

R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Bonne Année	1
En décembre, les dernières chasses aux cols ...	2
... et le premier «100 bornes» d'Annie	2
VTT d'hiver	3
Chaud, le vin Edouard !	3
Le repas dansant, le chèque SVP ...	3
L'AG du CODEP le 28 janvier	3
Notre Assemblée Générale le 3 février	3
Réunion mensuelle dissociée de l'AG, le 10 février	4
Licences : petits rappels + précisions	4
Visite médicale gratos !	4
Le point sur les séjours 2017	5
Commande d'équipements	5
Notre bibliothèque se monte tout doucement	5
Voyager en France et dans le monde avec la FFCT	6
Du côté des magazines	6
Les sorties Route du mois	6

Assemblée Générale

Vendredi 3 Février à 19H00

AG CANET

Bonne Année



Le président et le conseil d'administration de l'amicale vous souhaitent, à vous-même et à votre famille, une bonne année 2017 et une excellente santé.

Alors que 2016 n'a malheureusement pas épargné le peloton canétois puisque trop d'accidents ont été à déplorer, espérons que 2017 saura se montrer plus clément et nous permettra d'enregistrer une diminution sensible des chutes, à défaut de « zéro accident ».

Pour cela, s'il faut bien sûr compter un peu sur la chance, il faut avant tout et surtout compter sur nous-mêmes : en s'assurant avant de partir que notre vélo est en parfait état, et notamment les pneumatiques ; en adoptant une allure adaptée à la saison et à notre condition physique du moment ; en respectant le code de la route et les règles élémentaires de sécurité pour ne pas se mettre en danger ou mettre en danger le peloton.

Si nous savons nous montrer vigilants, le plaisir de rouler ensemble et de partager des moments de convivialité n'en sera que plus intense.

Bonne année cyclotouristique à toutes et tous !

En décembre, les dernières chasses aux cols...

En décembre, tout le monde le sait, on lève le pied, mais les centcolistes ont pourtant fait une entorse à ce principe, car le beau temps leur a donné des envies. De cols bien sûr. C'est ainsi que Jean-Pierre Hannoie nous a concocté un programme alléchant de 15 cols à partir d'Espolla, le village voisin du bien connu Sant Climent, Joël en assurant le guidage. Le 1^{er} décembre, par une température de 1°C tout juste, 7 candidats dont une cyclotine, Michèle, étaient donc au départ de la randonnée. Très belles pistes pour commencer. Avec le ciel bleu, l'absence de vent, c'était un régal, malgré une certaine fraîcheur. Il y a bien eu le franchissement d'un ruisseau où certains se trempèrent malencontreusement les pieds dans l'eau glacée, mais la journée commençait vraiment très bien. C'est alors que vers 11 heures, les premières difficultés commencèrent. La piste s'avérant très pentue, il fallut pousser. Ensuite, elle devint impraticable. Elle était pourtant bien dessinée sur la carte ! Il fallut alors trouver une variante. Ce fut une piste encore plus pentue, mais sans ronces, seul passage possible. On ne dépasse pas 500m d'altitude, l'impression d'être en montagne est pourtant bien réelle. Malgré la difficulté, on admire le paysage, magnifique, surtout avec les Pyrénées enneigées en arrière-plan. Pique-nique en haut pour reprendre des forces en vue de la descente tout aussi pentue que l'ascension. Enfin, on remonte sur le VTT après plus d'une heure de marche à pied et c'est à nouveau un régal. En tout, une moisson de 9 cols en 30 km, qui suffit au bonheur de 4 d'entre nous. Les 3 autres font 10 kilomètres de plus pour 3 autres cols. Et parmi eux, 2 font encore 10 km supplémentaires pour 3 nouveaux cols. C'était une rando à la carte ! Un peu plus difficile que prévu, mais à VTT, on ne sait jamais comment le terrain va se présenter réellement. C'est d'ailleurs un des attraits de ce sport !

Deux semaines plus tard, 5 fanas remettaient ça, guidés par les mêmes, pas de doute, le soleil attire les chasseurs de cols. Cette fois-ci, c'était à partir du Perthus. Départ compromis : le coffre d'une voiture où étaient entassés 3 VTT ne veut pas

s'ouvrir. Urbain et Bruno réussissent à les extraire par la portière, puis un peu de bricolage par l'intérieur avec un tournevis permet d'ouvrir le coffre récalcitrant. Une courroie de sac à dos s'était malencontreusement coincée, d'où le problème. On peut maintenant partir sur une belle boucle de 25km à cheval sur la frontière avec des pistes très roulantes, mais l'inévitable passage dans un sentier encombré de ronces, ce que l'on ne voit toujours pas sur les cartes ni sur les GPS, s'est bien sûr présenté à un moment, sur une distance de 500m ! Les jambes de Bernard s'en souviendront, mais ce n'est pas la première ni la dernière fois. Comme il restait un col à faire à 3km du parking, pourquoi ne pas y aller ? On a enregistré une seule défection, mais les 4 volontaires n'ont pas regretté cette très belle piste pour terminer la sortie, ce qui leur a fait une dizaine de cols pour 1200m de dénivelée. Maintenant, les chasseurs attendent la nouvelle année pour faire d'autres randonnées en moyenne altitude ...et dans l'immédiat, ils lèvent enfin le pied !

... et le premier « 100 bornes » d'Annie

Encore une entorse aux principes d'hiver : on a fait une sortie montagne. Mais cool ! La météo, était trop tentante. Alors, on n'a pas résisté au plaisir de rouler, surtout qu'on a commencé en bord de mer. Nous étions 9 à profiter du beau temps pour partir à 9h de Canet vers Port Vendres, puis monter au col de Mollo. Non sans problème : d'abord la crevaisson Urbain mais surtout la casse du dérailleur avant de Jacques. Heureusement, il avait un dérive-chaîne et avec l'aide finale d'Édouard, il a pu repartir, la chaîne positionnée sur le plateau médian. Ensuite descente sur les hauts de Collioure, puis Valmy. Halte pique-nique au soleil et là, tout en discutant, on découvre que notre cyclotine, Annie, n'a jamais parcouru la distance de 100km alors qu'elle en est largement capable. Pas de problème, on rallonge le circuit. On continue jusque Montesquieu, puis retour par la voie verte, Brouilla, Bages, où on cherche Claude que l'on avait perdu de vue car il avait percé à son tour. Entre temps, Jacques effectuait ses changements de plateau à la main, devenant

vite expert en la matière. Enfin on arrive à Canet vers 15h30 avec environ 105 km au compteur. Annie a donc fait son premier 100 bornes, avec beaucoup de facilité, malgré 900m de dénivelée. Bravo Annie, à l'assaut des 200 l'an prochain ! Très belle journée donc où le groupe a eu le plaisir de se retrouver, de rouler groupé et sans vraiment forcer. Du vrai cyclotourisme. Bien sûr, tous les prétendants à cette rando n'ont pas pu venir, mais on en fera d'autres!

VTT d'hiver

Le véritable hiver n'est pas encore arrivé, mais les vététistes ont quand même fait leur première sortie VTT d'hiver sous l'impulsion de Joël Pujol. Rappelons que le but de ces sorties est de changer de monture pour éviter une certaine lassitude, de ne pas forcer, de découvrir le Roussillon sous un autre aspect et tout simplement de passer une matinée agréable. Ces sorties sont ouvertes à toutes et à tous, elles ne demandent aucune technique particulière, Joël s'adaptant aux participants du moment pour que tous prennent du plaisir. C'est ainsi que nous étions 8 dont le couple Martine-Roger. Comme leur tandem n'est pas forcément prévu pour les pistes et le tout terrain, Joël a choisi un itinéraire facile, plat, inédit qui a pourtant enchanté les participants. On en fera d'autres. Regardez bien vos boîtes mails, car ces sorties sont annoncées avec un court préavis en fonction de la météo. On les ferait surtout lorsque la tramontane est gênante pour le vélo route.

Chaud, le vin Edouard!

Edouard nous invite comme chaque année à déguster son vin chaud. Ce sera le dimanche 15 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, le chèque SVP...

On revient donc à Canet pour notre repas annuel, à Malibu plus précisément. Le repas aura lieu le samedi 21 janvier à midi. Nous sommes près de 90 participants, mais il est encore temps de vous inscrire jusqu'au 10 janvier. Attention à bien préciser votre choix pour l'entrée et le plat principal : viande ou poisson. Prix : 25€ pour les membres du club et conjoints et 32€ 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 !

L'AG du CODEP le 28 janvier

Cette AG se tiendra le samedi 28 janvier à partir de 16h00 chez nous, à Canet. Ce sera à l'Ecoute du Port. Petit rappel : l'AG du CODEP concerne tous les licenciés FFCT et pas seulement les membres du bureau. Alors, comme elle a lieu à Canet, n'hésitez pas à venir...Par ailleurs, le CODEP recrute des membres pour tenir les différents postes de son bureau. Si vous êtes intéressé, faites le savoir à Bruno avant le 15 janvier.

Notre Assemblée Générale le 3 février

L'Assemblée générale de notre club se tiendra le vendredi 3 février à 19h00, 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, les 5 démissionnaires d'office se représentant : Bernard, Edouard, René, Jean-Louis, Didier. Les autres candidats au CA peuvent s'inscrire auprès de Bruno.

Réunion mensuelle dissociée de l'AG, le 10 février

Cette année, la réunion mensuelle de février aura bien lieu. Elle sera dissociée de notre AG. Elle se fera la semaine suivant l'AG, le vendredi 10 février à 19h00. Ce sera l'occasion en particulier de connaître le nom de notre Président, élu la veille lors de la réunion du Conseil d'Administration. Elle sera suivie de la dégustation de crêpes pour fêter la Chandeleur. 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.

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 2017 (à régler dès maintenant et avant fin février) :

Pas d'augmentation par rapport à l'an dernier

- Petit Braquet : 54€ (2^{ème} adulte 39€)
- Grand Braquet : 102€ (2^{ème} adulte 87€)
- 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^{ère} 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. Une possibilité intéressante: voir le § suivant.

Enfin, les membres bienfaiteurs peuvent également profiter de cette période pour acquitter leur participation qui est toujours de 15€. Rappelons que cette qualité de membre bienfaiteur, qui est personnelle, est dorénavant indispensable pour participer aux séjours du club.

Visite médicale gratos !

La FFCT ne demande pas de certificat médical chaque année. Actuellement, elle le demande seulement lors de la première inscription et pour le grand braquet et petit braquet + si l'on veut bénéficier de la clause cardiaque et le recommande fortement surtout pour les plus de 50ans...c'est-à-dire pour (presque) nous tous ! Ce n'est pas logique, ce certificat valable à vie, car la santé évolue forcément au cours des années. Une réforme est en cours pour le rendre obligatoire tous les 3 ans. C'est pourquoi le club incite chacun d'entre nous à passer une visite médicale sérieuse chaque année. Le mieux est de la faire au centre « sport santé » à la maison des sports, rue Dugay Trouin (suivre le fléchage maison des sports à partir de la caserne CRS avenue Joffre) comme il l'a déjà été dit à plusieurs reprises et en plus, elle est **gratuite**. Aucune excuse pour ne pas la faire ! Comment se déroule-t-elle ?

On est reçu par un médecin spécialiste du sport qui étudie nos antécédents médicaux. Prise de tension, examen des articulations, test Ruffier-Dixon (30 flexions...pour ceux qui n'ont pas mal aux genoux !) qui permet d'avoir une approche de notre capacité de récupération et surtout électrocardiogramme avec commentaires si besoin. Conseils éventuels sur la diététique et réponse à toute question ayant trait à la pratique de notre sport. Le test d'effort

n'est donc pas pratiqué, car celui-ci doit l'être exclusivement en milieu hospitalier pour des raisons de sécurité. Le médecin fournit éventuellement une ordonnance pour le faire à Médipole ou à la clinique Saint Pierre. Consultation sur rendez-vous, donc pas d'attente. Tel du secrétariat : 04 68 57 40 50

Le point sur les séjours 2017

- La Camargue.

A Aigues Mortes, aux portes de la Camargue. Du 10 au 12 mai. Prix 148€ en pension complète. C'est l'idéal pour les amateurs de plat. Actuellement 20 inscrits. Il reste quelques places.

- La Cyclomontagnarde du Vercors.

Les 10 et 11 juin. Prix variable selon les options choisies. C'est pour les grimpeurs : 4000m de dénivelée sur 200km en 2 jours. Une quinzaine d'inscrits. Les retardataires ne doivent pas tarder à se faire connaître car les hébergements de départ seront de plus en plus éloignés en fonction de la date d'inscription.

- Gap :

Du 24 juin au 1^{er} juillet. Prix 350€ en pension complète. C'est bien sûr montagnoux, mais des parcours sont accessibles au groupe 3. Possibilité de louer des VAE. Actuellement 36 inscrits. Il reste quelques places.

- Voyage en car :

Le projet de la Ligurie est annulé, par manque d'inscriptions. Suite à un sondage au sein du club, ce type de voyage – en car - plaît pourtant toujours. Les destinations les plus prisées sont l'Espagne et la Corse sud, les distances et les prix possibles sont variés. Une idée : la possibilité d'aller dans la région de Madrid en avion. Vélos et bagages voyageraient en car. On garderait bien sûr le car sur place pour faire des excursions. Le prix se situerait sans doute entre 700 et 800€. A réfléchir...et donnez-nous votre avis !

Commande d'équipements

Nous sommes en hiver, mais comme les grands couturiers, nous avons toujours une saison d'avance. C'est donc maintenant qu'il faut commander les équipements été. Le bon de commande est à télécharger sur le site ou à prendre au club. Joindre le chèque correspondant, à l'ordre de l'AC Canet. Pour le 21 janvier dernier délai. Attention, on ne fait plus que 2 commandes par an. Si vous ratez celle-ci, il faudra attendre 6 mois ! Les prix figurent sur le site.

Notre bibliothèque se monte tout doucement

Dernièrement, nous avons encore reçu quelques livres sur le cyclisme, offerts par Anny Gandais dont le mari, décédé l'an dernier, était un ancien du club. Si vous aussi, vous avez des livres ayant trait au cyclisme et dont vous ne savez plus quoi faire, vous pouvez les donner au club. Une bibliothèque accessible à tous est en train de se monter.

Voyager en France et dans le monde avec la FFCT

La brochure « séjours et voyages » de la FFCT est parue. Elle est en ligne sur le site Internet et un exemplaire « papier » est en lecture au club.

Les prix sont attractifs, notamment grâce au bénévolat des guides.

Quelques exemples :

- Menton : 4 au 11 mars 480€
- Stage mécanique en Auvergne 9-14 avril et 8-13 octobre : 420€
- Le tour des Pyrénées atlantiques 16-23 septembre 620€
- Le Tour de Corse 11 jours du 14 au 24 septembre 1100€
- Le Tour de Sicile 11 jours du 11 au 2 mai 1190€
- Maroc : 11 jours pour 1250€
- ...

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

Rappelons que c'est la seule revue de notre fédération de cyclotourisme. Elle n'est pas en vente en kiosque, elle l'est seulement par abonnement. Abonnement qu'il faut prendre en même temps que la licence. Le prix n'est que de 24€ pour 11 numéros.

- Les Pays Baltes à vélo : pour valider le brevet européen.
- VTT dans les Alpes, sur la Côte d'Opale...
- Santé : radicaux libres et antioxydants. Ce qui est bon pour la santé ou non.
- Le point sur l'outillage vraiment indispensable à vélo
- Tout sur les 7 cyclomontagnardes 2017 (ex BCMF)

« Le Cycle » :

- Interview de JC Péraud, champion exemplaire
- La remise en état du cadre : on peut réparer le carbone.
- Parcours : le Cotentin. De superbes petites routes accidentées.
- Col dur : col de Moissière 1571m dans le Gapençais. *On le fera en juin.*
- Les applications sur smartphone : *les cyclos se modernisent !*

LES SORTIES ROUTE DU MOIS

Date	Heure	Pause-café ou Randonnée	Destination ou Observations
08-01	09H00	Argelès-s-Mer	Port-Vendres
14-01	09H00	Randonnée journée	La côte jusqu'à la frontière et retour
15-01	09H00	Palau-del-Vidre	Gorges de Lavall
22-01	09H00	Le Soler	La Dona
29-01	09H00	Millas	Thuir

Bonne route à tous !