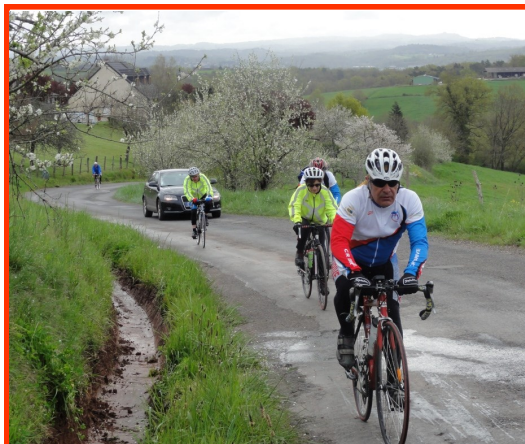


Année 2016 - Numéro 3

Mai/juin

# CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE



**Les cyclo-découvertes® ont repris sous la pluie ...**

**Cette année, nouvelle formule avec les cyclistes et les randonneurs à pied**



## SOMMAIRE

1. Les sorties de mai-juin
2. Informations générales
3. Les féminines
4. Toutes à Strasbourg 2016
5. Les cyclo-découvertes
6. Reportage sur la Tulle Brive Nature 2016
7. Santé : la mort subite
8. Pratique : la montagne
9. Diététique : les pâtes
10. La page d'humour
11. Pâques en Périgord 2016

Comme chaque mois :

Les circuits  
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction  
Jacques RÉMY  
Michel CORNUAULT  
Michel TILLOUS



## La Tulle Brive Nature 2016 sous le soleil

**Le CRB était fortement représenté avec 36 cyclos, 7 marcheurs et 3 organisateurs sur cette magnifique manifestation**

**Le sport c'est bien, le cyclotourisme au CRB c'est mieux  
La santé c'est primordial!**

**Retrouvez nos informations dans ce bulletin**

**le mois de mai , de l'année, décide la destinée.**

Agrément N° 931

<http://cyclorandobrive.ffct.org>

# COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 08 MARS 2016

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20h00

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

**Excusés :** FEL Henri - VINET Alain. - **Invités:** Monique PEYREMARD – Roland CHAMINADE

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

- **B.C.M.F Luchon Bayonne, B.C.M.F d'Annecy:** Les chèques seront prélevés le 15 avril 2016 pour le 1<sup>er</sup> et le 15 mai 2016 pour le second; nous sommes à la recherche d'un chauffeur pour celui-ci. Jacques propose une réunion chez lui des participants à ces deux déplacements, date à définir entre le 1<sup>er</sup> et 13 mai.
- **Brive-Tulle Nature le dimanche 10 avril 2016:** 2 personnes le samedi à 15h00 pour l'inscription à la Maison des sports à Brive: Lucette et Jacques. Le samedi à 14h00 Claude DHEURE et Daniel flècheront le parcours entre Brive et Tulle, Daniel se charge du contrôle du fléchage le dimanche matin à 7h30 entre Brive et Tulle.
- **"Randonnée du Bas Limousin" 1<sup>er</sup> Mai:** Le choix du menu est fait par Lucette et Daniel, le traiteur est retenu, il demande une évaluation du nombre de repas le lundi 25/04 et confirmation le 29/04. Jacques se charge de faire l'achat des ingrédients pour le complément du repas et pour l'apéritif. Voir avec Yvette et Lucette pour définir les produits et quantité pour le ravitaillement des cyclos et marcheurs. Le détail de l'organisation avec le nombre et le poste de chaque bénévole sera défini à la réunion du 12 avril.
- **Brevets de 100 km le 17/04 et 150 km le 22/05:** Daniel a effectué l'envoi des déclarations de manifestations sportives à la préfecture de la Corrèze, ainsi que à celles du Lot et de la Dordogne. Il prépare une feuille de route, remise à chaque participant, qui sera en conformité avec la réglementation fédérale. Jacques et Patrick se chargent de l'achat des ingrédients pour l'accueil-café du départ et pour la boisson à l'arrivée.
- **Séjour club à Fouesnant en Bretagne du 20 au 27 août:** Une relance par courriel vers les adhérents a été faite. Jacques explique le non-choix de l'assurance globale annulation. Il est toutefois possible de souscrire à titre individuel une assurance annulation pour le prix de 16€/personne.
- **19 février: A.G extraordinaire pour validation de la modification des statuts et Soirée galette:** 61 adhérents étaient présents, 20 avaient donné procuration de vote. Les nouveaux statuts et règlements intérieurs ont été adoptés à main levée à l'unanimité des adhérents présents. Le C.D est satisfait de l'intérêt porté par tous au fonctionnement du club. La suite, avec la présentation des objectifs 2016, la rétrospective par diaporama de la saison 2015 et la dégustation de la galette et du cidre s'est déroulée dans une bonne convivialité.
- **Sorties féminines:** Marie-Odile propose une sortie inter-clubs pour le mardi 19/04. Sont inscrites pour le projet "Toutes à vélo Strasbourg 2016": Yvette, Monique, Germaine et Marie-Odile.
- **Cyclo-découverte le jeudi 07/04 :** Le parcours marche a été reconnu par Jacques qui se charge des achats pour le repas; il va demander à Monique BONNET si elle accepte de s'occuper de sa préparation. Roland CHAMINADE se charge de l'aménagement de la salle.
- **Projet de week-end club 17 & 18 sept. "tourisme, vélo et marche":** Le transport et l'hébergement sont en place, la suite de la préparation suit son cours, Jacques se charge de faire prochainement un repérage sur place.

## 2. Point sur le renouvellement des licences: à ce jour 116 adhérents (dont 6 sympathisants).

## 3. Ouverture de la Ligue Limousin dimanche 03 avril à Royère de Vassivière:

Un rappel par courriel aux adhérents, avec envoi de la plaquette de présentation, va être fait (il n'y a que 3 inscrits actuellement sur Teamdoo).

## 4. 17ème "Balade Corrézienne" 24 et 25 juin 2017:

Jacques présente les éléments à prendre en compte dès maintenant, à savoir:

- Un changement de la présentation de la plaquette et du format en intégrant de la couleur.
- Cadeau individuel: Jacques propose un mug personnalisé sur l'évènement avec ajout éventuel d'une publicité permettant en partie son financement.
- En effet! La subvention délivrée habituellement par la région Limousin ne sera probablement pas reconduite par la nouvelle entité, ce qui nous obligera à adapter le budget en fonction des nouveaux éléments.

*Compte rendu de Daniel GERY.*

**Prochaine réunion : Mardi 12 avril 2016 à 20h00 précises, Maison des Sports à Brive.**

# **COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 12 AVRIL 2016**

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20H00

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

**Excusés :** VINET Alain. - **Invitée:** Lucette GERY.

## **1. Le point sur l'avancement des "fiches projets 2016, en cours"**

- \* B.C.M.F Luchon Bayonne: Désistement pour raison personnelle de Louis-Charles BARNIER. Patrick a obtenu le remboursement de l'hébergement. L'annulation de l'inscription à la randonnée n'est pas pris en compte et reste à sa charge.
- \* **"Randonnée du Bas Limousin" 1er Mai**
  - ⇒ Fléchage des parcours le samedi après-midi: Equipe N°1: Georges SCEBER et J-Paul COUTELIER – équipe N°2: Michel CORNUAULT et Daniel GERY – équipe N°3: Patrick DUVERGER et Germaine CAILLE.
  - ⇒ Accueil café et inscriptions Maison des Sports à Brive: Patrick, J-Paul, Claude DELPY, et Daniel, à Parjadis pour inscriptions Marche à 8 h45: Jacques. Une fiche individuelle d'inscription sera à disposition, à remplir et à signer par chaque participant, une partie lui sera remise après paiement de l'engagement.
  - ⇒ Ravitaillement et distribution des repas à Parjadis: Marie-Odile, Sandrine, Henri, Jacques et Daniel. En réserve si besoin pour le repas: Ginette TERRIAC et Marie-Lou SIMBILLE.
  - ⇒ Accueil au retour des cyclos à Brive vers 11h00:
- \* **Séjour club à Fouesnant en Bretagne du 20 au 27 août:**

Il est encore possible de s'inscrire à ce séjour club: 2ue 2 à 3 places sont encore disponibles.
- \* **Projet de week-end club 17 & 18 sept. "tourisme, vélo et marche"**

A ce jour: 32 inscrits pour le transport en car + 2 personnes sur place. Jacques envisage un repas dans une ferme auberge avec "cochon à la broche"; elle est recommandée par Marc AMIEL, le régional de l'étape.

## **2. Bilan des sorties effectuées à ce jour**

**Brive-Tulle Nature le dimanche 10 avril 2016 :** Participation record! Pour un club cyclo! 46 participants: 7 marcheurs, 33 en vélo route et 3 bénévoles. Merci à tous. Problème avec la nouvelle remorque qui, pour installer des vélos Route, a besoin d'un équipement complémentaire: Patrick, Henri, Pascal et Jacques s'en occupent. Nous devons prévoir une plaque indiquant la hauteur hors tout de la remorque (passage sous portique !) + un coffre de rangement pour accessoires. Une offre de vente de l'ancienne remorque va être lancée avec mise à prix à: 1100€.

**Cyclo-découverte le jeudi 07/04 :** Forte participation avec 35 présents (Vélo:20 Marche:13 + Roland et Jacques). Nous remercions vivement Roland qui a réservé un accueil chaleureux, et Monique pour la préparation du repas. Pour la prochaine sortie à Egletons le jeudi 12 mai, Jacques, absent, demande la suppression de la partie: Marche.

**Pâques en Périgord à Mussidan :** 14 participants. Hébergement en gîte de bonne qualité, merci à Claude DHEURE. Bonne restauration en soirée, prodiguée par Yvette et Lucette, parcours attrayants malgré quelques gouttes le dimanche.

**Ouverture de ligue à Royère :** 8 participants du C.R.Briviste, beau temps et parcours sans grande difficulté.

## **3. Comptabilité du club**

Jacques demande que soit effectué un contrôle de la tenue des comptes en milieu d'exercice, c'est-à-dire courant juin sur des comptes arrêtés au 31 mai. Adrien BROS souhaitant se retirer de son rôle de vérificateur aux comptes, nous recherchons une personne compétente et de bonne volonté pour assurer cette tâche.

Participation aux engagements à la "Semaine des Jeunes 2016": Le C.D a prévu 500€ en budget prévisionnel 2016, mais compte tenu de la faible participation, il limite à 100€ maxi/jeune, la contribution du club.

## **4. Sorties extérieures et sortie excentrée sur la journée:**

Pas de parcours club le 08 mai, jour de l'organisation de la Rando des Coteaux de Brive par le C.V.G Brive. Pour nos licenciés les 4€ d'inscription sont pris en charge par le club (voir liste dans le bulletin mars/avril).

Le C.D décide de la somme de 200€/Pers engagée pour la participation à : « Toutes à Vélo » Strasbourg 2016.

Patrick propose la date du 05 juillet pour une sortie excentrée en direction du Lot et la Vallée du Célé.

## **5. «17ème Balade Corrézienne 2017 » 24&25 juin 2017:**

Jacques souhaite que nous anticipions dès maintenant les tâches à accomplir, à savoir : le travail sur la plaquette (format, composition, couleurs), fabrication des plaques de cadre et choix du cadeau à chaque participant.

## **6. Commande bonneterie:**

Le résultat de la précommande est de 30 articles. La commande va être finalisée par Claude DELPY dès que possible.

*Compte rendu de Daniel GERY.*

Prochaine réunion : Mardi 10 mai 2016 à 20h00 précises, Maison des Sports à Brive.

# Nos sorties en mai-juin 2016

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

Informations sur le bulletin précédent

### Les brevets fédéraux

#### Dimanche 22 mai 2016 : BF 150 km

Organisation : CRB

Inscriptions sur place à la Maison des Sports 8, avenue Jalinat à Brive

Accueil à 6 h 45 - Départ à 7 h

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

### Les cyclo-découvertes®

#### Jeudi 12 mai 2016 : "Sur les terres de Ventadour "

Organisation : CRB

**Inscription obligatoire sur Teamdoo avant le 9 mai 2016**

**Une randonnée sera possible (confirmation sur TEAMDOO)**

Rendez-vous : Place du Marchadial à Égletons

#### Jeudi 26 mai 2016 : " Randonnée Couscous"

Organisation : CRB

**Inscription obligatoire sur Teamdoo avant le 15 mai 2016**

**Une randonnée pédestre** vous fera découvrir le Cirque de Montvalent et le village de Veyssou où vous achèterez le célèbre pain de Florent Ricou

**Le pique-nique (couscous de Jacques) se fera à Floirac avec les cyclos**

Rendez-vous: à **Bilhac** à 9 h 30 pour les cyclo et à **Floirac** à 9 h 30 pour les marcheurs ( lieu fléché )

#### Jeudi 23 juin 2016 : "Diversité de la Xaintrie"

Organisation : CRB

**Inscription obligatoire sur Teamdoo avant le 20 juin 2016**

Rendez-vous : Parking de la Poste à Auriac

#### Remarques importantes pour ces sorties

Ces manifestations se déroulent sur la journée et sont ouvertes à tous (licenciés ou non)

Les repas sont pris en charge par le Club

**L'inscription sur TEAMDOO est obligatoire . Vous y retrouverez des informations complémentaires**

**Le covoiturage pourra y être organisé.**

**Pour faciliter le travail des organisateurs , inscrivez vous sur Teamdoo ou auprès de l'organisateur le plus tôt possible sans attendre le dernier moment . Les sorties où il y a trop peu de participants pourront être annulées par l'organisateur.**

**Ne pas oublier le maillot du Club pour les sorties extérieures !**

# 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 :

- **8 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

## Les cyclos montagnardes

### Samedi 11 et dimanche 12 juin 2016 : Annecy

Organisation : Vélo club d'Annecy

217 km - 4 130 m de dénivelé

11/06/2016 : Annecy-Samöens

Col de Saint Jean de Sixt - Col de la Colombière - Col de Chatillon

12/06/2016 : Samöens - Annecy

Col de Jambaz - Col de Teramont - Plaine-Joux - Cole des Fleuries

Participants : Bernard G, Georges S, Jacques R, Jean-Luc F, Henri F, Michel T, Michel C, Jean Louis V, Patrick, Evelyne S et Jean Paul

### Samedi 25 et dimanche 26 juin 2016 : Luchon - Bayonne

Organisation : Aviron Bayonnais cyclotourisme

320 km - 5 257 m de dénivelé

25/06/2016 : Luchon - Gourette - Laruns

Col de Peyeresourde - Col d'Aspin - Col du Tourmalet - Col de Soulor - Col d'Aubisque

26/06/2016 : Laruns - Bayonne

Col d'Osquich

Participants : Daniel G, Jean-Paul C, Bernard G, Pascal D, Laurent P, Laurent L, Michel T, Bruno V, Didier L, Virginie C, Fabrice B

Pour ces deux cyclos montagnardes, les participants seront informés directement pour l'organisation de la manifestation. En outre, le transport en minibus sera pris en charge par le Club et les véhicules conduits par des non-pédalants.

Départ de BRIVE vers 14 h le vendredi et retour le dimanche dans la nuit

## Informations importantes

### Séjour-Club à FOUESNANT du 20 au 27 août 2016

Il reste des chambres pour 2 à 3 personnes. Contacter Jacques RÉMY pour votre inscription.  
Chacun peut souscrire une assurance-annulation avant le 1<sup>er</sup> juillet 2016.  
Pensez au 2<sup>ème</sup> acompte (150 € avant le 15 mai 2016)

### Week-end à ALBI le 17 et 18 septembre 2016

**Les inscriptions** se feront jusqu'au **15 mai 2016** sur TEAMDOO ou auprès de Jacques RÉMY.

**Prestation : 96 €** comprenant l'hôtel, les repas du samedi midi et soir, le petit déjeuner du dimanche matin, le repas du dimanche midi\*.

Le **transport est pris en charge par le Club**

\* Cochon à la broche dans une ferme auberge

Plus d'informations dans le prochain bulletin

**Attention** : cette sortie pourra être annulée si il n'y a pas assez de participants , alors inscrivez vous !  
Il y a 10 places à prendre dans l'autocar.

### Journée familiale à SÉDIÈRES le dimanche 3 juillet 2016

Journée familiale pique-nique où vous pouvez venir avec vos enfants et petits-enfants,...

Initiation au VTT, à la marche avec pour cadre le château de Sédières.

Chacun apporte son pique nique!

### Rando promenade

**Attention** : à partir du 1<sup>er</sup> mai 2016 , les randos promenades du jeudi partiront à **13 h 45** du parking de la Plaine des Jeux de Tujac

## Les sorties à départ excentré

### mardi 5 juillet 2016 : “Vallées du lot et du Célé” - 92 km,

Itinéraire : Beduer , Cajarc, St Cirq Lapopie, Cabreret, Saulhiac sur Célé, Marcillac Sur Célé, Beduer  
Départ de Brive, parking Simply Market à 7 h , covoiturage, remorque vélo si nécessaire .

Départ vélo : 9 h de Béduer à quelques kilomètres de Figeac

Repas au restaurant à Marcilhac sur Célé à 25 km de l'arrivée : menu 20/25€.

Le parcours passe en bas de Saint-Cirq Lapopie : prévoir 3 km de plus et une côte supplémentaire si nous visitons le bourg.

### fin Août dans les Monédières.

Des informations vous seront données par courrier électronique par Patrick DVERGER

## Les féminines

Un samedi de début de printemps les cyclotes se sont données rendez vous devant la maison des sports.

Nous sommes 9 à nous retrouver pour cette randonnée, 2 nouvelles du club de Larche nous ont rejointes dont une sera des nôtres lors de notre déplacement sur Strasbourg.

Le Causse Quercynois et sa douceur printanière nous donne de l'élan et nous met en joie.

Le retour sur Brive s'effectue dans une bonne ambiance, heureuses de nous être retrouvées ou d'avoir fait connaissance.

A la prochaine randonnée ... car Strasbourg se rapproche de nous.

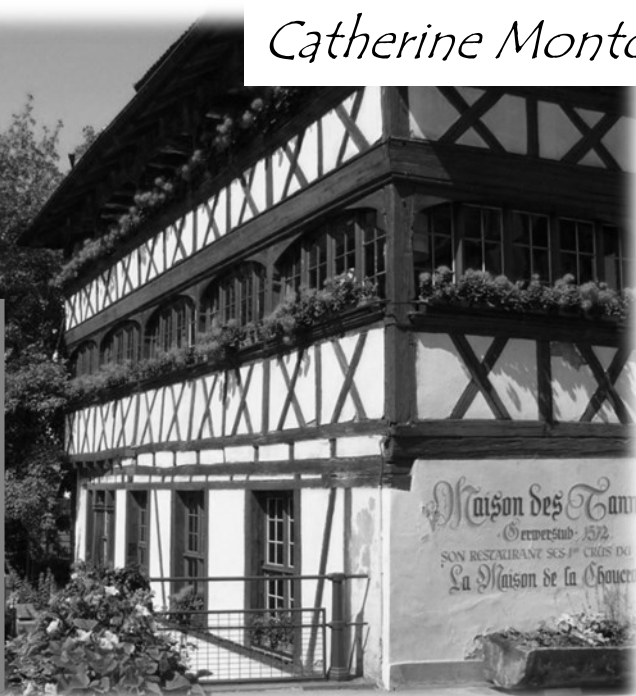
Marie Odile



Nos féminines étaient à la manifestation "Pâques en Périgord"



Voyage itinérant  
Lundi 30 mai  
Samedi 4 juin 2016



Digoin – Chalon sur Saône 107 km  
Chalon sur Saône – Besançon 121 km  
Besançon – Montbéliard 92 km  
Montbéliard – Neuf-Brisach 94 km  
Neuf-Brisach – Strasbourg 73 km  
487 km environ avec car accompagnant



### Les participantes à Toutes à Strasbourg 2016

|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
| Belivier Nicole        | C.A.P.O Cyclo Limoges                        |
| Boisvert Annick        | Cyclo. des Monédières d'Ussel                |
| Braz Michelle          | Cyclo. des Monédières d'Ussel                |
| Caille Germaine        | Cyclo Randonneur Briviste                    |
| Challengeas Dominique  | CT Objat                                     |
| Cholet Annie           | ASPTT Limoges                                |
| Cuissinat Marie Claude | UC Felletin Cyclotourisme                    |
| Defradas Nicole        | Cyclo. des Monédières d'Ussel ( à l'arrivée) |
| Delage Jacqueline      | En autonomie et sur la dernière étape        |
| Dheure Yvette          | Cyclo Randonneur Briviste                    |
| Eymard Arlette         | Cyclo Vélocio Gaillard                       |
| Gandois Ysabelle       | Vélo Club Larchois                           |
| Giraud Chantal         | Cyclo Randonneurs Guérétois                  |
| Le Goff Marie-Luce     | Cyclo Vélocio Gaillard                       |
| Legouffe Chantal       | Cyclo Vélocio Gaillard                       |
| Lelache Régine         | Cyclo Randonneurs Guérétois                  |
| Lonsagne Catherine     | Cyclo Randonneurs Guérétois                  |
| Mander Marie Odile     | Cyclo Randonneur Briviste                    |
| Montorier Catherine    | CVG-CRB                                      |
| Moulin Martine         | Cyclo Vélocio Gaillard                       |
| Peyremard Monique      | Cyclo Randonneur Briviste                    |
| Pommarat Denise        | Cyclo Vélocio Gaillard                       |
| Tessier Brigitte       | Cyclo Vélocio Gaillard                       |

Dans le cadre de « Toutes à vélo » Strasbourg 2016 mis en place par la FFCT, la Ligue du Limousin organise un voyage itinérant du lundi 30 mai au samedi 4 juin 2016. A cet appel, une vingtaine de féminines du Limousin ont répondu présent. Michel Cornuault, rédacteur du bulletin du CRB m'avait demandé de relayer, par un article, les informations ayant trait à ce projet. J'ai donc fait appel à ces féminines pour qu'elles expliquent par écrit, à travers un questionnaire simple, leur pratique, leur expérience éventuelle du voyage itinérant, leurs attentes également.

J'ai reçu un grand nombre de témoignages de leur part, montrant l'intérêt qu'elles portaient à cette idée. Un livret rassemblant leurs articles est donc en cours, il leur sera remis au moment du départ. En attendant, j'ai fait un résumé de celui-ci afin que les adhérents du club suivent, au moins par la pensée, ce périple. Car, dois-je le rappeler, ce projet s'adresse uniquement aux féminines ! J'ai choisi de braquer le projecteur sur la représentation que chacune a de cet événement et plus généralement de sa pratique du vélo..

## Que vous inspire ce voyage itinérant en direction de Strasbourg ?

« Quelques jours de vacances entre filles » Dominique Challengeas

« Observer la nature, sentir la caresse du vent, apprécier les couleurs.. » Nicole Defradas

« C'est un frémissement pour le début de l'aventure » Annie Cholet

« Qui sait voyager loin ménage sa monture » Ysabelle Gandois

« Une véritable aventure humaine » Nicole Bélivier

« Retrouver cette ambiance de copines découverte à Toutes à Paris » Catherine Lonsagne

« Soyons folles.....et partons ! » Brigitte Tessier

« Le voyage itinérant, vous risquez juste d'y prendre goût ! » Catherine Montorier

« Vous nous avez donné envie de tenter l'aventure » Régine Lelache

« Le voyage itinérant, c'est la quintessence du cyclotourisme » Martine Moulin

« Un peloton de filles, c'est bien agréable » Marie-Claude Cuissinat

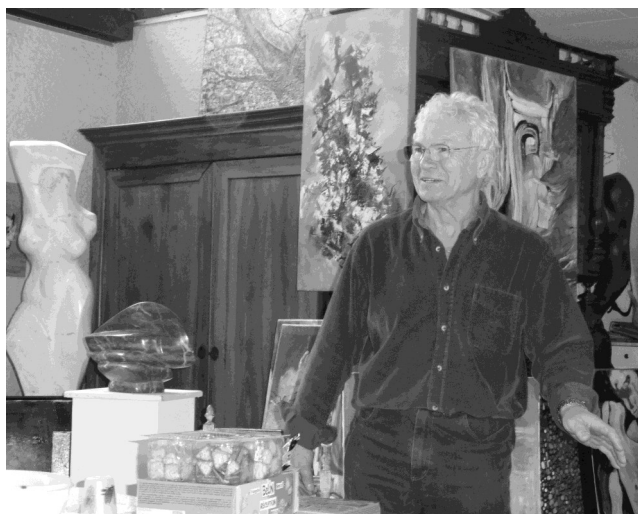
« La météo et le sourire des filles feront beaucoup pour la réussite de ce voyage » Yvette Dheure...

« Rassemblement qui met les femmes à l'honneur » Chantal Giraud.....

A suivre dans un bulletin prochain, un article sur les meilleurs moments de cet événement international, le plus grand rassemblement cyclotouriste féminin qui aura lieu le dimanche 5 juin à Strasbourg.



Au cours de la cyclo-découverte® du jeudi 7 avril, nous avons eu l'occasion de visiter l'espace exposition au plan du Causse de notre sociétaire et artiste, Roland Chaminade. Le CRB a la chance d'avoir des licenciés de divers horizons culturels ce qui permet une bonne convivialité. Le circuit nous amène à l'église d'Yssandon où une de ses œuvres règne en bonne place : une vierge en bois sculpté. À Brignac la Plaine, dans l'église et la mairie sont également exposés des sujets en bois d'une grande finesse. Après quelques tours de roue, nous voici arrivée au lieu de rencontre avec les marcheurs : la salle d'exposition permanente avec vue sur le lac du Causse. À l'intérieur, une vraie taverne d'Ali Baba avec peintures, modelages, gravures et statues en bois, pierre et marbre. Ce qui attire l'attention, c'est la finition parfaite des sujets, les proportions; la règle d'or est de rigueur pour certains modèles ou tableaux. L'ensemble est agréable à l'œil et au toucher. Une œuvre m'a particulièrement séduit : l'arbre représentant les cinq continents, avec les bras et les mains qui s'agrippent sur le tronc pour essayer d'émerger et de survivre (à méditer de nos jours actuels). Pourtant, cette réalisation est faite depuis plusieurs années ! C'est le mystère chez les artistes dans leur manière de voir les choses ! Je laisse à tous la méditation suivant leur sensibilité. Roland a laissé la trace de ses œuvres en Allemagne et en France. Une statue de plus de 4 tonnes se trouve sur le circuit du lac du Causse tout près de l'espace des secours. Une découverte à faire lors d'une petite randonnée.



Joseph T

### Les cyclo-découvertes®

Ce sont des randonnées organisées sur une journée avec un repas organisé par le Club et subventionnées par la Ligue du Limousin. Ici, pas de circuit la tête dans le guidon : c'est une flânerie à la découverte du patrimoine qu'il soit architectural, gastronomique, culturel ou autre. On prend le temps de s'arrêter pour photographier, admirer l'environnement voire souffler ... Elles sont ouvertes à tous licenciés au CRB ou dans un autre club.

Les circuits sont concoctés par Pascal et son fidèle GPS (qui parfois nous entraîne sur de petites routes surprenantes!). Les repas sont préparés par Monique et son équipe. Cette année, Jacques notre président a proposé des marches toujours dans le même esprit.

Pour la cyclo-découverte du 7 avril 2016 « À la découverte de l'artiste », 22 cyclos et 13 randonneurs ont répondu à l'appel : une vraie réussite ! Seul le temps a joué des siennes : il nous a rappelé que la pluie était indispensable à la beauté des paysages.

**La prochaine sortie est prévue le jeudi 12 mai 2016 à Égletons « Sur les Terres de Ventadour ». N'oubliez pas ce rendez-vous en Haute Corrèze ! Pour l'organisation de cette journée, il est indispensable de s'inscrire sur TEAMDOO.**

Viendront aussi par la suite, le jeudi **26 mai 2016**, une randonnée « Couscous » à Bilhac, le jeudi **23 juin 2016**, Auriac sur la « Diversité de la Xaintrie et enfin le jeudi **15 septembre 2016**, Espagnac avec « les Couleurs de l'automne ».

## À la découverte de l'artiste



**L**e 7 avril, une cyclo-découverte nous a permis de découvrir l'artiste de notre club : une bien belle rencontre avec Roland qui nous a invité à partager un moment de convivialité dans son atelier sur les hauteurs du lac du causse.

Nous étions 36 participants , 13 marcheurs et 23 cyclos.

**D**e nombreux participants étaient présents au départ sur le parking de la plaine des jeux de Tujac , une trentaine de cyclos et une dizaine de marcheuses.

En quittant Brive nous grimpons lentement vers le puy d'Yssandon où nous découvrons la table d'orientation et son panorama remarquable embrassant le bassin de Brive , les Monédières, le Causse et les plateaux périgourdins. Une visite à la chapelle romane du 12<sup>eme</sup> siècle d'Yssandon nous fait découvrir une œuvre religieusement sculptée de notre ami Roland. Nous quittons cet endroit pour redescendre vers la commune de Brignac - la - Plaine, la pluie conjuguée au froid engourdissent les doigts . La suite ne sera qu'une succession de courtes côtes à forts pourcentages pour rejoindre l'atelier de notre artiste sur les hauteurs du lac du Causse .

Un accueil chaleureux nous sera offert par notre artiste. Les tables disposées dans la salle d'exposition nous ont permis de passer un moment d'une grande convivialité autour d'un repas bien mérité.

Entre l'apéritif maison et le café, nous avons eu le temps de découvrir toute l'étendue du talent de notre ami Roland. Sculptures sur bois et pierre du pays mais aussi peintures abstraites font de lui un artiste très complet.

Un grand merci à tous ceux et celles qui se sont impliqués pour que cette journée soit réussie , ils se reconnaîtront et chapeau l'artiste !

Michel Tillous





Lucette et Michèle aux inscriptions le samedi 9 avril à la Maison des Sports de BRIVE



Patrick et Henri aux inscriptions le dimanche 10 avril à la Plaine de Jeux des Bouriottes de BRIVE



Une partie du groupe des cyclos du CRB impatient de partir

## La Tulle Brive Nature 2016

Dimanche 10 avril 2016

26 cyclos  
7 randonneurs

4 organisateurs :  
Daniel Géry et Chaud Dheure  
sur les circuits  
Henri Fel pour le transport des  
vélos  
Jacques Rémy aux inscriptions



Jean Paul, Bruno et Olivier au ravitaillement du Lac de Miel



Sur le parcours avec Jean Paul et Jean Luc



Un parcours superbe fléché  
par Claude et Daniel,  
Des paysages magnifiques,  
  
et

la récompense à l'arrivée

Cette année, un sac à dos était  
offert à chaque cyclo





Christian, Henri, Sandrine, Jacques, Maurice et Claude D posent au terme des 67 km de randonnée.



Michel et Evelyne à Tulle



Jean François et Michel à l'arrivée



Claude devance Lucette sur la ligne ...!



Après l'effort; le réconfort : l'appétit est au rendez-vous!

Le retour à Brive se fera par la navette en bus pour certains, pour d'autres, ce sera une heure de route à vélo .. avec le vent contraire!

► Mort subite du cyclotouriste

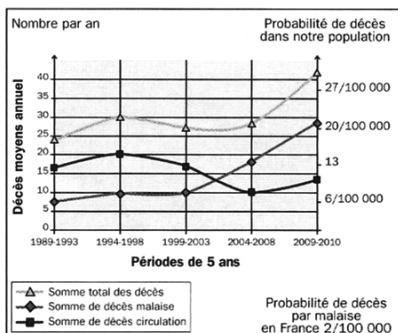
# Bienfaits *pour moi !*

**L'activité physique est bonne pour la santé ! Or, les statistiques révèlent une augmentation inquiétante des morts subites au cours de notre activité cyclotouriste. Pour pédaler sans risque, suivez ces conseils.**

**F**aire du sport est conseillé pour rester longtemps en bonne santé, pourtant cette affirmation paraît battue en brèche au vu de ce qui se passe dans notre fédération. Les décès survenant sur le vélo, qualifiés de « mort subite du sportif », seraient en augmentation. Qu'en est-il exactement ? Pourquoi aurions-nous plus d'accidents cardiovasculaires que dans les autres activités sportives et comment y remédier ?

## Les faits

Depuis plusieurs années, le nombre des décès par mort subite (survenant lors de l'activité physique) a augmenté au sein de notre fédération. Les chiffres rassemblés sur les vingt dernières années confirment cette impression. On peut constater que le nombre de décès de pratiquants par accident de la circulation a plutôt régressé, passant au-dessous de quinze par an, et qu'au contraire le nombre des morts subites a franchement augmenté, surtout au cours des dix dernières années et même triplé en vingt ans.



Évolution des décès par période de 5 ans de 1989 à 2010

Une autre donnée très parlante consiste à comparer les décès dans diverses populations de sportifs ou de sédentaires.

L'incidence des décès par mort subite est :

- De 1/200 000 chez les jeunes (moins de 30 ans). Quand ces décès surviennent ils sont parfois médiatisés. Pour les prévenir, tous les sportifs de haut niveau sont soumis à un examen médical poussé, avec électrocardiogramme d'effort.
- Tous âges confondus l'incidence serait de 2/100 000.
- À la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP) : 2/100 000, soit comparable à la population générale.

- À la FFCT : aux alentours de 20/100 000, soit dix fois plus !

C'est donc une différence considérable et préoccupante.

## Les bienfaits du sport

Ils sont pourtant indéniables. Les études menées par l'Inserm le confirment. Une activité physique régulière permet de réduire la mortalité des pratiquants par rapport à des sédentaires. Le bénéfice concerne de nombreuses fonctions et organes, expliquant cette réduction de la mortalité (*voir site <http://www.inserm.fr>*). Les avantages de l'activité physique et du sport sont nombreux :

- diminution des maladies cardiovasculaires par protection des vaisseaux ;
- amélioration du profil lipidique avec diminution du « mauvais » cholestérol au profit du bon ;
- limitation et contrôle du poids. La masse grasse diminue alors que la masse musculaire augmente ; de ce fait, même si le poids global diminue peu, il y a une diminution du pourcentage de masse grasse ;
- action favorable sur le diabète de type 2 : l'activité physique influe sur des facteurs favorisant du diabète ;
- diminution ou normalisation de la tension artérielle. Il est bien établi qu'une activité physique en endurance permet de faire baisser la TA systolique et diastolique, permettant d'éviter le recours à un traitement ou d'en diminuer l'importance ;
- diminution de la fréquence cardiaque (FC) au repos : il est facile de constater que lors d'un entraînement régulier en endurance la FC de repos diminue – c'est un moyen de contrôler l'état de forme. Or,

il a été démontré qu'il existe un rapport entre la FC de repos et l'espérance de vie ;

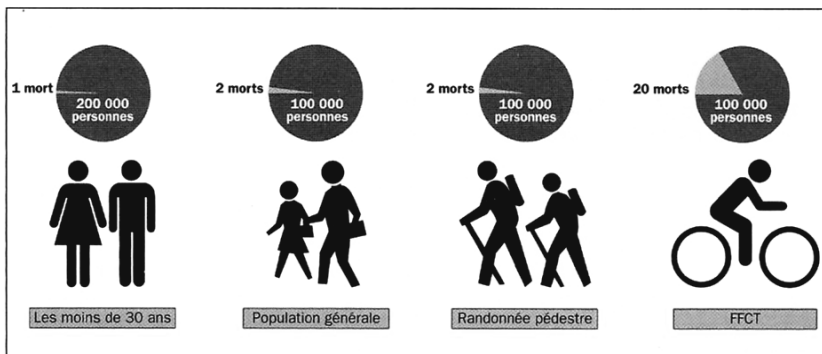
- maintien du capital osseux et prévention des maladies ostéo-dégénératives. On constate une prévention de l'ostéoporose. Le sport fait travailler les structures osseuses et les renforce ;
- amélioration de la réponse immunitaire et donc une meilleure réaction aux infections ;
- amélioration de la fonction pulmonaire surtout chez ceux déjà touchés par une maladie telle que la bronchite chronique obstructive (BPCO) ;
- réduction des risques de cancer du sein et du colon ;
- facteur d'équilibre de la santé mentale : le sportif est mieux dans sa tête, mieux dans sa peau. La pratique régulière du cyclotourisme d'intensité modérée contribue au bien-être et à la qualité de vie (bien-être physique et émotionnel).

On peut constater que les avantages d'une activité physique régulière sont très intéressants pour notre santé et permettent une espérance de vie accrue et une meilleure qualité de vie. Il est prouvé que l'activité physique d'intensité modérée intervient de manière très positive sur la santé des personnes âgées.

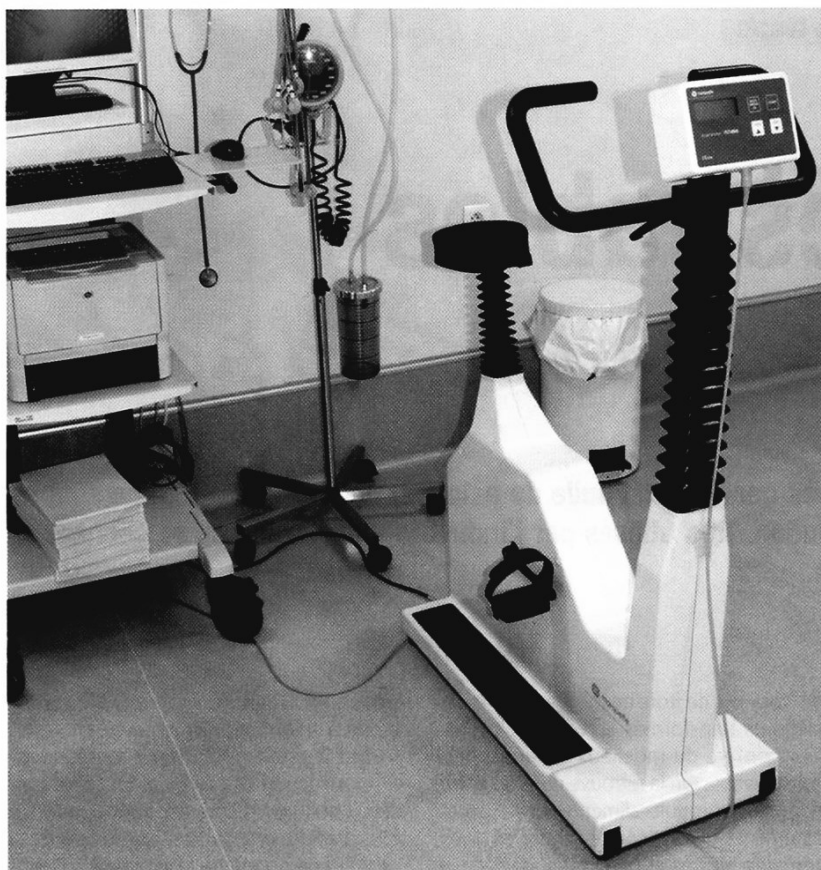
## Les inconvénients

Les avantages ci-dessus ne doivent pas faire oublier les risques. Pratiquer le vélo sans discernement, au-dessus des limites raisonnables peut être dangereux pour notre santé :

- risques de traumatismes ou microtraumatismes, tendinites, lésions nerveuses ou musculaires ;



Comparaison des décès dans diverses populations de sportifs ou de sédentaires



L'électrocardiogramme d'effort est réalisé pendant que le patient pédale

- mais surtout, risque cardiovasculaire accru : c'est en effet lors d'un effort maximal que les accidents aigus surviennent le plus souvent !

C'est la raison pour laquelle en l'absence de contrôle médical préalable, l'effort doit être modéré. Son intensité peut être quantifiée par l'utilisation d'un cardio-fréquencemètre.

### La prévention

Pour que les risques ne deviennent pas supérieurs aux avantages et que les accidents cardio-vasculaires ne viennent pas ternir notre pratique, la fédération incite très fortement ses adhérents à passer la visite médicale de non contre-indication. C'est une visite annuelle comprenant les étapes suivantes :

#### • l'examen médical

Il comprend au minimum :

- Interrogatoire (antécédents médicaux et familiaux, pratique sportive).
- Rapport poids/taille ou l'indice de masse corporelle (IMC).
- Vue et audition.
- Bilan dentaire.
- Bilan biologique (glycémie, cholestérol, numération globulaire).
- Cardiovasculaire avec ECG au repos.
- Tension artérielle

#### • l'électrocardiogramme d'effort

En fonction des facteurs de risque, votre médecin décidera si un ECG d'effort doit être réalisé.

Cet examen permet :

- d'éliminer un risque ischémique ou un trouble rythmique qui ne peuvent être dépistés que lors de cet examen ;
- de déterminer la FC max et à partir de là, les plages d'effort idéales permettant d'utiliser rationnellement un cardio-fréquencemètre.

Après 40 ans chez l'homme, 50 chez la femme, cyclotouriste ou sédentaire, un bilan annuel doit être réalisé chez tous ceux qui souhaitent rester en bonne santé. La commission médicale de la FFCT a mis à votre disposition le document « Visite médicale de non contre-indication du cyclotouriste ». Ce document peut sembler dense et long à remplir, mais si votre médecin vous connaît bien, il lui sera aisé de compléter ce document qui fait la synthèse des divers facteurs de risque.

Il faut bien comprendre qu'obtenir un certificat établi à la va-vite, sans examen, est totalement inutile allant même à l'encontre de l'effet recherché.

### Autres mesures

- Informer nos adhérents et pouvoir apporter cette information jusque dans les clubs, c'est notre priorité. C'est la raison pour laquelle il paraît primordial de former l'encadrement : instructeurs, moniteurs, initiateurs mais aussi les présidents de club et leurs délégués sécurité.
- Une campagne d'information a déjà débuté au niveau national avec des réunions

### L'utilisation du cardio-fréquencemètre (CFM)

C'est lors des efforts maximaux que surviennent la plupart des accidents cardiovasculaires. L'utilisation du CFM permettra de rester dans les zones conseillées pour rouler en sécurité, mais aussi pour pouvoir rouler plus longtemps sans faire baisser la moyenne et finalement d'aller plus loin.

Les médecins encadrant les « stages sport santé » organisés chaque année au Centre national du cyclotourisme à Aubusson, ont constaté que même des cyclotouristes relativement chevronnés ne connaissaient pas leurs capacités et leurs limites.

Il faut garder à l'esprit qu'en l'absence de tout contrôle médical : si vous êtes âgé de plus de 40/45 ans pour l'homme et de plus de 50 pour la femme dépasser une FC de 85 à 90 % de votre FC max, c'est prendre des risques.

**Rouler en cyclotouriste et non en coursier est donc primordial pour faire diminuer les accidents.**

dans les ligues en collaboration avec la commission sécurité.

Un diaporama sera mis à la disposition des formateurs et de nos adhérents sur le site fédéral.

### Le certificat médical de non contre-indication

L'obligation de fournir un certificat médical pourrait-elle faire diminuer le nombre des décès ? Il est démontré que des examens médicaux bien réalisés permettent de dépister des anomalies chez des personnes qui pensaient être en parfaite santé.

#### • constatation sur le terrain

La commission médicale de la fédération a examiné cent dossiers médicaux de candidats au Paris – Pékin : sur cent personnes trois cyclotouristes chevronnés avaient des pathologies cardiovasculaires méconnues ! À l'échelle fédérale multiplions le chiffre par mille, c'est le nombre de candidats à risque.

Cette mesure aurait l'avantage de faire prendre conscience à nos cyclotouristes de leur état de santé réel qui inéluctablement se dégrade avec l'âge. Or, certains se voilent la face refusant de vieillir, ne consultant jamais leur médecin.

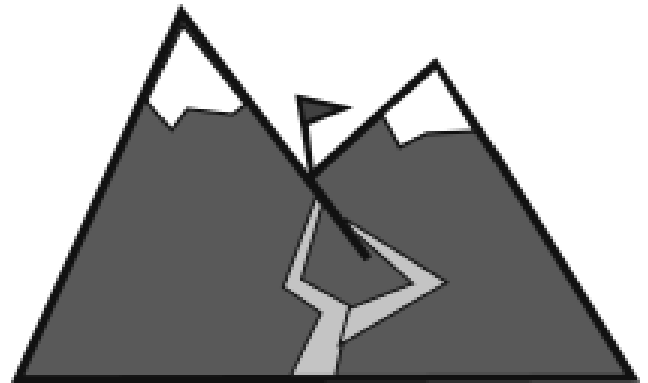
Faire diminuer le nombre des décès c'est se surveiller régulièrement, utiliser un cardio-fréquencemètre pour contrôler son effort et informer autour de nous. Alors, tous à vos vélos mais avec prudence et raison, en respectant quelques règles et conseils essentiels et en utilisant votre bon sens. ■

**François Le Van**  
Médecin fédéral

Juin et juillet sont les mois des grands rendez-vous montagnards.

De la randonnée dans les côteaux de Brive aux cyclo-montagnardes d'Annecy et des sommets pyrénéens de la Luchon Bayonne, les cols sont nombreux et vous n'êtes pas tous des grimpeurs patentés.

Voici quelques conseils simples et de bon sens pour vous aider à tutoyer les sommets.



### Une question de rythme

**Pour aborder un col, le rythme de pédalage, le choix du développement et le contrôle de l'allure sont les trois éléments primordiaux.**

Si, sur le plat, la cadence de pédalage est en moyenne de 80 à 100 tours/minute, en montée cette fréquence diminue entre 50 et 60 tours/minute. En effet, deux difficultés principales se présentent au cycliste qui gravit un col. Le pourcentage de la pente étant variable, l'effort à produire est inégal. Il est donc nécessaire de moduler son allure. De plus, la vitesse de progression est considérablement réduite.

La meilleure façon d'aborder un col dans de bonnes conditions est de rouler à fréquence cardiaque constante, il faut donc veiller à ajuster en permanence sa vitesse au pourcentage de la pente et à ses propres capacités physiques, d'où l'utilité d'un cardiofréquence-mètre. Vous l'avez compris, la meilleure manière est d'adopter un rythme régulier en rapport avec sa cylindrée. C'est ce qu'on appelle «grimper au train». Cette technique permet de ne pas se fatiguer prématuré

en adoptant un braquet en rapport avec ses qualités physiques et surtout de ne pas se mettre en zone rouge. C'est assurer un rythme régulier avec une respiration régulière pour bien alimenter les muscles en oxygène. C'est enfin, maintenir un rythme de pédalage constant et si vous vous sentez pousser des ailes, ne démarrez pas en pleine ascension, cet effort inutile risquerait de vous nuire quelques kilomètres plus loin. L'escalade au train présente l'avantage d'enchaîner les montées dans les meilleures conditions possibles. Bien souvent, cette notion de régularité permet de réaliser des prouesses, surtout dans les cyclo-montagnardes ou le but du jeu consiste à franchir plusieurs cols.

Un moyen de contrôle simple: être capable de parler tout en pédalant!

### Une question de position

**Le placement du corps sur la machine revêt une importance capitale lors des ascensions.**

En règle générale, il est conseillé de placer les mains sur les cocottes ou en haut du cintre vers l'extérieur, les bras légèrement fléchis et écartés. Cette posi-

tion permet une meilleure respiration en ouvrant la cage thoracique ce qui est primordial dans les cols de haute montagne.

**Assis à l'arrière:** c'est la position qu'adopte généralement les cyclos chevronnés, bien calés à l'arrière de la selle. Avec les mains en haut du cintre, elle permet de grimper au train et d'exercer toute la puissance nécessaire dans les deux phases du pédalage, l'appui et l'élévation. En outre, le point d'appui des ischions sur la selle évite de se déhancher.

**Avancé sur la selle:** c'est la position que l'on retrouve généralement chez les grimpeurs. On déplace légèrement le centre de gravité vers l'avant, ce qui a pour avantage de rétablir les conditions normales de pédalage. Enfin, du fait de la faible vitesse, la résistance de l'air ne joue pratiquement pas, en revanche le buste plus droit facilite la respiration.

**En danseuse:** cette position typique s'utilise pour plusieurs raisons: pour relancer le rythme après un virage serré notamment



le cyclo se lève de la selle et se dresse sur les pédales, il pèse alors de tout son poids sur la pédale lors de la phase d'appui. Mais la conséquence de cette technique est un pédalage beaucoup plus saccadé. Cette position déplace le centre de gravité du couple homme machine vers l'avant, ouvre l'angle entre la cuisse et le bassin. Ce dernier se trouve à l'aplomb de l'axe du pédalier. La position en danseuse peut aussi s'utiliser pour décontracter les muscles, surtout lorsque les quadriceps commencent à se tétaniser ou bien encore lorsque les dorsaux sont douloureux.

#### Une question d'altitude

**L'un des symptômes fréquemment évoqué par les cyclos est la sensation du manque d'air, car le besoin en oxygène des muscles est le même en altitude et au niveau de la mer. Or, comme la densité d'oxygène de l'air diminue avec l'élévation, l'organisme doit assurer une plus grande ventilation.**

**Prenons un exemple:** durant un exercice très intense, l'appareil respiratoire doit ventiler environ 110 litres d'air /minute au niveau de la mer; à 2000 m, pour fournir au sang une quantité équivalente d'oxygène, il doit ventiler 140 litre/mn. En conséquence le surcroît de travail imposé aux muscles thoraciques est ressenti comme une gêne respiratoire évidente.

L'augmentation de la ventilation n'est pas le seul mécanisme compensatoire qui permette à l'organisme de supporter la réduction d'oxygène dans l'air. Le rythme et le débit cardiaque s'accroissent eux aussi pour apporter d'avantage de sang et une plus grande diffusion d'oxygène dans les muscles. Pour pouvoir transporter la quantité d'oxygène nécessaire à l'organisme, la fréquence cardiaque s'accroît, ce qui peut se traduire par différents symptômes physiques comme des palpitations.

On est ainsi en droit de se demander s'il est possible de prévenir les effets de l'altitude. On sait aujourd'hui que le fameux « mal des montagnes » n'est pas irrémédiable. La plupart des symptômes dont il s'accompagne (vertiges, nausée, fatigue, etc.) disparaissent au bout de quelques jours. La fréquence cardiaque diminue au fur et à mesure que la capacité d'endurance progresse. Il s'agit là d'un bon exemple d'adaptation physiologique à un nouveau milieu que l'on désigne sous le nom d'acclimatation. En montagne elle réclame environ 15 à 20 jours. Toutefois si une personne s'installe dans une région montagnarde, son adaptation à l'altitude ne cessera de s'améliorer au fil des ans. Alors, pour s'acclimater rapidement il n'y a pas de recette miracle, il faut faire preuve de patience. Durant les premiers jours il faut éviter de pratiquer des exercices intenses.

Rouler léger et surtout reposez-vous! (pas toujours facile dans une cyclo-montagnarde ).

#### Une question de bon sens

**Le problème des braquets s'explique par le fait qu'il est impossible contrairement aux régions peu vallonnées de monter en force, sous peine de s'épuiser rapidement. En haute montagne, on grimpe durant une heure parfois plus. Il est donc nécessaire d'adopter un rythme de pédalage souple afin de rester constamment en deçà des capacités anaérobies. Cela permet de ne pas produire d'acide lactique générateur de crampes.**

Ne vous laissez pas entrainer à suivre un grimpeur plus rapide que vous car c'est le meilleur moyen « d'exploser » quelques hectomètres plus loin. Pensez toujours à vous situer dans votre zone d'effort sous maximale ( 80 à 85% de votre fréquence cardiaque maxi). Lors de variation de pente, changez de braquet afin de conserver une vitesse de pédalage toujours identique. Se mettre en danseuse permet de relancer et de se délasser le dos et les jambes mais cette technique est consommatrice d'énergie. En montagne la seule technique valable est d'adapter en permanence sa vitesse de montée au pourcentage de la pente, en fonction de sa condition physique donc de sa puissance disponible. En fait que du bon sens!

## Les pâtes : le carburant du cyclo



C'est un peu notre pain quotidien, en tout cas le menu quasi obligatoire des veilles de randonnées au long cours, ou de brevets difficiles. Avant de vous adonner à la traditionnelle pasta-party, jetons un coup d'œil sur cet aliment sain et énergétique.

### Pasta-story

Chinois et Romains se disputent la paternité des pâtes, sans que l'ont n'ait jamais pu trancher avec certitude. Ciceron appréciait déjà les lasagnes. Les pâtes telles que nous les connaissons trouvent leur origine en Italie, au XV<sup>e</sup> siècle, ou elles étaient fabriquées de manière quasi industrielle. Catherine de Médicis les importe en France, alors que le Cardinal Mazarin les recommande au clergé en tant qu'aliment maigre. Elles seront alors considérées pendant plusieurs siècles comme le plat du pauvre, servant de légume d'accompagnement des viandes ou baignant dans les potages. A nouveau, l'influence italienne se fera sentir et imposera petit à petit les pâtes comme un plat principal, aromatisées de sauces raffinées. A l'image du féculent riche en calories, difficile à digérer et propice à la prise de poids, les diététiciens imposent progressivement celle de l'aliment majeur du sportif, à l'index glycémique faible et à l'apport calorifique modéré, pourvu qu'aucune graisse les accompagne. On ne surprendra personne en indiquant que les Italiens en consomment 25 kg par an/personne, contre 7 kg pour un Français La France en produit

300 000 tonnes pour une consommation de 420 000 tonnes, la différence étant issue de l'importation.

### Pasta-manie

Pauvres en graisses, en sodium et peu caloriques (370 cal pour 100g) elles ne font pas grossir. Ce sont les compléments (beurre sauces gruyère) qui alourdissent l'addition. Leur bonne teneur en protéine végétales, en acides aminés, en vitamines B et en oligoéléments en font un aliment des plus adaptés pour le sportif. L'organisme stockera ces glucides lent et les restituera en énergie pendant l'effort.

### Préparation

Comptez environ 70g de pâtes crues par personne. Il faudra un litre d'eau salée bouillante pour 100g. Ne rajoutez pas d'huile dans l'eau de cuisson, car ce film gras empêche ensuite de bien absorber l'assaisonnement. Préférez adjoindre une cuillerée à soupe de vinaigre blanc qui évitent qu'elles s'agglutinent entre elles. Ensuite, surveiller la cuisson et goûter fréquemment.

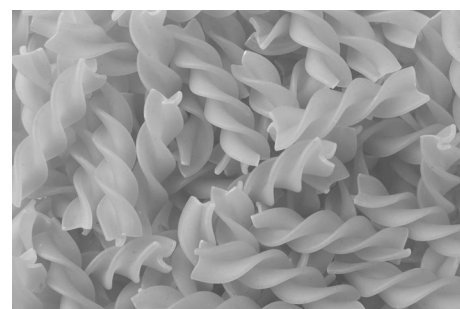
### La cuisson

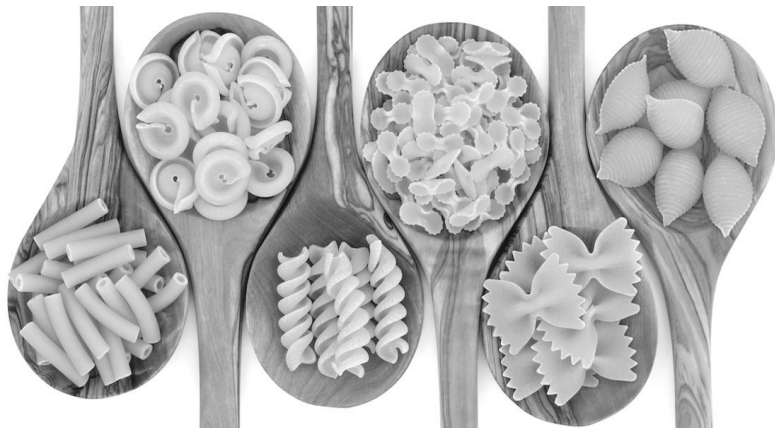
Idéale lorsqu'elles ont la consistance « al dente » (à la fois ferme et fondant)

Avant, elles seront trop crues, dure et indigestes, car les enzymes qui dégradent l'amidon ne pourront pas les pénétrer.

Trop cuites, elles vont ramollir et risquent aussi d'être indigestes, car ne stimulant pas assez la mastication opération indispensable à la pénétration de la salive.

Plus les pâtes seront cuites, plus la libération des glucides qu'elles contiennent sera rapide et massive. Il y aura un risque d'élévation plus rapide de la glycémie, faisant perdre à ces aliments une partie de leurs attraits.





### Variétés et curiosités

Les pâtes dites de qualité supérieure sont élaborées à partir de semoules de blé dur sélectionnés pour leurs qualités technologiques. La plupart des fabricants utilisent maintenant cette semoule haut de gamme.

#### **On dénombre 4 grandes familles:**

- **Les pâtes longues** : spaghettis, lasagnes, tagliatelles,
- **Les pâtes courtes** : macaroni, coquillettes, farfalles,
- **Les pâtes à potage** : étoiles, vermicelle, alphabet
- **Les pâtes à farcir** : raviolis, cannellonis.

**Les pâtes aux œufs** devront contenir au moins 140 g d'œufs entiers par kg. Elle seront plus caloriques et plus riche en protéines, mais apporteront moins de fibres.

**Les pâtes fraîches** n'ont pas été séchées. Elles se trouvent au rayon frais des magasins et doivent être conservées au réfrigérateur. Leur qualités alimentaires et diététiques sont identiques à celles des pâtes sèches mais leur cuisson sera plus rapide, de l'ordre de 3 ou 4 minutes.

**Les pâtes complètes**, encore appelées pâtes intégrales, sont confectionnées avec de la semoule complète de blé dur (grain et son). Elles sont plus riches en fibres, et minéraux et en vitamines B. Elles seront moins digestes que les pâtes traditionnelles, et leur teneur élevée en fibre peut se révéler irritante pour les intestins fragiles.

\*Pour mettre de la couleur dans votre assiette, diverses marques proposent :

- des pâtes de couleurs verte ( additionnées d'épinard) rouges (malaxées avec de la poudre de tomate) ou rose (avec de la betterave).
- Mais le must, ce sont les pâtes noires, additionnées de 3% d'encre de seiche qui leur confèrent couleur et arôme .

**\* Si vous êtes tendance phyto**, vous préférerez les pasta di Giardinetto, avec incrustation de morceaux de légumes (poivrons, épinards, carottes) aromates et herbes fraîches.

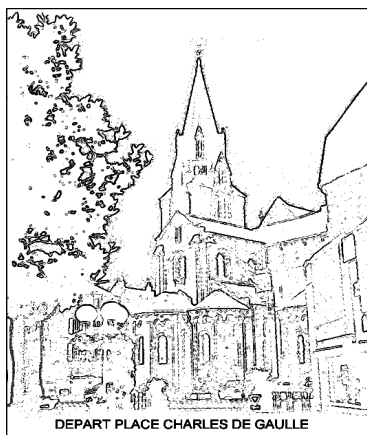
**\* Dans un genre voisin**, les pâtes forestières proposent **un mélange de pâtes natures, aux champignons et à la spiruline**, petite algue bleue verte du Mexique, qui contient 70% de protéines, des vitamines et des minéraux. (vente dans les magasins diététiques.

**\* Les puristes apprécieront** les pâtes hyper protéinées, riches en acides aminés essentiels, et contenant cinq fois plus de protéines que les pâtes ordinaires. Elles seront appréciées dans le cadre d'un régime hypocalorique et hyper protéiné.

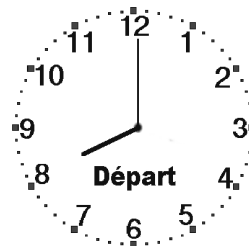
### **Composition pour 100 g de produit**

|               | <b>Pâtes crues</b> | <b>pâtes cuites</b> |
|---------------|--------------------|---------------------|
| Kilocalories  | 376g               | 118g                |
| protéines     | 12,8 g             | 4 g                 |
| lipides       | 1,4 g              | 1,2 g               |
| Glucides      | 76,5 g             | 22,2 g              |
| Eau           | 8,6g               | 70 g                |
| Sodium        | 6 mg               |                     |
| Potassium     | 170 mg             |                     |
| Phosphore     | 145 mg             |                     |
| Calcium       | 22 mg              |                     |
| Fer           | 1,1 mg             |                     |
| Vitamine B1   | 0,10 mg            |                     |
| Vitamine B2   | 0,06 mg            |                     |
| Vitamine PP   | 2 mg               |                     |
| Vitamine C    | 0                  |                     |
| Vitamine A    | 0                  |                     |
| Provitamine A | 0                  |                     |





**CIRCUITS  
PROPOSÉS PAR  
Daniel GERY**



**Dimanche 1<sup>er</sup> Mai : Randonnée du Bas Limousin 52 - 102 - 120 km - Marche: 8 ou 12 km**

**Maison des Sports Avenue A. Jalinat à Brive - Salle de Parjadis pour la marche ( inscription : 4 €)**

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

**Pour le repas de midi 15 € : Réservation et paiement avant le Mardi 26 Avril.**

**Jeudi 5 Mai 75 km id=762185**

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

**Raccourci 64 km:** Les Quatre-Routes, Auriol: D136, Branceilles, Marcillac-la-Croze, Le Pescher, ....

**Jeudi 5 mai 2016 : Flèche Malemortoise organisée par le C.R. Malemortois**

**Dim. 8 Mai : Pas de parcours Club mais participation à la journée du C.V.G. Brive**

**Dimanche 8 mai 2016 : Rando des coteaux de Brive organisée par le C.V.G.**

**Cyclos 74 ou 95 km**

Parcours 74 km: <http://www.openrunner.com/index.php?id=5939017>

Parcours 95 km: <http://www.openrunner.com/index.php?id=5938947>

Inscription prise en charge par le Club (4 €)

**Dim. 15 Mai: 76 km id=5911572**

Brive : Cana, Gare d'Ussac, Donzenac, L'Espérut, Crx Relais du Bas Limousin: D70 à gauche, Sadroc, Crx de Fer, Les Barrières, Lagraulière: D34 puis à droite: D167E, Les Fontbelles: D1120, Seilhac centre, St-Clément, St-Mexant, Lachamp, Ste-Féréole, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

**Raccourci 62 km:** Les Barrières, Les Plats, Les Pouges, St-Mexant, ....

**Lundi 16 Mai: 78 km id=5911641**

Brive : Les cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Bernou, Larche, Chavagnac, Mas-del-Sartre,, Les Endrives, Les Bayles, Jayac, La Cassagne, Coly, Le Lardin, Terrasson, La Rivière, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

**Raccourci 69 Km:** Chavagnac, La Dornac, Lespinasse, Chazal, La Chapelle Mouret, Coly, ...

**Dim. 22 Mai: 78 km id=4614511**

Brive: Avenue Thiers, Palisse, Les Garennes-du-Gour: D162 à gauche, Dampniat, Gare d'Aubazine, Aubazine, Le Chastang, La Chapeloune: D1 à droite, La Méchaussie, Lagarde-Enval, Albussac, Neuville, Lagrafouillère, Beynat, Lanteuil, Palisse, Brive.

**Raccourci 68 km:** Lagarde-Enval, Chantarel: D10 à droite, Les Quatre-Rtes, Beynat,....

**Dimanche 22 mai 2016 : Brevet 150 km organisé par le C.R. Briviste**

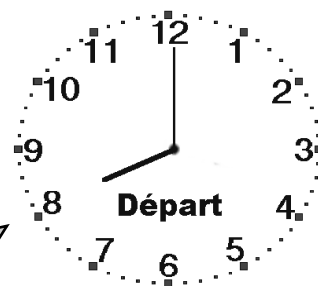
**Dim. 29 Mai: 78 km id=4613845**

Brive: Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel: D151 à droite, Gumond, Les Pirondeaux, Yssandon, Ayen: D95 à gauche, Louignac, Villac, Lavilledieu: à gauche, La Pagésie, Gare de Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

**Raccourci 62 Km:** Yssandon, 1 km avant Ayen: D39 à gauche, Perpezac-le-Blanc, Brignac-la-Plaine, ....



**CIRCUITS  
PROPOSÉS PAR  
Daniel GERY**



**Dimanche 5 Juin 2015: 77 km id=5912039**

Brive: Pt Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Comborn, Estivaux, Le Pilou, Perpezac, Les Quatre-Routes, La Croix-de-Fer, Le Gauliat, Donzenac, Rond point échangeur N°48: D133, Lagorse, Mounac: D57, Gare d'Ussac, Cana, Brive.

**Raccourci 66 Km:** Estivaux, Le Pilou: D9 à droite, Sadroc, Donzenac...

**Dimanche 5 juin 2016 : Rando La Raymond Poincharel organisée par A.C. Sarran**  
Le club prendra en charge les inscriptions (4 €).

**Dim. 12 Juin: 80 km id=2321797**

Brive: Pt Cardinal, Cana, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, Le Burg, Les Quatre-Chemins, Le Soulet, St-Robert, Coubjours, Badefols-d'Ans: à gauche D62 puis D64 E, Villac, Lavilledieu, Cublac, La Rivière, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

**Raccourci 62 Km:** Le Soulet, Ayen, Perpezac, Brignac, La Rivière, ...

**Dimanche 12 juin 2016 : Saint Clément à vélo organisé par le C.C. Saint Clément**  
Route : 50 - 75 ou 100 km - Marche: 8 - 10 km – VTT : 15 - 25 - 40 km  
Le club prendra en charge les inscriptions (5 €).

**Dim. 19 Juin: 90 km id=1447618**

Brive, Montplaisir, Turenne, Turenne-Gare, Les Quatre-Rtes: D96, Martel: D703, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle-aux-Saints, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

**Raccourci 66 Km:** Les Quatre-Rtes, St-Michel-de-Bannières, Sourdoire, La Chapelle-aux-Sts, ...

**Dim. 26 Juin: 85 km id=1569630**

Brive : les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Bernou, Larche, Chavagnac, Paulin, Borrèze, Bourzollès, Gignac, Cressensac, La Bouzonie, La Ringe, Jugeals-Nazareth, Montplaisir, Brive.

**Raccourci 62 km:** Chavagnac, Nadaillac, Gignac, ...

**Dim. 3 juillet 2016: 82 km id=1898404**

Brive: les Bouriottes, Rond-point de Malemort, Rond-point de Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Montmaur, Marcillac la Croze : D163, Branceilles : D10, St Michel de Bannières: D100-D32, St Denis-Lès-Martel, Martel D23-D96, Les Quatre Routes du Lot, Turenne, Montplaisir, Brive.

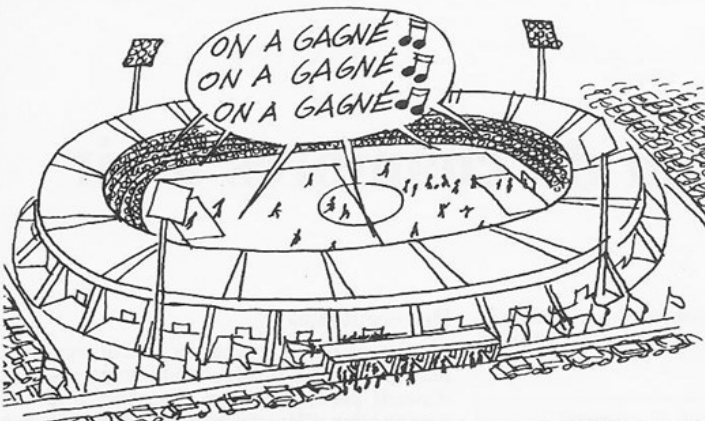
**Raccourci 66 km:** St Michel de Bannières: D720, Condat, Les Quatre-Rtes, ...

**Dimanche 3 juillet 2016 : Rando du Vignon à Strenquels (46)**  
Route : 86 - 59 ou 46 km - Marche: 10 km – VTT: 20, 30 ou 50 km  
Repas en option.

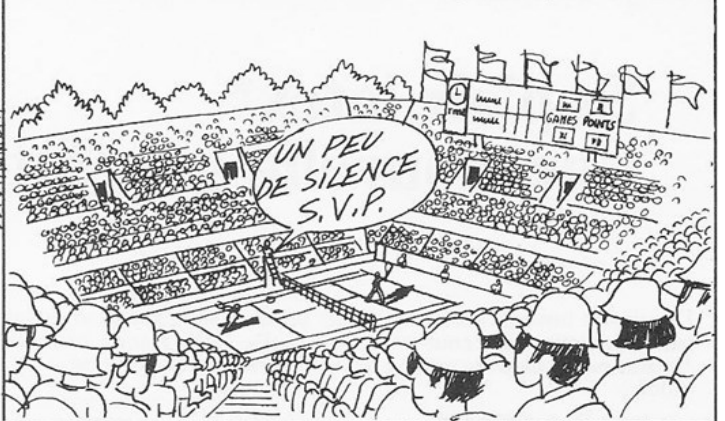
**Dimanche 3 juillet 2016 : sortie familiale à Sédières**

# Cyclo Humour

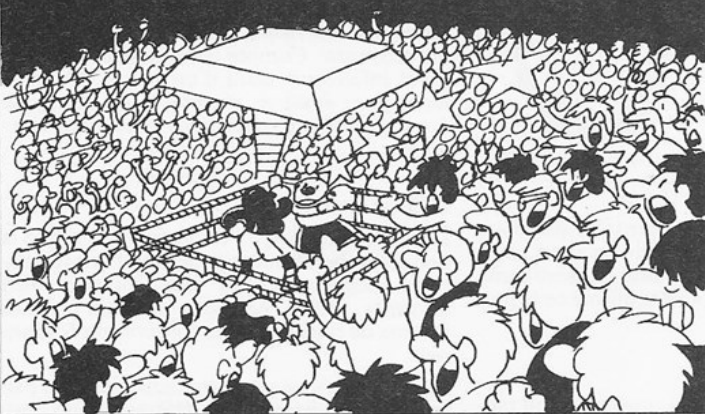
60 000 FANAS VENUS VOIR 22 FOOTEUX TAPER DANS UN BALLON... ÇA, C'EST DU SPORT!



UN PUBLIC EN EXTASE POUR 2 CROCOS QUI FONT PASSER UNE BALLE PAR DESSUS UN FILET... ÇA, C'EST DU SPORT!



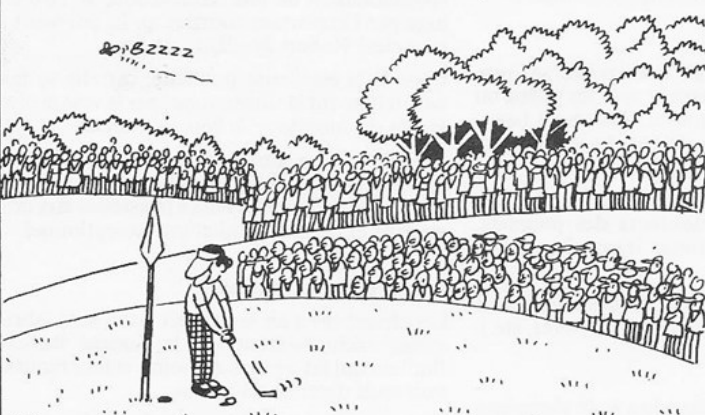
UNE ARÈNE DÉCHAÎNÉE QUI ENCOURAGE 2 TAPDURS À S'ÉCLATER LA GUEULE... ÇA, C'EST DU SPORT!



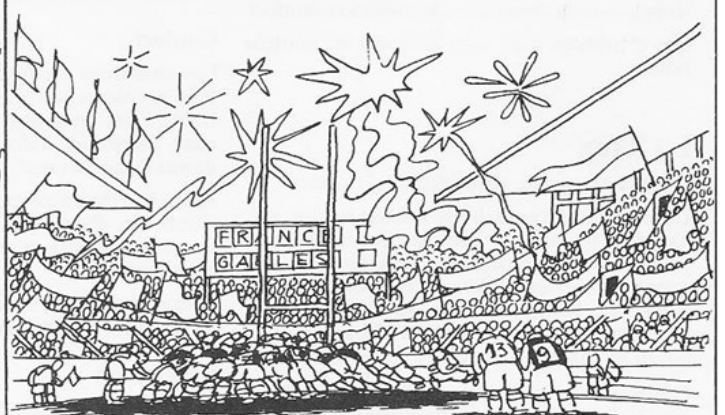
DES MILLIONS DE PANTOUFLARDS QUI FANTASMENT EN Z'YEUTANT LEUR IDOLE DU VROUM-VROUM... ÇA C'EST DU SPORT!



UNE FOULE FASCINÉE DEVANT UN POUSSE-BABALLE QUI VA LOGER CELLE-CI DANS UN TROU-TROU... ÇA C'EST DU SPORT!



5 NATIONS D'OVALIE QUI VIBRENT POUR 30 MECS QUI SE ROULENT DANS LA BOUE... ÇA C'EST DU SPORT!



DES MILLIERS DE CYCLOS QUI GRAVISSENT DES COLS DANS L'INDIFFÉRENCE GÉNÉRALE... C'EST RIEN DU TOUT!



UN PAYS TOUT ENTIER QUI JOUIT POUR 20 DADAS MONTÉS PAR DES NAINS... CHAPEAU LE SPORT!



# Pâques en Périgord 26-27 et 28 mars 2016

Chaque année, notre club participe à une grande concentration nationale à Pâques. Son but est de faire connaître durant trois jours des paysages ainsi que le patrimoine bâti d'une région dans la convivialité. Cette année le lieu choisi est Saint Front de Pradoux à quelques kilomètres de Mussidan, à l'ouest du département de la Dordogne, un secteur peu connu nommé Périgord Blanc.

Claude avait réservé bien à l'avance un hébergement de qualité, et le succès a été tel que nous nous sommes retrouvés 13 pour partager une superbe demeure ancienne à Douzillac à 5 kilomètres du lieu de départ.

La journée de Samedi est consacrée à la découverte de l'art roman en Val de Dronne, avec ses églises à coupoles souvent fortifiées. Le point de visite où nous nous sommes attardés a été Aubeterre, classé "plus beau village de France", avec ses deux églises l'une romane, l'autre dite Monolithique ou Troglodyte. Elle est creusée dans la roche. L'intérieur a une hauteur de 20 mètres à son plus haut, ce qui la classe la plus haute du monde. Nous avons fait une halte à Ribérac qui a comme particularité de posséder la plus forte concentration de foyers anglais par rapport à la population totale. Nous avons traversé le village d'Echourgnac connu pour son abbaye de la Trappe et son fromage fabriqué sur place par les moines. C'est un des plus anciens fromages du Périgord. En 1999, l'idée est d'allier la noix du Périgord à celui-ci en le lavant avec la liqueur de noix.

La journée de dimanche est consacrée à la Vallée de l'Isle, puis aux vignobles des grands crus de La Lande Pomerol, Puisseguin, avec une escapade à Saint Emilion pour le grand parcours. Nous avons subi la pluie une grande partie de la journée. Malgré tout, nous avons pu admirer de très beaux villages avec de très belles demeures. Nous avons trouvé le moyen de nous égarer et d'effectuer une vingtaine de kilomètres en plus.

La journée du Lundi matin est consacrée à la vallée de la Crempse avec son château portant le même nom. Quelques uns d'entre nous ont participé à cette escapade, pour ma part il nous fallait rendre le gîte, ce que nous avons fait avec Claude et Yvette. La troupe est revenue enchantée, en ayant fait notamment un arrêt au magnifique château de Neuvic, avec un temps menaçant.

Ce que nous retiendrons de ce week-end, c'est la convivialité au sein du groupe, les merveilleux moments au cours des repas et petits déjeuners. De plus ce fut l'occasion de retrouver des clubs amis rencontrés lors de notre organisation "Balade Corrézienne".

Lucette



Le groupe du C.R.Briviste au départ du gîte



Architecture typique de la vallée de la Double



Pigeonnier et trompe l'œil



Château de Neuvic



Le groupe au départ de la Plaine des Jeux de Tujac (BRIVE)

## Cyclo-découverte® du 7 avril 2016 "A la découverte de l'artiste"



La montée vers Gumont avec Yvette en chef de file



Sur les petites routes tranquilles ... à l'image de Sandrine et Daniel



Un petit groupe dans l'effort sur fond printanier



Les féminines à Yssandon



Rencontre avec les marcheuses



Le petit feu de cheminée bienvenu ...



Le service apéritif

et

le repas

dans l'atelier de notre artiste

