

# BULL'CRB N°149

## Juillet-Aout 2019

### Cyclo - Marche - VTT



#### Quelques idées de sortie en juillet/aout

##### 1 - Pour les cyclos/VTT/TTV/VAE

Mois	Date	Cyclo	VTT/VAE - Proposition de randos organisées
juillet	D 07	Grenade(31) - 26ème Rando Grenadine Jojo	
	(7) D 14	Labastide Paumès(31) - 11ème rando de la vallée du Touch	
	D 28		Graza(81) - Rando VTT 35,55km (FFCT)
Aout			
	10 au 12	Couiza(11)-Les citadelles cathares	Rando en Cerdagne/Capcir (à programmer)
	(8) D 25	Cazères(31) - Rando du Plantaurel	

##### 2 - Pour les marcheurs

Sur le site [crbalma](http://crbalma) la rubrique « Activité marche et Calendrier des sorties » donne le détail des sorties et est mis à jour régulièrement..

**ATTENTION : A partir du Mardi 2 juillet 2019 départ de Gauguin à 8h30 au lieu de 9h.**

- Samedi soir 29 juin 2019 REPAS DE FIN DE SAISON ouvert à toutes les sections du CRB.

« Thème soirée Sardane » - Repas partagé au Stade Latécoère à Balma.

- En 2019 le CRB marche fête ses 10 ans. Le livre regroupant les CR des balades effectuées depuis mars 2009 et réalisé avec l'aide des marcheurs artistes peintres, dessinateurs, l'imprimeur, sera disponible le samedi 29 juin 2019 au prix de 10€.

- Opération caritative organisée par le CRB Marche. Elle prend forme, elle aura bien lieu le dimanche 17 novembre 2019 avec pour objectif de récolter des dons pour une œuvre caritative le Téléthon.

Mme Sophie Cheruy de l'association Balma 31 se chargera de toute la communication avec la Mairie de Balma, la Dépêche du midi, les écoles de Balma, ses différents partenaires et réseaux sociaux. Ainsi le CRB sera dégagé de toutes les tâches administratives, assurances et autres contraintes.

A partir de 14 heures départ de la place de la Libération à Balma. Il y aura une marche d'environ 8 km avec découverte du patrimoine Balmanais. Jean-Paul a défini un parcours avec des points d'intérêts.

Le jeudi 16 mai le CRB Marche a testé cet itinéraire qui doit subir quelques modifications. Un trajet famille, plus court sera proposé.

Le CRB Marche compte beaucoup sur la disponibilité des Cérébistes pour participer et faire de cette opération un succès. D'autres précisions vous seront fournies ultérieurement

#### Le VAE TU Delft : Le VAE anti-chute... !

Pour les seniors faire du vélo est une excellente solution pour préserver un bon état de santé mais avec l'âge, les erreurs de conduite et les risques d'accident augmentent surtout en ville....

C'est là qu'intervient le système TU Delft.

Il s'agit d'une assistance intelligente agissant sur la direction du vélo destinée à stabiliser le 2 roues et éviter toute éventuelle chute en cas de mouvements anormaux. Comment ça fonctionne ?



Le VAE TU Delft efficace...peut être mais pas très élégant.

Les concepteurs ont étudié 25 paramètres impliqués dans la stabilisation du cycle. Ensuite, ils ont équipé le vélo d'un moteur capable de capter les inclinaisons anormales.

Celui-ci va alors les ajuster automatiquement pour que le vélo reste le plus droit possible.

Le fabricant a effectué des tests et les résultats s'avèrent assez concluants. Ceux-ci ont révélé que le système stabilise l'engin lorsque sa vitesse dépasse 4 km/h.

Il y a encore quelques points à améliorer avant de commercialiser ce système prototype pour ceux qui ont un équilibre incertain sur le vélo .

## Comment utiliser la galerie du site du CRB

Une fois que vous aurez accédé à la Galerie du site et que vous aurez sélectionné et cliqué sur l'album de votre choix, celui-ci va se déployer en imagerie représentant les photos contenues dans l'album.

Quatre ou cinq icônes apparaissent sous les imagerie :

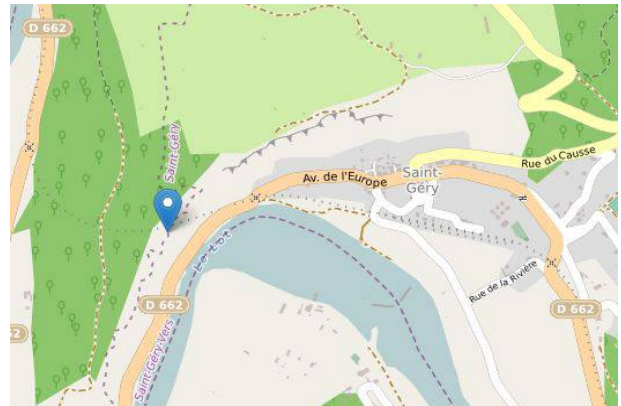


- Pour afficher l'image correspondante,
- Pour télécharger l'image correspondante,
- Pour afficher les « Infos EXIF » de l'image.
- Pour afficher la localisation GPS de la prise de vue (uniquement si l'appareil photo ou le smartphone est doté d'un GPS) Voir ci-après.

On peut également avoir un commentaire par photo.

- Indique qu'il y a déjà un ou des commentaires .
- Permet d'ajouter un premier commentaire.

Cliquer sur le bouton pour afficher et/ou créer un commentaire. Chaque adhérent peut déposer un seul commentaire sur chaque photo que l'on ne peut pas modifier une fois enregistré.(extrait de l'«accès à l'aide» de la Galerie).



Affichage de la géolocalisation d'une des photos faites lors de la sortie à Vers(Loire)

Pierre Moreau.

## La marche afghane vous connaissez ?

Dans les journées « bien-être et santé » qui fleurissent avec l'été on vous parle de la cohérence cardiaque sensée vous apporter du bien-être mais aussi des bienfaits de la marche afghane. Pourquoi afghane ? C'est une marche qui allie effort physique et méditation et où le marcheur synchronise son souffle avec le rythme de ses pas.

**« Je respire sur 3 pas et j'expire sur les 3 pas suivant ainsi de suite avec une cadence soutenue »**

Le rythme et le nombre de pas peuvent être modulés en fonction du terrain.

PS :Pour avoir plus d'info il est possible de consulter la doc disponible à la bibliothèque de Gauguin.

## La maxi-verte 2019 en Loire-Atlantique

Depuis les années 90, la Fédération Française de vélo (FFCT) propose un nouveau moyen de découverte des paysages français avec le développement du vélo tout terrain (VTT). Ces pratiquants se retrouvent tous les ans dans une région différente au moment du pont de l'ascension.



L'équipe participante au complet.

Cette année le site de Savenay s'est tout de suite imposé comme le lieu idéal pour accueillir cette Maxi Verte en Loire-Atlantique. Au cœur du sillon de Bretagne, les alentours regorgent de chemins à explorer à VTT. Le lac de Savenay avec ses rives boisées et son camping permet d'offrir un cadre magnifique comme point de départ des différents circuits. La Maxi Verte n'est pas une compétition mais réunit des pratiquants d'un très bon niveau

sportif et est le seul événement de ce genre en France qui réunit autant de pratiquants - plus de 1200 - dans un lieu différent chaque année.