

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### SOMMAIRE

C'est la rentrée	1
Quittez la route !!	1
Bienvenue à Thierry André Poyaud	1
Martine et Roger, les vrais cyclotouristes !	2
Le forum des associations samedi 8 septembre	2
Bascara jeudi 13 septembre	2
Séjour à Blanès du 18 au 21 septembre	2
Qui ira voir la Vuelta les 14 - 15 septembre ?	3
VTT pour tous mardi 25 septembre	3
Participons à Canet en rose samedi 29	3
Concentration d'automne à Prades dimanche 30	3
Le point sur les séjours 2019	3
Séjour à Montagnac en 2019	4
50ème séjour AC Canet : Blanès (Costa Brava)	4
Pour voyager en Espagne	5
L'entretien des patins de freins	6
Changement d'heure	6
Les sorties du mois	6

#### Bienvenue à Thierry André Poyaud

Inscrit le 1<sup>er</sup> septembre,  
c'est le 115<sup>ème</sup> membre de notre amicale

REUNION MENSUELLE  
VENDREDI 5 OCTOBRE A 19H00



#### C'est la rentrée

Au mois de juillet et au mois d'août, la physionomie du peloton n'est plus tout à fait la même : certains ne viennent pas car ils sont en vacances ou reçoivent la famille, d'autres sortent moins souvent à cause de la chaleur (particulièrement écrasante cette année), des touristes se joignent à nous pour quelques sorties .... Avec le mois de septembre, l'ACC va retrouver un rythme un peu plus soutenu : après la grillade de rentrée (merci d'avance aux cuisiniers), participation au forum des associations le samedi 8, sortie journée à Bascara le jeudi 13, mini-séjour à Blanès du 18 au 21, sortie VTT pour tous le long du Canal du Midi le 25, sans oublier les dernières randonnées de l'année proposées par Saint-Estève le 2 et par Baho le 9. Bonne rentrée à tous ! Et prudence sur les routes !

#### Quittez la route !!!

Quand on s'arrête en cours de randonnée pour un arrêt « prostate », un incident mécanique, ou le fractionnement du groupe, on constate la plupart du temps un grand n'importe quoi : des cyclos un peu partout, de chaque côté de la route, voire **sur** la route ! Danger !!!

Règles à respecter :

- Le capitaine de route signale l'arrêt à l'avance en levant la main, le geste est repris par les suivants
- Dans la mesure du possible, choisir un emplacement à **droite**
- Dégager **complètement** la route
- Surtout, **ne pas stationner de chaque côté de la route !**

En effet, il faut penser aux voitures qui doivent laisser un espace de 1m50 quand ils doublent des cyclistes.

Si ceux-ci restent en partie sur la route et en plus sont de chaque côté de la route, où passe la voiture ?

Plus que jamais, lors des arrêts, **partageons la route !** A nous les bas-côtés, même s'ils ne sont pas sympathiques et aux voitures la totalité de la route.

### **Martine et Roger, les vrais cyclotouristes !**

En 2018 nous avons mis le cap à l'Est.

Au mois de mai à Reims avec Rétina : 380 km et 4000 m de dénivelé avec environ 35 tandems d'handicapés visuels, très bonne ambiance.

Au mois de juin un séjour en Alsace dont une semaine de tandem organisé par Défis tandem handisport avec laquelle nous avons fait le tour de l'Adriatique en 2015, avec le support du club de Kingersheim près de Mulhouse. 455 km et 2550 m de dénivelé, avec l'ascension du Grand Ballon 1424 m. De nombreuses visites : ancienne mine de potasse, le musée du train, de beaux villages et bien sûr une cave avec dégustation, repas sur une péniche, bonne organisation, repas aux couleurs locales et ambiance bonne enfant

Entre ces deux manifestations on n'oublie pas Handitour 66 : Vernet, Prades, Sournia par le col de Roque Jalère, Caramany pour finir à Ille sur Têt ; une sensibilisation aux handicaps auprès des scolaires qui d'ailleurs nous ont très bien accueillis.

La 80ième semaine fédérale à Epinal : 10 000 participants. Les premiers jours ont été très chauds beaucoup de cyclos rentraient tôt

Les décors étaient peu fréquentes sur les circuits, les villages tristes et peu de spectateurs. Par contre la convivialité entre les cyclos était bien présente, les repas fédéraux très corrects et la soirée de clôture agréable.

Pour nous surtout les petits parcours car très vallonnés : 420 km 4000 m, nous avons retrouvé de nombreux copains avec lesquels nous avons partagé l'apéro le soir.

En résumé nous sommes revenus d'Epinal avec

moins d'enthousiasme que l'an passé de Mortagne au Perche, 2019 à Cognac ?

M et R

*NDLR : un grand bravo à Martine et Roger qui ont montré les couleurs de Canet un peu partout en France. Ce sont de vrais cyclotouristes, c'est-à-dire des touristes à vélo !*

### **Le forum des associations samedi 8 septembre**

Le forum des associations se tiendra cette année le samedi 8 septembre au théâtre de la mer de 10h à 19h00. Le stand sera tenu par les membres du bureau, mais toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, en particulier féminines ! Le club compte en effet 14% de cyclotines, il faut le montrer ! Si vous êtes intéressé(e) par cette « mission », merci de venir revêtu(e) du polo ou du T-shirt du club. Rendez-vous au club pour les membres du CA disponibles à 8h00 le samedi pour mise en place.

### **Bascara jeudi 13 septembre**

On reprend le chemin de la Catalogne ce jeudi 13.

RDV à Bascara, Hôtel les Roques à 8h00

Circuit de 101km au départ des Roques

ou circuit de 86 ou 70km au départ de Sant Mori

Openrunner 9004452

Repas à 13h00

Important : ne pas oublier le maillot de bain.

Adresse : Avinguda de l'alt Emporda 27

Les Roques 17483 BASCARA

Itinéraire : autoroute sortie 4 – direction Gerone par N1 sur 8km jusque Bascara. Tourner à gauche direction Sant Mori et suivre les pancartes « les Roques ».

### **Séjour à Blanès du 18 au 21 septembre**

Une bonne partie du club sera au séjour de Blanès sur la Costa Brava puisqu'il y aura 44 participants dont 27 roulants. La réunion préparatoire destinée à régler les derniers détails et à répondre aux questions éventuelles aura lieu **vendredi 14 à 19h00.**

## Qui ira voir la Vuelta les 14 - 15 septembre ?

Cette année encore, le Tour de France a boudé notre département. Mais cette année encore, la Vuelta passe tout près puisqu'elle fait étape en Andorre. Deux possibilités de voir cette prestigieuse épreuve, lors des étapes 19 et 20 :

- vendredi 14 septembre      Lleida - Andorra Naturlandia
- samedi 15 septembre      Andorra Escaldès-Engordany - coll de la Gallina (100% andorran)

Les intéressés pourront se regrouper pour voir passer les coureurs...et en profiter pour faire une randonnée !

### VTT pour tous mardi 25 septembre

Edouard nous propose sa sortie semestrielle à VTT pour tous ce mardi 25 septembre. On continuera notre exploration du Canal du Midi. Le départ se fera au Somail, sur le parking du port, 15 km au Nord de Narbonne. Rendez-vous à 9h pour un départ VTT à 9h15. La randonnée rigoureusement plate –donc accessible à toutes et à tous, même sans expérience VTT - se fera sur un aller-retour d'une soixantaine de kilomètres. Pour rejoindre le Somail qui est à 78km de Canet, soit 1h15 en voiture, prendre l'autoroute, la quitter à la sortie 38, direction Marcorignan. Emporter le piquenique (voir des idées plus loin) Et bien sûr, s'inscrire sur la fiche au tableau.

A partir de 8h30, nous accueillerons les Canetois qui souhaitent participer à l'une de nos deux randonnées sur 15km ou 40 km moyennant 5 € l'inscription. La rando de 15km sera un aller-retour vers St Cyprien ou Sainte Marie. Celle de 40km sera un aller-retour vers le Racou ou le Lydia. Le choix se fera en fonction du vent.

Des rafraîchissements devraient être offerts par la mairie.

Tous les membres du club sont invités à participer ...et verser une obole.

Besoins en personnels pour l'organisation :

A partir de 8h30 : 2 pour les inscriptions – 4 par parcours (guides et serre-files). Merci de vous inscrire sur le tableau au club.

Le lendemain, le club fera une sortie ordinaire ou participera à la concentration de Prades.

### Participons à Canet en rose samedi 29

Canet en Rose, qu'est-ce que c'est ? C'est une organisation type Téléthon pour récolter des fonds pour lutter contre le cancer. Différentes manifestations ont lieu dans ce but le samedi 29. Cette année, l'Amicale Cycliste s'est jointe à cette œuvre de bienfaisance de la façon suivante :

### Concentration d'automne à Prades dimanche 30

Les informations relatives à cette manifestation devraient être communiquées lors de la réunion Présidents/CoDep66 du 12 septembre.

### Le point sur les séjours 2019

Le calendrier des séjours 2019 prend forme et présente quelques changements par rapport au projet du mois passé.

Sont programmés :

- La cyclomontagnarde du Vercors au départ de Crest (Drôme), avec un mini-séjour à proximité, du 13 au 16 juin. Inscrits : 17 roulants + 7 accompagnatrices
- Une semaine à Gréoux les Bains (Alpes de Haute Provence) du 16 au 23 juin – 47 inscrits (reste 3 places).
- 5 jours à Montagnac (Herault). Du 16 au 20 septembre. Voir plus loin. Pour une fois, on abandonne la Costa Brava.

- Le Danube de la source à Wien par l'Euro vélo 6 - du 2 au 13 septembre

Sont déprogrammés :

- le séjour à Basségoda (Catalogne) à 60km de Canet. Ne conviendrait qu'aux vététistes, vu sa situation. Donc pas complètement abandonné en fait pour cette catégorie.
- Mini-séjour à Vic (Catalogne) à 100 km de Canet. Parcours superbes, mais difficiles. Randonnées qui conviendront au groupe montagne, par exemple dans le cadre de la préparation à la cyclomontagnarde du Vercors.

### Séjour à Montagnac en 2019

Un court séjour de 5 jours est programmé à Montagnac(34) du 16 septembre dîner au 20 septembre déjeuner au VVF de Montagnac à 120km de Canet soit 1h20 de route. Le VVF est situé au cœur d'une pinède à 5km du bourg.

- Prix : 230€ par personne. Supplément single 50€
- 50 participants maximum.

Hebergement confort :

- 1 pavillon ou 1 bungalow par couple.
- Espace cuisine, terrasse avec mobilier jardin
- TV privée
- piscine

Visites :

- Etang de Thau, Pézenas à 10km
- Agde, Marseillan plage, Sète à 25 km
- Béziers, Frontignan plage, lac du Salagou à 30km
- Saint Guilhem le Désert à 35 km

Des circuits vélo pour tous :

- Peu de dénivelée : 300 à 450m – distance 55 à 70 km
- Moyennement accidentés : 600m à 700m – distance inférieure à 80 km
- Plus exigeants et plus longs : 1000m à 1200m – distance de l'ordre de 100km.

S'inscrire sur la liste et verser un acompte de 80€ par personne avant le 15 septembre.

### 50<sup>ème</sup> séjour AC Canet : Blanès (Costa Brava)

En 2001, pour fêter les 30 ans de l'Amicale Cycliste, Michel dit MPX, avait lancé l'idée de faire un grand col. Le Tourmalet avait été choisi, et une escapade de 2 jours à Bagnères-de-Bigorre (65) avait été organisée en septembre de la même année.

L'aventure, à laquelle avait participé une vingtaine de personnes, ayant plu, le club a poursuivi dans cette voie en organisant chaque année un ou plusieurs séjours.

17 ans après, en septembre 2018, Blanès (Costa Brava) sera le 50<sup>ème</sup> séjour organisé par l'Amicale.

Petite revue de nos séjours :

La destination favorite du club est l'Espagne, puisque un quart des séjours (13) y ont été organisés, dont 6 sur la Costa Brava, mais également 2 aux Baléares, plus lointaines.

En France, 22 départements ont accueilli l'ACC. Les Hautes-Pyrénées sont le département le plus visité (à 5 reprises); viennent ensuite la Drôme, l'Hérault et le Tarn (chez Louis) destinations de 3 séjours chacun.

Juin est le mois le plus prisé, avec 17 séjours (dont 5 cyclomontagnardes); viennent ensuite les mois de septembre (15) et de mai (13).

Jusqu'en 2006, les séjours étaient de courte durée (2 ou 3 jours); la Toscane (Italie) en 2008 est le premier séjour d'une semaine; depuis cette date, on alterne séjours longs (6 ou 7 jours) et séjours

plus courts (3 ou 4 nuits).

Une quinzaine de séjours ont séduit 40 participants ou plus ; celui qui a attiré le plus de monde est le séjour organisé à Lloret-de-Mar en octobre 2006 : ouvert aux autres clubs et d'un coût particulièrement intéressant, 97 personnes, dont 55 de l'ACC, avaient répondu présents ; le séjour à Bassegoda, organisé fin mai 2011, pendant lequel s'était déroulé le « 100 km relax » avait

également été un succès puisque 57 d'entre nous y étions.

Seuls 4 séjours ont dû être annulés faute de participants, dont un voyage itinérant en Sardaigne, et, à 2 reprises, La Ligurie (Italie).

Pour terminer ce tour d'horizon des séjours organisés par le club, un coup de chapeau à Bernard qui en a organisé 43 !

# Pour voyager en Espagne

## Chargement

Tout chargement en saillie, même de peu, doit être signalé par le panneau suivant :



A l'arrière d'un véhicule privé, la saillie ne peut pas être supérieure à 10 % de la longueur totale du véhicule (15 % en cas d'objets indivisibles). Ceci s'applique également aux voitures et mobilhomes immatriculés à l'étranger (notamment en cas de transport de bicyclettes à l'arrière).

## Triangle de danger

En vertu d'une décision prise par la Dirección General de Tráfico en Espagne, **la présence de deux triangles n'est plus obligatoire à bord des véhicules immatriculés à l'étranger**. Un seul triangle suffit. En cas d'accident, de panne ou de chute du chargement, le triangle doit être placé à une distance de 50 m en amont du véhicule.

## Gilet de sécurité rétro réfléchissant

En dehors des agglomérations, lorsqu'on doit immobiliser son véhicule sur la chaussée et en sortir (par exemple en cas de panne ou d'accident, pour placer le triangle avertisseur de danger), on doit porter un gilet de sécurité rétro réfléchissant homologué (jaune, rouge ou orange de la norme EN 471) afin d'être visible pour les autres usagers. Cette obligation concerne également les conducteurs des voitures immatriculées à l'étranger. La police espagnole ne dresse pas de procès-verbal pour absence de gilet de sécurité à bord du véhicule, mais bien lorsqu'on sort de son véhicule sans en porter. Cette règle est valable **aussi bien pour le conducteur que pour les passagers du véhicule**.

## Cyclistes

Les cyclistes de moins de 16 ans doivent partout et toujours porter un casque.

Les autres cyclistes sont obligés de porter **un casque en dehors des agglomérations, sauf dans les longues montées ou en cas de forte chaleur**.

La nuit, ainsi que de jour **par mauvaise visibilité**, le port d'un vêtement ou accessoire rétro réfléchissant est obligatoire en dehors des agglomérations.

Lors du transport de(s) vélo(s) (ou de tout autre chargement) à l'arrière d'un véhicule, il faut le signaler avec un panneau rayé rouge et blanc.

(Source <https://www.touring.be/fr/articles/regles-de-circulation-en-espagne>)



## L'entretien des patins de freins

Bernard, qui n'est pas spécialement mécanicien a suivi ces conseils prodigués dans un article paru dans la revue « Le Cycle » et son vélo freine nettement mieux.

- 1 – Jeter d'abord un œil aux témoins d'usure. Ils ne doivent pas être atteints.
- 2 – Quand les rainures n'apparaissent plus, changer les patins.
- 3 – A l'intérieur si vous voyez un dépôt brillant, c'est que vos patins sont « glacés ». La gomme a cuit et est désormais très dure.
- 4 – Avec une lime ou du papier de verre, frotter pour retrouver la surface d'origine. Attention, ne pas aller trop loin sur le patin.
- 5 – Vous pouvez aussi passer un coup de dégraissant sur les patins, notamment après une rando sous la pluie.
- 6 – Regarder que la gomme ne contienne pas de corps étranger, comme du verre ou du silex. Les enlever avec une aiguille.
- 7 – Nettoyer aussi les canaux d'évacuation d'eau avec une lame de scie éventuellement.
- 8 – Regarder également que le patin ne sorte pas de son porte-patin.
- 9 – Du fait du pincement, l'usure va être asymétrique et plus prononcée sur l'avant du vélo.
- 10 – Une grosse asymétrie de l'usure peut aussi indiquer que votre étrier est fatigué. Changer les deux.
- 11 – Contrôler que vous n'avez pas perdu la vis de blocage.

## Changement d'heure

Le soleil se lève plus tard, nous aussi. A compter du 1<sup>er</sup> septembre, donc en fait à partir du dimanche 2 septembre, les horaires de départ seront à 8h00 pour tous les jours de roulage et pour tous les groupes y compris le relax. Super, on va ainsi tous se retrouver au club. En plus, c'est simple, hein ? Personne ne devrait se tromper ! Et le 1<sup>er</sup> octobre, en fait le mardi 2, on changera encore, ce sera à 8h30, dans les mêmes conditions.

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
09/09	08h00	Randonnée d'Aragon JP Durand	VC Baho
13/09	08h00	Sortie journée à Bascara (Espagne)	
16/09	08h00	Banyuls-s-Mer, Consolation	ACC
18 au 21/09		Séjour ACC à Blanès (Espagne)	
23/09	08h00	Les Virades de l'Espoir	VC Saint-Estève
25/09	09h00	Le Canal du Midi à VTT	au départ de Somail (11)
29/09	08h00	Canet en Rose	
30/09	08h00	Concentration des clubs 66 à Prades	

**Bonne route à tous!**