

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Bonne Année 2020	1
Le toujours jeune Jacky a fêté ses 90 ans !!!	2
La macaronade Daniel : molto bene !	2
On a roulé 8 heures pour le Téléthon	2
Le VTT a gagné 10 à 5	2
Escouloubre : 13 cols, 37km, la der	2
Repas dansant aux Flamants Roses	3
L'AG du CODEP	3
Notre Assemblée Générale le vendredi 7 février	3
Réunion mensuelle, diaporama et crêpes samedi 15 février !	3
Tous à la calçotada nouvelle formule !	4
Licences : rappel	4
Membres bienfaiteurs	4
Rouler plus loin	5
Des nouvelles de notre fédération	5
Du côté des magazines	5
Bienvenue à Michel et Patrice	6
Les sorties du mois	6

Bonne Année 2020



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 2020 et surtout une excellente santé. Que celles et ceux qui font face à des problèmes de santé se rétablissent vite pour rejoindre le peloton le plus rapidement possible. Trop d'accidents, dont certains graves, ont été à déplorer au cours de l'année 2019. S'il devait y en avoir en 2020, ce que nous ne souhaitons pas, espérons qu'ils soient peu nombreux et sans gravité ! Il faut bien sûr compter sur la chance, mais 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 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 tous, et soyons prudents !

Bruno

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
VENDREDI 7 FÉVRIER A 19H00

Le toujours jeune Jacky a fêté ses 90 ans !!!

Ce premier vendredi du mois de décembre, jour de la réunion mensuelle, il y avait encore plus de monde que d'habitude à notre siège. Et pour cause, on fêtait les 90 ans de Jacky. Incroyable, quand on le voit et surtout quand on essaie de le suivre à vélo, de penser qu'il a atteint ce chiffre qui laisse rêveur. Quand on lui demande le secret de sa longévité, il nous répond qu'il faut être patient. Tout simplement ! Deux T-shirt personnalisés lui ont été remis en souvenir de ce jour particulier. En remerciant le club de ce cadeau, il nous a rappelé avec beaucoup d'humour qu'on avait fêté ses 80 ans...il y a 10 ans, ses 90 ans aujourd'hui, alors il nous a donné rendez-vous dans 10 ans pour ses 100 ans... si on est encore là ! Sacré Jacky, tu nous confortes dans notre idée que le vélo c'est bon pour la santé !

La macaronade Daniel : molto bene !

Plusieurs fois par an, à l'issue de la réunion mensuelle, Daniel nous fait le plaisir de nous inviter à déguster une de ses spécialités. Cette fois-ci, c'était une macaronade. Qu'est-ce que c'est ? C'est un plat non pas italien mais sétois, à base de macaronis comme on s'en doutait, avec de la saucisse catalane, du chorizo et du porc. Les 55 convives se sont régalez, ils en ont d'ailleurs redemandé ! Un grand merci Daniel ! Et aussi à Marie-Thé qui a l'aidé et à toutes les serveuses. Que nous feras-tu la prochaine fois ?

On a roulé 8 heures pour le Téléthon

Après 10 ans d'absence, le Téléthon est donc revenu à Canet. Notre amicale y a largement participé, fournissant le quart des sommes collectées. Comme par le passé, nous avons roulé sur un circuit de 4,5 puis 4,9km, en longeant le bord de mer puis en revenant par l'intérieur, revêtus de chasubles estampillées « TELETHON » au-dessus de nos tenues habituelles. Nous invitons les Canétois à se joindre à nous moyennant 1€ ou plus, mais il faut bien reconnaître que peu de cyclos d'un jour nous ont suivis. Nous avons quand même compté parmi nos « invités » le directeur de cabinet Stéphane Loda et le champion de France de natation, parrain du Téléthon, Tomy Lee Cambong. Peut-être roulions-nous trop vite (22 à l'heure au début). Toujours est-il que nous

avons amassé 676€, par des dons de nous-mêmes mais aussi des Canétois qui passaient près de notre stand où nous avons fait une véritable animation, en nous y arrêtant tous les 2 tours. Vers midi et demi, les coureurs ont fait une pause et une douzaine a casse-croûté en pleine place Mèd, encore un moment sympa en plus du fait de rouler ensemble, tous niveaux confondus. Un grand merci aux 48 participants et aux 2 Nicole qui ont tenu successivement l'urne tout au long des 8 heures de notre manifestation.

Quelques chiffres maintenant :

Recette: 676€ (2008: 350€).

Km parcourus: 2630 km (2008: 3100).

Meilleur kilométrage individuel: Jean 120km.

Ont roulé toute la journée: 5

Nombre de tours: 24 de 4,5km puis 4,9 km

Participation: 48 personnes différentes

Meilleur tour: 40 participants le matin, 20 l'après-midi

2 tandems :le couple Edouard-Nicole et Marc qui a emmené notamment Gérard et Tomy

1 cyclo-pousse : Brigitte et Jean-Yves Philippon.

Le VTT a gagné 10 à 5

Comme il avait été rappelé dans le précédent RTT, quand la tram' souffle fort, on peut quand même rouler, mais à VTT. C'est ainsi qu'un mardi de tramontane, nous nous sommes retrouvés à 15 cyclos, mais sur les 15, il y avait seulement 5 routiers dont 1 d'ailleurs qui abandonna immédiatement. Nous étions donc 10 vététistes et, oh surprise, en plus des 9 habitués, figurait... Michel ! Oui, c'est bien de MPX qu'il s'agissait. Lui qui appelait son VTT un traîne misère, se serait-il converti à cette noble discipline qu'est le VTT ? C'est ce que l'on espère car il a promis de revenir. Bravo Michel, bienvenue au club ! Nous avons donc effectué un parcours au sein de la Salanque sous la direction cette fois-ci d'Edouard et nous avons passé une très bonne matinée en dépit de 2 crevaisons. Les 40 km ont été avalés sagement en toute convivialité car à VTT, vu qu'il n'y a pas de voitures, on peut rouler de front et bavarder ! Vive le VTT.

Escouloubre : 13 cols, 37 km, la der.

Sur une idée de Jean-Pierre on se décide, l'avant-veille, de faire un parcours au départ d'Escouloubre dans l'Aude. En effet les prévisions mé-

téorologiques assez contradictoires nous inquiétaient sérieusement.

Mais en ce lundi 16 décembre, nous voilà partis de bon matin afin d'enfourcher nos VTT pour 08h00. Pile-poil, le clocher du village tintait 8 coups au dit moment.

Notre course, commence par une montée de 5km sur route, avec un dénivelé positif de 300m. Au niveau des 1200 m. d'altitude, la piste en bon état, sèche, nous conduit sur les deux premiers cols avec des petites montées et descentes. En continuant notre progression, nous rencontrons **l'impensable**. Nous n'en croyons pas nos yeux tellement nous sommes stupéfaits. La falaise de 30 m. de haut s'est effondrée sur notre lieu de passage. Des centaines de mètres cubes de roches nous barrent la route, et cela sur une hauteur de 4 m. environ. Pas moyen de contourner l'obstacle car, de l'autre côté, c'est le vide vertigineux.

JPH commence l'ascension pour passer son VTT de l'autre côté. Il revient pour prendre les 3/4 du mien. En effet pour le soulager, j'ai ôté mes 2 bidons et la roue avant qui m'a servi de canne pour grimper là-haut. Encore merci à JPH, qui a pris soin de mes lombaires.

Une fois remis en selle, nous finissons les 3 derniers cols de la matinée pour nous restaurer au col de Caillong à 1498m. Là-haut le soleil était présent avec de la vieille neige finissant de fondre en cette journée ensoleillée, mais un peu venteuse à notre goût.

Ensuite, nous redescendons au niveau du village, pour aborder les cols de l'après-midi.

Au col de Moulis à 1099m d'altitude, nous apercevons sur 200 m. des traces de sang, qui nous mènent à un élevage de porcs. Et au beau milieu de ces animaux, une dizaine de vautours sont en train de pique-niquer. Que mangent-ils ?

Nous voilà en route pour les 3 derniers cols de la journée, et face à un dénivelé de plus de 200m. Chemin faisant, et après quelques poussages dus à la rude montée, nous franchissons les cols.

Une bonne et grande descente, venteuse malgré tout, nous amène au parking de notre départ.

Il est 14h45, il fait 17° au véhicule. JPH a fait ses 13 nouveaux cols, contre 3 pour moi. 1250 m de dénivelé et 38 kms sont affichés à nos GPS.

C'était notre dernière sortie VTT montagne pour cette année.

Joël et Jean-Pierre

Repas dansant aux Flamants Roses

Notre repas dansant aura donc lieu aux Flamants Roses comme l'année précédente, le samedi 18 janvier à midi. Nous sommes près de 70 inscrits. Vu ce nombre, pour faciliter l'arrivée à table, un tableau est en train de se constituer répartissant les convives par tables de 8 ou 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 8 janvier dernier délai : 30€ pour les membres actifs et bienfaiteurs, 35€ pour les invités.** 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 25 janvier à Argelès salle Waldeck-Rousseau, 23 chemin de Palau (en face de Gifi) . Faites-vous connaître pour covoiturage éventuel.

Notre Assemblée Générale le vendredi 7 février

L'Assemblée générale de notre club se tiendra le vendredi 7 février à 19h00, à la salle de l'Ecoute du port, comme les autres années. 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.

Réunion mensuelle, diaporama et crêpes samedi 15 février !

La réunion mensuelle de février, comme d'habitude maintenant, sera dissociée de notre AG. Elle aura lieu la semaine suivant l'AG, le **samedi 15 février** à 15h00 à l'Ecoute du Port.

Elle sera suivie d'une rétrospective de l'année 2019 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 nouvelle formule !

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 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 à nouveau, toujours sur une proposition d'Edouard, mais la formule sera différente de celle des années précédentes. Cette fois-ci, ce sera sur la Costa Brava, pas de car, mais transport individuel avec rando vélo pour ceux qui le souhaitent en matinée. Lieu de rendez-vous : Sant Marti d'Empuries, à une bonne heure de Canet. Circuit vélo N°1749137 de 65km pour 220m de dénivelée. A priori le 18 ou 20 février. La date précise, le menu complet et le prix seront communiqués ultérieurement.

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 **en une seule fois** (ayez pitié des responsables qui n'auront pas à vous relancer!) :

- 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
- le document « Attestation - Saison 2020 » figurant dans la « demande de renouvellement de licence saison 2020 en formule « Vélo-Rando »
- le cas échéant, les informations relatives au test d'effort

Merci de veiller à ce que tous les documents soient complètement et correctement remplis, datés et signés.

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 :

- Vendredi 24 janvier de 10 à 12h
- Vendredi 12 février de 14 à 16h

Prix des licences, augmenté de 1€ par rapport à l'an dernier :

Petit braquet : 55€ - 2^{ème} adulte : 40€

Grand braquet : 103€ - 2^{ème} adulte : 88€

Membres bienfaiteurs

Les membres bienfaiteurs sont invités à renouveler leur engagement pour 2020 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.

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. Dernièrement, dans ce cadre, Solange, Michèle, Bernard, René et Daniel qui ont descendu le Danube de la Forêt Noire à Vienne en Autriche sur 920km en conservent un excellent souvenir. A leur retour, plusieurs cyclos leur ont dit : ah, si on avait su, on serait venus ! Eh bien maintenant, vous savez ! Alors...

Les voyages sont itinérants ou en étoile.

Le catalogue est en lecture au club et sur le site FFCT. Les prix sont compétitifs car l'encadrement est bénévole.

Quelques exemples en France. Prix tout compris pour une semaine ou plus si indiqué

Les Monts du Cantal pour 420€

Le Périgord pour 450€

La Normandie pour 495€

Le tour de Corse en 11 jours pour 1200€

La descente du Rhin de Strasbourg à Rotterdam en 12 jours pour 1310€

Saint Jacques de Compostelle en 19 jours pour 1590€

Des séjours à thème : mécanique, outils numériques...

Et une cinquantaine d'autres destinations !

Quelques exemples à l'étranger :

La Toscane : 8 jours pour 495€

La Croatie : 12 jours pour 1130€

Chypre : 8 jours pour 1675€

La Chine : 12 jours, avion compris pour...1490€ !

Et une vingtaine d'autres destinations !

Des nouvelles de notre fédération

A l'occasion de son AG, la FFCT communique plusieurs informations parmi lesquelles :

- La sécurité est toujours la priorité N°1
- Beaucoup de nos adhérents oublient les règles élémentaires de bonne conduite (*on en connaît au club*)
- L'accueil dans nos clubs demeure une volonté forte.
- Les effectifs de la fédération baissent chaque année (-6,5% en 4 ans)

Organisations 2020 :

- Pâques en Provence à Blauvac (84)
- Pâques en Quercy à Cajarc (46)
- Pentecôte à Vannes (56)
- Semaine fédérale du 2 au 9 août à Vologne (50) puis à Pont à Mousson (54) et Loudéac (22)

Du côté des magazines

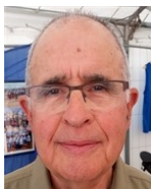
« Cyclotourisme » :

- La Grande Traversée du Jura à vélo ou VTT : des itinéraires très variés.
- Le Béarn des collines : vignes, forêts, prairies
- Le café est-il bon pour le sportif ? Oui, mais...
- Eurobike : des nouveautés, mais pas de révolution.

« Le Cycle » :

- Poulidor : le maillot jaune des cœurs.
- Visite d'usines de vélos à Taïwan : *impressionnant !*
- Atelier : refaire son câblage. En fin de saison, il est bon d'y jeter un œil.
- Parcours : Charentes Maritimes. Le tour de l'île d'Oléron pour les amateurs de plat.
- Col dur : le col de la Loze (2304m) : une future légende que découvrira le TDF 2020.

- La nutrition pour soigner les claquages et autres blessures. *Eviter les bananes (!)*
- Le calendrier des cycloportives.



Bienvenue à Michel et Patrice

Je m'appelle **Michel Perrin**, je suis né en 1946 à Lyon sur la Colline de la Croix Rousse, quartier des canuts. Marié, père de 3 enfants et grand père de 7 petits enfants. Avec mon épouse, Manuela, nous sommes Canetois depuis août 2014.

Pendant ma jeunesse, j'ai fait beaucoup de courses de montagnes en été, en hiver des randonnées en skis dans les alpes, à Chamonix, en Vanoise ou en Oisans. J'encadrais des groupes.

En plus de la course à pied, je faisais un peu de vélo pour me préparer à ces sorties en montagne, pour «garder la forme».

À la retraite, en plus des randonnées, j'ai commencé à faire un peu plus de vélo. Motivé surtout par des amis de jeunesse qui m'avaient invité à participer, en septembre, à leur semaine annuelle de vélo. Aussi, pour ne pas « être à la traîne » et mieux apprécier cette semaine, j'ai continué de m'entraîner régulièrement seul ou avec des connaissances, souvent sur les mêmes parcours.

Depuis cet été 2019, pour essayer, j'ai participé à des sorties avec l'Amicale. Une ambiance plaisante qui m'a conforté à transformer l'essai et à intégrer l'Amicale. Depuis je participe le plus régulièrement possible aux sorties. »

Michel roule avec le groupe 3 très aisément.



Je m'appelle **Patrice Christiny**. J'habite depuis 2 ans à Pia. Je suis originaire de Paris. J'ai 66 ans et suis retraité après avoir été Chef d'Entreprise.

Je partage cette retraite entre diverses activités sportives dont le Longe Côte et la randonnée.

Je reprends le cyclisme après 37 ans d'interruption.

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Pause café	Objectif/Observations
05-01	09h00	Argelès Port	Port-Vendes
12-01	09h00	Palau-del-Vidre	Sorède, Laroque-des-Albères
19-01	09h00	Le Soler	Trouillas, Villemolaque
26-01	09h00		Canohès, Baixas, Salses-le-Château
02-02	09h00	Baho	Saint-Féliu, Thuir

Bonne route à tous!