

# R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



## SOMMAIRE

102 !	1
Mars : plus tôt, plus longtemps, plus loin	1
La pause-café de l'ACC	1
L'AG 2015 de l'AC Canet	2
Le nouveau conseil d'administration	4
L'AG de la ligue Languedoc Roussillon	4
Les bonnes crêpes	6
L'ACC à la Méditerranéenne cycliste	6
VTT plaine	6
Sant Climent : 1 <sup>ère</sup> rando extérieure de l'année	6
Polos	6
Retour dans les Corbières	7
Pâques en Provence	7
Prades : pause-café et restaurant	7
Les pistes cyclables : lentement mais sûrement	7
Petites annonces	7
Quelques dates à noter	8
Du côté des magazines	8
Changement d'heure de départ	8
Les sorties VTT du mois	8
Les sorties Route du mois	8

## Prochaine réunion

Vendredi 1 Avril à 19H00

AC CANET

## 102 !

102, comme le nombre de licenciés au club de Canet à la date limite de renouvellement des licences.

### Mars : plus tôt, plus longtemps, plus loin.

Contrairement à l'année dernière, le mois de février n'a que peu perturbé notre quotidien de cycliste; en effet, même s'il a fallu reporter une ou deux sorties au lendemain à cause du vent ou de la pluie, Jean a comptabilisé 8 sorties avec une moyenne de 31 participant (contre 4 sorties et 25 participants en 2015).

Maintenant, on va pouvoir rallonger quelque peu les parcours puisque les départs sont avancés d'une demi-heure (départ du club à 08H30 les dimanches, mardis et jeudis) et commencer à se préparer pour les défis à venir : sorties montagne à partir de la mi-mars avec en toile de fond, pour certains, le brevet cycliste montagnard Espinouse au départ de Lodève (2 et 3 juillet); randonnées extérieures (Prades, Leucate, Quillan, Lézigan, Tuchan) mais aussi et surtout, et il n'est pas trop tôt pour en parler, le 100 kms relax (mardi 21 juin), ouvert à toutes et à tous : rappelons que la randonnée n'a pas eu lieu en 2015, faute de participants, et qu'elle n'a pas très bien « roulé » en 2014 puisqu'il y avait seulement une quinzaine de cyclos : chiche, on fait mieux cette année ! et on s'entraîne dès à présent !

### La pause-café de l'ACC

Dimanche 13 mars, ce sera au tour de notre amicale d'organiser la pause-café départementale. Bien qu'Intermarché soit maintenant ouvert le dimanche matin, elle aura lieu comme d'habitude sur son parking. Les membres du bureau sont suffisamment nombreux pour tenir le stand. Ils rouleront la veille. Les membres de l'amicale rouleront donc le dimanche comme d'habitude, mais le rendez-vous sera à 8h30 non pas au club, mais à Intermarché directement où des croissants seront offerts.

## 2015 de l'AC Canet L'AG 2015 de l'AC Canet

Cette année encore, nous avons tenu notre Assemblée Générale à la salle de l'Ecoute du Port qui se prête particulièrement bien à ce type de réunion. La salle était pleine, près de 100 personnes étant présentes. Le président Bernard Baudot présenta les invités : le président du CODEP Jean-Marie Hennequin, le directeur des sport Thierry Pata, le maire adjoint délégué aux sports Jean Serré, le maire Bernard Dupont, retenu par d'autres obligations, arrivant en cours de séance. Le quorum (82%) étant largement atteint, la réunion put commencer. Pour ceux qui n'étaient pas présents, voici l'essentiel des annonces.

### Rapport moral :

Bernard fit part de la stabilité des effectifs (109 membres) et du vieillissement du club dont la moyenne d'âge est maintenant de plus de 68 ans.

L'accueil des nouveaux doit être une priorité, il ne faut pas effrayer les « cyclistes utilitaires » qui pourraient se joindre à nous car on ne nait pas cyclotouriste, on le devient.

Nous devons faire effort sur la sécurité, trop d'accidents étant dus avant tout à nous-mêmes.

La bonne ambiance au sein du club est notée, elle est due à la bonne participation de toutes et de tous à nos activités vélo et extra vélo.

Enfin, après avoir remercié la commune et ses différents services, et surtout les membres du bureau très dévoués et efficaces, Bernard a annoncé son départ de la présidence.

### Rapport d'activités :

Jean-Louis a mis l'accent sur la diversité et la densité de nos activités :

Réunions à tous les échelons, organisation de la randonnée Manu Mayen.

Sorties grandes distances, 3 séjours, 132 sorties hebdomadaires à 35 participants en moyenne, participation aux randonnées des autres clubs, des cyclotines, du cœur, d'Alzheimer.

Randonnées personnelles (Bretagne, Corse, traversée des Pyrénées, BCMF de Limoux).

Réunions conviviales : galettes, repas dansant, crêpes, apéros, repas à thème.

Participation aux manifestations de Canet.

### Rapport financier :

René a présenté la saine gestion des finances qui se caractérise par un léger excédent.

Tous ces rapports ont été votés à 100%

### Rapport sécurité :

Didier a insisté sur les nombre trop important d'accidents.

Progrès à réaliser en 2016 : rouler en peloton et non en troupeau, respecter le code de la route, signaler les défauts des routes, consulter le centre sport santé, utiliser systématiquement le cardiofréquencemètre.

### Election du conseil d'administration :

Les 5 membres démissionnaires de par les statuts : Jean Cintas, Bruno Cuvillier, Raymond Delebecque, Fernand Gonzalvez et Lucien Sellem se sont représentés et ont été réélus à l'unanimité à main levée. Le conseil d'administration est donc identique au précédent. Les 14 membres présents se sont alors retirés pour élire le président. Jean Cintas en tant que membre le plus ancien a annoncé que Bruno Cuvillier avait été élu à l'unanimité. Michel Precloux a fait le résumé des 12 ans de présidence de Bernard puis Bruno fraîchement intronisé président a repris la suite de la réunion à son compte, commençant avec humour : « moi, président, le changement, c'est pas pour maintenant » ...

Feuille de route 2016

Bruno a présenté ses orientations pour 2016 :

Participer activement aux pauses-café et aux randonnées dans le département.

Bien accueillir les nouveaux et réussir les manifestations organisées par le club.

Proposer des sorties et challenges accessibles à toutes et tous, et certaines autres destinées aux grimpeurs, aux vététistes et aux touristes à vélo (cyclotouristes !)

Organiser des séjours « spécial club ».

Maintenir la cohésion du groupe en favorisant la convivialité.

Remise de récompenses

Les participants au brevet 150km ont reçu leur diplôme.

Gérard Royer a reçu le « Mérite du cyclotourisme » pour sa participation aux organisations du CODEP et de la ligue où il a montré le maillot de Canet.

La parole aux invités

Jean-Marie Hennequin : Nous remercier pour notre accueil et répond chaque année avec plaisir à notre invitation. Constate que le Codep vieillit, érosion des cyclos, il faut porter l'effort sur le recrutement des jeunes et des féminines vers le cyclotourisme.

Faire une prévention sur les accidents et vols de vélos car les assurances se montrent réticentes pour nous assurer. Faire de la journée cyclotines du 18 juin à Canet une réussite, le codep fournira des maillots tout neuf à chaque féminine. Continuer à participer aux journées du Cœur et Alzheimer. Disparition des Ligues mais les codep vont continuer d'exister.

Bernard Dupont : Surpris et heureux de constater de voir une assemblée aussi nombreuse et conviviale, signe de vitalité, à laquelle il a assisté en toute décontraction et plaisir.

Malgré les difficultés budgétaires que rencontrent les collectivités locales, la mairie sera toujours attentive aux associations qui permettent aux nouveaux arrivants de s'intégrer facilement dans la vie de la cité.

Remerciements à Bernard Baudot pour son engagement comme président du club, commissaire de quartier et bien d'autres services rendus à la commune en toute responsabilité et sérieux.

Félicitations et bonne route au nouveau président.



*Le CA nouveau est installé !*

## Le nouveau conseil d'administration

S'il est identique au précédent, plusieurs fonctions ont changé de responsable, à commencer par la présidence :

Président	Bruno Cuvillier
Vice-Présidents	Bernard Baudot
	Edouard Escribano
Secrétaire	Jean Louis Casenove
Trésorier	René Guyonvarch
Responsable Sécurité	Didier Pélissier
Secrétaire adjoint	Jacqueline Sellem
Trésorier adjoint	Fernand Gonzalvez
Communication et Circuits	Michel Précloux
VTT	Edouard Escribano - Bernard Baudot
Sorties montagne (route)	Jacques Bruyère
Relations avec la Ville	Bernard Baudot
Assurances, accidents	Jean Patrice Gaudry
Animations	Daniel Silliau
Féminines (cyclotines, épouses)	Jacqueline Sellem
Escapades cyclotouristiques	Bruno Cuvillier - Lucien Sellem
Photos	Lucien Sellem
Statistiques	Jean Cintas
Web master	Raymond Delebecque
RTT	Bernard Baudot - Bruno Cuvillier

## L'AG de la Ligue Languedoc-Roussillon

L'Assemblée Générale de la Ligue Languedoc-Roussillon s'est tenue le samedi 6 février devant 70 licenciés à La Canourgue, charmante bourgade où le club a eu l'occasion de rouler voici quelques années, lors de son premier séjour en Lozère. Jacques Blanc, ancien président de Région et maire de la commune, membre du club de cyclotourisme local a souhaité la bienvenue à tous. Voici l'essentiel des rapports et débats.

### Rapport moral :

Le président de la ligue, Jean-Paul Bonin constate que la ligue se porte bien, à l'âge de 35 ans, avec une très légère hausse du nombre de clubs et de licenciés. Mais elle va s'éteindre pour cause de fusion avec Midi Pyrénées pour devenir un Comité Régional, l'an prochain.

### Rapport d'activités :

La secrétaire Jacqueline Dupuis a rappelé la relative stabilité des effectifs, soit environ 5000 licenciés en notant une baisse de 1% des féminines. La ligue est toujours dernière pour le nombre d'abonnés à la revue « cyclotourisme » avec 7% seulement. Conclusion : peut mieux faire.

Rapport financier :

La trésorière Martine Vinas insiste sur la baisse des ressources de 35% en 2 ans pour arriver à 40 500€ en 2015 – budget équilibré (+ 2600€) grâce à une compression des dépenses.

Vote sur les différents rapports :

Les rapports n'ont obtenu que 60% de votes favorables, quorum très bas qui est rare dans ce genre d'assemblée. Ce vote sanctionne en particulier le défaut de communication de la ligue avec les CODEP, le 34 en particulier.

Le mot des CODEP :

**Lozère** : 6 circuits cyclotouristes viennent d'être créés, couvrant la variété des pays lozériens.

**Hérault** : vient d'organiser l'AG de la FFCT. Mécontentement de ne pas avoir été aidé par la ligue pour son organisation. Exposé de caractéristiques propres à tous les CODEP : vieillissement des adhérents, manque de jeunes, difficulté de trouver des bénévoles.

**Aude** : 80 manifestations organisées en 2015 – une formule weekend a été organisée avec succès. Elle sera renouvelée vers Tuchan.

**Gard** : accent mis sur la sécurité – le manque de motivation pour participer aux randonnées organisées – le manque de renouvellement des bénévoles.

**Pyrénées Orientales** : bonne participation aux pauses café et randonnées – 3<sup>ème</sup> rando cyclotines – rando Alzheimer – rando du cœur.

Les commissions :

Sécurité : un décret du code de la route de juillet favorise piétons et cyclistes

Logistique : un fourgon peut être prêté aux clubs sous certaines conditions.

Séjours : le projet 2015 a été annulé, par manque de participants. Projet 2016 : le Lot

Féminines : le 5 juin, participation à l'opération « toutes à Strasbourg »

Formation : on demande davantage de cadres (animateur, moniteur...)

Jeunes : plusieurs écoles de jeunes ont dû fermer (manque de finances et encadrement)

Médecine : utiliser les cardiofréquencemètres systématiquement et faire une visite médicale sérieuse.

Concours photos : thème 2016 : après la pluie...

La ligue est morte, vive le COREG

L'organisation administrative des sports devant s'aligner sur la réforme territoriale, les ligues seront dissoutes le 1<sup>er</sup> janvier 2017 pour être remplacées par des Comités Régionaux (COREG) correspondant aux nouvelles régions administratives. D'où la fusion des 2 ligues Pyrénées et Languedoc Roussillon qui seront remplacées par le COREG appelé provisoirement Pyrénées-Languedoc-Roussillon. En fait, les clubs ne ressentiront pas ce changement, les liens Club-CODEP seront simplement renforcés, la ligue apparaissant comme un interlocuteur lointain peu contacté.

Prochaine AG : dimanche 27 novembre, pour élire le nouveau comité régional.

Réponses aux questions diverses :

Il est demandé de ne pas mettre de publicité sur les maillots mais recommandé de trouver des partenaires dont la publicité peut être mise sur d'autres supports, banderoles lors des ravitaillements en particulier. *C'est ce que l'on fait à Canet.*

**Tout participant à un séjour club doit être licencié FFCT même s'il ne pédale pas.** *En ce qui nous concerne, nous sommes donc dans l'illégalité lorsque nous avons des amis ou même nos épouses qui participent sans licence. Nous devons trouver une solution.*

## Les bonnes crêpes

Ce dimanche 7 après-midi, nous étions une bonne cinquantaine à nous retrouver au club pour déguster les crêpes cuisinées par nos cordons bleus féminins mais aussi masculins. Un grand merci à nos cuisiniers. Et qu'elles étaient bonnes, ces crêpes ! On n'a pas pu les goûter toutes tant il y en avait, et pourtant on ne s'est pas privé ! Encore un bon moment passé ensemble.

## L'ACC à la Méditerranéenne cycliste

Ce n'est pas souvent que l'on a l'occasion de voir passer une course cycliste professionnelle à Canet. Or, ce vendredi 12 février, la Méditerranéenne cycliste nous faisait l'honneur de venir chez nous avec toutes les grandes équipes françaises notamment. Alors, Bruno battit le rappel – c'est quand même comode le net ! - pour que l'ACC se distingue à son passage. Il n'avait pas plu depuis 3 mois, mais, pas de chance, les nuages avaient choisi justement ce jour pour se déverser sur le Roussillon ultra sec. Dans ces conditions, nous étions quand même 25 fanas, blottis derrière la banderole du club, à l'abri sous le pont de la littorale pour admirer les coureurs. Vu le temps maussade, les coureurs avaient bien sûr du retard. Qu'importe, en les attendant, on a eu le temps de refaire le monde du cyclisme, de discuter avec les gendarmes très sympas, de dévisager les automobilistes qui ralentissaient en voyant tant de bleu, d'envisager tout simplement des jours meilleurs, le tout dans une ambiance survoltée. Finalement, ils sont arrivés. D'abord les officiels et les VIP, Poupou en tête (en voiture bien sûr !), puis 2 échappés, puis le peloton dont on n'a reconnu personne, puis les retardataires. On ne sait pas si nos applaudissements les ont réchauffés, mais on n'a pu qu'admirer leur courage à rouler sous la pluie et en court ! Encore un bon moment passés ensemble à voir rouler à défaut d'avoir pu rouler soi-même.

## VTT plaine

Joël Pujol nous a amenés à VTT ce mois dernier encore sur des itinéraires qu'il connaît par cœur, ce qui lui permet de s'adapter au vent et à la forme

de ses acolytes. A chaque fois, les participants ont été ravis, la trentaine de kilomètres ayant été avalée sans problème. Les départs se font du club, les randonnées sont annoncées par le net. N'hésitez pas à venir, les parcours sont à la portée de toutes et de tous !

## Sant Climent : 1<sup>ère</sup> rando extérieure de l'année

Saint Climent, on ne s'en lasse pas. C'est un resto bien sûr mais c'est surtout des randos pour tous les goûts ! Le temps était pourtant peu propice au vélo ce jeudi matin avec un petit 3° au démarrage et un ciel couvert, alors que la veille et le lendemain, c'était grand beau ! Mais on avait réservé le restaurant et était là ! Alors, on a enfourché les vélos et comme d'habitude, on ne l'a pas regretté. La température s'est peu à peu réchauffée, le vent s'est abstenu de souffler, et on a même cru voir le soleil. Comme d'habitude aussi, on a formé 2 groupes. Le « montagne » fort de 6 fanas est parti ¼ heure avant le vallonné, fort de 12 membres, dont 5 cyclotines, car son parcours était plus long. Très beau parcours de 81km pour 700m de dénivelée pour le premier qui passait par Llança, El Port de la Selva, les 2 cols au-dessus de Cadaquès, Palau de Saverdera, Castello d'Empurias. Parcours de 53 km pour 300m de dénivelée pour le second : Garriguella, Palau, et même retour que le premier. Les deux groupes ont pu admirer des cigognes dans le parc des Aiguamolls, passage toujours apprécié avec ses marécages et ses oiseaux, écosystème peu habituel en Catalogne. Et bien sûr tout s'est terminé autour d'une table où 3 autres cyclistes partis plus tard pour un petit parcours nous ont rejoints. Accueil et service irréprochables, menu on ne peut plus correct, boissons à volonté (mais avec modération ! Et dans une excellente ambiance, comme toujours. Merci Michel pour ce bon moment. Rendez-vous le mois prochain dans les Corbières.

## Polos

Michel a négocié à Techno sud des polos manches courtes pour le prix de 7,24€ TTC. Le club les vendra 5€. On devrait les recevoir fin mars. Tout le monde pourra s'équiper.

## Retour dans les Corbières

Mardi 22 mars, rendez-vous à Leucate en voiture, sur le parking des huîtres. Départ Canet voiture 8h. Départ Leucate vélo 8h30. Itinéraire Sigean, Portel, Durban, Embres et Castelmaure, Feuilla, Treilles, Caves, Leucate. Total : 83km pour 500m de dénivelée. Possibilité de couper.

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5743260>

Déjeuner à Leucate : huîtres + repas tiré du sac. Inscriptions sur la feuille affichée au tableau.

## Pâques en Provence

Qu'est-ce que c'est ? C'est en fait une mini semaine fédérale puisque cette manifestation ne dure que 3 jours. Chaque année, un club de Provence invite les cyclotouristes à découvrir sa région...à vélo bien sûr. Cette année c'est Gigondas qui sera le centre des retrouvailles Dans un tel site, vélo et œnologie devraient bien se marier ! Programme :

Samedi 26 mars : 3 parcours à Vacqueyras de 56, 80 105km

Dimanche 27 mars : visites diverses, dégustations, discours du président fédéral

Lundi 28 mars : 3 parcours vélo de 52, 75 et 92 km.

Qui va accompagner Martine et Roger, Michèle et Bernard ? Gigondas, ce n'est pas si loin (3 heures de Canet) et c'est la possibilité de rouler ailleurs dans une structure sympa ! Et d'allier cyclotourisme et œnologie !

## Prades : pause-café et restaurant

A l'occasion de la pause-café de Prades le 3 avril, il est proposé d'enchaîner un circuit route d'une soixantaine de kilomètres et un déjeuner au restaurant en suivant.

Le circuit, qui sera proposé par Jacques, devrait avoisiner les 1000 mètres de dénivelée.

Bien sûr, si on le souhaite, on peut s'inscrire uniquement au repas entre copains !

Départ du club en voiture à 07H30 ou RDV à Prades à 08H45. Déjeuner à 12H45.

Inscriptions sur la fiche affichée au tableau

## Les pistes cyclables : lentement mais sûrement

Bernard a participé le mois dernier à une réunion de la commission circulation de la ville de Canet pour y faire valoir le point de vue du cycliste. On commence en effet à être écouté et tous les projets tiennent compte de notre moyen de locomotion préféré. L'aménagement du quartier en construction en face de Mc Do comprendra des pistes cyclables. L'avenue Port Roussillon qui passe devant la loge de mer va être réaménagé avec une piste cyclable à double sens entre le rondpoint du 8 mai et le lycée. Enfin et surtout, la piste qui part de notre club sur le boulevard de Las Bigues, actuellement en terre battue va être bétonnée et aménagée. Elle doublera donc la bretelle existante (voie de Canet village sur les plans). Pour la descente, elle ne nous apportera pas un gros plus, on ne sera toujours pas prioritaire en arrivant sur le boulevard mais un passage sécurisé fera ralentir les voitures. Pour la montée, elle présentera un gros avantage, puisque pour rejoindre le club, nous n'aurons plus à passer par le rond-point Charles de Gaulle très dangereux, mais nous monterons directement (ce que l'on faisait déjà à VTT). Et ce sera pour ce mois-ci !!! Par contre, les « chaînons manquants » de Malibu au camping Mar Estang et de Obré au port ne sont toujours pas d'actualité car dépendant du conseil départemental pour le 1<sup>er</sup> et de la communauté d'agglomération pour le 2<sup>ème</sup> et pour qui ce n'est pas une priorité !

## Petites annonces

### A vendre :

Annie vend son **vélo à assistance électrique** car elle pédale maintenant exclusivement avec son vélo de course. Prix 1200€, valeur neuf 1800€. Très bon état, très peu roulé (600km). Autonomie 100km – 2 sacoches. Tel 06 37 23 25 98

## Quelques dates à noter

Suite à la réunion du conseil d'administration, plusieurs dates ont été retenues :

- A partie de mi-mars : 2 sorties montagne de la journée par mois dont une le samedi.
- 20 mars : rando VTT à St Jean Pla de Corps
- 3 avril : pause-café de Prades : voir l'article consacré à ce sujet
- 19 avril : sortie Sant Climent.
- 1<sup>er</sup> mai : brevet audax 200km (22,5km/h derrière capitaine de route) à Castelnaudary
- 5 mai (Ascension) : randonnée de Quillan
- 12 mai : sortie Bascara avec départ en voiture du pied de la côte pour le groupe « vallonné ».
- 7 juin : sortie canal de la Robine à VTT
- 18 juin ; sortie départementale des cyclotines organisée par Canet. Venez nombreuses avec vos amies !
- Un 100km relax – ouvert à tous - se fera en juin, vraisemblablement le mardi 21. Il est demandé au responsable du groupe relax de le préparer en augmentant graduellement la distance de ses sorties à partir de mars.

## Du côté des magazines

Compte tenu de l'actualité chargée de ce mois, il n'est pas possible de présenter les sommaires des magazines « Cyclotourisme » et « Le Cycle », mais sachez que ces revues peuvent être empruntées puis ramenées au club.

## Changement d'heure de départ

A partir du dimanche 6 mars, les départs seront avancés d'une demi-heure.

RDV au siège du club à 08H15 pour un **départ à 08H30 les mardis, jeudis et dimanches.**

### LES SORTIES VTT DU MOIS

Date	Heure	Randonnée	Organisateur	Observations
à fixer	08H30	Plaine – environs Canet		selon la météo

### LES SORTIES ROUTE DU MOIS

Date	Heure	Randonnée ou Pause café	Destination ou Observations
06/03	08H30	Rivesaltes	Bompas, Rivesaltes, Estagel, Col de la Dona
<b>13/03</b>	<b>08H30</b>	<b>Canet</b>	St Cyprien, Argelès, Port-Vendres, Cap Béar, Collioure, Argelès
20/03	08H30	Elne	Alénia, Elne, Brouilla, St Jean Lasseille, Tressère, Passa, Villemolaque, Bages
22/03	08H30	Les Corbières au départ de Leucate	Sigean, Portel, Durban, Eubres, Castelnaure, Feuilla, Treilles, Caves
27/03	08H30	Thuir	Saleilles, Canohès, Thuir, Castelnou, Le Soler, Toulouges

# Bonne route à tous !