

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

Sommaire

La randonnée des cyclotines réussie	1-2
Il y a 20 ans au club : Le pique-nique au col de l'Ouillat	2
Bascara à table plutôt qu'à vélo	3
Roque J(G)alère	3-4
BRM 300 VCA 66 : chronique d'une journée à bloc	4-5
Bordeaux-Sète 2025	5-7
Randonnée de Quillan jeudi 29	7-8
Pause-café à Prades	8
Sécurité oblige	9
Rouler avec le club en juin	9
Ekiden by Canet	9
Du côté des magazines	9
Pour rire	9
Vêtements cyclistes TACTIC	10
Séjour à Evian-les-Bains : réunion préparatoire	10
Séjour à Montagnac en septembre : règlement du solde	10
Changement d'heure de départ	10
Les événements du mois	10

RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 4 JUILLET A 18H00

La randonnée des cyclotines réussie

La 8ème randonnée des cyclotines, qui s'est déroulée ce dimanche 18 sous un soleil magnifique et avec une légère brise, a été un franc succès puisque ce sont 50 cyclotines qui cette année ont répondu à notre invitation : 34 d'entre elles avaient opté pour le parcours de 30km, dont Sylvie Samtmann, conseillère municipale chargée notamment des pistes cyclables; avec les encadrants masculins du club qui étaient là pour parer à toute éventualité (crevaisson, panne, accident) et en comptabilisant les hommes venus rouler avec leur épouse, c'est quand même un peloton d'une soixantaine d'unités qui s'élance à 9h30 emmenant avec lui Stéphane Loda, maire de Canet, venu rouler avec ces dames, ce qui fut fort apprécié.

Un peu plus d'une heure plus tard, il fallait rappeler aux capitaines de route qui, à 10h30 enfourchaient leur monture en haranguant les participantes, que le départ n'était prévu que 10' plus tard, à 10h40 piles (pour respecter la ponctualité en vigueur au club); c'est ainsi que la dernière inscrite, qui s'était présentée à 10h38, pouvait partir en même temps que les 15 autres concurrentes désireuses de faire la balade de 15km.

Vous étiez une bonne quarantaine à vous être spontanément mobilisés pour que la randonnée soit une réussite. Vous étiez partout : au club pour préparer le café et le matériel nécessaire pour la matinée; au théâtre de la mer pour installer le stand, déployer les

bandoles, procéder aux inscriptions, distribuer les gadgets, proposer un café, rassurer les participantes s'il le fallait; sur chaque parcours, des capitaines de route, des mécaniciens, des serre-files; près du golf de Saint-Cyprien, un ravitaillement a priori fort apprécié; à l'arrivée au théâtre de la mer - et non au club comme les années précédentes - pour préparer les rafraichissements et le pot de clôture; tout le temps, des photos.

A l'arrivée vers 11h45, après quelques mots du président et du maire, 2 coupes étaient tirées au sort, une pour chaque circuit, et la matinée prenait fin avec le pot de l'amitié.

Nul doute que Jean-Marie Compta, le nouveau président du comité départemental de cyclotourisme (CODEP 66) élu fin mars, qui a eu l'amabilité de rester avec nous toute la matinée, aura à coeur de nous aider à promouvoir la 9ème randonnée des cyclotines qui sera organisée par notre amicale en mai prochain.

Encore merci à toutes et tous pour votre présence, votre enthousiasme et votre esprit club.

Bruno

PS : Danielle a rejoint le club après la randonnée des cyclotines 2023, Nicole après celle de l'année dernière, espérons qu'il en sera de même cette année.



Il y a 20 ans, au club : Le pique-nique au col de l'Ouillat

Le dimanche 15 mai avait été choisi pour réunir routiers, vététistes et épouses à l'occasion d'un pique-nique tiré du sac. Les premiers cités étaient bien là (12) mais les seconds n'étaient que 4, et encore grâce au renfort de 3 cyclos se déplaçant habituellement sur la route. Les épouses avaient répondu présent et c'est un total de 30 personnes qui se sont finalement retrouvées à 900 m d'altitude dans un superbe cadre que beaucoup découvraient.

L'ascension par la route n'était pas évidente : 6 km jusqu'au Perthus + 12 jusqu'à l'Ouillat (sans compter les 4 km supplémentaires gravés par 4 téméraires jusqu'au pic du Néoulos). Heureusement que l'ami Gérard (*Wallon*) et son fourgon étaient là pour « aider » nos deux cyclotines courageuses, Michèle et Romy. Il a abandonné ces dernières à 200m de l'arrivée pour qu'elles terminent à vélo... à la grande surprise de François (*Moreau*) de se voir dépasser si près du but, lui qui en a tant bavé ! Service encore sollicité pour le retour, mais par les vététistes cette fois, qui à force de vouloir découvrir de nouveaux itinéraires dans les Albères, ont estimé que le retour sur le bitume de Sorède à Canet serait galère. Merci donc Gérard qui nous a permis de passer une bonne journée en toute quiétude. Et merci à Manu et son apéro avec sa kémie sans qui nos sorties manqueraient d'âme. Rendez-vous l'année prochaine pour un autre pique-nique mais dans un lieu peut-être plus accessible à tous. Toutes les idées seront les bienvenues.

Bernard





Bascara à table plutôt qu'à vélo

Bascara, notre destination préférée pour festoyer était prévue de longue date, mais son maintien est resté problématique jusque l'avant-veille. La raison ? La météo, décidément capricieuse depuis le début du printemps qui ne donnait pas tellement envie de faire du vélo. Effectivement, suite à différentes défections, ils n'étaient plus que 4 fanas à vouloir pédaler. Allait-on faire le déplacement pour seulement 4 cyclistes ? Oui, car heureusement, nous étions 10 autres à vouloir y aller, mais pour une autre raison : profiter du repas dont on connaît la teneur. Si on fait le compte, $10+4=14$. Donc, on y va ! Et on a bien fait.

Les 4 cyclistes se sont retrouvés comme prévu à 3+1 puisque notre chasseur de cols invétéré est parti seul à la recherche de son 200^{ème} col, bravo Christian, laissant Daniel, Pascal et William se débrouiller pour suivre la trace prévue de 52 km pour 560m de D+. Et ils se sont bien débrouillés, pour une première sans capitaine de route attitré. Bravo donc aussi à eux. C'est sûr, William, sans électricité a eu davantage de peine et donc de mérite, mais Daniel, par solidarité a tenu à l'accompagner sans utiliser son assistance et Pascal l'a aidé en le gratifiant de quelques poussettes bien venues. Bel exemple de solidarité digne du groupe 3.

Une fois les non pédalants arrivés, tout le monde s'est retrouvé autour d'une bière ou d'un ricard avant de passer à table dans un salon de plein air spécialement aménagé pour nous par le patron toujours aussi bienveillant à notre égard, nous offrant même après le copieux repas que tout le monde connaît et apprécie, une liqueur de montagne. Pas de doute, on reviendra. Ce sera le jeudi 19 juin...et la piscine sera ouverte !

Bernard

Roque J(G)alère

C'est un circuit progression concocté par Patrice, l'ascension du col de Roque Jalère (991m), eh oui !! nous étions 7 mercenaires chevauchant nos bicyclettes et prêts pour une nouvelle aventure....

Nous étions 3 en musculaire 2 du groupe 1 Didier et Pierre et Patrice du groupe 2 en compagnie de François, Boulogne, Lucien et moi-même. D'emblée Patrice je te pose cette question, c'était

Roque Jalère ou Roque Galère ??? en effet nous avons grimpé et grimpé 1100 m de dénivelé sur une cinquantaine de kms, il fallait être en forme....

Nous avons rendez-vous ce 15 mai sur la place du marché de Vinça pour un départ à 8h30, nous traversons le barrage de Vinça, joli panorama François s'émerveille et je le comprends

Nous grimpons le col des Auzines puis direction Sournia, après une pause une chute quasi à l'arrêt de notre ami Boulogne qui a voulu déchausser et n'a pas réussi, peu d'impact physique mais dégâts matériels pour le vélo le guidon et le dérailleur sont désaxés, les mécanos présents Didier, François et Lucien agissent rapidement et efficacement, réaxent le tout....

Nous nous dirigeons vers le col de Roque Jalère, superbe panorama avec notamment les dolmens de Font l'Arca puis la vue sur le Roc Cournut que Didier s'empresse de photographier, cette ascension est longue de 8,2 km avec une pente moyenne de 6,1%, la hauteur depuis Sournia est de 987m, nous arrivons au Roc Jalère (photo souvenir).

Maintenant il nous faut descendre.... sur 10 km, la route est dangereuse et gravillonneuse, le vent est là aussi en courte bourrasque, enfin, nous arrivons sur Eus que nous traversons par la route aménagée pour les voitures et les vélos ce qui est plus sécurisant, nous arrivons à Marquixanes, quel plaisir d'être poussé par le vent, nous arrivons à notre point de départ : Vinça.

Maintenant nous sommes attendus au restaurant que nous a sélectionné Patrice, l'accueil y est chaleureux, une bonne bière en guise d'apéro, Boulogne est comblé.....notre menu est simple mais c'est bon et très convivial, nous sommes ravis, notre sortie vélo s'est déroulée dans la bonne humeur, n'étant pas du même niveau nous sommes

restés solidaires, bravo à tous et merci à notre animateur Patrice, merci aux participants, merci en particulier à François, dévoué serre-file vigilant et attentif, je salue ta résilience, ton courage et ta motivation, tu as mieux apprécié ces beaux paysages et quel privilège de partager de tels moments.

Jacqueline S



au sommet de Roque Jalère : Didier, Patrice, Boulogne, Lucien, Jacqueline, François et Pierre

BRM300 VCA66 : Chronique d'une journée à bloc

5h15 – Salle Sainte-Cécile, Argelès-sur-Mer.

Arnaud et moi sommes là, les yeux mi-clos mais le cœur déjà en route. Enregistrement, café chaud, croissants : le club d'Argelès soigne l'accueil. La salle bourdonne de cyclos. On en reconnaît quelques-uns, on se jauge, deux féminines sont là - des machines, des vraies.



6h00 – Départ.

Le groupe s'ébroue, une vingtaine de vélos glissent dans la nuit qui s'efface. Les flashes crépitent : il faut immortaliser les premiers sourires, ceux qu'on ne reverra peut-être plus. On roule groupés à 27 km/h sur la piste cyclable, moteur froid, esprit chaud.

Le Boulou – Les choses sérieuses commencent. La D900 se redresse. Peu de voitures, mais Arnaud envoie déjà. Je me cale dans sa roue. Au Perthus, plus que nous deux. Arnaud me lance :

- Cette année, on fera mieux que l'an dernier !
Je crois qu'on avait mis 13h30... alors c'est parti

Vers Roses – En mode chasse.

La route ondule, on déroule. À Vilajuïga, une fusée nous dépasse. Une mobylette humaine. Il roule fort. On saute dans sa roue, en mode ventouse. 40 km/h. Oreilles rentrées, on file jusqu'à Roses.

Pointage difficile : on fait le tour du rond-point, station-service de l'autre côté. Il est 8h55. J'ai mon tampon. Arnaud fouille... rien.

- J'ai dû la perdre en prenant des photos ce matin !
On échange deux mots avec notre mobylette : 500 ml d'eau, quelques gels, il roule léger et il est parti à 6h30. Il nous a mis 30 minutes en 75 km. Respect.

Coustouges – La montée en enfer.

On le laisse filer, maintenant c'est pour nous. Direction Coustouges par la redoutable route de Maçanet de cabrenys.

À Pont-de-Molins, la pente s'installe, et elle ne nous lâchera plus : 38 km, 1320 m de D+. On alterne 10 à 15 km/h sur des pourcentages entre 5 et 10%. Guidon serré, grimace en bandoulière.

Km 137 : sommet du col de Coustouges, 824 m.
Une victoire.

Descente vers Arles-sur-Tech – Fausse descente et vraie fatigue.

La route est moche, le vent est là, pas franchement pour nous aider. On pédale même en descente.

13h00 – Arles-sur-Tech, km 156, 1941 m D+.

Pause bouffe bien méritée. Jambon-beurre pour moi, quiche en bonus pour Arnaud. Soleil, terrasse, bonheur simple. Et moi, je me claque... une glace.

- T'es fou, tu vas plus avancer ! me dit Arnaud.

On verra.

Retour en selle sur des faux-plat descendants – Mais pas à l'aise

Direction Bouleternère via des routes connues.

Au Boulou, la direction Argelès est partout mais il ne faut pas se tromper car ce n'est pas encore fini, il reste 125 km ; Fourques, Thuir, Corbère les cabanes ... on avance. À Bouleternère, tout est fermé. On pousse jusqu'à Ille-sur-Têt, km 219. Pointage à la maison de la presse il est 16H05, recharge d'eau, une barre avalée en trois coups de dent.

L'équation – 13h30 ou rien.

Il reste environ 80 bornes. Le calcul est simple : faut tenir. La moyenne horaire devient notre obsession.

Salses approche, la lucidité s'éloigne.

Sur la place centrale, pointage chez un Tabac-Journaux : gel, eau, Coca. Il est 18h.

Dernier acte – Le retour au combat.

Direction Argelès. Sur la route de Saint-Hippolyte, Arnaud fait le tempo. Je le préviens :

- Je suis cramé, je vais pas pouvoir aider.

Mais un peu plus loin, au son du vent, je retrouve des jambes. Je reviens en relais. On tourne, on pousse, on consomme comme un V12 turbo en montée.

À Sainte-Marie, arrêt express au cimetière pour faire le plein d'eau.

La tension monte, le temps s'égrène.

On fait les comptes, on croit que ça va coïncider. Mais on ne lâche rien. On serre les dents, on appuie sur les pédales, et on fonce. Ce n'est plus un BRM, c'est un baroud d'honneur.

Derniers kilomètres – La chasse au chrono

On passe Canet, puis Saint-Cyprien, et enfin Argelès. Plus que quelques kilomètres. L'avenue de la Retirada file droit vers la mairie. Mais voilà, le passage à gué est noyé. Trop d'eau, impossible de tenter le diable.

Je dois faire le tour du quartier. Arnaud, plus rusé, a pris le petit coup de cul pour rejoindre le pont. Sprint à vue. J'enclenche tout. Je plonge à droite au feu direction Céret, le pont du chemin de fer, le cimetière, la cave coopérative. Plus rien ne compte.

19h30 – Salle Sainte-Cécile.

Debout sur les freins, je passe la porte de la salle Sainte Cécile, le cœur au bord des lèvres. Je crie :
— Dix-neuf heures trente !

Arnaud m'a précédé d'un souffle. Une poignée de secondes.

Les bénévoles du VCA nous regardent, bouche bée. Pas sûrs d'avoir tout compris. On est rincés, fracassés, heureux. Impossible de descendre du vélo sans grimacer. Ça pique partout. Mais on l'a fait.

13h30. Objectif tenu... enfin, presque : vérification faite, en 2024 c'était 13h30 de roulage, pas temps total. Mais aujourd'hui, c'est 13h30 montre en main.

302.05 km - 2558m D+ - 25.6km/h

Épilogue – Chapeau l'artiste

On retrouve notre jeune mobylette, celui de Roses. Il est arrivé... depuis 1h30. On s'incline : chapeau l'artiste.

Collation, débriefing, sourires. On rentre à Canet en voiture. Sur la route, on croise un groupe qui termine avec une heure de retard et ce n'est pas le dernier.

Mais peu importe. On s'est fait mal, oui. On a transpiré, pesté, rigolé. On a vu des paysages de rêve, des routes rugueuses, des descentes sournoises, des montées sans fin.

Et on a fait le plein de souvenirs pour les longues soirées d'hiver au coin du feu



Nota bene : Arnaud pourra faire valider son brevet en fournissant sa trace GPS.

Didier

Bordeaux-Sète 2025**Prologue**

Mardi, l'aube à peine levée, une lumière pâle filtre à travers les volets. Le réveil sonne, mais le cœur est déjà en mouvement. Aujourd'hui, c'est le grand jour. Tout est prêt. Sac bouclé, vélo dans la housse, direction la gare pour rejoindre Bordeaux, point de départ de cette aventure tant attendue.

Dans la pénombre de la cuisine, une voix s'élève, endormie mais claire :

« Y'a un mail de la SNCF ... ». Un soupir puis le couperet tombe, froid et sec :

-« Votre train n° xxxx de Narbonne à Bordeaux est supprimé ».

Silence. Les yeux s'ouvrent en grand. C'est la panique. Branle-bas le combat dans la maison, la tension monte. Direction : la gare de Perpignan. Là où peut-être l'information coule à défaut de fibre ou d'ADSL.

Mais Perpignan reste muette, sans réponse claire. Le doute s'installe ... jusqu'à ce que Coco, regard décidé, lâche : « Je t'amène à Bordeaux. »

Aucune hésitation, pas le temps de douter. Le ciel est couvert mais l'envie, elle, est claire. Passage

obligé par Narbonne : peut-être qu'ils sauront. Confirmation implacable au guichet : le train est bien annulé. Et pas qu'un peu. La ligne est endommagée, disent-ils, à la suite des dernières intempéries. Après Agen, c'est le néant. Les rails ne mènent plus nulle part. Alors Agen, pourquoi pas ... mais après ? Débrouille-toi, l'ami.

L'asphalte défile. Pas question de te laisser en rade à mi-chemin. Les kilomètres s'enchaînent et finalement, à 14h41 précises, la voiture se gare à Artigues près Bordeaux. Le parking de l'hôtel est calme, presque désert. C'est là que le relais s'arrête. Les bagages sont sortis et Coco repart, direction Canet.

Un calme étrange tombe. Le moteur s'éloigne et, avec lui, un morceau du quotidien. Devant moi, une nouvelle route s'ouvre. L'inattendu, l'imprévu, le souffle de l'aventure. Le vrai départ.

Parce qu'une aventure, parfois, commence bien avant le premier coup de pédale. Elle débute simplement à la porte de chez ti.

Un grand merci à ma Coco de m'avoir amené en voiture, sans qui cette aventure n'aurait peut-être jamais commencé.

Étape1 – Artigues-près-Bordeaux → Condom

Ah, mes bons amis, en ce matin de mai, le coquin soleil s'étirait comme un chat sur les toits de Bordeaux, et 237 fiers gaziers, rutilants comme des chromes de l'après-guerre, prirent le départ au pied du noble Château Lestrille. Les mollets affûtés, la moustache parfois frémissante, chacun enfourcha sa rutilante monture, prêt à mordre les vallons de l'Entre-Deux-Mers comme on mord dans une fougasse encore tiède.

Le peloton, alerte et chantant comme un vol de cigognes en goguette, serpentait les crêtes de Créon, puis descendait vers le paisible Castets-en-Dorthe, là où naît ce ruban d'eau tranquille qu'est le canal de Garonne. Ah, les écluses ! Ah, les ponts-canaux ! Que de romantisme pour ces cyclistes, flânant entre péniches bohèmes et coteaux ! Le temps était suspendu, les esprits en liesse, jusqu'à Meilhan-sur-Garonne où, après 75 kilomètres avalés en douceur, le peloton fit halte pour le ravitaillement.

Mais que diable ! Pas question de s'endormir sous les peupliers. Requinqués, les groupes s'élancèrent vers la bastide de Damazan, là où les pierres parlent gascon et les vignes chantent. À Buzet, le Baron

d'Ardeuil nous attendait... en bouteille ! Mais fi des libations, cap sur Nérac, royaume d'Henri IV et de la poule au pot, hélas absente du ravito !

Et les jambes, vaillantes comme à la première heure, défièrent les routes glaiseuses du Gers, traîtresses et collantes comme un bon aligot. Enfin Condom, où 89 kilomètres supplémentaires et trois heures et demie de bravoure nous livrèrent hilares et transpirants sur la place de la cathédrale pour la réception avec les notables du cru. Après les accolades, les dégustations de produits du pays, il nous faut affronter le dernier défi de la journée 6km et 144m D+ pour rejoindre l'hébergement aux chalets des Grazimis. Bière en folie, mousquetaires en short, analyse de la journée 165 km, 1344 m de D+, 26 km/h de moyenne, dîner à 19 h 30 puis, au lit !

Étape 2 – Condom → Damiatte

Quelques errements à un croisement pour rejoindre le départ nous offre la possibilité d'un échauffement d'une vingtaine de km avec bain de boues sur un chemin agricole.

Et c'est reparti, à l'assaut de la croustade gasconne, version vélo. 68 kilomètres jusqu'au ravito ?

Facile, pensait-on... Tu parles ! Du grain, du vent, des bosses, du crachin, du muscle ! Les blés dansaient comme les casques dans le peloton, les bovins regardaient d'un œil dubitatif cette troupe suante et hirsute grimper vers Lectoure.

Comberouger, enfin ! Une pause bienvenue, le moral tient bon, mais les routes... mon vieux ! Plat comme une toile d'araignée : on monte sans le voir, on force sans savoir. Le parfum des champs ? Purin chic et fertilisant rétro, servi en courant d'air.

Un brin de canal, un soupçon d'espérance, puis voilà le mur de Saint-Paul (5,7 %) suivi du mur des Connats (8,7 %) ! Là, mes amis, on tirait tant sur le cintre qu'on frôlait le wheeling involontaire, façon Sagan au sommet de sa gloire ! Le groupe ne rompt pas, la solidarité fait loi. Et c'est ensemble, soudés comme les rayons d'une roue, que nous traversâmes Montastruc, Lavaur et enfin Damiatte, accueillante et potagère.

155 km au compteur (officiel), 1788 m de D+, 5 h 46 de moulinette, 27 km/h de moyenne... On pose les vélos au camping « Le plan d'eau St Charles », et ce soir, c'est rosé, farniente et souvenirs d'un jour.

Étape 3 – Damiatte → Cessenon-sur-Orb

Ah ! L'étape-reine, la dentelée, la redoutée ! Déjà, à l'aube, les regards se font scrutateurs. « Il a plus de dents que moi sur la cassette ! » C'est la guerre, mes braves. Castres est avalée dans la bonne humeur, mais au km 30, une descente piègeuse sonne la fin de la récré. Ensuite ? Une montée de 25 km. Vous avez bien lu, 25 km ! Et pas en danseuse, non, en survie.

Les arbres ploient sous l'humidité chagrine, et le ciel bas pèse sur nos épaules telles des épées invisibles. Les cyclistes, transis jusqu'à l'os, se confondent avec cette nature hostile. Ils luttent contre eux-mêmes dans le silence pesant, chaque souffle brumeux gravé d'un labeur sans fin. Par instants, certains murmurent à voix basse le nom de leurs camarades enfiévrés, cherchant dans le passé la force de poursuivre une lente quête : « Courage », murmurent-ils. Mais la parole peine à sortir des lèvres bleues. On grimpe, seuls avec soi-même, puis on bascule, les cuisses en feu, vers La Salvetat. Là, ô miracle, le soleil pointe son nez pour réchauffer nos frêles carcasses le ravito nous tend les bras comme un banquet de noces.

Mais ce n'est pas fini ! Le col de Font-Froide, 7 %, est envoyé comme un recommandé sans signature. On connaît la chanson, on la joue en douceur extenué par la matinée. Les lacets dévalés comme une valse lente, le vent sifflant dans les rayons, nous emportent enfin vers Cessenon, joyau du Languedoc. 135 km, 1880 m de dénivelé à 22.3 km/h et des rêves plein les poches.

Étape 4 – Cessenon → Sète

Dernière étape ! Le soleil en embuscade, le moral dans les étoiles, les jambes pas trop rouillées. On file entre les platanes, les villages, les terrasses rieuses. La mer ! La Grande Bleue surgit enfin, bleue comme une promesse tenue.

Et attention mesdames et messieurs, nous y sommes... Après le lido, nous entrons dans Sète, et ça sent la poudre : devant nous se dresse maintenant le juge de paix de cette ultime étape, le Mont Saint-Clair !

Une montée courte mais très pentue, vous le savez : 1,8 km à 10 %, des passages à 18 %, des lacets étroits, et ce soleil qui tape fort !

Ça monte très fort dès le pied ... Nos visages se crispent, on est sur la plaque mentale et le petit plateau mécanique !

Regardez-moi ces grimaces, certains zigzaguent, d'autres sont en danseuse, il y en a qui cherchent de l'ombre, d'autres qui cherchent de l'oxygène, tout le monde cherche un miracle !

On voit des vélos qui tanguent, on entend plus un mot dans le groupe qui n'est plus qu'un trio, ça tire sur les bras, ça pousse sur les cuisses, la pente ne fait aucun cadeau !

Ça y est, le sommet est en vue, les tentes blanches, la table d'orientation... Chacun s'arrache, tente un changement de rythme mais ça cale ! Il faudra s'y reprendre à l'orgueil. C'est plus une randonnée, c'est une délivrance !

Les sourires reviennent, les bras se lèvent, les cœurs battent fort... »

Une montée d'anthologie, pas pour un maillot à pois, mais pour une médaille de volonté. Bravo les gaziers, vous l'avez dompté !

Nous y sommes. Bordeaux-Sète 2025 s'achève après 81 km, 669 m de grimpette bouclée à allure de sénateur, 22.3 km/h.

Un voyage d'hommes, de femmes, de cœur et de chaînes bien huilées. 556 km, 5825 m D+, 24.10 km/h.

Un grand merci vibrant à la belle équipe : maître Ravito, les traces GPS, la logistique, la sécurité ... Chapeau bas !

Didier

Randonnée de Quillan jeudi 29

Nous nous étions entendus avec Patrice : départ de Canet à 6h45 pour un départ de Quillan à 8h30. Patrice, René et François devaient faire le parcours de 57 Km, tandis que je m'étais concocté un itinéraire de « chasseur de cols », avoisinant les 70 km avec 1000 m de dénivelé. Il y avait bien quelques « Costauds », qui s'attaquaient au grand circuit avec un repas à la clé, mais je ne suis pas en mesure d'en parler, ne les ayant pas vus, ni au départ ni au ravitaillement. A vrai dire, leurs exploits sont rarement relatés dans le RTT. Ils ne manquent pas de mollets, mais souffrent cruellement d'un manque de scribe.

Lorsque je me réveille à 4h, dans un lit conjugal déserté par ma conjointe - sous le prétexte fallacieux que le réveil risquait de sonner à 5h30 -, je fais un rapide calcul basé sur la formule magique de Bernard. En partant une heure avant mes

camarades, je devrais arriver environ dix minutes avant eux au ravitaillement.

A 7h30, je donnais mes premiers coups de pédale après avoir informé mes copains que je les attendrais au ravitaillement. A 10h15, après avoir gravi les sept premiers cols de mon parcours, je dévore trois œufs sur le plat gentiment offerts par les organisateurs de la randonnée. Mes amis me rejoignent, se restaurent, et nous bouclons notre périple jusqu'à notre point de départ, non sans avoir savouré une bonne bière fraîche offerte par Patrice à Nébias et franchi les deux derniers cols du parcours.

Bilan : une superbe sortie sous le soleil. D'ailleurs, je n'ose plus me mettre en maillot de bain : j'ai un bronzage de vieux routard !

Christian B

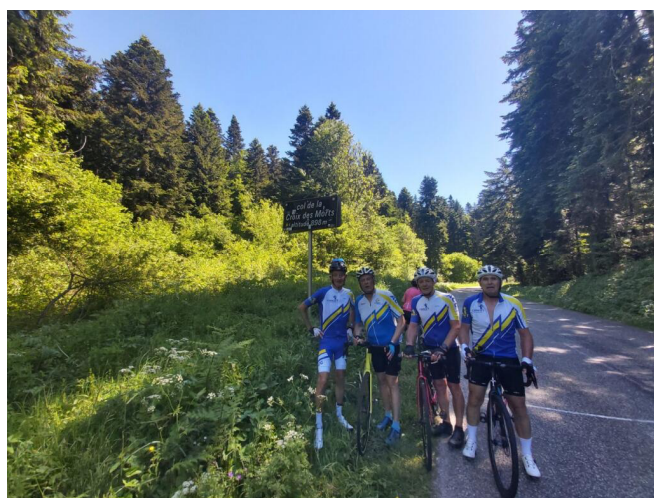
4 participants du groupe 1 : Georges E, Pierre, François K et Guy D

Départ à 8h20, arrivée à 14h15 (repas inclus) – 113 km et 1507m de dénivelée

Temps estival, pas d'incident de parcours

Un coup de chapeau aux bénévoles de l'organisation

Guy D



Les 4 du groupe 1 lors de la randonnée de Quillan :
Guy D, Georges, Pierre et François

Pause-café à Prades

Patrice avait proposé ce dimanche 1^{er} juin un circuit de 35 km à partir de Prades. Pourquoi aller si loin pour rouler si peu de kilomètres me direz-vous ? Eh bien pour 3 raisons essentielles : les clubs

proposant des pauses-café se font rares, alors autant profiter de celle-ci. Elle est organisée par Jean-Marie, le nouveau président du CODEP, particulièrement bienveillant pour notre Amicale, remercions-le. Enfin, c'est un coin des PO où on ne va pas souvent et où les paysages sont magnifiques. C'est dans ces conditions que nous nous sommes retrouvés à 8 participants. Était-ce un hasard, les 8 sont tous membres du Conseil d'Administration ! Pourtant, ce genre de rando ne leur est pas réservé ! Il suffit de s'organiser pour le covoiturage !

A 7h45, les Canétois étaient donc au rendez-vous, très bien accueillis par le club invitant. Une fois la photo de groupe dans la boîte, c'est parti pour 650m de dénivelée. Comme d'habitude, notre dissident attiré se distingue en se dirigeant vers un col non prévu sur le circuit, mais bien prévu par contre sur le sien, le col de Fins qui manquait à sa collection. On reverra Christian, grand chasseur de cols devant l'Eternel, plus tard. Les 7 autres entament derrière Patrice une longue montée vers Taurinya sur une route en parfait état, merci Monsieur Castex. Léger replat entre les cols de Millères et Saint Eusèbe et c'est la descente sur Vernet-les Bains. Les curistes ne sont pas encore réveillés, tout est calme. Petite remontée vers Sahorre où on a rendez-vous avec Christian. En l'attendant, nous lions conversation avec deux braves dames, la première nous indiquant que la seconde était un « cœur à prendre ». Même René notre célibataire n'ayant pas estimé la proposition intéressante, nous sommes repartis, cette fois –ci à 8, en direction de Villefranche. Une petite route très sympa nous évite la nationale et nous mène au point de départ où nous profitons d'une deuxième tasse ou plutôt de gobelet de café. Il ne restait plus qu'à rejoindre Canet pour participer à temps au débriefing orchestré non par Daniel mais par Claudine. Belle demi-journée à reprogrammer l'an prochain...et ouverte à tous, rappelons-le !

Bernard

Merci Bernard, mais inutile de chercher un bouc-émissaire pour vos frasques. pendant que vous courtoisiez sans vergogne deux jeunes filles, j'attendais en vain votre arrivée dans ce coin perdu où même l'unique bistrot du village gardait obstinément porte close.

Christian B



Sécurité oblige

S	Signalisation, tu observeras.
E	Eclairage et gilet fluo, à la nuit tombée, tu auras.
C	Casque cycliste réglementaire, tu porteras.
U	Utilisation d'un vélo en bon état, tu vérifieras
R	Responsable sur la route, tu seras
I	Intersections et priorités tu respecteras
T	Tenue claire de préférence du choisiras
E	En groupe, vigilance tu redoubleras

(source : CODEP 74)

Rouler avec le club en juin

- mardi 3 : pour les vététistes, 2 options :
 - sortie plaine de la matinée au départ du club
 - sortie en VTT électrique de 25km et 800m de dénivelé au départ de Corbère-les-Cabanes
 - jeudi 5 : le Canal du Midi à VTT et cassoulet prévue le 20 mai, la sortie a été reportée à cause de la météo
 - mardi 10 : Coustouges au départ de Maureillas 76km et 1290m de dénivelée
www.openrunner.com/r/8310153
 repas tiré du sac
 inscriptions sur le tableau au club
 - jeudi 19 : sortie journée à Bascara (Espagne)
 - circuit montagne : 67km et 834m de dénivelée
www.openrunner.com/r/13782236
 départ de l'hôtel les Roques à 8h00
 - circuit vallonné : 65km ET 283m de dénivelée
www.openrunner.com/r/14757034
 départ de Sant Mori à 8h15
- Piscine ouverte : ne pas oublier le maillot de bain

Ekiden by Canet

Le samedi 5 juillet, l'amicale fournira une trentaine de signaleurs pour encadrer et sécuriser le marathon en relais par équipe de 6 coureurs qui se déroulera place de la Méditerranée. A raison de 20€ par personne mise à disposition reversés ensuite à l'association, c'est une motivation supplémentaire pour être sur le pont ce jour-là. Merci d'avance à toutes et tous pour votre participation et espérons que la météo sera, cette année, plus clémente.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » de mai 2025 :

- La Via Fluvia, entre Loire et Rhône: 120 km sans voitures
- Mandelieu la Napoule : nouveau paradis du gravel – *et donc du VTT facile*
- Dépaysement assuré au Sénégal à vélo avec la FFCT
- Randonnée permanente en Artois : la première guerre mondiale à vélo
- Tubless ou chambre à air ? Avantages et inconvénients. A chacun de choisir...
- Le double-sens cyclable : uniquement quand il y a le panneau ou la voie tracée

Pour rire



Une ville où
l'on sent
que les
cyclistes
sont les
bienvenus ...

Vêtements cyclistes TACTIC

La commande devrait être livrée dans les prochains jours. Prochaine commande en mars 2026.

Séjour à Evian-les-Bains : réunion préparatoire

Nous serons 42 à participer au séjour à Evian-les-Bains qui se déroulera du dimanche 22 au samedi 28 juin. Un dossier comportant toutes les informations nécessaires et les circuits proposés sera envoyé une semaine avant la réunion préparatoire qui aura lieu le vendredi 20 juin à 18h au club.

Séjour à Montagnac en septembre : règlement du solde

Nous sommes actuellement 28 inscrits au séjour à Montagnac (34) du mardi 23 au samedi 27 septembre. Le solde du séjour, soit 200€/personne, est à régler au plus tard le dimanche 29 juin, de même que le cas échéant le supplément chambre individuelle de 80€.

Changement d'heure de départ

Depuis le 1 juin et jusqu'à la fin du mois d'août, les horaires de départ sont modifiés comme suit :
Tous les groupes sauf groupe Christian : 7h30 le dimanche et 8h00 le mardi et le jeudi
Groupe Christian (ex groupe 3) : 8h00 le dimanche et 8h30 le mercredi

Les Evènements du Mois

Date	Heure	Randonnée/Evènement
03/06	08h00	Sortie VTT plaine
	09h00	Sortie VTTE de la matinée au départ de Corbères-les-Cabanes
05/06	09h15	Canal du Midi à VTT au départ de Castelnaudary puis cassoulet
06/06	12h00	<i>Repas de l'été à l'Aquarius</i>
08/06	07h30	Céret, Vivès
10/06	08h30	Coustouges au départ de Maureillas avec pique-nique
15/06	07h30	Parcours Manu Mayen 90km
17/06	07h30	Tuchan, Vingrau
19/06	08h00	Sortie journée avec restaurant et piscine à Bascara (Espagne)
20/06	18h00	<i>Réunion préparatoire au séjour à Evian-les-Bains</i>
22/06	07h30	Parcours Manu Mayen 120km
22 au 28		Séjour ACC à Evian-les-Bains
29/06	07h30	Rassemblement de Palau-del-Vidre (3€)
		<i>Date limite paiement du solde séjour à Montagnac (34) en septembre</i>
01/07	08h00	Sortie VTT plaine
04/07	18h00	<i>Réunion mensuelle</i>

Bonne route à tous !

