

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



Restez chez vous

Drôle de titre pour l'éditorial du journal d'un club de cyclotourisme, activité de plein air par excellence, pourrait-on penser

Et pourtant, la situation actuelle, liée à la propagation exponentielle du coronavirus Covid-19, n'a vraiment rien de drôle.

Ne serait-ce que pour la postérité, rappelons-nous la chronologie des évènements, vue du club :

- Vendredi 13 à 09.40 : bien que les rassemblements soient toujours autorisés, **le conseil d'administration décide d'annuler la pause-café** qui devait être organisée par le club le dimanche 15 sur le parking d'Intermarché, ; par contre, la sortie dominicale est maintenue.

- Vendredi 13 à 14.21 : un communiqué de la Fédération Française de Cyclotourisme indique « Nous **recommandons fortement de suspendre vos activités de clubs réservées aux adultes (sortie, entraînement)** » et ajoute « qu'à compter de ce jour, tout rassemblement de plus de 100 personnes est interdit »

- Samedi 14 à 20.01 : un SMS, confirmé par mail, est envoyé à chaque licencié pour **annuler la sortie du dimanche 15 et, bien sûr, le debriefing**. Un conseil d'administration exceptionnel est programmé le lundi 16 à 19h00 au club.

- Dimanche 15 à 05.30 : il est décidé de tenir le conseil d'administration par échange de mails pour que les administrateurs n'aient pas à se déplacer

- Dimanche 15 à 09.28 : « **toutes les activités du club** (sorties vélo, debriefings, réunions mensuelles, repas) **sont suspendues jusqu'à nouvel ordre** »

- Lundi 16 à 02.14 (retransmis par le Codep à 18.25) : la FFCT « **suspend toutes les activités au sein des clubs** : l'ensemble des réunions et/ou rassemblements des licenciés » ; quant aux déplacements, elle demande « de les limiter au maximum »

- Mardi 17 à 15.44 : mail aux membres du club pour partager mes réflexions sur la problématique « ai-je aujourd'hui le droit de faire du vélo et, si oui, dans quelles conditions ? ». Ma position est la suivante : « Si j'habite Canet, je peux aller chercher une baguette de pain à proximité immédiate de mon domicile, voire circuler le long du baladoir, mais je ne fais pas l'aller-retour Canet-Argelès ou Canet-Le Barcarès aussi longtemps que nous sommes confinés. »

- Mercredi 18 à 01.35 (retransmis par le Codep à 14.41) : la FFCT « **demande à tous les cyclotouristes de bien vouloir renoncer à toute pratique, même individuelle et de proximité**, durant cette période de confinement. »

- Mercredi 1 avril : au moment où le RTT est diffusé, le club est en stand-by depuis 17 jours et le confinement a été prolongé de 2 semaines supplémentaires, soit jusqu'au 15 avril.

Plus que jamais, « restez chez vous »

Bruno

SOMMAIRE

Restez chez vous	1
Le covid-19 et ses répercussions sur l'ACC	2-3
Les sorties et manifestations reportées ou annulées	4
<i>Avant le confinement ...</i>	
Le Salagou, ça vaut le coup !	4
Le premier mardi du mois, y'a VTT	5
Sant Climent à deux altitudes	5
Du côté des magazines	6
Je parle à mon vélo	6
Restez chez vous	6

Le covid-19 et ses répercussions sur l'ACC

Dimanche 15 : le conseil d'administration du club, qui a travaillé par mail et téléphone pour ne pas avoir à se réunir lundi soir, communique :

- 1 - Suite à l'annonce faite par le Premier Ministre samedi 14, **toutes les activités du club** (sorties vélo, débriefings, réunions mensuelles, repas) **sont suspendues jusqu'à nouvel ordre**
- 2 - Le séjour en Espagne prévu du vendredi 12 au mardi 16 juin est en suspens : le club ne versera pas à l'hôtel l'acompte demandé pour le 1 avril ce qui permettra, si le séjour devait être annulé, de rembourser les participants
- 3 - La commande de vêtements TACTIC est arrivée mais les maillots ne seront distribués que lorsque le club aura retrouvé une activité normale

Bien sûr, on peut prendre des nouvelles des uns et des autres par téléphone.

En espérant que l'on ne mettra pas trop longtemps avant de se revoir, et que tout se passera bien pour vous et vos familles

Mardi 17 : Suite à la mise en confinement de l'ensemble du pays, Le Président Bruno, avec l'aval du CA, donne son appréciation sur la pratique du vélo durant cette période de 2 semaines

A la lecture de ce mail, certains vont peut-être penser que j'outrepasse ma fonction de président de l'amicale cycliste canétoise et que « je me mêle de ce qui ne me regarde pas ».

En effet, c'est plus au citoyen qu'au licencié du club que je m'adresse, d'autant que les activités du club ont été mises en stand-by dès samedi soir.

Toutefois, en tant que président de l'AC Canet, il me semble que j'ai l'obligation morale de vous faire part de mes réflexions.

L'objet de ce mail est d'essayer de répondre à la question suivante : « **Ai-je aujourd'hui le droit de faire du vélo, et, si oui, dans quelles conditions ?** »

Si je m'en réfère au site

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

et plus particulièrement au chapitre "**Toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur le**

Coronavirus COVID-19 "

il faut "réduire à leur plus strict minimum les contacts et les déplacements.

Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation pour :

.....

Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement"

Comment interpréter cela ?

- 1 - « à condition d'être muni d'une attestation » : attention, l'attestation doit être remplie chaque jour
- 2 - « faire de l'exercice physique » : oui, le vélo, c'est bien de l'exercice physique
- 2 - « à titre individuel » = tout seul
- 4 - « leur plus strict minimum » implique une question de durée, mais laquelle ?
- 5 - « autour du domicile » : dans un rayon de combien de kilomètres ?

Donc, muni d'une attestation datée du jour j, seul sur mon vélo, je peux aller jusqu'où et pendant combien de temps ?

Depuis Canet, Argelès ou Le Barcarès, est-ce possible ?

Et la durée de la sortie, moins d'1 heure, 2 heures ?

Pour l'instant, cela n'a pas été (encore) précisé et, abonné à la liste de diffusion des « 100 cols », je peux vous dire que cette discussion génère un nombre particulièrement important de messages, dont celui-ci :

"Mon petit grain de sel : résidant en France profonde et rurale je me voyais bien profiter de ma relative solitude sur les routes et chemins de Haute-Loire ... jusqu'à la lecture d'un commentaire sur la liste qui m'a fait réfléchir avant d'agir.

Il y a 4 ou 5 ans sur ces mêmes petites routes je me suis retrouvé à terre (à asphalte plutôt) avec 5 côtes fêlées et une clavicule cassée.

On m'a hospitalisé en pneumologie vu le risque de pneumothorax.

Conclusion : dès aujourd'hui je vais rester à pied ou home-trainer car **ce n'est peut-être pas le moment de surcharger les services de pneumologie**. A la veille (3 mois) de mes 75 ans je pense raisonnable de laisser la place aux jeunes qui auraient effectivement besoin de soins.

Ce n'est pas une injonction, ni même un conseil, c'est mon choix personnel suite à la remarque d'un confrère qui a abouti à cette décision pas forcément prise avec enthousiasme. »

J'avoue que je m'étais moi-même posé la question suivante : « **Ai-je le droit, dans la situation sanitaire actuelle, de risquer un accident qui aurait pour effet de surcharger les urgences ?** »

La question subsidiaire, à laquelle n'a pas (encore) répondu la FFCT étant « Si j'ai un accident, **l'assurance de la FFCT (Allianz) acceptera-t-elle de me prendre en charge** » (la réponse étant « NON » si on considère que je ne suis pas « autour de mon domicile » ou que ma sortie n'est pas réduite « au plus strict minimum » ?

Ma position est donc la suivante : **si j'habite Canet, je peux aller chercher une baguette de pain à proximité immédiate de mon domicile, voire circuler le long du baladoire, mais je ne fais pas l'aller-retour Canet-Argelès ou Canet-Le Barcarès aussi longtemps que nous sommes confinés.**

Mais ce n'est que ma position.

Faites attention à vous et vos familles

Et restons en lien via les mails et les appels téléphoniques

Les sorties et manifestations reportées ou annulées

Date initiale	Manifestation ou sortie
Dim 15 mars	Pause-café Canet
Jeu 19	Sortie montagne Port-Bou
Dim 22	Castelnou
Jeu 26	Circuit progression
Dim 29	Pause-café Thuir
Mar 31	Sortie journée dans les Corbières
Ven 3 avril	Réunion mensuelle suivie du couscous Daniel
Dim 5	Pause-café Prades
Mar 7	Sortie VTT journée Canal de la Robine
Jeu 9	Circuit progression
Jeu 16	Sortie montagne Maury
Mar 21	100 km relax
	Toutes les sorties du mardi, mercredi et jeudi

Avant le confinement**Le Salagou, ça vaut le coup !**

L'année dernière, nous étions une dizaine à avoir découvert la randonnée de Clermont l'Hérault, centrée sur le lac du Salagou, à 1h30 de Canet. Comme on avait apprécié d'avoir roulé dans ce superbe site, on a mis cette rando au calendrier 2020. Une douzaine de prétendants s'étaient inscrits, mais pour diverses raisons, nous n'étions plus que 4 à avoir rejoint le départ. Cette fois-ci, nous sommes partis plus tôt de Canet (6 heures du matin !) pour avoir davantage le temps d'admirer le paysage sans avoir à forcer pour être à l'heure à l'apéro ! Parcours de 75km comme l'an dernier, mais différent avec 250m de dénivellée supplémentaires pour arriver à un total de 1250m. Pas mal pour un début de saison ! Les quelques gouttes de pluie fine du départ ont rapidement laissé la place à un ciel ennuagé puis à de larges éclaircies. Comme il n'y avait pas de vent, c'était vraiment un temps idéal pour cyclos.

Une fois les inscriptions effectuées électronique-

ment, nous nous lançons sur le circuit au milieu d'une meute de vélos. Une meute, oui, car nous étions en effet en tout très exactement 683 cyclistes, mais qui ne partaient pas en même temps, fort heureusement !. C'est ainsi que tout au long du parcours nous avons doublé (très peu) et avons été doublés (beaucoup) par des maillots que nous n'avons pas l'habitude de côtoyer : venant de l'Hérault bien sûr, mais aussi de l'Aude, de l'Aveyron, de la Lozère et même des P.O. revêtus par 3 membres du club de Saint Laurent. Parcours très vallonné avec deux belles bosses, beaucoup de plus petites et jamais de plat. Donc de la dénivellée. Un beau paysage, ça se mérite ! Et bien sûr la vision du lac sous différents angles. Il ne restait plus, après 4 heures de roulage, qu'à rejoindre le stand des organisateurs pour y déguster l'apéritif, la bière et une saucisse chaude. Un pique-nique au bord du lac clôturait cette belle matinée qui en appelle d'autres. Les P.O., c'est un beau département, on le sait, mais il y a également d'autres beaux itinéraires pas trop éloignés à découvrir ailleurs. C'est ça, le cyclotourisme !

Le premier mardi du mois, y'a VTT

C'est une nouveauté, le premier mardi de chaque mois, l'option VTT pour tous est instituée au départ de Canet, aux mêmes horaires que les routiers. L'occasion pour les néophytes comme pour les confirmés de faire du VTT au moins une fois dans le mois ! Plusieurs guides sont connus, le principal étant Joël qui connaît le secteur par cœur et qui sait s'adapter au niveau du groupe, celui du « maillon faible » en particulier. C'est dans ce cadre que le mardi 3, nous étions 6 à avoir choisi cette possibilité. Direction le vignoble de Cabestany, par des pistes donc, en passant par Vert Vallon. Belles pistes larges, quelques single tracks seulement, du plat, des petites bosses que l'on peut terminer à pied si nécessaire. Et bien sûr, pas de voitures. On peut rouler à plusieurs de front, discuter, s'arrêter aux carrefours de pistes. Dans la matinée, on a fait ainsi environ 40 km pour 200m de dénivelée. Que du bonheur !

Sant Climent à deux altitudes

Cette fois-ci, deux parcours très distincts avaient été choisis pour satisfaire tout le monde. Tous deux d'une soixantaine de kilomètres seulement, mais de 200m de dénivelée pour le « vallonné » et de près de 1000m pour le « montagne ». Les 14 cyclos du premier groupe ont tourné sur les itinéraires bien connus et toujours faciles de la plaine de l'Emporda avec la vision des cigognes, à condition de ne pas avoir le nez dans le guidon. Elles étaient à terre, pas dans les arbres, Jean ! Ceux du second ont redécouvert les pentes du monastère de Sant Père de Rodes où on n'était venu qu'une fois. Mais on y retournera plus régulièrement car la route est maintenant en excellent état et le paysage toujours magnifique car à 500m d'altitude on domine la mer et la côte déchiquetée. Les 3 centcolistes de la bande n'ont pas pu s'empêcher de faire une centaine de mètres à pied supplémentaires à côté de leur vélo pour épinglez un col de plus à leur collection, tout à côté du monastère. Les deux groupes se sont retrouvés presque en même temps au resto de Sant Climent pour y déguster en terrasse la bière d'usage et les 23 cyclos se sont mis à table pour...13€ tout compris ! On y reviendra.



à Sant Père de Rodes

Du côté des magazines

« le Cycle » :

- Le frein à disque en question : le pour et le contre. *C'est vous qui voyez !*
- Le dérailleur électrique : comment régler l'indexation électronique
- Itinéraires sur les routes du Tour des Flandres avec de nombreuses ascensions mythiques.
- Présentation de 20 confréries cyclotouristes...dont les 100 cols
- La sécurité à vélo, c'est l'affaire de tous. Respect mutuel autos-vélos. *Des progrès à faire du côté des vélos !*
- Les pompes à pied : de 26 à ...200€

Je parle à mon vélo

Ce conte en 4 chapitres proposé par Francis Bousquet est à découvrir dans la Gazette Amicyclo des 27 mars, 3 et 10 avril. Si vous avez aimé, ce serait sympa de le lui faire savoir !!!

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
<i>en mars, 6 sorties (pour 14 prévues) avec 41 cyclos en moyenne par sortie</i>			
Confinement jusqu'au 15 avril (avec prolongement éventuel)			
19-04	08h30	circuit de reprise	
26-04	08h30	circuit de reprise	
01-05	19h00	Réunion mensuelle au club	

