

# *L'INFO EN ROUE LIBRE!*

## *NEWSLETTER DE LA ROUE LIBRE DE THAU*

### *Juillet 2023*

*Chers adhérents,*

*Quand vient l'été, nous avons hâte de porter des tenues légères, d'enfourcher notre vélo et de rouler pour sentir le vent nous balayer le visage, les cheveux et le corps. Notre seule obsession c'est de profiter du beau temps et de cette chaleur trop longtemps attendue durant l'hiver. Attention toutefois, même si faire du vélo fait naître un certain sentiment d'insouciance, cela nécessite des efforts qui vont vite réchauffer notre organisme. Sous une forte chaleur, pédaler trop fort et trop longtemps peut nuire à notre santé. Il convient donc de rester prudent et pour ce faire, voici quelques conseils efficaces :*

*Pour éviter la canicule du midi et de l'après-midi, mieux vaut **partir tôt ou après le coucher du soleil**. Cela vous évitera les coups de soleil et la trop forte chaleur.*

*Penser à vous hydrater régulièrement, même si vous n'avez pas soif, Si vous pouvez, stockez votre eau dans une gourde isotherme pour qu'elle reste bien fraîche. Et si vous ne disposez que d'une seule gourde, congelez vos bouteilles d'eau et ne les mettez dans votre sac qu'avant de partir. Elles auront ainsi le temps de fondre sans se réchauffer.*

*Un autre moyen d'hydrater son corps est d'asperger régulièrement sa nuque puis son front, vous pouvez également avant de partir mouiller le chapeau que vous porterez sous votre casque.*

*Porter des lunettes de soleil, des vêtements légers, penser à protéger votre peau avec un écran solaire, les coups de soleil peuvent engendrer une grosse fatigue et vous rendre parfois nauséux.*

*Une seule règle, prenez soin de vous !*

*La prochaine news letter ne paraissant qu'en septembre, la Roue Libre de Thau vous souhaite un bel été.*

*\* pensez à vous rendre sur le site de la Roue Libre : [larouelibredethau.org](http://larouelibredethau.org), sur celui-ci, vous trouverez également les comptes-rendus (CR) de nos rencontres et de nos réunions, voir rubrique : Association /Publications/CR de rencontres ou CR des réunions.*

#### *L'ACTUALITE DE L'ASSOCIATION*

- *Un nouvel atelier d'auto réparation de la Roue Libre ouvre à La Peyrade le dernier mercredi de chaque mois, de 14h à 17h, au bout de l'avenue du stade municipal près du canal.  
Pause estivale des ateliers tout le mois d'août.*
- *Les formations d'initiation à la mécanique vélo ont débutées en juin. Des places sont encore disponibles. Candidatures à déposer sur le site de la Roue Libre.*
- *Comme vous le savez, la Roue libre de Thau en la personne de Jean Pierre et Raymond participe aux réunions de concertation initiées par le Conseil Départemental de l'Hérault (Eric Melin) en présence de M. Pierre Teillaud (chef de projet de la maison du littoral)*

*L'objectif de la maison du littoral est d'apporter aux visiteurs une vision d'ensemble de notre littoral.*

*Les acteurs économique concernés : la pêche, l'ostréiculture, la viticulture et la protection et la découverte de notre éco système*

*Il en ressort que le vélo est le lien entre tous ces acteurs,*

*Nos propositions et remarques ont été entendues, il est prévu un déplacement de la piste cyclable pour passer devant les futurs bâtiments, et dans la mesure où nous serions conventionnés par le département (démarche en cours, résultat en fin d'année) nous*

*pourrions effectuer des prestations ponctuelles : vélo-école, Atelier d'auto-réparation, cours de mécanique et des informations sur le savoir rouler à vélo.*

*Un prochain rendez doit être programmé avec, Eric Melin ,Pierre Teillaud et Stephane Loubier responsable «vélo» au département*

- *Nous avons participer également à la réunion de concertation sur les mobilités à Meze qui a eu lieu lundi 4 juillet dernier en la personne de Lina Saliou.*

*A retenir : les projets en ce qui concerne le vélo sont:*

*1- agrandir le maillage des pistes cyclables existantes*

*2 - travailler avec le département et l'agglo pour une signalétique complète et identique pour l'ensemble du bassin de Thau ( ils ont bien lu notre dossier avec nos propositions )*

*3- augmenter le nombre de stationnements vélo en concertation avec les usagers . (affaire à suivre)*

## L'ECHO DES BALADES

- ✓ *Le 28 juin 2023, les cyclistes italiens, hollandais et une cycliste croate ont traversé la ville de Sète en direction de Agde leur étape du soir. De Vintimille à Barcelone pour le congrès World Parkinson's Congress qui a eu lieu du 4 au 7 juillet. Bravo à tous ces 9 courageux certains et a leurs accompagnants, atteints de cette maladie.*

*La Roue Libre de Thau a accompagné les sportifs du conservatoire de Sète au Môle. Nous avons pu apprécier leur bonne humeur et leur gentillesse.*



- ✓ *Bivouac à Narbonne les 24 et 25 juin organisé par l'association : 2 pieds, 2 roues pour observer le lever du soleil !!!*

*« Nous nous sommes retrouvés devant la gare de Narbonne, puis départ vers le tout nouveau musée "Narbonne Via" avec une riche collection archéologique romaine.*

*Puis direction la plage Vieille Nouvelle en traversant le salin de Gruissan.*

*Installation du bivouac puis picnic partagé très sympa.*

*Magnifique lever du soleil à 6H 09!!!!*

*Petit déjeuner au centre-ville de Gruissan. Les plus courageux font 35 kms en vélo*

*chalets.*

*Pour les autres, ce sera baignade et repos sur la plage*

*des*

*Que de bons souvenirs..... »*



## REGLEMENTATION

QUIZ : Vrai ou Faux (réponse en fin de news letter)



1. Vrai ou faux, Ce panneau indique une piste cyclable obligatoire ?



2. Vrai ou faux, le cycliste est en infraction car il brûle un feu rouge ?

## EVENEMENTS A VENIR

Comme nous vous l'avions indiqué dans la précédente et première news letter, La roue libre de Thau, encadrera une balade le samedi 22 juillet pour les personnes souhaitant assister **au Festival de Thau**, qui se déroule du 7 au 23 juillet de cette année. Concernant le parcours, voici les horaires :

- Un départ de Sète : Bricoroma, quai des moulins à 16h45 et au départ à l'église de Frontignan 16h35
- Balaruc (cure gourmande) 17h15 (jonction entre les deux groupes)
- Bouzigues (Pompier) 17h35
- Loupian (terrain de foot) 17h50

Arrivée à Mèze 18h00, je vous rappelle que la Roue Libre de Thau tiendra également un stand à Méze présentant nos activités.

### Réponses au quiz.....

Réponse 1 : Le **panneau** indique une bande ou une **piste cyclable conseillée et réservée** aux cyclistes. Ces derniers peuvent emprunter cette voie, mais n'y sont pas obligés. Ils peuvent également choisir de circuler sur la chaussée partagée avec les autres usagers. Quand le panneau est rond alors la piste cyclable est obligatoire.

Réponse 2 : Le **panneau « cédez le passage cycliste au feu »** mis en place en dessous d'un feu tricolore autorise les cyclistes à franchir un feu rouge. Cette autorisation vaut qu'il se trouve ou non sur une piste ou une bande cyclable. Ils doivent d'abord laisser le passage à tous les usagers, voiture et piétons, qui bénéficient du feu vert. Une flèche précise la direction pour laquelle le cycliste est autorisé à franchir le feu, gauche, droite ou tout droit.

L'équipe de la Roue libre de Thau  
[www.larouelibredethau.org](http://www.larouelibredethau.org)  
Adhérente à la FUB ([www.fub.fr](http://www.fub.fr))  
Tél. 06 25 80 18 70

