

R.T.T Route et Tout-terrain



Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Retour sur 2023	1-3
On ne se lasse pas du vin chaud d'Edouard	3
VTT pour tous au Canal de la Robine	3-4
Cette année, deux AG !	5
Le nouveau Conseil d'Administration	6
Réunion, crêpes et diaporama	6
Le Canal de la Robine à VTT (bis)	7
Les Corbières nous revoilà !	7
Qui fera le port d'Envalira le 28 mai ?	7
Le Soulor et l'Aubisque sur la route de Dax	7
Commande de vêtements cyclistes	7
Formation PSC1 allégée	8
A vélo, pour votre santé, n'oubliez pas	8
Trousses de secours à disposition	8
159 amicalistes au 1 mars	8
Notre 2ème repas dansant en mai	8
Séjours 2025	8
La Pinède, le dernier endroit à la mode	9
Du côté des magazines	9
2024 : l'AC Canet en mouvement	10
Février avec l'AC Canet	11
Qui veut faire du scetching ?	12
Bracelet d'identification	12
Notre pause-café à venir	12
Les évènements du mois	12



**Réunion mensuelle
Vendredi 5 Avril à 18h00**

Retour sur 2023

Rapport moral du président lors de l'AG

Quand on se retourne sur 2023, ce qui vient tout de suite à l'esprit, c'est que, pour la 1^{ère} fois depuis 3 ans, la covid n'a perturbé en rien nos sorties et manifestations.

Mais pour évoquer 2023, commençons par quelques chiffres :

Alors que le nombre de licenciés de la Fédération Française de Cyclotourisme diminue en France, en Occitanie et dans les PO, celui de l'Amicale Cycliste Canétoise, 3^{ème} club du département en nombre de licenciés, a progressé de près de 7%, passant de 102 licenciés fin 2022 à 109 licenciés fin 2023 ; avec 16 arrivées pour 9 départs, soit un turn-over de 11%, le club continue de se renouveler même si, on le verra plus loin, il ne rajeunit pas. Précisons que près de 60% des licenciés résident à Canet.

En ce qui concerne les féminines, leur nombre a augmenté de 15% puisqu'elles étaient 14 en 2022 et que, avec l'arrivée de Danièle et Marie-Lou, elles sont désormais 16. Elles représentent donc un peu plus de 16% des effectifs du club.

Quant au nombre de membres bienfaiteurs il est passé de 60 en 2022 à 65 l'année dernière.

Fin 2023, l'Amicale Cycliste Canétoise comptait donc 174 membres, contre 162 l'année précédente, soit une progression supérieure à 7%.

Pour ce qui est de la moyenne d'âge, elle n'a augmenté « que de » 5 mois (essayons de nous rassurer !) puisqu'elle est passée de 72 ans et 11 mois en 2022 à 73 ans et 4 mois désormais.

Notre doyen Jacky a donc maintenant 94 ans, mais il n'est plus le seul nonagénaire du club puisqu'il a été rejoint en 2023 par Louis Brun, qui malheureusement nous a quittés au mois d'octobre, et par Jean Cintas et, tout récemment, c'était le 26 janvier, par Jacques Olivier.

Les octogénaires, dont 5 ont franchi le palier en 2023, sont désormais 20;

4 licenciés seulement ont moins de 60 ans et le plus jeune, Arnaud, qui a pris sa licence récemment, « n'a que » 51 ans, bref, c'est un gamin !

Ce constat est à la fois positif et inquiétant : positif parce que c'est la preuve que faire du sport, et notamment du vélo, permet de rester en forme, cela « conserve » ; inquiétant parce que force est de constater que la pyramide des âges ne s'inverse toujours pas même si 7 des 16 nouveaux licenciés ont moins de 67 ans.

Corollaire de l'âge, le nombre de vélos électriques ou de roues électriques a explosé : si en 2022 le quart de nos licenciés était déjà équipé, fin 2023, ce sont désormais 38% qui roulent à l'électrique, ce qui n'est pas sans poser quelques problèmes ; pour commencer, le groupe 3 n'existe plus, il a disparu au fur et à mesure que la plupart de ses adeptes électrifiaient leur monture et rejoignaient le groupe 2 dont ils peuvent, avec un moteur, suivre le rythme; conséquence de cela, le nombre de cyclos dans le groupe 2 dépasse souvent la bonne vingtaine d'unités ce qui, en terme de sécurité, est à la fois irresponsable et dangereux. Or, alors même que la quasi-totalité des cyclos qui composent le groupe ont bien conscience du danger que cela représente, force est de constater que, malgré les injonctions et du président, et des capitaines de route, on n'arrive à constituer 2 sous-groupes que trop peu souvent. Pourquoi n'y arrive-t-on pas, alors que ce ne sont pas les licenciés aptes et volontaires pour mener un sous-groupe qui manquent ? Et pourquoi, les rares fois où l'on y arrive, certains, lors d'un arrêt, ne repartent pas dans le même groupe ? Vous seuls avez la réponse mais s'il vous plaît n'attendez pas qu'il y ait un accident pour réagir.

Le groupe 1, qui comprend maintenant régulièrement au moins une bonne quinzaine d'unités, s'autogère; à la fois « GO » et capitaine de route, Georges diffuse la veille par mail le parcours qu'il a sélectionné pour la sortie du mardi ou du jeudi; il arrive que la sortie se termine à Canet ou à Sainte-Marie autour d'un verre et, lors de la coupe du monde de rugby, certains membres du groupe se retrouvaient à la Fan Zone de Canet ; précisons aussi que, parmi les cyclos de ce groupe qui ont participé à la cyclo 66 degré Sud, 2 s'étaient engagés sur une cyclo sportive.

Quant au groupe « relax », est-il encore vraiment « relax » ? On peut se poser la question dès

lors que la majorité des cyclos qui fréquentent le groupe sont équipés d'un vélo ou d'une roue électrique et que la moyenne flirte désormais avec les standards du feu groupe 3, au grand dam parfois des rares « musculaires » ; mais les 4 nouveaux arrivants dans le groupe, bien accueillis, se sont parfaitement intégrés et la bonne ambiance est de mise, et c'est bien là l'essentiel.

Qui dit groupe dit bien sûr capitaine de route : il y a les capitaines de route « titulaires », comme par exemple Georges, Lucien, Patrice et Jacques ; et il y a les capitaines de route « remplaçants » qui les suppléent quand ils ne sont pas là : certains s'y collent naturellement, comme Edouard, Bernard ou Christian ; d'autres après s'être faits un peu priés, bien qu'ils savent faire ou qu'ils aient suivi la formation de moniteur; proposer un parcours et le mémoriser, réguler l'allure du groupe, signaler les changements de direction et les obstacles, s'assurer que tout le monde suit constitue bien évidemment une énorme responsabilité, ce qui explique sans doute en partie pourquoi la grande majorité des cyclos préfèrent suivre le mouvement.

Alors je compte sur vous pour faciliter la tâche des copains qui mènent le groupe : roulez à droite et non au milieu de la chaussée ; prenez des relais pour qu'ils ne s'épuisent pas notamment lorsque la tramontane souffle ; n'invectivez pas les automobilistes, n'est-ce pas Boulogne, car cela nuit à l'image des cyclistes en général et du club en particulier, d'autant que, je le rappelle, « Canet en Roussillon » est bien visible sur notre maillot, ce qui fait de nous, ne l'oublions jamais, des ambassadeurs de la ville ; à ce titre, nous devons être irréprochables.

Alors qu'une bonne quinzaine de randonnées étaient organisées dans le département avant la covid, seules 6 ont eu lieu en 2023. Heureusement, à l'AC Canet, nous avons plus d'un tour dans notre sae roue, et, ce que nous ne trouvons plus dans le département, nous n'hésitons pas à aller le chercher ailleurs, en particulier dans l'Aude (à Limoux, à Quillan ou encore à Lézignan Corbières par ex), voire dans l'Hérault (à Clermont-l'Hérault) ou en Espagne (Pont de Molins, Bascara).

Les satisfactions ont été nombreuses, on peut citer :

- le faible nombre d'accidents et leur peu de gravité, sauf en ce qui concerne André ; Christian,

notre responsable sécurité, vous en dira plus tout à l'heure.

- le nombre important de participants aux moments conviviaux et la bonne ambiance permanente.

- le fait que les amicalistes se portent bénévoles chaque fois que l'on fait appel à eux : ainsi, alors que la mairie nous avait demandé de trouver 12 signaleurs pour sécuriser les 2 cyclosporatives de la cyclo 66 degrés sud, nous étions 15; pour la randonnée des cyclolines, il y avait une trentaine de bénévoles, soit 2 fois plus que de participantes ; pour la Manu Mayen, les 35 bénévoles dont nous avons besoin se sont fait connaître spontanément ; pour le rassemblement des sportifs des banques françaises, une quinzaine d'entre nous avait répondu présents et quelques-uns ont même joué les mécaniciens ; enfin, lors de la balade à VTT entre Oniria et l'arboretum à l'occasion des journées du patrimoine, les 4 cyclos du club ont non seulement encadré le groupe mais aussi réparé crevaisons et sauts de chaines. Un grand merci à toutes et tous.

Saluons également :

- le succès rencontré par les manifestations que nous avons organisées tout au long de l'année : en mars, la pause-café, en mai, la randonnée des cyclolines, en juillet la Manu Mayen et en décembre le téléthon ; Jacqueline reviendra sur ces événements dans le rapport d'activités

- la réussite de nos séjours : Andorre en mai, pour les montagnards (dur, dur !), Aix-les-Bains en juin et Santa Susanna, en Espagne, en septembre.

Vous le savez l'Amicale cycliste canétoise est une boîte à outils dans laquelle chacun vient chercher ce qui l'intéresse :

- des sorties à vélo bien sûr, ou alors c'est qu'on s'est trompé de sport,
- des espaces de rencontres et d'échanges : la réunion mensuelle, le debriefing dominical, les manifestations
- des moments conviviaux : galette des rois, crêpes, repas dansant, grillades, repas à thème
- des escapades, je veux parler de nos séjours

Or cette boîte à outils dans laquelle vous piochez ne peut exister que parce que 15 copains la mettent à jour avec toujours le même enthousiasme, chacun dans sa partie ; vous l'avez compris, je fais allusion aux membres du conseil d'administration sans lesquels l'association ne pourrait pas exister. Merci à Jacqueline, Bernard, Christian, Daniel, Edouard, Fernand,

Francis, Georges, Jean Louis, Lucien, Michel, Patrice, Raymond et René de bien vouloir se lever ; je vous demande de bien vouloir les applaudir pour les remercier.

Pour conclure, je voudrais remercier très sincèrement et très chaleureusement :

- la Ville de Canet pour l'aide qu'elle nous apporte en mettant à notre disposition un local ô combien utile et en nous octroyant une subvention pour nous permettre de fonctionner

- le service des sports et l'office du tourisme qui nous fournissent le soutien logistique dont nous avons besoin

- tous nos partenaires, et notamment l'Hyper Casino et sa directrice, madame Frédérique Laroche, qui se montrent particulièrement généreux avec le club.

Merci pour votre attention. Soyez prudents et bonne route à tous.

Bruno

On ne se lasse pas du vin chaud d'Edouard

Voilà maintenant 12 ans qu'Edouard a établi une solide tradition : pour son anniversaire, il offre à l'ensemble du club un vin chaud dont il a le secret de fabrication. En dépit d'une température « torride » pour un 4 février, aux alentours de 20° (!), Edouard a maintenu son invitation à laquelle ont répondu plus de 40 amicalistes. Il faisait donc chaud, mais c'est avec un grand plaisir que tous ont dégusté le breuvage devenu traditionnel prévu pour temps...froid ! La première fois qu'Edouard s'était risqué à inviter le club pour cette dégustation, il avait prévu 3 litres de vin. Mais petit à petit, le bouche à oreille fonctionnant, il a dû augmenter la dose. C'est maintenant 10 litres qui sont nécessaires pour éteindre la soif des connaisseurs. Et tout est parti ! Un grand merci Edouard pour ce moment de convivialité toujours apprécié d'autant plus qu'il est très attendu ! A l'année prochaine !

VTT pour tous au Canal de la Robine

Ça faisait longtemps que l'on n'avait pas fait le canal de la Robine. Raison de plus pour y aller ! Et avec du sang neuf ! Nous étions en effet 14 vététistes dont plusieurs néophytes à faire cette balade classique au départ du parking de Sainte Lucie. Parmi les 14, il y avait Jacqueline dont

c'était la fête. C'est pourquoi toujours très en verve, elle déclara avant le départ « comme c'est ma fête, vous pouvez tous me baiser ! » oh ! Shocking ! Mais bien sûr Jacqueline, fine lettrée, ne voyait dans ce mot que le sens oublié depuis longtemps, de l'époque de Corneille, Racine et autres, qui signifiait : faire la bise. Bien sûr. Et comme disent les anglais : honni soit qui mal y pense. Après une franche rigolade, il ne restait plus qu'à enfourcher nos destriers.

La pluie était aux abonnés absents depuis de longs mois. De ce fait, le sol était dur, mais par corollaire pas boueux, ce qui n'était pas plus mal. Le petit groupe, guidé par Edouard, s'est acheminé tranquillement vers Narbonne où une pause débâchage s'est imposée, le soleil daignant nous réchauffer. A partir de là, il a fallu éviter les piétons sur les quais plutôt étroits, ce que l'on a bien réussi. Une montée d'escalier en portant les VTT, puis une descente, puis une remontée... pas évident surtout pour ceux – et celles – qui ont un électrique ! Puis c'est la photo souvenir devant la cathédrale, et on repart dans la nature en suivant le canal.

Des travaux sur les berges nous obligent à le quitter et nous nous dirigeons vers une cave monumentale. En vain, nous cherchons un responsable en vue de bénéficier d'une dégustation pour agrémenter notre pique-nique, mais les lieux sont déserts. Nous repartons donc à vide et cassons la croûte un peu plus loin. Tiens, il manque Francis ! Pas pour longtemps. Car plus débrouillard et surtout plus pugnace que les autres, il a trouvé un vigneron qui lui vend une bouteille. Bouteille qu'il a généreusement partagée. Auparavant, Daniel avait offert l'apéro, whisky ou pastis au choix. Comme d'habitude, René a of-

fert le café et sa « rinchette », Edouard le rhum arrangé et François l'Armagnac ! Le tout avec modération, on avait encore des kilomètres à parcourir et notre président nous rappelait que l'on était quand même avant tout un club de cyclo-touristes !

Il ne restait qu'un kilomètre à parcourir pour atteindre le point ultime de la rando, le pont métallique désaffecté marquant le confluent du canal et de l'Aude. Mais René ayant choisi de percer à ce moment ne l'a vu que de loin, préférant avec raison réparer pour ne pas perdre de temps, aidé comme il se doit par les mécanos du jour. Une fois reconstitué, le groupe a repris son chemin en sens inverse, en prenant soin cette fois-ci d'éviter les quais de Narbonne, ses piétons et ses escaliers en roulant sur l'autre rive. Après quelques arrêts « techniques », tout le monde est arrivé aux voitures où on a bénéficié des gâteaux de Danièle et François. Pas de bière cette fois-ci car la météo s'était rafraîchie et on avait envie de rentrer après ces 62km parcourus au cours d'une rando facile mais quand même fatigante – le VTT, c'est plus lourd que le vélo ! – même si la dénivelée n'était que de ...34m !

Comme tout le monde était ravi, on recommencera, avec une variante par Gruissan et ses fameux chalets rendus célèbres par le film « 37° le matin ». Avis aux amateurs, - et aux amatrices (elles étaient 3 ce jour), c'est à la portée d'absolument tout le monde. En effet, pour cette rando, tous les groupes étaient représentés, même le groupe 3 (ex relax) avec 3 membres. Il suffit d'avoir un VTT ou de s'en faire prêter un... et de vouloir sortir des sentiers battus !

Bernard



Cette année, deux AG !

Deux Assemblées Générales en effet cette année : l'une, ordinaire, comme chaque année ; l'autre extraordinaire pour mettre à jour les statuts et le règlement intérieur.

Ces deux AG se sont déroulées dans la salle Rubis des Voiles Rouges, aimablement prêtée par la municipalité. Salle remarquablement équipée pour ce genre d'événements : estrade, 2 micros, écran, vidéoprojecteur, 100 fauteuils, 5 mange-debouts pour l'apéritif. Il fallait bien ce dispositif pour contenir la centaine de membres venus s'informer sur le bon fonctionnement de notre club. Il est loin le temps où notre local suffisait pour accueillir une vingtaine de licenciés ! Pour être plus précis, 84 licenciés, dont 16 par pouvoirs, ont voté, ce qui fait un ratio de 77%, ce qui est remarquable pour une association.

Deux institutionnels étaient présents : Karine Pierson, adjointe aux sports et Sylvie Samtmann, conseillère municipale déléguée entre autres aux pistes cyclables. Stéphane Loda, notre maire ainsi qu' Armande Barrère, adjointe, s'étaient excusés.

L'AG extraordinaire devait valider les propositions faites par le CA concernant différentes mises à jour des statuts et du règlement intérieur : création des membres extérieurs, nouvelle définition des membres bienfaiteurs, suppression de l'obligation de présenter un certificat médical notamment. Les différents articles ont été validés à l'unanimité moins une abstention en ce qui concerne les statuts et à l'unanimité en ce qui concerne le règlement intérieur.

Les différents rapports de l'AG ordinaire (moral, activités, financier) ont été approuvés à l'unanimité. Par « le mot » de Monsieur sécurité, Christian a rappelé - en de nombreux mots - les 4 accidents survenus l'an passé et insisté sur les mesures de sécurité à respecter. Il a remercié Sylvie Samtmann pour son action pour les pistes cyclables tout en lui soumettant quelques propositions supplémentaires.

4 des 5 membres du Conseil d'Administration, démissionnaires de par le statut, se sont représentés : Christian Billery, Michel Precloux, Jacqueline Sellem et Daniel Silliau. Par contre, Georges Evenepoel ne souhaitant pas refaire un mandat, c'est Maurice Maréchal qui a été élu à la place vacante. Le vote s'est fait à main levée et groupé, à l'unanimité.

Le nouveau CA s'est aussitôt réuni pour élire son président. Sans surprise, Bruno Cuvillier a été élu pour la 9^{ème} fois consécutive. Il a remercié Georges pour son action, concernant notamment l'établissement des parcours progression et montagne et son implication dans le logiciel Openrunner. Par ailleurs, Michel Precloux a reçu le diplôme de reconnaissance du cyclotourisme pour services rendus depuis plus de 30 ans au sein de l'amicale.

Prenant la parole à la fin de la séance, en l'absence du maire, Karine Pierson nous a dit toujours apprécier la bonne ambiance qui règne au sein de notre club, qui sait allier sport et détente avec l'organisation de moments festifs. Elle apprécie également notre réponse toujours positive aux demandes de la mairie.. Et bien sûr, l'AG s'est terminée autour d'un apéritif « musclé ».



Le nouveau Conseil d'Administration

Président	Bruno Cuvillier
Vice-présidents	Bernard Baudot, Edouard Escribano
Secrétaire	Jean-Louis Casenove
Secrétaire-Adjointe	Jacqueline Sellem
Trésorier	René Guyonvarch
Trésorier-Adjoint	Fernand Gonzalvez
Responsable Sécurité Conseil, Juridique Assurances, Accidents	Christian Billery Maurice Maréchal Francis Bousquet
Communication et Circuits Sorties progression et montagne VTT	Michel Précloux Patrice Daurat Edouard Escribano, Maurice Maréchal
Cyclotines Escapades touristiques	Jacqueline Sellem Bruno Cuvillier, Bernard Baudot Francis Bousquet
Relations avec la Ville	Bernard Baudot
Relations humaines	Jacqueline Sellem
Photos	Lucien Sellem, Patrice Daurat
Webmaster	Raymond Delebecque, Christian Billery
Openrunner RTT	Raymond Delebecque Bernard Baudot, Christian Billery, Bruno Cuvillier
Animations	Daniel Silliau

Réunion, crêpes et diaporama

La tradition veut que notre réunion du mois de février soit particulière.

Une nouvelle fois, cette tradition fut respectée.

Notre Président, fraîchement réélu dans ses fonctions, et qui, paraît-il, songerait à rendre son tablier pour son quatre-vingt cinquième anniversaire, déroula rondement l'ordre du jour devant un auditoire silencieux et révérencieux.

Puis Raymond nous fit revivre les moments forts de l'année écoulée lors de la projection d'un magnifique diaporama qui se termina par une ovation à son créateur.

Il y a bien eu, lors de cette projection, une tentative de sabotage par effet Larsen qu'Edouard eût vite fait de réprimer.

Cette soirée, comme le veut la coutume, se termina par une orgie de crêpes, de bugnes accompagnées de confitures de toutes sortes, le tout arrosé de cidre brut ou doux selon le goût de chacun. Et pour les plus chanceux, ce fut l'occasion de déguster un petit cidre de derrière les fagots dont Christian, dit le Normand, nous fit le plaisir de nous rapporter quelques bouteilles de sa Normandie natale. Je veux remercier nos épouses, compagnes et autres maîtres queux de nous avoir préparé ses délicieuses gourmandises.

Et, je ne sais pas pour vous, mais en ce qui me concerne il va me falloir parcourir quelques kilomètres pour éliminer mes abus.

Christian

Droit de réponse du président : « Paroles, paroles ... »

Le Canal de la Robine à VTT (bis)

Nous étions 14 vététistes lors de la sortie du jeudi 8 contée page 3, gageons que nous serons aussi nombreux mardi 14 mars, toujours au départ de l'île Sainte-Lucie mais cette fois-ci pour aller jusqu'à Gruissan et ses célèbres chalets sur pilotis et, au retour, visiter l'île Sainte-Lucie; a priori, ce devrait être une balade d'une cinquantaine de kilomètres avec pique nique 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.

Les Corbières, nous revoilà !

- Jeudi 28 mars
- ☞ 83km pour 883m de dénivelée
- www.openrunner.com/r/13891355
- départ vélo à 9h00 depuis Tuchan à 50'/1h et 45km de Canet
- repas tiré du sac
- inscriptions sur la fiche au club ou auprès de Bruno par mail ou SMS

Qui fera le port d'Envalira le 28 mai ?

Un port, dans les Pyrénées, c'est un col, tout le monde le sait. Mais autant le rappeler quand même, tout le monde n'étant pas du coin ! Et il y a un port qui nous intéresse plus particulièrement, c'est celui d'Envalira, situé en Andorre, le plus haut col pyrénéen routier. Il culmine à 2409m. Et nous allons le (re)faire cette année. Voici pourquoi.

Voilà 10 ans, Christian dit « le Normand » bien qu'il soit parisien, n'habitait pas encore Canet mais y venait régulièrement. C'est dans notre département qu'il a gravi son premier col, le très célèbre (!) col de la Dona qui culmine comme chacun le sait à 200m très précisément. On a bien sûr pris la photo. Mais pour épater ses copains normands, il y a ajouté un 0 ce qui en faisait un col à ...2000m. Comprenant qu'il lui fallait quand même faire un vrai 2000, il a demandé au club d'organiser l'ascension d'un vrai 2000, sachant qu'il fallait le faire avant le 30 avril, date de son départ vers la Normandie. Pas évident de trouver un 2000 sans neige à cette époque ! Le plus proche étant le port d'Envalira, c'est donc lui qui fut choisi. Ce fut le 28 avril 2014 et ce fut un samedi pour que Didier puisse

y participer, avec 6 ou 7 autres volontaires. Départ de Bourg Madame, montée d'abord facile puis soutenue jusqu'au col de Puymorens à 1905m, courte descente puis on remonte vers le pas de la Case à 2100m. On se ravitaille, on repart et enfin on arrive à destination. Exténué, mais ravi, Christian exulte. Il l'a fait ! Un 2000, un vrai ! Il ne reste plus qu'à rentrer par le même itinéraire. Au total, 83 km pour 1600m de dénivelée.

Pour fêter cet évènement, le club propose de refaire l'Envalira 10 ans plus tard. Mais ce ne sera pas en avril, car c'est un peu tôt et cette année, on a le temps. Ce sera en mai, le mardi 28. Si on parle dès maintenant, c'est qu'il faut penser à s'entraîner ! Ce but pourrait être un point d'orgue de la saison des parcours progression concoctés par Patrice. Bien sûr, les VAE sont acceptés, car le club a vieilli depuis 2014 ! Il sera possible de rejoindre Bourg Madame la veille. Mais on reparlera des détails d'organisation en temps utile. L'essentiel, dès maintenant, est de penser à s'entraîner pour atteindre cette cible.

Le Soulor et l'Aubisque sur la route de Dax

Voilà une proposition de Patrice qui doit intéresser les amoureux de la dénivelée et donc les chasseurs de cols, des cols mythiques du Tour de France en particulier : en partant à Dax, faire un détour pour faire le Soulor (1474m) et l'Aubisque (1709m) du vendredi 14 au dimanche 16 juin ce qui ferait 82km et D+ 1844m avec 6 cols au départ de Louvie Juzon

<https://www.openrunner.com/route-details/18064266>
Logement à l'Apparthôtel à Pau environ 120€ pour 2 nuits (hors repas)

<https://www.allsuites-apparthotel.com/residences-hotelières/all-suites-appart-hotel-pau?ga=2.48703206.178237112.1708004507-110795867.1708003870>

Inscriptions sur la fiche au club avant le 25 mars.

Commande de vêtements cyclistes

Si vous souhaitez vous équiper ou renouveler votre garde-robe de vêtements cyclistes, ne ratez pas la commande à venir, car ce sera la seule de l'année !

Date limite : dimanche 31 mars

Formation PSC1 allégée

Rosa Da Silva est formatrice Secours Civique et Secours en Equipe; à ce titre, elle a spontanément proposé d'assurer une formation aux Premiers Secours allégée aux amicalistes qui le souhaiteraient.

15 d'entre eux, dont 12 licenciés, ont ainsi participé à l'une des 2 séances programmées un samedi matin, d'une durée de 4 heures.

Bien sûr, il n'y a pas eu de remise de diplôme puisqu'il s'agissait d'une formation allégée, mais le plus important est qu'une bonne vingtaine de cyclos connaissent désormais les bons gestes à effectuer s'il fallait intervenir lors d'un accident.

Merci à Rosa et à Jean-Pierre Pulis, son compagnon, qui a joué le rôle de cobaye.

La liste des personnes ayant suivi la formation PSC1 allégée, par ordre alphabétique :

Claudine Allemardini, Pascal Baptiste, Michel Bartolo, Maurice Batut, Pascal Bertrand, Jacqueline Boissière, Monique Bousquet, Danielle Casa, Christian Chauchard, Patrice Daurat, Bernadette Deguitre, Evelyne Dubois, Georges Evenepoel, François Niederlender, Daniel Silliau.

A vélo, pour votre santé, n'oubliez pas

- la carte Vitale ou une attestation papier de droits à l'assurance maladie
- la carte de Mutuelle
- en Espagne, la carte européenne d'assurance maladie
- les papiers d'identité
- le bracelet d'identification
- la liste des médicaments que vous prenez, en mentionnant si vous êtes sous anticoagulants et/ou anti agrégants
- si vous êtes porteur d'un défibrillateur, la photocopie de la carte qui mentionne le type d'appareil

Trousses de secours à disposition

Tous les cyclos ne le savent peut-être pas, mais des trousse de secours sont à disposition au club, elles ont été prévues pour chaque groupe.

En effet, elles peuvent s'avérer d'une grande utilité en cas de blessure liée à une chute, une piqûre d'insecte ou encore une crise d'hypoglycémie.

Jacqueline se charge de vérifier régulièrement les dates de validité des médicaments et de faire

l'appoint des trousse de secours; n'hésitez pas à l'alerter dès que votre stock de médicaments ou de pansements demande à être renouvelé.

A chaque sortie, dans chaque groupe, ayez le réflexe « trousse de secours » !

149 amicalistes au 1 mars

Nous sommes actuellement 96 licenciés mais nous devrions atteindre dans l'année la barre des 100; Jacky Grandpierre, notre doyen de 94 ans, n'a pas repris sa licence de même que « Grand Louis », son acolyte de Corneilla-del-Vercol; ne font également plus partie des licenciés alors qu'ils roulaient régulièrement avec le club : Jean Marie et Maryline Baudry, Georges Meresse et Marc Talau.

Quant aux non pédalant, au 1 mars, ils sont 53 répartis comme suit : 5 membres d'honneur, 44 membres bienfaiteurs et 4 membres extérieurs

Notre 2ème repas dansant en mai

Le 2ème repas dansant de l'année aura lieu le samedi 25 mai à midi, toujours à l'Aquarius, mais cette fois-ci sans DJ; quant au menu, comme l'année dernière, il sera notamment composé des « buffets de l'été ».

Reste à fixer le prix et à lancer les inscriptions : ce sera fait début avril.

Séjours 2025

Même si c'est encore loin, il faut dès à présent choisir nos points de chute et poser des options auprès des centres de vacances choisis; en effet, avec un groupe de 40 ou 50 personnes, préserver les séjours bien en amont est une obligation si on veut partir là où on le souhaite.

→ Evian-les-Bains, à 6h00 et 650km de Canet. Nous séjournerons au VVF Club Les Rives du Léman situé en ville, à 800m du centre, et face au lac Léman.

Ce sera du dimanche 23 au samedi 29 juin.

→ Montagnac, près de Sète, à 1h20 et 130km de Canet. Nous séjournerons au VVF Le Clos des Cigales du mardi 23 au samedi 27 septembre.

La Pinède, le dernier endroit à la mode

Viens chérie, je t'emmène dans le dernier endroit à la mode.

Là où le tout Canet se retrouve.

Là où il est de bon ton de s'afficher.

Je conduis donc ma dulcinée dans ce lieu mythique situé dans les faubourgs de Perpignan, au lieu-dit la Pinède de Saint-Estève.

A l'entrée de l'établissement nous croisons un célèbre couple de fêtards, Dan et Marie T. Après un brin de causette, nous pénétrons dans l'enceinte et sommes chaleureusement accueillis par les tenanciers, André et Denise.

Nous apprenons que nous avons raté, la semaine précédente, une après-midi festive sur le thème de la crêpe dans tous ses états. De nombreuses personnalités avaient pris part à cette ribote, parmi lesquelles les célèbres Bruno-Domie, Francis et sa charmante épouse Monique, Edouard et l'adorable Nicole, Jean-Louis et la dynamique Rosy.

A peine installés dans de confortables sofas, entrent quatre joyeux lurons, Christian, Momone, Roro et Yveline, les bras chargés de bouteilles et de pâtisseries. Les bouchons sautent. Les verres tintent. Les blagues fusent. L'ambiance s'enflamme, bref le lieu se montre à la hauteur de sa réputation.

Après avoir abusé de ces agapes, c'est à contre coeur que nous devons quitter ce temple de la joie et laisser la place à deux nouveaux fêtards, Fernand et Eliette, nous avons un chien à promener !

Assurément nous reviendrons !

Christian



Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :

- Tout sur la Semaine Fédérale à Roanne du 20 au 28 juillet. *Qui ira ?*
- VTT en Ardèche, dans le Briançonnais...
- Pâques en Provence : *là aussi, l'ACC n'est pas souvent représentée !*
- Prendre soin de son dos par une bonne position

« Le Cycle » :

- François Pervis, multi médaillé et recordman du monde sur piste, pourtant peu connu.
- Produits d'entretien vélo. Salir, nettoyer et recommencer ! Tous les produits pour le vélo.
- L'Oise : parcours variés à travers champs et forêts, mais quelques belles bosses.
- Col dur : le Vieux Emosson 2211m en Suisse. Environnement grandiose. Pentes extrêmes.
- Fin du certificat médical : fin d'une hypocrisie.
- Transporter son vélo : tous les modèles de housses et coques...de 140€ à 1400€ !
- L'acide hyaluronique pour la peau et les articulations
- Le foncier : une base essentielle. *Mais le respecte-t-on au club ? Qu'en pense Philippe ?*
- Gravel (et donc VTT) dans le Minervois. Un grand nombre de pistes...*près de chez nous !*
- Le guide des équipes pros 2024

2024 : l'Amicale Cycliste Canétoise en mouvement

MARS 2024

NUMÉRO 228

AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE

① Elle Roule

- chaque DIM, MAR, JEU + MER (relax)
- de mars à novembre, 1 sortie journée à l'extérieur (Corbières, Espagne, ...)
- pour se rendre aux pauses café dominicales des clubs du département
- pour participer aux randonnées (dans les PO, dans l'Aude ou l'Hérault)
- pour faire de la dénivelée : circuits progression, montagne
- à l'occasion, à VTT (plaine et montagne)

② Elle Reçoit

- dimanche 10 mars pour notre pause-café
- dimanche 5 mai à l'occasion de la 7^{ème} randonnée des cyclotines
- dimanche 28 juillet pour la 7^{ème} édition de la « Manu Mayen »

③ Elle Voyage

- ☛ Pau (pour le Soulor et l'Aubisque) les 15-16 juin
- ☛ Dax (Landes) du 16 au 22 juin
- ☛ San Feliu de Guixols (Espagne) du 24 au 27 septembre
☞ *pacte d'amitié Canet ↔ San Feliu de Guixols signé le 19 septembre 2022*
- ☛ Alsace (organisation FFCT) du 2 au 9 juin

④ Elle se réunit

- ▲ galette des rois, crêpes, vin chaud
- ▲ repas dansant l'hiver mais aussi l'été
- ▲ grillades lors de la « Manu Mayen » et à la rentrée
- ▲ Roussillon Primeur (avec modération)
- ▲ repas « tirés du sac » et/ou restaurants
- ▲ réunions mensuelles avec pour finir les anniversaires
- ▲ repas à thème, debriefings dominicaux

⑤ Elle fédère avec

- ◆ l'enthousiasme des bénévoles
- ◆ le savoir-faire des capitaines de route
- ◆ le dynamisme du conseil d'administration
- ◆ le bon état d'esprit de tous

⑥ Elle maintient le lien avec

- le site du club <https://accanetoise.ffct.org>
- les panneaux d'affichage
- la « Gazette Amicyclo » hebdomadaire
- la réunion mensuelle
- le RTT (Route et Tout Terrain)
- les photos et les archives

✓ Elle est Canet

- * avec son maillot, elle fait la promotion de la ville partout où elle roule
- * elle prend les pistes cyclables dans Canet, *mais elle peut faire mieux !*
- * elle participe :
 - au forum des associations le 7 septembre
 - à la Rose Canétoise le 6 octobre (comme bénévole)
 - au téléthon le dimanche 8 décembre

Février avec l'AC Canet



Photos : Lucien Sellem

Vin chaud Edouard : 12ème édition



Jacques Oliver, nouveau nonagénaire, avec Jacqueline Sellem et Bruno Cuvillier



Orgie de crêpes et de bugnes

Qui veut faire du scretching ?

Philippe Corrand, qui était professeur agrégé de sport, se propose de dispenser bénévolement des cours de scretching à destination des membres de l'amicale, avec priorité à ceux qui roulent.

Ces séances, d'une durée de 30' à 45', auraient lieu 2 fois par semaine à partir du mois de mars et seraient limitées à 9 participants.

Les jours et heures des séances, qui devraient avoir lieu en principe le lundi et le mercredi ou le vendredi, seront précisés ultérieurement, en fonction des résultats du recensement lancé il y a quelques jours.

Les séances, qui seront dispensées dans le local du club, nécessitent : une tenue de sport (pas de tenue de ville), 1 tapis et un manche à balai.

Bracelet d'identification

Un bracelet d'identification, c'est un bracelet qui communique pour vous si vous n'êtes pas en mesure de le faire !

En effet, sur ce bracelet, on trouve votre identité, votre groupe sanguin, les personnes à prévenir, des informations médicales, ...

Renseignements complémentaires : voir le tableau au club.

Date limite de commande et du règlement : dimanche 31 mars

Notre pause-café à venir

Dimanche 10 mars, ce sera au tour de notre amicale d'organiser la pause-café départementale; elle aura lieu sur le parking d'Hyper Casino, notre partenaire. Les membres du bureau sont suffisamment nombreux pour tenir le stand. Ils rouleront la veille et vous pourrez bien sûr les accompagner.

Les membres de l'amicale rouleront le dimanche comme d'habitude, mais le rendez-vous sera fixé à **8h30 non pas au club, mais directement à Hyper Casino** où des croissants leur seront offerts.

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
3/3	8h30	Leucate
10/3	8h30	Pause-café Canet - La Bataille, la Done
17/3	8h30	PC Elne - Tressere, Passa
24/3	8h30	Randonnée Albera Bike (VTT pour tous) organisée par Villelongue-dels-Monts
		Terrats
28/3		Sortie journée dans Les Corbières au départ de Tuchan
31/3		Passage à l'heure d'été
	8h30	Port-Vendres, col de Mollo
1/4		L'heure de départ est avancée à 8h00 (sauf le mercredi à 8h30 pour le groupe 3)
5/4	18h00	Réunion mensuelle

Bonne route à tous!