

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

## SOMMAIRE

Malgré le froid, on a roulé	1
On a repris les circuits progression	2
« 66 degrés sud, La cyclo »	2
Vous avez dit « VAE » ?	3
Tous à la calçotada !	4
La Clermont-Salagou le 6 mars	4
Nos peines	5
Du côté des magazines	5
Kieran a failli quitter le club	5
L'AG du CoDep 66	5
Bienvenue à Jacques et à Roger	7
Les 50 ans du club	7
Renouvellement des licences	7
Changement d'heure de départ	8
Notre AG vendredi 4 : venez nombreux !	8
Les sorties du mois	8

### Malgré le froid, on a roulé

Ce mois de janvier différait des précédents. Par le passé, à cette époque, c'était la tram' qui nous gênait, cette fois-ci, c'était surtout le froid ! En effet, il a gelé de nombreux matins. A marquer dans les annales, à moins que ce phénomène se pérennise, suite au fameux changement climatique. La gelée n'était pas forte, c'est vrai, souvent « seulement » -1°, mais ça suffisait pour dissuader pas mal de cyclos de venir rouler à 9h du matin. C'est ainsi que le peloton s'est amaigri, fort, si l'on peut employer ce terme, d'une bonne vingtaine d'unités seulement. Et pourtant, le soleil brillait ! De ce fait, les groupes se sont quelque peu osmosés, lorsque les effectifs étaient trop maigres, le 3 pouvant rouler avec le 2 ou le relax, ou le 1 avec le 2 selon les cas. Certains ont même préféré rouler l'après-midi, comme certains du groupe 1, mais ils n'étaient pas très nombreux. Moralité, quand on voulait rouler, on y arrivait, surtout que, une fois la première heure passée, le soleil omniprésent réchauffait les corps refroidis. Et puis, il y avait bien sûr la possibilité de faire du VTT, surtout les jours de grand vent, rares il est vrai pour un mois de janvier. Un petit groupe de 6 ou 7 cyclos se formait dans ces conditions, comportant même parfois 1 ou 2 néophytes. Les chemins creux et les haies de la Salanque protègent de la tram', c'est bien connu. Espérons quand même un mois de février moins froid, plus propice à la pratique de notre sport favori.



## On a repris les circuits progression

Sous l'impulsion de Georges, qui a préparé des parcours, nous avons repris les "circuits progression" le jeudi 27.

Rappelons que les « circuits progression » sont des parcours vallonnés d'environ 70 à 80km avec environ 400 à 700m de dénivelée, accessibles au plus grand nombre, qui s'effectuent dans la matinée au départ du club.

Participer à ces circuits progression permettra de préparer la sortie club de la journée prévue le jeudi 31 mars dans les Corbières (parcours non encore arrêtés) ainsi que les futures sorties montagne au 2ème trimestre.

Ils peuvent bien sûr se réaliser à VAE, ce qui permettra à leurs possesseurs de découvrir des itinéraires nouveaux.

**Modification par rapport au tableau de droite :**

Jeudi 24 février : départ de Gruissan et circuit de 72 km et 507m de dénivelée avec repas tiré du sac.

[www.openrunner.com/r/14206871](http://www.openrunner.com/r/14206871)

### « 66 degrés Sud La Cyclo »



Le 26 juin dernier, la première cyclotouristique de Perpignan Méditerranée avait réuni près de 380 participants, dont 8 cyclos du club.

Cette année, l'évènement cyclosporitif initié par la communauté urbaine Perpignan-Méditerranée se déroulera du 28 au 30 avril et comprendra 5 épreuves :

- un contre la montre de 10 km et 390m de dénivelée le jeudi 28 avril
- 2 cyclosporitives de 125 km (D+ 1485m) et 135 km (D+ 2000m) le samedi 30 avril
- 2 cyclotouristiques de 50 km (D+ 110m) et 98 km (D+ 250m)

Des informations complémentaires pour les inscriptions club suivront.

Parions que nous serons nombreux du club à participer à une des 2 cyclotouristiques.

### Sorties Montagne Progression 2022

Date	P/M	Réf Openrunner	Km	Dénivelée	Départ	Heure	Parcours
JEUDI 27 JAN	P	<a href="https://www.openrunner.com/r/14036242">https://www.openrunner.com/r/14036242</a>	68	389	Canet	09H00	Saint Cyprien Argelès Collioure Port Vendres retour
JEU 3 FEV	P	<a href="https://www.openrunner.com/r/10941352">https://www.openrunner.com/r/10941352</a>	70	459	Canet	8H30 ou 09H	Pas de l'Echelle Opoul
JEU 10 FEV	P	<a href="https://www.openrunner.com/r/14013132">https://www.openrunner.com/r/14013132</a>	74	484	Canet	8H30	Chateau de Jau
JEU 17 FEV	P	<a href="https://www.openrunner.com/r/13947666">https://www.openrunner.com/r/13947666</a>	75	577	Canet	8H30	Banyuls Mas Ventous
JEU 24 FEV	P	<a href="https://www.openrunner.com/r/13994435">https://www.openrunner.com/r/13994435</a>	75	604	Canet	8H30	Gruissan La Clape
JEU 3 MAR	P	<a href="https://www.openrunner.com/r/12564194">https://www.openrunner.com/r/12564194</a>	75	485	Canet	8H30	Llauro village ou Col Llauro 78 km 511 dénivelé
MAR 15 MAR	P	<a href="https://www.openrunner.com/r/11629393">https://www.openrunner.com/r/11629393</a>	83	589	Canet	8H00	Millas Castelnou
JEU 24 MAR	P	<a href="https://www.openrunner.com/r/13929444">https://www.openrunner.com/r/13929444</a>	92	694	Canet	8H00	Opoul Fitou Opoul
JEU 31 MAR	M					8H30	Corbières
JEU 7 AVR	M	<a href="https://www.openrunner.com/r/13994684">https://www.openrunner.com/r/13994684</a>	56	961	Prades	8H30	Prades + resto

## Vous avez dit « VAE » ?

Sécurité à vélo *Les bons réflexes pour tous !*

**UN VÉLO  
À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE C'EST :**

- un moteur d'une puissance nominale de 250 w,
- une assistance qui se coupe au-delà de 25 km/h ou lorsque l'on arrête de pédaler.



UNE ÉTIQUETTE D'HOMOLOGATION  
DOIT ÊTRE APOSEE SUR LE CADRE.

**Un VAE débridé  
n'est plus un VAE !**



Le VAE ou Vélo à Assistance Electrique permet aux seniors qui n'ont plus la même énergie et à ceux qui ont eu des problèmes de santé de rester dans le peloton. Ces VAE et roues électriques (que nous engloberons sous le vocable commun VAE) ne sont pas des mobylettes. Ils n'avancent que si l'on pédale. Ce sont bien des vélos Ce qu'il faut, c'est savoir utiliser ce surcroit de puissance à bon escient. Le but premier étant bien de faire du sport.

Lorsque l'on prend de l'âge, le VAE permet de continuer à faire de belles randonnées, sans forcer le cœur, en restant dans le peloton, sans avoir le stress de se faire attendre.

Il permet d'oser la montagne et d'admirer des paysages jusque-là hors d'atteinte.

Comme le précise la charte d'usage du pratiquant VAE élaborée par la FFCT, le licencié utilisant le VAE s'engage :

- à respecter les principes fondamentaux du cyclotourisme
- à ne pas modifier son vélo à assistance électrique afin que celui-ci conserve son fonctionnement d'assistance limité à 25 km/h
- **à respecter la vitesse des groupes fréquentés, à ne pas lui servir d'entraîneur**

Pour cela, il est recommandé au VAE de rouler en priorité en serre-file, d'éviter de « faire le malin » dans les bosses et d'accepter de se charger davantage (par exemple, réserves d'eau, pique-niques ...)

### A propos du débridage

Le VAE est considéré comme un cycle à pédalage assisté, défini par le décret n° 2009-497 du 30 avril 2009 :

- la puissance nominale du moteur ne doit pas dépasser 250 Watts
- l'assistance dégagée par le moteur doit s'interrompre au-delà de 25 km/h
- l'assistance ne doit se déclencher que si le pilote pédale et doit nécessairement se couper lorsque le pédalage s'arrête.

**Tout manquement à ces 3 règles ferait sortir le cycle de la catégorie des vélos à assistance électrique, et donc des vélos.**

C'est ainsi qu'un VAE qui aurait été débridé, dont la vitesse peut alors atteindre les 45 km/h, serait considéré comme un speed bike et soumis à la même réglementation que les cyclomoteurs,

à savoir :

- obligation de posséder des plaques d'immatriculation (article R317-8 du code de la route)
- nécessité d'être couvert par une assurance (article L324-2 du code de la route)
- obligation de porter un casque homologué pour la conduite d'un cyclomoteur
- obligation de porter des gants aux normes (décret n° 2016-1232)
- interdiction d'emprunter les pistes cyclables

En cas de défaut d'immatriculation, une contravention de 750€ peut être dressée à l'utilisateur en infraction; celle-ci peut atteindre 3 750€ si le speed bike n'est pas assuré; une sanction qui peut même aller jusqu'à l'immobilisation par les agents de police (article R343-3 11° et article R343-3 12°)

Les autres risques du débridage d'un VAE sont multiples :

- en cas d'accident corporel, le véhicule sera expertisé et, comme l'expert se rendra forcément compte de la modification de la puissance du moteur, l'assureur refusera sa garantie, avec tout ce que cela peut impliquer d'un point de vue pécuniaire.
- l'annulation de la garantie par le constructeur et par le magasin sera automatique
- une usure prématurée du vélo (chaîne, cassette, pédalier + plateau, roues, fourche), voire la mise HS du moteur ou de la batterie
- une difficulté à la revente car le débridage est inscrit dans la carte mère du vélo et, même si le kit est retiré, le magasin agréé aura accès à tout l'historique du vélo.

### Tous à la calçotada !

Edouard propose de retourner manger des *calçots* dans un restaurant de La Vajol, juste à côté de la frontière, le mardi 1 mars.

Pour ceux qui l'ignoraient, les *calçots* se mangent avec les mains; il faut d'abord enlever d'un coup sec les feuilles extérieures carbonisées, puis prendre le *calçot* par son bout vert et le tremper dans la sauce, ensuite le porter directement à la bouche. Selon la tradition, on utilise également de grands bavoires, parfois en papier, que l'on se noue autour du cou.

Cette année, 2 formules sont possibles : avec ou sans vélo :

- « avec vélo » : RDV à Sant Climent pour une sortie d'une soixantaine de kilomètres puis transport en voiture jusqu'à La Vajol. Covoiturage possible. Coût du repas : 21€ à régler au moment de l'inscription.
- « sans vélo » : voyage en car et possibilité d'arrêt à la Jonquera au retour. Le prix tout compris est fonction du nombre de participants; il sera communiqué ultérieurement mais il faut compter une cinquantaine d'euros par personne. 30 participants minimum.

Menu : sangria à gogo - calçots (12 à 15 pièces) - grillade de viandes - pommes de terre au four et haricots blancs - crème catalane - vin - café - pousse café.

Renseignements complémentaires et ouverture des inscriptions dans les prochains jours.

### La Clermont-Salagou le 6 mars

Nous y sommes déjà allés, pourquoi ne pas y retourner ?

La « Découverte du Salagou » change de nom ; elle est rebaptisée « La Clermont-Salagou » et la 42ème édition aura lieu cette année le dimanche 6 mars au départ de Clermont l'Hérault, à 150 km et à 1h30 de Canet.

Il n'y aura plus de circuit VTT mais 3 randonnées route seront proposées : 40 km D+ 451m - 67 km D+ 830m et 85 km D+ 978m.

Renseignements complémentaires sur le panneau d'affichage au club.

Inscriptions sur la fiche au club ou auprès de Bruno.

## Nos peines

Joël Pujol a eu la douleur de perdre son père décédé dans sa 94ème année. Nous lui présentons, ainsi qu'à toute sa famille, nos plus sincères condoléances.

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme » :

- Editorial : roulons malgré le Covid et recrutons de nouveaux adhérents.
- Avantages du pneu tubeless : moins de crevaisons, plus de confort, plus légers...
- Gravel en Aragon. Reportage
- Dossier : tout sur la semaine fédérale 2022 à Loudéac (22) *qui, de l'ACC, ira ???*
- Randonnée dans les Baronnies provençales : loin du tourisme de masse
- « Cyclistes de légende » de Pierre Lagrue : un livre à 20€
- Idées reçues en médecine du sport : un constat surprenant

### « Le Cycle » :

- L'E-Cycling : faire du vélo en virtuel
- Parcours gravel ou VTT en Maurienne : une autre façon d'aborder les cols mythiques
- L'hiver, c'est le moment de faire réviser son vélo.
- Haut Jura : un formidable terrain de jeu pour les cyclistes
- Col du Chaussy 1533m : le plus pittoresque col de Maurienne avec ses lacets
- Un beau livre à s'offrir : « les Alpes à vélo ». Plus de 500 pages richement illustrées. C'est le compte rendu de 9600km pour 210 000m de dénivelée entre Vienne en Autriche et Savone en Italie en 125 jours.
- En hiver, adapter son alimentation

## Kieran a failli quitter le club

*Voici ce que nous disait Kieran, notre Irlandais préféré, début janvier : » Bonne année de l'Irlande. Malheureusement pour moi on a décidé de vendre. Brid ne viendra plus à Canet, et le COVID rend difficile le voyage. J'arrive vendredi prochain pour signer les documents, et donner les clés à l'agence.*

*Il y a quelques vélos dans le garage si vous connaissez quelqu'un qui les voudrait. On va tout laisser. Je serai à Canet jusqu'au 12 janvier.*

*Ça fait quinze ans de bonheur pour moi pendant les visites à Canet, il est de plus en*

*plus difficile de visiter, alors pour moi j'accepte que Brid est plus important. Si elle ne vient pas, je ne peux non plus.*

*J'étais très content de rouler avec des ami(e)s. Je vous remercie tous pour tout. Vous avez, à Canet, un esprit, une amitié sans pareil. Merci. Je suis triste que c'est fini . Croyez-moi ».*

Kieran est effectivement venu à Canet Pour vendre son appartement...mais l'affaire ne s'est pas conclue. Alors, il reste adhérent à notre club et va reprendre sa licence. Nous le reverrons donc avec plaisir tout en lui souhaitant de vendre son appartement un jour puisque c'est son souhait.



## L'AG du CoDep 66

L'assemblée générale du comité départemental s'est tenue le samedi 29 janvier à Prades devant une vingtaine de personnes, dont 3 représentants de l'ACC.

Les différents rapports ont été approuvés à l'unanimité. A noter :

Effectifs : en baisse d'environ 5%, que ce soit au niveau national ou CoDep 66

Jeunes : 4 écoles cyclos VTT avec au total 13 encadrants pour 53 jeunes : Villelongue-dels-Monts, Saint-Estève, Peyrestortes et La Cabanasse.

Sécurité : d'après le bureau de la sécurité routière à la préfecture des PO, 43 accidents de cyclistes recensés en 2021, dont 10 graves mais aucun décès. Aucune statistique FFCT disponible pour 2020 et 2021.

Tourisme : l'office de tourisme Albères-Méditerranée a sollicité le Codep pour valider une vingtaine de circuits qu'ils veulent mettre en visibilité sur Vélo en France; la démarche est toujours en cours.

Dates à retenir :

- samedi 26/3 à Perpignan : réunion sécurité à destination des conseillers sécurité et présidents

- dimanche 3 avril : concentration CoDep 66 à Caudiès-de-Fenouillèdes au centre de plein air

Castel Fizel - Au programme : circuit route et VTT - randonnée pédestre pour les accompagnants—repas (15€).

A la fin de l'assemblée générale, Jean Roman, président du CDos 66, a remis à Martine Lorin Sarrat le diplôme du mérite du cyclotourisme attribué à Roger, décédé de la covid le 27 juin 2020.



Un trophée et le diplôme de reconnaissance fédérale ont été quant à eux remis au club de Canet par Yves Delcor, maire de Prades.



## Bienvenue à Jacques et Roger



Je m'appelle Jacques Fontaine, j'ai 77 ans et je suis né en Normandie. A 16 ans, je suis parti à Paris pour apprendre le métier de boucher. Après avoir fait mon service militaire, je me suis marié avec Nicole et nous souhaitons nous installer à notre compte. Nous sommes restés 9 ans à Montmorency, puis, voulant prendre une plus grosse affaire, nous sommes allés à Arpajon dans l'Essonne durant 18 ans; puis 10 ans à Rungis dans la volaille en gros. Comme nous venions en vacances à Saint-Cyprien, à la retraite, en 2005, nous sommes venus définitivement; comme activités, nous avons choisi marche et vélo au club de Saint-Cyprien. Notre pavillon devenant trop grand, nous avons acheté un appartement à Canet; de ce fait, j'ai pris ma licence au club de Canet.

Roger Le Pifre, né en 1939 en Mayenne où je suis resté jusqu'à mes 18 ans - CAP de mécanicien; en 1957, le Canal de Suez est fermé, plus de carburant, plus de travail.

Je suis parti travailler dans l'Eure à 80 km de Paris. Entreprise de construction mécanique, machine spéciale agro et culture. Je suis resté jusqu'à ma retraite 42 ans après.

Au début, j'ai fait le service militaire presque 29 mois (24 en Algérie).

Mariage en 1962, nous avons une fille, une petite-fille et 1 arrière petite-fille.

En 1989, nous avons acheté une petite maison de vacances à Saint-Cyprien et en 2002 une plus grande après avoir vendu celle de Normandie. Pour finir, en 2021 à Canet-en-Roussillon.

Le choix de la région : beau temps, mer, montagne.

Mes premiers sports : football, marche, course à pied, ski. J'ai commencé le vélo à 40 ans : VTT l'hiver, route l'été. Depuis ma retraite, j'ai parcouru environ 200 000 km.

Je me suis fait plaisir; Quelques circuits avec de nombreux cols :

- 1 fois Moutier → Toulon
- 2 fois Argelès-Gazost → Saint-Cyprien
- 1 fois Les Vosges → en étoile
- 2 fois Mont Ventoux → les 3 côtés
- 3 fois Carcassonne - Pyrénées 2000 - Carcassonne
- 3 fois l'Ariégeoise → circuit La Mountagnole
- 1 fois Bordeaux → Sète
- 1 fois Tour de Corse
- 1 fois Trèbes → Le Laouzas

Et de nombreux séjours :

Italie / Espagne / Corse-Sardaigne / France

## Les 50 ans du club

Lors de sa séance du 27 janvier, le Conseil d'Administration a arrêté la nouvelle date du cocktail déjeunatoire dansant pour fêter les 50 ans du club : ce sera le jeudi 26 septembre, toujours aux Voiles Rouges.

## Renouvellement des licences

Une seconde permanence « dépôt des licences » se tiendra au club vendredi 11 février de 10h00 à 12h00. Nous sommes actuellement 70 licenciés et 37 membres bienfaiteurs

## Changement d'heure de départ

Le soleil se lève plus tôt, alors nous aussi.

**A partir du dimanche 13 février**, les horaires de départ seront avancés à 8h30 pour tous les jours de roulage et tous les groupes; une exception toutefois : si le relax partira bien à 8h30 le dimanche, le mercredi, il conservera son horaire actuel, à savoir 9h00.

Pour ne pas se tromper :

- Dimanche, Mardi et Jeudi : RDV au club à 8h15 et départ à 8h30
- Mercredi (relax) : RDV au club à 8h45 et départ à 9h00

## Notre AG vendredi 4 : venez nombreux !

Comme vous le savez, l'Assemblée générale de notre club aura lieu vendredi 4 février à 19h00 à la salle de l'Ecoute du Port. Les jauges ayant été levées le 2 février pour les établissements accueillant du public assis, la salle peut de nouveau accueillir 150 personnes.

**IMPORTANT** : le pass vaccinal sera exigé pour accéder au site et le port du masque sera obligatoire à l'intérieur de la salle de réunion.

Les apéritifs et/ou collations restant interdits jusqu'au 15 février, il ne pourra pas y avoir de pot comme c'est traditionnellement le cas à l'issue de l'assemblée générale.

Même s'il y a des contraintes, assister à l'AG, c'est montrer son attachement au club; il est donc demandé à ceux qui, pour des raisons diverses, ne viennent pas souvent aux réunions mensuelles, de faire un effort ce jour-là.

## LES SORTIES DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
JEU 3/2	9h00	Pas de l'Echelle, Opoul <a href="http://www.openrunner.com/r/10941352">www.openrunner.com/r/10941352</a>
DIM 6/2	9h00	Perpignan, Baho, Pézilla-la-Rivière, Thuir, Canohès
JEU 10/2	8h30	Château de Jau <a href="http://www.openrunner.com/r/14013132">www.openrunner.com/r/14013132</a>
DIM 13/2	8h30	Le Barcarès, Leucate, La Franqui
JEU 17/2	8h30	Banyuls, Mas Ventous <a href="http://www.openrunner.com/r/13947666">www.openrunner.com/r/13947666</a>
DIM 20/2	8h30	Saint-Estève, Peyrestortes, Baixas, Le Soler, Ponteilla
JEU 24/2	9h00	Gruissan, La Clape avec départ de Gruissan et pique nique <a href="http://www.openrunner.com/r/14206871">www.openrunner.com/r/14206871</a>
DIM 27/2	8h30	Argelès-s-Mer, Port-Vendres, col de Mollo
JEU 3/3	8h30	Llauro village ou col de Llauro <a href="http://www.openrunner.com/r/12564194">www.openrunner.com/r/12564194</a>

Bonne route à tous!