

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Votre sécurité, ce n'est pas important ?	
3 ^{ème} sortie VTTe au départ de Saint-Michel-de-Llotes	2
½ heure trop tôt au club, des huîtres pour s'en remettre	3
Séjours FFCT 2026	3
Vœux ACC lundi 5 janvier	3
Licences 2026	4-5
La charte club	6
Membres bienfaiteurs et extérieurs	7
Du côté des magazines	7
Carnet noir	7
Repas dansant	8
14 décembre : première rifle ACC	9
Bienvenue à Martine et Christophe	10-11
La promenade cycliste (humour)	11
Sécurité : nos vélos ont la parole ...	11
Tous au téléthon !	12
Les évènements du mois	12

**RÉUNION MENSUELLE
ET GALETTE DES ROIS
LUNDI 5 JANVIER A 18H00**



Votre sécurité, c'est important !

Quand vous renouvelez votre licence, on vous demande d'indiquer sur le formulaire d'adhésion les coordonnées de « la personne à prévenir en cas d'accident ». J'enregistre ces informations sur mon portable, mais je ne suis pas toujours là et quand je le suis, je ne peux rouler que dans un seul groupe.

Or, lorsqu'un accident se produit, il peut arriver que la victime ne soit pas consciente alors qu'il est important de renseigner rapidement et avec le maximum de précisions possibles les secours.

QRFUL, présenté lors de la réunion mensuelle et dans le RTT de novembre, est une solution facile à mettre en œuvre qui peut s'avérer utile non seulement lors de vos sorties club mais aussi à chaque instant, que vous voyagiez ou que vous vous promeniez le long du baladoir.

Alors je ne m'explique pas le fait que seulement 26 amicalistes, soit seulement 17% d'entre vous, aient créé un dossier QRFUL.

Pas confiance, pas convaincu, pas intéressé ? Bien sûr, comme je l'ai dit, il n'y a aucune obligation à adhérer à QRFUL, mais pourquoi refuser de mettre toutes les chances de votre côté en cas d'accident ?

Jean-Pierre et Jacqueline se tiennent à votre disposition pour vous aider à créer votre compte et pour voir avec vous les informations médicales à faire figurer absolument, alors, si vous changez d'avis, rapprochez-vous d'eux.

Bruno

3ème sortie VTTe au départ de Saint-Michel-de-Llotes

La sortie du jeudi 13 novembre a vu le nombre de participants passer à 6 : Monique et Francis Bousquet, Edouard, Guy, Pascal et votre serviteur. Ensemble nous avons décidé de faire un circuit différent de la dernière fois. Après avoir quitté Saint-Michel-de-Llotes, 360 habitants en 2022 et dont le nom est la francisation du nom catalan Sant Miquel de Llotes, nous gravissons une première colline de 395 m pour descendre ensuite sur Bouleternère, 953 habitants en 2022. Avant le traité des Pyrénées (7 novembre 1659) la commune s'appelait Bulaternera, contraction du nom de la rivière Bula (aujourd'hui le Boules) et de terra negra (terre noire fertile).

Elle a vu passer la 15° étape du TDF 2021 (Céret-Andorre la Vieille).

En arrivant au village nous passons à côté du lieu-dit Cantonada del Moli (carrefour du moulin), endroit où passe le canal de Corbère qui achemine l'eau de la Têt jusqu'à Perpignan.

Sortie du village par la piste qui part du cimetière et nous attaquons une longue montée pour atteindre 600m d'altitude. Nous en profitons pour rendre une petite visite au Prieuré de Serrabone dont je vous ai déjà parlé.

Nouvelle descente et ascension vers Casefabre 43 habitants en 2022, dont le nom signifie maison de M FABRE. Nous atteignons les 563 mètres d'altitude.

Retour vers le point de départ atteint après 3h37 d'effort.

Au total nous avons roulé pendant 40km pour 1114m d+

Tous les participants ont apprécié le circuit et ont fait preuve d'une totale maîtrise dans les passages difficiles peu nombreux.

C'est promis nous y reviendrons.

Maurice.



½ heure trop tôt au club, des huîtres pour s'en remettre



Est-ce parce que le président avait omis cette fois-ci de mettre l'information **en rouge et en gras** sur la Gazette Amicyclo du 28 novembre, toujours est-il que, mardi 2 décembre, un certain nombre de cyclos (dont je tairai le nom) rejoignaient le club pour 8h30 ... au lieu de 9h !

En chemin, ils croisaient 2 autres cyclos partis à la bonne heure (devinez lesquels ...) et, sur proposition de Maurice et à l'unanimité, décidaient d'aller à Leucate déguster quelques huîtres accompagnées d'un verre de vin blanc.

Comme quoi se tromper a parfois du bon !

Bruno

Séjours FFCT 2026

Le catalogue de la FFCT recensant les séjours et voyages à vélo proposés en 2026, transmis par mail à chaque licencié, contient une liste d'une soixantaine de séjours à parcourir à vélo en France et à l'étranger.

Plusieurs cyclos du club ont déjà eu l'occasion de participer ces dernières années à des séjours

FFCT : après la descente du Danube en 2019, l'Alsace en 2024, la Hollande du Nord en péniche cette année, une dizaine d'entre nous devraient sillonner au mois d'août prochain les 450 kilomètres de pistes cyclables de la route romantique allemande



Vœux ACC lundi 5 janvier

N'oubliez pas de noter la date : c'est le lundi 5 janvier 2026 qu'aura lieu la première réunion mensuelle de l'année; certes, il y aura les vœux du président mais il y aura surtout à la fin de la réunion la galette des rois. Ne doutons pas qu'une fois encore vous répondrez présents !

Licences 2026

Ce qui change :

- la FFCT a un nouvel assureur fédéral : le mandataire AIAC pour ARÉAS Assurance
- la part club augmente
- une charte club a été créée
- les nouveaux licenciés devront acheter un coupe-vent sans manches lors de leur adhésion au club

La part club augmente

Le conseil d'administration de l'amicale a décidé d'augmenter en 2026 le montant de la part club car celle-ci :

- n'a pas suivi l'évolution du coût de la vie : alors que 120 francs en 1996 équivalaient à 28,50€ en 2024, cette année-là le montant de la part club était de 12,00€.
- n'aurait pas dû servir de variable d'ajustement pour fixer le prix de la cotisation à payer et n'aurait donc pas dû diminuer comme cela a été parfois le cas certaines années
- devrait être la même pour tous les licenciés, quel que soit le braquet choisi ou le nombre de licenciés par famille
- est très inférieure à celles pratiquées par d'autres clubs du département : 35€ au Vélo Club des Albères (186 licenciés), 20€ à Saint-Cyprien cyclotourisme 66 (122 licenciés), voire 25€ à l'Association Cyclos Pradéenne (48 licenciés).

Pour toutes ces raisons, **en 2026, le montant de la part club au sein de notre amicale a été fixée à 20€ pour tous les licenciés.**

Le prix des licences :

- la licence Petit Braquet augmente de 3€ : elle est désormais de 57,00€ pour le 1^{er} adulte et de 41,50€ pour le 2^{ème} adulte
- la licence Grand Braquet augmente quant à elle de 1,00€ : elle est donc de 106,00€ pour le 1^{er} adulte et de 90,50€ pour le 2^{ème} adulte

Le formulaire club évolue :

- la part club est désormais clairement identifiée, elle est à rajouter au prix de la licence
- un cartouche a été ajouté pour que tout nouveau licencié achète un coupe-vent sans manches, ce qui lui permettra d'arborer les couleurs du club dès sa première sortie.

La charte club

Le conseil d'administration a rédigé une charte en 8 points qui lui paraissent important de respecter pour garantir un fonctionnement optimal du club; il est demandé à chaque licencié de prendre connaissance de ce document (qui figure en page 6) et de le remettre daté et signé avec la demande de licence.

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

- le « formulaire d'adhésion club »
- la notice d'information AIAC 2026
- le questionnaire de santé version complète
- la charte d'usage
- 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 2026**

Attention : les personnes dont le renouvellement de licence n'aurait pas été enregistré dans l'espace fédéral FFCT le 28 février 2026 au plus tard ne seraient plus assurées à partir du 1 mars et ne pourraient donc plus, de ce fait, rouler avec le club.

Date de validité de la licence : IMPORTANT

« L'assurance fédérale est valable du jour où la licence est prise l'année N jusqu'au 31 décembre de l'année N. Les garanties d'assurance sont prolongées à l'identique du 1^{er} janvier N+1 jusqu'au 28 ou 29 février inclus de l'année N+1 afin de permettre les formalités de ré-affiliation.

Cette prolongation n'a lieu que si la licence est effectivement reprise.

Ainsi, un licencié de l'année N n'est plus assuré à compter du 1er janvier N+1 s'il ne reprend pas sa licence en N+1 ».

En clair, si un licencié a un accident entre le 01/01/2026 et le 28/02/2026, il faut qu'il renouvelle sa licence pour être considéré comme assuré le jour de l'accident.

Le soutien proposé par le club

L'enregistrement 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 Christian 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 AIAC 2026 (page 3 de la « Déclaration du licencié-saison 2026 »)
- ▶ la charte club
- ▶ 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
- ▶ à noter qu'un virement sur le compte bancaire du club est également possible
- ▶ 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 Charte du club



1 - Je m'engage à suivre les instructions des capitaines de route et à l'informer ou informer un autre membre si je décide de quitter le groupe au cours de la sortie.

2- **J'applique impérativement le Code de la route en toutes circonstances et j'adapte mon comportement aux conditions de circulation.** Je ne roule jamais à plus de deux de front et me range sur une seule file lorsque les circonstances de circulation l'imposent. **Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres cyclistes et je respecte les autres usagers de la route.**

3 - Pour ma sécurité, le casque est obligatoire

4 - Chaque membre doit s'assurer que son vélo est en bon état.

5 - Je reste solidaire du groupe « On part ensemble, on rentre ensemble ». Je respecte les arrêts lors de problème mécanique ou autres.

6 - **Je respecte et je suis courtois vis-à-vis des autres cyclistes et autres usagers de la route.**

7 - **Je suis fier de représenter les couleurs du club, je porte le maillot lors des sorties du dimanche en toutes circonstances.**

8 - Je respecte la nature et son environnement

A _____, le

Signature du licencié

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 »

Membres bienfaiteurs et extérieurs

A l'instar des clubs d'Argelès-s-Mer et de Saint-Cyprien, la cotisation annuelle des membres bienfaiteurs sera désormais alignée sur la part club des licenciés, elle sera donc de 20€ en 2026. Quant à la cotisation annuelle des membres extérieurs, elle restera fixée à 50€.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » n° 761 Novembre 2025

- La Vélocitane, 240km du seuil de Naurouze à Béziers
- Au bonheur des Dames : quelques exemples de rencontres au féminin dans l'Hexagone
- La Montigravel, un rendez-vous pour les amateurs de gravel dans les Yvelines à Montigny-les-Bretonneux
- A la découverte des Monts d'Arrée dans le Finistère
- Première expérience familiale en itinérance, de Tours à Angers, sur un tronçon de « La Loire à vélo »
- Coucy-le-Château, citée médiévale fortifiée dominant la Vallée de l'Oise (Aisne)
- Randonnée permanente « Les 11 clochers du vignoble », randonnée VTT au départ de à Saint-Pourçain-sur-Sioule (Allier)
- Ouverture d'une nouvelle Base VTT-Rando Gravel en Gironde, à Fargues-de-Langon
- Les aides technologiques (montres connectées, compteurs multifonctions, ...) : est-ce vraiment utile ? Pouvons-nous leur faire confiance ?
- Conseils techniques : Sécuriser son vélo avec un traceur GPS
- Conseils sécurité : expérimentation du tourne-à-gauche indirect pour permettre aux cyclistes de traverser les intersections de manière plus sécurisée en évitant de se positionner au milieu de carrefour.

Carnet noir

Janine Richard, la sœur de René Guyonvarch, est décédée; depuis des années, elle était, avec son mari Claude, membre bienfaitrice du club et avait notamment participé à de nombreux séjours.

En s'associant à leur peine, l'amicale présente ses plus sincères condoléances à René, à Claude et à leur famille.



Repas dansant Samedi 31 janvier 2026 à 12h00

Pièce d'identité obligatoire pour accéder au restaurant

MENU

APERITIF DE BIENVENUE
Kir royal & amuses-bouches

ENTRÉE
Foie gras maison, toast et figues rôties

PLAT :
Pavé de veau, gratin de pommes de terre et légumes, sauce forestière
Ou
Dos de merlu, beurre blanc parfumé, timbale de riz et légumes

DESSERT
Pavlova aux fruits Rouges

& CAFÉ (OFFERT)

BOISSONS INCLUS
Une bouteille de vin JOA pour quatre personnes (Rouge, Blanc & Rosé),
Eau plate & pétillante,
Café

40€ pour les licenciés et les membres bienfaiteurs
45€ pour les conjoints ou compagnons non membres bienfaiteurs et les amis
Paiement obligatoire au moment de l'inscription
Si paiement par chèque, celui-ci sera encaissé le 28 janvier

INSCRIPTIONS LE 11 JANVIER DERNIER DÉLAI

80 places maximum

CASINO DE CANET PLAGES 10 PROMENADE DE LA CÔTE VERMEILLE 66140 CANET EN ROUSSILLON
T. 04 68 80 14 12 F. 04 68 80 14 11
www.joa.fr facebook.com/CasinoJOA.CanetPlage

SAS AU CAPITAL DE 40 000 € 594 100 398 RCS PERPIGNAN - TVA FR 23 594 100 398 - APE 9200 Z



Rifle

Ouverture des portes à 13h30

de l'Amicale Cycliste Canétoise

Dim. 14 décembre 2025 - 15h

► Voiles Rouges
196 Av. de Perpignan

26 parties

10€ le carton de 2 grilles

15€ le carton de 4 grilles

18 € le carton de 6 grilles

20 € le carton de 8 grilles



Buvette
avec sandwiches,
pâtisserie, café,
rafraîchissements.

Nombreux lots :
jambons, tri packs,
bons d'achat
et un vélo
électrique !



Bienvenue à Martine et à Christophe



Je m'appelle Martine Gorczak et suis originaire du Nord (Villeneuve-d'Ascq).

Il y a huit ans, nous avons, avec mon épouse, Laurence, acheté un studio-cabine en front de mer dans lequel, à chaque vacance scolaire, nous aimions venir profiter de cette belle région, et surtout, il faut le dire, du beau temps ! ☀️

Enseignante en EPS, en septembre 2024, la retraite est arrivée, youpi !

Après avoir séjourné trois mois dans le studio avec Laurence, institutrice (également à la retraite en même temps que moi), avec nos deux border collies, nous avons réalisé que pour habiter plus de deux ou trois semaines, il nous fallait trouver un logement plus spacieux.

Nous n'avions plus qu'une seule envie : partir vivre dans le Sud !

Nous avons revendu notre maison et, depuis le 1er avril 2025, (non ! ce n'est pas une blague, même si beaucoup de personnes autour de nous l'ont cru !) nous sommes résidentes permanentes aux Terrasses du Levant.

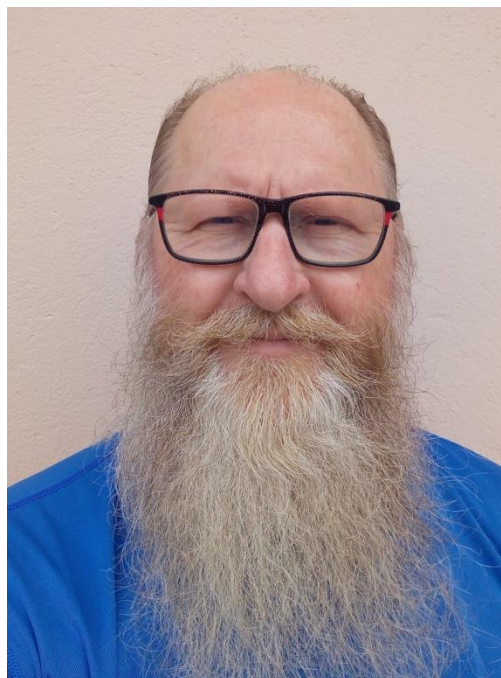
Le 18 mai 2025, j'ai participé aux Cyclotines, ce qui m'a donné envie de m'inscrire au club, non seulement pour découvrir la région, mais surtout pour rencontrer de nouvelles personnes car, je dois l'avouer, ma famille et mes amis me manquent beaucoup.

Je suis très heureuse d'être venue à l'ACC car l'accueil y est très convivial et nos anciens sont tellement « mimi » ❤️ .

Salut à tous les membres de l'Amicale Cycliste Canétoise,

Ceux d'entre vous présents à la réunion mensuelle du mois d'octobre ont pu me rencontrer en direct.

Pour les autres, je me présente : Christophe LECA, natif de l'Ariège. Avec des origines corses par mes deux parents. Divorcé, père de Sébastien 24 ans et Manon 21 ans. Retraité. Pour les plus perspicaces d'entre vous qui se poseraient la question au sujet de ma barbe de père Noël, sachez que Noël est mon véritable second prénom. Passionné de 2 roues depuis tout petit, je roule régulièrement depuis 1996 sur vélo de route et Vtt en musculaire. Très performant "en descente" (merci la gravité terrestre) mais beaucoup plus corsé en montée "où je prends le temps d'admirer le paysage...". Et tout en restant positif, je pense être de plus en plus en phase pour me connecter à de l'électrique!



Il m'arrive (lorsque mon "tamalou" me laisse tranquille) de participer à des sorties organisées sur plusieurs jours avec des amis cyclistes. J'ai eu fait le tour de Corse, les contreforts français des Pyrénées de l'atlantique (Bidart) à la méditerranée (Saint Cyprien plage), les bien nommées Côtes de Beaune et bien d'autres sorties en boucles organisées sur des longs week-ends autour d'un lieu central de résidence.

Je suis amicalement hébergé à Canet village (environ 130 jours cette année) chez la maman d'un de mes meilleurs amis (hélas décédé en 2024) mais avec une augmentation régulière de la longueur de mes séjours, tant j'apprécie Canet.

A très bientôt

La promenade cycliste (humour)

"Nous étions vingt sans Scotto, qui était absent. Jean, du jardin, sortit avec son beau vélo, et Thierry, l'ermite sortit enfin de chez lui.

Nous sommes partis tranquillement, Jean-Paul roulant bon train, mais à la première côte, Edith piaffe d'impatience, alors que Sophie démarrait Claude sautait dans sa roue, Françoise, hardie, les suivait, alors que derrière Charles traînait.

Je voyais Yves montant la côte et Jean-Jacques debout sur ses pédales, alors qu'Alain, de long en large, zigzagait sur la route.

Puis je dis à mon copain : "Allez André, pousse".

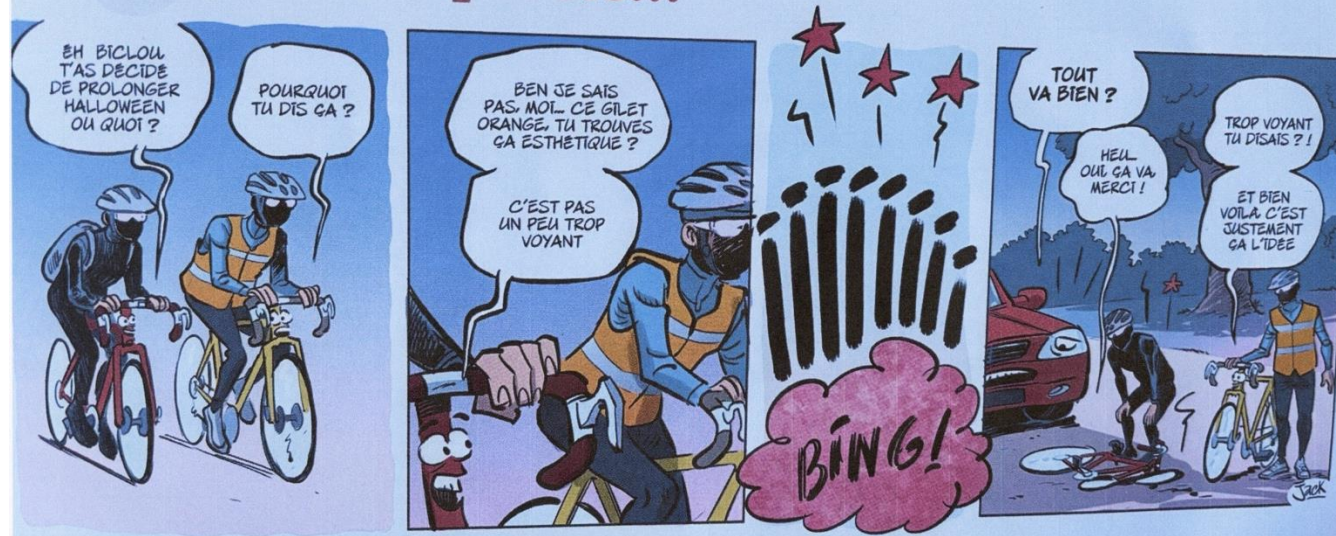
Olivier, mine de rien, suivait tranquillement, Sylvie, têtue, s'accrochait et Simone s'ignorait d'un tel talent de grimpeuse.

Puis la descente arriva. Ayant peur, Pierre freinait, et, malheureusement, il y eu une chute, Georgette plana par dessus son vélo, Mathilde saignait au genou, Paul, vers l'aine, avait mal à la jambe, David, douillet, gémissait et Colette brossait son beau maillot.

C'est alors que Johnny a l'idée de s'arrêter. Alice donna à boire à ses amis, Jean-Marie, Perrier à la main, se désaltérait, quant à Gérard, de par Dieu, jura qu'on ne l'y reprendrait plus.

Mais puisque Dieu le veut, tout se termina pour le mieux."

Nos vélos ont la parole...



Tous au téléthon !

Samedi 6, RDV au parking Oniria à Canet Port pour participer aux « 8 heures des Canet » qui se dérouleront de 9h00 à 17h00 sur un circuit d'environ 5 km tracé par Patrice.

Pour rappel, le record à battre dans la journée est de 2380km et, si un maximum de licenciés participent en ayant à cœur de faire le maximum de tours, il peut être à notre portée.

Mais le plus important est de verser notre obole au profit du téléthon et d'inciter les personnes extérieures à venir rouler avec nous après avoir versé une participation de 1€ ou plus.

Les membres bienfaiteurs peuvent aussi participer à la collecte et tenir 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.

TÉLÉTHON CANET

Alex DJ Handi - Maxal - Ioan Trainaud - Noa Crabol - Evasion - Christine Bettiol - Matthieu Lejeune - Alexia Dos Santos - Irysia - Lucky - Miryc - JS - Lauve - Samara Nélessia - Maxime Cayuela - Kamelia - Hanaé ... et de nombreux artistes sur scène !

Avec la participation exceptionnelle de :
Éducation physique gym volontaire
Amicale Cycliste Canet
Cheer Dance Team 66
Rythmagogo

**Parking ONIRIA
Canet Port**
Sam 6 & Dim 7 Décembre de 10H à 18H

Sonorisation : MAXAL et THOMAS

Présentation : Stéphane Condomines

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
6/12	9h00 à 17h00	Téléthon
7/12	9h00	Thuir, Sainte-Colombe
11/12	9h00	Sortie VTT électrique
14/12	9h00	Port-Vendres
	15h00	<i>1^{ère} rifle ACC aux Voiles Rouges (ouverture des portes à 13h30)</i>
21/12	9h00	Montesquieu-des-Albères
28/12	9h00	Tour de Perpignan
04/01	9h00	PC Argelès-sur-Mer
05/01	18h00	Réunion mensuelle suivie de la galette des rois

Bonne route à tous!