

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Un mois de novembre contrasté	1
Super choucroute Daniel	1
Pause-café de Perpignan annulée, mais ...	2
Bascara : 22 à vélo et 28 au resto !	2
Le VTT pour tous, on y revient	3
Soyez sympas, prévenez les organisateurs !	3
L'AG du COREG Occitanie	3
Séjour en Vendée	3
Rando à Saumur	3
Licences 2018 : les principes	4
Licences 2018 à l'AC Canet	5
Que faire en cas d'accident ?	6
Bienvenue à Maryline et Georges	6
Du côté des magazines	6
Repas dansant aux Flamants Roses !!!	7
Pour rouler en toute sécurité	8
Changement d'heure de départ (à partir du 10)	8
Les sorties du mois	8

Un mois de Novembre contrasté

Une première quinzaine particulièrement ventée et plutôt froide pour la saison a contraint les clubs de l'ARC et de Saint-Laurent-de-la-Salanque à annuler la pause-café ; mais elle a aussi mis à mal les statistiques de Jean : 5 sorties (2 annulées) pour une moyenne de 21 cyclos par sortie.

Heureusement, à partir du 16, le temps s'est un peu adouci (19° dans la journée certains jours) et le vent a baissé d'intensité, ce qui a permis au peloton de s'étoffer : sur la 2^{ème} quinzaine, Jean a enregistré 6 sorties avec une moyenne de 40 cyclos par sortie.

En décembre, nous partirons à 9 heures tous les jours de roulage (sauf le dimanche 3, pour permettre à ceux qui le souhaitent de rallier la pause-café du Boulou) ; profitons des sorties plus courtes pour travailler le foncier en évitant d'utiliser le grand plateau et en nous forçant à mouliner.

Et surtout, à cette période de l'année où la luminosité n'est plus ce qu'elle était, « Cyclistes, allez vous faire voir ... » (cf page 8)

Super choucroute Daniel

Nous étions 57 convives ce premier vendredi de novembre à déguster la choucroute de Daniel. Un record ! Certains ont dû manger au bar, car la salle n'est pas extensible, mais Daniel n'avait voulu refuser personne. Comme d'habitude en effet, les inscrits ne correspondaient pas exactement aux présents ! Certains s'étaient désistés, d'autres avaient oublié de s'inscrire...mais tout le monde a trouvé une place. Et tout le monde a apprécié cette choucroute digne d'un grand restaurant alsacien. C'est un gars de l'est qui vous le dit ! Daniel avait tout prévu : la bière d'abord pour la choucroute et le vin rouge ensuite pour déguster le fromage. Et un bras de Vénus pour finir sans oublier une « petite goutte ». Un grand merci à Daniel qui était aux fourneaux depuis le matin et à sa Marie-Thé, sa fidèle mitronne ainsi qu'à tous les serveuses et serveurs qui ont aidé spontanément. Comme d'habitude, la salle a été débarrassée en moins de temps qu'il ne faut pour le dire par les « débarrasseurs »... habituels !

PROCHAINE REUNION
LUNDI 8 JANVIER A 19H00



Pause-café de Perpignan annulée, mais...

...Mais quelques-uns de chez nous ont roulé quand même. Toutes les météo étaient formelles et elles ne se sont pas trompées : ce dimanche 5 novembre, la tram' a bien soufflé à plus de 80 à l'heure. Très sagement, l'ARC a annulé sa pause-café. Ce qui n'a pas empêché 3 routiers de chez nous de rouler jusque Montesquieu et 5 vététistes – dont une cyclotoline - de faire un circuit adapté de 40km. En effet, l'avant-veille, lors de la réunion mensuelle, MPX avait proposé de rouler à VTT (ou plutôt à traîne misère selon son expression favorite). Lucien a proposé une variante de la randonnée Manu Mayen en direction de l'estuaire de l'Agly atteint non sans difficulté face à la tramontane tout en faisant une jolie boucle garnie de cactus. Mais ensuite, que du bonheur ! Il ne restait plus qu'à rejoindre au club la vingtaine de sages qui avaient préféré ne venir que pour participer au fameux « débrifing ».

Bascara : 22 à vélo et 28 au resto !

Michel avait bien fait les choses car, ce jeudi 16, il avait accordé un jour de RTT au vent

Malgré un froid hivernal (-2° au Perthus et +3° à l'arrivée à Bascara), c'est sous un soleil radieux que les 7 cyclos qui avaient opté pour le parcours long prirent le départ; si certains d'entre eux n'étaient pas tout à fait réveillés, ils le furent dès leur entrée dans la « glacière » (dixit Jacqueline), c'est-à-dire dans la longue descente conduisant à Sant Mori. Arrivés à proximité de Villamacolum, le GPS de Lucien, notre capitaine de route, faisait des siennes mais, après quelques tergiversations et

une demi douzaine de kilomètres, nous retrouvions l'itinéraire. Peu après Castello d'Empuries, nous empruntions une route qui menait à Sant Pere Pescador, convaincus par le libellé du panneau de signalisation qui précisait « Itinéraire recommandé pour les vélos » ; en fait, 3 kms plus loin, le goudron faisait place à un chemin empierré, certes praticable, mais à VTT ! Nous n'avions plus qu'à faire demi-tour ...

Après une halte à Sant Marti d'Empuriès pour admirer le point de vue, nous décidions, pour « rentrer dans les délais » (bière oblige !), de modifier le parcours et de regagner Sant Mori en passant par Viladamat. Au final, nous arrivions quelques minutes avant l'autre groupe après 85 kms et 450m de dénivelée.

De son côté, le groupe de 15, avec 4 cyclotolines, gagnait Sant Mori en voiture, évitant du même coup « la glacière » ; sous la houlette de Michel , il effectuait le parcours prévu initialement sans péripétie particulière avec, à l'arrivée, 72 km, 310m de dénivelée et une question aux membres du circuit long « Mais comment se fait-il que vous ne nous ayez pas rattrapés ? »

Aux Roques, 6 non roulant nous attendaient pour, après la bière réparatrice, partager avec nous le repas.

Il faisait plutôt chaud (19°) sur le coup de 13 heures lorsque nous passâmes à table ; nous aurions presque pu manger dehors ... mais c'est à l'intérieur que nous fîmes honneur aux agapes proposées : 4 entrées, plat principal (à choisir parmi 8 propositions), dessert, café, vin, eau, digestif le tout pour 13 euros.

Pour résumer, chez Xavi, c'est toujours aussi convivial et aussi bon !



Le VTT pour tous, on y revient

Avec l'arrivée de la période hivernale, les randonnées raccourcissent, et en plus elles se diversifient : le VTT plaine va être remis au goût du jour, particulièrement les jours de tramontane, comme ce 1^{er} dimanche de novembre. 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. On retournera également à Valmy. Comme ces parcours dépendront avant tout de la météo, ils seront annoncés peu de temps à l'avance. Alors, consultez régulièrement votre boîte mail !

Soyez sympas, prévenez les organisateurs !

Joël se propose de temps en temps, notamment quand la météo annonce un vent fort, de nous guider sur un parcours VTT facile d'une trentaine de kilomètres autour de Canet; par ailleurs, afin de ne pas venir au club pour rien, il demande aux cyclos intéressés de bien vouloir le prévenir.

Aussi, quand un cyclo lui dit qu'il est partant pour la balade VTT, mais que, le jour donné, il ne vient pas alors qu'il n'a pas prévenu, Joël ne comprend pas, et il a raison !

S'il vous plaît, soyez sympas, pensez aux organisateurs : si vous êtes inscrit à une sortie, une manifestation ou un repas mais que vous ne pouvez pas venir : prévenez par téléphone, SMS ou mail l'organisateur ou le président. Merci !

L'AG du COREG Occitanie

Dimanche 26 s'est tenue à Carcassonne l'Assemblée Générale du Comité Régional de Cyclotourisme (CoReg) Occitanie. Environ 200 personnes avaient répondu à l'invitation.

Les 11 membres constituant la délégation du CoDep 66 venaient du CoDep et de 3 clubs : Le Boulou, Bompas et Canet (3 représentants).

Un résumé succinct des différents rapports figurera dans le RTT du mois de janvier

Séjour en Vendée

Pour la première fois nous avons participé à un séjour en Vendée avec Tandem Club de France auquel nous sommes abonnés depuis deux ans. 30 départements étaient représentés plus un équipage américain ce qui faisait 60 tandems.

Tous les jours un circuit était organisé de 70 km environ avec un intérêt touristique : une conserverie de sardines, des églises, des moulins...pour faire le tour de l'île de Noirmoutier nous sommes passés par le passage du Goi et retour par le pont. Visite de l'île d'Yeu en bus et à pied.

A 19h tapante débriefing du jour et programme du lendemain suivi bien sûr d'un apéro avec des produits locaux. L'ambiance était sympathique ; la météo très correcte.

Roger et Martine Sarrat

Rando à Saumur

Le cyclo touristes saumurois organise tous les ans le premier week-end d'octobre la randonnée vins et champignons. Nous y avons participé avec les amis tandémistes du 44. Nous étions plus de 2000 participants pour la 31^{ème}, avant la semaine fédérale de 2008 il y a eu jusqu'à 5000 participants.

Une randonnée très bien organisée : 3 circuits vélo, 2 VTT et 2 pédestres qui nous faisaient visiter des caves, des champignonnières, des sites. Les ravitaillements étaient copieux sandwich avec un ou deux verres de vin ; le repas grillade avec frites.

Pour clôturer cette belle rando il y a la remise des coupes avec le verre de l'amitié très généreux.

Roger et Martine Sarrat

Licences 2018 : les principes

En 2018, l'offre de licence FFCT évolue. 3 formules sont désormais proposées :

- **VÉLO BALADE** : pratique douce, familiale ou occasionnelle du cyclotourisme.
- **VÉLO RANDO** : pratique régulière du cyclotourisme, sur tous types de parcours.
- **VÉLO SPORT** : permet aux adhérents ayant une pratique plus sportive de s'inscrire à des événements tels que les cyclosportives **en dehors de la FFCT**.

Les autres changements :

- le montant maximum de la garantie « Décès ACV/AVSC » prévue dans les formules **VÉLO RANDO** et **VÉLO SPORT** s'élève à 3000€ (au lieu de 5000€ en 2017) pour le « Petit Braquet » et à 7500€ (au lieu de 15000€ en 2017) pour le « Grand Braquet »
- le montant de la garantie « Dommages au vélo » s'élève à 1500€ (au lieu de 800€ en 2017) pour le « Grand Braquet »

Ce qui ne change pas :

- ALLIANZ reste l'assureur de la FFCT
- le montant de la cotisation FFCT et de l'assurance (à quelques centimes d'euros près)
- la part revenant au club (environ 10€, mais certains clubs demandent 30€ ou plus)
- le prix de la revue « Cyclotourisme »

Le Certificat Médical de Non Contre Indication (CMNCI) est :

- **obligatoire** tous les 5 ans pour **VÉLO RANDO**
- **obligatoire** tous les ans pour **VÉLO SPORT**
- facultatif pour **VÉLO BALADE**

VÉLO RANDO : CMNCI or not CMNCI ?

La règle

Si le CMNCI enregistré dans la base de données FFCT

- 1 - est **antérieur au 01/01/2016** : CMNCI obligatoire lors du renouvellement de la licence
- 2 - est **postérieur au 01/01/2016** : le CMNCI n'est obligatoire que si on répond « OUI » à au moins une des questions du Questionnaire de santé « QS – Sport »

Remarques :

- 1 - l'adhérent assume seul les réponses au questionnaire de santé, qui est protégé par le secret médical
- 2 - le questionnaire de santé est à conservé par l'adhérent, et en aucun cas par le club
- 3 - l'adhérent peut à tout moment produire un CMNCI qui, dès réception, est enregistré dans la base de données FFCT.

A propos du test à l'effort

Le test à l'effort n'est pas obligatoire, mais il permet de bénéficier de meilleures garanties en cas de décès par ACV/AVC. **Pour être valable**, il 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.

Important : « Vous avez bien entendu la possibilité de faire un test à l'effort après la prise de licence et si il est effectué avant le décès par AVC/AVSC, la garantie sera acquise au montant plafond spécifié sur la notice d'information. » (mail Cabinet Gomis-Garrigues du 27/11/2017)

Le résultat du test à l'effort est à conserver par le licencié mais il est souhaitable que le club en ait connaissance.

Licences 2018 à l'AC Canet

Les préconisations

- Choisir la formule **VÉLO RANDO** (sauf si souhaitez participer à des cycloportives)
- Opter pour l'assurance « Petit Braquet » ou « Grand Braquet » (pas « Mini Braquet »)
- Si vous devez fournir un Certificat Médical de Non Contre Indication (CMNCI), prenez RDV avec votre médecin ou au centre « Sport Santé » sans tarder
- **Renouveler votre licence avant le 15 février 2018**

Important : les personnes dont le renouvellement de licence et le certificat médical (pour ceux qui doivent le fournir en 2018) **n'auraient pas été enregistrés dans la base de données FFCT** le 28 février 2018 au plus tard ne seraient plus assurées à partir du 1 mars et ne pourraient donc plus, de ce fait, rouler avec le club.

VÉLO RANDO : CMNCI or not CMNCI ?**L'application à l'ACC**

1 - La liste des licenciés qui doivent fournir un CMNCI sera affichée au club

2 - le questionnaire de santé « QS – Sport » sera envoyé à chaque licencié(e), en principe par courrier électronique, à partir du 20 décembre (avec les autres documents relatifs à la prise de licence) ; il sera également disponible en version papier au club et en téléchargement sur le site de l'ACC à la rubrique « Téléchargements »

Visite médicale au centre « Sport Santé »

Le centre « sport santé » situé à la maison des sports, rue Dugay Trouin (suivre le fléchage maison des sports à partir de la caserne CRS avenue Joffre) propose une visite médicale gratuite qui se déroule de la façon suivante : 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

Quels documents allez-vous recevoir ?

- l'imprimé « Licence 2018 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la Notice d'information Allianz - Saison 2018
- le Questionnaire de santé « QS-Sport » (**à ne remplir que si** vous n'avez pas besoin de fournir un Certificat Médical de Non Contre Indication (CMNCI))

Quand et comment ?

- à partir du 20 décembre
- par courrier électronique si vous disposez d'un e-mail ou par courrier postal

La demande de licence : quels documents faut-il fournir au club ?

- l'imprimé « Licence 2018 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la « Déclaration du licencié - Saison 2018 » (pavé à détacher figurant en bas et à droite du document « Notice d'information Allianz – Saison 2018 »)
- un chèque du montant de la formule choisie, augmenté éventuellement du coût de l'abonnement à la revue « Cyclotourisme », établi à l'ordre de l'AC Canet
- un certificat médical (CMNCI) **SI** vous figurez sur la liste affichée au club
- le cas échéant, les informations relatives au test d'effort

Le soutien proposé par le club

L'enregistrement de votre licence dans la base de données FFCT nécessite :

- que l'ensemble des pièces demandées soient fournies dans les délais impartis
- que les différents documents soient complètement et correctement remplis
- qu'ils soient datés et signés

Si toutes ces conditions sont remplies, le travail de Jean-Louis, notre spécialiste es-licences, en sera grandement facilité.

Conscient que certains d'entre vous souhaiteraient une aide pour le remplissage des différents formulaires, une permanence sera proposée en janvier et février à des jours et heures qui seront affichés.

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, malheureusement, n'est pas toujours le cas.

Bienvenue à Maryline et Georges

En fait, Maryline et Georges EVENEPOEL, on les connaît depuis plusieurs années à l'occasion de leurs vacances à Canet. Mais ça y est, ils ont décidé de quitter leur Belgique natale pour s'installer définitivement à Canet, du côté de la caserne des pompiers. Ils sont arrivés le 8 novembre et sont donc maintenant canétois à part entière. Le président et tout le club de Canet leur souhaitent la bienvenue, et sont sûrs qu'ils se plairont dans notre Roussillon ensoleillé. On regrettera juste les fameux chocolats belges qu'ils nous offraient à chacun de leurs voyages !!!

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- VTT : Vertes Tout-Terrain 2018
- 17^{ème} Tour cyclotouriste : il s'élancera le 3 juin 2018 de Flers (Orne) ; 21 étapes, 3100 kilomètres et 32 000 mètres de dénivelée
- 3 itinéraires dans le Sundgau (Sud alsacien)
- Le tour de la presqu'île du Crozon
- Santé : quel cyclotouriste êtes-vous ?
- Reportage photos : la cyclomontagnarde du Vercors (nous y étions)

« Le Cycle » :

- Record du Tour du Monde à vélo : 78 jours à 370km/jour !
- Dopage mécanique : quelles solutions ?
- Les douleurs à vélo : appliquer tous les remèdes.
- Parcours : le Chablais. Ascensions célèbres ou discrètes.
- Col dur : l'Arpettaz 1584m. Une longue ascension avec vue sur le Mont Blanc en final.
- La sécurité à vélo : tout sur l'éclairage.
- Thé ou café pour le cycliste ? Plutôt le thé !

Repas dansant aux Flamants Roses !!!



Comme chaque fois que nous le pouvons, nous faisons notre repas annuel dans un restaurant de Canet, pour montrer notre attachement à notre ville et cette fois-ci, nous avons osé contacter le plus emblématique d'entre eux tout ayant pu obtenir notre prix « habituel ». C'est des Flamants Roses qu'il s'agit. Nous serons au restaurant de la thalassothérapie, dans la salle « Tramontane » avec vue sur la mer. L'apéritif pourra être servi sur la terrasse abritée du vent si le temps le permet.

Ce sera le samedi 20 janvier à midi. En effet, l'expérience tentée l'an dernier de manger le midi plutôt que le soir a été concluante. Normal, le club vieillit... Nous aurons des tables rondes de 8 à 10 places.

Inscrivez-vous au club sur la fiche prévue à cet effet en précisant bien votre choix pour le plat principal. En revanche, cette fois-ci, les entrées sont communes pour l'ensemble des participants. Le prix est de 25€ pour les membres actifs et bienfaiteurs et leur conjoint. Vous pouvez inviter des amis, mais ce sera au prix de 32€.

Menu :

Apéritif : un verre de vin doux régional et ses assortiments salés

*

Mise en bouche

*

Salade de gésiers et œuf mollet, vinaigre de Banyuls

*

Au choix :

Pavé de cabillaud braisé

Carottes confites à l'orange & coques

Ou

Veau rosé des Pyrénées en sauté au gingembre et citronnelle

Riz basmati façon Madras

*

Entremets à la poire williams

Et mousse de chocolat blanc, fruits de saison

*

Café et mignardises

*

Eaux, 1/4 de vin

Pour rouler en toute sécurité

(source : securite-routiere.gouv.fr)



A une intersection, ne vous positionnez jamais le long d'un camion ou d'un bus, en dehors du champ de vision du conducteur. Faites-vous voir.



Le Code de la route s'applique aux cyclistes comme aux autres usagers. Chaque infraction est passible d'une amende.



En cas d'intempéries, augmentez vos distances de sécurité et soyez prudent lorsqu'un véhicule vous double.

**Cyclistes,
allez vous faire voir...**

**Changement d'heure de départ (à partir du 10)**

Les modifications d'heures de départ sont effectives le 1 du mois, mais, comme dans toute règle, il peut y avoir des exceptions ! Ce sera le cas en décembre, plus précisément le 3, où, pour nous permettre d'effectuer l'aller-retour à la pause-café du Boulou, le changement d'horaire n'entrera en vigueur que la semaine suivante .

Le départ du club à 09h00 ne sera donc effectif qu'à partir du dimanche 10 décembre.

A cette date, et jusqu'à la fin du mois de février :

RDV au club à 08H45 les mardis, jeudis et dimanches pour un départ à 09H00.

Réunion mensuelle suivie de la galette des rois **lundi 8 janvier à 19H00**

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination	Pause-café/Observations
SAM 02/12	09H00	Randonnée du Téléthon	Saint-Estève
DIM 03/12	09H00	Montesquieu	Le Boulou
VEN 08/12	09H30	Sortie journée	88km et 600m de dénivelée
DIM 10/12	09H00	Corbères-les-Cabannes	
DIM 17/12	09H00	Leucate plage	
DIM 24/12	09H00	Port-Vendres	
DIM 31/12	09H00	Leucate	dégustation d'huîtres

Bonne route à tous!