

# BULL'CRB N°129

## Octobre 2017

### Cyclo - Marche - VTT



#### Activité permanente du CRB

**CYCLO** : R.V devant la salle **Gauguin** allées Paul Gauguin à Lasbordes

- ▶ **Sorties à 8h** le matin : mardi, jeudi (Le changement d'horaire est communiqué par mail)
- ▶ **Sorties à 13h30** le samedi après midi.
- ▶ Pour organiser au mieux les sorties du club, chaque adhérent peut au moyen d'un SMS adressé à tous lancer sa proposition de sortie y compris le dimanche ou répondre à la proposition qui lui est faite.

**VTT** :R.V sur le parking de l'Hôtel de ville de Balma.

Pas de sortie programmée en semaine, lorsque les conditions météo et le terrain sont favorables, chaque vététiste peut toujours proposer une idée de sortie, soit dans les environs, soit pour la journée ou participer aux randos organisées le dimanche (voir programme ci-dessous).

**MARCHE**: R V rue Paul Cézanne à Lasbordes. **Sorties les mardi, vendredi à 9h**

Sortie possible en covoiturage le mardi après midi dans les environs de Balma, l'info est donnée par mail.

#### Programme des activités du CRB en octobre

Mois	Date	Cyclo	VTT	Pédestre
Oct	D 1	Concentration des cols durs et 100 cols au COL DE RILLE		(modif) Journée à Rieux Volvestre
	S 7		Villasavary(11) - Les Coustous 15/30/45km	
	D 8	Randonnée du Capitole à TOULOUSE	Les Cammazes(31) Rando VTT 30/55km	Découverte des 7 villages autour de Balma
	S 14	Lasserre(31) Rando des châtaignes35/50/75km	Lasserre(31) Rando des châtaignes 20/35km	
	D 15	23° Clôture du Codep à GOURDAN-POLIGNAN		
	S 21	Journée du CRB à Bérat	Journée du CRB à Bérat	Journée du CRB à Bérat

#### Sortie Métropole du 1er octobre(VTT ou VTC)

Un quartier, une histoire

Cette sortie en empruntant les pistes cyclables va nous permettre d'aller découvrir **Saint-Martin-du-Touch**, ancien village autonome devenu un quartier à part entière de la Ville de Toulouse.

RV Place du Capitole à 10h pour un parcours de 20km environ.

#### Bilan du forum des associations

Parmi les nombreux visiteurs qui ont arpenté les allées du forum, le CRB a noté les coordonnées de ceux qui ont manifesté leur intérêt pour une des activités du club.

**10 contacts pour le VTT, 9 pour la marche et 5 pour le cyclo.**

Chacun a la possibilité de participer à 3 sorties pour découvrir le club avant d'adhérer.

La première sortie a eu lieu dimanche 24 septembre (voir ci-dessous)

#### Rallye des portes du Lauragais

L'association Florus de Flourens propose le dimanche **8 octobre 2017** un « rallye » pour partir à la découverte des 7 villages à l'est de Toulouse.

**Mondouzil, Beaupuy, Pin-Balma, Mons, Flourens, Drémil, Quint**

Départ du terrain de sports de Pin-Balma, pique nique sorti du sac au bord du lac de Flourens et remise des prix à la salle des fêtes de Mons.

Pour obtenir plus de renseignements rapprochez-vous de Blandine ou de Jean Paul qui sont très au fait de cette journée et vous fourniront toutes les modalités pour participer et vous inscrire.(avant le 1er octobre)

#### Journée du CRB à Bérat

Le CRB organise un repas commun aux 3 sections du club le samedi **21 octobre 2017** à Bérat près de Rieumes qui possède une brasserie « la Biérataise » où les participants se restaureront.

Le repas sera précédé le matin par une randonnée pour chaque section et suivi par une visite de la brasserie. Inscriptions auprès de Madeleine Brisemur [arcticowl04@gmail.com](mailto:arcticowl04@gmail.com) et René Vacheyroux [rene.vacheyroux@wanadoo.fr](mailto:rene.vacheyroux@wanadoo.fr)

Date limite d'inscription: 6 octobre 2017

## Connaissez vous le RPM ?

RPM n'est pas un sigle politique, cela signifie « Round Per Minute » « Tour Par Minute » appelé aussi : Biking indoor , Cycling ou Spinning. En bon français: **cours collectifs de vélo en salle**. Mode qui nous vient des USA comme par hasard....et qui se pratique depuis peu à Toulouse et sa banlieue.

Comment expliquer l'engouement pour ces cours collectifs de vélo d'intérieur alors qu'il est si agréable de pédaler dans nos campagnes ?

Le RPM est un programme de cyclisme en salle où les participants roulent ensemble au rythme d'une musique entraînante, et sur l'impulsion d'un coach qui guide le « peloton » dans un parcours alternant les plats, les ascensions ou les contre-la-montre



Décor pas très bucolique... !

Sur l'écran de la salle ils voient la route monter lorsque le coach demande de rajouter de la puissance ou la route descendre pour les périodes de récupération.

Il y a aussi le fait d'être plongé dans l'obscurité, ce qui permet aux pratiquants de faire abstraction du regard de l'autre, de s'oublier, et ainsi de se concentrer davantage sur sa propre performance

Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées ( environ 650 calories en 45 minutes ) feront monter votre taux d'endorphine.

On connaissait les poules pondeuses et

autre animaux en batterie, voilà que maintenant on y met aussi des cyclistes...triste sort... !

## Première sortie VTT avec les « nouveaux »

Les anciens (par leur ancienneté au club à ne pas confondre avec les vieux) avaient donné rendez-vous dimanche 24 septembre à 9h devant la mairie de Balma aux « nouveaux » pour une première rencontre sur le terrain. Seuls 3 avaient pu se libérer. Un parcours de 38km (qui sera ramené à 30km) regroupant des singles et 2 pentes très difficiles..(pas pour les non électrifiés ) leur a été proposé. Tout s'est très bien passé même si la rencontre avec l'équipe féminine de marche nordique a pu casser le rythme en ramollissant les mollets des plus vaillants d'entre nous. Sortie à renouveler



Photo du groupe faite par la charmante Coach des marcheuses nordiques

## En bref

► **Nouveau GR.** Depuis le 1er juillet 2017 la Haute Garonne possède un nouveau GR: le **GR 861** baptisé Via Garona. C'est un chemin de randonnée pédestre (peut être aussi VTT) long de 170km qui relie Toulouse la Basilique Saint Sernin à Saint Bertrand de Comminges. Il fait le lien entre 2 itinéraires vers Saint Jacques de Compostelle, la voie d'Arles et celle du Piémont.

► **Consommation d'un VAE?** Pour recharger une batterie de VAE de 500wh cela revient à peu près à 10 centimes. Sachant qu'avec une telle batterie vous pouvez faire en moyenne 100km soit 0,1centime du kilomètre ou 1000 km pour 1 euro qui dit mieux ?

► **La sortie à Termes** l'imprenable prévue le 1er octobre est repoussée en 2018 et remplacée par une sortie à Rieux-Volvestre avec pique nique et visite de Rieux.

► **Gavarnie:** Vous trouverez dans la Galerie de notre site les photos signées Jean Paul de la sortie pédestre .