

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

Deuxième trimestre : on va se régaler	1
On va organiser une rifle !	1
Fitou : les absents ont eu tort	2
Peralada « circuit électrifié »	3
Peralada « circuit musculaire »	3-4
La carte européenne d'assurance maladie	4
CODEP 66 : une nouvelle équipe	5
Notre calçotada le 7 avril	6
Changement d'heure le mardi 15	6
Le col de la Brousse jeudi 18	6
Notre pause-café aura-t-elle lieu ?	6
66 degrés sud la cyclo	6
Si nous allions à Sainte-Eulalie (11) ?	7
Le 1 mai ne sera pas férié à l'ACC	7
Appel à bénévoles pour les cyclotines	7
Evian-les-Bains : solde à régler	7
Formation PSC prévue	7
Bracelet d'identification	7
Notre repas de l'été	8
Du côté des magazines	9
Les évènements du mois	9

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



### Deuxième trimestre : on va se régaler.

Depuis le début de l'année on n'a pas pu rouler autant qu'on l'aurait souhaité, la météo s'étant montrée capricieuse, mais on a quand même eu le plaisir de se retrouver à vélo, et également dans d'autres circonstances : assemblée générale, réunions mensuelles, debriefings, galettes, crêpes par exemple car il n'y a pas que le vélo dans la vie, même au club de vélo ! Il y a toujours la convivialité ! Que nous réserve le 2ème trimestre ?

Traditionnellement, c'est celui où on fait les randonnées les plus intéressantes. En effet, c'est le moment où on est en forme et où on peut bénéficier de la longueur des journées. Profitons donc bien de ces trois mois pour participer aux pauses-café (Thuir, Prades et bien sûr la nôtre), aux sorties de la journée (Llança, Bascara à 2 reprises, canal du Midi à VTT), aux circuits progression (col de la Brousse, Coustouges, le Roque-Jalère, Saint-Laurent-de-Cerdans), au séjour à Evian-les-Bains . Sans oublier bien sûr la participation aux randonnées organisées par les clubs du département (Palau-del-Vidre) ou de l'Aude (Quillan). Alors profitons bien de ces 3 mois à venir ! Et surtout, en toute sécurité : continuons à être prudents. Ne gâchons pas nos sorties !

*Bruno*

### On va organiser une rifle !

Notez bien la date : la première rifle organisée par l'amicale se déroulera dimanche 14 décembre aux Voiles Rouges.

C'est Maurice M qui a en charge l'organisation de cette manifestation, il sera assisté de Bernard, Francis, Guy, Edouard et votre président.

## Fitou : les absents ont eu tort

Eh oui, nous l'avons fait ! Malgré la mauvaise météo annoncée (probabilité de pluie), notre motivation a été plus forte ...

25 cyclistes s'étaient inscrits pour cette randonnée dans les Corbières au départ de Fitou, mais il n'y avait finalement que 9 téméraires au départ : 3 cyclistes du groupe 1 : Daniel, Guy D et Pierre et 6 du groupe 2 : notre guide Lucien, Pascal S, Michel P, René, François et moi-même; André Bertain, ancien licencié du club et cycliste assidu, désormais membre bienfaiteur, s'était proposé la veille pour faire la « voiture suiveuse », ce qui nous convenait d'autant plus que nous avions des doutes sur la météo ...

Il est 8h30 précises, la température est fraîche, le ciel est nuageux mais pas de pluie. Nous démarrons de Fitou et au bout de quelques coups de pédales le groupe 1 se détache, son objectif étant de faire le parcours dans la matinée, ce qu'il fera sans problème ...

Quant au groupe 2, nous avons projeté de faire du cyclotourisme et de pique-niquer; auparavant, nous avons pris soin de charger la voiture d'André : repas, thermos, vêtements de rechange s'il le fallait, donc pas de sac à dos à porter, que c'est plaisant ... encore merci André.

Au départ de Fitou, nous nous dirigeons vers Treilles, Feuilla (D50), le soleil fait son apparition, ce qui nous rassure, puis la D27 pour rejoindre Saint-Jean-de-Barrou où André nous attend pour une pause-café et petit break de quelques minutes. René fait une partie accélérée du « jeu des petits chevaux » avec moi (photo à l'appui); nous sommes tous en forme pour enfourcher nos vélos direction Durban-Corbières puis Fonjoncouse, Coustouges puis Albas; il est midi, l'heure du déjeuner. Nous nous arrêtons

sur la place face à la mairie où des chaises sont là, nous installons notre campement au soleil, André nous rejoint, Michel nous propose en apéritif un cake « fait maison » que nous savourons avant de manger nos sandwiches, nous échangeons nos desserts, Lucien immortalise ce moment convivial; après un petit café, nous repartons en visitant à bicyclette ce hameau où ça grimpe ! Mais c'est aussi cela le cyclotourisme. Heureusement, après ce repas, on retrouve du plat pour arriver à Cascatel-les-Corbières, puis cela monte doucement vers Villeneuve-les-Corbières, le col de Canteloup puis sur la D205 Embres-et-Castelmaure qui est une étape habituelle du circuit 110km de la Manu Mayen, j'ai une petite pensée pour nos cyclistes qui sont postés sur ce ravitaillement isolé, donc à Denise, André, Monique, Francis, Maurice M et Guy B, merci à eux car cet endroit est paumé ! Nous continuons notre parcours retour pour Saint-Jean-de-Barrou, Feuilla et, étape finale, Fitou; nous avons parcouru 87 kms et une dénivelée de 1200m, bravo à tous.

Pour clôturer cette journée, nous dégustons une bière offerte par notre animateur Lucien, nous avons passé un bon moment de partage, nous remercions sincèrement André qui a pris de son temps pour nous accompagner et veiller sur nous, il me l'a dit, il s'est fait plaisir en redécouvrant des sites qu'il avait parcouru à vélo.

En conclusion : journée réussie; il suffit de quelques cyclistes motivés pour finaliser un projet et j'invite chacun et chacune à venir, en effet, quel bonheur ces journées rando vélo, pas de pression, on a la journée pour pédaler ... ne soyez pas timides, soyez confiants, c'est un réel plaisir de partager.

*Jacqueline S*



**Perelada : circuit « électrifié »**

La sortie Perelada était prévue initialement le mardi 25, mais Bruno s'est aperçu à temps que le parcours long court circuitait celui de l'étape du jour du Tour de Catalogne. Comme il était exclu de demander aux organisateurs de cette épreuve de changer leur itinéraire et encore moins de trouver une autre date, c'est l'Amicale Cycliste qui a fait l'effort de s'adapter, mais en contrepartie, elle a trouvé moins de volontaires, le nombre d'inscrits passant de 25 à 12. Il faut dire que la météo de ces derniers jours était plutôt morose, les averses alternant avec un vent violent. Toujours est-il que 12 cyclos se sont retrouvés au départ sous un beau soleil et ils ne l'ont pas regretté. Comme d'habitude, les 2 groupes se sont formés.

Le groupe vallonné, pour la première fois, s'est retrouvé entièrement « électrifié ». Les 7 intéressés en effet, ont pu profiter de cette assistance, car il faut le répéter, ce n'est qu'une assistance, il faut quand même pédaler ! Pour faire un superbe circuit dégouté par Bruno sur openrunner. Direction le col de Banyuls, que l'on fait rarement, et en plus par des petites routes que l'on ne connaissait pas ! Eh oui, on ne les a pas encore toutes écumées depuis que l'on va dans ce secteur ! Pas de voitures, un revêtement impeccable, superbes paysages sauvages ...mais que de vent ! La tram soufflait avec force, et de face, nous obligeant à mettre du courant même sur le plat. Du coup, chacun l'économisait dès que la pente le permettait, pour être sûr d'arriver en haut.

Mais, Christian dit le Normand et Jacqueline dite la Suisse, ont préféré faire demi-tour peu avant le sommet pour être sûrs de pouvoir rentrer sans pousser leur engin et Monique a fait de même mais pour une raison différente : le pourcentage de la pente finale l'a effrayée en vue de ...la descendre au retour ! Seuls 4 téméraires sont donc arrivés au sommet, Francis prenant la photo l'attestant. J'en ai profité pour dire que 25 ans plus tôt, cette route n'était pas goudronnée, mais empierrée...et mal empierrée. En effet, avec les parents de Michèle, nous l'avions empruntée avec une voiture « normale », devant par moments déplacer des pierres pour assurer un passage pas trop acrobatique, nous demandant sérieusement si nous pourrions arriver en bas. Et je me suis permis de rappeler aussi qu'avec Didier, voilà environ 22 ans, pour inau-

gurer le macadam, nous avons dévalé cette pente à plus de 70 à l'heure, en sautant en bas avec nos vélos, façon saut à ski, car la rupture de pente, vue trop tard, faisait effectivement office de tremplin ! A Espolla, le groupe s'est reconstitué et est rentré par l'itinéraire le plus direct ... pour être sûrs de rentrer. Mais de toute façon, la tram soufflait maintenant dans le dos. A l'arrivée, Michèle a offert la bière traditionnelle pour son retour dans le peloton. Au total, le groupe vallonné a quand même fait 48km pour 730m de dénivelée. Vive l'électricité !

A l'arrivée, les 2 groupes se sont retrouvés au restaurant « El Centre » pour comparer leurs exploits, et surtout bénéficier de l'apéro offert par François qui arrosait son nouveau vélo électrique...sans avoir pourtant mis le courant de toute la sortie. Merci et bravo, François. Au repas, aucune épouse ne nous a rejoints, le changement de date inopiné mais nécessaire n'ayant pas permis de s'organiser en conséquence. Repas à 18€ pourboire compris, ce n'est pas cher, et c'était bon. Il faut dire, cher Georges V, que cette fois-ci, personne n'avait pris de paella !  
*Bernard*

**Perelada : circuit « musculaire »**

Tu m'as pris de vitesse, Bernard ! Tu as très bien résumé l'agréable journée que nous avons partagée à Peralada. Que dire de plus ?

Peut-être le fait que nous nous soyons donné rendez-vous au parking près du restaurant « El Centre » sans savoir qu'il y avait trois parkings autour de ce même restaurant. Du coup, nous étions six dans le premier, cinq dans le second, et notre cher Président avait choisi le troisième. Après quelques hésitations, nous nous sommes finalement retrouvés devant le restaurant avant de nous séparer en deux groupes.

En ce qui concerne le groupe dit « musculaire », à la sortie de l'hiver et pour préparer notre séjour à Évian-les-Bains, nous voulions attaquer nos parcours « progression ». Certes, il y avait déjà eu une première tentative, mais les incertitudes météorologiques avaient découragé la plupart d'entre nous. Donc, pour cette première sortie, nous avons choisi « Sant Pere de Rodes », par son versant le plus facile – nous ne sommes pas fous !

## R.T.T Route et Tout-Terrain

N° 241 Avril 2025

Heureusement, car pour une mise en jambes, bonjour !

Nous sommes donc quatre – Patrice, François, Pascal et moi-même – à nous élancer sur les traces de Didier, qui a déjà pris la tangente en nous donnant rendez-vous au monastère. Monsieur veut se démarquer en effectuant l'ascension par les deux versants. Après une dizaine de kilomètres relativement aisés, la route s'élève, et là, l'enfer commence. Les sept kilomètres qui se profilent sont difficiles. Si je vous dis une pente moyenne de 7 %, avec des passages à 10, 11 et 12 %, cela vous parle ? Vous qui faites du vélo, vous comprendrez que pour lancer la saison, cette sortie n'est pas mal du tout. Les douleurs réapparaissent. Les idées noires aussi. « Mais qu'est-ce qui m'a pris de faire ce sport de tarés ? » Lorsqu'à mi-parcours de l'ascension Pascal me décroche, je réalise l'écart qui me sépare du groupe 1. Mais malgré cela, je tente de me rassurer : il est jeune, il est grand, il est costaud... Un kilomètre plus loin, c'est François qui me dépasse comme une fleur. Mon moral résiste, je me dis qu'avec son nouveau VAE, il est bien normal qu'il me dépose ainsi. Ce n'est qu'au sommet, alors qu'on attend Didier – pas longtemps, d'ailleurs – que je reçois le coup de grâce. François nous annonce qu'il n'a pas utilisé son assistance. J'ai le moral dans les chaussettes !



Enfin, une fois la difficulté avalée et mon moral rétabli, un petit crochet pour contempler le monastère du Xe siècle s'impose. Deux ou trois photos, et hop, en selle pour dévaler – très prudemment à cause d'un vent violent – le versant qui nous conduit à El Port de la Selva. Arrivés en bord de mer, après avoir parcouru des ruelles improbables et presque impraticables (qui a bien pu créer ce parcours sur OpenRunner ?), nous longeons la côte jusqu'à Llançà, puis nous bifurquons en direction de Figueres par la N260, où un raidillon nous rappelle que les difficultés ne sont pas toutes derrière nous. Nous traversons ensuite le village de Garriguella, après quoi une dernière grimpe vient à bout de nos dernières ressources, avant de rejoindre nos amis « électrifiés » au restaurant. Là, François nous offre un apéritif bienvenu pour arroser son nouveau destrier.

Cette matinée nous a permis de parcourir 54 km avec 890 m de dénivelé, chahutés par de fortes rafales d'un vent qui m'a semblé venir toujours de face. Ah oui, j'allais oublier : Didier, quant à lui, a parcouru 67 km pour un dénivelé de 1 382 m. Il faut toujours qu'il se fasse remarquer !

*Christian*



### La carte européenne d'assurance maladie

La carte européenne d'assurance maladie facilite la prise en charge de vos soins médicaux en Europe. Elle atteste de vos droits à l'Assurance maladie française. Elle est gratuite, individuelle et nominative. Sa durée de validité est de 2 ans maximum.

Elle peut donc être utile quand vous vous rendez en Espagne ou, pour celles et ceux qui viendront à Evian-les-Bains, si vous allez en Suisse .

Pour l'obtenir, la demande doit être faite auprès de votre organisme d'assurance maladie 20 jours au moins avant le départ.

## CODEP 66 : une nouvelle équipe

L'assemblée générale électorale du CODEP66 s'est tenue samedi 29 mars à Brouilla en présence de Michel Fontayne président du COREG Occitanie. 16 présidents de clubs étaient présents ou représentés pour un total de 62 voix sur 90 soit 69%; quant à notre club, il était venu en force puisqu'il y avait 12 représentants.

En ma qualité de président ad-hoc, j'ai ouvert la séance, présenté Michel Fontayne, puis expliqué que l'AG avait été convoquée en respectant les statuts et le règlement intérieur du CODEP; à la fin de mon intervention, j'ai d'ailleurs lu le mail envoyé par Brigitte Lamouller, Présidente de la Commission Juridique et Administrative au Comité Directeur Fédéral, qui validait notre démarche en ces termes « je vous confirme que le déroulement de la nouvelle assemblée générale programmée le 29 mars 2025 est conforme aux statuts et règlement intérieur du CODEP 66 »

Gérard Rénier, président du VC Brouilla, acceptait ensuite de présider l'assemblée générale; Francis se proposait comme secrétaire de séance; Patrick Delmon, président du VC Thurinois, assurait la présidence du bureau de vote, assisté de Bernard et de Christian. L'AC Canet était donc encore à la manœuvre ...

Sous la houlette de Gérard Rénier, l'assemblée générale se déroulait et un premier vote avait lieu pour savoir si le compte-rendu de l'AG du 25 janvier, qui avait été rédigé par Francis, était approuvé; ce fut le cas avec 56 votes « pour » sur 62 voix exprimées.

Après la projection des rapports élaborés par l'ancien comité directeur, un second vote aboutissait à leur rejet par l'assemblée générale : 26 voix contre le rapport moral du président (14 pour, 18 abstentions et 3 votes blancs); 21 voix contre le rapport d'activités de la secrétaire (17 pour et 23 abstentions) et enfin 29 voix contre le rapport financier du trésorier (15 pour et 17 abstentions)

On passa ensuite à l'élection du comité directeur et des censeurs aux comptes; pour le comité directeur, il y avait 6 candidats pour 12 postes (11 + 1 éducateur fédéral) et, comme censeur aux comptes, 1 candidat pour 2 postes. Après que chaque candidat se fut présenté, la majorité de l'assemblée générale se prononça pour un vote à main levée puisque, de toute façon, tous les candidats seraient de fait élus. Le résultat fut sans appel : tous les candidats étaient élus à l'unanimité sauf 1 abstention.

Le nouveau comité directeur est donc composé de Maurice Batut et Maurice Maréchal (AC Canet), Jean Marie Compta et André Le Goff (AS Cyclo Pradéenne), Francine Baraniak et Cécile Renier (VC Brouilla); le censeur aux comptes du CoDep 66 est Daniel Couriat (VC Albères).

Quant au président, après que les 6 membres élus du comité directeur se soient isolés pour le choisir, c'est le nom de Jean Marie Compta qui était proposé à l'assemblée générale.

Un troisième vote était donc organisé : il y avait alors 58 votes et, à l'unanimité, Jean Marie Compta était élu président du comité départemental.

*Bruno*



## Notre calçotada le 7 avril

La calçotada, c'est une fête conviviale passée entre proches qui se fait au début de l'année. Les *calçots* se mangent avec les mains. Il faut d'abord enlever d'un coup sec les feuilles extérieures carbonisées, puis prendre le *calçot* par son bout vert et le tremper dans la sauce, ensuite le porter directement à la bouche. Selon la tradition, on utilise également de grands bavoires, parfois en papier, que l'on se noue autour du cou.

C'est ce que nous ferons, sur une proposition d'Edouard, le mardi 7 avril.

RDV à 08h45 pour un départ vélo à 09h00 au parking du restaurant La Baletta à Llança.

Circuit de 45km et 544m de dénivelée

<https://www.openrunner.com/r/20887163>

Menu à 20€ comprenant salade, viande, crème catalane, vin et café; si calçots, 12€ en plus.

S'inscrire sur la fiche au club.

## Changement d'heure le mardi 15

A partir du mardi 15 avril, les départs seront avancés d'une demi-heure.

RDV à 07h45 pour un départ à 08h00 le dimanche, le mardi et le jeudi pour tous les groupes.

RDV à 08h15 pour un départ à 08h30 le mercredi pour le groupe 3.

## Le col de la Brousse jeudi 17

Jeudi 17, c'est au départ de Maureillas que sera escaladé le col de la Brousse lors d'une sortie de la matinée de 42km et 880m de dénivelée.

<https://www.openrunner.com/r/18177025>

RDV à Maureillas à 07h45 pour un départ vélo à 08h00.

Renseignements complémentaires et inscriptions sur la fiche au club.

## Notre pause-café aura-t-elle lieu ?

Les mauvaises conditions météorologiques du dimanche 9 mars (pluie et vent) nous ont contraints de reporter notre pause-café au dimanche 20 avril, jour de Pâques.

A l'instar du club de Brouilla, nous proposerons aux clubs qui nous rendront visite des gâteaux et sucreries faits maison. Merci à celles et ceux qui « pâtisseront » de bien vouloir indiquer sur la fiche au club les douceurs qu'ils se proposent

d'amener. Par ailleurs, comme ce sera le jour de Pâques, nous ajouterons des petits œufs.

Les membres du bureau sont suffisamment nombreux pour tenir le stand. Ils feront le circuit la veille et vous pourrez bien sûr les accompagner. Pour celles et ceux qui rouleront le dimanche, le rendez-vous sera fixé à **8h00 non pas au club, mais directement à Intermarché** où des croissants leur seront offerts



## vous donne RDV à



## DIMANCHE 20 AVRIL

Parking INTERMARCHÉ  
(anciennement Hyper Casino)  
Avenue Colette Besson  
Canet-en-Roussillon



## 66 degrés sud la cyclo

La 5<sup>ème</sup> édition de 66 degrés sud la cyclo aura lieu du 24 au 26 avril; les courses se dérouleront entre Saint-Estève et Prats-de-Mollo.

11 cyclos du club devraient participer à la cyclo-touristique de 83km et 528m de dénivelée qui aura lieu le samedi 26.

Le 14 avril, le club procédera à un engagement groupé; avant cette date, il est donc demandé à chaque participant de régler par chèque à l'ordre de AC Canet ou par virement les 10€ de droits d'inscription.

Le départ de la cyclotouristique longue sera donné à 9h00 du théâtre de l'Etang à Saint-Estève.

## Si nous allons à Sainte-Eulalie (11) ?

La randonnée du Moulin du Pech aura lieu le dimanche 27 avril à Sainte-Eulalie, dans l'Aude, à 140km et 1h25 de Canet.

Plusieurs parcours de 30 à 50km sont proposés, parmi lesquels :

- circuit Montagne Noire de 50km et D+ 673m

<https://www.openrunner.com/r/20925398>

- circuit Malepère de 53km et D+ 486m

<https://www.openrunner.com/r/20925231>

A l'issue de la randonnée, moyennant une participation de 15€/personne et à condition de s'être inscrit au préalable, il sera possible de déjeuner (salade composée, poulet basquaise et son accompagnement, fromage, crêpiteroles (?), vin et café).

Le club n'a jamais participé à cette randonnée qu'il ne connaissait pas. Qui serait partant ?

## Le 1 mai ne sera pas férié à l'ACC

En effet, ce jour-là, Patrice propose au groupe 2 de rallier Coustouges en partant de Maureillas et je ne serais pas étonné que Georges invite le groupe 1 à effectuer le circuit en partant du club.

Circuit de 76km et 1290m de dénivelée

<https://www.openrunner.com/r/8310153>

RDV à Maureillas à 8h15 pour un départ vélo à 8h30 avec le pique-nique.

Inscriptions et renseignements complémentaires sur la fiche au club.

## Appel à bénévoles pour les cyclotines

C'est le dimanche 18 mai matin qu'aura lieu la 8ème édition canétoise de la randonnée des cyclotines .

L'organisation de cette manifestation nécessite le concours de quelques bénévoles y compris masculins : les postes à pourvoir sont les suivants : capitaines de route, mécaniciens, serre-files, inscriptions, café d'accueil, buffet, photos. Vous pouvez vous inscrire dès à présent sur le tableau blanc au club ou en envoyant un mail ou un SMS à Bruno. Merci d'avance pour votre participation.

## Evian-les-Bains : solde à régler

Nous sommes 48 inscrits au séjour à Evian-les-Bains programmé du dimanche 22 au samedi 28 juin. Le solde de 370€/personne auquel il faut ajouter 30€ si un parking couvert a été réservé

est à régler au plus tard le 27 avril.

Il en est de même pour les suppléments éventuels : 150€ en cas de chambre individuelle et 30€ si vous amenez votre animal de compagnie.

## Formation PSC prévue

Le certificat de Premiers secours citoyen (PSC) anciennement certificat de Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) est la formation de base aux premiers secours.

Il est nécessaire de renouveler le PSC tous les 2 ans. La loi n'impose aucune obligation, mais ce recyclage des gestes de premiers secours est fortement recommandé afin de préserver les compétences dans les premiers secours.

Rosa Da Silva, formatrice Premier Secours Civiques et Premiers Secours en Equipe se propose d'assurer une formation PSC sous l'égide de la Croix Rouge de Perpignan; elle serait assistée de Jean-Pierre Pulis.

6 licenciés du club se sont pour l'instant inscrits. Si vous-même êtes intéressé, faites le savoir sans tarder à Jean-Pierre ou à Bruno.

## Bracelet d'identification

Lors de vos sorties à pied, à vélo, à ski, à moto,... malgré votre prudence, vous n'êtes pas à l'abri d'un imprévu : vous pouvez par exemple être victime d'un malaise, d'un accident et ne plus être en mesure de communiquer.

Il peut alors nécessaire de contacter l'un de vos proches et donc de connaître son numéro de téléphone. De plus, lorsque le personnel soignant arrivera sur les lieux il gagnera du temps s'il a à portée de main des données vitales sur votre personne : âge, allergie, éventuels antécédents médicaux, traitement en cours etc.

Pour toutes ces raisons, porter un bracelet d'identification est fortement recommandé.



Renseignements complémentaires et commande

<https://www.data-vitae.com>

## Notre repas de l'été

Notre repas de l'été, que l'on ne va pas appeler « dansant » car s'il fait beau on sera plutôt au bord de la piscine, aura bien lieu cette année, le restaurant Aquarius et l'amicale ayant cette fois-ci bien noté la même date ! Ce sera le vendredi 6 juin à midi qu'il faudra débarquer à l'Aquarius. Inscriptions sur la fiche au club au plus tard le dimanche 25 mai.



40, Avenue du Roussillon  
Canet plage

VENDREDI 6 JUIN 2025  
REPAS DE L'ÉTÉ



Punch maison et ses amuses bouches

\*\*\*

Buffet de l'été à volonté

\*\*\*

Diplomate aux fruits

\*\*\*

Vin du Roussillon

(Une Bouteille pour 3)

\*\*\*

Un Café

40€ pour les licenciés et les membres bienfaiteurs ou extérieurs

45€ pour les conjoints ou compagnons non membres bienfaiteurs ou extérieurs et les amis

**INSCRIPTIONS LE 25 MAI DERNIER DÉLAI**  
80 places maximum

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme mars » :

- Résultats du concours photos 2024. Belles photos bien sûr, mais beaucoup d'entre nous peuvent en faire autant ! Didier avait gagné voilà quelques années.
- Thème 2025 : les moyens de transport et le cyclotouriste en action. Règlement sur ce numéro et sur le site. Photos à fournir pour le 10 octobre.
- Focus sur ...Rosas ! *On connaît !!!*
- Vélo en Ariège. *Là aussi, on connaît !*
- La presqu'île de Rhuys dans le golfe du Morbihan : un circuit longe le littoral en permanence.
- Le gravel tient salon à Dresde
- Présentation des membres du nouveau CA de la FFCT

### « Le Cycle mars » :

- Tout sur l'aérodynamisme à vélo. Mais pour nous, cyclotouristes, priorité au plaisir
- Un atelier construit des vélos en bois !
- Parcours en Toscane Sud avec des panoramas spectaculaires
- Iseran, Petit Saint Bernard, Cornet de Roselend : hauteurs et splendeurs à 2000m et +
- Les sites et applis d'itinéraires : Openrunner, Strava, Garmin et les autres
- Une mauvaise hygiène dentaire peut avoir des conséquences néfastes sur les performances.
- Parcours gravel en baie de Somme entre étangs et marécages

## LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Evènement/Destination
6/4	08h30	PC Thuir
8/4	09h00	Sortie journée avec restaurant (calçots) à Llança (Espagne)
10/4	08h30	Pas de l'Echelle
13/4	08h30	Tautavel, Vingrau
15/4	<b>08h00</b>	<i>L'heure de départ est avancée d'une demi-heure</i>
17/4	08h00	col de la Brousse au départ de Maureillas
19/4	07h30	BRM 200km organisé par VCA Albères
	08h00	Sortie club
20/4		<b>PC Canet</b>
	08h00	La Bataille, la Done
26/4	09h00	66 degrés sud la cyclo
27/4	08h00	Le Boulou, Vivès, Llauro
1/5	08h30	Coustouges au départ de Maureillas avec pique-nique
2/5	18h00	Réunion mensuelle

# Bonne route à tous!