

# R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



## SOMMAIRE

Bon anniversaire Jacky !	1
Mais pourquoi « chassent-ils » les cols ?	2
Le canal du Midi à VTT : suite ... et pas fin	2
6 nouveaux PSC1	3
On refera le Téléthon	3
Galette des rois lundi 6 janvier	3
Repas dansant aux Flamants Roses	3
Réductions pour nous !	4
Licences 2020 :	5
- les documents que vous allez recevoir	
- les préconisations	
- le soutien proposé par le club	
- les documents à fournir	
- à propos du question de santé « QS-Sport »	6
- à propos du test d'effort	
- la visite médicale au centre « Sport Santé »	
A propos des randonnées de la journée	6
Brèves du COREG	6
Profitez de l'hiver pour vous essayer au VTT !	7
Du côté des magazines	8
Que faire en cas d'accident ?	8
Les sorties du mois	8



### Bon anniversaire Jacky !

En 48 ans d'existence, c'est la première fois que le club compte parmi les siens un nonagénaire !

Eh oui, Jacky Grandpierre a atteint ce mardi 3 décembre l'âge ô combien respectable et ô combien respecté de 90 ans ! Pourtant, quand on le côtoie sur le vélo et que l'on voit comment il roule, jamais on ne lui donnerait cet âge. C'est dit, Jacky, pour atteindre les 90 ans avec la même forme et le même enthousiasme que toi, on signe tous !



RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 3 JANVIER A 19H00

AC CANET

## Mais pourquoi « chassent-ils » les cols ?

Vous ne pouvez pas ignorer que parmi les 113 membres de l'ACC, plusieurs se singularisent en étant membres d'un autre club, national celui -là, voire international, le club des 100 cols. Nous sommes 9 dans ce cas : Michèle, Bruno, Edouard, Jean-Pierre, Joël Piétin, Urbain, René, Jean-Louis Meillier et moi-même. Pour y adhérer il faut avoir gravi 100 cols différents dont 5 à plus de 2000m, en France ou ailleurs. Une fois que l'on a adhéré à ce club et que l'on a donc franchi ces fameux 100 cols, on n'a plus qu'une envie, c'est en faire davantage : 200, 500, 1000 .... Et plus ! Faire du chiffre, c'est bien, mais ce n'est pas tout. Pour trouver des nouveaux cols, il faut aller de plus en plus loin une fois que l'on a écumé les PO et l'Aude. C'est donc un prétexte à voyager, ne serait-ce que partir à une centaine de kilomètres de Canet. Là, on découvre des horizons nouveaux où on n'aurait jamais pensé aller, si on n'avait pas eu cette soif de nouveaux cols. Et puis, c'est une ambiance ! On se retrouve à quelques-uns, fanatiques de la dénivelée, des beaux paysages, de l'amitié, des plaisirs partagés. Là-haut, on prend son temps, on pique-nique tout en faisant des projets...Ce qui ne nous fait pas oublier de rouler les autres jours avec l'ACC ! Nous ne sommes pas sectaires, bien au contraire !

C'est dans ce contexte qu'en ce début de mois, nous étions 3 à rouler dans le Haut Languedoc du côté de Saint-Chinian pour trouver une douzaine de nouveaux cols. C'était par un temps frais avec giboulées alors qu'il faisait beau à Canet. Mais ça fait partie des aléas du VTT : le beau temps promis n'est pas toujours au rendez-vous en altitude. Un autre aléa heureusement plus rare nous attendait: l'attitude des chiens. Dans le cas présent, un doberman à qui notre passage sur « ses » terres ne plaisait pas, m'a attrapé la chaussure et ne l'a lâchée que sur intervention de son maître. Mais c'est cependant d'une pierre blanche que cette journée est à marquer en ce qui me concerne, car en compagnie de Jean-Pierre et Joël, j'ai passé le col de Paillos. Personne ne le connaît. Il « culmine » à

505m d'altitude seulement. Il n'est pas beau. Il est perdu en pleine nature. Mais c'était mon 2500<sup>ème</sup> col!

Alors, si toi aussi, tu aimes grimper et découvrir des horizons nouveaux, viens avec nous !  
BB

## Le canal du Midi à VTT : suite ... et pas fin.

Depuis plusieurs années, Edouard a proposé aux vététistes de rouler le long du canal de la Robine puis du Midi par tronçons de 20 à 30 km en aller-retours. Ce jeudi 28, c'était le final côté ouest avec l'arrivée à l'étang de Thau. Une randonnée qui semblait plutôt mal partie puisqu'en arrivant à Marseillan Plage en voiture, une bonne averse s'est mise à tomber laissant planer un doute sur la suite des opérations. Mais elle ne fut que de courte durée et les 14 intéressés, dont 3 cyclo-tines, commencèrent comme prévu par prendre la direction d'Agde pour rejoindre la fin du tronçon précédent et assurer ainsi la continuité du cheminement le long du canal du midi commencé 200km plus à l'ouest. Surprise : le chemin de halage habituellement en bon état était boueux donc glissant. Le tandem Edouard-Nicole en a particulièrement fait les frais, car l'engin est difficilement pilotable dans ces conditions et de ce fait a chuté à 3 reprises, sans gravité heureusement. Les autres participants n'étaient pas très rassurés et on peut dire que la plupart a fait un baptême de « vrai » VTT, n'étant pas habitué à rouler dans ces conditions...et à salir son beau VTT ! Mais on a rapidement retrouvé une route puis une superbe piste cyclable goudronnée entre étang et mer pour attaquer la deuxième partie du programme : revenir en arrière pour rejoindre Sète et la base du Mont Saint Clair, mais on n'y est pas monté, ce n'était pas le but. Il ne restait plus qu'à revenir à Marseillan et rejoindre la fin du canal qui se jette dans l'étang de Thau, par une piste très praticable. On a donc vu la fin du canal ! Et après cette rando de 50km à plat, il ne restait plus qu'à profiter du restaurant, « les deux amazones » où chacun a pu déguster un menu de son choix dans une excellente ambiance. C'était encore

une très bonne journée hors des chemins battus. Un grand merci à Edouard qui nous proposera un autre parcours. Mais ce sera en 2020

En 3 ans, au total, entre Port-La Nouvelle – Lézignan – Sète, on aura fait 175km (soit en fait 350 puisqu'on procédait par aller-retours), passé 26 cluses, dont 9 spectaculaires, regroupées sur une distance de 500m, 30 ponts-canal, 1 tunnel ...et même 1 col ! L'aventure n'est pas loin de Canet !

### 6 nouveaux PSC1

Le PSC1, c'est le brevet de prévention et secours civiques de niveau 1. Autrement dit, le brevet de secourisme de 1<sup>er</sup> niveau. Ce brevet est important car il permet de faire les premiers gestes qui sauvent en cas d'accident de vélo notamment mais aussi bien sûr à la maison. Une quinzaine de cyclos du club possède déjà ce brevet, mais parfois depuis longtemps. Ils ont donc pu en oublier une partie du contenu. C'est pourquoi il est vital que plusieurs d'entre nous participent à chaque session pour que nous soyons sûrs d'avoir parmi nous des secouristes qui puissent intervenir avec efficacité en cas d'accident. L'enseignement, d'une grande densité, est dispensé par un moniteur des Sauveteurs Catalans sur une durée de 8 heures lors d'un samedi. Le candidat ne paie que son repas, soit 10€ alors que le brevet revient à plus de 60€. C'est dans ce cadre que 6 cyclos ont participé au stage de novembre. Il s'agit de Martine et Roger Sarrat, Françoise Thomas, Edouard Escribano, Christian Billery et Lucien Sellem. Ce sont eux en priorité qui seront amenés à prendre les bonnes décisions en cas d'accident.

### On refera le Téléthon

Comme il a été annoncé dans le précédent RTT, le Téléthon renaît à Canet après 10 ans d'absence. Le club participera en roulant pendant 8 heures, de 9h à 17h sur une boucle de 4,5km à Canet plage. Nous inviterons les Canétois à nous accompagner moyennant 1€ ou plus, puisque le but de cette journée du samedi 7 décembre est de récolter des fonds pour cette œuvre humani-

taire. En ce qui nous concerne plus précisément, il est demandé à chacun des participants de rouler à l'heure et sur le nombre de tours qu'il souhaite pendant ce créneau horaire en versant son obole. Les chèques sont acceptés à partir de 20€ et une réduction d'impôts de 66% sera obtenue automatiquement sur cette somme. Rendez-vous pour les plus matinaux à 8h45 place Mèd' pour faire un maximum de tours. Il y a 10 ans, certains avaient fait plus de 150km, d'autres 20 ou 30. L'essentiel est plus que jamais de participer. Au total, le club avait couvert 3115km. Et si on faisait mieux cette année ? Ceux ou celles qui ne roulent pas pourraient tenir l'urne. On demande des volontaires.

### Galette des rois lundi 6 janvier

Comme d'habitude, nous partagerons la galette des rois à l'issue de la première réunion de l'année et cette fois-ci encore, ce sera un lundi et non le vendredi habituel, pour être sûr que tout le monde soit rentré. Ce sera donc le **lundi 6 janvier** vers 19h30. Inscrivez-vous sur la liste affichée pour que l'on puisse prévoir le nombre de galettes...et le nombre de bouteilles de cidre !

### Repas dansant aux Flamants Roses

Le repas dansant annuel de l'Amicale s'est déroulé aux Flamants Roses ces deux dernières années et a semblé plaire à la majorité des participants. C'est pourquoi nous retournerons dans ce superbe hôtel \*\*\*\* avec sa vue imprenable sur la mer et les Albères le samedi 18 janvier à midi. L'apéritif sera servi dans la véranda si le temps le permet. Un nouveau disc-jockey animera le repas. Rosy nous prépare comme d'habitude une animation dansante.

Le prix est fixé à 30€ pour les membres du club et les membres bienfaiteurs et 35€ pour les conjoints non membres bienfaiteurs et les amis. Il comprend l'apéritif, le menu, le vin, le café, le DJ et les pourboires. C'est donc un prix net sans surprise.

Nous serons répartis en tables rondes de 8 à 10 personnes. Le plan de table sera constitué selon le souhait de chacun début janvier.

Le nombre de participants est limité à 100.

La clôture des inscriptions et la réception des chèques est fixée au 5 janvier dernier délai.



# REPAS DANSANT

Aux

## FLAMANTS ROSES



### Samedi 18 janvier midi

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

\*

Mise en bouche

\*

Oeuf bio en espuma, champignons du moment, magret fume & toast aillé

\*

**Au choix :**

Pavé de cabillaud meunière,  
risotto de légumes au parmesan et jus à la noisette

**Ou**

Poitrine de porc tirabuixo confite à couvert 12 heures  
Quinoa bio et jeunes légumes étuvés

\*

ile flottante au touron de Jijona

\*

Café et mignardises

\*

Eaux, ¼ de vin

### Réductions pour nous !

L'hôtel des Flamants Roses propose aux membres du club une réduction de 15% sur leurs prestations dans un certain nombre d'établissements à commencer par les soins à Canet, mais aussi à Saint Cyprien, Collioure, Argelès et 20% à Marrakech. Renseignements au 04 68 51 60 64 et sur le tableau d'affichage. Des fascicules sont à votre disposition pour connaître la liste exhaustive des prestations concernées. Se présenter avec la licence ou la carte de bienfaiteur et préciser : « cyclistes de Canet » car c'est sous ce nom que nous sommes enregistrés. **Une bonne idée de chèque cadeau à l'occasion de Noël!**

Optique 2000, notre nouveau partenaire, propose une réduction de 10% aux membres du club

Par ailleurs, ne pas oublier qu'Intermarché, notre partenaire principal, mérite que l'on fasse quelques achats chez lui pour le remercier !

## Licences 2020

**Les documents que vous allez-vous recevoir** par mail ou courrier vers le 20 décembre

- l'imprimé « Licence 2020 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la Notice d'information Allianz - Saison 2020
- 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)**)
- la Demande de renouvellement de licence saison 2020 en formule « Vélo-Rando »

**Les préconisations**

Choisir la formule **VÉLO RANDO** ou, pour celles et ceux qui souhaitent participer à des cyclosporatives, 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 2020**

**Attention** : les personnes dont le renouvellement de licence et le certificat médical (pour ceux qui doivent le fournir) **n'auraient pas été enregistrés dans la base de données FFCT** le 29 février 2020 au plus tard ne seraient plus assurées à partir du 1 mars et ne pourraient donc plus, de ce fait, rouler avec le club.

**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.

**Les documents à fournir à l'appui de votre demande de licence**

- l'imprimé « Licence 2020 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la « Déclaration du licencié - Saison 2020 » (pavé à détacher figurant en haut et à droite du document « Notice d'information Allianz – Saison 2020 »)
- 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) **s'il est prévu que vous en fournissiez un cette année** (voir la liste affichée au club) ou si vous optez pour la licence « Vélo-Sport »
- le document « Attestation - Saison 2020 » figurant dans la « demande de renouvellement de licence saison 2020 en formule « Vélo-Rando » si vous ne produisez pas de certificat médical
- le cas échéant, les informations relatives au test d'effort

**A propos du questionnaire de santé « QS – Sport »**

1 - l'adhérent assume seul les réponses au questionnaire de santé, protégé par le secret médical

2 - le questionnaire de santé est à conserver 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.

***La 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

**A propos des randonnées de la journée**

En 2020, des randonnées de la journée continueront à être programmées. Quelques mesures ont été décidées en CA :

Quand elles concernent l'ensemble du club et ne sont pas difficiles (Corbières, Catalogne), elles continueront à être annoncées par mail et dans le RTT. A priori une par mois au printemps et en automne. Quand elles concerneront le groupe « montagne », elles ne seront annoncées qu'aux intéressés, par mail, de façon à ne pas « polluer » toutes les boîtes mail. A cet effet, il est demandé à ceux qui veulent y participer de **se faire connaître** auprès du responsable de l'activité, Georges Evenepoel.

Une sortie mixte sera organisée avec pique-nique en commun.

Un brevet 100km sera organisé fin mai-début juin dans la région de Sigean.

Les centcolistes continueront à programmer entre eux les sorties de « chasse aux cols ». L'équipe de 9 actuellement constituée est ouverte. Les nouveaux prétendants peuvent s'adresser à tout moment à un de ses membres, Bernard en particulier.

Une sortie VTT pour tous sera programmée pendant le premier trimestre a priori le long de Las Canals.

**Brèves du COREG**

- Trop d'accidents, surtout mortels : 8 décès en Occitanie. Deux par accidents avec voiture et six par malaise cardiaque. Le nombre d'accidents sur pistes cyclables n'est pas négligeable. Nous autres cyclistes sommes responsables de 80% de nos accidents.
- Légère augmentation des effectifs : aux environs de 12 000 mais que 14,5% de cyclotines.
- Mais baisse des effectifs et vieillissement des cyclos au niveau national ce qui entraîne un certain pessimisme sur l'avenir de notre sport de la part des instances nationales. Il faut trouver des idées pour attirer et fidéliser les cyclotouristes individuels et les cyclistes « utilitaires ».
- 40% des licenciés pratiquent le VTT au moins occasionnellement.

## Profitez de l'hiver pour vous essayer au VTT !

*Voici les conseils d'un spécialiste incitant les néophytes à passer (ne serait-ce que temporairement) du vélo au VTT.*

Si le mois de novembre rime souvent avec coupure pour les cyclistes sur route, ce n'est pas le cas pour une autre pratique du vélo, le VTT. Voici 5 bonnes raisons d'essayer le VTT.

1) Le VTT permet de sortir des grands axes routiers et fuir le stress et l'incivisme permanent de nombreux automobilistes pour aller se balader sur des chemins sans voitures, traverser des forêts, aller en campagne et tout autre lieux inaccessible en vélo de route. Ce changement de décor permettra de rompre avec la monotonie des paysages souvent identiques après une saison route où l'accumulation des heures d'entraînement, le timing parfois serré nous oblige à emprunter des routes similaires. Enfin, les parcours vous permettront aussi d'améliorer les intensités hautes avec des alternances d'effort.

2) Retrouver du plaisir en modifiant vos habitudes avec un sport différent en tout point : de nouveaux paysages, une pratique différente, un vélo différent, une tenue vestimentaire différente.

3) Améliorer considérablement la technique de pilotage, les réflexes, renforcer le gainage du corps. Le VTT permet de faire un peu de cross, des descentes avec de belles montées d'adrénaline ce qui vous rendra par la suite plus adroit, plus confiant et plus rapide sur route en apprenant à mieux gérer les risques, éviter les obstacles qui entravent votre route (gros cailloux, branches...) et trouver la bonne trajectoire. Dans les descentes il vous faudra vous adapter afin de trouver la bonne vitesse, mais aussi le bon freinage pour être le plus rapide possible.

4) Le temps d'entraînement diminue tout en étant aussi efficace. Vous pouvez compter 40km de VTT pour 80km de vélo de route environ.

5) Le VTT va moins vite que le vélo de course, mais il demande plus d'endurance, de force, et augmente votre fréquence de pédalage notamment en montagne où il est possible de franchir des cols en VTT ou pour une montée de chemin. Le rythme cardiaque s'élève rapidement et se stabilise haut assez facilement avec un couple de pédalage haut également. Cela ressemble très sensiblement au schéma d'une montée de col routier lorsqu'on s'approche de la zone rouge ce qui sera un exercice vous permettant ensuite de mieux aborder les côtes qui sont pour le cycliste sur route, la principale difficulté.

Le point de vigilance le plus important sur cette pratique reste donc le risque de chute beaucoup plus important que sur route, de par le revêtement du parcours, les efforts plus nombreux et plus intenses, mais également la fatigue qui arrive plus rapidement et nous rendant moins lucides, moins vigilants. Voilà donc une pratique qui pourra vous faire considérablement progresser sur des montées de cols, dans les descentes grâce à une meilleure maîtrise, mais aussi sur des épreuves telles que le contre-la-montre où il vous sera plus facile de conserver certains seuils à haute intensité sur une durée plus longue.

**Pour conclure** nous pouvons dire que la pratique du VTT est bien différente de la route, pourtant elle est très complémentaire. Si elle vous permettra de conserver vos qualités, elle pourra également vous permettre de les développer, le tout est de savoir quand, comment et pourquoi l'utiliser. Pendant la coupure ainsi que la période de préparation hivernale, il est aisément possible d'inclure la pratique du VTT dans vos plans d'entraînements, voire de la conserver durant la saison de manière plus spécifique et ponctuelle.

*Alors, lorsque Joël propose une sortie VTT, n'hésitez pas, roulez ! Il se met toujours à la portée du plus faible.*

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme » :

- Saint Jacques de Compostelle à vélo (organisé par la FFCT)
- Itinéraires : dans l'Est, Superbagnères, le Chemin des Dames...
- Conseils de nutrition sous forme de quiz. *Quelques surprises*
- Salon Eurobike : des vélos surprenants.
- Concours photo 2020. Sujets : 1) flaques, mares étangs 2) le cyclo en action.  
Règlement sur le net.

### « Le Cycle » :

- Tour de France 2020 : atypique et dynamique. Notamment 4000m de dénivelée dès le 2<sup>ème</sup> jour !
- VAE : la montagne à la portée de tous. Certaines batteries permettent des étapes de 2000m de dénivelée.
- Trois cols alpins mythiques gravés sur piste en gravel donc à l'écart des voitures !
- Tout sur la pression des pneus. *Plus complexe que l'on pense !*
- Comment éviter une crevaison en hiver
- Parcours : Boulonnais-Côte d'Opale : territoire bucolique parsemé d'ascensions exigeantes.
- Col dur : col du Grand Sapey (1306m) en Maurienne : peu connu mais coriace.
- Signes, gestes et codes du cycliste : *on ne sait pas tout ! Voir l'affichage au tableau.*
- La nutrition en cas de complication tendineuse.
- Finir et gérer une rando quand on n'a pas le niveau.

## 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.

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination	Observations
07-12	9h00	Téléthon	9h00-17h00 place de la Méditerranée
08-12	9h00	Corbères-les-Cabanes	
15-12	9h00	Leucate plage	
22-12	9h00	Port-Vendres	
26-12	9h00	Leucate	Dégustation d'huîtres
29-12	9h00	Sorède, Laroque-des-Albères	

**Bonne route à tous!**