



Vélo Club des Albères

Salle Cécile – 1 Avenue du 11 Novembre


66700 ARGELES /MER

Club affilié à la FFCT sous le n° 03597

Président : president@vca66.fr
 Secrétaire : Louis Briquet (06 63 82 29 95 ; secretariat@vca66.fr)
 Trésorier : Marc Molin (06 80 36 98 97 ; tresorier@vca66.fr)
 Site Internet du VCA : <https://vca66.fr>



Bulletin n°1 : janvier 2023.

Le VCA vous présente ses meilleurs vœux pour 2023.

Date	GROUPE	ITINERAIRE	km et dénivelé	Horaire et RdV
Dimanche 1 	ROUTE	Argelès, av Charlemagne, R.P. ↻ av du 8 Mai, Argelès Plage, R.P. ↻, <u>St-Cyprien</u> , Elne, Montescot, →D80 Corneilla, Théza, Alenya, ↻D11 St-Nazaire, Canet village, D11, Ste-Marie, ↻ D12 sur 400m, R.P. ↻D11, <u>Torreilles</u> , ↻D11E, ↻D81, R.P. Canet, ↻ piste, Canet plage, St-Cyprien, Argelès.	72 km ▲ 144 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R743</u>	9h00 Argeles Salle Carrère
Lundi 2	LOISIR	Argelès cave coopérative, ↻D2 route de Sorède, R.P. ↻ route de la déchèterie, R.P. en face, piste cyclable, <u>St-Genis</u> , <u>Laroque</u> , Sorède, <u>Argelès gare</u> , <u>Collioure</u> , Port-Vendres, <u>Cap Béar</u> , demi-tour, Port-Vendres, Collioure, Argelès cave coopérative.	50 km ▲483m <i>openrun.</i> <u>vca-cl501</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé 14h00 St Genis Voie verte ZA
Lundi 2	VTT pour tous	Argelès - Maison de retraite - Sorède - monitrice Vallée heureuse - La Pave monitrice – Argelès. <i>Openrunner.com : <u>vca-vtt03</u></i>	31 km ▲ 563 m <i>Diff. AF</i>	9h00 Argeles/mer cimetière
Mardi 3	VTT ENGAGÉ	Sorède - Gasot del garde - St Christophe - Montesquieux - Sorède. RdV : Sorède Parking Maison de retraite	34 km ▲934 m <i>Diff. AD</i> <i>openrun.</i> <u>vca-vtt11</u>	9h00 Sorède
Mardi 3	Rando pédestre	De Banyuls à Cerbère par le sentier littoral. RdV à Banyuls, sur le parking du centre thalasso à la sortie de Banyuls vers Cerbère.	4 km ▲200 m <i>Diff. AD</i>	10h00 Banyuls/mer

Date	GROUPE	ITINERAIRE	km et dénivelé	Horaire et RdV
Mercredi 4	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Trouillas, Ponteilla, ←D37/D612A, Thuir, R.P. →D612 (2x), ← <u>D58 Camélas</u> , ←D615, → ← Camps del Castell, Thuir, <u>Ste. Colombe</u> , Terrats, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès.	85 km ▲ 402 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R822</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque
Jeudi 5	VTT pour tous	Banyuls/mer -col de Banyuls - mas Pils - Sant Quirze - mas Pils – Banyuls/mer.	45 km ▲1200 m <i>Diff. AD</i>	9h00 Banyuls/mer Parking Mail- lol
Jeudi 5	LOISIR	Argelès, <u>St-Cyprien</u> , Canet, D11 <u>St-Nazaire</u> , R.P. ↻ chemin de la Fosseille, D11, <u>Alénya</u> , ↻, R.P. en face D39, <u>Théza</u> , Villeneuve-de-la-Raho, R.P. ↻ D8, Brouilla, St-Genis, Argelès.	58 km ▲146m <i>openrun.</i> <u>vca-cl502</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé
Vendredi 6	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Ortaffa, Mas Aragon, ←D50, ←D612 Montescot, → <u>D80</u> Corneilla, Théza, →D39, RP Alenya, ←D22, Saleilles, <u>Cabestany</u> , →D42, Rocade St. Nazaire, ←D11 Canet, R.P. →Av des Hauts de Canet, →piste, Canet plage, St. Cyprien golf, Alenya, St. Cyprien village, Argelès.	69 km ▲ 154 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R610</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque
Samedi 7	VTT tranquillou	Argelès - Valmy - direct Mas Christine - Bassin - Chapelle St Laurent - Valmy – Argelès. <i>Openrunner.com : <u>vca-vtt01</u></i>	26 km ▲ 598 m <i>Diff. M</i>	9h00 Argeles/mer Valmy.
Dimanche 8	ROUTE Le café chaud ou le chocolat du VCA autour d'un royaume.	<u>Pause café du VCA à Port Argelès :</u> Argelès, av Charlemagne, R.P. ↻ av du 8 Mai, Argelès Plage, Port, <u>Pause-café Capitainerie du Port</u> , ½ tour, St-Cyprien, Elne, Montescot, →D80 Corneilla, Théza, Alenya, ↻D11 St-Nazaire, Canet village, D11, Ste-Marie, ↻ D12 sur 400m, R.P. ↻D11, <u>Torreilles</u> , ↻D11E, ↻D81, R.P. Canet, ↻ piste, Canet plage, St-Cyprien, Argelès.	75km ▲ 151 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R715</u>	9h00 Argeles Salle Carrère
Lundi 9	LOISIR	Argelès, D618, piste cyclable, <u>St-Genis</u> , les Jardins du Boulou, <u>voie verte</u> , <u>Maureillas</u> , R.P. ↻, Maureillas centre, X↻D13b, <u>Les Cluses Basses</u> , pont romain, <u>Les Cluses Hautes</u> , X↻D900, X↻D13b, Les Cluses Basses, Maureillas, R.P. ↻ voie verte, les Jardins du Boulou, St-Genis, Argelès.	58 km ▲239m <i>openrun.</i> <u>vca-cl507</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé 14h00 St Genis Voie verte ZA
Lundi 9	Réunion mensuelle	Réunion mensuelle du Conseil d'Administration du VCA : préparation de l'AG.		18h00 Argeles/mer Salle Cécile

Date	GROUPE	ITINERAIRE	km et dénivelé	Horaire et RdV
Lundi 9	VTT pour tous	Montesquieu - L'Ouillat - Monastère des Ermites - Creu del Seynal – Montesquieu. RdV : Parking village à Montesquieu.	31 km ▲ 950 m <i>Diff. D</i> openrun. <u>vca-vtt15</u>	9h00 Montesquieu
Mardi 10	VTT ENGAGÉ	Le Boulou - Llauro - Cortal d'en Durand - Collada de St Lluc - Le Boulou RdV : Parking Le Boulou Mairie	40 km ▲ 597 m <i>Diff. M</i> openrun. <u>vca-vtt13</u>	9h00 Le Boulou
Mercredi 11	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Le Boulou, D900, R.P.tour complet, D900, →(avant voie ferrée) Tresserre, Mas Mules, Ville-molaque, Fourques, Trouillas, →Mas Sabole, Bages, Montescot, Elne, St. Cyprien, Argelès.	69 km ▲ 410 m openrun. <u>VCA-R608</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque
Mercredi 11	VTT tranquillou	Argelès - Maison de retraite - Sorède - monotrace Vallée heureuse - La Pave monotrace - Argelès	31 km ▲ 563 m <i>Diff. AF</i> Openrun. <u>vca-vtt03</u>	9h00 Argeles/mer Parking cimetière
Jeudi 12	LOISIR	Argelès cave coopérative, D2 route de Sorède, Sorède, Laroque, Villelongue-Dels-Monts, Montesquieu, Les Thermes du Boulou, Maureillas, Dir. Céret, Y Villargell, Y D13, Y piste cyclable, voie verte, les Jardins du Boulou, R.P TGV, , traverse jusqu'à Villelongue-Dels-Monts, Laroque, Sorède, Argelès.	52 km ▲436m openrun. <u>vca-cl512</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé 14h00 St Genis Voie verte ZA
Jeudi 12	VTT pour tous	Ille sur Têt - Belestat – Néfiach <u>Openrunner.com/r/vca-vtt44</u>	28 km ▲ 593 m <i>Diff. M</i>	9h00 Ille-sur-Têt Parking bord de Têt.
Vendredi 13	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Terrats, Ste. Colombe, Thuir, D612A/D37 Ponteilla, Nyls, Pollestres, Villeneuve-de-la Raho, Brouilla, St. Genis, Laroque, Sorède, Argelès.	75 km ▲ 394 m openrun. <u>VCA-R713</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque
Samedi 14	VTT tranquillou	Argelès - Les Merles - Rancho - Mas Linas - Ntre D du Château - de la Pave - de Vie - St Laurent – Argelès. <u>Openrunner.com : vca-vtt06</u>	36 km ▲ 800 m <i>Diff. M</i>	9h00 Argeles/mer Parking cimetière
Samedi 14	AG 2022	Assemblée Générale ordinaire statutaire du VCA. Bilans annuels	Accueil 14h00.	15h00 Argeles/mer. Valmy

Date	GROUPE	ITINERAIRE	km et dénivelé	Horaire et RdV
Dimanche 15	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Ortaffa, R.P. Montescot, Ville-neuve-de-la-Raho, Pollestres, Nyls, →D39A, <u>Canohès</u> , →D23, R.P. ←D39, Toulouges, R.P. ← D39, ←D916, <u>Le Soler</u> , ←D37, Ponteilla, Trouillas, Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, <u>Laroque</u> , Sorède, Arge-lès.	78 km ▲ 436 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R729</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque
Dimanche 15		Galette des rois du VCA. Espace Jules Pams à Valmy.		15h00 Argeles/mer Valmy
Lundi 16	LOISIR	Argelès, D618, piste cyclable, <u>St. Genis</u> , Brouilla, St-Jean-Lasseille, Villemolaque, <u>Mas Mules</u> , Tresserre, <u>Passa</u> , <u>chemin des Ecureuils</u> , ⚡ D615, Fourques, ⚡ D2, Ville-molaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Ge-nis, Argelès.	62 km ▲340m <i>openrun.</i> <u>VCA-CL602</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé 14h00 St Genis Voie verte
Lundi 16	VTT Pour tous	Argelès - Collioure – Cosprons - Petite Con-solation et retour. <i>Openrunner.com vca-vtt04</i>	35 km ▲ 802 m <i>Diff. M</i>	9h00 Argeles/mer Parking Valmy.
Mardi 17	VTT ENGAGÉ	Pont de Reynes – Col del Peiro – Col d’Oms – Pont de Reynes. RdV : Parking Pont de Reynes	30 km ▲ 703 m <i>Diff. M</i> <i>openrun.</i> <u>vca-vtt25</u>	9h00 Le pont de Reynes
Mardi 17	Rando pédestre	La boucle de Taillet :	6,5 km ▲ 7290 m <i>Diff. M</i>	10h00 Taillet.
Mercredi 18	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes, Maureillas, St. Jean Pla de Cortts, Vivès, <u>Llauro</u> △3 ^{ème} Fourques, Trouillas, Villemolaque, <u>Mas Mules</u> , Tresserre, Ba-nyuls-dels-Aspres, ← D40B St. Jean Las-seille, Brouilla, St. Genis, Argelès.	72 km ▲ 543 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R707</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque
Jeudi 19	VTT pour tous	Boulternère – St Michel de Llotte – Croix Fallibe – Casefabre – Serabone – Boulter-nère	41 km ▲ 1000 m <i>Diff.AD.</i>	9h00 Bouleternère
Jeudi 19	LOISIR	Argelès, D618, piste cyclable, <u>St. Genis</u> , Brouilla, St-Jean-Lasseille, Villemolaque, Fourques, Terrats, <u>Ste-Colombe-de-la-Com-manderie</u> , Thuir, ⚡ D18, R.P. ⚡ piste cy-clable, ⚡ D37 <u>Ponteilla</u> , Trouillas, Ville-molaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Ge-nis, Argelès.	69 km ▲ 374 m <i>openrun.</i> <u>VCA-CL608</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé 14h00 St Genis Voie verte ZA

Date	GROUPE	ITINERAIRE	km et dénivelé	Horaire et RdV
Vendredi 20	ROUTE	Argelès, <u>St. Cyprien</u> , Alenya, D11, St. Nazaire, D11, Canet, D11, <u>Sainte-Marie</u> , ←D12, Villelongue-de-la- Salanque, D12 X D31 → <u>Torreilles</u> , ← D11, →D11E, R.P. →D81, R.P. Canet, → <i>piste</i> , Canet plage, St. Cyprien plage, Golf, le Village, Argelès	71 km ▲ 124 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R703</u>	9h00 Argeles Salle Carrère
Samedi 21	VTT tranquillou	Banyuls - Cerbère frontière - Col Cerbère - Antenne – Banyuls. RdV : Banyuls/mer, Parking Carrefour market. <i>Openrunner.com</i> : <u>vca-vtt22</u>	29 km ▲ 782 m <i>Diff. AD</i>	9h00 Banyuls/mer
Dimanche 22	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Villemolaque, Trouillas, Ponteilla, ←D37, <u>Le Soler</u> , ←D916 200m, ←D85, R.P. →D612, R.P en face D615, ← D48 déchèterie, D18 <u>St-Colombe</u> , Terrats, Fourques, ←D2, → <u>Passa</u> , Tresserre, Banyuls-dels-Aspres, Brouilla, St-Genis, <u>Laroque</u> , Sorède, Argelès	81 km ▲ 606 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R849</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque
Lundi 23	LOISIR	Argelès cave coopérative, ⚡ D2 route de Sorède, R.P. ⚡ route de la déchèterie, R.P. en face, piste cyclable, <u>St-Genis</u> , Laroque, <u>Sorède</u> , Argelès, la gare, <u>Collioure</u> , Port-Vendres, R.P. ↻ le port, ⚡ D86B, ↻ D914, Δ4 ^{ème} , <u>Banyuls</u> , R.P. ⚡ D86, X ↻ <u>Musée Maillol</u> , demi-tour, Banyuls, X ↻ D86, route du Mas Reig, oratoire San Miquel ⚡ col de les Vinyes, cave du mas Ventous, R.P. ↻ D914, ⚡ D114, Port-Vendres, Collioure, Argelès cave coop.	65 km ▲ 692m <i>openrun.</i> <u>VCA-CL633</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé 14h00 St Genis ZA
Lundi 23	VTT pour tous	Montauriol – Nostra Seynorïa – Prunet – Can Manent – Col de L’Orri – Montoriol. RdV : parking les Hostalets à Montauriol.	29 km ▲ 719m <i>Diff. M</i> <i>openrun.</i> <u>vca-vtt35</u>	9h00 Montauriol
Mardi 24	VTT ENGAGÉ	Pézilla – Força Réal – 4 chemins – Calce – Pézilla RdV : Parking à 1 km à gauche en sortant de la voie express N116.	32 km ▲ 669 m <i>Diff.M</i> <i>openrun.</i> <u>vca-vtt43</u>	9h00 Pézilla de la rivière.
Mercredi 25	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes, St-Martin de Fenollar, <i>voie verte</i> , Maureillas, Céret, Amélie, Palalda, <u>D618 X D15 Δ4^{ème} borne Michelin</u> , Le Vila, Pont de Reynès, Céret, St-Jean-Pla-de-Corts, Maureillas, <i>voie verte</i> , Casino du Boulou, St-Genis, Argelès.	81 km ▲ 499 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R803</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque

VCA : bulletin mensuel n° 1 : janvier 2023

Date	GROUPE	ITINERAIRE	km et dénivelé	Horaire et RdV
Mercredi 25	VTT tranquillou	Maury - sous Quéribus - St Paul de Fenouillet – Maury. RdV : parking à droite derrière la cave au milieu du village.	28 km ▲ 726 m <i>Diff.M</i>	9h00 Maury Resto en fin de parcours facultatif
Jeudi 26	VTT pour tous	Sournia – Benta – Col Bas – Les Verriers – Boire – Sournia. Openrunner.com : vca-vtt54	45 km ▲ 1040 m <i>Diff. AD.</i>	9h00 Sournia Eglise
Jeudi 26	LOISIR	Argelès, D618, piste cyclable, <u>St. Genis</u> , <u>Brouilla</u> , <u>D40</u> , <u>Banyuls-dels-Aspres</u> , <u>Tresserre</u> , <u>Passa</u> , chemin de trouillas, en face déchèterie, <u>Trouillas</u> , <u>Ponteilla</u> , <u>D37</u> , <u>D37</u> piste cyclable, <u>Thuir</u> , <u>Llupia</u> , <u>Terrats</u> , <u>Fourques</u> , <u>Villemolaque</u> , <u>St-Jean-Lasseille</u> , <u>Brouilla</u> , <u>St-Genis</u> , <u>Argelès</u> .	67 km ▲406m <i>openrun.</i> <u>VCA-CL618</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé 14h00 St Genis Voie verte ZA
Vendredi 27	ROUTE	Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Villemolaque, Trouillas, Ponteilla, <u>Le Soler</u> , ←D916, St-Féliu d'Avall, d'Amont, <u>Millas</u> , ←D46, Corbère-les-Cabanes, ←D615, <u>Thuir</u> , ←D612A/D37, Ponteilla, Trouillas, Villemolaque, Brouilla, St-Genis, Argelès.	88 km ▲ 368 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R821</u>	8h30 Argeles Salle Carrère 9h00 Market Laroque
Vendredi 27	Cyclo-resto Infos et inscription auprès de Guy Gouarin 0786255551	<u>Le matin</u> : départ du Barcares, Leucate, Caves, Treilles, Feuilla, Opoul-Périllos, Pas de l'échelle, Rivesaltes ; 65 km. <u>Repas au restaurant</u> ; <u>Après-midi</u> : Pia, Clairà, St Laurent de la salanque et retour au Barcares : 25 km.		9h00 Le Barcares
Samedi 28	VTT tranquillou	Le Boulou Casino - les Cluses - La Cluse Haute - Perthus - Creu del Seynal - Mas Pericot - Le Boulou. Openrunner.com : vca-vtt14	31 km ▲ 950 m <i>Diff. AD</i>	9h00 Le Boulou Parkg Casino
Dimanche 29	ROUTE	Argelès, Argelès plage, port, Collioure, <u>Port Vendres</u> <u>△4^{ème}</u> , <u>Banyuls sur Mer</u> <u>△4^{ème}</u> , <u>Cerbère</u> <u>△4^{ème}</u> , <u>la Douane</u> <u>△4^{ème}</u> , retour Argelès, même itinéraire.	64 km ▲ 930 m <i>openrun.</i> <u>VCA-R601</u>	9h00 Argeles Salle Carrère
Lundi 30	LOISIR	Argelès, D618, piste cyclable, St-Genis, les Jardins du Boulou, <i>voie verte</i> , Maureillas, <u>Céret</u> , <u>D615</u> , <u>Llauro</u> <u>△3^{ème}</u> , Fourques, <u>D2</u> Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, Argelès.	74 km ▲516m <i>openrun.</i> <u>VCA-CL704</u>	13h30 Argeles/mer Cave coopé 14h00 St Genis
Lundi 30	VTT pour tous	Estagel – La Courbarole – Caume de l'Arago – Tautavel – Mas Jau – Estagel	37 km ▲ m <i>Diff. M</i>	9h00 Estagel

Date	GROUPE	ITINERAIRE	km et dénivelé	Horaire et RdV
Mardi 31	VTT ENGAGÉ	Montesquieu - L'Ouillat - Monastère des Ermites - Creu del Seynal – Montesquieu. RdV : Parking village à Montesquieu.	31 km ▲ 950 m Diff. D openrun. <u>vca-vtt15</u>	9h00 Montesquieu

Nos points de rendez-vous : la salle municipale polyvalente Jean-Carrère est située avenue Molière à Argelès village, non loin du stade Gaston Pams et de la piscine intercommunale AlberAquatic. Le centre commercial 'Market Laroque' est situé à mi-chemin entre St André et St Genis des Fontaines. Les traces GPS au format standard GPX de tous nos parcours sont accessibles et téléchargeables sur le site. Il suffit de saisir la référence du parcours dans l'onglet 'trouver un parcours' <https://www.openrunner.com>.

Si vous n'êtes pas licenciée ou licencié, sachez que le VCA vous accueille pour 3 sorties 'découverte' au cours desquelles vous serez couvert par l'assurance du club. Il suffit de rejoindre un point de rendez-vous à votre convenance : ROUTE, VTT ou LOISIR. Ensuite, si nos activités vous conviennent, vous pourrez nous rejoindre en adhérant au VCA.

Pour vous y retrouver, voici la définition des groupes VCA :

- ✓ **ROUTE** : Groupes sportifs hommes et femmes. Au point de rassemblement (généralement sur le parking du supermarché Laroque), le peloton est scindé en 3 groupes de niveaux : sportif, soutenu et plus modéré. Au besoin, ces groupes sont eux-mêmes subdivisés en plus petits pelotons pour respecter les consignes de sécurité route de la FFCT.
- ✓ **LOISIR** : groupe doublement mixte : Homme/Femme et vélos musculaires et ENGAGÉ. Allure modérée. Bienvenue à toutes et à tous.
- ✓ **VTT pour tous** : ouvert à tout type de VTT, musculaire ou assistance électrique. Responsables du groupe Philippe Connefroy et Marc Molin.
- ✓ **VTT ENGAGÉ** : groupe sportif composé de vélos à assistance électrique. Equipements sécurité vivement recommandés. Responsable du groupe : René Cote et Jean-Claude Ziberlin.
- ✓ **VTT-tranquillou**. Les samedis matin, Marc Molin vous fera découvrir certains de nos circuits VTT en mode balade.

Pour les adeptes des sorties 'VTT engagé' : vous noterez, pour ce mois de janvier, la déprogrammation des sorties des vendredis matin. Vous pouvez bien sûr participer à celles des jeudis qui vous sont grandes ouvertes.



Vélo Club des Albères

Salle Cécile – 1 Avenue du 11 Novembre

66700 ARGELES /MER

Club affilié à la FFCT sous le n° 03597



PARCOURS VCA GROUPES ROUTE

Janvier 2023

<u>D 01/01/2023</u> N° Openr. VCA-R743 72km ▲ 144m Départ:-09h00 Carrère	<u>M 04/01/2023</u> N° Openr. VCA-R822 85km ⇒ 402m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market	<u>V 06/01/2023</u> N° Openr. VCA-R610 69km ⇒ 154m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market	<u>D 08/01/2023</u> N° Openr. VCA-R715 75km ▲ 151m Départ:-09h00 Carrère	<u>M 11/01/2023</u> N° Openr. VCA-R608 69km ▲ 410m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market
Argelès, av Charlemagne, R.P. ↻ av du 8 Mai, Argelès Plage, R.P. ↻, <u>St-Cyprien</u> , Elne, Montescot, →D80 Corneilla, Théza, Alenya, ↻D11 St-Nazaire, Canet village, D11, Ste-Marie, ↻ D12 sur 400m, R.P.D11, <u>Torreilles</u> , ↻D11E, ↻D81, R.P. Canet, ↻ piste, Canet plage, St-Cyprien, Argelès.	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Trouillas, Ponteilla, ←D37/D612A, Thuir, R.P. →D612 (2x), ← <u>D58 Camélas</u> , ←D615, → ← Camps del Castell, Thuir, <u>Ste. Colombe</u> , Terrats, Fourques, Villemolaque, Brouilla, St. Genis, Argelès.	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Ortaffa, Mas Aragon, ← <u>D50</u> , ←D612 Montescot, → <u>D80</u> Corneilla, Théza, →D39, RP Alenya, ←D22, Saleilles, <u>Cabestany</u> , →D42, Rode St. Nazaire, ←D11 Canet, R.P. →Av des Hauts de Canet, →piste, Canet plage, St. Cyprien golf, Alenya, St. Cyprien village, Argelès.	<u>Pause café du VCA à Port Argelès :</u> Argelès, av Charlemagne, R.P. ↻ av du 8 Mai, Argelès Plage, Port, <u>Pause- café Capitainerie du Port</u> , ½ tour, St- Cyprien, Elne, Montescot, →D80 Corneilla, Théza, Alenya, ↻D11 St- Nazaire, Canet village, D11, Ste- Marie, ↻ D12 sur 400m, R.P.D11, <u>Torreilles</u> , ↻D11E, ↻ D81, R.P. Canet, ↻ piste, Canet plage, St Cyprien, Argelès.	Argelès, Market Laroque, St. Genis, Le Boulou, D900, R.P.tour complet, D900,→(avant voie ferrée) <u>Tresserre</u> , <u>Mas Mules</u> , Villemolaque, Fourques, Trouillas, → <u>Mas Sabole</u> , Bages, Montescot, Elne, St. Cyprien, Argelès.

VCA : bulletin mensuel n° 1 : janvier 2023

<p><u>V 13/01/2023</u> N°Openr. VCA-R716 75km ▲ 394m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market</p>	<p><u>D 15/01/2023</u> N°Openr. VCA-R729 78km ▲ 436m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market</p>	<p><u>M 18/01/2023</u> N°Openr. VCA-R707 72km ▲ 543m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market</p>	<p><u>V 20/01/20223</u> N°Openr. VCA-R703 71km ▲ 124m Départ:-09h00 Carrère</p>	<p><u>D 22/01/2023</u> N°Openr. VCA-R849 81km ▲ 606m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market</p>
<p>Argelès, Market Laroque, St. Genis, Brouilla, Villemolaque, Fourques, Terrats, <u>Ste. Colombe</u>, Thuir, <u>D612A/D37</u> Ponteilla, Nyls, Pollestres, Villeneuve-de-la Raho, Brouilla, St. Genis, <u>Laroque</u>, Sorède, Argelès.</p>	<p>Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Ortaffa, R.P. Montescot, Villeneuve-de-la-Raho, Pollestres, Nyls, →D39A, <u>Canohès</u>, →D23, R.P.←D39, Toulouges, R.P. ←D39, ←D916, <u>Le Soler</u>, ←D37, Ponteilla, Trouillas, Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, <u>Laroque</u>, Sorède, Argelès.</p>	<p>Argelès, Market Laroque, St. Genis, Les Thermes, Maureillas, St. Jean Pla de Corts, Vivès, <u>Llauro</u> ▲ 3^{ème}, Fourques, Trouillas, Villemolaque, <u>Mas Mules</u>, Tresserre, Banyuls-dels-Aspres,← D40B St. Jean Lasseille, Brouilla, St. Genis, Argelès.</p>	<p>Argelès, <u>St. Cyprien</u>, Alenya, D11, St. Nazaire, D11, Canet, D11, <u>Sainte-Marie</u>, ←D12, Villelongue-de-la-Salanque, D12 X D31 →<u>Torreilles</u>, ← D11, →D11E, R.P.→D81, R.P. Canet, →<u>piste</u>, Canet plage, St. Cyprien plage, Golf, le Village, Argelès</p>	<p>Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Villemolaque, Trouillas, Ponteilla, ←D37, <u>Le Soler</u>, ←D916 200m, ←D85, R.P.→D612, R.P en face D615, ← D48 déchèterie, D18 <u>St-Colombe</u>, Terrats, Fourques, ←D2, → <u>Passa</u>, Tresserre, Banyuls-dels-Aspres, Brouilla, St-Genis, <u>Laroque</u>, Sorède, Argelès</p>

<p><u>M 25/01/2023</u> N°Openr. VCA-R803 81km ▲ 499m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market</p>	<p><u>V 27/01/2023</u> N°Openr. VCA-R821 88km ▲ 368m Départ:-08h30 Carrère -09h00 Market</p>	<p><u>D 29/01/2023</u> N°Openr. VCA-R601 64km ▲ 930m Départ:-09h00 Carrère</p>		
<p>Argelès, Market, St. Genis, Les Thermes, St- Martin de Fenollar, <i>voie verte</i>, Maureillas, Céret, Amélie, Palalda, <u>D618 ▲ D15 → 4^{ème}</u> <u>borne Michelin</u>, Le Vila, Pont de Reynès, Céret, St-Jean-Pla-de- Corts, Maureillas, <i>voie verte</i>, Casino du Boulou, St-Genis, Argelès.</p>	<p>Argelès, Market Laroque, St-Genis, Brouilla, Villemolaque, Trouillas, Ponteilla, <u>Le Soler</u>, ←D916, St-Féliu d'Avall, d'Amont, <u>Millas</u>, ←D46, Corbère-les- Cabanes, ←D615, Thuir, R.P. ←D612A/D37, Ponteilla, Trouillas, Villemolaque, Brouilla, St-Genis, Argelès.</p>	<p>Argelès, Argelès plage, port, Collioure, <u>Port</u> <u>Vendres</u> → <u>4^{ème}</u>, <u>Banyuls</u> → <u>4^{ème}</u>, <u>Corbère</u> ▲ <u>4^{ème}</u>, <u>la Douane</u> ▲ <u>4^{ème}</u>, retour Argelès, même itinéraire.</p>		



Vélo Club des Albères

Salle Cécile – 1 Avenue du 11 Novembre

66700 ARGELES /MER

Club affilié à la FFCT sous le n° 03597



PARCOURS VCA GROUPE LOISIR

Janvier 2023

<u>L 02/01/2023</u>	<u>J 05/01/2023</u>	<u>L 09/01/2023</u>	<u>J 12/01/2023</u>	<u>L 16/01/2023</u>
N° Openr. VCA-CL501 50km ▲483m Dép:-13h30 Arg.Cave -14h00 St-Genis	N° Openr. VCA-CL502 58km ▲146m Dép:-13h30 Arg.Cave	N° Openr. VCA-CL507 58km ▲239m Dép:-13h30 Arg.Cave -14h00 St-Genis	N° Openr. VCA-CL512 52km ▲436m Dép:-13h30 Arg.Cave -14h00 Laroque	N° Openr. VCA-CL602 62km ▲340m Dép:-13h30 Arg.Cave -14h00 St-Genis
Argelès cave coopérative, D2 route de Sorède, R.P. D2 route de la déchèterie, R.P. en face, piste cyclable, St-Genis, Laroque, Sorède, Argelès gare, Collioure, Port-Vendres, Cap Béar, Port-Vendres, Collioure, Argelès cave coopérative.	Argelès, St-Cyprien, Canet, D11 St-Nazaire, R.P. D11 chemin de la Fosseille, D11, Alénya, D11, R.P. en face D39, Théza, Villeneuve-de-la-Raho, R.P. D8, Brouilla, St-Genis, Argelès.	Argelès, D618, piste cyclable, St-Genis, les Jardins du Boulou, voie verte, Maureillas, R.P. D13b, Les Cluses Basses, pont romain, Les Cluses Hautes, X D900, X D13b, Les Cluses Basses, Maureillas, R.P. D13b, voie verte, les Jardins du Boulou, St-Genis, Argelès.	Argelès cave coopérative, D2 route de Sorède, Sorède, Laroque, Villelongue-Dels-Monts, Montesquieu, Les Thermes du Boulou, Maureillas, Dir. Céret, Y D13, Villargell, Y D13, Y D13 piste cyclable, voie verte, les Jardins du Boulou, R.P TGV D13, D13, traverse jusqu'à Villelongue-Dels-Monts, Laroque, Sorède, Argelès.	Argelès, D618, piste cyclable, St-Genis, Brouilla, St-Jean-Lasseille, Villemolaque, Mas Mules, Tresserre, Passa, chemin des Ecureuils, D615, Fourques, D2, Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, Argelès.

<p><u>J 19/01/2023</u> N°Openr. VCA-CL608 69km ▲374m Dép:-13h30 Arg.Cave -14h00 St-Genis</p>	<p><u>L 23/01/2023</u> N°Openr. VCA-CL633 65km ▲692m Dép:-13h30 Arg.Cave -14h00 St-Genis</p>	<p><u>J 26/01/2023</u> N°Openr. VCA-CL618 67km ▲406m Dép:-13h30 Arg.Cave -14h00 St-Genis</p>	<p><u>L 30/01/2023</u> N°Openr. VCA-CL704 74km ▲516m Dép:-13h30 Arg.Cave -14h00 St-Genis</p>	
<p>Argelès, D618, piste cyclable, <u>St. Genis</u>, Brouilla, St-Jean-Lasseille, Villemolaque, Fourques, Terrats, <u>Ste-Colombe-de-la-Commanderie</u>, Thuir, ⚡D18, R.P.⚡ piste cyclable, ⚡D37 <u>Ponteilla</u>, Trouillas, Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, Argelès</p>	<p>Argelès cave coopérative, ⚡D2 route de Sorède, R.P.⚡ route de la déchèterie, R.P. en face, piste cyclable, <u>St-Genis</u>, Laroque, <u>Sorède</u>, Argelès, la gare, <u>Collioure</u>, Port-Vendres, R.P. ⚡ le port, ⚡D86B, ⚡ D914, Δ4^{ème}, <u>Banyuls</u>, R.P. ⚡D86, X ⚡ <u>Musée Maillol</u>, demi-tour, Banyuls, X ⚡D86, route du Mas Reig, église San Miquel ⚡ col de les Vinyes, cave du mas Ventous, R.P. ⚡ D914, ⚡D114, Port-Vendres, Collioure, Argelès cave coop.</p>	<p>Argelès, D618, piste cyclable, <u>St. Genis</u>, Brouilla, ⚡D40, <u>Banyuls-dels-Aspres</u>, Tresserre, Passa, chemin de trouillas, en face déchèterie, Trouillas, Ponteilla, ⚡D37, ⚡ piste cyclable, <u>Thuir</u>, Llupia, Terrats, Fourques, Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, Argelès.</p>	<p>Argelès, D618, piste cyclable, St-Genis, les Jardins du Boulou, <i>voie verte</i>, Maureillas, <u>Céret</u>, ⚡ D615, <u>Llauro</u>Δ3^{ème}, Fourques, ⚡ D2 Villemolaque, St-Jean-Lasseille, Brouilla, St-Genis, Argelès.</p>	

Chroniques du VCA.



1. Convocation à l'Assemblée Générale ordinaire statutaire du VCA.

Notre assemblée Générale annuelle prévue par les statuts de notre association aura lieu :

le samedi 14 janvier prochain à 15h00, à Valmy
dans les locaux municipaux espace Jules Pams.

Accueil à partir de 14h00 pour les formalités d'émargement.

Ordre du jour l'AG :

- 1) Mots de bienvenue ;
- 2) Rapport moral de l'exercice 2022 présenté par le président, Yvon Piermantier ;
- 3) Rapports d'activité des différentes sections du club :
 - a. Vélo ROUTE par Yvon Piermantier ;
 - b. Vélo LOISIR par Dominique Marty et Joëlle Quilez ;
 - c. VTT engagé par Jean-Claude Ziberlin et René Cote ;
 - d. VTT pour tous par Philippe Connefroy ;
 - e. VTT tranquillou par Marc Molin ;
 - f. Cyclo-resto par Guy Gouarin
 - g. Randonnée pédestre, par Yves Carbonnel et Alain Redon.
- 4) Rapport financier de l'exercice 2022 présenté par le trésorier, Marc Molin ;
- 5) Rapport des vérificateurs des comptes, Marie-Claire Legrand et Claude Valentini;
- 6) Approbation du rapport financier et affectation du résultat ;
- 7) Approbation du rapport moral et des rapports d'activité ;
- 8) Election du Conseil d'Administration du VCA pour l'année 2023.
- 9) Election des 2 vérificateurs aux comptes pour l'exercice 2023.

Les documents préparatoires à l'AG vous seront envoyés début janvier.

Si le quorum des 50% des membres actif de l'association prévu par nos statuts n'était pas atteint à 15h00, heure d'ouverture de l'AG, une assemblée générale extraordinaire est convoquée, ce même jour, 14 janvier à 15h30.

Si vous ne pouvez vous rendre à cette assemblée générale, vous pouvez vous y faire représenter par un mandataire à qui vous aurez confié un pouvoir dont vous trouverez un modèle de rédaction ci-joint.

Un pot de l'amitiés clôturera notre AG2022.



POUVOIR
pour l'Assemblée Générale ordinaire statutaire annuelle du VCA
du samedi 14 janvier.

Je soussigné, _____, donne pouvoir

à M ou Mme _____ de me représenter à l'assemblée générale ordinaire annuelle du Vélo Club des Albères du 14 janvier 2023 et de voter en mon nom sur chacun des documents qui sera mis aux voix lors de la réunion.

Le mandant

*(faire précéder la date et la signature de :
Bon pour pouvoir*

A : _____; le : _____

Le mandataire

*(faire précéder la date et la signature de :
Bon pour acceptation du pouvoir*

A : _____; le : _____

- 2. Notre galette des rois aura lieu le lendemain de l'Assemblée Générale, le dimanche 15 janvier à 15h00 également à Valmy dans les locaux municipaux de l'espace Jules Pams.**



(Une participation aux frais de 2,5 € par convive vous sera demandée pour nous permettre d'améliorer le goûter).

- 3. La campagne de renouvellement des licences FFCT et des adhésions au VCA 2023 est ouverte.**

Vous trouverez ci-joint les bulletins d'adhésion à remplir, dater et signer à nous remettre ou à nous envoyer avec votre règlement.

Pour les licences complètes, outre le bulletin d'adhésion, il faut aussi que vous renseigniez le questionnaire de santé (document CERFA n° 15669*01) qui vous dispense de devoir fournir un certificat médical si celui dont nous disposons date de moins de 5 ans.

Les informations complémentaires concernant les 3 types de licences proposées par la Fédération Française de CycloTourisme (BALADE, RANDO et SPORT) ainsi que les 3 formules d'assurances qui leurs sont associées (MINI-BRAQUET, PETIT-BRAQUET et GRAND-BRAQUET) sont consultables et téléchargeables sur notre site internet vca66.fr à partir de la page d'accueil. Il s'agit respectivement des documents :

TABLEAU_DES LICENCES_2023.PDF

et

NOTICE D INFORMATION DU LICENCIÉ A SIGNER SAISON 2023.PDF.

Remarque importante : en complément du bulletin d'adhésion, vous devez renseigner et signer la 'déclaration du licencié 2023' qui figure à la fin de ce dernier document. En effet, la loi fait obligation aux associations de porter à la connaissance de leurs adhérentes et adhérents qu'ils ont la possibilité de souscrire à titre personnel des compléments d'assurance qui augmentent de 25.000 € le capital décès et de 50.000 € le capital invalidité permanente totale. La signature de cette déclaration attestera que ces informations vous ont été communiquées et que c'est en toute connaissance de cause que vous y souscrivez ou que vous y renoncez.

Remarque : que toutes celles et ceux qui ont adhéré au VCA depuis le premier septembre, ne tiennent pas compte de ces informations. Leur licence 2022 a été reconduite automatiquement pour 2023.



Bulletin d'adhésion
VCA - FFCT
Licence 2023



Renouvellement :

Première adhésion :

Nom : _____ Prénom : _____

Nom de jeune fille : _____ Date de naissance : / / a

Lieu de naissance : _____ Nationalité : _____

Adresse postale : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Adresse électronique : _____ @ _____

Téléphone portable : _____ Téléphone fixe : _____

(Pour un renouvellement de licence, ne remplir que les rubriques à modifier).

Pratiques sportives : (plusieurs réponses possibles)

ROUTE : VTT : GRAVEL : Rando pédestre :

Mode de traction : musculaire : AE :

Types de licences : (cochez une case)

BALADE : RANDO : SPORT :

(Pas de certificat médical)

(CM valable 5 ans)

(CM valable 3 ans)

Pour une première adhésion, un certificat médical de moins d'un an est obligatoire pour les licences RANDO et SPORT. Pour un renouvellement, remplir l'auto-questionnaire de santé (CERFA 15699).

En signant ce bulletin d'adhésion, j'atteste sur l'honneur avoir renseigné le questionnaire de santé à avoir répondu par la négative à chacune des questions.

La cotisation annuelle se décompose en 3 parties : la part VCA (35 €), la part FFCT (29,50 €) et l'assurance obligatoire : 3 formules possibles dites : MINI-BRAQUET (20 €), PETIT-BRAQUET (22 €), GRAND-BRAQUET (72 €) (Voir explications des risques couverts dans les documents joints)

TARIFS 2022 : (cochez la case de la formule choisie)

Individuel :

VCA – FFCT avec Mini-Braquet : 84,50 € :

VCA – FFCT avec Petit-Braquet : 86,50 € :

VCA – FFCT avec Grand-Braquet : 136,50 € :

Tarif Couple ou famille :

Premier adulte : tarif plein, second adulte retranchez 15,50 € de la formule choisie.

Remplir un bulletin par personne en précisant le nom de l'autre : _____

Tarif Jeune de 18 à 25 ans : retranchez 16,50 € de la formule choisie.

Tarif Jeune de 12 à 18 ans : retranchez 22 € de la formule choisie.

Abonnement à la revue fédérale 'cyclotourisme' :

Rajoutez 28 € au montant de la cotisation.

Total 2023 : _____

Mode de règlement : virement : chèque : espèces :

Droit à l'image : OUI : NON : (utile pour le site WEB du VCA);

J'autorise la diffusion de mes coordonnées mail et téléphone aux membres du VCA :

OUI : NON :

Fait à : _____, le / / aaaa

Signature :



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Renouvellement de licence d'une fédération sportive CERFA n° 15669*01

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive. Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*

Durant les 12 derniers mois

- | | OUI | NON |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

A ce jour

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Ce questionnaire médical vous est propre et doit rester confidentiel. Nous n'avons pas en avoir connaissance. Il vous suffit d'attester sur l'honneur l'avoir rempli en cochant la case adéquate dans le bulletin d'adhésion.



**Membre du VCA 2023
Bulletin d'adhésion**



Le montant de la cotisation 2023 du VCA est de 35 €.

L'adhésion en tant que 'membre du VCA' concerne :

1. les conjointes ou conjoints des adhérents du VCA licenciés FFCT, ainsi que toutes et ceux qui veulent soutenir l'association et partager nos activités hors pratique sportives (séjour annuel, repas, fêtes et animations...)
2. Les cyclistes pratiquants adhérents à un autre club FFCT ou à un club affilié à une autre fédération sportive (FFC, FSGT, UFOLEP, Triathlon, Duathlon...) Dans ce cas, prière de joindre une copie de votre licence 2023 à ce bulletin qui atteste que vous êtes couvert par une assurance spécifique à la pratique du vélo.

Nom : _____ **Prénom :** _____

Les rubriques suivantes ne sont à renseigner pour une première adhésion au VCA ou, dans le cas d'un renouvellement, que si des modifications depuis l'année dernière sont intervenues.

Adresse postale : _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

Adresse électronique : _____ @ _____

Téléphone portable : _____ **Téléphone fixe :** _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Pour les cyclistes pratiquants :

Pratiques du vélo : (plusieurs réponses possibles)

ROUTE

VTT

Mode de traction : musculaire

AE

musculaire

AE

Paiement : virement bancaire

chèque

espèces

Fait à : _____, le ____ / ____ / ____

Signature :

Remerciements :

Christiane Lefranc remercie très sincèrement toutes celles et ceux d'entre-nous qui ont assisté aux funérailles d'Henri, ainsi toutes celles et ceux, plus nombreux encore, qui lui ont manifesté leur soutien par un mot de condoléance et de sympathie.

Nous avons appris le décès de Jean Londaitsbehere.

Jean a longtemps été l'animateur du club Orry-Cyclo à Orry-la-ville (60). Il en fut le président de 1994 à 2016. C'était un adepte des longues et très longues distances : il a participé à 4 Paris-Brest-Paris et à plusieurs diagonales. Il a longtemps animé l'école vélo associée au club cyclorroygeois. Depuis 2018, Jean qui avait des attaches en pays catalan, était aussi adhérent du VCA. Que sa famille trouve ici les marques de sympathies du VCA.