

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Retour sur la Manu Mayen	1-2
De Saint-Jacques à Manu Mayen	2
Manu Mayen : les chiffres	3
On innove à la Manu Mayen	3
Du côté des magazines	4
Ah Ah ! (de René)	4
Connaissez-vous Staying Alive ?	4
Accident grave : les conseils de Vivons vélo	4
Ekiden by Canet : le jackpot !	5
Il y a 20 ans au club : le BCMF de Limoux	5
Il y a 20 ans au club : Michel et Jean-Louis au BCMF de Manosque	5
Rouler ailleurs	5-6
Le forum des associations	6
Aligot de rentrée	6
Tous à vélo	6
Nos peines	6
Brevet des 100km	7
Le groupe « relax » renaît	7
A propos des heures de départ	7
Les évènements du mois	7
Séjour à Blanès (Espagne) en juin 2026	8

Retour sur la Manu Mayen

La 46^{ème} randonnée que nous organisons ce dimanche, 9^{ème} édition de la Manu Mayen, s'est déroulée par un temps presque idéal pour faire du vélo : ciel bleu, grand soleil, température agréable mais malheureusement du vent fort.

Contrairement aux années précédentes, c'est l'arboretum du Mas Roussillon, et non plus le siège du club, qui a été retenu comme lieu de départ et d'arrivée, choix très apprécié si l'on s'en réfère aux commentaires glanés de ci de là.

Alors qu'ils n'étaient que 100 l'année dernière, puisque un autre club des PO organisait aussi sa randonnée ce jour-là, ce sont cette année quelque 180 cyclos, dont 20% d'extérieurs (non licenciés ou licenciés dans un autre département), qui ont roulé sur un des 4 circuits route proposés.

Le conseil d'administration de l'amicale se joint à moi pour remercier très chaleureusement la quarantaine de bénévoles qui ont œuvré pour commander et retirer les denrées chez Intermarché, flécher et "déflécher" les parcours, enregistrer les inscriptions, servir le café d'accueil, tenir les postes de ravitaillement, s'occuper des à-côtés du méchoui, prendre des photos, installer et désinstaller le matériel au Mas Roussillon. Sans eux, rien n'aurait été possible. Stéphane Loda, qui avait prévu d'assister à l'apéritif, a eu un empêchement de dernière minute mais la mairie était représentée par Armande Barrère, adjointe au maire et conseillère départementale, et par Sylvie Samtmann,

**RÉUNION MENSUELLE ET ALIGOT
LUNDI 8 SEPTEMBRE A 18H00
A L'AIR DU MAS**

R.T.T Route et Tout-Terrain

N° 245 Août 2025

conseillère municipale notamment chargée des pistes cyclables.

Le méchoui, qui a attiré 76 convives, a été particulièrement apprécié car la viande était excellente : bien cuite, bien cuisinée, bien découpée, et l'accompagnement copieux et délicieux.

Adélia et Danièle D ont fait un malaise pendant le repas mais heureusement elles ont été tout de suite très bien prises en charge par Rosa et Jean Pierre P.

Merci pour votre participation et votre enthousiasme.

Bruno

De Saint Jacques à Manu Mayen

Extrait du RTT n° 123 de juin 2015

La randonnée de la Saint Jacques a changé de nom.

Elle s'appelle désormais la « Manu Mayen ».

Pourquoi ? Pour deux raisons. La première parce que la date imposée par le CODEP s'est éloignée de plus en plus de celle de la fête patronale de Canet, Saint Jacques, qui est le 25 juillet. La deuxième car la randonnée cyclotines qui portait le nom de notre ancien champion avait de moins

en moins d'impact au niveau du club, tout le monde ayant parcouru au moins une fois 100km, ce qui était le but de cette randonnée, or nous souhaitons que le nom de Manu soit associé à une organisation d'une certaine ampleur.

Le nom de « Manu Mayen » est donc maintenant celui de la randonnée organisée par notre club en lieu et place de « la Saint Jacques ».

La 1ère édition de la Manu Mayen a eu lieu en 2015, il n'y a pas eu de randonnée en 2020 et 2021 à cause du covid, la 10ème édition aura donc lieu le 26 juillet 2026.



Manu Mayen : les chiffres

- ☛ 175 participants dont 25% d'extérieurs (licenciés FFCT hors département ou non licenciés FFCT)
- ☛ 123 participants des clubs des PO
dont seulement 9 féminines
- ☛ clubs les mieux représentés : Saint-Cyprien 66 cyclotourisme, Vélo Club des Albères
- ☛ clubs non représentés : Vélo club Thurinois, Vélo club de Baho, Cyclo club Salanquais, Guidon Solérien, Bompas cyclo

Historique du nombre de participants depuis 2005

Année	Date	Participants	Année	Date	Participants
2025	27-juil	175	2015	12-juil	348
2024	28-juil	100	2014	13-juil	320
2023	30-juil	237	2013	14-juil	318
2022	17-juil	147	2012	15-juil	309
2021	18-juil	ANNULÉ	2011	17-juil	288
2020	12-juil	ANNULÉ	2010	18-juil	372
2019	14-juil	234	2009	19-juil	423
2018	15-juil	264	2008	20-juil	299
2017	16-juil	320	2007	15-juil	322
2016	17-juil	367	2006	16-juil	334

On innove à la Manu Mayen

L'édition 2025 de la Manu Mayen a été l'objet de deux innovations :

- ☛ le changement de lieu de départ et d'arrivée qui, contrairement aux années précédentes, n'était plus fixé au siège du club mais à l'Air du Mas; bien sûr, quelques cyclos soit mal informés, soit distraits ou alors analphabètes sont venus au club ... mais ont été redirigés vers l'Air du Mas qui était fléché par l'un d'entre nous resté sur place.
- ☛ le délaissement de la traditionnelle grillade chère à MPX au profit d'un méchoui préparé par un traiteur recommandé par Claude A. Nous étions 76 convives (63 en 2024) et, de l'avis de tous, ce fut une réussite.



Du côté des magazines

« Cyclotourisme juillet-août » :

- Tour de France cyclotouriste 2025 : 3000km – 33 000m D+ en 20 étapes. Reportage.
- Prendre l'avion avec son vélo : conseils et anecdotes
- Vertes et maxi-vertes : randonnées VTT organisées partout en France pour tous niveaux
- 3 Randonnées dans les Corbières à partir de La Grasse : *on peut les faire entre nous !*
- Que mettre dans la trousse de secours : *docteur Jacqueline pourra donner son avis*
- Comment réparer un pneu tubeless
- La chaussée à voie centrale ou chaucidou : la réglementation

Ah Ah ! (de René)

Un clodo arrive devant le palais de l'Élysée et gare son vélo.

Aussitôt un policier de service arrive et lui dit :

"Vous ne pouvez pas laisser votre vélo ici, Vous êtes devant le palais présidentiel. Ici passent, le président, les ministres, les députés, les sénateurs et de nombreuses personnalités"

L'ivrogne le toise de la tête aux pieds et répond :

"T'inquiète pas je vais mettre un cadenas !"

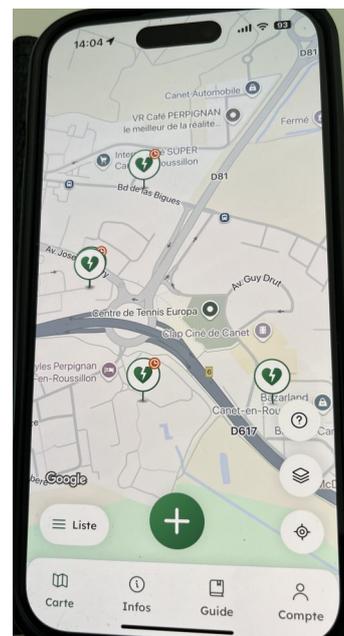
Connaissez-vous



L'application Staying Alive permet de localiser immédiatement le défibrillateur le plus proche de l'accident.

Né en 2016, le service d'alerte des Citoyens Sauveteurs de Staying Alive est soutenu depuis plusieurs années par des partenaires institutionnels et publics tels que le Ministère de l'Intérieur, la Fédération Nationale des Sapeurs-Pompiers de France ou des mutuelles

L'application Staying Alive et son service de Citoyens Sauveteurs, créés pour lutter contre la mortalité liée à l'arrêt cardiaque, sont mis gratuitement à la disposition du public et des services de secours. Ces outils permettent de localiser des défibrillateurs partout en France et d'alerter des bénévoles pour porter assistance à des victimes en détresse vitale.



Accident grave : les conseils de Vivons vélo

Cyclotourisme juillet-août 2025

En cas d'accident grave savoir comment réagir peut faire toute la différence. Nos conseils :

- ☛ Sécurisez les lieux, la victime de l'accident et les personnes présentes
- ☛ Évaluez l'état de la victime pour pouvoir donner le maximum d'informations aux secouristes
- ☛ Prévenez les secours (15, 18 ou 112)
- ☛ Restez avec la personne en attendant l'intervention des secours
- ☛ En cas d'urgence vitale, n'hésitez pas à effectuer les gestes de premiers secours et à demander de l'aide
- ☛ De manière générale, lors de vos sorties vélo n'oubliez pas d'emporter avec vous une trousse de secours de base (désinfectant, compresses, pansements, couverture de survie ...)

Ekiden by Canet : le jackpot !

900 coureurs participaient ce samedi 5 juillet à la 2ème édition d'Ekiden by Canet, marathon par équipes de 6. Contrairement à l'année dernière où il avait beaucoup plu et où nous étions rentrés trempés, seules quelques gouttes s'étaient cette fois invitées au moment de la mise en place des signaleurs dont le plus gros contingent, et de loin, était fourni une fois encore par notre amicale; en effet, nous étions 30 sur le pont à taper la semelle pendant près de 5 heures pour veiller à ce que la course se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Reconnaissons toutefois que notre participation était avant tout motivée par l'appât du gain; en effet, pour chaque signaleur mis à disposition, l'organisateur s'engageait à reverser 20€ à l'association concernée; comme nous étions 30, ce sont donc 600€ qui vont tomber dans quelques semaines dans les caisses du club.

Merci pour votre mobilisation qui prouve que vous avez « l'esprit ACC ».

A noter un petit couac sur le coup de 23 heures, lorsque l'épreuve était terminée; en effet, le France, qui s'était engagé à restaurer les bénévoles, mais dont les cuisines à cette heure-là étaient fermées, n'a servi que des plateaux repas pratiquement immangeables : viande dure, pâtes encore gelées, orange en dessert (dans le Roussillon, pays des abricots et des pêches ...), une bouteille de vin pour 10. L'organisateur lui-même, qui n'avait pas commandé une telle prestation, n'en revenait pas.

Aussi, pour atténuer ce « râté », quelques jours plus tard, ce sont 30 sacs, un pour chaque bénévole, qui ont été remis par une émissaire de l'Indépendant; à l'intérieur de chaque sac : une bouteille de Muscat de Rivesaltes, des chocolats et des pâtes de fruits Cémoi.

Chiche, on reviendra l'année prochaine et pourquoi pas plus nombreux car c'est bon pour les finances du club !

Bruno

Il y a 20 ans, au club :

Le brevet cyclo montagnard français (BCMF) de Limoux

Encore un truc pour les fanas longues distances, au risque de lasser ceux qui préfèrent les environs de Canet ! Mais ce journal est ouvert à tous et tous les projets d'articles sont les bienvenus. En ce qui concerne ce BCMF, que dire en 2 mots ? Qu'ils étaient 3 de Canet à tenter ce bre-

vet de 240 km pour 4100 m de dénivelée en 17 cols. Que Didier l'a fait en 1 jour, confirmant ainsi son intronisation au sein de la corporation des « fêlés du Ventoux » (départ à 4h du matin), que Bernard et Jean Pierre, plus sages, l'ont fait en 1 jour ½, que les paysages sont magnifiques (on a eu le temps de les admirer), que les cols de Pailhères (2001m) et du Pradel (1679m) méritent la classification Tour de France HC et 1ère catégorie, et que les 3 intéressés sont prêts à recommencer dans un autre massif ! Mais le club des montagnards n'est pas fermé, avis à ceux qui aiment les bosses.

Il y a 20 ans, au club :

Michel et Jean louis au BCMF de Manosque,

Les 9 et 10 juillet, à la faveur de l'épreuve de Manosque dans les Alpes de Haute Provence, le « groupe des montagnards » déjà bien représenté au sein de l'A.C.C. s'est agrandi grâce à un nouveau membre, Michel Gléonec, auquel s'était joint JL Petit, du club des 100 cols. Les BCMF étant ouverts à tous les cyclos sans exception, l'édition 2006 est susceptible de tenter plus d'un Canétois . Mais il faudra attendre 2007 en ce qui concerne celui de la patrie de Jean Giono, pour admirer les magnifiques paysages provençaux : montagne de Lure surnommée « le petit Ventoux », champs de lavande, gorges du Verdon, etc. c'est-à-dire le patrimoine naturel des environs de Manosque. Ce BCMF n'a lieu en effet que tous les 2 ans.

Sachez simplement, pour peu que vous soyez attirés par un tel objectif, que ces 225 km parcourus en un jour et demi n'ont rien de surhumain avec 8 cols au programme pour plus de 4000 m de dénivelée. Attention tout de même à la réception du corps à l'arrivée de l'étape : la chute (encore une !) de Michel à l'entrée du gymnase, consécutive à un violent orage, aurait pu être plus mauvaise pour le « bleu » du club.

En conclusion, ce fut une expérience riche en enseignements et qui mérite d'être renouvelée, car cela change des Albères ou des Corbières. Avis aux amateurs, même moyennement affûtés.
M.G.

Rouler ailleurs

Comme chaque année, nous sommes partis tous les deux Michèle dans les Alpes, pour y faire des itinéraires nouveaux tout en bénéficiant de la

R.T.T Route et Tout-Terrain

fraîcheur des nuits. Cette fois-ci, nous étions basés dans un VVF (mais oui, on peut y aller en couple, pas uniquement en groupe !) à Saint Léger les Mèlèzes, que personne ne connaît, petite station située entre Gap et Orcières Merlette (là, les skieurs et amateurs du TDF connaissent). Nous avons fait –en électrique bien sûr maintenant, 5 randonnées de la matinée. Elles étaient courtes, une quarantaine de km seulement, car la dénivelée était relativement importante : entre 600 et 800m chaque fois. L'occasion de voir de beaux paysages sur des routes en bon état et peu encombrées. On a fait 5 cols situés entre 1200 et 1600m, mais on ne pourra pas les comptabiliser sur la liste des cent cols. Peu importe, l'essentiel était de prendre du plaisir et on en a pris ! On recommencera en 2026, dans un autre coin des Alpes.

Bernard

Le forum des associations

Il aura lieu le samedi 6 septembre de 10 à 17h sur le théâtre de la mer. Comme chaque année, les membres du CA tiendront le stand de l'Amicale Cycliste. Mais si quelques cyclotines voulaient les aider, ce serait parfait, pour montrer que le club recrute également des féminines ! Quant aux cyclotins, ils peuvent aussi bien sûr venir donner un coup de main !

Aligot de rentrée

Puisque notre président effectue son traditionnel stage en altitude à l'île de Ré début septembre, l'aligot de rentrée aura lieu le lundi 8 septembre



à 18h à l'Air du Mas, près de l'arboretum. Il sera précédé de la réunion mensuelle. On peut s'inscrire sur la fiche au club jusqu'au 31 août. Prix : 15€/personne.

Tous à vélo

« Tous à vélo », organisé par la Communauté Urbaine de Perpignan Méditerranée Métropole (PMM) avec le concours des communes membres, aura lieu cette année le samedi 20 septembre. Les participants seront invités à parcourir un itinéraire depuis l'une des 36 communes membres (dont Canet) jusqu'au parc des sports à Bompas. A l'arrivée, pique-nique tiré du sac et animations.

Pour Canet, le départ se fera devant la mairie à une heure qui sera communiquée ultérieurement, les parcours seront fléchés par l'agglo.

Le rôle de l'ACC sera d'encadrer les «cyclistes», mais uniquement à l'aller, avec 2 accompagnants par groupes de 20. On aura une chasuble spéciale et on pourra aider à réparer, sachant qu'il devrait y avoir une voiture suiveuse à cet effet.

L'inscription aux parcours vélos au départ des communes est obligatoire et gratuite ; elle devra se faire en ligne sur le site dont l'adresse sera communiquée en temps utile mais, pour ceux qui ne sont pas férus d'informatique, le club se chargera de leur inscription; il suffit pour cela de vous inscrire sur la fiche au tableau au plus tard le 15 septembre. On espère une bonne participation du club pour accompagner ou pour encadrer, si possible avec les capitaines de route habituels.

Nos peines

Jacky Grandpierre s'est éteint dans sa 96^{ème} année. Il était licencié à Canet de 2006 à 2023 avant d'y prendre sa carte de bienfaiteur. Né en 1929, notre doyen avait fait la guerre d'Algérie comme sous-officier. Gravement blessé au visage lors d'une embuscade, il a perdu un œil mais n'en a jamais laissé rien paraître, pilotant son vélo avec dextérité. Rendu à la vie civile, en Savoie, il a exercé la profession de moniteur de sport tout en faisant du vélo, où il est devenu membre du club des 100 cols. A la retraite, il s'est fixé dans le Roussillon, à Corneilla-del-Vercoll. De là, pendant les vacances d'été, et pendant une vingtaine d'années, il venait 3 fois par semaine au Brasilia encadrer les cyclistes de ce camping. C'est ainsi qu'il nous a côtoyés et s'est décidé à rouler progressivement avec nous, accompagné de son compère, « le grand Louis ». Jusqu'à ses 90 ans, il était capable de rouler avec le groupe 2, mais l'épisode du covid a brisé cette belle mécanique, et il s'est alors contenté de faire de courtes balades à VTT puis a dû y renoncer.

Officier de la Légion d'Honneur, ce qui est rarissime pour un sous-officier, titulaire de nombreuses décorations, Jacky était un exemple sur le plan militaire comme sur le plan associatif.

Brevet des 100km

Faute de volontaires, le club n'a plus organisé de brevet des 100km après le 1 mai 2019. Mais, comme vous êtes désormais quelques-uns à ne pas avoir encore effectué cette distance, nous vous proposons de tenter l'aventure le dimanche 28 septembre, accompagnés de cyclos du club qui vous encourageront. Plus d'informations dans le RTT du mois prochain.

Le groupe « relax » renaît

Sur la proposition de plusieurs membres du groupe « Christian », il a été décidé de refaire vivre le groupe « relax » qui avait été un temps supprimé; en effet, le rallongement des parcours et l'augmentation de la vitesse générés par l'utilisation d'un moteur électrique ne convient pas à certains qui préféreraient rouler à une allure plus faible et faire moins de kilomètres.

Il a donc été proposé que ces 2 groupes partent à la même heure, soit à 8h00 aux mois d'août et septembre, et se scindent en deux durant le parcours; comme cela suppose deux capitaines de route, qui devraient être en principe Christian M et Jacques B, cette possibilité ne sera peut-être pas offerte à chaque sortie mais c'est l'avenir qui nous le dira.

Remarque de Bruno : excellente initiative car le fait qu'il y ait de nouveau un groupe « relax » facilitera l'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants « débutants ».

A propos des heures de départ

Au mois d'août, les heures de départ sont les suivantes :

- RDV au club à 7h15 et départ vélo à 7h30 tous les jours de roulage pour tous les groupes sauf le groupe « Christian » et le groupe « relax »
- RDV au club à 7h45 et départ vélo à 8h00 le mercredi et le dimanche pour le groupe « Christian » et le groupe « relax »

A partir du jeudi 2 septembre, RDV au club à 7h45 et départ vélo à 8h00 pour tous les groupes et pour tous les jours de roulage.

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
3/8	7h30	Randonnée de l'Amitié organisée par Saleilles cyclo
10/8	7h30	Randonnée des Châteaux organisée par Cyclo Barcarès
17/8	7h30	Randonnée Mar y Monts organisée par VC Albères
24/8	7h30	Randonnée la Perpignanaise organisée par ARC Perpignan
31/8	7h30	Castelnou, Thuir
2/9	8h00	Sortie VTT plaine
6/9	9h00	Forum des Associations au théâtre de la mer
7/9	8h00	circuit ACC
8/9	18h00	Réunion mensuelle + Aligot de rentrée à l'Air du Mas

Bonne route à tous!

L'Amicale Cycliste Canétoise à Blanès (Espagne) en juin 2026

HÔTEL BLAUCEL ★★☆☆
Avenue Vila de Madrid 27
17300 Blanès Girona
Tél +34 972 35 13 01

à 146 km et 1H50 de Canet par l'autoroute

5 jours / 4 nuits en pension complète

Apéritif, vin et café le midi compris

Du Lundi 22 juin au déjeuner

Au Vendredi 26 juin au petit déjeuner

300€ par personne

Supplément chambre individuelle : 90€

Parking : 16€/jour

Animal : 12€/jour

ATTENTION : 50 participant(e)s maximum

INSCRIPTION SUR LA LISTE AU CLUB
AVEC VERSEMENT DE 100€/PERSONNE
AU PLUS TARD LE 14 SEPTEMBRE 2025