

R.T.T Route & Tout-Terrain

Toute l'info des réunions de votre club



faut mouliner, faut mouliner!

...Pour empêcher l'arthrose d'arriver ! (sur l'air de nos ancêtres les Gaulois...). Blague à part, il faut effectivement mouliner à cette période de l'année. L'arthrose, on en a déjà parlé, c'est de notre âge ! Mais on peut la retarder en utilisant des braquets adéquats et de toute façon, si on veut ne pas puiser dans nos réserves et au contraire rendre le travail foncier profitable, il faut, à cette époque de l'année, lever le pied ! Comme l'a rappelé Michel, il faut essayer de rouler aux $\frac{3}{4}$ de sa fréquence maximale, qui est grosso modo 220 moins son âge. Exemple : un cyclo de 70 ans devra rouler au maximum à $(220-70) \times \frac{3}{4} = 112$. Si on n'a pas de cardio, on peut estimer que l'on atteint cette fréquence quand on est capable de parler avec facilité. (Mais on n'est pas obligé de parler en permanence, Jo !) Alors, laissons le grand plateau au garage (à vélo) et moulinons. Mais, roulons ! C'est bien ce que l'on a fait ce mois-ci : on a effectivement roulé en profitant de la douceur de l'arrière-saison. Tout en moulinant!

Dans ce numéro :

Mouliner	1
Trombinoscope	1
VVT-ski	1
VTT à plat	2
L'amérique	2
BCMF suite	2
Corbières	4
ACC travel	4
FFCT voyages	4
Banane	5
News from KIERAN	5
Vin nouveau	5
Festvités	5
Licence	6
Programme	6

les trombines au trombinoscope

Michèle et Joël Piétin viennent de réaliser un travail des plus utiles : le trombinoscope du club. Celui-ci devenait d'autant plus nécessaire que les effectifs du club n'arrêtent pas d'augmenter : nous sommes maintenant plus de 90 et il n'est pas toujours évident de mettre un nom sur chaque visage. C'est désormais plus facile grâce à ce tableau. Bien sûr, il n'est pas parfait, mais il est perfectible ! Alors il est demandé à chacun de :

- 1) Vérifier l'orthographe de son nom
- 2) Donner une photo papier si elle ne figure pas et envoyer une photo numérique (ou se faire photographe par Joël)
- 3) Envoyer une autre photo numérique si la photo en place ne plait pas (mais pas une photo d'il y a 10 ans !)

Les derniers arrivés sont priés de remplir les points 2 et 3 afin que l'on puisse mieux faire connaissance. Leurs photos seront ajoutées en fin de liste. Au 1^{er} mars prochain, un nouveau trombinoscope sera mis à jour, lorsque les licences seront renouvelées. La liste des membres bienfaiteurs est en cours d'élaboration.

VTT-SKI

On avait bien le VTT mais on n'avait pas les skis et on l'a regretté ! Ce samedi 10 novembre, il n'y avait que 2 candidats pour la sortie VTT, mais comme elle avait été plusieurs fois programmée et plusieurs fois reportée, Jean Pierre et Bernard y sont allés quand même. Départ en VTT de la Pradelle puis une série de petits cols sans problème, il fait beau, les pistes sont bonnes. On aperçoit bien la neige au lointain, mais...c'est loin ! Et pourtant, rapidement, vers 1100m, un peu de neige sur les bas-côtés, ça fait joli. Vers 1150m, de la neige sur les arbres, c'est encore plus joli. Vers 1200m, 5cm sur la piste. Ça commence à gêner, pas facile de rouler. A partir de 1300m, 20cm. Ça devient franchement difficile de progresser. On alterne poussage et portage sur une piste qui aurait dû être très roulable. C'est rageant ! Pique nique debout, la neige est partout. Et cette aventure VTT sur neige dure deux heures. Ouf, en redescendant, la neige disparaît, mais c'est la pluie qui fait son apparition. C'est la totale ! Pas grave, on a passé une bonne journée au grand air ! Et on recommencera, mais ailleurs et sans la neige. C'est d'ailleurs ce qu'a fait JP une semaine plus tard, de l'autre côté des Pyrénées. Et bien qu'étant monté à près de 2400m, il n'a plus trouvé de neige !

PARTICIPATION

PRESENTS	(+)
ABSENTS	(=)
EXCUSES	(-)

RENDEZ-VOUS

8 JANV 2010—19 H00 Réunion + Galettes
29 JANV 2010 Repas Annuel
5 FEV 2010 Assemblée Générale

mais aussi, VTT à plat

A plat, pas parce qu'un pneu est percé, mais parce que le parcours était plat. Vraiment plat. Rigoureusement plat. Ça arrive ! En effet, pour que VTT ne rime pas toujours avec forte dénivelée, mais pour une fois avec horizontalité, Jean Louis nous avait préparé un super parcours. Et plat comme on l'a dit. Ce qui a tenté 12 amateurs qui en sont revenus enchantés. Départ du club puis itinéraire le long du ruisseau du moulin de Canet et ensuite direction la plaine de la Salanque en longeant les différentes voies d'eau qui la parcourent. Puis une incursion sur la plage avec arrêt à l'embouchure de l'Agly, une superbe piste en bord de plage jusque Sainte Marie, un détour à l'intérieur et retour à Canet. Super ! Pas de voitures bien sûr, pas de bosses, une rando groupée dans la bonne humeur. Merci Jean Louis de nous avoir fait découvrir des paysages inconnus et pourtant si proches de nous. A quand la prochaine ? A priori le début décembre.

l'Amérique, c'est ...

l'Amérique

Récit de mon périple aux States du 24 août au 20 septembre

Le but essentiel de ce voyage était de faire un maximum de cols pendant nos 23 jours de vélo, sans étape de repos.

Quelques chiffres :

1700 kms (entre 40 et 138 selon les jours)

Dénivelée totale : **96.470.....feet..... soit 31.650** mètres

Moyenne dénivelée par jour : 1.376 mètres

Et 207 cols

Nous sommes partis de FRONT ROYAL en VIRGINIE et avons empruntés la Skyline Drive qui suit la crête des Blue Ridge Mountains pendant 105 miles (1 mile = 1.609 m) et rejoint ensuite la BLUE RIDGE PARKWAY en CAROLINE DU NORD, jusque CHEROKEE (du nom des indiens). En fait nous étions dans le sud des Appalaches.

Les principales villes que nous avons traversées sont ROANOKE, BOONE, ASHEVILLE et CHEROKEE. Nous avons atterri à CHARLOTTE ville la plus peu-

plée de la Caroline du Nord (capitale RALEIGH)

La Caroline du Nord est un état du sud des E.U (une des 13 colonies qui fondèrent les EU). Le point culminant est le Mont Mitchell à 2038 m.

Nous étions 7 à rouler, dont une femme, avec deux **camping cars qui nous faisaient l'intendance** : repas du midi et recherche d'un camping pour la nuit en fonction de l'étape prévue.

Nous étions donc sur une ligne de crête, entourés de forêts de chênes, hêtres et autres érables. La route était bonne, très tranquille la semaine. Nous avons rencontrés quelques cyclos et de nombreuses harley. Les américains sont très patients, restent derrière nous, ne klaxonnent pas, et ne doublent que lorsqu'ils ont une bonne visibilité.

Régulièrement des biches traversaient la route sans se presser et même se laissaient prendre en photo.

Quelqu'un du groupe a même aperçu un ours.

Nous avons eu globalement du beau temps, deux jours de pluie au total vers la fin du parcours. A signaler également aucune crevaison pour les 12.000 kms effectués par le groupe.

Pour ma part, j'ai cassé 2 rayons, ce qui m'a coûté 6 cols de moins au compteur. Par chance nous étions tout près d'Asheville et j'ai pu me dépanner chez un marchand de cycles.

J'invite ceux qui le désirent à aller sur le site du Blue Ridge Parkway (résultats en images) pour vous faire une idée des paysages traversés.

surtout, ne pas s'en faire une montagne (suite)

Dans le numéro précédent, Jean-Louis nous racontait ces BCMF, nous l'avions quitté en juillet 1988 sur le circuit de l'iseran dans un brouillard à couper au couteau en direction d'Alberville. Voila la suite de ce récit sur les 11 ans suivants

☛ 2 juillet 1989 : COLMAR

220 km, 4150 m de dénivelée. Quelques giboulées mais rien à voir avec St Dié en 1986.

☛ 23 juillet 1989 : GRENOBLE – B.R.A. (brevet de randonneur alpin)

Ne comptait pas à l'époque comme B.C.M.F. et pourtant pas le plus facile croyez-moi. Petit déjeuner à partir de

0h30 pour départ à 2 heures. Plus de 3000 cyclos (à l'époque on refusait du monde) pour 255 km et 4650 m de dénivelée. Le super B.R.A. comptait, lui, 30 à 40 km de plus et 5000m de dénivelée avec le col du Glandon en supplément. Au départ de Grenoble, nous étions accompagnés par l'organisation jusqu'à la sortie de la ville et après, seuls avec nos petites lumières. Pratiquement 100 km de montée jusqu'au Galibier où seuls les 8 derniers kilomètres s'avéraient difficiles, pente à 10 % environ. Mais une fois au sommet, quelle vue à 2647 mètres avec un panorama à 360° à couper le souffle.

Après une longue descente jusqu'à Valloire, montée du Télégraphe par le petit côté, nous arrivons dans la vallée de la Maurienne au pied du col de la Croix de Fer. Et là commence la difficile ascension de ce col mythique (près de 30 km). (à mi-parcours de cette ascension, je me suis demandé si ma vision était nette car devant moi pédalait un cyclo pas tout à fait comme les autres, avec une particularité, il était amputé du bras gauche et pour lui on aurait pu appeler ce col le B.R.A. de fer, je l'ai doublé sans aucune envie, en le saluant pour son courage). Une fois la Croix de Fer franchie, on peut dire que l'enfer est derrière, avec une cinquantaine de km de descente pour rejoindre Grenoble. Ouf, pour nous, arrivée à 18 heures.

☛ 8 juillet 1990 : CLERMONT FERRAND – randonnée des volcans –
197 km, 4100 m de dénivelée, pas très difficile malgré la répétition des cols.

Oui, l'Auvergne c'est « vert ».

☛ 5 août 1990 : SAINT-GAUDENS

En voila un qui m'a laissé un mauvais souvenir, car parti avec une gastro, ne pouvant pas m'alimenter, j'ai dû abandonner au col de Menté, sur ordre du médecin de l'organisation.

Domage, il n'a jamais été réorganisé.

☛ 23 juin 1991 : HAUTEVILLE (Jura)

205 km, 4100 m de dénivelée.

Une dizaine de cols dont un très difficile à fort pourcentage, le col du Grand Colombier, 18 km d'ascension dont un journaliste a dit que c'était l'un des plus durs d'Europe (mais est-ce vrai ?).

☛ 21 juillet 1991 : Mon deuxième B.R.A. à Grenoble.

J'ai omis de vous dire qu'en 1989, en haut de la Croix de Fer, j'ai eu la surprise de voir mon collègue, frais comme un gardon, qui m'attendait (alors que depuis le Galibier, il était loin derrière). Rien d'étonnant à cela, il était vidé, lavé et essoré et était monté dans une voiture. De ce fait, on a décidé de participer à nouveau à cette épreuve, mais dans l'autre sens, c'est-à-dire, Croix de Fer, Télégraphe par le côté le plus dur et Galibier. Et cette fois-ci, tout s'est bien passé pour nous deux.

☛ 26 juillet 1992 : CIRCUIT des ARAVIS

214 km, 4000 m de dénivelée.

Celui-là, j'ai dû forcer ma nature pour terminer (impossible de m'alimenter sans en connaître la cause).

Un conseil : dès le matin, se forcer à manger, ce qui conditionne toute la journée.

☛ 4 juillet 1993 : VOSGES (Mulhouse)

220 km, 3860 m de dénivelée, des nouveaux cols + quelques averses, sans cela, ce ne serait pas les Vosges !

☛ 26 juin 1994 : LE BOULOU (randonnée du Vallespir)
225 km, 4100m de dénivelée

Deuxième abandon en 15 ans de BCMF Nous étions venus à 5 de Fontainebleau pour un départ du Boulou à 4 heures du matin. Le temps était maussade et dès la première ascension, au col de Fonfrède un vrai déluge. Descente sur Céret où là, mes 4 compagnons ont décidé de mettre la flèche ! Pour ma part, après les montées de Llauro – Fourtou – Xatard – col de Sous et Corsavy (difficile) j'arrive au ravitaillement principal de Prats de Mollo, tout tremblant de froid, l'organisation nous signale qu'il fait 5° au col d'Arès, ce qui suffit à dissuader une bonne partie du peloton, dont moi, car la descente allait s'avérer difficile sans vêtement de pluie, donc STOP et retour au Boulou par la vallée.

☛ 10 juillet 1994 : FEURS (Massif Central)

225 km, 3900 m de dénivelée. RAS, tout s'est bien passé par beau temps.

☛ 25 juin 1995 : GUILLAUMES (randonnée du Mercantour)

194 km, 4500 m de dénivelée, court mais difficile.

Très beau soleil, mais froid en haut des cols avec la Cayolle à 2372 m et la Bonette (à l'époque, route la plus haute d'Europe) 2808 m, la Couilolle à 1678 m et le col de Valberg pour terminer.

Une anecdote : des enfants jouaient aux boules de neige en haut de la Bonette !

☛ 7 juillet 1996 : LE BOULOU (pour des retrouvailles)

213 km, 3905 m de dénivelée

Grand beau temps, tout s'est bien déroulé.

La chose principale, dont mes 3 compagnons de route, se souviennent encore, c'est le nombre de pêches et de nectarines qu'ils ont ingurgités au cours de cette journée. Jamais en Seine-et-Marne ils n'avaient dégusté d'aussi bons fruits.

☛ 21 et 22 juin 1997 : HAUTEVILLE (Jura – nouveau parcours)

212 km, 4200 m de dénivelée

Une idée m'était venue d'organiser au départ de Fontainebleau un transport en autocar, afin de sensibiliser le plus grand nombre de cyclos et réaliser ce brevet sur deux jours.

Un grand nombre a répondu présent y compris les épouses qui souhaitaient nous accompagner, alors ce n'est plus une dizaine, mais 35 à 40 cyclos et cyclotes avaient adhéré à ce projet. Pour les femmes ne faisant pas de vélo, c'était balade et excursion en car, elles sont rentrées ravies.

☛ 27 et 28 juin 1998 : COLMAR (à nouveau BCMF des Vosges)

Sur 1 jour ½, un vrai régal pour tous, 36 participants de notre club.

☛ 17 et 18 juillet 1999 : Mon 3^{ème} et dernier B.R.A

1 jour ½ par un temps magnifique. R.A.S.

☛ 15 et 16 juillet 2000 : **PAU (randonnée des cols pyrénéens)**

35 cyclistes pour un voyage en autocar + accompagnatrices Départ de Pau dans la matinée pour une étape à La Mongie sous une pluie diluvienne et glaciale. Le 2^{ème} jour, départ à 7 heures pour la fin de l'ascension du Tourmalet, gelée blanche, moins 2° au sommet. Ensuite cols du Soulor et Aubisque, puis retour à Pau sous le soleil.

Voilà, pour moi, ce fût mon dernier brevet montagnard, pour un total de 18 BCMF et 3 BRA, ce qui laisse beaucoup de souvenirs...A travers ce récit, mon seul souhait aura été de vous faire partager ma passion pour cette montagne que j'ai découverte au cours de ces quinze années. Si je l'ai fait, je voudrais simplement vous dire que c'est à la portée de bon nombre d'entre vous. Un peu d'appréhension au premier brevet, mais bien entouré par des cyclos expérimentés, on devient vite « accro » à ce genre d'épreuves.

Je voudrais ajouter une chose, les BCMF pouvant se faire sur 1 journée 1/2, c'est accessible à beaucoup plus de cyclotouristes. De ce fait, sur les 4 derniers, nous avons toujours remporté la coupe du club le plus représenté de France, ce n'est que de cela dont je suis fier.

En espérant ne pas vous avoir ennuyés avec ce récit, mais simplement avoir fait quelques émules parmi vous.

Le RTT a eu plaisir de vous présenter ce récit dans le but de faire connaître cette formule qui permet de visiter les différents massifs montagneux en toute convivialité et sans aucune idée de chrono, puisqu'il est demandé de les réaliser à ... 12km/h minimum !

Bonne route

4ème balade dans le massif des corbières

Le 11 Novembre dernier, nous n'étions pas plus de cinq à quitter la cave coopérative de Leucate à 8 heures 20 précises pour effectuer une randonnée dans ce pittoresque massif, en passant par Port-la-Nouvelle, Sigean et Portel-des-Corbières. Une belle sortie à coup sûr car les conditions atmosphériques étaient bonnes, avec une petite tramontane, tandis que nous étions assurés dès le départ de pouvoir admirer les paysages d'automne, ne serait-ce qu'en traversant les vignobles audois. Le parcours proposé comme à l'accoutumée par Michel nous permit de retrouver des lieudits assez connus tels que Ripaud et Montplaisir - n'évitant au passage le restaurant assez réputé de Fontjoucouse ("l'Auberge du Vieux Puits") recommandée par le St-Laurentin du groupe ! - ceci pour avoir finalement opté pour le petit parcours de 80 Km, avant de traverser les beaux villages de Villesèque, Treilles et Caves. Il s'agissait par la même occasion de franchir les cols

de Maraudelle (162 m) et de Feuilla (250 m), les deux seules difficultés de notre itinéraire, sans constituer pour autant des exploits dignes de Richard Virenque ! Nous étions de retour à la cave d'origine sur le coup de midi - 12H15 exactement - et sans avoir consommé (Leucate n'est pas Lézignan). Chacun d'entre nous a récupéré ou conservé son moyen de locomotion pour rejoindre St-Laurent, Ste-Marie, Canet, St-Nazaire : il s'agissait de Raymond, de Pierre, de Michel, de Bernard Boulay et de Jean-Pierre. M.G.

ACC travel tour

Nous sommes maintenant en mesure de vous donner quelques précisions sur les voyages organisés par le club. Le principe est, comme l'an dernier, de faire un grand week-end dans un endroit relativement proche, un séjour montagne dans un nouveau site et un grand voyage en bus à l'étranger, pour que chacun d'entre nous ait au moins une possibilité de sortir du cadre habituel. Ce qui donne dans la pratique :

Grand week-end de la Pentecôte (21-24mai) à Saissac entre Castelnaudary et Mazamet, à 150 km de Canet.

Prix : 160€ les 3 jours en pension complète

Séjour montagne à Murat (à 3h30 de route) dans le Cantal du 28 juin au 4 juillet

Prix 276 € en demi-pension avec la possibilité de réduire le séjour et également de faire le BCMF d'Aurillac les 2 derniers jours

Séjour en Espagne, au nord de Valence, à Penisola ou Alcossebre la semaine du 20 au 26 septembre.

Prix 460€ environ, bus, guide, boissons, visites comprises. Super programme journalier pour les accompagnatrices.

Des annonces plus précises sont disponibles au club. Malgré les dates encore éloignées des deux premiers séjours, il est cependant demandé de verser les arrhes rapidement, car les hôtels n'acceptent la réservation ferme qu'avec celles-ci, ce qui est bien compréhensible.

voyages FFCT

Comme chaque année, la FFCT vient de publier une brochure recensant les voyages qu'elle organise. Avantages de ces séjours : ils sont élaborés prix coûtant car programmés et encadrés par des bénévoles (expérimentés). Les randonnées se font dans l'esprit FFCT : sans compétition, avec arrêts photo et par groupes de force. Quelques exemples :

Fréjus du 21 au 28 février pour 355 €

Les châteaux de la Loire du 29 mai au 5 juin pour 350 €

La Turballe (44) du 5 au 12 juin pour 387 €

2 semaines en Corse pour 950 €

Etc. etc.

Et à l'étranger :

2 semaines au Sénégal pour 1375 €

2 semaines en Sardaigne pour 1200 €

1 semaine aux Pays Bas (que du plat !) pour 825 €

Etc. etc.

La brochure est disponible au club, mais il n'y en a qu'une ! Alors, merci de ne pas la monopoliser. Elle figure par ailleurs sur le net.

miam miam la banane

La revue « cyclotouriste » de novembre vient de consacrer un article sur la banane... qui donne envie d'en manger ! D'abord parce que c'est bon, mais surtout pour nous, cyclotouristes, parce que c'est un mets énergétique de choix. D'ailleurs, Gégé ne s'y est pas trompé, puisqu'il arrive chaque matin nanti de ce précieux fruit. En résumé, voici la teneur de l'article : La banane fournit une augmentation instantanée, soutenue et substantielle d'énergie.

Il est prouvé que 2 bananes fournissent assez de calories pour un effort de 90 minutes à allure modérée et constante.

La banane contient du tryptophane (!) connu (bien sûr) pour détendre et améliorer l'humeur

Elle combat l'anémie par sa richesse en fer.

Elle combat la tension artérielle car pauvre en sel et très riche en potassium.

Elle a un effet antiacide et apaise donc les brûlures d'estomac.

Jeune, ses sucres sont de type lent. Plus elle est mûre, plus ils sont de type rapide.

Pour en savoir davantage, lire l'article complet. La revue est disponible au club. A noter dans ce numéro bien d'autres informations. Exemple : le cyclotourisme après 50 ans, circuits autour du Mont Blanc, à Mourèze (34), le vélo à assistance électrique etc.

mail de Kieran

de retour d'australie

« Bonjour à tous. On est revenu de l'Australie - et même là on parlait beaucoup du malheureux Henry - je suis certain qu'il regrette ce qu'il a fait - et en fin de jour c'est un jeu de foot - pas plus - Brid commence à en avoir marre, un peu de "Thierry Ennuï" et on n'en parle plus chez nous. Entre nous les Français sont

beaucoup plus forts en foot que nous à présent.

En Australie tous les cyclistes portent la casque - j'en ai vu des centaines et sans exception, tout le monde portait une casque. Si vous osez demander pourquoi, la réponse est toujours la même : **c'est la loi Il me semble que "c'est la loi" comme la loi pour les fumeurs** est une bonne idée. Les gens semblent accepter la loi beaucoup plus facilement que l'encouragement.

Autre chose les oiseaux n'aiment pas les casques et croient que ce sont des oiseaux en train d'attaquer leurs nids - alors pour protéger les nids ils attaquent les casques Mais il faut les porter car "c'est la loi"!

vive le gaillac (pas)

nouveau

Louis, notre viticulteur de Gaillac avait eu l'excellente initiative de nous faire goûter son vin nouveau. Oui, mais c'était sans compter avec son fils qui avait tout vendu ! Pas grave, à défaut de vin nouveau, c'est du vin des années précédentes que Louis nous a fait déguster. Super ! Dont plusieurs crus primés avec médaille d'or. La petite cinquantaine de convives présents a pu apprécier les différents vins accompagnés de cochonnaille préparée par Daniel et son équipe. Encore une bonne soirée passée en toute convivialité où on a même parlé...de vélo ! Et comme d'habitude, la salle a été débarrassée et nettoyée sans avoir eu à le demander. Ca aussi, c'est super ! Merci à tous (et à toutes).

festivités ACC

Quelques dates viennent d'être fixées par le bureau :

Réveillon du 31 décembre : comme l'année dernière, le club n'organise pas de réveillon, car les goûts et les possibilités financières de chacun sont très différents. Le bureau recommande donc de se regrouper par affinités. Une piste : le réveillon de « vivre à Canet » : environ 80€ au Maricel.

Galette des rois à l'issue de la réunion de janvier, c'est-à-dire le vendredi 8 janvier (la réunion mensuelle étant bien sûr reportée du 1^{er} au 8). Les épouses sont naturellement invitées.

Repas dansant annuel : vendredi 29 janvier. Au Casino (jeux) Prix : 25€. Menu ci-joint

Assemblée générale du club : vendredi 5 février 19h00

Nota : cette année, le club invite le CODEP à tenir son assemblée générale à Canet. Elle aura lieu à la salle de l'Ecoute du Port samedi 23 janvier à 14h00 et sera suivie d'un repas à 19h30 à la Cigale Gourmande, en front de mer.

Le programme du mois

DATE	HEURE	RANDONNEE	ORGANISATION	OBSERVATION
13 déc	08:30	Pas de l'échelle	ACC	PC Rivesaltes
20 déc	08:30	Corbères	ACC	PC Millas

licence/assurance

Avec la fin de l'année arrive le moment de renouveler la licence qui comporte rappelons-le l'assurance indispensable pour pratiquer notre sport en club. Pour laisser à chacun le temps de choisir le type de licence et donc d'assurance qu'il compte prendre en 2010, Jean Patrice et Jean Louis, nos deux spécialistes en la matière ont réalisé une feuille mémento qui sera distribuée à chacun des membres du club. Lisez-la bien et donnez bien vos coordonnées pour la vérification de nos fiches. En résumé, voici les principales données à connaître :

Dans le prix de la licence, une part revient à la FFCT, une autre à l'assurance, la 3^{ème}, la plus faible (environ 10€) au club

Une nouveauté 2010 : la licence « petit braquet + » qui a pour avantage de tripler la prime en cas de décès ou d'invalidité permanente

La formule « grand braquet » a fortement augmenté, car les vélos ainsi assurés coûtent de plus en plus chers.

Les principaux prix :

Petit braquet : 46€ (inchangé depuis 10 ans)

Petit braquet + : 55 € (nouveau)

Grand braquet : 88 € (remboursement vélo – équipements – GPS)

Famille petit braquet famille : 77 € (inchangé)

Autres formules annexes sur la fiche mentionnée ci-dessus

Il convient donc de bien réfléchir avant de prendre la bonne assurance, sachant notamment qu'un vélo endommagé ne sera pas remboursé avec la formule petit braquet



Bonne route !!!