

# L'INFO EN ROUE LIBRE!

NEWSLETTER DE LA ROUE LIBRE DE THAU

Décembre 2023



Chers adhérents,

Ça y est, l'hiver est bien là ! Le froid et ses températures négatives, le verglas à certains endroits, le vent glacial... toutes ces conditions nous rebutent pour sortir votre bicyclette. Pourtant, ce n'est pas si désagréable lorsqu'on sait comment faire pour affronter Mère Nature.

C'est intéressant de comprendre que l'organisme réchauffe naturellement une fine couche d'air à la surface de l'épiderme (une petite couverture en quelque sorte!)

Mais lorsque le cycliste roule, cela crée un vent froid sur la peau et donc la protection d'air ne peut plus assurer la régulation de température. La peau lutte donc pour réchauffer l'air afin de maintenir une température corporelle normale. Malgré cela, le corps humain se refroidit et lorsque le cycliste roule par grand froid, il ressent des températures plus froides que la réalité (c'est embêtant!)

Voici quelques conseils, pour apprécier en toute sérénité, les balades que nous vous proposons le vendredi ou le dimanche.

Pensez avant de partir de prendre un bon déjeuner, faites le plein de vitamine C et de féculents, ne lésinez pas sur les kiwis et les clémentines, qui aident à lutter contre les virus pendant l'hiver et emportez avec vous des fruits secs, un thermos pour une boisson chaude.

S'habiller efficacement, rappelons le principe des 3 couches, cher aux coureurs, une sous couche longue (pour protéger ses reins) près du corps qui thermorégule la température (c'est un vêtement technique), par dessus un maillot qui conserve la chaleur et enfin la veste pour se protéger du froid et pour le bas, un cuissard long ou un legging sous un cuissard.

On protège sa tête pour éviter les déperditions de chaleur avec un bonnet étanche il n'a pas besoin d'être épais, ou une cagoule sous le casque, un tour du cou, des lunettes, bref, tenez vous chaud !

Par temps de forte humidité, choisissez des chaussettes respirantes et waterproof (si, si, ça existe!!). Elles vous permettront de garder le pied bien au chaud et au sec et bien sûr, des gants, on choisira une paire fine sur laquelle, on rajoute des gants plus épais.

Et pour finir, respirez par le nez, ça préchauffe l'air et ça évite que l'air froid, descende sur les bronches, eh oui, à vélo, le choc de l'air frais dans les bronches peut provoquer une inflammation et donc augmenter le risque d'une infection.

Et puis, n'oubliez pas qu'en hiver, on roule plus doucement donc freiner avec précaution, les sols sont plus glissants par temps froid et le risque de chute est plus important.

On peut maintenant partir tranquille, saluer les gens les autres cyclistes téméraires que l'on croise, leur offrir notre plus beau sourire, saluer les automobilistes qui nous laissent le passage et les piétons qui arpentent aussi les voies vertes. Bref, profitez du bonheur de partager de bons moments ensemble !

Chers adhérents, *la Roue Libre de Thau, vous souhaite de bonnes fêtes, prenez soin de vous et de vos proches.*

Bonne lecture !

\* sur le site [larouelibredethau.org](http://larouelibredethau.org), 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.

## Les velos taffeurs et le train

- ◆ Dans un article du midi Libre parue le 14 novembre de cette année, on apprend que dans les TER, les places de vélo sont limitées à 6 par rame, dans un espace réservé à cet effet, c'est gratuit et sans réservation, mais il faut savoir que l'on ne peut embarquer avec un tandem, un tricycle, un triporteur couché ou cargo et en cas de forte affluence, le contrôleur se réserve le droit de refuser l'accès aux cyclistes.  
Dans le même article (que vous pouvez retrouver sur notre site dans son intégralité) Jean Luc Gibelin, vice président en charge des mobilités à la région Occitanie) précise « qu'il n'est pas réaliste, à grande échelle que les usagers emportent leurs vélos pour aller au travail » ???!!  
L'objectif de la Région étant de promouvoir une solution à 2 vélos, le premier à laisser de manière sécurisée à la gare de départ, le second soit en accès libre à la gare d'arrivée, soit son vélo personnel, à avoir à la gare d'arrivée.  
Cela paraît compliqué et peu réaliste, certains taffeurs se voyant refusés l'accès au train.  
Affaire à suivre....
- ◆ Pour ceux qui souhaitent creuser , la FUB propose un **Livre blanc « Vélo et transports collectifs : des alliés pour la transition »**. Cette publication, soutenue par la FNAUT, vise à promouvoir une approche intégrée du vélo et des transports collectifs pour offrir une alternative complète et attractive à la voiture.

## Rencontre départementale

- ◆ Depuis plusieurs années, la Roue libre de Thau, prend rendez vous avec le département en la personne d'Eric Melin (Eric Melin (chef du service Infrastructures Cyclables), et depuis peu avec Caroline. Michalakis (Responsable du Pôle territorial).  
Ces rencontres très fructueuses et conviviales, permettent à la Roue libre de Thau de se tenir au courant des aménagements en cours ou à prévoir sur le département de l'Hérault.  
La dernière rencontre a eu lieu le mercredi 22 novembre à l'Hotel du Département à Montpellier.  
Pour en savoir plus, c'est [ici](#)

## Cyclistes brillez

Du 1er novembre au 15 décembre partout en France s'organise la « **Campagne « Cyclistes, brillez ! »** »

Au moment du changement d'heure, la nuit tombe très tôt et les déplacements quotidiens à vélo se font alors dans l'obscurité. Pour assurer sa propre sécurité et protéger les autres usagers de la route, chaque cycliste doit se rendre visible. Souvent par méconnaissance, les cyclistes ne sont pas encore bien équipés : 57 % de celles et ceux qui roulent en ville de nuit sont mal éclairés (enquête de l'association Prévention routière et de la MMA - mars 2018).

**A cet effet, et pour sensibiliser tous ceux qui partagent la chaussée, la Roue Libre de Thau vous propose une balade le samedi 16 novembre au départ de la place Léon Blum (Pouffre) à 16 h, parallèlement, un autre départ se fera de Frontignan, devant la mairie à 16h30. Les cyclistes**

illuminés se retrouveront à la Peyrade à 17h avec boissons chaudes et papillotes offertes par l'association."

Brillez !!! paillettes, guirlandes lumineuses, clochettes, déguisement de père Noël ou venez comme vous êtes !!

## Cadeaux de Noël

	Marque	Modèle	Prix (€)	Poids (g)	Taille (cm)	Type	
1	B'Twin / Decathlon	920 AR Mini	30	980	15x7	U	••
2	Go Sport	Scrapper2663 câble	20	902	20x11	U	•
3	Kryptonite	Kryptolok LS	70	1396	29x10	U	•
4	Kryptonite	Evolution Mini - 5	78	1125	14x8	U	••
5	Kryptonite	Evolution Mini - 7	65	1063	18x8	U	•
6	TNB Urban Moov	U Lock Cable	30	859	22x7	U	•
7	Zéfal	K-Traz U13 L	65	1315	29x11	U	•
8	TNB Urban Moov	Frame Lock	25	391	10x5	Fixe	•
9	Go Sport	Scrapper réf. 2552	35	829	80	Pliant	•
10	Kryptonite	Evolution	135	1615	84	Pliant	••
11	TNB Urban Moov	Foldable Segment	30	886	84	Pliant	•
12	Zéfal	K-Traz F16	65	1061	72	Pliant	•
13	Decathlon	500 Antivol vélo	20	968	70	Chaîne	•
14	Decathlon	900 Antivol vélo	30	1778	90	Chaîne	••

Les fêtes de Noël approchant, on est parfois à court d'idées, mais s'agissant d'un cycliste, on peut joindre l'utile à l'agréable, aussi, nous vous proposons une liste des antivols testés par la FUB, et classer par ordre d'efficacité, vous pouvez retrouver le détail des tests et conseils sur leur site (vous remarquerez que les antivols en U sont en tête de liste, à bon entendre!!)

## L'atelier de Frontignan

Acquisition d'un barnum : En plein-air depuis la perte de notre local, l'atelier de Frontignan du 2ème samedi de chaque mois tient bon malgré l'hiver avec en prévision l'achat d'un abri sommaire mais salubre d'un barnum (commande en cours). Ce barnum de 3m sur 3m nous servira également pour nous abriter de la pluie, du soleil et du vent lors d'évènements en extérieur. Que nous proposez vous pour le personnaliser à l'image de la Roue Libre ?

## Pour l'année prochaine

Une nouvelle rubrique que nous avons prévue lors du dernier CA :

Le "coin des adhérents" : Cette nouvelle rubrique donne la parole à quiconque de la Roue Libre souhaite annoncer un projet ou une action de l'association. Envoyez nous vos annonces avant le 5 janvier pour la première publication de cette rubrique dans l'Info en Roue Libre de janvier 2024 sur le site de la Roue libre de thau : rubrique nous contacter ou à défaut sur notre ligne téléphonique.

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