

ALBI CYCLO

Ce qui s'est passé au CRA ces derniers mois

EDITO



Ce trimestre au temps très maussade nous aura permis tout de même de réaliser nombre sorties, des voyages et des séjours de qualité.

Une forte participation à tous les évènements de ces derniers mois :

- *Les sorties hebdomadaires regroupant les 243 adhérents (nouveau record du club)*
- *Les voyages et séjours : Peniscola en Espagne, l'Ascension dans les Cévennes, le VI Féminin*
- *Notre randonnée en Albigeois : petite participation cette année pour cause de mauvaise météo.*
- *Les sorties longues à la journée : une nouveauté pour le CRA, qui connaît un grand succès.*
- *Les sorties décalées du groupe V, également sur la journée*
- *Les BRM : brevets mondiaux mis en place sur le département*

Nos cyclos et cyclotes sont apparemment ravis de partager une journée complète tous les groupes de niveaux réunis, les plus rapides attendant les moins chevronnés, un pique-nique « sorti du sac » pour le repas de midi Cette formule convient parfaitement à l'esprit du club : convivialité, générosité, un moment sportif partagé.

Tous ces évènements sont à suivre sur notre site internet, vous pourrez ainsi revivre ou vous informer sur nos différentes activités :

Les photos relatives aux sorties, les communiqués de presse, les historiettes de Michel Doumerc, les vidéos de Christian Culié, d'autres intervenants participent à la communication et nous lançons un appel à tous les participants qui pourraient nous aider à enrichir cet espace communication.

Quelques chiffres de fréquentation du site internet sur 3 mois : 4550 connexions, 14800 pages consultées.

Bernard Buffière

12/14 Avril

Le VIF Féminin



Vendredi : Col de Fontbruno (de gauche à droite) : Nicole M. Eliane, Marie B., Joëlle P., Claude L., Chantal C., Domi G., Domi P., Brigitte C.

Cette année, le VIF (comprenez : Voyage Itinérant Féminin) se déroulait en 2 sessions : la première étape, le vendredi 12 avril partait de Castres jusqu'à Narbonne. Cette journée n'était pas officielle, elle était organisée par Nicole Massol, ancienne présidente du CRA (non adhérente à ce jour). 6 filles du CRA (Domi P. Domi G. Chantal C. Joëlle P. Claude L. et Marie B.) sont parties ce 12 Avril du rond-point de Lameilhé, ce matin de printemps aux températures hivernales (1° en haut du col de Fontbruno)



Samedi, nous décorons notre équipement de genêts «Les Genètes du CRA»...sans jeu de mots...

Le Samedi, 4 autres filles nous rejoignent à Moussan pour le vrai départ du VIF : Brigitte K. Céline B. Sylvie C. et Béatrice C. Un beau parcours nous attend dans les Corbières, Bizanet, Lagrasse et son abbaye, Durban Corbières, 110 km et 1250 m de dénivelé.

La soirée se termine dans un VIF de Leucate où nous retrouvons toutes les cyclistes d'Occitanie (130 participantes) pour un repas et la nuit.



Dimanche, à l'abbaye de Lagrasse

Le dimanche, départ à 8h30 et parcours méditerranéen, Leucate plage, Port la Nouvelle, Sigean, Peyrac de Mer, Bages. Nous pique-niquons à Gruissan.

Retour à Moussan via Vinassan, Coursan. Le week-end se termine dans la bonne humeur, presque sans encombre bien que Domi P. soit tombée 2 fois et nous a fait de ce fait quelques frayeurs, 1 crevaison «normale»... mais surtout de très bons moments partagés.

Les boutons en bas de page sont des liens vous renvoyant sur les pages concernées du site internet, cliquez pour accéder à la rubrique du site.

Les Tamalous et la Choucroute

16 Avril

La météo défavorable n'a pas permis une sortie décalée ce mardi 16 Avril 2019 mais pour midi une trentaine de Tamalous ont pu apprécier la choucroute organisé par Bernard H. et Jean Paul C. au restaurant «Le Poêlon». Bonne ambiance, convivialité et amitié étaient de la partie.

Merci aux organisateurs et RDV à la prochaine sortie décalée à MONTCLAR près de BROUSSE le Château au mois de Juin.

Jean Pierre Esparre

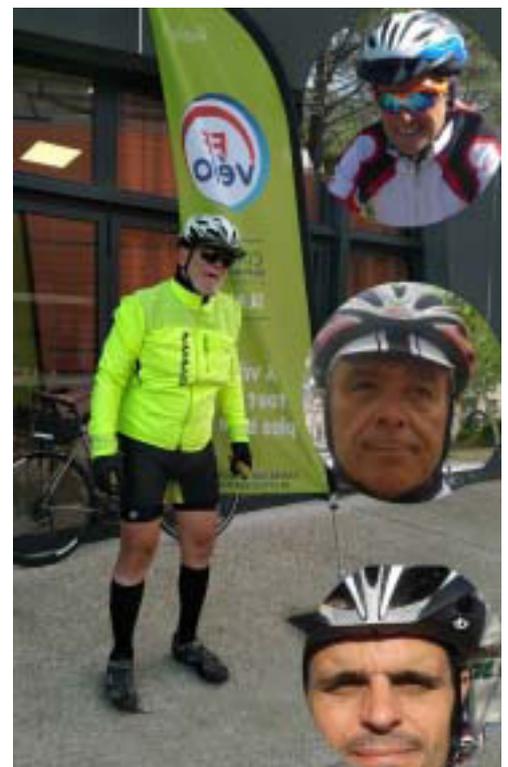


BRM 300 Km

27 Avril

Le Codep 81 organisait cette année un BRM de 300 Km. Ce samedi 27 Avril, 13 cyclos dont 4 cyclos du CRA participaient à cette randonnée : Joëlle P., Jacques C., Laurent C. et Bernard B. Le départ s'est fait à Albi (CDOS). Les cyclos sont partis de 4h à 5h du matin à la nuit pour rejoindre d'abord Mazamet, Puylaurens, Lavaur, Gaillac, Vieux, Saint Antonin Nobleval, Cordes, Carmaux et retour à Albi en fin d'après midi. Peu de monde pour ce parcours un peu à cause de la distance... mais aussi à cause de la météo : pluie et vent étaient au rendez-vous.

Qu'est ce qu'un **BRM** ? Brevet Randonneurs Mondiaux. Différentes distances sont proposées par ces BRM : 200, 300, 400 ou 600 km. Les parcours sont préparés par des organisateurs (Codep ou Club) et sont homologués par la fédération vélo. Les participants prennent le départ à une heure donnée, ils peuvent rouler à la vitesse qu'ils désirent et doivent pointer à différents points de contrôle déterminés par l'organisateur.



29 Avril

Les Tamalous en Reflexologie

Le thème : Comment aider un ami à passer le cap des 70 ans ? Après une promenade toboggan de 45 km autour de DENAT sous la conduite de notre Capitaine Jean Paul, 22 tamalous se sont retrouvés chez Christian L. pour l'aider à franchir le cap des 70 autour d'un goûter très bien préparé par Christian et Martine. Croustades, gâteaux minutieusement préparés par Martine accompagnés d'une blanquette de Limoux méthode ancestrale ont permis de passer un grand moment de convivialité et d'amitié. Merci à Christian et Martine pour cette organisation et BON ANNIVERSAIRE Christian !!



 Photos

Jean Pierre Esparre

29/30 Avril

Le Voyage de Martine

Partie d'Annecy le 6 Avril, Martine Misslin-Morand prendra le départ de son troisième tour de France, Martine récidive (1999 et 2004) pour un 3ème défi à titre humanitaire, elle réalise un tour de France pour ses 70 ans en 70 étapes de 70 km, elle roule en 2019 pour l'Association départementale des infirmes cérébraux moteurs, Albi est pour elle une étape, elle y est arrivée le 29 Avril et repartie le 30 Avril.

Martine part de Castres le lundi 29 Avril au matin, nous l'avons rejointe à Lautrec et l'avons accompagnée vers Albi, la mairie l'a reçue en fin d'après-midi.

Nous l'avons accompagnée également le Mardi, d'Albi à Gaillac, le club de Revel a pris le relais puisque c'est dans cette ville qu'était programmée son étape suivante.

Environ 350 euros ont été récoltés pour cette action (financement des quadrix pour les enfants handicapés), les dons ont été faits par le club, par les adhérents ainsi que par le Rotary.



 Photos

Les 7 ponts du Viaur

1er Mai

Le CRA a mis en place des sorties longues sur une journée. Un succès pour cette nouvelle formule.

Pour ce 1er mai, deux sorties ont été effectuées : une longue avec 175 km et quelques 3400m de dénivelé proposée par Pascal R. et un autre circuit de 132 km avec 1450 m de dénivelé proposé par Bernard B.

Une belle journée ensoleillée qui nous emmène à Cordes, puis à Varen, Laguépie, Montirat, Mirandol, Pampelone, Tanus, Carmaux et retour à Albi.

Un pique-nique ponctuait la journée, quelques déboires techniques mais rien de sérieux.

Le premier groupe comportait 9 cyclos et le deuxième pas moins de 30 personnes.



Photos



Vidéo

Le CRA à Peníscola

4/11 Mai

Du 4 au 11 Mai, 53 personnes participaient au voyage en Espagne. Cette semaine s'est déroulée sous un beau soleil et nous a permis de découvrir la Costa del Azahar.

Trois groupes ont été formés, le groupe 3 avec J.Pierre E. comme capitaine de route et Jacques Calmes comme serre-file. Le groupe 2 intermédiaire avec Bernard B. et le groupe 1 des rapides avec Christian C. Nous avons préparé des circuits depuis Albi, les distances et les dénivelés variaient suivant les groupes.



De petites surprises de parcours ont jalonné nos journées... de passages interdits aux chemins de terre, messieurs GPS étaient parfois perturbés, mais dans l'ensemble ces circuits ont été très appréciés.

Située dans la Communauté Valencienne dans la comarque du Baix Maestrat, Peníscola appartient à l'association Les Plus Beaux Villages d'Espagne. Un personnage important marqua son histoire, l'antipape Benoît XIII (Pedro de Luna, dit le cardinal d'Aragon), exclu d'Avignon d'où il régnait sur une partie de la chrétienté et qui n'était plus toléré que par l'Aragon, s'y installa et y mourut après 19 années de résistance à Rome.

Nous avons également traversé les villages de Benicarlo, en bord de mer, Sant Matéu, Cervera de Maestra, La Jana, Sant Jordi, Traiguera.



Le CRA à Peníscola

42ème Randonnée en Albigeois

19 Mai

Cette année encore une belle réussite pour cette 42ème édition de la Randonnée en Albigeois organisée par notre club, 132 cyclos ont participé (dont 86 membres du CRA). 4 parcours ont été proposés :

- 62 km pour le circuit découverte qui réunissait une quinzaine de personnes désireuses de découvrir la pratique de la randonnée en vélo.
- 63 km pour le petit parcours passant par Cadalen et retour par Brens
- 102 km qui nous a fait découvrir des petites routes vers Peyrolles et Parisot.
- 130 km sur Graulhet, Fiac, Labastide st Georges.

Une fois encore nos bénévoles ont fait un travail remarquable, que ce soit au niveau des circuits, leur préparation, les personnes qui se sont occupées de l'approvisionnement, du traiteur, de la salle et bien sûr nos cuistots hors pair pour la cuisson des saucisses au ravitaillement. Celui-ci avait lieu à Montans à la salle des Fêtes ainsi que le repas de midi.

Un temps assez gris était au rendez vous mais au vu de la météo exécrable annoncée quelques jours auparavant, nous avons été contents de n'avoir qu'une petite averse dans l'après midi sur le retour. Aucun incident ni accident à déplorer, donc que du plaisir pour cette journée de convivialité et de rencontres car les participants sont venus bien sûr du CRA mais aussi les cyclos de Graulhet, de Rabastens et de Gaillac étaient présents ainsi que des personnes non adhérentes aux clubs régionaux. Nous noterons la présence du Club de Sérignan, cette fidélité nous touche.

Un grand **MERCI** à tous les bénévoles !



25 Juin

Le CRA et le Crédit Agricole

Ce samedi 25 Mai, une petite réception à l'Agence du Crédit Agricole, Place du Vigan à Albi, a permis de célébrer le partenariat de notre club avec la banque locale. En effet, le CRA a bénéficié d'une subvention de 469 euros de la part du Crédit Agricole et a pu ainsi acquérir un nouvel ordinateur. Cet ordinateur portable est destiné à notre trésorier Bernard T., il s'en réjouit car le précédent était en fin de course et lui faisait perdre beaucoup de temps. Après avoir pris un café avec des viennoiseries, le responsable de l'agence ainsi que les employés nous ont fait visiter les locaux de l'agence; nous ont expliqué les objectifs du Crédit Agricole, à savoir de ne pas fermer les agences localisées dans les villages, à l'encontre des pratiques actuelles de leurs concurrents, et même d'ouvrir des points Crédit Agricole dans les villages de plus de 500 habitants. A l'issue de la visite, la remise du chèque de la subvention de 469 euros devant l'agence avec quelques membres du CRA, Bernard T. et le président Bernard B.



30 mai / 2 juin

Les Cévennes



«Mais, diable, comment font-ils pour être si accueillants, si disponibles et, question tarif si compétitifs?» S'il fallait résumer le sentiment de notre cinquantaine d'Albigeois et d'Albigeoises, venus randonner 3 jours en vélo ou à pied en Cévennes à partir du village de gîtes de Saint Roman de Tousque, ce serait, semble-t-il, bien celui-ci. On recommande cet équipement d'accueil à tout groupe cherchant à organiser un séjour propice à des activités de loisirs sportifs agrémentées de découvertes culturelles et patrimoniales. Les gîtes cévenols aux murs de schiste et toits de lauze ont été appréciés. Les repas plus qu'attentionnés aussi. Les Cévennes sont terres d'histoires, de résistances et nous avons pris plaisir, outre l'ascension à pied ou en vélo, du Mont Aigoual, à le découvrir ou l'approfondir. Le souvenir des Camisards y est fort, de même que le devoir de mémoire envers des maquisards regroupant Français, Allemands, Russes, Polonais.



Question vélo, même les cadors du CRA ont presque été abreuvés de côtes. Les autres groupes de cyclos ont sû composer et réguler leurs efforts mais chacun (e), ou presque, a accroché l'Aigoual à son tableau. Plusieurs randonneuses pédestres aussi. D'autres, ou les mêmes, ont visité la bamboueraie d'Anduze ou le Musée des vallées cévenoles de Saint-jean de Gard. Et fait provision de documentation sur le train touristique à vapeur reliant Florac et Saint-Jean.



Nous sommes repartis de cette région attachante, parfois sauvage et cachée, souvent soucieuse de la préservation de ses sites et de sa personnalité avec l'idée d'y revenir. Le signe d'un séjour réussi. Merci à Joëlle, aux capitaines de route, aux chauffeurs et à l'équipe du village de gîtes de Saint-Roman de Tousque.



4 juin

Les Tamalous à Montclar

Très belle sortie décalée d'Ambialet vers Montclar (12). 21 Tamalous présents ont pu admirer LINCOU, BROUSSE le Château puis effectuer la montée de MONTCLAR avant de s'arrêter à la Table de Joséphine pour un repas typique aveyronnais. Très bonne ambiance où convivialité et amitié étaient au rendez-vous. Après le repas à la sortie de MONTCLAR le belvédère a permis d'admirer un magnifique panorama 360° de la région. Le retour s'effectue par COUPIAC et son château, puis la traversée de PLAISANCE avant de rejoindre AMBIALET par la rive gauche du Tarn. Superbe circuit de 80 km avec 950 m de dénivelés. Un grand MERCI à Alain M. et Mireille pour cette belle organisation et aux participants qui ont pu apprécier cette journée et le rafraîchissement prévu par Jean Paul à l'arrivée.

Jean Pierre Esparre



 Photos

15 Juin

La Ronde des Bastides

Comme chaque année, la randonnée de Raymond Sabaut a eu beaucoup de succès, 48 participations sur ce circuit «La Ronde des Bastides» malgré un temps automnal, la pluie tombant déjà au départ de la place Fernand Peloutier a occasionné quelques désistements.



Nos cyclos ont effectué leur périple en passant par ces villages fortifiés , classés parmi les plus beaux villages français : Cordes sur Ciel, Penne le Château, Bruniquel, sans oublier les vignobles Gaillacois.

Le repas de midi rassemblait tout ce groupe traditionnellement au restaurant de Saint Antonin Nobleval.

Cette randonnée de 150 km est particulièrement appréciée car tous les groupes de niveaux roulent ensemble, cette journée permet de mieux faire connaissance entre les 243 licenciés de notre club.

La mairie avait organisé un parcours suivant l'étape du Tour de France qui doit arriver à Albi le 15 Juillet. 18 cyclos du CRA sont partis à 6 heures du matin de St Flour pour rallier Albi sous une météo excécrable : pluie, brouillard , orage, grêle... L'étape de 217 km s'est bien terminée et les 2 groupes sont arrivés simultanément sur le Vigan à 17 heures .Nous avons un grand écran de télévision sur lequel nous avons pu retransmettre les pérégrinations des 2 groupes , des vidéos du circuit des Bastides, des directs du parcours de St Flour avec Skype... Madame La Maire et Mr Franques ont accueilli nos cyclos en VIP sur le Vigan , comme l'arrivée qui va se produire sur le Tour de France dans 1 mois..



La fête du Vélo

15 Juin



15 juin

Saint Flour / Albi

L'étape du Tour (St Flour-Albi) par le CRA (16 cyclistes et deux chauffeurs)

À force de discussions philosophiques dans les minibus, le groupe a d'abord pris de la hauteur pour atteindre, sous la pluie, la plaine de Saint Flour (1000m) où, à peine arrivés, nous étions reçus par les édiles locaux qui nous ont conviés à la dictée du Tour de France. Rassurez-vous, il ne s'agissait que de la remise des prix aux élèves lauréats (du CM1 à la 5^e) et du pot de l'amitié qui suivait (beaucoup ont révisé l'orthographe du mot « kir »). Nous y avons rencontré les membres du vélo club du pays de Saint Flour qui allaient nous accompagner le lendemain sur le parcours de l'étape du Tour.

Notons au passage le caractère écologique du gîte «Bon Air» qui nous a accueillis (panneaux solaires, eau de source, géothermie, etc..) et la qualité de la toiture : il a plu toute la soirée. Saluons la qualité et l'efficacité des cuisiniers du club qui ont su rassasier la quinzaine de convives avides de sucres lents.

Les réserves de glycogène étant assurées, la nuit fut plus au moins bonne pour des raisons indépendantes de la volonté des ronfleurs.



Le réveil matinal (4h) était néanmoins porteur d'espoir: il ne pleuvait plus! Nous avons quitté le gîte pour nous rendre au départ réel de l'étape et enfourcher nos montures. La nuit était encore présente lorsque nous nous élançâmes vers le premier lieu d'intérêt: le viaduc de Garabit, fantomatique dans les premières lueurs du matin et l'ambiance froide, humide et brumeuse des gorges et du lac de la Truyère. Les côtes se sont ensuite succédé le long de ce parcours volcanique (83° à la fontaine de Chaudes Aigues) et gastronomique. Comment ne pas se laisser tenter par un aligot maison dans un buron près de Lacalm ou, à Laguiole, par la direction de la D15 qui mène au Suquet, le restaurant de Michel et Sébastien Bras (étrangement absente du parcours GPS)!



Comme récompense, nous avons eu droit au pain sec ou d'épices, à la figue séchée, à la banane et à l'eau claire au ravitaillement de Laguiole.

Repartant plein d'allant vers le repas de midi, nous avons dévalé vers Espalion, avons évité le trou de Bozouls, franchi le Causse Comtal mais l'horizon s'est brutalement obscurci et nous avons connu la poisse à Lioujas: un orage de grêle tenace qui se dirigeait vers les routes du Dauphiné Libéré et qui, se trompant de peloton, nous a pris pour cobayes. S'en est ensuivi une épique mais fructueuse coordination entre nos saint-Bernard (même si certains se prénomment François ou Jacques!) révélant ainsi l'excellence de l'organisation.

Deux options se sont offertes aux participants transis: la voiture balai ou l'opiniâtre volonté de continuer. Le groupe s'est ensuite reformé à la Primaube, intégrant deux membres supplémentaires venus d'Albi le matin même.

Après un séjour idyllique près de la benne à ordures du supermarché Carrefour, des sandwiches jambon (à deux tranches!) et une canette en prime, les plus épouvantés reprenaient de courage et la troupe se retrouvait au chevet de l'église de Tanus pour une dernière prière de tenir les échéances.

C'est finalement bien à l'heure que le groupe put se joindre aux collègues de la Ronde des Bastides et aux cyclistes albigeois et, précédés par la police municipale, franchir triomphalement la ligne d'arrivée gonflable qui fut la seule à s'effondrer à l'issue de cette étape qui, soyons-en certains, deviendra mythique dans les annales du CRA.

Guylain HOIN



Bilan des Sorties

12/14 Avril	VI Féminin	10
29 Mars	BRM 200km Lisle/tarn	10
27 Avril	BRM 300km Albi	4
1er Mai	Sortie Viaur	39
4/11 Mai	Voyage Peniscola	53
19/Mai	Randonnée en Albigeois	132 dont 86 CRA
15 Juin	Les Bastides	48
15 Juin	St Flour / Albi	18

Si vous faites des randonnées FFVélo, n'oubliez pas de nous signaler la date, le lieu et le nombre de participants pour les statistiques du CRA

La Sécurité

Les trimestres se suivent mais ne se ressemblent guère, c'est avec joie que nous constatons qu'il n'est aucun accident à déplorer ce trimestre malgré une très forte participation aux nombreuses sorties et séjours réalisés ces derniers mois.

Règles de sécurité vont de pair avec le respect du code de la route, ainsi que des autres usagers de celles-ci. La plupart des automobilistes sont respectueux de ce code de bonne conduite, certains autres, malheureusement se conduisent en véritables chauffards !

Nous sommes évidemment plus vulnérables, non protégés par une carrosserie, il faut donc être doublement prudent sur la route. N'oubliez pas que les piétons sont encore plus vulnérables que les cyclistes, bon nombre d'entre nous oublient souvent de s'arrêter avant un passage clouté...

Autre point à signaler : les automobilistes Albigeois n'ont pas intégré le fait que des vélos arrivent à contre sens dans les rues à sens unique pour les voitures.

Des incidents fréquents sont à déplorer à ce sujet, récemment EV s'est fait agresser par un automobiliste, au bout de la même rue, même comportement de la part d'un piéton ! L'histoire s'est terminée par une plainte au commissariat car les protagonistes en sont venus aux mains.