

BULL'CRB N°145

Mars 2019

Cyclo - Marche - VTT



Activités proposées par le CRB en mars

1 - Pour les cyclos et les VTT

Mois	Date	Cyclo	VTT
Mars	S 2	Montastruc(31) - La Montastrucoise	Salagou (34) - 40eme découverte en VTT
(3)	D 3		Padern(11) - La Transcorbières 23/32/46/60km
	D 10		Ile-sur-Tarn(81)- Alain Burres 40km (FFV)
	D 24		Puycelesi(81)- La puycelesienne 20.50km
	D 31	Carbone(31) -Journée ASPTT	

Cyclo/VTT/VAE : Les jours de sortie privilégiés : les mardis/jeudis/samedis/ dimanches.
Chaque adhérent peut proposer une sortie (Info par SMS et/ou mail), le circuit peut être proposé par l'organisateur de la sortie ou décidé au moment du départ.
Les heures de départ sont fonction de la saison.

TTV (Tout Type de Vélos) : A partir des beaux jours le club organisera des sorties communes aux cyclistes et marcheurs qui possèdent un vélo à raison d'une par mois le jeudi sur une distance de 20 à 25km à partir de Gauguin ou d'un autre point délocalisé.

René enquêtera auprès des marcheurs (euses) pour connaître ceux(celles) qui ont envie de sortir leur vélo.

Précaution à prendre : Si vous n'êtes pas très sûr de votre monture passez à Gauguin un vendredi après-midi et vous recevrez un blanc-seing de l'équipe pour l'utilisation de votre vélo.

2 - Pour les marcheurs

Balades au départ de Gauguin tous les mardi et les vendredi à 9h avec de temps en temps quelques escapades à une dizaine de km de Balma.

D'autre part un mardi sur 2 le groupe propose une sortie l'après midi hors de l'environnement balmanais avec covoiturage. Pour connaître le but de la sortie il suffit d'aller sur le site crbalma rubrique « Activité marche et Calendrier des sorties » le programme est mis à jour régulièrement.

Sortie à la journée :

Dimanche 10 mars 2019 : Sortie raquettes avec pique-nique à Savignac les Ormeaux dans l'Ariège organisée par Agnès. A ce jour 23 inscriptions ; nous pouvons accepter jusqu'à 24 personnes (12 raquetteurs par guide).

Infos en bref et en Vrac

► Pierre notre Webmaster a revu notre site internet pour rendre encore plus conviviale la partie « gestion » considérée comme un peu plus complexe.

Pierre vous propose de consulter les 3 documents présents sur le site onglet "Info générale=>Gestion du site".
• Mise en ligne des photos • Gestion des fichiers • Accès mailing.

Ces trois points peuvent être examinés à Gauguin le vendredi après-midi.

► Des professionnels de l'INSERN (Institut National de la Santé de la Recherche Médicale) ont procédé à des études scientifiques très poussées sur les impacts de l'activité physique sur dix maladies chroniques (obésité, diabète, AVC, insuffisance cardiaque, dépression...). Ces experts proposent que chaque patient reçoive une prescription pour faire un sport adapté à leur pathologie et en appellent aux autorités pour imaginer un « nouveau parcours de soins » basé sur la pratique du sport. Cela irait-il jusqu'au remboursement de l'adhésion à un club sportif ?

► Les 3 «techniciens/experts » qui officient le vendredi à Gauguin pour réparer les vélos viennent de recevoir une formation pour une remise à niveau des connaissances de base et acquérir quelques ficelles sur les nouvelles technologies vélocipèdes. Ce stage gratuit d'une journée a eu lieu le 23 février 2019 à Toulouse Gramont dans les locaux du Comité Régional Olympique et Sportif par des spécialistes venus d'Albi, bénévoles de la FFV, flanqués de leur remorque « véritable caverne d'Ali Baba » bourrée de matériels démonstratifs.

N'hésitez plus à confier en toute sérénité la réparation de votre vélo au Trio de Gauguin.

Un vélo électrique...solaire, le SUN, le vrai

Enfin un VAE solaire dépourvu du panneau solaire encombrant et disgracieux, **Rool'in**, une startup installée à Montrouge (Hauts-de-Seine), a mis au point le SUN-E le seul vrai VAE solaire grâce aux nombreuses cellules photovoltaïques qui recouvrent le cadre en aluminium et la roue avant, il possède bien sûr une batterie amovible et pèse 25 kg .

Selon la météo, le soleil permet à ce vélo de parcourir entre 15 et 40km par jour (cela peut aller jusqu'à 51km). Idéal pour les trajets du quotidien, cette bicyclette électrique d'un genre nouveau se

recharge automatiquement, que ce soit à l'arrêt ou en mouvement, mais peut aussi se recharger sur secteur.

Autres spécificités la chaîne métallique d'entraînement est remplacée par une courroie en kevlar et le dérailleur à pignons est remplacé par une boîte de vitesse logée dans le moyeu de la roue arrière.

Les premiers prototypes seront construits à Montrouge où a été fondée l'entreprise.

Le SUN-E devrait être commercialisé en 2020, mais dès cette année il sera testé par des agents de la ville de Montrouge et par une filiale de La Poste.

Ce VAE peut aussi se transformer en vélo musculaire(VAM) ! les jours de grisaille . De même qu'il vaut mieux laisser ce vélo dans la rue (attention au vol) pour qu'il puisse bénéficier à plein des rayons de soleil plutôt que dans un garage obscur



Compte rendu de la sortie à Montolieu (Extrait)

.....Malheureusement, en ce monde matériel, les contraintes biologiques finissent toujours par reprendre le dessus : La faim commence à titiller les estomacs des plus fragiles. Justement, le village de Villeneuve et son château, plus beau de loin que de près, apparaît sur son piton. Maïté y a réservé un hangar empli de meules de foin et de matériel agricole, avec la seule réserve de ne pas fumer. Le groupe s'y installe après avoir transformé de vulgaires palettes de bois en confortables bancs de salle à manger. Agréable moment de convivialité et d'épisodes gastronomiques interrompus par instant par la vive discussion entre deux convives qui revendiquent chacun leur primauté en culture agricole. Le paradis s'est déplacé en ce lieu.



Palettes transformées en confortables bancs....c'est vite dit !!!

Contrairement à ce que certains pourraient imaginer, l'infini où se situe en principe le paradis, est limité dans le temps, ce qui explique qu'il fallut bientôt repartir vers Montolieu, par un autre chemin certes, mais avec toujours les mêmes sensations de plaisir, à tel point qu'il fut question de revenir ici à une autre saison.

De retour devant l'église de Montolieu, Agnès distribua les consignes : Chacun choisit, soit la visite du musée de l'imprimerie soit la fréquentation des boutiques de libraires.

N'ayant pas le don d'ubiquité, je ne vous parlerai que du musée. Instructive visite après un accueil bienveillant de la préposée. Beaucoup de matériel d'époques différentes qui conte l'histoire d'une technique à la fois vitale pour l'évolution de la pensée de l'homme (sans doute aussi de la femme et de l'aveyronnais) et d'une complexité qui échappe au néophyte. Heureusement Serges avait choisi la visite du musée et il fut d'un précieux secours pour compléter et expliciter certains procédés. A l'étage nous attendait une exposition éphémère d'une artiste de l'art brut qui déclencha entre les spectateurs quelques sérieuses discussions sur l'impression laissée par les œuvres.....**(la totalité du CR est à lire sur le site internet du CRB)**

Jean D.