

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



Fédération française de cyclotourisme

le tourisme à vélo

SOMMAIRE

Adieu Michel

Adieu Michel	1
Martine et Roger sillonnent la France en tandem	3
Avec les 100 cols en séjour à Argelès	3
Le 200km revu à la baisse	3
On est retourné à Bascara	4
Les randonnées, le retour !	4
Sortie VTT pour tous les 15 mai	5
Vila Sacra le 17 mai	5
Sorties « montagne » en mai	5
3ème édition de la rando cyclotines	5
Blanès : penser à régler le solde	6
Le Roussillon, destination vélo ?	6
FF vélo : la nouvelle identité visuelle de la FFCT	6
Du côté des magazines	7
La récupération après l'effort	7
Pédaler permet de retrouver l'immunité de sa jeunesse	7
Le club ferme !	8
En juin, on partira à 7h30 le dimanche	8
Les sorties du mois	8



REUNION MENSUELLE
VENDREDI 1 JUN A 19H00



Col de l'Izoard juin 2017

Michel Lépagnot nous a quittés brutalement ce samedi 21 avril, victime d'une crise cardiaque, il allait avoir 71 ans. Voici le texte de l'allocution prononcée lors de ses obsèques en l'église Saint Jacques de Canet Village qui était comble, par Bernard, vice-président et ami d'enfance

Michel, tu es encore à côté de nous pour quelques instants, mais ton esprit est déjà parti. Tu nous as quittés si vite, si brutalement et surtout si injustement qu'on a du mal à admettre ce qui est pourtant la réalité. Deux jours plus tôt, tu pédalais encore avec nous sans que rien ne laisse prévoir cette terrible issue. Tu étais heureux, nous étions heureux, et maintenant c'est fini. J'ai d'autant plus de mal à accepter ce drame, que je te connais pour ainsi dire depuis 70 ans ! En effet, nous habitons tous les deux dans la même rue, à Nancy, à 3 maisons d'intervalle, là où nous sommes nés. Il n'y avait bien sûr pas de télévision, pas de consoles et on jouait dehors. Dans cette rue en pente – maintenant, je sais qu'elle dépasse les 10% - on arrivait pourtant à jouer au ballon ! Et lorsque l'on a réussi le BEPC, nos parents nous ont offert notre premier vélo. Toi, un demi course, et moi un randonneur, moins performant, c'est sans doute pourquoi tu allais plus vite que moi ! Pendant plusieurs années nous avons écumé ensemble les routes de Lorraine dans un rayon de 50km autour de Nancy.

A 18 ans, nous devions partir camper tous les deux dans les Vosges, au bord du lac de Gérardmer. Mais j'ai eu un empêchement et tu es parti seul. Et tu as bien fait car c'est là que tu as fait la connaissance de Micheline, l'amour de ta vie. Le Lorrain avait rencontré la Normande et votre

belle histoire commençait. Puis nos chemins se sont séparés, tu as brillamment obtenu ton diplôme d'ingénieur chimiste et tu as fait carrière au Nord de la Seine alors que de mon côté, je parcourais la France au gré de mes affectations militaires.

Et puis nous nous sommes retrouvés voici 5 ans. A Canet ! Etait-ce le hasard ou la volonté de reprendre la route commune abandonnée 45 ans plus tôt ? Toujours est-il qu'aussitôt arrivé dans notre belle ville, tu t'es inscrit à l'Amicale Cycliste Canétoise où tu t'es intégré très facilement grâce à ton caractère ouvert, ta sociabilité et ta joie de vivre communicative. La nombreuse assistance présente ici témoigne de l'amitié que tu as rapidement gagnée. Ensemble, nous avons escaladé des cols dont on rêvait jadis depuis Nancy sans pouvoir y accéder. Je me souviens de ton premier 2000, le port d'Envalira, dont tu étais si fier avec raison. D'emblée, avec Micheline, tu as également participé à toutes nos activités extra vélo : repas, séjours, crêpes, galettes, vin nouveau, organisation d'activités diverses ... car tu te sentais bien avec nous. A tel point que tu as voulu donner davantage et tu as été élu au Conseil d'Administration.

Mais tout ceci, c'était avant. Il va falloir maintenant apprendre à vivre sans toi mais en pensant à toi. A toi et surtout à Micheline que nous soutenons dans ce moment difficile et qui pourra toujours compter sur nous.

Martine et Roger sillonnent la France en tandem

On ne voit plus beaucoup le fameux tandem en ce moment. Et pour cause, en vrais cyclotouristes, ils sillonnent la France. Voici résumé de leurs périples :

« Nous sommes partis au mois de mars en Ardèche et le Gard faire un peu de tandem et des randos à pied.

De retour début avril, nous avons participé à la concentration des féminines (190) à Carcassonne avec une visite de la Cité commentée par un cycliste du club local.

Le parcours était superbe avec de belles petites routes, bien préparé par les membres du Codep 66 : Sonia Bonin, Christiane et Christian Dupuis. Il régnait dans notre groupe une très bonne ambiance tant sur la route que dans les soirées.

Nous repartons jeudi à Reims pour participer à une concentration de tandems organisée par Rétina France qui fêtera les 10 ans de « un tandem pour la vue », nous serons environ une centaine de tandems ».

Avec les 100 cols en séjour à Argelès

Pour son séjour de printemps, le club des 100 cols a choisi cette année de se poser à Argelès. C'était l'occasion pour les membres de ce club habitant Canet de leur faire une petite visite en voisins. Cinq d'entre nous se sont tout d'abord rendus au pot d'accueil. C'est toujours agréable et enrichissant de côtoyer des personnes qui ont la même passion et de rencontrer des cyclistes que l'on a connu en d'autres lieux. Le VVF affichait complet avec 200 convives qui n'attendaient qu'une chose : rouler. Et bien sûr faire des cols ! Tous les parcours avaient été tracés par JP Lambert.

Mercredi 18 avril :

Six d'entre nous avons décidé de participer à la sortie montagne d'une soixantaine de kilomètres et un peu plus de 1000m de dénivelée au départ de Thuir.

Toutefois, à l'heure du rendez-vous, force était de constater que le parking restait clairsemé et que peu de centcolistes étaient présents.

Au moment du départ en vélo direction

Castelnou, seuls 2 cyclos d'Annecy nous accompagnaient pour quelques kilomètres (chasse aux cols hors route oblige !) et c'est donc « entre nous » que nous avons effectué le parcours suivant, pas ou peu emprunté par le club : Castelnou, Fontcouverte, Saint-Michel-de-Llotes, Casefabre (6 kms à 7%), Bouleternère, Corbères-les-Cabanès, Thuir.

A Saint-Michel-de-Llotes, Jean Pierre, qui était venu en vélo depuis Canet, nous quittait pour aller chercher un col qui manquait à son tableau de chasse.

De retour à leur point de départ, les cinq autres participants arrivaient sur un parking désormais bien rempli : les centcolistes feraient-ils la grasse matinée ?

Jeudi 19 avril : randonnée VTT au départ de Portbou. Trois centcolistes de Canet ont participé avec une quarantaine de « collègues » venus de toute la France et même au-delà à une randonnée VTT de 35 km pour 1000m de dénivelée dans les Albères catalanes. Belle piste pour commencer à partir du col des Balistres puis des incursions sur des sentiers pour rechercher les fameux cols. La journée fut ainsi rythmée entre parcours roulants et parcours marchants ! Pas toujours facile de passer avec un VTT à travers les buissons odorants de thym, romarin et autres plantes plutôt piquantes, mais c'est le prix à payer pour atteindre des cols jadis passagers mais maintenant quasi abandonnés. A la halte piquenique, au point culminant du parcours à 680m d'altitude, au pied du Querroig, on a eu le plaisir de converser avec d'autres fanas, en se refilant notamment des tuyaux pour gagner de nouveaux cols. On sait très bien qu'on a peu de chance de se revoir un jour, mais on aura passé un bon moment ensemble. C'est ça l'esprit de ce club : vélo, cols, convivialité. A la fin du périple, Urbain, qui stationnait avec son camping-car à proximité de Portbou nous a offert la bière traditionnelle. Et en plus, on a profité d'un soleil omniprésent. Que demander de plus ?

Le 200km revu à la baisse

Nous avions initialement projeté de participer au brevet Audax des 200km organisé par le club d'Argelès-s-Mer le samedi 21; mais, compte tenu de la forme encore précaire de la plupart d'entre

nous, nous avons finalement opté pour un « 150km ACC ».

12 au départ du club, puis 13 dès que Raymond nous a rejoint du côté de Sainte-Marie, et à nouveau 12 quand Christian (le Normand), qui avait fait un bout de route avec nous, nous a quitté à Leucate.

Le beau temps s'étant invité, nous avons « débâché » assez rapidement et ainsi roulé bras et jambes nus ... comme l'attestent nos premiers coups de soleil de l'année ...

Vers le col de Feuilla, nous avons croisé plusieurs groupuscules de cyclotouristes : des centcolistes, en séjour à Azureva Argelès, venus gravir les cols des environs.

Une crevaision plus tard, nous sommes arrivés à Tuchan sur le coup de 12h30 pour la « pause casse croûte ». Après le café et la « rinchette » offerts par René, nous avons repris la route pour les 450m de dénivelée restant, répartis sur 3 montées (Vingrau, Pas de l'Echelle et Opoul).

Après un peu plus de 7 heures de selle et un périple de 150km et 1200m de dénivelée, Jean Pierre nous invitait « at home » pour nous offrir la traditionnelle bière de fin de randonnée.

A peine 2 heures plus tard, nous apprenions l'effroyable nouvelle : la mort de Michel.

On est retourné à Bascara

Bascara, en Catalogne, à une bonne heure de Canet, c'est devenu un classique. Mais qui plait toujours si l'on en croit le nombre de participants. Le circuit court a réuni 14 participants qui avaient le choix du départ : ou directement du resto des Roques pour faire 77km pour 500m de dénivelée ou s'avancer en voiture jusque Sant Mori pour faire 12km et 250m de dénivelée de moins, mais surtout pour éviter la côte terminale. Le grand parcours a rassemblé 6 participants + 1 sur 94km pour 450m de dénivelée « seulement ». Pourquoi +1 ? Parce que ce 1, c'était James, qui ne pouvait pas beaucoup rouler à vélo suite à des problèmes de genou, mais qui pouvait rouler...à scooter ! Servant de dèrny, il a permis au groupe de rouler à 25 à l'heure ! Il faisait très beau, la tramontane soufflait beaucoup moins fort que prévu, les routes, on le sait, sont en très bon état, tout était

donc pour le mieux, à part quelques passages un peu trop fréquentés par les voitures. Mais tout ne peut pas être parfait ! Et bien sûr après la bière de rigueur, c'était le repas pantagruélique à 13€ où 9 non roulants nous avaient rejoints. Encore une bonne journée !

Les randonnées, le retour !

Les randonnées organisées par les clubs des PO recommencent en mai ; c'est le club du Boulou, avec la randonnée du Vallespir, qui ouvrira le bal le dimanche 6 ; viendront ensuite la randonnée palauencque (Palau-del-Vidre) le 13 et la rando-troc de la Pau I Treva (Toulouges) le 20. Rappelons trois points principaux :

1 - Il y a deux possibilités d'y participer : en partant du club pour effectuer une rando moyenne, ou en se rendant en voiture pour 7h30 au départ de la rando afin d'y faire une grande boucle sur des parcours plus intéressants, sachant que du covoiturage est toujours possible.

2 - Le prix de l'inscription, qui est en principe toujours de 2,50€ (exception faite du Boulou, où il sera de 3,00€) inclut le ou les ravitaillements et l'apéro final. Merci à ceux qui ne paient pas d'avoir la délicatesse de ne pas profiter des ravitaillements (ce qui se fait sans problème jusqu'à ce jour). Le club de Canet est souvent cité en exemple, merci d'avoir un comportement à la hauteur de la réputation du club et de verser votre obole. Ne l'oublions jamais : Canet est un club « riche » parce que aidé par la Ville (subvention annuelle, local, charges d'eau et d'électricité) et parce que soutenu par un partenaire particulièrement généreux (Intermarché Las Bigues), ce qui n'est pas le cas pour la plupart des clubs du département.

3 - pour le groupe relax, qui fait l'effort de rejoindre le départ de la randonnée sans pouvoir toujours y participer, il est demandé à ses membres de verser les 2,50€ dans deux cas : si un ravitaillement est prévu au départ ou s'ils peuvent passer par un ravitaillement même sans emprunter l'itinéraire complet prévu par l'organisateur. Hormis ces deux cas, et sauf s'ils souhaitent quand même verser leur obole par sympathie pour le club invitant, on peut comprendre qu'ils ne versent pas les 2,50€.

Sortie VTT pour tous le 15 mai

Chaque semestre, Edouard nous organise une sortie VTT pour tous, oui vraiment pour tous, puisque la dénivellée sera proche du zéro, se limitant au franchissement des écluses. Nous continuerons en effet notre périple sur le canal du Midi, le reprenant là où nous l'avions laissé en septembre dernier, au Somail. Nous roulerons en direction de Carcassonne – mais sans aller jusque -là ! - sur une trentaine de kilomètres avant de faire demi-tour. Ce sera le mardi 15 mai, RDV au parking du port du Somail à 9h00 pour un départ 9h15. Compter une bonne heure par autoroute pour rejoindre le point de départ, 1h20 par la RN. Emporter le pique-nique. Retour dans l'après-midi. Inscription et préparation du covoiturage sur la fiche au club.

Villa Sacra le 17 mai

On reste en Catalogne, mais on change le point de départ et donc le restaurant pour la sortie mensuelle **pour tous**. Oui, pour tous, puisque comme d'habitude, MPX nous concocte 2 circuits, dont l'un à faible dénivellée.

Départ à vélo à 07h45 pour le circuit long : 100km et 650m de dénivellée
openrunner 8595059

Départ à vélo à 08h30 pour le circuit de 76km et 350m de dénivellée
openrunner 8595081

S'inscrire sur la fiche au club.

Sorties « montagne » en mai

Les grimpeurs vont affiner leur forme en vue de la cyclomontagnarde d'Annecy de juin ou tout simplement pour se faire plaisir, tout au long de ce mois de mai. En espérant que la météo le veuille bien ! Une sortie VTT/cols sera également programmée.

Dans tous les cas, inscription sur la fiche au club.

Quillan jeudi 10 mai (Ascension):

RDV 7h45 au gymnase municipal pour un départ vélo 8h. Prix 2€

Circuit 113 km pour 1919m de dénivellée
openrunner 8069507 avec pique-nique ou

Circuit 129 km pour 2007m de dénivellée
openrunner 8069590 avec pique-nique

Circuit 50 km pour 782m de dénivellée
openrunner 8069455 +10€ si repas

Castelnaudary samedi 19 mai (Pentecôte)

RDV 7h45 au complexe Pierre de Coubertin
Avenue du Général Leclerc pour un départ vélo
8h - Prix 4€

Circuit 92km pour 1133m de dénivellée
openrunner 7983449. Avec pique-nique.

Autres circuits : 72/772 op 7983650 et 56/545 op
7983650

Tarascon sur Ariège vendredi 25 et samedi 26

Vendredi départ de Canet 9h. Repas tiré du sac.
14h départ vélo pour le col de Port A/R.
35km/1000m.

Samedi départ vélo pour le plateau de Beille A/R.
61km/1500m. Retour sur Canet départ 15h00.

Une réunion préparatoire, qui permettra d'arrêter
le covoiturage et de décider des repas, aura lieu le
vendredi 18 mai à 19h00 au club.

3^{ème} édition de la rando cyclotines

C'est le dimanche 3 juin que notre club organise la randonnée annuelle destinée exclusivement aux cyclotines. Les volontaires pour l'organisation de cette manifestation sportive connaissent leur rôle. Il est particulièrement demandé à toutes nos cyclotines de rouler ce jour-là en amenant si possible une amie. Les départs sont fixés à 9h30h pour le parcours 30km et 10h30 pour le 15km. On ne fait pas de village animation cette année. Un petit café-croissant sera servi aux participantes sur le lieu de départ et un apéritif sera servi au club. **C'est pourquoi le club ne sera ouvert ce dimanche 3 juin qu'aux seules cyclotines participantes.** En contrepartie, la randonnée dominicale aura lieu exceptionnellement la veille, le samedi 2 et sera suivie de l'apéro comme un dimanche.

Blanès : penser à régler le solde

Nous sommes 50 inscrits au séjour à Blanès (Espagne) prévu du 18 au 21 septembre.

Le solde, à régler avant la fin du mois de mai, est de :

- 86€/personne pour ceux qui souhaitent prendre le repas de midi le vendredi 21
- 70€/personne pour ceux qui ne souhaitent pas déjeuner le vendredi 21
- plus un supplément de 63€/personne pour ceux qui désirent une chambre individuelle

Le Roussillon, destination vélo ?

L'Indépendant, dans son numéro du 14 avril consacre une double page à un tour d'horizon de la pratique du vélo dans les P.O. On pourrait le résumer en une formule : « peut mieux faire ». En voici les principales remarques.

Le département ne fait pas partie des destinations prisées des cyclistes en dépit de ses gros avantages : petites routes de montagne tranquilles, nombreux axes secondaires en plaine, superbes paysages. Alors, pourquoi les P.O. n'attirent pas davantage de touristes à vélo ? Il y a bien des pistes cyclables, mais elles présentent trop de discontinuité. La ville de Perpignan est classée ville défavorable à la pratique du vélo par un collectif spécialisé. Manque de publicité aussi : le département n'est pas représenté par exemple au salon du tourisme de Berlin. Alors, que faire ?

Voici les projets en cours :

Dans son programme 2016-2022, le département prévoit l'aménagement de 173km de réseau cyclable supplémentaires, en complément des 115km déjà disponibles pour un coût de 14 millions d'euros.

Ce projet prévoit la mise en œuvre de signalisation spécifique qui doit permettre la mise en continuité des circuits départementaux. Sont notamment concernés les tronçons Rivesaltes-Gorges de Galamus, col de Banyuls par Paulilles, Saint Felliou d'Avall-Villefranche de Conflent. On parle...pour plus tard, de l'itinéraire Barcarès-Bayonne ! Mais, en attendant, la liaison le long

de la voie des Flamants Roses – pourtant cruciale - ne paraît pas être d'actualité.

C'est beau, ces projets, mais il faudrait commencer par améliorer l'état des routes sans oublier les bas-côtés !



FF Vélo : la nouvelle identité visuelle de la FFCT

Communiqué de la FFCT

« La FFVélo est la nouvelle identité visuelle de la Fédération française de cyclotourisme. Cette évolution est avant tout le souhait profond de dynamiser l'image du vélo et de rassembler toutes les pratiques non-compétitives (du vélo de route au VTT en passant par le vélo à assistance électrique, en tenant compte de l'usage quotidien) et tous les pratiquants (de tous les âges, en toutes situations, femmes et hommes).

Les chiffres de l'observatoire du cyclotourisme en France nous incitent à entrer dans cette dynamique. Notre priorité est de rendre le vélo accessible à toutes et à tous, sous toutes ses formes et dans toutes ses pratiques de loisir, pour un faire un véritable mode de vie en France !

Une nouvelle identité qui porte les mêmes valeurs

La Fédération Française de Cyclotourisme conserve intrinsèquement ses valeurs historiques, qui sont l'essence même de son activité : l'amitié, la convivialité, le partage, le sport et la découverte. Elle est la référence du vélo en France, agréée Jeunesse et sport, délégataire de l'État pour l'activité « cyclotourisme », adhérente à Atout France et agréée par le ministère du Tourisme. Nous continuons de vous accompagner dans vos démarches pour développer le vélo sur votre territoire, à tous les niveaux (national, régional et départemental, sans oublier nos 3 000 clubs présents dans toute la France).

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

La France est la 2^{ème} destination cyclable en Europe. *Pas étonnant quand on connaît les P.O. !*
 A vélo dans le Cantal, le Quercy, la Costa Daurada (*on connaît*), la Lorraine...
 Les lauréats du prix Antonin : littérature et cyclotourisme.
 Reportage photos sur les Dolomites. *Michèle et Bernard vous le disent : il faut y aller !*
 Des idées de randos organisées dans toute la France.

« le Cycle » :

Une nouvelle application de calcul d'itinéraire : « géovelo ». *A expérimenter ?*
 Campagnolo va passer à la cassette à 12 vitesses (!)
 Dossier transmission : le triple plateau semble avoir vécu à cause des cassettes surdimensionnées et du mid-compact 52-36, voire du mono plateau avec cassette 11-42 !!!
 Gaines et câbles de freins : tout est dans la coupe !
 Parcours : autour de Limoux. *Ceux qui ont fait la cyclomontagnarde bisannuelle connaissent.*
 Col dur : le col de Fontfroide dans le Haut Languedoc. *On l'a fait lors de la cyclomontagnarde.*
 La roue électrique à partir de 973€ : permet de transformer son vélo en VAE rapidement et à volonté. *Une bonne alternative pour ceux qui veulent faire de beaux parcours mais qui n'en ont pas ou plus les moyens et rester dans le peloton !*
 La récupération ; voir plus loin.
 Salon de l'Euro Cycle Festival à Millau (2 heures de Canet) les 11-13 mai. L'occasion de faire les 3 beaux parcours proposés.

La récupération après l'effort

Quelques principes à connaître d'après « le Cycle »

Tout se joue dans les premières heures.
 Se réhydrater surtout par grosse chaleur
 Privilégier les eaux gazeuses
 Eviter de consommer des sucres rapides une fois l'effort terminé.
 Enfiler des bas de contention
 Passer les jambes à l'eau froide pendant une dizaine de minutes.
 S'allonger contre un mur, jambes en l'air en faisant remuer doucement les muscles.

Pédaler permet de retrouver l'immunité de sa jeunesse

Une étude britannique vient de montrer que des cyclistes âgés de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans.
 Faire du vélo n'est pas bon que pour le moral, le cœur, les muscles... mais permet aussi de doper l'immunité. Une étude britannique publiée dans la revue *Aging Cell* vient d'en apporter la démonstration, en montrant que des cyclistes de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans. « *Si le sport était un médicament, tout le monde en prendrait* », indique même le professeur Norman Lazarus (King's College de Londres), l'un des coauteurs.
 Les chercheurs ont étudié un groupe de 125 adultes – deux tiers étaient des hommes – de 55 à 79 ans qui ont fait du vélo pendant une grande partie de leur vie et le pratiquent encore à raison de deux heures et demie par semaine, avec une intensité modérée mais de façon constante. Ils étaient capables de parcourir 100 km en six heures et demie. Aucun d'entre eux n'était fumeur, gros consommateur

d'alcool ou atteint d'hypertension. Ce groupe de cyclistes a été comparé à deux autres, l'un d'adultes d'âge voisin, et un autre de jeunes adultes (de 20 à 36 ans), en bonne santé mais non sportifs.

Le club ferme !

Oui, le club sera fermé, mais pour la bonne cause : du mardi 8 au samedi 12 inclus. Pourquoi ? Parce que Pascal nous fait l'amabilité de repeindre le sol de notre club à ce moment-là, profitant du pont plutôt que de rouler ! C'est pourquoi pendant ces 5 jours, il ne faudra pas pénétrer à l'intérieur. Les RDV de roulage se feront à l'extérieur. Donc pas de débriefing le 8 mai ni le 10 mai. Un grand merci d'avance à Pascal

En juin, on partira à 07H30 le dimanche

A partir du 1 juin, et jusqu'à la fin du mois d'août, les départs du dimanche seront avancés d'une demi-heure, sauf pour le groupe relax qui, lui, partira toujours à 08H00.

Les nouveaux horaires seront donc les suivants :

- le dimanche : RDV au club à 07h15 pour un départ à 07h30 (groupes 1 à 3)
- RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00 (relax)
- le mardi et le jeudi : RDV au club à 07h45 pour un départ à 08h00 (tous les groupes)

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
06-05	08h00	Randonnée du Vallespir	Le Boulou
10-05	08h00	Les Hauts de l'Aude	Quillan (11)
13-05	08h00	Randonnée Paulauenc	Palau-del-Vidre
15-05	08h00	VTT pour tous : Le Canal de la Robine	au départ de Somail
17-05	07h45 08h30	Sortie journée au départ de Vila Sacra	et restaurant
19-05	08h00	Concentration nationale FFCT	Castelnaudary (11)
20-05	08h00	Rando troc de la pau i treva	Toulouges
25-05 26-05		Le plateau de Beille au départ de Tarason-sur-Ariège	mini séjour montagne
27-05	08h00	Argelès-s-M, Banyuls, la Madeloc	ACC
02-06	07h30	Sortie club (suivie du debriefing)	ACC
02-06	à fixer	Le Printemps du Pays Cathare	Saint-Hilaire (11)
03-06	07h30	Randonnée des Cyclotines	

Bonne route à tous!