Année 2018 - Numéro 1

Janvier/Février

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

Ensemble … à la recherche d' horizons nouveaux !

Le comité Directeur vous souhaite une bonne année cycliste

SOMMAIRE

1. La marche au CRB
2. Informations du club
3. Les projets 2018
4. La rando promenade
5. La soirée galette
6. Le repas club
7. Séjour club au Causse Méjan
8. L'année 2017 en photos
9. Santé : garder la forme
10. Utiliser un cardiofréquencemètre
11. Récit : Séjour club dans la Drôme
12. BRA : l'aventure d'Éric

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion

Au CRB, ça marche!

Une nouvelle activité est proposée aux licenciés le dimanche après-midi tous les 15 jours : la randonnée conviviale

C'est l'hiver, on prépare la saison!

Soirée de lancement de saison 2018 le 9 février
Repas Club le 11février 2018

Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS

Agrément N°931 http://cyclorandobrive.org

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 7 NOVEMBRE 2017

Maison des Sports à Brive La réunion débute à 20h

Présents *:* Duverger Patrick - Fel Henri - Géry Daniel - Rémy Jacques - Coutelier J-Paul - Tillous Michel - Cornuault Michel - Caille Germaine.

Excusés : Mander Marie-Odile - Sceber Georges - Desmoineaux Pascal

1. **Dates des évènements club de la saison 2018**

- Soirée galette, présentation des objectifs 2018 : vendredi 9 février
- Repas club début de saison : dimanche 11 février
- Brevet Fédéral de 100 km : dimanche 25 mars (organisation CRB)
- Tulle-Brive Nature dans le sens Brive – Tulle : dimanche 8 avril
- Brevet Fédéral 150 /200 km : dimanche 15 avril (organisation CRB)
- Week-end club sur 3 ou 4 jours : les 7 – 8 – 9 et 10 juin
- Randonnée du Bas Limousin : dimanche 5 août
- Cyclo-découvertes : dates et nombre à définir

2. Demande de licence 2018

Pour 2018, 3 formules de licences sont proposées par la fédération : vélo balade, vélo rando ou vélo sport. Les explications seront données en détail dans le bulletin de Janvier/Février 2018, ainsi que le formulaire de renouvèlement de licence.

3. Assemblées Générales F.F.C.T. et Comité Régional

- Pascal Desmoineaux est chargé de représenter le club à l'A.G de la fédération qui se tiendra les 9 et 10 décembre 2017 à Avermes près de Moulin (Allier).
- Jacques Rémy et Jean-Paul Coutelier se rendront à l'A.G du Co-Reg Nouvelle-Aquitaine le samedi 20 janvier 2018 à Saint-Christoly de Blaye (Gironde)

4. Projet de week-end club

Après le succès de l'édition 2017 vers Oléron, la formule avec départ en vélo de Brive est maintenue. La destination sera les Les Gorges du Tarn et la date fixée au 1er week-end de juin. Les parcours, points de jonctions et hébergement sont à l'étude pour être finalisés début janvier 2018.

5. Sorties excentrées

Patrick se charge de la préparation des 2 sorties programmées dans la saison. Les dates et lieux sont à définir.

6. Sortie marche du dimanche après-midi

La 1ère édition a connu un franc succès avec 24 participants sur le parcours du Causse corrézien préparé par Marie-Odile et Henri. Le Comité Directeur décide de participer à hauteur de 15 € au coût engagé pour le goûter de fin de randonnée.

7. Séjour club du 9 au 16 septembre à Hendaye

À ce jour, 32 inscrits sur teamdoo

8. Bulletin Janvier/Février 2018

Nos rédacteurs demandent à recevoir plus d'articles et de photos pour ce qui concerne les activités de notre École VTT, celle-ci est très rarement citée dans notre journal et c'est bien dommage! Ils demandent également un article résumant les réunions de préparation de Tulle-Brive Nature.

10.Repas club le 11 février

Prestataire choisi : Les Garennes du Gour route de Lanteuil, pour un menu à 30 € (20 €/licencié) différence prise en charge par le club.

11.Déclarations à faire suite à l'A.G du club

La composition du bureau (président, secrétaire, trésorier) étant inchangée, il n'y a pas lieu de faire une déclaration à la préfecture. Jacques va tout de même s'en assurer auprès du service concerné à la sous-préfecture de Brive. Les déclarations habituelles vers la mairie de Brive, le Conseil Départemental, Jeunesse et sports, Co-Reg Nouvelle-Aquitaine et Co-Dep 19 vont être effectuées par Daniel Géry.

12.Questions diverses

On en parle depuis très longtemps! Daniel Géry propose de lancer le projet de la traversée des Pyrénées Hendaye – Cerbères sur 8 jours. Un sondage par courriel va être diffusé vers les adhérents pour connaître le nombre de personnes intéressées. Le C.D est disposé à prendre en charge le coût du ou des véhicules d'accompagnement.

Compte rendu de Daniel Géry.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 5 DECEMBRE 2017

Maison des Sports à Brive *La réunion débute à 20h*

Présents : *Duverger Patrick - Fel Henri - Géry Daniel - Rémy Jacques - Tillous Michel - Cornuault Michel - Caille Germaine, Mander Marie-Odile - Sceber Georges - Desmoineaux Pascal.*

Excusé : *Coutelier J.Paul*

1. **Point sur les finances du club**

En l'absence de Jean-Paul trésorier, Jacques nous fait un résumé de l'état actuel de la trésorerie, avec comme nouvelle importante la baisse significative de la ristourne accordée par le conseil départemental sur la facture totale de la ½ pension concernant les 210 participants de la "Balade Corrézienne" à l'Espace 1000 Sources à Bugeat.

2. **Demande de licence 2018**

Le formulaire de demande et les documents d'information de la licence assurance, saison 2018, seront en ligne sur le site du club dans les prochains jours. Daniel G. est chargé d'effectuer un envoi de courriel vers tous les adhérents, les personnes ne possédant pas d'adresse électronique recevront ces documents par courrier postal.

3. **Ecole VTT**

Malgré 3 jeunes encadrants en formation, l'inquiétude est de mise sur l'avenir par rapport à l'effectif réduit d'encadrants sur le premier semestre de 2018 (absence sur plusieurs semaines de Pascal, Jean-Louis et Jean-Paul).

4. **Projets Sorties 2018**

- Le Brevet Cyclo-Montagnard du Puy-en Velay les 16 et 17 juin ayant été annulé nous proposons, en remplacement et à la même date, le déplacement à Pouillon (Landes) pour la randonnée sur 2 jours "Des Landes à la Forêt d'Iraty". Transport avec location d'un ou deux mini-bus pris en charge par le club. Patrick se charge de la recherche de l'hébergement du vendredi soir et de 2 chaufeurs non-pédalants (pour le retour du dimanche soir à Brive).
- Nous avons en charge l'organisation de la partie cyclo de la Tulle-brive Nature le 8 avril qui partira de Lissac (Base de loisirs nautiques du Lac du Causse), 1 parcours de 90 km et 1 parcours de 40 km avec départ de Lanteuil.
- Ainsi que l'organisation des Brevets Fédéraux de 100 km (25 mars) et 150 km (15 avril), nous proposerons ce jour là également, pour ceux qui le désirent, un Brevet Randonneur de 200 km (préparation pour la suite de la saison!).
- La randonnée du Bas Limousin est déplacée à la date du 5 août, au départ d'Ussac avec la même proposition de parcours que en 2017. La décision de renouveller l'édition d'une plaquette sera prise ultérieurement.
- 4 Cyclo-découvertes : les jeudis 5 avril – 3 mai – 21 juin et 6 septembre.
- Sortie excentrée sur la journée le mardi 15 mai, proposée par patrick: *Un petit tour à vélo de 90 km du côté de Montignac. La partie restauration est confiée à notre expert Henri, pour cette raison la partie vélo sera réalisée en une fois, le matin. 30 € par participant; co-voiturage à la demande.*
- Projet de "Traversée des Pyrénées - Hendaye-Cerbère". Le retour de sondage effectué vers les adhérents indique 11 partants sur le vélo et 3 incertains. Les dates retenues sont du vendredi 29 juin (départ de Brive) au samedi 7 juillet (arrivée à Cerbère). Le C.D valide ce projet avec le financement du transport et la location de 2 véhicules. Daniel G. va dès à présent s'occuper de la recherche des hébergements, afin de définir plus précisément le coût à charge de chaque participant. Un étalement du paiement en 3 fois sera mis en place avec un 1er versement courant janvier avec engagement de participation. 2 personnes sont à trouver pour assurer la conduite et l'assistance.

5. **Projet de week-en club – Gorges du Tarn 8-9 et 10 juin**

L'étude des 3 devis de transport par car donne la préférence aux Cars Xaintrie de St-Privat, que nous avions fait travailler pour nous rendre à Albi en 2016. Le quota de faisabilité pour ce projet est fixé à 38 personnes participantes qui se seront inscrites sur teamdoo au 15 janvier 2018.

6. **Carte de voeux pour l'année 2018**

Michel Cornuault est chargé de la préparation du document qui sera envoyé, principalement par courriel mais aussi par courrier postal, à tous les annonceurs publicitaires de la "Balade Corrézienne", à tous les partenaires institutionnels et à tous les clubs corréziens.

7. **Questions diverses**

La rénovation de la peinture de la grande remorque est à faire. Nous recherchons 3 à 4 volontaires pour effectuer cette tâche avec Henri F. Maître d'oeuvre. Merci de vous signaler.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 9 janvier 2018 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

Les informations du CRB

« Marchons ensemble le dimanche »

☞ Cette nouvelle activité basée sur la marche en toute convivialité remporte un fort succès avec une très bonne participation . Un grand merci à Marie-Odile pour le soin qu'elle porte dans l'animation , les reconnaissances afin que cette activité devienne pérenne.
Le comité directeur a décidé de participer au remboursement des frais du gouter de fin de randonnée à hauteur de 15 € .
Les sorties bimensuelles seront affichées sur TEAMDOO , inscrivez vous et venez marcher avec nous!

Dimanche 7 janvier 2018 à 14 h 00 *(RDV à 13h45)*
AUBAZINE

Marche à AUBAZINE (8 km) facile guidée par Jacques REMY . Rendez-vous devant l'église à 13 h 45 - Passage et visites :le dolmen, l'ermitage, le Puy de Pauliac, le cromlech et les anciennes carrières de gneiss.

Horaires des sorties

Sortie du mardi

Rendez vous : suivant l'orientation du parcours, le départ est en alternance avec 2 points de rendez-vous :

– à **13 h 30 parking Intermarché du Pilou**, avenue Georges Pompidou à Brive
– à **13 h 50 parking de Troc.c**om, avenue André Malraux à Brive.

Rando promenade du jeudi

Rendez vous : **13 h 30** Parking de la **Plaine des Jeux de Tujac** à Brive

Sortie de fin de semaine

Rendez vous : - **Samedi à 13 h 30**, Parking de la **Patinoire** , Avenue Léo Lagrange à Brive
- **Dimanche à 9 h** , **Place Charles de Gaulle** à Brive

Information bonneterie

Pour ceux qui auraient besoin de vêtements club en 2018, s'adresser à Claude Delpy qui vous renseignera sur les possibilités du stock et qui préparera éventuellement une commande en 2018

Claude Delpy 4, impasse René Cassin 19100 BRIVE 06 89 83 85 89

Informations licences - assurance 2018

Votre dossier licence - assurance 2018

→ A retourner à Jacques REMY 11, Impasse des Jardiniers 19360 COSNAC

- **Certificat médical**
- **Demande de licence assurance 2017**
- **Déclaration du licencié - saison 2018 (Allianz)**
- **Chèque à l'ordre de « Cyclo Randonneur Briviste »**

→ L' imprimé *CERFA n°15699*01 est confidentiel.* Ne pas le joindre à la demande de licence

RAPPEL : Consultez les informations importantes dans le bulletin de septembre-octobre 2017

Les projets pour l'année 2018

...Des organisations

Séjours en Espagne à Cambrils
14 au 21 avril et du 21 au 28 avril 2018 (séjour organisé par le CRB)

Weekend club "Gorges du Tarn"
7 au 10 juin 2018 pour les participants à vélo
8 au 10 juin 2018 pour les marcheurs en car

Traversée des Pyrénées de Hendaye à Cerbère en 8 jours
30 juin au 7 juillet 2018

Séjour club Hendaye en Pays Basque
9 au 15 septembre 2018 en résidence vacances AZUREVA

Cyclo découverte "Rivières et châteaux" avec restaurant à Rouffillac
5 avril 2018

Sortie à départ excentré "Sur les traces des palmipèdes" à Ladornac
15 mai 2017

Randonnée du Bas Limousin (en projet)
5 août 2018

Brevet 100 km : dimanche 25 mars 2018

Brevet 150 km (ou 200 km) : dimanche 15 avril 2018

...Des participations

BRIVE TULLE NATURE : dimanche 8 avril 2018

7ème Randonnée-montagne "Des Landes à la Forêt d'Iraty 2018" : 16 et 17 juin 2018

...Des moments de convivialité

Soirée galette : vendredi 9 février 2018
salle du Pont du Buy à Brive (20h30)

Repas club d'ouverture de saison : dimanche 11 février 2018
Les Garennes du Gour
Route de Lanteuil 19360 Cosnac

26 octobre 2017. Au départ de la rando promenade!

Organisation de la rando promenade du jeudi départ 13h30 Tujac

DATES	ORGANISATEURS	ASSISTANTS
04/01/2018	D Gilibert	A Bros
11/01/2018	MO Mander	C Picard
18/01/2018	L Géry	D Géry
25/01/2018	D Bourbouloux	C Delpy
01/02/2018	B Galenon	M Tillous
08/02/2018	Y Dheure	R Chaminade
18/02/2018	C Dheure	M Barre
22/02/2018	M Terriac	C Jouanneau

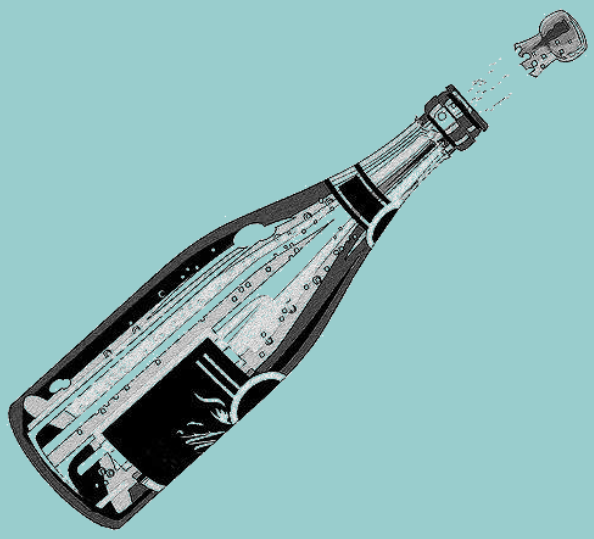
Mander M O : 0613754053
Coutelier JP : 0781605660
Cornuault M : 0786033941
Remy J : 0625322474
Tillous M : 0656746006
Jouanneau C : 0677996152

Duverger P : 0663227442
Terriac M : 0679937642
Cousty D : 0628235212
Bros A : 0689037086
Galenon B : 0650105051
Delpy C : 0689838589

Y Dheure : 0686059465
Barre M : 0783391035
Bourbouloux D : 07 72 14 41 64
Gilibert D : 0642053034
Dheure C : 0643177184
Fel H : 0675890880

Soirée galette des rois

Lancement et présentation de la saison 2018 autour d'un moment de convivialité.



Vendredi 9 février 2018
20 h 30

Salle Pont du Buys
19100 Brive

Repas club d'ouverture de saison 2018

Dimanche 11 février 2018 à 12 h
Les Garennes du Gour 130, Le Gour du Diable
19130 COSNAC

Cocktail Champenois et ses toasts variés

*

Crème de potimarron

*

Millefeuille de pintadeau au foie gras
petite salade au vinaigre balsamique

*

Gigot d'agneau et son jus a l'ail

*

Duo de fromages et sa salade fraîcheur

*

Croustillant aux figues, sauce caramel

Café

Vin rouge et rosé
(Château Mas de la tour)

Inscriptions auprès de **Henry FEL** avant le **03/02/2018** ou sur **TEAMDOO**
mail : henrifel19@yahoo.fr tel : 05.55.86.81.37 / 06 75 89 08 80

Prix du repas : 20 € pour les licenciés , 30€ pour les non licenciés , règlement sur place.
plat de substitution possible voir avec Henry Fel.

GORGES DU TARN ET CAUSSE MEJEAN

Pour notre grand week-end 2018 du 9 au 10 juin 2018, nous vous proposons de visiter les Gorges du Tarn et le Causse Méjan. Dépaysement assuré et visites de sites originaux

Un parcours d'approche en vélo (départ de Brive le 7 juin 2018) va nous permettre de traverser des régions pas souvent parcourues .

Vendredi 8 juin 2018

Arrivée pour tous au POINT SUBLIME, avec une

vue impressionnante sur les gorges et leur environnement ; pique-nique fourni par le club. Ensuite descente dans les gorges, visites des jolis villages de LA MALENE, ST CHELY DU TARN, SAINTE ENIMIE. Pour les marcheurs, une randonnée dans les gorges de SAINT CHELY à SAINTE ENIMIE. Hébergement, vendredi soir au Centre d'activités de Pleine Nature de SAINTE ENIMIE (en chambres de 2 ou 4 personnes) sur le bord du Tarn ; diner et petit déjeuner sur place.

Samedi 9 juin 2018

départ pour tous en vélo ou en car vers LE CAUSSE MEJEAN. Parcours découverte à travers ces vastes étendues plates, pierreuses et désertiques (1 habitant au km^2).

Visites et Marche au site naturel du **CHAOS DE NIMES LE VIEUX**

Repas régional dans une **ancienne bergerie caussenarde**, avec salle voutée en pierres plates ;

Regard sur les parcs de sauvetage et réintroduction des **chevaux sauvages de Przewalski** ; émouvant de voir ces chevaux jamais domestiqués qui ont failli disparaitre, qui trottaient probablement dans nos savanes à la préhistoire : ce sont eux ou leurs proches cousins qui sont représentés sur les peintures rupestres des grottes de LASCAUX

Hébergement le samedi soir avec diner et petit déjeuner au Domaine Aigoual Cévennes à MEYRUEIS (maisons de 4 places; 2x2 couchages indépendants)

Dimanche 10 juin 2018

Découverte de **MEYRUEIS** et départ en car et vélo pour la visite de L'AVEN ARMAND , le plus grand et le plus beau gouffre d'Europe : Notre Dame de Paris tiendrait en entier ; puis visite d'une ferme caussenarde d'antan,. Continuation dans les Gorges de la Jonte et repas dans les gorges

Retour pour tous sur BRIVE. Quel périple !!

Inscrivez-vous rapidement et avant le 15 janvier 2018. Ce beau périple ne pourra être validé que si la participation est suffisante

130 € pour les licenciés en car ; 160 € pour les vélos (une ½ pension en plus)

renseignements J.REMY au 06 25 32 24 74

Le parcours vélo à l'aller vous sera communiqué ultérieurement : le 7 juin, environ 160 km et un dénivelé de 1 600m et le 8 juin, 100 km pour 1 000m de dénivelé

Le club prend en charge le car, le véhicule d'assistance des vélos, le pique-nique et les frais annexes

PREMIÈRES RANDOS

Cette première rando au départ du Lac du Causse a connu un succès encourageant puisque nous étions 25 au départ le 5 novembre (et 26 à l'arrivée à la collation : un curieux est venu pour les pâtisseries !!). À pied comme en vélo, se promener dans cette nature que nous aimons tant, discuter avec les amis tout en se défoulant un peu, quoi de plus agréable.

Le village pittoresque de La Roche et ses vieilles pierres portant les traces de vies des anciens habitants. Un chemin creux entre les murs de pierres plates. Les dolmens vestiges de temps révolus où les hommes qui vivaient là il y a 2 ou trois millénaires couvraient déjà de leurs regards ces paysages. Les chemins caillouteux de ce causse voisin. Autant de choses qui ont agrémentées cette balade. Merci à Marie-Odile (et à Henri) pour ce guidage et pour les pâtisseries de la collation du retour.

Devant le succès et le plaisir des participants nous décidons avec enthousiasme de programmer des marches tous les 15 jours.

Et c'est comme cela que nous nous retrouvons une nouvelle fois le 19 novembre tout aussi nombreux vers La croix de Stolan. Guidés par Adrien qui nous emmène sur les routes et les sentiers de son enfance qu'il nous raconte de sa voix douce avec force détails pour notre plus grand plaisir. Là aussi de beaux paysages, « la Chaise du Diable » où toutes les légendes connues sont évoquées !!! Des vues à 360 ° avec un pâle soleil d'hiver et toujours une collation avec des gourmandises dont Marie Lou et Adrien ont le secret !! Merci à nos amis.

La pluie et les frimas ont eu raison des deux randos suivantes programmées, annulées sur le même principe que la rando-promenade.

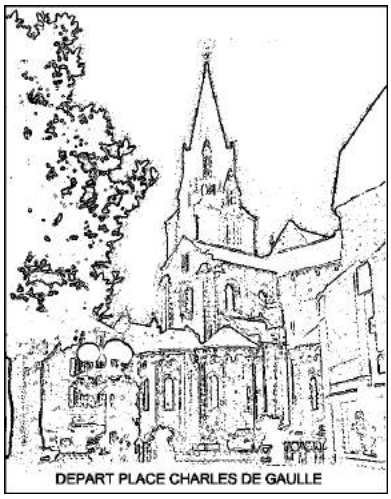
Je ne peux que vous convier tous à ces balades. Il est tellement agréable de marcher en compagnie et de découvrir encore des coins de nature tout près de nous.

Inscrivez-vous sur TEAMDOO

C'est le principe : tout le monde peut être guide d'un jour.

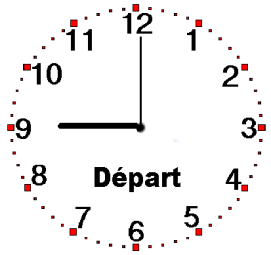
Alors, vous qui connaissez bien un parcours, un village, une curiosité, faites une proposition à Marie -Odile qui programmera « votre randonnée «
A bientôt sur nos chemins ……

Jacques Remy



CIRCUITS PROPOSÉS PAR

Daniel GERY



Lundi 1er janvier 2018 : 56 km – id=1292380
Brive : Pt de Toulouse, Bouquet, Z.A Brive Ouest, Lestrade, Saint-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, Bernou, Pont-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, Les Theyres, St-Viance, Le Saillant : ½ tour, La Nau, Cana, Brive.

Dimanche 7 janvier 2018 : 64 km - id=3026351
Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, Puymorel, La Monerie, La Rivière, Cublac, Terrasson, Bouillac, Condat, Le Lardin, Charpenet, Gare de Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 14 janvier 2018 : 68 km - id=5543855
Brive: les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, Bernou, La Rivière: D147, Yssandon, Ayen, Le Temple, D140E à gauche, Yssandon, Brignac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 21 janvier 2018 : 64 km - id=4311640
Brive : Ave Thiers, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, St-Bazile: à gauche, Marcillac-la-Croze, Montmaur, Le Pescher, Lanteuil, Aubazine Gare, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Dimanche 28 janvier 2018 : 70 km - id=5543774
Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, Objat (gare), Les Quatre-Chemins, Le Soulet: 1/2 tour, Les Quatre-Chemins, Varetz, Castel-Novel, Pt-de-Granges, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Dimanche 4 février 2018 : 64 km - id=2048113
Brive: Les Cèdres, La Marquisie, La Nau, St-Viance, Garavet, Objat, Les Quatre-Chemins: D3 à gauche, La Potence: D3, Allogne, Brignac-la-Plaine, La Rivière-de-Mansac, Bernou, St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 11 février 2018 : 64 km - id=8155828
Brive: Ave Alsace-Loraine, Montplaisir, Jugeals-Nazareth, La Ringe, La Bouzonie, Cressensac, Nespouls, Estivals, Ferrière, Chartrier-Ferrière, St-Cernin, Larche, Bernou, Pt-de Granges, Cana, Brive.
Raccourci pour repas club "Les Garennes du Gour" 49 Km: La Ringe, Nespouls, St-Cernin…

Dimanche 18 février 2018 : 72 km - id=8155864
Brive: les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, St-Viance: D133, Mounac, Brochat, Allassac, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, Objat: Gare, Les Quatre-Chemins, St-Laurent, Garavet, St-Viance, Le Poirier-Bas: à droite, La Trinquille, Gare d'Ussac, Cana, Brive.

Dimanche 25 février 2018 : 72 km - id=8156629
Brive: les Bouriottes, Rond-point de Malemort, Rond-point de Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Montmaur, Marcillac la Croze : D163, Branceilles : D10, St Michel de Bannières: D100, Strenquels, Les Quatre Routes du Lot, Turenne, Montplaisir, Brive.

Dimanche 4 mars 2018 : 78 Km - id=8155906 **Changement horaire de départ : 8h30**
Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, Larche, Chavagnac, Laval : à droite, Les Bayles, Jayac, La Cassagne, Coly, Condat, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive**.**

Les circuits sont disponibles sur le site web du club : **http://cyclorandobrive.org**

1er mai 2017 : La Rando du Bas Limousin sous la pluie

9 au 16 septembre 2017 : Séjour Club à Rémuzat (26) avec le Mont Ventoux

28 septembre au 1er octobre 2017 : Séjour dans l'île d'Oléron avec un départ à vélo depuis Brive pour certains

Séjour à Cambrils en Espagne (15 au 22 Avril et du 22 au 29 avril 2017) Les moniteurs du club

Séjour à Levico Termes en Italie (21 au 28 mai 2017)

22 et 23 juillet 2017 : BRA et BAC à Vizille (38)

8 et 9 juillet 2017 : cyclo montagnarde de Limoux (11)

9 avril 2017 : Tulle-Brive Nature

24 et 25 juin 2017 : La Balade Corrézienne

13 avril 2017 : Cyclo Découverte "Au Pays De la Noix Corrézienne"

7 mai 2017 : La Rando des Côteaux

8 juin 2017 : Cyclo découverte "Le Suc au May"

Et tous les jeudis, la rando promenade

Conseils pratiques *Santé*

Radicaux libres et antioxydants

Libres et inoxydables ?

Pourquoi pédalons-nous? A chacun ses bonnes raisons. « pour garder la forme » en est une qui nous intéresse particulièrement ici. Or , la forme n'est jamais acquise durablement , il nous faut sans arrêt l'entretenir et la préserver des attaques multiples

Les aliments les plus antioxydants

- Les pruneaux
- Les fruits rouges (myrtilles, cassis, fraises…)
- L'ail
- Les brocolis et autres crucifères (famille des choux)
- Les poivrons rouges
- La sauce tomate
- La bergamote
- Le curcuma (présent dans le curry)
- Le thé vert
- Les graines de lin
- Le chocolat noir

RL/AO ? Non , il ne s'agit pas d'une affiche sportive autour d'un ballon rond ou ovale… Explications. RL ce sont les initiales de Radicaux Libres. AO c'est l'abréviation de Anti Oxydants. Nous avons déjà compris qu'il va y avoir combat entre ces deux entités et que nous allons voir comment nous en tirer le mieux possible vis-à-vis de notre santé et de notre pratique cyclotouriste. Mais l'affaire devient encore plus intéressante quand l'on apprend que cette lutte RL/AO c'est en fait le processus organique fondamental de destruction / construction que l'on peut traduire par le match vieillesse/jeunesse. Combat perdu d'avance , certes , mais le plus tard possible et par un score honorable , à savoir en « beau vieillard » !

Les radicaux libres

Pour son fonctionnement , la cellule , et singulièrement la fibre musculaire , est équipée de façon à bruler les substrats lipidiques (graisses) et glucidiques (glycogène). Le comburant en est l'oxygène constitutif à 20% de l'air que nous inspirons. Cette oxydation a pour conséquence la libération de molécules dérivées de l'oxygène. Ces molécules sont stables et non agressives quand le nombre d'électrons qu'elles portent est pair. Suite au processus d'oxydation certaines ont perdu un électron , d'autres ont récupéré les électrons perdus. Toutes sont rendues instables par cet agencement en nombre impair des électrons et ne cherchent qu'à retrouver leur équilibre pair. Ce jeu de chaises musicales entraîne de nombreux dégâts dans les tissus. Et oblige notre organisme à réagir.

Le stress oxydatif

Fort heureusement des systèmes de neutralisation et de détoxification sont mis en jeu par les cellules agressées, singulièrement les fibres musculaire. Mais ces systèmes peuvent être débordés et de ce fait inopérants s'ils doivent faire face à un excès de production de radicaux libres. Les polluants photopiques (rayonnement ultraviolet, radiations ionisantes), chimiques par voie respiratoire (tabac, résidus de combustion bois fuel…) et alimentaire (agriculture intensive et industrie alimentaire, aliments frits ou grillés) sont parmi les principaux responsables d'une production excessive de radicaux libres. Citons aussi les infections et inflammations et l'activité physique intense.

Les points d'impacts les plus remarquables sont les tissus superficiels (rides du visage), la mutagénèse (cancer) et l'inflammation (atteintes articulaires). Au final, les radicaux libres en excès sont bien un des facteur principaux du vieillissement.

Et pour nous dans le cadre de l'effort musculaire, qu'en est-il ? L'hyper oxygénation au cour de l'effort entraine de fait une surproduction de radicaux libres. Ces radicaux libres attaquent directement les fibres musculaires, d'où l'apparition possible de courbatures, crampes raideurs, fatigue générale précoce et mauvaise récupération. L'excès d'exercice peut ainsi se révéler tout aussi néfaste que son absence.

Nous pouvons apposer deux réponses à cette agression supplémentaire. Tout d'abord limiter l'activité physique à un niveau raisonnable. Deuxième réponse:

renforcer les possibilités de neutralisation des radicaux libres par l'absorption d'anti RL , nommés antioxydants.

Facteurs favorisant le stress oxydatif

- Stress
- Exposition solaire
- Alimentation pro-oxydante : alcool fort, aliment et boissons sucrés, vin blanc, fritures, grillades…
- Tabac
- Pollution
- Fatigue
- Pratique sport intensive
- Excès pondéral
- Maladie inflammatoires
- L'âge

Les antioxydants

Ils sont les bienvenus ! Nous avons de la chance car ils sont très nombreux. Beaucoup sont présents dans de nombreux aliments. Les polyphénols, certains minéraux et vitamines en sont les chefs de file. D'autres sont endogènes, c'est-à-dire fabriqués par notre organisme. Il s'agit d'enzymes et autre réducteurs. Chaque antioxydant possède ses propres spécificités et fonctions, avec le pouvoir de neutraliser un ou plusieurs types de radicaux libres. Un indice dit ORAC a été créé. Il permet de situer la capacité antioxydante de chaque aliment. Nous concevons alors bien qu'il va être nécessaire d'absorber des antioxydants multiples afin de parvenir à neutraliser un maximum de radicaux libres, eux aussi de composition très diverses. Dans la pratique on recommande donc une alimentation la plus variée possible.

Les fruits et légumes en sont la base par la diversité et la complémentarité des antioxydants qu'ils contiennent. Les plus emblématiques sont les vitamines C et E. Chose amusante, il faudra jouer sur la variété des couleurs (tout spécialement les caroténoïdes, pigments végétaux rouge-orangé), chacune correspondant à une catégorie d'antioxydants. La présentation et l'esthétique sont donc à considérer. Comme quoi la nature est bien faite! La cuisson aussi est importante, privilégier les crudités et la cuisson vapeur. Exception : la tomate riche en lycopène, puissant antioxydant dont l'absorption est facilitée par la cuisson. Les huiles sont également nécessaires, olive et colza surtout. Les produits de la mer ne sont pas en reste; poissons gras (2 fois par semaine), fruits de mer (2 fois par mois) riches en oméga3 et en sélénium.

Les épices aussi sont dotées d'une activité antioxydantes importante. Le curcuma en est le plus pourvu et son effet s'avère particulièrement puissant si on l'associe au poivre noir. Le thé vert, le chocolat noir, le vin rouge, les oléagineux (noix, amandes…) sont également des aliments plaisir très riches en antioxydants … Le contre exemple est celui de populations isolées condamnées à une alimentation répétitive avec des carences inévitables. Notre biologie, hérité d'une longue évolution (plus de deux millions d'années pour notre espèce) s'est formée sur la variété des aliments dont nous avons besoin. Hormis les glucides à IG élevé (index glycémique) consommés en dehors des efforts physiques, rien n'est bon ou mauvais. Ce sont les excès qu'il y a lieu d'éviter.

La supplémentation

Il vient tout naturellement à l'esprit que, puisque les RL nous font tant de mal et qu'il n'est pas possible de comptabiliser les AO si divers chargés de les neutraliser, il serait de bonne pratique de compléter l'apport alimentaire normal au cours et au décours de l'effort. Le commerce en propose à foison...En pratique raisonnable, une alimentation variée et bien chargée en fruits et légumes associée à une hygiène de vie peu marquée par les excès est largement suffisante. La supplémentation pourrait même être nocive car aveugle et créatrice de déséquilibres par excès d'une ou plusieurs catégories d'AO. Il peut en aller différemment pour des sportifs s'astreignant à des entrainements exigeants et/ou à des épreuves hors normes. Il est en effet prouvé que la pratique d'un exercice physique intense est associée au développement d'un stress oxydant dont les effets peuvent porter atteinte à l'intégrité physique. Dans ces cas, bien loin du cyclotourisme, même dans sa version physique, une supplémentation bien ciblée et de courte durée pourrait être tentante.

Parmi les cyclotouristes, certains se lancent dans des défis exigeants qui exposent les organismes à ce type de stress : sans aller jusqu'à rejoindre Brest à Paris et retour, ou se donner rendez-vous à Strasbourg, par forte pluies, nous avons parfois des sollicitations hors normes qui mettent en jeu ce processus. En ayant conscience de ce déséquilibre que nous veillerons à garder acceptable, notre «capital santé » s'en trouvera même renforcé.

En conclusion

L'activité physique mobilise nos grandes fonctions et crée de nombreux déséquilibres. Notre organisme doit réagir afin de retrouver un nouvel état, un nouvel équilibre. C'est le principe même de tout entrainement. Nous sommes « condamnés » à jouer à ce jeu perpétuel du déséquilibre/rééquilibrage permanent. Il en va des RL comme des différents déchets métaboliques que nous devons évacuer ou recycler en permanence. Une bonne hygiène de vie et une alimentation de qualité doivent suffire à fournir les matériaux nécessaire à cette reconstruction. Toute supplémentation exogène et anarchique en antioxydant risque de mettre en péril cette fragile harmonie. Par contre pour toute expédition au long court, il sera bon de veiller à ce que le RL ne l'emporte pas sur les AO. Veillons à ce que le « match » soit équilibré! Que les radicaux ne jouent pas trop longtemps les électrons libres.

Yves Yau médecin fédéral
Daniel Jacob instructeur fédéral

Bien utiliser un cardiofréquencemètre

♦ La fréquence cardiaque maximale

Une méthode approximative permet de calculer la fréquence cardiaque maximale (F.C.Max).

A partir de 20 ans :

Pour une femme , Fc max = 226 - l'âge (+ ou - 10 pulsations)

Pour un homme , Fc max = 220 - l'âge (+ ou - 10 pulsations)

Il est toutefois fortement recommandé de consulter un spécialiste. Il vous apportera les conseils et renseignements judicieux à la pratique du **sport loisir qu'est le cyclotourisme** avec un minimum de risque cardiovasculaire. Pour appliquer les recommandations qui suivent, l'usage d'un cardiofréquencemètre est requis.

♦ La fréquence cardiaque de réserve

C'est la différence entre la FC max et la FC de repos.

♦ Les zones cibles

Plusieurs zones théoriques de fréquence cardiaque peuvent être définies correspondant à différents fonctionnements énergétiques et à l'utilisation de l'oxygène.

Chaque zone cible, qui vous est propre, doit être parfaitement comprise pour vous aider à programmer votre sortie en protégeant votre cœur.

Zone endurance basse : 50 à 60 % de la FC max	**Zone cardiaque d'intensité légère**
Zone d'endurance modérée : 60 à 70 % de la FC max	**Zone cardiaque d'entraînement modéré**
Zone d'endurance active : 70 à 80 % de la FC max	
Résistance : 80 à 90-92 %	**Zone cardiaque d'entraînement d'intensité forte**
Zone Rouge au-dessus de 90-92 %	**Zone de danger**

1. - La zone d'endurance basse

Zone dans laquelle on doit rouler pour débuter la séance et commencer l'échauffement. Zone importante pour perdre du poids, brûler les graisses. C'est la zone pour la récupération en fin de sortie afin d'éliminer les toxines et l'acide lactique.

2. - La zone d'endurance modérée

Permet de renforcer le cœur , de produire un exercice en continu de longue durée et aussi de consommer des graisses. C'est dans cette zone que vous devez rouler pour faire un exercice bénéfique pour votre santé et pour aller loin et longtemps.

3. - La zone d'endurance active

Dans cette zone se trouve le seuil aérobie , le % de FC max précis et variable selon les individus et leur degré d'entrainement. On va utiliser plus de sucres que de graisses , ce qui permet un effort plus important mais au détriment de la durée de l'effort. Permet de renforcer le système cardiovasculaire et respiratoire.

4. - la zone de résistance

C'est la zone d'entrainement au niveau « haute performance ». Travailler dans cette zone permet d'élever le seuil anaérobie. Le cyclotouriste ne devrait rouler dans cette zone que de très bref moments (terminer une côte difficile ou bien lors d'un entrainement en fractionné pour habituer l'organisme à métaboliser l'acide lactique). Il est déconseillé de rester un long moment dans cette zone.

5. - La zone rouge

C'est dans cette zone que surviennent beaucoup d'accidents cardiaques : un cyclotouriste ne doit jamais atteindre cette zone. Zone atteinte lors des plus hautes intensités d'exercices. Les muscles consomment plus d'oxygène que les poumons peuvent en fournir. Vous êtes en **dette d'oxygène** et le muscle accumule beaucoup d'acide lactique.

Tableau des zones

Zone rouge (90 à 100 %)	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕
	135	140	144	149	153	158	162	167	171	176	180
Zone de résistance dure Anaérobie (80 à 90 %)	135	140	144	149	153	158	162	167	171	176	180
	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕
	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160
Zone de résistance douce aérobie (70 à 80 %)	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160
	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕
	105	109	112	116	119	123	126	130	133	137	140
Zone d'endurance (60 à 70 %)	105	109	112	116	119	123	126	130	133	137	140
	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕
	90	93	95	99	102	105	108	111	114	117	120
Zone d'endurance douce (50 à 60 %)	90	93	95	99	102	105	108	111	114	117	120
	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕	↕
	75	78	80	83	85	88	90	93	95	98	100
F.C. Max	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200

- ### Une autre méthode de calcul

Pour simplifier , on peut utiliser pour s'entrainer seulement 3 zones d'exercice.

1. - La zone cardiaque d'intensité légère

Elle se situe entre 50 et 70% de la zone cardiaque de réserve et ajouter la FC de repos. A conseiller pour le bien-être ,la réduction du stress , la perte de poids. Cette zone représente 80% du temps hebdomadaire d'entrainement.

2. - La zone cardiaque d'entrainement modéré

Elle se situe entre 70 et 80-85% de la FC de réserve à laquelle il faut ajouter la FC de repos. A conseiller pour améliorer la performance du muscle cardiaque . Réservée aux personnes s'entrainant régulièrement et ayant fait un bilan médical de non contre indication. Cette zone représente 15% du temps hebdomadaire d'entrainement.

3. - La zone cardiaque d'entrainement d'intensité forte

Elle se situe entre 80-85 et 95% de la FC de réserve à laquelle il faut ajouter la FC de repos. C'est la zone de résistance dure. Consommation d'oxygène plus importante que la production par l'organisme. Cette zone ne doit pas dépasser 5% du temps d'entrainement hebdomadaire . Elle est réservée aux compétiteurs jeunes , hyper entrainés et ayant effectués un bilan médical d'aptitude.
Les valeurs indiquées sont une moyenne de base. Un cardiologue peut les moduler en fonction de l'individu.

Comment définir une zone cardiaque cible pour un homme de 50 ans en entrainement d'intensité légère

Définir la Fc maxi = 220 (ou 226) - l'âge	220 - 50 = 170
(ou mieux connaitre sa FC max réelle)	
Mesurer la FC de repos au réveil (moyenne sur 3 matins	60
Calculer la Fc de réserve = FC maxi - FC de repos	170 - 60 = 110
Multiplier ce résultat par le % maximum (exemple 70%)	110 x 70% = 77
Ajouter enfin la Fc de repos résultat :	77 + 60 = 137

137 , c'est la fréquence maxi à ne pas dépasser en zone d'intensité légère durant 80% du temps total d'entrainement hebdomadaire.

Zone cible : (FC de réserve x le %) + FC de repos

Séjour Club dans la Drôme
Le récit d'un cyclo parmi d'autres

Pas moins de 54 participants au séjour Club du 9 au 16 septembre 2017 à Rémuzat dans la Drôme ! Un hébergement de qualité au Village de vacances "Les Lavandes" situé tout près du bourg. La restauration variée et soignée avec ses menus à thèmes en a séduit plus d'un. Nous disposions également d'une salle de réunion et d'un local à vélos et même une salle de sport !

Comme chaque année, le CRB proposait à ses licenciés un séjour pour découvrir à travers le vélo ou la marche une nouvelle région. Cette année, le choix s'est porté sur la Drôme Provençale. Une nouveauté : un transport par minibus avec la remorque à vélo. Ce fut une solution pour 8 d'entre nous d'être conduits par Jean-Luc, Lucette et Pascal. Un covoiturage voiture était également mis en place!

Chaque fin de journée, une petite réunion faisait le bilan du jour et préparait le lendemain. Bien sûr les sorties à vélos, bien reconnues et adaptées par Jean Paul, étaient présentées mais aussi les parcours pour les randonneurs à pied. Les excursions ou les visites étaient suggérées et chaque participant choisissait selon ses envies.

Rémuzat vu du Rocher du Caire

Dans ce petit récit, je fais part de mon séjour mais en insistant surtout sur la découverte du patrimoine local. La Drôme est une région d'une grande richesse parfois un peu trop méconnue.

Dimanche, le petit groupe en tenue arrive au petit déjeuner. Les discussions vont bon train. Ce matin, c'est notre première sortie de la vallée de l'Eygues à celle de l'Oule en passant par le col des Tourettes. Préparation des vélo et départ du groupe vers 8 h 45. Nous remontons la vallée encaissée de l'Eygues qui s'élargira 10 km plus loin peu après Verclause. Nous la quitterons pour atteindre le col des Tourettes. De là, nous redescendrons les pentes boisées jusqu'à la vallée de l'Oule.

En traversant la rivière à Charce, nous apercevons des couches marno-calcaires presque verticales formant le talus de la

Le site de Serre de l'Âne

route. Le site de Serre de l'Âne a été classé "Espace Naturel Sensible" en 2012 pour son intérêt géologique majeur. Ces strates enregistrent en continu l'histoire de notre planète durant 5 millions d'années. Depuis très longtemps, les géologues viennent là pour observer ces niveaux qui marquent le passage entre deux étages géologiques : le Valanginien et l'Hauterivien.

Nous atteignons bientôt La Motte Chalancon (site BPF). Le village se situe sur un éperon marneux plus résistant déterminé par le ruisseau d'Aiguebelle et l'Oule. De plan circulaire par ses origines médiévales, il s'organise en rues concentriques horizontales recoupées de ruelles perpendiculaires pentues, nommées calades, qui convergent vers la place du

Le col des Tourettes est franchi

Fort où s'élevait l'ancien château seigneurial.

Midi a sonné depuis peu et le groupe rentre au Centre de vacances pour un repas bien mérité.

L'après midi sera consacré à la randonnée au pied des falaises. L'Oule sitôt franchie, nous regagnons la chapelle Saint Michel. Il faudra encore s'élever et suivre le sentier jusqu'à Saint Véran. La marche se fait tantôt dans les bois, tantôt sur la rocaille mais toujours avec une belle échappée sur la vallée de l'Oule. De là, une piste forestière nous redescendra sur la petite route qui nous ramènera à Remuzat.

Lundi matin par un temps ensoleillé nous nous offrons une petite randonnée au Plateau de Saint Laurent suivie d'une obser-

vation des vautours qui nichent sur la falaise surplombant Rémuzat de plus de 200 m. Le guide de l'association Vautours en Baronnies nous a présenté la réintroduction des vautours fauves et moines avec passion. Équipés de jumelles, nous avons pu les découvrir en vol mais aussi mieux comprendre leur milieu de vie lié au pastoralisme.

14 h10, place à la randonnée vélo. Le départ prend la même direction qu'hier mais à 2 km sur la droite, un panneau indique le hors d'œuvre : Bellecombe Tarendol, Col de Soubeyrand. Les mollets bien reposés de la veille sont mis à rude épreuve sur 10 km. Le col sera l'occasion de regrouper tout le monde. Une très belle descente nous conduira dans une large vallée en forme

Pause dans la vallée de l'Ennuye

de cirque où coule … l'Ennuye. Nouveau regroupement : certains iront directement vers Ste Jalle, les autres passeront par la ligne de crête. Nous traverserons cette zone très riche en cultures pour grimper le col d'Ey. Nous jouirons d'un beau panorama avec un horizon montagneux. Nous redescendons dans la vallée vers Ste Jalle. Nous longeons à nouveau l'Ennuye jusqu'au pont de Curnier et reprenons la grand route vers Rémuzat. Cette section emprunte les Gorges de Saint May : la route, la rivière et de hautes falaises … superbe !

Mardi, 8 h 45, le groupe va partir à l'Ouest ce matin. Nous entrons dans les Gorges de Saint May. Peu après un petit tunnel apparait le village pittoresque de Saint May sur son éperon rocheux. Nous prendrons la route d'Eyroles sur la droite. Une petite grimpette à travers les champs d'oliviers, une très belle vue sur la vallée, une belle descente, des

Dans les oliveraies

cultures fruitières et 8 km plus loin les superbes gorges de Trente-Pas. Doucement la route s'élève cers le col Lescou. Puis après une succession de petits cols nous atteignons celui du Geail (920 m) point culminant du circuit. Une longue descente nous amènera au pont de Cornillon. Il ne restera plus qu'à rejoindre Rémuzat rive gauche de l'Oule.

Les Gorges de Trente Pas

Après le repas, une petite visite du patrimoine emmène tout le groupe à Vinsobres. Nous sommes dans le vignoble. Malheureusement la visite de celui-ci ne pourra être envisagée car c'est la période des vendanges ! Cependant, la propriétaire des lieux nous commente la vinification du vin dans les chais où d'immenses citernes se remplissent de ce doux breuvage. Un petit tour à la cave de vieillissement en fût, dont certains proviennent de Brive. Cette soirée se terminera par une dégustation où chacun appréciera avec modération les différents vins. Puis pour certains, direction Grignan pour la visite de son château médiéval. Retour par Valréas, capi-

Maitre de chai à Vinsobres

tale de l'Enclave des Papes et Nyons, renommée pour ses fameuses olives noires

Mercredi, c'est le grand jour ! Hier soir à la réunion, l'agitation était à son comble ! Le Ventoux, comment ? Par où ? Qui fait quoi ? Bref, beaucoup de palabres : on verra demain ! En définitive, un groupe partira de Malaucène, l'autre d'Aurel près de Sault. Les covoiturages sont mis en place et la remorque à vélo sera de service. Nous quitterons le Centre vers 8 h 30.

10 h 15, tout le monde est près. L'échauffement sur une route panoramique jusqu'à Sault permet à chacun de bien détailler la montagne à gravir sur notre droite. Au km 6 nous quittons la plaine et l'ascension commence sur de pourcentages raisonnables sur les pentes boisées. Le peloton s'étire longuement sur ces 18 km de montée

Le Ventoux vu peu avant Chalet Reynard

et bientôt le Chalet Reynard apparait, le Géant de Provence aussi dans son environnement minéral. Le ciel est bleu, le soleil brille, une foule de cyclos a déjà envahi la route. Les pourcentages deviennent sérieux, chacun se concentre dans son effort. Nous croisons Pascal, Michel, T, Michel L et Jean François qui redescendent vers Sault. Ils contourneront par la suite le Massif par le nord sans oublier le pointage BPF de Brantes ! La pente est sévère, des inscriptions en blanc sur la chaussée rappellent le passage du Tour de France (notre nom ne figure même pas !), des reporters photo professionnels mitraillent (notre exploit et celui des autres !). Le col des Tempêtes est franchi, un regard sur la stèle de Tom Simpson et au bout de quelques lacets le sommet est là. Oui nous sommes à 1 911m sur l'esplanade du mont. Une foule impressionnante est là. Photos souvenir, pointage du BPF, on

Sandrine au Ventoux

retrouve tous les copains avant la descente. Ce sera la rencontre avec les marcheurs tout près du Chalet Reynard pour un grand piquenique. Le temps de raconter son exploit et de refaire ses réserves, il faut repartir pour une belle descente. Avec Pascal et Jean Paul, j'en profiterai pour pousser jusqu'à Montbrun les Bains (eh oui) pour pointer le second BPF de la journée.

Jeudi, il pleut. Le ciel est bas ! Les vélos se reposeront et chacun en profitera pour faire du tourisme. Ce sera une sortie à Nyons avec son marché de pays. Tous les produits locaux rivalisent : olive, huiles, noix et tous les légumes et fruits de saison dans des étals multicolores. Une

Le marché de Nyons

visite dans la vieille ville nous fait découvrir une architecture surprenante. Surnommée « le petit Nice » de par son micro-climat, Nyons a des airs méditerranéens. « La seule différence entre **Nyons** et le Paradis c'est qu'à Nyons, on est bien vivant» disait René Barjavel. Enfant du pays, il a grandi sur ces terres entourées d'oliviers au pied des Baronnies Provençales.

L'après-midi, ce sera une visite à la Motte Chalancon traversée dimanche.

Vendredi, la dernière sortie de ce séjour nous fera passer par

Le 1er col de la randonnée

la Motte Chalancon, Saint Nazaire le Désert. Le ciel n'est pas trop lumineux mais la température est convenable. Un parcours très escarpé avec de nombreux cols (6 pour les chasseurs) offrant de vastes panoramas. La longue montée vers le col de Chevauche en épuisera plus d'un mais après, ce ne sera qu'une belle descente vers Rémuzat. Certains ont choisi de raccourcir le circuit en prenant le Col de la Croix comme base. Comme tous les circuits, le rythme de chacun est respecté, le regroupement se fait au col ou au carrefour important. Les arrêts photos, les visites de village ne sont pas oubliés non plus.

La visite du village de Rémuzat se fera après le repas. C'est l'occasion de flâner dans les rues de ce petit village et d'apprécier l'architecture rurale de la Drôme. Un dédale de petites rues tortueuses, de beaux balcons en fer forgé ou autres escaliers de pierre, tout invite à la photographie !

L'apéritif de fin de séjour

Il faut remercier le Comité Directeur pour cette organisation et tous les licenciés qui ont fait la réussite de ce séjour. Le temps était aussi de la partie. Soleil les premiers jours, pluie tout de même le jeudi et le froid en fin de semaine. Pour la journée phare au Ventoux, du soleil, pas de vent ! On ne pouvait mieux espérer. Tout le monde a réalisé son exploit personnel ! Bravo.

Michel C

NOUS EN AVIONS RÊVÉ ….

Il est 1h30 lorsque je déjeune paisiblement à ma table. La chambre est étroite et me rappelle à bien des égards celle de l'internat de la classe prépa. A ma droite Dominique le colosse d'Annecy au regard d'acier me rassure avec une check-list de tout ce que La Belle Bleue transportera. A ma gauche Jean Marc, le Chevalier des Arts et des Lettres natif de Pontaumur finit de préparer toutes les vivres indispensables. Mes deux archanges sont aux petits soins et tentent de calmer mes angoisses. Juste avant de quitter la chambre, l'organiste auvergnat me tend une cassette avec les Passions de Bach. Le puissant cycliste haut-savoyard me tend un grimoire remis par le pape des cyclotouristes châtillonnais, sur lequel je devine les traces d'une carte ancienne dont je suis une route avec le doigt, une route qui passe par Vizille pour remonter le long de la Romanche. A 2h50 une foule compacte de cyclos est déjà massée dans le sas de départ ; je la contourne pour rejoindre la

file d'attente afin de passer au niveau du portique de départ. Le second briviste sur le BRA, Pascal, me salue au passage et me fait part de son intention de ne pas m'attendre. Je m'élance vers 3h10-3h15 seul avec mes souvenirs et mes doutes. Je retrouve toutes les sensations éprouvées lors de mes préparations de nuit à une grande différence près : je ne suis pas seul. En effet un long ruban de petites lumières rouges s'étire le long de la vallée. Dans le rétroviseur des lumières blanches signalent l'approche d'autres cyclos dont les salutations amicales apportent un peu de chaleur humaine au milieu de la nuit. Un tandem me dépasse et me servira longtemps de poisson pilote jusqu'au barrage de Grand Maison. Les repères et les automatismes ne sont plus les mêmes : il faut penser à s'hydrater régulièrement, je ne distingue plus les plateaux ou la cassette ; tout devient uniquement question de sensations. Les choses sérieuses commencent au barrage du Verney et la route s'enfonce un peu plus dans les ténèbres, entre massifs de Belledonne et des Grandes Rousses. C'est le moment que choisit un conifère pour éclater son tronc et retomber sur ses congénères dans un fracas terrifiant. Les cyclos redeviennent plus bavards et continuent de me dépasser. Je commence à gérer le cardio et les pourcentages afin d'assurer la réussite de ce défi. Beaucoup se montrent bienveillants à mon égard en apercevant le contour des sacoches avant surligné par les premières lueurs du jour : ils s'assurent que tout va bien. L'aurore commence à faire briller les chromes de la Méral et forcément certaines remarques désobligeantes fusent quant à ma présence au milieu du Défilé de Maupas. Le barrage de Grand Maison coupe brutalement l'horizon, s'érigeant en maître des lieux. Les pourcentages redeviennent plus humains à l'approche de la Combe d'Olle éclairée harmonieusement par les premiers rayons de soleil. Les sonnailles des troupeaux d'alpage et les sifflets des marmottes résonnent entre les parois rocheuses alentour et la retenue d'eau. Le Col du Glandon est proche ; Jean Marc et Dominique cèdent peu à peu leur place à Jean Louis Borach et Pierre Châtel qui avaient permis mon intronisation au Club des Cent Cols. En Juin 1990, à partir de la Croix de Fer, ils m'avaient d'abord fait goûter à la chasse aux cols muletiers d'alti-

tude (Col nord des Lacs, Passage de l'Ouillon et Col de Bellard) avant de m'initier le lendemain à l'art des Lacets Mauriennais, premier volet d'un Trophée Savoyard dont je suis encore très fier. Jean Louis m'avait escorté dans l'ascension du Glandon, prodiguant encouragements et conseils. Pierre nous avait laissés avant le col de la Madeleine pour glaner le col de Chaussy à peine carrossable et surtout les lacets de Montvernier pas encore rendus mythiques par le passage d'un Tour de France. Je me revois

heureux comme Ulysse à l'approche d'Ithaque, sur les derniers hectomètres du Col de la Croix de Fer. Les sourires et l'accueil des bénévoles font du bien, j'en oublierais presque les fabuleuses Aiguilles d'Arves à l'horizon. Jean Louis me laisse pour la quête du col du Mollard non sans me prodiguer des conseils pour le retour sur Saint Jean de Maurienne. J'ai froid dans la première partie de

la descente, je suis crispé car j'ai du mal à maitriser les 120kg du bonhomme et de sa Belle Bleue avec les Mafac 2000 d'époque sur un revêtement dégradé et humide. La traversée de Saint Jean se fait au milieu de belles voitures de collection où finalement je me fonds assez facilement. Je poursuis le long de la vallée de l'Arc ; doucement mais surement je me refais une santé sur un long faux plat montant. J'atteins Saint Michel de Maurienne vers 11h10. Une nouvelle nuée de bénévoles me prennent en charge dès l'arrivée. Je me restaure tout en soufflant un peu. Nous sommes de moins en moins nombreux. Il faut déjà repartir. Les lacets du Télégraphe nous attendent et je n'ai aucune référence ou repère. Au premier tiers de la montée je fais une pause boisson. Des flots de motards plus ou moins respectueux passent puis révèlent la présence d'un virage plus haut placé. Les vieilles voitures me dépassent à nouveau et je ne suis pas le seul à faire de l'huile. Quand des cyclistes me doublent, j'ai l'impression d'être un pachyderme perdu au milieu de troupeaux de chamois. Les salutations et les encouragements mutuels font du bien et je retiendrai cette minute de pur bonheur lorsqu'une main se pose sur mon épaule et que le cycliste affuté qui m'aborde s'intéresse à la Méral. J'entame le dernier kilomètre du col qui est enfin franchi le bidon à sec. La chaleur est bien présente et le ciel dégagé n'augure rien de rafraîchissant pour la suite. Je fais le plein du bidon et j'apprécie une boisson fraîche avant de m'immiscer dans un peloton à prédominance anglo-saxonne. Le raidillon à la sortie de Valloire me fait oublier la descente trop courte. Je fais redescendre le cardio et je suis anxieux à l'approche du dernier gros ravitaillement. Physiquement je suis très bien, mais l'angoisse de ne pas rallier le contrôle du Galibier dans les délais devient oppres-

sante. Le doute s'installe et cette portion inconnue entre Valloire et le Plan Lachat me fait peur. Après, je sais combien la pente me fera souffrir. J'arrive aux Verneys vers 15h00. Les bénévoles sont toujours aussi disponibles, prévenants et souriants, mais je stresse à les voir démonter et ranger le matériel. Jacques le cyclo-photographe de Nîmes et un noyau dur de randonneurs expérimentés (650b !) m'obligent à m'asseoir et à me restaurer

comme il faut. Jacques, perclus de crampes, préfère stopper là l'aventure et me décrit avec précision le reste des kilomètres qui nous séparent du Galibier tant convoité. Ses conseils seront précieux. Il me reste encore deux bonnes heures pour franchir le géant. Le moral est meilleur qu'à l'arrivée. Je m'accroche comme je peux, kilomètre après kilomètre, malgré le vent qui tourbillonne de plus en plus et les débris de verre qui jonchent le sol. Je m'attarde longuement sur la beauté des paysages offerts par la vallée de la Valoirette et je parviens à me hisser jusqu'au Plan Lachat. Les souvenirs de la chasse aux cols à plus de 2000m en août 1990 me reviennent en pleine face. En guise d'échauffement j'avais d'abord emprunté la D902, effrayante en cet endroit, avant d'aller chercher les cols muletiers autour du Camps des Rochilles. J'attaque les sept derniers kilomètres et mon regard se pose sur le GPS : il me reste moins d'une heure. Le doute jusque là dissimulé par la grandeur des panoramas et la beauté des lumières m'envahit à nouveau. C'est le moment choisi par Jean Marc pour attaquer à l'orgue la cantate de Bach « Jésus, que ma joie demeure ». Une voiture ralentit à ma hauteur et des bénévoles s'inquiètent de la situation. Ils me ravitaillent en eau et reprennent la route doucement tout en surveillant ma progression et en allant prévenir le contrôle de ne pas

fermer de suite. Les randonneurs refont leur retard et toute la troupe s'arrête aux Granges du Galibier. Je refais le plein du bidon quand d'autres se ravitaillent en fromages. J'ai du mal à les suivre. J'arrive au Collet du plan Nicolas… mais je n'aurai pas le temps d'admirer les silhouettes des Aiguilles d'Arves dans le couchant. La voiture-balai se positionne à ma hauteur et j'ai le malheur de demander le nombre de kilomètres qui me séparent du sommet. Je comprends « 5 »… « 5 minutes avant le ramassage des copies » et puis c'est le trou noir, le noir de l'encre sur les copies du con-

cours, le noir du Tunnel du Galibier à la sortie duquel Dominique m'attend en me criant que nous sommes tous les trois reçus et que Jean Marc est déjà aux grandes orgues de l'église ND de Liesse à Annecy. Jacques me réveille au fond du minibus et me demande si je sors. La Méral est solidement accrochée au fond de la remorque et un petit Cavalier King Charles vient me lécher les orteils, je ne rêve donc pas. Je comprends qu'à 18h16 j'ai décidé de stopper au Plan Nicolas hors délais, seul à moins de 3 kilomètres du sommet, lassé par quinze heures d'une pesante solitude, souhaitant en premier lieu respecter les heures de clôture des contrôles (si tout le monde commence à faire l'élastique avec le règlement, la pérennité de telles randonnées risque d'être mise à mal) et respecter les bénévoles qui ont déjà tant œuvré, craignant en second lieu un possible ennui mécanique, loin derrière la fameuse voiture-

balai et enfin, j'étais attendu de l'autre côté de Grenoble chez des amis Compagnons des Randonnées Permanentes (avec un passage à 18h45-19h00 au Galibier, je me voyais mal parcourir les 70-80 kilomètres jusqu' à Vizille avant 21h00). En 1983, en prépa, j'avais promis à Jean Marc de passer le voir avec ma randonneuse (ce qui a été fait avec un Voyage Itinérant de quelques jours dans les Combrailles, trois jours avant ce BRA 2017) et à Dominique de grimper un col savoyard de plus de 2000m sur ma Méral ; finalement, à la hauteur du col qui à 2406 mètres m'avait

ouvert les portes du Club des 100 Cols, même à 237m du sommet du Galibier, je pouvais considérer avoir tenu l'ensemble des promesses. En remontant dans le minibus, je prends connaissance de tous les messages de soutien qui me sont parvenus au cours des deux dernières heures et je suis heureux d'avoir parcouru ces 132 kilomètres d'exception avec un impressionnant dénivelé de plus de 4000 mètres au guidon de la Belle Bleue, même si je prive cette dernière d'une descente royale digne des Champs Elysée et d'un quatrième col à plus de 2000m. J'ai vécu une expérience hors du commun qui me fait réaliser au terme de cette semaine extraordinaire chargée en émotions combien la vie est belle et combien la montagne peut s'avérer un puissant révélateur de nos peurs, de nos émotions et de notre courage. Merci à tous les bénévoles pour leur gentillesse et leur accueil, merci à Marie et à Didi notre petite chienne qui veille sur elle, merci à tous ceux qui m'ont soutenu dans ce projet déjanté, je pense particulièrement à Tom et Lulu qui y ont cru , merci à Jacques et aux derniers randonneurs qui m'ont encouragé, merci aux « ténors » Jean Louis Borach et Pierre Châtel avec lesquels j'ai découvert les Alpes et les 100 cols, merci enfin à Mado et Michel pour leur hospitalité (quel repas royal !!). Michel m'avait même mis de côté sa médaille du BRA 1983 ! Au fond de moi et au milieu du tunnel du Galibier il m'a semblé avoir entendu mon papa me lancer « Passe ton BAC d'abord, après on verra … »

Éric Lastenet

LES ROIS DE LA PETITE REINE

par FÉLIX