

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



### SOMMAIRE

Reprise partielle mais reprise quand même	1
Qu'avez-vous fait le 1er jour de déconfinement ?	2
Déplacements à vélo : tous en selle !	2
On savait qu'on avait bien raison de faire du vélo Joindre l'utile à l'agréable	2
La reprise du club « hors club »	3
Séjour à La Turballe : paiement du solde	4
Obernai en 2021, ça se précise !	4
Séjour à Obernai : annulation et dédit	5
Jo n'a vraiment pas de chance !	5
Dans certaines villes, comme Perpignan, les vélos peuvent griller les feux rouges !	5
Nos peines	6
Du côté des magazines	6

### SOYONS OPTIMISTES

Le gouvernement devrait annoncer vers le 20 juin les mesures prises dans le cadre de la 3ème phase du déconfinement, qui prendront effet à partir du 22 juin.

**Si** parmi celles-ci les rassemblements de plus de 10 personnes étaient de nouveau autorisés, le conseil d'administration du club se réunirait le mardi 23 juin pour voir à quelles conditions et comment la réouverture du club pourrait se faire; en cas d'avis favorable, cette réouverture pourrait être effective le jeudi 26 juin.

Bruno



### Reprise partielle mais reprise quand même

Bien sûr, on ne peut pas encore rouler « comme avant », mais au moins, depuis le 11 mai, on peut à nouveau rouler, et ce sans limitation de durée.

Le club est en « stand-by » depuis déjà 12 semaines et il le restera aussi longtemps que les rassemblements resteront limités à 10 personnes » : donc, pas de rendez-vous ni de sortie club, pas de réunion mensuelle, de repas ou de « debriefing ».

Je vous rappelle que le club ayant, par la force des choses, été mis « entre parenthèses », sa responsabilité ne saurait être engagée de quelque manière que ce soit si des incidents venaient à survenir dans les sorties par petits groupes organisées par les uns ou les autres.

C'est la raison pour laquelle il me paraît important de rappeler les principes à respecter tout au long de cette 2<sup>ème</sup> phase du déconfinement :

- une pratique individuelle en limitant les rassemblements à 10 personnes
- le respect des gestes barrières
- l'interdiction absolue de rouler à deux de front
- en cas de suivi d'un autre pratiquant, la nécessité de respecter la distance de sécurité de 10 mètres
- pour doubler une personne, l'obligation de respecter un décalage de 2 m et de se rabattre 7 m devant le cycliste doublé

L'article intitulé « La reprise du club « hors club » », que vous trouverez en page 3, a pour objectif de vous montrer que l'Amicale Cycliste Canétoise, même si elle est en sommeil, est bien vivante !

Attendons sereinement les annonces relatives à la 3ème phase du déconfinement et soyons optimistes (cf l'encart ci-contre), ça va le faire !!!

Bonne route et soyez prudents.

Bruno

## Qu'avez-vous fait le 1<sup>er</sup> jour de déconfinement ?

Maurice Batut : « j'attends qu'il ne pleuve plus, que les routes soient sèches et que les premiers toqués se soient défoulés! Par contre je suis allé acheter des gâteaux à l'Héritage."

Michèle et Bernard n'ont rien fait de spécial, vu la météo, mais le lendemain, première rando hors des murs jusqu'au Lydia au Barcarès. Quel bonheur de faire 50 km sans avoir à zigzaguer dans Canet ! Ils ont rencontré une dizaine de cyclos du club qui avaient eu la même idée.

JP Pulis : « Fin d'une belle aventure avec un total de 5000 surblouses fabriquées pour le milieu médical. J' attends une météo plus clémente pour pouvoir sortir à vélo tout en continuant de respecter les gestes sanitaires. »

Joël Pujol : « Ce matin, l'idée me prends d'enfourcher mon vélo de route après 57 jours d'arrêt !, tranquillement !!, je sors de Villelongue, prends la piste cyclable, j'avais l'intention de monter sur Rivesaltes et de reprendre la piste cyclable retour Torreilles, Sainte Marie, Villelongue...Le tout peinarde, histoire de voir si tout allait bien ?...Mauvaise idée : au début de la piste à la sortie de Villelongue, juste avant le pépiniériste (celui qui a brûlé) un furieux en voiture sort à toute vitesse d'un chemin de terre juste avant pour emprunter la route le tout sans marquer le moindre arrêt, alors qu'il y a un marquage au sol !!, et surtout sans aucune visibilité de sa part !!...Résultat, coup de frein énorme, mais malgré tout je n'ai pas pu éviter l'arrière de sa voiture donc chute : cocotte tordue, pneu av éclaté et tibia jambe gauche esquinté, bref ! Déconfinement!!, un conseil, redoublez de prudence !! Soyez plus que vigilant...Ils sont aussi en manque, car c'était pour lui aussi sa 1ère sortie ?? Bon, je ne suis pas mort!, rien de cassé c'est le principal...Mais matinée gâchée, et retour à la maison et je crois que je vais attendre une semaine de mieux, le temps que les automobilistes se calment...Je me contenterais du Vtt c'est beaucoup plus sûr !!.... »

## Déplacements à vélo : tous en selle

Reprendre les transports en commun, vous hésitez ? Vous n'êtes pas les seuls. 57% des Français envisagent d'enfourcher leur vélo après le confinement, d'après un sondage du réseau de réparateurs Cyclofix. Cet engouement pour la petite reine est évidemment dû à la crainte du virus mais aussi à l'envie d'adopter des modes de déplacement plus respectueux de l'environnement. Le ministère de la Transition écologique a d'ailleurs décidé d'accompagner cet élan en mettant 20 millions d'euros sur la table pour développer la pratique du vélo. "Le vélo est un mode de transport à part entière et pas seulement un loisir", a expliqué la ministre, Emmanuelle Borne. Cette enveloppe permettra d'octroyer 50 euros à chaque Français qui a besoin de réparer son vieux vélo. De leur côté, les villes construisent des pistes cyclables temporaires. Pas moins d'une centaine de kilomètres en Ile-de-France. C'est donc le moment de remonter en selle mais pas n'importe comment. Avec le **Dr Yves Yau, médecin de la Fédération de cyclotourisme**, Dr Good vous révèle tous les bénéfices santé.

*NDLR : En fait, beaucoup d'entre nous ne roulent à vélo qu'en randonnée et pas de façon utilitaire. Le Roussillon, avec son climat et son peu de dénivelée se prête pourtant remarquablement à cette pratique. Et si on profitait de la pandémie pour rouler, en plus, « utilitaire » ?*

## On savait qu'on avait bien raison de faire du vélo : Joindre l'utile à l'agréable

**Plus économique**  
Les Français pédalent aussi pour faire des économies. C'est même l'argument avancé par 42 % des urbains dans une étude de l'Union sports et cycles. Et ils ont raison ! D'après une étude de la Ville de Paris, **un parcours de 2,6 km coûte 2,4 euros par mois contre 194 en voiture**. Et le temps de trajet est quasiment identique, autour de 15 mn. En outre, la société toute entière y gagne. Des chercheurs ont évalué que rouler à vélo coûtait 6 fois moins cher qu'en voiture si l'on intègre les gains en termes de pollution, d'accidentologie, d'encom-

brement urbain... La Fédération européenne des cyclistes a calculé que l'ensemble des effets positifs du vélo rapportait 150 milliards d'euros.

### Moins

Pour avancer, une voiture a besoin d'essence ou de diesel (rarement d'électricité) alors qu'un vélo se contente de vos muscles. Sauf les vélos à assistance électrique (VAE) qui sont équipés d'une batterie. Résultat : chaque kilomètre de supplémentaire parcouru à vélo permet d'économiser 30g de CO2. D'après l'Observatoire régional de santé d'Ile de France, **si 20 % des trajets quotidiens se faisaient à vélo, une baisse annuelle de 50 tonnes de particules fines pourrait être enregistrée.** Le cycliste lui-même est exposé à un tiers de moins de polluants qu'un automobiliste. La baisse de pollution sonore est difficilement quantifiable mais peut se révéler très sensible sur certains axes routiers.

### Plus ludique

Le vélo fait partie des activités favorites des enfants. D'après l'étude d'Attitude prévention, les 6-17 ans la classe en 3ème position derrière les sports collectifs et la danse. Rien de tel qu'une randonnée cycliste pour satisfaire toute la famille. Par ailleurs, **l'apprentissage du vélo développe la confiance en soi de l'enfant**, sa proprioception (perception des différentes parties du corps), l'équilibre...

### polluant

## La reprise du club « hors club »

Le 24 mars, après deux semaines pleines de « déconfinement », comme les rassemblements de plus de 10 personnes étaient toujours interdits, il a été décidé de lancer une consultation auprès des adhérent(e)s de l'Amicale pour savoir qui avait repris les sorties vélo et comment.

Merci aux 47 d'entre vous (soit 42% de l'effectif) qui ont répondu au sondage. Avec un taux d'absentéisme de 58%, il n'y aura pas de second tour et on va considérer que les résultats obtenus reflètent ce qu'a été la reprise du club « hors club ».

Au moins 10% d'entre nous, malades, en convalescence ou blessés ne sont pas encore remontés sur un vélo : Pierre ne pourra pas refaire de vélo, même du vélo électrique, pendant plusieurs mois car cela lui est strictement interdit par la chirurgienne qui le suit ; Monique poursuit sa convalescence (cheville), Francis soigne son dos (kiné), Robert Grégoire aussi (tassement et fissures de vertèbres en déplaçant un meuble) ; quant à Pascal, de retour chez lui, il poursuit sa rééducation.

Si la moitié de ceux qui ont repris notre loisir à pneus roule seule, les autres préfèrent sortir avec des copains du club : dans des groupes de 2 à 5 cyclos pour 60% d'entre eux, dans des groupes ne dépassant pas 8 cyclos pour les autres, comme par exemple « les habitués du mercredi ».

Les us et coutumes du club sont conservés : mêmes jours de roulage pour la plupart d'entre nous, et même nombre de sorties en moyenne, donc 6 en 2 semaines dans la mesure où la météo s'est montrée particulièrement favorable la seconde quinzaine du mois de mai.

Ceux qui roulent souvent sont les mêmes que d'habitude : Guy Dauge, qui ne s'est accordé que 2 jours de repos (12 sorties), Joël Pujol (298 km de vélo route et VTT soit 13 heures de selle sur 1 semaine), Georges Evenepoel (9 sorties), Christian le Normand (7 sorties), et j'en oublie sans doute.

Quand on s'arrête au nombre de kilomètres effectués, la fourchette basse, 19 (mais avec 8 sorties) est à mettre au crédit de Maurice qui, avec humour, ajoute « mais si ! par contre, je suis en progression » et de Solange : 5 sorties de 30 km faites seule.

Alors que la majorité des cyclos effectuée en moyenne 60 à 70 km par sortie, Patrice et Christian le Normand montent le curseur à 80, Michel Grené à 90 et Joël à 100, preuve s'il en était besoin qu'ils tiennent déjà la forme !

Quant à MPX, 7 sorties de 2h à 2h15, il préfère regarder le temps de roulage « pour moi, le kilométrage ne compte pas, c'est la façon de la faire, et surtout sans masque ».

Le principe des parcours MPX recueille l'adhésion de beaucoup, car il évite de se poser la sempiternelle question « où pourrais-je bien aller aujourd'hui ? », il permet « de se sentir moins seuls » (n'est-ce pas, Denise ?) et il favorise les rencontres, fussent-elles fugitives, avec d'autres licencié(e)s du club lorsqu'ils se doublent ou se croisent.

Pour finir, quelques nouvelles d'un « extérieur » et d'un « rapatrié du confinement » ainsi que quelques réflexions rencontrées au fil des questionnaires :

Patrick Grandsire, depuis la Picardie : « Je suis encore pour le moment peu disposé à rouler en

groupe (règle des 10m difficile à respecter) et peu motivé pour rouler seul ; conséquence : 1 seule sortie individuelle de 50km. Je suis en attente de la suppression de la règle des 100km pour venir à Canet » *Tu peux venir, Patrick !*

Gérard Viscogliosi : « J'ai démarré depuis peu après de longs mois d'abstinence, avant même mon départ pour le Mexique. Cela n'a pas été sans grosse fatigue et avec des résultats très peu encourageants, mais le plus dur était de reprendre et j'espère continuer ainsi tranquillement jusqu'à obtenir un poids décent (pour ne pas trop détériorer mon vélo sous la charge.) »

François Niederlender, qui avait chuté fin février (poignet gauche et épaule droite), vient de reprendre les sorties seul et en Vtt, où la position le fait moins souffrir « j'ai fait 4 sorties Vtt : difficile la première (30 km) puis de mieux en mieux (50 km aujourd'hui), me laissant espérer que l'opération ne sera peut-être pas nécessaire en septembre. »

Patrice : « Sur des circuits de 80km, après 60km, la fatigue arrive plus vite car tout seul on a tendance à forcer et à relancer plus souvent. L'esprit du club et sa convivialité me manquent »

Georges Landry : « Vivement qu'on se retrouve tous pour des départs en groupes »

Antonio : « J'ai repris car j'en avais besoin et envie de me défouler »

Christian Plomion : « Trop heureux de retrouver le vélo et les copains »

Roger et Martine, qui ont fait 3 sorties d'environ 55km : « Nous partons à la montagne en camping-car pour 10 jours et ne roulerons plus avant. Amitiés à tout le club. »

### Séjour à La Turballe : paiement du solde

Nous sommes 36 (contre 42 initialement) à souhaiter participer au séjour en Bretagne qui aura lieu du mardi 8 au mardi 15 septembre au VVF de La Turballe (44).

Les mesures mises en place au sein du VVF pour nous accueillir seront portées à la connaissance des personnes qui se sont inscrites au séjour dès qu'elles nous auront été communiquées, ce qui ne saurait tarder.

Outre ces informations, le mail précisera également, pour chacun des participants, le montant du solde à verser au plus tard le dimanche 21 juin.

Le chèque, qui est à établir à l'ordre de AC Canet, doit nous parvenir impérativement par l'un des moyens suivants :

- envoi par courrier à l'adresse du club 5, avenue Guy Drut 66140 Canet-en-Roussillon
- dépôt dans la boîte aux lettres du club située à l'entrée, à droite de la grille
- dépôt chez Fernand 9, rue du Merlot à Canet

### Obernai en 2021, ça se précise !

Le recensement des inscriptions pour le séjour prévu à Obernai qui aura lieu en principe du dimanche 20 au dimanche 27 juin 2021 va être lancé très prochainement.

S'il y a **21 participants ou plus**, le prix du séjour sera de **510€/personne**, avec un supplément de 70€ pour une chambre individuelle ;

S'il n'y a que 20 participants ou moins, le prix du séjour sera de 550€/personne.

Si vous êtes intéressé(e), n'oubliez pas de vous inscrire et de verser l'acompte de 150€/personne par chèque libellé à l'ordre de l'AC Canet **au plus tard le 30 août** ; en effet, si nous confirmons notre participation avant le 31 août, une réduction « première minute » de 250€ nous sera octroyée, ce qui est toujours bon à prendre !

**IMPORTANT** : merci de prendre connaissance des conditions d'annulation décrites ci-dessous.

### Séjour à Obernai : annulation et dédit

Le club a souscrit auprès des VVF une « Multirisque Assurinco » qui garantit « l'annulation pour motif médical (maladie, accident ou décès) ou pour tout autre événement justifié et justifiable » ;

tous les autres motifs d'annulation, dont l'annulation pour convenances personnelles, ne sont pas couverts.

Par ailleurs, en cas d'annulation totale ou partielle de plus de 10% des inscrits, les VVF peuvent, conformément aux termes du contrat, appliquer des pénalités pour dédit pouvant varier, selon la date à laquelle l'annulation est enregistrée, de 15% à 100% du montant total du séjour, à savoir :

- plus de 75 jours avant la date d'arrivée : 15 % du montant total du séjour
- entre 75 et 30 jours avant la date d'arrivée : 30 % du montant total du séjour
- entre 29 et 8 jours avant la date d'arrivée : 50 % du montant total du séjour
- entre 7 jours et la date d'arrivée : 100 % du montant total du séjour

**Si les VVF venaient à nous appliquer des pénalités pour dédit**, celles-ci pourraient, après décision du conseil d'administration, être répercutées auprès des personnes qui se seraient désistées et elles viendraient alors en déduction d'un éventuel remboursement.

### Jo n'a vraiment pas de chance !

L'an dernier, au mois de juin, lors du séjour à Gréoux-les-Bains, Jo avait chuté en changeant de vitesse dans une côte assez raide et il s'était fracturé le poignet gauche avec déplacement (ce qui n'avait pas été diagnostiqué, d'où des douleurs persistantes encore aujourd'hui).

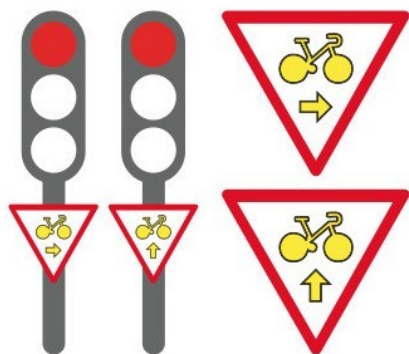
Récemment, alors qu'il venait juste de reprendre le vélo, perché sur un escabeau de 3 marches pour bricoler, il a perdu l'équilibre et, en tombant, s'est cette fois-ci fracturé le poignet droit, mais, heureusement sans déplacement.

Donc, repos forcé pour Jo Glodkowski jusqu'à la fin du mois de juin !

Courage, Jo, la scoumoune devrait maintenant te fuir !

### Dans certaines villes, dont Perpignan, les vélos peuvent griller les feux rouges !

Eh oui : dans les grandes agglomérations, il existe un panneau qui autorise les vélos à passer au rouge pour libérer le trafic.



Cette signalisation installée sur les feux tricolores autorise le cycliste à franchir le feu rouge sans marquer l'arrêt, **sous réserve de céder la priorité aux autres usagers, y compris les piétons.**

Cette autorisation n'est **valable que pour la direction indiquée par une flèche sur le panneau.**

Attention ! Amis cyclistes ! Vous n'êtes jamais prioritaires sur les autres usagers (piétons et véhicules motorisés).

Publié le 21/02/2020 à 19:12 / Mis à jour le 21/02/2020 à 19:12 S'ABONNER

17 commentaires 172 partages

Sécurité routière, Transports, Pyrénées Orientales, Perpignan

"Cédez le passage cycliste au feu rouge".

#### SÉCURITÉ ROUTIÈRE

##### Feux tricolores et vélos à Perpignan

Conformément à la réglementation du code de la route, des panneaux « cédez le passage cycliste au feu rouge » vont être installés à compter du lundi 24 février. Répondant à l'arrêté relatif à la signalisation des routes et autoroutes (article 2-1), cette signalisation, apposée sous certains feux, permet aux cyclistes de franchir le feu rouge dans la direction indiquée par le panneau sous réserve de céder le passage à tous les usagers, en particulier les piétons, bénéficiant du feu « vert ».

<b>PANNEAU AUTORISANT LE CYCLISTE À FRANCHIR LE FEU ROUGE POUR ALLER TOUT DROIT EN CÉDANT LE PASSAGE</b>	<b>PANNEAU AUTORISANT LE CYCLISTE À FRANCHIR LE FEU ROUGE POUR TOURNER À DROITE EN CÉDANT LE PASSAGE</b>	<b>PANNEAU AUTORISANT LE CYCLISTE À FRANCHIR LE FEU ROUGE POUR TOURNER À DROITE ET POUR ALLER TOUT DROIT EN CÉDANT LE PASSAGE</b>
--	--	---

Infographie L'INDÉPENDANT

**L'impatience.** Arrêté au feu, il vous est peut-être déjà arrivé de vous énerver à la vue d'un cycliste qui franchit le croisement quand vous attendez encore. Sauf qu'il y est parfois autorisé. On le sait peu, mais le code de la route a rajouté en 2012 une dérogation signalisée par le panneau de « céder la passage cycliste » : un triangle rouge pointe en bas, avec un vélo jaune et une flèche indiquant la direction autorisée.

Généralement installé sous un feu tricolore, il permet aux cyclistes de ne plus avoir à forcément s'arrêter au carrefour. Ils devront tout de même ralentir à l'approche du croisement et céder la priorité aux véhicules qui ont vert ... Mais cela évitera que les vélos, lents à démarrer, ralentissent le trafic; Plus sûr aussi, les vélos profitent du fait que les automobilistes sont à l'arrêt pour traverser le croisement. Gagnant-gagnant.

Avec l'expansion des flottes de vélos à emprunter, cela devrait fluidifier le trafic en alternant les passages de vélo et d'automobilistes. Soulignons pour conclure que seuls les vélos sont concernés. Amis motards et scooters, tenez-le pour dit : pour vous, le feu reste rouge comme les voies cyclables vous sont fermées.

### Nos peines

Jean Sanchez s'est éteint à l'âge de 87 ans. Il avait été membre du club pendant 12 ans, de 2002 à 2015. Lorsqu'il a appris sa disparition, Michel Bergès s'est rappelé la fois où Jean, qui roulait dans le même groupe que lui, avait chuté.

« Je garde un souvenir malheureux du jour où devant moi, sur la piste cyclable pas loin du Lidl, une branche de cyprès avait fait chuter Jean ; allongé au sol, sa tête sur ma cuisse, mes mains sur sa tête, en position latérale de sécurité, j'essayais de le faire parler en attendant les secours.

Ce souvenir très émouvant restera à jamais dans ma mémoire ».

Une petite délégation de ses amis au club a assisté à ses obsèques. Nous avons présenté nos condoléances à Arlette son épouse.

### Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

L'émancipation des Indiennes grâce au vélo ;

De Canterbury à Rome, sur la via Francigena à vélo.

Dossier sur les semaines fédérales passées (celle de 2020 est annulée).

L'Indre à vélo. A la portée de tous.

Il faudra bien sortir du confinement ! Mais il faudra plusieurs semaines pour retrouver la qualité musculaire de février. Exemple de programme de remise en condition.

Le code de la route évolue (suite) : zone de rencontre et double sens cyclable.

**Mais surtout : « je parle à mon vélo » par notre Francis ! En double page. A lire et à relire !**

« le Cycle » :

Certains pros se tournent vers le gravel (vélo mi-course mi VTT)

Comment améliorer son vélo. *Par de petits détails*

Comment se servir du dérive-chaîne. *Très utile à savoir*

Parcours : les volcans d'Auvergne. *Circuits magnifiques.*

Col dur : le col de l'Arpettaz 1584m en Savoie au départ d'Ugine. .Peu connu. Sauvage et raide

La caféine : c'est un stimulant autorisé. Mais à partir de 6 tasses de robusta, c'est un dopant.

Le home-trainer : tout sur son usage.

Bonne route !