N° 34

ALBI CYCLO

Ce qui s'est passé au CRA ces derniers mois

EDITO

Cette période estivale vous a sûrement été favorable pour réaliser de belles et longues randonnées cyclistes, d'autant que le beau temps à perduré jusqu'à fin Octobre !

De nombreuses Sorties Club ont été mises en place : sorties hebdomadaires le matin ou les Sorties Longues toute la journée, n'oublions pas les sorties décalées ainsi que les séjours et voyages club. Notons la forte participation pour ces deux derniers concepts.

Soyons de plus en plus vigilants à notre sécurité et à celle de nos compagnons de route : de nombreux accidents et incidents sont à déplorer ces derniers mois.

Le 6 Décembre, ce déroulera notre Assemblée Générale et nous ferons le bilan de l'année 2019 , riche en manifestations.

Nous aborderons ensuite les projets et manifestations de l'année 2020 : sorties et nouveautés seront au rendez-vous.

Nous venons de mettre en place un nouveau système de liste de diffusion (mails) indépendant des services Google, nous vous informons que toutes vos données sont hébergées en France et indépendantes des services du GAFA.

Je serai bien sûr à l'écoute de toutes nouvelles sujétions pour améliorer les prestations de cette nouvelle année qui s'annonce ; tous et toutes à vos réflexions :

Communication, Sorties, Animations, etc….

Bernard Buffière

le 7 Novembre 2019

21-23 Juin

La montagnarde de Brive

Séjour de la Ballade Corrézienne

Très belle organisation et très belle Régon.
Temps à la pluie les deux premiers jours mais très grande satisfaction de tous les participants du CRA.

Malgré une chute sans gravité avec casse d'une roue avant et d'un blocage de pédalier l'avant-dernier jour, tout le monde est rentré à bon port.
Merci à François pour ce parfait séjour.

Photos

29/06 au 8 Juillet

Traversée des Pyrenées

Les pérégrinations de 8 cyclos du CRA qui ont opté pour un été sportif en s'attaquant à la traversée des pyrenées début Juillet, bravo aux 8 montagnards !

De l'Atlantique ...à la Méditerranée en commençant modeste, en évitant les pèlerins, en cherchant son chemin, en remettant les lacets plusieurs fois par jour

sous les encouragements
de nos amies les bêtes

dans des paysages sublimes, sous une chaleur intense comme sous la pluie..
toujours prêts à affronter de nouvelles pentes et de nouveaux cols....
.... à condition de terminer par .... un faux col!

Guillain Hopin

Photos

Le tour de France ..l'arrivée

15 Juillet

L' arrivée du Tour de France à Albi le 15 Juillet fut une grande fête , la caravane passe...et l'arrivée des coureurs sur le Vigan en présence des élus et d'une foule d'Albigeois et de touristes .

16 Juillet

Le tour de France ..jour de repos

Le jour de repos du Tour de France fut l'occasion d'une succession d'animations, notamment un parcours sur le circuit ou tout cycliste pouvait participer à la contribution des 3500 km du Tour de France en effectuant quelques tours du cicuit chacun, le challenge à été relevé.

Le CRA a largement participé , en roulant mais aussi dans l'organisation,

MERCI beauoup à tous les bénévoles

Photos

Les Tamalous, jour d'arrivée

Le tour de France départ vers Toulouse

17 Juillet

4/11 Août

Semaine fédérale de Cognac

5 cyclos et cyclotes du CRA participaient cette année à la semaine fédérale de cyclotourisme qui s'est déroulée du 4 au 11 Août à Cognac.

Profitant d'un temps agréable excepté la pluie du mercredi matin et d'une très belle organisation, ils ont profité des circuits entre Charenbte et Charente-Maritime pour découvrir les trésors d'art roman et les paysages viticoles.

Au cours de leurs sorties ils ont pu apprécier les ponts Romains d'Angeac, les villes d'Angoulême et Jarnac, Barbezieux puis le château de Bouteville, Matha et la très belle église d'Aulnay-de-Saintonge.

Claude L. , Jeanette et J.Louis de Graulhet

1er Septembre

Rando du Mesturet

Dimanche 1er septembre, c'est la quatrième édition de la randonnée vélo route, VTT et marche dénommée randonnée du Mesturet, du nom d'un délicieux gâteau de courge, typiquement graulhétois, qui combine plaisir du gourmet et restauration du cycliste avant, pendant et après l'effort. Les participants se sont retrouvés à la MJC de Graulhet à partir de 7 h 30 pour un départ libre, dont 20 cyclos et cyclotes du CRA.

Lzs Tamalous dans le Sidobre

5 Septembre

Photos

Fête des Associations

7 Septembre

La 6e Fête des associations Albigeoises s'est remarquablement déroulée en ce samedi ensoleillé. 300 participants 1000 bénévoles, 10 000 visiteurs, une réussite totale, et un magnifique témoignage de l'engagement de chacun au dynamisme albigeois.

Le CRA était bien sûr présent, des bénévoles ont animé le stand du club.

Quelques adhérents supplémentaires se sont inscrits grâce à cette présence.

28 Septembre

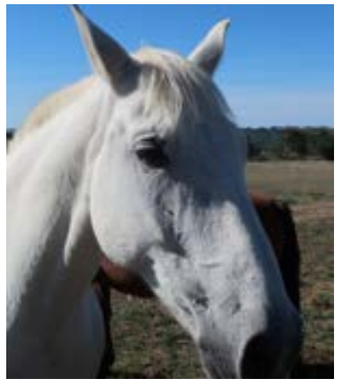
150 Kms Audax

Pour sa dernière organisation de brevet AUDAX, c'est par un temps idéal qu'Eric VERGNES a emmené 9 participants dont 5 du CRA à la découverte d'un parcours aux paysages variés, jalonné des particularités du patrimoine tarnais.
Le départ s'est fait au Stadium d'Albi, après une trentaine de kilomètres, non loin du magnifique château de Mauriac atelier-musée du peintre M. BISTRES et après une jolie côte, c'est CAHUZAC sur VERE, petit bourg entouré de igeonniers au cœur du vignoble Gaillacois qui permet la pause café bienvenue. Ensuite au fil de petites routes bucoliques et passée la côte des Barrières, à SALVAGNAC nous nous regroupons, et c'est un peloton en forme avec 15 mn d'avance sur le plan de marche qui s'arrête à SAINT-SULPICE pour la pause déjeuner. Cette ville à connaître, abrite un beau pigeonnier de 1810, les ruines du château du Castella et son souterrain dont l'histoire est très bien racontée lors des visites proposées par l'office de tourisme.
Tout le groupe emprunte le pont suspendu pour gagner par les quelques 25 km de petites routes la cité de MONTANS reconnaissable à ses poteries bordant la rue principale traversant le centre ville, mémoire de son passé de producteur de céramiques à l'ère gallo-romaine.
Reste alors simplement à rouler 25 km pour rejoindre ALBI avec dans son tracé final une partie de la voie verte puis la traversée du cœur de ville avec sa majestueuse cité épiscopale et après des petits détours connus seulement des habitués nous voilà tous arrivés à bon port dans les temps impartis pour prendre tous ensemble le pot de l'amitié.
Pour rappel le but en AUDAX est d'arriver à réaliser la distance à allure régulée, ce qui demande beaucoup d'attention et d'engagement au capitaine de route. Au fil des bosses et des faux plats Eric notre chef de file a temporisé et géré le rythme pour que chacun puisse suivre sans faire d'efforts inutiles et a gardé l'homogénéité de sa petite bande. En bonus il nous a livré ses définitions très personnelles du stop « marqué, glissé, respecté » et cela nous a tous beaucoup amusé !!! Comme il avait annoncé au départ que ce brevet serait le dernier qu'il organise c'est avec déjà un peu de nostalgie que nous nous sommes séparés et même si cela se comprend après 30 ans de bénévolat, c'est sans aucun doute une page qui se tourne pour les cyclos comme pour lui alors un grand merci.

Texte de Monique MONTIER du club Lavaur Cyclotourisme , repris du site du Codep)

Sortie Famille

29 Septembre



C'est par une belle journée ensoleillée de cette fin septembre que 48 adhérents du CRA sont partis randonner lors de cette rencontre familliale, une balade de 10 km était au programme.

Un repas convivial fut partagé à Montdragon ou quelques non-marcheurs n'avaient pas pu participer à la marche, notons la présence de nos deux «handicapées» suite à une chute de vélo : Domi P. et Sylvie E.

Photos

2 / 9 Octobre

Le Voyage aux Baléares

Le «Grand Voyage» annuel du CRA se déroulait cette année aux Baléares. 41 membres de notre association participaient à ce séjour.

Du 2 au 9 Octobre, nous avons séjourné tout d'abord à Peguera , village proche de Palma de Majorque.

L'arrière-pays de Paguera est composé de campagnes vallonnées, recouvertes de pins et d'amandiers qui sont le cadres idéal pour des randonnées dans un écrin de verdure vous offrant une vue des plus imprenables sur la mer.

Photos

Les paysages étaient somptueux et les visites de Palma, des villages en gérnéral très interessants , notamment la Chartreuse de Valldemossa qui abrita durant un court séjour en 1838 Georges Sand et Chopin. Cet édifice abrite également un superbe musée avec des oeuvres de Miro et de Picasso.

Soller, petit port de pêche accessible par un petit train, visite du village pour les non cyclistes, et trajet en bateau pour les cyclistes qui devaient réaliser la montée de la Colobra.

L'ascension de la Colobra, sur 12 km, les virages en épingle à cheveu, au nombre de 26, sont légendaires. La route lisse se déroule devant vous comme un ruban gris foncé.

Puis à Port Pollença, nouvel hôtel, station balnéaire calme, le cap Formentor à été apprécié par les cycliste et les randonneurs.

29 Octobre Souvenir Jean Paul Larroque

Des cyclistes de 3 départements, environ 30 personnes ont répondu présents à l'appel du codep pour cette édition du Souvenir Jean Paul Larroque de 2019, ce cycliste au long-cours reste présent dans la mémoire de tous ceux qui l'ont abordé.Le site de la Condamines, à proximité d'Ambialet à été chosi pour réunir tous ceux qui ont pédalé à cette occasion, autour d'un pot de l'amitié offert par le Codep 81

Le Voyage de Martine

Souvenez vous, au printemps dernier, les 28 et 29 Avril précisément, nous avions eu la visite de Martine Misslin-Morand qui réalisait un tour de France de 70 étape pour ses 70 ans. Pendant son périple, elle à récolté des fonds pour les enfants handicapés, le CRA et ses adhérents avaient participé en effectuant un don pour cette cause.

Nous avons eu un retour de cette action et nous avons le plaisir de vous annoncer qu'ensemble nous avons participé à l'achat de 3 QUADRIX (fauteuils électriques tous terrains) avec lesquels les enfants handicapés de l'institut Guillaume BELLUARD d'Annecy pourront se promener dans la nature de manière autonome.

Merci à vous tous pour votre générosité.

Bilan des Sorties

21 / 23 Juin	Montagnarde de Brive	18
1 / 8 Juillet	Traversée des Pyrenées	8
14 Juillet	Cap Découverte	10
16 Juillet	Tour de France	126
3 / 10 Août	Semaine Fédérale Cognac	5
1er Septembre	Rando du Mesturet	20
28 Septembre	150 Kms Audax	5
29 Septembre	Journée Familles	48
2 / 9 Octobre	Voyage Baléares	41
29 Octobre	Souvenir JP Larroque	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

On pourrait reprendre la formule du précédent AlbiCyclo : «les trimestres se suivent mais ne se ressemblent guère», mais cette fois, ce n'est pas dans le bon sens ; en effet plusieurs accidents et incidents se sont produits ces derniers mois, des chutes plus ou moins graves ont jalonné les sorties.

Sylvie E. : Fracture du bassin; Domi P. : plaie au coude; Tony A. : fracture du poignet; Chantal C. : gros hématome à la cuisse; Sylvie C. : fracture du col du fémur.

Dans tous ces cas, les cyclistes ont été immobilisés de 1 à plusieurs mois.

Il est à noter que la plupart des accidents surviennent en fin de parcours, le manque d'attention et la fatigue ne sont pas étrangers aux chutes.

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.

Un seul mot d'ordre : partageons la route en bonne intelligence et de façon la plus courtoise possible.