

# BULL'CRB N°150

## Septembre 2019

### Cyclo - Marche - VTT



#### Quelques idées de sortie en septembre

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

Mois	Date	Cyclo	VTT/VAE - Proposition de randos organisées
Sept	D 01	St Orens(31) - La saint'O	Rando Métropole pour TTV
	S 07	Forum des Associations	Forum des Associations
	D 08	Revel(31) - Automne Ht Languedoc	
	D 08	Tournefeuille(31) - 30ème rando à Tournefeuille	
	D 15	Brax(31) - 25ème Boucle de Bouconne	Brax(31) - 25ème boucle de Bouconne
	D 15	Venerque(31) - 34ème rando à Venerque	
	D 22	Castanet(31) - Randonnée des côteaux	
	S 28		Montrabé(31) - 8ème rando nocturne
	S 29	Seysse(31) - Randonnée à Seysse	

- **1er sept** : Reprise des randos de la métropole. Thème de la 182ème sortie : **les lacs de la ville.**

**Départ 10 heures pour 19km- Place du Capitole**

Parcours : rue Pargaminières , le pont St Pierre , les allées Charles de Fitte , la digue de la Garonne jusqu'à la voie du TOEC pour atteindre le **lac du Barry** , l'hippodrome , **lac de la Reynerie** , quartier de Lafourquette , le **lac de Gironis** , mémorial d'AZF , voie verte de l'Oncopole qui mène aux berges de la Garonne , nouvelle voie verte sur la rive gauche de la Garonne , et retour au Capitole

#### 2 - Pour les marcheurs

- Du **mardi 10 au samedi 14 septembre 2019** Séjour dans Le Haut-Béarn.

Hébergement à l'Hôtel des Voyageurs 64490 URDOS dans la vallée d'Aspe. Séjour organisé par Jacques.

- **Dimanche 1er septembre 2019.** Balade FFRP commentée des 3 clochers: Pin-Balma, Mondouzil, Montrabé 12,5km, RV 8h place de la Mairie de Pin-Balma. Inscription obligatoire auprès de Jean DIGNAT.

- A programmer un mardi toute la journée fin septembre visite de Montauban( Marie-Dominique et Madeleine.)

### Sécurité : Mieux partager la route entre cyclistes et automobilistes.

En 2018 en France **175 cyclistes tués** sur les routes et en ville et sur les 6 mois de 2019: **89 cyclistes tués.**

La FFCT est très préoccupée par l'insécurité qui règne sur les routes : **En Occitanie, en juillet**

- Un groupe de 8 cyclos du club de Boulogne/Gesse a été percuté par un automobiliste par l'arrière : un tué et un blessé grave (L'automobiliste n'a pas vu le groupe... ?

- Un licencié du club de Venerque a perdu la vie percuté par l'arrière par un automobiliste.

Recommandations pour le partage de la route préconisées par la FFCT:

#### Vous êtes automobilistes

- Ralentir à l'approche du (des) cycliste(es) et dépasser en laissant 1,5 m entre le cycliste et la voiture.
  - Clignoter (c'est obligatoire mais c'est très souvent négligé) pour avvertir le conducteur du véhicule qui vous suit et qui n'a pas forcément vu le cycliste (Clignoter même si personne ne vous suit )
  - Donner systématiquement 2 petits coups d'avertisseurs avant de dépasser le cycliste (le bruit provoqué par le vent dans le casque et les oreilles du cycliste empêche d'entendre la voiture arriver par derrière.
- Ces actions doivent devenir des réflexes systématiques.

#### Vous êtes cyclistes

- Être bien équipé : Casque non obligatoire certes mais conseillé, gants, vélo en bon état (freins, pneus)...
- Respecter le code de la route (Feux rouges et stops trop souvent grillés)
- Être voyant de jour (avec une tenue claire ou colorée) et de nuit (gilet jaune obligatoire).
- Feu arrière à led rechargeable avec connecteur USB (très utile de jour comme de nuit)
- Pour tourner, signalez-vous en tendant le bras vers la direction souhaitée.
- Soyez vigilant et anticipez le comportement des autres usagers en particulier lorsque la bande cyclable longe des voitures en stationnement avec le risque d'une portière qui s'ouvre inopinément.

## Le tour de France 2019 de passage à Balma

Jean DIGNAT, avant de se consacrer presque exclusivement à la marche, avait - et a toujours - une grande expérience de cycliste acquise au sein du club de La Salvetat(31) puis du CRB. Qui donc mieux que lui pouvait entraîner la délégation de marcheurs volontaires pour aller admirer le passage des coureurs du tour de France au meilleur endroit possible autour de Balma?

*Au lendemain du passage du Tour on en apprend un peu plus sur le déroulement de l'opération avec le SMS de Jean.*

*« Le mardi précédent le passage du Tour, un acolyte avait essayé d'entraîner certains d'entre vous en haut de la côte de Saussens, au prétexte que dans une montée on a davantage le temps de voir les coureurs. Heureusement personne ne l'a suivi et ce fut tant mieux car il avait tort.*

*Certes, lorsqu'ils roulent à vingt à l'heure dans une montée les coureurs restent plus longtemps dans le champ de vision des spectateurs que lorsqu'ils roulent à plus de soixante dans une descente. Je ne m'avance pas beaucoup en disant au moins trois fois plus longtemps... Mais encore une fois, ne nous laissons pas berner par les chiffres et leurs calculs rationnels.*

*Saint-Exupéry a écrit « Connaître, ce n'est ni démontrer, ni expliquer. c'est accéder à la vision »*

*Et quelle vision pour celles et ceux qui s'étaient postés en haut du chemin de la Linasse, à l'endroit où la route commence à plonger vers le rond-point du Cyprié. J'en ai encore des frissons.*

*Depuis le temps que nous l'attendions, depuis le nombre de fois où la moto d'ouverture avait été annoncée à tort l'arrivée des échappées, soudain le peloton était là. Monstre multicolore dont les innombrables jambes s'agitaient en cadence dans un chuintement de chaînes qui couvrait tous les autres bruits, et tous ces regards fixés vers l'avant qui cherchaient à deviner l'avenir ou simplement à éviter de tomber. Spectacle émouvant, bref mais intense, qui vous remue le cœur d'une façon que personne n'avait anticipé. De l'émotion à un niveau d'intensité surprenant. Le temps de retrouver un peu de calme il avait disparu, poursuivi par quelques petits groupes d'attardés qui rajoutaient un peu de pitié sur nos âmes bien éprouvées.*

*Les six marcheuses et marcheurs qui nous étions retrouvés sur le bord de la route de Mons avaient éprouvé le même choc esthétique et n'en revenaient pas : du beau, de l'humain, du surprenant ! »*

*PS :Le fameux « acolyte » a été identifié par la rédaction du Bull'CRB qui lui offrira ses colonnes le mois prochain afin qu'il puisse disposer de son droit de réponse .*

## Le carrefour des Associations de Balma

Comme tous les ans la mairie de BALMA organise la rencontre entre les Associations balmanaises et les citoyens de Balma et des communes environnantes

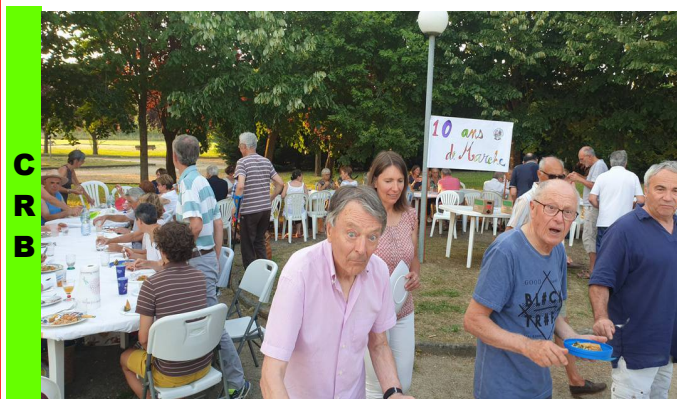
**le samedi 7 septembre 2019 de 10h à 18h**

*Pour ce forum, les associations seront regroupés dans la salle polyvalente av des Arènes.*

Les adhérents du CRB sont invités à passer au stand pour rendre visite au comité d'accueil et participer à l'accueil des futurs adhérents

Ce sera l'occasion de voir de visu la **nouvelle banderole du club.**

	<b>CYCLISTES et RANDONNEURS</b> <b>de BALMA</b> <b>Marche - Vélo Route - VTT</b>	 <small>A vélo tout est plus beau !</small>  <small>Les chemins, une discipline partagée</small> <a href="http://www.ffrandonnee.fr">www.ffrandonnee.fr</a>
---	--	---



Repas annuel avec les 10 ans de la section marche



Délégation VTT au refuge de la Balme en Cerdagne