

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Bonne Année 2024	1-2
Téléthon : un succès	2
Repas dansant à l'Aquarius samedi 20	2
En février, 2 RDV à ne pas manquer	2
A propos de nos Assemblées Générales	2
7 bonnes raisons de faire du sport en hiver	3
Huitres Leucate reportées dimanche 21	4
Le Canal de la Robine à VTT	4
La licence 2024 : c'est parti !	4
Installer sa licence sur son smartphone	4
Conseil d'Administration : appel à candidature	4
Séjours et voyages à vélo	4-5
Séjours et voyages à vélo : merci Francis	5
Augmentation des droits d'inscription	5
Du côté des magazines	5-6
Séjours 2024 : à vot' bon cœur m'sieurs dames !	6
Les événements du mois	6



Le conseil d'administration du club et moi-même vous souhaitons, à chacune et chacun d'entre vous ainsi qu'à vos familles, une très bonne année 2024 avec surtout la meilleure santé possible.

Que celles et ceux qui font face à des problèmes de santé ou qui ont subi des opérations parfois lourdes se rétablissent vite pour rejoindre le peloton le plus rapidement possible.

Pour minimiser autant que faire se peut le nombre d'accidents, comme en 2023, il faut bien sûr compter sur la chance mais il faut avant tout et surtout compter sur nous-mêmes :

- avoir un vélo en parfait état de marche (freins, pneumatiques, éclairage, signalisation)
- adopter une allure adaptée à la saison et à notre forme du moment
- ne pas rouler à plus de deux de front et uniquement lorsque la circulation le permet
- utiliser les pistes et les bandes cyclables
- ne doubler qu'après avoir vérifié qu'il n'y a pas de danger
- en cas d'arrêt, bien se garer sur le bas-côté dans le sens de la circulation
- respecter les feux rouges, même de chantier, et les stops
- ne pas débrider son vélo à assistance électrique d'autant que cela est interdit.

Si toutes ces conditions sont remplies, nous diminuons le risque de voir notre intégrité physique atteinte

**ASSEMBLÉES GÉNÉRALES
VENDREDI 9 FÉVRIER A 18H00
AUX VOILES ROUGES**



car, nous le savons tous, le vélo est un sport-loisir qui n'est pas sans danger.

La convivialité, qui est une des forces de notre amicale, commence cette année encore sous de très bons auspices : près de 75 inscrits à la gallette des rois et 85 au repas dansant du 20 janvier; puisque l'on ne sait pas ce que l'avenir nous réserve, profitons pleinement des séjours prévus (Dax et San Feliu de Guixols) et de chaque moment de partage : debriefings dominicaux, grillades, restaurants, repas club, anniversaires, manifestations organisées par l'amicale ... Je ne doute pas que nous ferons tous en sorte que l'année soit réussie sur le vélo et en dehors du vélo.

Bonne route et soyons prudents !

Bruno

Téléthon : un succès

Il faisait un temps presque printanier dimanche 10 décembre pour le téléthon et vous avez été très nombreux à répondre présents.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui se sont mobilisés pour la mise en place et le rangement du stand, l'apport des viennoiseries et des plateaux repas fournis gracieusement par Hyper Casino, l'enlèvement des éléments nécessaires au débriefing et la tenue de celui-ci, les photos, le comptage des cyclos à chaque tour, la surveillance de l'urne. Et, bien sûr, un grand merci aussi à toutes celles et tous ceux qui ont tourné autour de Canet sur un circuit de 4820m (soyons précis !) dans un excellent état d'esprit et avec le sourire.

Au total, ce sont une cinquantaine de cyclos qui ont roulé pour le téléthon et une bonne quinzaine de membres bienfaiteurs et extérieurs qui ont tenu le stand ou sont passés nous encourager.

Le matin, nous étions à chaque tour de 30 à 42 cyclos et l'après-midi de 10 à 14; les cyclistes qui ont roulé toute la journée ont parcouru 23 tours soit 111km; de 9h à 17h, ce sont 519 tours qui ont été bouclés pour un total de 2501km; on a donc battu le record annoncé dans le RTT, soit 2380km; mais en fait non, le record tient toujours car, vérification faite par Bernard, le «vrai» record a été établi en 2008 avec 3111km.

Quant aux dons, les 760€ récoltés l'année dernière ont largement été dépassés puisque le montant de la cagnotte 2023 est de 944€.

RDV l'année prochaine pour battre 2 records : 1000€ de dons et au moins 646 tours de circuits

pour atteindre 3114 km.

Bruno

NDLR : ...et nous avons eu le plaisir de voir l'épouse du Président faire un tour avec nous ! Bravo Domie, l'année prochaine, tu feras 10 tours ?

Repas dansant à l'Aquarius samedi 20

Notre repas dansant aura lieu cette année encore au restaurant l'Aquarius situé à l'entrée de Canet. Rendez-vous pour midi, pas la peine d'arriver une demi-heure en avance pour réserver votre place, il y en aura pour tout le monde. Comme l'année dernière, il n'y aura pas de plan de table. Si vous ne vous rappelez pas ce que vous avez commandé (poisson ou viande), c'est normal puisque cette année ce sont des buffets qui figurent au menu. On devrait être peu ou prou 85 participants.

En février, 2 RDV à ne pas manquer

Comme chaque année auront lieu en février deux activités importantes pour la cohésion du club auxquelles sont notamment invités ceux qui ne roulent pas souvent ou pas du tout et ceux qui n'assistent pas souvent aux réunions mensuelles ou pas du tout, mais qui veulent montrer leur attachement au club :

- Vendredi 9 février à 18h, notre Assemblée Générale, ou plus exactement nos Assemblées Générales (voir article suivant) qui auront lieu en présence du maire aux Voiles Rouges.

- Vendredi 16 février à 18h, dans notre local, le diaporama retraçant l'année 2023 réalisé par Raymond et les crêpes réalisées par ... ceux et surtout celles qui savent les faire.

Un bon moment de convivialité à ne pas rater.

A propos de nos Assemblées Générales

Comme en 2018, l'Assemblée Générale Ordinaire sera précédée d'une Assemblée Générale Extraordinaire; en effet, la création d'une nouvelle catégorie de membres, les « membres extérieurs » et la suppression du certificat médical nécessitent une modification des Statuts et du Règlement Intérieur qui seront soumis à votre approbation lors d'un vote en début de séance le vendredi 9 février; la version projet de ces documents vous sera envoyée le 8 janvier, en même temps que la convocation et le pouvoir.

7 bonnes raisons de faire du sport en hiver

Brûler encore plus de calories

Le compteur des calories peut vite exploser. Une heure de vélo à 5 degrés permet de doubler le nombre de calories brûlées par rapport à une température de 20 degrés. (les calories brûlées sont calculées par rapport à la fréquence cardiaque de repos et d'effort et varient en fonction du niveau d'entraînement, de la résistance du vent, du type de vélo, de l'âge, de la fatigue et de la température extérieure.

Devenir moins frileux

Continuer de pratiquer en extérieur par temps froid, ça pique un peu au début et puis finalement le corps s'habitue aux sensations qu'il provoque et même on apprécie ce côté vivifiant qui nous donne la pêche pendant les sorties en plein air.

Être mieux dans ses baskets

Les Journées plus courtes, la lumière naturelle plus faible, la baisse de l'activité physique sont des facteurs qui agissent sur la synthèse de l'hormone du bien-être (sérotonine) qui joue un rôle important dans la régulation de l'humeur, de l'anxiété, du sommeil, de l'appétit. La pratique sportive régulière en plein air (pour la lumière naturelle qui est bonne à engranger) entraîne un mécanisme qui va favoriser cette synthèse de sérotonine. Le top des antidépresseurs.

Booster ses défenses immunitaires

Le sport est un joker intéressant pour lutter contre les infections. En stimulant le système immunitaire le corps fait barrage aux microbes. Mais tout est question de bon dosage car les scientifiques estiment que ces qualités sont reconnues pour une pratique régulière et modérée alors que trop intense l'effort affaiblit les défenses. La bonne formule donc : pratique régulière et sans excès du côté tempo.

Maintenir un flot de vitamines D

Indispensable pour l'absorption du calcium et du phosphore, elle participe entre autres, au renforcement des os. On la trouve certes dans l'alimentation (foie de morue, sardines...) mais aussi grâce à une exposition à la lumière du jour. Notre peau synthétise en effet 90% des apports en vitamine D via les rayons ultraviolets.. On comprend donc l'intérêt de poursuivre nos séances outdoor en plein hiver pour bénéficier des bienfaits du soleil et de ses rayons, aussi timides nous paraissent ils.

Améliorer ses performances

Autres conséquences d'une pratique par temps froid, la fréquence cardiaque baisse et le volume de sang injecté à chaque battement augmente. Le corps est donc plus performant. Mais attention par grand froid, en dessous de 3 degrés l'effet est inversé et la performance baisse.

Renforcer ses capacités cardio

Même si l'effet varie pour chacun de nous, le froid implique forcément un travail différent pour notre corps et notre cœur. Concrètement, il va obliger l'organisme à consommer davantage d'oxygène et à l'utiliser de manière plus efficace. Un bon entraînement pour améliorer notre cardio. Avec la perspective d'en tirer tous les bénéfices sur nos prochaines sorties à vélo au printemps.

Bien
s'hydrater
par temps
froid !!!!

Huîtres Leucate reportées dimanche 21

Compte tenu de la très forte affluence enregistrée au centre ostréicole de Leucate samedi 30, la dégustation d'huîtres qui devait avoir lieu le lendemain a été annulée au dernier moment. Mais que les amateurs de ce mollusque se rassurent : moyennant 10€/personne ils se verront proposer 7 huîtres et un verre de vin blanc. Inscriptions sur la fiche au club le jeudi 18 janvier dernier délai.

Le Canal de la Robine à VTT

Combien serons-nous à enfourcher notre VTT jeudi 8 février au départ de l'île Sainte-Lucie pour une sortie journée d'une quarantaine de km le long du Canal de la Robine, avec repas tiré du sac ?

RDV à 9h00 au parking de l'île Sainte-Lucie à Port-la-Nouvelle pour un départ vélo à 9h15. Inscriptions sur la fiche au club.

La licence 2024 : c'est parti !

Vous avez jusqu'au 29 février pour renouveler votre licence ; sans cela, à partir du 1 mars, vous ne pourrez plus rouler avec le club. Un mail contenant les différents documents à remplir et à signer a été envoyé à chaque licencié le 28 décembre; si vous avez supprimé ce mail par inadvertance, sachez que vous pouvez télécharger les documents à partir du site du club

<https://accanetoise.ffct.org> ; et si vous n'avez pas d'imprimante, sachez que des exemplaires sont à votre disposition au club.

Comme les années précédentes, 2 permanences "dépôt des licences" sont proposées :

- vendredi 12 janvier de 10h00 à 12h00
- jeudi 15 février de 14h00 à 16h00

Installer sa licence sur son smartphone

Sur le navigateur de votre smartphone :

- taper <http://licence.ffcyclo.org> pour accéder à l'espace "licenciés" FF Vélo
- rentrer votre numéro de licence dans "identifiant"
- rentrer le « mot de passe » figurant dans le mail reçu après l'enregistrement de votre licence
- sur « votre espace licencié », cliquer sur les 3 barres parallèles en haut à droite (à l'opposé du logo FF Vélo), puis sur « mes licences » et enfin sur « licence smartphone »
- ajouter votre licence « sur l'écran d'accueil »

Votre licence est maintenant sur votre smartphone.

Conseil d'Administration : appel à candidature

Conformément aux statuts de l'Amicale, le conseil d'administration est renouvelé tous les 3 ans par tiers. Si vous souhaitez, dans le cadre de l'Assemblée Générale du 9 février 2024, faire acte de candidature à la fonction d'administrateur au sein du club, merci de vous manifester auprès de Bruno **avant le 31 janvier 2024.**

Séjours et voyages à vélo

Le catalogue de la FFCT recensant les séjours et voyages à vélo vient de paraître. Il contient une liste de plus de 60 itinéraires en France et à l'étranger à parcourir à vélo à des prix intéressants car ils sont notamment encadrés par des cyclos bénévoles.

C'est dans ce cadre que voilà 4 ans, 5 d'entre nous, Solange, René, Daniel, Michèle et Bernard ont descendu le Danube sur 1000 km en 10 jours, de Fribourg à Vienne. Des moments inoubliables. Pourquoi pas toi l'année prochaine ?

Voici quelques idées puisées dans cette brochure, disponible au club et sur le net :

- Le Nord Cotentin en 7 jours – 600€
- La Loire de Nevers à Saint Brévin en 9 jours – 1090€
- Le grand tour de Corse en 11 jours – 1295€
- Les Pays-Bas en 8 jours – 1080€
- Sur la route de Compostelle en 12 jours – 1390€
- L'Irlande en 2 semaines - 2590€
- Et...la Thaïlande, la Colombie, le Viet Nam, le Maroc, la Jordanie, le Sénégal, la Birmanie...

Et également des séjours « en étoile » en France et ailleurs...

Faire un voyage itinérant à vélo au moins une fois dans sa vie de cycliste, c'est le rêve de beaucoup d'entre nous, alors...vas-y. Et sans tarder, certains projets sont très prisés et tous sont limités en nombre de participants.

Séjours et voyages à vélo : merci Francis

Désireux de participer en 2024 à un séjour FFCT, Francis et Monique ont pris l'initiative de réunir mi-décembre la douzaine de cyclos du club potentiellement intéressés.

Lors de cette réunion menée de main de maître par Francis qui avait bien « défriché le terrain », un consensus s'était assez rapidement dégagé : séjour en France, sans beaucoup de dénivelée, circuit en boucle plutôt qu'itinérant, avec accompagnant et vélo électrique acceptés.

2 circuits en boucle, qui pouvaient intéresser chacun 8 à 10 participants, étaient retenus : l'Alsace du 2 au 9 juin (590€) et « au pays du futuroscope » du 1 au 7 septembre (485€).

Francis s'engageait à prendre contact dès le lendemain avec les responsables de ces séjours afin d'obtenir des informations complémentaires et de les répercuter aux cyclos, à charge pour chacun d'entre eux de procéder ensuite à la réservation.

Aux dernières nouvelles, ce sont 6 à 8 cyclos du club qui devraient participer début juin à la semaine en Alsace au départ de Wasselonne. Merci Francis, tu as eu une excellente initiative.

Augmentation des droits d'inscription

Les droits d'inscription aux randonnées organisées par les clubs des PO ont été fixés à 3€ pour les licenciés FFCT; quant aux non licenciés ou aux licenciés des autres fédérations, la FFCT précise que « conformément aux résultats des votes de l'Assemblée générale de Troyes, il est désormais obligatoire d'appliquer une différence de prix d'au moins 3€ entre un licencié de la Fédération et une personne non-licenciée ou licenciée d'une autre fédération pour vos tarifs d'inscription à vos événements ».

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- La Laponie à vélo ou 1700 km dans un univers souvent inhospitalier mais superbe
- Voyages itinérants en Allemagne : le Rhin, le Danube, le lac de Constance...
- Circuits dans le Quercy (suite)
- Les 100 ans de la FFCT
- Conseils pour avoir une alimentation saine (*demandez aussi à Christian !*)
- L'île de Ré, île authentique. *Bruno ne dira pas le contraire.*

« Le Cycle » :

- Tour de France 2024 hommes et femmes : de l'inédit et du spectacle attendu !
- Calendrier complet des cycloportives. *Qui en fera à l'ACC ?*

- L'allroad : un mixe entre vélo route et gravel !
- Colle San Carlo : une autre façon de gravir le Petit Saint Bernard côté italien. 10km à 10%
- Home trainers connectés de 250 à 1600€
- Le vélotaf : ou le vélo-boulot. Pourquoi ne pas aller au travail à vélo ? C'est écolo et c'est un bon entraînement non négligeable !
NDLR : pour les retraités que nous sommes, c'est un bon moyen de se déplacer dans Canet... et nous sommes trop peu nombreux à le faire !

Séjours 2024 : à vot' bon cœur m'sieurs dames !

Dax

- du dimanche 16 au samedi 22 juin
- 620€/personne + suppléments éventuels
- 52 participants
- 190€/personne ont déjà été versés
- **130€/personne sont à régler avant le 10 février**
- solde de 300€/personne et suppléments (chambre individuelle, animal) avant fin avril

San Feliu de Guixols (Espagne)

- du mardi 24 au vendredi 27 septembre
- 240€/personne + suppléments éventuels
- 52 participants actuellement mais 60 places réservées
- inscriptions possibles jusqu'au 28 janvier
- **acompte de 120€/personne à régler au plus tard le 28 janvier**
- Solde de 120€/personne et suppléments (chambre individuelle, animal) avant fin juin

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Pause café/Destination
5/1	18h	Réunion mensuelle + Galette des rois
7/1	9h	PC Argelès s Mer - Port-Vendres
14/1	9h	PC Palau-del-Vidre - Les Albères
20/1	12h	Repas dansant à l'Aquarius
21/1	9h	Leucate les huîtres
28/1	9h	PC Brouilla
4/2	9h	Montpins
	11h30	Vin chaud Edouard
8/2	9h15	Sortie journée Canal de la Robine à VTT
9/2	18h	Assemblées Générales aux Voiles Rouges

Bonne route à tous!