

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

L'Amicale toujours en « stand-by »	1
Une rando d'un kilomètre, on sait faire !	2
Covid19 : pratique du cyclotourisme sur route et à VTT (actualisé au 1 décembre)	2
Licences 2021 - les documents que vous allez recevoir - les préconisations - le soutien proposé par le club - les documents à fournir - à propos du questionnaire de santé - à propos du test d'effort - la visite médicale au centre « Sport Santé »	2-4
Que faire en cas d'accident ?	4
Le téléthon oui, mais aucune manifestation à Canet	5
Péniscola : le compte n'y est pas !	5
Commande de maillots TACTIC	5
Du côté des magazines	6
Les manifestations du mois de janvier annulées	6
Les sorties qui étaient prévues	6

L'Amicale toujours en « stand-by »

Le 2^{ème} stand-by de notre amicale au cours de cette année, commencé le 30 octobre, est toujours d'actualité; certes, depuis le 28 novembre, une fois par jour, attestation de déplacement en poche, nous pouvons rouler pendant 3 heures dans un rayon de 20km; mais la pratique doit rester individuelle et, en cas de rassemblement ou de regroupement dans l'espace public (chemins et routes) le nombre de personnes ne peut être supérieur à 6 et la distanciation physique de 2 mètres entre les personnes doit être respectée, en dehors du dépassement d'un pratiquant.

Le 15 décembre, si les conditions sanitaires le permettent, il devrait être mis fin au confinement : l'attestation de déplacement sera alors supprimée et les déplacements ne seront plus limités; mais les rassemblements sur la voie publique seront toujours interdits et il est fort probable qu'à cette date, et sans doute jusqu'au 20 janvier 2021, le club restera fermé.

Bien sûr, j'espère me tromper et, comme vous, je n'ai qu'une hâte : retrouver les copains, même masqués, au départ de nos sorties hebdomadaires et lors des « debriefings » dominicaux animés par Daniel.

Malheureusement, comme cela n'est pas encore à l'ordre du jour, il nous faut, pour garder le moral, ne retenir que le positif et regarder « le verre à moitié plein » : nous pouvons effectuer intégralement les parcours que Michel nous propose à cette période de l'année et nous pouvons rouler pratiquement aussi longtemps que d'ordinaire au mois de décembre où les départs se font à 9 heures !

Bonnes fêtes de fin d'année à toutes et tous et restez prudents !

Bruno

Une rando d'un kilomètre, on sait faire !

On croyait passer au travers, on espérait bien y échapper, mais il était bien là ce vendredi 30 au pas de notre porte. Qui ? Mais ...le deuxième confinement ! La veille, quand le verdict est tombé, on en a profité pour faire une dernière rando digne de ce nom autour de Perpignan. On a goûté comme il se convenait chacun de ses 78km, sur un itinéraire archiconnu, mais ça ne faisait rien, on roulait en toute liberté, c'était le principal. Que faire alors à partir de ce vendredi maudit ? Faire du vélo d'appartement comme lors du premier épisode ? Tous les deux Michèle, nous n'avions en effet pas osé faire de vélo dans le kilomètre imposé de peur d'avoir un accident et d'encombrer les urgences. Mais, à la réflexion, si on roule doucement, surtout à VTT, le risque est quand même minime. Et il faisait beau, alors...cette fois-ci, on a fait du VTT. Chaque jour, après avoir bien mesuré jusqu'où le fameux kilomètre autorisé pouvait nous mener pendant la non moins fameuse heure tolérée, on a arpenté les rues de Canet Sud dans tous les sens. A force de zigzaguer, on a trouvé un circuit de 7km sans danger que l'on a fait deux fois par séance, en utilisant le bord de mer et en découvrant même deux sentiers de 500m, si si ça existe à Canet plage ! Evidemment, c'était plat, trop plat. Surtout pour des chasseurs de cols ! Mais en fin de baladoir, pour rejoindre la piste face au Marestang, dans une épingle à cheveux, il y a une mini côte qui fait bien 1 mètre de dénivelée, alors on l'a baptisée « col du Marestang » pour se faire plaisir. Et puis, quand on roule à l'extérieur, on rencontre des copains. Il y a ceux qui roulent et il y a ceux qui marchent. Bien sûr, on ne s'arrête qu'un minimum. Il ne faut surtout pas perdre de temps : chaque minute d'arrêt en plus est une minute de roulage en moins. Du coup, on se faisait le plus souvent un simple signe de la main, mais on était content, on voyait du monde ! Avec cette formule à VTT, on a donc fait du sport et on a gardé le contact avec les copains. Avouez qu'il y a pire ! Et le 28 de ce mois, on pourra faire 3 heures de vélo à 20km de chez soi, soit une soixantaine de km. Habituellement, en hiver on n'en fait pas beaucoup plus. Alors, elle est pas belle, la vie ? Vivement la fin complète du confinement quand même !

Bernard

Covid19 : Pratique du cyclotourisme sur route et à VTT

(actualisé au 1 décembre 2020 - source FFCT)

1. APPLICATION DES GESTES BARRIERES

- o Se laver les mains régulièrement ou friction de gel hydro-alcoolique ;
- o Se couvrir le nez et la bouche en toussant ou éternuant ;
- o Eviter de se toucher le visage (nez, bouche, yeux) ;
- o Respecter la distanciation physique d'au moins un mètre entre deux personnes ;
- o Obligation de porter un masque dès lors que les règles de distanciation ne sont pas applicables.

2. COMPORTEMENT DU PRATIQUANT

- o La pratique individuelle (*en dehors de toute sortie organisée dans le cadre du club*) est autorisée ;
- o La pratique du tandem valide doit se limiter aux membres d'un même foyer, sauf pour les PSH ;
- o En cas de rassemblement ou de regroupement dans l'espace public (chemins et routes) **le nombre de personnes ne peut être supérieur à 6** et la distanciation physique de 2 mètres entre les personnes doit être respectée, en dehors du dépassement d'un pratiquant ;
- o Elle doit se faire dans un rayon de 20km et pour une durée de 3 heures une fois par jour
- o Le pratiquant doit être muni d'une attestation de déplacement, avec le motif « activité physique »
- o Le port du masque n'est pas obligatoire durant la pratique du vélo ;
- o Le port du masque est obligatoire lors des arrêts autres que ceux imposés par le code de la route ;
- o Le pratiquant doit disposer de matériel personnel (vélo et casque) ;
- o En cas de prêt ou de location de matériel (vélo et casque) par une structure ou autre, celui-ci doit

- être désinfecté avec un produit respectant la norme NF14476 lors de la remise de celui-ci ;
- o Tout matériel et autres équipements utiles à la pratique (outillage, carte, GPS etc...) doivent avoir un usage par son seul propriétaire ;
- o Il est fortement conseillé d'utiliser l'application « TousAntiCovid », afin d'identifier rapidement les potentiels cas contacts ;
- o Avoir un masque et un mini flacon de gel hydroalcoolique avec soi en cas de besoin

3. LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap sont soumises aux règles ci-dessous. Les conditions de pratique ou la nature du handicap peuvent faire qu'une tierce personne (pilote ou aide) doit être présente.

- o La PSH doit être en possession de l'attestation de déplacement et de la carte handicap délivrée par la maison départementale du handicap. Il devra cocher le motif « personne en situation de handicap »
- o Le guide ou l'aide devra avoir son attestation de déplacement, le motif sera le même « situation de handicap »

Licences 2021

Les documents que vous allez-vous recevoir par mail ou courrier vers le 20 décembre

- l'imprimé « Licence 2021 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la Notice d'information Axa - Saison 2021
- le Questionnaire de santé « QS-Sport » (**à ne remplir que si** vous n'avez pas besoin de fournir un Certificat Médical de Non Contre Indication (CMNCI))
- la Demande de renouvellement de licence saison 2021

Les préconisations

- Choisir la formule **VÉLO RANDO** ou, pour celles et ceux qui souhaitent participer à des cyclosporatives, la formule **VÉLO SPORT**

- Opter pour l'assurance « Petit Braquet » ou « Grand Braquet » (pas « Mini Braquet »)

***Attention** : la formule « Petit Braquet » ne couvre ni les équipements vestimentaires, ni le GPS, ni les dommages au vélo*

- Prendre RDV sans tarder avec votre médecin ou au centre « Sport Santé » si vous devez fournir un Certificat Médical de Non Contre Indication (CMNCI)

- Renouveler votre licence avant le 15 février 2021**

Attention : les personnes dont le renouvellement de licence et le certificat médical (pour ceux qui doivent le fournir) **n'auraient pas été enregistrés dans la base de données FFCT** le 28 février 2021 au plus tard ne seraient plus assurées à partir du 1 mars et ne pourraient donc plus, de ce fait, rouler avec le club.

Le soutien proposé par le club

L'enregistrement de votre licence dans la base de données FFCT nécessite :

- que toutes les pièces demandées soient fournies dans les délais impartis
- que les différents documents soient complètement et correctement remplis
- qu'ils soient datés et signés

Si toutes ces conditions sont remplies, le travail de Jean-Louis et de Jacqueline, nos spécialistes es-licences, en sera grandement facilité.

Conscient que certains d'entre vous souhaiteraient une aide pour le remplissage des différents formulaires, une permanence sera assurée en janvier et février si les conditions sanitaires le permettent. Les jours et heures de ces permanences seront communiqués en temps utile.

Les documents à fournir à l'appui de votre demande de licence

- l'imprimé « Licence 2021 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la « Déclaration du licencié - Saison 2021 » (pavé à détacher du document « Résumé de la Notice d'information Axa – Saison 2021 »)
- un chèque du montant de la formule choisie, augmenté éventuellement du coût de l'abonnement à la revue « Cyclotourisme », établi à l'ordre de l'AC Canet
- un certificat médical (CMNCI) **s'il est prévu que vous en fournissiez un cette année** (liste affichée au club et cyclos concernés avisés individuellement) ou si vous optez pour la licence « Vélo-Sport »
- le document « Attestation - Saison 2021 » figurant dans la « demande de renouvellement de licence saison 2021 en formule « Vélo-Rando » si vous ne produisez pas de certificat médical
- le cas échéant, les informations relatives au test d'effort

A propos du questionnaire de santé « QS – Sport »

- 1 - l'adhérent assume seul les réponses au questionnaire de santé, protégé par le secret médical
- 2 - le questionnaire de santé est à conserver par l'adhérent, et **en aucun cas par le club**
- 3 - l'adhérent peut à tout moment produire un CMNCI qui, dès réception, est enregistré dans la base de données FFCT.

A propos du test à l'effort

Le test à l'effort n'est pas obligatoire, mais il permet de bénéficier de meilleures garanties en cas de décès par ACV/AVC. **Pour être valable**, il doit avoir été réalisé avant l'accident et au plus tard dans les 2 ans qui précèdent la délivrance de la licence de l'année en cours.

Important : « Vous avez bien entendu la possibilité de faire un test à l'effort après la prise de licence et si il est effectué avant le décès par AVC/AVSC, la garantie sera acquise au montant plafond spécifié sur la notice d'information. » (mail Cabinet Gomis-Garrigues du 27/11/2017) Le résultat du test à l'effort est à conserver par le licencié mais il est souhaitable que le club en ait connaissance.

La visite médicale au centre « Sport Santé »

Le centre « sport santé » situé à la maison des sports, rue Dugay Trouin (suivre le fléchage maison des sports à partir de la caserne CRS avenue Joffre) propose une visite médicale gratuite qui se déroule de la façon suivante : on est reçu par un médecin spécialiste du sport qui étudie nos antécédents médicaux. Prise de tension, examen des articulations, test Ruffier-Dixon (30 flexions...pour ceux qui n'ont pas mal aux genoux !) qui permet d'avoir une approche de notre capacité de récupération et surtout électrocardiogramme avec commentaires si besoin. Conseils éventuels sur la diététique et réponse à toute question ayant trait à la pratique de notre sport. Le test d'effort n'est donc pas pratiqué, car celui-ci doit l'être exclusivement en milieu hospitalier pour des raisons de sécurité. Le médecin fournit éventuellement une ordonnance pour le faire à Médipole ou à la clinique Saint Pierre.

Consultation sur rendez-vous, donc pas d'attente. Tel du secrétariat : 04 68 57 40 50

Que faire en cas d'accident ?

- 1 – le déclarer sur le site du club, rubrique « Sécurité » « Déclaration d'accident »
- 2 – avant de commencer toute procédure, consulter Jean-Patrice Gaudry, assureur aujourd'hui à la retraite et membre du conseil d'administration qui se propose, avec beaucoup de gentillesse et de compétence, de gérer nos dossiers d'accident. Grâce à sa connaissance du milieu et à ses conseils, les remboursements sont optimisés. En retour, il serait opportun et normal de lui rendre compte des suites données à vos déclarations d'accident, ce qui, malheureusement, n'est pas toujours le cas.

Le téléthon oui mais aucune manifestation à Canet

Le téléthon aura bien lieu comme prévu les 4 et 5 décembre mais les manifestations prévues à Canet ne pourront avoir lieu.

Si vous souhaitez faire un don, renvoyez votre chèque et le document ci-dessous, sous enveloppe non affranchie, à l'adresse suivante :

AFM Téléthon - Opération Amis

Libre réponse 12936

16919 Angoulême Cedex 9

DÉCEMBRE 2020

NUMÉRO 189

AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE

RENDEZ-VOUS LES 4 ET 5 DÉCEMBRE SUR france•tv Telethon2020

BON DE SOUTIEN À COMPLÉTER PAR UN PROCHE

→ **Moi aussi, je participe au TÉLÉTHON 2020**

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : [] [] [] [] [] Ville : _____

→ Je fais un don de [] [] [] [] € par chèque à l'ordre de l'AFM-Téléthon.

Pas besoin de timbre ! Je renvoie mon don sous enveloppe sans l'affranchir à :

AFM-Téléthon - Opération Amis
Libre réponse 12936
16919 Angoulême Cedex 9

Vos coordonnées nous sont indispensables pour vous adresser votre reçu fiscal, vous tenir informée de nos actions et celles de nos établissements de recherche, faire appel à votre générosité et mener des études spécifiques. Vos informations ne seront en aucun cas échangées avec d'autres associations caritatives ou sociétés commerciales, elles seront éventuellement utilisées par l'AFM-Téléthon, ses établissements de recherche, et ses éventuels sous-traitants pendant 10 ans et jusqu'à 50 ans pour des événements exceptionnels. Pour la bonne administration de vos dons, vos informations peuvent faire l'objet d'un transfert hors UE pour certains traitements (pour plus d'informations, consulter notre « Politique de protection des données » sur www.afm.telethon.fr). Vous disposez d'un droit d'accès, de suppression, de rectification, de limitation, d'opposition et de portabilité des données en contactant le service donateurs par email : relationsdonateurs@afm-telethon.fr ou par téléphone au 0 825 07 90 95 (Service 0,15 € TTC/min + prix appel).

Si vous êtes imposable, profitez de votre avantage fiscal : 66% de votre don est déductible de vos impôts dans la limite de 20% de votre revenu imposable. **Votre don doit être effectué avant le 31 décembre 2020** afin de le déduire de votre déclaration de revenu 2021.

Vous bénéficiez d'une déduction fiscale sur vos dons



Péniscola : le compte n'y est pas !

Alors que l'organisation d'un séjour en bus semblait correspondre à une demande d'un certain nombre d'amicalistes (licenciés et bienfaiteurs), vous n'êtes actuellement que 20 à vous être inscrits au séjour proposé à Péniscola du 27 septembre au 3 octobre 2021.

Or, alors que la date limite d'inscription, fixée au 15 décembre, approche, le nombre minimum de participants requis pour que le séjour puisse avoir lieu, qui est de 30, est loin d'être atteint.

Si vous êtes intéressé(e), manifestez vous auprès de Bruno sans tarder !

Commande de maillots TACTIC

Si vous avez besoin de vêtements en prévision de la prochaine saison (maillot manches courtes, cuissard à bretelles, coupe-vent ...), il faut les commander le dimanche 27 décembre dernier délai, sans quoi il vous faudra patienter 6 mois qu'une nouvelle commande soit lancée !

Seuls 3 cyclos se sont à ce jour manifestés auprès de Fernand ...

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- La véloroute Vallée de la Baïse (V82)
- Voyage Istres – Pic de Montalet – Istres
- Tro Breizh : un tour de Bretagne par les véloroutes et les voies vertes
- Brevet des Provinces Françaises Château-Chinon (Nièvre)
- Randonnée Permanente : le chemin des maquisards de Velay en Forez
- Santé : Sports divers pour l'hiver
- Sécurité : les ralentisseurs de vitesse
- Vie fédérale : le site veloefrance.fr
- Vie fédérale : Vos licences 2021

« Le Cycle » :

- TDF 2021 : retour au classicisme. Décorticage de l'épreuve reine
- Home trainer : comparatif de 7 modèles (*ça peut malheureusement servir !*)
- Les tubless : est-ce le futur ? Rappel de certaines règles de montage et entretien
- Parcours : 4 massifs encadrent Grenoble. Au choix !
- Col dur : Orcières-Merlette. Rappel du duel Ocana-Merckx
- Rappel du code de la route pour les cyclistes
- Le calendrier des cyclosporives
- Comparatif des barres ... on a le choix !

Les manifestations du mois de janvier annulées

Vous le saviez déjà, mais un petit rappel s'impose pour les « têtes en l'air » !

Compte tenu des contraintes sanitaires liées au Covid19, la galette des rois et le traditionnel repas dansant du club ne pourront avoir lieu au mois de janvier comme prévu.

LES SORTIES QUI ÉTAIENT PRÉVUES

Date	Heure	Randonnée/Destination	Organisation/Observations
06/12	09h00	Thuir, Sainte Colombe	
13/12	09h00	Leucate plage	
20/12	09h00	Port-Vendres	
27/12	09h00	Leucate : les huîtres	

Bonne route à tous!