

R.T.T Route et Tout-terrain

Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

108 !	1
Février : de mieux en mieux	1
L'AG 2016 de l'ACC	1
Feuille de route 2017	3
Le nouveau Conseil d'Administration	5
Réunion + crêpes	6
2 belles sorties montagne	6
On demande des signaleurs	7
Bienvenue à Gabriel, Gérard et Jacques	7
Le cyclo du mois	7
Retour dans les Corbières	8
Journée annuelle « Cœur et Santé »	8
Et si on allait à la pause-café de Prades ?	8
La pause-café de l'ACC	8
Les sorties Route du mois	8

Prochaine réunion

Vendredi 7 Avril à 19H00

AG CANET

108 !

C'est le nombre d'amicalistes licenciés au club à la fin de la date de renouvellement des licences, soit 6 de plus que l'année dernière à la même période.

Février : de mieux en mieux

Après une première quinzaine maussade et pluvieuse où plusieurs sorties ont été contrariées et où les pauses-café de Saint-Estève et Toulouges ont été annulées, la seconde quinzaine du mois de février a vu revenir le soleil et des températures plus clémentes propices à un peloton plus conséquent : au final, un meilleur mois de février qu'en 2016, avec 11 sorties (au lieu de 8) et 36 cyclos en moyenne par sortie (contre 31).

En mars, avec une demi-heure de roulage en plus (départ à 08H30), on va pouvoir rallonger quelque peu les parcours ou augmenter la dénivelée.

Le point d'orgue du mois sera bien sûr l'organisation de la pause-café par notre club le dimanche 12 sur le parking d'Intermarché, notre partenaire; si la météo est favorable, et on espère qu'elle le sera, nous devrions accueillir entre 300 et 400 cyclos. Faisons leur, comme d'habitude, le meilleur accueil possible.

L'AG 2016 de l'ACC

Comme d'habitude, nous avons tenu notre AG à la salle de l'Ecoute du Port qui se prête particulièrement bien à ce type de réunion, notre club house étant malheureusement trop petit. La salle était pleine, plus de 80 personnes étant présentes. En attendant que la séance commence, chacun a pu apprécier le magnifique diaporama réalisé par Raymond, retraçant les activités passées. Le président Bruno Cuvillier présenta les invités : le président du CODEP fraîchement élu Jean-Paul Bonin, la maire adjoint Catherine Wanschoor représentant le maire Bernard Dupont, retenu par d'autres obligations. Bruno a tout d'abord demandé une minute de silence pour les disparus du club : Jacky, le mari de Solange et deux jeunes anciens du

club : Suzie Ricordeau et Dominique Sanchez dit Doumé.

Le quorum (76%) étant largement atteint, la réunion put commencer. Pour ceux qui n'étaient pas présents ou qui auraient été distraits, voici l'essentiel des annonces. Rappelons que cette AG qui a donc lieu en 2017 concerne l'année passée, 2016.

Rapport moral :

Le Président a mis l'accent sur différents points :

Le club comptait 114 membres, soit une légère augmentation mais n'a toujours que trop peu de féminines : 20, soit 17% seulement.

Il continue à vieillir : près de 69 ans de moyenne contre 62 ans 8 ans plus tôt. Jacky notre doyen est âgé de 88 ans et Jann, le benjamin, de 39 ans. Par ailleurs, 51 ont plus de 70 ans dont 9 plus de 80. Seuls 4 amicalistes ont moins de 50 ans.

Les 4 groupes en plus de leur différence de niveau ont leur comportement propre, le 1^{er} se distinguant malheureusement par sa difficulté à porter le maillot du club.

Le club a bien participé à toutes les activités proposées et ses membres ont globalement bien versé les 2,5€ aux randonnées du CODEP permettant au club de terminer 3^{ème} et recevoir un chèque de 50€.

Il serait bon que chacun porte le maillot de Canet particulièrement le dimanche.

Les activités hors vélo auxquelles participent les conjoints ont renforcé la convivialité au sein du club.

Enfin Bruno a remercié les 14 membres du Conseil d'Administration, la ville de Canet et Intermarché pour leur aide chacun dans leur domaine.

Rapport d'activités :

Jean-Louis a insisté sur la diversité et la densité de nos activités :

Réunions à tous les échelons, organisation de la pause-café, des randos cyclotines et Manu Mayen.

Sorties hebdomadaires : 5241 participants en 145 sorties, ce qui fait une moyenne de 36 par sortie.

Sorties resto de Michel et sorties montagne de Jacques, 3 séjours (Côte d'Azur, Costa Brava, Bascara).

Sorties VTT autour de Canet, le long des canaux et à la recherche de cols

Participation aux randonnées des autres clubs,

dont Quillan et Lézignan, et à la journée Azheimer.

Randonnées personnelles : New-York, Vosges, BCMF de Lodève, Dolomites, Pâques en Provence, Bretagne, Corse.

Réunions conviviales : galettes, repas dansant, crêpes, apéros, repas « Daniel » à thème, vin nouveau...

Participation aux manifestations de Canet.

Rapport financier :

René a présenté la saine gestion des finances qui se caractérise pourtant par un déficit de 1600€. Mais comme il l'a expliqué, ce déficit est dû à l'achat de nouveaux maillots à un ancien fournisseur qui n'a pas donné satisfaction et qui se sont mal vendus. Le changement de fournisseur a pallié ce problème. Par ailleurs le « matelas » dont disposait le club a permis d'amortir cette dépense. L'an prochain, le budget sera équilibré comme par le passé.

Tous ces rapports ont été votés à 100%

Election du conseil d'administration et du Président:

Les 5 membres démissionnaires de par les statuts : Bernard, Didier, Edouard, Jean-Louis, René se sont représentés et ont été réélus à l'unanimité par vote groupé à main levée. Le conseil d'administration est donc identique au précédent. Il s'est réuni aussitôt dans une salle annexe pour élire le Président. Bruno a été désigné à l'unanimité des 13 membres présents (Jean-Patrice et Michel excusés) pour la 2^{ème} année consécutive. Le résultat du vote a aussitôt été communiqué aux membres de l'Assemblée Générale et la session s'est poursuivie.

Rapport sécurité :

Didier a insisté sur le nombre trop important d'accidents : une vingtaine, dont 3 ont nécessité une hospitalisation, qui sont dus à 3 causes principales: infrastructure, défaut de maîtrise, vitesse en groupe.

Tout cela nous montre combien nous devons toujours être en éveil et maître de notre monture, attentif à l'autre, cycliste ou automobiliste...

Les aménagements de pistes cyclables continuent lentement malgré notre implication dans les réunions de la commission circulation pour y faire valoir le point de vue des cyclistes.

Certains d'entre nous se sont équipés d'un bracelet d'identification, bracelet comportant votre identité, les personnes à joindre avec leurs coordonnées, vos informations médicales, etc. Ce bracelet communique pour vous si vous n'êtes pas en mesure de le faire !

Que faire en 2017 ? Nous devons signaler les défauts des routes en utilisant l'outil mis à notre disposition sur le site, toujours à la rubrique sécurité.

Contactez avant toute démarche Jean-Patrice notre spécialiste assurance et lui rendre compte des résultats des démarches. Fournir à ALLIANZ (assureur de la FFCT) des photos du casque, cardio-fréquence-mètre et cuissard, endommagés lors d'un accident

Et pour finir, une phrase que certains devraient méditer mais surtout appliquer :

« Nous demandons le partage de la route, certes, mais n'oublions jamais qu'elle ne nous appartient pas !!! »

Feuille de route 2017 :

Vu qu'elle engage notre année cyclo et extra cyclo, elle est retranscrite intégralement dans le chapitre suivant.

Intervention des invités :

Le Président du CODEP a apprécié le rythme dynamique de l'AG.

La maire adjointe Catherine Wanschoor a félicité Bruno pour le vote des 3 rapports à l'unanimité, l'organisation efficace de l'AG et du club. Elle a rappelé que la ville de Canet nous soutient en toutes occasions, a constaté que nous avons établi un véritable partenariat avec elle. Vu l'âge moyen des adhérents, elle a rappelé que le cyclotourisme est un gage de bonne santé... et qu'il fait bon vivre à Canet. Enfin, elle a souligné avec humour, qu'au vu du rapport activités, nous appliquons bien la devise : après l'effort, le réconfort !

Et bien sûr, tout s'est terminé par un apéritif « Daniel » pendant lequel on a pu continuer à apprécier les vues du diaporama Raymond.

Feuille de route 2017

- ① Etre un ambassadeur de Canet
 - porter le maillot du club dans et à l'extérieur du département
 - acquitter les droits d'inscription lors des randonnées organisées par les clubs du département
 - bien accueillir les nouveaux et les touristes
 - participer aux manifestations organisées par la ville de Canet

- ② Réussir les 3 événements organisés par le club
 - la pause-café, sur le parking de notre partenaire Intermarché Canet le dimanche 12 mars
 - la randonnée annuelle « cyclotines » organisée par notre club pour la 2^{ème} année consécutive le dimanche 4 juin
 - la 3^{ème} édition de la randonnée « Manu Mayen », qui sera aussi la 40^{ème} randonnée organisée par l'amicale le dimanche 16 juillet

- ③ Proposer des randonnées adaptées au profil de chacun
 - 1 pour toutes et tousoutre les 3 sorties hebdomadaires traditionnelles (mardi, jeudi et dimanche),

une sortie « longue distance » par mois de février à novembre (sauf en juillet et août), avec en principe un départ éloigné de Canet (les Corbières, Sant Climent, Bascara par ex).

Le 100km à destination du groupe Relax, ouvert à tous, a été annulé en 2016 faute de participants ; il ne sera donc pas organisé cette année, sauf si une majorité des membres du groupe « relaxe » en fait la demande.

2 pour les grimpeurs,

- de décembre à février inclus :

une randonnée « moyenne montagne » 2 fois par mois, au départ de Canet et avec le repas tiré du sac, pour « entretenir la forme » (100km et 1000m de dénivelée maximum)

- de mars à octobre (sauf en juillet-août) :

une randonnée « montagne », en principe de la journée, 2 fois par mois, avec une dénivelée et un kilométrage allant crescendo de façon à être au top de la forme les 10 et 11 juin, dates de la cyclomontagnarde du Vercors (230 kms et 4230 mètres de dénivelée) à laquelle 16 d'entre nous sont d'ores et déjà inscrits.

3 pour les vététistes :

→ des sorties sans difficulté, donc ouvertes à tous dès le groupe 4 :

- sur la matinée, au départ de Canet (les guides sont nombreux)

- sur la journée, avec départ en voiture et repas tiré du sac.

→ des sorties destinées aux grimpeurs et aux chasseurs de cols, avec un déplacement en voiture

- sur la matinée le dimanche, en moyenne montagne (pilotees par Maurice)

- sur la journée, en montagne, et sur des itinéraires cyclables (pour éviter le portage).

4 pour les cyclotouristes :

à moins de 2 heures de Canet :

→ la randonnée de Sérignan (34) le 19 février

→ la pause-café de Prades le 2 avril (circuit montagne suivi d'un repas au restaurant)

→ le 200 km Audax à Castelnaudary (11) le 1 mai

→ la randonnée de Quillan (11) le jeudi 25 mai (Ascension)

→ la randonnée des vins primeurs de Lézignan-Corbières (11) le 28 octobre
un peu plus loin :

→ Pâques en Provence à Venejan (Gard) les 16 et 17 avril

→ les cyclomontagnardes (sur 1 ou 2 jours) (Hautes-Pyrénées, Vercors, Bugey-Grand Colombier, Morvan, Vosges, Limoux, BRA)

→ les cyclosportives (à allure cyclotouriste) comme l'Albigeoise (28 mai), l'Ardéchoise (14 au 17 juin), l'Ariégeoise (24 juin) ou les Bosses du 13 (23-24 septembre)

→ l'étape du Tour le 16 juillet (Briançon /Izoard)

→ et bien sûr la semaine fédérale qui aura lieu à Mortagne-au-Perche (Orne) du 30 juillet au 6 août

④ Organiser des séjours vélo et tourisme

→ 3 jours en Camargue du 10 au 12 mai (une vingtaine d'inscrits)

→ une semaine près de Gap du 24 juin au 1 juillet (35 inscrits)

→ une semaine à l'étranger en septembre, éventuellement du côté de Madrid

⑤ Préserver la cohésion de groupe par la convivialité

→ en janvier, la galette des rois, le repas dansant et le vin chaud

→ en février, les crêpes

→ en juillet, la grillade de la Manu Mayen

→ en septembre, la grillade de rentrée

→ en octobre, les Côtes du Roussillon primeur

→ lors des sorties mensuelles de la journée, le repas tiré du sac et parfois le restaurant

→ chaque premier vendredi du mois, la réunion mensuelle puis la célébration des anniversaires

- plusieurs fois dans l'année, des repas à thème avec participation des conjoints (grâce à Daniel et à ses aides)
- et, bien sûr, le debriefing du dimanche à midi après la sortie
- ⊙ Maintenir un bon niveau de communication avec
 - la réunion mensuelle le premier vendredi du mois
 - le RTT, bulletin mensuel qui participe à la mémoire du club
 - les photos, qui participent aussi à la mémoire du club
 - la gazette amicyclo hebdomadaire
 - la transmission des circuits du dimanche
 - les panneaux d'affichage
 - le mail
- sans oublier
- le site du club
<http://accanetoise.ffct.org>

Le nouveau conseil d'administration :

Il est donc identique au précédent, mais il est bon de le rappeler :

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 – Bernard Baudot - Lucien Sellem
Photos	Lucien Sellem
Statistiques	Jean Cintas
Web master	Raymond Delebecque
RTT	Bernard Baudot - Bruno Cuvillier

Réunion + crêpes

Cette année a vu 2 innovations pour le mois de février. Tout d'abord, la réunion mensuelle a été dissociée de l'Assemblée Générale de façon à ne pas être tronquée comme par le passé. Ensuite, elle a été suivie de la dégustation des crêpes de la Chandeleur alors qu'auparavant celle-ci avait lieu le premier dimanche après-midi du mois, ce qui déplaçait moins d'une cinquantaine de personnes. En fait, il n'y a pas eu beaucoup plus de monde avec cette formule puisque nous devons être une soixantaine, mais les vacances scolaires sont commencées et les mamies gardent les petits enfants... Toujours est-il que toutes les crêpes ont été appréciées puisqu'elles ont toutes disparu contrairement aux années précédentes ! Pas facile de prévoir le nombre exact ! Tous nos cordons bleus ont pu faire goûter leurs spécialités, chacun ayant mis sa patte personnelle. Une mention particulière à Roger qui nous a préparé en plus une crème pâtissière au Grand Marnier. Délicieuse ! Mais c'est vrai qu'il est pâtissier (en retraite)!

2 belles sorties montagne

Ce mois-ci, 2 sorties montagne étaient programmées pour s'entraîner à la cyclomontagnarde du Vercors ou tout simplement pour se faire plaisir.

Samedi 11 : la frontière.

Ira ? Ira pas ? On s'est bien demandé jusqu' à la veille à 19h00 si on allait la faire, cette rando. Le temps n'était pas engageant, les protagonistes avaient consulté toutes les météo possibles, aucune n'annonçait fermement l'absence de pluie, mais comme on avait envie de la faire, on l'a faite, et on a bien fait ! Au départ du club, nous étions 14 puis au fil des kilomètres, on s'est retrouvé à 18. Pas mal, vu le ciel plein de nuages ! A Port Vendres, pour des raisons diverses, 6 cyclos nous quittent pour rentrer à Canet. Les 12 rescapés continuent et en vrais cyclos s'attendent en haut des bosses. A Cerbère, quelques gouttes de pluie ne nous dissuadent pas de continuer et les 12 arrivent au col frontière au terme d'une 10^{ème} bosse (on les a comptées). Rapide arrêt casse-croûte pour ceux qui en avaient amené un, la majorité s'étant ravitaillée en barres tout au long du chemin

Retour d'autant plus agréable qu'un vent arrière nous poussait légèrement et qu'à l'approche de Canet on entrapercevait même de temps en temps un soleil voilé. Au total, une rando d'environ 100km pour 1000m de dénivelée avec un vallonnement sympa, les pourcentages n'étant importants qu'à la sortie des villages, et au milieu de beaux paysages « mar y mont » bien connus mais dont on ne se lasse pas. La bonne ambiance qui a régné tout au long de ces 100km a continué jusqu' à l'arrivée au club où la bière traditionnelle de fin de rando a été bien appréciée.

Mardi 21 : les 2 Banyuls :

Cette fois-ci, pas d'hésitation. Le ciel est bleu, le vent est faible et on nous annonce 18° l'après-midi. Nous sommes 17 dont 2 cyclotines à profiter de cette journée printanière en longeant la côte jusque Banyuls sur mer. Là, comme prévu, 4 rentrent directement sur Canet. Les autres continuent vers Argelès mais en passant par les balcons de Madeloc. L'itinéraire est en effet encore plus sympa (quand on aime grimper bien sûr). Halte pique-nique à Valmy, où on a notre petit coin à nous. Annie – qui n'a pas roulé depuis un mois et qui sort d'une forte grippe – en profite pour, comme elle dit, se « refaire la cuisse ». Tiens, on ne connaissait pas cette expression qui voudrait dire récupérer ! Ensuite, en route pour le 2^{ème} Banyuls, celui des Aspres et donc de Jean-Louis, en passant par Villelongue dels Monts, St Genis et retour par Villeneuve de la Raho. Très belle randonnée de 110km pour 1300m de dénivelée qui s'est terminée au club comme pour la précédente, autour d'une bonne bière. C'était quand même un peu dur, vu le manque d'entraînement général, mais tout le monde était satisfait. Une mention particulière à Annie qui a fait son 2^{ème} 100km avec si peu de kilomètres.

On demande des signaleurs

La mutuelle MGEN organise cet été un triathlon dans chacune des régions pour promouvoir le sport facteur de bonne santé. Pour le Languedoc Roussillon, c'est Canet qui a été choisi. Ce triathlon aura lieu le lundi 10 juillet après-midi. Les distances seront de 750m en mer – 19km à vélo – 4km de course.

En ce qui nous concerne, l'organisateur nous demande de mettre en place 25 signaleurs pour assurer l'interdiction de circulation du circuit vélo, qui sera une boucle de 4km que les triathlètes parcourront 4 fois, entre la place Méd' et le lycée. Un repas sera offert aux signaleurs vers midi. Ils recevront les consignes en même temps qu'un T-shirt, un gilet fluo, un sifflet et une pancarte. La faction aux carrefours se fera de 16h30 à 17h30. Ce sera l'occasion de participer d'une façon active à cette manifestation.

Le Président et son CA ne doutent pas que cette demande sera honorée car en y répondant, nous montrerons à la ville de Canet que nous la remercions de son soutien permanent à notre club. Une liste sera affichée sur le tableau où il faudra noter le N° de son permis de conduire (mais oui, c'est réglementaire !) et sa date de naissance.

Bienvenue à Gabriel, Gérard et Jacques

Gabriel Cortale réside à Villelongue-de-la-Salanque et, après quelques sorties avec nous, vient d'adhérer au club.

Gérard Passarelli habite dans l'Indre et vient à Canet de temps en temps; certains d'entre nous le connaissent car il a déjà été licencié au club.

Quant à Jacques Ricordeau, qui a connu le club à ses débuts, il l'a quitté en 2000, quand il y avait 36 licenciés; il va donc retrouver Maurice B, Bernard, Jean-Louis C, Patrice, Fernand, Christiane H et MPX qui étaient déjà là quand il est parti.

Le club leur souhaite à tous les trois une très bonne intégration.

Le cyclo du mois

Cette rubrique avait été créée voici 2 ans environ pour mettre à l'honneur un cyclo particulièrement méritant. Elle avait été abandonnée temporairement faute de postulants, mais nous la remettons au goût du jour. Si vous estimez que l'un d'entre nous a sa place ici, faites le savoir à Bruno. Pour ce mois, un nom a été retenu : Claude Gaglione. Nouveau au club, il a repris le vélo après 10 ans d'interruption. Il s'est cependant inscrit à la randonnée « frontière » pour découvrir à vélo un itinéraire qu'il n'avait fait qu'à moto. Au bout d'une trentaine de kilomètres, il a commencé à peiner mais s'est accroché jusqu'au bout et a franchi les 19 bosses, certes avec un peu de retard à chaque fois, mais avec beaucoup de courage et sans jamais se départir de sa bonne humeur. C'est pourquoi il mérite d'être notre cyclo du mois.

Retour dans les Corbières

Après le retour à Sant Climent, c'est le retour dans les Corbières. Ce sera le mardi 28 mars avec un départ de Leucate et la possibilité de déguster des huîtres au centre ostréicole au retour.

Circuit de 87 km et 1170m de dénivelée. Possibilité de raccourcir le parcours.

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6830959>

Plus d'informations sur la fiche au club.

Journée annuelle « Cœur et Santé » le 1 avril

La journée annuelle « Cœur et Santé » aura lieu le samedi 1 avril place du Castillet à Perpignan. Le CODEP, qui s'est associé à cette journée, nous accueillera entre 9h00 et 11h00 pour un point-café. Un petit circuit ouvert à tous (licenciés ou non) sera proposé.

Et si on allait à la pause-café de Prades?

Le club de Prades organise sa pause-café le dimanche 2 avril. Prades, c'est un peu loin pour y aller à vélo. Alors il y aura 3 possibilités :

- ne pas y aller, un itinéraire de remplacement sera prévu au départ de Canet.
- y aller mais se déplacer d'abord en voiture jusque le Soler puis faire une boucle à vélo passant par Prades.
- aller en voiture jusque Prades et de là faire un itinéraire de 62km pour 1370m de dénivelée en direction du col de Roques Jalère, et/ou un circuit plus facile accessible à tous, puis manger au resto sympa que nous connaissons au bord d'un petit lac. Dans ce dernier cas, RDV au club à 7h15 pour un départ voiture 7h30 et départ vélo 8h45 ; on l'a fait l'an dernier, c'est une journée sympa.

La pause-café de l'ACC

Dimanche 12 mars, ce sera au tour de notre amicale d'organiser la pause-café départementale. En espérant que la météo sera plus favorable que pour nos collègues de janvier. Bien qu'Intermarché soit donc 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 le dimanche comme d'habitude, mais le rendez-vous sera à **8h30 non pas au club, mais directement à Intermarché** où des croissants leur seront offerts.

LES SORTIES ROUTE DU MOIS

Date	Heure	Randonnée ou Pause-café	Observations
04-03	08H30	Sortie montagne journée	les 2 Banyuls « à l'envers »
05-03	08H30	Rivesaltes	la Dona
11-03	08H30	Sortie supplémentaire ACC	
12-03	08H30	Pause-café Canet	RDV parking Intermarché
18-03	06H30	Sortie montagne journée	Les Volcans au départ de Banyoles
19-03	08H30	Elne	Tressere
26-03	08H30	Thuir	Castelnou
28-03	08h00 08H30	Randonnée dans les Corbières	départ de Tuchan
02-04	08H30	Sortie ACC	
02-04	07H15	Prades : rando et resto	départ vélo à 08H45

Bonne route à tous!

<http://accanetoise.ffct.org>