itinéraires. Le VTT, ce n'est pas forcément la montagne et les cols. C'est aussi plus simplement pourrait on dire, la pratique d'itinéraires faciles à partir du siège, donc sans prévision de covoiturage. Nous étions 6 ce matin là à suivre dans un premier temps Joël, puis en final, l'autre Joël. Tous deux connaissent admirablement bien les environs et nous en on fait profiter. Une petite quarantaine de kilomètres en terrain quasiment plat, des chemins faciles - certains avaient été débroussaillés la semaine précédente par Joël Pujol lui-même ! - des paysages différents : d'abord le ruisseau du moulin, puis les bords de la Têt, des petits bois, encore le canal, des vignes bien sûr, des mas habités ou oubliés, un ruisseau à sec, l'étang, les agouilles...Bref, un paysage toujours changeant que bien peu avaient imaginé avant le départ. Un grand merci aux deux Joël pour cette excellente initiative. Des randonnées de la matinée seront à nouveau organisées. Rappelons qu'elles sont ouvertes à tous. Il suffit de posséder ou de se faire prêter un VTT. Aucune difficulté, c'est garanti. Et la semaine suivante, comme il y avait du vent, on a recommencé ! Avec des variantes, bien sûr



## vélo découverte

Ce même jeudi, Michel notre capitaine de route inaugurerait également un nouvel itinéraire, en prévision de la Saint Jacques. Le but était de faire profiter les invités à notre rando de la piste cyclable Barcarès - Rivesaltes. Et de trouver un nouveau point de ravitaillement. Pas de chance, la piste était en réfection, il a fallu marcher un peu. En vélo route aussi, on peut trouver du neuf...et des surprises!

La preuve, quelques jours plus tard, Jean Louis, en bon « régional de l'étape » nous faisait découvrir le site de la bataille du Boulou qui s'était déroulée...215 ans plus tôt, et au cours de laquelle les français ont empêché les espagnols de nous envahir. Bataille méconnue et pourtant majeure puisque sans cette victoire, nous serions peut-être espagnols à l'heure actuelle ! Ce site est à 2 km de Tresserre sur un promontoire où flotte le drapeau français. De nombreuses pancartes expliquent le déroulement de la bataille. Mais pris par le temps, nous n'avons pas eu le temps de les lire toutes. A refaire au calme, de préférence à VTT car le circuit emprunte une piste, très belle certes, mais cependant peu accessible aux vélos route.



## LE PROGRAMME DU MOIS

DATE	HEURE	RANDONNEE	ORGANISATION	OBSERVATION
05 avr	08:00	CAMELAS	ACC	
12 avr	08:00	LE PERTHUS	ACC	PC THEZA
19 avr	08:00	BELESTA	ACC	
26 avr	08:00	RANDO DU MUGUET	VILLELONGUE	
01 mai	08:00	FEUILLA-OPOUL	ACC	
03 mai	08:00	BANYULS	ACC	PC PRESIDENT

## rendez-vous à ne pas manquer

**200km audax :** il y a plus de 5 ans que l'on n'a pas organisé un tel brevet. Audax, c'est-à-dire à 22,5 km de moyenne. Donc accessible à tout cyclo entraîné sans être forcément un « costaud ». Ce sera le samedi 25 avril dans l'Aude.

**100 k m relaxe :** le brevet initié l'an dernier ayant donné entière satisfaction, on recommence cette année. Le but est de faire 100km à allure facile et sur un itinéraire également facile. Ce sera au départ de Lézignan le 8 mai. Même si c'est facile, il faut bien sûr un minimum d'entraînement. Alors, à vos vélos !

**Le tour des Albères :** c'est un brevet UFOLEP que nous avons réalisé il ya 5 ans. On le refait cette année, mais en sens inverse, c'est-à-dire en commençant par le Vallespir et en finissant par la côte rocheuse. Environ 180 km pour 2000m de dénivelée, au départ d'Argelès, le jour de l'Ascension (ce n'est pas une blague) c'est-à-dire le jeudi 21 mai. On en reparlera, mais les intéressés doivent se préparer dès maintenant.

## le petit dèj

Pour une épreuve d'endurance de plus de 5 heures :

- Muesli (sucres lents, fibres, magnésium)
- 1 bol de lait écrémé (calcium)
- 2 fruits frais : orange, pomme, kiwi
- 1 gros morceau de pain aux noix (sucres lents)
- 1 à 2 tranches de jambon blanc découpé ou 1 à 2 œufs protéine, vitamine b1)
- 1 poignée de fruits secs (énergie immédiate)
- 1 grand bol de thé (hydratation)

Week-end détente :

- 1 bol de thé citron (hydratation)
- Pancake beurré (sucres lents, vitamine A)
- Filet de miel (énergie immédiate)
- Fromage blanc (protéines et calcium)
- Salade de fruits secs (vitamines, minéraux, fibres)

Express :

- 1 petit morceau de gruyère (calcium, vitamine A, Protéines)
- Biscottes (sucres lents et énergie immédiate)
- 1 jus de fruit (hydratation, vitamines, minéraux)
- 1 café (pour se réveiller)

## sécurité

On l'a dit et on l'a redit, pour éviter les accidents, il faut respecter le code de la route. Deux mesures semblent être mal connues de nous tous, si l'on en croit la physiologie de nos sorties :

- ♦ Chaque fois que nous disposons d'une bande cyclable, il faut l'utiliser et n'utiliser qu'elle ! Exemple : entre Saint Cyp et Argelès. C'est loin d'être le cas
- ♦ Les ronds points (giratoires). Contrairement aux voitures qui se déportent vers l'intérieur lorsqu'elles empruntent une sortie qui est située à plus de la moitié du giratoire, **nous, cyclistes et cyclotouristes devons toujours rester sur la file de droite**, car nous ne disposons pas de la puissance d'accélération nécessaire pour changer de file.

Bonne route !!!