

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



SOMMAIRE

On ne lâche encore pas ... les vélos !

| | |
|--|---|
| On ne lâche pas encore ... les vélos ! | 1 |
| Vœux et galettes | 1 |
| Repas dansant ... aux Flamants Roses ! | 2 |
| Gym quand pas vélo | 3 |
| Et vélo ou VTT quand on peut | 3 |
| Première sortie montagne réussie | 3 |
| Excellent vin chaud Edouard | 3 |
| Première chasse aux cols | 3 |
| AG CODEP | 4 |
| Le club a investi dans un tandem | 4 |
| Tous à la Calçotada ! | 5 |
| Rouler à partir de Sérignan (34) | 5 |
| Vila Sacra pour commencer | 5 |
| Licences 2018 | 5 |
| Du côté des magazines | 6 |
| Vélo et prostate | 6 |
| La bière, amie ou ennemie ? | 6 |
| Nos peines | 6 |
| ICE - en cas d'urgence (smartphone) | 7 |
| Configurer votre fiche médicale (iphone) | 7 |
| Et si on faisait le Tourmalet en passant ? | 8 |
| Nouveau : le relax roule le mercredi AM | 8 |
| Voulez-vous manger chinois ? | 8 |
| Les sorties du mois | 8 |

Même si plusieurs pauses café n'ont pu avoir lieu, la faute à une météo défavorable, on a bien roulé en janvier : 10 sorties et une moyenne de 36 cyclos par sortie (contre 27 en 2017). Si certains ont eu du mal à se freiner, la plupart d'entre nous ont adopté une « allure hivernale » plus tranquille qui sera encore de mise en février ; en effet, les défis qui nous attendent cette saison sont encore loin et rien ne sert d'être prêts trop tôt : le pic de forme, ce serait bien de l'avoir entre fin mai et fin juin, en tout cas pour les montagnards

On a aussi beaucoup fait la fête en janvier : galette des rois, repas dansant, vin chaud Edouard, sans oublier les debriefings qui, même quand on n'a pas roulé, ont quand même eu lieu !

Et ce n'est pas tout à fait fini puisque l'après-midi crêpes, organisé à l'occasion de la projection du diaporama 2017 que nous a concocté Raymond, est imminente !

Vœux et galettes

Comme le veut la tradition bien établie au club, la première réunion mensuelle de l'année a commencé par les vœux du Président et s'est terminé par la galette. C'est la raison pour laquelle, on a eu une affluence record, sans doute près de 80 participants. Il n'y a bien sûr pas eu assez de place assise pour tous, mais l'essentiel était d'être là. Et pourtant il y avait encore des absents, tous les voyageurs n'étant pas encore rentrés. Après que le Président ait donné des nouvelles des malades et blessés et souhaité une bonne année à tous, santé, bonne météo, pas d'accidents et beaucoup de vélo en particulier, place aux galettes. Elles étaient offertes par le club, et le cidre par les anniversaires du mois. Les 18 galettes ont bien été dégustées, mais peu de fèves sont apparues, il y en avait pourtant 18 ! Les rois et reines sont toujours aussi modestes ! Et aucune couronne n'est venue garnir une chevelure élue. Là, on a su pourquoi : on avait simplement oublié de les apporter. Pas grave, l'essentiel était de bien commencer l'année par une réunion conviviale. Et il y en aura d'autres !

REUNION MENSUELLE
VENDREDI 2 MARS A 19H00



Repas dansant ...aux Flamants Roses !

Le club a souhaité cette année encore faire son repas dansant annuel dans un restaurant canétois et ce ne fut pas n'importe lequel puisque c'était à l'hôtel **** des Flamants Roses, le plus chic de Canet ! Un prix acceptable et un menu avec le choix pour le plat principal ont pourtant pu y être négociés. Les inscriptions sont alors arrivées rapidement et on s'est retrouvé à 107 convives ce samedi 20 à midi ! Chiffre record depuis que le club organise des repas. Pour quelle raison ? Le choix de midi plutôt que le soir (le club vieillit !) ? le cadre somptueux ? ou tout simplement la bonne ambiance qui règne au sein du club ?

L'apéritif fut servi dans un salon donnant sur une terrasse, face à la mer, ce qui donnait la possibilité de le prendre au choix à l'intérieur ou à l'extérieur. Puis chacun a gagné sa place à table sans la cohue habituelle car pour la première fois, un plan de table avait été établi, en tenant compte

au mieux des desideratas de chacun, ce qui n'a pas toujours été facile, mais dans l'ensemble, tout le monde a semblé satisfait.

Le repas a peut-être été servi un peu vite, mais il a laissé davantage de temps à la danse et au show. Car la meneuse de revue habituelle que le club a la chance de compter dans ses rangs en la personne de Rosy avait préparé un spectacle que l'on pourrait qualifier de danse comique. Les danseuses classiques sont arrivées sur un air de Copelia, bientôt dérangées par l'arrivée de canards très colorés et intempestifs et ce à deux reprises avant de faire cause commune pour continuer par une farandole dispersée par les coups de fusil d'un chasseur venant d'on ne sait où. Un grand bravo à la troupe amateur et surtout à sa chorégraphe Rosy qui a eu la patience de « coacher » 16 séniors pendant 7 répétitions, ce qui n'est pas simple ! L'après-midi s'est terminé en dansant sur des airs variés et à 17 heures après un dernier éternel « Claude François », les rescapés de la danse se sont séparés, prêts à revenir l'an prochain.



Gym quand pas vélo

Voilà trois pauses-café qui ont « sauté » pour cause de mauvais temps. Michel dit MPX a proposé en remplacement une séance de gymnastique ciblée sur les besoins du cycliste. Il s'agissait d'une séance de « gainage » pour renforcer les muscles propres aux cyclistes, plus particulièrement ceux du niveau des genoux, du dos et des épaules. Peu de candidats se sont présentés, c'est pourtant une alternative intéressante quand on ne peut pas faire de vélo. Et pas besoin de matériel : des chambres à air usagées suffisent ! Alors, regardez bien votre boîte mails, car ces séances ne sont programmées qu'au dernier moment, météo oblige. Merci Michel de nous les proposer.

Et vélo ou VTT quand on peut

C'est sûr, on a nos petites habitudes, on aime rouler les mardis, jeudis et dimanches, mais en hiver, la météo peut en décider autrement. Alors plutôt que de se « cailler » ou se faire rincer en roulant le jour habituel, on pourrait peut-être rouler de façon plus agréable la veille ou le lendemain car la météo change vite. Alors, en hiver, il faut faire preuve de souplesse et ne pas hésiter à changer de jour de roulage tout en privilégiant nos jours fétiches. Regardez bien vos boîtes mails, les changements seront annoncés au dernier moment, la faute à la météo, toujours elle ! De plus, certaines séances pourront être remplacées, comme on l'a déjà dit, par des sorties VTT pour tous. C'est l'hiver, même en pays catalan, alors on essaie de rouler dans les meilleures conditions. Ça demande juste un petit effort d'adaptation.

Première sortie montagne réussie

La première sortie du groupe montagne a eu lieu ce dernier jeudi de janvier. Les grimpeurs commencent en effet à penser aux principales échéances de cette année, à savoir la cyclomontagnarde d'Annecy et les ascensions du Plateau de Beille et du Tourmalet. Nous étions 12 au départ de Canet à prendre la direction du col de la Dona par Calce, par un itinéraire bien connu. Là, Maurice et Joël nous quittent comme ils l'avaient prévu. Un peu plus loin, on croise Raymond qui faisait le parcours tout seul en sens

inverse ! Pourquoi ? Mais pourquoi pas ? On descend sur Estagel, il ne fait pas chaud, le ciel est couvert, mais il ne pleut pas. Il faisait si beau hier ! Mais si mauvais le lendemain, alors ne nous plaignons pas. Ensuite, c'est la Tour de France et on tourne à gauche. Là, on n'a pas trop l'habitude d'y aller, d'où l'intérêt de ce type de randonnée. Direction Cassagnes, puis Belesta et une descente sur le col de la Bataille à plus de 60 à l'heure pour tout le monde sauf Jacqueline bien sûr qui persiste à freiner dans les lignes droites ! Pique-nique rapide vu la météo qui ne nous réchauffe pas et on reprend le chemin habituel vers Canet via Estagel, col de la Dona. Cette première sortie a ravi les 11 (ou 12) participants, la bonne humeur et le souci de cohésion étant de mise comme d'habitude. On n'a pas trop forcé, n'oubliant pas que l'on était encore en janvier, mais on a quand même fait 110km pour 1050m de dénivelée. A l'arrivée au club, Georges le bruxellois a arrosé sa première participation avec le groupe montagne par une tournée de bière générale. Merci Georges d'avoir ainsi clôturé cette excellente journée.

Excellent vin chaud Edouard

Edouard n'a pas failli à la tradition qu'il a instaurée voici quelques années : il a fêté son anniversaire avec un vin chaud dont il a le secret. Comme on sait qu'il est très bon, on est venu en nombre le déguster : non seulement une bonne partie des rouleurs du matin et ils étaient nombreux au départ (57 selon Jean), mais aussi une dizaine d'amis venus en civil. Edouard avait bien prévu le coup : pas moins de 15 litres !!! Et tout est parti ! Pas de doute, certains ont pris plusieurs verres...et ils ont eu raison, car ce vin chaud est excellent. Et pourtant il faisait très beau, le ciel était bleu, la température douce, pas vraiment un temps d'hiver, mais on ne voulait pas rater l'occasion ! Bon anniversaire, Édouard, bons 69 ans.

Première chasse aux cols

Trois mois sans faire de nouveaux cols, la diète devenait un peu longue pour les accros des 100 cols. C'est pourquoi ils ont profité des belles journées de fin janvier pour débloquer les compteurs. Nous n'étions que 5, les 3 autres ayant de bonnes raisons pour ne pas venir, notamment du fait d'un séjour aux Canaries ou au ski, mais on ne peut jamais être au complet ! Joël nous avait choisi

un parcours facile – on est en début de saison – au départ des environs de Llança. Très roulant, sur de belles pistes. Pas de chance, le temps jusqu'alors plutôt beau est tristounet ce mardi 30. On grimpe dans la grisaille, puis dans un léger brouillard, mais, miracle, vers l'altitude 500m, c'est le soleil ! Et on est au-dessus d'une mer de nuages. Magnifique ! On aperçoit la mer d'un côté, le Canigou de l'autre qui émerge majestueusement. Plus près, on aperçoit « notre » Sant Climent. On enfile les premiers cols tout en slalomant au milieu des vaches en semi-liberté pour arriver vers 13h00 au 9^{ème} col où on profite d'une belle vue pour pique-niquer. On a même failli aller à la chapelle San Miguel, mais ça nous aurait fait trop de dénivelée, alors on a rapidement fait demi-tour. Il ne restait plus qu'un col à faire avant de redescendre sur Llança. Une petite halte à Port Bou où Edouard nous offre la bière « habituelle » et, une fois n'est pas coutume, c'est dans ce village que l'on fait les quelques emplettes habituellement dévolues au Perthus. Au fait, les prix sont quasiment les mêmes ! Super rando de 35km pour 1000m de dénivelée. Merci Joël ! Tu nous en préperas d'autres ?

AG CODEP

Cette année, l'AG du CODEP s'est déroulée à la Maison des Sports de Perpignan. Une cinquantaine de licenciés – dont 5 Canétois – étaient présents. Après avoir demandé une minute de silence pour les décès de l'année, le Président a laissé la secrétaire prononcer l'éloge funèbre de Jean-Marc Betbèze, du CODEP, disparu un mois plus tôt. La randonnée d'Argelès s'appellera désormais « souvenir JM Betbeze » au lieu de « Mar y monts ». Puis les différents responsables ont pris la parole pendant qu'un diaporama défilait en boucle, la randonnée cyclotines de Canet occupant la moitié du temps.

Rapport moral du Président Jean-Paul Bonin :

- Remercie le travail effectué par l'équipe précédente.
- Veut développer et promouvoir le cyclotourisme.
- S'engage à adhérer et soutenir l'éthique fédérale.
- Le CODEP a participé aux actions de sécurité, formation, promotion des féminines.

Rapport financier :

Le bilan est équilibré.

Commission féminine :

- Organisation de la journée cyclotines par l'A.C.Canet
- 7 clubs représentés – 24 licenciées – mais surtout 42 non licenciées

Commission sécurité :

- 44 accidents ont été signalés en 2017 par les clubs du CODEP 66. Les causes, en % :
Infrastructure 32 - inattention 30 - défaut de maîtrise 21 – mécanique 8 – météo 6
- Ne prenons pas la route, partageons là.
- Si 3 millions de vélos ont été achetés en France en 2017, 500 000 ont été volés !

Challenge CODEP :

- 2960 participants aux randonnées, soit 25% de plus qu'en 2016
- 18 randonnées sur les 20 programmées ont eu lieu (17 prévues en 2018)
- Vainqueur en catégorie plus de 50 licenciés : A.C.Canet (*grâce à la participation effective de la plupart des licenciés du club qui se sont acquittés des 2,5€ à chaque fois*). Une prime de 50€ nous a récompensés.

Divers :

- Le CODEP recrute. *Si vous êtes intéressé, adressez-vous à Bruno.*
- Les clubs de Millas, Thuir, Prades, le Soler n'organisent plus de randonnées, par manque de bénévoles.
- Le CODEP organise à nouveau la concentration de fin de saison. Ce sera à Prades le dimanche 28 septembre. Un repas sera organisé à l'issue pour les inscrits.

Le club a investi dans un tandem

Avec beaucoup de volonté, Gérard Hue continue à progresser depuis qu'il a été victime de ce malheureux AVC. Il ne peut pas faire de vélo seul, mais il peut faire du tandem. Afin qu'il puisse

regoûter aux joies du vélo, le club a décidé d'acheter un tandem qui servira également à ceux qui auraient des problèmes temporaires. Il ne reste plus qu'à trouver des guides, mais on ne se fait aucun soucis, Gérard a beaucoup de copains ! Le tandem sera basé au siège pour qu'il puisse être utilisé plus facilement.

Tous à la calçotada !

Comme il l'a été dit dans le RTT précédent, c'est une fête conviviale passée entre proches qui se fait au début de l'année. 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.

C'est ce que nous ferons, sur une proposition d'Edouard, le vendredi 16 février, dans un restaurant de la Vajol, juste de l'autre côté de la frontière. Nous irons en car, ainsi nous pourrions mieux déguster la spécialité et le vin qui l'accompagne. Possibilité d'arrêt à la Jonquera au retour. Les 30 participants ayant payé les 43€ par personne, la sortie peut avoir lieu. Une bonne occasion de faire la fête...pour une fois sans les vélos ! Les horaires retenus seront communiqués par mail et affichage.

Rouler à partir de Sérignan (34)

Le dimanche 25 février, le club de Sérignan (34), à 1h15 de Canet, organise sa 39^{ème} randonnée des plaines de l'Orb et de l'Aude.

Circuits route de 50 – 65 – 75 km « la Clape et la mer »

Circuits VTT de 25 et 40 km « étangs de Vendres et ses collines ».

Prix 3€ + 15€ si repas. Dans ce dernier cas, s'inscrire avant le 18 février.

RDV à Sérignan à 07h45 pour un départ vélo à 08h00

Inscriptions au tableau.

Vila Sacra pour commencer

La première randonnée extérieure de l'année se fera au départ de Vila Sacra. Pour ceux qui n'y seraient jamais venus : prendre l'autoroute, puis sortie 3 (Figueras Nord) puis direction Rosas, quitter la route principale lorsque Vila Sacra est indiquée. Le restaurant « Can Pujol » est situé sur l'artère principale. Parking à proximité. Compter une heure de route.

Parcours long de 75km pour 400m de dénivelée - openrunner 8180223. Départ vélo du resto à 8h30

Parcours court de 64km pour 250m de dénivelée - openrunner 8180236. Départ vélo du resto à 9h30

Repas 13h00 pour...12€ tout compris !!!

Licences 2018

91 d'entre nous avons d'ores et déjà renouvelé notre licence pour 2018. Merci à la trentaine de cyclos qui ne se sont pas encore manifestés de nous faire savoir s'ils comptent ou non renouveler leur adhésion, et, dans l'affirmative, de fournir les documents nécessaires (et le chèque) sans trop attendre ; en effet, si, à la date du 1 mars, vous n'êtes pas en possession de la licence 2018, vous ne pourrez pas être autorisé à rouler avec le club.

Le prochain RTT fera le point du nombre de licenciés et de bienfaiteurs, avec mention des arrivées et des départs.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

Six bases VTT dans la Drôme. *Ce département se prête particulièrement à la pratique du cyclotourisme par la variété et la beauté de ses itinéraires. On pourrait y retourner...*

Des mairies font des efforts pour favoriser la pratique utilitaire du vélo. Comment ?

Tout sur la Semaine Fédérale dans les Vosges. *Qui accompagnera Martine et Roger ?*

Vélo et prostate : la FFCT fait le point. Voir plus loin.

Conseils pour acheter et utiliser un VAE

« le Cycle » :

Un vélo à 1899€ : Orca M 30

Home-trainers : des modèles pour tout et pour tous à l'essai.

12 séances de home-trainer pour progresser.

Col dur : le col des Glières. Un passage à 19%. *On passera à côté lors du BCMF Annecy.*

Les 10 cyclosportives les plus dures d'Europe.

Les bidons isothermes à l'essai.

Vélo et prostate

Dans les pelotons, les pauses dites « techniques » occupent une grande place. On y cause volontiers de prostate. La revue « cyclotourisme » fait le point sur les rapports entre cette glande et notre sport en terminant par quelques conseils :

- Savoir limiter les longues sorties à vélo.
- Etre très attentif au choix de la selle et à son positionnement.
- Penser à rouler souvent en danseuse pour limiter la pression sur la prostate.
- Certains médicaments (antispasmodiques, antidépresseurs) peuvent induire une rétention d'urine.
- Adopter une alimentation riche en vitamines et minéraux, consommer en abondance légumes, crudités, et surtout réduire la consommation de graisses animales.
- Après 45 ans, consulter régulièrement un urologue.

La bière, amie ou ennemie ?

Eternelle question que l'on se pose (car on apprécie ce breuvage) et que repose « Cyclotourisme ». Globalement voici la position du médecin FFCT :

- Accompagnez toujours votre bière d'une quantité d'eau équivalente
- Si possible, évitez de consommer de la bière juste après l'effort
- Après une sortie vélo, ne pas dépasser 0,25cl de bière légère
- Pour bénéficier de ses bienfaits, agrémentez vos repas de levure de bière
- En toutes circonstances, vu sa teneur en alcool, à, consommer avec modération.

Nos peines

A quelques jours d'intervalle, Patrick Delage et Didier Pélissier ont eu la douleur de perdre leur père.

Nous leur présentons, ainsi qu'à leur famille, nos plus sincères condoléances.



ICE - en cas d'urgence une application pour smartphone parmi d'autres

ICEcard est une application qui permet de sauvegarder facilement sur un smartphone les informations qui seront nécessaires pour les sauveteurs et médecins au cas où vous seriez victime d'une situation d'urgence.

Outre les coordonnées de vos proches, l'application permet d'enregistrer des renseignements relatifs à vos médicaments, maladies passées, allergies Il est possible de créer plusieurs profils et d'ainsi constituer une base d'information médicale sur les membres de votre famille et de vos proches. En cas d'urgence, un bouton dédié permet d'envoyer à toutes les personnes sur votre liste de contacts un message contenant entre autres vos coordonnées GPS recueillies de votre téléphone mobile, de sorte que vos proches soient immédiatement informés du danger et reçoivent une information sur votre emplacement actuel. Un seul clic suffit pour informer vos proches que vous avez besoin d'aide ! L'application ICEcard est exempte de publicités.

NB : pour connaître les autres applications d'urgence pour smartphone, consulter Google Play Store



Configurer votre Fiche médicale dans l'app Santé sur votre iPhone

La Fiche médicale donne aux premiers intervenants un accès à vos informations médicales essentielles à partir de l'écran verrouillé, sans nécessiter votre code d'accès.

Pour créer votre Fiche médicale :

- Ouvrir l'app Santé et toucher Fiche médicale > Modifier.
- Saisir vos contacts d'urgence, ainsi que vos informations de santé telles que votre date de naissance, votre taille et votre groupe sanguin.
- Activer l'option Afficher en mode verrouillé.

Lorsque vous avez fini, toucher Terminé.

Pour passer un appel d'urgence et accéder à la fiche médicale :

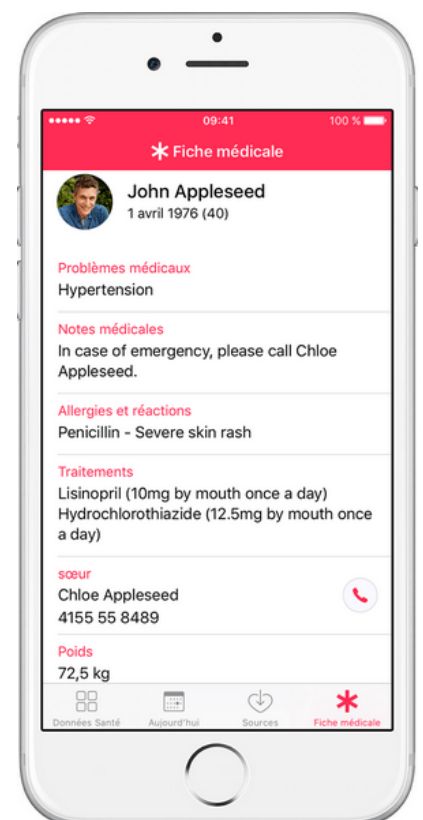
Pour consulter la Fiche médicale, ouvrez l'app Santé et touchez Fiche médicale.

Si l'iPhone est verrouillé, suivez les étapes suivantes :

Appuyez sur le bouton principal.

Touchez Urgence.

Sur l'écran Appel d'urgence, vous pouvez passer un appel ou toucher Fiche médicale pour consulter les informations médicales d'urgence stockées sur l'appareil.



Et si on se faisait le Tourmalet en passant ?

Une idée a germé dans la tête de Raymond : en allant à Saint Jean de Luz fin juin, pourquoi ne ferions-nous pas le Tourmalet au passage ? Il s'agirait pour les intéressés, de partir 2 jours plus tôt, de loger à proximité au VVF de Saint Lary Soulan et de faire ce col mythique qui culmine à 2115m après avoir fait une approche en voiture. L'an dernier, on a fait l'Izoard, alors ce serait super de faire de nouveau un grand col cette année. Et on pourrait, même faire l'Aspin (1489m) le lendemain. Le Tourmalet et l'Aspin, le club les a déjà faits, mais c'était en 2001. Il n'y a que 6 « survivants » de l'expédition, raison de plus pour recommencer. C'était d'ailleurs le premier séjour de l'ACC. Depuis, le club en a organisé une quarantaine ! Alors, pensez dès maintenant à cette ascension, car il faut s'entraîner en profitant en particulier des sorties « montagne »

Ce mini séjour (3 jours et 2 nuits) aura lieu du mercredi 20 (arrivée vers 17H00) au vendredi 22 juin 2018 (départ vers 14H00) au VVF de Saint-Lary-Soulan (65), à 4H00 de route de Canet (354km). Le Tourmalet se fera le jeudi et l'Aspin le vendredi avant de rejoindre St Jean de Luz.

Coût en pension complète avec l'assurance annulation : 135€/ personne - Supplément chambre individuelle : 24€ Vin inclus aux repas, café ou boisson chaude le midi, apéritif le soir.

Acompte de 45€ à verser pour le 15 février. Inscrivez-vous sur la liste affichée au club

Nouveau : le relax roule le mercredi après-midi

Sous l'impulsion de son capitaine de route Jacques Bastide, le groupe relax va désormais rouler le mercredi après-midi. Cette nouvelle sortie, labellisée AC Canet et donc réservée aux membres du club ou aux personnes licenciées à la FFCT, sera effective dès que les conditions météo seront favorables. Première sortie en principe le mercredi 14. **RDV au club à 13H45 pour un départ à 14H00.**

Voulez-vous manger chinois ?

Si oui, il suffit de vous inscrire sur la fiche idoine pour déguster le repas qui sera préparé par notre maître queue Daniel le vendredi 2 mars. Ce serait bien qu'il n'y ait pas de rature ! N'oubliez pas vos couverts, les baguettes sont facultatives mais recommandées. Ça devrait coûter 77,5 yens. Les euros sont acceptés.

LES SORTIES DU MOIS

| Date | Heure | Destination | Pause-café/Observations |
|--------|----------------|-------------------------------------|--|
| DIM 4 | 09H00 | Montpins | Saint-Estève |
| DIM 11 | 09H00 | Fourques | Toulouges |
| DIM 18 | 09H00 | Pas de l'Echelle, Opoul | Bompas |
| DIM 25 | 09H00 | Camélas | Baho |
| DIM 25 | 08H00 | Randonnée Sérignan (34) | Circuits route et VTT - Repas en suivant |
| MAR 27 | 08H30 09H30 | Sortie journée Vila Sacra (Espagne) | 2 circuits : 75 ou 64 km Repas au restaurant en suivant |

Bonne route à tous!