

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Des enseignements à tirer	1-2
Il y a 20 ans au club : 6 cyclos du club au BCMF de l'Aigoual	2
La Gazette Amicyclo : 500 numéros	2
Fières de nous	3
Notre repas de l'été réussi	3
Le repas chinois du chinois	3-4
VTTe : 2 sorties sinon rien	4-5
Les Corbières dans le vent	5-6
Du côté des magazines	6
On a accompagné Marjorie	7
La pelle du 18 juin selon René	8
Week-end vélo cyclotines	8
Vélo et farniente à Blanès	9-10
La chasse aux cols	10
Les cent colistes au club	11
Top départ des randonnées dans le 66	11
La 10 ^{ème} édition de la Manu Mayen	11-12
Pourquoi « La Manu Mayen » ?	12
Génèse de la Manu Mayen	12
Ne pas oublier de régler le méchoui	12
Notre défi : Mieux rouler ensemble	13
Prévention en période de canicule	14
Les évènements du mois	15

Des enseignements à tirer

Lors de la sortie journée du 18 juin à Bascara, de l'autre côté de la frontière, René a été victime d'une chute qui a nécessité l'intervention des secours, une hospitalisation à Figuières puis un rapatriement à Perpignan en vue d'y être opéré.

On peut à mon avis tirer plusieurs enseignements de cet accident :

- En premier lieu, ne jamais écouter le blessé qui, dans la majorité des cas, demandera à que l'on ne fasse pas appel aux secours; au cas particulier, René, qui voulait qu'on l'aide à se relever, n'a pas pu tenir la station debout : c'est une grave erreur d'avoir obtempéré car nous aurions pu aggraver la blessure.

- Chaque fois que cela est possible, privilégions le covoiturage, d'abord parce que cela permet de partager les frais, ensuite parce que, en cas d'accident, le rapatriement du véhicule soit n'est pas nécessaire (quand le blessé est le covoituré), soit est assuré par l'autre conducteur (quand c'est le blessé qui a pris sa voiture).

- Lors de l'accident de René, l'hôpital de Figuières a pu rapidement et facilement prendre connaissance de ses informations médicales en scannant la plaque « QRFUL » qui est traduite en 40 langues (dont bien sûr l'espagnol).

Pour ceux qui n'auraient toujours pas opté pour « ce QR Code qui peut tout changer en cas d'accident », Jean-Pierre et Jacqueline se tiennent à votre disposition pour vous aider à créer un compte (Jean Pierre) et pour déterminer quelles informations médicales rentrer (Jacqueline).

- Enfin, sachez que plusieurs informations particulièrement importantes figurent au recto de votre licence : le numéro du contrat fédéral (qui

**RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 7 AOÛT À 18H00**



sera demandé par Europe Assistance) et les numéros de téléphone à appeler en cas d'accident ou en cas de demande de rapatriement suite à un sinistre.

Attention, l'assureur de la Fédération ayant changé cette année, les numéros de téléphone figurant sur la licence 2025 ne sont plus valables (j'en ai fait l'expérience pour l'accident de René).

Ce que vous trouverez sur votre licence 2026 :

« Contrat fédéral n° 001051968T

En cas d'accident : 24h/24 : 01 56 20 88 70

En cas de sinistre – N° de rapatriement :

01 41 85 95 26

Convention 58.225.249 »

Bruno

Il y a 20 ans au club : 6 cyclos du club au BCMF de l'Aigoual

Après avoir fait les BCMF (appelés maintenant cyclomontagnardes) de Prades puis de Limoux, les grimpeurs de l'amicale ont pris goût à ce genre de manifestation. En 2006, c'était du côté de l'Aigoual qu'ils se sont retrouvés, dans les Cévennes.

Ils étaient 6 cyclos représentant l'ACC, ces 1^{ers} et 2 juillet au Brevet Cyclo Montagnard Français de l'Aigoual : Bernard, Didier, Maurice, Michel G, Jean Louis P et Jean Pierre. Cette randonnée de 250km pour 4200 m de dénivelée avec 25 cols a été rendue difficile par la chaleur et le manque d'eau le premier jour. Mais que de souvenirs !

Première journée : environ 100 km de Ganges à Meyrueis. Pas mal de cols, mais surtout celui de la Luzette qui restera gravé dans les mémoires. Pas par ses 1351m d'altitude, mais par son manque d'eau. En effet, à mi-parcours, tous les bidons étaient vides, et pas de ravitaillement en vue. D'où la détresse des participants, beaucoup devant mettre à pied à terre. Des camping-caristes sympas nous offraient de l'eau, mais nous étions trop nombreux pour que tous puissent en avoir.

Heureusement, ce n'était pas une course. Le soir, repas dans une pizzeria où l'on a pu entrevoir à la TV la victoire de la France sur le Brésil. On aime le vélo, mais ça n'empêche pas d'aimer également le foot ! Dodo en dortoirs, plus ou moins confortablement.

Deuxième journée : environ 150 km, beaucoup de cols, et de l'eau en suffisance cette fois-ci. Donc, tout était pour mieux, les participants étant avides de belles bosses et de paysages grandioses. Crochet par le sommet de l'Aigoual qui effectivement « vaut le détour » comme dirait le guide Michelin.

Au total, les 6 participants sont repartis enchantés, chacun ayant trouvé ce qu'il cherchait : un brevet de plus, des cols en pagaille, des paysages superbes, mais avant tout la satisfaction de s'être dépassé et d'avoir pédalé entre amis. Avis aux amateurs : l'an prochain, il y aura d'autres BCMF. On en reparlera.

Bernard

La Gazette Amicyclo

n° 500 du 29 Mai 2026

Le numéro avait été indiqué **en rouge et en gras**, mais combien d'entre vous ont remarqué que la Gazette Amicyclo avait franchi la barre des 500 le 29 mai ?

Eh oui, cela fera bientôt 10 ans que la gazette est née puisque le 1^{er} numéro, qui d'ailleurs n'était pas numéroté, date du 6 avril 2017 ; depuis, chaque fin de semaine, vous trouvez dans votre boîte mail les sorties et les événements prévus dans les semaines à venir ; alors, quand les heures de départ viennent d'être modifiées et que certains arrivent en avance ou en retard, je me dis « tiens, tiens, encore un qui n'a pas lu la Gazette ... ».

Bruno

Fières de nous

Ce dimanche, Martine et moi-même sommes parties avec le groupe 2 pour nous entraîner avant le week-end « filles » de Bessiles. Nous voulions nous entraîner à faire du dénivelé; le groupe 2 ayant décidé de rentrer plus tôt a bifurqué avant la grande montée Vives-Llauro.

Courageuses, nous avons décidé d'attaquer la montée accompagnées de Claudine et du soutien chevaleresque et ô combien sympathique de René et Michel, tous deux en musculaires.

Chapeau bas pour eux deux !!!

Résultat, nous avons parcouru 97,4 kms avec 518 m de dénivelé.

Nous en avons toutes les deux un peu bavé car il a fallu rouler en mode « économique » et, perso, je suis arrivée complètement HS, avec une batterie à zéro.

Martine avait 102 kms à son compteur en rentrant chez elle.

Et Claudine était encore super « fraîche » tout comme nos deux chevaliers servants.

René m'a quand même confié qu'il allait faire une bonne sieste de récupération le dimanche AM.

Danielle

Notre repas de l'été réussi

Pour notre traditionnel repas de l'été, et malgré les déconvenues précédentes, le bureau de l'association avait choisi de redonner sa chance à l'hôtel Aquarius et à sa piscine. Pari réussi.

Les 39 volontaires à cette dure épreuve ne purent que constater que, hormis une météo un peu capricieuse, tout était parfait. Même Denise, pourtant marquée par les expériences précédentes, s'est déclarée prête à renouveler l'aventure.

Après un cocktail aussi généreux que délicieux, nous avons savouré un buffet varié et copieux, accompagné d'un petit vin rosé en abondance. Quant à la piscine, malgré un

soleil timide, elle a tout de même su séduire une poignée d'intépides.

Bref, une belle réussite, au point que j'ai confié à Bruno que j'avais le sentiment que notre hôte tenait particulièrement à nous conserver parmi ses fidèles clients.

Christian

Le repas chinois du chinois

Bien qu'exceptionnellement programmée un lundi puisque le premier vendredi du mois avait été consacré au repas de l'été, la réunion mensuelle de ce mois de juin a attiré la foule des grands soirs; en effet, il n'y avait pas assez de places assises pour tout le monde; parmi les auditeurs venus écouter « la bonne parole », 2 titis parisiens bien connus de tous, Jacquot et Tintin, qui venaient de reprendre leur licence ; à 18h00 pétantes, le président demandait le silence et, ô surprise, celui-ci se faisait assez naturellement, facilitant ainsi le déroulement de la réunion qui se clôturait comme d'habitude par un apéritif offert à l'occasion de leur anniversaire par Nicole Fontaine et William ainsi que par Christian, qui, on le sait, roule avec le groupe « Indépendant » et qui avait gentiment décidé d'arroser son 300^{ème} col.

Un peu plus tard, quand il ne restait plus aucun amuse-gueule et que la salle avait été mise en configuration « repas », les 47 convives qui avaient été délestés au préalable par Domie du montant de leur participation, à savoir 15€/personne, nouveau tarif fixé désormais pour un repas club, se mettaient à table pour déguster le repas chinois concocté par Dan « le chinois » avec l'aide précieuse de sa moitié Marie-Thérèse.

Au menu : Soupe – Porc germes de soja et bambou – Nouilles et Riz cantonnais –

Dessert.

A la baguette (normal pour un chinois !) pour remplir les bols et les assiettes : Dan et Boulogne

A l'ouvrage dans le bal des serveuses : Marie-Thérèse (encore elle !), Michèle, Eliette et Claudine ; et je vais chercher quelques assiettes sur un plateau en me faufilant tant bien que mal entre les rangs, et je patiente pendant le remplissage des contenants, et je me faufile à nouveau pour amener sans dommage le doux breuvage ou les succulents mets, et je fais attention à ne pas gêner dans ma progression une copine serveuse le tout avec le sourire et la bonne humeur, quoi que Il y a eu un couac ! n'est-ce pas Claudine ? n'est-ce pas Christian ?

Un réexamen attentif de l'action permet de dédouaner complètement Claudine, ce qui charge de facto Christian ; je vous explique : alors que Claudine, un plateau rempli d'assiettes dans les mains, passait derrière Christian, celui-ci, allez savoir pourquoi, exécuta soudainement un début de ola, mains vers le haut, ce qui eut pour effet immédiat de déstabiliser le plateau qui oscilla dangereusement dans les mains de Claudine et fit voler, non pas les assiettes, mais des nouilles et de la sauce ...

Un recensement rapide de ma part auprès des convives aboutissait inexorablement à ce constat implacable et sans appel : c'était bon, même très bon, voire trop bon et c'était servi chaud et en quantité ; relevé mais pas trop, goûté, on en redemandait ... et on nous ramenait du rab, à tel point que même les plus crevards finissaient par caler.

Chapeau bas, Daniel, car nous savons tous (ou plutôt nous ne savons pas) ce que réaliser un repas pour une cinquantaine de personnes représente en temps, en préparation et en stress.

Vers la fin du repas, une voix presque inaudible qui agressait mes aides auditives – que je décidais de couper- se faisait entendre (ou du moins essayait) : c'était celle de Lucien qui avait pris le micro pour féliciter le cuisinier et ses aides pour la qualité de la prestation, déchargeant ainsi le président de son rôle ... Lucien souhaiterait-il « être calife à la place du calife » ? Réponse à la prochaine assemblée générale !

Bruno

VTTe : 2 sorties, sinon rien

À la découverte du plateau d'Illes sur Têt

Au départ, le 4 juin, il s'agissait d'explorer un territoire où nous n'étions jamais allés. Les participants étaient Guy, Daniel et moi-même. Le rendez-vous était au parking situé route de Montalba en face du terrain de pique-nique. La route qui nous attend est revêtue et serpente entre des parcelles clôturées. Puis l'ascension commence et rapidement le goudron disparaît. La piste est en bon état même si par endroits le ravinement pluvial a fait son œuvre. Parvenus au sommet nous cherchons une piste qui se rapproche d'Illes. Nous tombons sur la D2 qui va à Montalba. Très rapidement nous la quittons pour une piste qui nous paraît aller dans la bonne direction. En fait elle se révélera pleine de surprises. Ainsi au détour d'un virage nous voyons devant nous un magnifique rocher de granite au sommet duquel deux chèvres nous observent. Enfin une belle piste se présente et elle nous mènera au village de Rodès. La commune compte 758 habitants. Le village est dominé par un château dont l'histoire se confond avec l'histoire du lieu hautement stratégique à l'époque médiévale. La traversée du village nous conduit au départ d'une piste revêtue de gros galets roulés qui en montée mettent à mal la suspension de nos vélos. Ensuite nous partons à la recherche de la piste qui doit nous ramener au départ. Et là c'est la surprise: la végétation a tout envahi ! C'est donc sans visibilité sur le sol que nous poursuivons notre périple. Arrivés au sommet une autre surprise nous attend. La piste descendante avec un pourcentage supérieur à 20% est totalement ravinée. Même à pied les chaussures glissent. L'instant est délicat mais les intrépides cyclistes passent l'obstacle sans problème. Arrivés en bas il nous faut rejoindre les vergers situés le long de la D66. Là encore la végétation est présente tant au sol que sur les

côtés. Nous nous battons contre les hautes herbes et les branches de arbres et les roseaux. Nous arrivons enfin à la D66 que nous traversons avant d'atteindre le parking. Nous avons parcouru 40 km et franchi un dénivelé positif de 686m. Le paysage était magnifique et nous pensons y retourner à la recherche de nouvelles pistes.

La tour de la Madeloc

À la demande générale le 11 juin 2026 nous avons décidé de grimper jusqu'à la tour de Madeloc. La tramontane soufflait assez fort mais cela n'a pas arrêté les intrépides vététistes à savoir Guy, Daniel, Pascal et moi. Rendez-vous au parking de Paulilles à 8h et après une recherche infructueuse de la piste censée nous permettre d'éviter la D914 nous sommes contraints de l'emprunter sur un km environ avant de pouvoir trouver la piste que nous cherchions. Celle-ci traverse une jolie forêt de pins et nous amène sans trop de problèmes au carrefour qui mène au cellier du Mas Ventoux. Ce premier circuit nous offre une vue magnifique sur le cap Bear et le village de Banyuls sur mer. La progression en direct de la batterie de la Gallina se fait sans problème, le vent bien que soutenu ne vous a pas gêné. Cette batterie est destinée à protéger la côte et elle offre une vue splendide sur la côte et sur la vallée de Cosprons. Ensuite place à la montée de la tour avec par endroits des pourcentages supérieurs à 20%. Au sommet la vue est impressionnante tant du côté France que du côté Catalan du sud. On ne s'en lasse jamais.

Pour le retour nous plongeons dans la vallée de Cosprons pour rejaillir au dessus de Port Vendres. Nous franchissons à nouveau la D 914 pour atteindre la piste qui mène au domaine Caze puis de là au parking.

Au total nous avons parcouru 37 km pour un D+ de 947m

Là encore nous avons décidé d'y retourner une prochaine fois.

Maurice.

Les Corbières dans le vent

Ce 11 juin, nous étions 11 cyclistes inscrits pour ce parcours de 86 km avec un dénivelé de 1200 mètres; en réalité, Edouard et Christian ont défini un autre parcours sur Tautavel qui fera l'objet d'un autre exposé. Pour Fitou, nous étions 9 dont Guy et Pierre du groupe 1 et 7 cyclistes du groupe 2 : Lucien, Jo, François, Jean-Louis, René et Michel et moi-même.

A notre arrivée, nous avons assisté à l'incendie d'un camion sur l'autoroute de Narbonne, nous avons eu de la chance d'en sortir juste avant un énorme « bouchon »; les pompiers et la police sont rapidement intervenus. Au départ, notre traditionnelle photo de groupe; il est 8h30, nous prenons la route, Guy et Pierre nous précèdent car leur projet est de terminer dès la fin de matinée; quant à nous, nous avons emporté notre piquenique, c'est du cyclotourisme.... Nous sommes tous motivés malgré des conditions météo difficiles : le vent souffle très fort en rafales de l'ordre de max 60km/h, ce qui nous rafraichit et nous déséquilibre... Dès le départ, nous mettons le moteur car impossible d'avancer; René et Michel, les 2 vélos musculaires nous suivent mais il leur faut beaucoup de force et de volonté pour avancer. Nous roulons vers Treilles, Feuilla, il nous est difficile de les attendre car on se refroidit vite. Je les appelle pour leur expliquer notre position et ils prennent alors une sage décision qui est de rebrousser chemin; ils sont arrivés à Feuilla et on ne peut que saluer leur courage et témérité; en tout, ils ont parcouru 29 km et 567 m de dénivelé mais ces kms ont été pénibles, bravo pour ce parcours. Quant à nous, prudence car les rafales sont fortes, nous devons même pédaler dans les descentes pour avancer car le vent engendre une énorme résistance, nous restons 5 obstinés à rouler vers St-Jean-de-Barrou, Durban, Alba; là, nous faisons un petit bilan mécanique, Jean-Louis nous informe qu'il ne pourra pas finir le parcours car la batterie risque de s'éteindre; de ce fait, Lucien décide d'écourter de 12 km le parcours, ce qui nous permet de rencontrer de

furtive Guy et Pierre. Le vent reste toujours fort, on se dirige vers Embres-et-Castelmaure pour notre pause repas bien méritée. Puis on rejoint Fitou, le vent nous est en grande partie favorable; nous sommes arrivés au parking vers 14 h, c'est le débriefing; nous avons parcourus 70 kms et 1200 m de dénivelé, merci à Lucien pour cette bière qui nous désaltère. En conclusion, le vélo électrique a permis à nos cyclistes de réaliser cette randonnée car le vent était important, mais nous l'avons fait. avec courage et témérité. Nous regrettons la séparation du groupe du fait que les « musculaires » ne pouvaient plus rouler, mais nous tenons à féliciter René et Michel pour leur exploit et leur ténacité.

Jacqueline S



Photo Lucien

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » n° 768 Juin 2026

- Semaine fédérale 2026 : un camping fédéral repensé
- Luxeuil-les-Bains : une bouffée d'air pur
- La Trans'Aventure VTT 2026 : Au cœur des baronnies provençales
- Du Bike Aventure au Bike Festival Jeunes : rejoindre la Semaine fédérale de Château- Gontier ... à vélo !
- 1^{ère} édition – La Gravel du Lion (Territoire de Belfort)
- Enjoy Vélos Epinal : trois jours de fête autour du vélo à Epinal (Vosges)
- L'Ascension à Paray-le-Monial (Saône et Loire) : entre averses et bocages
- Les plus beaux sites de France : Carnac (Morbihan), le premier des sites premiers
- Randonnée permanente : les chemins du Pont du Gard
- Bases VTT – Chambon Station et Sud Charente : sur les chemins charentais
- Chikungunya et moustique tigre : l'ennemi de nos sorties
- Réparer une crevaison : tests comparatifs pompe, compresseur, cartouche CO₂
- Sécurité : Les ralentisseurs : respecter les règles
- La convention Pré-accueil : accueillir dans son club
- Portrait club : Les Cyclos des Avaloirs (Mayenne)

On a accompagné Marjorie

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, au titre de l'association « Roulons Ensemble, qu'elle a créée, 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 17 juin, nous étions huit membres de l'ACC ce matin pour partager quelques kilomètres et un agréable moment avec Marjorie Ros lors de son périple entre Barcelone et son point de retour.

En provenance d'Argelès-sur-Mer, nous l'attendions aux cabanes de pêcheurs. Nous avons également eu le plaisir de retrouver Didier Respaut, venu à vélo pour réaliser un reportage qui paraîtra prochainement dans *L'Indépendant*.

Les clubs du VCA66 et de Saint-Cyprien Cyclo étaient également représentés, témoignant de l'intérêt suscité par cette belle aventure humaine.

Nous avons pris le temps d'échanger avec Marjorie pendant une bonne demi-heure. Elle nous a raconté son périple, ses motivations et les valeurs qui l'animent dans ce défi hors du commun.

Nous avons ensuite repris la route ensemble en direction du Barcarès, avant de la quitter à la sortie de la piste cyclable de l'Agly.

Marjorie est une très belle personne, animée par une détermination sans faille et une formidable envie de découverte. Cette rencontre nous a tous marqués par sa simplicité, sa générosité et son courage.

Nous lui avons souhaité bonne route pour la suite de son aventure et pris rendez-vous pour l'année prochaine.

Merci à tous les cyclos de l'ACC qui ont participé à ce moment de partage, de bonheur et d'espoir. Une belle illustration des valeurs de notre club et du cyclotourisme. 🚴♀️🚴♂️

Didier



La pelle du 18 juin selon René

Tout avait pourtant bien commencé. Nous étions 10 cyclos à avoir rejoint notre cher resto des Roques près de Bascara pour se faire une rando dans le coin. Vu la chaleur, tout le monde avait choisi le parcours vallonné de seulement 45km, mais pour 530m de dénivelée quand même. Les 6 électriques se sont sagement comportés vis-à-vis des 4 musculaires, n'abusant pas de leur surcroît d'énergie artificielle. Il faut dire que les 4 en question étaient plutôt costauds. Itinéraire inédit commençant par une descente, puis des bosses pas trop longues avalées facilement par tous. Vers le 35^{ème} kilomètre, Christian fait un détour pour franchir son col hebdomadaire, accompagné de son duettiste Edouard. On ne les attend pas, ils nous rejoindront sans problème.

Et plus rapidement que prévu malheureusement, car 3km plus loin, les 7 sont arrêtés sur le bas-côté autour de René, gisant au sol. Que s'est-il passé ? Les cyclos de tête ont entendu un bruit de ferraille malheureusement annonciateur d'une mauvaise nouvelle. En haut d'une côte, René roulant trop près du bas-côté a glissé sur des graviers et est tombé lourdement puisque progressant à faible allure. Bruno le suivant de près n'a pas pu éviter son vélo à terre et roule dessus ce qui le fait tomber à son tour, mais sans gravité. René essaie de se relever, aidé de tous, mais ne tient pas debout. Il souffre d'une jambe et revient en position couché, tout en gardant son humour légendaire, qualifiant lui-même sa chute du titre de ce récit. On était en effet le 18 juin ! Une voiture s'arrête. Les occupants franco-espagnols appellent les secours. Ils les attendent avec nous et nous servent donc d'interprètes. Edouard et Christian foncent vers notre resto à 7 km et

reviennent en voiture chercher le vélo de René. Pendant ce temps, diagnostic de l'infirmier : sans doute une fracture. René est transféré à l'hôpital de Figières. Les rescapés se retrouvent à la piscine où les attendaient les 5 non roulants. Puis c'est le repas habituel avec ses 4 entrées. Pendant que nous attaquons ces fameuses entrées, Bruno continue à contacter la FFCT pour ouvrir le dossier assurances, ce qui est bien sûr d'une certaine

complexité. Un Président doit savoir tout faire, Bravo Bruno ! Belle journée malheureusement ternie par la chute de René. On apprendra qu'il s'agit d'une fracture du fémur. Mais on reviendra à Bascara!

Bernard

Après 36 heures à l'hôpital de Figières, René a été rapatrié sur Médipôle le 20 juin où on lui a posé une prothèse de hanche

Week-end vélo cyclotines

Les 20 et 21 juin, le CoDep 34 organisait un week-end à vélo pour les féminines au VVF Montagnac à Bessilles.

4 licenciées du club y participaient : Danielle, les 2 Jacqueline et Martine; Lucien y participait également en tant que accompagnateur mécanicien.

L'article relatant ce « Voyage Itinérant Féminin » (VIF) est en cours de rédaction par Jacqueline et paraîtra dans le numéro du mois prochain.



Vélo et farniente à Blanès

Et toc ! C'est encore moi qui m'y colle...

Qu'est ce que je vais bien pouvoir dire ?

Que ce séjour s'est déroulé de la meilleure des façons ?

Eh bien oui, comme d'habitude !

Bruno avait choisi un hôtel... ou plutôt deux hôtels très confortables. Nous disposions de trois piscines, dont une intérieure, à deux pas de la mer... Que rêver de mieux ?

Nous avons même inauguré une première : sur les 49 participants, seuls 20 pratiquaient le vélo, soit moins de la moitié ! Et parmi ces vingt courageux, trois sur quatre roulaient avec une assistance électrique. Serait-ce le signe que le club prend de la bouteille, et pas seulement au cours des repas ?

Mais comme chacun le sait, j'ai un sale caractère. Je vais donc me permettre de ternir légèrement ce tableau idyllique.

Tout d'abord, Bruno avait invité le soleil. Résultat : nous avons transpiré comme des boeufs lors de nos randonnées cyclistes... Mais bon !

Ensuite, les buffets étaient beaucoup trop copieux. Ma balance m'a insulté à mon retour. Mais bon !

Enfin, mieux valait ne pas avoir besoin de se rendre à la réception de l'hôtel. Chacune de ces visites vous occupait une demi-journée. Mesdemoiselles de l'accueil, inutile d'adresser votre CV chez LIDL : vous n'auriez aucune chance d'y être embauchées !

Sinon, comment s'est déroulé notre séjour ?

La majorité des cyclistes a parcouru sans encombre l'ensemble des circuits « vallonnés » prévus au programme. Seule une crevaison, malgré l'absence bien regrettée de notre ami René, est venue troubler cette belle mécanique. Ne faisant pas partie du groupe, je laisse Bernard, leur valeureux capitaine de route, le soin de nous raconter l'incident.

Dis-moi, Bernard, que s'est-il passé ?

« Cette fois, c'est Roro qui s'est dévoué pour percer. Ce n'était pas de sa faute, mais de ceux qui le précédaient et n'avaient pas prévenu que

le sol n'était pas parfait. Sans perdre de temps, il s'est attelé à la tâche avec brio, mais a calé au moment de remettre le pneu en place. C'est alors que Jacky est intervenu. Avec sa force herculéenne il a fait le nécessaire et tout le monde est reparti sans problème. »

Merci Bernard.

Un duo de dissidents, chasseurs de cols invétérés, rejoint le troisième jour par notre ami Jean-Pierre, avait quant à lui réalisé des circuits différents afin de gravir dix nouveaux cols.

Ces mordus ont découvert des raidillons impressionnants, dont un, mesuré par Édouard à 14°, soit 25% de pente après conversion, qu'ils ont gravi, sous les encouragements de la population indigène. Ils ont profité également de paysages somptueux, souvent en empruntant des chemins forestiers.

Ils ont même dû franchir à pied, les chaussures et les chaussettes à la main et le vélo sur l'épaule, un ruisseau qui avait, un jour en furie, emporté le pont qui le chevauchait. Mais croyez vous qu'ils soient guéri pour autant ? Bien au contraire ! il semblerait même que Jean-Pierre soit désormais tenté par les « cent cols »...

Cette anecdote aurait pourtant bien pu ne jamais exister.

Au moment du départ, j'ai constaté qu'une des vis de cale de ma chaussure droite était desserrée... et que la seconde avait tout simplement disparu ! Heureusement, Édouard a aussitôt fait appel au maître incontesté des vis, en la personne de Christian P., qui possède, paraît-il, beaucoup de vis ... et non de nombreux vices, bien que...qu'en penses-tu Momone ?

Bon OK... Mais que faisait la majorité, les non-cyclistes, pendant ce temps ?

Certes, il y avait les piscines, la mer, les balades sur le front de mer, le magnifique jardin botanique, les promenades en bateau et, surtout, le petit train touristique qui vous trimbalait dans toute la ville... tout en vous

massacrant le bas du dos.

L'une d'entre-nous avait choisi une distraction bien particulière qui consistait , en vain, à parcourir tous les bureaux administratifs de la ville en quête d'un préposé habilité à encaisser le paiement de l'amende pour mauvais stationnement qu'elle avait eu le plaisir de récolter dès son arrivée à l'hôtel !!

Bref, chacun a regagné ses pénates avec le sentiment d'avoir passé un séjour fort agréable, riche en bons moments, en éclats de rire et en bons souvenirs.

Vivement le prochain au soleil de Bretagne.

Christian B

La chasse aux cols

Eh oui, bien que peu de publicité en soit faite, l'Amicale, c'est aussi la chasse aux cols.

D'ailleurs, à ce jour, 14 de ses adhérents ou anciens adhérents figurent au tableau des Cent Cols. Parmi eux, Michèle, Bernard, Edouard, Jean-Louis et Jean-Pierre H., ne comptent plus en centaines, mais en milliers. Seulement le club vieillit et les statuts de la confrérie imposent que les cols soient franchis en vélo musculaire, seuls 3 d'entre eux chassent encore activement.

La plupart ont déjà validé l'intégralité des cols « routiers » du département. C'est d'ailleurs ce qui explique leur attrait pour les circuits "progression", les randonnées hors département et les séjours loin de notre base.

Lorsqu'un circuit un peu original est proposé, le premier réflexe du cencoliste consiste à repérer les cols alentour. Pour les cols « routiers », pas d'hésitation, le détour sera fait. En ce qui concerne les cols « muletiers », la réflexion s'impose : de quel type de col s'agit-il ? S'il est classé R* : il tentera l'aventure, quitte à mettre ses pneus à rude épreuve. S'il est classé S** il prendra le temps de consulter les photos dudit col avant de s'y aventurer. Mais une chose est évidente, s'il renonce, il reviendra en VTT. Et comme dit Edouard : « c'est toujours un plaisir de faire des recherches un peu à l'écart des circuits habituels, même si le R1*** réserve parfois des surprises en chemin, il permet d'accéder à de superbes points de vue, très appréciés des 8 colistiers »

Pourquoi vous raconter tout cela ?

Certains se demandent pourquoi ces derniers jeudis, Edouard et moi ne nous présentons pas au départ du club. En fait, cette année, probablement en raison de l'indisponibilité de Patrice, les circuits "progression" n'ont pas rencontré le succès escompté. J'avais pourtant préparé quelques variantes - non pas celles de Lucien, plutôt les miennes, vous savez ces détours improbables qui, pour beaucoup, consistent en un aller-retour ridicule pour gravir une simple éminence.

Refusant de renoncer à mon tableau de marche, j'ai décidé de réaliser seul les parcours que je m'étais fixés. C'est alors qu'Edouard m'appelle :

Tu fais quoi demain ? Me dit-il.

Je vais sur La Clape faire le circuit que je me suis programmé.

Ça te dérange si je viens avec toi ?

Bien au contraire Edouard, ce sera avec plaisir.

C'est ainsi que, le jeudi, nous partons tous deux à la chasse aux cols... pour le grand soulagement d'Evelyne, qui ne supporte pas de me voir rouler seul.

Christian B

* R : Route théoriquement carrossable (mais pas forcément cyclables)

** S : Sentier figurant sur une carte en traits pointillés

*** SI ou R1 : Non goudronné, généralement cyclable avec un vélo de route.

Les cent colistes au club

Le Club des Cent Cols, fondé en 1972, rassemble les passionnés de cyclotourisme en montagne. Pour y entrer, il faut avoir franchi à bicyclette, mue par la seule force musculaire, au moins cent cols différents, dont cinq cols à plus de 2000m.

8 licenciés, du club, soit près de 1 sur 10, est actuellement membre du club des Cent Cols;

2 autres licenciés faisaient encore partie il y a peu de cette confrérie.

Voici, par ordre alphabétique, leur nom et le nombre de cols qu'ils avaient déclaré fin 2025.

Bruno

NOM Prénom	Cols	NOM Prénom	Cols
<i>Les cent colistes actuels</i>			
BAUDOT Bernard	2614	BAUDOT Michèle	1275
BILLERY Christian	257	BILLÈS Guy	309
CUVILLIER Bruno	872	ESCRIBANO Edouard	1450
GUYONVARCH René	481	HANNOYE Jean-Pierre	2131
<i>Etaient cent colistes il n'y a pas si longtemps</i>			
MEILLIER Jean-Louis	368	PETIT Jean Louis	+ 2500

Top départ des randonnées dans le 66

Depuis le début de l'année, une seule randonnée, celle de Toulouges, avait jusqu'alors été organisée; mais la saison est vraiment lancée depuis le dernier dimanche de juin, date à laquelle a eu lieu la randonnée de Palau-del-Vidre; en effet, d'ici à début septembre, une randonnée sera proposée chaque dimanche.

Ainsi, ce mois-ci, le Vélo Club Brouilla 66 nous accueillera le 5 pour La Cami dels Aspres, le Vélo Club des Albères le 12 pour la Mar y Monts et Saint Cyprien Cyclotourisme 66 le 19 pour la randonnée des 2 soleils.

Le dimanche 26, à l'occasion de la Manu Mayen, c'est notre amicale qui recevra comme détaillé ci-dessous.

Je compte vraiment sur chacun d'entre vous pour ne pas resquiller et donc 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, car la plupart dans le département ont beaucoup moins de moyens que nous.

Bruno

La 10ème édition de la Manu Mayen

La 47ème randonnée organisée par le club, dénommée « Manu Mayen » depuis 2015 en souvenir de notre copain disparu, aura lieu dimanche 26 juillet. Comme l'année dernière, le départ et l'arrivée auront lieu du Mas Roussillon et un méchoui clôturera la matinée.

Le tableau recensant les volontaires pour l'organisation a commencé à se remplir puisque une trentaine d'amicalistes se sont positionnés.

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

Merci de mettre le maillot ou le tee-shirt bleu du club.

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.

Génèse de la Manu Mayen

Pour se souvenir de Manu, disparu en avril 2010, le club a proposé à sa famille de créer un « brevet 100km Manu Mayen ». Le premier brevet, qui a réuni 35 cyclos, s'est déroulé le 17 mai 2012 dans la plaine de Figueras ; la famille de Manu avait tenu à être présente et certains de ses membres ont même participé au brevet.

Le 100km Manu Mayen a été reconduit en 2013 et 2014 sans la famille et avec moins de participants.

C'est la raison pour laquelle le club a décidé, en 2015, de changer le nom de la randonnée et de remplacer « la Saint-Jacques » par « la « Manu Mayen ».

Mais puisqu'elle a été créée en 2015, vous vous posez peut-être la question de savoir pourquoi nous ne fêtons cette année que la 10^{ème} édition ? Eh bien la covid est passée par là et notre randonnée annuelle n'a de ce fait pas pu se tenir ni en 2020, ni en 2021. CQFD

Bruno

Ne pas oublier de régler le méchoui

Nous sommes pour l'instant 57 à nous être inscrits au méchoui de la Manu Mayen; si vous êtes intéressé(e) mais que vous ne l'avez pas encore signalé, faites-le sans tarder car le nombre de participants doit être communiqué au traiteur au plus tard le 15 juillet.

Merci de régler pour le 25 juillet au plus tard votre participation qui est de 25€/personne pour les amicalistes et de 35€/personne pour les non amicalistes.

Notre défi : Mieux rouler ensemble

Avec le nombre de plus en plus important de licencié(e)s dotés d'une aide électrique, force est de constater que la cohabitation entre vélos musculaires et vélos à assistance ou roue électrique commence à poser problème.

Exiger des VAE/RAE qu'ils restent derrière les vélos musculaires, comme c'était en principe la règle jusqu'à présent, devient illusoire dès lors que ces derniers se retrouvent désormais, dans les sorties, en très forte minorité.

Afin que cet état de fait ne pollue pas rapidement la bonne ambiance qui règne au sein du club, je vous propose d'essayer la solution en 2 volets qui a été évoquée lors de la réunion mensuelle de ce vendredi 3 juillet :

1^{er} volet : le groupe 2

Il éclate au profit de 2 nouveaux groupes que nous appellerons « mixte » et « électrique + ».

Chacun de ces 2 groupes dispose d'au moins 2 capitaines de route : Patrice et Bernard pour le « mixte », Lucien et Maurice pour l'« électrique + »; certes, Bernard roule avec une roue électrique mais son allure est tout à fait compatible avec celle du « mixte » et, de plus, il roule à allure régulière qu'il tempère s'il le faut en fonction du groupe.

Ont vocation à rejoindre le groupe « mixte » les cyclos qui n'ont pas d'assistance électrique et ceux qui sont motorisés mais qui souhaitent rouler à une allure moins soutenue que celle du groupe électrique, à la condition expresse toutefois qu'ils ne dépassent pas le capitaine de route, y compris dans les montées, sauf si celui-ci les y autorise.

Vous l'aurez compris, le groupe « électrique + » doit être composé uniquement de licenciés roulant avec un vélo à assistance électrique ou une roue électrique ; dans l'éventualité où des musculaires envisageraient de se joindre à eux, car une petite minorité au club en sont capables, ce serait alors « à leurs risques et périls » et uniquement si le capitaine de route du groupe, au moment du départ, valide leur présence dans le groupe au vu de leurs capacités.

2^{ème} volet : les « sans groupe » musculaires :

Dans ceux qui roulent en vélo musculaire, on trouve 3 types de cyclos : le groupe 1 « costauds » qui roule à une allure soutenue du début à la fin, le groupe 2, mélangé aux électriques, qui trouve que l'allure est trop rapide dans les montées et quelques individualités qui se situent en terme de vitesse entre le groupe 1 et le groupe 2 : pour eux, le 1 est trop rapide et le 2 pas assez.

D'où l'idée de créer un groupe intermédiaire, le « musculaire »; auraient vocation à rejoindre ce groupe, qui pourrait être emmené par Edouard ou Christian, outre quelques individualités, les cyclos qui roulaient auparavant avec le groupe 1 mais qui préféreraient maintenant rouler un peu moins vite et les musculaires actuellement dans le groupe 2 qui aspirent à une allure un peu plus rapide.

Compte tenu des absences des uns et des autres aux mois de juillet et août, nous allons attendre, pour tester les groupes « musculaire » et « électrique », que le peloton se soit reformé et qu'il n'y ait plus à nouveau qu'une seule heure de départ : ce sera donc à partir de début septembre.

Bruno

	Nouvelle appellation du groupe	Ancienne appellation du groupe
1	groupe Sportif	groupe 1
2	groupe Musculaire	
3	groupe Mixte	groupe 2
4	groupe Electrique +	groupe 2
5	groupe Electrique -	groupe 3
6	Groupe Relax	groupe Relax

Prévention en période de canicule

Les fortes chaleurs peuvent présenter des risques importants pour les cyclotouristes. Afin de pratiquer en toute sécurité, il est indispensable d'adapter ses comportements. Voici les principales recommandations et mesures préconisées dans le guide élaboré par le ministère des Sports, de la jeunesse et de la vie associative. Pour découvrir le guide pour un été sportif et responsable :

<https://www.sports.gouv.fr/guide-pour-un-ete-sportif-et-responsable-2849>

Avant de partir

- **Consultez la météo** et évitez toute sortie lors des pics de chaleur (entre 12h et 16h).
- **Privilégiez les départs matinaux** ou en fin de journée.
- **Adaptez votre parcours** : privilégiez les itinéraires ombragés et des distances plus courtes.
- **Informez un proche** de votre itinéraire.

Hydratation et alimentation

- **Buvez régulièrement**, sans attendre la sensation de soif (au moins 500 à 750 ml par heure).
- Prévoyez des **bidons supplémentaires** ou un sac d'hydratation.
- **Apportez des boissons riches en sels minéraux** en cas d'effort prolongé.
- Mangez léger et régulièrement pour éviter les coups de fatigue.

Équipement et protection

- Portez des **vêtements clairs, légers et respirants**.
- Utilisez un **casque bien ventilé**.
- Appliquez de la **crème solaire (indice élevé)** et renouvelez régulièrement.
- Pensez aux **lunettes de soleil** et éventuellement à un couvre-casque ou une casquette.

Pendant la sortie

- **Ralentissez l'allure** : ne cherchez pas la performance.
- Faites des **pauses fréquentes à l'ombre**.
- Mouillez régulièrement la nuque et la tête pour vous rafraîchir.
- **Soyez attentif aux signes de coup de chaleur** :
 - o Fatigue inhabituelle
 - o Étourdissements
 - o Maux de tête
 - o Nausées

🚩 Dans ce cas, arrêtez immédiatement l'effort, mettez-vous à l'ombre et hydratez-vous.

Vigilance accrue

- Les enfants, les seniors et les personnes fragiles doivent redoubler de prudence.
- En cas d'alerte canicule, il est fortement recommandé de **reporter les sorties**.

Le bon réflexe :

Mieux vaut écourter ou annuler une sortie que de prendre un risque inutile

(source FFCT - juin 2026)



Blanès – Photo Patrice Daurat

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
4/7	17h00	Ekiden by Canet
5/7	7h00/7h30	Randonnée Cami des Aspres organisée par VC Brouilla 66
		Les cols du dimanche : col Palomère
12/7	7h00/7h30	Randonnée Mar y Monts organisée par VC Albères
		Les cols du dimanche : col des 7 frères et du Teil
14/7	7h00/7h30	Sortie club puis debriefing de 11h30 à 12h30
19/7	7h00/7h30	Randonnée des 2 soleils organisée par Saint-Cyprien cyclotourisme 66
		Les cols du dimanche : col de Roque Jalère
25/7	7h00/7h30	Sortie club
26/7		10 ^{ème} randonnée Manu Mayen (47 ^{ème} du club)
		Les cols du dimanche : col de Dent
2/8	7h00/7h30	Randonnée de l'Amitié organisée par Saleilles cyclo
		Les cols du dimanche : col de la Llosa
7/8	7h00/7h30	Sortie VTT plaine
	18h00	Réunion mensuelle

Bonne route à tous!