

# 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
Direction Cucugnan	2
Pause-fraîcheur de Brouilla à Alénia	3
A Bascara sans la piscine	3-4
Le pic Néoulous en VTTe	4
Notre 9 <sup>ème</sup> randonnée des cyclotines	4-5
La cyclo de Jau	5
Le groupe 2 a roulé à Cosprons !	6
Il y a 20 ans : l'A.C.C. à la Salvetat	6-7
Du côté des magazines	7
Attention, VAE non conformes	8
Où rouler au mois de juin ?	8
Ekiden by Canet	9
Méchoui Manu Mayen	9
Les Evènements du mois	9

**RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 3 JUILLET A 18H00**



### Attention au coup de chaleur !

*Des records de températures ont été battus un peu partout en France au mois de mai; aussi il me paraît important de rappeler les bonnes attitudes à adopter en cas de fortes chaleurs, d'autant que vigilance particulière est recommandée pour les personnes fragiles, catégorie dans laquelle sont placées les plus de 65 ans, soit 97% des licencié(e)s du club.*

*Bruno*

« 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.

## Direction Cucugnan

Ce jeudi 7 mai 2026, nous étions au départ de St-Paul-de-Fenouillet 9 cyclistes pour un parcours « progression » concocté par Patrice dont 2 du groupe 1 mené par Didier accompagné de Guy Dauge et 7 du groupe 2 (photo) mené par Lucien, notre parcours prévu et cette fois sans variante, je vous l'assure, nous a tous émerveillés par la beauté des paysages, la tranquillité des routes et aussi des conditions météo propices, un peu frais au départ, François peut le confirmer, mais agréable par la suite, il est vrai que faire du dénivelé, ça réchauffe... eh oui nous avons parcouru 77kms et 1376m de dénivelé. Après notre traditionnelle photo de départ, Lucien, Claudine, François, Jean-Louis, Daniel, Michel, le seul en musculaire, et moi-même prenons le départ pour une sortie « cyclotourisme », et physique (10 cols à franchir) mais un dénivelé raisonnable.

Nous démarrons de notre point de rendez-vous le parking de Carrefour market de St-Paul-de-Fenouillet, nous empruntons la D20 direction Prugnanes, Caudiès-de-Fenouillèdes, ça monte régulièrement puis la D9 qui mène au col St Louis; cette route vers le col St Louis effectue une boucle passant au-dessus d'elle même grâce à un pont droit dénommé « le pont de l'escargot » ; cette conception en colimaçon est due à l'ingénieur des Ponts et Chaussées Etienne Raymond Amiel, ce pont a été construit au 18ème siècle pour faciliter l'accès entre Perpignan et Quillan, c'est le premier pont à péage édifié après la révolution.

Au bout de 20kms, nous sommes arrivés au col St Louis (596m) avec même des 12%, c'est long, éprouvant pour Michel, le seul musculaire très méritant, en tout cas nous sommes tous réchauffés... puis nous empruntons la D46, ça grimpe encore certes mais la beauté des paysages nous surprend et le pic de Bugarach s'impose à nous. Mais que devient ce village audois qui a marqué les esprits.... Il y a plus de 10 ans, le 21/12/2012 Bugarach s'était barricadé en prévision d'un afflux de visiteurs, en effet cette commune avait été annoncée comme le seul endroit permettant d'échapper à

l'apocalypse, se fondant sur une interprétation du calendrier Maya ainsi seul une poignée d'humains devait être sauvés par des extraterrestres sur le pic de Bugarach qui culmine à 1230m d'altitude, plus de 300 journalistes s'étaient déplacés pour cet événement et des forces de l'ordre pour sécuriser le lieu. Si l'apocalypse n'est jamais arrivée, cet événement a fait la Une sur les journaux et même sur le New York Times ; aujourd'hui Bugarach attire des touristes du monde, fascinés par la mouvance New Age, à la recherche de rêves et d'énergie mais aussi des randonneurs, le village fait partie du parc régional Corbières-Fenouillèdes; Après cet aparté culturelle, nous reprenons la route et la D14, direction Cubières-sur-Cinoble puis Soulatgé, Rouffiac-les-Corbières, Duilhac-sous-Peyrepertuse et son château, direction Cucugnan et son moulin, nous faisons la pause déjeuner, nous avons parcouru 57kms, Lucien repère une aire de pique-nique, 30 mn de pause pour manger et échanger ....Nous reprenons la route en direction de Maury et sa grande descente puis Lesquerde par la D19, et ça regrimpe ....mais c'est avec une grande satisfaction que nous rejoignons notre point de départ. Fatigués mais pas épuisés, contents d'avoir partagé et fiers de notre escapade, de la découverte de beaux sites et paysages sur des routes tranquilles, nous remercions Lucien, qui à sa façon nous remercie en nous offrant une bière et oui, ça requinque bien !!!

*Jacqueline Sellem*



## Pause-fraîcheur de Brouilla à Alénya



### A Bascara sans la piscine

Malgré un réveil à 5h30, il est déjà 7h30 lorsque je quitte Canet-en-Roussillon. Le groupe a rendez-vous à 8h15 devant l'Hôtel des Roques, pour un départ à 8h30. J'appelle Bruno pour le prévenir que je serai en retard et de ne pas m'attendre. Il m'annonce que des soucis de santé l'empêchent de se joindre à nous.

J'appelle alors Bernard. Je l'informe de mon retard et lui dis que je compte suivre le même circuit que lui, sans qu'il m'attende : j'essaierai de les rejoindre en cours de route. C'est là qu'il me répond que, pour son groupe, le départ est prévu à 9h. Me voilà rassuré : je ne suis plus en retard !

Finalement, nous sommes dix à nous élaner à 9h15 sur le parcours choisi par Bernard : sept VAE, Edouard et Nicole sur leur tandem musculaire, et moi-même. Nous parcourons tranquillement ce charmant petit circuit vallonné. Quelques passages mettent nos mollets à rude épreuve, surtout ceux d'Edouard et Nicole, mais les paysages le méritent bien.

Quelques surprises viennent pimenter la sortie, dues aux caprices des GPS qui, après avoir chargé des circuits identiques, nous proposent des variantes différentes. Et pour une fois, nous ne pouvons pas mettre la faute sur Lucien... il

n'était pas là ... Ma présence dans le groupe impose un petit détour par une piste forestière pour cocher un col muletier qui manquait à mon palmarès.

De retour sur la route, je m'étonne de l'absence d'Edouard, François et Pascal. « Mais, tu ne les as pas croisés ? Ils sont partis à ta poursuite ! » Je comprends alors : ils ont pris la mauvaise direction à la fourche située à une cinquantaine de mètres. Arrivés au sommet, ils ont rebroussé chemin et nous ont rejoints, un brin désabusés.

Nous reprenons la route pour avaler les trois derniers kilomètres qui nous séparent du restaurant ,où nous attendent, attablées trois de nos conjointes venues partager notre plantureux festin.

J'arrive en sueur, encore la faute de ce satané GPS qui m'a fait gravir une dernière côte inutilement. je me mets en quête d'une douche. La serveuse m'indique celles situées derrière la piscine. Tant pis pour ma pudibonderie : j'enfile ma tenue d'Adam à la vue de tous et tente d'ouvrir les robinets salvateurs. Horreur ! Pas une goutte. Les douches ne sont pas en service.

C'est donc dans cette tenue, juste agrémenté d'une serviette, que je traverse le bar puis la salle du restaurant, sous les regards médusés des clients et de l'aubergiste.

Après un brin de toilette et une tenue vestimentaire plus correcte enfilée, je rejoins enfin le groupe pour nous désaltérer de plusieurs bières, dont la traditionnelle offerte par notre ami François. Après avoir fait bombance, nous prenons tous la route du retour, non sans un détour par la pompe à essence - qui nous rembourse pratiquement le prix de notre repas. A titre personnel, j'ai économisé 30€ sur mon plein - et par la Jonquera. Une chose est sûre : on a passé une super journée.

*Christian B*

### Le pic Néoulous en VTTe

Ce jeudi 21 matin nous étions 3 (Jean-François, Guy et moi) pour affronter l'ascension du Ventoux catalan à savoir le pic Néoulous. La piste était pentue, parsemée de cailloux. Nous avons traversé la forêt primaire de hêtres puis rencontré un troupeau de vaches avant d'atteindre le sommet. Le retour s'est fait par une autre piste qui nous a ramenés à la maison de retraite. Temps parfait et très bonne tenue des participants. A l'arrivée 34km pour 1400m de dénivelé.

*Maurice*

### Notre 9<sup>ème</sup> randonnée des cyclotines

Ce dimanche 24 juin était un jour idéal pour faire du vélo : beau, chaud et pas ou peu de vent.

Et pourtant, force est de constater que la randonnée des cyclotines n'a rencontré cette année qu'un succès très mitigé; il est vrai que c'était le week-end de Pentecôte, qu'il faisait très chaud et que certaines féminines ont peut-être privilégié la plage à un tour de vélo, et qu'enfin il y avait la cyclo de Jau à laquelle ont par exemple participé des cyclotines du club de Brouilla.

Toujours est-il que le bilan de la 9<sup>ème</sup> randonnée des cyclotines est le suivant :

- le circuit de 70km destiné exclusivement aux licenciées du département, proposé à la

demande du CoDep, a dû être annulé car seulement 5 licenciées, toutes du même club, s'étaient montrées intéressées; donc point d'échange possible entre cyclotines de différents clubs ...

- il y avait 3 fois moins de cyclotines que l'année dernière sur le circuit 30km (11 contre 34) parmi lesquelles Karine Pierson et Sylvie Samtmann, adjointes au maire de Canet

- idem sur le circuit 15km (6 contre 16)

- pour la première fois depuis que le club organise la randonnée des cyclotines, il n'y avait cette année aucune licenciée des clubs du département ni sur le 30 ni sur le 15km ... hormis bien sûr les cyclotines canétoises !

Le côté positif est que vous étiez une trentaine de bénévoles du club pour assurer la logistique (installation, désinstallation, gestion des inscriptions, café d'accueil, tenue du ravitaillement, photos) et l'encadrement des 2 circuits (capitaines de route, mécaniciens, serre-files); merci pour votre présence et votre participation active, toujours dans la bonne humeur, car sans vous cette manifestation n'aurait pu avoir lieu.

A noter que Stéphane Loda, maire de Canet, s'était excusé de ne pouvoir être parmi nous, de même que Jean-Marie Compta, président du CoDep, actuellement aux USA.

Le tirage au sort a fait 2 féminines heureuses qui ont gagné une magnifique orchidée offerte par le Comité Départemental de Cyclotourisme des PO.

Sachez qu'en 2027, nous organiserons la 10<sup>ème</sup> édition de la randonnée des cyclotines le dimanche 23 mai (Ascension le 6 mai, Pentecôte le 16 mai et fête des mères le 30 mai).

Encore merci à toutes et tous

*Bruno*



101km et D+ 2500m



## Le groupe 2 a roulé à Cosprons !

Ce mardi matin nous n'étions pas nombreux au rendez-vous habituel : une bonne douzaine de cyclos seulement et pourtant il faisait très beau et la chaleur était acceptable. Les capitaines de route « officiels » n'étant pas là, Guy proposa un parcours intéressant mais un peu long qui de ce fait n'a tenté que 2 volontaires. Les autres écoutèrent Boulogne qui voulait aller au moins jusque Port Vendres. Après, on verra. Les 10 intéressés, soit 8 électros et 2 musculaires arrivèrent sans encombre au port de Vénus, bien que la circulation commence à se densifier. Que faire ensuite, car on avait le temps ? Les propositions fusèrent. Cap Béart ? La route est trop mauvaise. Revenir par le col de Mollo ? Il fait trop chaud. Revenir par le même itinéraire ? Pas palpitant. Alors, Roger nous a sorti son idée : aller à Cosprons ! Mais où est-ce ? Il nous expliqua que c'était un hameau que l'on voit sur la droite en allant à Banyuls, que la route est sympa malgré une côte un peu sévère et que la rando ferait 70 km au total.

Banco, on y va. Roger nous guide jusqu'au rond-point où on doit quitter la nationale. Là, il rencontre des cyclos de Saint Cyprien, discute avec eux et file vers Banyuls sans rien dire. Interloqués, nous nous demandons ce qui se passe et ne le voyant pas revenir, décidons de prendre la route à droite qui semble aller vers le hameau sans qu'une pancarte ne mentionne son nom. Une belle petite route, pas de voitures, une belle vue sur l'anse de Paulilles, mais une côte à 14%. On traverse le hameau désert - c'était donc bien la bonne direction - que la plupart d'entre nous découvre donc et redescendons sur la nationale. Il ne reste plus qu'à rentrer à Canet après avoir fait cette boucle sympa et inédite. Mais où était passé Roger ? Après avoir discuté avec ses copains au carrefour de la route de Cosprons, il a hésité sur la route qu'il fallait prendre et est descendu jusque Banyuls ! Il n'est donc pas allé à Cosprons, mais nous, si ! Et grâce à lui. Merci Roger de ton initiative. *Bernard*

## Il y a 20 ans, l'A.C.C. à la Salvetat

*A l'époque, la majorité des licenciés de l'ACC n'était pas retraitée comme maintenant. C'est pourquoi les séjours étaient courts, organisés autour d'un grand weekend pour qu'un maximum d'actifs puisse participer. Et bien sûr, on allait moins loin. On pouvait même y aller à vélo !*

La Salvetat, on connaissait plus ou moins de nom, on savait que c'était c'est de l'eau gazeuse. Mais on ne savait pas bien où elle était produite, et d'ailleurs, quelle importance ! Mais depuis que l'ACC a mis au programme de ses week-ends ce nom évocateur d'eau minérale, on a cherché à en savoir davantage. Alors, pour ceux qui n'y étaient pas, sachez que la Salvetat est un joli petit village situé aux confins de l'Hérault, du Tam et de l'Aveyron, à 700m d'altitude, en bordure du Massif Central. Ce n'est pas loin (140 km), le paysage est pittoresque et varié avec des lacs, des forêts et des petites montagnes, bref, autant de raisons pour y aller. C'est ce qu'on fait 31 des nôtres, dont 24 cyclos, et parmi ces derniers, 6 féminines !

Pour y aller, 2 solutions : en voiture, ou à vélo. La première possibilité a bien sûr recueilli le maximum de suffrages, mais 6 masos, fadas ou fanas, appelez-les comme vous voudrez, ont choisi la seconde, à savoir Bernard, Maurice, Michel (*Gleonec*), Mimi/Jacquot, Patrice, accompagnés de 3 voitures suiveuses, rien que ça. Pour cette équipe, première partie du trajet sans histoire, près de 100 km à 25 de moyenne sans forcer, mais il faut dire que le profil était plutôt plat, et que surtout la marinade était d'une aide plus que précieuse. Pique-nique au bord de l'eau, le « régional de l'étape », Maurice, (*Batut*) nous ayant judicieusement détourné de l'itinéraire principal pour trouver un coin sympa. Jusque-là, temps nuageux, mais acceptable. Mais ensuite, crachin, pas breton mais gabatx, par intermittence. Et les bosses ont commencé. Pourtant, une fois parti, il faut bien terminer ! Et c'est ce qu'ils ont fait. Mouillés, fatigués, mais satisfaits de ce petit périple inédit de

150 km. A l'arrivée, plusieurs participants déjà sur place, depuis la veille même pour certains (Jean Pierre et Jean Louis), et à 19 h00 tout le monde était là pour le briefing et l'apéro.

Samedi, répartition des cyclos en 3 groupes : relaxe, vallonnés, cols. A noter un coup de téléphone à 8h, juste avant le départ : Colette prévenait Salvatore qu'elle l'accompagnait pour aller à Palau del Vidre. Le problème, c'est que l'une était à Canet, et l'autre à La Salvetat ! Avec ces portables, on ne sait jamais où est le correspondant ! Beaux parcours assez corsés pour les 3 groupes, un peu trop même au goût de certains. En effet, même les tours de lacs, apparemment plats sur la carte Michelin s'avéraient être pleins de petites bosses. Le tout sous un ciel menaçant le matin, et franchement pluvieux l'après-midi pour les rescapés du grand tour. Rando à pied et visite du village pour les dames non cyclos. Le soir, pas grand monde pour accompagner Véronique sur la piste de danse. Pas parce que dans ses bagages, elle avait confondu CD photos et CD musique (d'autres avaient fait le bon choix), mais parce que la fatigue avait pris le dessus sur l'envie de se trémousser. Il y avait eu effectivement de quoi danser. Mais vélo et danse, ce n'est pas forcément compatible. Dommage ! Une autre fois, peut-être ?

Dimanche, enfin le beau temps. Que c'est beau la Salvetat sous le soleil ! A nouveau 3 groupes, pas forcément avec les mêmes participants, et même quelques individuels, la règle d'or étant toujours que chacun trouve son plaisir. Et pour les non cyclos, des randos à pied encore, et la visite au marché de Lacaune.

Au total, de 25 à 335 km selon les goûts pour les cyclos, un week-end très sympa pour tous, dans une auberge qui ne payait pas de mine, mais dont le confort était très acceptable. Dans un cadre champêtre, à l'écart de la ville, et rien que pour nous. Et surtout, une patronne et une serveuse qui ne savaient pas quoi faire pour nous être agréables. Sans oublier une nourriture copieuse et de qualité. Une adresse à retenir.

*Bernard*

### Du côté de magazines

« Cyclotourisme » n° 767 Mai 2026

- L'application FFVélo+ et les brevets
- En temps et en Eure : la découverte du département de l'Eure à vélo en 5 jours
- Pâques en Provence à Sault (84)
- L'école française de vélo du Cyclo Club Fabrégouais (34)
- Randonnée permanente : le tour de Savoie cyclotouriste
- Le Lang Parc Wangenbourg, au pied du massif des Vosges : un parc de loisirs sportif dédié à la pratique du VTT qui s'étend sur 7 ha d'anciennes prairies
- Diabète, le cyclisme, un allié précieux
- Entretien du vélo : check-up de printemps pour éviter les mauvaises surprises et garantir la sécurité
- Nouvelle charte cyclable et Mémoire Sécurité : quelques éclairages sur ces deux ouvrages au service de la sécurité

## Attention, VAE non conformes

L'Union des entreprises Sport & Cycles (UESC) tire la sonnette d'alarme concernant la mise sur le marché français d'un nombre croissant de véhicules présentés comme des « vélos à assistance électrique » mais qui ne le sont pas dans la mesure où la réglementation en vigueur n'est pas respectée. Il y a donc des risques pour la sécurité des usagers. Près de 8% des VAE vendus en France seraient non conformes à la définition légale du code de la route. Les infractions les plus courantes étant des puissances moteur supérieures à 250 watts, la présence de doubles motorisation, l'installation d'une poignée d'accélération ou la possibilité de débridage par paramètre logiciel. Il s'agit là d'une pratique commerciale trompeuse liée à des risques pour la sécurité et les consommateurs.

(source : Cyclotourisme mai 2026)

## Où rouler au mois de juin ?

### **Jeudi 11 : Les Corbières**

☞ au départ de Fitou

☞ circuit de 85km et D+ 1196m <https://www.openrunner.com/r/20566678>

Repas tiré du sac

Inscriptions et renseignements complémentaires : consulter le tableau au club

### **Mercredi 17 : accompagnement association Roulons Ensemble**

Marjorie vit avec des maladies chroniques graves dont une forme sévère d'épilepsie, ce qui ne l'empêche pas de faire du vélo. Pour sensibiliser sur ces maladies, elle s'est élancée le 31 mai pour un périple de 21 jours sur un aller-retour à vélo entre Hyères et Barcelone, soit 1900km et 18 000m de dénivelée.

Le mercredi 17 juin, nous l'accompagnerons une partie du parcours lors de l'étape Argelès-s-Mer / Gruissan. Renseignements complémentaires à venir.

### **Jeudi 18 : Bascara**

☞ sortie journée avec piscine et déjeuner au restaurant

☞ circuit de 72km et D+ 744m <https://www.openrunner.com/r/18500625>

☞ circuit de 43km et D+ 459m <https://www.openrunner.com/r/24192095>

Repas au restaurant : 20€/personne

Inscriptions et renseignements complémentaires : consulter le tableau au club

### **Samedi 20 et Dimanche 21 : Week-end à vélo pour féminines**

☞ Tour de l'étang de Thau : 75km et D+ 445m

☞ Bessilles – Salagou – Clermont – Bessilles : 66km et D+ 805m

Hébergement au VVF Montagnac-Méditerranée

4 cyclotines du club participeront à ce week-end : les 2 Jacqueline, Danielle et Martine

Avec l'accord de l'organisateur, le CoDep34, Lucien encadrera les sorties comme mécanicien.

### **Du lundi 22 au vendredi 26 : séjour ACC à Blanès**

Nous serons 50 à y participer. La réunion préparatoire au séjour aura lieu vendredi 19 juin à 18h

## Ekiden by Canet

Le marathon en relais par équipe de 6 coureurs se déroulera cette année le samedi 4 juillet. N'hésitez pas à rejoindre la dizaine de bénévoles de l'amicale qui se sont déjà inscrits pour encadrer et sécuriser cette épreuve; à 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

## Méchoui Manu Mayen

Comme l'année dernière, à l'issue de la randonnée, un méchoui sera proposé à l'Air du Mas : merci de vous inscrire sans tarder sur la fiche au tableau.

Prix : 25€ pour les licenciés et membres bienfaiteurs, 35€ pour les autres

## LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
4/6	8h00	Sortie VTT plaine
5/6	12h00	Buffet de l'été et piscine à l'Aquarius
7/6	7h30	Céret, Vivès
8/6	18h00	Réunion mensuelle suivie du repas chinois
11/6	8h30	Les Corbières au départ de Fitou (11)
14/6	7h30	Reconnaissance des parcours Manu Mayen 50, 75 et 90km
17/6		Accompagnement association Roulons Ensemble
18/6	8h30	Sortie journée avec piscine et restaurant à Bascara (Espagne)
19/6	18h00	Réunion préparatoire au séjour à Blanès (Espagne)
20 et 21/6		Week-end à vélo féminines à Bézilles (34)
21/6	7h30	Reconnaissance du parcours Manu Mayen 110km
22 au 26/6		Séjour ACC à Blanès (Espagne)
28/6	7h30	Randonnée Palau-del-Vidre
2/7	8h00	Sortie VTT plaine
3/7	18h00	Réunion mensuelle

Bonne route à tous!