

Ce qui s'est passé au CRA ces derniers mois

EDITO



La saison 2019 du CRA démarre avec optimisme. Le club regroupe maintenant 271 membres, 238 licencié(e)s et 33 sympathisant(e)s.

A ce jour, les participations aux divers évènements :

- 10 cyclotes sont inscrites à la Concentration Féminines de Narbonne les 13 & 14 avril
- 53 inscrits au séjour du 4 au 11 mai à Péniscola
- 51 inscrits à la sortie des Cévennes du 30 mai au 2 juin
- 20 inscrits à la Montagnarde de Brive du 5 au 12 juin
- 36 inscrits pour le voyage à Majorque du 3 au 11 octobre (il reste encore des places)

On prédit un beau succès comme chaque année pour le traditionnel circuit des Bastides du samedi 15 juin 2019, il concentre tous les cyclos du club sur la journée.

Une activité VTT pérennisée et animée par Bernard Tourneur & Jean Luc Belviso. Avis aux amateurs...

La réunion d'ouverture de la saison le 22 février a permis de présenter les membres du CD et des différentes commissions. Le programme 2019 a été détaillé et nous avons pu faire connaissance avec les nouveaux membres du CRA.

François Laschet a explicité lors de sa conférence les conseils pour se prémunir des petits bobos du cycliste.

L'AlbiCyclo va contenir 2 nouveaux articles.

- Un article point sur la sécurité
- Un article bilan des sorties

Bernard Buffière (Président)

9 Janvier

La Galette des Rois chez les Tamalous



Un grand merci à Jean Paul et Josette C. de nous avoir organisé une galette des rois au chaud dans leur garage.

25 Tamalous étaient réunis autour d'une table bien garnie de galettes, de fouaces préparées par la fille de JP C. le tout accompagné d'un délicieux cidre breton.

Ambiance très conviviale placée sous le signe de l'amitié.



Un grand coup de chapeau . . . non une belle couronne de Roi à Claude M. le seul courageux cyclo d'avoir pédalé sous ce grand le froid !!

Merci à tous les participants et que l'année 2019 soit remplie de beaucoup de grands moments de convivialité et d'amitié .

JPE

Cette réunion commence par l'élection du bureau : tous les membres sortants étant candidats à leur renouvellement, le même bureau est reconduit .

Comité directeur : en remplacement des sortants François GASCOIN élu vice-président et Marie F. BUFFIERE, secrétaire adjointe .

Raymond SABAUT rejoint la commission « Rando des Bastides », Chritian CULIE et Yvan FERRAN la commission « Séjours » , Jacques CALMES la commission « Festivités »

Ensuite divers sujets ont été abordés,

- le calendrier,
- les sorties sur plusieurs jours : les Cévennes (du 30 Mai au 2 Juin) , la cyclo-montagnarde de Brive (22 et 23 Juin)
- les randonnées CRA : la Randonnée en Albigeois (19 Mai) , le circuit des Bastides (15 Juin) ,
- les voyages , notamment Peniscola (du 4 au 11 Mai), Majorque, les BRM dans le Tarn (Brevets Randonneurs Mondiaux) qui sont cette année au nombre de 2, le 200 km à Lisle sur Tarn (30 Mars) et le 300 Km à Albi (27 Avril)



5 Février

Conférence de Doc Laschet

Conférence de Doc LASCHET à l'Omepe sur « Les maux du cycliste »

Francis nous a donc expliqué pourquoi nous avons des maux aux divers endroits sensibles de notre anatomie :

Le feu aux pieds, les genoux, le mal de selle, le mal au dos, tendinites et sexualité.

Une cinquantaine d'adhérents au CRA ont participé à cet exposé et l'ont apprécié.



17 Février

Points - Café

St Lieux les Lavar



Le 17 Février, environ 14 cyclos et cyclotes du CRA participaient cette année au désormais célèbre Point Café de Saint Lieux les Lavar, qui fait également office d'ouverture de la saison cyclotouriste dans le Tarn.

Veilhes



24 Février

4cyclos et cyclottes du CRA partis pour la journée ont testé le nouveau point café de Veilhes. Une belle randonnée de 130 kms nous a permis de découvrir les beaux points de vue sur les hauteurs de Lavar.

Au village de Veilhes, ambiance sympathique et un accueil chaleureux de la part de ce petit club, journée réussie, temps printannier au rendez-vous.



22 Février

Ouverture de la saison à l'Omeps pour le CRA

Plus de 100 adhérents et adhérentes présents pour cette ouverture de saison du CRA à l'Omeps.

Débutée par la présentation du Président Bernard BUFFIERE avec une première partie de présentation du nouveau bureau, ainsi que des différentes commissions et leurs responsables.

Les 5 groupes de cyclos du CRA et la présentation de leurs capitaines de route, avec un petit rappel aux cyclistes qui pourraient se présenter en tant que capitaines, ne pas oublier les serre-files, leur importance dans la bonne conduite d'un peloton.

Une nouveauté est proposée pour les sorties hebdomadaires : une sortie le dimanche matin, un essai... à suivre....

Les règles de sécurité ne sont pas oubliées en présentant les différentes situations et la façon de procéder pour éviter accidents ou incidents.

Après le slogan «On part ensemble et on rentre ensemble», un autre est mis en avant : «La sécurité est notre priorité»



Rappel des différentes formations proposées, ainsi que les randonnées proposées pour la saison.

La soirée est clôturée par un buffet convivial et très apprécié.

Concentration Régionale Albert Bures à Lisle / Tarn

10 Mars

Quelques Cyclos du CRA ont participé à la concentration Albert Bures à Lisle / Tarn. Belle organisation pour le club des Déjantés qui ont organisé cette manifestation.



BRM 200 Km à Castanet

23 Mars

Nous étions 3 cyclos du CRA à participer au BRM de 200 km organisé par le club de Castanet. Nous avons roulé de concert avec les cyclos de Colomiers.

Le beau temps était au rendez-vous sur les belles routes de l'Ariège : Le Mas d'Azil, traversée de la grotte, puis Pamiers et retour par le canal à partir de Port Lauragais.



30 Mars

100 Km Audax

Organisé par Éric Vergnes du Codep du Tarn avec la participation de 13 cyclos des clubs de Graulhet, Veilhes et 3 cyclos du CRA avec Michel D. , Jean R. et JM P.



30 Mars

BRM 200 Km Lisle / Tarn

Ce Brevet Randonneurs Mondial était organisé par le club des Déjantés.

Nous étions 10 cyclos du CRA au départ de ce BRM.

Beaucoup de vent surtout en matinée, un beau parcours vallonné : Lisle, St Sulpice, Puylaurens, Roquecourbe, Vabre, Saint Pierre de Trévizy, Teillet, Réalmon, Montans et retour Lisle.



Manquent sur la photo : Jacques C., Joelle P. et Laurent C.

Déjà plus de 3 ans se sont écoulés depuis la semaine fédérale 2015 à Albi.

Que de bons souvenirs ! Ce mercredi 3 Avril à l'Omps, nous avons fêté la clôture comptable du COSFIC, présidé par André KLAVUN. Plus de 200 bénévoles ainsi que les élus étaient présents pour l'évènement, heureux de communiquer sur ce formidable évènement dont tous les Albigeois se souviennent encore. Quelques chiffres énoncés par André : 13000 journées de bénévolat, 6 mois de travaux préparatoires sur le camping du Circuit, 11500 passages à Graulhet, 1800 aligots de Cap Découverte, 600 fûts de bière et de cidre, 11500 repas servis le soir, 8500 cyclo-visiteurs de la Fête des Vins de Gaillac...

Stéphanie Guiraud-Chaumeil et Michel Franques étaient présents et ont remercié chaleureusement tous les participants de cette semaine magique.



Les représentants des différents clubs de la région qui avaient participé à l'organisation de cette semaine fédérale mémorable avaient également répondu présents.

La soirée se clôture devant un buffet préparé par le traiteur Viaule, moment convivial et empli d'émotions.

Bilan des Sorties

17/02/2019	St Lieux les Lavar	14
24/02/2019	Veilhes	4
10/03/2019	Albert Bures	5
16/03/2019	Mours St Eusèbe (Drôme)	2
23/03/2019	BRM 200 Castanet	3
30/03/2019	100 km Audax	3
30/03/2019	BRM 200 Lisle/tarn	10

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

2018

Peu d'accidents à déplorer en 2018 malgré 2 grosses chutes : Brigitte J. et Domi P.

Brigitte est tombé en Toscane et s'est fêlé le bassin, Domi P. a eu une double fracture du bassin ... 2 mois passés à l'UMT. Ces deux cyclotes dynamiques sont depuis remonté sur leur vélo et affichent déjà en ce début d'année un nombre conséquent de kms.

2019

Ce début d'année à été très «accidenté», de nombreuses chutes se sont produites ces 3 premiers mois de l'année 2019 (il est à noter que les cyclistes sont tombés seuls ou en touchant la roue du cyclo en peloton)

- Bernard L. : côte cassée
- Didier D. : omoplate cassée
- Alain T. : bassin cassé
- Christian I. : fémur cassé
- Bernard T. : genou, diverses commotions
- Philippe B. : commotions
- Nicole C. : future adhérente, 15 points de suture au visage

Rappelez vous les règles de base de la sécurité sur la route... cela ne supprimera pas tous les accidents, mais cela peut les diminuer.