

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Bonne Année	1
La prophétie de Bernadette	2-3
Mon secret pour rouler l'hiver	3-4
Repas dansant à l'Aquarius samedi 18	4
Assemblée Générale du CoDep 66	4
Notre Assemblée Générale	4
Diaporama et crêpes un vendredi	5
Renouvellement de la licence	5
Ma licence sur smartphone	5
Membres bienfaiteurs/extérieurs : cotisation 2025	5
Acompte pour le séjour à Montagnac	5
Le BRA avec le Galibier, c'est maintenant ou jamais !	5-6
Du côté des magazines	6
Feux de position arrière	6
On part ensemble, on rentre ensemble !	7
Les mots de Robert et d'Urbain	8
Lydie Chénat élue présidente de la FFCT	8
Les évènements du mois	8



Bonne Année

Au nom de l'ensemble du conseil d'administration et en mon nom propre je vous souhaite, ainsi qu'à vos familles et à tous ceux qui vous sont chers, une très bonne année 2025 et surtout la meilleure santé possible.

Que celles et ceux qui font face à des problèmes de santé ou qui ont subi ou vont subir des opérations parfois lourdes se rétablissent vite pour rejoindre le peloton le plus rapidement possible.

Vous pouvez compter sur le dévouement et le total investissement de chacun des membres du conseil d'administration pour continuer à animer notre association dans l'amitié et la bonne humeur.

Bien sûr, comme rien ne peut être réussi sans votre coopération et votre participation, je compte sur chacun d'entre vous pour participer au maximum d'évènements et pour faire en sorte que la bonne ambiance perdure au sein de ce que certains considèrent comme leur seconde famille.

Bruno

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
VENDREDI 6 FÉVRIER A 18H00
AUX VOILES ROUGES**





La prophétie de Bernadette

Décidément, « Las Canals », appelé aussi « Canal Royal », ne réussit pas à nos féminines. Après les malheurs de Sophie (voir le RTT N° 139 du mois d'Octobre 2016), les mésaventures annoncées de Bernadette.

En effet, avant de participer à cette randonnée tranquille le long de ce canal aménagé en 1425 pour approvisionner Perpignan en eau potable, de nombreuses voix se sont faites entendre aux oreilles de notre Bernadette. Ce n'est pas dans la grotte de Massabielle mais par ondes téléphoniques que Bernadette fut prévenue. « Prends garde Bernadette ! Le sentier est truffé de racines monstrueuses qui chercheront à te renverser » ou encore « Attention Bernadette ! Des épines jonchent le parcours, tu ne vas pas cesser de crever ». Du coup, la veille du départ, Bernadette affolée m'appelle pour me dire qu'elle renonce à notre randonnée. Il me faut faire acte de persuasion aidé par Edouard pour qu'enfin Bernadette fasse acte de bravoure et accepte d'affronter cette périlleuse épreuve.

Nous sommes donc onze, ce frisquet mardi matin, à quitter le parking de « Boulanger » et à nous élancer en direction de Thuir. Les sentiers

empruntés sont agréables avec certes de nombreuses racines lors de la sortie de Perpignan, mais rien d'insurmontable. C'est lors de ces premiers hectomètres que Bernadette, obnubilée par les prédictions tente d'éviter par tous les moyens les racines. Erreur ! En voulant éviter l'une d'entre elles, pourtant très franchissable, elle fait un écart et sa roue glisse dans une rigole jouxtant le sentier, la chute est inévitable. Elle ressent une petite douleur à la cheville, mais celle-ci ne l'empêche pas de continuer notre périple. Nous poursuivons notre parcours par le chemin des Calettes, bien connu des randonneurs, jusqu'à Canohes. A la sortie de Canohes, le chemin continue de courir le long du canal. Nous croisons un cycliste qui nous avertit que des chiens imposants et agressifs se trouvent sur notre route. Il nous conseille d'hurler à leur approche. En effet, ces molosses ne sont pas trop braves et nos vociférations les font rebrousser chemin. Le canal nous fait éviter Thuir par le nord. Nous croisons la route de Saint-Féliu-d'Avall où Edouard et Nicole, souffrant du manque d'amortisseur de leur tandem, décident, accompagnés par Bernadette, de rejoindre le stade de Thuir où nous attendent Evelyne et Claudine. Le reste du groupe poursuit son

périple jusqu'à rejoindre la route de Millas. Nous retournons à Thuir par la magnifique piste cyclable longeant la D612 et nous arrivons à midi pile à notre point de rendez-vous. Evelyne et Claudine nous ont apporté un cake cuisiné par Evelyne et de nombreuses pâtisseries mitonnées par la future pâtissière attitrée du club, à savoir Bernadette, et oui, toujours elle !

Après nous être restaurés et avoir englouti une boîte de chocolat offerte par François, nous décidons de reprendre notre virée par la piste cyclable de Thuir à Canohes via Lllupia. Nous sommes encore dans Thuir lorsque Bernard et un peu plus loin Francis crèvent. François, le roi de la bombe anti-crevaisson, remonte ses manches et remet chacun en état de marche. Plus loin, sur la piste cyclable, avant d'atteindre la petite chapelle de Vilar Milar, nouvel arrêt. Bernard est victime d'une crevaisson lente et François est de nouveau sollicité. Décidément les voix entendues par Bernadette sont elles prémonitoires ? Notre cohorte reprend sa progression, traverse Canohes et rejoint le sentier longeant « Las Canals » après avoir franchi le pont de l'autoroute. Nous regagnons le parking « Boulanger » en empruntant le chemin semé d'embuches qui a vu chuter notre camarade. Arrivés à nos voitures, François ressort une nouvelle boîte de crottes de chocolat que nous dégustons avant de reprendre la route. Je crains que lors de cette journée, nous n'ayons absorbé plus de calories que nous en avons dépensées.

Le lendemain la cheville de Bernadette enflera la privant de participer à la sortie du mercredi.

La prophétie s'est donc réalisée !

Christian B

Mon secret pour rouler l'hiver

Découvrez pourquoi pédaler dans le froid peut être votre meilleur allié pour rester en forme cet hiver, et comment tirer le meilleur parti de ces conditions exigeantes pour optimiser vos performances et votre silhouette.

Le froid, votre allié minceur inattendu

Contrairement aux idées reçues, l'hiver n'est pas synonyme de hibernation pour les cyclistes. Bien au contraire ! Les températures basses agissent comme un véritable catalyseur pour votre métabolisme. Votre corps, tel un moteur qui tourne à plein régime, doit redoubler d'efforts pour maintenir sa température idéale de 37°C.

Comme l'explique un expert en physiologie du

sport :

« Le froid impose une dépense énergétique supplémentaire à l'organisme, surtout consacrée au maintien de la température d'équilibre corporelle. »

Cette thermogénèse accrue se traduit par une consommation calorique nettement supérieure à celle d'une sortie estivale.

Concrètement, un cycliste de 70 kg brûlera environ 298 calories en 30 minutes de pédalage hivernal, contre seulement 240 calories pour le même effort en été. C'est comme si chaque sortie hivernale vous offrait un bonus calorique gratuit !

La résistance, votre coach personnel

En hiver, Dame Nature devient votre meilleure alliée pour sculpter vos jambes de cycliste. Le vent glacial qui vous fouette le visage n'est pas qu'un désagrément – c'est un véritable challenge physique qui pousse votre corps dans ses retranchements.

« Les conditions météorologiques hivernales, comme le vent et la neige, ajoutent une résistance supplémentaire, ce qui force le cycliste à fournir des efforts plus importants pour maintenir une vitesse constante. »

Cette citation d'un article de Canyon résume parfaitement le défi qui vous attend.

Imaginez-vous pédalant contre un mur invisible. Chaque coup de pédale devient un mini-squat, sollicitant intensément vos quadriceps, ischio-jambiers et mollets. Votre corps tout entier s'engage dans un effort constant pour vaincre cette résistance, transformant votre sortie en une séance de musculation grandeur nature.

Le terrain hivernal, votre salle de sport en plein air

L'hiver transforme vos parcours habituels en véritables parcours du combattant. Les routes glissantes, les chemins boueux, les montées rendues plus ardues par le froid – chaque kilomètre devient un défi. Comme le souligne un article de Velo101 :

« Le terrain hivernal, avec ses collines et ses routes glissantes, oblige les cyclistes à fournir des efforts plus intenses pour maintenir leur vitesse, ce qui augmente leur dépense calorique. »

Cette variété de terrain agit comme un entraînement par intervalles naturel. Vous alternez entre des phases d'effort intense (montées, passages techniques) et des phases de récupération active, maximisant ainsi votre dépense énergétique tout au long de la sortie.

L'équipement, votre arme secrète

Paradoxalement, s'équiper correctement pour affronter le froid peut augmenter votre dépense calorique. Comment ? En vous permettant de rouler plus longtemps et plus intensément. L'équipement pour cycliste hivernal qui vous aide à rester au chaud n'est pas qu'une question de confort – c'est un véritable outil de performance.

Des chaussures hivernales adaptées, par exemple, vous permettront de garder vos pieds au chaud et de pédaler efficacement plus longtemps. Un bon coupe-vent vous protégera du froid mordant, vous permettant de maintenir un rythme soutenu sans risquer l'hypothermie.

Pensez à votre équipement comme à une combinaison de plongée : il vous isole des éléments tout en vous laissant la liberté de mouvement nécessaire pour performer. Plus vous êtes à l'aise, plus vous pouvez pousser vos limites et donc brûler plus de calories.

L'échauffement, la clé pour un boost calorique immédiat

Ne sous-estimez pas l'importance de l'échauffement, surtout en hiver. Non seulement il prépare votre corps à l'effort, mais il enclenche aussi immédiatement le processus de combustion des calories. Les conseils pour optimiser vos performances cyclistes en hiver grâce à un échauffement par -5°C sont essentiels pour maximiser votre dépense énergétique dès les premiers coups de pédale.

Un bon échauffement, c'est comme préchauffer un four avant d'y mettre un gâteau. Votre corps, ainsi préparé, brûlera plus efficacement les calories tout au long de votre sortie. N'hésitez pas à inclure quelques sprints courts ou des montées légères dans votre routine d'échauffement pour booster votre métabolisme dès le départ.

Les sorties hivernales ne sont pas seulement un test de volonté – elles sont une opportunité en or pour booster votre forme physique. En combinant les effets du froid, de la résistance accrue et d'un équipement adapté, vous transformez chaque sortie en une véritable séance de brûlage de graisse high-tech.

Alors, la prochaine fois que le thermomètre flirte avec le zéro, ne rangez pas votre vélo au garage. Équipez-vous, échauffez-vous correctement, et partez à l'assaut des routes hivernales. Non seulement vous maintiendrez votre forme pendant la saison froide, mais vous pourriez

bien découvrir que l'hiver est votre nouvelle saison préférée pour pédaler. Après tout, qui n'aimerait pas brûler plus de calories tout en profitant de paysages givrés à couper le souffle ?

(source : grandestcyclisme.fr décembre 2024)

Repas dansant à l'Aquarius samedi 18

Notre repas dansant aura lieu cette année encore au restaurant l'Aquarius situé à l'entrée de Canet. Rendez-vous pour midi, il n'est pas nécessaire d'arriver une demi-heure en avance pour réserver votre place, il y en aura pour tout le monde, d'autant que nous devrions être moins nombreux que les années précédentes, entre 60 et 70 vraisemblablement.

Si vous ne vous rappelez pas ce que vous avez commandé, pas de panique, le président a fait une liste avec les choix de chacun.

Si vous ne vous êtes pas encore acquitté du prix du repas, merci de le faire sans tarder, la date limite ayant été fixée au dimanche 5.

Assemblée Générale du CoDep 66

L'assemblée générale du CoDep 66, qui cette année sera électorale, aura lieu samedi 25 janvier à Baho, salle des aînés. Elle sera suivie, pour ceux qui le souhaitent, d'un repas au restaurant.

Des informations complémentaires (horaires, ordre du jour, liste des candidats, menu et prix du restaurant) seront communiquées dès que possible.

Notre Assemblée Générale

Pour des raisons de disponibilité des Voiles Rouges, notre Assemblée Générale n'aura pas lieu cette année un vendredi, mais un jeudi, et plus précisément le jeudi 6 février à 18h00 salle Grenat.

En venant nombreux - comme d'habitude - , c'est l'occasion de montrer votre attachement au club. Ce serait bien que ceux qui ne participent pas souvent, voire jamais, aux réunions mensuelles fassent ce jour-là un effort.

Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas assister à l'assemblée générale, ce serait bien de remplir un pouvoir.

Comme le veulent nos statuts, le tiers du conseil d'administration sera renouvelé pour 3 ans. Les candidats au CA peuvent s'inscrire auprès de Bruno au plus tard le 26 janvier.

Diaporama et crêpes un vendredi

La rétrospective de l'année 2024, que Raymond a préparé comme d'habitude sous forme d'un diaporama, sera projetée le vendredi 21 février à partir de 15h00 aux Voiles Rouges salle Rubis; comme chaque année, elle sera précédée de la composition du nouveau conseil d'administration et du rôle dévolu à chacun et elle sera suivie d'une dégustation de crêpes.

On compte sur les cordons bleus du club pour nous confectionner des crêpes dont ils ou elles ont le secret. Le club fournira le sucre, la confiture et le cidre.

Le CA espère que cet après-midi regroupera le maximum de participants.

Renouvellement de la licence

Vous avez jusqu'au 28 février pour renouveler votre licence ; sans cela, à partir du 1 mars, vous ne pourrez plus rouler avec le club. Un mail contenant les différents documents à remplir et à signer a été envoyé à chaque licencié le 27 décembre; si vous avez supprimé ce mail par inadvertance, sachez que vous pouvez télécharger les documents à partir du site du club <https://accanetoise.ffct.org> ; et si vous n'avez pas d'imprimante, sachez que des exemplaires sont à votre disposition au club.

Comme les années précédentes, 2 permanences "dépôt des licences" sont proposées :

- vendredi 10 janvier de 10h00 à 12h00
- jeudi 13 février de 14h00 à 16h00

Ma la licence sur smartphone

Si vous souhaitez enregistrer la licence sur votre smartphone, sur le navigateur de votre téléphone

- taper <http://licencie.ffcyclo.org> pour accéder à l'espace "licenciés" FF Vélo
 - rentrer votre numéro de licence dans "identifiant"
 - rentrer le « mot de passe » figurant dans le mail reçu après l'enregistrement de votre licence
 - sur « votre espace licencié », sur le bandeau du haut, cliquer sur « mes licences » et enfin sur « licence smartphone »
 - ajouter votre licence « sur l'écran d'accueil »
- Votre licence est maintenant sur votre smartphone.

Membres bienfaiteurs/extérieurs : cotisation 2025

La carte de membre bienfaiteur ou extérieur permet :

- de bénéficier d'un tarif privilégié (40 euros au lieu de 45 euros) pour le repas dansant du 18 janvier
- d'assister aux repas et manifestations proposés par l'association
- de s'inscrire en vue de participer à un séjour de l'amicale en 2025 :

Evian-les-Bains (74) du 22 au 28 juin

Montagnac (34) du 23 au 27 septembre

Le montant de la cotisation annuelle, qui prend effet au 1 janvier de l'année, reste fixé à :

- 15€ pour les membres bienfaiteurs
- 50€ pour les membres extérieurs

Rappelons que peuvent prétendre à la carte de membre bienfaiteur les anciens licenciés, les conjoints ou compagnons de licenciés, les licenciés dans un autre club, les membres proches de la famille d'un licencié.

Les membres extérieurs sont les personnes qui n'ont aucun lien avec le vélo et qui n'entrent pas dans les catégories ci-dessus; leur acceptation au sein de l'amicale n'est pas automatique, elle est conditionnée par un accord préalable du conseil d'administration qui aura toute latitude pour accepter ou refuser la demande.

Acompte pour le séjour à Montagnac

Nous sommes actuellement 33 inscrits au séjour à Montagnac (34) qui aura lieu du mardi 23 au samedi 27 septembre (5 jours/4 nuits).

Il reste donc encore des places de disponibles.

Merci de régler l'acompte de 100€/personne au plus tard le 12 janvier.

Le BRA avec le Galibier, c'est maintenant ou jamais !

Le BRA, c'est-à-dire le Brevet de Randonneur des Alpes, c'est le must des cyclomontagnardes. Il n'est organisé que tous les deux ans. Comme il aura lieu en 2025, les grimpeurs ne doivent pas rater cette occasion. « Depuis 1936, faire le BRA est une aventure sur mesure, un formidable challenge pour vivre vos rêves où les plus méritants ne sont pas forcément les premiers de la classe ».

Le parcours comprend notamment les fameux cols du Galibier (2662m), du Lautaret (2057m),

du Télégraphe (1566m), du Mollard (1638m), de la Croix de Fer (2064m) auxquels on peut en ajouter 4 ou 5 autres. Il s'effectue en 1 ou 2 jours sur 180km pour 4200m de dénivelée.

A ma connaissance, la dernière fois que le club avait participé, c'était en ...2007 ! Nous étions 5 : Maurice Batut, Michel Gleonec, Joël Piétin, Jean-Pierre Lambert et moi-même. Comme nous étions 3 centcolistes, nous en avons fait un peu plus que prévu pour totaliser 244km pour 5400 m de dénivelée en 2 jours. Et comme on était jeunes, la veille, on avait fait l'Alpe d'Huez pour s'échauffer et le lendemain le col du Jandri (3150m) à VTT pour récupérer...A noter que Joël, pour ne se charger que d'un seul vélo, a fait le BRA au complet à VTT !!!.

Trois épouses nous ont accompagnés, nous rejoignant aux cols principaux et le soir à Saint Michel de Maurienne, profitant ainsi des superbes paysages... et permettant à leur mari de faire le fameux BRA !

Alors, si toi aussi, tu veux faire le BRA, dis-le autour de toi, entraîne-toi en conséquence. Beaucoup de membres du groupe 2 et a fortiori tous ceux du 1 peuvent le faire. Surtout que les VAE sont autorisés. A faire en deux jours, mais aussi pour les plus forts, en 1 jour ! C'est ainsi que Jean-Louis Meillier a bouclé ses 3 BRA voici quelque temps. En un jour ! Chapeau !

Cette année, ce sera les 12 et 13 juillet.

Contact : Jules Arnaud 06 73 10 70 89

julesarnaud@wanadoo.fr

Bernard

Du côté des magazines

« Cyclotourisme décembre » :

- Vélo en Aveyron nord : parcours plutôt difficiles mais superbes...et les fromages !
- Le Ventoux à VTT : quelle descente ! Mais il faut d'abord monter !
- 1 000 000 km à vélo en 44 ans. Récit d'un passionné.
- La Via Rhôna - de Lyon à Pau - de la Dordogne au Limousin - les Vosges...à vous de choisir...
- Tout sur les cyclomontagnardes. *L'ACC ne s'y présente plus beaucoup, et pourtant !!!*
- Liste 2025 des 10 Vertes Tout Terrain : ce sont des rassemblements nationaux pour les amateurs de grandes randonnées à VTT sans des endroits particulièrement choisis. *L'ACC n'y a jamais participé et pourtant il y a des amateurs de VTT au club ! Qui va s'élancer ?*

« Le Cycle » de janvier :

- Des idées de livres sur le cyclisme.
- Interview de Juliette Labous, championne de France
- 15 huiles au banc d'essai. Tout sur leur utilisation. *On ne sait pas tout !*
- Parcours en Gironde : variés et vallonnés entre océan, pins et vignobles.
- Le col des Prés (1135m) dans les Bauges. Sauvage et pas trop dur.
- Florilège des plus belles randonnées cyclotouristes : *à toi de choisir !*
- Les vélos d'occasion : conseils pour vendre et acheter.
- La Grande Traversée du Massif Central : 1430km à VTT ou gravel.

Feux de position arrière

L'article R 313-5 du Code de la route est modifié par le décret N° 2024-1074 du 27/11/24 - art 4, paru au JO le 30 novembre, relatif aux feux de position arrière.

V- La nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle doit être muni d'un **feu de position arrière**. Ce feu **ne doit pas être clignotant** et doit être nettement visible de l'arrière lorsque le véhicule est monté. Tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle peut être muni d'un feu de position arrière supplémentaire répondant aux mêmes caractéristiques. Le conducteur peut porter sur lui un tel feu.

Remarque de Denis Vitel, membre du Comité directeur fédéral chargé de la Commission sécurité : « Il est évident que cette modification, si elle se rapproche du positionnement fédéral concernant la circulation en groupe, n'est pas une bonne chose pour une circulation en solo, le clignotant étant beaucoup plus visible que le feu fixe. Il reste donc encore des combats à mener. »

On part ensemble on rentre ensemble



Un récent incident survenu dans un club affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) dans la région Centre-Val de Loire rappelle l'importance de ne jamais laisser un cycliste repartir seul lors d'une sortie de groupe.

Les faits : lors d'une sortie club, un cycliste a parcouru 30km avec son groupe et partagé un moment convivial autour d'un café. Ressentant le froid, il a décidé de rentrer directement chez lui, seul. Rien ne laissait présager une quelconque fatigue ou un problème de santé.

Cependant, sur le chemin du retour, le cycliste a chuté. Selon toute vraisemblance, il aurait été victime d'un malaise entraînant sa chute. Aucun témoin n'était présent pour l'assister immédiatement. C'est un automobiliste qui l'a découvert sur la route, lui a prodigué les premiers secours et a alerté les services de secours. Heureusement, le cycliste a été transporté rapidement à l'hôpital. Mais que se serait-il passé s'il était tombé dans un fossé ou avait été découvert bien plus tard ?

Pour éviter qu'un tel drame ne se produise :

- ☛ Ne jamais laisser un cycliste repartir seul, veiller à ce qu'une autre personne l'accompagne
- ☛ S'assurer avant de partir que son téléphone portable est chargé ce qui, en cas de besoin, permet d'alerter les secours ou les proches ou, si l'on est seul, d'être le cas échéant géolocalisé
- ☛ Prévoir une étiquette d'identification sur le vélo ou dans la sacoche comportant ses nom et Prénom ainsi que les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'urgence (nom et numéro de téléphone)

Remarque : nous sommes un certain nombre au club à être munis d'un bracelet d'identification comportant par exemple : nom, prénom, date de naissance, groupe sanguin, allergies, médicaments, personnes à prévenir.

N'oublions jamais que la pratique du cyclotourisme est avant tout un plaisir et un moment de partage qui ne doit jamais se faire au détriment de la sécurité. Ces mesures simples, combinées à un esprit d'entraide, peuvent éviter des situations dramatiques.

Les mots de Robert et d'Urbain



« La licence 2024 ne m'a pas porté bonheur puisque je n'ai pas roulé de l'année mais elle m'a permis de garder le contact avec le club et les copains; dans un premier temps, je ne vais pas la renouveler cette année, je verrai selon l'évolution de ma santé (je vais faire un tour à Lourdes !).
Amicalement à tous les copains du club.

Robert Grégoire



« Je ne suis plus désormais Canétois, je me cantonne dans les environs de Prades. Mon adresse n'est pas bien définie. Je souhaite à tous de continuer de bonne balades et je garderai de bons souvenirs du club. Nous nous rencontrerons peut-être lors de pauses-café. Je vous souhaite à tous de Bonnes Fêtes de Fin d'Année »

Urbain Lafon

Lydie Chénot élue présidente de la FFCT

Lors de l'Assemblée générale de la Fédération française de cyclotourisme qui s'est déroulée à Paris les 7 et 8 décembre, un nouveau comité directeur a été élu.

Lydie Chénot est désormais la nouvelle présidente de la Fédération française de cyclotourisme.

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
Dim 5	09h00	PC Argelès-s-Mer, Port-Vendres
Mar 7	09h00	Sortie VTT plaine au départ du club
Ven 10	10h00	<i>Permanence dépôt des licences jusqu'à 12h</i>
Dim 12	09h00	PC Palau-del-Vidre, les Albères
Sam 18	12h00	<i>Repas dansant</i>
Dim 19	09h00	Leucate - Les huîtres
Sam 25	?	<i>Assemblée Générale CoDep 66 à Baho</i>
Dim 26	09h00	Sorède, Montesquieu
Dim 2	09h00	Saint-Estève, Montpins, Salses
	11h30	<i>Vin chaud Edouard</i>
Mar 4	09h00	Sortie VTT plaine au départ du club
Jeu 6	18h00	<i>Assemblée Générale de l'Amicale aux Voiles Rouges</i>

Bonne route à tous!