

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

### SOMMAIRE

Sécurité : même le président pris en défaut	1
Les infractions à vélo et montant de l'amende	2
Mes pauses pipi intempestives	2
Pont-de-Molins	3
Téléthon	3
Bon anniversaire Jacky !	3
Licences 2023 - le prix des licences augmente de 1,00€ mais pas au club - 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
Repas dansant : le retour	5-6
L'au revoir de Guillermina	7
A Boulogne	7
Vœux ACC le 9 janvier	7
Du côté des magazines	8
Nos peines	8
L'Assemblée Générale du COREG	8-9
Cyclomontagnarde « maison » à Andorre	9
Départ à 9h00 jusque fin février	9
Les évènements du mois	9

### Sécurité : même le président pris en défaut

A l'aune d'une époque où la Fraternité ne s'apprend plus sous les drapeaux mais chez NITENDO, une époque où la violence est banalisée, ou donner la mort se dit « Game over »,  
Protégeons nous !

L'accident de notre ami Boulogne montre à quel point certains automobilistes nous exècrent. Ne leur donnons pas d'argument pour les conformer dans leur détestation.

Respectons le code de la route !

Un rond rouge avec un trait blanc horizontal indique un sens interdit. Nous ne le franchissons pas. Pas vrai Bruno ?

Seuls les Britanniques contournent les ronds points par la gauche. A priori, nombreux sont les Anglais à avoir traversé la Manche pour prendre leur licence à l'AC Canet.

Rappelons nous que nous roulons pour notre plaisir et notre bien être.

Mais pour bien vieillir, il faut avant tout rester en vie.

Devant un pare-choc, même en plastique, nous ne faisons pas le poids.

*Christian Billery*

*Responsable Sécurité*

*Voilà que le jour même où je demandais à Christian d'écrire pour le RTT un petit édito axé sur la sécurité, au retour de Leucate la falaise, juste avant les huitres, je m'engageais dans un sens interdit à la suite du cyclo qui à ce moment-là menait le groupe et je ne prenais pas la piste cyclable sur la gauche : un mauvais exemple donné par le président du club, c'est indéniable, mais aussi un manquement au code de la route qui aurait pu être sanctionné d'une amende pour contravention de quatrième classe soit 135€ minoré à 90€ pour paiement en délai court (3 jours).*

*Toutefois, et bien que je ne sois pas irréprochable, je*

PROCHAINE RÉUNION MENSUELLE  
LUNDI 9 JANVIER à 18h00



me dois d'attirer l'attention sur les risques que nous prenons quand nous ne respectons pas par exemple certains feux rouges, notamment des feux rouges de chantier, ou que nous franchissons un passage à niveau automatique alors que les barrières sont abaissées.

En effet, non seulement nous risquons de très fortes amendes (voir ci-dessous) mais, beaucoup plus grave, nous jouons avec notre intégrité physique.

Lorsqu'un de nos copains crève, nous perdons une dizaine de minutes et personne ne s'en

plaint; alors, pourquoi ne pas attendre 2 ou 3 minutes à un feu rouge de chantier, même s'il n'y a personne en face ? Pourquoi le griller à vélo et pas en voiture ?

Capitaines de route ou « premiers de cordée », merci de ne pas entraîner le groupe dans des manquements au code de la route.

Cyclos, faites preuve de discernement et de désobéissance si tel est le cas.

Personnellement, je ferai en sorte à l'avenir d'être beaucoup plus vigilant et responsable.

Bruno



## Mes pauses pipi intempestives

Dès que les frimas de l'automne apparaissent, mes angoisses surviennent.

Je vais encore ennuyer le peloton avec mes pauses pipi intempestives.

Mes amis, pleins de bonnes intentions, me conseilleront de prendre rendez-vous d'urgence avec mon médecin pour me faire raboter la prostate ! Mais non, leur dis-je. Je me fais contrôler régulièrement, Je n'ai aucun soucis...

Je vais devoir aller chez mon Psy : Docteur, je n'en peux plus, je leur gâche leurs sorties, je suis la bête noire de mon club, Je suis le mal aimé, je déprime...

Par miracle, ce matin, en revenant du débriefing dominical, je tombe sur un article libérateur qui m'explique que le fautif, ce n'est pas moi mais le « détrusor ». En effet un célèbre médecin, le docteur Alfred Adler a démontré, en 1918, que le froid provoquait une contraction inhabituelle du détrusor, le muscle qui constitue la paroi de la vessie.

Que se passe-t-il exactement : « La baisse de température induit la stimulation de récepteurs sensibles au froid présents notamment dans l'urètre et la vessie, provoquant la contraction des muscles... Cette contraction augmente la pression vésicale et donne envie d'uriner ». C'est ce qu'assure Adrien Vidart, chirurgien urologue dans Science & Vie.

Il précise que le froid accélère la concentration de sang dans les muscles, afin qu'ils restent chauds. Ceci provoque un besoin irrésistible d'uriner qu'il est dangereux de retenir.

Une autre explication est toutefois évoquée, celle de la vasoconstriction due au froid. L'organisme accélère son rythme cardiaque, le cœur et le cerveau sont plus irrigués et les reins filtrent une plus grande quantité de sang produisant ainsi plus d'urine.

Tout cela pour vous dire : Mes amis, acceptez mes arrêts prostatés sans m'en tenir rigueur.

*Christian Billery*

### Pont-de-Molins

Cette fois-ci était la bonne. Après deux reports, la sortie à Pont-de-Molins s'est bien effectuée, dans une ambiance particulièrement conviviale. En effet, les 22 cyclos ont suivi un itinéraire semblable, court et peu vallonné, de moins de 60km. Très sagement, en fin de saison, aucun n'a choisi le parcours montagne qui passait par Sant Pere de Rodes. Les 22 sont donc partis ensemble et comme prévu, deux groupes se sont formés « à la pédale ». Aucun des deux n'a vu les cigognes à Perelada, sans doute ont-elles pris leurs quartiers d'hiver. Le plus rapide a expérimenté une variante entre Pau et Castello d'Ampurias, découvrant un passage à gué humide et en mauvais état. Pascal s'en souviendra, sa chambre à air aussi. Encore une petite variante à l'approche du resto et les deux groupes sont arrivés en même temps, rejoints par 5 non



### Bon anniversaire Jacky !

*Jacky Grandpierre, notre doyen, au côté de Jean Cintas lors de la pause-café à Saint-Cyprien le 9 octobre*

pédalants et tout le monde a profité du repas habituel à 15€ avant de faire les non moins habituelles courses à la Jonquère. Rendez-vous l'année prochaine pour une autre sortie en Catalogne. On parle de la possibilité d'y manger des calçots au même resto...

### Téléthon

*Petit rappel du mois précédent :*

Après deux années d'interruption – on sait pourquoi – le Téléthon revient à Canet. Pas besoin d'expliquer son but, tout le monde le connaît. C'est pourquoi, comme les années précédentes, l'Amicale apportera sa pierre à l'édifice en organisant « les 8 heures de Canet ». Il s'agira de tourner le samedi 3 décembre sur un circuit de 5 km à Canet Plage, de 9h à 17h, pour récolter des dons. Nous demanderons la participation de 1€ ou plus par participant extérieur au club pour nous accompagner dans cette ronde. Chaque membre du club est invité à faire un maximum de tours en fonction de ses possibilités en versant une obole de son choix. Plus nous serons nombreux, plus nous marquerons le paysage canétois ! Les membres bienfaiteurs sont invités à tenir la caisse pour que les membres actifs puissent rouler un maximum. En plus de participer à une bonne œuvre, nous aurons le plaisir de rouler ensemble à allure modérée, ce qui n'est pas souvent le cas et nous nous donnerons comme challenge de battre notre record : 2380 km



## Licences 2023

### Le prix des licences augmente de 1,00€ mais pas au club

Conformément à ses engagements, l'assurance AXA, dont l'offre a été retenue pour la période 2022-2025, n'augmente pas ses tarifs en 2023; mais la part FFCT augmente de 1,00€.

Toutefois, comme le conseil d'administration de l'amicale, lors de sa séance du 14 octobre, a décidé de réduire de 1,00€ la part club (qui est désormais de 8,50€ ou 9,50€ selon la formule), le prix des licences sera le même qu'en 2022.

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

- l'imprimé « Licence 2023 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la Notice d'information Axa - Saison 2023
- 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 2023

### Les préconisations

- Choisir la formule **VÉLO RANDO** ou, pour celles et ceux qui souhaitent participer à des cycloportives, 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 2023**

**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 2023 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.

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 2023 - Amicale Cycliste Canétoise »
- la « Déclaration du licencié - Saison 2023 » (pavé à détacher du document « Résumé de la Notice d'information Axa – Saison 2023 »)
- 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)
- le document « Attestation - Saison 2023 » figurant dans la « demande de renouvellement de licence saison 2023 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.

## **Repas dansant : le retour**

Après un stand-by forcé de deux ans, le repas dansant du club figure à nouveau au calendrier 2023 : ce sera le samedi 21 janvier à l'hôtel Aquarius à Canet plage et c'est un nouveau disc-jockey qui assurera l'animation.

Le prix est fixé à 35€ pour les licenciés du club et les membres bienfaiteurs et 43€ pour les conjoints non membres bienfaiteurs et les amis. Il comprend l'apéritif, le menu, le vin, le café, le DJ et les pourboires. C'est donc un prix net sans surprise.

Comme lors des 50 ans du club, il n'y aura pas de plan de table.

S'inscrire sur la fiche au club en indiquant le plat choisi (agneau ou thon) et payer par chèque à l'ordre de AC Canet ou par virement au plus tard le 8 janvier.

Attention : 80 places disponibles

Hôtel  
**aquarius**  
CANET-PLAGE .fr

**40 Avenue du Roussillon  
Canet-Plage**

NUMÉRO 213 DÉCEMBRE 2022

AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE

## SAMEDI 21 JANVIER 2023 A MIDI



Punch d'accueil

\*\*\*

Assiette tapas

(Moules gratinées à l'aïoli, Serrano pan con tomate, Manchego)

\*\*\*

Agneau catalan, braisé au romarin

Gratin Dauphinois

Ou

Thon en croûte de sésame

Riz crémeux aux crevettes

\*\*\*

Entremets diplomate aux fruits

\*\*\*

Vin du Roussillon (1 bouteille pour 3)

\*\*\*

Café

**35€** pour les licenciés et les membres bienfaiteurs  
**43€** pour les conjoints ou compagnons non bienfaiteurs et les amis

**INSCRIPTIONS LE 8 JANVIER DERNIER DÉLAI**  
**80 places maximum**

## L'au revoir de Guillermina



*Gérard Viscogliosi et son épouse Guillermina qui ont adhéré au club de nombreuses années quittent définitivement Canet pour se fixer en Italie, terre natale de Gérard. Voici un gentil mot de Guillermina à l'adresse du club*



« Je vous écris pour vous remercier et adresser mes remerciements à toute la communauté cycliste du club de Canet. J'habite pratiquement ici depuis près de 7 ans, et durant cette période je me suis toujours senti bien accueilli par le club.

J'ai partagé avec vous des moments inoubliables, des voyages, des repas, des rencontres, des souvenirs gravés dans mon cœur.

Gérard et moi nous préparons à entreprendre une nouvelle aventure, celle de vivre en Italie, pour moi cette aventure apportera de nouveaux apprentissages et pour Gérard ce sera les retrouvailles avec ses racines.

L'endroit où nous allons vivre est magnifique, un mélange de nature et de culture romane, avec des paysages magnifiques qui invitent à la paix et à la réflexion.

J'espère que dans l'un de leurs multiples voyages cyclotouristiques qu'ils organisent, ils seront encouragés à découvrir ce lieu magique, il y a de nombreux itinéraires à parcourir et aussi beaucoup de montagnes.

L'adresse à laquelle nous arriverons est Contrada Colle lo Zoppo, 03033 Arpino FR, Italie. Plus tard, nous vous informerons de la nouvelle adresse dans la ville d'Arpino une fois que nous serons installés.

Nous vous attendons à Arpino, Italy

Merci, Grazie, Ciao

Guillermina et Gérard Viscogliosi »

## A Boulogne

Notre ami Boulogne, est-ce par espièglerie que tu nous as fait peur ?

En attendant, ce n'est pas drôle car :

Tes roues mélodieuses manquent à nos équipées.

Ta rogne manque aux chauffards.

Ta jactance manque à nos pelotons.

Ta gouaille manque à nos débriefings.

Tes rires manquent à nos palabres.

Tes interventions manquent à nos réunions.

Ton érudition culinaire manque à nos fourneaux.

Bref, tu nous manques.

Maintenant que tu es remis à neuf, reviens nous vite !

*Christian Billery*

## Vœux ACC : le 9 janvier

La première semaine de janvier étant bien occupée (vœux du maire, repas des anciens), ce n'est que le lundi 9 janvier que nous pourrons nous retrouver pour notre réunion mensuelle avec présentation des vœux suivie de la galette des rois à 18h00. Notez bien le jour et l'heure !

## Du côté des magazines

### « Cyclotourisme » :

- 25 000km à travers l'Europe et 18 pays à 2 puis à... 5.
- Séjour VTT dans l'Ubaye. Récit et magnifiques photos
- Tour de France des sources
- Voyage le long de la Meuse, riche en découvertes et ponctué de belles rencontres humaines.
- Le sud Touraine. Ça change des châteaux de la Loire
- Les Vignes et Aven Armand (Lozère).
- Santé : anomalies électriques du rythme cardiaque. Plusieurs causes. Faire avant tout un ECG.
- Orage : les pneus ne nous isolent pas. S'abriter dès que possible (mais pas sous un arbre !!!)

### « Le Cycle » :

- Les comptabilités : le casse-tête des standards.
- La révision de fin de saison : 21 points à contrôler
- Le Pilat (entre Lyon et St Etienne) : multiples ambiances paysagères.
- Le Ventoux par Bédoin. Mythique et tragique. *Beaucoup connaissent, à l'ACC.*
- Les supports de rangement vélo : en fonction de la place disponible
- Fruits et légumes de saison : les alliés pour un bon hiver. Ils regorgent de bienfaits.
- Antoine Huby : le futur grand champion ?
- Parcours gravel : dans la station de Châtel (Savoie), de superbes pistes roulantes.

### Nos peines

Catherine, l'épouse de Jean-Patrice, est décédée le 9 novembre des suites d'une longue maladie contre laquelle elle a lutté avec beaucoup de courage. Une vingtaine d'entre nous a soutenu Jean Patrice lors de ses obsèques. Voici son mot de remerciement :

*« Merci beaucoup pour votre présence et votre marque de sympathie à notre égard j'ai été très touché*

*Si vous le voulez bien je viendrai à la prochaine réunion du club et j'aimerais reprendre le vélo avec le groupe relax mais j'ai maintenant un vtc à assistance électrique .*

*Catherine m'a fait promettre de ne pas me " replier sur moi-même "*

*Je vous avoue que c'est très très dur et j'ai vraiment été très ému par vos marques d'affection et de celles des autres membres du club*

*Bien amicalement*

*Jean Patrice »*

## L'Assemblée Générale du COREG

L'AG du Comité Régional s'est tenue le mois dernier. Dans le dossier adressé aux clubs, voici ce que l'on peut retenir :

### Rapport moral :

Suite aux deux années covid, nous abordons une période de doutes. Moins de randos, moins d'organisations diverses, moins de participation en général.

### Statistiques :

Après deux années de forte baisse, les effectifs du CoReg sont en légère hausse de 2% cette année. Les effectifs de la fédération sont en hausse plus faible, de 1%. Toujours aussi peu de féminines : 15%

Voyages Itinérants Féminines 2023:

- Un VIF traditionnel, ses caractéristiques sont les suivantes : parcours centré en Midi-Pyrénées, entre Villemur-sur-Tarn et Caylus ; organisé par le CoDep 31 avec le club de Villemur-sur-Tarn, et le soutien du CoDep 82 ; dates : 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre.
- Un VIF avec assistance technique et transport de bagages. Ses caractéristiques sont les suivantes : parcours centré en Languedoc-Roussillon, entre Bessilles (Base VTT) et Sainte-Marie de la Mer ; organisé par le CoDep 34 avec le club de Fabrègues ; dates : 20 et 21 mai, Chaque VIF est bien entendu ouvert à toutes les féminines occitanes, sans discrimination dans les pratiques et le territoire d'origine. *Avis aux cyclotines de Canet !*

**Cyclomontagnarde « maison » à Andorre**

Petit changement concernant notre cyclomontagnarde à Andorre : ce n'est plus du 9 au 11 mai, mais du 23 au 25 mai. Tous les détails dans le RTT précédent. Inscriptions sur le tableau d'affichage. Verser les arrhes, soit 45€ par personne pour le 15 décembre. Chèque à l'ordre de l'AC Canet. Actuellement, nous sommes 16 inscrits.

**Départ à 9h00 jusque fin février**

Depuis le jeudi 1 décembre, et jusque fin février 2023, nous partirons à 9 heures quel que soit le jour de roulage et quel que soit le groupe. RDV au club 15 minutes avant.

**LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS**

Date	Heure	Randonnée/Destination
03/12	09h00	Téléthon de 9h à 17h place de la Méditerranée
04/12	09h00	Montesquieu-des-Albères
11/12	09h00	Thuir, Sainte-Colombe
18/12	09h00	Leucate plage
24/12	09h00	Port-Vendres
31/12	09h00	Leucate les huîtres

**Bonne route à tous!**