

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

Confinement : Acte 2	1
Règles applicables durant le confinement	2
Le Ventoux à VAE	2
Les Catalans sont sympas	3
On revient au VTT	3
Le COREG cherche des candidats	3
La Fête du vélo	3
Du côté des magazines	4
Nos peines	4
Mortalité des cyclistes : un inquiétant phénomène	5
Décisions du conseil d'administration	5
Bravo Jean Pierre !	5
Séjour ACC à Péniscola	6-7
Transport en bus pour Péniscola	8
Des nouvelles de Kieran	8
Les sorties qui étaient prévues	8

Confinement : Acte 2

Le 22 octobre le département était placé en zone d'alerte maximale mais la pratique du vélo en club restait autorisée avec les réserves suivantes :

- rassemblements limités à 6 personnes dans l'espace public

- port du masque obligatoire lors des arrêts autres que ceux imposés par le code de la route

- distance de 2m entre chaque personne sur un vélo.

Le 26, à l'instar des coureurs professionnels qui portent un masque avant et après la course, je vous demandais d'en faire de même en arrivant au club et jusqu'au moment du départ, faute de quoi je me laissais la possibilité de fermer unilatéralement le club, après en avoir informé le conseil d'administration.

Les 2 sorties suivantes, 22 cyclos au départ, 20 masques le mardi 27 et 21 le jeudi 29, dont 1 « redoublant » qui j'en suis persuadé jouera le jeu à l'avenir. Merci de m'avoir entendu, mais je trouve dommage et regrettable d'avoir été obligé de pousser « un coup de gueule » pour obtenir ce que chacun d'entre nous aurait dû faire naturellement, compte tenu du contexte sanitaire.

A priori, ma demande n'était pas si incongrue que cela puisque, depuis le 30 octobre et jusqu'au 1 décembre minimum, nous sommes de nouveau confinés et le club de nouveau en « stand by ».

Cette semaine, la plupart d'entre nous sont sans doute remontés sur le home-trainer et/ou ont testé le parcours qu'ils se sont concoctés dans un rayon de 1 km autour de leur domicile.

Puisque nous n'avons pas le choix, faisons preuve de patience et espérons que l'acte 2 du confinement passera plus vite que l'acte 1 qui s'était traduit, entre mars et juin, par 55 jours de confinement et 101 jours de stand-by du club.

Bon courage à tous, soyez prudents

Bruno

Règles applicables durant le confinement

(information FFCT en date du 3 novembre)

Compte tenu de la situation sanitaire, le gouvernement a imposé depuis le 30 octobre un second confinement sur l'ensemble du territoire national. Les règles de celui-ci sont établies par le décret 2020-1310 du 29 octobre.

- ➔ Il s'applique à nos activités fédérales dans les termes suivants :
 - ♦ La pratique du vélo comme activité physique sur la voie publique peut se faire uniquement dans un rayon de 1 km autour de son domicile durant une heure. Vous devez être muni de l'attestation dérogatoire de déplacement;
 - ♦ Elle doit se faire de façon individuelle et non en groupe constitué;
 - ♦ Les clubs sont considérés comme des établissements d'APS (1), par conséquent, ils ne peuvent pas se réunir pour pratiquer ensemble au sein d'un groupe;
- (1) APS : Activités Physiques ou Sportives
 - ♦
- ➔ Pour les personnes en situation de handicap, les mêmes règles de pratique (1 km - 1 heure) s'appliquent. Seule la distanciation n'est pas obligatoire dès lors où le handicap impose la présence d'une tierce personne (le tandem). L'attestation de déplacement dérogatoire est obligatoire.
- ➔ L'usage du vélo à des fins de mobilité dans le quotidien est autorisé. Il peut être utilisé uniquement pour les déplacements à effecteur dans le cadre dérogatoire, muni de l'attestation. Cependant, détourner un motif dérogatoire pour exercer une sortie à vélo pourrait amener une verbalisation.
- ➔ Les formations fédérales de bénévoles en présentiel sont suspendues.
- ➔ Les réunions de clubs, CODEP, COREG ainsi que les assemblées générales des structures ne peuvent pas se tenir en présentiel. Elles pourront être organisées à distance par visioconférence. Les votes peuvent être électroniques ou par correspondance.

Le Ventoux à VAE

En dépit de la covid 19, on a finalement pu rouler. Certains même en dehors du département. Après Bernard et Michèle dans les Alpes et Urbain dans la Drôme, c'est au tour de Francis et Maurice de nous raconter leur sortie hors 66. Et quand on sera déconfiné, à qui le tour ?



De nombreux membres du club ont taquiné le Ventoux avec succès, et même plusieurs fois. Certains l'ont même gravi par les trois côtés le même jour ! Nous, sportifs modestes, en rêvions. Cette fois c'est décidé, nous le ferons le mercredi 30 septembre, avec une fenêtre météo excellente.

Et le 30 au matin nous sommes à Bédouin. Maurice avec son VAE KTM, en forme puisqu'il roule avec Georges et Jacques. Francis loue sur place un Pinarello Nytro, équipé également d'un moteur fazua.

Il est 9h15, nous partons. Les premiers kilomètres sont plaisants, puis nous rentrons dans la forêt. Temps parfait, tout va bien, sauf que la route s'élève de plus en plus, sur un revêtement en parfait état. Les services de l'équipement ont installé une poubelle tous les deux kilomètres. Maurice est sur son niveau 1 d'assistance, le plus faible et il le gardera d'ailleurs jusqu'au sommet. Francis est déjà sur le niveau 2 et quand la pente s'élève à 11%, il passe sur le ni-

veau 3, le dernier, et il ne le quittera plus. Cette montée est une véritable autoroute à cyclistes. Quelques femmes, beaucoup d'hommes, jeunes ou plus âgés, grands ou petits, mais tous aussi fluets que Romain Bardet. De beaux vélos de toutes marques, avec pas mal de Lapierre et Trek. La grande majorité des cyclistes monte en musculaire mais il y aussi des VAE. C'est quand même dur et nous arrivons enfin au chalet Reynard. Ouf, une pause.

La deuxième partie est dit-on plus facile. C'est sans doute vrai pour Maurice qui pédale allègrement, discute même avec un ancien de l'ACC rencontré sur la montée, et termine le dernier kilomètre en trombe pour se défoncer. Francis est à la peine, cinq minutes de repos avant d'arriver, et le dernier kilomètre est avalé. C'est fait. Nous avons franchi le sommet l'un après l'autre, avec un large sourire, contents et même fiers. Le maillot du club étincelle sous le soleil. D'importants travaux nous obligent à prendre la photo sous le panneau déplacé à cet effet. Nous ne sommes pas pressés mais il faut bien repartir. Une descente rapide et frisquette avec un arrêt et une pensée pour Tom Simpson. Une autre tentative prochainement ?

Peut-être à Pentecôte 2021, nous verrons bien. Francis et Maurice.

Les Catalans sont sympas

Un certain matin entre Bages et St.Jean Lasseille, Michel MPX a explosé son dérailleur. Pendant que René essayait de réparer l'incident en réduisant la chaîne, un groupe de cyclistes est passé, demandant si l'on avait besoin d'aide. Pensant que notre « réparateur » allait s'en sortir, on répond par la négative. Une voiture passe à son tour, même scénario. Mais malgré les efforts de René, impossible de repartir. Un deuxième automobiliste s'est alors arrêté et a gentiment proposé de ramener notre MPX à Canet. Pendant le voyage ce dernier a appris que son sauveur, ancien para, est aujourd'hui artisan plombier. Pour son geste si sympathique, il n'a rien voulu accepter, même pas une bière !

Il a juste laissé sa carte : Raphael Aubry Plombier Chauffagiste (Dépannage\Neuf\Rénovation) 07 51 68 77 48. Si vous avez besoin d'un plombier n'hésitez à l'appeler. Il travaille beaucoup sur la côte.

On revient au VTT

On l'a dit et redit, quand il y a du vent, rouler à VTT plutôt qu'à vélo, c'est plus prudent. Et on y prend plus de plaisir ! Ce mardi-là, c'était le marin qui soufflait à plus de 80 et pourtant 15 cyclistes l'avaient bravé. Parallèlement, 7 vététistes s'étaient donné rendez-vous et ne l'ont pas regretté. D'abord, le départ était une demi-heure plus tard, car à VTT, on fait moins de km, ce qui a permis à un lève-tard de rejoindre le groupe. Ensuite, tout le monde s'est régalé. Parmi les 7 non pas mercenaires ni samouraïs, mais tout simplement bons copains, on notait un presque néophyte en la personne de Michel dit MPX. Depuis qu'il a un vrai VTT et non plus un « traîne misère », il a en effet pris goût à la chose et a même pris la tête du groupe dans la première moitié du parcours. Comme souvent, on est allé en Salanque où on peut se protéger du vent et faire des parcours modifiables à l'infini. Une quarantaine de km a été effectuée dans la bonne humeur où chacun a pris plaisir. Sans oublier que l'aventure s'est terminée chez Edouard autour d'une bonne bière. Alors, à l'avenir, quand une rando VTT de la matinée sera programmée, n'hésitez pas, venez ! Ce sera toujours sur un parcours facile adapté au plus faible. Il n'est jamais trop tard pour commencer, n'est-ce pas Michel ?

Le COREG recherche des candidats

De la part du COREG Occitanie :

Le comité régional de cyclotourisme (COREG) 2020 étant une année électorale, tous les postes sont à renouveler au sein du Comité Directeur de notre Comité Régional d'Occitanie (16 membres du comité directeur). C'est pour nous une nécessité de tous les combler car nous avons l'ambition de poursuivre le développement de notre belle région.

Pour donner une information complète, sachez que le Comité Directeur du CoReg se réunit 4 fois dans l'année. En 2020, certaines réunions ont eu lieu en audio ou visio conférence. Les réunions se déroulent le samedi (de temps en temps le vendredi après-midi précédent le samedi), elles ont lieu, en général, sur une zone située entre Toulouse et Béziers, pour tenir compte de la taille de notre région. Chaque commission se réunit au moins une fois par an. Ces règles peuvent bien-sûr être modifiées, d'un commun accord, par la nouvelle équipe.

La Fête du vélo

Parmi nos 12000 licenciés et nos 2000 dirigeants et dirigeantes bénévoles, il y a sûrement les 16 personnes qu'on recherche.

Je remercie par avance tous ceux et celles qui postuleront, sachant par ailleurs, qu'il faut être licencié depuis au moins un an, et qu'on ne peut pas être plus de deux au Comité Directeur du Co-Reg, du même club.

Pour ceux qui seraient tentés, n'hésitez pas à me contacter occitanie-presidence@ffvelo.fr, ou Jacques Clamouse occitani-webmaster@ffvelo.fr ou

Jean-Jacques Cassou occitanie-secretaire@ffvelo.fr

Pour candidater, vous devrez remplir l'imprimé d'appel à candidature pour le **10 novembre 2020**, au plus tard.

Cette année, compte-tenu des restrictions sanitaires, l'assemblée générale pourrait être perturbée. Certains d'entre nous, y compris des candidats, pourraient être empêchés. Aussi, le Comité Directeur actuel propose à tous les futurs candidats d'enregistrer une courte vidéo (maximum : 3 minutes) afin de mieux se présenter et exposer leur programme et leur vision.

Depuis 23 ans, la Fête du vélo est un rendez-vous très attendu. La Fédération porte cet événement depuis plusieurs années, pour faire découvrir l'usage du vélo au plus grand nombre. Les clubs sont en première ligne avec pas moins de 500 organisations sur l'ensemble du territoire l'an passé.

Dans le cadre du Plan vélo, l'État a proposé à tous les acteurs du vélo de se réunir pour porter ce moment fort de découverte dès 2021. La Fédération s'inscrit évidemment dans cette démarche.

Ainsi, la *Fête du vélo* rejoint *Mai à vélo* : un mois pour découvrir le vélo, sous toutes ses formes, le reste de l'année pour l'adopter et l'utiliser !

C'est dans ce cadre que le club organisera comme chaque année la rando cyclotines ; ce devrait être en principe le dimanche 16 mai ...si la covid 19 le veut bien !!!

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Séjour VTT dans les Alpes de Haute Provence : ambiance très sauvage.
- Vallée et gorges de l'Aveyron : *on y est passé depuis chez Louis*
- L'Ecosse à vélo : romantique à souhait.
- Géorgie et Arménie : montagneux à souhait et passé éclatant.
- Trouver le juste équilibre en termes de nutrition et entraînement. Le maître-mot : savoir doser !

« le Cycle » :

- Dix vélos à moins de 3000€
- Le marché du vélo en pleine évolution suite au déconfinement
- Le montage des pneus : on croit tout savoir, mais voici quelques astuces
- Parcours dans le Tarn : des routes variées que l'on connaît un peu, merci Louis
- Col dur : le col des Planches en Suisse depuis Martigny : très exigeant
- les kits nettoyants ... bio
- le sucre, carburant n° 1

Nos peines

Michel Perrin a eu la douleur de perdre son épouse Manuela.
Les mères d' Eliette Gonzalvez et de Nicole Casenove sont décédées.
Nous leur présentons, ainsi qu'à leur famille, nos plus sincères condoléances.

Mortalité des cyclistes : un inquiétant phénomène

D'après l'Indèp' du 21 octobre

C'est le phénomène le plus préoccupant sur les routes françaises. Alors que la mortalité sur route recule globalement, celle des cyclistes décolle. En effet, 37 personnes ont été tuées à vélo en septembre 2020 soit 15 de plus qu'au même mois 2019. Ce serait dû en partie à une hausse significative de la pratique cycliste depuis la fin du confinement. Une pratique largement encouragée par les pouvoirs publics. *NDLR : moralité, plus que jamais soyons prudents en commençant par observer le code de la route...ce que l'on ne fait pas toujours !*

Décisions du conseil d'administration

- ▶ Le repas dansant qui devait avoir lieu aux Voiles Rouges le 22 janvier 2021 est annulé.
- ▶ La randonnée cyclotines devrait avoir lieu le dimanche 16 mai
- ▶ L'étape du Tour de France Céret-Andorre étant programmée le dimanche 11 juillet, la randonnée Manu Mayen sera organisée le samedi 10 juillet

Bravo Jean Pierre

Jean-Pierre s'était déjà investi dans la lutte contre la covid 19. Le voici à nouveau bénévole, dans le Sud Est, cette fois-ci, suite aux inondations.

« Bonjour à tous ! Engagé dans une mission humanitaire avec la croix-rouge française, je viens vous raconter l'expérience très enrichissante que je viens de vivre. Héliportés lundi depuis l'aéroport de Nice, nous atterrissons sur le petit village de Tende dans la vallée de la Roya. Une première mission logistique avec déchargement des hélicoptères "Caïmans" de l'armée de denrées alimentaires. Notre deuxième mission consistait à se rapprocher de la population pour définir les besoins humains et matériels. On sentait à travers nos échanges, que notre présence leurs apportait un soutien moral bénéfique. Une mission qui restera à jamais gravée dans ma mémoire ! Amicalement »
Jean Pierre Pulis.





Séjour ACC à Peniscola

du LUN 27 septembre au DIM 3 Octobre 2021

Hôtel 4**** Normes locales

Participants	Prix/personne
30 à 39	660€
40	610€
41 et plus	600€

Transport en bus

*Séjour encadré par
Edouard Escribano*

Le prix comprend :

- le transport en autocar grand tourisme avec remorque pour les vélos
- l'hébergement en hôtel 4**** normes locales, chambre à 2 personnes
- l'accès au local à vélo de l'hôtel
- le pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 7
- un cocktail de bienvenue
- l'apéritif les autres soirs
- les boissons aux repas (1/4 de vin et eau)
- 1 café ou 1 boisson chaude au déjeuner
- les services d'un accompagnateur local au départ de l'hôtel les après-midi des jours 2 à 6
- les excursions, visites et entrées mentionnées selon programme
- les soirées dansantes à l'hôtel
- les garanties Assistance-Rapatriement et Annulation/Bagages
- la garantie extension Epidémie
- les pourboires

Acompte de **200€/personne** par chèque à l'ordre de l'AC Canet
à verser au plus tard le **15 décembre 2020**

Votre programme

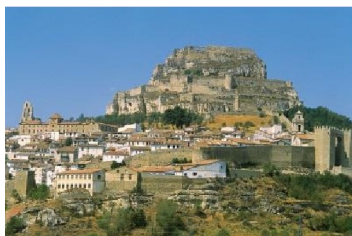


JOUR 1 : CANET EN ROUSSILLON – PENISCOLA

Départ en direction de l'Espagne. Petit-déjeuner et déjeuner en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi à Peñíscola. Installation à l'hôtel pour 6 nuits. Cocktail de bienvenue. Dîner, soirée animée et logement.

JOUR 2 : PENISCOLA

Petit-déjeuner. Matinée libre. Déjeuner à l'hôtel. Visite guidée du centre historique de Peñíscola, situé sur un imposant rocher de 64 mètres de haut jaillissant de la mer bleu azur : le port de pêche, les ruelles et le château-forteresse du Pape Luna (entrée incluse). Départ en direction des montagnes semi-arides du Maestrazgo. Dîner, soirée dansante et logement.



JOUR 3 : MORELLA

Petit-déjeuner. Matinée libre. Déjeuner à l'hôtel. Visite guidée de Morella, ancienne ville fortifiée dont les murailles ont abrité de nombreux personnages historiques tels que le Cid. Retour à l'hôtel. Dîner, soirée dansante et nuit.

JOUR 4 : CASTELLON

Petit-déjeuner. Matinée libre. Déjeuner à l'hôtel. Visite panoramique guidée de la ville de Castellon, chef-lieu de la Province : la Place de l'Hôtel de Ville, la tour El Fadri, le Port, le Musée des Beaux-Arts, la Cathédrale, etc. Retour à l'hôtel. Dîner, soirée dansante et nuit.



JOUR 5 : DESERT DE LAS PALMAS

Petit-déjeuner. Matinée libre. Déjeuner à l'hôtel. Départ Excursion au désert de Las Palmas, région aride aux plantes particulières avec lesquelles depuis des siècles les moines carmélites font des liqueurs. Visite de l'église des Carmélites. Retour à l'hôtel. Dîner, soirée dansante et nuit.

JOUR 6 : LA ROUTE DES OLIVIERS MILLENAIRES

Petit-déjeuner. Matinée libre. Déjeuner à l'hôtel. Départ pour une excursion guidée à San Mateo et aux Oliviers Millénaires. Visite d'un moulin à huile et ses églises, ses ruelles ainsi que ses oliviers centenaires



JOUR 7 : PENISCOLA – RETOUR A CANET

Petit-déjeuner. Départ en direction de la France. Déjeuner. Arrêt à La Jonquera pour les achats. Continuation vers votre ville. Dîner en cours de route. Arrivée à Canet en Roussillon dans la soirée.

L'ordre des visites pourra être inversé

Transport en bus pour Péniscola

Pour répondre à la demande d'un certain nombre de licenciés et bienfaiteurs qui regrettaient que des séjours en bus ne soient plus proposés, l'Amicale a demandé à Ciel Bleu Voyages de mettre sur pied un séjour à Péniscola (Espagne) en septembre-octobre 2021.

Ce séjour, dont le détail figure en pages 6 et 7 de ce RTT, est prévu du lundi 27 septembre au dimanche 3 octobre 2021, soit 7 jours / 6 nuits.

Le transport s'effectuera en autocar grand tourisme avec remorque pour les vélos; des visites seront proposées chaque après-midi.

Le coût du séjour tout compris est de 660€/personne (+ 108€ si chambre individuelle).

Si vous souhaitez y participer, envoyez un mail ou un SMS à Bruno et remettez votre chèque d'acompte établi à l'ordre de l'AC Canet au plus tard le 15 décembre.

Attention : le séjour ne pourra avoir lieu que s'il y a **au moins 30 participants** (16 inscrits au moment de la rédaction du RTT)

Des nouvelles de Kieran

« Bonjour tout le monde à Canet

Ces derniers mois, j'ai pu rouler mais pour la plupart, j'ai roulé seul. Sur mon portable, j'ai une appli qui m'offre des défis virtuels...alors, j'ai fait le Camino (*St Jacques de Compostelle*) mais en Irlande. Le défi c'était de rouler 40km par jour, sept jours par semaine, courir 6km par jour (un marathon par semaine) et nager 7 km par semaine ; On reçoit une carte postale quand on « arrive » à Pampelone, Burgos, etc. C'est fini. J'ai le maillot ! J'ai visité Paris, New York, San Francisco...mais en Irlande. Maintenant, je découvre Nova Scotia mais...cette fois avec le temps d'hiver, je roule à l'intérieur sur un turbo qui est connecté à un poste de télévision. Ça marche !

Mais la France me manque. Le matin, j'ai un croissant et un p'tit café, j'ai un Orangina de temps en temps, je lis l'Indép', j'écoute France Bleu Roussillon mais ce n'est pas la même chose.

Ryanair a presque fermé notre airport de Cork. On est conseillé par le gouvernement de ne pas voyager. Si on voyage, on n'a pas d'assurance. Brid n'ose pas voyager et moi je n'ose pas aller sans elle. Je crois qu'on va devoir vendre. J'ai parlé à une dame qui nous dit qu'on va beaucoup perdre mais à quoi bon avoir un appartement si on ne peut pas s'en servir ?

J'ai presque fini un livre – sur mon ancien lycée. Mais à vrai dire, pour nous ici la lumière qu'on voit au bout du tunnel, c'est un train qui arrive à toute vitesse. »

LES SORTIES QUI ÉTAIENT PRÉVUES

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
8/11	08h30	Opoul, Pas de l'Echelle	
12/11	08h30	Sortie journée Corbières	
15/11	08h30	Millas	
22/11	08h30	Laroque, Château Valmy, Port-Vendres	
29/11	08h30	Montesquieu, Laroque, Palau-del-Vidre	

Bon confinement!