CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

Ensemble … à la recherche d' horizons nouveaux !

Année 2019 **Numéro 1 : Janvier/février**

2018
de belles randonnées

2019
de bonnes résolutions
et
de nouveaux projets

SOMMAIRE

1. Les projets 2019
2. Informations sur les activités
3. La rando promenade
4. La vie du CRB
5. Séjour club à la Rochelle
6. Week end dans les Gorges du Tarn
7. De la selle à la table
8. Reportage photos : le repas de fin de saison 2018
9. La semaine fédérale
10. La Balade Corrézienne
11. Santé : des plantes contre la douleur
12. Sécurité : les giratoires

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion

Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS

L'automne a été très beau!
En décembre, la pluie a freiné l'ardeur de nos cyclistes.
Le groupe était mince en ce jour de crachin…!

Les projets se dévoilent pour 2019
La 18ème Balade Corrézienne
Les séjours du club, la semaine fédérale….

Agrément N°931 **http://cyclorandobrive.org**

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 6 NOVEMBRE 2018

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

Présents : Duverger Patrick, Fel Henri, Géry Daniel, Rémy Jacques, Tillous Michel, Dheure Claude, Terriac Marc, Mander Marie-Odile, Desmoineaux Pascal, Tillous Myriam, Tilly Philippe, Cornuault Michel, Coutelier J.Paul

1. A.G club du 19 octobre 2018

Bon déroulement de l'A.G avec 59 adhérents présents, 85 votants dont 26 par procuration sur 108 ayant droit de vote, nous apprécions votre implication par cette participation à la bonne marche du club.

2. A.G de notre fédération à Boulazac (24) les 1er et 2 décembre

Michel Cornuault et Daniel Géry représenteront le C.R.B. J-Louis Vennat, Claude Dheure et Pascal Desmoineaux représenteront le C.R.B ainsi que le comité départemental de cyclotourisme. Le déplacement se fera avec le mini bus du comité départemental 19. Nous mettrons à disposition des congressistes la plaquette de la Balade corrézienne.

3. Demande de participation financière du club au projet Paris-Brest-Paris 2019

Nous avons reçu une demande d'aide au financement de la part de Daniel Roche, qui envisage de participer à cet évènement qui a lieu tous les 4 ans au mois d'août. Pour chaque projet proposé à nos adhérents par le comité directeur et listé au calendrier de la saison, le club participe à son financement. Cette demande portant sur un projet personnel et individuel le C.D se prononce négativement, Jacques se charge de donner la réponse à Daniel par courriel.

4. Tarif des licences 2019

La discussion porte sur la modification du prix demandé aux adhérents non-pédalants, afin de limiter le surcoût de 17€/licence supporté par la trésorerie du club. Le tableau des différentes formules et tarifs de licence-assurance est élaboré, il sera mis en page par Michel Cornuault et adressé à tous avec la demande de licence-assurance dans la 1ère quinzaine de décembre. Il est demandé un retour du renouvellement des demandes de licence-assurance dans les meilleurs délais, afin d'être en règle au niveau assurance pour la prochaine saison et faciliter le travail de saisie.

5. Projets club 2019, vélo, marche, tourisme et gastronomie seront au programme

Du 13 au 19 mai - "Week-end prolongé dans les Gorges du Tarn "

5 juin et 4 septembre - Randos vélo et marche avec départ excentré

Les 6 et 7 juillet - Brevet Cyclo Montagnard "Vosges Celtiques" à Wangenbourg (67)

Du 4 au 11 août - 81ème Semaine fédérale de cyclotourisme à Cognac (16)

Du 14 au 21 septembre - Séjour club à La Rochelle

Tous les détails de ces projets seront présentés dans le bulletin club de janvier/février, inscription sur Teamdoo.

6. Projet sur l'évènement du 50ème anniversaire de la création du C.R.Briviste le 17 octobre 1970

Ce sera donc pour l'année 2020! Le C.D engage une réflexion sur les moyens et les idées pour fêter comme il se doit cet évènement. Un commission est mise en place dès à présent :

- Claude Dheure, Jacques Rémy, Patrick Duverger, Daniel Géry.

Nous demanderons la contribution, pour les données historiques à :

- Adrien Bros, J-Louis Vennat, Daniel Cousty, Lucette Géry, George Bouysset.

Il y aura une rétrospective de la vie du club mais surtout la mise en place d'un projet marquant pour 2020.

7. "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019

Michel Cornuault nous présente son travail sur la plaquette promotionnelle. Vérification et finalisation de tous les documents demain mercredi (Jacques et Michel) avant dépôt chez l'imprimeur pour une livraison avant le 25/11.
Le travail de préparation de l'envoi par courriel aux adresses de tous les clubs français va être réparti entre les membres du C.D, l'envoi sera finalisé par Pascal dès que possible ainsi que la mise en ligne sur notre site de la plaquette et du bulletin d'inscription.

Jacques a commandé la paëlla du dimanche à notre fournisseur habituel, tarif identique à 2017.

Recherche de "l'objet souvenir" toujours en cours, Jacques nous présente un modèle de sac bandoulière ou casquette avec marquage logo. Une pochette avec les documents sur le tourisme local sera fournie par la Ville de Brive.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : mardi 4 décembre 2018 à 20h30 précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 4 DECEMBRE 2018

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

Présent : Patrick Duverger - Henri Fel – Daniel Géry – Jacques Rémy - Michel Tillous - Marie-Odile Mander - Myriam Tillous, Michel Cornuault, J.Paul Coutelier, Claude Dheure

Absents excusés : Marc Terriac, Philippe Tilly, Pascal Desmoineaux

1. A.G de notre fédération à Boulazac (24) les 1er et 2 décembre

Michel Cornuault et Daniel Géry font un compte rendu dans les grandes lignes. Précision importante, le changement de logo (FFvélo) : il est la marque de la Fédération Française de Cyclotourisme, qui ne change pas de nom.

Notre fédération a mis en projet un travail de modernisation de sa communication en intégrant la formation à distance et la création de Réseaux Sociaux Sportifs (R2S) qui, dans la cadre de la transition numérique du mouvement sportif, va impacter toutes les fédérations sportives et celles qui louperaient le train en marche se verraient entrer dans une phase de déclin inexorable.

Il a été question également du plan vélo à l'étude actuellement par le gouvernement qui, à l'aide de la dotation prévue de 50M€/an de soutien à l'investissement local, a pour objet de palier à l'insécurité et au manque de continuité des pistes et voies cyclables en France.

2. Licences 2019

Michel Cornuault présente le document de demande de renouvellement de licence-assurance 2019; il va être envoyé par courriel aux adhérents possédant une adresse électronique et par envoi postal pour les autres.

3. Avancement des projets 2019

- **la Tulle-Brive Nature dimanche 7 avril :** Lors de la réunion du 22 novembre à St-Hilaire-Peyroux, Claude Dheure a, pour le président, signé la convention 2019. La reconnaissance du parcours cyclo, en voiture avec le responsable sécurité, est prévue le 20 décembre avec Claude Dheure et Daniel Géry. Jacques Rémy a envoyé la demande de tenue d'une buvette auprès de la mairie de Malemort;
- **séjours à Cambrils :** La semaine du 20 au 27 avril est complète (59 personnes), il reste des places disponibles pour celle du 13 au 20 avril. Pascal Desmoineaux va faire un envoi courriel de rappel vers les clubs;
- **week-end dans le Tarn 16-17-18-19 mai :** Reste à trouver le lieu d'hébergement pour les cyclos le jeudi soir;
- **randos du Bas Limousin le 4 août :** Patrick Duverger a préparé les parcours avec, comme en 2018, un ravitaillement à Cublac. Prévoir un prospectus en début d'année pour une distribution à toutes les randos et réunions de début de saison;
- **semaine fédérale Cognac 2019 :** Nous avons les propositions de tarifs du gîte "Terre de Vignes" de Gourville (16) Le C.D décide de proposer 3 journées vélo (jeudi 8 août, vendredi 9 et samedi 10) avec un départ de Brive en mini bus le mercredi apres-midi pour rejoindre le gîte de Gourville. Nous pouvons donc présenter le projet sur teamdoo et envoyer par courriel les détails de l'organisation à tous les adhérents, afin que les intéressés s'inscrivent rapidement, car nous devons retenir les places d'hébergement au plus tôt;
- **séjour club en septembre à La Rochelle (17) :** Michel Cornuault s'occupe du programme des activités.

4. Projet sur l'évènement du 50ème anniversaire de la création du C.R.Briviste le 17 octobre 1970

Jacques propose de réunir, chez lui le lundi 21 janvier prochain à 17h30, les personnes concernées pour échanger sur les actions à mettre au programme de la saison 2020, année des 50 ans du club.

5. "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019

- nous avons des demandes pour une formule avec hébergement en camping-car, le tarif est fixé à 90€/Pers.;
- pour les adhérents du club qui feront la rando pour la 1ère fois le tarif est fixé à 90€/Pers.;
- La plaquette a été livrée en temps voulu et mise à dispostion sur les stands de l'A.G à Boulazac. Pascal a effectué son envoi par courriel vers les clubs français et anciens participants (plus de 10 000 adresses!). Elle sera également envoyée à tous nos annonceurs présents sur le document, aux municipalités partenaires (Ville de Brive, Mairies d'Uzerche, Lapleau, et Espagnac) et à Mme Serre au Centre des 1000 Sources à Bugeat;
- nous avons à ce jour 7 personnes inscrites et 30 options;
- La demande de la salle du Fronton a été acceptée par la Ville de Brive;

pour le cadeau aux participants Jacques nous présente un modèle de casquette et de sac bandoulière. Le choix se porte sur la casquette avec logo aux couleurs du club. Un supplément de commande de 100 exemplaires est envisagé pour équiper nos adhérents.

Prochaine réunion : mardi 8 janvier 2019 à 20h00 précises maison des sports à Brive ***Compte rendu de Daniel Géry.***

Les projets pour l'année 2019

Les séjours

Cambrils (Espagne) - Séjours FFCT

Du 13 au 20 avril et du 20 au 27 avril 2019
Séjours organisés par le CRB

Les Gorges du Tarn - Week end Club

Du 16 au 19 mai 2019
Départ de Brive en car (vendredi) ou en vélo (jeudi)

La Rochelle - Séjour Club

Du 14 au 21 septembre 2019

Les Randonnées du CRB

22 et 23 juin 2019 : 18ème Balade corrézienne

Circuits cyclistes - hébergement au centre Mille Sources à Bugeat

4 août 2019 : La Randonnée du Bas Limousin

Circuits cyclistes et pédestres

Les randonnées corréziennes

7 avril 2019 : La Tulle Brive Nature (Co organisation CRB)

Circuit cycliste en boucle au départ de Brive
Circuits pédestres

Brevets fédéraux

31 mars 2019 : 100 km
14 avril 2019 : 150 km

Semaine fédérale à COGNAC

Du 4 au 11 août 2019

Sorties excentrées

5 juin 2019 : Peyrilles (46)
4 septembre 2019 : à déterminer

Brevet montagnard

6 et 7 juillet 2019 : **Les Vosges Celtiques**
Déplacement en minibus : du 5 au 8 juillet 2019

Le séjour Club à la Rochelle

14 au 21 septembre 2019

- Vous trouverez dans ce bulletin, le projet de ce séjour. Le comité directeur va prochainement étudier l'organisation de celui-ci et prendre les rendez-vous indispensables pour un bon déroulement…

- **Pensez à vous inscrire sur Teamdoo pour faciliter les réservations**

Le week end club dans les gorges du Tarn

16 au 19 mai 2019

- L'organisation est pratiquement aboutie. Comme en 2017, un groupe de cyclistes rejoindra l'équipe le vendredi pour un pique nique en commun. **Le club prend en charge le déplacement en bus**

- **Inscrivez vous rapidement sur Teamdoo pour confirmer les réservations d'hôtel**

18ème Balade Corrézienne

22 et 23 juin 2019

- La plaquette d'information a été imprimée. Elle est également sur le site du Club à l'adresse suivante : http://www.cyclorandobrive.org/index.php/18e-balade-correzienne-2019/. Elle a été envoyée aux clubs FFCT. Les premières inscriptions arrivent.

- Participation des licenciés CRB : **90 € pour une première participation** sinon 110 €
- **Réservez dès à présent ce week end : nous avons besoin de bénévoles!**

81ème Semaine fédérale Internationale de Cyclotourisme

4 au 11 août 2019 à COGNAC (16)

- **Mercredi 7 août en début d'après-midi** : Départ de Brive en mini bus 9 places + remorque
  Arrivée vers 18 h sur le lieu d'hébergement : Gîte "Terre de Vignes" à Gourville (16) (le même que lors de notre voyage itinérant Brive – Oléron en 2017)
- **Jeudi 8 août au matin à 8 h :** Départ en vélo du gîte pour prendre un des circuits du jour pour un retour à midi pour le traditionnel pique-nique au château le Lignères
- **Vendredi 9 août au matin à 8 h** : Déplacement en mini bus (trajet de 35 minutes) pour prendre le départ sur un des circuits du jour à Cognac
- **Samedi 10 août au matin à 8 h** : Déplacement en mini bus pour prendre le départ sur un des circuits du jour à Cognac
- **Samedi en fin d'après-midi** : Retour sur Brive pour arrivée en fin de soirée

Hébergement en ½ pension au Gîte "Terre de Vignes": **GOURVILLE** http://www.terredevignes.fr/ :

- Tarif par nuitée et petit déjeuner compris
  - ◊ 40 € pour 1 personne 45 € pour 2 personnes
  - ◊ 15 € par personne supplémentaire dans chaque chambre
- Table d'hôtes : 13 € par personne et par repas

Contact : Daniel GERY **Inscription sur Teamdoo**

Les marches du dimanche

- **6 janvier 2019 LE SAILLANT VALLEE DE LA VEZERE**
  Départ : 14 h de la base ADPA (oxygène sport nature)
  Après avoir traversé le pont dans le village du Saillant, prendre à gauche, passer devant le cimetière, traverser un ruisseau, au bout de la ligne droite, tourner à gauche, le parking est au bout du terrain de foot !
  Lieu dit La Lombertie 19130 VOUTEZAC

- **27 janvier 2019 LE PUY DE FOURNET**
  Départ : 14 h de la base nautique du plan d'eau de Lissac

- **17 février AYEN Circuit Lavoirs châteaux et puys**
  Départ : 14h de l'office de Tourisme de Ayen

Cyclo montagnarde "Les Vosges Celtiques"
6 et 7 juillet 2019

Départ et arrivée : Wangenbourg (67)
Distance : 220 km Dénivelé positif : 4 200 Des bonus pour les plus courageux
Parcours en circuit avec couchage à Saint Dié des Vosges.
Deux types de fonctionnement :

- Si tout le monde fait du vélo sur deux jours, inscription avec transport du bagage, payant et limité à 6 kg par personne.
- Si deux cyclos ou plus s'inscrivent pour une seule journée de vélo, un minibus suit le groupe et transporte les bagages. **Précisez-le lors de l'inscription sur teamdoo.**

Le tarif : environ 250 €

- Inscription à l'épreuve 76 /103 € selon la formule choisie, transport des bagages, repas du samedi et dimanche midi.
- Hébergement et repas vendredi et dimanche soir environ 150 €.
  ◊Vendredi soir : Hostellerie de l'étoile à Wasselonne (à 20 minutes du départ de Wandenbourg)

Transport/ hébergement

Départ en minibus le vendredi 5 juillet en début de matinée, retour le lundi 8 en soirée.
Hébergement le vendredi en demi pension le plus près possible du lieu de départ ; le dimanche soir, certainement en demi pension, nous rejoindrons des lieux plus animés, situés sut le trajet retour, Obernai, Célestat, Mutzig…..

Ces recherches d'hébergement imposent de s'inscrire dès maintenant.

Inscrivez vous dès maintenant sur teamdoo en précisant si vous faites du vélo une seule journée

Le club prend en charge le transport et les repas du vendredi et lundi midi.

La rando promenade du jeudi

Départ : 13 h 30 de la Plaine des jeux de Tujac (BRIVE)

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
03/01/2019	M TILLOUS	M BARRE
10/01/2019	P DUVERGER	C DELPY
17/01/2019	Y DHEURE	H FEL
24/01/2019	MO MANDER	P DUVERGER
31/01/2019	C PICARD	C JOUANNEAU
07/02/2019	S FEL	R CHAMINADE
14/02/2019	M CORNUAULT	A BROS
21/02/2019	D BOURBOULOUX	J REMY
28/02/2019	D GILIBERT	P DESMOINEAUX

Le mot du président

2019 déjà ….

Le début d'année est toujours plus ou moins difficile pour nous cyclistes et marcheurs. Et ce n'est pas la période troublée que nous vivons qui arrange moralement les choses, alors, je souhaite que cette année plus que les autres, notre club soit un refuge, une réserve de bons moments entre amis dans laquelle chacun vient puiser à sa guise et toujours dans la bonne humeur :

Quand nous sommes sur nos vélos ou sur les chemins à marcher ensemble, rien n'est plus important que notre plaisir et celui de ceux qui nous entourent.

Le comité directeur et moi-même souhaitons à tous, licenciés et amis une bonne santé et une belle année 2019.

Pour notre part nous mettons tout en œuvre pour vous proposer un éventail de beaux évènements et belles sorties.

A bientôt pour de nouvelles aventures

J. REMY

Les représentations du CRB

Assemblée générale de la FFCT

1er et 2 décembre 2018
Boulazac (24)

Daniel G et Michel C ont assisté à l'assemblée générale de la fédération française de cyclotourisme.

Jean Louis V, Claude D, Pascal D étaient également présents pour représenter le CODEP 19

Photo : l'ouverture de la séance par Martine CANO, présidente de la fédération

Comité départemental de cyclotourisme 19

Le club est représenté dans cette instance départementale.

Jean Louis V en est le président. Y siègent, Pascal D, Claude D et Marie-Odile M pour le C.R.B.

Le CODEP 19 soutient les actions de cyclotourisme en Corrèze et organise également des séjours FFCT (Espagne, Italie)

Assemblée générale du CODEP 19 le 16/02/2018 (15h) à la Salle du Pont du Buy à BRIVE

Tulle Brive Nature

En 2018, le C.R.B. était co -organisateur de cette manifestation. Il était en charge des circuits cyclistes. En 2019, le C.R.B. est encore présent dans l'organisation. Claude Dheure représentant le club a présenté les nouveaux circuits cyclistes .

Le vélo mais aussi la culture

Le CRB aide les associations

Jean Paul C, Henri et Sandrine F, Claude Dh, Myriam et Michel T, Michèle N, Suzanne C apportent leur aide à Michel C pour les JM France, association qui organise les concerts scolaires à Brive.

Des licenciés du CRB présents à l'inauguration de la foire du Livre 2019 à Brive

Séjour Club à la Rochelle

14 au 21 septembre 2019

Séjour dans la résidence-club La Fayette** à la Rochelle en face de la baie de Port-Neuf

Site : http://www.residencelafayette.org/

Liaison au vieux port et centre ville par une promenade et une piste cyclable longeant la mer

Places limitées aux 40 premiers inscrits

Tarif : 445 € assurance comprise

Les sorties envisageables : Île de Ré, Île d'Aix, la Sève Niortaise et le Marais Poitevin, la visite de la Rochelle et du port de la Pallice, la côte sud avec Chatelaillon et les Boucholeurs voire la réserve naturelle d'Yves

Excursions sur les mêmes sites avec les randonneurs à pied

Ré la Blanche

Saint Martin de Ré
Phare des Baleines
Le sel, les huîtres,
les plages

Ars en Ré

Phare des Baleines

Bac de l'île d'Aix

La Sève Niortaise

La mytiliculture
Les écluses de Brault
Marans

Aix l'impériale

Sur les traces de Napoléon
Les fortifications
Les huîtres

Les visites :

La Rochelle : la vieille ville, les ports de plaisance, l'aquarium, les tours, …

Chatelaillon, la station balnéaire de la Rochelle,

La réserve naturelle d'Yves

La Rochelle

Repas club d'ouverture de saison 2019

Dimanche 10 février 2019 à 12 h
Chez Alystar la Borie anciennement Chez Maria Lanteuil

Kir accompagné de ses mignardises

*

Feuilleté de ris de veau

*

Souris d'agneau
Gratin dauphinois et haricots blancs

*

Duo de fromages et sa salade fraîcheur

*

vacherin

Café
Vin rouge et rosé

Inscriptions auprès de **Henry FEL** avant le **06/02/2019** ou sur **TEAMDOO**
mail : henrifel19@yahoo.fr tel : 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.

Soirée galette des rois

Lancement et présentation de la saison 2019 autour d'un moment de convivialité.

Vendredi 8 février 2019
20 h 30

Salle Pont du Buys
19100 Brive

Venez nombreux

Le repas de fin de saison

Dimanche 28 Octobre 2018

GORGES DU TARN ET CAUSSE MEJEAN

Pour notre grand week-end 2019 du 16 au 19 mai 2019, 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 16 mai 2019) va nous permettre de traverser des régions pas souvent parcourues .

Vendredi 17 mai 2019

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, SAINT 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 18 mai 2019

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 19 mai 2019

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 10 février 2019 sur Teandoo.

135 € pour les licenciés en car ; 175 € 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 16 mai, environ 160 km pour un dénivelé de 1 600m et le 17 mai, 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.

FF vélo
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME
Rayonnez en Charentes
81e SEMAINE FÉDÉRALE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME
2019
COGNAC
DU 4 AU 11 AOÛT
www.cognacsf2019.com
ASSO COSFIC 2019 - PIXART PRINTING - ©FOTOLIA/BERNEZAC
CHARENTE
LE DÉPARTEMENT
Nouvelle-Aquitaine
la Charente Maritime

Cyclo Randonneur Briviste

http://cyclorandobrive.org

22 et 23 JUIN 2019

18e Randonnée du Pays de Brive Balade Corrézienne

NOUVEAUX PARCOURS

Renseignements :
Tél. 06 25 32 24 74

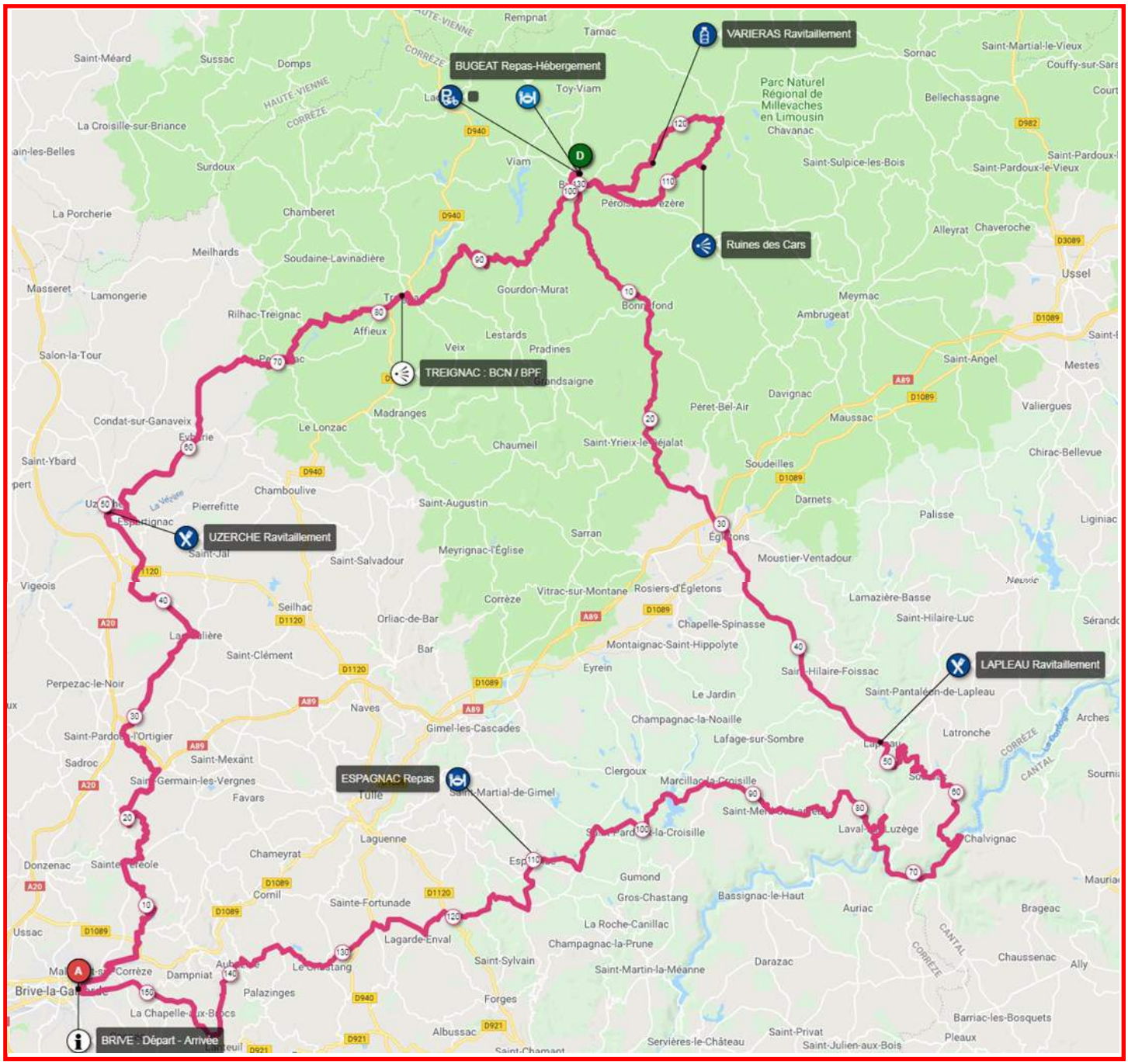
ESPACE 1000 Sources CORRÈZE

Cité gaillarde

CORRÈZE LE DÉPARTEMENT

CODEP 19

www.cyclotourisme-correze.fr



18ème balade corrézienne

Samedi : BRIVE - UZERCHE - BUGEAT (+ petite boucle)
132 km D+ : 2 004 m

Uzerche : la Perle du Limousin
Treignac : label "Petites Cités de Caractère" BCN/BPF
Les Ruines gallo-romaines des Cars
Les toits de chaume de Variéras

Dimanche : BUGEAT - LAPLEAU - ESPAGNAC - BRIVE
155 km D+ : 1 726 m

Le barrage de l'Aigle
Le barrage de Marcillac

Des plantes contre la douleur

Depuis la nuit des temps , les hommes ont utilisé les plantes pour se soigner. C'est ce qu'on appelle la phytothérapie. Cette science s'est développée essentiellement en Orient mais depuis quelque temps , l'Occident s'y intéresse aussi et essaie de combler son retard de connaissance.

Bien des plantes recèlent des trésors de bienfaits mais demeurent inconnues à ce jour. Sur un bon million d'espèces qui poussent sur toute la planète seulement 5% ont fait l'objet d'études.

Différentes présentations

Chaque plante offre de eux a trois cents composants. C'est ce que les phytothérapeutes appellent le « totum ». C'est grâce à ces multiples propriétés, à son cocktail de vitamines, d'acides aminés et d'oligo-éléments que la plante va traiter le symptôme mais aussi régulariser le terrain. Il va donc falloir trouver une présentation, un mode d'administration, qui permettra au malade d'absorber la totalité des composants de la plante en question sans que ceux-ci n'aient été endommagés ou dénaturés par la préparation qu'ils ont subie. La poudre totale ou totum, broyage et tamisage de la plante, puis utilisation directe en gélules, constitue la solution qui respecte au mieux l'intégrité des différents composant de la plante. Conditionné en gélules, le totum sera d'une utilisation pratique.

L'ajo sacha

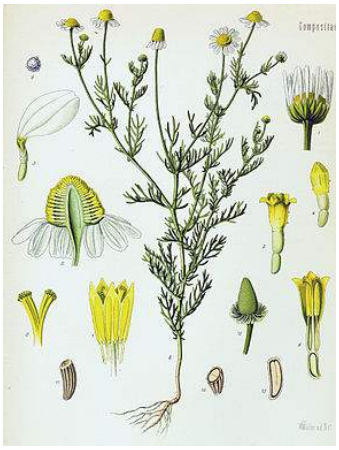
De nombreuses études scientifiques démontrent l'efficacité de la feuille de cette bignoniacée péruvienne ainsi que l'absence totale de toxicité. Seule ou associée, elle a prouvé sa capacité à soulager les douleurs dues au vieillissement articulaire ou osseux, aux inflammations mais aussi aux états fébriles at à la migraine.

Le bambou tabaschir

Il provient d'Inde et la phytothérapie utilise l'exsudat résineux de sa tige. C'est une véritable source de silice, et un puissant reminéralisant des cartilages et des ongles. Il aide à lutter contre le vieillissement des tissus. Il intéressera le cyclotouriste car c'est l'un des meilleurs traitements préventifs des tendinites.

La camomille

Originaire d'Asie Mineure, cette plante très cultivée en Anjou était déjà connue des Grecs. On utilise les fleurs de la plante pour leurs propriétés sédatives, anti spasmodiques et favorisant la digestion. La camomille est recommandée dans la prévention des crises migraineuses et dans les manifestations douloureuses des règles. Elle fait baisser la fièvre. Pour son action antispasmodique sur les vaisseaux sanguins, elle constitue le traitement de fond de la migraine. Le traitement est bien supporté et n'entraine pas de somnolence.



Le frêne

Ses propriétés diurétiques, antirhumatismales, fébrifuges et anti-inflammatoires étaient déjà connues des anciens. Actuellement on utilise son écorce et ses feuilles qui contiennent du mannitol, de la fraxine et de la matière minérale (fer et cuivre). Le frêne stimule donc l'ensemble des fonctions d'élimination de l'organisme. Il a une action dépurative. On l'utilisera volontiers aussi contre les rhumatismes goutteux, l'arthrite, l'arthrose, l'œdème et autres états fébriles.

L'harpagophytum

C'est l'une des plantes vedettes de la phytothérapie. Elle répond aussi au nom évocateur de « griffes du diable » en raison de son fruit constitué de crochets acérés. Il provient du sud de l'Afrique, et on utilise les tubercules de la racine secondaire, aux propriétés anti-inflammatoires, anti-douleurs , antirhumatismales et aussi drainatrices du foie et de la vésicule biliaire. C'est l'arme absolue contre les rhumatismes, l'arthrose et les douleurs lombaires. Chez le cyclotouriste, il combattra efficacement les tendinites, lombalgies d'effort et autres misères inflammatoires des articulations trop sollicitées.

Il possède d'autres vertus intéressantes : tonique amer, il stimule le foie et abaisse le taux de cholestérol et d'acide urique. C'est enfin un désensibilisant apprécié dans l'asthme.

L'ortie

Cette plante mal aimée, qualifiée de mauvaise herbe, s'avère pourtant fort utile. On utilise ses feuilles qui contiennent de l'acide acétique et de l'acide formique, efficaces contre les rhumatismes et la goutte. Riche en fer, silice, calcium, et potassium, elle se révèle également efficace contre l'anémie, l'asthénie, les grandes fatigues, la chute des cheveux et les ongles cassants.

La prêle

On en trouve des traces dans les plus profondes couches minérales du globe dès le carbonifère soit plus de 250 millions d'année avant notre ère. La partie active de la prêle (le rameau stérile aérien) renferme des saponosides et des sels de potassium qui lui confère une activité diurétique. Elle possède également un effet bénéfique vis-à-vis des troubles articulaires dues à l'arthrose de par sa teneur en silicium: elle améliore la résistance du tissu conjonctif et sa reminéralisation. Son action reminéralisante en fait une plante souveraine en cas de rhumatismes.

La reine des prés

Au même titre que le saule blanc, c'est une aspirine végétale riche en dérivés salicylés. Les sommités fleuries que l'on utilise en phytothérapie ont des propriétés anti-inflammatoires, anti-douleurs et antirhumatismales. On s'en servira donc contre les rhumatismes, l'arthrose, l'arthrite, la goutte, l'urée, mais aussi les migraines, les névralgies et les maux de tête. Associé au cassis, elle constitue un traitement de fond parfaitement toléré de la maladie rhumatismale chronique. Elle permet de diminuer, voire de supprimer la prise d'antalgiques classiques, agressifs à long terme pour l'organisme. On la conseille aussi contre la cellulite pour ses propriétés déchlorurantes et désinfiltrantes, et pour son action fébrifuges dans les maladies hivernales.

Le saule blanc

C'est aussi une aspirine naturelle riche en salicine, principe actif de ce médicament. Il en a les propriétés sans en avoir les inconvénients. On utilise l'écorce et les feuilles pour leurs propriétés anti-pyrétiques (luttant contre la fièvre) anti douleurs et anti-inflammatoires. Il trouve donc ses indications dans l'arthrose, l'arthrite , les rhumatismes mais aussi les migraines. Comme la reine des prés, il contribue à diminuer les séquelles douloureuses des longues distances ou des efforts soutenus. Ses vertus fébrifuges s'avèrent utiles dans les maladies infectieuses : grippes, angines, bronchites.

La vergerette du Canada

Originaire d'Amérique du Nord, cette plante a connu une large expansion en France où elle affectionne les jardins et les sables des rivières. L'analyse révèle la présence de flavones et de tanins qui lui confèrent des propriétés à la fois diurétiques et anti-inflammatoires. Elles est utilisée avec succès dans le traitement des rhumatismes et de l'arthrose, pour soulager les douleurs articulaires et pour prévenir les crises de goutte. Son usage antirhumatismal est renforcé par l'association avec l'harpagophytum ou le cassis.

La vigne rouge

L'histoire de la vigne se confond avec celle de l'homme. Elle fut introduite en France en 600 avant J-C. La phytothérapie utilise les feuilles d'une variété bien précise dite « teinturier », riche en tanins , flavonoïdes, et anthocyanes qui ont une remarquable activité vitaminique P, et améliorent la microcirculation en tonifiant les capillaires et les veines. La vigne rouge est un leader de la phlébologie (étude des veines et de leur maladies). Elle est volontiers indiquée dans les problèmes de jambes lourdes et douloureuses, couperose, fragilité capillaire, ainsi que dans les problèmes de varices et d'hémorroïdes .

Efficaces, naturelles, et provoquant souvent beaucoup moins d'effets secondaires que les molécules chimiques, ces plantes pourront vous aider a l'amélioration de ces différents symptômes.

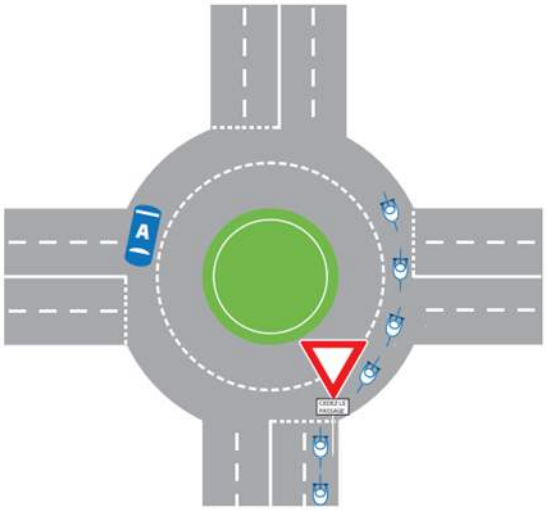
Jean-Louis Rougier, Kinésithérapeute du sport

Par temps froid le risque de tendinites augmente. Pensez au bambou

Aborder un giratoire

Arrivée sur un "rond-point", à un "carrefour à Stop" ou à "céder le passage", ou aux "feux tricolores"

À l'approche d'un Stop ou d'un carrefour ou d'un giratoire on passe en file simple en tenant compte de la longueur du groupe.



a) Sur le rond-point, par souci de prudence, mieux vaut rouler à droite sur une file.

b) Dès que le véhicule A est visible, les cyclos, en simple file, s'arrêtent pour le laisser passer.

De bons conseils pour réduire les risques.

À l'approche du giratoire, regardez la signalisation, situez la direction que vous allez prendre : à droite, tout droit ou à gauche.
Environ 50 m avant, mettez vous en file simple, choisissez votre braquet et votre position sur la voie, vous allez conserver celle-ci autour de l'anneau.
Pour tourner à droite, restez à droite. Pour aller tout droit ou pour tourner à gauche, roulez près du milieu de la voie de droite (voir schéma page 17).
Surveillez tous les véhicules, surtout ceux qui entrent sur le giratoire. Faites particulièrement attention aux entrées et sorties les plus fréquentées.

Devant la sortie qui précède la vôtre, commencez à vous positionner à l'extérieur de l'anneau et quittez le giratoire.
N'oubliez pas de lever le bras pour annoncer votre manœuvre, mais surtout retournez-vous et regardez les automobilistes dans les yeux. Assurez-vous qu'ils vous ont vu et qu'ils vont vous laisser passer. Comme ailleurs, un bras levé ne donne pas le droit de couper la route d'un autre usager.
Dans tous les cas, soyez particulièrement prudent et prévoyant. Une fois que l'on s'est engagé dans un giratoire, il est pratiquement impossible de faire marche arrière.

Attention :
Ceci ne concerne que les ronds-points du type "Cédez le passage".
Les quelques ronds-points avec priorité à droite n'entrent pas dans ce cas de figure.

Sur les carrefours à sens giratoire

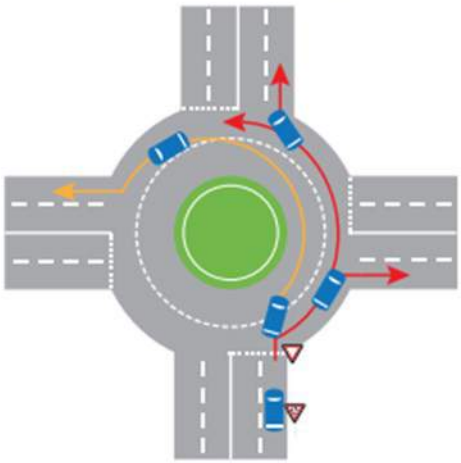
Un carrefour giratoire est un aménagement critique, il appelle de notre part la plus grande prudence.

Mais comment l'aborder ?
Pour faciliter l'écoulement du trafic, les usagers abordant le carrefour doivent céder le passage à ceux qui sont déjà engagés sur la chaussée qui ceinture le terre-plein central.

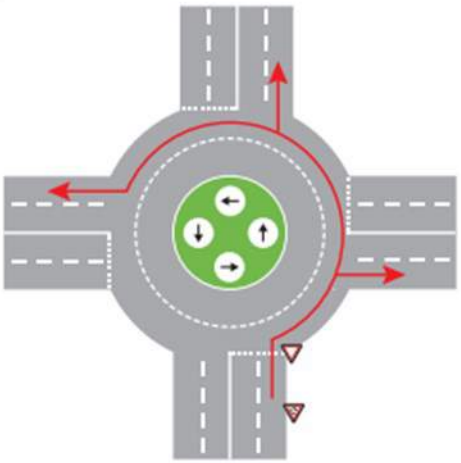
Lorsqu'il y a deux voies de circulation autour de l'anneau, nous devons suivre les conseils de la Prévention routière.
"Vous êtes cyclistes : pour votre sécurité restez à droite dès lors qu'il n'existe pas de piste ou de bande cyclable. Et n'oubliez pas de signaler votre changement de direction en tendant le bras."

Ce comportement semble le mieux adapté à quelques détails près.
- En effet, le Code de la route permet de nous positionner comme un véhicule à moteur.
Un vélo est un véhicule, un cycliste peut ainsi emprunter la voie de gauche.

Cependant, cette approche implique des manœuvres extrêmement complexes, elle doit donc être réservée à des cyclistes confirmés, rapides et particulièrement prudents ou pour des cas particuliers.



▲ Les véhicules peuvent emprunter les 2 voies.



▲ Pour les 2 roues il est recommandé de rester sur la voie de droite.

La sécurité au CRB

2019 se profile. La Fédération Française de Cyclotourisme met de plus en plus l'accent sur la sécurité. Nous pouvons au CRB continuer notre effort en ce sens dans nos déplacements :

- Rouler en file indienne quand les conditions le font sentir
- Partager le peloton en petits groupes de 8 à 10 cyclos
- Respecter le code de la route : STOP, Feux tricolores, Céder le passage,…
- Porter un équipement de sécurité :
  - Gilet réfléchissant
  - Éclairage du vélo, sonnette, réfléchissants,

Vu et être Vu

Respecter et se faire respecter des autres usagers

Le code de la route évolue en faveur des piétons et des cyclistes !

Vous avez peut-être constaté l'apparition sur certains feux tricolores de petits panneaux triangulaires avec un vélo jaune : ils sont destinés aux cyclistes. Cette signalisation leur permet de franchir le feu rouge pour s'engager dans les directions indiquées par les flèches, sous réserve de céder le passage à tous les usagers qu'ils croisent, en particulier les piétons.

Le saviez vous ?

En évitant des arrêts répétés, cette mesure facilite la circulation du cycliste; son trajet en ville devient plus fluide et plus rapide. Elle lui permet aussi de s'engager au moment le plus opportun et ainsi de se soustraire à des situations dangereuses, comme se trouver dans l'angle mort d'un véhicule qui tourne.

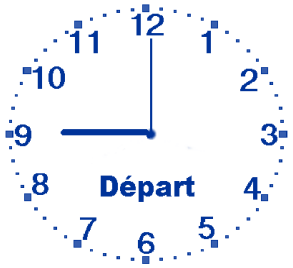
Le cédez- le-passage cycliste aux feux

Les reflexes à adopter

Automobilistes et piétons, ne soyons pas surpris si un cycliste franchit un feu rouge : en présence de cette signalisation, il le fait en toute légalité. Cycliste, effectuons cette manœuvre avec prudence et respectons en toutes circonstances la priorité accordée aux autres usagers, en particulier aux piétons qui traversent

Pour en savoir plus… consulter le site internet : voiriepourtous.cerema.fr

Les Circuits proposés par
Daniel GERY



Les circuits sont disponibles sur le site web du club : **http://cyclorandobrive.org**
Possibilité de sortie le samedi après-midi 13h30 à la patinoire de Brive

Mardi 1er janvier 2019 : 57 km – id=1292380
Brive : Pont de Toulouse, Bouquet, Z.A Brive Ouest, Lestrade, St-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, Bernou, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, Les Theyres, St-Viance, Le Saillant : ½ tour, La Nau, Cana, Brive.

Dimanche 6 janvier : 66 km - id=4183512
Brive: ave. Thiers, Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, Curemonte-Bourg, Bas de la Côte: D15 à gauche, Montmaur, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

Dimanche 13 janvier : 70 km - id=9383109
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 20 janvier : 63 km - id=9383106
Brive: les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, La Monerie, La Rivière: D147, Yssandon, Crx D5/D39 : à gauche, Le Perpezac-le-Blanc, Brignac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

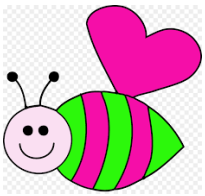
Dimanche 27 janvier : 59 km - id=9383110
Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, St-Viance, Allassac, Le Saillant, Garavet, Lasteyrie, à gauche : Merlhiac, L'Echamel à droite, Chassagnac à gauche, Varetz, Pt-de-Granges par: Le four, Puymorel, La Monerie, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

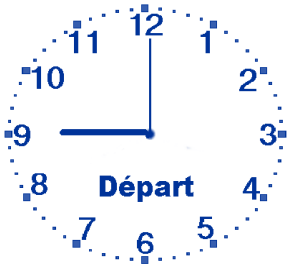
A chaque sortie, pensez à prendre :

Votre licence 2019
Vos papiers d'identité
Votre téléphone (avec N° d'appel en cas d'urgence, nommé ICE)
Un petit ravitaillement léger et de l'eau

Les Circuits proposés par

Daniel GERY





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

Possibilité de sortie le samedi après-midi 13h30 à la patinoire de Brive

Dimanche 3 février : 63 km - id=9385414
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 10 février : 65 km - id=9385431
Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, La Rivière, Terrasson, Le Lardin, Condat, Bouillac, Terrasson, Cublac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 17 février : 65 km - id=9385444
Brive: les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, St-Viance, Garavet, Objat, Les Quatre-Chemins : D3 à gauche, La Potence : D3 à gauche puis à droite, Allogne, Brignac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges Cana, Brive.

Dimanche 24 février : 68 km - id=9385451
Brive: Ave. Thiers, Rond-point de Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Montmaur, Marcillac-la-Croze : D163, Branceilles : D10, St Michel de Bannières: D100, Les Quatre-Routes, Turenne, Jugeals, Montplaisir, Brive.

Dimanche 3 mars 2019 : 78 Km - id=8155906

Changement horaire de départ : 8h30

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, Larche, Chavagnac, Laval : à droite, Jayac, La Cassagne, Coly, Condat, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

En hiver, le ciel est parfois gris
Pensez au :

Coupe-vent
Gilet jaune de sécurité
Éclairage du vélo

Le Président
et le
Comité Directeur
vous présentent
leurs Meilleurs Vœux pour 2019