

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Revoilà les pauses café !	1
La grillade de rentrée réussie	1
Le forum des assos' comme d'hab'	2
La canal du Midi à VTT (suite)	2
Les chasseurs de cols en Catalogne	3
Blanès, le 50ème	3
Bibi et Lolo à Blanès	4
La traversée des Alpes à vélo	6
Brèves du CODEP	7
Du côté des magazines	7
Bascara, on y va !	7
Lézignan à venir : vélo et vin	8
Côtes du Roussillon Primeur chez nous	8
Changements d'heure	8
Les sorties du mois	8

Revoilà les pauses café !

Comme en témoignent les statistiques de Jean, septembre était un bon mois pour faire du vélo : 100% des sorties prévues ont été réalisées (14/14) et la moyenne de 45 cyclos par sortie est la plus forte de l'année avant juin.

Avec le mois d'octobre, c'est le retour des pauses café : Le Barcarès le 7, Saint-Cyprien le 14, Saleilles le 28. Parions que, comme chaque année, il y aura beaucoup plus de monde que pour les randonnées, allez savoir pourquoi ...

Les départs ayant été retardés d'une demi-heure, luminosité moindre oblige, on va raccourcir quelque peu les parcours; on va aussi commencer à lever un peu le pied, par exemple lors des randonnées journée prévues en octobre : Bascara le 18 et Lézignan-Corbières (vins primeurs) le 27.

Bonne route et soyons prudents !

La grillade de rentrée réussie



La grillade de rentrée du club a été une fois encore une réussite. Il faut dire que toutes les conditions étaient réunies pour qu'elle le soit. Un site particulièrement convivial: l'aire du Mas, prêté par la mairie. Des cuisiniers dévoués et compétents : Michel et Daniel. Une météo favorable : la bonne température et pas de vent. Et puis bien sûr une assemblée qui ne demandait qu'à se retrouver après un été où les liens s'étaient un peu distendus. Pas moins de 80 amicalistes étaient présents, montrant par là leur attachement à ce rite annuel. Mais avant la grillade, place à la réunion mensuelle. Heureusement que la sono fonctionnait bien, car la joie des retrouvailles entraînait une petite indiscipline bien compréhensible. Bruno a quand même

REUNION MENSUELLE
VENDREDI 2 NOVEMBRE A 19H00

AC CANET

réussi à se faire entendre et chacun a pu prendre connaissance des nouvelles du club. Ensuite place aux anniversaires et donc à l'apéritif puis à la grillade. Chacun venait se servir, ce qui facilitait l'organisation. Charcuterie en entrée avec salade de carottes, taboulé, merguez et saucisse, fromage, tarte, et vin à volonté. Un grand merci à Michel et Daniel qui ont assuré la préparation des mets. L'ambiance était bien sûr au rendez-vous et il a fallu éteindre les lumières pour que les derniers convives acceptent de partir ! Auparavant, comme d'habitude, sans qu'on ait à le demander, tables et chaises ont été rangées en un temps record et l'emplacement parfaitement nettoyé. Le club est vraiment une amicale où le mot « ami » prend tout son sens.

Le forum des assos' comme d'hab'

Il a eu lieu comme d'hab' le premier samedi suivant la rentrée scolaire, c'est à dire le 8 septembre. Comme d'hab aussi, beaucoup de visiteurs le matin malgré la chaleur, un peu moins l'après-midi, quelques « touches », un peu plus que les autres années, mais on n'était pas là pour « recruter », on était là tout simplement pour se montrer, participer à cette grande fête des associations. Le stand était tenu par les membres du bureau et quelques volontaires, merci à tous et à toutes, car des cyclotines étaient présentes ! Café offert par le service des sports avec l'aide de l'ACC. Puis inauguration officielle par le maire. Comme il terminait sa tournée par notre stand et qu'il était midi, nous lui avons bien sûr offert l'apéritif ainsi qu'à ses accompagnateurs. Cette année, le service des sports a participé en offrant un cubi de muscat. Et bien sûr la journée s'est terminée par un apéro et un repas autour de deux grandes tables où les responsables des clubs qui tenaient les stands ont été invités. Tout se passait très bien jusqu'au moment où un convive a malencontreusement renversé son assiette de tagine dans le cou de Jean ! Accès de colère bien compréhensible du malheureux d'autant plus que le contenu était particulièrement brûlant et gras. Aussitôt, il enleva sa chemise, exécutant ainsi un

début strip-tease devant les autres clubs médusés qui n'en avaient pas compris la raison. Rapidement, Danièle lui prêta un boléro du plus bel effet pour cacher en partie le torse puissant de Jean. A l'année prochaine pour cette fête des assos où on a le plaisir, en plus de se montrer, de côtoyer les « collègues » de Canet !

Le canal du Midi à VTT (suite)

Ce mardi 26 nous étions 21 vététistes au Somail, à une vingtaine de kilomètres de Narbonne, à nous être donné rendez-vous pour continuer notre exploration du Canal du Midi. Une fois par semestre en effet, Edouard nous invite à rouler le long de ce canal en prenant comme départ l'arrivée de la rando précédente. Parmi les 21, à noter la présence de 6 cyclotines, d'un fameux duo de Parisiens, Jacquot et Tintin, d'un couple d'Aveyronnais, Françoise et Pierrot et d'un néophyte, William. Au départ, il ne faisait pas très chaud : 15° à peine alors que la température ne descendait pas sous les 20° depuis 3 mois. Mais cette relative fraîcheur nous a rapidement incités à rouler. Trop précipitamment sans doute car nous n'avons pas choisi la meilleure berge. Après avoir parcouru un kilomètre, on s'est en effet aperçu que l'autre côté devait être plus praticable. C'est étonnant d'ailleurs qu'il n'y ait pas de panneau indicatif car cet itinéraire est très emprunté. On fait donc demi-tour et on change de côté. Ça va nettement mieux. On commence à croiser des bateaux de plaisance, on s'arrête à la première écluse pour apprécier la manœuvre des équipages de touristes, on se salue, on croise quelques cyclos, on profite du paysage. Les bateaux sont de plus en plus nombreux et font la queue pour passer les écluses. Il fait maintenant doux, on débâche. Mais quel dommage de ne plus profiter de l'ombre des platanes centenaires abattus par milliers suite à une maladie dévastatrice. Par ce manque d'arbres, le canal du Midi manque maintenant de charme. Il faudra attendre longtemps pour que les jeunes arbres fraîchement plantés prennent la relève. Au bout

de 25km, halte au bord d'un petit lac où nous avons pu manger nos piqueniques sur une terrasse moyennant la prise d'une consommation. Il ne restait plus qu'à faire demi-tour par le même itinéraire et retrouver la piste plus ou moins large et des morceaux de route. Guy se souviendra de ce retour car il perça pas moins de 3 fois. C'était, il est vrai l'occasion pour tout le monde de souffler. Car si la distance n'était pas importante (46km), la dénivelée encore moins (20m ...quand même), mais tout le monde n'avait pas l'habitude de pratiquer le VTT et certains ont dû faire davantage d'efforts pour rester en équilibre. A l'arrivée, encore une bière et déjà une pensée vers la prochaine rando VTT au bord du canal. Le départ sera donc depuis les abords du lac, à Homps. Mais jusqu'où ira-t-on ?

Les chasseurs de cols en Catalogne

« Chasser » les cols est une passion qui n'interdit pas, bien au contraire, de profiter de la beauté des paysages. C'est ce qu'on fait les centcolistes du club à deux reprises ce mois-ci.

En début de mois, nous n'étions que 3 car il est toujours aussi difficile de se regrouper, à débarquer à Banyoles avec nos VTT pour une rando de 32 km pour 850m de dénivelée. Les vues sur la montagne et le lac étaient de toute beauté. Comme les 6 cols avaient présenté peu de difficultés, on a pu piqueniquer en fin de parcours au bord du lac. Les restos ne nous ont pas acceptés avec nos sandwiches, alors on les a mangés assis sur un banc face au lac ce qui n'était pas plus mal. Dommage, on avait oublié les maillots de bain !

A la fin du mois, nous étions cette fois-ci 5 à commencer notre rando à Rosas. Parcours plus difficile mais vraiment superbe avec en spectacle permanent la baie de Rosas, le village de Cadaques ou surtout le cap Creus, bien déchiqueté, ses indentations étant bien marquées par l'écume car le vent soufflait fort. On a fait plus de kilomètres que prévu, car la trace prévue par le GPS ne correspond pas toujours à des pistes praticables, ce qui fut le cas. On a dû de ce fait improviser mais on est resté ainsi sur de très belles pistes pendant 38km pour 1100m de

dénivelée. Piquenique au 5^{ème} col, avec le café et la « rinchette » de René, le cap Creus à nos pieds. Il ne restait plus qu'un col à faire car le 7^{ème} nous était interdit étant situé en zone militaire, aux approches du radome que l'on voit depuis la France. A l'arrivée, bien sûr une bonne bière.

Ces randonnées à la recherche des cols sont de super moments pour les « chasseurs » car ce sont de vrais moments de camaraderie. On n'est jamais sûr de l'itinéraire puisqu'à chaque fois c'est une découverte. Mais personne ne râle, ne s'énerve en cas de difficulté et chacun propose sa solution. Il n'y a pas de « yakafaucon » chez nous. On découvre de magnifiques paysages que l'on n'aurait jamais découverts si on n'avait pas été à la recherche de ces fameux cols. Alors, si toi aussi, tu veux faire du VTT sans avoir peur de grimper, viens avec nous. Nous sommes devenus sages et ne roulons plus que sur de belles pistes ou sentiers praticables. Bien sûr, parfois, il faut parfois pousser le VTT, mais ça ne dure jamais longtemps. Alors, avis aux amateurs...et amatrices !

Blanès, le 50^{ème}

Blanès, c'est sur la Costa Brava, à 150 km de Canet. Ce n'est pas la station la plus connue, raison de plus pour la découvrir, à l'occasion du 50^{ème} séjour de l'ACC! Sur la proposition de Jean-Louis Meillier qui y avait séjourné et avait été enchanté de l'hôtel Blaumar, le bureau a suggéré à l'amicale d'y passer quelques jours à son tour. C'est ainsi que l'on s'est retrouvé à 46 participants du 18 au 21 septembre. Comme la pension commençait le mardi à 13 heures, 9 amicalistes, dont 4 cyclotines ont décidé de se rendre sur place dès 9h pour y faire un parcours de mise en jambes, tous groupes confondus, soit 57km avec 500m de dénivelée quand même ! Le temps était menaçant et le dernier quart d'heure s'est passé sous une pluie inhabituelle pour nous autres catalans, mais que l'on a enduré sans ressentir le besoin de bâcher. A 13 heures tout le monde était là et découvrait le superbe hôtel. Comme le temps s'était rétabli, l'après-midi était consacré au farniente à la plage distante de 100 m où à la piscine. Le soir, spectacle flamenco de

R.T.T Route et Tout-Terrain**N° 163 Octobre 2018**

qualité qui a cependant empêché les couche-tôt de dormir à leur gré !

Mercredi, les deux groupes se sont formés : 22 au vallonné et 7 au montagne. Les 22, guidés par Edouard, ont inauguré un itinéraire au plus près de la côte qui a emprunté de ce fait des espaces sableux faisant dire à Jean qui ne conçoit le vélo qu'intégralement sur bitume qu'on était au Sahara. Les 7 sont allés faire 80km vers l'intérieur tout en prenant le temps de faire des arrêts photos au retour sur la côte, notamment à la pancarte « Canet de Mar ». Dommage la passante réquisitionnée pour prendre la photo a raté son coup. Pendant ce temps, les épouses faisaient du shopping – Blanes a beaucoup de magasins - en bénéficiant du petit train touristique. L'après-midi, farniente, le soleil était bien revenu, ou découverte de la criée au port de pêche. Le soir, spectacle magie.

Jeudi, les groupes se sont quelque peu osmosés, le vallonné maigrissant pour passer à 19 et le montagne grossissant pour arriver à 9. En route pour la corniche en direction de Saint Felliou pour les 2 groupes, mais seuls le deuxième a pu bénéficier de vues magnifiques sur la Costa Brava, le premier ayant dû s'arrêter au-dessus de Tossa de Mar pour cause de trop grande dénivelée à venir. Dommage pour ses participants, car la vue méritait vraiment le détour. A tel point que 4 fanas ont même fait 350 m de plus pour jouir d'un point de vue plus exceptionnel. L'après-midi, plage sous un soleil de plomb ou visite du jardin exotique. Après le repas, soirée disco, où Véro et Jacquot se sont bien sûr mis en vedette. Et le vendredi, il n'y avait plus que 10 fanas pour faire une dernière rando avant le dernier repas de midi.

Ce court séjour a ravi l'ensemble des participants. L'hôtel **** était vraiment super : confort, service, repas en buffets copieux et variés. Piscine agréable, bar accueillant. Il y avait même un vrai garage à vélos avec atelier et un parking souterrain. Les cyclistes ont bien roulé, les plus accros ayant fait 250km pour 2800m de dénivelée, la néophyte Catherine a d'emblée parcouru 50 km sans problème, Pierrot a été sage avec son VAE, on a retrouvé avec plaisir les

deux bouffons Jacquot et Tintin et il n'y a pas eu d'incidents. Seul bémol mais de taille : la circulation ! Il est difficile de trouver des routes calmes sur la Costa Brava. Elles existent bien, mais sont à l'intérieur...et il faut grimper ! Mais dans l'ensemble, le séjour fut une réussite pour tous, pédalants et non pédalants, comme le montre la bonne ambiance qui a régné pendant ces 4 jours. Comme c'était le 50^{ème} séjour du club, un gâteau spécialement préparé à notre intention arrosé de mousseux espagnol a clôturé le séjour. Un grand merci à notre président qui avait pour l'occasion coiffé en plus de ses responsabilités la casquette d'organisateur. A l'année prochaine pour le 51^{ème} séjour de l'ACC. Ce sera dans les Alpes et les inscriptions sont bien parties.

Bibi et Lolo à Blanes

Ce mardi 18 Septembre 2018-Bibi et Lolo c'est reparti.....

Le départ pour Blanes Costa Brava Espagne ,organisé par le staff du Club vélo de Canet ,le président en tête, oui mais ouvrons une petite parenthèse : « il faut dire pour être compris par l'ensemble des adhérents A.C.Canet ! Fermons la parenthèse. » Mais Bibi très style à l'ancienne.....trouve que Amicale Cycliste Canetoise c'est nettement plus class , au moins tout le monde comprend même les étrangers au club !!! et toc !!!

Inutile de le dire mais je le précise tout de même, comme d'habitude toute l'organisation est au top. Les premiers arrivés très tôt ce matin à l'hôtel, les supers mordus de la route, histoire de voir si leurs vélos supportent bien le changement d'air ,de bitume, si les vélocyclistes touristes s'adaptent aux gaz d'échappements des camions poids lourds autobus, mobylettes, etc....sont déjà sur la route et se font plaisir !

Les arrivées se succèdent à l'hôtel, chacun prend ses repères trouve sa chambre, les valises à roulettes se croient à Orly mais , leur voyage est de courte durée.

Premiers repas chaleureux et convivial ;il y a quand même pas mal de touristes venus d'ailleurs , donc beaucoup de Da !!! da !!! ok !!! yes !!! etc.....Plusieurs buffets élégants , et

copieusement fournis nous attendent. Bibi , n'a jamais vu autant de frites égales à elles mêmes, dorées à point, toutes de la même longueur et épaisseur, débordant des assiettes ; ce n'est quand même pas le plat National Espagnol ! mais un Français reste un Français ! Vive la patate !!! ou comme une réplique d'un film célèbre récent nous dit : » Vive la pomme de la terre ! »

Mince le temps se couvre! petite pluie et orage en fin d'après-midi, Hou la la !!! pourvu que le vent chasse les nuages.

Super apéro Sangria offert par le club, tous presque sages à l'écoute de Bruno, Bernard, Edouard pour l'organisation des circuits du lendemain, malgré les itinéraires préparés, imprimés, décortiqués, certains prennent des notes, d'autres dodelinent de la tête, et le reste de la troupe sirote sa sangria...Bibi remarque que le plus sage et attentif c'est qui ???? c'est Jean !!!! Ben oui !!!!

Pendant que les vélos somnolent au frais dans leurs box climatisé souterrain, soirée animation Flamenco à l'hôtel ; très appréciée des personnes présentes et un peu moins de la résonnance des clacs ! clacs ! clacs ! et castagnettes dans certaines chambres.

Bibi est super contente son Lolo est bien décidé pour la sortie du deuxième groupe, cela faisait un petit moment que ce superbe cycliste se reposait à Canet .

Grand ciel bleu assorti à la couleur des maillots du club, de la base du cou à la taille ; donc des demis-schtroumpfs !!!! c'est pas compliqué ! pendant ce temps les 'dames' non cyclos s'organisent : marches, bains de mer, ou piscine, ballades petit train touristique, bizarre les trains, au départ ils sont bleu et blanc et au retour jaune et blanc bref, l'ensemble des deux, finalement ce sont les couleurs d'A. C. Canet ! trop forte Bibi !!!

Bibi se demande si il y a quelque chose de bizarroïde dans l'air ou ailleurs ?? car.... dans le garage , ou sont rangés les vélos, certains demis-schtroumpfs font des trucs très bizarres : Jean fait du vélo depuis un certain nombre d'années, et combien il en a eu de vélos ? J'ose le dire mais tout doucement ; il a monté la roue avant à l'envers ! donc départ légèrement différé ; je

pense qu'il se demande encore comment cela a pu se faire ; me promenant toujours dans le garage afin de faire quelques photos inédites Ho..la..la ;;;!! !8h15 du matin, Daniel et Christian sur leur bicyclette tournent en rond comme à Monza pour un tour de chauffe, dommage les vélos ne sont pas rouges (hic).... mais non me dit Daniel regarde ??? Houa !!! ça clignote de toutes parts à l'arrière du casque , loupote un coup rouge, un coup blanc ! Christian lui je ne sais plus ce qui clignote, mini 14 juillet ..yopi !!! j en ai plein les yeux. Soudain....Clock ! Clock ! Clock !!! le gros de la troupe arrive, tout le monde devant l'hôtel Blaucel il est 8h30 ;Vélos en première ligne pour la photo souvenir, les cycloles devant bombent la poitrine , les cyclos derrière rentrent le ventre du moins essayent ; clic clac !! sourires c'est dans la boîte !

Mais ce matin Bibi est légèrement contrariée ;hier soir à la réunion pour organisation du lendemain je propose pour le 1^{er}.groupe de faire également photos souvenirs ,8h devant l'hôtel ok !Bruno le précise plusieurs fois !!! tout le monde dit 'compris' et là incroyable dans l'historique de l' A. C. Canet du jamais vu ! pas la roue d'un vélo pas même la moitié d'un Schtroumpf !!! Nicole, sympa. Me dit : »ils sont partis direct du garage »... Hic !!! Quoi ??? tant pis Bibi qui voulait essayer son appareil tout neuf, essuie un superbe lapin collectif géant !!!Représailles à venir ce soir à l'apéro !!!

Je ne sais toujours pas ce qu'il y a dans l'air ou dans l'eau ou ailleurs ,mais ce soir- là à table , j'entends des choses qui m'intriguent ; sur le 2^{ème} circuit...pédalant en longeant certaines cultures maraîchères, Jean aurait fait remarquer à ses coéquipiers ces belles tomates ...qui en fait étaient des poivrons rouges et piments puis ces belles aubergines qui en fait étaient ..je ne sais plus quoi !! fou rires et mise en boîte automatique de Jean . Quelques histoires drôles défilent et prolongent la soirée.

Spectacle de Magie dans le hall de l'hôtel, très très bien ;le lapin blanc s'en sort bien et est toujours en pleine forme !!! les colombes évoluent tout en douceur; mais le Cacatoés trop beau ...il le sait le coquin !!! tout blanc aussi , en haut de son perchoir alimente la conversation. Vivement demain la soirée Disco est annoncée, hélas c'est un fiasco disco sans disco !!!(rien que

ca !!!) Alors n'en pouvant plus attraction surprise Véro et Jacquot nous improvisent un superbe numéro de danse qu'ils viennent de créer; seuls au milieu de la piste c'est un succès total ! Génial !!! merci à eux !!! Ouf ! la soirée est sauvée !!!

Déjà demain fin du séjour, tout s'est bien passé, les vélos reprennent le chemin des voitures fini l'air libre, démontés, bien emballés,(avec la chaleur qu'il fait pas drôle d'être vélo !) Ho ! La ! La ! quel humour Bibi !! bagages embarqués, poutous bisous à tous, retour tranquille à la casa !

Mais au fait...M'sieurs et M'dames avez-vous des idées pour un prochain séjour cyclotouriste ??? Allez !!! Bibi et son bel Hidalgo vélocycliste Lolo vous souhaitent...Bon vent et à très bientôt dans de nouvelles aventures !

VIVA !!! AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE !

Rosy Petit

La traversée des Alpes à vélo

Urbain nous relate sa traversée des Alpes. Une fameuse expédition ! Un grand bravo d'avoir réussi un tel périple et d'avoir montré le maillot ! Si comme lui, vous avez fait du vélo cet été, n'hésitez pas à nous en faire part : votre message nous fera rêver et donnera des idées à certains !

Après la traversée des Pyrénées, je désire traverser les Alpes à vélo. Départ : Thonon les Bains. Arrivée : Nice. Soit la Route des Grandes Alpes. Je suggère l'idée à mon épouse qui approuve et m'accompagnera en m'assistant dans notre fourgon aménagé.

Je prépare mon circuit et découpe le parcours en 14 étapes de 40 à 60 km/jour (soyons raisonnable). Contact avec l'Office du Tourisme de Thonon les Bains qui me fournira la carte et la feuille de contrôle à faire viser par 18 offices du tourisme sur le parcours. Je cible un camping ou une aire de repos chaque soir. La date du départ est fixée : 5 juin 2018.

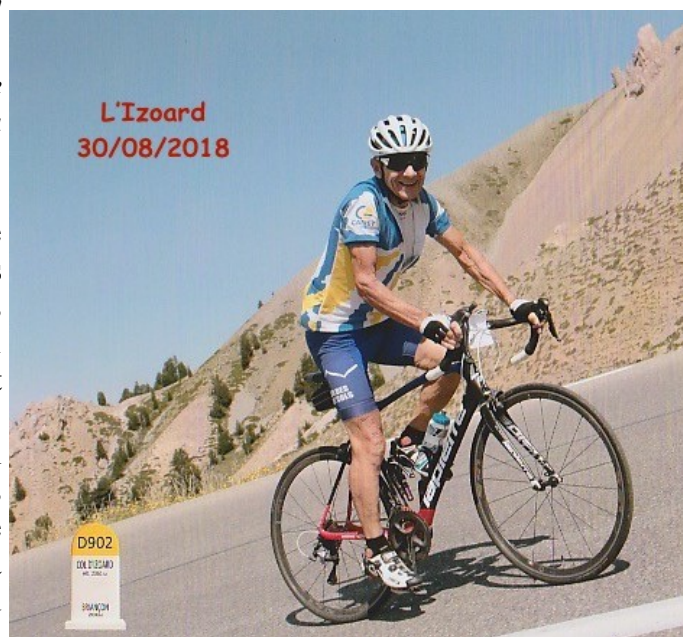
Photo à la borne zéro à Thonon, face au bureau de tourisme. Je boucle la 1^{ère} étape et la 2^{ème} dans la même journée : col des Gêts, Grand Bornand. 2^{ème} jour idem. 7 cols en 2 jours. Satisfait. 3^{ème} jour, déception : le Cormet de Roselend après Beaufort est fermé, les cols suivants : Iseran, Galibier...également pour cause d'enneigement ou d'éboulement. Après quelques jours, rien ne se décante, nous quittons les lieux pour le BCMF des Vosges.

Le 28 août, nous réitérons notre périple : Cornet de Roselend, Iseran, Galibier...toujours 2 étapes dans la journée.

Total du parcours : 8 jours, 780km, 14 000m de dénivelée, 17 cols prévus, 30 au total (les centcolistes comprendront)

La beauté des paysages vous fait oublier la pente en vous attirant plus haut pour admirer le panorama.

Une chance, pas de crevaison, une météo clémente. Rencontre de Jean-Pierre à Sospel. Le dernier col : le Castillon avant Menton. Nous fêtons la fin du parcours à Nice (dernier pointage). Retour à Cabestany
Urbain.



Brèves du CODEP

- Il existe 2 bases VTT dans les P.O. : Valmy et Estagel. Des parcours y sont balisés.
- Manifestation cyclotines : toutes à Toulouse en septembre 2020. Le but est de regrouper les cyclotines de France tous les 2 ans dans une grande ville. *Qui ira ?*
- Prochain stage PSC1 (premiers secours) : 10 novembre. *Il y a encore de la place !*
- AG CODEP 2019 à Millas à l'occasion des 40 ans du CODEP.
- Calendrier 2019 : pause-café ACC le 10 mars et rando Manu Mayen le 14 juillet (en même temps qu'Argelès). Le CODEP éditera à nouveau un fascicule récapitulatif.
- Le Barcarès change de lieu de RDV dès le 7 octobre. Ce sera aux tennis de Coudalère.
- Le Soler change également de lieu de RDV : ce sera au stade.

Du côté des magazines« Cyclotourisme » :

- La Bretagne à Gravel (vélo mi-VTT, mi-randonneuse).
- Compte rendu de la semaine fédérale dans les Vosges à Epinal. 12 000 participants dont Martine et Roger. L'année prochaine, c'est à Cognac. *Qui les accompagnera ?*
- Une autre façon de voyager : croisière sur le Rhin couplée à des itinéraires vélo.
- Parcours en Charente.
- Diététique : la chasse aux sucres cachés.

« Le Cycle » n° 498 (août) :

- Le Tour de France 2018 : moments forts.
- Le TDF 2018 : le matos. Les freins à disque mais pas que...
- L'entretien des patins de feins : *qui s'en soucie ? Et pourtant c'est facile !*
- Parcours : en Normandie (pays d'Ouche et d'Auge) : plus ou moins vallonné.
- Col dur : le col de Portet. Déjà mythique depuis le dernier TDF avec ses 16km à 9%
- Pour que pique-nique rime avec diététique

« Le Cycle » n° 499 (septembre) :

- Atelier : montage/démontage des pédales. *Facile, mais attention quand même !*
- Parcours : le Morvan. Très vallonné, mais pas ou peu de cols !
- Col dur : le Mont noir, 1421m (Dauphiné). *On l'a monté l'an dernier lors du BCMF.*
- Le Tour du Mont Blanc : 330km et 8000m de dénivelée ! Ils étaient 630 au départ.
- Le casque : bien le positionner et le changer en cas de chute et de toute façon tous les 5 ans.
- Diététique : le jus de betterave. Antioxydants et nitrates (bons pour la performance).

Bascara, on y va !

La dernière randonnée au départ de Bascara a été annulée par manque de candidats, raison de plus pour participer à celle-ci !

Jeudi 18 octobre

Circuits 76km/476m et 60km – openrunner 9114974

RDV Hôtel les Roques à 8h15

Départ vélo parcours long à 8h30

Départ vélo parcours court à 9h00 depuis Sant Mori

Repas 13h00

Lézignan à venir : vélo et vin

Comme chaque année, Lézignan organise sa randonnée des vins primeurs le dernier samedi d'octobre, donc **le 27** de ce mois-ci. Randonnée toujours aussi pittoresque avec la dégustation de 5 ou 6 crus du Minervois et des Corbières. Pour cela, 2 circuits seront proposés.

Le prix est de 12€ qui comprend : l'inscription à la rando, les dégustations, le repas, une bouteille.

RDV à Lézignan au parking stade du Moulin (parking obligatoire) à 7h45 pour un départ 8h00.

Remise des bracelets à la médiathèque avenue Joffre à partir de 7h30

Repas au château Ollieux Romanis

Côtes du Roussillon Primeur chez nous

Cette année, l'Amicale fêtera l'arrivée du Côtes du Roussillon Primeurs non pas le 3^{ème} jeudi du mois comme le veut la tradition, mais le lendemain, car le jour même, nous serons en Catalogne. Mais peu importe le jour, l'essentiel est de fêter dignement cet événement ! Cette soirée organisée sous forme de saucissonnage debout sera réservée exclusivement – pour cause de place – aux membres actifs, bienfaiteurs et conjoints. Participation : 5€ par personne. S'inscrire sur la fiche.

Changements d'heure

Au mois d'octobre, 2 changements d'heure auront lieu :

1- le changement d'heure de départ :

Depuis le 1, vous pouvez rester sous la couette une demi-heure de plus le dimanche, le mardi et le jeudi puisque le RDV au club est désormais fixé à 08h15 pour un départ à 08h30.

2 - le passage à l'heure d'hiver :

dans la nuit du samedi 27 octobre au dimanche 28 octobre, vous dormirez une heure de plus puisque, à 3 heures, il sera 2 heures. N'oubliez donc pas de mettre vos pendules à l'heure ... sinon, vous risqueriez d'arriver une heure trop tôt dimanche 28 !!!

Au mois de novembre, les heures de départ seront identiques à celles du mois d'octobre; par ailleurs, le jeudi 1 novembre étant un jour férié, ce sera « comme un dimanche », à savoir : RDV au club à 08h15 pour un départ à 08h30 et « debriefing » de 11h30 à 12h30.

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination	Pause-café/Observations
07/10	08h30	Feuilla, Opoul	Le Barcarès
14/10	08h30	Port-Vendres, Cap Béar	Saint-Cyprien
18/10	08h30	Sortie journée à Bascara (Espagne)	randonnée + restaurant
21/10	08h30	Tressère	
27/10	08h00	Randonnée de Caves en Caves	Lézignan-Corbières
28/10	08h30	Gorges de Lavall	Saïelles
01/11	08h30	La Franqui	
04/11	08h30	Tautavel, Vingrau	Perpignan

Bonne route à tous!