

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

Le pied il faut lever ...

SOMMAIRE

Le pied il faut lever ...	1
... et aux réunions club on peut participer	1
La der de l'année aux Corbières	2
Sant Pere de Rodés à tandem	3
Le vin nouveau quand même	3
RTT : erratum	3
Galette des rois le 7 janvier	3
Vêtements cyclistes	3
Licences 2022 - pourquoi le prix des licences augmente-t-il ? - 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 »	4-5
Que faire en cas d'accident ?	5
L'Assemblée Générale du CoReg Occitanie	5-6
T-shirts et casquettes	6
1929, ça vous parle ?	6
Jean Pierre a fait le marathon de La Rochelle	7
Du côté des magazines	7
Nous fêterons les 50 ans du club le 21 janvier	8
Les sorties du mois	8

La belle saison est maintenant derrière nous. Malgré la covid, on en a bien profité. Et on en profitera encore, mais patience ! En effet, l'automne est arrivé et il faut un peu s'assagir. Chaque année, à cette période de l'année, la même question est posée : faut-il couper, oui ou non ? La réponse est qu'il ne s'agit pas de couper, mais de ralentir, d'être « en équilibre d'oxygène » en d'autres termes, pratiquer l'endurance. Pour ceux qui n'ont pas de cardio, il faut veiller à ne pas s'essouffler, ce qui se vérifie aisément : il faut être capable de bavarder tout en roulant (on a d'ailleurs quelques spécialistes en la matière). En complément, une petite pointe de vitesse au cours de la sortie ne fait pas de mal non plus. En d'autres termes, la revue « le Cycle » préconise : « il ne faut pas couper, ou alors pas plus de 10 jours. Car plus on prend de l'âge, plus c'est dur de revenir. Il faut compter 2 fois plus de temps de reprise que d'arrêt : 1 mois d'arrêt de vélo demande 2 mois d'entraînement pour revenir au niveau initial. Par ailleurs, il est bon à cette période de l'année de se diversifier, de pratiquer également une activité physique différente : natation, randonnée à pied sont les meilleurs compléments. »

En conclusion : pendant cette période hivernale qui commence, levons le pied !

Le 53 X 11, c'est pour plus tard. Même pour les costauds du groupe 1.

... et aux réunions club on peut participer

C'est une des conséquences de la covid, : lors des 3 dernières réunions mensuelles, nous n'étions qu'une petite trentaine de participants.

Sachez pourtant que, si vous possédez le pass sanitaire, que vous respectez les gestes barrières et que vous conservez le masque pendant la réunion, il est tout à fait possible de venir au club pour montrer aux 15 membres du conseil d'administration que vous appréciez leur investissement.

La der de l'année aux Corbières

En dépit des problèmes liés à la covid, ceux qui le voulaient ont pu faire une douzaine de randonnées de la journée au cours de cette année. La dernière inscrite au programme vient de se dérouler dans les Corbières avec un départ inédit depuis Portel, à proximité de Sigean, à seulement 45 minutes de voiture. Dix cyclos s'y étaient donné rendez-vous par un temps frais mais ensoleillé. Tous ont choisi le parcours « court » de 78km quand même pour 600m de dénivelée. Dès le départ, ça monte légèrement et la tram' que l'on prend de face accentue la difficulté. On se console en pensant que l'on refera ce début d'itinéraire au retour dans les conditions inverses. Il fait frais, seulement 8°, mais l'effort et le soleil nous réchauffent. On atteint le site de Lagrasse après avoir suivi une route vallonnée et même franchi un petit col. Comme on n'est pas pressés, on prend le temps – mais oui ! – de faire un détour jusqu'au pied de la fameuse abbaye. On reprend notre route au milieu des vignobles des Corbières aux

teintes automnales avec cette fois-ci le vent dans le dos. Halte piquenique à Ferrals, village que l'on a traversé dans le passé lors des randonnées des vins primeurs. Une murette exposée au soleil s'est prêtée à nos postérieurs pour cette halte, nous donnant sans doute l'attitude typique des petits vieux se réchauffant tout en bavardant. On reprend l'itinéraire aller en appréciant cette fois-ci la tram puisqu'elle est favorable. Dommage elle a baissé. Mais comme en plus on descend, ce n'est que du bonheur. Et c'est l'arrivée aux voitures. Les 9 participants (André nous avait quitté en cours de route suite à un mal de genou) ne prennent pas la bière traditionnelle, il ne faisait pas assez soif ! Mais tous étaient ravis de cette dernière randonnée effectuée à un rythme de plus en plus raisonnable au fil des kilomètres. On est en novembre, faut pas forcer ! De ce fait, elle était accessible au groupe 3 qui comptait deux représentants et aux VAE. Pensez-y à l'avenir. C'est quand même plus sympa de rouler en dehors des sentiers battus !



Sant Pere de Rodes à tandem

Sant Pere de Rodes, en Catalogne, c'est une montée magnifique avec un beau point de vue à l'arrivée. Mais c'est surtout une randonnée sévère. Elle fait en effet 10 km pour 500m de dénivellée. Le club la connaît bien maintenant, on l'a faite à plusieurs reprises. Mais la faire à tandem ajoute une difficulté supplémentaire. C'est ce défi que se sont lancés Edouard et Nicole et ils l'ont réussi. Bravo à eux deux. Et ils en feront d'autres !



Le vin nouveau quand même

Cette année, nous n'avons pas fêté le Côte du Roussillon Primeur le 3^{ème} jeudi d'octobre comme le veut la tradition craignant que les mesures anticovid nuisent à la convivialité de cet évènement. Mais à la réflexion, c'eût été possible. C'est pourquoi le CA a procédé à un rattrapage en fêtant ...le Beaujolais Nouveau ! Non pas le fameux 3^{ème} jeudi de novembre, car jour de la rando dans les Corbières, mais le lendemain. Ce vendredi-là, nous étions ainsi une petite cinquantaine à honorer la dive bouteille accompagnée de son buffet dans la bonne humeur et la joie de se retrouver entre amis en dépit des contraintes sanitaires. On aime le vélo, bien sûr, mais on sait aussi profiter d'autres bons moments...sans vélo. Rendez-vous à la galette le mois prochain.

RTT : Erratum

Dans le précédent RTT, vous avez pu voir – pour ceux qui le lisent ! – qu'une liste, qui se voulait exhaustive, mentionnait les noms des différents rédacteurs qui avaient contribué à la réalisation du RTT depuis sa création. Toujours risqué de faire une telle liste, on oublie forcément quelqu'un. Et ça n'a pas loupé ! On a oublié Jacqueline Sellem. Du coup, elle passera moins inaperçue puisque ce numéro la met en exergue ! Merci Jacqueline pour tes deux articles. Au fait, on a peut-être oublié d'autres personnes ? Faites le savoir, pour que dans le RTT ...N°300, tous les rédacteurs soient bien mentionnés !

Galette des rois le 7 janvier

On continue à reprendre les bonnes habitudes (si la covid le veut bien) et c'est pourquoi nous nous donnons rendez-vous au siège pour fêter la nouvelle année et les rois le vendredi 7 janvier à 19h00 à l'issue de la réunion mensuelle. Les galettes sont offertes par le club – donc par nous ! Venez nombreux. Pass sanitaire exigé comme vous le savez.

Avec la covid, les dernières réunions mensuelles n'ont attiré qu'une trentaine de participants contre soixante habituellement .

Aussi, afin de prévoir un nombre de galettes et de bouteilles de cidre en adéquation avec le nombre de participants, merci de bien vouloir vous inscrire sur la fiche au club ou par mail ou SMS auprès de Bruno.

Vêtements cyclistes

La livraison de la commande passée auprès de Tactic en octobre est prévue dans les tous derniers jours de l'année.

Depuis 2016, c'est la 18^{ème} commande effectuée auprès de ce fournisseur, ce qui représente 642 articles et un montant total de 23 450,00€.

Important : Suite à un problème rencontré sur un maillot à manches longues neuf (qui a été échangé), Tactic recommande :

- de laver les vêtements cyclistes à l'envers, à froid et sans adoucissant
- de mettre tous les articles fragiles ou possédant des scratches (gants, surchaussures) dans un filet de lavage.

Licences 2022

Pourquoi le prix des licences augmente-t-il ?

La formule « Petit braquet » augmente de 5€ et la formule « Grand braquet » de 7€ .

Comme la part FFCT et la part club (qui est de 9,50€ ou 10,00€ selon la formule) restent stables, c'est donc l'assurance qui a augmenté ; un peu en 2021, mais on ne s'en est pas aperçu puisque cette augmentation avait été intégralement prise en charge par la FFCT; et un peu en 2022; au final, les 5€ ou 7€ de plus par licence en 2022 représentent donc les augmentations cumulées de 2021 et 2022.

Précisons également que, suite à l'appel d'offres lancé par la FFCT

- l'offre AXA a été retenue pour la période 2022-2025
- AXA s'est engagé à ce que ses tarifs 2022 soient maintenus en 2023.

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

- l'imprimé « Licence 2022 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la Notice d'information Axa - Saison 2022
- 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 2022

Les préconisations

Choisir la formule **VÉLO RANDO** ou, pour celles et ceux qui souhaitent participer à des cyclosportives, 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 2022

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 2022 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 2022 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la « Déclaration du licencié - Saison 2022 » (pavé à détacher du document « Résumé de la Notice d'information Axa – Saison 2022 »)
- un chèque du montant de la formule choisie, augmenté éventuellement du coût de l'abonne-

ment 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)
- le document « Attestation - Saison 2022 » figurant dans la « demande de renouvellement de licence saison 2022 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 Francis Bousquet, membre du conseil d'administration qui se propose de gérer nos dossiers d'accident. Grâce 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.

L'assemblée générale du CoReg Occitanie

Environ 80 personnes assistaient à l'assemblée générale du CoReg Occitanie le 28 novembre à Bram (11); Martine Cano était représentée par Denis Vituel, membre du bureau national et Président de la commission Sécurité, l'amicale cycliste par Edouard et Bruno, mais aussi par Maurice Batut qui, au sein du CoReg, a en charge la commission « Tourisme ».

Echos de l'assemblée générale :

- ♦ le nombre de licenciés FFCT fin 2021 est de 105 157, dont 10 924 pour le CoReg Occitanie
- ♦ mais ce nombre continue à baisser : en 2021 - 4349 au niveau national, soit - 3,8%, - 343 au niveau régional, soit - 2,9%, et - 73 pour le CoDep 66.
- ♦ les féminines représentent 14% des effectifs au niveau national et sur l'ensemble de l'Occitanie, mais seulement 9% dans les PO
- ♦ 10% des licenciés pratiquent le VAE
- ♦ en ce qui concerne les assurances, 86% des licenciés optent pour le Petit Braquet, 11% pour le Grand Braquet et 2% pour le Mini Braquet
- ♦ en ce qui concerne les formules proposées, Vélo Rando séduit 84% des licenciés, Vélo Sport 10% et Vélo Balade 6%
- ♦ côté sécurité, 267 accidents ont été déclarés : 84% sur la route et 60% lors de sorties club; c'est surtout l'inattention ou le défaut de maîtrise qui sont à l'origine de ces accidents et qui ont entraîné 5 décès.
- ♦ 2 randonnées permanentes ont été créés :
 - les Boucles d'Occitanie composées de 6 circuits couvrant toute la région d'Occitanie et passant par tous les sites BPF (Brevet des Provinces Françaises) de la fédération
 - le Raid d'Occitanie qui relie le Pont d'Espagne au Pont du Gard, deux localités extrêmes de la région Occitanie
- ♦ quelques manifestations prévues en 2022 :
 - Pâques en Provence à Blauvac (84) du 16 au 18 avril
 - Printemps du Pays Cathare à Lagrasse (11) les 14 et 15 mai
 - Concentration régionale au Pic de Nore le 22 ou le 29 mai
 - Cyclomontagnarde des Cévennes à Villefort (48) les 25 et 26 juin
 - Carcassonne-Pyrénées 2000 les 2 et 3 juillet
- ♦ Le vote des différents rapports a été effectué en amont de la réunion par voie électronique; ils sont approuvés à 80% ou plus
- ♦ Lors de la cérémonie des « Récompenses » qui a clôturé l'assemblée générale, **le diplôme de « Reconnaissance Fédérale »**, qui est un diplôme décerné par la ligue, en accord avec le comité départemental ou sur proposition de celui-ci et qui est destiné à récompenser un licencié FFCT depuis au moins 5 ans ou un club ou une structure
 - a été remis à titre individuel à Maurice Batut
 - **a été décerné à l'Amicale Cycliste Canétoise**; Jean Paul Bonin, Président du CoDep 66, nous remettra le diplôme lors de l'assemblée générale du 29 janvier

T-shirts et casquettes

Des t-shirts bleu roi et des casquettes bleu marine avec le logo du club sont disponibles au prix de 10€ le t-shirt et 5€ la casquette.

1929, ça vous parle ?

1929, c'est bien sûr l'année du krach boursier de Wall Street, mais c'est aussi et surtout l'année où notre doyen Jacky Grandpierre a vu le jour : c'était un mardi, et c'était le 3 décembre.



BON ANNIVERSAIRE JACKY !

Jean Pierre a fait le marathon de La Rochelle



« Au sein de la croix rouge française, je suis parti avec ma délégation du Gard renforcer la délégation départementale de Charente qui gérait le dispositif de sécurité du marathon de la Rochelle qui avait lieu ce 28 novembre. 3ème marathon de France, 16000 participants sur plusieurs départs. Affecté sur un poste à l'arrivée ! Nous avons effectué une trentaine d'interventions notamment dues à l'hypothermie, température extérieure relativement basse. Une belle expérience dans une belle région. A bientôt ! »
Jean Pierre Pulis.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- VTT : régler son poste de pilotage
- Le VTT en Bretagne, c'est toute l'année.
- Le col de Portet 2115m, l'autre géant pyrénéen : 16km à 8,7% !
- Voyage itinérant d'une cyclotouriste solitaire pour rallier Toulouse depuis Royan
- Le tour de la Seine Maritime à vélo : campagne, mer, fleuve.
- La fatigue : jusqu'où peut-on aller sans risque ?
- Concours photo 2022 : « la nature en ville » et « cyclotourisme en action »
- Un timbre-poste sera émis en 2023 pour le centenaire de la FFCT.

« Le Cycle » :

- Parcours Gravel : le Sud Aveyron : à la conquête des grands espaces.
- Gamme 2022 : quels vélos choisir ?
- Notions de serrage : faut serrer juste mais pas trop. Usage de la clé dynamométrique.
- Parcours. En Ariège : beauté des paysages et rudesse des pentes.
- Col d'Allos 2247m (05) : n'a rien à envier à ses voisins mythiques.
- Antivols : sécurisants pour une courte absence. Le marquage est recommandé



Nous fêterons les 50 ans du club le 21 janvier

50 ans, ça se fête ! Et notre club a justement 50 ans. On va donc faire la fête. Comme il a été dit dans le précédent RTT, notre club a été créé le 22 novembre 1971. On aurait donc dû fêter nos noces d'or ce jour anniversaire-là, mais on a hésité à le faire suite à la pandémie et on l'a reculé de deux mois. Ce sera donc le vendredi 21 janvier à partir de midi que nous célébrerons ce jour exceptionnel.

Comment ? Sous forme d'un apéritif « déjeunatoire » dansant aux Voiles Rouges, salle Pourpre. L'apéritif sera pris autour de tables dites « mange debout » mais d'autres tables seront dressées et ceux qui le souhaitent pourront s'asseoir dès le début. Notre président évoquera, en présence d'un certain nombre d'autorités, l'historique de notre club avec le support vidéo de Raymond retraçant les 50 années passées. Ensuite, on pourra manger en se servant au buffet, danser grâce à notre DJ, bavarder de table en table (pas de plan de table prévu), feuilleter les albums photos et regarder les panneaux photos placés le long des murs.

Le club va faire un effort pour que la participation demandée soit la plus faible possible; le montant de cette participation sera fixé par le conseil d'administration lors de sa séance du 10 décembre.

Les inscriptions seront possibles dès le 11 décembre et jusqu'au 16 janvier dernier délai sur la fiche affichée au club ou auprès de Bruno.

Réservé aux membres actifs et aux bienfaiteurs uniquement. **Pass sanitaire indispensable.**

Venez nombreux montrer votre attachement à votre club !

LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Destination
05/12	09h00	Montesquieu-des-Albères, Sorède
12/12	09h00	Thuir, Sainte-Colombe
19/12	09h00	Leucate-plage
26/12	09h00	Port-Vendres
30/12	09h00	Leucate, les huîtres
02/01	09h00	Espira-de-l'Agly, Le Soler, Ponteilla

Bonne route à tous!