

# R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



## SOMMAIRE

Janvier entre vélo et festivités	1
Les huîtres de Leucate	1
Y'avait bien des galettes mais où étaient les rois ?	2
Vin chaud Edouard	2
Super repas dansant	2
Parcours à l'envers	2
Première rando extérieure : Sant Climent	2
Les séjours ACC	3
Bienvenue au club !	3
L'AG du CODEP	3
Du côté des magazines	4
Et toi, tu fais comment ?	5
Les sorties route du mois	6

## Prochaine réunion

Vendredi 4 Mars à 19H00

AC CANET

## Janvier entre vélo et festivités

Janvier est déjà terminé. On a bien roulé, mais sans forcer, le but ce mois-ci étant encore de rouler doucement en prévision de la saison à venir. Donc pas de problème, on a tenu nos promesses, du moins on l'espère, car certains ont eu du mal à se freiner ! Il faut dire que la météo a été plus que favorable, on a pu faire 13 sorties à 34 participants de moyenne. On n'a jamais tant roulé à pareille époque de l'année. Et on n'a pas fait que rouler. On a également festoyé ! : huîtres de Leucate, galette des rois, vin chaud Edouard, puis repas dansant, sans oublier l'apéro dominical et les crêpes qui arrivent. Les occasions de se retrouver étaient donc nombreuses. C'est ça aussi l'esprit club : le plaisir de se retrouver même sans vélo. Maintenant que les jours rallongent, on va pouvoir penser plus sérieusement aux objectifs de l'année et ils sont nombreux pour ceux qui veulent sortir des sentiers battus, à commencer par une sortie en Catalogne prévue pour tous les niveaux y compris le relax. Alors maintenant, pour ceux et celles qui auraient un peu trop « hiberné » - on en connaît - ...à vos vélos !

## Les huîtres de Leucate

Quelques années plus tôt, les CODEP 66 et 11 organisaient régulièrement une dégustation d'huîtres à Leucate le premier dimanche de janvier. Cette bonne habitude ayant disparu, Michel dit MPX et Daniel ont relancé cette pratique bien sympathique, mais au niveau du club. C'est ainsi que ce dimanche 3 janvier une quarantaine de cyclo-gastronomes se sont retrouvés à Leucate autour d'une assiette de 10 huîtres et d'un verre de vin pour commencer la nouvelle année. Bon commencement qui appelle d'autres activités originales ! On attend vos suggestions.

## Y'avait bien des galettes mais où étaient les rois ?

Cette première réunion de janvier fut comme d'habitude l'occasion pour le Président de présenter les vœux du conseil d'administration à l'assistance qui était nombreuse, entre 70 et 80 présents, on avait du mal à compter ! Vœux de bonne santé en pensant en particulier aux hospitalisés, et vœux de bonne conduite, au sens propre, c'est-à-dire quand on est sur son vélo, de façon à éviter les accidents. La galette, ou plutôt les 18 galettes offertes par le club et Intermarché furent ensuite prises d'assaut, de même que le cidre offert par « les anniversaires » du mois. Il y avait donc 18 fèves, mais aucun roi déclaré ! On est donc bien en république. Très bonne ambiance comme toujours autour de la grande table dans une salle qui parut bien trop petite. On se tenait tellement chaud qu'il a fallu ouvrir les portes ! On réfléchira à changer de salle (les Voiles Rouges) pour cette occasion, mais on risque d'y perdre en convivialité. Donnez-nous votre avis. Et un grand merci aux deux organisateurs, Fernand et Daniel, aux généreux donateurs de Cidre et à tous ceux qui ont aidé spontanément à la mise en place et au rangement.

## Vin chaud Édouard

Le vin était chaud et il faisait froid. Bien calculé, Édouard ! Depuis quelques années, Édouard fête son anniversaire en offrant un vin chaud à l'amicale. Excellente initiative, Édouard ! Surtout qu'il était excellent. Il faut dire que ça faisait 2 jours que tu le préparais – car un vin chaud ce n'est pas que du vin que l'on fait chauffer ! – c'est aussi et surtout ce que l'on met dedans en le faisant mijoter amoureusement. Pas étonnant dans ces conditions que si l'on n'était que 28 à rouler pour cause de froid (3° au départ), on était une cinquantaine à déguster le divin nectar. Les 10 litres préparés ont trouvé preneur. Encore merci Édouard pour ce bon moment.

## Super repas dansant

Oui, vraiment super, ce repas dansant ! A plusieurs titres. Par le nombre de participants : nous étions très exactement 80 convives. Par l'accueil : l'appareil photo de Lucien immortalisait les couples. Par la qualité du menu, merci au négociateur Daniel : apéritif à volonté avec ses amuse-bouche, poisson ou viande au choix en hors d'œuvre et plat principal, Forêt Noire, et vin également à volonté, café. Par le service : malgré le nombre, tout le monde était servi à peu près en même temps. Par la qualité de la musique, merci Jacky, Edouard et Lucien. Par le spectacle : un grand bravo à Rosy et ses 15 « tahitiennes et tahitiens ». Que de couleur, de mouvement dans ces danses polynésiennes qui ont bluffé le public. Tous les ingrédients étaient donc réunis pour qu'au total, l'ambiance soit super. Un grand merci à tous les organisateurs pour cette excellente soirée.

## Parcours à l'envers

Quand on habite au bord de la mer, on a deux fois moins de possibilités de circuits que si l'on habitait au milieu des terres ! Cette lapalissade étant dite, comment faire pour augmenter leur nombre ? Michel a trouvé la solution : on les fait en sens inverse ! En effet, on a l'habitude de faire nos parcours dans le même sens. Mais si on inverse ce sens, on a l'impression de faire un circuit différent. Si si, c'est vrai ! Et c'est tellement vrai que parfois on ne sait plus bien où l'on est ! Alors, découvrons ces « nouveaux » circuits !

## Première rando extérieure : Sant Climent

C'est la première rando extérieure de l'année et comme nous sommes encore en hiver, cette rando ne pourra pas être cataloguée de « longue » mais simplement de « extérieure ». Ce sera le jeudi 18 février et non le mardi 23 comme prévu initialement pour permettre aux mamies de garder les petits-enfants pendant les vacances scolaires.

Le départ se fera de Canet à 7h45 ou de Sant Climent (prêt à rouler) à 8h45 pour le groupe montagne et 9h15 pour le groupe vallonné. Comme d'habitude, MPX nous prévoit donc 2 parcours :

- 89 km pour 900m de dénivelée  
<http://www.openrunner.com/?id=5621762>
- 59 km pour 330m de dénivelée  
<http://www.openrunner.com/?id=5621794>

N'oubliez pas de vous inscrire... sans trop de ratures...

Et ensuite, repas dans « notre » resto. Et pour finir, pour beaucoup, direction le shopping à la Jonquère !

### Les séjours ACC

- La Côte d'azur (Le Plan de la Tour) du 28 mai au 4 juin. Le séjour est donc actuellement complet. Tout le monde a versé le 1<sup>er</sup> acompte. Le second d'un montant de **170€ est demandé pour le 7 février.**
- La Costa Brava : le court séjour de 2 nuitées aura lieu un weekend pour que les « travailleurs » puissent participer. Les réservations étant complètes tout le mois de juin, on n'a pas le choix. Ce sera a priori du samedi 25 juin 16h00 au lundi 27 midi, mais on attend confirmation. Vous serez prévenus par mail. Ce serait à Platja d'Aro, à 2 heures de Canet. On peut même y aller à vélo (140km). La pension complète sera de 61€ à l'hôtel Aromar \*\*\*\* en bord de mer. Itinéraires vélo plats et vallonnés. Très belle piste facile pour VTT (ancienne voie ferrée) jusque Gérone. Superbe chemin côtier pour piétons. Magasins pour shopping.
- Séjour de septembre non encore défini. A priori Italie, près de la frontière.

### Bienvenue au club !

L'Amicale souhaite la bienvenue à ses nouveaux adhérents :

- Claude HUA, de Saint Laurent, parrainé par Pierre Bernard
- Pierre BLANC, de Canet, un « ancien » qui revient après 20 ans d'absence.
- Daniel MOITRIER, de Sainte-Marie qui roulait déjà avec nous l'an dernier
- Georges EVENEPOEL belge qui habitera Canet l'an prochain et que l'on connaît bien.
- Christian BILLERY qui vient de la banlieue parisienne.
- Pascal LOUVET qui vient de Voiron
- Nicole Escribano qui reprend le vélo grâce au tandem.

### L'AG du CODEP

L'Assemblée Générale du CODEP s'est déroulée le samedi 30 janvier au Boulou devant une soixantaine de licenciés.

Rapport moral du président :

Jean-Marie Hennequin rappelle que le CODEP s'est étoffé, passant de 7 à 12 membres, mais que l'année

prochaine sera électorale.

Il lance donc un appel pour renouveler ses membres.

Les subventions sont en baisse, il est donc difficile d'organiser des activités nouvelles.

Le cyclotourisme est pourtant vital pour la santé et notre département se prête très bien à sa pratique.

Réalisations 2015 : critérium des jeunes à Argelès – journée cyclotines à Perpignan – participation à la journée du cœur – journée Alzheimer –

#### Rapport d'activités de la secrétaire :

Katrine Hervé annonce que le nombre de clubs est inchangé (30) mais que les effectifs baissent légèrement (1361 contre 1302)

Les pauses-café et le challenge CODEP ont connu un grand succès.

Le site du CODEP a été refait, les clubs peuvent l'alimenter par des photos en particulier.

#### Rapport financier de la trésorière :

Le budget est bénéficiaire de 1700€ : 11 500€ de revenus contre 9 800€ de dépenses..

#### Commission sécurité :

Jean-Marc Betbeze insiste sur plusieurs points :

Chacun doit se sentir responsable de sa sécurité et de celle d'autrui.

Respecter stops et feux rouges.

Utiliser bandes et pistes cyclables.

Rester toujours à droite dans les giratoires, quelle que soit la sortie

En cas de panne, bien dégager l'itinéraire.

#### Commission VTT :

Jean-François Pichonaz regrette que seuls 5 clubs – dont Canet – organisent une randonnée VTT.

Manque d'engouement pour le VTT dans les PO. Le département se prête pourtant à cette pratique.

#### Divers :

3 stages PSC1 sont prévus : février – mars – automne.

Challenge CODEP : Canet finit 2<sup>ème</sup> avec 384 participants, derrière l'ARC. En récompense, notre club a reçu un chèque de 70€. ***Raison de plus pour participer activement aux randonnées organisées par les autres clubs.***

#### Prochaine AG du CODEP :

Elle aura lieu à Canet le samedi 28 janvier à 16h00. Elle sera donc électorale.

## **Du côté des magazines**

#### Cyclotourisme :

- La semaine fédérale de Dijon : présentation. Les parcours route et VTT. *Au fait, qui y va, chez nous ? C'est la 1<sup>ère</sup> semaine d'août.*
- Raid cyclotouriste du Massif Central : paysages variés.
- Allez l'Ouïllat : reportage sur un territoire qu'on connaît bien !
- Efficacité et économie de l'effort : protégeons nos muscles.
- Le dérailleur électrique : avantages et inconvénients.
- L'AG de la FFCT à Montpellier. *Voir aussi dernier RTT*

- La charte cyclable : présentation et commentaire des aménagements cyclables.

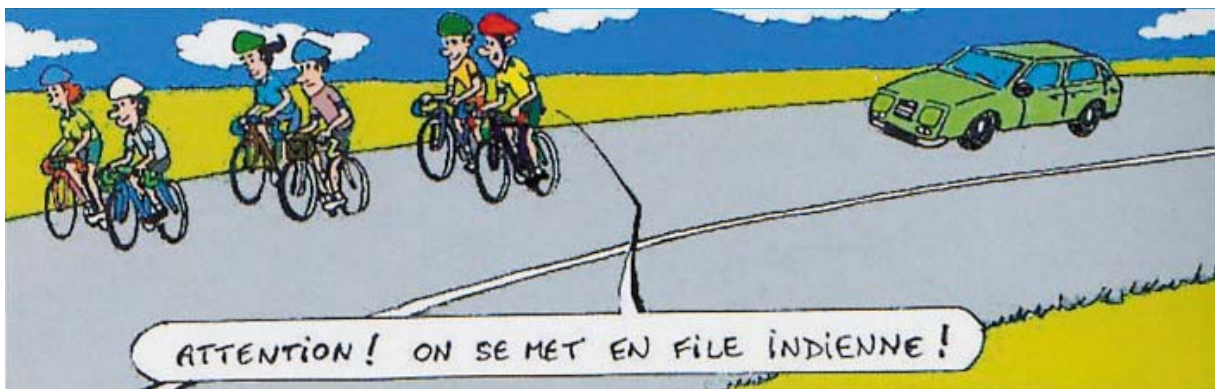
### Le Cycle :

- Equipes pro françaises en bonne santé
- Entretien du pédalier
- Parcours : 3 circuits en Andorre. *Pour les grimpeurs, bien sûr. On connaît un peu.*
- Col dur : Croix de la Rode 1383m, chez Christian Chauchard
- Surchaussures contre le froid : comparaisons de 26 à 150 €
- Faut-il succomber au végétarisme ? *a priori non, mais diminuer la consommation de viande.*

### Et toi, tu fais comment ?

On constate depuis un certain temps beaucoup de laisser-aller dans le peloton. Notre sécurité est en jeu. A chacun de faire un effort s'il reconnaît dans ces cas de figure qu'il n'est pas en accord avec le code de la route:

- Roules-tu **vraiment** à droite et pas un peu trop à gauche de la droite, voire au milieu de la route?
- Ne roules-tu à **2 de front** que lorsque les conditions le permettent ?



- Quand tu t'arrêtes, dégages-tu bien **complètement** la chaussée ?



- 
- Quand tu prends un rond-point, restes-tu toujours  **systématiquement**  à droite ?
- T'assures-tu que le cycliste  **immédiatement derrière toi**  a bien vu que tu changeais de direction ?
- Quand tu doubles t'assures tu qu'une  **voiture**  ne va pas te doubler en même temps?
- T'assures-tu que le cycliste  **immédiatement derrière toi**  est toujours bien derrière toi ?
- Quand tu  **t'arrêtes** , n'oublies-tu pas de prévenir ?
- Quand tu « descends » d'un groupe, roules-tu bien au  **rythme de ce groupe**  et pas trop vite ?
- Et tout simplement, ton vélo est-il en bon état, les  **freins**  notamment ?



Janvier 2016

### LES SORTIES ROUTE DU MOIS

Date	Heure	Randonnée ou Pause café	Destination ou Observations
07/02	09H00	Saint-Estève	Perpignan, Saint-Estève, Baixas, Espira, Montpins, Salses, Saint-Laurent
14/02	09H00	Toulouges	Sailleilles, Canohès, Toulouges, Fourques, Llauro, Villemolaque, Trouillas
18/02	07H45	Sant Climent	départ effectif à 08H45 (groupe montagne) ou à 09H15 (groupe vallonné) restaurant vers 13H30
21/02	09H00	Bompas	Bompas, Rivesaltes, Pas de l'Echelle, Opoul, Salses, Saint-Laurent
28/02	09H00	Baho	Perpignan, Saint-Estève, Baho, Pézilla, Saint-Féliu, Camelas, Thuir, Canohès

# Bonne route à tous!