

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

On lève le pied !	1
En novembre, pas de changement d'heure	1
On peut rouler malgré la tram ?	1
Le 2000 ^{ème} de Joël	2
Les globe-trotters	2
L'ACC a fêté le « Côtes du Roussillon primeur »	3
Atelier maniabilité du vélo	3
La carte grise pour les vélos bientôt obligatoire ?	3
Bordeaux-Sète à vélo, ça te tente ?	3
Le point sur les séjours	4
Du côté des magazines	4
Evolution possible du vélo dans 10 ans	4
Pour que pique nique rime avec diététique	5
Calendrier des événements 2018-2019	6
Changement d'heure de départ ... à partir du 4 décembre	6
Les sorties du mois	6

On lève le pied !

Ca y est, on arrive petit à petit en période hivernale, synonyme pour les cyclotouristes que nous sommes d'heures de départ retardées et donc de sorties plus courtes. Et cela tombe plutôt bien puisqu'il faut maintenant songer à lever le pied. En effet, si dans les régions où la météo est moins favorable les cyclos s'arrêtent carrément de rouler, ici, pas question de remiser notre monture à pédales !

Alors, oui, roulons, mais moins longtemps, moins loin et surtout moins vite. C'est le prix à payer pour attaquer 2019 avec les accus rechargés.

Roulons en véritables cyclotouristes et non en coureurs ... comme certains le font parfois !

En novembre, pas de changement d'heure

On est passé à l'heure d'hiver. De ce fait, pas de changement pour les horaires de départ. Rappel : c'est donc 8h30 pour tous les jours de roulage et pour tous les groupes y compris le relax. Autre rappel : le relax roule deux fois par semaine : le dimanche et le mercredi avec bien sûr RDV au club.

C'est simple, hein ? Personne ne devrait se tromper !

On peut rouler malgré la tram ?

La preuve, c'est ce que l'on a fait ce mardi 2. Nous étions en effet 4 à avoir décidé de rouler à VTT, mais pour des raisons diverses pas ensemble, sauf 2. Résultat, les 4 ont roulé globalement vers le nord, donc face à la tram' qui était pourtant forte,

REUNION MENSUELLE
VENDREDI 7 DECEMBRE A 19H00

AC CANET

puisqu'annoncée à 100 à l'heure, mais en réussissant à s'abriter plus ou moins, les 2 allant jusqu'à l'estuaire de l'Agly. Le retour était bien sûr sans difficultés. En tout une quarantaine de km dans la matinée. A l'avenir, regardez bien les mails provenant de Joël Pujol qui nous invite à l'accompagner en cas de forte tram' ...et répondez lui si vous êtes intéressé. Il vous conduira sur un itinéraire très « faisable ». C'est quand même mieux que de rester chez soi au coin du feu !

Le 2000^{ème} de Joël

Le premier dimanche d'octobre a lieu traditionnellement la concentration des confréries des cols durs de France et des 100 cols d'Occitanie. C'est l'occasion de faire des rencontres avec d'autres fanas, mais aussi de faire un parcours semé de cols. C'est dans ce cadre que 5 centcolistes de l'Amicale se sont retrouvés au rendez-vous de l'année, au col du Paradis, dans l'Aude. Parcours de 35 km le matin au départ d'Arques avec 4 cols au programme. Tout au long de notre parcours nous rencontrons d'autres chasseurs de cols venus comme nous compléter leur collection. Que de monde dans ce coin perdu ! Mais pas de chance, on arrive trop tard au RDV. On avait été retardé lors du passage d'une propriété privée où il avait fallu parlementer avec le propriétaire, puis sur une piste particulièrement boueuse. Il était 13h00 et les 80 accrocs de la dénivelée étaient déjà repartis. Il ne restait plus que les organisateurs ! Heureusement, c'était de vieilles connaissances. Bien que majoritairement de la région toulousaine, ils ont souvent roulé avec nous et ce fut l'occasion de reprendre contact en attendant une future rencontre. On prend le temps de se restaurer auprès de leur stand et on repart pour une deuxième boucle de 20km sur une superbe piste.

Il nous reste 2 cols à faire. On croise encore à plusieurs reprises les « chasseurs » du matin. L'avant-dernier col, personne ne le connaît. Il ressemble à peine à un col, n'est pas haut, mais c'est un col ! Il est bien répertorié sur notre manuel. Il s'appelle Perillou et « culmine » à 488m d'altitude. Et ce col va pourtant devenir le

plus important pour Joël Piétin, car c'est son 2000^{ème} ! Photo souvenir bien sûr pour immortaliser l'évènement. Joël se souviendra ainsi de cette randonnée marquée par ailleurs par son « soleil » dû à 2 fils d'une clôture électrique tendus en travers d'une belle descente et quasi invisibles. A l'arrivée, rafraîchissements offerts par Jean Pierre et mini restauration préparée par Martine, l'épouse d'Urbain qui nous accueillait dans leur camping-car où ils avaient passé la nuit. Super journée donc avec 55 km pour 1400m de dénivelée grâce à une météo au top puisque la pluie s'était arrêtée juste avant notre départ et avait repris juste après notre arrivée ! Maintenant, on va un peu se calmer, mais on a quand même encore un petit projet avant la fin de l'année.

Les globe-trotteurs

Nous faisons partis de l'association Tandem club de France depuis 2016, de nombreuses sorties sont organisées sur toute la France. En octobre 2018 nous sommes donc allés à Condom pour quatre jours de roulage et participé à l'AG le dimanche.

Jour 1 : découverte de Condom et son marché, l'après-midi circuit de 58 km et 700 m de dénivelée.

Nous avons visité Larressingle, la Fourcès, villages fortifiés...

Jour 2 : 57 km 700 m, abbaye de Flaran, Valence sur Baïse, pour la pause de midi une surprise nous attendait à la base de loisir de Castéra-Verduzan : un super pique-nique organisé par le Codep 32.

Jour 3 : 50 km 750 m, Montcrabeau capitale mondiale des menteurs, rendez-vous le premier dimanche d'août pour son festival des menteurs, La Romieu village qui rend hommage aux chats suite à une légende.

Jour 4 : 50 km 820 m, Blaziert, cave du château Monluc avec dégustation, à midi un repas gastronomique à la ferme Terre Blanche ce fut très bon, il nous manquait seulement 15 km pour le retour.

R.T.T Route et Tout-Terrain

Tous les soirs à 19 h au camping apéro collectif avec des vins locaux et des spécialités.

Nous étions environs 50 équipages, nous terminons ce séjour par l'AG suivi d'un buffet fort sympathique.

La météo fut excellente, l'ambiance entre tandémistes chaleureuse, nous n'hésiterons pas à partir avec eux à une nouvelle concentration.

Martine et Roger

L'ACC a fêté le « Côtes du Roussillon Primeur »

Ou du moins une partie de l'ACC car nous n'étions qu'une bonne trentaine de convives à fêter le vin nouveau. Pourquoi un si petit nombre ? C'était pourtant bien sympathique de se retrouver autour d'un buffet bien achalandé à base de charcuterie et de fromage préparé par Intermarché et bien sûr de goûter le vin primeur de la région. Et bien sympathique aussi de se retrouver après une semaine de pluie pendant laquelle on n'avait pas pu rouler ! Comme d'habitude, les absents ont eu tort, on les retrouvera peut-être l'année prochaine à la même date, car en bons Catalans que nous sommes tous devenus, goûter le Côtes du Roussillon Primeur n'est pas un devoir, mais un plaisir !

Atelier maniabilité du vélo

Comme tous les ans, à la demande de la mairie, l'amicale a animé l'atelier « Maniabilité du vélo » à destination des jeunes du centre aéré contigu à notre local.

Une trentaine de pré adolescents, répartis en trois groupes, ont évolué à tour de rôle sur un parcours de gymcana que nous avons mis en place; si la plupart des jeunes ont effectué le parcours à vélo, une minorité d'entre eux ont utilisé la trottinette.

Un grand merci à Domie et à Dan qui ont animé cette demi-journée qui s'est déroulée dans un excellent état d'esprit.

N° 164 Novembre 2018

La carte grise pour les vélos bientôt obligatoire ?

Le texte dédié aux bicyclettes, qui sera proposé à l'Assemblée nationale d'ici la fin de l'année, s'inspire du plan vélo dévoilé par le Premier ministre et le ministère des Transports en septembre. Il s'agit tout d'abord de lutter contre le vol, le recel et permettre d'identifier les propriétaires. Les vélos devront donc être, non pas immatriculés, mais identifiés par un marquage sur le cadre. Il devra se faire "sous une forme lisible, indélébile, inamovible et infalsifiable" et devra permettre "la lecture par capteur optique". Ce dispositif sera obligatoire douze mois après la promulgation de la loi pour les vélos neufs, et vingt-quatre mois après pour ceux d'occasion. Si le texte est adopté fin 2019, ce qui semble probable, l'application des immatriculations démarrera donc en 2020.

Chaque vélo en circulation sera inscrit au "fichier national des propriétaires de cycles" et chaque propriétaire se verra remettre un "certificat de propriété" qui sera au vélo ce que la carte grise est aux véhicules motorisés. Il pourra être réclamé par les force de l'ordre en cas de contrôle et devra être présenté lors de toute cession, qu'il s'agisse d'un vol ou d'un don. Et pour éviter les faux, la validité du certificat pourra être vérifié en ligne. Une fois acquis, il faudra mettre à jour sur le fichier. Comment ces informations seront-elles vérifiées ? Le projet de loi ne le dit pas encore.

NDLR : le marquage des vélos existe déjà, mais il ne peut pas se faire sur le carbone...

Bordeaux-Sète à vélo, ça te tente ?

Le Stade Bordelais Cyclo organise la 19^e édition de la "Rando cyclo " Bordeaux-Sète les 29/30/31 mai et le 1^{er} juin 2019 sur un nouveau parcours de 574 kms en 4 jours pour tous entre océan et méditerranée.

Cette "randonnée" sans but compétitif référencée par la FFCT est ouverte à tous les amoureux de la bicyclette et des grands espaces.

Pour de plus amples détails et inscription, consulter :

<https://www.cyclo-stade-bordelais.fr/>

Le point sur les séjours

- 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. Les arrhes ne sont pas encore demandées.
- Une semaine à Gréoux les Bains (Alpes de Haute Provence) du 16 au 23 juin – 47 inscrits (reste 3 places). Les arrhes sont versées. Complément de 300€ à verser pour le 31 mars 2019.
- 5 jours à Montagnac (Hérault). Du 16 au 20 septembre. Prix : 230€ par personne. Supplément single 50€. Arrhes de 80€ sont versées. Actuellement 23 inscrits.
- La descente du Danube de Donaueschingen à Vienne du 2 au 12 septembre : 5 pré-inscrits. Les arrhes de 400€ sont versées. Complément de 980€ à verser pour le 10 juillet.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Séjour VTT dans le Queyras : superbe. Pour grimpeuses bien sûr
- Retour sur les 5 cyclomontagnardes. *Rappel : 14 de l'ACC ont fait celle d'Annecy.*
- Le tour de France cyclotouriste : 3200km en 21 étapes.
- Des parcours en Suisse, en Moselle, dans le Nord...
- Comment atteindre ses objectifs à vélo.
- Tout sur les chaussures cyclistes.
- L'importance du délégué sécurité club. *Chez nous, c'est Didier. Écoutez-le !*

« Le Cycle » :

- La montre multisport Polar à 549€ qui affiche toutes les fonctions dont on a besoin.
- Interview de Christian Prudhomme sur sa vision du cyclisme.
- Quel avenir pour les cyclosportives ?
- Les avancées technologiques depuis 40 ans
- Le guide des vélos 2019 de 900€ à ...13 273€ !!!!
- L'entretien des pédales : *mais oui ; ça s'entretient !*
- Parcours : le parc régional de Lorraine : Histoire et paysages.
- Col dur : la Hourquette d'Ancizan : *superbe, on l'a faite le 14 septembre 2007 !*
- Le tour des stations (Suisse) : 220km et 7 400m de dénivelée !
- Diététique : le pain : ami ou ennemi ? Il ne ferait pas grossir. Mais il faut le choisir

Evolution possible du vélo dans les 10 ans

Condensé d'un article du « Cycle » : l'évolution possible de nos vélos selon plusieurs spécialistes.

Le grabel (mi randonneuse, mi VTT) prendra de l'ampleur

Les pneus de 23, c'est fini. Place au 26.

Le carbone continue à régner, mais on reviendra à l'acier dans certains cas

La forme des cadres ne devrait pas changer

Le monoplateau sera la règle, associé à 11 ou 12 pignons. *MPX y est convaincu de ce progrès.*

L'assistance électrique et l'électronique prendront plus de place.

Les cintres-potences seront davantage intégrés

L'intégration des câbleries est désormais totale.

Les freins à disque se généralisent mais ne sont pas exclusifs.

Pour que pique-nique rime avec diététique

D'après le Cycle. Comment réaliser un pique-nique équilibré, simple et digeste, qui permettra de reprendre la route à vélo. Conseils valables pour une rando cool, par exemple la sortie canal du Midi, pas pour une rando montagne qui demande davantage de calories !

PANIER CLASSIQUE : NON	PANIER EQUILIBRE : OUI
Chips	GALETTES DE RIZ
Rondelles de saucisson	VIANDE DE Grison
Sandwich à la mousse de canard	SANDWICH JAMBON DE PARIS/CORNICHON/LAITUE
Salade de tomates/mozzarella à l'huile d'olive	SALADE CRUDITES (CONCOMBRE. CAROTTES) SAUCE FROMAGE BLANC-CIBOULETTE-FETTA
Soda	EAU MINERALE AROMATISEE TYPE VOLVIC
Pizza	CAKE AUX OLIVES
Quiche	CUISSE DE POULET ROTI
Tube de mayonnaise	TUBE DE KETCHUP (!)
Friands	BATONNETS DE SURIMI
Tarama et blinis	TERRINE DE LEGUMES ET TRANCHES DE PAIN COMPLET
Apéricubes	TOMATES CERISES
Saucisses de Strasbourg (knack)	ŒUF DUR
Sardines à l'huile	THON AU NATUREL
Biscuits secs type BN	PAIN D'EPICES
Salade pommes de terre, mayonnaise...	TABOULE OREINTAL

Et aussi, respecter 5 règles :

- 1 – les légumes sont vos amis !
- 2 – Privilégiez les protéines.
- 3 – Ne lésinez pas sur les épices
- 4 – Autorisez-vous une douceur, des fruits en particulier
- 5 – Buvez pour contrer la chaleur...mais de l'eau...et/ou du café chaud !



Calendrier des événements 2018-2019

Dim 25 novembre	Assemblée Générale du CoReg à Albi
Lun 7 janvier	Réunion mensuelle suivie de la galette
Sam 19 janvier midi	Repas dansant
Sam 26 janvier	Assemblée Générale du CoDep à Millas
Dim 27	Vin chaud Édouard.
Ven 1 février	Assemblée Générale ACC à l'Ecoute du Port
Sam 9 février	Mini réunion + Diaporama 2018 + Crêpes à l'Ecoute du Port
Dim 10 mars	Pause-café ACC sur le parking d'Intermarché
En mars ou avril	La Vajol (Calsots) en voiture personnelle, possibilité rando le matin.
Avril- mai	Canal du Midi de Béziers à l'étang de Thau à VTT
Dim 2 juin	Randonnée des cyclotines place Méditerranée (pas de dalow)
Dim 14 juillet	Randonnée Manu Mayen
Sam 7 sept	Forum des Associations
Sam 28 sept ou 5 oct	Canet en Rose ???

Changement d'heure de départ ... à partir du 4 décembre

Les modifications d'heures de départ prennent effet le 1 du mois, ... sauf en décembre où, pour nous permettre d'effectuer l'aller-retour à la pause-café du Boulou le dimanche 2, le changement d'horaire n'interviendra qu'à partir du mardi 4; à cette date, et jusque fin février 2019, RDV au club à 08h45 les mardis, jeudis et dimanches pour un départ à 09h00.

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination	Pause-café/Observations
04/11	08h30	Tautavel, Vingrau	Perpignan
11/11	08h30	Opoul, Pas de l'Echelle	Saint-Laurent-de-la-Salanque
18/11	08h30	Millas	
25/11	08h30	Port-Vendres	Villelongue-dels-Monts
01/12	08h30	<i>Téléthon</i>	Saint-Estève
02/12	08h30	Montesquieu-des-Albères	Le Boulou

Bonne route à tous!