

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Bonne Année 2019	1
Quand y'a tram, y'a pas vélo mais y'a VTT	2
Repas dansant aux Flamants Roses	2
L'AG du CODEP	2
Vin chaud Edouard	2
Notre Assemblée Générale le vendredi 1 février	2
Réunion mensuelle, diaporama et crêpes samedi 9 février	3
Tous à la calçotada !	3
Licences : rappel	3
Membres bienfaiteurs	4
Calendrier FFCT	4
Sorties montagne hors département	4
Du côté des magazines	4
Catherine, François, Thierry et les autres	5
Brèves du dernier conseil d'administration	6
Combien de kilomètres en 2018 ?	6
Les sorties du mois	6



Le président et le conseil d'administration de l'amicale vous souhaitent, à chacune et chacun d'entre vous ainsi qu'à vos familles, une bonne année 2019 et surtout une excellente santé, que ce soit dans votre quotidien ou sur le vélo. 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 sérieux ont été à déplorer au cours de l'année 2018. Le premier vœu que nous formulons pour 2019 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

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
VENDREDI 1 FÉVRIER A 19H00**

AC CANET

- 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 !

Quand y'a tram, y'a pas vélo mais y'a VTT

On l'a dit et redit, VTT ne rime pas forcément avec dénivelée, mais aussi avec absence de montées et toujours avec convivialité. C'est dans cet état d'esprit que plusieurs randonnées VTT se sont effectuées en décembre et auront lieu tout au long de l'hiver. Particulièrement quand souffle la tram', car malgré ce vent, on peut rouler... mais à VTT. Ce 2^{ème} dimanche de décembre en particulier, elle soufflait à plus de 100 à l'heure. Deux cyclistes se sont quand même présentés au club, à vélo. Quel courage, car ils ont dû en baver ! Au même moment, sept vététistes s'étaient donné rendez-vous et sous la conduite de Joël Pujol ont effectué un parcours d'une quarantaine de kilomètres dans la plaine de la Salanque pour leur plus grand plaisir. Le capitaine de route connaissant parfaitement les lieux a pu en effet mener le groupe sur un itinéraire évitant au maximum la fameuse tram' et dans des paysages variés : roseaux, garrigue, figuiers de barbarie, bordures d'agouilles...et toujours sur du plat ! Quinze jours plus tard, nous étions 7 à apprécier le parcours « Joël » alors que le vent soufflait. Alors, à l'avenir, n'hésitez pas : quand une rando VTT est annoncée, participez !

Repas dansant aux Flamants Roses

Notre repas dansant aura donc lieu aux Flamants Roses comme l'année précédente, le samedi 19 janvier à midi. Nous sommes près de 80 inscrits. 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 votre choix ou faites le connaître à Bernard si ce n'est pas encore fait, en inscrivant votre nom en face d'un tiret et ... en évitant les ratures ! Les chèques sont demandés pour le 7 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.

L'AG du CODEP

L'assemblée générale du CODEP aura lieu cette année le samedi 26 janvier à l'Auxinel, près de Thuir. Comme ce sera le 40^{ème} anniversaire du CODEP - qui est donc plus jeune que notre club - l'AG sera suivie d'un repas. Inscriptions auprès de Bruno.

Vin chaud Edouard

Edouard 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. N'oubliez pas ce jour ! Et merci d'avance, Edouard, on sait que ton vin sera bon !

Notre Assemblée Générale le vendredi 1er février

L'Assemblée générale de notre club se tiendra le vendredi 1er 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 13 janvier.

Réunion mensuelle, diaporama et crêpes samedi 9 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 9 février** à 15h00 à l'Ecoute du Port. Elle sera suivie d'une rétrospective de l'année 2018 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. le CA espère que cette initiative vous plaira et regroupera le maximum de participants.

Tous à la calçotada !

Comme l'année dernière, Edouard nous propose de déguster la calçotada. Vous ne savez plus ce que c'est ? 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

tourant 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, à nouveau sur une proposition d'Edouard, le mercredi 13 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 : 36 à 44 € par personne, selon le nombre de participants (23 € si repas seulement). Une bonne occasion de faire la fête... pour une fois sans les vélos ! Et on pourra danser ! Inscrivez-vous pour que l'on puisse réserver le car.

Menu de midi : Sangria à gogo – calçots (12 à 15 pièces) – grillade de viandes – pommes de terre au four et haricots blancs – crème catalane – vin – café – pousse-café.

Licences : rappel

Dans le RTT précédent, Bruno avait présenté tout ce qu'il fallait savoir sur nos licences 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 à Jean-Louis ou Jacqueline, l'intégralité des documents nécessaires **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 01/01/2017. Une liste donnant les noms de ceux qui doivent le fournir est affichée au club. **Ou un questionnaire de santé** si vous n'avez pas de certificat à fournir.

La déclaration du licencié 2019 (pavé à détacher figurant en bas et à droite du document « notice d'information Allianz – saison 2019). 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 mail et sont disponibles au club. Pour ceux qui souhaiteraient des conseils supplémentaires, des permanences se tiendront au club :

Vendredi 11 janvier de 14 à 16h

Vendredi 8 février de 10 à 12 h

Membres bienfaiteurs

Les membres bienfaiteurs sont invités à renouveler leur engagement pour 2019 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.

Calendrier FFCT

Lors du précédent numéro, les dates des principales activités de l'ACC pour 2019 avaient été communiquées. Voici maintenant quelques dates du niveau FFCT.

- Pâques en Provence à Upaix (05)
- Ascension à Dignes (04)
- Pentecôte au centre de cyclotourisme des « 4 vents » (Puy de Dôme)
- La semaine fédérale à Cognac du 4 au 11 août
- Paris-Brest-Paris du 18 au 22 août
- Les 6 cyclomontagnardes dont celle du Vercors où participera une douzaine de Canétois
- Les 12 randonnées à VTT toute l'année.

Sorties montagne hors département

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 du Vercors. 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. Dans ce cadre, le club pourra participer à des sorties organisées hors département par des clubs, notamment :

- Dimanche 24 février à Sérignan (34)
- Samedi 23 mars 200km audax à Pézenas (34)
- Samedi 30 mars 200km audax à Argelès
- Samedi 20 avril à Brams (11)
- Samedi 27 avril 300km à Argelès
- Samedi 4 et Dimanche 5 mai La Farled'Isa 2019 au départ de La Farlède (83)
- Dimanche 5 mai 200km audax à Fabrègues (34)
- Jeudi 5 mai rando de Quillan
- 5 au 7 juillet : randonnée en Auvergne (voir Maurice)

Nota : audax = brevet derrière capitaine de route à la vitesse de 22,5 km/h de moyenne

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Trois jours à VTT dans les Combrailles (63)
- De Paris à Barcelone en autonomie
- Réflexion sur la FFCT de demain : elle doit évoluer
- Le Luxembourg : méconnu des cyclistes. Et pourtant, mérite le voyage !
- Lyon – Francfort à vélo : 2100km en 7 jours
- Comment préparer le Paris-Brest-Paris. Le grand Louis l'a fait. Qui d'autre ? et qui en 2019 ?

« Le Cycle » :

- TDF 2019 : les étapes de montagne décortiquées.
- 2 professionnels sont rentrés du Tour de Lombardie chez eux, en Belgique...à vélo !
- Le calendrier des cyclosporives.
- Atelier : entretien des axes des pédales
- Parcours : les Vosges du Nord : moins hautes que celles du sud, mais avec des cols quand même !
- Col dur : col du Joly 1995m (Savoie) – Peu connu, mais vaut l’aller-retour
- Longues distances en hiver : oui, mais en endurance ! Pas en résistance. Donc y aller mollo !

Catherine, François, Thierry et les autres

Ils sont cinq à avoir rejoint le club récemment et d’autres devraient bientôt leur emboiter le vélo. Vous les avez peut-être cotoyé lors d’une sortie ou lors du debriefing. Pour que vous les connaissiez mieux, la rédaction du RTT leur a demandé de se présenter; Revue d’effectif :



Catherine Canissie, originaire de Lille, habite Canet depuis 1985. Elle a 4 enfants (2 fils et 2 filles) et 2 petits-enfants.

Secrétaire médicale, elle travaille chez les anesthésistes de la clinique Saint Pierre et chez un cardiologue de Saint-Laurent-de-la-Salanque; elle sera en retraite dans 2 ans. Elle a beaucoup joué au tennis (classée 30/2) et pratique désormais, outre le cyclotourisme, la natation, la marche aquatique (longe côte) et la randonnée.

Comme autres loisirs, Catherine privilégie ses copines, les vides greniers et le cinéma. Catherine est la compagne de Guy dit Le Belge.



François Niederlender, 72 ans, est né dans le Cher d’une mère originaire d’Angleterre et d’un père originaire de Hollande. Arrivé à Canet en 2008, il a vécu auparavant à Béziers, à Rouen pendant 25 ans et à Montpellier pendant 20 ans. Il a travaillé pour des Ecossais dans l’étanchéité des centrales nucléaires, puis pour des hollandais dans les produits chimiques; il a monté un réseau commercial en Normandie, puis dans le sud. Il a dû cesser toute activité professionnelle suite à un accident de la vie en 2009 où, en cinq minutes, il a perdu la vue .

Il est marié depuis 45 ans et son épouse, qui était dans l’éducation nationale, a participé activement à la préparation et à l’ouverture du lycée de Canet.

S’il a dû vendre son bateau suite à son accident, il continue, avec son épouse, à voyager, notamment dans les îles.



Thierry André-Poyaud fêtera ses 58 printemps en avril. Grenoblois d’origine, il habite Villelongue-de-la-Salanque depuis 2011.

Il a exercé pendant 33 ans comme cadre dans l’industrie pharmaceutique; en 2014, lors d’un 4ème plan social, il a quitté ce poste, passé un BTS d’immobilier et travaille désormais avec son épouse qui gère une petite agence immobilière sur Canet sud.

Il a trois enfants, 2 filles et 1 garçon, âgés de 19 à 26 ans.

Ses passions, outre le cyclotourisme, sont la moto, le rugby, le ski, mais aussi la bonne bouffe entre amis et les moments de partage.



Daniel Pruvot est originaire des Hauts de France, il a 65 ans. Installé à Canet depuis le 15 décembre, il habitait auparavant Chaillac, un petit village pittoresque situé dans l'Indre, au sud d'Argenton-sur-Creuse.

Formateur en électricité industrielle pour l'entreprise « Eiffage énergie » lorsqu'il était en activité, Daniel est à la retraite depuis cinq ans.

Il est marié, a trois enfants et sept petits-enfants. Le vélo est pour lui l'activité sportive principale, mais la marche et la natation font également partie de ses loisirs.

Brèves du dernier conseil d'administration :

Parcours de la semaine :

Dorénavant, deux itinéraires pourront être proposés, un pour les groupes 1-2, l'autre pour le groupe 3

Tous les participants doivent respecter le parcours défini, sauf si une impossibilité matérielle se présente (route barrée...) ou sur un accord explicite du groupe ce qui nécessite un arrêt pour en discuter.

Commande de maillots :

A faire avant le 13 janvier pour une livraison fin mars. Attention : prochaine commande dans 6 mois !

Chanson du club :

Sur une idée de Christian Chauchard, une chanson, qui sera l'hymne du club, va être finalisée.

Election de Maurice Batut au COREG :

Le Président et l'ensemble du CA félicitent Maurice pour son élection au Comité Régional de Cyclotourisme.

Combien de km en 2018 ?

Depuis 2 ans, l'amicale comptabilise le nombre de kilomètres parcourus par ses adhérents. Nous étions arrivés au chiffre astronomique (puisque la distance terre-lune) de 480 000km en 2017. En avons-nous fait davantage cette année ? Pour le savoir, envoyez votre bilan à Jean qui se chargera de totaliser les kilomètres du club.

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Pause café	Destination
06-01	09h00	Port-Argelès	Port-Vendres
13-01	09h00	Palau-del-Vidre	Sorède
20-01	09h00	Le Soler	La Dona
27-01	09h00	Millas	Thuir
03-02	09h00	Saint-Estève	Montpins

Bonne route à tous!