

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

## SOMMAIRE

|   |      |
|---|------|
| Attention au coup de chaleur d'exercice | 1    |
| Séjour en Alsace début juin             | 2    |
| La traversée des Pyrénées de Didier     | 2-3  |
| Soulor et Aubisque en guise d'apéritif  | 4-5  |
| Dax, ville d'eaux                       | 5-7  |
| Bascara encore une fois                 | 8    |
| Du côté des magazines                   | 8    |
| Nos peines                              | 8    |
| Séjour à Evian-les-Bains en juin 2025   | 9-10 |
| Gruissan : le Tour de France à VTT      | 11   |
| Tous à la Manu Mayen                    | 11   |
| Les évènements du mois                  | 11   |

**45 ° RANDONNÉE CANÉTOISE**

**LA MANU MAYEN**

**DIMANCHE 28 JUILLET 2024**  
**CANET EN ROUSSILLON**

Départs colline des loisirs  
5 avenue Guy DRUT: 6h30 à 9h  
Apéro: 11h30  
Clôture arrivée: 12h30

Circuits route:  
50-75-90-120 km  
TARIFS: LICENCIÉS FFCT: 3 € AUTRES: 5 €  
MOINS DE 18 ANS: GRATUIT

**RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 2 AOÛT A 18H00**

### Attention au coup de chaleur d'exercice

Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice. Ce risque concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau, y compris les sportifs entraînés susceptibles d'outrepasser leurs capacités.

Une humidité relative élevée et l'absence de vent, 2 facteurs qui s'opposent à l'évacuation de la sueur, favorisent le coup de chaleur d'exercice, au même titre que tout vêtement bloquant l'évaporation.

Pendant une vague de chaleur, il ne faut pas faire d'activité physique si l'on n'est pas entraîné et en bonne santé. Si l'on souffre d'une maladie chronique, même bien contrôlée, il faut d'abord prendre conseil auprès de son médecin. Il convient d'éviter toute activité aux heures les plus chaudes de la journée ; il est recommandé de s'asperger régulièrement (visage et nuque tout particulièrement), de porter des lunettes de soleil, d'éviter les coups de soleil, de contrôler son hydratation en buvant avant, pendant et après l'exercice.

Les signaux d'alerte qu'il ne faut surtout pas ignorer : des crampes, une sensation de fatigue inhabituelle, une forte rougeur, une sensation de chaleur intense, des maux de tête, des nausées, des troubles de la vue, des propos incohérents, une perte de connaissance, des convulsions.

Comme l'année dernière, mais **vous serez avertis par mail**, dès l'apparition des fortes chaleurs, 2 horaires de départ, 7h30 et 8h00, seront proposés le mardi et le jeudi pour les groupes 1 et 2; bien sûr, les cyclos peuvent également, s'il fait trop chaud, décider de réduire les parcours.

Quant aux horaires du groupe 3, ils seront aussi avancés à 8h00 le mercredi en cas de canicule et vous serez prévenus par mail

Bruno

## Séjour en Alsace début juin

Rouler en Alsace, quelle bonne idée ! Nous sommes cinq à l'avoir réalisée : Francis et Monique Bousquet, Daniel Gomez, René Guyonvarch, Daniel Silliau. Au dernier moment trois n'ont pu venir : Christian Chauchard, Jacqueline et Lucien Sellem. Direction Wasselonne près de Strasbourg. Dans cette localité de 6000 habitants nous sommes accueillis par un club de 140 adhérents.

Ce séjour a été placé sous les signes, du sport, de l'amitié, de la gastronomie et de la beauté.

**Le sport.** Des sorties journalières de 100 km minimum et des dénivelés entre 900m et 1460m. (sauf une demi-journée). Quasiment jamais de voitures, des pistes cyclables parfaites, une nature accueillante. Bref des efforts mais dans le calme et la sérénité.

**L'amitié.** Presque 30 participants dont deux américains de Boston. Nous sommes divisés en deux groupes selon nos capacités. A peu près autant de VAE que de musculaires. Un encadrement du club de Wasselonne attentionné, à notre écoute, valorisant leur région, parlant souvent alsacien. Chaque fois trois membres du club dans chaque groupe pour nous aider. Deux tandems super performants. Des rires, des plaisanteries, de la joie, mais un peu plus de calme dans les montées.

**La gastronomie :** Nous étions logés dans un hôtel au cœur de la ville. Belles chambres. Repas du soir pantagruéliques. Le restaurateur a voulu nous faire découvrir l'Alsace dans les assiettes. Vins locaux à volonté. Pari réussi. Des pique-niques de midi exceptionnels eux aussi. Rassurez-vous, les cinq canétois ont été d'une sobriété exemplaire.

**La beauté.** Il n'y avait rien à jeter. La beauté était dans les cœurs, dans les paysages, dans les assiettes, dans les villes, dans les alsaciens, partout.

**Et nous.** René a roulé super à l'aise, comme d'habitude. Daniel Silliau, toujours devant, collant au capitaine de route. Daniel Gomez est notre découverte. Nouveau au club il a montré une très grande facilité. Monique et Francis ont suivi avec plaisir.

Vraiment un beau séjour qui peut convenir à tous et plus particulièrement à ceux qui aiment le valonné voire un peu plus. A recommander.

*Francis.*

## La traversée des Pyrénées de Didier

*Après 8 heures de train, Didier Pélissier arrivait à la gare de Saint-Jean-de-Luz le 8 juin matin avec pour objectif de traverser les Pyrénées à vélo en 8 jours.*

*Voici ses billets journaliers :*

Vendredi après-midi, pour faire tourner les jambes, balade à Hendaye. C'était le prologue.

Dimanche 10 : 2ème étape :

La petite histoire racontera pourquoi et comment le départ n'était pas de Larrau et l'arrivée pas à Argelès-Gazost. La grande histoire retiendra que, partis par un matin pluvieux sur des routes détrempees, nous avons accroché à notre tableau de chasse un triptyque légendaire des cols des Pyrénées (*Marie-Blanche, l'Aubisque et le Soulor*).

102 km et 2691 D+

Samedi 9 : 1ère étape :

St Jean de Luz / Col de Bagargiak / St Jean le Vieux  
125,56 km 2511m D+ et 21,4 km/h

Des vaches et des brebis sur la route dans les cols. Beau le matin et nuageux puis brouillard l'après-midi.

Pour les centcolistes, dans le désordre aujourd'hui : St Ignace, Burincurutcheta, Bagargiak, Haritzcurutche, Haltza, Atekagaitz, Iraty.

Lundi 11 : 3ème étape, Argelès-Gazost/Saint-Lary-Soulan, perturbée par la fermeture du col d'Aspin pour réfection de l'enrobé, remplacé par le col de Hourquette d'Ancizan. Avant, on a pu se les cailler dans le Tourmalet avec un taux hygrométrique de + 80%, les vêtements étaient blancs comme givrés, 4 degrés ressentis à 2115m dans les nuages. Malgré ça une très belle sortie de 88 km et 2598m D+ où tu es concentré sur ton effort à 100%.

Demain sera un autre jour n'en doutons pas.

Mardi 12 : étape 4 Saint-Lary/Bagnères  
Journée de transition avec cols de Val Louron-Azet, Peyresourde. En option, j'ai exploré le Port de Balès 75km et 2388 D+  
Temps gris avec passages nuageux aux sommets.  
Arrivée à 14h30, toute l'après-midi en repos.

Jeudi 14 : étape 6  
Sous le soleil, je profite des paysages et je choisis l'option col de Marmare et de Chioula pour prolonger le plaisir. Au total, 123 km et 3000m D+  
Demain, j'arrive dans le 66 pour les 2 dernières étapes.

Samedi 16 : étape 8 et dernière de Prades à Collioure. 106 km et 1422 D+

La surprise de retrouver Arnaud de l'ACC venu à ma rencontre pour m'accompagner sur les derniers km ce qui explique la moyenne car on n'a pas amusé les manivelles jusqu'à Argelès.

Mercredi 13 : étape 5 Bagnères/Seix  
Encore une belle journée de vélo. Départ et arrivée sous la pluie. Les 3 ascensions sans pluie.  
Col de Menté par facile.  
Col du Portet d'Aspet difficile, jamais en dessous de 8% avec des passages à + 15%.  
Col de Core moitié supérieure difficile aussi toujours plus de 8%.  
Tout ça pour 97 km et 2410 D+  
Arrivé tôt à l'hôtel pour une bonne récupération.  
A demain depuis Ax-les-Thermes.

Vendredi 15 : étape 7 difficile  
Le col de Pailhères dès les premiers mètres et le col de Jau pour finir ont pesé lourd dans les jambes.  
Encore 92km et 2500m D+

**La Traversée des Pyrénées de Didier**  
Saint-Jean-de-Luz / Collioure (selon Garmin)  
**Les statistiques**

809 km  
43h40 de pédalage  
18,46 km/h de moyenne  
73,5 km/h maximum  
FC moyenne 126 bpm  
15387 calories  
Pédalage 71 RPM moy  
D+ 19519m  
D- 19462m  
33 cols franchis



*A bientôt pour une nouvelle aventure*

## Soulor et Aubisque en guise d'apéritif

*Chaque année à partir de la mi-février, des circuits progression sont inscrits au calendrier des sorties du club ; ces parcours vallonnés, d'environ 60 à 75km avec 400 à 700m de dénivellée au début, sont accessibles au plus grand nombre, d'autant qu'ils peuvent aussi se faire en VAE ; pour les grimpeurs, ces sorties permettent de préparer des sorties montagne plus « sérieuses » comme la montée du Port d'Envalira le 28 mai ou, en allant à Dax, les cols de Soulor et d'Aubisque.*

Rendez-vous le 14 juin 2024 pour participer à l'aboutissement du programme concocté de main de maître par Patrice. En effet, le 15 juin, la dernière étape nous conduit aux cols du Soulor et de l'Aubisque. Nous prenons donc la route, pas l'autoroute, à quoi bon se presser, l'apéritif d'accueil est annoncé pour 19h. En route une petite pause-café pendant laquelle je rencontre 3 cyclistes. Lors de nos échanges, je leur dis que je m'apprête à faire le Soulor et l'Aubisque avec un 34x36. Ils me disent alors : « ah oui, il faut bien ça ! ». D'un coup, mon humeur joyeuse s'est quelque peu crispée.

Bref 19h, nous sommes tous : Simone, Claudine, Michel, René, Christian P, Evelyne et moi-même pour siroter l'apéritif préparé par Patrice et déguster la délicieuse pizza à l'oignon cuisiné par Adélia avant de nous rendre au restaurant « la Boucherie » préalablement réservé par notre organisateur. L'hôtel que nous a choisi Patrice est très spacieux. Il abrite 3 équipes qui participent au « Tour des Pyrénées féminines ». Nous assistons ainsi au ballet des mécanos qui préparent les machines de course de ces demoiselles. Chaque soir, karcher, séchage, changement de cassette, graissage... bref, la totale.

Samedi 15, la météo s'est encore plantée ! Elle nous annonçait du soleil, ce sont la brume et le crachin qui nous attendent à Louvie-Juzon, notre point de départ. Nous nous élançons, chargés comme des baudets, nos conjointes ayant refusé de conduire une voiture suiveuse. Chacun porte un sac à dos pour le picnic et les réserves d'eau. C'est ensuite Openrunner qui nous trompe « à l'insu de notre plein gré ». Le dénivellé affiché semble plat sur les 20 premiers kilomètres, au lieu de cela dès les premiers hectomètres nous avalons une pente à 9% sur plus d'un kilomètre et lors du franchissement d'un premier petit col insignifiant, le col de Hosse, nous subissons un

raidillon à 16%. En fait au bout de 30km, arrivés à Ferrières, le point de départ des hostilités, nous avons déjà 500m de dénivellé dans les mollets. A la sortie du village, une première boucle nous fait comprendre que notre calvaire vient de commencer. Les 11km et 910m de dénivellé nous séparant du sommet vont nous paraître interminables. Un crachin que Michèle notre Bretonne préférée ne renierait pas, un smog à faire pâlir un Londonien nous accompagnent. Les panneaux annonceurs des kilomètres restant à parcourir apparaissent lentement sortis du brouillard. Un phare surgit des ténèbres, c'est une des nombreuses motos qui croisent notre route dans un grondement d'enfer. Les kilomètres s'égrainent lentement. La route partiellement gravillonnée est comme pressentie, interminable ! A un kilomètre du sommet, Christian doit changer la batterie de son vélo, même elle est épuisée. Malgré cela, après 1h30 d'ascension, il est le premier des VAE à franchir le col du Soulor. Les mauvaises langues diront aussi qu'il est le dernier, puisqu'il est le seul. Mais je reconnais qu'il a la gentillesse de laisser les musculaires le franchir avant lui. Après nous être enlacés en scandant : « On l'a fait ! », le snack bar du col du Soulor nous invite à déguster une bonne bière fraîche et une gaufre en récompense de nos efforts. Nous nous allégeons en dévorant nos repas, prenons quelques photographies. Des jeunes cyclistes en cuissards et maillots d'été, alors que nous sommes harnachés comme pour affronter les frimas hivernaux, nous abordent et souhaitent nous prendre en photo pour la montrer à un ami canétois. Je les entends dire qu'ils aimeraient être comme nous à notre âge. Doit-on prendre cela comme un compliment, ou simplement qu'ils nous considèrent comme de vieux croutons ?

Nous devons reprendre notre route, il nous reste encore 10km à parcourir pour atteindre le col de l'Aubisque le point culminant de notre périple. Patrice faisant preuve d'une grande sagesse au regard du manque de visibilité, nous demande de ne pas dépasser les 25km/h lors de la descente. Un kilomètre de déclivité, puis un deuxième, un troisième, quand va-t-on entamer l'ascension ? Nous avons plus de 400m de dénivellé à gravir ! Un passage dans un tunnel non éclairé dans lequel le ruissellement nous trempe jusqu'aux os et enfin la route s'élève. Un panneau kilométrique nous annonce une pente à 3%. Seulement ! Si je compte bien 30m de déni-

velé sur les 400 à réaliser, cela fait peu. Le panneau suivant affiche 3,5%, les 2 suivants également, Qu'ils vont être difficiles les trois derniers ! En effet ils sont très durs, surtout lorsque vous avez déjà escaladé 1600m. Enfin, une arrivée triomphale. La presse est là, la télévision, un comité d'accueil à la hauteur de l'exploit réalisé. Comment cela ce n'est pas pour nous ? Ah bon, tous ce déploiement n'est pas pour nous ? Il semblerait que toute cette mise en scène soit, en fait, pour accueillir l'arrivée de la deuxième étape du « Tour des Pyrénées féminines ». Notre déception passée et quelques photos prises, nous dévalons, toujours à 25km/h jusqu'à Eaux-bonnes en passant par Gourette. A la sortie du village, un gendarme nous stoppe dans notre élan. Nous devons attendre car les jeunes femmes sont annoncées. Après une demi-heure d'attente un hélicoptère apparaît, elles ne vont plus tarder ! Les voilà ! Et soudain la route qui nous semblait pentue devient plate. Elles grimpent comme des cabris ! Nous devons attendre le passage de la voiture balai qui se fait désirer. 30mn d'attente à admirer les coureuses retardataires. Comme nous aimerions rouler comme elles ! Et l'hélicoptère repasse au-dessus de nous. Les premières sont arrivées ! Elles ont avalées les 12km qui les séparaient du sommet en moins de 30mn. Cela nous laisse pensifs ! Les dernières ne sont pas encore passées devant nous. A bout de patience, nous n'attendons pas la voiture balai, détournons notre circuit et regagnons nos voitures après un périple de 80km et 1850m de dénivelée.

Nous nous retrouvons tous, après la douche, dans la chambre de Patrice pour un apéro-Pizza. Demain, nous irons à DAX rejoindre nos amis de l'Amicale et comme je l'ai dit ce soir, il peut pleuvoir 5 jours à DAX, ma semaine restera une réussite !

*Christian*

### Dax, ville d'eaux

Dax est une ville connue pour ses eaux. Thermales, bien sûr, mais célestes également. Il n'y a qu'à regarder la nature : c'est si vert ! Compte tenu de ces conditions, il fallait jongler avec les éléments et profiter du beau temps, ou du moins de l'absence de pluie pour rouler, ce que l'on a plutôt bien réussi.

Lundi : 17 juin : bon début

Les deux groupes habituels en séjour se constituent, d'une quinzaine de membres environ chacun. Le vallonné fait un parcours de 57km pour 320 m de D+ dans la Chalosse, terre agricole où André peut apprécier en connaisseur la pousse du maïs. En effet, il n'y a pas que des pins dans les Landes ! Le montagne ne porte pas bien son nom par ici, car les montagnes, il n'y en a pas, mais des bosses, oui ! Et comme plusieurs de ses membres revenaient d'un supplément de séjour du côté des Pyrénées, accusant donc une certaine fatigue, le parcours choisi fut digne du vallonné : 71 km pour 340 m seulement de D+. Parcours agréable en partie en forêt. Ces deux parcours avaient été choisis à partir de ceux du club local, c'est pourquoi ils comportaient beaucoup de petites routes tranquilles, mais sans indications. Merci le GPS !

### Mardi 18 juin Grosse pagaille après 10 km de rando.

Cette fois-ci, 3 groupes avaient été créés empruntant un itinéraire commun pendant les 10 premiers kilomètres. Le montagne s'était coupé en deux : ceux qui voulaient faire LE col des Landes en aller-retour et ceux qui préféraient faire un circuit. Le vallonné restait réuni. Les 3 groupes auraient dû se suivre sans se mélanger, regroupés derrière leur capitaine de route, mais c'est bien connu, les gaulois que nous sommes sont un peu désordonnés et ce qui devait arriver arriva : au bout de 10 km, c'était la pagaille, les 3 groupes s'étant non seulement mélangés, mais de plus éparpillés. Pour faire simple, le téléphone fonctionne, les bonnes volontés aussi et on arrive à former – à distance - non pas 3 groupes, mais 5. Le groupe col coupé en 2 avec 2 voltigeurs à l'avant que l'on n'a pas revus. Le groupe circuit réduit à 2 éléments qui s'est perdu et a fait... 107km au lieu de 85 – le groupe vallonné dont un élément s'est enfui puis a été récupéré par le reste du groupe. Par manque de GPS, le groupe a fait un itinéraire « personnalisé » à rallonge, les 57km devenant 75km Enfin, pour être précis, seuls les 2 voltigeurs ont bien fait le col de ...56m, le reste du groupe s'étant arrêté à proximité pour éviter la partie de 300m gravel.

Résultat de la matinée : arrivée échelonnée au restaurant de tous les participants, en tenue cycliste, entre 13h et 14h30, sous les applaudissements de tous les convives, et pas que du club ! Les deux derniers n'ont eu droit qu'à l'entrée et au dessert, les cuisines étant fermées, mais ils

étaient arrivés !

### Mercredi 19 : vers l'océan

Pour une fois, les deux groupes font le même parcours : direction l'Atlantique à Vieux Boucau. Initialement, un pique-nique y était prévu avec les non roulants, mais vu les conditions météo, il était préférable de rentrer pour midi. Le sol était encore mouillé des pluies de la nuit, mais tout le monde faisant confiance en la météo du jour est bien parti. Et avec 5 minutes de décalage entre les 2 groupes pour ne pas refaire les erreurs de la veille ! Tout le monde est bien arrivé à destination, même si groupe montagne s'est quelque peu disloqué. La surprise fut à proximité de l'arrivée : pas d'océan à l'horizon. Et pour cause, une dune, petite sœur du Pilat, en cachait la vue. Il a fallu l'escalader, à vélo ou à côté du vélo, pour découvrir enfin l'océan tant attendu, magnifique avec ses vagues déferlantes. Au retour, découverte d'une superbe piste jusque Soustons et pour finir, il a fallu affronter à nouveau la terrible ligne droite de 14 km, mais c'était le seul itinéraire possible. Avec 75km au compteur pour seulement 240m de D+, tout le monde était largement arrivé à 12h15.

### Jeudi 20 : repos forcé

La veille, les prévisions pessimistes de la météo pour ce jour, jointes à une certaine fatigue, n'avaient tenté que 4 ou 5 volontaires par groupe pour une éventuelle sortie. Le jour J, le ciel était vraiment menaçant. Du coup, ils n'étaient plus que...zéro intéressé ! Il ne pleuvait pourtant pas. Mauvaise pioche ? Non, car la pluie est arrivée vers 10h. Ouf, on a fait le bon choix ! Mais que faire alors quand on est cycliste et qu'il pleut ? Mais tout simplement faire comme les épouses, qui ne font pas de vélo ! C'est-à-dire visite de la ville (c'est vite fait), quelques achats, une petite marche le long de l'Adour ou au bois de Boulogne (mais oui !) et de la lecture.

Mais l'après-midi, le temps s'améliorait quelque peu. Suffisamment pour que trois intrépides s'élancent sur un petit parcours. Une heure plus tard, il tombait des cordes aux abords de l'hôtel. Chacun a eu la même pensée : les pauvres, qu'est-ce qu'ils doivent déguster ! Eh bien, à leur retour, ils nous ont rassurés, ils sont passés à travers les gouttes. C'est eux qui ont eu raison !

### Vendredi 21 : roulera ? Roulera pas ?

Ce matin-là, le ciel était encore bien sombre. A 7h, la dizaine de rouleurs potentiels déjeunait tout en se demandant ce qu'ils allaient faire. Ira, ira pas ? Après une heure de discussions et de recherche d'une météo favorable, chacun le nez plongé dans les smartphones, la décision était prise. On roulerait l'après-midi, départ 14h30. Pendant ce temps, 3 couples se préparaient à quitter un jour plus tôt cette région trop pluvieuse à leur goût pour rejoindre notre chère Catalogne ensoleillée.

14h30 : les partants pour l'aventure sont là. Tous ? Non, il en manque un ou plutôt une, on ne dira pas qui. Mais le groupe 3 de Canet la connaît bien. 4 minutes plus tard, nous sommes 9, ne formant qu'un groupe, mais représentatif des 31 « roulants » du séjour. En effet, selon le décompte choisi, il y avait

3 filles - 6 gars ou

3 vallonnés - 6 montagne ou

4 électriques - 5 musculaires.

Et c'est parti pour une boucle de 60km et 200m D+.

La pluie nous a rapidement rejoint, mais sans nous effrayer. On bâche et on continue. René crève, on répare et on repart. La pluie ou plutôt le crachin devient intermittent puis cesse. Les vélos sont un peu salis, mais on a bien fait de rouler !

### L'Hôtel « le Splendid » mérite son nom

On a bien sûr apprécié de rouler dans une région que l'on ne connaissait pas, mais on a aussi apprécié de séjourner dans cet hôtel \*\*\*\* remarquable, le plus beau depuis que le club a commencé voilà 23 ans, à organiser des séjours. Inscrit au patrimoine des Monuments Historiques (années 30, art déco), placé à proximité des berges de l'Adour, il nous a bluffé notamment par son ensemble spa de 1800m<sup>2</sup> comprenant : grand bassin équipé de jets massant, cols de cygne, lits à bulles, bains à remous, hammam, sauna, caldarium, flotarium, fontaine à glace, douches expérientielles, Kneipp, parcours aquatique revitalisant, salle de relaxation, excusez du peu !

Bruno avait négocié l'utilisation gratuite de cet ensemble livré à 25€ pendant 2h chaque jour. Tout le monde en a largement profité, les après-midis étaient donc bien occupés dès 16h avant le briefing de 18h et l'apéro de 19h !

Quant aux repas et aux apéros, ils étaient égale-

ment dignes de l'appellation de l'hôtel : tout simplement splendides.

### En conclusion

Les 48 participants, en dépit d'une météo quelque peu maussade, sont ravis de leur séjour dans ce superbe hôtel. Les cyclos ont apprécié le décor toujours vert sur des routes en parfait état, roulant de 2 à 4 jours, seul Michel ayant roulé chaque jour, soit 5 jours. Tous ont apprécié les spas, la nourriture et l'amabilité du personnel. Beaucoup ont découvert la côte landaise et ses stations. Un grand merci à notre président pour ce bon choix et son organisation sans faille. Rendez-vous dans 3 mois à Sant Feliu de Guixols, mais ce sera forcément différent !

*Bernard*



*Hôtel Le Splendid Dax\*\*\*\* (photo Guy Mage)*



*Au Vieux Boucau*

## Bascara encore une fois

Pas de doute, Bascara, c'est notre destination fétiche en Catalogne. Ce resto a tout pour plaire : pas trop loin, pas cher, bon repas, table ombragée, personnel accueillant et piscine ! Mais on y va aussi pour faire du vélo ! Les itinéraires étant variés, chacun y trouve son compte. C'est dans ce contexte que nous nous sommes retrouvés à 27 convives pour y manger et 21 cyclos pour y rouler. Les deux groupes habituels sont partis ensemble de l'hôtel même, car le vallonné, entièrement électrifié, du moins en ce qui concerne les cyclos qui s'étaient inscrits initialement, ne craignent plus la côte finale et n'ont plus besoin de ce fait de partir de Sant Mori.

Était-ce la chaleur ou un air de vacances, toujours est-il que le vallonné s'est retrouvé non pas à 7 partants mais à 13. Il ne restait plus alors que 7 fanas pour le montagne, Christian faisant cavalier seul pour chercher un nouveau col, dont on ne donne pas le nom puisque per-

sonne ne s'en rappellera. Pas de doute, c'est un vrai centcoliste !

Les deux groupes ont emprunté des itinéraires en partie nouveaux, de 57km pour 410m de D+ pour le vallonné et de 64km pour 700m de D+ pour le montagne. Tout s'est bien passé, notre homme du nord n'a pas invectivé les automobilistes et Edouard a consciencieusement réparé ses 3 crevaisons. Mais un mystère demeure : 2 crevaisons ont eu lieu sans trous ! En effet, étant arrivé la veille, en montant son tandem, il s'aperçoit que ses deux pneus sont à plat. Et pas de trous dans les chambres à air qui ne se dégonflent plus après avoir été regonflées. La cause serait la chaleur intense dans la voiture garée sous le soleil ? Le jour J, nouvelle crevaison, immédiate, et on ne voit toujours pas de trou. Le mystère demeure entier, mais n'a pas affecté la bonne humeur de notre mac Gyver.

Bascara, on y retournera, avant que la piscine ferme, même si pourtant à 27°, elle n'a tenté que peu de monde. Peut-être début septembre ?

*Bernard*

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme mai » :

- L'Auvergne à partir des « 4 vents », centre FFCT
- Mécanique : comment changer de plateau
- Pâques en Provence : rendez-vous annuel FFCT. *Mais qui y va encore, à l'ACC ?*
- Le 1000<sup>ème</sup> lauréat du Brevet Cyclotourisme National. Mais qu'est-ce que le BCN ?
- De Cherbourg à Nice par les petites routes. Récit 1ère partie.
- La Semaine Fédérale à Roanne du 20 au 28 juillet. *Qui ira ???*.

### « Le Cycle juin » :

- La Dordogne : dénivelé omniprésent et progressif
- Les 10 cols les plus durs du TDF 2024 à la loupe.
- La liste des cols réservés dans tous les massifs.
- Traceurs connectés pour retrouver les vélos volés. A partir de 39€
- Nettoyeurs portables et minicompresses électriques : efficaces.
- Le grand espoir Lenny Martinez : il a de qui tenir !

## Nos peines

Joël Piétin a eu la douleur de perdre son épouse Ginette. Dans ces moments particulièrement difficiles, nous sommes tous de tout cœur avec lui.



# Séjour à Evian-les-Bains

## du DIM 22 au SAM 28 Juin 2025

au VVF Les Rives du Léman



**Prix : 510€/personne**  
assurance annulation comprise  
+  
garage couvert : 30€  
chambre individuelle : 150€  
animal : 30€

**40 places réservées**

à 646 km et 6h00 de Canet  
à 370m d'altitude

### A voir ou à faire

- A Evian, la palais et la villa Lumière, le théâtre, le Casino, les Jardins de l'eau du Pré Curieux accessibles par bateau solaire et classés « Jardin remarquable »
- à 40', le village médiéval d'Yvoire sur les rives du lac Léman
- à 50', en Suisse, le musée Charlie Chaplin à Corsier sur Vevey, le château Chillon à Montreux
- à 1h00, les Gets et son musée de la musique mécanique
- à 1h30, Chamonix et le Mont Blanc, Annecy
- de l'autre côté du lac, la Suisse : les mines de sel de Bex à 55', Lausanne à 35' en bateau et 1h10 en voiture, Genève à 1h10

*des parcours vélo pour tous*

Acompte de **160€/personne** à verser au plus tard le **15 septembre 2024**  
Solde de **350€/personne** + suppléments éventuels au plus tard le **27 avril 2025**  
*Garage couvert : 30€ - Animal : 30€ - Chambre individuelle : 150€*

A régler par chèque à l'ordre de AC Canet ou par virement



Au bord du lac Léman, en ville à 800m du centre, le VVF Les Rives du Léman est composé de 159 appartements avec balcon ou terrasse répartis dans des bâtiments de trois étages sans ascenseur.

Le type d'appartements dans lesquels nous serons vraisemblablement logés :

- Appartement 1 pièce 2 personnes de 23m<sup>2</sup> comprenant un séjour-chambre avec espace cuisine, 1 lit double ou 2 lits simples, salle d'eau, wc
- Appartement 2 pièces 3 personnes de 30m<sup>2</sup> comprenant un séjour-chambre avec espace cuisine, une chambre, une banquette-lit et 2 lits simples, salle d'eau, wc

- Télévision dans chaque appartement
- Wifi gratuit à l'accueil
- Parking couvert privé, non surveillé, payant (30€), à réserver au moment de l'inscription car le nombre de places est limité
- Parkings municipaux extérieurs payants aux alentours du VVF
- Piscine extérieure chauffée
- Bassin de baignade intérieur avec bains à jets, sauna, hammam, salle de remise en forme
- Local vélo : 2 grands box dans le parking fermés à clé

### Le prix comprend

- l'hébergement en formule confort
- le linge de toilette, le lit fait à l'arrivée et le ménage en fin de séjour
- la mise à disposition dans l'appartement d'un kit composé d'une éponge, produit vaisselle et torchon
- la pension complète du dîner du dimanche 22 au déjeuner du samedi 28
- 1/4 de vin par personne et par repas
- un repas terroir
- un café ou une boisson chaude au déjeuner
- l'apéritif de bienvenue le premier soir
- le « bar à pasta » au déjeuner et au dîner en complément du plat
- la taxe de séjour
- l'assurance multirisques (assurance annulation, assistance voyageurs)
- les pourboires
- La croisière avec visite des jardins de l'eau du Pré Curicux

**Animaux familiers acceptés** (sauf dans les espaces communs),  
tenus en laisse, sur réservation à l'avance : 5€/animal/nuit

## Gruissan : le Tour de France à VTT

Les mordus de « la petite reine » ne sont très certainement pas passés à côté de l'information : cette année, le Tour de France, au lendemain de l'arrivée au plateau de Beille - que 14 d'entre nous avons escaladé fin mai 2018, Jacqueline, qui avait « embrassé » une barrière au sommet, s'en souvient - se reposera à Gruissan lundi 15 juillet et, le lendemain, repartira de Gruissan pour rallier Nîmes. Le Tour de France étant un gigantesque barnum, les équipes et suiveurs seront logés dans tous les hôtels de la région et il ne sera peut-être pas simple - mais pas impossible non plus - de croiser les coureurs lors du jour de repos; en privilégiant d'aller plutôt au départ de l'étape mardi 16, cela permettra de voir aussi passer la caravane publicitaire; et puisque, vous en conviendrez avec moi, des cyclos ne peuvent aller voir les coureurs du Tour que juchés sur leur monture, nous utiliserons cette fois-ci notre « mulet », c'est-à-dire le VTT.

RDV à l'île Sainte-Lucie à Port-la-Nouvelle à 8h pour un départ vélo à 8h15 afin de pouvoir assister au passage de la caravane publicitaire.

Balade à VTT le long du canal de la Robine jusqu'à Gruissan. Repas tiré du sac

Inscriptions sur la fiche au club ou par mail ou SMS auprès d'Edouard ou de Bruno

## Tous à la Manu Mayen

Cette année, notre rando aura lieu le 28 juillet. Comme d'habitude, et c'est super, nombre d'entre vous se sont sentis concernés par l'organisation de cet événement puisque la trentaine de postes proposés a trouvé preneur très rapidement. Comme l'on invite et qu'il est très agréable de recevoir les quelques 300 cyclistes venus du département et d'ailleurs, ce jour-là, on ne roule donc pas, mais, comme on pourra rouler le samedi, on ne manquera rien !

A l'issue de la randonnée, un apéritif sera servi suivi d'une grillade. Comme d'habitude, pour que nos cuisiniers puissent s'organiser, il faut s'inscrire sur la liste au tableau au plus tard dimanche 21.

Coût de la grillade : 10€/personne.

Rappelons également les horaires de rendez-vous au club selon les tâches :

- Départ (inscriptions, café d'accueil) : 6h00
- Pas de l'Echelle : 6h30
- Rivesaltes : 7h15
- Embres et Castelmaure : 7h30
- Grillade : 9h00

## LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

| Date | Heure   | Randonnée/Destination                                    |
|------|---------|--|
| 7/7  | 7h30    | Fontcouverte par Castelnou                               |
| 14/7 | 7h30    | Randonnée Mar y Monts organisée par Argelès-s-Mer        |
| 16/7 | à fixer | Départ du Tour de France à Gruissan : sortie journée VTT |
| 21/7 | 7h30    | Randonnée des 2 soleils organisée par Saint-Cyprien      |
| 28/7 | 7h30    | Randonnée Manu Mayen                                     |
|      |         | Randonnée Cami des Aspres organisée par Brouilla         |
| 2/8  | 18h00   | Réunion mensuelle  |

**Bonne route à tous!**