



VÉLO CLUB DES ALBÈRES

Salle Cécile – 1 Av. du 11 Novembre
66700 ARGELES /MER ☎ 09 60 52 14 40
Club affilié à la FFCT sous le n° 03597



BULLETIN JUILLET 2015

Bureau du Vélo Club des Albères

Président Jean Pierre RIERA 06 80 47 60 69 jean-pierre.riera66740@orange.fr
Secrétaire (bulletin) Christiane DUPUIS 04 68 81 65 36 06 83 18 69 41 dupuis.christiane@orange.fr
Trésorier (licences) Marc MOLIN 04 68 89 36 01 06 80 36 98 97 marmolin@orange.fr
Site Internet <http://vca.66.free.fr> **Important : Attention aux horaires des sorties.**

Date	Type	Itinéraires	Données	Horai.	Lieux de R.Vous
Mercredi 1er Juillet	VR I et II	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes du Boulou, St Martin de Fenollar, <i>voie verte</i> , Maureillas, Céret, Amélie, Arles, le Tech, Prats de Mollo Δ2 ^{ème} , ... retour même parcours. <i>Parcours "grimpeurs"</i> Prats de Mollo, col d'Ares Δ1 ^{ère} , Prats de Mollo, ...	122 kms ▲1033 m <i>openrun.</i> 3798246 ▲1843 m 3798453	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Mercredis et Vendredis	VR Grpe III	Sorties régulières : les mercredis matin (circuits avec moyenne montagne) les vendredis matin (en plaine). Allure Cyclo modérée.	Allure cyclo, modérée	8h15 Matin	Market Laroque CR : Cyclos disponibles.
Judi 2 Juillet	VR S.F	Argelès, D618, St. Genis (<i>parking gendarmerie</i>) Les Thermes, <i>piste cyclable</i> , vers Maureillas, Céret, Amélie, <u>Borne Michelin</u> , Pt. de Reynès, Céret, <i>piste cyclable</i> , Les Thermes, <u>St. Genis</u> , Argelès (la gare)	72 kms env.	8h00 Matin	Argelès E. Carrère <u>CR :</u> Betbeze, Parisi + féminines
Vendredi 3 Juillet	VR I et II	Argelès, Market, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Terrats, Ste. Colombe, Thuir, D615, Corbère, D16, St. Féliu d'Avall, D18, Thuir Rode D612/D37, Ponteilla, Trouillas, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Laroque, Sorède, Argelès.	96 kms ▲505 m <i>openrun.</i> 3804245	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Vendredi 3 Juillet	VTT	<u>Au départ d'Argelès Palau</u> , le Lac, Les Berges du Tech, Pont de Brouilla, N114, Mas Tastu, Argelès. <i>Difficulté : facile.</i>	40 kms	9h00 Matin	Argelès E. Carrère <u>CR :</u> Côte, Dupuis
Dimanche 5 Juillet	VR I et II	Sortie club Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Llauro Δ3 ^{ème} , Céret, col de Brousse Δ1 ^{ère} , Las Illas, Maureillas, Les Thermes du Boulou, St-Genis, Argelès.	96 kms ▲1341 m <i>openrun.</i> 3804308	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Lundi 6 Juillet	VR S.F	Argelès, D618 St. Genis (<u>p. gendarmerie</u>) Les Thermes, <i>piste cyclable</i> , St. Jean Pla Corts, Vivès, <u>Llauro</u> , Tordères, Fourques, Passa, Tresserre, Banyuls, Brouilla, St. Genis, Argelès (gare)	68 kms env	8h00 Matin	Argelès E. Carrère <u>CR :</u> Betbeze, Parisi + féminines
Lundi 6 Juillet		Réunion mensuelle (Voir détail page 4)	18 heures		Salle Cécile
Mardi 7 Juillet	R.P.	Le Canigon : par la crête du Barbet et la Cheminée, retour voie normale. Repas tiré du sac. (Reportée au 21 si besoin)	Voir avec les CR pour horaires et difficultés. Jour		Chalet des Cortalets Brétillet: 0468890423 Valette: 0468815808
Mardi 7 Juillet	VTT	<u>Au départ de Taulis</u> col Formentera, La Bastide, col Ram, Taulis. Emportez le casse-croûte. <i>Difficulté : assez difficile</i>	44 kms	9h30 Jour	Taulis sortie village Eglise. A.Gauche <u>CR :</u> Côte, Dupuis
Mercredi 8 Juillet	VR I et II	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes du Boulou, St-Martin de Fenollar, <i>voie verte</i> , Maureillas, St. Jean Pla de Corts, Vivès, Llauro Δ3 ^{ème} Oms, Calmeilles, col Fourtou Δ2 ^{ème} , Bouleternère, St.-Michel-de-Llotes, Fontcouverte Δ2 ^{ème} , Montauriol, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès. <i>Plus court :</i> col Fourtou Δ2 ^{ème} , Montauriol, etc...	123 kms ▲1433 m <i>openrun.</i> 3831569	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>

Date	Type	Itinéraires	Données	Horai.	Lieux de R.Vous
Mercredi 8 Juillet	VR	Rando cyclo « longue » Argelès, Taxo d'Avall, camping St-André, Elne, D612, Montescot, D8, Villeneuve-de-la-Raho, D39, Pollestres, D23A, Nyls, Ponteilla, D37, Le Soler, D39, 📍D1, Pézilla-la-Rivière, D614, Corneilla-la-Rivière, D614, D612, col de la Bataille, 📍D38, Bélesta, 📍D21, Caramany, D21, 📍D9, Ansignan, 📍D619, 📍D9, Le Vivier, 📍D7, Prats-de-Sournia, Sournia, 📍D619, 📍D2, col des Auzines, Trévillach, Montalba-le-Château, D2, Ille-sur-Têt, D615, Corbère-les-Cabanes, D615, 📍D48 Déchèterie, Thuir, 📍D18, St-Colombe, Terrats, D615, Fourques, D2, Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, Argelès.	153 kms ▲1363 m <i>openrun.</i> 4929801	7h30 Matin +	Argelès. Espace Carrère CR : Bernard Depuille 06 25 31 89 66
Jeudi 9 Juillet	VR S.F	Argelès, D618 <u>St. Genis (parking Gendarmerie)</u> Les Thermes, piste cyclable, Céret route du Ventous, <u>col de Bousseils</u> Pont de Reynès, Céret, route de Villargeil, Les Thermes, Villelongue, Laroque, Argelès (gare).	77 kms env.	8h00 Matin	Argelès E. Carrère CR : Betbeze, Parisi + féminines
Vendredi 10 Juillet	VR I et II	Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Ortaffa, Mas Aragon, D50, Montescot, Bages, D40B, St-Jean-Lasseille, Villemolaque, Trouillas, Fourques, Llauro△3 ^{ème} , Céret, Maureillas, <i>voie verte</i> , Casino du Boulou, St-Genis, Argelès.	88 kms ▲630m <i>openrun.</i> 3830845	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque CR : <i>Voir liste</i>
Vendredi 10 Juillet	VTT	<u>Au départ d'Argelès</u> , Les Merles, le Rancho, Mas Linas, N.D. du Château, de la Pave, de Vie, Chapelle St. Laurent, Argelès. <i>Difficulté moyenne.</i>	39 kms ▲800m	9h00 Matin	Argelès E. Carrère CR : Côte, Dupuis
Dimanche 12 Juillet	VR Pour Tous	Rando Canet (Manuel Mayen) Clôture : 13h. – Licenciés 2.50€ (autres 4.50€) Bernard Baudot : 04 68,80 55 70/06 10 81 68 30 amicyclocanet@wanadoo.fr <i>Pour ceux qui souhaitent effectuer les parcours à partir de Canet.</i>	Route 50 70 100 120 kms VTT 20et 30	6h30 à 9h00 Matin	Canet en Roussillon 5 av. Guy Drut.
Dimanche 12 Juillet	VR Pour Tous	Rando Canet au départ d'Argelès : St-Cyprien, Canet-en-Roussillon, (Arrêt, 5 Av. Guy Drut : 2,5€), D11, Sainte –Marie, Torreilles, D31 (direction Bompas), D12, Villelongue-de-la-Salanque, Sainte-Marie, D11, Canet, Saint-Nazaire, Alenya, D39, Théza, Villeneuve-de-la-Raho, D8, R.P Montescot, D612, Bages, D40B, St-Jean-Lasseille, Banyuls-dels-Aspres, Brouilla, St-Genis, Argelès	84 kms ▲354m <i>openrun.</i> 3838790	7h00 7h30 Matin	Market Laroque Argelès. E. Carrère CR : <i>Voir liste</i>
Lundi 13 Juillet	VR S.F	Argelès, D618 <u>St. Genis (parking Gendarmerie)</u> Les Thermes, piste cyclable, Céret route du Ventous, <u>col de Bousseils</u> Pont de Reynès, Céret, route de Villargeil, Les Thermes, Villelongue, Laroque, Argelès (gare).	64 kms env	8h00 Matin	Argelès E. Carrère CR : Betbeze, Parisi + féminines
Mardi 14 Juillet Rendez-vous pour les organisateurs : à partir de 6h30 Espace Jean Carrère					
Mardi 14 Juillet	Pour tous Route VTT	MAR Y MONTS Rando challenge VCA Licencié : 2.50€ (autres 4.50€) – de 18 ans gratuit Clôture : 13h30. Renseignements : J.P. Riera 06 80 47 60 69. secretariat.vca@free.fr VTT : 10 et 40 kms	34 75 100 126 ↩	7h00 à 9h30	Argelès. E. Carrère Organisateur V.C.A Départ groupé des Vécéistes <u>inscrits</u> à 8 heures.
Mercredi 15 Juillet	VR	<i>La randonnée du VCA avait lieu hier mardi 14/07pas de sortie club prévue ce jour.</i>			
Jeudi 16 Juillet	VR S.F	Argelès, D618, <u>St. Genis (parking Gendarmerie)</u> Fourques, Tordères, col Llauro, Céret, route de Villargeil, Maureillas, <i>piste cyclable</i> , St. Genis, Argelès (gare)	72 kms env	8h00 Matin	Argelès E. Carrère CR : Betbeze, Parisi + féminines

Date	Type	Itinéraires	Données	Horai.	Lieux de R.Vous
Vendredi 17 Juillet	VR I et II	Cyclo/Resto groupe I et II <u>Matin (67 kms)</u> Estagel, Paziols, Tuchan, col d'Extrême (251m) Villeneuve les Corbières, Durban, Coustouge, St Laurent de Cabrerisse, Tournissan, Lagrasse au resto l'Affenage. <u>Après-midi (55 kms)</u> Lagrasse, col de Villerouge (404m) Villerouge, Félines-Termenès, Davejean, Maisons, Padern, Paziols, Estagel.	122 kms	9h00 Jour	Estagel, parking coopérative A.D après le Pont. <u>Appeler Guy Gouarin</u> 2 jours avant, au 07 86 25 55 51
Vendredi 17 juillet	VR I et II	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Trouillas, Ponteilla, D37/D612, Thuir, D612/D58, Camélas, l'Auxineil $\Delta 4^{\text{ème}}$, Castelnou, Thuir, Ste. Colombe, Terrats, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argel <u>Parcours « grimpeurs »</u> Castelnou, Fontcouverte $\Delta 2^{\text{ème}}$ Montauriol, Fourques etc...	85 kms $\blacktriangle 591$ m <i>openrun.</i> 3261583 93 kms $\blacktriangle 746$ m	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Vendredi 17 Juillet	VTT	<u>Au départ de Banyuls/Mer</u> Cerbère frontière, col Cerbère, Antenne, Banyuls sur Mer. <i>Difficulté : assez difficile.</i>	28 kms $\blacktriangle 800$ m	9h00 Matin	Banyuls sur Mer parking Market <u>CR :</u> Côte, Dupuis
Dimanche 19 Juillet	VR Pour Tous	27^{ème} Rando des 2 Soleils à Saint Cyprien Stade des Capelans. Départ 7h00 à 10h00 Licenciés 2.50€, autre 4.50€. Clôture : 12h. <i>Renseignements : Guy Bringuier 06 86 42 63 44</i> E-mail : guybringuier@orange.fr	33 57 78 100	7h00 7h30 8h00 Matin	Market Laroque Argelès. E. Carrère Saint Cyprien – Gd. St. Capellans Départ groupé.
Lundi 20 Juillet	VR S.F	Argelès, D618, <u>St. Genis (parking gendarmerie)</u> <u>piste cyclable</u> , Maureillas, Pont Romain, <u>Les Cluses</u> <u>Basses, Maureillas, piste cyclable</u> , Argelès.	55 kms env	8h00 Matin	Argelès E. Carrère <u>CR :</u> Betbeze, Parisi + féminines
Mardi 21 Juillet	R.P.	<u>Le Canigou.</u> Si cette rando n'a pas eu lieu le mardi 7 juillet. (voir le programme de ce jour-là)			
Mardi 21 juillet	VTT	<u>Au départ de St. Jean d'Albère</u> L'Ouillat, Requesens, St. Martin d'Albère, St. Jean d'Albère. <i>Difficulté : difficile.</i> Restaurant à St. Jean d'Albère.	30 kms	9h30 Jour	St. Jean d'Albère parking du resto. <u>CR :</u> Côte, Dupuis.
Mercredi 22 Juillet	VR I et II	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes, St Martin de Fenollar, <u>voie verte</u> , Maureillas, Céret, Amélie, Arles, Le Tech $\Delta 3^{\text{ème}}$, D74a, col de Saous $\Delta 1^{\text{ère}}$, Prats de Mollo, le Tech, Arles, Amélie, Céret, Maureillas, <u>voie verte</u> , Casino du Boulou, St. Genis, Argelès. <u>Parcours plus court</u> Au Tech : retour.	133 kms $\blacktriangle 1313$ m <i>openrun.</i> 3830985 110kms $\blacktriangle 814$ m	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Jeudi 23 Juillet	VR S.F	Argelès, D618, St. Genis (<u>parking Gendarmerie</u>) les Thermes, <u>piste cyclable</u> , Céret, <u>col Llauro</u> , Fourques, Passa, Tresserre, Banyuls dels Aspres, St. Genis, Laroque, Argelès (la gare).	72 env	8h00 Matin	Argelès E. Carrère <u>CR :</u> Betbeze, Parisi + féminines
Vendredi 24 Juillet	VR I et II	Argelès, Market, St-Genis, Brouilla, Villemolaque, Trouillas, Ponteilla, Le Soler, Pézilla-la-rivière, col de la Dona $\Delta 3^{\text{ème}}$, Calce, Baixas, Villeneuve-la-rivière, Le Soler, Ponteilla, Trouillas, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St-Genis, Argelès	100 kms $\blacktriangle 556$ m <i>openrun.</i> 3878407	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Vendredi 24 Juillet	VTT	<u>Au départ de Maureillas</u> Les Planes, col Portel, le Perthus, Maureillas. <i>Difficulté : assez difficile.</i>	31 kms $\blacktriangle 960$ m	9h00 Matin	Maureillas, parking cimetièr. <u>CR :</u> Côte, Dupuis
Dimanche 26 Juillet	VR Pour Tous	Randonnée de Rivesaltes Clôture : 12h15. – Licenciés 2.50€ (autres 4.50€) Renseignements : 06 50 04 94 70 raymond.bot@orange.fr <i>Pour ceux qui souhaitent effectuer les parcours à partir de Rivesaltes.</i>	55 85 100 kms	7h00 à 10h00 Matin	Rivesaltes. Place de l'Europe. Annexe Mairie

Date	Type	Itinéraires	Données	Horai.	Lieux de R.Vous
Dimanche 26 Juillet	VR Pour Tous	Rando Rivesaltes au départ d'Argelès. Market Laroque, St-Genis, Brouilla, R.P.Montescot, Villeneuve-de-la-Raho, Pollestres, Canohès, Toulouges, D39, D916, D616A, St-Estève, D45, D5, Peyrestortes, D614, Rivesaltes (<u>arrêt pl. de l'Europe, annexe Mairie 2.50€</u>), D12, Pia, Bompas, Villemolaque-de-la-Salanque, Ste-Marie, D11, Canet village, St-Nazaire, Alenya, D39, Théza, D80, Corneilla, Montescot, Elne, sortie Palau, Camping St-André, Taxo d'Avall, Argelès	96 kms ▲318 m <i>openrun.</i> 4002925	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Lundi 27 Juillet	VR S.F	Argelès, D618, <u>St. Genis (parking Gendarmerie)</u> Les Thermes, <i>piste cyclable</i> : avant Maureillas, vers Céret, col Llauro, route des Ecureuils, Passa, Brouilla, St. Genis, Argelès (gare).	68 kms env	8h00 Matin	Argelès E. Carrère <u>CR :</u> Betbeze, Parisi + féminines
Mardi 28 Juillet	VTT	<u>Au départ de Montesquieu L'Ouillat, Monastère des Ermites, Creu del Seynal, Montesquieu.</u> <i>Difficulté : difficile.</i>	41 kms	9h00 Matin	Montesquieu, parking Mairie. <u>CR :</u> Côte, Dupuis.
Mercredi 29 Juillet	VR I et II	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Montauriol, Fontcouverte Δ2 ^{ème} St. Michel de Llotès, Bouleternère, col du Fourtou Δ2 ^{ème} Calmeilles, Oms, Llauro, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès. <i>Plus court :</i> retour St. Michel, Thuir, Ste Colombe, Terrats, Fourques,	119 kms ▲1457 m <i>openrun.</i> 3890504 98 kms ▲833 m	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Jeudi 30 Juillet	VR S.F	Argelès, D618, St. Genis (<i>parking Gendarmerie</i>) Céret, Amélie, Palalda, Borne Michelin, Pont de Reynès, Le Ventous, Céret, Villargeil, <i>piste cyclable</i> , St. Genis, Argelès (gare).	76 kms env	8h00 Matin	Argelès E. Carrère <u>CR :</u> Betbeze, Parisi + féminines
Vendredi 31 Juillet	VR I et II	Argelès, Market, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Terrats, Ste. Colombe, Thuir, D615, Corbère les Cabanes, D56, Néfiach, Millas, Thuir, D612/D37 Ponteilla, Trouillas, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès.	93 kms ▲453m <i>openrun.</i> 3890345	7h30 8h00 Matin	Argelès E. Carrère Market Laroque <u>CR :</u> <i>Voir liste</i>
Vendredi 31 Juillet	VTT	<u>Au départ d'Argelès Valmy, direct Mas Christine,</u> Bassin, Chapelle St. Laurent, Valmy, Argelès. <i>Difficulté : moyenne.</i>	26 kms	9h00 Matin	Argelès E. Carrère <u>CR :</u> Côte, Dupuis

Liste des Capitaines de route habituels : Jean-Claude BODART – J.P CANIVET – G.JOLIVET – G. MARCHAND - Y. PIERMANTIER - J.P. RODRIGUEZ et aussi Jacques SIMON.

(D'autres cyclos peuvent occasionnellement occuper cette charge, si besoin).

Vacanciers : Sur le site du VCA ...espace VISITEURS.....accueil des Vacanciers....à la suite du Mot du Président, vous pouvez télécharger la FICHE à remplir pour vous joindre aux groupes du club.

En la remplissant par avance vous gagnerez du temps...au départ. Merci.



Important : à propos de la réunion mensuelle du 6 juillet

Vous pourrez lors de cette réunion, voir et "toucher" les nouvelles matières proposées pour les vêtements du VCA. Une seule taille à l'essai le L ce qui vous donnera une idée de la qualité et de la souplesse des tissus. Après avoir pris connaissance de vos avis, la décision en reviendra au Conseil d'Administration.



Le 6 juin : inauguration de la base VTT à Valmy.

Les membres du VCA avaient été conviés à participer sur le VTT(ou non) à cette manifestation sur le parking de Valmy.

La base d'Argelès, labellisée FFCT vous propose plus de 100 kms d'itinéraires balisés de la plaine à la montagne, sur des parcours (préparés, mis au point et balisés par des vététistes du club) identifiés par des couleurs du vert au noir selon les difficultés, tous sur le territoire d'Argelès.

Pour terminer, la Municipalité offrait aux personnes présentes, le pot de l'Amitié, dans le parc du château.

Une brochure /répertoire est en vente à l'Office de Tourisme pour 4€ ou disponible sur le site de l'O.T.

Départ des circuits à Valmy →



La « Vie » du V.C.A.- JUILLET 2015

Conception/Rédaction : le bureau- Rédaction/Réalisation : Secrétaire
18^{ème} année n°214

Réunion mensuelle du lundi 15 juin 2015 (9 membres du CA présents) et 6 autres vécéistes.

• Grillade : La pluie menaçait de gâcher la fête, par un hasard très heureux, nous avons pu à la dernière minute la salle de Valmy, son espace "pour griller" etc....98 personnes étaient présentes.

Remarque : Nous avons prévu le règlement sur place pour plus de facilité, tout s'est bien passé, pas de défection. Le trésorier et la secrétaire vous remercie de votre discipline.

Coût : Marc Molin fait le point sur le prix de revient de la grillade = 1189 euros (12€/personne). Pour mémoire le club a demandé aux adultes une participation de 5€ (pour quelques-uns 10€).

• Mar y Monts : Dernière mise au point avant la 1^{ère} édition Mar y Monts 2015. Comme chaque année, José Jourdain se charge de porter les affiches dans les campings.

• Organisations 2016 : Le président demande la planification du calendrier dès fin 2015, les différents organisateurs fourniront leurs projets qui seront listés (comme nous le faisons auparavant). Cela permettra de faciliter la mise en place des diverses "escapades" et évitera les chevauchements.

• 5 accidents récents sont à déplorer (heureusement de gravité limitée). A la demande du CA, la secrétaire va ressortir et actualiser (avec l'aide de Mr. Sécurité et des spécialistes) le dossier SECURITE établi il y a quelques années sur 5 mois. Cela fera l'objet d'un dossier VCA, mis à la disposition de tous dans quelque temps.

• L'Assemblée Générale du VCA est fixée au samedi 28 novembre 2015 et le repas du club le dimanche 29 Novembre. 1^{ère} démarche : la secrétaire s'occupe de retenir les salles municipales.

A lire attentivement, en pages 6 et 7 :

Différentes sollicitations et les informations nécessaires, pour y répondre.



Compte-rendu des activités du mois de Mai/Juin

Carte postale du CLERMONTAIS du 18 au 22 mai (Roger Brétillet)



A 2h00 de route d'Argelès/Mer, nous arrivons à CLERMONT P'HERAULT, où nous nous installons dans l'hôtel de la Source de SARAC. Accueil sympathique et confort.

Lundi 18 après midi : visite de PEZENAS où nous marchons dans les pas de MOLIERE, et puis visite de l'architecture exceptionnelle du : Gouverneur du Languedoc.

Mardi 19 matin : visite du lac du SALAGOU à partir du hameau de VAILHES. Après midi visite guidée avec Mr Patrick Hernandez, de MOUREZE et du parc des COURTINALES, CIRQUE DE MOUREZE.

Mercredi 20 matin : rando au PIC LIAUSSON dont la ligne de crête héberge des aires d'aigles. Marie Pupet fait une chute sans gravité. Après midi : visite de

VILLENEUVETTE, où la guide nous fait l'histoire de la Manufacture Royale. Sigle HONNEUR et TRAVAIL

Jeudi 21 : Matin A REDON amène les randonneurs pour effectuer l'ascension des FENESTRETTES « chemin de St JACQUES de COMPOSTELLE » et Causse du Larzac. Pendant ce temps Roger et Marinette vont visiter GIGNAC pays de Simone Carbonnel.

Après midi, visite guidée de St GUILHEM le DESERT, ses ruelles, l'Abbaye de Gellone et son Cloître.

Le soir : Déjeuner festif chez EVA à MOUREZE bien animé.

Vendredi 22 : matin visite de la Grotte de Clamouse. Découverte de la plus grande diversité de cristaux de France. Déjeuner au resto le Pressoir à St SATURNIN, visite de la cave et retour sur ARGELES/MER.

Séjour réussi et apprécié de tous. 16 participants.



Stock vêtements chez la secrétaire 04 68 81 65 36/06 83 18 69 41 – Ristourne 2015 = 40 euros.

POUR TOUS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	PRIX
Maillot manches courtes ouvert devant	3	6	2		2		40.00
Maillot manches longues ouvert devant	2		5	2			47.50
Coupe vent manches longues	2	1		3			53.50
Coupe vent sans manches		2	2	2			47.50
Gants	3	4	3		4		18.00
Veste polaire soldée (ancien modèle)		1					70.00

Veste thermique (nouveau modèle).	1	1					84.70
HOMMES	S	M	L	XL	XXL	XXXL	PRIX
Cuissard à bretelles	3	3	5	1	1	1	40.00
Corsaire thermique à bretelles		3	1	2		1	58.60
FEMMES	S	M	L	XL	XXL	///////	PRIX
Maillot <u>sans</u> manches ouvert devant	1			2	1		35.00
Cuissard <u>sans</u> bretelles	5						35.00
Collant thermique <u>sans</u> bretelles	1	1	1				57.00

Dernière minute

Vélo route dimanche 28 juin (Y. Piermantier): Il y avait beaucoup de vacanciers (dont une Anglaise et un Danois) et j'en ai profité pour leur montrer cette forteresse puisque le circuit passait tout à côté.
Ces capitaines de route, ils sont vraiment au TOP. Ils savent aussi profiter des richesses des P.O, arrêter, admirer et faire la promotion de notre région ! (La preuve ci-dessous).



Le Vélo Club fait du cyclo et du tourisme à Salses, pour les nombreux vacanciers (2015-06-28)

A son tour le VTT s'évade un peu en Cerdagne/Capcir

Un petit groupe, prendra de la hauteur : 3 jours dans les hauts cantons les 8, 9 et 10 juillet.

Stage ANIMATEUR CLUB FFCT, en NOVEMBRE 2015

Il en a été fortement question au cours de plusieurs réunions, l'instructeur chargé de la formation, a obtenu l'organisation d'une session en novembre 2015.

Ce stage ne pourra se tenir que si, au moins 6 licenciés se présentent.

Ce qui implique un minimum de 4 cyclos du VCA. Le déjeuner est compris.

Le stage s'effectue sur 2 jours (en principe 2 samedis, à Saint Estève) il est pris en charge par le club et le Codep. 3 du VCA sont préinscrits, il en faudrait encore 2, pour faire face à toute défection involontaire.

NOM et Prénom (Réponse urgente à la secrétaire, pour le 15 juillet au plus tard).

Les manifestations.....classées par dates

1. Pédalons pour Alzheimer

Le Codep a passé un accord de partenariat avec l'association France Alzheimer, pour organiser une manifestation de cyclotouristes au profit des malades et de leurs familles, le :

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2015

Participants :

Tous les clubs du département des P.O.

Le défi : **faire participer 50 % des cyclos de nos clubs !**

Objectifs :

- Informer et sensibiliser autour d'une action dans la convivialité
- Assurer une visibilité des partenaires
- Collecter des fonds pour l'association départementale. (9000 personnes atteintes dans les P.O)

Comment

Départ de chaque club depuis son village

Convergence des participants vers le Palais des Congrès à Perpignan, entre 10h30 et 12 heures.

Sur place : animation, boissons pour les participants.

Modalités

Chaque participant verse 3 euros (AVANT LE 15 JUILLET° par l'intermédiaire de son club, à charge de celui-ci de reverser la somme par un chèque établi à l'Association France Alzheimer.

Les participants ayant versé leur "obole" se verront prêter un gilet jaune, pour la journée du 20 septembre.

Question pratique : Inscription des clubs au Codep, dernier délai 15 juillet.

Les cyclos du VCA pourront s'inscrire et verser les 3 euros, le jour de la Mar y Mont.

☆☆☆

2. Défis tandems handisport

Du 10 septembre au 12 octobre : MARTINE déficiente visuelle, licenciée u VCA ainsi que Roger son mari, participe en tandem (avec Patrick son pilote) au défi 2015

ADRIATIQUE TANDEM TOUR (traversée de l'Italie, la Slovénie et la Croatie).

Roger, participe au voyage, mais à la logistique. 3300 kms et 59000 m de dénivelé.

Pour apporter un peu d'aide aux participants de ce projet, la formule vente de kilomètres a été reconduite.

Si vous le souhaitez, vous pouvez participer à titre personnel à ce projet. *Imprimé ci-dessous.*

Pour plus de précision, contacter Martine au 04 68 85 29 50.


DEFIS TANDEMS HANDISPORT

Nom :
 Prénom :
 Adresse :
 Adresse mail :
 Participe au challenge des tandémistes par un don dekm X 5 € soit :€
 Je règle cette somme à l'ordre de **Défis Tandems Handisport**
 IBAN : FR76 1780 7008 2495 4216 1127 920
 Je souhaite un reçu fiscal : OUI – NON
 Adresser à : SAILLENS Jean-Pierre St Michel 46090 COURS

☆☆☆

3. Dernier projet réservé (exclusivement aux féminines)

TOUTES A STRASBOURG LE 5 JUIN 2016

Après le succès de Toutes à Paris en 2012, la FFCT réitère avec une concentration à Strasbourg.

En pièce jointe : les détails du projet, les 2 propositions que vous présente la Ligue avec l'aide du Codep 30.

Renseignements complémentaires auprès de la secrétaire. Les circuits vous seront présentés un peu plus tard.

☆☆☆



VÉLO CLUB DES ALBÈRES

Salle Cécile – 1 Av. du 11 Novembre
66700 ARGELES /MER ☎ 09 60 52 14 40
Club affilié à la FFCT sous le n° 03597

PARCOURS VCA GROUPES 1 ET 2

JUILLET 2015

<u>N°1201 01/07/2015</u> <u>122km 1033m</u>	<u>N°918 03/07/2015</u> <u>96km 505m</u>	<u>N°922 05/07/2015</u> <u>96km 1341m</u>	<u>N°1203 08/07/2015</u> <u>123km 1433m</u>	<u>N°835 10/07/2015</u> <u>88km 630m</u>
Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes du Boulou, St Martin de Fenollar, <i>voie verte</i> , Maureillas, Céret, Amélie, Arles, le Tech, Prats de Mollo $\Delta 2^{\text{ème}}$,... retour même parcours. <u>Parcours</u> <u>"grimpeurs"</u> Prats de Mollo, col d'Ares $\Delta 1^{\text{ère}}$, Prats de Mollo, ...	Argelès, Market, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Terrats, Ste. Colombe, Thuir, D615, Corbère, D16, St. Féliu d'Avall, D18, Thuir Rocate D612/D37, Ponteilla, Trouillas, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Laroque, Sorède, Argelès.	Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Llauro $\Delta 3^{\text{ème}}$, Céret, col de Brousse $\Delta 1^{\text{ère}}$, Las Illas, Maureillas, Les Thermes du Boulou, St-Genis, Argelès.	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes du Boulou, St-Martin de Fenollar, <i>voie verte</i> , Maureillas, St. Jean Pla de Corts, Vivès, Llauro $\Delta 3^{\text{ème}}$ Oms, Calmeilles, col Fourtou $\Delta 2^{\text{ème}}$, Bouleternère, St.-Michel-de- Llotes, Fontcouverte $\Delta 2^{\text{ème}}$, Montauriol, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès. <u>Parcours plus</u> <u>court:</u> col Fourtou $\Delta 2^{\text{ème}}$, Montauriol, etc...	Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Ortaffa, Mas Aragon, D50, Montescot, Bages, D40B, St-Jean-Lasseille, Villemolaque, Trouillas, Fourques, Llauro $\Delta 3^{\text{ème}}$, Céret, Maureillas, <i>voie verte</i> , Casino du Boulou, St-Genis, Argelès.

<u>R1 12/07/2015</u> <u>84km 354m</u>	<u>N°823 17/07/2015</u> <u>85km 591m</u>	<u>N°1302 22/07/2015</u> <u>133km 1313m</u>	<u>N°1001 24/07/2015</u> <u>100km 556m</u>	<u>R6 26/07/2015</u> <u>96km 318m</u>
<p><u>Rando Canet:</u> Argelès, St-Cyprien, Canet-en-Rousillon, (Arrêt, 5 Av. Guy Drut : 2,5€), D11, Sainte -Marie, Torreilles, D31 (direction Bompas), D12, Villelongue-de-la-Salanque, Sainte-Marie, D11, Canet, Saint-Nazaire, Alenya, D39, Théza, Villeneuve-de-la-Raho, D8, R.P Montescot, D612, Bages, D40B, St-Jean-Lasseille, Banyuls-dels-Aspres, Brouilla, St-Genis, Argelès</p>	<p>Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Trouillas, Ponteilla, D37/D612, Thuir, D612/D58, Camélas, l'Auxineil $\Delta 4^{ème}$, Castelnou, Thuir, Ste. Colombe, Terrats, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès.</p> <p><u>Parcours</u> <u>"grimpeurs"</u> Castelnou, Fontcouverte $\Delta 2^{ème}$ Montauriol, Fourques etc...</p>	<p>Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes, St Martin de Fenollar, <i>voie verte</i>, Maureillas, Céret, Amélie, Arles, Le Tech $\Delta 3^{ème}$, D74a, col de Saous $\Delta 1^{ère}$, Prats de Mollo, le Tech, Arles, Amélie, Céret, Maureillas, <i>voie verte</i>, Casino du Boulou, St. Genis, Argelès.</p> <p><u>Parcours plus court</u> Au Tech : retour.</p>	<p>Argelès, Market, St-Genis, Brouilla, Villemolaque, Trouillas, Ponteilla, Le Soler, Pézilla-la-rivière, col de la Dona $\Delta 3^{ème}$, Calce, Baixas, Villeneuve-la-rivière, Le Soler, Ponteilla, Trouillas, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St-Genis, Argelès</p>	<p><u>Rando Rivesaltes:</u> Argelès, Market, St-Genis, Brouilla, R.P.Montescot, Villeneuve-de-la-Raho, Pollestres, Canohès, Toulouges, D39, D916, D616A, St-Estève, D45, D5, Peyrestortes, D614, <u>Rivesaltes (arrêt pl. de l'Europe, annexe Mairie 2.50€)</u>, D12, Pia, Bompas, Villelongue-de-la-Salanque, Ste-Marie, D11, Canet village, St-Nazaire, Alenya, D39, Théza, D80, Corneilla, Montescot, Elne, sortie Palau, Taxo d'Avall, Argelès</p>

<u>N°1109 29/07/2015</u> <u>119km 1457m</u>	<u>N°908 31/07/2015</u> <u>93km 453m</u>			
<p>Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Montauriol, Fontcouverte $\Delta 2^{ème}$ St. Michel de Llotès, Bouleternère, col du Fourtou $\Delta 2^{ème}$ Calmeilles, Oms, Llauro, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès.</p> <p><u>Plus court</u> : retour St. Michel, Thuir, Ste Colombe, Terrats, Fourques,</p>	<p>Argelès, Market, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Terrats, Ste. Colombe, Thuir, D615, Corbère les Cabanes, D56, Néfiach, Millas, Thuir, D612/D37 Ponteilla, Trouillas, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès.</p>			



VÉLO CLUB DES ALBÈRES

Salle Cécile – 1 Av. du 11 Novembre
 66700 ARGELES /MER ☎ 09 60 52 14 40
 Club affilié à la FFCT sous le n° 03597

PARCOURS LONGS VCA JUILLET 2015

N°1502 08/07/2015 153km 1363m				
Argelès, Taxo d'Avall, Elne, D612, Montescot, D8, Villeneuve-de- la-Raho, D39, Pollestres, D23A, Nyls, Ponteilla, D37, Le Soler, D39, ↻D1, Pézilla- la-Rivière, D614, Corneilla-la- Rivière, D614, D612, col de la Bataille, ↻D38, Bélesta, ↻D21, Caramany, D21, ↻D9, Ansignan, ↻D619, ↻D9, Le Vivier, ↻D7, Prats-de-Sournia, Sournia, ↻D619, ↻D2, col des Auzines, Trévillach, Montalba-le- Château, D2, Ile-sur-Têt, D615, Corbère-les- Cabanes, D615, ↻ D48 Déchèterie, Thuir, ↻D18, St-Colombe, Terrats, D615, Fourques, D2, Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, Arg.				