

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

L'hiver approche, alors on roule sagement !	1
La choucroute de Daniel : sehr gut !	1
Galette des rois lundi 7 janvier	1
On a fait le col le plus bas d'Europe : 4m !	2
Du côté des magazines	2
Licences 2019 : les principes	3
Licences 2019 : les préconisations	3
Visite médicale au centre « Sport Santé »	4
Licences 2019 : quels documents allez-vous recevoir ?	4
La demande de licence : quels documents faut-il fournir au club ?	4
Que faire en cas d'accident ?	5
Rouler plus loin	5
Repas dansant aux Flamants Roses	6
Les sorties du mois	6

L'hiver approche, alors on roule sagement !

Malgré un mois quelque peu maussade, on a plutôt bien roulé en novembre puisque Jean a comptabilisé 12 sorties avec une moyenne de 36 participants par sortie; Les départs ayant désormais lieu à 9 heures pour tous les groupes et pour tous les jours de roulage, les randonnées seront forcément plus courtes. Et moins rapides. Alors, roulons sagement, n'utilisons pas le grand plateau pour nous forcer à mouliner et nous refaire ainsi une santé en prévision des rendez-vous du printemps. Travaillons le foncier ! Et profitons aussi davantage de la convivialité des pauses-café. En un mot, roulons sagement !

La choucroute de Daniel : sehr gut !

Oui, très bonne, ta choucroute, Daniel. Nous étions une cinquantaine de convives ce premier vendredi du mois à déguster une de tes spécialités. Une spécialité alsacienne préparée par un maître queux sino-breton ! Et digne d'un Alsacien ! C'est un Lorrain qui vous le dit ! Nous avons donc fait le plein, car il est difficile de dépasser le nombre de 50 pour un repas au club, les murs ne sont pas extensibles. Daniel, après cette fameuse choucroute, nous avait fait une surprise en nous présentant un assortiment de pâtisseries en guise de dessert. Encore merci à lui et à Marie-thé qui l'a assisté ainsi qu'à nos serveuses. Et comme d'hab, la salle fut rangée en un clin d'œil sans que l'on ait eu à le demander. Pas de doute, il y a toujours une aussi bonne ambiance au club. A quand le prochain repas ?

Galette des rois lundi 7 janvier

La réunion du mois de janvier, à l'issue de laquelle seront tirés les rois, aura lieu exceptionnellement le lundi 7 janvier 2019 à 19h00 : qu'on se le dise !

REUNION MENSUELLE
UNDI 7 JANVIER A 19H00



On a fait le col le plus bas d'Europe : 4m !

Et sans doute aussi le col le plus bas du monde ! Ça ne paraît pas sérieux, un col à 4m d'altitude. Et pourtant, ça existe. Il est situé à Begur, sur la Cosa Brava. Il est répertorié officiellement par le club des Cent Cols car il correspond aux 2 critères définis par ce club pour authentifier un col : son nom figure sur certaines cartes et il correspond bien à un col topographique, c'est à dire le passage le plus bas entre deux éminences. La notion d'altitude n'intervient pas. Ce col est donc officiel. Comme on voulait savoir à quoi il ressemblait, quatre centcolistes de Canet sont allés le faire. Parking au bord de la plage. De là, on voit le fameux col situé sur une mini presqu'île. On a du mal à croire qu'on a osé appeler « col » ce bout de terrain. On monte sur les VTT, mais pas longtemps car il faut gravir des escaliers, puis en descendre d'autres, puis marcher en dahut sur un versant schisteux en poussant les vélos. Au bout de 800m d'efforts, on arrive à ce fameux col. En fait, c'est une faille qui sépare en deux un rocher de 50m de large. On se repose la question : qui a osé appeler « col »

cette petite brèche ? Mais comme c'est un col officiel, on l'ajoutera à notre liste. Pour le fun mais sans gloire ! En fait, comme il s'est avéré être d'accès plus difficile que d'autres bien plus élevés, l'honneur est sauf !

Pour rentabiliser ce déplacement, on avait fait 4 cols auparavant à partir d'Estartit, distante de 20km. Pour gagner cette station en voiture, on a commencé par se croire au Dakar, car le GPS de la voiture, sans doute mal programmé, nous a emmenés pendant une dizaine de kilomètres sur des pistes tantôt caillouteuses, tantôt boueuses, mais toujours à la limite de la praticabilité, avant de déboucher enfin sur la mer. De là, en route pour 4 cols à VTT. Le premier, d'un accès douteux nous a permis de faire la connaissance d'un autochtone de 72 ans (il nous a dit son âge) qui a entrepris de nous guider d'abord en marchant puis en courant pour s'accorder avec notre rythme. Pas de chance, il ne nous emmenait pas dans la bonne direction, mais on a trouvé le col quand même ainsi que les 3 autres, dans le secteur du château de Torella de Montgris que l'on aperçoit de très loin. C'était sans doute la dernière chasse aux cols de l'année, mais on s'en souviendra. Au fait, le col de 4m s'appelle : coll des Gorg. Qui s'en souviendra, à part les 4 centcolistes ?

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Randonnées en Meuse : vélo et souvenirs de la Grande Guerre
- Diététique : les protéines végétales ne valent pas les protéines animales.
- L'Islande, terre de contrastes
- Des nouvelles des Régions

« Le Cycle » :

- Comment s'abriter en peloton : *oui, mais pas évident sur route ouverte !*
- Préparer votre vélo pour l'hiver : une « grande visite » s'impose après une saison intense.
- Atelier : graisser les roulements des pédales.
- Parcours : le Valais (Suisse) : montagneux, *donc dur, mais beau!*
- Col dur : la montée inédite du TDF à la Rosière (Tarentaise)
- Diététique : la soupe, l'alliée de votre hiver.

Licences 2019 : les principes

Ce qui change :

- le prix de la revue « Cyclotourisme » : 25,00€ (au lieu de 24,00€) et 20,00€ (au lieu de 18,00€) pour les nouveaux adhérents

Ce qui ne change pas :

- l'assureur de la FFCT
- le montant de la cotisation FFCT et de l'assurance
- la part revenant au club (environ 10€, contre 30€ ou plus dans d'autres clubs)

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

- obligatoire** tous les 5 ans pour **VÉLO RANDO**
- obligatoire** tous les ans pour **VÉLO SPORT** (mention « cyclisme en compétition »)
- facultatif pour **VÉLO BALADE**

VÉLO RANDO : CMNCI or not CMNCI ?

Si le CMNCI enregistré dans la base de données FFCT

- 1 - est **antérieur au 01/01/2017** : CMNCI obligatoire lors du renouvellement de la licence
- 2 - est **postérieur au 01/01/2017** : 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, 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 2019 : les préconisations

- Choisir la formule **VÉLO RANDO** ou, pour celles et ceux qui souhaitent participer à des cyclosportives, la formule **VÉLO SPORT**
- Opter pour l'assurance « Petit Braquet » ou « Grand Braquet » (pas « Mini Braquet »)

Attention : la formule « Petit Braquet » ne couvre ni les équipements vestimentaires, ni le GPS, ni les dommages au vélo

- Prendre RDV sans tarder avec votre médecin ou au centre « Sport Santé » si vous devez fournir un Certificat Médical de Non Contre Indication (CMNCI)
- Renouveler votre licence avant le 15 février 2019**

Important : les personnes dont le renouvellement de licence et le certificat médical (pour ceux qui doivent le fournir en 2019) **n'auraient pas été enregistrés dans la base de données FFCT** le 28 février 2019 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 du club 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 Médiropole 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 2019 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la Notice d'information Allianz - Saison 2019
- 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 2019 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la « Déclaration du licencié - Saison 2019 » (pavé à détacher figurant en bas et à droite du document « Notice d'information Allianz – Saison 2019 »)
- 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 toutes les 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 et de Jacqueline, nos spécialistes 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 ?

- 1 – le déclarer sur le site du club, rubrique « Sécurité » « Déclaration d'accident »
- 2 – avant de commencer toute procédure, consulter Jean-Patrice Gaudry, assureur aujourd'hui à la retraite et membre du conseil d'administration qui se propose, avec beaucoup de gentillesse et de compétence, de gérer nos dossiers d'accident. 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.

Rouler plus loin

La FFCT vient de faire paraître son catalogue annuel de séjours « clés en main » en France et à l'Étranger. Plusieurs d'entre nous les ont expérimentés et en sont revenus enchantés. C'est dans ce cadre que Solange, Michèle, Bernard, René et Daniel vont descendre le Danube de la Forêt Noire à Vienne en Autriche.

Le catalogue est en lecture au club ou sur le site FFCT. Les prix sont compétitifs car l'encadrement est bénévole. Quelques exemples en France. Prix tout compris :

- La Drôme provençale 399€ - 1 semaine
- Compostelle de Tours à Santiago en 2 semaines : 1580€
- Entre mer et marais en Loire Atlantique - plat – 500€ la semaine
- Le Tour de Corse 1200€ pour 12 jours
- Et plus de 60 autres destinations

Et à l'Étranger :

- Sicile 1400€ pour 12 jours
- Irlande 1995€ pour 2 semaines
- La Crête : 1435€ pour 11 jours
- La Chine : 11 jours pour 1490€, vol compris !!!
- Et 25 autres destinations en Europe, Asie, Amérique, Asie.

Repas dansant aux Flamants Roses

Le repas dansant annuel de l'Amicale s'était déroulé aux Flamants Roses et avait semblé plaire à la majorité des participants. C'est pourquoi nous retournerons dans ce superbe hôtel **** et sa vue imprenable sur la mer et les Albères le samedi 19 janvier à midi. L'apéritif sera servi dans la véranda si le temps le permet.

MENU

Apéritif

1 verre de vin doux régional ou 1 soft et ses assortiments salés

Mise en Bouche

Entrées

Velouté de champignons et œuf parfait, crumble noisettes

Plats

Pavé de Merlu meunière, jus de veau & risotto au parmesan et petits pois

Ou

Joue de bœuf en miroton, oignon et légumes cuits à la manière d'un pot au feu

Dessert

Moelleux au chocolat noir de la maison CEMOI

Café et mignardises

Vins régionaux

Nous serons répartis en tables rondes de 10 ou 12 personnes selon le nombre de participants. Rassure-toi, Jacques, les couples ne seront pas séparés ! Inscriptions sur la feuille affichée en précisant bien le choix du plat principal pour le 6 janvier dernier délai avec le prix du repas (animation et pourboires compris) :

Membres actifs et bienfaiteurs : 28 €

Conjoints non membres bienfaiteurs et invités : 33€

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination	Pause-café/Observations
09/12	09h00	Corbère-les-Cabannes	
16/12	09h00	Leucate plage	
23/12	09h00	Port-Vendres	
26/12	09h00		
30/12	09h00	Leucate	Dégustation d'huîtres
02/01	09h00		

Bonne route à tous!