

# R.T.T Route & Tout-Terrain

Toute l'info des réunions de votre club



## adieu randos, bjr pause café!

Dans ce numéro :

Les Pauses Café	1
Corbières	1
51+3	1
Forum des assos	2
Sortidéale	2
Anniversaire	2
Victoire des poulets	2
Tous à vélo	2
Un cinglé	2
Rire ou sourire	4
Bjr d'Irlande	4
Planning	4

On tourne la page. Adieu les randonnées, bonjour les pauses café. Tout cet été nous avons profité des randonnées organisées par les confrères en y participant activement, découvrant ou redécouvrant des itinéraires peu pratiqués. Maintenant, avec les pauses café et les jours plus courts imposant donc des parcours plus courts, nous roulerons en terrain davantage connu. Mais qu'importe, le principal est de rouler en toute convivialité. Et Michel nous trouvera bien une petite route inconnue jusqu'alors. Ou tout autre cyclo pourra en découvrir une! Alors si vous avez remarqué un passage connu de vous seul, n'hésitez pas à en faire profiter l'ensemble ! On est preneur !

## les corbières

La malédiction des Corbières ne s'acharne plus sur le club. Il a fait très beau ce samedi, jour de la randonnée « longue distance ». Nous étions 8 à Tuchan, lieu de départ du périple. 5 étaient arrivés en voiture, ce qui paraît logique, mais 3 avaient rejoint à vélo, et sont repartis ...à vélo également. Nous devons être plus nombreux, mais comme souvent, divers impératifs ont empêché 5 autres cyclos de nous rejoindre. Dommage pour eux, car l'itinéraire était superbe, le temps on l'a dit très beau, la circulation toujours aussi calme, et l'entente entre les 8 impeccable. 9 cols étaient annoncés. En fait on en a fait 11, et même 12, puisque le col des Liges a été franchi 2 fois. C'est vrai que 12 cols, ça peut paraître beaucoup, mais les habitués le savent, les cols des Corbières sont faciles : dénivelée faible (à part un de 400m), longueur de quelques kilomètres seulement et toujours un bon revêtement. C'est ainsi que le peloton s'est dirigé vers Padern, Termes et son château en ruines, le col de la Louvière à 599m d'altitude très précisément où une table de pique nique nous attendait. Au bon moment puisqu'il était 12h30 donc l'heure de passer à table. Puis Valmigière, Arques, Mouthoumet et au détour d'un col, la surprise de voir André venu à notre rencontre. Sympa ! Enfin un dernier col, celui de Ferréol franchi comme d'habitude en descendant, ce qui est bien sûr toujours apprécié. Au total, 122 km, et 100 km de plus pour les 3 cités au début : Maurice, Michel et Jean Paul. Et 2000m de dénivelée. Le lendemain, il n'y en avait que deux qui manquaient à l'appel pour la rando dominicale. Prochaine rando longue durée courant octobre. Restez prêts !

PARTICIPATION	
PRESENTS	
ABSENTS	
EXCUSES	
RENDEZ-VOUS	
9 OCT 2009 : réunion	
6 NOV 2009 : réunion	

54

Oui, ce dimanche 13 septembre, nous étions 54 cyclos devant le club à attendre le départ ! Quel peloton ! Jean a dû se faire aider de Jean Louis pour arriver à dénombrer tout ce beau monde. Ce chiffre de 54 efface donc le précédent record qui était de 51. Il a fallu la voix de stentor de Michel pour

que les groupes puissent se former... et partir. Car le groupe 1 a toujours autant de mal à se distinguer, alors que c'est le plus facile à se constituer car peut nombreux puisqu'il s'agit de celui des plus costauds. Peut-être aussi des plus timides qui n'osent justement pas montrer leur force... Toujours est-il que les 4 groupes se sont formés, sont partis à une minute d'intervalle et le gigantesque peloton

initial a laissé place à 4 groupes bien plus gérables, et surtout plus en accord avec le code de la route qui interdit les pelotons supérieurs à 20 individus. A noter sans doute un autre record : il y avait 9 cyclotines parmi nous. « Papa » a pu le dire fort à propos : « y'a d'la meuf ! »

## Le forum des asso

Le forum des associations 2009 s'est déroulé comme chaque année maintenant sur une seule journée ce qui est une bonne chose, les visiteurs réellement intéressés disposant de suffisamment de temps pour faire le tour des stands. La rambla étant occupée par le marché, c'est sur la place Mèd' qu'il a eu lieu, ce qui n'est pas mal non plus, le site se prêtant à la promenade et incitant ceux qui n'étaient pas au courant de cette activité à venir nous rencontrer. Des rencontres, on en a effectivement fait avec des « futurs membres éventuels », mais comme d'habitude, rien de définitif. Les inscriptions, ce n'est pas le plus important. Le club n'était pas là pour faire du recrutement à tout prix, mais tout simplement pour se montrer, et participer à la journée des associations qui est en quelque sorte la fête des assos. La tram' était un peu trop présente, mais le soleil permanent, la sono pas top forte pour une fois et la bonne humeur communicative de nos représentants ont assuré à la réussite de cette journée.

## Une sortie idéale

C'est ainsi que l'on pourrait appeler la sortie de ce premier dimanche de septembre. Du moins en ce qui concerne le groupe « 3 ». En effet, le groupe est parti à 14 et revenu à 14. Normal ? Ce devrait l'être, mais ce n'est pas souvent le cas, c'est pourquoi il mérite d'être noté. De plus, l'allure était régulière, le peloton a bien attendu les retardataires en haut des bosses. Le changement d'itinéraire a été accepté par la totalité des participants qui a monté « groupé » l'Auxinell grâce à une préparation pédagogique du professeur Michel. Démarrage et retour se sont effectués en levant le pied (cf. une des 10 règles d'or du RTT de septembre). Résultat : à l'arrivée, chacun était ravi d'avoir parcouru les 85 km dans un esprit de convivialité que l'on espère connaître à chaque fois. Dernier détail : les 14 portaient tous le maillot du club... Et le jeudi 17 on remettait ça, et à 16. Et le dimanche suivant également. Alors, comme disait la mère de Napoléon, « pourvu que ça dure »

## bon anniversaire

La réunion mensuelle de septembre a connu une affluence record puisque nous étions 44 à nous retrouver tout d'abord pour la réunion proprement dite, et ensuite pour fêter l'anniversaire de Daniel Sillau et René Guyonvarch. Un grand merci à eux deux qui nous ont offert l'apéritif. Et nos félicitations pour avoir pris un an de plus. Sans qu'on le remarque !

## les poulets.....

## l'emportent

Sur le tableau, 3 listes sont affichées : les participants à la randonnée longue distance, plus loin ceux de la randonnée VTT et au milieu, la commande de poulets. Et la liste la plus longue est...celle des poulets. A se demander si l'on est dans un club de cyclotouristes ou de gastronomes ! En fait, un peu les deux ! On peut très bien aimer rouler et aimer la bonne chère. La preuve !

## tous à vélo

...Avec l'agglomération ! Comme d'habitude, le club a participé massivement à cette manifestation destinée rappelons le à sensibiliser élus et citoyens sur l'alternative au « tout auto » en favorisant les déplacements par un autre moyen, le vélo. Mission réussie puisque 2200 cyclistes d'un jour ou de toujours se sont retrouvés devant le Palis des Congrès. Ils étaient venus par 10 itinéraires différents, dont un que nous avons emprunté, au départ de Sainte Marie, Saint Nazaire ou Canet. Le club a largement contribué à la réussite de cette matinée en distribuant tickets et chasubles en remplacement de la mairie dont les élus et employés ont brillé par leur absence. Et en encadrant le peloton, ce qui n'était pas évident. Un grand merci à tous. Et à l'année prochaine. La date est déjà fixée, ce sera le 18 septembre.

## Je suis cinglé .....

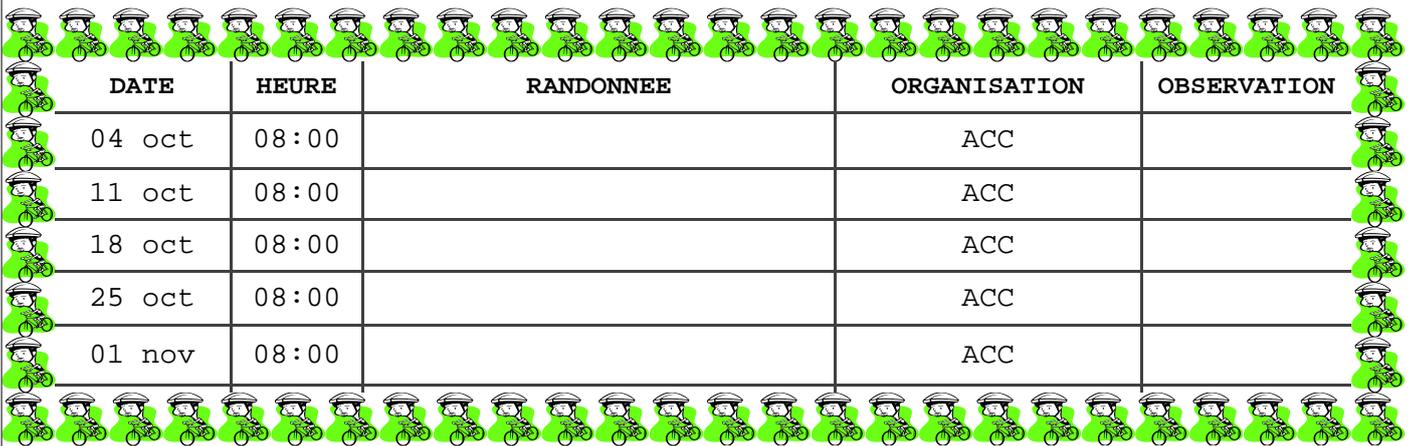
## du ventoux

Pour réaliser cet exploit, j'ai bénéficié d'une assistance de choix. Jérémy et Sylvie m'ont accompa-

gné tout au long de cette journée mémorable du jeudi 27 août 2009. Levés à 01 heures 30 minutes, nous partons de Sainte Marie à 02 heures du matin, pour rejoindre MALAUCENE en voiture. Nous arrivons à 05 heures 30 minutes. Le temps de prendre un café, de détacher le vélo, de faire tamponner la feuille de route par un charcutier musulman, seul commerce ouvert à cette heure matinale (**nous sommes en période de ramadan**). Il est 05 heures 50 lorsque j'attaque ma première ascension, le jour ne s'est pas encore levé et ce n'est que 03 heures plus tard que j'atteins le sommet pour la première fois. Le spectacle est grandiose, et la fatigue des instants précédents est déjà oubliée. A 09 heures du matin, il n'y a pas encore grand monde près du panneau qui indique l'altitude 1910 mètres. Nous en profitons donc pour admirer le paysage et prendre quelques photos. Mais l'heure tourne et il est temps de rejoindre BEDOUIN. Et c'est pendant cette longue descente que nous croisons une ribambelle de cyclistes qui commencent à monter. Il y a de tout, des vélos route mais aussi des VTT, quelques tandems, quelques vélos couchés, des français, des étrangers, des jeunes et des moins jeunes, des hommes et des femmes. En arrivant à BEDOUIN, le premier commerce où nous trouvons pour faire valider la feuille de route, est un magasin de cycles. Lorsque le commerçant voit celle-ci, il ne peut retenir un petit sourire, il prend son tampon et me fait signe de passer devant les clients. Le précieux timbre humide obtenu, nous prenons un souvenir et je remonte en selle pour la deuxième ascension. Me voici lancé dans ce qui seront les 21 kilomètres les plus intenses de ma vie de cycliste à ce jour. Une première partie relativement plane sous une chaleur étouffante, dans laquelle Sylvie va d'ailleurs offrir de l'eau à plusieurs cyclistes, au risque de me répéter une assistance haut de gamme. Puis du dénivelé dans les forêts jusqu'au chalet REYNARD, avant de changer de décors, de la pierre jusqu'au sommet et les nuages qui dissimulent le relais. C'est dans les derniers kilomètres de cette deuxième ascension que je vois un cycliste descendre à faible allure, lorsqu'il arrive à mon niveau je m'aperçois que sa roue arrière est complètement dégonflée, je comprends de suite qu'il a crevé et qu'il n'a rien pour réparer. Je lui fais donc signe de s'arrêter, mais dans un premier temps il me croise sans s'arrêter. Je le rejoins donc et je lui propose mon aide. C'est un britannique d'une trentaine d'années, qui m'explique dans un français approximatif que ses freins mal réglés ont abîmé

son pneu arrière et qu'il a fini par crever. Je lui offre une chambre à air et lui prête ma pompe à vélo, que Sylvie avait à ma disposition tout le long du périple, du haut de gamme je vous dis ! Le cycliste très reconnaissant me remercie plusieurs fois et nous repartons chacun de notre côté. J'arrive pour la deuxième fois au sommet à 13 heures 25, où je ne reste que 5 minutes, en effet l'euphorie de la première ascension a laissé place à un léger goût de déception, le brouillard s'est installé en même temps que la populace, trop de monde à notre goût, nous décidons de rejoindre SAULT et de nous arrêter pour manger après le chalet REYNARD. Après cette pause pique nique je rejoins SAULT à tombeau ouvert. Je valide ma feuille de route à l'office de tourisme puis nous nous arrêtons à la station service du village pour ravitailler la voiture en carburant. Le pompiste plaisante avec nous, il est déjà monté au sommet du Mont Ventoux mais en moto, et me jure qu'il n'a pas fait de vélo depuis près de 40 ans. Il offre quelques bonbons à Jérémie et me souhaite bonne chance pour la suite. La dernière ascension qui est théoriquement la moins difficile sera effectuée sans difficultés jusqu'à l'avant dernier kilomètre. Mais alors que le sommet est à portée de vue, je fais signe à ma voiture suiveuse que je stoppe. Une grosse fatigue. J'ai besoin de faire une pause. Tout au long de la journée j'en ai fait plusieurs, mais celle-ci était indispensable. Je m'alimente, je me réhydrate, puis je souffle encore un peu. Je remonte en selle, et la C3 se met à mon niveau, la vitre arrière s'ouvre et la petite voix de mon fils m'envoie des "Allez PAPA, allez PAPA ..." qui me redonne un regain d'énergie. Et j'entends Sylvie qui me dit : "Bravo, Jean-Paul". Juste avant le dernier virage, la voiture passe devant moi et je sais que vais avoir droit à un comité d'accueil. Les 50 derniers mètres ne sont que du bonheur. Il n'y a plus personne à part nous, il est 18 heures 35. Nous prenons quelques photos, et Jérémie exige que nous ramassions trois pierres du sommet. Puis, le vélo suivi de la voiture plongent vers MALAUCENE, moins de 30 minutes pour effectuer les **21 kilomètres de descente. Après avoir chargé le** vélo sur la voiture, nous quittons la ville d'arrivée MALAUCENE à 19 heures 05. Nous dînons dans un restaurant de Orange, et cette journée s'achève à Sainte Marie La Mer que nous avons rejoint à 23 heures 30. J'ai envoyé ma feuille de route le lendemain à l'organisateur, et je l'ai reçue quelques jours plus tard avec la mention "HOMOLOGATION N° 2807". Le seul bémol, la médaille métallique

## Le programme du mois



DATE	HEURE	RANDONNEE	ORGANISATION	OBSERVATION
04 oct	08:00		ACC	
11 oct	08:00		ACC	
18 oct	08:00		ACC	
25 oct	08:00		ACC	
01 nov	08:00		ACC	

promise aux heureux lauréats est en plastique !

Cette journée en quelques chiffres :

- Kilomètres total en vélo : 140 kms
- Dénivelé total : 4 285 mètres
- Amplitude sur le vélo : 13 heures
- Temps de pédalage : 08 heures 50 minutes
- Moyenne : 17.8 km/h
- Kilomètres en voiture : 600 + 140 = 740 kms
- Amplitude totale : 21 heures 30 minutes
- Conclusion : J'ai une petite femme merveilleuse et un garçon adorable.

A+ JPP

## rire

Dimanche 6 heures du matin, l'homme se lève sans faire de bruit pour ne pas réveiller son épouse. Il charge son vélo dans la voiture, et s'en va. Arrivé sur le parcours il se met à tomber des trombes d'eau. Sa matinée est foutue, il décide de rentrer chez lui. Il se déshabille sans faire de bruit, se recouche doucement tout près de son épouse, et lui chuchote à l'oreille : «Il pleut comme vache qui pisse» Et elle, répond : « Quand je pense que l'autre con est en train de pédaler...

NDLR : toute ressemblance, etc....

## bonjour d'Irlande

Ces derniers jours avec Brid on est allé en Norvege et au Danemark sur une croisière et après, pour la première fois de ma vie j'ai fait une course a vélo! J'étais dans une équipe de notre ville ces derniers jours - une course autour de l'Irlande qu'on 'devait faire en 96 heures - 2140 kilomètres, rouler jour et nuit soit tour seul soit avec l'équipe, nous on était six, on l'a fait en 90 heures, 75,000 pieds a grimper. On a commence mercredi soir et on est arrive a la fin dimanche après midi - crevé!!!! Il y a un site Race Around Ireland - qui donne les détails, des photos et les résultats. On a fini en neuvième position. Le champion du monde n'a pas fini la course. Il a fait tellement froid la nuit - deux degrés avec du vent et du brouillard. C'est difficile de descendre la nuit. Il y avait quelques collines de 500 mètres, et quatre qui était a 25 degrés. Heureusement on avait des grimpeurs - pour moi mon boulot etait de rouler aussi vite que possible. Une étape j'ai fait 130 kilomètres en heures, et le matin avant on a fait une moyenne de 25 kilomètres pour la course.

A bientôt Kieran

# Bonne route !!!