

# R.T.T Route et Tout-terrain



## Toute l'information des réunions de votre club



À vélo tout est plus beau !

## SOMMAIRE

Le vélo ajoute 9 ans à votre vie	1-2
Vœux et galettes	2
Notre repas dansant réussi	2-3
Un coup de maître	4
Notre AG jeudi 6 : on compte sur vous !	4
Diaporama + crêpes vendredi 21	4
Les circuits progression : le retour	4
66 Degrés Sud La Cyclo	4-5
Bon à savoir	5
Ekiden by Canet 2025	5
La réglementation 2025 des VAE	6
Bienvenue à Pascal	7
Changement d'heure de départ	7
Les évènements du mois	7



Dégustation d'huîtres  
à Leucate  
dimanche 19 janvier

**RÉUNION MENSUELLE  
VENDREDI 7 MARS A 18H00**

**AC CANET**

### Le vélo ajoute 9 ans à votre vie

Le cyclisme, bien plus qu'un simple loisir, s'avère être un véritable élixir de jeunesse. Des études récentes révèlent que pédaler régulièrement peut ajouter plusieurs années de vie en bonne santé. De la réduction des risques cardiovasculaires au renforcement du système immunitaire, en passant par l'amélioration de la santé mentale, le vélo offre une multitude de bienfaits pour la longévité.

(...) Trois sorties vélo de 45 minutes par semaine suffiraient à vous rajeunir biologiquement de 9 ans ! C'est ce que révèle une étude du King's College de Londres.

(...) Les bénéfices du vélo sur la longévité sont multiples et touchent tous les aspects de notre santé. C'est ainsi que votre cœur adore quand vous enfiler votre cuissard et enfourchez votre vélo. Une étude danoise menée sur 14 ans auprès de 30 000 participants a démontré que le cyclisme régulier réduit significativement le risque de maladies cardiovasculaires. AVC, hypertension, crises cardiaques... (...) Le vélo est aussi un formidable allié pour votre système immunitaire. En pédalant régulièrement, vous augmentez la production de protéines essentielles et renforcez vos globules blancs. Résultat : votre corps devient une véritable forteresse contre les infections et les maladies. De plus, le cyclisme réduit considérablement votre exposition aux germes, notamment ceux qui affectent le système respiratoire supérieur. C'est comme si chaque sortie vélo était une séance de renforcement pour votre armée interne de défense !

Le vélo n'est pas seulement bon pour le corps, il l'est aussi pour l'esprit. Une étude révèle le potentiel du cyclisme à améliorer la santé mentale, montrant que les adeptes du deux roues ont 43,2% de jours de mauvaise santé mentale en moins que les personnes sédentaires.(...)

Les seniors qui se mettent au vélo peuvent espérer gagner jusqu'à 5 ans d'espérance de vie.

L'exemple de Robert Marchand, ce centenaire français qui a battu des records en parcourant 22,547 km dans la catégorie Master des plus de 105 ans, est là pour nous le prouver.

Les vélos à assistance électrique (VAE) sont une excellente option pour les seniors souhaitant maintenir une activité physique régulière sans trop se fatiguer. Ils permettent de prolonger les sorties et de rallonger les distances, offrant ainsi tous les bienfaits du vélo de manière adaptée. (...)

Les principaux atouts du cyclisme pour vivre plus longtemps et en meilleure santé sont :

- l'amélioration de la santé cardiovasculaire
- le renforcement du système immunitaire
- la réduction du stress et de l'anxiété
- l'amélioration de la qualité du sommeil

Comment le cyclisme aide à perdre du poids et à améliorer la forme physique est un autre aspect crucial pour la longévité. En pédalant régulièrement, vous maintenez un poids santé et renforcez votre musculature, deux facteurs essentiels pour vieillir en bonne santé. (...)

En conclusion, le cyclisme s'impose comme une activité extraordinaire pour améliorer votre longévité et votre qualité de vie. (...) Comme le disait si bien Albert Einstein :

« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

(source : magazine web « Grand Est Cyclisme »)

## Vœux et galettes

Comme chaque année, notre Président a présenté ses vœux pour la nouvelle année à l'ensemble du club, de bonne santé avant tout bien sûr, vu notre moyenne d'âge (!) pour bien profiter de notre passion tout en restant prudents. Ensuite, place aux galettes. Cette année, on a vu moins de couronnes que l'an dernier, sans doute parce que cette année, Edouard n'avait pas rappelé que trouver la fève impliquait le port de la couronne ? Comme d'hab, le cidre était offert par les anniversaires du mois : Marie Lou, Jean-Louis, James, Jacques, un grand merci à eux.

Habituellement, le premier vendredi du mois, c'est aussi jour de réunion. Mais Bruno a sagement écourté son intervention, car un certain nombre de participants était debout, vu le nombre de présents, aux environs de 70. Cette première manifestation du club qui a donc été un franc succès augure d'une saison conviviale comme on les aime. Et merci aux organisateurs

## VTT à plat

Francis avait lancé une bonne idée voici quelques mois : plutôt que ne faire du VTT que lorsqu'il y a du vent, pourquoi ne pas programmer une sortie indépendante de la météo, qui serait mensuelle ? Le CA quelque peu réticent au départ, car la formule avait existé voici quelques années, mais n'avait pas fonctionné longtemps, a donné son feu vert pour le premier mardi du mois...et a bien fait ! En effet ce premier mardi de janvier, nous étions 9 vététistes - 5 électriques et 4 musculaires - à vouloir chevaucher nos machines, par un temps tout à fait acceptable. Guidés par Edouard, nous avons fait une boucle d'une quarantaine de km en direction de ND de la Salute, au-delà de Pia et en revenant en longeant l'Agly. Balade très agréable dans une ambiance très conviviale. Que c'est agréable de rouler sans voitures, tout en discutant, car on peut rouler à plusieurs de front ! Et on a quand même fait 50m de dénivelée !!! Mais pas d'un coup, faut pas exagérer ! Pas de doute, ce genre de balade à VTT, très accessible à tous a beaucoup plu. Alors, pensez-y, le prochain 1<sup>er</sup> mardi ! Ça change de la route !

Bernard

## Notre repas dansant réussi

Ce samedi 18 janvier, la seule petite déception qui a entaché notre repas dansant, est le nombre de convives. En effet, est-ce en raison de sa proximité avec le « blue monday\* » ou simplement à la mauvaise grippe qui sévit actuellement, nous n'étions que 55 à partager ce moment de convivialité.

D'un autre côté, la piste de danse en a profité pour s'élargir. Nos danseurs ne s'y sont pas trompés. Ils étaient nombreux à guincher pour tenter d'éliminer les abondants amuses-gueules accompagnant le délicieux cocktail. Ils ont dû redoubler d'efforts et chalouper de plus belle pour évacuer les excès commis lors de ce copieux repas arrosé de nombreuses bouteilles de vin et préparé par le chef de l'hôtel Aquarius.

Heureusement, Serge, notre DJ-Chanteur, a su nous rappeler l'ambiance de notre jeunesse en diffusant les musiques des années 70 - 80. Les Rock, Slow, Madiso, Jerk se sont enchainés maintenant une atmosphère de folie jusque'à 17h.

Bref, une fois encore, le dicton est avéré. Les absents ont eu tort ! Mais, qu'ils se rassurent, ce n'est que partie remise...

\*le lundi le plus déprimant de l'année.

Basé sur des calculs (savants ?) d'un pseudo-psychologue, le Dr Cliff Arnall, dont la célèbre formule mathématique :  $[W = (D-d)] \times TQ : M \times Na$ , a fixé cette année le « blue monday » le 20 janvier.

Le « W » pour météo (weather, en anglais), « D-d » pour les dépenses d'argent lors des fêtes, le « T » pour le temps écoulé depuis Noël, le « Q » pour la période écoulée depuis les résolutions de début d'année. Et, le « M » censé représenter la motivation et le « Na », le besoin d'agir.

(Source : [actu.fr](http://actu.fr))

Christian



## Un coup de maître ...

Il est 10H11, ce matin du 25 janvier 2025, lorsque le Président sortant déclare ouverte l'assemblée générale ordinaire du Codep.

A 10H12, Maître Maurice se dresse, interrompt la séance et s'avance majestueusement vers le bureau présidentiel. La stupeur s'empare de l'assemblée.

Alors notre avocat préféré par une longue et passionnante plaidoirie explique les raisons par lesquelles cette AG est illicite. L'auditoire est captivé. La surprise cède la place à l'intérêt. A la fin de l'harangue, le débat s'amorce. Les divergences apparaissent. Les échanges sont vifs. La moindre querelle est immédiatement désamorcée par l'intervention courtoise de Francis, notre diplomate. L'intervention de trois amazones assène le coup de grâce aux dernières contradictions et le vote pour valider l'annulation de cette assemblée générale peut avoir lieu.

A 11H30, le dépouillement valide l'annulation.

A 12H, après un apéritif frugal, les participants se séparent et se promettent de se retrouver courant mars pour restaurer un Comité bien mal en point.

*Christian*

## Notre AG jeudi 6 : on compte sur vous !

Comme vous le savez, l'Assemblée Générale de notre amicale aura lieu ce jeudi 6 février à 18h00 aux Voiles Rouges 196, avenue de Perpignan à Canet.

Assister à l'AG, c'est montrer son attachement au club; merci donc :

- à ceux qui, pour des raisons diverses, ne viennent pas souvent aux réunions mensuelles, de faire un effort ce jour-là.
- à ceux qui ne peuvent se rendre disponibles à cette date, de bien vouloir remplir un pouvoir.

## Diaporama + Crêpes vendredi 21

Voici le menu qui vous attend vendredi 21 février à partir de 18h00 aux Voiles Rouges :

- en hors d'œuvre : réunion mensuelle réduite à quelques informations, parmi lesquelles la composition du nouveau conseil d'administration
- en plat de résistance : projection de la rétrospective de l'année 2024, préparée sous forme de diaporama par Raymond
- en dessert : dégustation des crêpes que les cordons bleus auront bien voulu préparer.

Précisions que, comme les autres années, c'est l'amicale qui fournira le cidre ainsi que la confiture et le sucre pour accompagner les crêpes.

## Les circuits progression : le retour

Sous l'impulsion de Patrice qui a préparé les parcours, nous allons reprendre les "circuits progression" le 20 février. Rappelons que les « circuits progression » sont des parcours vallonnés

d'environ 60 à 75km avec environ 400 à 700m de dénivelée, accessibles au plus grand nombre, qui s'effectuent dans la matinée au départ du club.

Participer à ces circuits progression permettra de préparer les futures sorties montagne comme celles qui seront proposées fin juin sur la route d'Evian-les-Bains.

Ils peuvent bien sûr se réaliser à VAE, ce qui permettra à leurs possesseurs de découvrir des itinéraires nouveaux.

*Le calendrier des circuits progression et montagne 2025 est affiché au tableau et peut être consulté sur le site du club.*

## 66 degrés Sud La Cyclo

Cette année, l'évènement cycloportif initié par la communauté urbaine Perpignan-Méditerranée se déroulera du 24 au 26 avril et comprendra 5 épreuves :

- un contre la montre de 18 km et 451m de dénivelée le jeudi 24 avril
- 2 cycloportives de 115 km (D+ 1713m) et 151 km (D+ 2574m) le samedi 26 avril
- 2 cyclotouristiques de 62km (D+ 228m) et 83km (D+ 528m) le samedi 26 avril

L'arrivée et le départ se feront du théâtre de l'Étang à Saint-Estève (et de Prats-de-Mollo-La-Preste pour le contre la montre)

Inscriptions directement en ligne

<https://sportsnconnect.com/events/parcours/5583/66>

ou sur la fiche au club

**Attention :** pour participer à une des deux cyclotouristiques, verser 10,00€ par chèque ou virement

à l'ordre de AC Canet ; les frais d'inscription de 1,00€/dossier seront pris en charge par le club dès lors qu'il se charge de l'inscription sur internet.

Renseignements complémentaires et inscriptions : consulter le tableau

### Bon à savoir

Attention, à partir du 1er janvier 2026, quand vous irez en Espagne, il sera obligatoire d'avoir un gyrophare dans votre voiture.

En effet, le gouvernement espagnol a décidé de remplacer les triangles de signalisation par des gyrophares V-16. L'ambition de ce nouveau dispositif est de réduire de 50% le nombre de décès et de blessés graves.

Selon la sécurité routière espagnole, le gyrophare a pour avantage d'être plus visible que le triangle. La couleur orange et jaune du gyrophare est visible à plus d'un kilomètre, même en cas de pluie ou de brouillard. Ce gyrophare V-16 est aimanté, il est à placer sur le toit de la voiture ou sur la portière du conducteur. Lors d'une panne ou d'un accident, le conducteur n'a pas à sortir de sa voiture pour installer le triangle de signalisation à 50 ou 100 mètres.

Autre avantage de ce gyrophare : il permet aussi d'être géolocalisé. Les secours sauront exactement où intervenir et pourront même, sur les autoroutes, avertir les voitures bien en amont par des alertes sur les panneaux d'information. Ce gyrophare doit coûter une quarantaine d'euros.

En cas d'absence de gyrophare dans votre véhicule, l'amende pourra atteindre 200 euros.

### Ekiden by Canet 2025

L'Ekiden des Plages by Canet ayant connu un vif succès l'année dernière, il a été décidé conjointement avec la Mairie de reconduire cette manifestation le samedi 5 juillet.

Rappelons qu'un Ekiden est une épreuve en relais de 6 coureurs se déroulant sur la distance mythique d'un marathon, soit 42,195km. A cette occasion, un parcours de 5km a été tracé intégralement dans les rues de Canet. Le premier relayeur effectuant une boucle (5km), le second deux boucles (10km), le troisième une boucle, le quatrième 2 boucles, le cinquième 1 boucle et le dernier relayeur une boucle + 2,195km afin de totaliser les 42,195km. Comme en 2024, l'organisation fait appel à des bénévoles pour encadrer la manifestation.

La tranche horaire de disponibilité serait de 17h à 22h, l'épreuve commençant à 18h. Un encas (sandwich, compote et eau) sera donné afin d'attendre l'heure du repas (restaurant) qui sera servi à la fin de l'épreuve soit vers 22h. Un t-shirt et des goodies seront également remis aux bénévoles et un don de 20€/bénévole sera octroyé aux associations ayant participé.

L'année dernière, nous étions 17 bénévoles et l'amicale a donc reçu 340€.

Et si nous étions 20 cette année ?

Inscriptions sur la fiche au club.

### Du côté des magazines

#### « Cyclotourisme décembre » :

- Editorial de la nouvelle présidente FFCT, Lydie Chénot : promouvoir le cyclotourisme.
- Comment vérifier que son VAE est conforme aux normes nationales
- La Semaine fédérale internationale de cyclotourisme - 3 au 10 août 2025 - Orléans (45)  
*C'est une semaine pour découvrir une région à vélo, VTT ou gravel sur des itinéraires balisés, mais l'ACC n'y va pas souvent ...*
- A vélo dans le Loiret, le Perche
- Reprise du vélo après un accident vasculaire cérébral (AVC).

#### « Le Cycle » :

- Rik Van Loy : disparition d'un monument
- Tout sur le cyclo-cross, discipline à part entière.
- Comparaison entre les différents groupes de transmission
- Parcours dans l'Aisne : des collines, des forêts... et l'histoire. Qu'en pense Patrick ?
- Col du Sanetsch (Suisse) 2253m. Des vignes au glacier, somptueux !
- Epreuves cyclo au-delà des frontières ...jusqu'aux USA !
- Tout sur les lunettes. Parents pauvres de l'équipement, elles sont pourtant indispensables !

## La réglementation 2025 des VAE

En dehors des réglementations génériques du monde du cycle, les vélos à assistances électriques (VAE) doivent répondre à une série d'exigences complémentaires définies par la norme NF EN 15194 :

- le déclenchement de l'assistance électrique doit être lié au pédalage (elle démarre lorsque l'on pédale et s'interrompt quand on arrête de pédaler); sans cela, l'engin est considéré comme cyclomoteur

- la vitesse maximale atteinte par assistance sur un vélo électrique ne doit pas dépasser 25 km/h (avec une tolérance de 10%, soit 27,5 km/h maxi)

- la puissance du moteur du vélo électrique doit être inférieure ou égale à 250 Watts

- les moteurs doivent être compatibles sur le plan électromagnétique

- la sécurité des chargeurs pour vélos électriques doit être assurée

- les batteries du VAE doivent être recyclables

Attention, si votre vélo électrique dépasse la puissance ou la vitesse limite, il sera assimilé à un cyclomoteur et il devra respecter la réglementation des vélos électriques rapides.

### Montage d'un vélo électrique

Lorsque vous achetez un vélo neuf, il doit impérativement être livré monté, ou du moins en grande partie. Le décret 2016-364 du 29 mars 2016 autorise les professionnels à laisser certaines opérations à la charge du client, mais celles-ci ne doivent pas toucher à la sécurité.

Si vous choisissez d'acheter votre vélo électrique sur internet, il vous restera en général à assurer le montage des roues et des pédales, à régler le guidon et à poser d'éventuels accessoires.

En plus d'être accompagné d'une notice imprimée, le vélo électrique doit être équipé de feux avant et arrière, de catadioptrés (à l'avant, à l'arrière et sur les côtés), ainsi que d'un avertisseur sonore. Il doit également disposer de deux systèmes de freinage indépendants, agissant sur chacune des roues, pour garantir une sécurité optimale.

### Immatriculation d'un vélo électrique

Si la puissance nominale du moteur dépasse les 250 W ou que l'assistance permet de monter à une vitesse supérieure à 25 km/h, votre vélo électrique sera considéré comme un cyclomoteur. Cela donne lieu à des exigences supplémentaires : immatriculation, assurance, port du

casque obligatoire, obtention du Brevet de Sécurité Routière, ...

### Risques liées au débridage d'un vélo électrique

L'opération de débridage est risquée. En 2025, le Code de la route ne change pas par rapport aux années précédentes. Il stipule qu'il est interdit de modifier le dispositif de limitation de vitesse d'un vélo électrique. Même son de cloche du côté des fabricants qui n'hésiteront pas à faire sauter la garantie s'ils s'aperçoivent que le système a été manipulé.

Les cyclistes qui débrideraient leur vélo électrique s'exposent à une peine d'un an d'emprisonnement et à 30 000€ d'amende, et pourraient voir leur permis de conduire suspendu pendant trois ans et leur vélo électrique retiré de la circulation. Sans compter les risques d'ordre pénal en cas d'accident.

### Règles pour l'éclairage

Le décret 2024-1074 publié le 27 novembre 2024 a modifié les règles pour l'éclairage des vélos. L'utilisation de feux clignotants à vélo est désormais strictement interdite, y compris pour l'éclairage arrière.

Jusqu'à présent, seule la lumière avant devait être fixe, tandis que le feu arrière pouvait clignoter. Ce n'est plus autorisé en 2025.

### L'assurance

En 2025, la réglementation des vélos électriques indique qu'il n'est pas obligatoire de souscrire une assurance pour un vélo électrique; En revanche et comme pour les modèles musculaires, les cyclistes en vélos électriques doivent avoir une assurance responsabilité civile privée, afin d'être couverts s'ils causent des dommages à un tiers. En règle générale, celle-ci est couverte par votre assurance habitation. Dans le cas contraire, il convient de souscrire à une assurance spécifique.

Plus cher qu'un simple vélo musculaire, le vélo électrique est souvent plus convoité. De fait, il peut être intéressant de l'assurer contre le vol. La plupart des assurances proposent d'ailleurs un forfait avec marquage si celui-ci n'a pas été fait par le vélociste lors de l'achat : un numéro unique est gravé sur le cadre du vélo et enregistré auprès de la Fédération française des Usagers de Bicyclettes. En cas de vol, ce numéro permettra à la Police ou la Gendarmerie de vous contacter si votre vélo est retrouvé.

(source : Adeline Adelski - Cleanrider)



## Bienvenue à Pascal

Je m'appelle Pascal Stefanski.

J'ai 60 ans, marié, 3 enfants.

Je suis originaire du Pas-de-Calais où j'ai habité. En 2018, je suis parti vivre à Cracovie en Pologne que je viens de quitter pour m'installer à Torreilles.

Je suis travailleur indépendant, ce qui me permet de vivre la plupart du temps à Torreilles. Je retourne quelques semaines dans l'année dans les Hauts-de-France pour le travail.

J'ai 3 passions : le football (RC Lens), le vélo et la musique.

Je connais la région car je viens au camping Le Brasilia depuis 40 ans.

J'ai eu l'occasion de rouler avec le club pendant mes vacances.

Merci de m'accueillir à l'Amicale Cycliste.

## Changement d'heure de départ

Le soleil se lève plus tôt, alors nous aussi.

**A partir du dimanche 16 février**, les horaires de départ seront avancés à 8h30 pour tous les jours de roulage et tous les groupes; une exception toutefois : si le groupe 3 partira bien à 8h30 le dimanche, le mercredi, il conservera son horaire actuel, à savoir 9h00.

Pour ne pas se tromper :

- Dimanche, Mardi et Jeudi : RDV au club à 8h15 et départ à 8h30
- Mercredi (groupe 3) : RDV au club à 8h45 et départ à 9h00

## LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination/Èvènement
04/02	09h00	Sortie VTT plaine
06/02	18h00	Assemblée Générale de l'Amicale aux Voiles Rouges
09/02	09h00	PC Brouilla
13/02	14h00	Permanence dépôt des licences jusqu'à 16h00
16/02	<b>08h30</b>	PC Toulouges
21/02	18h00	Diaporama + Crêpes
23/02	08h30	PC Baho
02/03	08h30	Sorède, Montesquieu-des-Albères
04/03	08h30	Sortie VTT plaine
07/03	18h00	Réunion mensuelle
09/03		PC Canet

Bonne route à tous!