



## En roues libres numéro 4

Janvier 2008

En ce début de saison, je renouvelle à toutes et à tous mes meilleurs vœux de bonheur et de santé. Prompt rétablissement pour celles et ceux qui rencontrent des problèmes de santé. Que cette année 2008 pérennise la bonne humeur et la bonne convivialité qui animent notre club.

**En préambule**, je vous invite à méditer sur deux phrases de Dominique LAMOULLER, Président de la FFCT, relevées dans le dernier éditorial du bulletin fédéral. Ces citations reflètent très bien quelle doit être notre conception du cyclotourisme.

*« Il ne s'agit pas de faire du vélo et des kilomètres mais bien de découvrir, de rencontrer, de percevoir le monde qui nous entoure... »*

*« Pour accueillir des nouveaux, les clubs doivent impérativement se tourner vers ces pratiquants qui font déjà du cyclotourisme et n'osent pas nous rejoindre tout simplement parce que nous donnons une image trop sportive de nos activités. Cette attitude est un frein au développement... »*

### Echos de la FFCT.

Le grand événement 2008 de notre fédération est le périple Paris-Pékin. C'est quoi ?

Le terme de cet événement d'envergure internationale sera l'arrivée à Pékin, à la veille de l'ouverture des Jeux Olympiques 2008.

115 personnes, françaises et étrangères vont parcourir du 16/03 au 03/08/2008 12 000 km et traverser 12 pays, 140 jours de vélo, 20 jours de repos.

Ce projet a reçu le patronage du Comité national olympique et sportif français et le parrainage du ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports. Le but de cette expédition exceptionnelle est de promouvoir les valeurs intrinsèques du cyclotourisme, de l'olympisme et de l'éducation par le sport.

Un deuxième groupe de 100 personnes, dont 23 jeunes représentant les régions françaises, rejoindra le groupe initial de Paris - Pékin pour effectuer la fin du parcours, soit les derniers 1 300 km à partir de Xi'an du 15 juillet au 3 août 2008. Un séjour de 12 jours en Chine est prévu avant le retour en France.

Pour de plus amples renseignements, découvrir toutes les manifestations, la boutique et autres informations, j'invite tous ceux qui ont Internet à visiter le site de la FFCT à l'adresse :

<http://www.ffct.org>

**Question souvent entendue :** « quels avantages à adhérer à la FFCT » ?

**Pour un club :** la sécurité d'appartenir à un ensemble structuré, une assurance adaptée à des tarifs préférentiels, la promotion de ses organisations et manifestations sur les supports de communication de la FFCT.

**Pour les adhérents :** l'appartenance à un club qui propose des activités et vous conseille dans votre pratique, l'accès à de nombreuses randonnées départementales, nationales...

Votre licence de l'année en cours **vous permet de bénéficier de tarifs et conditions d'accès**

### **avantageux auprès de nombreux établissements.**

Une assurance spécifique adaptée au cyclotourisme.

### Projet Cyclo-Guide en Haute-Garonne.

La FFCT a passé une convention avec l'Institut Géographique National (I.G.N) pour coéditer dans chaque département une brochure destinée au grand public présentant le département, des circuits randonnées touristiques sous forme de fiches détaillées ( circuits, informations pratiques, commerces, hôtels, curiosités locales et touristiques, etc..). La sécurité sera également abordée dans ce livret.

Quelques départements ont déjà achevé et commercialisé ce guide.

Dans notre région, 20 circuits actuellement à l'étude pour une distance totale de 1152 km seront proposés dans les secteurs suivants :

- Piedmont pyrénéen, Comminges, Pyrénées Centrales ( St-Gaudens, St Bertrand de Comminges, Luchon...)
- Le Volvestre (Carbone, Cazères, Rieux Volvestre... )
- Vallées du Touch et de la Save ( L'isle en Dodon, Rieumes, Aurignac...)
- Le Lauragais ( Revel, Villefranche de Lauragais...)
- Le Pays toulousain ( Muret, Ramonville, Pibrac, Lèguevin, Grenade...)
- Le Frontonnais ( Fronton, Villaudric, Villemur sur Tarn, Buzet...)

Au départ de Grenade, le circuit à l'étude long de 68 km conduira les cyclotouristes au moulin de Brignemont, Laréole, Abbaye Ste-Marie du désert, Launac, Larra. Le CODEP31 se charge de la rédaction finale. Edition prévue courant 2008.

### **Nos dames se baladent...**

Un voyage itinérant dans le Gers est proposé aux dames des clubs, le samedi 12 et dimanche 13/04/08.

Le circuit du samedi long de 90 km les conduira de Vic-Fezensac à Plaisance du Gers.

Le dimanche, retour à Vic-Fezensac au bout de 65 km.

Souhaitant un commentaire sur ce séjour, qui a n'en pas douter sera agréable, nous vous souhaitons bonne route.

**Le Grenade Cyclo Sport** vous propose les, 20,21 et 22/06/08 un week-end de cyclotourisme en Dordogne. Si vous souhaitez participer à cette randonnée, compléter et retourner le bulletin d'inscription ci-joint.

### Votre agenda

La remise des licences 2008 aura lieu le vendredi 22/02/08 à 21h00 salle du préau de l'ancien collège. Si ce n'est pas encore fait, demander le renouvellement pour la saison 2008.

### Pour info :

Calendrier des réunions du comité directeur pour le 1<sup>er</sup> semestre 2008, salle de formation ancien collège de Grenade à 21h00

- ✓ Jeudi 10 janvier 2008.
- ✓ Jeudi 07 février 2008.
- ✓ Jeudi 06 mars 2008.
- ✓ Jeudi 03 avril 2008.
- ✓ Jeudi 15 mai 2008.
- ✓ Jeudi 05 juin 2008.
- ✓ Jeudi 03 juillet 2008.

### Rappel de la composition du comité directeur :

Nicole ANDRAL- Claudine TRINQUECOSTE-  
Alain MARBOUTY-Fabrice MARBOUTY-Yves  
CLAVE-Joseph LARROQUANT-Jean-Paul  
LARRIEU-Jérôme De CONINCK-Marcel ZAIA-  
Jean-Claude BILLIERES -Martine LUBRANO-  
Robert SOULA.

Encore merci à Martine et Robert d'avoir intégré le comité.

**Monsieur sécurité :** Marcel ZAIA.

### Le panneau d'affichage déménagement...

Désormais, pour des raisons de facilité et d'accessibilité, les circuits dominicaux ne sont plus affichés chez André CEBRIAN. Un panneau sécurisé (cadenas à combinaisons) et réservé au GCS est en place rue Pérignon sur le pan de mur entre le buraliste et le cabinet de Jean-Paul LARRIEU. Outre les circuits, des informations liées à la vie du club seront affichées. Penser à le consulter.

Je remercie Jean-Paul pour avoir proposé la façade de sa maison pour améliorer notre système d'affichage. Grand merci également à Joseph LARROQUANT qui a conçu et posé le panneau.

Renseignez-vous pour connaître le code d'ouverture.

### **Rappel des consignes élémentaires de sécurité.**

Pour le cycliste, le bon comportement consiste à respecter le code de la route et à ne pas invectiver les autres

usagers. Le partage de la route, la cohabitation, c'est connaître l'autre et le respecter.

### **Je roule seul ou en groupe Je respecte la signalisation**

Je m'arrête aux Stops

Je m'arrête aux feux tricolores

Je ne roule pas en contre-sens (sauf si cela est autorisé)  
Lorsque je dépasse ou je tourne, je préviens les automobilistes.

**En descente, je conserve la maîtrise de mon vélo.**

**Je réduis ma vitesse avant l'entrée d'un virage** et je serre à droite pour pouvoir m'arrêter sur quelques mètres en cas d'obstacles.

### **Rouler en groupe :**

**Règle d'or :** Respecter les automobilistes comme nous aimerions qu'ils nous respectent.

**Comment :** Faire en sorte de ne pas être une gêne et leur permettre de nous doubler en toute sécurité.

**Aussi :**

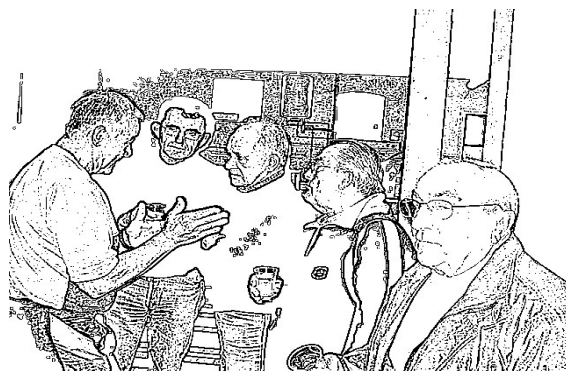
- Nous ne roulons jamais à plus de deux de front.

- Si une voiture veut nous dépasser nous nous mettons sur une file.

- Lorsque la **visibilité est réduite** ou l'**espace insuffisant** pour permettre aux automobiles de nous doubler en respectant le code de la route, **nous roulons toujours sur une file.**

- Si notre peloton gêne la circulation des automobiles, nous nous **scindons en plusieurs petits pelotons** séparés chacun d'une centaine de mètres afin de permettre aux automobilistes de nous doubler en toute sécurité.

### **Les reconnaissez-vous ?**



**Amicalement**

**Jean-Claude BILLIERES**