

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Bonne Année 2018	1
VTT vraiment pour tous	2
Sorties montagne	2
Concentration cyclotines	2
Combien de km en 2017 ?	2
Calendrier FFCT	3
Du côté des magazines	3
Brèves du CODEP	3
L'AG du CODEP	3
Licences	4
Membres bienfaiteurs	4
Commande d'équipements et polos	4
Notre Assemblée Générale le vendredi 2 février	4
Réunion mensuelle, diaporama et crêpes <u>samedi</u> 10 février	4
Tous à la caçotada	5
L'AG de la FFCT à Moulins	5
5 nouveaux secouristes	5
Au revoir Jean Marc	5
Canet en rose	6
Repas dansant aux flamants roses	6
Vin chaud Edouard	6
Bonne retraite Maurice et merci	6
Les sorties du mois	6



Bonne Année 2018

Le président et le conseil d'administration de l'amicale vous souhaitent, à chacune et chacun d'entre vous ainsi qu'à votre famille, une bonne année 2018 et surtout une excellente santé, que ce soit sur le vélo ou dans votre quotidien. Que celles et ceux qui font face à des problèmes de santé ou qui ont subi des opérations se rétablissent vite pour rejoindre le peloton le plus rapidement possible.

Comme vous le savez, quelques accidents ont encore été à déplorer au cours de l'année 2017. Le premier vœu que nous formulons pour 2018 est donc qu'il n'y ait aucun accident, ou, s'il devait y en avoir, que ceux-ci soient peu nombreux et sans gravité ! Pour cela, s'il faut bien sûr compter un peu sur la chance, il faut avant tout compter sur nous-même :

- avoir un vélo en parfait état de marche (freins, pneumatiques, éclairage, signalisation)
- respecter en permanence le code de la route et les autres usagers
- adopter une allure adaptée à la saison et à notre forme du moment
- faire preuve à tout instant de la plus grande vigilance possible.

Si toutes ces conditions sont remplies, le plaisir de partager la route ensemble sera bien réel et la convivialité de nos activités extra vélo n'en sera que renforcée.

Bonne année cyclotouristique à toutes et à tous, et soyons prudents !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
VENDREDI 2 FÉVRIER À 19H00

AC CANET

VTT vraiment pour tous

Ce mardi-là, la météo avait prévu vent et froid, pas tellement l'idéal pour faire du vélo de route. C'est pourquoi Joël Pujol avait proposé de rouler à VTT car avec cet engin, on ressent moins ces deux contraintes. C'était une bonne idée et pourtant nous ne nous sommes retrouvés qu'à 2 pour l'accompagner ! Comme d'habitude, les absents ont eu tort, car Joël nous a préparé un circuit agréable, facile, à la portée de tous puisque la dénivelée ne dépassait pas 50 m pour une trentaine de kilomètres. Autant dire un parcours plat, sans aucune difficulté.

On s'est bien embourbés vers l'estuaire de l'Agly, mais on a fait demi-tour sans insister et on a lavé les vélos lors d'un passage à gué. Ce sont les aléas du VTT, ce qui fait aussi son charme ! Ces randonnées à VTT pour tous sont programmées 1 ou 2 jours à l'avance seulement, puisqu'elles le sont en fonction de la météo. Alors, regardez bien vos boîtes mail. Joël bien que du groupe 1 s'adapte à tous les niveaux avec spontanéité et gentillesse. Les randos qu'ils guident sont vraiment ouvertes à tous, y compris le relax. . Alors, n'hésitez pas, venez, le VTT, c'est une autre façon de faire du vélo !

Sorties montagne

Comme l'an dernier, le club organisera des « sorties montagne » en vue de préparer les candidats à la cyclomontagnarde de l'année, cette fois-ci celle d'Annecy. Mais c'est aussi l'occasion pour tous ceux qui aiment la dénivelée de parcourir des itinéraires attrayants et peu usités. Ces sorties sont donc ouvertes à tous, inscrits ou non à la cyclomontagnarde. Les deux premières randonnées de ce type, proposées par Bruno, sont les suivantes :

Jeudi 25 janvier : Direction Calce – la Tour de France – Belestia – Montner – Calce.

105 km pour 1000m de dénivelée

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6924525>

Samedi 3 février : Direction la frontière par Cerbère en aller-retour –

112km pour 1100m de dénivelée.

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6903989>

Dans les deux cas, départ du club à 9h00 avec pique-nique. S'inscrire sur les fiches au club.

Concentration cyclotines

Le Comité Régional d'Occitanie (13 départements) organise une concentration féminine à Carcassonne le 7 avril. A priori, 4 itinéraires seront prévus en fonction de la position des départements de départ pour converger vers Carcassonne. Acheminement assisté ou non. A l'arrivée, visite de la cité, repas en commun, hébergement en gîte. Le prix de la demi-pension est de 50€. Bulletin d'inscription paru dans un mail de Bruno du 27 novembre.

Renseignements complémentaires auprès de Sonia Bonin 06 25 43 87 97 sonia.bonin@orange.fr.

Il n'y a que 200 places. Le bulletin d'inscription est à renvoyer **avant le 15 janvier**.

Nota : ce type de randonnée, réservée exclusivement aux féminines, se déroule toujours dans une excellente ambiance et à allure réduite. De ce fait, toutes les cyclotines de notre club, y compris celles du groupe relax, sont aptes à la faire. Michèle avait participé voici 10 ans à une rando de ce type, mais sur 5 jours : Mimizan-col de Jau et en garde un excellent souvenir.

Combien de km en 2017 ?

L'an dernier, pour la première fois, l'amicale avait comptabilisé le nombre de kilomètres parcourus par ses adhérents. Nous étions arrivés au chiffre astronomique (puisque la distance terre-lune) de 496430km. En avons-nous fait davantage cette année ? Pour le savoir, envoyez votre bilan à Jean qui se chargera de totaliser les kilomètres du club

Calendrier FFCT

Lors du précédent numéro, les dates des principales activités de l'ACC pour 2018 avaient été communiquées. Voici maintenant quelques dates du niveau FFCT.

- Pâques en Provence : 30 mars-2 avril à Barbentane (13) près d'Avignon
- La Maurin des Maures (VTT) 15 avril à La Londe des Maures (83)
- Pentecôte : 20-21 mai à Castelnaudary
- Fête du vélo : 28 mai-3 juin
- Semaine fédérale : 5 au 12 août à Epinal (88)

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Randonnées dans le Perche, en Aveyron
- Itinéraires en Europe centrale
- Randos en Italie aux confins de l'Autriche et la Slovénie
- La bière, amie ou ennemie ?
- Les bons outils pour entretenir son vélo.

« Le Cycle » :

- TDF 2018 : parcours anti SKY ?
- Des vélos prix abordables (enfin !)
- Atelier : indexation du dérailleur électrique
- Parcours : Avesnois-Thiérache : vallonné avec des montées courtes mais sévères.
- Le calendrier des cyclosporives
- Col dur : Joux Plane 1691m. *Sera gravi lors de la cyclomontagnarde d'Annecy.*
- Assurance du matériel : des assureurs privés proposent des contrats ciblés (nouveau).
- Les aliments coupe-faim : utiles en période de réveillon...
- Programme hivernal : pour ne pas couper toute activité physique

Brèves du CODEP

- Accidentologie : les accidents sont dus dans 50% des cas aux cyclos eux-mêmes. *On s'en doutait, raison de plus pour être vigilants.* 7 cyclos ont perdu la vie à vélo en Occitanie dont 4 par malaise cardiaque.
- Randonnées : le club de Prades n'organisera plus sa randonnée annuelle suite à la trop faible participation. *Domage, c'était la plus intéressante (pour les grimpeurs bien sûr !).* Mais le président du club invite ceux qui le souhaitent à rouler avec son club.
- Cyclotines : concentration Carcassonne : voir en page 2. Pour s'y préparer, le CODEP organise deux séances : formation mécanique le 24 février et un 100km audax (allure régulière derrière capitaine de route) le 17 mars.
- Journée du cœur le samedi 5 mai au Castillet. Concentration CODEP et ateliers sur place tenus par des médecins : prise de tension, auscultation, conseils...
- Concentration d'automne le 30 septembre *(comme par le passé, mais l'idée avait été abandonnée).* Recherche d'un club pour l'organiser.

L'AG du CODEP

L'assemblée générale du CODEP aura lieu cette année à la maison des sports à Perpignan (même bâtiment que pour la visite médicale) le samedi 27 janvier à 16h00 (accueil à partir de 15h30). Rappel : cette AG est destinée à tous les licenciés FFCT, elle n'est pas réservée aux Présidents et membres du bureau.

Licences

Dans le RTT précédent, Bruno avait présenté les modifications apportées à nos licences par la FFCT. Le moment est venu maintenant de s'inscrire. Pour ce faire, il est demandé à chacun de donner à un membre du bureau, si possible un trésorier ou Jacqueline, l'intégralité des documents nécessaires en une seule fois (ayez pitié des responsables qui n'auront pas à vous relancer!) :

Le formulaire propre à l'ACC. *L'option « vélo rando » est préconisée sauf pour ceux qui feront des cyclosportives et qui choisiront l'option « vélo sport ».*

Le certificat médical s'il n'a pas été fourni depuis le 01/01/2016. *Une liste donnant les noms de ceux qui doivent le fournir est affichée au club.* Si vous n'avez pas de certificat à fournir, vous devez remplir et conserver le **Questionnaire de santé « QS-sport ».**

La déclaration du licencié 2018 (pavé à détacher figurant en bas et à droite du document « notice d'information Allianz –saison 2018). *Attention, l'option petit braquet n'inclut pas le remboursement du vélo et des équipements.*

Le chèque correspondant, augmenté éventuellement du coût de l'abonnement à la revue « Cyclotourisme »

Les différents formulaires ont été envoyés par mails et sont disponibles au club. Pour ceux qui souhaiteraient des conseils supplémentaires, des permanences se tiendront au club les vendredis :

12 janvier de 14h à 16 h

26 janvier de 16h à 19h

9 février de 10h à 12h

Membres bienfaiteurs

Les membres bienfaiteurs sont invités à renouveler leur engagement pour 2018 dès maintenant. Le prix de la carte est inchangé, soit 15€. Il est rappelé que les épouses et amis participant à des séjours organisés par le club doivent impérativement être titulaires de cette carte pour des raisons d'assurance.

Des formulaires d'adhésion sont disponibles au club.

Commande d'équipements et polos

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'ACCANET. Pour le 13 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.

En revanche, il ne sera pas fait de commande de polos manches longues, le nombre d'intéressés étant trop faible. Mais des polos manches courtes sont encore disponibles au club. S'adresser à Fernand

Notre Assemblée Générale le vendredi 2 février

L'Assemblée générale de notre club se tiendra le vendredi 2 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 candidats au CA peuvent s'inscrire auprès de Bruno avant le 15 janvier.

Elle sera précédée d'une assemblée générale extraordinaire (d'une durée de quelques minutes) où de légères modifications à nos statuts et à notre règlement intérieur seront soumises à l'approbation de tous.

Réunion mensuelle, diaporama et crêpes samedi 10 février !

La réunion mensuelle de février, comme l'année dernière, sera dissociée de notre AG. Attention, elle se fera bien la semaine suivant l'AG, mais ce sera le **samedi 10 février** à 15h00 à l'Ecoute du

Port. Elle sera suivie - et c'est nouveau - d'une rétrospective de l'année 2017 sous forme de diaporama, préparé par Raymond, puis d'une dégustation de crêpes. On demandera comme chaque année à nos cordons bleus de nous apporter leurs réalisations, l'amicale fournissant cidre, confiture, etc. On innove donc, le CA espère que cette initiative vous plaira et regroupera le maximum de participants.

Tous à la calçotada !

On veut bien, mais qu'est-ce que c'est, la calçotada ? C'est, selon, Wikipédia, « la façon traditionnelle de manger les *calçots*, en Catalogne et en Roussillon. Semblable à une cive ou un poireau, un *calçot* est une sorte d'oignon cultivée exclusivement au Sud de la Catalogne et née dans la ville de Valls au tournant du siècle. C'est une fête conviviale passée entre proches qui se fait au début de l'année. Les *calçots* se mangent avec les mains. Il faut d'abord enlever d'un coup sec les feuilles extérieures carbonisées, puis prendre le *calçot* par son bout vert et le tremper dans la sauce, ensuite le porter directement à la bouche. Selon la tradition, on utilise également de grands bavoires, parfois en

papier, que l'on se noue autour du cou »

C'est ce que nous ferons, sur une proposition d'Edouard, le vendredi 16 février, dans un restaurant de la Vajol, juste de l'autre côté de la frontière. Nous irons en car, ainsi nous pourrions mieux déguster la spécialité et le vin qui l'accompagne. Possibilité d'arrêt à la Jonquera au retour. Prix tout compris : 35 à 43 € par personne, selon le nombre de participants. Une bonne occasion de faire la fête...pour une fois sans les vélos !

L'AG de la FFCT à Moulins

Didier a représenté notre club à cette « grand-messe » de la FFC T. Il a été surpris par la teneur des propos qui ne reflètent pas la façon dont on pratique le cyclotourisme à Canet et dans le département. En effet, la FFCT voit avant tout le cyclotourisme comme la possibilité de faire des balades en famille à vélo et de permettre aux cyclistes occasionnels, voire cyclistes devant faire du sport sur ordonnance (!) de faire des balades et non ce que l'on appelle des randonnées.

5 nouveaux secouristes

Le mois dernier, cinq d'entre nous ont suivi le stage « PSC1 », autrement dit le stage qui initie aux premiers secours. D'une durée de 8 heures, ce stage à dominante pratique permet de faire face aux principales situations que nous pourrions connaître lors d'un accident, de cycliste en particulier. Merci donc à nos 5 nouveaux lauréats : Jacqueline Sellem, Jean-Louis Casenove, Daniel Silliau, Pierre et Bruno, d'avoir suivi cette formation, car en cas de problème sur la route, c'est à eux qu'on s'adressera en premier !

Au revoir Jean-Marc

Jean-Marc Betbeze, du club d'Argelès, était une figure incontournable du CODEP dont il était membre depuis plus de 15 ans. Après avoir été responsable de la formation, il avait été celui de la sécurité. Beaucoup de monde le connaissait car il était présent à chaque stage de PSC1. De plus, on le voyait régulièrement sur les routes sur son vélo, seul ou accompagné d'un vélo couché ou sur un tandem en tant que guide pour non voyant. IL était en effet d'une grande bienveillance et d'une grande disponibilité. Agé de 71 ans, son corps a été découvert en mer en bordure de plage du côté du Racou. Apparemment, il aurait eu un accident. Notre Président et 5 autres membres du club étaient présents à ses obsèques. C'est une grosse perte pour le monde du cyclotourisme catalan, sa bonne humeur et sa gentillesse nous manqueront sur les routes.

Canet en rose

Cette appellation regroupe l'ensemble des manifestations qui auront lieu début octobre pour recueillir des fonds pour la lutte contre le cancer. Cette année, notre club participera en organisant plusieurs randonnées sans logistique particulière. Comme c'est le samedi 6 octobre, on aura le temps d'en reparler, mais notez dès maintenant cette date.

Repas dansant aux Flamants Roses

Notre repas dansant aura donc lieu cette année aux Flamants Roses samedi 20 janvier à midi. Nous sommes 107 inscrits, de ce fait nous sommes complets de par la capacité de la salle. Vu ce nombre, pour faciliter l'arrivée à table, un tableau est en train de se constituer répartissant les convives par tables de 10. Faites connaître votre choix à Bernard si ce n'est pas encore fait. Les chèques sont demandés pour le 10 janvier dernier délai. Merci de respecter cette date. Comme les tables seront composées à l'avance, ce ne sera pas la peine d'arriver avant midi ! La salle apéro sera différente de la salle repas. Un vestiaire est prévu. En cas de beau temps, l'apéro sera servi sur la terrasse, face à la mer.

Vin chaud Edouard

Édouard a établi une (très bonne) tradition : chaque année, à l'occasion de son anniversaire, il nous offre un vin chaud dont il a le secret. Cette année, ce sera le dimanche 28 janvier...et ce sera effectivement le jour de son anniversaire. N'oubliez pas ce jour ! Et merci d'avance, Edouard, on sait que ton vin sera bon !

Bonne retraite Maurice et merci

Maurice Batut nous a fait le plaisir d'inviter tout le club à son pot de départ à la retraite, ou plutôt à l'apéritif musclé, car il avait vu large. Merci Maurice pour cette délicate attention. La bonne cinquantaine de convives a en effet apprécié ta générosité. Dans sa petite allocution, Bernard a excusé le Président empêché et a remercié Maurice en lui faisant remarquer gentiment qu'il abandonnait le clan des travailleurs pour rejoindre celui des retraités, laissant les premiers au nombre de 10 devant cotiser pour les 105 autres. Travailler, c'est bien, surtout quand on aime son métier, mais la retraite c'est mieux, il suffit de remarquer la mine réjouie de l'auditoire. Bienvenue au club des retraités, Maurice.

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination	Pause-café/Observations
DIM 07/01	09H00	Port-Vendres	Argelès port
DIM 14/01	09H00	Laroque, Sorède	Palau-del-Vidre
DIM 21/01	09H00	La Dona	Le Soler
JEU 25/01	09H00	La Tour de France	Sortie montagne 100km 1000m dénivelée Repas tiré du sac
DIM 28/01	09H00	Millas, Corneilla	Millas

Bonne route à tous!