

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



Fédération française de cyclotourisme



## SOMMAIRE

L'année cyclotouristique commence bien	1
Vœux et galettes	1
Repas dansant aux Flamants Roses	2
Il se passe toujours quelque chose à l'Amicale Cycliste Canétoise	3
Du côté des magazines	4
AG CODEP 25 janvier	5
Vin chaud Edouard	5
Nouveau : les « circuits progression »	5
La découverte du Salagou	5
La calçotada, on y va !	6
Le point sur les séjours 2020	6
L'ACC n'est pas allée sur la lune !	6
Un vélo à assistance électrique c'est :	7
Connais-tu les brevets cyclotouristes ?	7
Bienvenue à Gérard et Jean Pierre	8
Changement d'heure de départ	8
Les sorties du mois	8

### L'année cyclotouristique commence bien !

Bien que la tempête Gloria se soit abattue sur notre département pendant plus de 72 heures avec des coups de mer, de fortes chutes de neige et des records de précipitations, force est de constater que le mois de janvier aura été plutôt propice à la pratique de notre sport ; les trois pause-café dominicales, organisées par Argelès-s-Mer, Palau-del-Vidre et Le Soler, ont bien eu lieu, et, avec 11 sorties (sur les 13 prévues) et 37 cyclos en moyenne par sortie (contre 30 l'année dernière), on a plutôt bien roulé et, comme c'est conseillé à cette période, plutôt raisonnablement pour la majorité d'entre nous.

Mais on n'a pas fait que rouler, on a aussi festoyé ! La galette des rois le jour de la réunion mensuelle, le repas dansant aux Flamants Roses, le vin chaud à l'occasion de l'anniversaire d'Edouard, sans oublier, la semaine prochaine, les crêpes le jour de la projection du diaporama 2019. Eh oui, l'esprit club, c'est aussi le plaisir de se retrouver en dehors du vélo.

Maintenant que les jours rallongent, on va pouvoir penser plus sérieusement aux objectifs de l'année et, par exemple, participer aux parcours de progression et/ou s'inscrire à la première randonnée de l'année hors département, celle du Salagou le dimanche 1 mars au départ de Clermont-l'Hérault.

Bruno

### Vœux et galettes

Comme le veut la tradition bien établie au club, la première réunion mensuelle de l'année a commencé par les vœux du Président et s'est terminé par la galette. C'est sans doute la raison pour laquelle, on a eu une affluence record, près de 80 participants étaient inscrits. Il n'y a bien sûr pas eu assez de place assise pour tous, mais l'essentiel était d'être là. Et pourtant il y avait encore des absents, tous les

REUNION MENSUELLE  
VENDREDI 6 MARS A 19H00

AC CANET

voyageurs n'étant pas encore rentrés. Après que le Président ait souhaité une bonne année à tous, santé, bonne météo, surtout pas d'accidents et beaucoup de vélo en particulier, place aux galettes. Elles étaient offertes par le club et le cidre par les anniversaires du mois. Les 20 galettes ont bien été dégustées, mais peu de fèves sont apparues, il y en avait pourtant 20 ! On a bien aperçu une ou deux couronne, mais pas plus ! Pas grave, le but n'était pas d'accéder à la royauté, mais de passer un bon moment ensemble !

### Repas dansant aux Flamants Roses

Pour la troisième année consécutive, le club avait choisi d'organiser son repas dansant au restaurant des Flamants Roses car le cadre est particulièrement propice à ce genre d'évènement : vue sur la mer, salle spacieuse, salle apéro donnant sur la plage, vestiaire, salle particulière pour le changement de décors des showmen et women... et puis, on est canétois, alors on veut faire la fête à Canet ! Pourtant, nous étions moins nombreux que les années précédentes, c'est-à-dire 65 contre 80 et même 110. Pourquoi ? Sans doute parce que le menu ne paraissait pas assez alléchant pour certains gourmets : pavé de cabillaud ou poitrine de porc, ce ne serait pas top. Mais dans ce genre de restaurant, le moindre plat finement préparé prend une tout autre dimension et les absents comme toujours ont eu tort. Le menu à 30€, ainsi préparé, dans un tel cadre, de l'apéritif au café, de la mise en bouche aux mignar-

dises, sachant que vin, DJ et pourboire étaient compris, ce n'est quand même pas partout que ça se trouve ! L'apéritif a été servi dans la véranda, le soleil n'étant pas assez chaud pour profiter de la terrasse, quoique...

Et puis, l'ambiance a été au rendez-vous très rapidement, le nouveau DJ étant particulièrement actif et entraînant, du début à la fin du repas. Il a su amener sur la piste les fanas et moins fanas de danses. Latino, disco, farandoles, tous les standards y sont passés. Et puis il y a eu le show très rythmé et très coloré. Cette fois-ci, c'étaient les années hi-pop. Les 8 filles et les 8 garçons habillés façon années 30 ont déclenché les vivas lors de leur arrivée. Ils ont ensuite enchaîné différentes figures plutôt bien ordonnées sous la houlette de Rosy, notre chorégraphe attitrée. La danse s'est terminée débridée dans une improvisation particulièrement réussie, les danseurs et danseuses invitant le public à danser avec eux. Un grand bravo à Rosy et sa troupe qui ont su présenter un véritable show grâce à une chorégraphie bien travaillée et à des costumes appropriés faits maison. Le Président Bruno en félicitant l'ensemble de la troupe a cité plus particulièrement Sophie, la doyenne de la troupe – mais toujours aussi jeune – qui a participé à toutes les répétitions en se déplaçant en bus depuis Perpignan et lui a remis un bouquet bien mérité.

A l'année prochaine pour un nouveau repas dansant. Faites nous part de vos suggestions.



## Il se passe toujours quelque chose à l'Amicale Cycliste Canétoise

Bibi est impatiente de retrouver cette fin d'après-midi du mois de Novembre la troupe des vélocyclistes danseurs amateurs et amis, avec qui depuis quelques années au cours du repas du Club présente leur nouvelle prestation dans des styles très différents, allant du classico, comico, burlesque....Hé ! Hé !....même folklorique ! tous styles confondus pas triste du tout. Concocté, arrangé dans un concentré d'idées où chacun, souvent vient y ajouter sa pointe d'épices.... Afin de peaufiner le meilleur de nous tous.

Bon ! Bibi dans son for intérieur est un peu inquiète. Comment les amis vont-ils réagir à cette nouvelle présentation? Son Loulou de mari a bien bossé pour la mise en boîte de la musique, Bibi dans sa main tient le "mystère" enrobé, emballé, chouchouté sur une clef : Universal Sérial Bus ! évidemment pour ceux surpris de ce terme, si cela peut vous faire sourire m'enfin..... !!! en Français c'est tellement mieux mais complètement inconnu ! donc Bus Universel Serie . Je vous imagine lecteurs attentifs , dodelinant de la tête.. ??? C'est quoi ce délire ? Mais oui bien sûr ! une clef USB. Bibi, le langage des abréviations venues d'une autre planète ça la titille un peu beaucoup : GPS, ABS, RMI, UPR, CSG, PPS, ADN, USAP, etc.... à l'infini et au-delà ! Mais tout ça veut dire quoi ? C est ma parenthèse le côté râleur de Bibi !!! Revenons à l'essentiel.

Bisous, retrouvailles, personne ne manque à l'appel, là, faisant preuve d'un grand courage, j'annonce : " Nous allons danser dans un style L'Indy Hop " musique très jazzy des années 1930- 1940 il va falloir se bouger, mais vraiment se bouger ; nous parlons habilement l'effervescence monte, la nouvelle passe bien. Plus délicat, l'organisation du planning pour les répétitions deux par semaines si possible, tout le monde sort son Smartphone, I phone, ou calendrier, mais c'est le mien le plus beau !! Format dernier cri Crédit Agricole dont je suis la seule, à posséder ce modèle ! On ne rigole pas !!! Imaginez, seize personnes doivent trouver, jours et heures qui conviennent à tous, pas facile du tout, c'est comme un Marathon, entre : l'Aquagym, la randonnée, le yoga, la peinture, la couture, la lecture, la bicyclette et les rendez-vous médicaux ; Hou la la !!! Les créneaux se resserrent mais ouf ! nous y arrivons. Ca c'est fait ! Les répétitions s'organisent.

Bibi se démène pour essayer de faire comprendre, que ce qui est très clair et bien calé dans sa tête doit le devenir pour tous les participants ! Là pas fastoche, c'est du grand Art.... Soyons modeste !!!

De séance en séance, les progrès avancent, Bibi toujours confiante à l'écoute de tous, sûre que le projet sera bien abouti !

Allez hop ! C'est parti, écoutez bien Bibi, relax le corps, détente... oublié la vaisselle, le repasage, les courses, la femme, le mari, on se plante dans le sol, tout le corps doit se balancer en suivant le rythme de la musique, le rythme !!! bougez moi tout le corps du sol au plafond... allez tranquillo ça vient. Dans l'action quelques-unes et quelques-uns se perdent, pas de souci ils sont vite retrouvés et replacés dans le groupe au bon endroit , les fous rires sont de rigueur, "on va où ? " à droite à gauche ? " combien de pas ? on démarre du pied droit ??.... Bou la la !!! Il commence à faire chaud !!!

Les répétitions marchent, les tenues sont au point, la date approche. Quelques jours avant le repas, répétition à la salle du restaurant ; nous faisons la connaissance de notre super animateur Alain.

Le grand jour ! Nous y sommes ! l'habillage dans le vestiaire ne manque pas d'éclats de rires, et de diverses plaisanteries. Tous en scène !!! tout se passe dans une ambiance très très survoltée côté spectateurs et danseurs, en bref, plus personne n'entend la musique, c'est la fête, c'est extraordinaire ! Evidement, immense succès... Ouf !! Bibi peut enlever sa casquette et sa moustache !!!

Après ce bref résumé de cette belle création, voilà..voilà !! je ne vous ai pas du tout parlé des participants, bien sûr c'était volontaire . Je vous les présente avec un petit mystère ???? A vos méninges ! A vous de mettre les lettres des prénoms de chaque participant en ordre et vous aurez le Top de la troupe Artistique de l' Amicale Cycliste Canétoise !!! Un immense merci à eux !!!

Préparez vous, pour la prochaine Fête ! C'est déjà bien "mûr" dans la boîte !

Honneur aux dames !

Chelime – Insede – Etelyte – Greroe – Hopsie – Caquilejen – Evoriquen – Cilone – Ysor .

A vous messieurs !

Darger – Deran – Ygu – Nejasuoli – Canfirs – Naledi – Deraudo .

Solution dans le prochain numéro !

A la prochaine ! Votre Bibi exténuée.



*Notre Bibi exténuée*

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme » :

- ▶ Profiter de la Semaine Fédérale à Valognes (50) pour découvrir le Cotentin. Dossier complet. Tous les circuits y compris VTT. *Roger et Martine participeront. Qui d'autre ?*
- ▶ Les outils pour le vélo : nouveautés.
- ▶ Le VAE et la loi : avant tout, faire monter la roue électrique par un professionnel et ne pas débrider le moteur. Sinon, en cas d'accident, risque de gros problème avec l'assurance !
- ▶ Tout sur les cyclomontagnardes . *Plusieurs d'entre nous participeront à celle des Cévennes et du Tarn les 27-28juin et ont réservé leur hébergement. Retardataires, ne pas traîner !*

### « le Cycle » :

- ▶ Information sur le fonctionnement du VAE
- ▶ Etudes posturales : comment optimiser sa position sur le vélo
- ▶ Purger son circuit de freinage (freins à disque)
- ▶ Parcours : l'arrière-pays niçois très beau, mais *pour chasseurs de cols !*
- ▶ La grande traversée des Alpes d'une traite : 626 km – 15 000m de dénivelée en 26 h !!!Récit.
- ▶ Les bénévoles : en voie de disparition ? *C'est malheureusement la tendance.*
- ▶ Les supports pour ranger son vélo : au sol, au mur, au plafond
- ▶ Buvez-vous suffisamment ? *Sûrement pas !*
- ▶ Entraînement en salle en hiver : le gainage. *MPX a donné des cours l'an dernier.*

## AG CODEP 25 janvier

L'Assemblée Générale du CODEP s'est tenue cette année à Argelès devant une cinquantaine de licenciés dont cinq de notre club. Les différents rapports ont été approuvés à l'unanimité. A noter :

Sécurité : la route appartient à tout le monde. Trop de cyclistes ne sont pas respectueux de cette règle. Un effort est nécessaire au sein de tous les clubs. *On le sait, mais trop d'irréductibles encore...*

Santé : Il est recommandé de faire un examen chaque année. En plus, il est possible de prétendre au bilan santé de la CPAM tous les 5 ans. L'examen est personnalisé en fonction de l'âge, des antécédents familiaux, des habitudes de vie et des facteurs de risque. En moyenne, la consultation dure 2H30. L'examen est totalement gratuit, vous n'avez aucune avance de frais à faire. S'adresser à sa caisse d'assurance maladie

Pistes cyclables : la FFCT milite pour la création de bandes cyclables plutôt que de pistes cyclables souvent mal entretenues. Une voie cyclable devrait relier Perpignan à Prades en 2023

VTT : les clubs FFCT n'attirent pas les vététistes contrairement à d'autres fédérations. Une réflexion doit être menée pour inverser la tendance.

Randonnées : 4 randonnées sur 18 ont été supprimées en 2019. En 2020, 15 sont programmées.

Canet gagne le challenge dans la catégorie grands clubs.

## Vin chaud Edouard

Comme chaque année, Edouard nous offre un verre (en fait, plusieurs !) de vin chaud à l'occasion de son anniversaire. Le débriefing du dernier dimanche de janvier prend alors une autre dimension ! Habituellement, nous sommes une petite trentaine à nous réunir au siège après la randonnée du dimanche, mais cette fois-ci, nous étions le double ! Oui, pas loin de 60 à déguster ce délicieux breuvage. Pourquoi étions-nous si nombreux ? Parce qu'on aime le vin chaud bien sûr, mais surtout et avant tout, parce qu'on t'aime bien, Edouard ! Encore merci pour cette délicate attention et comme d'habitude, tu n'as pas lésiné sur la quantité : 11 litres nous attendaient et tout a été bu ! Pas de doute, après l'effort, le réconfort ! Alors, à l'année prochaine, car on espère que tu continueras à perpétuer cette tradition que tu as inventée !

## Nouveau : les « circuits progression »

Une nouveauté en ce début 2020: les circuits progression, des circuits à découvrir ou à redécouvrir.

L'objectif est multiple:

- effectuer en début de saison des parcours vallonnés accessibles au plus grand nombre
- transmettre aux membres de l'ACC le plaisir de monter des côtes
- mélanger les groupes pour
  - conforter les liens entre les membres
  - évoluer éventuellement vers des parcours montage

Les « circuits progression », qu'est-ce que c'est ?

- des circuits de 70 km entre 400 et 600m de dénivellée au départ du club le mardi ou jeudi
- effectués en groupe au rythme de chacun avec allure modérée jusqu'au pied de la 1 ère montée
- des regroupements prévus pour permettre à chacun de monter à son rythme
- le dernier ne sera jamais seul
- quelques exemples: Pas l' Echelle, Opoul, col du Mollo, Tautavel, la Done,...

Au niveau organisation :

- vous serez prévenu 48 heures avant suivant la météo
- le départ se fera à la même heure que les autres parcours à partir du mois de mars; en février, le circuit progression partira à 8h30 pour permettre un retour à Canet vers 12h00.

Le premier « circuit progression », jeudi 30, passait par Montpins, Le Pas de l'Echelle et Opoul, soit 70km et 475m de dénivellée.

Le prochain rendez-vous, si la météo le permet, aura lieu le jeudi 13 février.

## La découverte du Salagou

10 cyclos du club ont participé en 2019 à la 40ème édition de « La découverte du Salagou », randonnée organisée par le vélo club de Clermont l'Hérault (34). L'édition 2020 aura lieu le 1 mars et, comme il n'y a qu'un peu plus d'1h30 de route (144 km), pourquoi ne pas y aller ?

D'autant qu'on y sera bien reçu : café, ravitaillage sur les circuits, boisson et saucisse grillée à l'arrivée ... le tout pour un droit d'inscription de 5,00€.

3 circuits route sont proposés : 45, 75 et 85 km

- circuit de 75km D+ 1166m

<https://www.openrunner.com/r/10899050>

- circuit de 85km D+ 1354m

<https://www.openrunner.com/r/10898907>

Georges a tracé un 4ème circuit de 63 km avec une dénivelée moins importante qui, à cette période de l'année, pourrait suffire à la majorité d'entre nous;

<https://www.openrunner.com/r/10962864>

Renseignements complémentaires, inscription et covoiturage : consulter le tableau au club.

### La calçotada, on y va !

La calçolada fait recette puisque nous sommes une cinquantaine d'inscrits ! Edouard a apporté toutes les précisions nécessaires pour y participer :

Lieu : San Marty d'Empurias (près de la Escala) à 1h15 de Canet - Sortie 3

Resto : Maison d'el Conde.

Ne pas se tromper, il y a 3 restos sur la place !

Circuit vélo pour tous : 55km/175m

openrunner n° 10749137

ou promenade à pied le long de la plage ou visite des ruine d'Ampurias...

Menu : calçots avec sauce « romesco » et pain grillé aillé – parillade de viande **ou** soupe de poissons avec morceaux **ou** pièce de viande – crème catalane – 1 bouteille de vin pour 2 personnes – 1 coupe de Cava – café. La sangria sera offerte par le resto.

Prix : 27,50€ - on paie sur place en liquide ou par carte.

Covoiturage conseillé.

Date : jeudi 20 février.

Horaire : RDV resto 9h15 pour départ 9h30 pour les cyclos – 12h30 pour les accompagnateurs – 13h00 repas

En cas de mauvais temps, la rando vélo est annulée, mais le repas est maintenu.

### Le point sur les séjours 2020

► Rosas (Espagne) du 12 au 16 juin : 49 participants. Il n'y a plus de chambre disponible, sauf en cas de désistement.

Paiement du solde (120,00€/personne + supplément single 60,00€) au plus tard fin avril

► La Turballe (44) du 8 au 15 septembre : 43 participants. Il n'y a plus de chambre disponible, sauf en cas de désistement.

Paiement du solde (300,00€/personne) au plus tard fin mai

### L'ACC n'est pas allée sur la lune !

En 2016, avec 483 000 km parcourus, l'ACC était allée sur la lune ou, si l'on préfère, avait effectué 12 fois le tour de la terre ! En 2019, nous devons nous contenter de 9 fois le tour de la terre, et, pour l'objectif lune, c'est Tintin ! (merci Hergé) (1).

En effet, compte tenu du faible taux de réponse (2), les 360 000 km cumulés déclarés par les 52 licencié(e)s qui ont répondu au sondage est difficile à interpréter. Il y a à priori moins de cyclos qui ont atteint ou dépassé les 10 000 km (7 en 2019 contre 10 en 2016); par contre, Michel Gléonec est toujours le cyclo qui avale le plus de kilomètres (28 000 en 2019, mieux que les 21 450 km de 2016 !); suivent Michel Grené (13 409 km) et Joël Pujol (12 595 km).

Chez les cyclotines, Michèle et Maryline arrivent en tête avec 6000 km, devant Solange (5476 km) Merci à toutes celles et ceux qui ont répondu.

(1) La distance terre lune est de 384 400 km

(2) 81 licencié(e)s, soit 70%, avaient répondu au sondage en 2017; 52, soit moins de 50%, ont répondu cette année.

Sécurité à vélo

*Les bons réflexes pour tous !*

### UN VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE C'EST :

- un moteur d'une puissance nominale de 250 w,
- une assistance qui se coupe au-delà de 25 km/h ou lorsque l'on arrête de pédaler.



UNE ÉTIQUETTE D'HOMOLOGATION  
DOIT ÊTRE APPOSÉE SUR LE CADRE.



**Un VAE débridé  
n'est plus un VAE !**

Car

## Connais-tu les brevets cyclotouristes ?

Rouler en semaine et le dimanche avec le club, c'est bien, très bien même ! Mais on peut faire encore mieux, car il ne faut pas oublier que dans « cyclotourisme » il y a « tourisme ». Alors, pourquoi ne pas aller voir plus loin ? Découvrir de nouveaux paysages au gré de nouveaux itinéraires ? Un certain nombre d'entre nous n'hésite d'ailleurs pas à rouler ailleurs et en revenir ravi. Notre fédération nous encourage dans ce sens en créant différents brevets qui, en donnant un but au voyage nous incite à voyager à vélo. Du brevet des 4 vents, réalisable en une journée, au brevet des provinces françaises qui occupe toute une vie de cyclotouriste, il y en a vraiment pour tous les goûts :

#### Le brevet de cyclotourisme national :

1 contrôle par département

Aucun délai de réalisation

#### Le brevet des provinces françaises :

6 contrôles imposés par département, soit 534 contrôles au total.

Aucun délai de réalisation

#### Le parcours itinérant :

Parcours libre d'une durée d'au moins trois jours.

2 formules : route : >250km – VTT : >100km

#### Le brevet des 4 vents :

Itinéraire libre avec arrivée au centre cyclotouriste d'Aubusson

4 contrôles libres commençant par les initiales des points cardinaux

#### Le brevet de cyclotourisme européen :

Un contrôle par pays – cinq pays différents – participation à une semaine européenne

Aucun délai de réalisation

#### Le brevet national à travers les parcs :

Un contrôle par parc (national ou régional)

Un parc dans chacune des 5 zones définies par la FFCT

Aucun délai de réalisation

L'inscription à ces brevets motive les intéressés qui ont à cœur de réaliser leur défi. Au terme de

leur quête, ils font valider leurs cartes de route selon les prescriptions de la FFCT. Une bonne occasion de faire du tourisme à vélo, car les contrôles sont tous dans des lieux particulièrement touristiques. Un contrôle, c'est un tampon recueilli chez un commerçant, une administration, ou une photo devant une pancarte, etc.

Alors, au club de Canet, qui va commencer ?

### Bienvenue à Gérard et Jean Pierre



Gérard Savalli, 75 ans, marié 2 enfants 5 petits enfants. Ingénieur BTP à la retraite depuis 7 ans. Domicilié depuis 2005 à Villelongue-de-la-Salanque. Je pratique le cyclotourisme régulièrement depuis 5 ans au cyclo club de Bompas. J'ai choisi de venir à Canet, qui possède plusieurs groupes, pour mieux exercer cette discipline en fonction de mes capacités.



Je m'appelle Jean Pierre Pulis. J'ai 62 ans. Je viens de la Côte d'Azur où j'ai pratiqué le cyclotourisme dans un club antibois pendant une dizaine d'années. J'a choisi de venir rejoindre l'ACC car je trouve le club bien structuré et bien organisé. Le tout dans une ambiance conviviale.

### Changement d'heure de départ

Le soleil se lève plus tôt, nous aussi. A compter du 1<sup>er</sup> mars, les horaires de départ seront avancés à 8h30 pour tous les jours de roulage et pour tous les groupes y compris le relax.

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Pause café	Objectif/Observations
02-02	09h00	Baho	Saint-Féliu, Thuir
09-02	09h00	Saint-Estève	Baixas, La Done
16-02	09h00	Toulouges	Fourques
23-02	09h00	Bompas	Leucate
01-03	08h30	Rivesaltes	Baixas, La Done
01-03	08h00	La découverte du Salagou	Au départ de Clermont l'Hérault (34)

**Bonne route à tous!**