AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE
NUMÉRO 259
OCTOBRE 2026

R.T.T Route et Tout-terrain

CANET EN ROUSSILLON

Toute l'information des réunions de votre club

FF vélo — À vélo tout est plus beau !

Les « faux vélos », attention danger !	**1-2**
2 cyclotines romantiques	2
Forum des associations « électrique »	2-3
A la chasse aux cols autour de Mont-Louis	3-4
L'ACC en Cerdagne	5
Une semaine bretonne entre côtes et apéros	5-7
Cyclo-randonneur de la Presqu'île Castine : un club qui assure	8
Tous à vélo : l'ACC y était	9
Il y a 20 ans au club : la rando de la Sant Jordi	9-10
L'ACC à la Rose Canétoise	10
Il y aura du costaud en octobre …	10
.. et du VTT cassoulet	11
… sans oublier les Côtes du Roussillon primeur	11
Bienvenue à Françoise et Alain	11
Pour dépasser un cycliste en Espagne	12
Du côté de la revue « Cyclotourisme »	12-13
En octobre et novembre, c'est 8h30	13
Les évènements du mois	13

RÉUNION MENSUELLE
LE 6 NOVEMBRE À 18H00

AC CANET

Les « faux vélos », attention danger !

La pratique du vélo connaît une forte progression en France mais elle s'accompagne d'une augmentation de la commercialisation de « faux vélos », c'est-à-dire de vélos vendus comme des vélos à assistance électrique alors qu'ils ne respectent pas la réglementation.
A l'issue d'un recensement des marques commercialisées en France en 2025, l'UESC (Union des Entreprises Sport et Cycle) a identifié 125 marques proposant des produits désignés comme « vélos électriques » sans satisfaire aux critères règlementaires. Ainsi, près de 8% des VAE vendus seraient non conformes à la définition légale du Code de la route.
Les principales non-conformités observées sont :

- Des puissances moteur supérieures à 250 W, pouvant atteindre 1000 W, voire 2000 W
- Présence de double motorisation (avant et arrière notamment sur les EDPM (Engin de Déplacement Personnel Motorisé)
- Installation d'une poignée d'accélération permettant d'atteindre ou dépasser 25 km/h sans pédalage
- **Possibilité de débridage par simple paramétrage logiciel**
- Absence d'homologation
- Dispositifs de signalisation non conformes
- Information insuffisante sur la catégorie réelle du véhicule

Les dangers des « faux vélos »

➡ en premier lieu, un risque pour l'usager lui-même et pour les autres usagers de la route, mais également pour la société plus globalement. Les consommateurs qui font l'acquisition d'un « faux vélo » ont pu le faire en pensant acheter un VAE conforme, et les utilisent y compris sur les pistes

cyclables où ils n'ont pas lieu de circuler.
➡ Un risque pour la sécurité routière : ces engins représentent un réel danger pour les autres cyclistes respectueux du Code la la route. Leur vitesse excessive surprend, notamment sur les axes cyclables. En cas de collision, les blessures sont graves en raison du poids et de la puissance de ces faux vélos. Il en est de même pour les piétons
➡ Des coûts importants : les entreprises respectueuses de la réglementation supportent des coûts importants liés à la conformité aux normes techniques, aux procédures d'homologation, aux obligations environnementales et aux exigences de traçabilité et de conformité documentaire.

Caractéristiques des vélos à assistance électrique(VAE)

Les VAE sont définispar l'article R311-1, 6.11 du Code de la route et doivent respecter certains critères :

- être équipés d'un moteur auxiliaire d'une puissance nominale maximale de 250 W (la puissance nominale, également connue sous le nom de puissance notée, représente la puissance maximale qu'un appareil peut consommer ou produire de manière continue dans des conditions normales sans causer de dommages ni dépasser ses spécifications de fonctionnement).
- voir l'assistance se réduire progressivement puis s'interrompre lorsque le véhicule atteint 25 km/h.
- fonctionner uniquement lorsque le cycliste pédale
- répondre aux exigences techniques prévues par les normes en vigueur EN 15194 et aux obligations d'information du consommateur

Un enjeu global

Ce sujet des « faux vélos » n'est pas propre à la France : son envergure est internationale, de nombreux autres pays européens y étant confrontés.

Face à cette situation qui inquiète les élus, les associations de cyclistes et l'ensemble des acteurs de la filière économique du vélo, ainsi que le collectif « l'Alliance pour le vélo » appellent les pouvoirs publics à renforcer les contrôles et à garantir une application stricte de la réglementation (…)
(extrait d'un article rédigé par Denis Vitiel paru dans le n° 770 de la revue « Cyclotourisme » de septembre 2026)

2 cyclotines romantiques

Du 22 au 29 août, Françoise Thomas et Jacqueline Boissière ont participé au séjour organisé par la FFCT « La route romantique allemande ».
A partir des photos et textes qu'elles nous envoyaient chaque jour, un carnet de voyage a ainsi pu être réalisé, permettant à chaque amicaliste qui le souhaitait de vivre leur aventure.
Un grand merci à elles pour ce partage.

Forum des associations « électrique »

Il a fait jusqu'à 37,5° à Canet ce samedi 5 septembre, ce qui explique que « la journée s'est scindée en deux temps : ce matin avec une grosse fréquentation et cet après-midi où la chaleur nous a scotché et où les visiteurs sont restés au frais chez eux » *(Didier).*
A noter que, comme d'habitude, « nous avons offert le café pain d'épices ce matin et l'apéro à Stéphane Loda et son équipe ».
Est-ce la mise en avant du VTT et du VTTe qui avait été décidé pour susciter l'intérêt des visiteurs, toujours est-il que ce ne sont pas moins de 17 prospects qui ont été récoltés lors de cette journée, parmi lesquels quelques-uns devraient faire un essai.
Reste à savoir combien, au final, prendront la licence.
Bruno d'après les informations de Didier

Forum des associations 2026

A la chasse aux cols autour de Mont-Louis

J'ai réussi à entrainer Edouard et Jean-Pierre, tous deux en musculaire, dans ma chasse forcenée aux cols. Nous sommes donc trois à nous lancer dans une nouvelle aventure cycliste au départ de Mont-Louis. Notre objectif est ambitieux, gravir pas moins de sept cols au cours de la matinée. Sur le papier, cela parait tout à fait réalisable… mais la montagne va rapidement nous rappeler que rien n'est jamais vraiment écrit à l'avance !

Il est environ 8 h 45 lorsque nous enfourchons nos vélos. À peine partis, et pour raccourcir notre périple d'un petit kilomètre, nous sommes accueillis par une petite côte particulièrement sévère. De quoi nous mettre immédiatement dans le bain et nous faire comprendre que la matinée ne sera pas une promenade de santé.

Notre premier objectif est le col de Brilles, à 1 965 mètres. Nous empruntons une petite route en aller-retour, mais notre progression est rapidement stoppée net. Une barrière nous barre la route. Les militaires sont en plein exercice de tir et il est évidemment hors de question de poursuivre. Premier col, première déception : nous faisons une croix sur le col de Brilles.

Nous retrouvons donc la route principale et poursuivons notre route vers le col de la Llose, à 1 861 mètres. Une fois ce deuxième col franchi, nous empruntons un chemin de terre pour aller chercher le Coll del Comall, un col muletier situé à 1 869 mètres. Une petite incursion hors bitume qui nous permet de varier les plaisirs ! Après avoir atteint ce troisième col, nous faisons demi-tour pour retrouver la route.

Nous nous offrons alors une longue descente avant d'atteindre le col de Jouel, à 1 500 mètres. Après ce quatrième objectif atteint, nouveau demi-tour pour rejoindre la route principale et prendre la direction du col de Creu, à 1 708 mètres.

Cette ascension est la plus exigeante de la journée, notamment dans ses premiers kilomètres. Mais la montagne nous réserve également quelques belles surprises. En pleine montée, deux petites marmottes traversent notre route. Elles sont beaucoup plus rapides que nous et regagnent aussitôt leur refuge : impossible de sortir les appareils photo à temps !

Nous rencontrons également quelques vaches en liberté, qui se sentent parfaitement à leur place au milieu de la route. Jean-Pierre, lui, semble un peu moins rassuré et préfère prendre largement ses distances, allant jusqu'à rouler complètement à gauche pour ne pas approcher

de trop près nos imposantes voisines.
Après avoir atteint le sommet du col de Creu, nous plongeons dans une longue descente jusqu'au lac de Matemale. À partir de là, une nouvelle route pentue nous attend pour aller chercher notre sixième col, le col de la Quillane, à 1 713 mètres.
Au cours de cette ascension, nous rattrapons une jeune fille sur des skis à roulettes accompagnée de sa mère en VTT. Nous ignorons encore que nous venons de doubler une sportive de haut niveau. Arrivés au sommet, nous nous arrêtons quelques instants. La mère de la jeune fille vient me voir pour me demander la marque de mon feu arrière, qu'elle trouve particulièrement efficace et visible de loin. C'est au cours de cette conversation qu'elle nous explique que sa fille fait partie de l'équipe de France de ski nordique.. Une rencontre inattendue et plutôt sympathique !
À ce stade, Édouard, qui n'a pas beaucoup roulé depuis le début de l'été, commence à ressentir la fatigue. Il préfère redescendre tranquillement et rejoindre directement le restaurant. Jean-Pierre et moi décidons de poursuivre notre chasse aux cols en allant chercher le dernier objectif de notre journée.
Là encore, nous avons droit à un petit imprévu. La route est barrée… mais uniquement pour les voitures, cette fois ! La raison est la présence de chenilles processionnaires. Cela ne nous empêche pas de poursuivre notre route, sur laquelle nous croisons un monsieur promenant son chien. Une rencontre plutôt surprenante, car les chenilles processionnaires sont particulièrement dangereuses pour nos amis à quatre pattes.
Nous atteignons finalement le col de Mel, à 1 756 mètres, avant de faire demi-tour pour rejoindre la route principale.
Il ne nous reste alors plus que six kilomètres à parcourir, essentiellement en descente. Autant dire que nous ne trainons pas et avalons les derniers kilomètres à bonne vitesse.
Nous retrouvons finalement le reste du groupe au restaurant vers 12 h 30, heureux de notre escapade montagnarde. Nous sommes quinze à table et partageons un repas très convivial avec les autres participants, dont le récit de leur matinée est raconté dans un autre chapitre par mon ami Bernard.
Au final, nous n'avons pas réussi à cocher les sept cols initialement prévus puisque le col de Brilles nous a été interdit d'accès par les militaires. Mais nous avons tout de même vécu une belle journée de vélo, faite de cols, de chemins de terre, de longues descentes, de marmottes, de vaches, de chenilles processionnaires, d'une rencontre inattendue avec une jeune sportive de l'équipe de France… et surtout d'une bonne dose de camaraderie autour d'une bonne table.

Christian B

Photo Lucien S

L'ACC en Cerdagne

Mais oui, l'ACC est allée en Cerdagne ! ça faisait 20 ans qu'on n'y était pas monté. Ras le bol de la plaine du Roussillon et de ses collines avoisinantes ! Patrice a eu la très bonne idée de changer de paysage dans le cadre des circuits « progression » et de la préparation au Ventoux en choisissant une destination peu courue par le club et qui est pourtant magnifique…mais un peu lointaine il faut bien l'avouer. Il a fallu en effet s'approcher en voiture sur 100km en 1h30 environ avant d'arriver au point de départ : Montlouis. Et, aussitôt arrivés, surprise ! Patrice dresse une table, puis sort une cafetière, puis aligne les gobelets, puis propose les croissants ! Mais oui, Patrice en parfait organisateur, offre le petit-déjeuner en plus de la randonnée. Un grand merci, Patrice pour cette entrée en matière. Une fois restaurés, on se répartit en 2 groupes : le principal, fort de 13 éléments pour suivre le parcours prévu et le second fort de 3 grimpeurs pour faire des cols nouveaux. Dans ce trio, un petit nouveau est à signaler en la personne de Jean Pierre qui s'est joint à Christian et Edouard.

Le groupe principal s'est rapidement coupé – involontairement - en deux. Au bout de 5km, les deux derniers du groupe, distancés dans une montée vers Font Romeu, n'ont pas pris la bonne direction lors d'une bifurcation. J'étais en tête des deux et n'avais pas branché mon GPS. Mea culpa ! Patrice, gentiment, m'a suivi et c'est ainsi que l'on a fait bande à part. Que faire ? Patrice qui connaissant bien la région m'a proposé de retrouver les autres à Llivia. Et, miracle, on y est arrivés quasiment en même temps! Reconstitué, le groupe a continué jusque Bourg Madame. Que de la descente. Pas la peine d'être un fin géographe pour comprendre qu'au retour, on n'aura que de la montée ! La Cerdagne est ainsi faite ! On n'y peut rien. Retour donc sur un autre développement. On suit la nationale, pas trop gênés par la circulation avec deux incartades pour profiter de petites routes vers Err puis Eyne. C'est à ce moment que mon moteur rend l'âme.

Devenu musculaire sur un VAE, je n'accompagne pas les copains sur cette variante et les rejoins directement au col de Perche cette fois-ci encore, au même moment. Il ne reste plus qu'à rejoindre les voitures au plus court en évitant une dernière montée que seul Pierre a eu le courage de faire. En tout, environ 55km pour 850m de dénivelée. Ça change de la routine. Merci Patrice ! Il ne restait plus qu'à aller au resto « le Clos Cerdan » sauf pour Didier qui a préféré rentrer directement. En vélo bien sûr ! Bravo Didier, car en plus du kilométrage imposant, 157km pour 1390 D+…et près de 3000m de D-, tu as « bénéficié » d'un marin pas commode !

Bernard

Une semaine bretonne entre côtes et apéros

Comme nous avions choisi de rejoindre Saint-Cast-le-Guildo en deux étapes, il ne nous restait plus beaucoup de kilomètres pour arriver au VVF. Mais j'avais lourdement insisté lors de la réunion préparatoire : personne avant 17 heures ! Impossible donc de devenir, à mon tour, le mauvais élève du groupe.

Nous avons donc profité du temps disponible pour faire un peu de tourisme. Direction le Mont-Saint-Michel… où trois kilomètres de marche nous attendaient, avec notre vieux compagnon à quatre pattes. Les navettes refusant les chiens, nous avons finalement admiré le Mont de loin. Puis direction Saint-Malo, avec au programme visite de la ville et, surtout, une bonne crêpe bretonne. Nous y avons également découvert une animation imprévue : les supporters du PSG, qui donnaient de la voix devant les remparts, sous les téléphones amusés des touristes.

Et finalement, mission accomplie : arrivée au VVF à 17 heures pile !

Lundi : la Bretagne, c'est plat… paraît-il !
Départ à 8 h 15 pour 16 cyclistes, dont cinq « musculaires », Maurice ayant rejoint leurs rangs pour préparer le Ventoux. Direction Fort-La-Latte puis le Cap Fréhel.
Pour ceux qui pensent encore que la Bretagne est plate, une première côte à 11 % dès la sortie du VVF est venue remettre les pendules à l'heure ! Et ce ne fut évidemment pas la dernière.
Fort-La-Latte fermé, nous avons poursuivi jusqu'au Cap Fréhel, où le panorama sur le fort était magnifique. Retour à 11 h 30 après 47 km et 510 m de dénivelé.
L'après-midi, direction la plage. Mais la marée avait tellement éloigné l'eau que je ne distinguais plus que trois petites silhouettes au loin. Courageusement, je les ai rejointes pour affronter une eau qui ressemblait davantage à celle d'un 1er janvier à Canet ! Après les côtes du matin, il fallait bien affronter les eaux bretonnes.

Mardi : le retour tranquille… qui ne le fut pas !
Départ avec les cyclistes du club local pour rejoindre Matignon, puis la maison natale de Michèle et Pierrot à Erquy. Photos souvenirs, puis direction la pointe d'Erquy.
Avec Édouard, nous décidons alors de rentrer tranquillement au VVF par un itinéraire d'une petite vingtaine de kilomètres. Patrice et Maurice nous accompagnent.
Un cycliste local nous demande :
- Vous êtes tous en musculaire ?
- Oui.
- Alors, je viens avec vous !
Excellente idée… sauf qu'il nous fait finalement rentrer par la côte, via Sables-d'Or, le Cap Fréhel et Fort-La-Latte !
Notre petit raccourci à donc transformé notre circuit en 70 km et 765 m de dénivelé. Merci pour la balade !

Mercredi : deux châteaux… enfin, presque !
Onze courageux partent affronter la pluie et les travaux. Première difficulté : la côte à 15 % menant au château de Guildo. L'effort est récompensé par la découverte de ses imposantes ruines.
Nous devions ensuite rejoindre le château de la Hunaudaye. Mais la pluie menaçait sérieusement. Une consultation démocratique est organisée : 9 pour rentrer, 1 abstention, 1 contre. La démocratie ayant parlé, la Hunaudaye attendra !
Bilan : 52,5 km et 446 m de dénivelé, avec une petite averse en prime.

Jeudi : mécanique et météo s'en mêlent
Dix courageux prennent le départ malgré une météo peu engageante. Moi, je reste « bien au chaud » … enfin, presque, puisque je pars faire quelques courses. Une sortie qui aura surtout fait le bonheur de mon vendeur de ciré qui a équipé presque tout le groupe !
Pour les cyclistes, les ennuis commencent après 500 mètres : batterie vide, demi-tour, et neuf rescapés.
Puis, dix kilomètres plus loin, Françoise entend son vélo faire un bruit de tracteur et perd toute assistance. Retour au VVF pour elle et son compagnon.
Les sept survivants poursuivent vers l'usine marémotrice de la Rance, mais raccourcissent finalement le parcours. 47 km et 466 m de dénivelé, avant de rentrer juste avant la pluie.

Vendredi : dernier jour, dernières côtes !
Pour la dernière sortie, dix cyclistes sont au départ à 8 h 15. Françoise, privée de vélo après son épisode « tracteur », a loué un VAE. Daniel devait être le onzième, mais à 8 h 10… il dormait encore ! L'alarme de son épouse avait visiblement décidé de faire grasse matinée.
Direction Saint-Briac et Saint-Lunaire pour profiter de magnifiques paysages. Mais, pour la troisième fois, nous retrouvons la fameuse côte à 15 % du château de Guildo. Une façon efficace de terminer le séjour en beauté… et de vérifier que les jambes fonctionnent toujours !
Retour avant midi pour permettre à Françoise de rendre son vélo et 59 km pour 528 m de dénivelé.

Et le VVF dans tout ça ?
Le VVF nous aura donné entière satisfaction : chambres correctes, bons repas et piscine à 27 °C, température que certains ont encore du mal à croire !

Et chaque soir, comme nous étions peu nombreux, nous avons instauré l'apéritif tournant devant les chambres. Puis, après le débriefing, le club offrait le Kir Breton au bar.
Bref, une semaine organisée, comme à l'accoutumée, à la perfection par Bruno.
Christian B

Saint-Cast-le-Guildo – 13 au 19 septembre 2026

Un club qui assure

Dans le cadre du séjour à Saint-Cast-le-Guildo, Bernard avait pris contact avec Alain Rospape, le président du Cyclo-randonneur de la Presqu'île Castine, pour savoir si le club local avait des circuits à mettre à notre disposition ou à nous recommander.
Présent le soir de notre arrivée au VVF, Alain revenait le lendemain avec un membre du club : ils passaient alors en revue les parcours que nous avions prévus, les classaient par intérêt touristique et proposaient quelques aménagements pour rendre certains parcours plus attractifs ou plus sécurisés. Cerise sur le gâteau, ils se proposaient d'accompagner le groupe lors de la sortie du mardi; le jour j, un licencié du club résidant à Saint-Cast venait jusqu'au VVF piloter le groupe d'une quinzaine d'unités jusqu'à Matignon; au siège du club, 2 groupes étaient constitués et 2 licenciés locaux assuraient dans chaque groupe les rôles de capitaine de route et de serre-file. Au retour au VVF, la quasi-totalité des participants se montraient particulièrement élogieux pour la qualité de l'accompagnement et la gentillesse et disponibilité de leurs accompagnateurs.
Un grand merci au cyclo-randonneur de la Presqu'île Castine pour son accueil, sa disponibilité et son sens du partage.
Bruno

SAINT-CAST-LE-GUILDO

Les cyclos roulent avec Canet-en-Roussillon

Après le club de Verriers-Châteaubernard en Charente, ce sont les cyclotouristes de Canet-en-Roussillon (Pyrénées-Orientales) qui passent quelques jours de vacances au VVF (Village vacances familles). Les deux présidents se sont entendus pour réaliser des sorties communes, à la découverte de la région. « Il s'agit de faire jouer à plein la solidarité entre cyclotouristes », explicite Alain Rospape, président du club castin. | PHOTO : OUEST-FRANCE

Tous à vélo : l'ACC y était

Samedi 19 septembre, une balade conviviale à vélo a réuni les participants au départ des 37 communes de Perpignan Méditerranée Métropole, avec pour destination le parc de Clairfont à Toulouges.
Bien qu'une demi-douzaine de licenciés qui participent habituellement à la manifestation étaient absents car à Saint-Cast-le-Guildo, ce ne sont pas moins de 8 amicalistes qui se sont proposés pour encadrer le peloton partant de Canet, prouvant une nouvelle fois que le club savait répondre présent quand on faisait appel à lui : bravo et merci à toutes et tous.
Bruno

Il y a 20 ans au club : La rando de la « Sant Jordi »

Le CODEP 66 inaugura une nouvelle randonnée destinée à faire connaître les hauts cantons. Bonne idée et très bonne organisation, mais cette randonnée ne connut que quelques éditions… faute de candidats. L'ACC était représentée par Michel Gleonec.

Cette première édition orchestrée de main de maître par l'encadrement du CODEP 66 – Gisèle Gardel et Hélios Roldos en tête – s'est traduite par une réussite incontestable. Il s'agissait donc, pour les 40 participants à cette randonnée catalane passablement montagneuse, de réaliser en deux journées de huit heures de selle environ une grande boucle de 250 km de Vinça à Vinça, en faisant étape à Bolquère (maison du Lot, près de l'étang de Ticou).
La bonne organisation de la Sant Jordi donna satisfaction à tous que ce soit pour l'hébergement, les trois repas ou encore l'encadrement dans le domaine de la sécurité : le bilan des deux journées est explicite, c'est-à-dire qu'il n'y eut pas le moindre incident de route à noter. Il convient du même coup de remercier les six bénévoles presque tous originaires du club d'Argelès.
L'expérience en première tentative sera donc renouvelée dans la première quinzaine de septembre 2007 en modifiant quelque peu les

dénivelés et les distances avec vraisemblablement deux parcours ou variante de difficulté inégale. Au programme, il y avait en effet huit cols plus ou moins pentus, tels que ceux de la llose, Aussières, les Auzines ou Roque Jalère, avec des dénivelés respectifs de 3200m le samedi 9 et 1250 m le dimanche 10, le tout devant être parcouru à 15km/h de moyenne minimum.

Il est sans doute dommage que la participation générale se soit limitée à une quarantaine de cyclos, tandis que celle de notre club était quasi symbolique avec un seul pelé s'ajoutant aux 2, 3, 4, 5 représentants des clubs d'Argelès, Elne, St Cyprien, Bompas, le Barcarès, Saleilles (un seul membre, mais il s'agissait de Guy), Thuir, le Soler, l'ARC, Baho, soit une douzaine d'associations différentes, sans oublier, 2 Lyonnais, 1 Arlésien et même 1 Picard roulant en vrai touriste malgré ses 32 printemps. Autant dire que d'authentiques échanges eurent lieu entre les uns et les autres, notamment avec Gilberte et Jeannot Deles, le couple de Pradois résidant en été à Sainte-Marie et que vous retrouverez bientôt à Lloret de Mar le prototype de cyclos confirmés et hyper sympas.

Enfin, dans le bilan de la rando catalane, il s'agit d'inclure – en raison du très beau temps qui ne nous quitta que lors de l'arrivée orageuse et très arrosée à Font Romeu – Pyrénées 2000 – la vision des superbes paysages du Conflent, de Cerdagne, du Capcir et des Fenouillèdes...Ma-gni-fi-que !
Michel Gleonec

L'ACC à la Rose Canétoise

Chaque année, Canet-en-Roussillon se pare de rose à l'occasion de « La Rose Canétoise » qui rassemble autour d'une noble cause, celle de la lutte contre le cancer.
Comme les années précédentes, l'amicale a encore su se mobiliser puisque, pour cette 12ème édition, 15 amicalistes assureront la fonction de signaleur sur les courses du dimanche 4 octobre. Merci d'avoir répondu présents.

Il y aura du costaud en octobre …

➪ **mardi 6** : le col de Mantet au départ de Villefranche-de-Conflent
50km et D+ 1521m https://www.openrunner.com/r/23342780
Repas tiré du sac
Inscription sur la fiche au club

➪ **samedi 10** : randonnée des Corbières Vins et Châteaux
2 circuits au départ de Lézignan-Corbières
88km D+ 787m https://www.openrunner.com/r/24053010
112km D+ 1167m https://www.openrunner.com/r/24052968
Repas à l'abbaye de Lagrasse
5€ la randonnée seule et 20€ la randonnée + le repas
Inscription et paiement dimanche 4 octobre au plus tard

➪ **mardi 13** : le « Défi Francis Bousquet » : le Mont Ventoux
10 cyclos dont Michel qui sera en vélo musculaire, s'attaqueront au Mont Ventoux en partant de Bédoin, le versant le plus dur; le même jour, Jean-Pierre effectuera la montée en vélo musculaire à partir de Sault; c'est également de Sault et lui aussi en vélo musculaire que, quelques jours plus tôt, le 7 octobre, jour de ses 75 printemps, Christian s'élancera à l'assaut de ce col mythique.

… et du VTT cassoulet

☞ **mardi 20** octobre : VTT puis cassoulet au départ de Castelnaudary
Circuit facile de 54km accessible aux VTT, VTTe et gravels
Cassoulet pour clore la matinée
Renseignements complémentaires et inscriptions sur la fiche au club

… sans oublier les Côtes du Roussillon Primeur

D'après l'IA, « le Languedoc-Roussillon a su se positionner comme la première région de France à commercialiser ses vins primeurs sitôt la récolte terminée, dès le mois d'octobre (généralement le troisième jeudi d'octobre)
A Perpignan, cette sortie précoce a donné naissance à la célèbre « Nuit des primeurs », une fête populaire célébrant la fraîcheur et les arômes de fruits frais de ces vins de macération carbonique ou vinifiés rapidement.
Le profil de ce vin primeur s'appuie principalement sur les cépages rhodano-méditerranéens de la zone, en premier lieu le grenache noir et la syrah. »
RDV jeudi 15 à 18h au siège du club pour déguster le Roussillon primeur 2026 accompagné de charcuterie et de fromage.
Participation de 5€/personne
Ouvert aux seuls licenciés et amicalistes.
Inscription sur la fiche au club.

Bienvenue à Françoise et Alain

« Je suis Canétoise de coeur depuis 1982, date à laquelle j'ai acquis à Canet ma résidence secondaire. Depuis, j'y passais toutes mes vacances d'été. J'ai dû attendre la retraite pour m'installer définitivement dans la région. Alain, mon compagnon depuis 2000, a alors découvert les Pyrénées Orientales et s'y est tout de suite senti bien. Nous avons décidé de quitter Aix-en-Provence où nous retenaient nos activités professionnelles pour le Roussillon. Depuis novembre 2020, nous nous partageons entre Perpignan et Canet. Nous avons rejoint un club de randonnée il y a 3 ans avec lequel nous découvrons les sommets pyrénéens. Depuis notre arrivée, nous sillonnons régulièrement les pistes cyclables et routes en VTC en duo. Fin 2025, nous nous sommes équipés de VTT électriques. Nous avons contacté l' Amicale cycliste canétoise en juillet dernier pour faire des sorties VTT en groupe. Bruno puis Maurice nous ont bien renseignés. Nous avons rejoint le club au 1er septembre. Nous avons eu la chance de pouvoir participer au séjour à St Cast le Guildo. Nous nous sommes régalés. Nous tenons à remercier les responsables ainsi que tous les participants pour la gentillesse de leur accueil. Tous ont tout fait pour nous intégrer dans le groupe et nous nous y sommes tout de suite senti bien.
Nous n'avons qu'une envie rouler à nouveau avec vous et partager d'autres séjours.

Pour dépasser un cycliste en Espagne

Depuis le 1 octobre, en Espagne, pour dépasser un cycliste ou un autre usager vulnérable sur une route hors ville, le conducteur doit lever le pied. Sa vitesse maximale de dépassement doit être inférieure d'au moins 20 km/h à la limite affichée sur la section concernée. Sur une route limitée à 90 km/h, il ne peut pas dépasser au-delà de 70 km/h pendant la manœuvre. La réforme fixe aussi des règles claires sur la distance et la position du véhicule qui dépasse :
- respecter une distance latérale minimale de 1,5 mètre avec le cycliste ou l'usager vulnérable dépassé.
- sur les routes à plusieurs voies dans le même sens, effectuer un changement complet de voie, et pas seulement un léger écart.
- appliquer la même combinaison "−20 km/h et 1,5 mètre" lors du dépassement d'un véhicule immobilisé sur la chaussée, par exemple en cas de panne ou d'accident.
En cas de manquement à ces règles de dépassement, la Dirección General de Tráfico classe l'infraction parmi les infractions graves. Elle prévoit une amende d'environ 200 €.

Pour un automobiliste habitué aux routes françaises, ces exigences vont au-delà des réflexes imposés par notre Code de la route. En France, il faut garder 1 mètre en ville et 1,5 mètre hors agglomération pour doubler un cycliste. Aucune règle spécifique n'impose de rouler 20 km/h en dessous de la limitation pendant le dépassement. En Espagne, il faut désormais accepter de rester un peu plus longtemps derrière un vélo ou un piéton. Le conducteur doit d'abord ralentir sous la limite, puis dépasser en gardant sa vitesse réduite et la marge d'1,5 mètre. Le dépassement ne peut s'effectuer que lorsque la voie de gauche est libre et permet un changement complet de file.

En ville, la réforme confirme la place du cycliste dans le trafic espagnol. Il peut circuler au centre de sa voie. Le véhicule motorisé qui le suit doit garder cinq mètres de distance dans ce même couloir. Dans des rues limitées à 30 km/h, les municipalités pourront autoriser les vélos à double sens, rendant le dépassement impossible.
Le décret touche aussi les autres usagers. Les trottinettes électriques sont désormais interdites aux moins de 15 ans, avec casque et éclairage obligatoires. Pour les motocyclettes et cyclomoteurs, des gants de protection et des chaussures fermées couvrant tout le pied deviennent obligatoires. Un gilet réfléchissant doit être à bord et porté si le conducteur descend sur la chaussée d'une route hors agglomération. Le Real Decreto 518/2026 crée aussi un "couloir d'urgence" sur autoroutes en cas de bouchons et encadre le stationnement des camping-cars. Il renforce enfin la protection des piétons et des abords d'écoles. **Autant de nouveautés que les automobilistes français auront intérêt à connaître avant de prendre la route espagnole**.
(Source : Auto Plus 27 juillet 2026)

Du côté de la revue « Cyclotourisme »

Dans le numéro 770 du mois de septembre :
- Le dossier : la 87ème semaine fédérale internationale du cyclotourisme à Châteaux-Gontier
- Jeunes : Bike Camp 2026 organisé au lac de la Madine (Meuse)
- La Pente et Côte (Verte Tout-Terrain) à Bourgueil (Indre-et-Loire) : du gravel et du VTT
- Dans le Tarn et l'Aveyron autour de Gaillac à la découverte des bastides du Tarn
  Louis Brun, aujourd'hui disparu, a accueilli plusieurs fois le club chez lui à Gaillac
- Les plus beaux sites de France : Chinon en Indre-et-Loire
  Chinon est à seulement 80km d'Amboise où nous séjournerons en juin 2027
- Santé : comment s'y prendre pour préparer un défi à vélo

- Technique : choisir ses pédales VTT : plates, automatiques ou semi-automatiques ?
- Sécurité : les « faux-vélos »

la majeure partie de l'article est reproduit dans ce RTT en pages 1 et 2

En octobre et novembre, c'est 8h30

Facile à retenir : aux mois d'octobre et novembre les départs se font à 8h30 depuis le siège du club, cela quel que soit le groupe et quel que soit le jour de roulage; arriver 15' avant permet de saluer les copains et d'échanger quelques nouvelles, mais, bien sûr, ce n'est pas une obligation, n'est-ce pas René ?

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

IMPORTANT *: Hormis les 1 et 2 octobre où aucun capitaine de route susceptible d'encadrer les sorties VTT n'est disponible, retenir que :*

- *chaque jeudi a lieu une sortie VTT électrique en principe pilotée par Maurice, le lieu de RDV et l'heure de départ étant communiqués 48 heures à l'avance sur le groupe whatsapp*
- *chaque vendredi est programmée une sortie VTT plaine la plupart du temps pilotée par Pascal et qui, sauf exception, part du club et aux mêmes heures que les sorties route.*

Date	Heure	Randonnée/Destination
4/10	8h30	**PC Le Barcarès** Espira-de-l'Agly, Baixas
	La Rose Canétoise	
6/10	9h00	Le col de Mantet au départ de Villefranche-de-Conflent
10/10	8h45	Randonnée des Corbières Vins et Châteaux
11/10	8h30	**PC Saint-Cyprien** Laroque, Villelongue-dels-Monts
13/10	Le « Défi Francis Bousquet » : le Mont Ventoux	
15/10	*18h00*	*Les Côtes du Roussillon primeur*
18/10	8h30	**PC Saleilles** Passa, Fourques, Terrats
20/10	9h15	Sortie VTT à Castelnaudary (11) puis cassoulet
nuit du 24 au 25		*Passage à l'heure d'hiver*
25/10	8h30	**PC Saint-Laurent-de-la-Salanque**
1/11	8h30	**PC Bompas** Montpins, Pas de l'Echelle
6/11	*18h00*	*Réunion mensuelle*

Bonne route à tous !