

Année 2016 - Numéro 2

Mars/Avril

# CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE



Pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive,  
le C.R.B. est distingué  
par le trophée  
du Challenge de France



## SOMMAIRE

1. Les projets du CRB pour 2016
2. Les sorties de mars-avril
3. La randonnée du Bas Limousin
4. Le week end à ALBI
5. Les informations du Club
6. L'assemblée générale du CoDep 19
7. L'Assemblée générale de la Ligue
8. Les Clarines du Puy Mary (Éric)
9. Médecine et bicyclette (Catherine)
10. 1974 - Brive, capitale nationale de la Petite Reine (Catherine)
11. Information bonneterie
12. Toutes à vélo 2016 (Catherine)
13. Les sorties hivernales (Michel)
14. Cyclo Humour



Comme chaque mois :

Les circuits  
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction  
Jacques RÉMY  
Michel CORNUAULT  
Michel TILLOUS

Une assistance nombreuse à l'Assemblée générale extraordinaire du 19 février 2016. Les nouveaux statuts et les règlements intérieurs du CRB ont été adoptés à l'unanimité.  
La soirée s'est terminée autour de la traditionnelle galette

## Les projets du club en 2016

Lors de l'assemblée générale, Jacques RÉMY a présenté les activités et les séjours organisés par le Club pour la saison 2016

Tel temps le jour de Saint-Valentin, Tel temps au printemps qui vient.

Agrément N° 931

<http://cyclorandobrive.ffct.org>

# COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 12 JANVIER 2016

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

**Présents :** CAILLE Germaine, CORNUAULT Michel, COUTELIER Jean-Paul, DELPY Claude, DESMOINEAUX Pascal, DUVERGER Patrick, FEL Henri, GERY Daniel, MANDER Marie-Odile, REMY Jacques, SCEBER Georges, TILLOUS Michel, VINET Alain.

## 1. Le point sur l'avancement des "fiches projets 2016"

- \* B.C.M.F Luchon Bayonne: 5 paiements reçus, 8 sont à venir (**132€**). B.C.M.F Annecy: 7 inscrits reste 1 place. Nous sommes en attente de réponse pour la location véhicule du club de basket.
- \* "Randonnée du Bas Limousin" 1er Mai . Nous sommes en attente d'un devis pour le repas à Beynat de la part du traiteur que nous avons contacté lors de l'A.G du Co-Dep 19. Le prix du repas est fixé à **15€**, augmentation rendue nécessaire par le choix d'un prestataire extérieur pour la préparation du repas.

**Inscription repas ferme et paiement avant le 26 avril à envoyer à:**

**Jacques REMY 11 imp. des Jardiniers 19360 COSNAC.**

- \* Les plaquettes des Brevets de 100 et 150 km vont être préparées par Georges SCEBER et seront distribuées, avec celle du 1<sup>er</sup> Mai, à tous les clubs présents à l'A.G de la ligue du Limousin le 24 janvier 2016 à Brive.
- \* Séjour club à Fouesnant en Bretagne du 20 au 27 août : le tarif est de **458 €/personne**, acomptes de **150 €** à verser avant le 15 mars et le 15 mai et le reliquat avant le 15 juillet 2016 (chèque au nom du C.R.Briviste).
- \* Soirée galette et A.G extraordinaire pour validation de la modification des statuts . Afin de respecter le délai d'envoi pour l'information des adhérents (1 mois avant la tenue de l'A.G), la date de la soirée galette est reportée du 5 au 19 février 2016. Jacques a fait le nécessaire auprès de la mairie de Brive pour obtenir la salle du Pont du Buy pour le vendredi 19 février 2016.
- \* Repas "Tête de veau" au restaurant Lachèze à St-Aulaire le 7 février: à ce jour il y a **47** inscrits sur teamdoo.
- \* Projet de week-en club "tourisme, vélo et marche" : le choix se porte sur le Tarn avec Albi, Cordes sur Ciel, Castelnau de Montmirail et Gaillac. La date est fixée au 17 et 18 septembre 2016, départ en car de Brive le samedi matin. Une commission de travail va se réunir prochainement chez Jacques.
- \* Point sur le renouvellement des licences : à ce jour **92** adhérents 2015 ont renouvelé leur licence F.F.C.T.

## 2. Projet de journée club "Activités diverses" à Sédières

Proposition de Jacques pour faire découvrir le site: Base VTT, loisirs nature de Sédières géré par le Comité Départemental 19 de cyclotourisme et par son employé Jean-Marc SIRAC, qui va être contacté pour définir la période et la date la plus favorable. Cette journée, qui pourrait être programmée en juillet (un mardi ou jeudi), est destinée à tout public (marcheurs, vététistes, découverte de la nature, initiation au VAE (vélo à assistance électrique)).

## 3. Bonneterie

Dans le prochain bulletin une demande va être adressée aux adhérents pour évaluer leur besoin en articles de vêtements/équipement pour la saison à venir. À noter que nous avons un problème de qualité sur les tenues livrées par notre fournisseur actuel, problème non-réglé à ce jour! Connaissant le volume de la commande 2016, nous verrons ensuite comment traiter le différent avec M9 : obtenir une meilleure qualité de tissus, ou bien carrément changer de fournisseur.

## 4. Balade Corrèzienne 2017

Suite à une demande d'un club, nous fixons la date de la prochaine manifestation les samedi 24 et dimanche 25 juin 2017. Nous allons prendre contact avec Espace 1000 Sources Bugeat, pour effectuer une pré-réservation.

## 5. Autre proposition d'une "Cyclo-découverte vélo/couscous" le 26 mai 2016 départ de Bilhac (19)

Jacques souhaite rajouter une cyclo-découverte au calendrier F.F.C.T. Il se propose de prendre en charge la préparation du repas avec, au menu, une spécialité culinaire qu'il maîtrise bien! La date retenue est donc le jeudi 26 mai, il pourrait y être associé une marche guidée au départ de Floirac pour visiter le Cirque de Montvalent et une boulangerie à l'ancienne très traditionnelle.

## 6. Informations:

Nous avons perçu de la Mairie de Brive le versement de 50% de la subvention de fonctionnement pour la saison 2016, ainsi que la totalité de la subvention de fonctionnement venant du Conseil Départemental 19.

**Compte rendu de Daniel GERY.**

**Prochaine réunion : Mardi 9 février 2016 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.**

# COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 9 FEVRIER 2016

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

**Présents :** CAILLE Germaine, CORNUAULT Michel, COUTELIER J-Paul, DELPY Claude, DUVERGER Patrick, FEL Henri, GERY Daniel, MANDER M-Odile, REMY Jacques, SCEBER Georges, TILLOUS Michel.

**Excusés :** DESMOINEAUX Pascal, VINET Alain. - **Invités :** Daniel BOURBOULOUX, Daniel GILIBERT

## 1. Le point sur l'avancement des "fiches projets 2016"

- \* **B.C.M.F Luchon Bayonne:** Nous avons été prévoyants en effectuant l'inscription début janvier, il n'y a, actuellement, plus d'hébergement disponible à Luchon et à Laruns. Nous disposerons de 2 "mini-bus" du club de basket, dont un avec attelage remorque pour un coût de 250€/véhicule.
- \* **"Randonnée du Bas Limousin" 1er Mai.** Nous avons en main le devis du traiteur qui nous propose un choix de plats : entrées, plat principal et dessert pour un prix de 12 €. Le service sera assuré par nos bénévoles et se fera à partir de 12h au fur et à mesure de l'arrivée des participants. L'ajout, sur le calendrier FFCT, de la formule « Marche » va être fait (D.GERY). Un envoi par courriel des plaquettes: 1<sup>er</sup> Mai, Brevets 100 et 150 km, est prévu fin février vers les clubs du Limousin et départements limitrophes.
- \* **Brevets de 100 km le 17/04 et 150 km le 22/05.** En l'absence de Daniel à ces dates, Patrick dirigera les opérations d'inscription et d'accueil des participants à la maison des sports à Brive. Marie-Odile souhaite la participation des féminines à ces 2 brevets afin de préparer le voyage itinérant "Toutes à vélo" Strasbourg 2016.
- \* **Séjour club à Fouesnant en Bretagne du 20 au 27 août.** Un acompte a été versé à l'organisme pour 44 places retenues. Un point sur les inscriptions sera fait au 15 mars pour définir le nombre de chambres à retenir. 1 gratuité sera acquise à partir de 20 participants et une 2<sup>ème</sup> à partir de 35.
- \* **A.G extraordinaire pour validation de la modification des statuts et Soirée galette.** Un rappel de convocation par courriel va être fait pour sensibiliser les adhérents sur l'importance de leur présence ou tout au moins de l'envoi, avant le 19/02, d'une procuration de vote afin d'atteindre le quorum pour l'adoption des statuts modifiés. Sauf avis contraire le vote se fera à main levée.

Suivra la présentation des sorties 2016, organisées par le club ou extérieures, inscrites dans les projets proposés par le comité directeur. Le diaporama retraçant les événements de la saison 2015 clôturera l'A.G avant la traditionnelle dégustation de la galette et du cidre (achats effectués par Claude et Jacques).

- \* **Repas "Tête de veau"** restaurant Lachèze à St-Aulaire le 7 février: 50 participants, bonne réussite.
- \* **Projet de week-end club 17 & 18 sept. "tourisme, vélo et marche":** "Entre Tarn et Bastides" départ en car (devis en cours, coût pris en charge par le club) de Brive le samedi à 7 h, arrivée à Cordes sur Ciel à 11 h, visite en groupe et repas, 14h30/15h départ pour les cyclos vers Albi, arrivée à 19h à l'hôtel, repas à 19h30. Pour les marcheurs visite d'un site entre 15 et 17h puis visite d'Albi entre 17h30 et 19h. Possibilité d'une visite de nuit de la ville d'Albi pour tous après 21h. Le dimanche, départ pour les marcheurs et cyclos à 9h vers Gaillac (visite et repas), après-midi pour les vélos : parcours vers Castelnaud de Montmirail et visite de ce site, idem pour les marcheurs. Retour vers Brive vers 17h arrivée vers 20h30.

Le coût évalué à 96€/personne, sera à corriger en fonction du choix des hébergements et repas. Le projet ne sera finalisé que si l'on regroupe 40 participants minimum.

2. **Projet de journée club "Activités diverses, participation familiale" à Sédières.** La date envisagée est le samedi 2 juillet, mais sera validée ou changée après contact avec J-Marc SIRAC sur la disponibilité du site.
3. **Point sur le renouvellement des licences :** à ce jour **107** adhérents 2015 ont renouvelé leur licence F.F.C.T.
4. **Bonneterie:** Les maillots anciens (fabricant Noret) vont être proposés à la vente, lors de la soirée galette, au prix de 25 €. Marie-Odile propose de présenter les articles sur un portique qu'elle possède.
5. **Sorties extérieures calendrier du Limousin 2016, subventionnées**

Le C.D liste les randonnées 2016 dont le coût de l'inscription sera pris en charge par la trésorerie du club, afin de favoriser les échanges avec ces clubs qui nous rendent visite lors de nos organisations : 15 mai: Randonnée des Côteaux C.V.G Brive – 05 juin : Randonnée de Sarran A.C.Sarran - 12 juin : St-Clément à vélo C.C.St-Clément - 11 septembre: Genêts et Bruyères C.T.M Ussel et Boucles Guéretoises C.R.Guéretois (23).

## 6. "Cyclo-découverte vélo/Marche couscous" le 26 mai 2016 départ de Bilhac (19)

Cette randonnée va être ajoutée sur le calendrier FFCT, aux manifestations organisées par le club en 2016.

7. **Questions diverses:** Daniel BOURBOULOUX pose la question de la diffusion du bulletin bimestriel par courriel. Cette solution va être étudiée en cours d'année, en même temps que le projet de renouvellement de notre site internet. Elle fera l'objet d'une concertation et d'un sondage auprès de tous les adhérents, qui auront le choix (papier ou fichier). Le coût actuel du bulletin papier et de sa diffusion postale représente une somme importante.

Prochaine réunion : Mardi 8 mars 2016 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

Compte rendu de Daniel GERY

# Les projets du club

## **Journée d'ouverture de la Ligue : dimanche 3 avril 2016**

Route : 30 km, 45 km et 60 km - Marche : 7 et 12 km

Accueil : 8 h 30 à 9 h - Le Villard Royère de Vassivière (23460)

Repas : 14 € sur réservation avant le 21 mars 2016

Inscriptions sur TEAMDOO

Départ groupé de BRIVE : 7h (covoiturage)

**Renseignements et Inscriptions** : Jacques CANCALON 34, Rue de Crocq 23500 FELLETIN  
05 55 66 59 62 jacques.cancalon@orange.fr

**Site internet** : <http://www.cyclotourismeencreuse.fr/accueil/ouverture-de-la-ligue/>

## **Les brevets fédéraux**

17 avril 2016 : Brevet fédéral « 100 km »

Organisation : CRB

22 mai 2015 : Brevet fédéral « 150 km »

Organisation : CRB

11 et 12 juin 2016 : Cyclomontagnarde de Annecy (74)

Organisation : Vélo Club d'Annecy

25 et 26 juin 2016 : Cyclomontagnarde Luchon-Bayonne

Organisation : Aviron Bayonnais Cyclotourisme

## **Les randonnées**

10 avril 2016 : Tulle Brive Nature 2016

1<sup>er</sup> mai 2016 : Randonnée du Bas Limousin

Organisation : CRB

## **Les cyclo-découvertes®**

7 avril 2016 : À la découverte de l'artiste (BRIVE)

12 mai 2016 : Sur les Terres de Ventadour (ÉGLETONS)

26 mai 2016 : Randonnée Couscous (BILHAC)

23 juin 2016 : Diversité de la Xaintrie (AURIAC)

15 septembre 2016 : Couleurs d'automne (ESPAGNAC)

## **Le séjour-Club**

**20 au 27 août 2016 : FOUESNANT (voir présentation page 7)**

**Chaque jour, 2 parcours cyclo, 1 parcours randonnée et 1 visite limitée en marche**

**L'après-midi, visite groupée possible**

## **Sortie week end**

3 juillet 2016 : Initiation VTT / Marche à Sédières

17 et 18 septembre 2016 : Tourisme, Vélo et marche « Entre Tarn et Bastides »

Cordes sur Ciel - Albi - Gaillac - Castelnau de Montmiral

## Nos sorties en mars-avril 2016

### Samedi 19 mars 2016 : Sortie féminine Inter Club

Rendez-vous : Maison des Sports Avenue Jalinat 19100 BRIVE à 13 h 30

### 26 au 28 mars 2016 Concentration nationale de cyclo tourisme : Pâques en Périgord

Organisation : Le Guidon Saint-Fronnais (CODEP 24)

Permanence : Salle des Jeunes - route de Saint Louis Saint-Front de Pradoux

Vendredi 25 mars de 16 h à 22 h, samedi, dimanche et lundi à partir de 7 h

E-mail : paquesperigord2016.dordogne@ffct.org

Site internet : <http://dordogne.ffct.org/>

**Pensez à réserver vos repas et votre hébergement**

### Jeudi 7 avril 2016 : Cyclo découverte® «À la découverte de l'artiste »

Organisation : CRB

Rendez-vous (cyclos et marcheurs): Parking de la Plaine de Jeux de Tujac à 9 h 45

Manifestation sur la journée ouverte à tous : parcours cyclo et **marche (Lac du Causse) 5 et 10 km**

Repas pris en charge par le Club

Inscription obligatoire sur TEAMDOO avant le 4 avril 2016

### Dimanche 10 avril 2016 : TBN 2016

Organisation : CRB et Tulle Cyclo Nature

Route : 40 et 70 km - Marche : 13, 24 et 35 km - VTT : 30 et 60 km

#### Les départs :

Route (70 km) : Plaine de Jeux des Bouriottes à 9 h

Route (40 km) : Étang de Miel à Beynat à 10 h

Marche : DONZENAC (35 km 8h) - SAINT FÉREOLE (24 km 9h) - SAINT MEXANT (13 km 10h)

VTT : Étang de Miel à BEYNAT (60 km 10h) - FORGÈS (30 km 10h)

#### Inscriptions :

Uniquement sur Internet (+ TEAMDOO)

→ Réservation du repas (12 €) - Inscription (6 €)

→ Cyclos : Si vous voulez bénéficier de la navette « retour », Indiquez-le lorsque vous vous inscrivez sur TEAMDOO. Une remorque à vélo sera mise à disposition par le Club.

#### Retrait des plaques de cadre

15 h à 18 h à la Maison des Sports, 8 avenue Jalinat à BRIVE le samedi 9 avril 2016

**Toutes les informations sur : <http://www.latullebrivenature.fr/>**

### Dimanche 17 avril 2016 : BF 100 km

Organisation : CRB

Inscriptions sur place : Maison des Sports 8, avenue Jalinat à BRIVE

Accueil à 7 h - Départ à 7 h 30

Engagement : 3 € (Carte de route, Boisson à l'arrivée, homologation)

## **Dimanche 1<sup>er</sup> mai 2016 : « Randonnée du Bas Limousin »**

Organisation : CRB

Cyclos : 3 parcours fléchés (52 km, 102 km et 120 km)

**Nouveauté 2016 : Marche (5 km, 8 km et 12 km)**

### **Accueil et Inscriptions :**

Cyclos : Maison des Sports, avenue Jalinat à BRIVE à partir de 6 h 45

Marcheurs : Salle du Paradis à BEYNAT à partir de 9 h

**Restauration :** Repas de midi (15 €)

**Réservation impérative avec envoi du paiement avant le mardi 26 avril 2016**

Chèque à l'ordre de C.R.Briviste

Envoi : Jacques REMY, 11 Impasse des Jardiniers 19360 COSNAC

### **Engagement :**

FFCT (présentation de licence 2016) et marcheurs : 4 €

Non-licencié : 6 €

Moins de 18 ans : gratuit (autorisation parentale)

## **Week end Club : samedi 17 et dimanche 18 septembre 2016**

### **ALBI : La Cité épiscopale est classée au patrimoine Mondial de l'UNESCO**

#### **Samedi 17 septembre 2016 : Cordes sur Ciel - Albi**

Départ de Brive : 7 h

Arrivée à Cordes sur Ciel : **visite du village préféré des français en 2014** et repas

Itinéraire touristique à vélo jusqu'à ALBI

Marche vers Albi pour les randonneurs

Visite nocturne de la ville

Hébergement à Albi

#### **Dimanche 18 septembre 2016 : Albi - Gaillac - Castelnau de Montmiral**

Itinéraire touristique à vélo jusqu'à Gaillac

Visite pédestre de Gaillac pour les randonneurs

Visite d'une cave à Gaillac

Continuation sur Castelnau de Montmiral à vélo.

Visite de la  **cité médiévale classée parmi « les plus beaux villages de France »**

Retour sur Brive vers 17 h

#### **Prestation : 96 €**

Transport en bus (pris en charge par le club)

Repas samedi midi et soir

Hôtel et petit déjeuner

Repas de dimanche midi et pot de séjour



#### **Inscription**

☞ **Sur TEAMDOO**

☞ **Avant le 20 avril 2016**

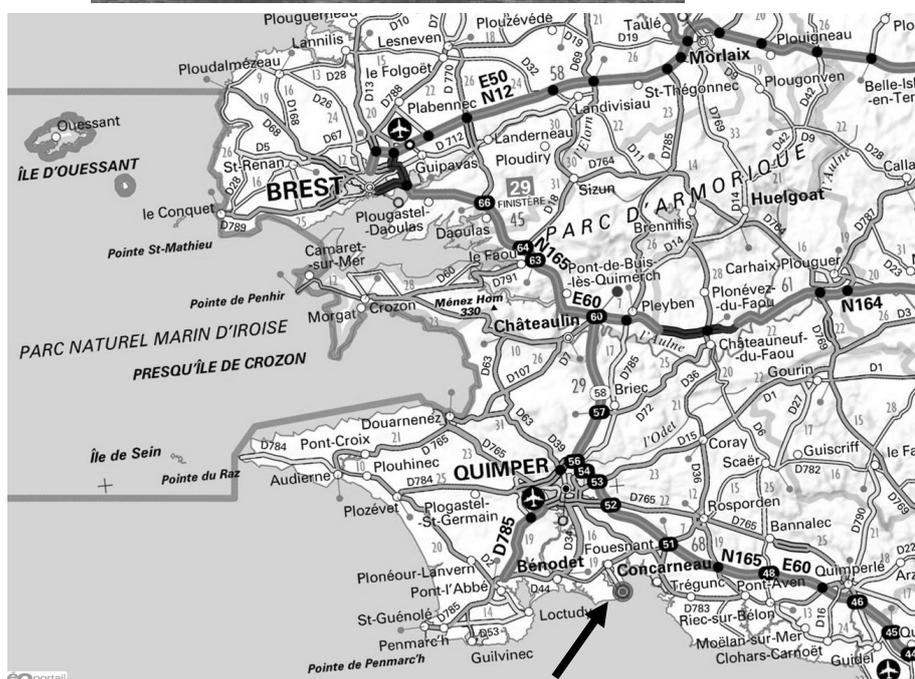
- **Jacques RÉMY 11, Impasse des Jardiniers 19360 COSNAC**
- **Acompte de 30 € par personne (Chèque à l'ordre de C.R.Briviste)**
- **Solde en août 2016**

# Séjour Club en BRETAGNE

20 au 27 août 2016 à Beg Meil 29170 FOUESNANT



BEG MEIL  
Village Renouveau Vacances  
Le Ty Nod  
29170 FOUESNANT



**Coût du séjour : 458 €**

Acompte de 150 € à l'inscription  
**(avant le 15 mars 2016)**

2<sup>ème</sup> acompte : 150 €  
(15 mai 2016)

Solde avant le 15 juillet 2016

Chèque à l'ordre de : C.R.Briviste

Jacques RÉMY  
11, Impasse des Jardiniers  
19360 COSNAC  
05 55 24 02 54 ou 06 25 32 24 74  
remyjacques@orange.fr

La **pointe du Raz** et ses falaises abruptes (70 mètres) et son panorama unique: en face le Raz de Sein (Phare de la Vieille et Phare de Tévenec, l'île de Sein, île située à 8 kilomètres et chaussée de Sein) et au loin, tout au loin, le fameux phare Ar Men, le plus connu, le plus éloigné des côtes françaises. Sur les côtés, la baie d'Audierne, la baie des Trépassés, la Pointe du Van, la baie de Douarnenez, le Cap de la Chèvre... sur lesquels veille la statue de Notre-Dame des naufragés et le sémaphore.

La **presqu'île de Crozon** est la pointe centrale du Finistère, dans la **mer d'Iroise**, bordée au nord par la rade de Brest, et au sud, par la baie de Douarnenez. C'est une **réserve naturelle** (il y en a 8 en Bretagne).

Mais aussi **Quimper** la capitale de la Cornouaille, **Pont l'Abbé**, la capitale du pays Bigouden, **Pont Aven** la Cité des peintres, **Le Guilvinec** premier port français de pêche artisanale, **Bénodet** la station balnéaire, **Concarneau** célèbre pour sa ville-close, et bien d'autres curiosités à découvrir ...

Coupon à joindre ou à recopier :

Nom ..... Prénom.....

inscrit ..... personnes pour le séjour Club du 20 au 27 août 2016 et joint un chèque de .....

Date et signature

A retourner à **Jacques RÉMY 11, Impasse des Jardiniers 19360 COSNAC**

## Sorties extérieures du calendrier de la Ligue du Limousin 2016

Le Comité Directeur prendra en charge le coût d'inscription de ces sorties afin de favoriser les échanges avec les clubs qui nous rendent visite lors de nos organisations :

- **15 mai 2016: Randonnée des Côteaux en pays de BRIVE**  
Organisation : C.V.G Brive
- **5 juin 2016 : Randonnée « La Raymond Poincheval »**  
Organisation : Amicale des Cyclos et marcheurs de SARRAN
- **12 juin 2016 : Saint-Clément à vélo**  
Organisation : Cyclo Club de Saint Clément
- **11 septembre 2016 .: Genêts et Bruyères**  
Organisation : C.T.Monédières USSEL
- **11 septembre 2016 : Boucles Guéretoises**  
Organisation : Cyclo Randonneurs Guérétois(23).



### La nouvelle remorque pour le transport des vélos

Véritable **INNOVATION** signée La Mandrinoise, ce porte-vélo permet de charger verticalement et en quelques instants des vélos de types VTT ou vélos électriques.

**Jean Louis et Henri ont réceptionné cette remorque pour le Club CRB.**

### Charte du parfait cyclo :

Tout bon cyclo devrait porter sur lui, lors des sorties, en plus du casque :

- Une pièce d'identité avec photo - son groupe sanguin,
- Une fiche de renseignements, personnes à prévenir en cas d'accident avec nom, adresse, numéro de téléphone, heures d'appel,
- Un portable,
- Un peu d'argent, toujours utile,
- De quoi se ravitailler, ne jamais compter sur les organisations, l'expérience le prouve,
- Il serait bon d'avoir (ne riez pas) une pompe, une chambre à air, un pneu de rechange, une mini-clef multiprise, une mini-clef anglaise, un dérive-chaîne et une clef à rayons, ...

Avoir un minimum de ce matériel cela s'appelle de l'AUTONOMIE, compter sur les copains s'appelle ... de l'ASSISTANAT pour certains et de la SOLIDARITÉ pour d'autres.

Lucette

# COMPTE RENDU ASSEMBLEE GENERALE DU COMITE DEPARTEMENTAL 19

10 janvier 2016 - Salle des Trophées de la Base nautique de LISSAC

Il est procédé à l'appel des clubs, 23 au total pour le département. Le quorum étant atteint, le président Jean Louis Vennat déclare l'assemblée générale ouverte. (à noter la présence de 12 adhérents du C.R.Briviste)

## Lecture du Rapport Moral

Le président nous en fait la lecture. En 2015, les effectifs ont encore progressé très légèrement. Mais pour palier au vieillissement des licenciés, il faut penser à la création de clubs dans des zones non pourvues à l'heure actuelle (Argentat, Beaulieu, Uzerche, Pompadour, Seilhac).

Toutefois, lorsqu'on regarde de plus près les statistiques du nombre des licenciés par rapport à la population, on s'aperçoit que la Corrèze a le taux (4,4 pour mille) le plus élevé des départements de la grande région dans laquelle nous venons d'entrer il y a quelques jours. Le détail des statistiques fait apparaître notre département comme celui ayant le plus de jeunes (31%), par contre au niveau des féminines, nous avons de gros efforts à fournir car nous sommes dans le peloton à 15%, alors que les Deux-Sèvres sont à 20%.

En Corrèze, 5 clubs ont plus de 100 adhérents : le Cyclo Randonneur Briviste (130), le Cyclo Touriste Objatois (126), le Club Vélocio Gaillard (117), le VTT Aventure Causse Vézère (107) et le Tulle Cyclo Nature (100).

En Corrèze, la répartition des pratiques est la suivante : sur 1066 licenciés, 498 pratiquent uniquement la route, 398 pratiquent uniquement le VTT et 170 pratiquent les deux. En 3 ans (date à laquelle les premières statistiques ont été répertoriées) la pratique du VTT a très fortement progressé. Parallèlement les effectifs ont rajeuni. Nous devons cette évolution aux dizaines de bénévoles qui dans les clubs se sont mis au service des jeunes et se sont formés pour acquérir les compétences nécessaires à l'accueil et à l'éducation de ces jeunes.

Mais ces satisfactions ne doivent pas masquer certaines lacunes dont la plus évidente est le nombre trop faible de féminines. Je propose que le Comité Départemental crée une commission afin de booster ces initiatives, et qu'une communication en direction des non-licenciées soit faite à chaque sortie, avant et après.

Bien des choses vont changer avec la fusion des 22 anciennes régions pour n'en faire plus que 13, et ceci depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016. Cette transformation va impacter le mouvement sportif et pour ce qui nous concerne celui du cyclo-tourisme. Les ligues du Limousin, du Poitou-Charentes et de l'Aquitaine vont disparaître au profit d'un **Comité Régional de Cyclotourisme** qui va englober l'ensemble. La Corrèze a de nombreux atouts, qu'il va falloir défendre dans cette nouvelle région. C'est la raison pour laquelle nous devons avoir plusieurs candidats pour l'élection du nouveau Comité Régional. Il serait anormal que notre voix ne soit pas entendue par manque de candidat représentant notre département à la grande région.

## Lecture du Rapport d'activités par le secrétaire Jean Pierre Moisset

Quelques chiffres : Au 31 décembre 2015, le Co-Dep 19 compte 1066 licenciés, (4 de plus qu'en 2014), répartis dans 23 clubs, et 9 Ecoles Cyclo-VTT, 1 point d'accueil jeunes et 4 bases VTT (dont une est en sommeil à Argentat). Le partage s'établit comme suit: 903 hommes, 163 femmes, dont 326 jeunes de moins de 18 ans.

## Lecture du Rapport Financier par Pierre Jean Manet.

**Arlette Eymard nous fait lecture de l'avancement du projet "Toutes à Strasbourg".**

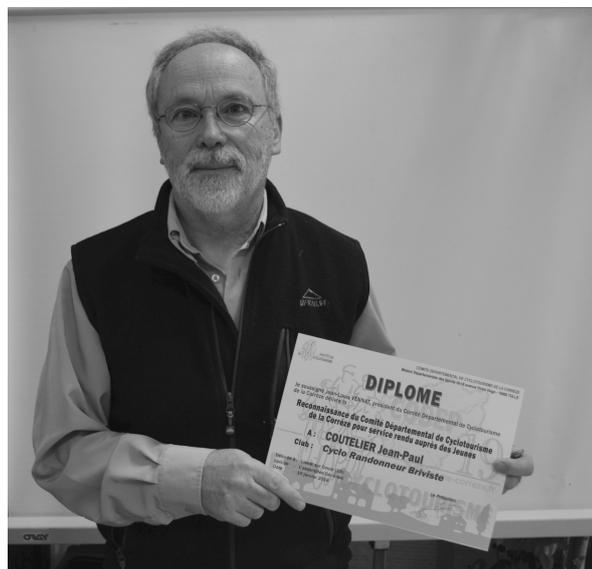
**Jean Marc Sirac**, animateur de la base VTT à Sédières nous fait part de la bonne fréquentation et des activités sur le site. D'autres projets sont en cours pour innover dans la pratique du VTT.

**Pierre Jean Manet** nous parle de la formation, avec tous les stages prévus en 2016.

Jean Louis VENNAT remettait ensuite les récompenses à ceux qui ont œuvré auprès des Jeunes.

**Fin des travaux de l'A.G à 12 h 00**, suivie d'un buffet offert par le Co-Dep 19, qui a permis un échange entre les représentants des clubs Corrèziens.

*Lucette GERY.*



Jean Paul COUTELIER récompensé pour son action auprès des jeunes

# COMPTE RENDU ASSEMBLEE GENERALE DE LA LIGUE DU LIMOUSIN

23 janvier 2016 - Salle Fougères à la Mairie de BRIVE

Lucette GERY.

Petit rappel, le rôle d'une ligue est d'appliquer et de faire redescendre toutes les décisions prises au niveau national auprès des Comités Départementaux.

On notait la présence de Monsieur Jean-Marc Allaman, représentant de la Direction Jeunesse et Sports, Monsieur Christophe Patier conseiller Régional, représentant la Mairie de Brive ainsi que deux responsables des ligues Aquitaine et Poitou Charentes.

20 clubs étaient présents, le C.R.Briviste était, comme à l'habitude, très bien représenté par 13 de ses membres.

## 1. Rapport moral du Président : Jean Louis Vennat

Nous assistons à la dernière assemblée générale de la ligue du Limousin. En effet, comme expliqué lors de l'Assemblée Générale du Codep-19, la réforme territoriale restructure les 22 anciennes régions en 13 super régions et va impacter notre sport, en particulier la gouvernance de nos ligues régionales qui vont se transformer en Comités Régionaux. Pour ce qui concerne notre Comité Régional, il regroupera les ligues Aquitaine, Limousin et Poitou Charentes, soit 12 départements. Un long processus de fusion va démarrer et nous aurons jusqu'à fin 2016 pour élaborer les différentes phases de cette fusion/création.

Le travail de réflexion a déjà bien démarré et plusieurs rencontres ont déjà eu lieu. Le nouveau Comité Directeur comprendra 18 membres. Le siège sera à Bordeaux et deux antennes seront créées à Limoges et Poitiers. Il est évident qu'il faudra des représentants de notre ancienne région. Jean Louis insiste fortement pour qu'il y ait des candidats.

Côté effectifs, ils ont légèrement progressé, on note également une augmentation des participants aux différentes randonnées proposées par les clubs.

Une page va donc se tourner. Ayant assumé depuis plus de 25 ans plusieurs fonctions au sein du comité directeur de la Ligue du Limousin, Jean Louis nous annonce qu'il ne se présentera pas à l'élection des membres de la nouvelle entité (Comité Régional).

## 2. Rapport d'Activités par Suzanne Besse, secrétaire :

Au 31 déc. 2015, la ligue compte 1498 licenciés (soit 3 de plus par rapport au 31 déc. 2014)

Elle regroupe 38 clubs : 23 en Corrèze, 5 en Creuse et 10 en Haute Vienne.

La ventilation des effectifs entre les trois comités départementaux est la suivante :

Codep 19 : 1 066, soit plus 4 par rapport à 2014

Codep 23 : 140, soit plus 5 par rapport à 2014

Codep 87 : 292, soit moins 6 par rapport à 2014

La répartition s'établit comme suit :

1 269 hommes (chiffre identique au précédent exercice) dont 18 membres individuels.

229 femmes (soit plus 3) dont 4 membres individuels.

Pyramide des âges :

331 hommes et 60 femmes (soit 391 licenciés) ont moins de 18 ans.

938 hommes et 169 femmes (soit 1107 licenciés) ont plus de 18 ans.

La ligue comporte douze écoles de cyclotourisme (9 en Corrèze et 3 en Haute Vienne)

372 jeunes sont inscrits dans une école de cyclotourisme (319 en Corrèze et 53 en Haute Vienne), la répartition est la suivante : 319 garçons et 53 filles.

Le chiffre des lecteurs abonnés à la revue "cyclotourisme" a encore baissé, seulement 131 licenciés et membres individuels ont été abonnés en 2015, un gros effort est à faire à ce niveau.

### 3. Principales activités fédérales de la Ligue :

**Journée d'ouverture de la ligue** : Cette randonnée familiale s'est déroulée le samedi 4 avril 2015 au départ de Nedde, préparée par le club Cyclotouriste " La Neddoise". 121 personnes ont participé à cette manifestation. Rappelons que l'objectif de cette journée consiste à regrouper tous les clubs FFCT de la ligue du Limousin dans une ambiance conviviale, hélas, la mobilisation des clubs est faible...

**Actions de Formation** par Pierre Jean Manet, délégué régional : divers stages (animateurs clubs, initiateurs, jeunes cadres fédéraux, recyclage initiateurs et moniteurs, stages GPS) ont été programmés.

**Actions en faveur des jeunes** : Critérium régional, concours régional d'éducation routière, semaine nationale et européenne des jeunes à Pont à Mousson (54), concours national d'éducation routière par équipe à Voiron (38)

**Action concernant la sécurité** : Jacques Cancalon, responsable de la commission régionale a organisé une réunion de formation pour tous les délégués sécurité à Nedde.

**Préparation de "Toutes à Vélo Strasbourg 2016"** : Au cours de l'année écoulée, Arlette Eymard, responsable, a établi le trajet de ce voyage en cinq étapes, pris des contacts avec les hébergeurs, les transporteurs.

### 4. Rapport financier par Jean Marie Le Goff :

Les finances de la ligue sont saines.

Les rapports moral, activités et financier ont été approuvés par l'assemblée générale.

### 5. Les récompenses :

**Concours photo** : il a été décerné à Rodrigue, jeune licencié de l'école de cyclotourisme du club "château Vélo" à Châteauponsac).

**Concours National Education Routière** : quatre jeunes ont été récompensés: Mathilde, Rodrigue, Ambre et Aurélien.

Un grand merci à Roland Chaminade pour avoir confectionné trois magnifiques trophées, qui ont été remis à ces jeunes.

**Challenge de France**: il récompense le club de la ligue ayant le plus de participants aux diverses organisations inscrites au calendrier national F.F.C.T. Le **C.R.Briviste** se classe 1<sup>er</sup> dans la catégorie des clubs de 76 adhérents et plus.

**Trophée du Limousin**: (plus grande participation à l'assemblée générale et à la journée de ligue) : Le club Creusois de Felletin se classe 1<sup>er</sup>.



L'heure des récompenses



## Assemblée générale extraordinaire du 19 février 2016

Adoption des nouveaux statuts  
Adoption du règlement intérieur

Présentation du projet de Club  
pour la saison 2016

Rétrospective de l'année 2015  
(Diaporama)

Une assistance nombreuse (70 personnes) et attentive



Daniel et Jean-Paul vérifient les listes de licenciés



L'adoption à l'unanimité des propositions



Jacques RÉMY proclame les résultats du vote



Jacques présente le projet de Club pour 2016



Marie Odile présente l'activité des féminines  
et le projet « Toutes à Strasbourg »



Patrick intervient sur les sorties excentrées  
qui se mettront peu à peu en place

**Soirée Galette**  
**Vendredi 19 février 2016**



Jean Louis, Guy, Catherine, José (occupé)



Galette et cidre pour Pascal et Claude



Jean Paul intrigue Virginie et Daniel ....



Henri , notre ambassadeur du bon goût au service ....



Claude et Jean



Cool Marie Christine et Monique



Georges et Adrien : tchin, tchin



Pascal à Éric : « Tu sais, une rando permanente en Casamance, c'est super! »



Germaine, aussi à l'aise au service que sur le vélo

## LES CLARINES DU PUY MARY

Ce type de randonnée permanente, voire de brevet cyclo-montagnard n'est pas trop ma tasse de thé, mais bon il est parfois nécessaire de tester d'autres formules. La voiture est garée ce matin de juillet à Dienne. Le soleil est déjà bien présent. Je prends le départ vers 9h00 en adoptant un rythme très tranquille et un tout petit développement afin de ne pas gaspiller l'énergie d'une journée le long des contreforts du Plateau du Limon. La route offre de belles zones ombragées dont j'apprécie la fraîcheur alors que la chaleur commence à s'installer. Après 8 kilomètres le col de Serre est atteint et j'aperçois enfin les derniers lacets qui mènent au Pas de Peyrol.

Le ciel est d'un bleu lumineux, la chaleur accablante malgré l'altitude. Je croise quelques marcheurs au Col d'Eylac, juste avant d'aborder les dernières rampes. La pente s'accroît de plus en plus et le vent naissant n'augure rien de bon. Je conserve mon rythme d'escargot pour atteindre enfin le sommet de l'ascension. J'évolue dans un monde bien différent de ce qui avait constitué mon premier passage au Pas de Peyrol en août 2012, sans visibilité, sous un crachin continu et dans un froid glacial. Aujourd'hui le col offre un panorama à 360° de toute beauté. Il est 10h00, je fais une pause rapide pour me rafraîchir et remplir les bidons. Je poursuis par la descente vertigineuse le long du Cirque du Falgoux. La forêt et la vitesse procurent une bonne sensation de fraîcheur, mais très fugace. Je refais une pause « boisson » au Falgoux avant de reprendre la D37 en direction du Col de Néronne. En plein soleil les pourcentages s'avèrent plus terribles qu'ils n'en avaient l'air sur le profil de la randonnée : la pente moyenne avoisine les 10%. La chaleur devient vite insupportable. Le col de Néronne franchi, j'apprécie de retrouver un peu d'ombre et une fraîcheur toute relative ; j'en profite pour me restaurer un peu.

Le retour au Pas de Peyrol s'avère laborieux. La face ouest tient toutes ses promesses et je préfère mettre pied à terre plusieurs fois dans les terribles pourcentages des derniers kilomètres. Il est déjà 13h00 lorsque je retrouve la terrasse du chalet au Pas de Peyrol. La soif est toujours intense : je prends le temps de boire et de remplir à nouveau les bidons. Le vent assèche l'atmosphère déjà brûlante. La descente sur la vallée de la Jordanne est presque une formalité dont j'apprécie tout de même le rafraîchissement directement corrélé à la vitesse. Je me force à boire régulièrement pour bien m'hydrater. Je profite du pointage à Mandailles Saint Julien pour refaire le plein des bidons avec ajout de glaçons à l'intérieur et m'offrir un bon dessert glacé. Je remonte la vallée pour la troisième et ultime ascension de la journée. J'avance toujours aussi lentement, mais les petits développements m'évitent une grosse surchauffe. La chaleur est toujours aussi harassante et j'ai l'impression de transpirer toute l'eau avalée au gré des ravitaillements réguliers. Cette lutte permanente contre la déshydratation alliée aux vues sans cesse renouvelées sur les Puys environnants me fait presque oublier les pourcentages d'une pente bien réelle. Je franchis avec joie le Col du Redondet tout en renonçant à rejoindre son jumeau muletier un peu plus loin et plus haut. Je savoure les derniers hectomètres. Il est 15h45 : je peux à nouveau m'asseoir à la fameuse terrasse. Les boissons fraîches sont les bienvenues et j'en profite pour me restaurer encore un peu. Le serveur s'aperçoit qu'il tamponne ma carte de route pour la troisième fois de la journée. Finalement j'ai plus souffert de la chaleur que de la dénivellation, ce qui se traduit par près de 6 litres de boisson absorbés sur 6 heures !!



Les dernières photos prises, je goûte enfin aux plaisirs d'une ultime descente sur Dienne. La chaleur est omniprésente et le goudron commence à fondre sur certaines portions de la route. La journée reste une bonne satisfaction : je suis content d'avoir réalisé ce Brevet, randonnée permanente un peu particulière. A défaut d'être un « cinglé » du Ventoux ou d'un « fêlé » du Colombier, j'aurais au moins entendu sonner les Clarines du Puy Mary et profité des sublimes panoramas offerts. Je ne pouvais d'ailleurs imaginer meilleure préparation pour les deux boucles de la randonnée permanente « Des plateaux du Cézaillier à la vallée de l'Alagnon » programmées au départ d'Allanche les deux jours suivants.

Éric LASTENNET

# Médecine et bicyclette

La bicyclette doit-elle être permise aux femmes ? Gros problème, dont la solution intéresse bien des parents, bien des maris ! Je ne puis, on le conçoit, aborder ici cette délicate question que par son côté scientifique, et laisse aux moralistes tout le domaine qui leur revient de droit. Mais, pour les terres où nous devons régner en maître, ma réponse est formelle. Avec les machines modernes, surtout les pneumatiques, toute femme bien portante peut, à partir de dix-huit ou vingt ans, se livrer sans nul inconvénient à ce sport désormais très distingué.

J'ajoute immédiatement : par contre, il sera absolument défendu à toute personne atteinte d'une affection organique dûment reconnue, quel que soit son siège : et le moindre abus ne doit pas être toléré. Même pour une femme en parfaite santé, il faut proscrire toute course de vitesse et de fond. De l'exercice, des promenades, du sport, voilà ce qui est bien ; mais, à aucun prix, un entraînement à outrance. Ainsi envisagé, le cyclisme peut rendre, aux jeunes filles surtout, et même aux personnes âgées que de longues marches ennui, des services appréciables.

Les médecins compétents en la matière et vélocement convaincus, encore sous l'influence de préjugés antiques et blâmant les tendances modernes au nom de raisonnements qui n'avaient de scientifique que le nom, n'ont pas voulu au début admettre ces idées. Mais depuis, devant les faits, ils ont dû s'incliner, dissimulant avec plus ou moins de bonne humeur leur indéniable dépit. Je pourrais aujourd'hui, en tout cas, citer nombre d'exemples de femmes de médecins très appréciés à Paris, et même des doctoresses en médecine, qui suivent vaillamment leurs époux ou leurs fils sous les murs ou aux portes de la capitale.

Bien des raisons plaident, d'ailleurs, en faveur de ce sport nouveau chez les femmes d'excellente santé. Elles acquièrent ainsi une plus parfaite aisance, une souplesse plus élégante, si j'ose ainsi parler, dans les divers mouvements, et partant plus de grâce dans la rue, dans les salons, dans les grandes circonstances ! Rien n'assouplit plus les muscles, voire ceux des membres supérieurs et de la cage thoracique, que l'usage fréquent de la bicyclette. On observe une précision plus nette dans la démarche, une réelle sûreté de coup d'œil. Le geste devient plus soigné, plus beau... Cet exercice donne à la femme ce qui lui manque si souvent, le sentiment de son individualité, de ses propres forces, une juste confiance en elle-même, qualités qui charment tant l'étranger chez les jeunes filles d'outremer, qui en font de véritables compagnes intellectuelles, et qui, dans notre civilisation moderne, toute de lutte, vont devenir de plus en plus précieuses pour les épouses sans fortune et sans nom.

Tout travail musculaire est, en outre, un dérivatif puissant à une série de tendances fort communes chez les jeunes filles désœuvrées des villes, dont l'imagination est sans cesse en éveil, dont l'esprit est troublé chaque jour par des lectures aussi répétées que malsaines.

(...) Avec tous mes confrères, j'ajoute : par ce temps de neurasthénies et de névroses, quelques bons coups de pédale feront plus pour la santé, au temps où nous vivons, que tous les bromures et valériانات, que toutes les morphines et antipyrines du monde. Deux précautions sont toutefois à prendre : il faut savoir respecter certaines périodes et composer son costume d'une façon vraiment conforme aux données de l'hygiène.

*Extrait d'un article intitulé « Médecine et bicyclette » du Docteur Marcel BAUDOIN. Le Monde Moderne Tome 1 Janvier-juin 1895. Albert Quantin Edition.*

*La photo est extraite du même document avec le titre « La mode du Mois ».*

Les femmes inscrites pour Toutes à Strasbourg s'y retrouvent-elles ?



Robe d'intérieur pour réception ou thé.  
La robe est faite en satin Liberty, orné de dentelle,  
imitation point d'Angleterre ;  
le devant, formé de biais de satin Liberty et d'entre-deux de dentelle.  
Nœuds et choux de velours bleuets.

*proposé par Catherine Montorier*

**1974 du 22 au 27 juillet**

Catherine Montorier

## **Brive, capitale mondiale de la « petite reine »**

La fin de l'année 1973 vient d'apporter son lot de mauvaises nouvelles. En septembre, lors d'un congrès médical consacré, à Paris, aux maladies de la ville, des praticiens ont dénoncé les conséquences fâcheuses provoquées sur l'organisme par la pollution, le bruit, la fatigue physique et, le terme « stress » n'étant pas encore usité, la tension nerveuse. Et puis le mois suivant, dans le contexte de la guerre israélo-arabe du Kippour, les automobilistes subissent les prémices d'une forte augmentation du prix des carburants : en une douzaine de semaines, le cours du baril de pétrole brut grimpe de 3 à 11,65 dollars. Le gouvernement Messmer envisage même, dans le cadre des mesures d'économie d'énergie, de restreindre la circulation des véhicules le dimanche. Pour tous les adeptes de la « petite reine », convaincus depuis fort longtemps des bienfaits d'une pratique régulière du vélo, ces événements ne sont que les avatars de la société de consommation. Même si le mouvement écologiste n'existe pas encore, les « cyclos » croient en l'avenir de leur art de vivre et beaucoup se sont donné rendez-vous à Brive, lieu cet été 74 de la semaine fédérale internationale.

Effectivement, l'avant-dernier week-end de juillet, ils sont près d'un millier à avoir investi les rues de la cité gaillarde et la permanence de l'organisation installée dans le hall d'entrée du lycée d'Arsonval. Une aire provisoire de camping, d'une capacité de 300 emplacements, a d'ailleurs été spécialement aménagée à leur intention sur un terrain de la zone industrielle du Teinchurier, à l'ouest de la ville. Chaque participant se voit remettre un petit guide présentant le pays brivois, son histoire ainsi que le patrimoine monumental corrézien et, bien sûr, les six randonnées cyclotouristiques proposées. Car l'objectif de ces passionnés venus de toute la France mais aussi du Benelux, d'Allemagne, d'Italie, de Suisse – sans oublier une poignée d'Américains, 29 Japonais et une famille australienne – reste bien la découverte, sur leur vélo et à leur rythme, de la Corrèze et de ses marges aquitaines. Il va de soi que tout esprit de compétition est banni sur ces circuits dont la distance varie de 124 à 195 km. Chacun dispose de la liberté totale de bâtir son propre programme et de s'inscrire à la ou aux randonnées de son choix, voire toutes pour les plus intrépides.

Sur les petites routes pentues du sud du Bas-Limousin, ou le long de la vallée périgourdine de la Vézère, les groupes de « cyclos » se sont succédés au cours de la semaine, animés par le seul plaisir de pédaler et de découvrir des terres inconnues. Vivre intérieurement le cheminement de sa randonnée et partager fraternellement avec ses compagnons cette joie simple et naturelle de l'effort librement consenti, voilà la finalité du cyclotourisme, cette « franc-maçonnerie » du guidon pour reprendre l'expression de Jacques Faizant, grand absent de la manifestation briviste pour des raisons familiales. Et puis, le vélo est une activité qui a le mérite de conserver la jeunesse : le doyen des participants, un Corrézien de Sainte-Fortunade, n'affiche-t-il pas 84 printemps ? D'ailleurs, un certain Raymond Poulidor ne vient-il pas de remporter, dans sa 39<sup>ème</sup> année, devant le grand Eddy Merckx, une bien belle étape du Tour de France sur les pentes pyrénéennes de Saint Lary-Soulan ?

*Extrait de « 100 ans en Corrèze » par Jean-Michel VALADE, préface de Claude Michelet. Editions les 3 épis*

***Ce sujet m'a permis d'apprendre que la deuxième semaine fédérale avait déjà eu lieu à Brive, c'était en ... 1928 ! De plus, en faisant des recherches sur Internet, une seconde information qui m'avait échappé : en 2015, une Semaine Fédérale de course d'orientation s'est déroulée du 19 au 23/08, organisée par Corrèze Co. Avez-vous entendu ou lu des infos concernant ces deux manifestations ? Peut-être une idée d'article pour une prochaine gazette ??? Avec des photos de 1928, ce serait super. Tous à vos archives !***

## Évaluation de vos besoins en bonneterie pour la saison 2016

Afin de mieux connaître vos besoins , nous vous prions de bien vouloir remplir le tableau ci-dessous en indiquant dans les cases de votre choix le nombre d'articles que vous souhaitez commander pour la saison 2016.

Cette évaluation permettra d'affiner le choix du fournisseur de vos futures commandes , **les prix indiqués sont approximatifs. Cette évaluation ne vaut pas pour commande.**

Précisez votre taille : S M L XL 2XL 3XL 4XL

Désignation	Prix (€)	Taille	Nombre
Maillot manches courtes, fermeture invisible env, 40 cm	48		
Maillot manches courtes FEMME, fermeture invisible env, 40 cm	50		
Maillot FEMME manches longues, fermeture ouvrable	57		
Maillot sans manche FEMME, fermeture invisible env. 40 cm	45		
Maillot manches longues, fermeture ouvrable	58		
Veste demi-saison, tissu Windtex fermeture ouvrable	68		
Cuissard court à bretelles lycra été , fond GEL	62		
Cuissard court sans bretelle lycra été , fond GEL	54		
Cuissard FEMME lycra été à bretelles , Jambes plus courtes	62		
Cuissard FEMME sans bretelle, Jambes plus courtes	51		
Corsaire à bretelles lycra été ,fond SPACE	62		
Corsaire à bretelles lycra été , fond femme PRISM GEL	61		
Collant long lycra hiver ,à bretelles, patte sous pied, fond SPACE	74		
Gants HIVER personnalisés	28		
Gants ÉTÉ personnalisés	19		
Maillot manches courtes ENFANT, tissu Athéna, fermeture 14 cm	40		
Veste hiver homme	90		
Vest hiver femme	90		



Il faudra **impérativement** faire connaître votre besoin avant **fin mars**.

### Contactez Claude DEPLY:

- Par mail : [delpyclaude@orange.fr](mailto:delpyclaude@orange.fr)
- Par téléphone: 05 55 24 45 34 ou 06 86 40 35 21
- Par écrit : 4, Impasse René Cassin 19100 BRIVE





TOUTES À VÉLO

STRASBOURG 2016

Portrait de femmes par Catherine Montorier

*Vous allez lire ci-dessous un article qui a paru sur le site <http://ellesfontduvelo.com/>. Ces journalistes, dans le cadre de l'opération Toutes à Strasbourg ont demandé à chacune des féminines inscrites à l'organisation de répondre à un questionnaire de façon à proposer un éventail de portraits le plus large possible, représentatif des différentes pratiques.*

*C'est Arlette Eymard du CVG qui a transmis l'info à l'ensemble des féminines réunies pour ce voyage sous la bannière de la Ligue Régionale du Limousin.*

*A la demande de Michel Cornuault, je me propose de vous donner des nouvelles de la préparation de ce projet à travers les bulletins du club qui paraîtront d'ici le départ du voyage itinérant fin mai 2016.*

*Donc, j'écris la première page mais j'espère que les féminines vont embrayer derrière moi et m'adresser un article, sur la base de celui-ci ou dans des formes différentes, l'important étant que les fidèles lecteurs du bulletin soient informés de ce beau programme, puisque les hommes ne pourront vivre les événements « au cœur du peloton » comme d'habitude ! Alors, Mesdames, à vos plumes !*



**Quel est votre usage du vélo actuellement ?**

*Je pratique le cyclotourisme depuis 30 ans, à raison d'une à deux sorties par semaine. Je suis attachée à un club parisien et sympathisante de deux clubs en province depuis mon déménagement en Corrèze. Je roule tout au long de l'année avec mon mari. Et nous participons aux séjours organisés par nos différents clubs où nous avons créé de nombreux liens d'amitié. Ainsi qu'aux semaines fédérales. Et lors de l'organisation de Paris-Brest-Paris, mon mari et moi faisons partie du comité d'organisation.*

## Quelle a été votre motivation pour vous inscrire à Toutes à vélo 2016

Le plaisir de faire un voyage itinérant avec les filles de mes deux clubs d'appartenance. Le plaisir d'aller voir ma petite-fille qui habite Strasbourg. Le plaisir de rester ensuite une semaine pour faire du tourisme en Alsace. Mais aussi pour voir si je suis encore apte à faire des voyages itinérants, après un cancer.



## Avez-vous déjà participé à Toutes à vélo par le passé ?

Oui, j'ai été ravie de participer à la première édition. D'autant plus qu'en 2012, je travaillais encore et à GrDF qui, alors, était partenaire de l'édition. À ce titre, j'ai relayé ce voyage itinérant en 5 étapes à mes collègues et au service Com. de GrDF.

## A vélo, vous ne partiriez jamais sans... ?

Ma crème solaire, ma petite sacoche de guidon avec le matériel de dépannage basique, mon parcours, mon imper, et puis surtout un moral à toute épreuve en sachant que la pluie, le vent, la circulation seront peut-être au rendez-vous. Mais que de beaux souvenirs à raconter surtout quand on a traversé des « galères »!

## Un conseil pour celles qui hésiteraient encore à s'inscrire à Toutes à vélo à Strasbourg ?

Si vous avez envie de vivre un moment inoubliable pendant lequel vous partagerez rires, chansons, bonne humeur en toute simplicité. Vous apercevrez les regards incrédules des spectateurs à l'approche de ce rassemblement de milliers de femmes réunies pour la même bonne cause. Alors rejoignez-nous le 5 juin, vous risquez juste d'y prendre goût!



Marie Odile coordinatrice du projet « Toutes à Strasbourg 2016 » au C.R.B.



Evelyne, Michèle, Sandrine et Christine à la soirée galette. Rencontre entre cyclotes et marcheuses au CRB



## En hiver gardez le contact : la sortie hivernale



### Le cyclo n'est pas un loir Hiberner totalement ne lui est pas conseillé.

#### Principes à suivre pour éviter une reprise printanière trop douloureuse.

Tout repos prolongé, sans activité sportive occasionne une diminution notable du potentiel physique. En période hivernale, on aurait tendance à croire qu'une interruption d'activité est salutaire. C'est faux.

Le cyclotouriste comme tout sportif, a besoin de se donner du mouvement pour conserver l'habitude de fonctionner à un rythme différent de celui du sédentaire. On doit diminuer l'activité spécifique pendant une courte période sans pour autant laisser l'organisme inactif. Un programme comprenant au moins une séance hebdomadaire doit être envisagée. En fonction de l'âge, du goût personnel et de l'environnement, la sortie pourra se faire soit sur route, soit à vélo tout terrain ou tout chemin (VTC). Cette sortie s'inscrit dans un ensemble où sont inclus entre autres, footing, natation ou gymnastique d'entretien.

La sortie hebdomadaire permet de garder le contact avec le club et surtout avec les copains. Elle se place dans un contexte où l'objectif est d'entretenir la condition physique générale. Elle sera de durée moyenne (entre deux et trois heures) et surtout d'une faible intensité, aisément supportée par l'organisme (entre 50 et 70 % de la fréquence cardiaque maxi). Dans l'ancienne terminologie de l'entraînement on parlait de travail en endurance. Attention! Il faut veiller à respecter ce paramètre et ne pas se prendre au jeu comme on le constate fréquemment lors des sorties de club où « se tirer la bourre » prend trop souvent le dessus. Ici il s'agit de pratique douce.



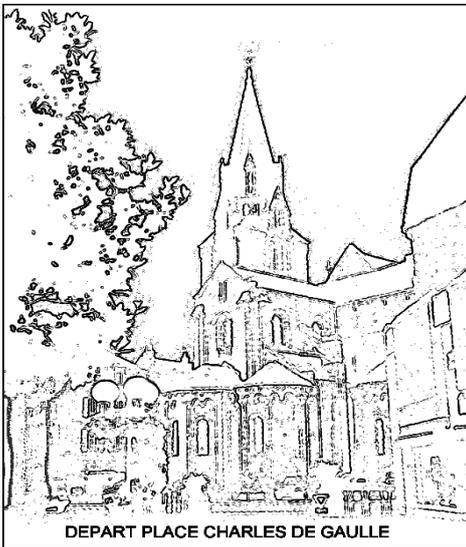
La marche permet également de conserver une activité sportive l'hiver. Elle vous sera bénéfique pour votre préparation de saison.

Cette année, le C.R.B. propose des marches dans la plupart de ses organisations : cyclo-découvertes®, séjour Club ou à thème, randonnées, ...

# Cyclo Humour

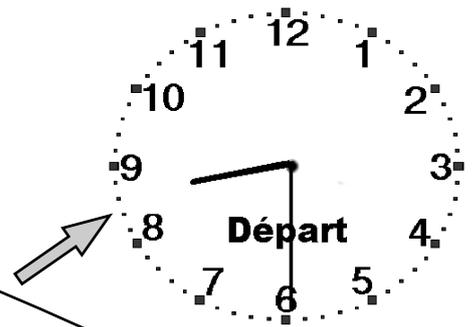


B.P.F. VILLES DE POINTE DU BARET DES PROVINCES FRANÇAISES



**CIRCUITS  
PROPOSÉS PAR**

**Daniel GERY**



**Prolongation de la sortie du samedi après-midi : Départ 13h30 devant le Dojo municipal.**

Un participant du samedi devra communiquer les présents au responsable des classements:

**Alain VINET: 05 55 85 41 03 - courriel: alain.vinet86@orange.fr**

**Samedi 26 mars : fin des sorties du samedi après-midi**

**Dimanche 6 mars 2016 : 70 km - id=1904335**

Brive: Les Bouriottes, Rond-point de Malemort, Rond-point de Palisse, Lanteuil, Le Planchat, La Chapelle-aux-Saints, Sourdoire: D144/D100, Saint-Michel-de-Bannières, Condat, Les 4 Routes-du-Lot, Turenne, Montplaisir, Brive.

**Raccourci: 60 km** : Le Planchat, Lagleygeolle, Meyssac, Les 4 Rtes-du-Lot, ...

**Dimanche 13 mars : 72 km - id=3097665**

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Puymorel, Bernou, Larche, Chavagnac, Nadaillac, Ferrière, Estivals, Nespouls, St-Cernin, Larche, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

**Raccourci: 62 km**: Le Estivals, La Coste, St-Cernin, Larche, ...

**Dimanche 20 mars : 70 km - id=5586835**

Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, St-Viance, La Feyrie, Barrière de St-Laurent, Les 4 Chemins, Objat: D901/D148E2, Saint-Cyr-la-Roche, Puy Faly, La Vivinie, Juillac: D71, Rosiers-de-Juillac, Le Soulet, Varetz: Le Four, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

**Raccourci: 60 km** : Puy Faly, Les Maisons Rouges: D39, Le Soulet, ...

**Dimanche 27 mars : 82 km - id=762180 (Attention ! heure d'été + 1h00)**

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, La Monerie, La Rivière, Cublac, Terrasson, Bouillac, Condat, Chambon (Rond Point), Les Farges, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

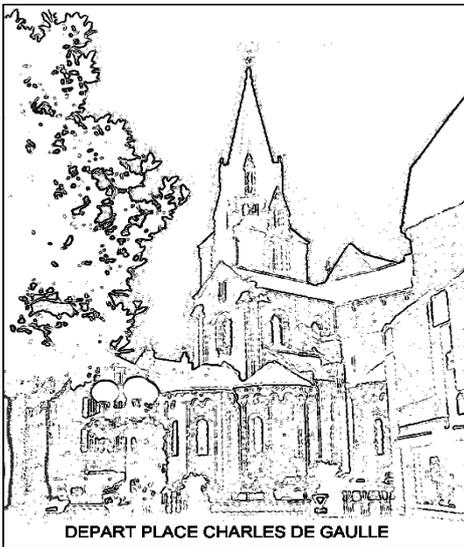
**Raccourci 64 km** : Condat, ½ tour, Terrasson, .....

**Lundi 28 mars : 70 km - id=5612391 Tracé inversé du parcours du 27 mars**

Brive : Pt Cardinal, Cana, Pt-de-Granges, La Jarousse, La Monerie, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Les Farges, Chambon (Rond Point), Condat, Bouillac, Terrasson, Cublac, La Rivière, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

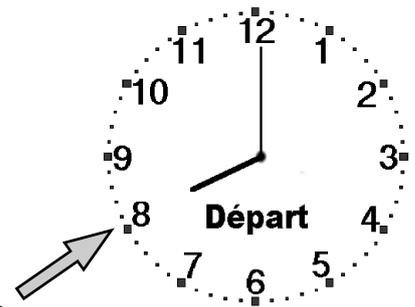
**Raccourci 64 km** : Condat, ½ tour, Terrasson, .....

**Dimanche 3 avril 2016 : Journée d'ouverture des clubs de la ligue à Royères (23)**



**CIRCUITS  
PROPOSÉS PAR**

**Daniel GERY**



**Dimanche 17 avril: Brevet de 100 km - Dimanche 22 mai: Brevet de 150 km**

**Pour une bonne préparation aux sorties extérieures !**

**Dimanche 3 avril 2016- Départ 8h00 : 82 km id=4503052**

Brive: Pt Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, Vignols : D31, Carrefour de Pompadour : à gauche sur D901, Juillac, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Varetz-Le Four, Pt-de-Granges, La Marquisie, Brive.

**Raccourci 62 km :** Vignols, St-Bonnet-la-Rivière, Le Soulet, ...

**Dimanche 10 avril 2016 : Randonnée Tulle - Brive Nature  
Cyclo : 40 ou 70 km - Marche : 13 - 24 ou 35 km - VTT : 30 ou 60 km**

**Voir détails d'organisation et formalités dans le bulletin - Pas de parcours club ce jour là!**

**Dimanche 17 avril : 74 km id=762185**

Brive : Avenue Alsace-Lorraine, Montplaisir, Jugeals-Nazareth, Turenne, Les Quatre-Routes, Saint-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle-aux-Saints, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

**Raccourci 64 km :** Les Quatre-Routes, Branceilles, Marcillac-la-Croze, Le Pescher, ...

**Dimanche 17 avril 2016 : Brevet 100 km C.R.B.  
Maison des Sports Avenue A. Jalinat à Brive**

**Dimanche 24 avril : 76 km id=1898473**

Brive : les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Pont-de-Granges, Cana, Rond Point Donzenac, Travassac, Sainte-Féréole, Lachamp, Saint-Germain-les-Vergnes, Chanteix, Le Baspeyrat, Les Plats, Les Pouges, Saint-Mexant, Les Alleux, Champagnac, Femblat, Le Peyroux, Venarsal, Malemort, Brive.

**Raccourci 63 km :** Lachamp, St-Mexant, Les Alleux, ...

**Dimanche 1<sup>er</sup> mai 2016 : Randonnée du Bas Limousin**

**52 - 102 - 120 km + Marche: 8 ou 12 km**

**Maison des Sports Avenue A. Jalinat à Brive, inscription : 4 €.**

**Ravitaillement à Beynat, salle Polyvalente de Parjadis**

**Pour le repas de midi 15 € : Réservation et paiement avant le mardi 26 avril. 2016**

Repas Tête de veau à Saint Aulaire  
7 février 2016



Jacques souhaite la bienvenue à tous...



Eh bien Claude, tu ne manges pas?



Chacun savoure le mets à sa façon : Marie-Odile, **Christian, Marc** et Marie-Christine, Michel, Myriam et **Claude**



Alain, Laurent et Monique dévorent le plat des yeux



Jean François et Michèle impatientes ...



Alors que l'ancien et le nouveau président devisent, Henri ne perd pas de temps sous le regard (sévère!) de Mari Lou et Michèle

