

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

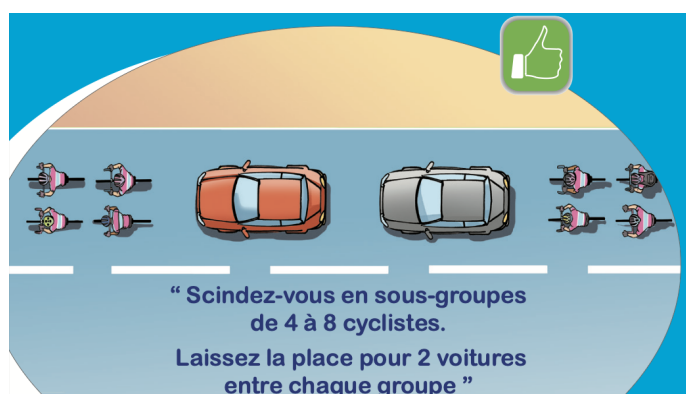
SOMMAIRE

Plutôt que des mots : les bons réflexes pour rouler en groupe	1
Licences 2024 : - le prix de la part club augmente de 2 ou 3€ - les 10 règles pour bien pratiquer - les documents que vous allez recevoir - les préconisations - le soutien proposé par le club - les documents à fournir - à propos du test à l'effort - la visite médicale au centre « sport santé »	2-3
Que faire en cas d'accident ?	3
Pause-café Leucate	4
Tous au téléthon dimanche 10	4
Vœux ACC vendredi 5 janvier	4
Repas dansant samedi 20 janvier	4
Canet-Bordeaux : l'ACC y était !	4
Menu et prix repas dansant	5
Quiz Bernard Hinault / Brian Eno	6
Variante Patrice	7
Arrêt ponctuel ou pratique irrégulière du vélo : quels effets sur notre corps ?	7
L'Assemblée Générale du COREG	7-8
Du côté des magazines	8
Départ à 9h00 jusque mi février	8
Les événements du mois	8

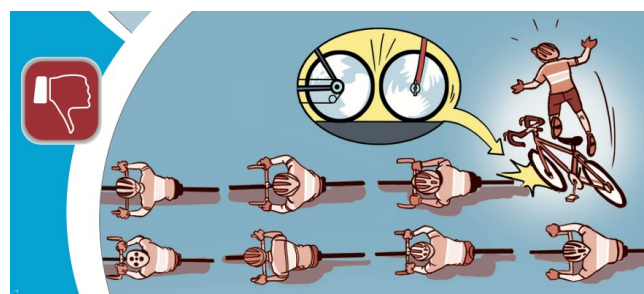
**RÉUNION MENSUELLE
ET GALETTE DES ROIS
VENDREDI 5 JANVIER 2024 À 18H00**



Plutôt que des mots



**“ La bonne distance de sécurité
entre chaque cycliste correspond
à l'espace d'un demi-vélo...
Pensez-y ! ”**



Licences 2024

Prix des licences : la cotisation fédérale et l'assurance restent stables mais **la part club augmente** de 2€ pour le Petit Braquet et de 3€ pour le Grand Braquet.

Les conditions médicales pour accéder à la licence évoluent vers la simplification.

La loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 supprime l'obligation de CMNCI (Certificat Médical de Non Contre Indication à la pratique sportive) et autorise chaque fédération à établir ses propres règles, avec, pour objectif, l'accès au sport du plus grand nombre.

La Fédération Française de Cyclotourisme, sur proposition de la commission Sport-Santé, a décidé de supprimer le CMNCI et de le remplacer par une démarche éducative et préventive.

Le « Questionnaire santé » proposé est nettement plus élaboré que celui déjà existant. Il a pour but d'éveiller le sens de la prise de responsabilité et de la prise de conscience.

« Mieux comprendre pour mieux gérer mes responsabilités donc ma pratique, Je suis responsable de ma santé »

Dans le cadre de la prévention, la Fédération insiste sur le respect des 10 règles d'or du club des cardiologues pour notre pratique individuelle.



LA FÉDÉRATION RECOMMANDE 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER



- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5° C ou > + 30° C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Par ailleurs, chaque groupe de cyclos est encouragé à avoir un leader dans son équipe qui se forme régulièrement au gestes qui sauvent.

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

- le « formulaire d'adhésion club »
- la notice d'information Axa-Saison 2024
- le questionnaire de santé version complète
- la charte d'usage du pratiquant d'un vélo à assistance électrique (à ne remplir que par les cyclos concernés)

Les préconisations

- 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 »*
- En cas de doute lors du remplissage du questionnaire de santé, l'avis de votre médecin traitant ou médecin spécialiste est indispensable
- **Renouveler votre licence si possible avant le 15 février 2024**

Attention : les personnes dont le renouvellement de licence n'aurait pas été enregistré dans l'espace fédéral FFCT le 29 février 2024 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 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 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

- le « formulaire d'adhésion club »
- la notice d'information Axa-Saison 2024 (page 3 de la « Déclaration du licencié-saison 2024 »)
- si concerné(e), la charte d'usage du pratiquant d'un vélo à assistance électrique
- un chèque du montant de la formule choisie, augmenté éventuellement du coût de l'abonnement à la revue "Cyclotourisme", établi à l'ordre de AC Canet
- le cas échéant, les informations relatives au test à l'effort

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 s'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 à l'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 Médipôle ou à la clinique Saint Pierre. Consultation sur rendez-vous. Tél du secrétariat : 04 68 57 40 50

Dernière minute : le médecin qui consultait au centre Sport Santé est parti à la retraite et n'a pour l'instant pas encore été remplacé, il est donc inutile de solliciter de RDV dans l'immédiat.

Que faire en cas d'accident ?

- 1- 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.
- 2- déclarer l'accident sur le site du club, rubrique « Sécurité » « Déclaration d'accident »

Pause-café Leucate

Ou plutôt point café, c'est comme ça qu'on dit dans l'Aude. Car nous étions dans l'Aude ce dimanche 12 novembre, invités par le club local. Comme les moments conviviaux se font rares dans les PO depuis le covid, le club n'a pas hésité à faire un tour chez les voisins qui nous faisaient le plaisir de partager leur stand. C'était à Leucate village, tout en haut, on n'y passe pas souvent. Accueil parfait de la part des organisateurs qui de leur côté appréciaient la venue d'une vingtaine de catalans qui s'ajoutait au maigre effectif audois de la matinée, tout juste une cinquantaine. Echange de bons procédés, nous les inviterons bien sûr pour notre pause-café de mars.

Tous au Téléthon dimanche 10

Lors du Téléthon de l'année dernière, à l'occasion des « 6 heures de Canet » organisées le dimanche, ce sont 760€ qui ont été récoltés.

Cette année, les « 8 heures de Canet » auront lieu le dimanche 10 décembre et, pour permettre à un maximum de cyclos de participer et d'effectuer un don, le départ de la sortie club sera donné de la place Méd où un café croissant sera offert.

Comme les années précédentes, nous tournerons de 9h à 17h sur un circuit de 4,8km à Canet plage 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 ! Bien sûr, les membres bienfaiteurs peuvent aussi participer en tenant la caisse pour que les licenciés 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 : 2380km.

Vœux ACC vendredi 5 janvier

Le repas des anciens et les vœux du maire étant programmés un peu plus tard par rapport aux années précédentes, c'est bien le premier ven-

dredi de l'année 2024, soit le 5 janvier à 18h00, que nous pourrons nous retrouver pour notre réunion mensuelle avec présentation des vœux et, en suivant, la galette des rois. Notez bien le jour et l'heure !

Repas dansant samedi 20 janvier

Comme cette année, le repas dansant du club aura lieu à l'hôtel Aquarius à Canet plage : ce sera le samedi 20 janvier à partir de midi.

L'animation sera assurée par un nouveau disc-jockey : Dj's Revolution. Le prix est fixé à 37€ pour les licenciés du club et les membres bienfaiteurs à jour de la cotisation 2024 et 45€ pour les conjoints non membres bienfaiteurs et les amis. Il comprend l'apéritif, un menu unique (pas besoin de choisir), le vin, le café, le DJ et les pourboires. C'est donc un prix net sans surprise.

Attention, il n'y aura pas de plan de table. S'inscrire sur la fiche au club, mais attention, il n'y a que **80 places disponibles**.

Pour le paiement, 2 possibilités : par chèque à l'ordre de AC Canet ou par virement au plus tard le 7 janvier.

Canet-Bordeaux : l'ACC y était !

L'AC Canet, ce n'est pas qu'un club de vélo, c'est un groupe de copains qui ne ratent pas une occasion de faire la fête. C'est ainsi que vendredi 17 novembre, nous nous sommes retrouvés, 16 compères, à l'initiative de Bernard, au stade Brutus, le fief des Dragons Catalans, pour encourager l'équipe de football de Canet qui affrontait la mythique équipe de Bordeaux. Pendant une mi-temps, nous nous sommes mis à rêver, nos lions ayant ouvert la marque à la 4ème minute. A la pause, nous étions toujours sur notre petit nuage. En début de seconde période, Bordeaux égalise. A compter de ce moment, nos idées allèrent bon train : « Sûr que dans les vestiaires les bordelais ont offert une ou plusieurs caisses de Saint-Estephe à l'arbitre. » Nous avons donc, pendant les 40 minutes restantes, insulté copieusement l'arbitre, en coeur avec l'ensemble du stade, le traitant de sodomite pour enfin quitter l'enceinte, le coeur en berne, après que nos lionceaux se soient inclinés aux tirs au but.

Christian B

Hôtel
aquarius
CANET-PLAGE .fr

*40 Avenue du Roussillon
Canet plage*

SAMEDI 20 JANVIER 2024 A MIDI REPAS DANSANT



Punch et Amuse-Bouches

Buffet de charcuteries Ibérique
Et d'entrées froides (crevettes, bulots ...)

Atelier de grillade catalane et plancha de la mer au feu de bois et
Avec ses accompagnements

Entremets Forêt Noire maison

Vin du Roussillon

(Une Bouteille pour 3)

Un Café

37€ pour les licenciés et les membres bienfaiteurs
45€ pour les conjoints ou compagnons non bienfaiteurs et les amis

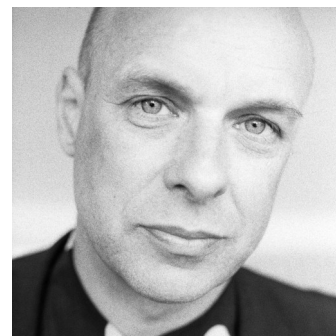
INSCRIPTIONS LE 7 JANVIER DERNIER DÉLAI
80 places maximum



QUIZ

proposé par Philippe Corrand

Bernard Hinault ou Brian Eno ?



Devinez qui de Bernard Hinault (que tout le monde connaît) ou de Brian Eno (musicien, arrangeur et producteur britannique) a prononcé chacune de ces phrases.

Les réponses seront données dans la Gazette Amicyclo n° 280 du 8 décembre.

B B
H E

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|----|--|
| ☐ | ☐ | 1 | « J'ai tout dit ce que j'avais à dire et à partir de maintenant, je n'ai plus rien à dire. » |
| ☐ | ☐ | 2 | « Contrairement à pas mal de gens qui faisaient le même métier que moi à l'époque, je n'ai jamais été un grand consommateur de drogues. » |
| ☐ | ☐ | 3 | « On n'est pas là pour se bourrer la gueule ... » |
| ☐ | ☐ | 4 | « Les réseaux sociaux, je n'en ai pas envie. Ça ne regarde personne si je suis au restaurant ou en vacances, c'est ma vie. En plus, ça indique aux cambrioleurs qu'ils n'ont qu'à se servir à la maison pendant que je n'y suis pas. » |
| ☐ | ☐ | 5 | « Je suis pour limiter les choix et confiner les gens avec qui je travaille à une toute petite marge de manœuvre. » |
| ☐ | ☐ | 6 | « C'est une époque, il y a quinze ans, il faut arrêter de sortir les morts. » |
| ☐ | ☐ | 7 | « Il faut être à l'affût. Le bon moment arrive rarement; une ou deux fois par an, parfois moins. » |
| ☐ | ☐ | 8 | « Hitler connaissait bien l'œuvre de Beethoven. » |
| ☐ | ☐ | 9 | « J'ai de quoi vivre. Pourquoi aller prendre 1000 euros de plus par mois, pour crever ? Je vis bien mais je suis surtout riche par tout ce que j'ai vécu. » |
| ☐ | ☐ | 10 | « Je suis un genre d'athée évangéliste. » |
| ☐ | ☐ | 11 | « Pour le branleur que j'étais, Eddy est d'abord mon idole. » |
| ☐ | ☐ | 12 | « Considère tes limites comme des pouvoirs secrets. Ou comme des contraintes dont tu peux te servir. » |
| ☐ | ☐ | 13 | « Il n'est tout simplement pas dans mon tempérament de regarder vers l'arrière. » |
| ☐ | ☐ | 14 | « Pourquoi seuls les Blancs devraient gagner ? » |

Variantes Patrice

Il n'y a pas que Lucien qui fait des variantes. Est-ce parce que ce dernier est absent pour un mois que Patrice s'y est mis aussi ? Toujours est-il que ce mardi-là, pour aller à Montpins, on n'est pas monté par le bois de pins mais par la route directe, plus pentue bien sûr. Une première pour beaucoup et une seconde pour les plus anciens qui ne l'avait plus faite depuis sa création voilà 10, 15 ou 20 ans ? Et auparavant, on avait emprunté une piste cyclable du côté de Pia que l'on n'a pas l'habitude de prendre. Merci Patrice pour ces initiatives qui cassent la routine. On en redemande !

Arrêt ponctuel ou pratique irrégulière du vélo : quels effets sur notre corps ?

En cette période hivernale la tentation de remiser le vélo au garage et d'hiberner, ... une idée qui nous traverse l'esprit mais qui semble peu raisonnable....

Arrêter la pratique a des effets délétères sur notre santé physique et mentale.

On considère que l'arrêt du sport a des répercussions visibles après 4 semaines, voire 2 semaines après 60 ans. Cet arrêt n'est pas sans conséquence...

On remarque globalement une fonte de la masse musculaire, une perte de la densité osseuse et une consommation d'oxygène diminuée. Une baisse générale de l'endurance peut être ressentie.

Au niveau cardio-vasculaire, la fréquence cardiaque augmente, même au repos, le cœur semble davantage sollicité. Il répond moins à l'effort car il doit fournir un travail plus important pour éjecter le sang vers les artères ce qui entraîne une augmentation de la pression artérielle. La capacité cardio-vasculaire est amoindrie et cela se ressent par l'essoufflement. Le manque d'exercice provoque donc une chute de la capacité d'oxygénation du sang.

Au niveau musculaire, les muscles deviennent moins aptes à répondre à un effort en endurance. Le muscle s'épuise plus vite et s'atrophie. De vieilles douleurs réapparaissent, le muscle devient plus vulnérable aux traumatismes et on risque de renouer avec un mal de dos. Au-delà de 70 ans, on peut ressentir également une perte du sens de l'équilibre. Côté souplesse les articu-

lations deviennent plus raides.

Si les muscles fondent, la prise de poids est souvent inéluctable, surtout quand le régime alimentaire n'est pas adapté.

Au niveau psychologique cet arrêt de la pratique peut mener à des symptômes dépressifs, de l'anxiété, du stress, de la fatigue chronique, une baisse de la motivation, des troubles nutritionnels, un dérèglement du sommeil. Ainsi un arrêt, même bref, influence l'activité cérébrale.

Il est donc préférable de ne pas arrêter complètement le vélo en cette période hivernale, quitte à réduire fortement la durée et l'intensité des sorties. Pendant cette période, avec les changements de températures, le changement du métabolisme lié aux journées plus courtes, une baisse de la motivation ne doit pas prendre le dessus. Il faut au contraire se fixer un objectif de pratique moins intense mais régulière et persévérer. Passer à deux sorties au lieu de 3 ? passer du groupe 1 au groupe 2 ou rouler dans un groupe 2 moins rapide ? Il ne faut pas décrocher, surtout à nos âges, car la reprise sera de plus en plus difficile et douloureuse. L'esprit vélo c'est aussi des liens sociaux qui sont vitaux pour la santé mentale... Alors à vous de jouer, pensez au plaisir de recharger votre corps en endorphines, dopamine ou adrénaline sources de plaisir, sécrétées pendant l'effort physique en vélo !!!!

Ne lâchez rien, ne laissez pas le temps prendre le dessus en détériorant votre santé.

On peut retarder les effets du vieillissement et vivre mieux et plus longtemps.

La sédentarité est le plus grand ennemi de toutes et tous et à tout âge et malheureusement chez les jeunes !!! Une seule thérapie pour rester en bonne santé la pratique régulière

(source : « Santé, activité physique et bien-être pour les seniors » Isabelle Dionne et « Sport santé sur ordonnance » Dr Alexandre Feltz)

Philippe Corrand

L'Assemblée Générale du COREG

L'Assemblée Générale du CoReg se tiendra le dimanche 26 novembre à Réalville (82).

Dans le dossier adressé aux clubs, voici ce que l'on peut lire concernant le bilan global de la saison :

« D'une manière générale, bien que l'année 2023 marque la poursuite de la reprise post covid, elle n'échappe pas aux tendances lourdes observées ces dernières années :

- une baisse de fréquentation dans certaines de nos manifestations,
- un repli sur soi des clubs, les licenciés d'un club préférant "rouler entre eux",
- la transformation de randonnées en concentrations, au moins dans certains départements, en raison d'une organisation plus souple (moins de bénévoles, difficulté quelquefois avec la déclaration en préfecture),
- le développement de l'assistance électrique,
- une évolution des pratiques (on utilise moins son véhicule personnel pour se rendre au départ des manifestations). »

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Dossier Vosges : du côté de Remirmont (88) à l'occasion de la cyclomontagnarde puis du ballon d'Alsace.
- VTT gravel dans les monts d'Arrée (Bretagne)
- VTT dans le Queyras, parcours de toute beauté
- Le Tour cyclotouriste vu de l'intérieur par un participant. Intéressant.
- Randonnées en Quercy. *On connaît un peu, c'est pittoresque*
- Petit historique de la FFCT depuis 100 ans. *Que de changements !*
- Conseils pratiques pour rouler en groupe *l'ACC ne s'en sort pas trop mal.*

« Le Cycle » :

- Parcours : la Nièvre.. Beaux paysages vallonnés, sans cols.
- Col dur : le col de Beau Plan 1420m à l'ombre des géants de Maurienne. Discret et charmeur.
- Les grands cols réservés aux cyclistes pendant l'été. Super, sans voitures !
- L'ultra distance (plus de 300km) : un engouement pour tous ces challenges.
- Trouver le garde-boue adapté pour l'hiver

Départ à 9h00 jusque mi février

A partir du dimanche 3 décembre, et jusque mi février 2024, 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 ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
Dim 3	9h00	Montesquieu, Sorède, Palau-del-Vidre
Dim 10	8h45	Téléthon : les 8 heures de Canet de 9h00 à 17h00 place Méditerranée
	9h00	Sainte-Colombe
Dim 17		Leucate la falaise
Dim 24		Port-Vendres
Dim 31		Leucate les huîtres
Ven 5/1	18h00	Réunion mensuelle suivie de la galette des rois

Bonne route à tous!