

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 !	1
Il y a 20 ans, au club : La randonnée UFOLEP Catalogne du Nord et du Sud	2
VTT-Cassoulet	2
Buffet-piscine	3
Les Gambettes Véloces au Mercantour	3
Ah, Bascara !	3-4
A la découverte de l'Ultra - Chronique d'un forçat	4-6
Notre séjour à Evian-les-Bains	6-8
Didier est fêlé !	8
René a explosé le record !	9
Du côté des magazines	10
Les randonnées dans le 66 : c'est reparti !	10
La 9 ^{ème} édition de la Manu Mayen	10-11
Nouvelle commande de vêtements TACTIC	11
Bienvenue à Claudine et Marc	11
Où irons-nous en 2026 ?	11-12
Pourquoi « la Manu Mayen » ?	12
Les événements du mois	12

RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 1 AOÛT À 18H00



Attention au coup de chaleur !

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.

Les températures excessives du moment nous ont amené à proposer à partir du 1 juillet deux heures de départ tôt le matin : 7h00 et 7h30.

Seul le groupe 3 « Christian » continuera à partir à 8h00 le dimanche et le mercredi, mais il fera un parcours réduit qui le ramènera au club au plus tard à 11h00. En effet, comme l'a récemment rappelé la préfecture des Pyrénées Orientales dans son communiqué « Vigilancia canicule » « une vigilance particulière est à recommander pour les personnes fragiles : personnes âgées de plus de 65 ans notamment. Que cela nous plaise ou non, à part 8 licenciés, nous sommes donc tous concernés.

Je compte sur le bon sens de chacun pour ne pas mettre sa santé en danger.

Bruno

Il y a 20 ans, au club : **La randonnée UFOLEP Catalogne du Nord et du Sud**

Le piquenique prévu le 18 juin à Axat à partir du petit train des Fenouillèdes a été annulé par manque de participants. Il a été remplacé par la randonnée permanente UFOLEP. C'est ainsi que 7 fanas longues distances, escortés par l'indispensable Gérard et son fourgon, ont parcouru 185 km pour 2200 m de dénivelée afin d'obtenir la médaille commémorative, certes, mais avant tout pour se faire plaisir...et se faire mal ! Très beau circuit : c'est le tour des Albères. Départ d'Argelès, puis la côte rocheuse jusque Llança, retour vers l'intérieur par Darius et la longue montée vers la frontière, Coustouges, descente sur le Boulou, et retour sur Argelès, mais par Montesquieu (autrement, ce serait trop facile !) D'habitude, on apprécie le beau temps, mais trop de soleil, c'est trop ! On ne sait pas combien de litres d'eau ont été ingurgités, mais ce qui est sûr, c'est que le jerrican de 20 litres n'a pas suffi, que les fontaines ont été prises d'assaut et que le demi à la terrasse d'Amélie a été le bienvenu. La pause piquenique ombragée de Darius n'en a été que plus appréciée. Comme c'est une randonnée permanente, on pourra la refaire l'année prochaine, la présence du fourgon permettant à ceux qui s'estiment un peu justes de tenter « l'aventure ».

Bernard

VTT-Cassoulet

On ne sait pas si Edouard nous avait proposé cette journée avant tout pour faire du VTT ou avant tout pour déguster un super cassoulet, mais ce qui est sûr, c'est qu'il tenait à ce qu'elle ait lieu et il a bien fait d'insister. D'abord prévue la semaine passée, elle a été reportée pour cause de météo incertaine, surtout que l'on allait chez les gabatx, qui bénéficient d'un climat moins ensoleillé que chez nous, les catalans ! Nous étions onze roulants à nous être donnés rendez-vous devant le restaurant « chez Marty » à Castelnaudary.

Premier but : continuer à découvrir le canal du Midi, que l'on arpente depuis une dizaine d'années par petits morceaux d'une cinquantaine de kilomètres en aller-retour depuis une base de départ toujours différente. On a fait toute la partie orientale, jusque Sète, et progressivement, on se dirige maintenant vers Toulouse. Départ à

9h15 comme prévu et direction l'est jusqu'à un point de retournement que l'on choisira en fonction de l'heure. Le passage des écluses rythme notre progression, certaines plus spectaculaires que d'autres. Edouard en a compté au total 21 ! On assiste même au sauvetage d'un canard pris dans les remous d'un bief, incapable de s'en sortir seul. Le revêtement de la piste est idéal, pas besoin de faire des acrobaties pour rester sur nos machines. Quelques flaques d'eau, héritées des averses de la veille pimentent le parcours. Au début, on les évite, pour ne pas salir nos VTT, mais au bout d'un moment, on fait moins attention, d'autant plus que les croisements avec d'autres cyclistes nous obligent parfois à les traverser.

Après deux heures passées dans ce cadre agréable, bien végétalisé en dépit de l'abattage des platanes atteints du chancre, notre guide nous propose de faire demi-tour pour être à l'heure au repas. On reprend donc le même itinéraire, continuons à croiser, parfois doubler d'autres cyclistes, certains harnachés pour faire un long voyage. Bon courage à eux ! Et nous arrivons au resto après avoir parcouru 45km pour...85m de dénivelée ! Mais oui, grâce aux écluses, on a fait de la dénivelée !

Deuxième but : déguster le meilleur cassoulet du monde. C'est du moins ce qui est écrit sur une pancarte à l'entrée du resto. Comme on n'a pas participé au concours, on ne peut que les croire ! Ce qui a de sûr, c'est qu'il était très bon et très copieux ! De 11 à VTT, nous étions passés à 17 à table, c'est toujours la même magie qui opère quand on allie resto et vélo, les effectifs enflent ! Comme le repas pour un prix de 30€ tout compris avait particulièrement plu, tout le monde s'est retrouvé dans le magasin voisin pour faire des emplettes locales afin de pouvoir refaire le repas à la maison. On peut être sportif et gourmet.

Comme la formule a donné satisfaction, on reviendra certainement l'année prochaine, faire un autre tronçon du canal, à partir de la même base, mais vers l'ouest cette fois-ci. Edouard est prêt à nous l'organiser, merci d'avance. Et, petit rappel : ce genre de rando est accessible à tout le monde, il suffit d'avoir un VTT, même rudimentaire. Avis aux amateurs de rando...et de cassoulet !

Bernard

Buffet-piscine

Décidément, on va beaucoup au restaurant avec l'Amicale, ces temps-ci ! Mais c'est normal, car dans le mot « amicale », il y a le mot « ami » et on aime se retrouver entre amis, que ce soit à vélo, bien sûr, mais aussi au resto ! C'était la deuxième fois que le club organisait ce repas de l'été. Nous n'étions que 32, mais qu'importe le nombre, les participants ont été largement satisfaits.

C'était à l'Aquarius qui ne nous a pas toujours donné entièrement satisfaction, mais il n'y a pas beaucoup de restos avec piscine. Alors, on y est allé, et on a bien fait. Cette fois-ci, le buffet était copieusement garni après un apéro tout aussi bien achalandé avec son punch et ses amuse-gueules dont ne se lasse pas.

Après le repas, place à la piscine. D'abord Didier, puis le Président, puis Edouard, puis Christian, puis votre serviteur. Que des hommes ! Mais où sont les femmes ? (air connu). Allongées sur les transats, elles admiraient ces beaux hommes (!) alors que nous, nous aurions préféré que ce soit l'inverse qui ait eu lieu. Mais, c'est comme ça, on n'y peut rien ! On ne peut que constater. Peut-être que l'année prochaine...

Bernard

Les Gambettes Véloces au Mercantour

Les gambettes véloces (GV) sont nées de l'union de cyclistes partageant les valeurs du Kiwanis de Perpignan. Au fil du temps le nombre s'est réduit à 6 dont 2 membres de l'ACC, Francis et Maurice. Les GV se retrouvent souvent pour des repas amicaux et des séjours vélos avec les épouses.

Après un voyage sans problème nous avons atteint notre destination le lundi de Pentecôte dans l'après midi. Les Portes du Mercantour à Roquebilière dans les Alpes à 50 km de Nice se situent à flanc de colline dans la vallée de la Vésubie..

Notre amicale était représentée par Monique et Francis Bousquet et Maurice Maréchal.

Mardi matin nous avons gravi le col du Tour de France Saint Martin. Déplacement de 2h, dénivelé 1000m avec des pourcentages entre 8 et 10%.

Mercredi matin c'est au tour du Belvédère d'être avalé avec ses 8-9% et 740 d+

Jeudi matin nous décidons de nous attaquer au col du Turini, col emprunté par le Tour de France. Au compteur 1472 d+ avec des rampes à 11%.

Vendredi matin Maurice et son frère Bernard se sont attaqués à l'ascension vers la Vallée des Merveilles. Une montée de 1371d+ avec des pourcentages qui ont atteint les 12%. Dur-dur.



Le temps était de la partie, les paysages dantesques et le village vacances très agréable.

Nous n'avons pas manqué d'aller voir les dégâts causés par la furie de la Vésubie ainsi que les chantiers pharaoniques en cours.

Nous ne pouvons que conseiller cet endroit pour les chasseurs de cols de l'amicale.

Francis Monique et Maurice

Ah, Bascara !

Une fois de plus, c'est à Bascara que les cyclos fanas de petits restos-sympas –pas chers se sont retrouvés pour passer une bonne journée. Nous n'étions pas nombreux, seulement 11 roulants, sans doute à cause de la proximité du départ à Evian peut-être aussi suite à l'annonce de la canicule sur la région, mais comme d'habitude, les participants n'ont pas regretté leur déplacement. Place au vélo d'abord avec le décompte habituel : 10 +1. Le 1, tout le monde le reconnaît maintenant, c'est Christian, notre chasseur de cols professionnel parti seul à la quête de son graal. Le groupe des 10 semblait hétérogène de prime abord : des musculaires et des électriques, des masculins et des cyclotines, des représentants des 3 groupes de Canet et il y avait même un tandem ! Mais l'ensemble est bien resté

groupé, tous ayant choisi le parcours vallonné, chacun s'adaptant à l'autre. A remarquer que le groupe 3 comportait pour une fois 3 cyclos ! Pas de doute ce genre de randos est ouvert à tous ...et à toutes !

Départ de San Mori pour ne pas avoir à remonter la dernière côte à vélo, quoique maintenant, ce n'est plus qu'une formalité pour ceux qui ont l'électricité. La rando commence avec une bosse facile à monter et on enchaîne ensuite, en direction du littoral, une série de lignes droites peu agréables et passagères. Heureusement, un camion brise la monotonie de l'itinéraire en nous gratifiant d'un klaxon musical et tonitruant pendant une vingtaine de secondes. Peu de temps après, un automobiliste, sans doute cycliste, nous fait signe de nous arrêter. Il nous fait comprendre qu'un itinéraire bis existe à proximité de la nationale, beaucoup plus calme. Nous le trouvons plus ou moins facilement et le parcourons avec beaucoup de satisfaction. Retour sur la nationale pour arriver à Toreilla. Que de voitures ! A cause du trafic, nous roulons sur une espèce de bande cyclable qui se termine abruptement, faisant chuter Daniel qui s'en tire avec (seulement) quelques grosses égratignures. Il fait très chaud, nous décidons de couper. Heureusement qu'Edouard avait une carte. (Toujours avoir une carte...) et nous rentrons à temps pour piquer une tête dans la piscine après avoir parcouru – seulement- 57km pour 300m de D+

Auparavant, on a quand même bu « la » bière tant attendue et méritée et rejoint Michèle qui avait préféré faire de la marche aquatique en solo plutôt que du vélo. Et rejoint Christian qui nous attendait, déjà douché rhabillé – avec au compteur « seulement » 40 km mais pour 870m de D+ et surtout...9 cols !



Il ne restait plus qu'à passer à table dans le salon d'été préparé spécialement pour nous et s'attaquer au repas toujours aussi pantagruélique. On reviendra !

Bernard

À la découverte de l'Ultra Chronique d'un forçat

L'UBF Catalunya, on en rêvait depuis des semaines. Mais le destin a ses caprices : Didier est à l'infirmerie, les médecins ont parlé, la sentence est tombée. Alors tant pis, j'irai seul.

L'épreuve a été annulée, mais quelques cœurs vaillants ont répondu à l'appel lancé par les organisateurs. Se retrouver, rouler ensemble, partager l'effort. C'est tout ce qu'il nous fallait.

Samedi, 7h10 – Puigcerdà.

Dans la fraîcheur du matin catalan, deux pelotons s'ébrouent. Le 300 km, et le mien, le 200. À mes côtés, Jean-Marc Bériou, un des tauliers de l'organisation. Il prévient : « Pas la grande forme ». On verra ça.

Km 0, le menu est clair : Puymorens en amuse-bouche.

Direct dans le dur, le sommet est à 1920 mètres. Pente régulière, bon asphalté, le train est propre, 15 à l'heure. Au km 25 on passe devant le panneau du col. 762 m de D+ au compteur. Le moteur est chaud.

Descente rapide sur La Croisade, pas le temps d'admirer. Le Port d'Envalira se dresse déjà devant nous. 10,5 km d'ascension, un géant pyrénéen que le club connaît bien.

Au début, on bombarde, 15 km/h à fond les manivelles. Puis le Pas de la Casa nous brise. Les derniers lacets nous crucifient. 9 à l'heure, collés au goudron, les jambes crient. Mais on passe.

Récompense ? Une descente sèche de 15 bornes à 7% de moyenne.

Canillo, Grandvalira. Les stations de ski sont désertes, les télésièges muets. Tout à gauche sur la casette, tout à droite sur la route. Montaup et Ordino s'enchaînent. 1440 m de D+ dans la musette et les nuages au-dessus.

La descente sur Encamp est traîtresse. Le bitume est humide, la trajectoire incertaine. J'ai froid.

Quelques mots effacés sur la chaussée rappellent que le Tour est passé par là. Nous, on n'est pas passés à la télé.

Andorre-la-Vieille – Embouteillage monumental.

6 km à ronger le frein. Une course officielle bloque les rues. Des avions passent à toute vitesse sur leurs vélos de carbone. Nous, on patiente. On n'a pas les mêmes mollets, pas les mêmes jambes, pas le même monde.

**Km 117, Seu d'Urgell – point bas du parcours. 2550 m D+ dans les pattes.**

Tu crois que c'est fini ? Erreur. La route ondule, chaque bosse est une gifle, chaque relance un combat. Le vent tape de biais, sournois.

À Bellver de Cerdanya, Jean-Marc lève le coude et file à gauche : Puigcerdà en ligne directe.

Je poursuis seul. Km 147. Silence.

Et puis le massif de l'Alp.

C'est là que le mot "Ultra" prend tout son sens. 50 km restants, dont 25 en montée, encore 1000 m de D+. Massella, La Molina... noms inconnus, désormais gravés dans la mémoire.

C'est dur. La pluie fine tombe, perfide. Les doigts sont morts. J'ai failli poser pied à terre. J'étais seul, personne n'aurait su. Mais j'ai tenu. Une question d'honneur.

Le col de Toses, 1790 m.

3 915 m D+ au total. La descente est glaciale. 20 km à grelotter. J'ai les doigts bleus, plus la force de serrer les freins. Le vélo tremble. Moi aussi.

Arrivée à Puigcerdà. Délivrance.

Les derniers kilomètres sont sans fin, mais le cœur est plein.

C'était absolument magnifique.

Oui, je connaissais le Pas de la Case. Mais Andorre, je ne l'avais jamais vécue comme ça. J'avais le nez dans le guidon, certes, mais les paysages m'ont porté.

En résumé :

J'ai eu mal.

C'était long.

J'ai pleuré.

C'était dur.

Je suis fier.

204 km – 4061 m D+ – 20,2 km/h.

Un jour d'Ultra, un jour d'homme.

La prochaine en septembre, rejoignez nous, c'est dans le 66.

<https://www.ultrabikefrance.fr/escape-pyrenees-orientales-2025>

Arnaud

Notre séjour à Evian-les-Bains

Cette année, en juin, Bruno nous a concocté un séjour dans la magnifique petite ville coquette d'Évian-les-Bains. Décidément, après Dax, Aix-les-Bains et Gréoux-les-Bains, encore une ville d'eau ! Bruno essaierait-il de nous faire passer un message ? Lui qui ne boit plus une goutte d'alcool !

Bref, nous sommes 43 à profiter des équipements du VVF. Les logements, simples mais confortables, répondent à nos attentes. Les deux piscines permettent de se rafraîchir sous la chaleur d'une semaine ensoleillée. La restauration, délicieuse, variée et en abondance nous ravit les papilles.

NON, je rigole ! Il fallait un peu réclamer auprès du personnel, somme toute très serviable, pour avoir du ravitaillement.

Seul petit désagrément, nous avons dû attendre pour obtenir un local à vélos. Ce qui m'a valu de voir mon vélo, sur le balcon, transformé en sèche-linge où trônaient les petites culottes de ma charmante compagne. Malgré cela, je suis persuadé que tous les participants reconnaîtront avoir passé une semaine très agréable. Merci, Bruno !

Mais au fait, comment s'est déroulé ce séjour ? Saviez-vous que René est en réalité une femme ? Nous l'avons découvert à son arrivée,

lorsque la personne à l'accueil a décliné son identité. En fait, notre copain est une copine : Madame Guyonvarch !

Passé la surprise, le premier soir, nous sommes accueillis par la directrice de l'établissement, Nadine, une personne agréable mais légèrement chauvine. Elle nous présente sa région – la plus variée d'Europe, selon elle – et vante les mérites de la source Cachat, qui produit entre 13 et 15 millions de bouteilles par mois.

Le lendemain, un violent orage éclate en fin de matinée. Les « vallonnés » se divisent en deux groupes pour se rendre à Le Bouveret, sur un circuit de 40 km avec 240 m de dénivelé. Le premier groupe, plus rapide, regagne le VVF avant l'orage, tandis que le second rentre trempé. Le groupe « Montagne », quant à lui, part en direction du château de Chillon, un magnifique château fort dont la construction a débuté au XIe siècle. Jean-Pierre, ayant « perdu » ses chaussettes – qui étaient en réalité dans ses chaussures –, fait perdre un temps précieux au groupe. Résultat : ils parcourent 74 km avec 300m de dénivelé, digne d'un groupe «vallonné», et rentrent trempés comme des soupes.

Quant à votre serviteur, après avoir gravi, seul, deux cols sur un circuit de 60 km avec 1032 m de dénivelé, je me fais surprendre par l'orage à 12 km de l'arrivée et finis mouillé jusqu'aux os.

Ce mardi, le groupe « Vallonné » décide de visiter le charmant village médiéval d'Yvoire. Après 20 km, un cri retentit à l'arrière du peloton : crevaison ! Mademoiselle Renée a



crevé sa roue arrière. S'ensuit alors une scène digne du Guinness des records.

Malgré les innombrables supplications pour qu'elle accepte l'aide d'André et de Malou, qui proposent gentiment leurs services, Renée, en bonne Bretonne, têtue et fière, refuse obstinément. Après 1 h 15 d'efforts, la roue n'est pas vraiment réparée, mais suffisamment en état pour reprendre la route.

Impatient, je décide de ne pas attendre et termine seul, une fois de plus, le parcours prévu. Le reste du groupe fait demi-tour. Mais l'inévitable survient : la réparation sommaire cède. Renée, toujours réticente à accepter une aide extérieure, poursuit son périple à pied sur 8 km jusqu'à un magasin Carrefour, où elle achète une nouvelle chambre à air. Elle répare sa roue et regagne le VVF alors que tout le monde a fini de déjeuner. Heureusement, une âme charitable lui avait préparé de quoi se restaurer.

Pendant ce temps, le groupe « Montagne », qui a vu son effectif grossir probablement grâce à sa prestation modeste de la veille, s'attaque au Col du Corbier qu'ils finissent tous à gravir, parfois à pied, parfois très lentement, mais tous heureux de leur exploit.



Le mercredi, la journée est consacrée au Tour du Lac. A 5H45, Didier donne ses premiers coups de pédales en direction de Thonon, Genève, Nyon, ... Pendant ce temps deux groupes, respectivement de 12 et 10 personnes se préparent à prendre le bateau pour Lausanne avec leurs vélos. Le premier groupe quitte le port à 8H20. En arrivant à Vevey, Claudine, notre nouvelle amie, chute. Sa fille, qui habite en Suisse, la prend en charge et la conduit à l'hôpital de Fribourg. Bilan : Radius fracturé, humérus déplacé.

Nous ne reverrons son sourire que le vendredi matin.

Le second groupe, dont je fais partie, appareille à 10H15. Au moment de récupérer nos vélos, la clé du local a disparu. Elle a été remplacée par une clé de chambre ! Heureusement, l'accueil est encore ouvert et une clé de rechange nous est fournie. C'est à cet instant que Jean-Pierre nous rejoint en criant que sa clé de chambre ne fonctionne plus. Pauvre Jean-Pierre !

Lorsque nous arrivons à Lausanne, Didier est déjà sur le quai. Il nous attend depuis un quart d'heure ayant parcouru 115 km. Toujours à la recherche de cols, nous confions à Michel P. La charge de mener le groupe, et nous grimpons, Edouard, Didier - frais comme un gardon - et moi-même, en direction du col de la Barre, le seul col situé dans la ville de Lausanne. A 500 m du but, Didier, sûr de lui, nous convainc que ce fameux col se trouve beaucoup plus haut. Résultat : nous ajoutons 3km et 100m de dénivelé à notre périple, et perdons une heure à tergiverser. Une fois revenus sur notre parcours, Didier prend la tête du groupe et nous mène à un train d'enfer en direction de Vevey.

Arrivés à Vevey, nous cherchons nos compagnons qui nous indiquent se trouver sur une plage avec des parasols jaunes. Nous les informons que nous partons chasser le col de la Crausaz et que nous les rejoignons ensuite. Problème : à Vevey, tous les parasols sont jaunes ! Nous décidons de déjeuner au port de Vevey et demandons à nos camarades de poursuivre leur route. Nous nous donnons rendez-vous devant la statue de Freddie Mercury à Montreux. Après avoir dégusté nos collations, nous reprenons la route, toujours à un rythme effréné. Je me demande comment Didier, avec déjà plus de 140 km dans les jambes, peut maintenir une telle allure.

Arrivés à Montreux nous retrouvons enfin notre groupe, prenons quelques photos, puis reprenons notre chemin vers la petite Camargue. Mais après quelques kilomètres, les vieux démons de notre « alien » Didier se réveillent : il accélère de nouveau. Edouard et moi prenons sa roue. Nous quittons le groupe et rejoignons notre VVF, non sans avoir savouré deux bières à la frontière Française. Pendant ce temps, Didier, infatigable, parcourt une vingtaine de kilomètres supplémentaires pour totaliser plus de 200 kilomètres dans sa journée !!

Le jeudi, le groupe montagne s'attaque au col de Terramont via le col du Cou, tandis que le groupe vallonné emprunte le même itinéraire, mais se contente de profiter d'un magnifique point de vue situé au lieu-dit « La Motte ». Arrivés à destination, tous en forme, ils décident de poursuivre jusqu'au Col de Cou. Bien leur en a pris, car ils récupèrent au passage notre ami Michel, parti avec le groupe montagne et complètement à la ramasse. Il faut dire que, depuis quatre jours, il ne se ménage pas. Pendant ce temps, votre serviteur, toujours seul, s'attaque au col du Feu, sous les attaques incessantes d'une bande de taons qui l'accompagnent jusqu'au sommet.

Le vendredi, dernier jour, Didier accompagné de Guy, part à l'assaut du col du Grand Taillet, histoire de rester en forme pour rejoindre, avant de rentrer à Canet, la confrérie des fêlés du Grand Colombier (quand je vous dis que ce mec est un extraterrestre !). Le reste du groupe, ou plutôt ceux qui ont encore un peu d'énergie, se contente de se rendre à la station de Thollon-les-Mémises.

L'après-midi est consacré à une croisière pour visiter le « Pré curieux », offerte par le Club. Une poignée d'entre-nous, dont je fais partie, profite de la fraîcheur d'une herbe bien verte à l'ombre d'un bosquet pour une sieste réparatrice.

Et, me direz vous, que faisaient les « non-pédalants » pendant tout ce temps ? Ils profitaient de la piscine, des magnifiques abords du lac, des marchés du mardi et du vendredi, et chacun d'entre-nous a regagné les Pyrénées-Orientales chargé de fromages et de souvenirs inoubliables.

Christian

Didier est fêlé !

Créée en 1993, la Confrérie des Fêlés du Grand Colombier regroupe environ 2000 cyclos du monde entier qui ont gravi, en une seule journée, le Grand Colombier (1501 m) à vélo par 2, 3 ou 4 de ses routes d'accès. La confrérie des "Fêlés du Grand Colombier" est ouverte à toute personne âgée de plus de 18 ans qui effectuerait dans la journée (entre le lever du jour et la tombée de la nuit) deux, trois ou quatre ascensions aller-retour du Grand Colombier par des faces différentes sur (ou en poussant !) une bicyclette mue par sa seule force musculaire.

Le cycliste ayant réalisé :

- ☐ deux ascensions (une sur chaque versant "est" et "ouest") deviendra MEMBRE.
- ☐ trois ascensions deviendra MAITRE.
- ☐ quatre ascensions deviendra GRAND MAITRE

Avec 3 ascensions effectuées dans la journée du 30 juin par des faces différentes, Didier est donc désormais Maître de la confrérie des « Fêlés du Grand Colombier ». Chapeau bas !

Bruno



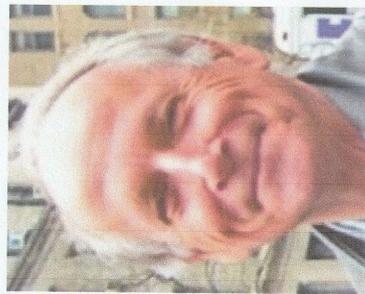
GRAND MAÎTRE CREVAISON

LE 24 JUIN 2025

DIPLÔME DÉCERNÉ À

René GUYONVARCH

qui, avec 1h15, a pulvérisé le record de la réparation la plus longue après crevaisson. Devrait figurer dans le Guinness Book 2025



le vélo
ça créve!!!



CAC

LE PRÉSIDENT

BRUNO CUVILLIER



Du côté des magazines

« Cyclotourisme juin » :

- La Vélidéale : une véloroute depuis le lac de Vassivière, Creuse (*Bruno connait*) jusque Saint-Nazaire. Présentation des 200km dans le département des Deux-Sèvres
- La Trans'aventure VTT : une épopée à VTT sur 3 jours, vers Buis-les-Barronnies
- Pâques en Provence à Bollène et Pâques en Périgord à Ribérac : l'occasion de rouler « ailleurs » et de rencontrer des cyclos de toute la France
- Le Colorado de l'Aveyron : superbes paysages au sud du 12. *Tu connais, Françoise ?*
- Comment éviter et traiter les crampes ?
- Sécurité : zones « de rencontre » et « piétonne » : priorité au plus faible.

« Le Cycle de juin » :

- Parcours : à l'Est de Toulouse, les coteaux de la Garonne, plutôt « casse-pattes »
- Col de Moosalp (Valais, Suisse), une montée soutenue jusque 2044m
- Nouveau challenge : l'Everesting. Il s'agit de grimper l'équivalent de l'Everest soit 8848m, sur une montée unique de votre choix autant de fois que nécessaire pour atteindre les 8848m d'une seule traite sans dormir. *Qui commence ?*
- Les gants : de plus en plus de pros roulent sans gants. Ce n'est pas un bon exemple.
- Performer après 50 ans, c'est possible (*heureusement*). Conseils pratiques

Les randonnées dans le 66 : c'est reparti !

Il y a quelques années, la première randonnée qu'un club organisait dans le département avait lieu début mai; cette année, c'est le dimanche 6 juillet que le club de Brouilla va « ouvrir le bal » avec la randonnée Cami dels Aspres : RDV au gymnase de Brouilla à partir de 7h00 pour s'inscrire sur un des 3 circuits proposés : 20km D+ 150m; 63km D+ 760m et 77km D+ 1070m.

Suivront ensuite : le 13 juillet, la randonnée Mar y Monts organisée par le VC Albères, le 20 juillet la randonnée des 2 soleils organisée par Saint-Cyprien 66 cyclotourisme et le 27 juillet la 46ème randonnée Manu Mayen organisée par notre amicale.

En 6 ans, le nombre de randonnées organisées dans le département est passé de 16 en 2019 (avant la covid) à 7 cette année; en effet, certains clubs ont désormais beaucoup de mal à les organiser : manque d'argent, pas assez de bénévoles, déclaration à la préfecture via le net un peu complexe, ...

Je compte donc sur chacun d'entre vous pour ne pas resquiller et pour donner systématiquement votre obole de 3€ au moment de l'inscription, c'est dérisoire pour vous mais cela peut être une manne importante pour certains clubs.

Bruno

La 9ème édition de la Manu Mayen

La 46ème randonnée organisée par le club, dénommée « Manu Mayen » depuis 2015 en souvenir de notre copain disparu, aura lieu dimanche 27 juillet et fera l'objet de 2 innovations : contrairement aux années précédentes, le départ et l'arrivée ne se feront pas du siège du club mais du Mas Roussillon et la traditionnelle grille sera remplacée par un méchoui auquel près de 70 amicalistes ont prévu de participer.

Le tableau recensant les volontaires pour l'organisation a commencé à se remplir puisque une vingtaine d'amicalistes se sont positionnés mais il reste encore de la place pour atteindre la quarantaine de bénévoles habituelle.

Pour rappel, les heures et les lieux de RDV sont les suivants :

- Inscriptions et café d'accueil : 6h00 au Mas Roussillon
- Ravitaillement Pas de l'Echelle : 6h30 au club
- Ravitaillement Rivesaltes : 7h15 au club
- Ravitaillement Embres et Castelmaure : 7h30 au club

A noter que les chefs de poste Pas de l'Echelle et Rivesaltes devront d'abord aller au Mas Roussillon pour charger les tables avant de venir chercher le ravitaillement au club.

Ce serait bien que tous les bénévoles soient revêtus du tee-shirt ou du polo du club ...
Concernant la distribution d'affiches, plus on sera nombreux, plus la tâche sera simplifiée et plus on touchera de public. On souhaite que chacun en prenne au moins une pour la mettre chez son boulanger ou le commerçant qu'il connaît bien ... en particulier si on habite une autre ville que Canet ...
Merci d'avance à tous les volontaires !

Et n'oubliez pas de vous inscrire, si ce n'est déjà fait, au méchoui qui suit la rando à 13h00; le prix est de 25€ par personne qui auraient dû être réglés au plus tard le 29 juin donc, si vous êtes en retard, régularisez sans tarder sous peine d'être rayé(s) de la liste.

Pour les amateurs du Tour de France, dont je suis, pas de panique : vous ne raterez pas les passages sur la Butte Montmartre puisque le départ de la dernière étape ne sera donné qu'à 16h25 et que l'entrée dans Paris est prévue à 17h41.

Bruno

Nouvelle commande de vêtements Tactic

Une nouvelle commande de maillots et cuissards va être effectuée dans les prochains jours pour une livraison prévue courant septembre : le délai est très court puisque la date limite de commande est le jeudi 10 juillet, mais, si vous laissez passer cette seconde commande de l'année, vous devrez attendre mars 2026 pour renouveler votre « garde-robe cycliste »!

Bienvenue à Claudine et Marc



Je me présente, Claudine Laurent, je réside dans les PO depuis 1987, deux de mes enfants y sont nés. Avec mon époux, nous faisons du VTT en Catalogne, sur Banyuls et en Fenouillèdes, lieux de nos résidences. Il y a 10 ans nous sommes passés à la route. Je relève d'un accident avec des mois d'immobilisation. Séduite par l'accueil chaleureux et convivial lors de la sortie Les Cyclotines, me voilà inscrite au club. A très bientôt sur nos belles routes.



Je m'appelle Marc Mouellic, j'ai 55 ans 1/2, je suis pacsé avec Françoise depuis 37 ans, j'ai 2 garçons qui ont 26 et 23 ans.

J'habite en Bretagne à Baud exactement (Morbihan) qui se situe à 30km de Vannes vers le Nord Ouest; je suis toujours en activité, je travaille à la Plateforme Logistique (PFL) du service départemental incendie et de secours du Morbihan.

Et je suis sapeur pompier volontaire depuis 26 ans.

J'ai adhéré au club de Canet car je ne voulais pas rouler tout seul; j'y ai trouvé un très bon accueil.

L'ambiance est très agréable dans le groupe où je roule, et il paraît que je suis le

100^{ème} licencié.

Je roule toute l'année dans mon club à Baud. Je vous remercie de votre accueil et à bientôt.

Où irons-nous en 2026 ?

3 séjours seront proposés en 2026, 2 organisés par le club et 1 par la FFCT.

☛ en juin, l'Espagne

- à Blanes, à l'hôtel Blaucel **** où nous sommes déjà allés en 2018
- séjour de 5 jours/4 nuits du lundi 22 juin au déjeuner au vendredi 26 juin au petit déjeuner
- 300€/personne apéritif, vin, café ou boisson chaude au déjeuner et pourboire compris
- suppléments éventuels : chambre individuelle : 90€ - parking : 16€/jour - animal : 12€/jour
- inscriptions et renseignements complémentaires sur la liste au club
- acompte de 100€/personne à régler par chèque bancaire à l'ordre de AC Canet ou par virement au plus tard le 14 septembre.

- ☛ en août, "La Route Romantique Allemande"
 - séjour organisé par la FFCT
 - 8 jours/7 nuits en pension complète du samedi 22 au samedi 29 août
 - hébergement dans des hôtels ***
 - départ de Wertheim, près de Würzburg
 - environ 460km de piste cyclable
 - 6 journées étape à vélo avec des distances entre 50 et 105 km et des dénivelées de 400 à 750m
 - 18 à 23 places
 - prix 2025 (qui seront actualisés pour 2026) : 1140€ - supplément chambre individuelle : 210€
- Si vous êtes intéressé(e), merci de contacter sans tarder Francis Bousquet qui se charge pour l'amicale de l'organisation de ce séjour.*
- ☛ en septembre, en Bretagne
 - au VVF la Côte d'Emeraude à Saint-Cast-le-Guildo (22)
 - 7 jours/6 nuits du dimanche 13 au samedi 19 septembre
 - prix : 570€/personne, apéritif, vin, café ou boisson chaude au déjeuner, pourboire et assurance annulation compris
 - suppléments éventuels : chambre individuelle : 280€ - animal : 30€
 - inscription et renseignements complémentaires sur la liste au club
 - acompte de 170€/personne à régler par chèque bancaire à l'ordre de AC Canet ou par virement au plus tard le 14 septembre.

Pourquoi « La Manu Mayen » ?

Manu était notre champion, il avait couru avec les plus grands dans les années 50 : Coppi, Bartali, Koblet, Kubler, Gaul ... Champion du Maroc sur piste et sur route (à 2 reprises), il avait également gagné des courses en France, notamment le grand prix de Pâques, le grand prix de Gap, Annemasse-Bellegarde et participé aux grandes classiques comme Paris-Roubaix, le Dauphiné Libéré, Paris-Tours, Paris-Camembert; mais il avait surtout fait 2 Tours de France. Après avoir raccroché le vélo, il avait tenu à faire profiter les jeunes de son expérience en les entraînant à Marseille. Installé à Canet, il s'était reconverti au cyclotourisme et avait adhéré à notre club, y tenant immédiatement une place majeure, par ses conseils bien sûr, mais aussi par la création d'un bar où, alors qu'on refaisait le monde du vélo après chaque sortie, Manu nous écoutait avec beaucoup de bienveillance en dépit de son passé.

LES ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
5/7		<i>Ekiden by Canet : l'ACC fournit 30 signaleurs</i>
6/7	07h00	Randonnée Cami dels Aspres organisée par VC Brouilla 66
13/7	07h00	Randonnée Mar y Monts organisée par VC Albères
20/7	07h00	Randonnée des 2 soleils organisée par Saint-Cyprien 66 cyclo
24/7	07h30	<i>Fléchage des parcours Manu Mayen</i>
26/7	07h00	Sortie club
27/7		46ème Randonnée Manu Mayen

Bonne route à tous!