

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Si le 11 mai ...	1
A propos du club	2
Comment s'occuper pendant le confinement	2
Du côté des magazines	5
Je parle à mon vélo	6
Ce n'est pas marrant d'avoir 70 ans ! Et plus ...	7
Les évènements prévus les prochains mois	8
Quand pourrons-nous de nouveau rouler ?	8

Si le 11 mai ...

après 55 jours de confinement, le droit de refaire du vélo était confirmé, veillons à une reprise douce et progressive de notre sport pour ne pas mettre en danger notre santé; ce n'est un secret pour personne, 80% d'entre nous ont plus de 65 ans et, sauf si un accident ou une opération nous contraignent à un long repos forcé, nous ne restons en principe jamais près de 2 mois sans monter sur un vélo; donc, même si vous avez pu, pendant cette période de confinement, entretenir votre forme a minima (avec des séances de home trainer par exemple), ne brûlez pas les étapes : n'oubliez pas de faire quelques étirements avant et après chaque sortie et augmentez progressivement le nombre de séances hebdomadaires, ainsi que la distance, la difficulté, et la vitesse. Cela permettra à votre organisme de se réhabituer progressivement à l'effort physique et cela limitera les risques de blessure.

Par ailleurs, s'il est acquis que la pratique du vélo en tant qu'activité sportive sera de nouveau autorisée au moment du déconfinement, il y a une forte probabilité pour que, raisons sanitaires obligent, cela ne soit possible qu'individuellement. En effet, certaines études montrent que lorsque l'on circule à vélo à vitesse élevée, une distance de 20 mètres entre 2 cyclistes qui se suivent est nécessaire pour éviter la zone de nuage de gouttelettes, ce qui exclut la possibilité de rouler en peloton, et donc avec le club. L'obligation de rouler seul est donc une raison supplémentaire de se montrer particulièrement prudent quant au respect du code de la route et à la préservation de sa santé.

Mais, même si le club doit rester « entre parenthèses » pendant encore quelques temps, mesurons le bonheur de pouvoir de nouveau pratiquer notre passion et soyons raisonnables pour ne pas hypothéquer l'avenir avec une reprise qui ne serait pas maîtrisée. N'oublions pas non plus que le virus ne se sera pas



REUNION MENSUELLE
DÈS QUE CERA POSSIBLE

AC CANET

évanoué, tout d'un coup, après le 11 mai. Même en respectant au mieux les gestes barrières, il sera encore dans la nature, et pour encore de nombreux mois, malheureusement.

Bonne route et soyez prudents.

Bruno

A propose du club

A défaut de se voir, on peut un peu mieux se connaître grâce aux statistiques.

Voici, au 1^{er} avril, la composition de notre amicale :

110 membres actifs dont 15 cyclotines et 49 membres bienfaiteurs parmi lesquels ...34 féminines. Soit un total de 159 membres.

Répartition par âges des membres actifs :

- 11 entre 80 et 90 ans
- 17 entre 76 et 79 ans
- 66 entre 67 et 74 ans : c'est le baby-boom, avec 13 qui auront 70 ans cette année
- 18 entre 60 et 66 ans
- 4 ont moins de 60 ans (!)

Un chiffre significatif par les temps qui courent : 66% des membres du club ont 70 ans et plus, soit exactement les 2/3 de l'effectif; quant à la moyenne d'âge du club, elle est de 71 ans et 1 mois (contre 57 ans, 20 ans plus tôt !)

En conclusion, le club vieillit doucement, comme l'ensemble de la FFCT, mais qu'y pouvons nous, si les jeunes délaissent notre sport au profit de pratiques plus ludiques ?

Répartition par communes :

- Canet : 62
- Environs de Canet : 24 avec en particulier 15 à Sainte –Marie
- Perpignan et environs : 11
- Saint Laurent : 3
- Hors département : 10

En conclusion, notre club recrute bien sûr avant tout sur Canet et ses environs, mais également plus loin car il se montre attractif par ses organisations et son ambiance.

Comment s'occuper pendant le confinement

Pendant toute cette période de confinement, débutée le 17 mars à midi (c'est précis), chacun a dû s'occuper en changeant ses habitudes. Bien sûr, bricolage et jardinage ont eu la faveur de ceux qui pouvaient le faire. Et puis il y a eu aussi beaucoup de rangement, de grand nettoyage, de lecture, de marche dans l'heure permise (merci, le chien !). Sans oublier la télé, le net et les jeux vidéo bien sûr. Mais c'était également l'occasion pour certains de trouver de nouvelles activités, notamment pour rester en forme. Voici un florilège des activités de ceux qui ont répondu à l'appel de notre président pour nous faire part de leur façon originale de se confiner :

par ordre alphabétique :

Michèle et Bernard ont commandé un vélo d'appartement dès le premier jour, mais reçu seulement après 15 jours. Une petite heure presque chaque jour pour entretenir la forme plus un peu de piscine. Et l'occasion pour Michèle de se remettre à la généalogie. Elle a découvert un ancêtre né en 1680 en plein règne de LouisXIV

Michel Berges a fait du vélo dans le parking souterrain de sa résidence : un circuit de 250m répété une centaine de fois, soit environ 25km en 1h30 par séance.

Francis s'est essayé – avec succès – à l'écriture d'un conte pour cyclistes au repos. (retrouvez « Je parle à mon vélo » en page 6)

Jacques Bruyère : « Pour conserver la forme le matin je monte les escaliers soit 6 étages en général cinq fois

Ce matin 8 fois soit 800 marches. Et après midi 30 mn de vélo appartement. »

James a été bloqué à Agadir. Comme il dit, il y a pire comme confinement !

Jean Cintas, avec bien du mal, a réussi à se faire livrer un home-trainer, après un mois de confinement. Depuis, il peut inventer des itinéraires...sur place !

Guy Dauge qui était venu pour un mois à Canet a pris la bonne décision : après 6 jours seulement de présence, il est rentré chez lui dans la Haute Vienne juste à temps, partant un quart d'heure avant le début du confinement !

Edouard bien sûr a trouvé le moyen de bricoler un home-trainer !

Michel Grene s'est créé un circuit dans un appartement pour y courir 5 km chaque jour.

Kieran Groeger



« Bonjour de l'Irlande,

Je partage mon « moment Covid 19 » avec vous...

Hier m'a femme m'a regardé avec un œil méfiant

- Qui est ce qui t'a coupé les cheveux?

- chérie le coiffeur était ouvert quand je faisais les courses et je suis entré

- Mais.. mais ce n'est pas permis... il faut être à deux mètres.... comment est-ce qu'il a pu couper à deux mètres ?

- C'est une blague, chérie, je les ai coupés moi même

Elle m'a regardé de nouveau

- Tu les as coupés trop courts

Et ça, mes amis, explique pourquoi, nous, les homes ne peuvent jamais gagner ! »

Vivane Moreno : « Pour moi, je peins. Voici un exemple »



François Niederlender, suite à son accident : « dans tous les cas pas de sport ni d'effort jusqu'au 15 mai. Pour le reste tout va béné sauf, que je grossis!!... »

Didier a fait un marathon chez lui, sur un tapis de course.

Noëlle et Xavier Petit fabriquent des masques au sein des « petites mains du 66 »

Jean Pierre Pulis : « Pendant cette période de confinement, je pratique le vélo elliptique pour entretenir le cardio. J'enchaîne par une séance de rameur pour muscler la gaine abdominale. (elle en a besoin 😊😊😊). Espérant vous revoir très bientôt ! Je vous envoie des ondes positives !

Après une période de confinement, je me suis rapproché auprès d'une association "les petites mains du 66" pour me rendre utile. Je suis posté à l'atelier découpe de surblouses destinées au personnel médical. Une usine située à Cabestany, actuellement à l'arrêt, a mis ses locaux à disposition. »

Gérard et Guillermina bloqués au Mexique :

« Je vois que peu à peu les fugueurs reviennent au bercail. En ce qui nous concerne, malheureusement (ou peut-être heureusement, qui sait ?), le retour en terre promise n'est pas pour tout de suite. Nous avons dû batailler avec l'ambassade et la compagnie aérienne pour trouver hier soir une solution.

Les vols Mexico Barcelone sont annulés à partir du 20 avril et ils ne reprendront a priori qu'à partir du 1er juin 2020. En attendant les vols actuels sont déjà tous complets car bon nombre d'entre eux ont été annulés.

Nous venons d'obtenir un billet pour Barcelone le 3 Mai via Charles de Gaulle et ma fille devrait venir nous chercher, mais elle ne le sait pas encore. J'espère qu'elle acceptera de venir au secours de son vieux papa.

Pour le reste, cela nous a permis à Guillermina et moi de tester en réel la vie d'un couple en confinement et à ma grande surprise, cela semble fonctionner encore. Soyons optimistes !!

Un autre côté positif à ne pas négliger, Du fait que nous fêtons aujourd'hui nos 4 ans de mariage et le Club peut en être témoin, je me serais senti obligé cette fois-ci de marquer le coup en l'emmenant au restaurant du coin.

Comme tu vois, quelques fois à quelque chose malheur est bon 😊 »



Jean Pierre Pulis



Xavier et Noëlle Petit

Les petites mains du 66



Bernard étrenne son home-trainer



Michel Bergès tourne dans son garage

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

A noter que ce mois-ci, du fait du confinement, la revue a été mise en ligne pour que davantage de cyclistes puissent en profiter. Pour ceux qui l'auraient loupée, voici les principaux thèmes abordés

- Randonnées VCTT labélisées. Toujours bien organisées. *Quand y participerons-nous ?*
- Partir au bout du monde à vélo. Tous les conseils. *Mais qui, chez nous, est prêt à le faire ?*
- Itinéraires dans le Pas-de-Calais entre terre et mer.
- Petite histoire des départements.
- Importance du sommeil pour rester en forme.
- Le code de la route évolue au profit des cyclistes. Aujourd'hui : le sas cycliste et le passage au feu rouge.sous condition !!!.

« le Cycle » :

- Paris-Nice : les nouveautés technologiques
- Les pédales au banc d'essai. Il en existe 29 sortes ! Et comment les régler.
- Parcours : le pays du Léon (Bretagne). Somptueux...mais pas facile !
- Col dur : le col de Marocaz 958m (Savoie). Pittoresque.
- La guidoline. Conseils de montage. Bien commencer par le bas du cintre en particulier !

Je parle à mon vélo

Ce matin, vendredi 20 mars 2020, après ma douche, je me suis dirigé vers mon garage. J'étais heureux de revoir mon vélo. Et voilà qu'un sentiment étrange m'envahit. Je ne « sens » pas mon vélo comme à l'accoutumée. Je lui trouve un air abattu. Son guidon est tourné vers le bas, comme si une grande tristesse lui pesait. Je m'en suis inquiété. Pourquoi donc ce sentiment douloureux ? Prêtant l'oreille, j'entends ce qu'il me dit. Il faisait beau dimanche. Il faisait beau mardi. Il faisait beau jeudi. Nous ne sommes pas sortis. Une bouffée de tendresse me prend car mon vélo et moi ne faisons qu'un. C'est donc cela, il est aussi triste que moi de ne pouvoir rouler. Alors je lui explique : le coronavirus, le confinement, les conseils de Bruno notre Président, bref tout ce qu'il doit savoir. Mon vélo comprend tout lorsque c'est dit avec amour. Je le vois redresser le guidon, rassuré, je ne suis pas fâché. Je me sens un peu coupable de ne pas l'avoir informé plus tôt. En guise de consolation, je lui promets un grand nettoyage de printemps. Il a souri, le guidon bien redressé. Finalement ce confinement a du bon. Je débute une nouvelle relation avec mon vélo.

Aujourd'hui pas de sortie, douche printanière. Je sors donc Liv et Trek dans l'allée.

Liv est le nom du vélo de Monique, mon épouse. Elle roule avec moi à l'Association Cycliste Canétoise. Liv n'est pas tape à l'œil mais élégante, noire avec un fin liseré mauve et bleu, discrète. La classe quoi. Trek est un vélo Américain. Sa pointe d'arrogance se voit tout de suite avec un magnifique gris foncé rehaussé de rouge. Elancé, Trek en rajoute. Un danseur de flamenco cambré, le guidon en avant comme le menton de Donald Trump. Un peux merdeux.

Voilà donc Liv et Trek dans l'allée, chacun sur son trépied. Je commence par doucher Liv. Comme elle est heureuse avec cette eau qui ruisselle sur son cadre et ses roues. Elle frissonne un peu car il fait frais. Aïe, aïe, aïe la voilà qui se raidit, tourne légèrement le guidon vers la gauche, regarde derrière elle. Quelques taches rouges sur la guidoline. Elle rougit. Ce vicieux de Trek la regarde toute nue, en train de se doucher. C'est une pudique, Liv ! Non seulement elle rougit, mais elle a légèrement resserré ses pédales. Pauvrette. Trek n'est qu'un goujat sans cervelle. Nettoyage des pignons, avec délicatesse

mais consciencieusement. Liv adore. Chatouilleuse, elle sautille imperceptiblement sur ses pneus.

Au tour de Trek maintenant. Lui aussi apprécie. Il veut devenir encore plus beau et éclabousse de tous côtés. Vraiment sans gêne les Américains. Soudain, le voilà qui se raidit. Que se passe-t-il ? Cette coquine de Liv, regarde derrière elle. C'est à son tour de mater l'arrogant avec gourmandise. Notre danseur de flamenco cambré, guidon en avant, voudrait l'impressionner. Mais voilà avec ses deux plateaux à 50 et 34, il n'a rien d'exceptionnel. Liv savoure. Rageur Trek poursuit sa douche. Lui aussi apprécie le nettoyage des pignons. A sa façon, il sautille par saccades, en rajoute.

Les voilà propres et beaux tous les deux. Je me pétrifie. Une voiture, lumière sur son toit, s'arrête devant mon portail. On sonne. J'en suis sûr, l'hôpital psychiatrique de Thuir vient me chercher. Un membre du Conseil d'Administration du club, ému, pensant que je deviens fou, aura prévenu un psychiatre. Je vais être embarqué. J'ouvre le portillon. Ouf, ce n'est qu'un chauffeur de taxi qui cherche une adresse. J'ai les mains, le front moites de peur et de honte. Un instant, j'ai douté des administrateurs alors que je prétends leur faire confiance. Ce confinement rend fou. Je respire, me retourne, essaie de faire bonne figure. Heureusement Liv et Trek n'ont rien compris. Soulagé je les rentre au garage. Après cette bonne douche le sommeil sera profond. Enfin, ... c'est ce que je croyais....

Ce matin, après ma douche, je suis allé voir Trek. Tout est calme dans mon garage, Liv et Trek flemmardent. Je m'assieds à leur côté, pour converser un peu. Et puis comment vous dire, une gêne s'installe. La guidoline rosit légèrement. La roue avant de Trek est venue se coller contre la roue arrière de Liv. J'avais pourtant sagement rangé les vélos l'un derrière l'autre. Que s'est-il passé cette nuit dans l'obscurité de ce garage ? Un frisson me parcourt de la tête aux pieds. Je pense à quelque chose. J'hésite à vous le faire partager. D'ailleurs Liv et Trek ont bien compris. La guidoline est devenue toute rouge. Rouge écarlate même pour Liv, la plus timide des deux. J'ai l'intuition que cette nuit Trek s'est avancé pour faire un câlin à Liv. Un câlin de vélo. Scotché sur mon tabouret, je suis persuadé de mettre le doigt sur quelque chose d'inédit. La sexualité des vélos.

Lorsque les cyclistes roulent en peloton, les chutes sont fréquentes. Les explications sont

toujours les mêmes : la roue avant d'un vélo a heurté la roue arrière de celui qui précède. Pourquoi ? Le vélo avant a ralenti brusquement, sans le signaler. Le vélo arrière a été distrait.

Bla, bla, bla, que tout cela. Dans la grisaille des déplacements, à pédale forcée sur le plat, à vive allure en descente, à pédale hargneuse en montée, l'excitation devient alors palpable. Dans une pulsion de câlinerie incontrôlée, une roue arrière peut heurter une roue avant.

J'en vois déjà levant les bras au ciel.

— *Impossible ! C'est du délire ! Il faudrait des vélos mâles et femelles !*

Dès qu'il y a une découverte majeure, le bal des sceptiques s'ébranle. Pas d'affolement, laissons dire et avançons scientifiquement. Je propose que Georges, responsable du suivi des accidents au sein du club, pilote une étude rigoureuse, scientifique, sur les chutes survenues ces deux ou trois dernières années. Mon intuition me dit que dans 80% des cas la sexualité des vélos sera en cause.

La publication des résultats de notre étude va déclencher un séisme dans le monde sportif et scientifique. L'ACC va contribuer à une découverte mondiale aux retombées insoupçonnées. Notre Club et la ville de Canet vont gérer une notoriété retentissante. Bruno devra être aidé, tirillé entre les demandes des radios, des télévisions, des journaux, des sexothérapeutes, des psychiatres, des marabouts, ... Bruno sera même sollicité pour prendre la présidence de la FFC, sinon plus. Je devine le sourire radieux de René, notre trésorier à l'idée des confortables subventions futures. Le maire, nouvellement élu, sera pressenti au poste de Secrétaire d'Etat aux Sports. Un véritable séisme, je vous dis.

C'est vrai, je m'enflamme. Je vois loin, très loin. Laissons Georges mener son étude. Aidons-le. Aidons-le. Un avenir radieux nous attend.

Francis Bousquet

Ce n'est pas marrant d'avoir 70 ans !

Et plus...

D'après un article paru dans vélo 101 (concerne donc les 2/3 du club)

À 70 ans, on ne peut rien dire, on ne peut rien faire, sans risquer de se faire rabrouer. Ne dites jamais que vous vous sentez fatigué, on vous répondrait : c'est normal à votre âge. Ne dites pas davantage que vous vous sentez en forme, on ne

vous croirait pas, on dirait que vous plastronnez. Si vous ne faites rien, on dira : il faut vous occuper, vous allez vous encroûter : si vous entreprenez un travail qui vous plaît, on dira : laissez donc, ce n'est plus de votre âge. Ce n'est pas marrant, assurément d'avoir 70 ans. À 70 ans, on doit tout supporter, sans rien dire : Les enfants qui braillent et qui cassent tout : c'est de la jeunesse qui vit ! Les beuglantes et les transistors des adultes : c'est de leur âge, il faut bien qu'ils se défoulent (n'insinuez pas que de votre temps on se défoulait autrement, on vous lancerait des yeux de furibonds)... Les idioties et les navets de la télé : il en faut pour tous les goûts (les vôtres étant exclus, bien entendu) Ce n'est pas marrant, assurément, d'avoir 70 ans.

Ne discutez jamais avec un automobiliste, même s'il vous fait la pire des entourloupettes ; il vous dira rageur : à votre âge, on reste chez soi où on va à pied. Si à un stop, vous tardez à démarrer, votre jeune voisin pressé vous lancera : "Alors pépé, on fait la sieste" ? (ce n'est pas méchant, mais c'est vexant). Ce n'est pas marrant assurément d'avoir 70 ans.

Dans les maisons où vous êtes reçu, on vous réserve le fauteuil le plus moelleux : « » mettez-vous là, vous serez bien mieux », comme si à 70 ans, on ne pouvait plus poser son derrière sur le siège de tout le monde. Si quelqu'un apprend que vous avez 70 ans, il se précipitera chez vous : alors ! « Vous avez 70 ans, vous ne les paraissez pas, vous les portez bien » Qu'en sait-il ? Si vous annoncez le décès d'un ami qui comme vous, a 70 ans, on dira : « c'est un bel âge ». Vous êtes prévenu, vous connaissez votre oraison funèbre. Avant de raconter une histoire, chercher à vous rappeler si vous ne l'avez pas déjà dite devant le même auditoire. Sinon quelqu'un vous dira : « » on la connaît votre histoire, vous l'avez déjà racontée et l'un de vos petits enfants ajoutera peut-être : "Pépé tu commences à radoter"

En société, parlez le moins possible, évitez toute discussion, ne cherchez surtout pas à convaincre, il est entendu, c'est certain, que vous n'êtes plus dans le coup, que vous n'y connaissez rien. Ne dites pas que vous rentrez dans votre 10^e-15^e année de retraite, il se trouvera quelqu'un pour dire : "vous coûte cher à l'Etat" C'est pas marrant, assurément d'avoir 70 ans.....!!

Les évènements prévus les prochains mois

Au niveau national

- La Fête du Vélo, prévue du 30 mai au 14 juin dans toute la France, est annulée.
- Le programme 2020 des Cyclomontagnardes est reporté à 2021
 - ⇒ la cyclomontagnarde Cévennes et Gorges du Tarn au départ de Villefort (48) est reportée au 26 et 27 juin 2021
- La Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme prévue du 2 au 9 août à Valognes (50) est reportée du 25 juillet au 1 août 2021

A l'AC Canet

- La Randonnée Cyclotines prévue le dimanche 7 juin est annulée
- Le séjour prévu à Rosas (Espagne) du 12 au 16 juin est annulé
 - L'acompte sera soit reporté sur le séjour à La Turballe (pour celles et ceux qui se sont inscrits à ce 2^{ème} séjour), soit remboursé
- Le Président de la République, dans son allocution du 13 avril, ayant annoncé que « Les grands festivals et événements avec un public nombreux ne pourront se tenir au moins jusqu'à la mi-juillet », la Randonnée Manu Mayen qui devait avoir lieu le dimanche 12 juillet sera, si cela est possible, reportée au dimanche 30 août.
- La pause-café, annulée le dimanche 15 mars, devrait être organisée à une date ultérieure, par exemple le dimanche 18 octobre

Quand pourrons-nous de nouveau rouler ?

Le 21 avril, la Fédération française de cyclotourisme a écrit à Madame la Ministre des Sports, à Messieurs les Ministres de la Santé et de l'Intérieur, ainsi qu'au CNOSF et au conseiller sports auprès du Premier Ministre, afin de plaider en faveur d'une reprise progressive et raisonnée de nos activités.

Extrait ci-dessous :

« Dans le cadre de la préparation de la reprise progressive des activités à compter du 11 mai prochain (...), les licenciés de notre Fédération (...) pourraient renouer avec leur activité favorite sous réserve de mise en place de règles de conduite à tenir qui pourraient évoluer selon l'amélioration des conditions sanitaires du pays :

- Faire du vélo en mode isolé ou à deux maximum membres d'une même famille,
- Privilégier pour le loisir les parcours en chemin ou sur route à faible circulation,
- Limiter les distances à un rayon raisonnable de son habitation ou lieu de villégiature, permettant de faire une activité de 1 à 3 heures de vélo. »

« La Fédération met tout en œuvre pour que la pratique du vélo et l'activité des clubs puissent reprendre le plus rapidement possible et va proposer des gestes barrières compatibles avec les impératifs sanitaires que cette crise nous impose, et la pratique de notre activité. » (extrait d'un communiqué de presse FFCT)

« Il sera possible, les beaux jours aidant, de pratiquer une activité sportive individuelle en plein air, en dépassant évidemment la barrière actuelle du km et en respectant les règles de distanciation sociale. Il ne sera possible, ni de pratiquer du sport dans les lieux couverts, ni des sports collectifs ou de contacts » (Le Premier Ministre à l'Assemblée Nationale le 28 avril)