

# R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



## SOMMAIRE

Bonne année !	1
On n'a pas encore eu d'hiver, alors on a roulé !	2
VTT avec Joël et Joël	2
Et VTT avec Maurice	2
L'AG de la FFCT	3
Notre Assemblée générale le 5 février	3
Et l'AG du CODEP le 30 janvier	3
Licences : petit rappel + précisions	4
Rouler ailleurs	4
Du côté des magazines	5
Miam miam chinois	5
Nouveaux polos à 10€	5
Chaud, le vin Edouard !	5
Le repas dansant, c'est à la fin du mois	6
Les crêpes de la Chandeleur	6
Le BCMF de Lodève	6
Les sorties Route du mois	6

### Assemblée Générale

Vendredi 5 Février à 19H00

AC CANET



### Bonne année !

Le président et le conseil d'administration de l'amicale souhaitent avant tout pour 2016, la santé à vous tous et à vos familles, que celles et ceux qui ont encore des problèmes soient complètement guéris. Nous pensons bien sûr plus particulièrement à Gérard Hue, à Jacky, à Jean Yves, le mari de Brigitte au centre de Peyrefitte depuis bientôt 1 an, à Pierre, qui ont été victimes de graves ennuis de santé cette année écoulée sans oublier Jo, Fernand, Patrice, Gégé... Que 2016 nous les ramène en pleine forme.

La fin de cette année 2015 a été marquée par trois accidents de vélo de gravité moyenne, heureusement les victimes ont bien récupéré, mais ce sont quand même trois accidents de trop. Alors, pour cette nouvelle année, nous formulons un souhait qui vient tout naturellement à l'esprit comme chaque année : que 2016 soit exempte de tout accident. Pour arriver à ce résultat, s'il faut compter un peu sur la chance, il faut surtout compter sur nous. C'est à nous d'être prudent. Prenons donc de bonnes résolutions.

En particulier, ne roulons pas à plus de deux de front, et ne le faisons que lorsque la circulation le permet. Utilisons les pistes et bandes cyclables. Ne doublons pas sans avoir vérifié que c'était sans danger. Garons-nous bien sur le bas-côté lorsque nous devons nous arrêter. Ne faisons pas la course en haut des côtes où on voit souvent plusieurs cyclos de front ! Et tout simplement, soyons vigilants en permanence. Une nouvelle année sans accidents, c'est le vœu que formulent le président et son conseil d'administration à tous leurs copains de l'amicale. Et bien sûr nous souhaitons que chacun se fasse plaisir sur son vélo, en choisissant bien son groupe, en ne forçant pas outre mesure, autrement dit, en roulant en véritable cyclotouriste.

Bonne année 2016 à toutes et à tous!

### **On n'a pas encore eu d'hiver, alors on a roulé !**

Tous les anciens vous le diront : on n'a jamais vu ça ! Quoi, ça ? Cet hiver qui n'arrive pas ! On a beau savoir que dans le Roussillon, les hivers ne sont pas rigoureux, on n'a jamais vu un début d'hiver aussi doux. Et sans vent ! Alors que font les cyclotouristes dans ces conditions ? Ils roulent, bien évidemment. Mais ils roulent même trop vite dans certains groupes ! Car si on a profité des bonnes conditions pour rouler (36 de moyenne par sortie malgré les absences dues aux fêtes de fin d'année), ce qui est normal, certains n'ont pas respecté le principe de rouler plus doucement et de mouliner pour se refaire des forces en cette période de l'année. A cette époque, répétons-le, il ne faut pas forcer si on veut faire ensuite une belle saison ! Il reste encore janvier pour prendre des bonnes résolutions ! Mais les prendrons-nous ? Il faut l'espérer !

### **VTT avec Joël et Joël**

Les vététistes du club ont la chance d'avoir deux guides pour les sorties VTT et pourtant bien peu profitent de leurs services, ce qui est dommage. Car faire du VTT en hiver, c'est souvent plus

agréable que de faire du vélo de route : on roule moins vite, donc on a moins froid et on peut s'abriter plus facilement grâce aux couverts. Ils n'étaient donc que 3 le 1<sup>er</sup> décembre à se diriger vers le lac de Villeneuve de la Raho puis à le dépasser pour un total de 64 km très faciles, à la portée de tous, avec comme guide Joël Pujol. Deux jours plus tard, ils n'étaient que 4 au départ de Sorède pour chercher 2 cols dans les Albères sur un petit circuit de 18 km mais avec 700m de dénivelée, guidés par Joël Piétin. Mi-décembre, les deux Joël récidivaient, chacun dans leur spécialité, avec davantage de comparses. Et Joël le centcoliste remettait encore ça dans le Vallespir à la recherche de 4 cols sous le soleil quand la plaine était dans la brume. On avait donc le choix en décembre entre des circuits plus ou moins faciles, les guides étaient là, les conditions météo étaient bonnes, mais il y avait peu de monde et pourtant nous sommes une cinquantaine à enfourcher occasionnellement le VTT ! Alors, regardez bien vos boîtes mail annonçant les circuits...et n'hésitez pas à venir. Ça fait du bien de changer d'engin !

### **Et VTT avec Maurice**

Nous avons un nouveau guide VTT : Maurice Maréchal, inscrit récemment au club. Les dimanches, il a l'habitude de prendre son VTT avec quelques amis qui ne sont pas de notre club pour arpenter des itinéraires qu'il connaît par cœur. Sachant que quelques-uns d'entre nous ont la même passion pour cet engin, il nous avait invités pour découvrir un très beau parcours de 20 km pour 450m de dénivelée à partir de Montauriol. Les pistes étaient très belles, larges, sans cailloux et avec des pentes très acceptables. Donc accessibles à un grand nombre d'entre nous. Cerise sur le gâteau, on a trouvé le soleil alors que la plaine était dans la grisaille. Bien sûr, il faut prendre la voiture pour rejoindre le point de départ, mais on y retournera ainsi que sur d'autres itinéraires du même genre, car rouler dans les Aspres, c'est super ! Merci Maurice pour cette sortie qui en appelle d'autres.

## L'AG de la FFCT

Cette année, l'AG de la FFCT se tenait à Montpellier les 5/6 décembre, c'est pourquoi le président s'y est rendu en voisin avec 250 congressistes. A retenir :

- Le président fédéral Dominique Lamouller a insisté sur sa grande priorité qui est l'accueil dans les clubs. *A nous d'y veiller, ce que nous faisons, je pense, mais on peut toujours faire mieux.*
- Il faut donner envie aux cyclistes « utilitaires » de franchir le pas vers le cyclotourisme car « on ne naît pas cyclotouriste, on le devient ».
- L'effectif de notre fédération est stable avec 122 800 licenciés dont 20 900 femmes, mais la moyenne d'âge augmente.
- Les cyclomontagnardes sont en baisse, on ne sait pas pourquoi.
- Il faut dynamiser la pratique du VTT.
- La FFCT devra se mettre en concordance avec le nouveau découpage administratif. Fin 2016, les ligues seront remplacées par des comités régionaux dont le nombre passera de 23 à 13. Il y aura donc en ce qui nous concerne, fusion des ligues actuelles Languedoc-Roussillon et Midi Pyrénées. Vu l'éloignement des chefs-lieux, le rôle des CODEP (comités départementaux) sera renforcé vis-à-vis des clubs.
- Sécurité : on constate une forte augmentation du nombre de décès sans pouvoir en expliquer la cause : 49 en 2014 contre 34 en 2012
- VAE : (vélo à assistance électrique) : la FFCT admet maintenant la pratique de cet engin mais ne l'encourage pas, le cyclotourisme devant être un sport à part entière. Elle l'admet pour les débutants et les pratiquants âgés qui veulent continuer à rouler avec leur club. Il faut que ces cyclistes VAE représentent une petite minorité, ne jouent pas le rôle de doney et roulent à l'allure moyenne du groupe. Ils ne pourront pas participer aux divers brevets. Mais on a du mal à prévoir l'avenir de cette pratique.
- Un cycliste non licencié FFCT ne peut pas rouler avec un peloton FFCT (sauf exceptions bien définies), il y aurait trop de problèmes en cas d'accident.

### Notre Assemblée générale le 5 février

L'Assemblée générale de notre club se tiendra le vendredi 5 février, à la salle de l'Ecoute du port, comme l'an passé. Cette salle récemment restaurée se prête particulièrement bien à la tenue des AG. En venant nombreux – comme d'habitude - c'est l'occasion de montrer pour chacun son attachement au club. Il est demandé en particulier à ceux qui ne viennent pas souvent aux réunions mensuelles pour des raisons diverses de faire un effort ce jour-là. Comme le veulent nos statuts, le tiers du conseil d'administration sera renouvelé pour 3 ans et le Président sera élu pour 1 an.

### Et l'AG du CODEP le 30 janvier

Cette AG se tiendra le samedi 30 janvier à partir de 15h30 au Boulou. Petit rappel : l'AG du CODEP concerne tous les licenciés FFCT et pas seulement les membres du bureau !

## Licences : petit rappel +précisions

Le mois dernier, le RTT a rappelé les principes à connaître pour prendre sa licence. Voici un petit résumé de l'essentiel à l'usage de tous les licenciés :

Tarifs des cotisations 2016 (à régler pour le 15 janvier) :

Suite à l'augmentation de la part de la FFCT, nos licences ont augmenté de 1€ comme suit

- Petit Braquet : 54€ (2<sup>ème</sup> adulte 39€)
- Grand Braquet : 102€ (2<sup>ème</sup> adulte 87€)
- Grand braquet + : 167€
- Moins de 25 ans : 29€
- Revue cyclotourisme (à demander en même temps) : 24€

Par ailleurs, le certificat médical « de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme » n'est toujours pas obligatoire, en dehors de la 1<sup>ère</sup> inscription, mais il est fortement recommandé de le passer et de le faire sérieusement. Un exemplaire de certificat médical type figure sur notre site. Ce certificat doit dater de moins de 4 mois avant la prise de la licence. Il permet de plus de bénéficier de meilleures garanties en cas de décès.

Précision de la FFCT :

Le "Grand-braquet" 2016 : la meilleure protection pour vous et votre vélo !

Votre vélo vous coûte de plus en plus cher, les réparations en cas d'accident aussi. Il est donc indispensable de mieux protéger votre vélo. Faites le bon choix pour votre assurance fédérale : L'option « Grand-braquet » associée aux garanties dommages et vol proposées par la FFCT est la solution idéale ! Souscrire à cette formule vous permet d'être indemnisé plus rapidement et évite la mise en cause de votre partenaire au titre de sa responsabilité civile en cas de chute collective. C'est la meilleure protection pour vous et votre matériel (vélo, équipement vestimentaire, GPS). Exemple de tarifs pour assurer en « tous risques » un vélo d'une valeur de 2 500 € :

- solution « Grand-braquet » seule : garantie dommage jusqu'à 800 € (plus une couverture en responsabilité civile et atteinte corporelle)

- solution « Grand-braquet » + : la garantie Dommages au vélo + garantie Vol (à hauteur de 2 500 €) : une protection totale pour seulement 227€ quand la plupart des couvertures assurances du marché vous proposent des solutions beaucoup plus onéreuses.

De plus, le « Grand Braquet » évite de mettre en cause les partenaires en cas de chute collective. Il permet également d'être indemnisé plus rapidement.

## Rouler ailleurs

Voici quelques brochures pour ceux qui veulent rouler ailleurs que dans le département. Elles sont disponibles sur le meuble à droite en entrant :

- 78<sup>ème</sup> semaine fédérale de cyclotourisme à Dijon 31 juillet-7 août
- Les rendez-vous VTT de l'année
- Les 70 bases VTT (comme Valmy)
- La présentation des 5 cyclomontagnardes ou BCMF (1 par massif montagneux)
- Pâques en Provence : à Gigondas ( !) 26-28 mars
- Carte des Corbières avec circuits vélo
- 25 circuits dans l'Hérault

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme » :

Rappel : ce mensuel, qui est l'organe officiel et unique de la FFCT, est en lecture sur place – ou peut être emprunté pour une semaine. Chacun peut s'y abonner en même temps que la prise de licence pour la modique somme de 24€. A noter pour ce mois-ci :

- Des nouvelles des régions
- Les chemins de Compostelle : réflexions personnelles.
- Randonnées à VTT dans toute la France
- Les Asturies (Espagne) : la nature à l'état brut pour les cyclos.
- A vélo au Burkina Fasso : rencontres avec les locaux
- La Côte Vermeille *On connaît*
- Toutes à Strasbourg en juin 2016. *Qui y va chez nous ?*
- Entretenir son dérailleur.
- Concours photos 2016 : Le sujet sera : « après la pluie », le sujet permanent consacré aux cyclotouristes en action demeure.

### « Le Cycle » :

- Tour de France 2016 : les étapes cruciales passées au peigne fin.
- Le vélo à assistance électrique (VAE) : utilisé par des pros ?
- Comment choisir son vélo
- La liste des cycloportives.
- Parcours : les pays du Verdon. *Super, on y était il y a 12 ans*
- Col dur : le col d'Allos 2248m
- Le choix du sous-vêtement thermique.
- Le surpoids de l'hiver : 10 commandements pour l'éviter.

## Nouveaux polos à 10€

### Miam miam chinois

Le repas chinois de Daniel était ce mois-ci déconnecté de la réunion mensuelle, car ce jour-là, Daniel était invité à un autre repas ! Pas de problème, il a accepté de décaler d'une semaine la confection de son dîner asiatique dont il a le secret. La petite cinquantaine de convives a pu apprécier les amuse-bouche réalisés par Roger, mais offerts par Daniel – car c'était sa fête ! – la soupe de champagne toujours Daniel et le punch Rogère, les nems, le poulet au curry et ses pâtes et pour finir le superbe fraisier et son muscat offerts par Denise et Noëlle qui fêtaient un anniversaire caractéristique (lequel ?). Encore une bonne soirée entre amis autour d'un super repas, encore bravo Daniel et un gros remerciement à tous les acteurs : cuisiner, serveuses, serveurs et donateurs !

Suite à la demande de nombreux amicalistes, une commande de polos se fera prochainement. Ils seront de couleur bleu clair à manche courte avec le logo Canet, semblables à ceux existant actuellement. Une séance d'essayage des tailles se fera prochainement. Le prix sera de 15€, mais le club prendra 5€ à sa charge. Le prix de vente pour l'intéressé sera donc de 10€.

### Chaud, le vin Edouard!

Edouard nous invite comme chaque année à déguster son vin chaud. Ce sera le dimanche 17 janvier à partir de 11h30 au club. On roulera un peu moins loin ce jour-là pour ne pas le rater ! Merci d'avance, Edouard, on sait qu'il sera bon. Comme d'habitude.

## Le repas dansant, c'est à la fin du mois

On revient au restaurant Miami Beach à Toreilles qui nous avait plu voici 2 ans. Le repas aura lieu le vendredi 29 janvier à partir de 20 heures. Les amis seront acceptés en fonction des places disponibles, ce qui n'est pas sûr car nous sommes déjà près de 70 inscrits fin décembre.

Attention à bien préciser votre choix pour l'entrée et le plat principal : viande ou poisson.

Prix : 25€ pour les membres du club. 30€ pour les amis. **Les chèques doivent être remis à Fernand au plus tard une semaine avant le repas...** pour qu'il profite lui aussi de la soirée en toute quiétude sans avoir le souci de faire la quête, pensez à lui

## Les crêpes de la Chandeleur

Pour fêter la Chandeleur, et tout simplement pour avoir le plaisir de se retrouver, on mangera des crêpes, ce dimanche 7 février à 16h00, au siège.

On demande aux cordons bleus du club de bien vouloir nous confectionner des crêpes dont ils ou elles ont le secret pour les déguster ensemble. Le club fournira sucre, confiture etc. et le cidre.

## Le BCMF de Lodève

Comme il y a 2 ans, le cyclo club de Fabrègues (34) organise un BCMF (brevet cyclomontagnard français), cette fois-ci au départ de Lodève. Plusieurs formules sont possibles : 225km pour 4200m de dénivelée en 1 ou 2 jours ou 145km pour 2900m en 1 jour ou 55km pour 1100m en 1 jour. Comme ce n'est pas loin (1h40 de route), l'ACC compte y organiser un déplacement. Ce sera les 2 et 3 juillet. Un fascicule est disponible au club, donnant tous les renseignements nécessaires. Un entrainement montagne sera prévu tout au long du 1<sup>er</sup> semestre à partir de février. Les chasseurs de cols sont bien sûr intéressés, mais aussi tous les amoureux de la montagne à partir du groupe 3. Bruno a bien « débroussaillé » la question, notamment pour l'hébergement. Nous sommes actuellement 10 intéressés par la formule sur 2 jours et il ne reste plus qu'une place dans le camping où nous avons réservé. Faites-vous connaître !

### LES SORTIES ROUTE DU MOIS

Date	Heure	Pause café	Destination
10-01	09H00	Argelès-s-Mer	St Cyprien, Argelès port, Collioure, Port-Vendres, retour par La Tour Bas Elne, Alénia
17-01	09H00	Palau-del-Vidre	Elne, Palau, St André, St Génis des Fontaines, Villelongue dels Monts, Laroque des Albères
24-01	09H00	Le Soler	Perpignan, Baho, Le Soler, Pézilla, La Dona, Baixas, Rivesaltes
31-01	09H00	Millas	Perpignan, Baho, Millas, St Féliu d'Avall, Thuir (option Castelnuou), Canohès

**Bonne route à tous!**