

BULL'CRB N°114

MAI 2016

Cyclo - Marche - VTT



Programme du CRB du mois de mai

Mois	Date	Cyclo	VTT	Pédestre
Mai	D 1	Concentration Jo Moutet à AURIAC/VENDINELLE		Lagrasse complément à la sortie du 12 février
	D 1	Randonnée du Muguet- L'Isle-en-Dodon	Randonnée du Muguet- L'Isle-en-Dodon	
	J 5	Ascension		
	D 8	La Raquettoise à ROQUETTES		
	D 15	Pentecôte		
	L 16		Saint Félix de Lauragais(32) - Rando Graissinoise	
	D 22	Tour du canton d'Aspet- Soueich	Tour du canton d'Aspet- Soueich	Moissac
	D 29	Randonnée des Trois Tours à AURIGNAC	Aurignac(31) -Randonnée des Trois Tours	
	D 29	Concentration en Pays Gascon à LE CASTERA		

Un mardi par mois sortie l'après midi
Hors des sentiers battus

Sortie métropole vélo le 1 mai 2016: De la place du Capitole (10h) à Blagnac en traversant la zone portuaire et le quartier Andromède. Retour par la zone verte des Quinze sols, les Ramiers de Blagnac, la digue de la Garonne. Parcours de 23Km pour VTC et VTT de préférence

Programme des sorties exceptionnelles de la section MARCHÉ

Date	Lieu	Programme	Organisateur
Dimanche 1er mai	Lagrasse (11)	Randonnée, pique-nique, visite (compl du 12/02)	Maïté + Blandine
Dimanche 22 mai	Moissac	Randonnée + visites + pique-nique	Jacques + Blandine
Dimanche 12 juin *	La Piège	Participation à la randonnée officielle	Pierre
Du 17 ou dimanche 19 juin ?	L'Arbas	Entraînement pour l'Andorre + pique-nique	Jacques
Du 26 au mercredi 29 juin	Andorre	Séjour avec guide	Pierre
Samedi 2 juillet	Repas de fête de fin de saison	Stade Latécoère *	Françoise + Tous
Samedi-dimanche 17-18 sept.	Châteaux Cathares	Randonnées + visites guidées	Pierre + Hélène
Samedi 1er ou dimanche 2 oct.	Concentration à Aurillac sur Vendinelle	Marche, Cyclo, VTT, repas au restaurant	C.P.

* Date à confirmer

Mis à jour le 18 mars 2016

Du nouveau à l'atelier mécanique de Gauguin

Depuis mars l'atelier Gauguin est équipé d'un centreur de roue, outil indispensable pour vérifier si la roue



Nos deux spécialistes de redresseurs de roues en action

tourne rond sinon on lui enlève le voile - le voile est honni chez les cyclistes - et si nécessaire on corrige le saut . On traite les roues de 650/700mm et 26/27,5/29 pouces.

Conseil de l'atelier : L'atelier vous recommande fortement de venir à GAUGUIN faire contrôler l'usure de la chaîne de votre vélo. Une chaîne usée et étirée cause l'usure prématurée des pignons et des plateaux et aura aussi un effet négatif sur la précision du changement des vitesses. Plus vous avez de vitesses, plus la chaîne est étroite et fragile. (on mesure des allongements de 0,75% et 1%).

Marcheurs

enLEDisez vos chaussures

Après les vélos lumineux (Bull n°109) voilà que les



Dans les catalogues oui.... mais dans la rue ?

marcheurs ont droit eux aussi à leurs LEDs. Avec votre smartphone vous pouvez tout en marchant régler la couleur et la cadence lumineuse... !

Les brèves

- La Mairie de Balma nous informe qu'elle nous accorde pour 2016 la subvention de 250€ que le CRB avait demandé. Est ce l'effet AG qui a convaincu nos édiles ?

-La FFCT ne transmet plus de licence papier mais une licence électronique qu'on édite soi-même ou que l'on peut télécharger sur son smartphone ?

-La FFRP émet toujours une licence papier il est vrai qu'elle ne roule pas aussi vite que la FFCT... elle marche au pas.

Comment utiliser le GPS du Smartphone ?

Certains adhérents du CRB malgré leur farouche résistance ont fini par succomber à l'achat d'un smartphone comme beaucoup, on comptait 43 millions de smartphones en France en 2015 et ça continue de progresser.

Maintenant la question qu'ils se posent: Comment utiliser au mieux le GPS intégré au smartphone pour des périples à pied, en vélo, en voiture ?

Principe du GPS intégré

- Le GPS de votre smartphone est **totalelement indépendant** de la connexion au réseau téléphonique

Ex : Si vous vous mettez en mode hors ligne ou mode avion, le GPS fonctionne toujours et vous donne votre position .

Mise en fonction du GPS .

-Pour mettre le GPS en route activez l'icône « Position » voir ci-contre

Choix d'un logiciel de navigation

Ces logiciels sont pléthores. Nous avons retenu OSMAND et ORUXMAPS gratuits et assez complets.

Quelle carte télécharger sur le smartphone pour vous positionner ?

Deux possibilités :

-**Soit en online** (en ligne ou en direct).

Dans ce cas le smartphone est connecté en 3G ou 4G sur le réseau internet pour recevoir la carte.

Attention : Durant tout votre déplacement le smartphone doit rester connecté à internet ce qui peut poser problème dans les zones où la réception est mauvaise particulièrement en campagne.

-**Soit en offline** (hors ligne)

Dans ce cas plus besoin d'avoir une couverture (3G ou 4G) ou d'une liaison internet, à la condition d'avoir téléchargé chez vous au préalable sur la mémoire du smartphone la carte ou la portion de carte qui couvre la sortie prévue.

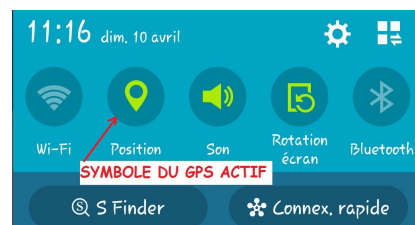
Cette opération est plus compliquée avec Oruxmaps qu'avec Osmand.

Avec OSMRAND - logiciel basé sur la cartographie OSM mondiale d'accès libre - vous téléchargez gratuitement en puisant dans un catalogue où chaque pays est représenté globalement ou par région.

Avec ORUXMAPS - on y retrouve les cartes OSM - vous choisissez vous même la zone et les niveaux de zoom qui vous intéressent et qui couvre votre sortie.

Vous allez peut être trouver cet exposé bien compliqué alors n'hésitez pas à prendre RV à l'atelier GPS du vendredi après midi et partez à la découverte du GPS de votre smartphone.

NB : On peut bien sûr télécharger des cartes IGN y compris au 1/25000 mais ce n'est pas gratuit.



Espace de notification du smartphone

La vérité sur la sortie au Caroux

Quoique puisse dire dans son compte rendu Jean tous les participants n'ont pas forcément été très satisfait du séjour à Fraisse sur Agout et de son prolongement sur le Caroux... !

J'en veux pour preuve les doléances de celle qui se cordait de plaisir à la pensée de nous accompagner dans les balades aériennes du massif du Caroux. Ayant entendu parler de notre sortie elle avait tenu à m'accompagner fantasmant déjà à la pensée de se lover autour de la taille des randonneurs - éventuellement des randonneuses - pour assurer leur sécurité sur la corde raide ou faire la main courante dans les passages difficiles. Oui il s'agit de ma Corde d'alpiniste

Voilà qu'après une nuit très perturbée où il est tombé des cordes elle apprend que la fameuse balade sur la vire des chênes - site qui lui convenait parfaitement - a viré de bord, que tout est tombé à l'eau....de quoi créer une ambiance propre à se passer la corde au cou... !

Hélas ma Corde n'a pas plusieurs cordes à son arc - son seul domaine c'est la montagne - elle a sa fierté, elle a conduit une cordée au sommet du Mont Blanc, elle a bourlingué dans les Pyrénées et même si elle a la corde sensible, elle a finalement accepté le mauvais sort qui lui était fait, elle n'aura pas eu le plaisir durant ce séjour de se rendre utile et de voyager dans le sac à dos et de respirer le bon air des cimes du Caroux.

Elle sera restée confinée dans le coffre de la voiture à se lamenter sur son sort...triste week end.

Mais ma Corde n'est pas rancunière elle est partante pour la prochaine sortie au Caroux en attendant elle ira reprendre sa place au garage, pendue au clou avec les autres cordagesde bas étages.