

R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

| | |
|--|---|
| Novembre : sale temps pour les cyclos ! | 1 |
| Adieu la Ligue LR, bonjour le COREGO | 1 |
| Licences 2017 : IMPORTANT | 2 |
| Que faire en cas d'accident ? | 4 |
| Ach, le bonne choucroute de Daniel ! | 4 |
| Bascara, c'est où, dis ? | 4 |
| Comment bien commencer une randonnée loin de Canet | 5 |
| L'ACC bien représentée à l'AG des 100 cols | 5 |
| VTT plaine, on y revient | 5 |
| Réunion et galettes le lundi 9 janvier | 6 |
| Repas dansant à Canet, du nouveau ! | 6 |
| L'Assemblée Générale du CODEP à Canet | 7 |
| Notre Assemblée Générale le 3 février | 7 |
| Calendrier fin 2016 et début 2017 (rappel) | 7 |
| Du côté des magazines | 7 |
| Relooking de notre club house | 8 |
| Changement d'heure de départ | 8 |
| Les sorties VTT du mois | 8 |
| Les sorties Route du mois | 8 |

Prochaine réunion

Lundi 9 Janvier à 19H00

AG CANET

Novembre : sale temps pour les cyclos !

Eh oui, il fallait bien que « tombe la pluie » ! et que la météo contraire quelque peu le bon déroulement de nos sorties du mois de novembre : une vingtaine de cyclos surpris par l'orage le dimanche 13, la sortie journée prévue le mardi 22 annulée, la pause-café de Villelongue-dels-Monts escamotée le 27,

On a donc roulé moins souvent, mais on a roulé quand même et l'organisme a été moins sollicité : un mal pour un bien, en quelque sorte ! Ne l'oublions pas, nous sommes dans la période où il faut « rouler en dedans », donc moins longtemps et moins vite qu'en pleine saison ; d'où l'émergence, depuis quelques sorties, d'un groupe 2bis qui roule moins vite au départ, qui suit le tempo régulier proposé par le capitaine de route et qui n'accélère pas dans les derniers kilomètres.

Attention donc, au départ, à bien choisir le bon groupe !

Et redoublons de prudence quand la météo est moins favorable.

Adieu la Ligue LR, bonjour le COREGO

Le dimanche 27 novembre s'est tenue la dernière réunion de la ligue Languedoc Roussillon de cyclotourisme après 35 ans de service. A partir de 2017, cette structure sera remplacée par le Comité Régional Occitanie (COREG.O) qui regroupe notre ancienne ligue et celle de Midi Pyrénées, se calquant ainsi sur la récente réorganisation territoriale. Pour nous, cyclotouristes de club, cela ne changera rien, car nous avons peu de rapports avec la Ligue. Vu la dimension de la nouvelle région et donc du COREG, nous en aurons encore moins. En contrepartie, les liens CODEP-club seront certainement renforcés.

Les derniers rapports de l'année 2016 de la Ligue ont montré une activité peu dense, des comptes bénéficiaires alors qu'ils étaient déficitaires 4 ans plus tôt. Les 8 membres du futur COREG ont été élus à l'unanimité vu que 8 candidats se présentaient pour 8 postes à pourvoir, du moins on le suppose, car les résultats n'ont pas été donnés, pas plus que les résultats des votes des différents rapports ! Heureusement que cette réunion s'est terminée par un bon cassoulet pour laisser un bon souvenir, car la séance était on ne peut plus brouillon et agitée. Espérons que le COREG sera d'un meilleur niveau que la ligue.

Licences 2017 : IMPORTANT

ALLIANZ reste l'assureur de la FFCT en 2017.

Ce qui ne change pas par rapport à 2016 :

- les tarifs (cotisation FFCT et assurance)
- la part revenant au club (environ 10€, mais certains clubs demandent 30€ ou plus)
- les garanties des formules « Mini-Braquet » et « Grand-Braquet »
- le prix de la revue « Cyclotourisme »

Ce qui change : les garanties de la formule « Petit-Braquet »

| | Documents produits | | | 2017 | 2016 |
|------------------------------|----------------------|-----------|---------------------|-----------------|----------|
| | Cerficat médical (1) | | Test à l'effort (2) | | |
| Décès accidentel | | | | 5 000 € | 15 000 € |
| Décès ACV/AVC | NON | | NON | 1 500 € | 2 500 € |
| | OUI | OU | OUI | 3 000 € | 7 500 € |
| | OUI | ET | OUI | 5 000 € | 15 000 € |
| Invalidité permanente totale | | | | 30 000 € | 60 000 € |

Pour être valable :

(1) le certificat médical doit être établi avant l'accident et au plus tard dans les **4 mois** qui précèdent la délivrance de la licence de l'année en cours.

(2) le test à l'effort doit avoir été réalisé avant l'accident et au plus tard dans les **2 ans** qui précèdent la délivrance de la licence de l'année en cours.

Prise d'effet des nouvelles garanties de la formule « Petit-Braquet » : 1 janvier 2017

Comment renouveler votre licence 2017

Les tarifs des cotisations

| COTISATIONS 2017 | Mini-Braquet | Petit-Braquet | Grand-Braquet |
|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| Adultes | 52,00 € | 54,00 € | 102,00 € |
| Famille : 2ème adulte | 37,00 € | 39,00 € | 87,00 € |
| Jeunes : moins de 25 ans | 27,00 € | 29,00 € | 77,00 € |
| Revue cyclotourisme | 24,00 € | 24,00 € | 24,00 € |

Quand renouveler la licence ?

entre le 15 décembre 2016 et le 28 février 2017 dernier délai

Attention : les personnes dont le renouvellement de licence n'aurait pas été enregistré dans la base de données FFCT le 28 février 2017 au plus tard ne seraient plus assurées à partir du 1 mars et ne pourraient donc plus, de ce fait, rouler avec le club.

Quelles pièces faut-il produire ?

- l'imprimé « licence 2017 »
- la « déclaration du licencié - saison 2017 »
- un chèque du montant de la formule choisie, augmenté de 24€ si vous souhaitez vous abonner à la revue « Cyclotourisme », établi à l'ordre de l'AC Canet
- éventuellement (voir paragraphes suivants), un certificat médical et les informations relatives à un test d'effort

A propos du certificat médical

Le certificat médical de « non contre-indication à la pratique du cyclotourisme » n'est toujours pas obligatoire, en dehors de la 1^{ère} inscription, mais il est **fortement recommandé**.

Ce certificat, qui permet de bénéficier de meilleures garanties en cas de décès par ACV/AVC, doit dater de moins de 4 mois avant la prise de la licence ; à noter cependant que, après la prise de la licence, il est toujours possible de produire un certificat médical.

Vous pouvez télécharger un exemplaire du « certificat médical type » à la rubrique « Téléchargements » de notre site <http://accanetoise.ffct.org>

A propos du test d'effort

Le test d'effort n'est pas non plus obligatoire, mais il permet de bénéficier de meilleures garanties en cas de décès par ACV/AVC. Pour être recevable, il doit dater de moins de 2 ans avant la prise de la licence ; à noter cependant que, après la prise de la licence, il est toujours possible de produire un test d'effort. Le résultat du test d'effort est à conserver par le licencié mais il est souhaitable que le club en ait connaissance.

Licences électroniques : Questions/Réponses

Q - Comment vais-je recevoir ma licence ?

R - Directement dans votre boîte mail et dans un délai de 24 heures après l'enregistrement de la licence par le club

Q - Et si je n'ai pas d'adresse mail ?

R - Dans ce cas, c'est Jean Louis Casenove qui éditera votre licence et vous la remettra en mains propres

Q - Que faire si je ne reçois pas ma licence par e-mail ?

R - Si vous ne recevez pas votre licence dans votre boîte mail, c'est sûrement parce que l'adresse mail qui a été enregistrée est erronée. Vous pouvez à tout moment éditer votre licence à partir de l'espace fédéral <http://ffcyclo.org> en utilisant le « code utilisateur » et le « mot de passe » vous concernant.

Q - J'ai perdu mon « code utilisateur » et mon « mot de passe » : comment les retrouver ?

R - Le « code utilisateur », c'est votre numéro de licence. Quant au « mot de passe », si vous ne vous en rappelez plus :

- aller dans l'espace fédéral <http://ffcyclo.org>
- taper votre « code utilisateur » (votre numéro de licence)
- sous « mot de passe », cliquez sur « retrouver mes identifiants »
- vos identifiants vous seront envoyés par mail
- en cas de difficulté, vous rapprocher de Jean-Louis ou de Bruno

Q - Puis-je modifier les informations me concernant ?

R - OUI pour l'adresse postale, l'adresse mail et les numéros de téléphone

Que faire en cas d'accident ?

Nous avons la chance d'avoir au sein du club un assureur, aujourd'hui à la retraite, en la personne de Jean Patrice Gaudry.

Membre du conseil d'administration, il se propose, avec beaucoup de gentillesse et de compétence, de gérer nos dossiers d'accident.

Merci donc de le consulter impérativement avant de commencer toute procédure.

Grâce à sa connaissance du milieu et à ses conseils, les remboursements sont optimisés.

En retour, il serait opportun et normal de lui rendre compte des suites données à vos déclarations d'accident, ce qui, aujourd'hui encore, n'est pas toujours le cas.

Ach, la bonne choucroute de Daniel !

Il n'est pas vraiment alsacien, il ne l'est même pas du tout, mais ça n'a pas empêché Daniel de nous faire une excellente choucroute à l'issue de la réunion mensuelle. Les 50 convives ont apprécié le savoir-faire de notre maître-queux et le lui ont montré par une belle ovation pendant et après le repas. Faire à manger pour 50 personnes, et le faire aussi bien, ce n'est quand même pas évident ! Un grand merci à Daniel, mais aussi à ses aides, Marie-Thé, Édouard, Nicole notamment qui ont œuvré dans l'ombre. Et comme d'habitude, à l'issue du repas, la salle était rangée en un clin d'œil, ce qui montre que notre club est bien une grande famille et non une association de consommateurs. A une autre fois pour un autre repas, sans doute début mars.

Bascara c'est où, dis ?

Il y avait un vent déjà soutenu et un ciel peu engageant quand le convoi de voitures a quitté le club en direction de Bascara ce vendredi 11 novembre. Personne ne se doutait alors des péripéties qui nous attendaient.

A 9 heures pile, Lucien immortalisait cette journée avec quelques clichés ; manquaient toutefois à l'appel : Christian C que l'on pensait « déserteur » puisqu'on ne l'avait pas vu au départ à Canet et qu'il n'avait pas prévenu de son absence ; ainsi que Claude Houbart accompagné de son épouse Pauline, pourtant bien présents au club le matin mais qui avaient dû se perdre Alors que les 6 cyclos du groupe MPX (dont 3 féminines) qui portaient de

Sant Mori regagnaient en voiture le point de départ, les 14 cyclos restant enfourchaient leur machine et se mettaient en route sous une météo favorable (ciel bleu, un peu de fraîcheur qui disparaîtra dans la matinée, pas de vent) : pas pour longtemps ! Car Manu faisait tout de suite remarquer qu'il manquait Claude Hua, pourtant bien présent au club une heure et demie plus tôt. Pas de panique, le groupe s'arrête à l'intersection avec la route principale, à 300 mètres de l'hôtel les Roques, et scrute les voitures qui arrivent : point de Claude et pas de numéro de téléphone où le joindre ; alors, à 09H15 (au lieu de 09H00), le départ est donné. Dans Sant Mori, nous croisons 2 voitures arrêtées avec, à l'intérieur, des visages familiers : dans la première, Claude et Pauline, qui avaient perdu sur l'autoroute le convoi de voitures, et Christian accompagné de William, qui avaient bien prévu de venir rouler à Bascara.

Pauline demande au groupe de bien vouloir attendre les « retardataires », mais elle se heurte à un refus Heureusement, les derniers de la file, en l'occurrence Pascal, Manu, Didier et Bruno décident de ne pas laisser 3 cyclos du club au bord de la route et posent pied à terre pour les attendre.

Une dizaine de minutes plus tard, ce 3^{ème} groupe, emmené à allure régulière et modérée par Didier aidé de la carte tracée par MPX, repartait pour 80 kms et 500m de dénivelée à 22 km/h de moyenne ; à Castello d'Ampuriès, pour raccourcir le parcours de quelques kilomètres, il décide de rejoindre Marza en longeant le parc naturel (route pas très bonne mais beaux paysages) ; arrivé sur la route nationale à proximité de Peralada, il rattrape le groupe MPX et les accompagne jusqu'à Sant Mori

avant de regagner Bascara.

A l'arrivée, les 10 protagonistes du groupe Lucien sont déjà attablés devant une bière, après un circuit de 68 km (contre 74 km pour le groupe MPX).

Le président, quelque peu « remonté », préfère remettre à plus tard (en l'occurrence la prochaine réunion mensuelle) le rappel de certains principes pour ne pas « casser l'ambiance ». Heureusement, une fois de plus, Xavi avait bien fait les choses et les 31 participants (9 personnes nous ont rejoints pour le repas) goûtèrent avec un plaisir non dissimulé ce repas digne du banquet final des aventures d'Astérix !

Comment bien commencer une randonnée loin de Canet

D'abord, mettre les ingrédients qu'il faut pour arriver à bon port :

En premier lieu, garder le contact ; pour cela, prendre sur soi un portable avec un numéro connu de l'ACC et ne pas oublier de prendre le numéro de mobile de l'organisateur, du président et éventuellement du restaurant qui nous accueille.

Ensuite, savoir où l'on va en utilisant une des méthodes suivantes : brancher le GPS, rentrer la destination et se laisser guider; à défaut, suivre le trajet recommandé par les sites internet spécialisés ; en dernier recours, regarder la carte routière.

Enfin, veiller à ne pas rompre le convoi en mémorisant au départ du club qui me précède et qui me suit, en adaptant ma vitesse et en alertant au besoin celui qui est devant moi, en redoublant d'attention aux points délicats (flot de véhicules, feux clignotants, ronds-points, péages).

Une fois le départ vélo donné, respecter l'esprit club : on ne laisse personne sur le bord de la route, même pas les retardataires ; on encourage et on attend le « maillon faible » ; et, même si on n'est pas tous partis ensemble (en tout cas à Bascara !), on rentre ensemble.

Ces quelques règles de bon sens, très faciles à mettre en œuvre, permettront à chacun de nous de profiter pleinement et sereinement de la randonnée.

L'ACC bien représentée à l'AG des 100 cols

Cette année, l'Assemblée Générale du club des 100 cols se tenait dans notre région, plus précisément à Balaruc les Bains dans le 34. Comme ce n'était pas loin de Canet, 5 d'entre nous sur les 9 que compte le club s'y sont rendus. Le matin, on n'a pas pu s'empêcher de faire du vélo ou plutôt du VTT, car Joël nous avait déniché 2 cols dans le secteur. Ces deux petits cols, puisque situés sur la ligne de crête de la Gardiole, en pleine garrigue dominant la mer nous ont donné de beaux points de vue. Ensuite repas avec à notre table un couple de deux Montalbanais âgés de presque 80 ans totalisant plus de 3000 cols chacun ! Très intéressants à écouter, ils nous ont appris que leur club est le plus ancien de France puisqu'il date de 1877. A l'époque, les vélos étaient des grands-bi ! Enfin ce fut l'AG, un peu longue – presque 4 heures – qui a bien fait le point des activités passées et surtout futures. Un séjour en Ligurie (où l'ACC voulait aller !) est prévu, les 180 places sont déjà réservées.

Cette AG était l'occasion de rappeler que l'inscription au club des 100 cols nous incitait à découvrir des endroits où on n'aurait jamais eu l'idée d'aller sans cette soif de trouver de nouveaux cols mais aussi de découvrir de magnifiques paysages. La comptabilité des cols n'est pas en effet une fin en soi comme on pourrait le croire à premier abord. Cette AG était aussi l'occasion de revoir des amis centcolistes venus d'autres horizons avec qui on a pu partager nos aventures montagnardes. Enfin, c'était la confirmation pour René de vouloir adhérer l'an prochain. Si d'autres Canétois veulent l'accompagner dans cette démarche, rappelons qu'il suffit d'avoir gravi 100 cols différents dont 5 au-dessus de 2000m dans sa vie de cycliste pour s'inscrire. En fait, il suffit d'aimer faire du vélo en montagne !

VTT plaine, on y revient

Avec l'arrivée de la période hivernale, les randonnées raccourcissent, et en plus elles se diversifient : le VTT va être remis au goût du jour,

particulièrement les jours de tramontane. Il est en effet davantage possible de rouler à VTT plutôt que sur le vélo de route par vent fort. Les parcours seront faciles, comme les autres années, guidés par différents membres « experts » du club et à la portée de tous. De la durée de la matinée, ils n'excéderont pas 30km. Comme ces parcours dépendront avant tout de la météo, ils seront annoncés peu de temps à l'avance. Alors, consultez régulièrement votre boîte mail

Réunion et galettes le lundi 9 janvier

Attention, la prochaine réunion du club n'aura pas lieu le 1^{er} vendredi du mois, c'est-à-dire le 6 janvier, mais le lundi suivant, le 9. Pourquoi ? Car ce vendredi midi, c'est le « repas des anciens » de Canet. Or, au club, ces derniers sont nombreux ! Et comme ils risqueraient d'être « fatigués » le soir même à 19h00, il est plus prudent de décaler notre réunion mensuelle ! Celle-ci sera suivie des traditionnelles galettes.

Repas dansant à Canet : du nouveau !

On revient à Canet pour notre repas annuel. Le Miami Beach des années précédentes nous convenait, mais il est situé à Toreilles, or il est plus logique, quand on est un club de Canet de faire travailler un resto de Canet d'autant plus que les prétendants ne manquent pas. Après avoir étudié plusieurs propositions, c'est Malibu qui a été choisi. Autre innovation : ce sera un déjeuner et non plus un dîner, car nous vieillissons, il faut bien le reconnaître – même si nous pédalons toujours aussi bien - c'est pourquoi une majorité s'est dessinée pour un repas le midi plutôt que le soir. Enfin, ce sera un samedi pour que les « travailleurs » puissent participer. Le prix est de 25€ pour les membres du club et leur conjoint et 32€ pour les invités. Il est demandé de s'inscrire sur la fiche prévue à cet effet en précisant le choix de l'entrée et du plat principal.

Menu

Soupe de champagne & 4 amuses bouches

Mille-feuille de foie gras, pain d'épice, sirop de vinaigre de framboise

Ou

Gratin de Saint-Jacques et queue de gambas, oignons grelots déglacés au champagne

Pavé de Bœuf, sauce au Banyuls et gratin Dauphinois, pointe de muscade

Ou

Filet de daurade en croûte de fruits secs, beurre épicié, galette de légumes

Omelette Norvégienne

Eau, vin (1 bouteille pour 2), café compris

L'Assemblée Générale du CODEP à Canet

Cette année l'AG du CODEP se tiendra à Canet, à l'Ecoute du port, le samedi 28 janvier. Comme c'est notre club qui reçoit, ce serait bien que des cyclos de chez nous y assistent. Elle sera d'autant plus intéressante qu'elle sera électorale. Un nouveau bureau sera en effet élu pour 4 ans. Tout licencié depuis 2 ans peut poser sa candidature. Alors, pourquoi pas toi ?

Notre Assemblée Générale le 3 février

L'Assemblée générale de notre club se tiendra le vendredi 3 février, à la salle de l'Ecoute du port, comme l'an passé. 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. Le Président sera élu pour 1 an lors de la réunion du Conseil d'Administration du jeudi 9 février. Il sera présenté le lendemain, vendredi 10 février à la réunion mensuelle du club. Cette année, la réunion mensuelle aura donc lieu une semaine après notre assemblée générale.

Calendrier fin 2016 et début 2017 (rappel)

- Noël et 1^{er} janvier tombent un dimanche : club fermé, mais :
- Samedis 24 et 31 décembre : on roule (sans trop se fatiguer) avec apéro à l'issue.
- Lundi 9 janvier : réunion club à 19h00 suivie des galettes.
- Samedi 21 janvier :(oui, c'est bien samedi) à midi (oui, c'est bien midi) repas dansant à Malibu
- Samedi 28 janvier : AG du CODEP à l'Ecoute du port. Ouverte à tous licenciés. Cette AG est électorale. Celles et ceux qui voudraient siéger au CODEP sont priés de se faire connaître auprès de Bruno.
- Vendredi 3 février : AG de notre club à l'Ecoute du Port
- Jeudi 9 février : réunion du CA et élection du Président
- Vendredi 10 février : réunion mensuelle suivie des crêpes.
- Dimanche 12 mars : pause-café ACC à Intermarché

Du côté des magasins

« Cyclotourisme » :

- Les « vertes tout terrain » 2017 : parcours labellisés. Il y en a 8 dans toute la France dont une dans le Gard le dimanche 15 janvier à Saint Pons la Calm près de Nîmes.
- Le Larzac : 4 itinéraires sportifs. *Ce n'est pas si loin...*
- Quiz « sport-santé » : *quelques surprises, on ne sait pas tout !*
- La semaine fédérale 2020 aura lieu dans la Manche à Valogne

« Le Cycle » :

- Un vélo à 1199€ : cannondale coad optimo 105
- 10 règles de base pour bien rouler à l'intersaison
- Comment choisir un garde-boue
- Les home-trainers

- Bien positionner les cales
- Parcours : la vallée de la Maurienne
- Les pieds d'atelier et les kits d'entretien
- Le miel : le meilleur des sucres. Tous ses avantages.
- Renforcement musculaire : en complément des séances de vélo

Relooking de notre club house

Vous l'avez remarqué, notre club house a été relooké. Depuis sa création en 2001, il a évolué petit à petit en fonction de nos nouveaux besoins et des dons divers qui nous ont été faits, en meubles notamment. Cette fois-ci, sur une idée de Colette, il a été profondément remanié, de façon à optimiser l'espace lors des réunions et festivités. C'était l'occasion de faire le tri du matériel obsolète ou inutile et de ne garder que l'indispensable. Maintenant on sera plus à l'aise lors de nos activités festives. Raison de plus pour y participer !

De plus, Edouard vient de fixer à l'extérieur de notre local un présentoir fermant à clé où Michel et Jean pourront afficher les parcours sans risque de les voir disparaître et où diverses informations pourront être apposées. On se modernise !

Changement d'heure de départ

A partir du 1 décembre,

les pelotons s'élanceront à 09H00 quel que soit le jour de la semaine et quel que soit le groupe RDV à 08H45 au siège du club à la colline des Loisirs, 5 avenue Guy Drut.

LES SORTIES VTT DU MOIS

| Date | Heure | Randonnée | Organisateurs | Observations |
|-------|-------|------------------------------|---------------------|--------------------|
| 01-12 | 09H00 | chasse aux cols vers Espolla | Jean Pierre et Joël | |
| 03-12 | 09H30 | Randonnée du Téléthon | St-Estève | 25 km accompagné |
| 03-12 | 09H00 | Sortie VTT Téléthon | USAT Toulouges | départ de la Poste |

LES SORTIES ROUTE DU MOIS

| Date | Heure | Randonnée ou Pause café | Organisation | Destination ou Observations |
|-------|-------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| 03-12 | 09H30 | Randonnée du Téléthon | St-Estève | 20 km accompagné |
| 04-12 | 09H00 | Le Boulou | ACC | Montesquieu |
| 10-12 | 09H00 | Col de Mollo - Sorède | ACC /JB | avec le pique-nique |
| 11-12 | 09H00 | | ACC | Corbère |
| 18-12 | 09H00 | | ACC | Leucate plage |
| 24-12 | 09H00 | | ACC | Port-Vendres |
| 31-12 | 09H00 | | ACC | Leucate huîtres |

Bonne route à tous !