

Année 2016 - Numéro 4

juillet/août

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE



1^{er} mai 2016

Du soleil sur la randonnée
du "Bas Limousin"

Cyclos et marcheurs ont
profité de la beauté des
paysages



SOMMAIRE

1. Les informations du Club
2. Nos sorties en juillet-août
3. L'agenda septembre-octobre
4. "Toutes à vélo" Strasbourg 2016
5. L'activité en mai juin
6. Un BF 150 km sous la pluie
7. Paris-Roubaix en cyclotourisme
8. Cyclo-découverte à Égletons
9. Cyclo-découverte à Bilhac
10. La Randonnée du 1^{er} mai
11. Randonnée sur le Cézallier
12. La cyclo montagnarde d'Annecy
13. Conseils pratiques : déjouer les pièges de l'été
14. Le BCMF des Aravis en images

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Un grand bravo à Robin ROSE (1^{er} de la catégorie 13-14 ans)
3^{ème} toutes catégories confondues

Critérium Régional VTT - Concours Régional d'éducation Routière
Bugeat le jeudi 5 mai 2016

"Toutes à vélo" Strasbourg 2016
Les premières photos

Au mois de juillet, bouche noire, gosier sec.

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.ffct.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 10 MAI 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.
Excusé: VINET Alain

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

- a) B.C.M.F Luchon Bayonne: Désistement pour raison personnelle de Jacques REMY, qui devait conduire un des deux mini- bus. Nous sommes à la recherche de son remplaçant. Jacques va demander à Claude DHEURE s'il veut bien accepter la tâche.
B.C.M.F des Aravis: Pascal se propose de remplacer Laurent POUCH comme chauffeur du minibus.
- b) "Brevet Fédéral 150 km" le dimanche 22 mai: Patrick DUVERGER et Claude DELPY assumeront l'accueil et les inscriptions dès 6h30 à la Maison des Sports à Brive. Claude.DELPY tiendra la permanence et l'accueil du retour de 13h30 à 15h30. Daniel va demander au secrétaire du C.V.G Brive s'il peut nous faire passer quelques cartes de routes F.F.C.T pour ceux qui souhaiteraient faire homologuer leur brevet, sinon il en commandera à la boutique fédérale.
- c) Cyclo-découverte Égletons jeudi 12 mai: Pour pallier au manque de local et en prévision de mauvais temps, Pascal propose de prendre le repas au restaurant de Lamazière-Basse, pour un prix de 12€/Pers.
- d) Projet de week-end club 17 et 18 septembre "tourisme, vélo et marche": à ce jour 36 personnes préinscrites. Le Comité Directeur entérine le projet en souhaitant quelques inscriptions supplémentaires pour compléter le car qui va être réservé. Daniel est chargé d'envoyer un courriel de relance vers les adhérents.

2. Bilan de la "Randonnée du Bas Limousin" 1^{er} Mai

85 participants en vélo et 15 à la marche. Nous avons servi 41 repas à la salle du Parjadis dont 10 pour nos bénévoles. Nous sommes satisfaits de la prestation du traiteur M.MORANDAS, et nous remercions nos féminines bénévoles qui ont assumé le service tant au ravitaillement que pour le repas. Coté bilan financier, comme pour les précédentes éditions, les comptes sont en léger excédent. L'objectif n'est pas de gagner de l'argent lors de cette manifestation, mais Jacques propose une réflexion sur le devenir de la formule d'organisation de notre randonnée. En effet chaque année le nombre de participants baisse ou stagne et peut-être faudrait-il proposer un autre formule, par exemple réunir sur un même lieu le repas, le point de départ et d'arrivée, afin que tous les participants se côtoient à un moment donné.

3. Bilan des dernières sorties effectuées

Brevet Fédéral 100 km le 17 avril, organisation C.R.Briviste: 42 participants dont 21 du CRB et la participation du C.V.G.Brive, du C.R.Malemort et de l'A.C.Sarran.

"Flèche Malemortoise" le jeudi 10 avril 2016, organisation du C.R.Malemort: Participation remarquée du C.R.Briviste avec 22 cyclos et 4 marcheuses ou marcheurs.

"Coteaux de Brive 2016" dimanche 8 mai 2016, organisation du C.V.G Brive: là aussi, une bonne participation avec 23 cyclos du club.

4. Fiches projets 2017

Claude DHEURE a accepté de "piloter" pour le club la préparation de la "Tulle-Brive Nature" qui aura lieu le dimanche 9 avril 2017, dans le sens Tulle Brive. La préparation des parcours cyclo sera à la charge du club de Tulle Cyclo Nature, mais nous devons assurer, avec le C.V.G Brive, la tenue de la buvette à l'arrivée à Brive.

5. "Forum des associations" 2016

Comme les années précédentes nous sommes invités par la Ville de Brive à participer à cet évènement qui a pour objet de faire connaître au public les associations de la ville et leurs activités. La date fixée est au dimanche 11 septembre 2016, Salle des Trois Provinces.

6. «17ème Balade Corrézienne 2017 » 24 et 25 juin 2017

- Jacques s'est rendu au magasin MLK à Malemort pour trouver une idée de cadeau (divers sac à dos, teeshirt en tissus technique...), un devis va nous être adressé.
- Michel CORNUAULT travaille sur la composition de la plaquette.

7. Commande bonneterie: La livraison de la commande est prévue pour la fin juin.

Compte rendu de Daniel GERY.

Prochaine réunion : Mardi 14 juin 2016 à 20h00 précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 14 JUIN 2016

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20H00

Présents : CAILLE Germaine - CORNUAULT Michel - DELPY Claude - DESMOINEAUX Pascal - DUVERGER Patrick - FEL Henri - GERY Daniel - REMY Jacques - SCEBER Georges - TILLOUS Michel- VINET Alain.

Excusés: COUTELIER J-Paul - MANDER M-Odile.

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

- a) **B.C.M.F des Aravis:** Satisfaction des 12 participants, bonne ambiance de l'équipe et bonne organisation du déplacement; remerciements à Patrick qui a fait un bon travail de préparation ainsi que pour Luchon-Bayonne.
- b) **B.C.M.F Luchon Bayonne:** Finalisation de la préparation. Le point de départ est fixé chez Jacques pour les deux mini-bus le vendredi 24 juin à 14h00 (commodité de stationnement et sécurité).
- c) **Cyclo-découverte Auriac jeudi 23 juin:** Catherine et Gérard MONTORIER ont préparé le parcours et les visites. Une marche est au programme pour les personnes ne faisant pas de vélo.
Pour 2017 nous prévoyons 3 cyclo-découvertes: Fin avril, mai et septembre. Nous n'aurons plus le financement des repas pris en charge par la ligue, le C.D décide d'une participation à hauteur de 7€/pers sur le coût du repas.
- d) **Domaine de Sédières le 3 juillet 2016** (Initiation VTT et Marche) : Annulation pour manque de participants.
- e) **Projet de week-end club 17 & 18 septembre 2016 "tourisme, vélo et marche" à Albi (Tarn):** 40 inscrits, hébergement, car et repas restaurant sont retenus, un acompte est à verser à l'hôtel Campanile. Jacques a pris contact avec la présidente du club d'Albi pour les parcours et les sites à découvrir. Un guide nous commentera la visite de la Cathédrale et du village de Cordes-sur-Ciel.
- f) **Séjour club en Bretagne du 20 au 27 août 2016:** 37 inscrits. 1 annulation de Marie-Odile MANDER mais 1 nouvelle inscription de Dominique COINDEAU. Pascal est chargé de préparer les parcours vers les lieux et centres d'intérêts.

2. Mise à jour du site internet:

Le projet est lancé et devra être finalisé fin août afin de pouvoir assurer la promotion de la "Balade Corrézienne". Dans le cas contraire la mise en place serait reportée de quelques mois.

Le C.D décide, pour les possesseurs d'une adresse électronique, de l'envoi par fichier du bulletin bimestriel à partir du N° de novembre/décembre 2016, ce qui permettra une réduction conséquente de la facture globale!

3. Bilan des dernières sorties effectuées:

- a) **Cyclo-découverte "Sur les terres de Ventadour" le jeudi 12 mai 2016:** 9 participants ont suivi le guide Pascal et malgré le temps humide ils ont découvert les ruines du Château de Ventadour près d'Egletons. La pause repas au restaurant de Lamazière-basse a été la bienvenue.
- b) **Cyclo-découverte "couscous" le jeudi 26 mai 2016:** 20 cyclos et 14 marcheuses ou marcheurs ont apprécié les parcours proposés par Michèle pour la marche et Georges pour le vélo, ainsi que le coucou préparé par Jacques.
- c) **Sortie de l'A.C.SARRAN le 5 juin 2016:** 10 participants, club le plus nombreux mais avec une très faible participation en l'absence de représentation de la plupart des clubs Corrégiens. Dommage, car les organisateurs font le maximum pour l'accueil!
- d) **Dimanche 12 juin "St-Clément à vélo":** 9 participants, malgré l'absence des 12 participants au déplacement des Aravis. Même constat que pour Sarran sur la représentativité des clubs Corrégiens!
- e) **"Toutes à Vélo" Strasbourg 2016:** Germaine nous donne ses impressions: très bonne entente et ambiance de groupe pour rejoindre l'Alsace, malgré le mauvais temps. Par contre l'accueil à l'arrivée et le déroulement de la dernière journée étaient au "minima" (manque de couverture médiatique pour un regroupement de 5 000 cyclotes!

4. Contrôle de la comptabilité:

Nos vérificateurs aux comptes n'ont pas relevé d'anomalies. Merci à J-Paul, notre trésorier, qui a beaucoup travaillé à la mise en place de l'outil informatique qui permet à notre président de suivre et d'accéder d'un simple "clic" à toute information utile et d'avoir une vision précise de l'avancement des écritures, et une comparaison rapide entre le budget réalisé et le prévisionnel.

5. Randonnée club du 1^{er} Mai 2017:

Daniel et Georges seront les "pilotes" du projet. Jacques va demander à la mairie de Brive l'obtention d'une salle permettant de concentrer l'accueil, le repas et éventuellement le ravitaillement sur un même lieu. Il propose de modifier le nom actuel de la Randonnée du Bas Limousin.

6. «17^{ème} Balade Corrézienne» 24 et 25 juin 2017:

- Le choix de cadeau se porte sur un sac dorsal pour un coût de 2,90 €/pièce (estimation).
- Patrick et Daniel sont chargés du travail sur les parcours, en gardant le point repas du dimanche à Servières.
- Michel CORNUAULT et Michel TILLOUS travaillent sur la nouvelle présentation de la plaquette.
- La recherche de sponsors pour celle-ci va débiter, nous faisons appel à tous nos adhérents, merci d'avance.

Compte rendu de Daniel GERY.

Prochaine réunion : Mardi 12 juillet 2016 à 20h00 précises, Maison des Sports à Brive

Les horaires de vos sorties

Sortie du mardi

- Période : **du 5 juillet au 27 septembre 2016**
- Rendez-vous : **Intermarché du Pilou (Malemort)**
- Horaire : **7 h 45**

Rando promenade du jeudi

- Période : **du 7 juillet au 29 septembre 2016**
- Rendez-vous : **Plaine de Jeux de Tujac (BRIVE)**
- Horaire : **8 h 45**

Sortie dominicale du dimanche

- Période : **juillet - août 2016**
- Rendez-vous : **Place Charles de Gaulle (BRIVE)**
- Horaire : **8 h**

Sortie annulée

- **Dimanche 3 juillet 2016 : château de Sédières**

Cette manifestation a été annulée par le Comité Directeur du 14 juin 2016 par manque de participants.

Séjour-Club à FOUESNANT du 20 au 27 août 2016

- A ce jour, 37 participants. **Il est toujours possible de s'inscrire auprès de Jacques REMY**
- Pensez à régler le solde du séjour (158 €) avant le 15 juillet 2016

Week-end à ALBI le 17 et 18 septembre 2016

- Acompte de 30 € versé à la réservation
- Règlement du solde (66 €) en août 2016
- Les versements s'entendent **par personne**. Libeller le chèque à l'ordre de "**C.R. Briviste**"

Balade Corrézienne 2017

- **Recherche de sponsors**

Si vous connaissez des entreprises susceptibles de sponsoriser notre balade Corrézienne, prenez contact avec Jacques Rémy 11, Impasse des Jardiniers 19360 COSNAC

05 55 24 02 54 ou 06 25 32 24 74

remyjacques@orange.fr

Les sorties en juillet-août 2016

Sorties à départ excentré organisées par le CRB

- **mardi 5 juillet 2016 : "Vallées du lot et du Célé" - 92 km**

Départ de Brive, parking Simply Market à 6 h 45

Déplacement : **covoiturage, remorque vélo**

Repas : restaurant à Marcilhac sur Célé (20 à 25 €)

Lieu de départ de la sortie vélo : **Beduer (près de Figeac) vers 8 h 44**

→ **Découverte de la vallée du Lot et du Célé, visite de Saint Cirq Lapopie**

- **Mardi 6 septembre 2016 : "Les Monédières"**

Départ de Brive : 7 h 30 pour un départ de vélo vers 8 h 45

Déplacement : **covoiturage, remorque vélo**

Repas : restaurant

→ **Découverte des Monédières**

Des informations précises seront données sur Teamdoo pour la 2^{ème} sortie. Nous rappelons que l'allure est celle d'une rando promenade du jeudi ou d'une cyclo découverte.

Sorties extérieures du calendrier de la Ligue du Limousin 2016

- **10 juillet 2016 : La « JOJO » Randonnée en montagne Limousine - route 75 et 110 km**

Organisation : UC Felletin

Courriel : jacques.cancalon@orange.fr

Tel : 05 55 66 50 79

- **14 juillet 2016 : Randonnée des TOURTOUS - route : 25 , 50 et 90 km**

Organisation : Cyclo Club Chamboulive

Courriel : daniel.goumy@laposte.net

Tel : 05 55 21 65 26

- **14 juillet 2016 : La NEDDOISE - route : 60 , 80 et 100 km**

Organisation : la NEDDOISE

Courriel : francis.cramoix@orange.fr

Tel : 05 55 69 29 00 / 07 85 75 77 79

- **7 Aout 2016 : La LONZACOISE - route : 28 , 71et 97 km**

Organisation : Vélo Club Lonzacois

Courriel : relaneve@free.fr

Tel : 05 55 98 39 89

- **20 août 2016 : « Les milles virages » Souvenir SERGE FABRE - route : 60 , 75 et 100 km**

Organisation : UC. Felletin cyclotourisme

Courriel : jacques.cancalon@orange.fr

Tel : 05 55 66 50 79

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 !

Votre agenda pour septembre octobre 2016

Cyclo-découverte®

- Jeudi 15 septembre 2016 : "Couleurs d'automne" à Espagnac

Sorties extérieures du calendrier de la Ligue du Limousin 2016

- Dimanche 11 septembre 2016 : "Genêts et bruyères" à Ussel
- Dimanche 11 septembre 2016 : "Boucles Guérétoises" à Guéret

Organisation CRB

- Samedi 17 et dimanche 18 septembre 2016 : Week end -Club à ALBI
- Vendredi 14 octobre 2016 : Assemblée générale du CRB
- Dimanche 16 octobre 2016 : Journée Club (sortie vélo - repas - tournoi de boules et marche)

Sorties extérieures

- Dimanche 9 octobre 2016 : Rand'Automne en Pays de Tulle

Informations sur les séjours

Séjour à Fouesnant du 20 au 27 août 2016

Village Renouveau Vacances "Le Ty Nod"
Beg Meil
29170 FOUESNANT

Coordonnées GPS
Latitude : 47.8548
Longitude : -4.01309

Téléphone :
02 98 94 98 47

→ **Pour s'y rendre** : Autoroute (voie Express) N165 sortie n°51 Coat Conq. Prendre la D44 : La Forêt Fouesnant, Fouesnant puis suivre «Beg-Meil». Après le rond-point de Lespont (Cap Coz) prendre la première à droite. Puis suivre les panneaux Renouveau Vacances.

Week-end à Albi les 17 et 18 septembre 2016

Départ de BRIVE à 7 h en bus pour Castelnau de Montmiral. Les cyclos rejoindront Gaillac et rencontreront les marcheurs pour le repas. Continuation vers Albi pour l'hébergement. Le dimanche, départ vers Carmaux et repas à la ferme de Bellevue à Salles sur Cérou. Après le repas, visite de Cordes sur Ciel et retour sur Brive. Informations complémentaires sur le bulletin n°2

Visite guidée : Albi (cathédrale) et Cordes sur Ciel

Visite libres : Castelnau de Montmirail, Gaillac (cave ou maison du vin), Carmaux (mines de charbon)

Douches possibles à la ferme de Bellevue

Les inscriptions ne sont pas closes! Ne tardez pas à vous manifester auprès de Jacques Rémy pour la réservations des chambres! **Prestations (hôtel, repas, petit déjeuner) : 96 € (acompte de 30 € à l'inscription)**

L'évènement de l'année FFCT

"Toutes à vélo" - Strasbourg 2016

Les féminines ont embarqué à Brive dans le bus le lundi 30 mai 2016 via Digoïn d'où va se faire le départ à vélo pour un périple de 550 km à l'arrivée à Strasbourg.

Notre comité de soutien était là en la personne de Claude Dheure.

Yvette était déjà loin puisque partie la veille de Ussel, la courageuse!!! Nous la retrouverons à Digoïn.

Au départ de Brive : Germaine Caille, Monique Peyremard, Marie Odile Mander



Marie Odile



Le départ de BRIVE en bus



Le départ à vélo de DIGOIN par un temps humide



La fin du périple



Elles sont bien arrivées à Strasbourg!

Bravo à nos représentantes du CRB!

Nos sorties en mai-juin



1^{er} mai 2016 - Randonnée du "Bas Limousin"

25 participants sur les circuits cyclistes, 11 randonneurs sur les sentiers autour du Parjadis et 7 licenciés à l'organisation. Le grand circuit a été reconnu le 28 avril par 6 membres du Comité Directeur. Cette journée a eu un invité gênant: le vent!

Germaine et Michel T nous font partager leurs impressions dans les pages suivantes .

*L'équipe de reconnaissance en pause à Beaulieu
(Daniel G à la prise de vue)*

5 mai 2016 - La flèche Malemortoise

17 participants à vélo et 4 randonneurs à pied.

La montée de CHAVAGNAC en entrée puis descente sur NADAILLAC et route vallonnée sur le Causse par ESTIVALS, aéroport de NESPOULS, CRESSENSAC puis nouvelle montée vers l'HOPITAL ST JEAN et route en corniche au-dessus de SARRAZAC. Une descente sur Gare de TURENNE permet de récupérer avant d'aborder la montée vers Puy Boubou. Corniche au-dessus de NOAILHAC et route de COSNAC avant la descente sur le Pont du Cayre : l'arrivée à MALEMORT est toute proche. Un beau parcours sur le Causse puis sur les vallons de Brive avec un ravitaillement à Estivals dans un cadre très bucolique

8 mai 2016 - Randonnée des Côteaux de Brive

23 participants sur un parcours offrant de superbes panoramas sur des routes très peu fréquentées.

Une première montée à Dampniat par Fontgrande, puis passage en descente par la Croix de Lanteuil et remontée à ALBIGNAC par Quicolagne et ses pentes sévères, Beynat et route panoramique vallonnée jusqu'à LOSTANGES enfin la descente vers Montmaur. De là Le Bosplos et SAINTE BAZILE DE MEYSSAC où nous attendait un ravitaillement copieux. Un retour au col de Sarre avant d'aborder la rude montée vers la Croix de Ratabout. Récupération au bas de LAGLEYGEOLLE et descente vers le col du Planchat avant de descendre sur LANTEUIL et retour très rapide le vent de dos sur MALEMORT.



Une partie du groupe au départ du ravitaillement

12 mai 2016 - Cyclo découverte "Sur les Terres de Ventadour"

9 participants ont bravé un temps très humides pour cette sortie au départ d'Egletons.

Un circuit très boisé et un habitat très disparate. Le tilleul de Sully à COMBRESSOL a fait grimper les cyclos dans les arbres, l'abbaye des Abbesses de Bonnesagne, le passé à Davignac, les ruines de Ventadour, l'église de Palisse avec son clocher isolé construit perpendiculairement à la façade (mur campanile percé de baies), de nombreux puits près des habitations, autant de merveilles que le temps ne nous a pas empêché de visiter. Néanmoins, il a fallu parfois solliciter les mollets avec des pentes inhabituelles et un dénivelé "pas trop mal" : l'allure tranquille a fait le reste... Une petite crevaision en fin de parcours nous a permis de nous assurer des compétences de Pascal (sur son propre vélo !). N'oublions pas non plus, les dispositions de Michel T pour la pose des panneaux en plein champs ...

22 mai 2016 - Brevet fédéral 150 km organisé par le CRB

De l'eau, de l'eau, de l'eau mais point de cyclo Patrick a attendu en vain ... Michel et Jean François ont pointé le nez, c'est tout! Seul Éric R est parti à vélo! **A lire par ailleurs le récit de sa journée!**

26 mai 2016 - Cyclo découverte "Couscous"

34 participants à cette sortie. Les 20 cyclos avaient rendez-vous à Bilhac et les 14 marcheurs à Floirac. Le circuit concocté par Georges nous a fait découvrir la plaine alluviale de la Dordogne avec Tauriac, réputée pour ses asperges, Castelnau "un modèle de château fort", Loubressac "un des plus beaux villages de France" perché sur un promontoire et des routes de crête offrant de très beaux panoramas sur la vallée de la Dordogne. Les marcheuses, guidés par Michèle ont apprécié la beauté du cirque de Monvalent. Le repas couscous préparé par Jacques à Floirac a ravi les randonneurs dans un cadre frais et reposant. Un petit groupe s'est fait plaisir en ralliant Bilhac à vélo et en repartant de Floirac sous le soleil après les agapes.

5 juin 2016 - La Raymond Poincheval à Sarrau

10 participants

12 juin 2016 - Saint Clément à vélo

9 participants . Une certaine désaffection des clubs pour ces 2 manifestations, c'est dommage!

Une très belle et bonne équipe d'organisation pour le club de Saint Clément. La restauration, préparée par les bénévoles a ravi les participants. Les parcours ont séduit par leur diversité .

11 et 12 juin 2016 - Cyclo montagnarde Annecy

12 participants : Jean-Paul COUTELIER, Jacques REMY, Bernard GALENON, Patrick DUVERGER, Michel TILLOUS, Henri FEL, Michel CORNUAULT, Georges et Evelyne SCEBER, Jean Louis VENNAT (11 juin), Pascal DESMOINEAUX (12 juin), Jean Luc FAVAUGE (11 juin)

Départ le vendredi matin de Brive et retour le dimanche en fin d'après midi d'Annecy en minibus avec la remorque à vélos retravaillée par Claude Dheure. Un hébergement à Annecy le vendredi et à Samoëns le samedi. Une petite sortie dans Annecy le Vieux le vendredi soir pour assister à la retransmission du match de l'Euro 2016.

Un temps humide et de la pluie par intermittence. Des éclaircies et parfois du soleil. Des montées très rudes (Arraches, Plaine Joux), des cols difficiles (Les Fleuries) avec des routes parfois étroites mais aussi de belles vues sur les vallées et dans l'ensemble, peu de circulation sur les routes empruntées.

Pour les collectionneurs de cols : St Jean de Sixt, la Colombière, le Châtillon, Jambaz, Terramont, les Fleuries

Voir les articles sur cet évènement pages 18 et 19

23 juin 2016 - Cyclo découverte "Diversité de la Xaintrie

23 participants : 18 cyclos et 5 marcheurs et marcheuses. 3 licenciés hors Club.

Un covoiturage jusqu'à Auriac où nous avons retrouvé Catherine et Gérard Montorier les organisateurs. Le pique nique amené par Georgette et Claude a été pris sous les ombrages de la ferme du Moyen-Âge du Puy d'Arel à Saint Julien aux Bois. Une visite s'en est suivie.

Un très beau circuit où le soleil s'était invité avec force!

25 et 26 juin - cyclo montagnarde Luchon Bayonne

11 cyclos, accompagnés par Lucette et Claude, ont écrit une nouvelle page sur le "livre d'or" du Cyclo Randonneur Briviste. En effet! Ils ont tous réussi à boucler en 2 jours le Brevet des Cimes Luchon-Bayonne qui représente, avec le Brevet Randonneur des Alpes, un des sommets de la randonnée cyclo. Ce n'était pas gagné d'avance car pour 7 d'entre eux c'était l'inconnu avec l'appréhension de ne pouvoir passer les 5 cols mythiques des Pyrénées la 1^{ère} journée. Tous ont réussi et ont acquis l'expérience qui leur permet d'envisager de nouveaux défis. Plus de détails dans le prochain bulletin.



Un brevet fédéral de 150 km sous la pluie

"En me levant ce dimanche 22 mai à 6h00 , j'ai été très déçu de constater que le temps était à la pluie mais puisque j'avais décidé de faire le brevet des 150 km du CRB , à 7h00 , je me suis présenté à la maison des sports. Il n'y avait pas foule mais le comité d'accueil était de qualité : Michel Cornuault et Patrick Duverger assuraient les inscriptions

Jean François Mayonove nous a rejoints peu après mais comme le ciel était toujours menaçant il a décidé de ne pas partir

Je suis donc parti seul ... mais les poches pleines avec le pain d'épice et le chocolat que m'a donnés Patrick . Il avait pris soin de mettre le ravitaillement dans une poche plastique (c'est bien là qu'on reconnaît les hommes d'expérience) . Au moment du départ , la route était bien humide mais au moins il ne pleuvait pas . J'ai gravi la montée vers Le Planchat à mon rythme puis j'ai basculé sur Le Pescher et La Chapelle aux Saints. Ce n'est qu'en arrivant dans le Lot que la pluie est repartie de plus belle et là , elle ne m'a pratiquement plus quitté du parcours

J'ai franchi la Dordogne peu avant Carennac , puis je me suis enfoncé dans le cirque de Floirac avant de passer le pont de Gluges . Juste après , c'est le passage que j'ai le plus aimé car la route était abritée de la pluie grâce aux falaises (la chaussée était même parfaitement sèche à certains endroits tant elle a été creusée sous la falaise)

A Saint Sozy , c'était le déluge et je me suis abrité quelques minutes . Un couple en camping car m'a même proposé de venir m'abriter dans leur caravane mais j'ai décliné l'invitation par respect pour leur intérieur ...!!!

Entre Souillac et Rouffillac la pluie s'est un peu calmé heureusement car après la route s'élève vers le plateau .

Par la suite, je me suis pris encore de belles averses mais elles m'ont moins gêné car je connaissais davantage le parcours puisque nous roulons souvent dans le secteur de Salignac et Chavagnac le dimanche et puis surtout la fin était proche . Finalement je suis rentré chez moi avec 147 km au compteur et 6 h 32 de vélo.

Cela m'a fait **un excellent entraînement pour Paris-Roubaix** qui se déroulera à la mi-juin et j'espère surtout que j'aurai un meilleur temps dans l'enfer du nord "

PARIS ROUBAIX CYCLOTOURISME 12 JUIN 2016

Départ de Bohain en Vermandois à 5h30 le dimanche . Au total nous sommes 1 400 cyclistes mais je ne connais pas la répartition entre ceux qui font le parcours complet (210 km) et ceux qui partent de Wallers (120 km) Les nationalités les plus représentées sont les Néerlandais , les Belges, les Italiens et les Français.

Samedi il a beaucoup plu , j'imagine que la route sera bien grasse mais heureusement ce matin, même si le ciel est couvert, il ne pleut pas et il ne fait pas froid .

L'accueil de la part des bénévoles du vélo club de Roubaix est parfait et en arrivant ,tous les cyclistes inscrits récupèrent une pochette avec le détail du parcours , une plaque de cadre et un carton qu'il faudra présenter à chaque ravitaillement.

Ce qui m'a surpris au départ c'est que le terrain n'est pas plat , ce n'est pas la Corrèze mais quand même c'est une succession de montées légères et de descentes identiques.

2nde surprise au km 22 , le 1^{er} secteur pavé (il y en aura 32 en tout pour un total de 60kms) et là je rencontre quelques difficultés car il y a beaucoup de boue , c'est en descente et donc c'est très glissant.

A ce moment- là je me dis que je risque de galérer si tous les secteurs sont de ce niveau mais heureusement les suivants seront moins techniques .

Désormais je m'applique à toujours me placer sur le haut des pavés. C'est en effet là qu'on est le moins secoué mais après dans la pratique je me suis parfois trouvé trop bas , c'est toute la différence qui existe entre la théorie et la pratique .

1^{er} ravitaillement au km 47 à Solesmes . C'est copieux et il ne manque rien

La suite se passe bien , je m'habitue aux secteurs pavés puis je me fais rattraper par un groupe de 6 cyclistes italiens qui ont la particularité de rouler avec des vélos des années 20 . Ils sont habillés « vintage » avec une casquette , un pneu autour des épaules , des cale-pieds et un seul pignon (avec roue libre quand même). Ils ont fière allure et je ne parviens pas à les suivre : ils filent trop vite pour moi !

Km 91 : 2nd ravitaillement à Wallers en plein pays minier, l'arrivée au point stop se fait juste après avoir traversé un coron.

C'est maintenant que les choses vont se gêner pour moi puisque après cette petite pause régénératrice, je m'attaque à la célèbre tranchée d'Arenberg. Les pavés sont disjoints et ils me secouent dans tous les sens, mais mon calvaire ne dure pas bien longtemps car je sens la jante arrière taper fortement le sol et aussitôt c'est la crevaison ! je n'ai fait que 200m sur la tranchée. Je répare et reprends ma route, ce secteur- là est long de 2 400 mètres. Je comprends pourquoi il est réputé, ce n'est pas une invention de journaliste , c'est un de secteurs les plus difficiles à franchir

Autre surprise , le long de la tranchée, il y a une bande cyclable goudronnée et de nombreux participants l'empruntent ce n'est pas l'esprit de cette randonnée mais bon au moins eux ils ne crèvent pas !! Une vingtaine de km plus loin , une nouvelle crevaison. Celle-ci est d'autant plus stupide que j'ai percé à un endroit où je ne devais pas être puisque je m'étais trompé de chemin 200m avant . A ce sujet , le fléchage était bien fait (les initiales PR peinte en jaune sur le sol) et je ne me suis trompé que 2 fois sur 210 km. Bon , je ne désarme pas , je répare mais je me dis que la prochaine fois je devrais sortir le tube de colle et les rustines car je n'ai emporté que 2 chambres avec moi.

Et bien ça ne loupe pas et dans le village d'Hornaing une nouvelle crevaison juste à proximité de la centrale EDF. Un cycliste du Vélo Club de Douai qui roulait dans le secteur me donne gentiment une chambre à air et je repars en ayant pris la précaution quand même de bien gonfler car je me demande si je n'ai pas roulé trop sous- gonflé. Cette 3^{ème} partie du parcours est assez longue (56 km entre les 2 ravitaillements) et on franchit la commune de Mons en Pévèle située sur une butte qui fait bien mal aux pattes.

Km 147 ravitaillement à Attiches, et les tables sont toujours aussi bien garnies tant en sucré qu'en salé. Certains s'assoient pour se restaurer mais pour ma part je préfère ne pas trop m'attarder pour ne pas casser le rythme .

Je reprends la route et je me retrouve dans un peloton où l'on parle toutes les langues flamands , allemand , anglais ...

A un moment , sur un secteur pavé , je me fais dépasser par un géant hollandais qui roule à toute allure. Il me dépasse par la droite vu que je suis au milieu de la chaussée. A ce moment- là la route vire sur la droite et je vois mon géant batave filer tout droit et finir au fossé !!! Heureusement rien de grave, il se remet en selle et il repart de plus belle.

Km 177 c'est le dernier ravitaillement à Bouvines célèbre pour sa bataille. Les jours de course , c'est souvent ici que la course se joue et que le rythme s'accélère.

Après Bouvines, c'est Cysoing avec dès la sortie de la commune un secteur pavé difficile, le secteur Duclos-Lassalle 960 m de pavés bien disjoints. Puis une vingtaine de kms plus loin le célèbre carrefour de l'arbre , le jour de la course le café est bondé et là aussi c'est difficile et je suis secoué de partout

Il se met alors à pleuvoir mais ce n'est pas bien grave , c'est bientôt la fin et je franchis le passage à niveau de Chereng où il y a deux ans je crois, des coureurs échappés avaient été sanctionnés pour être passés sous les barrières abaissées .

Le dernier secteur pavé est celui d'Hem et là aussi la route est en bien mauvais état

Dans la longue montée entre la commune d'Hem et celle de Roubaix, je pense aux coureurs qui, lorsqu'ils arrivent ici à plusieurs, enchainent accélération sur accélération pour essayer d'arriver sur le vélodrome en solitaire !

Arrivé au sommet de la côte d'Hem , il ne me reste plus qu'à me laisser glisser vers le vélodrome. Grand virage à droite et c'est l'entrée sur le vélodrome. Je reste bien sagement en bas de la piste car aux extrémités la piste est vraiment vertigineuse et je n'ai absolument pas la technique pour m'y aventurer

Ca y est c'est fini , 9h50 de vélo et 21.3 de moyenne au total cela n'a rien à voir avec les 40 km/h des vainqueurs mais cela suffit à mon bonheur ! Dans la longue montée entre la commune d'Hem et celle de Roubaix je pense aux coureurs qui lorsqu'ils arrivent ici à plusieurs enchainent accélération sur accélération pour essayer d'arriver sur le vélodrome en solitaire !

Arrivé au sommet de la côte d'Hem, il ne me reste plus qu'à me laisser glisser vers le vélodrome. Grand virage à droite et c'est l'entrée sur le vélodrome , je reste bien sagement en bas de la piste car aux extrémités la piste est vraiment vertigineuse et je n'ai absolument pas la technique pour m'y aventurer.

Ca y est c'est fini , 9h50 de vélo et 21.3 de moyenne au total cela n'a rien à voir avec les 40 km/h des vainqueurs mais cela suffit à mon bonheur !

Cyclo découverte® "Sur les terres de Ventadour"

17 mai 2016



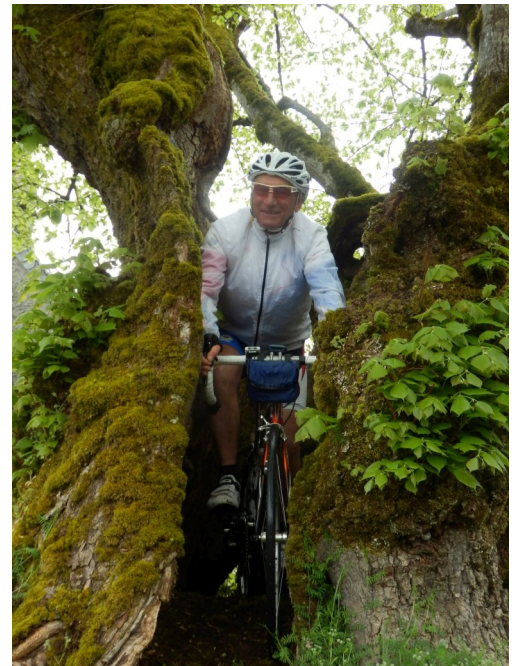
Une visite d'Égletons au départ



Pascal, le guide et organisateur



Arrêt au château fort de Ventadour



On grimpe même aux arbres ...



Michel modifie l'itinéraire!
... tandis que Pascal s'affaire (et pourtant!)



Le repas au chaud bien mérité à l'auberge de Lamazière Basse



Les cyclos au départ à BILHAC

Cyclo découverte® "Couscous"

26 mai 2016



Sur les petites routes tranquilles



La montée vers le château de Castelnau



Une pause au pied du château



Visite de Loubressac



Les agapes à Floirac : Henri amateur de couscous, Jacques présente la boisson enfin les pâtisseries pour clore le repas



Un petit groupe avait fait le déplacement à vélo ... Ici, une pause bienvenue à Turenne

"Voici le joli mois de mai"

1^{er} mai 2016 - Maison des Sports de Brive

La pluie hier, un peu froid aujourd'hui, mais pas d'eau.

7 h 15, Jean-Paul et Claude sont là pour les inscriptions. Patrick nous a préparé le café, le pain d'épices et les chocolats ... de quoi avoir de l'énergie jusqu'au ravitaillement au Parjadis.



Nous voilà parties avec Lucette (elle, tout de suite en costaud!). Quelqu'un nous rejoint et nous roulons bon train jusqu'à Beynat où nous attendent Jacques et surtout ceux qui rentrent de Cambrils et qui sont déjà au service : Sandrine; Marie-Odile et Henri. Café, chocolat, abricots ... même sans faim, on mange et on boit, encouragées par les habitués ... si, si, ... il faut manger ...!

Le parcours est magnifique et j'apprécie quand, de temps en temps, je peux lever le nez ... Je ne suis pas du tout au niveau du groupe qui s'est formé. Dans les montées, je suis derrière mais dans les descentes, je

reviens!

Arrivent derrière Michel C, Evelyne et Georges. Je refais un peu l'élastique avec eux aussi. Un groupe de cyclos d'Argentat qui passe par là m'entraîne à sa suite et je rejoins encore une fois. Michel C nous quitte puisqu'il fait le circuit B, Georges et Evelyne prennent une autre direction ... me voilà donc seule pour le reste de la Balade. Brivezac, Beaulieu, super, tout va bien. Les 2 kilomètres de Sionac, je les ai montés à pied. J'en ai profité pour me restaurer, pour enfin regarder le paysage et profiter de la nature. Malheureusement pour elle, c'est là que j'ai trouvé Chantal, en panne de matériel. Quelques minutes avec elle et je repars ... il me reste 45 kilomètres à faire. Le moral est bon, l'estomac calé, les jambes n'ont plus qu'à pédaler!



Le vent par contre ne cesse pas de souffler et ça, c'est moins marrant. Si seulement il soufflait dans le dos mais ce n'est pas le cas! Mais bof, ça n'est que du vent! Et j'aime aussi la solitude qui permet de méditer sur tout et sur rien.

J'arrive au bout de mon périple. Je viens de retrouver Catherine et Gérard avant de rejoindre

le Parjadis. Ils vont manger. Moi, je rentre un peu fourbue ... J'évite Dampniat : direct la salle des Sports où m'accueillent Michel T et sa femme Myriam. Un petit rafraîchissement, un brin de muguet (préparé par Lucette) et un peu d'amitié partagée ...

Il est 14 h 50, 116.700 kilomètres au compteur. Je suis ravie d'être arrivée, de l'avoir fait.

Dans l'effort, on peut aussi mesurer sa volonté, son courage ...

Germaine Caille



La « randonnée du bas limousin » le 1er Mai 2016

Ah ! Le joli mois de Mai est arrivé et quoi de plus normal pour un cyclo de le commencer par la « randonnée du bas Limousin » organisée par le CRB. Nous étions 25 du club et 60 autres cyclos appartenant à divers clubs de notre belle région à prendre le départ de la maison des Sports de Brive. Cette année le CRB a proposé une réédition du circuit 2015 , vous devez vous en souvenir encore ! La pluie avait entachée cette édition. Si bien que le club ne pouvait rester sur ce mauvais souvenir. Enfin le chance a été de notre côté pour 2016 , bien sûr il y avait le froid et le vent du nord pour endurcir la randonnée, mais le ciel était dégagé ce qui a contribué à mettre en valeur la beauté des paysages des trois circuits proposés. Ceux qui ont fait le 100 et le 120 kilomètres auront eu le privilège d'apercevoir les monts enneigés du Massif Central avant de plonger dans la vallée de la Dordogne par Brivezac ou vers Nonnard. Les routes serpentant dans des paysages somptueux laisseront de beaux souvenirs à tous les participants. Mais tout cela se méritait ! Beaucoup ont souffert dans les côtes et des rafales de vent cisailantes qui parfois déviaient la trajectoire de



nos vélos. Il fallait être très concentré et lucide pour contrer ces éléments. La journée a commencé très tôt pour les organisateurs , certains rentrant d'Espagne ont juste eu le temps de dormir un peu , d'autres, la veille ont assuré la reconnaissance et le fléchage des différents circuits, l'intendance, les courses, la résolution de mille et un petits problèmes d'organisation pour permettre à tous de passer une journée mémorable. Les ravitaillements copieux et variés « diététique oblige » ont été apprécié tant au départ qu'à mi-parcours. Cette édition 2016 a permis aux marcheurs et marcheuses de découvrir les sentiers sur les collines avoisinantes du Parjadis. Trois parcours de marche (5-8 ou 12 km) étaient proposés.



La pause méridienne a été un moment d'échange. Bonne humeur et convivialité ont été les maîtres mots de ce repas , l'apéritif moscatel d'Espagne (à consommer avec modération!) jusqu'au gâteau au chocolat ont rassasié les estomacs affamés par tant d'efforts.

Finalement le plus difficile dans cette journée fût de rentrer sur Brive après le déjeuner, avec une petite côte du coté de Dampniat pour faciliter votre digestion : vous ne pourrez pas dire que le CRB ne prend pas soin de votre santé!



Nous remercions M. le Maire et les administrés de la commune de Beynat pour le prêt de la salle du Parjadis qui a permis un accueil chaleureux des cyclos et des marcheurs.

Merci à tous, participants à vélo ou sur les marches , organisateurs, vous avez tous contribué à la réussite de cette journée et rendez-vous à l'année prochaine ... pour une nouvelle édition de notre randonnée du bas Limousin.

M. Tillous

Nos cyclos en randonnée

Quand la Beauté se nourrit de d'isolement ... et de cols

Après les gros orages de la veille la programmation de la randonnée était rendue encore plus difficile par la prévision d'autres épisodes orageux en fin d'après-midi. Il fallait donc profiter d'une courte fenêtre météo en prenant la voiture dès potron-minet. Après Bort les Orgues et Riom en Montagne, une brume épaisse enserrait de plus en plus la route d'accès à Allanche où j'avais fixé le départ de la randonnée.

Sans aucune visibilité je quitte la petite cité cantalienne par la D9, un beau ruban bitumé plus proche de la piste cyclable que d'une route de campagne et au bord duquel un panneau vient rappeler que la route ici se partage. J'accède enfin à un plateau livré aux Montbéliardes et Charolaises, alors que je m'attendais à trouver des Salers. Le soleil déchire les nuages bas et la brume se disloque à l'approche du Col de Montirargues (15-1139). La route est de plus en plus sèche et les cimes cantaliennes



commencent à se profiler à l'horizon. Je laisse une belle tourbière sur la gauche avant de plonger dans la vallée de la Santoine. Le silence est imposant et il émane des lieux traversés une sérénité apaisante. La route est posée sur une mer végétale. Un bel ouvrage ferroviaire marque le début de la montée sur le Col de la Rieu (15-1097) où je retrouve un moment la brume de ce matin en direction du Nord-Est. A l'inverse, les monts du Cantal s'érigent en une puissante et sombre muraille qui ceinture l'horizon au Sud. En poursuivant vers Landeyrat, la rondeur des monts du Cézallier se révèle peu à peu dans leur écrin de verdure. Ces paysages très particuliers se dessinent au fur et à mesure

que la roue avant disperse les floches de brume. Le Col de la Malmouche (15-1142) est rapidement atteint, révélant de magnifiques tourbières à la flore extraordinaire. La route redescend doucement vers le chaos basalitique de Landeyrat. Un chemin vicinal permet de passer le val de la Chaubasse avant de gagner Pradiers puis le col de Fortunier (15-1280) à la faveur d'une bonne montée. Le beau temps revenu s'installe durablement et la chaleur revient vite. Je découvre alors le plateau du Cézallier propice à la solitude, et dont le silence est à peine troublé par le bruit du vent, le tintement des clarines signalant un troupeau proche et parfois si éloigné, et le ruissellement continu d'innombrables filets d'eau. Que de l'herbe et des vaches à perte de vue sans aucune présence humaine. En progressant vers le col de la Vazeze (63-1295), je suis impressionné



par l'isolement des quelques burons encore présents, la richesse floristique (même des bas-côtés), les petits vallons qui pointent du doigt le départ d'une vallée encaissée et par les énormes parcs d'éoliennes dont les silhouettes évoquent de formidables tours de guet barrant l'horizon. Le passage au col de Chanusclade (15-1279) marque le début d'une plongée vers les gorges de la Sianne ; en regardant autour de soi, le massif du Sancy fait son apparition ainsi que le Velay, le Livradois et le fameux Signal du Luguët, point culminant du Cézaillier. Je renonce à rejoindre la proche Brèche de Gigniol (15-1255) ; ce sera pour une prochaine fois et à priori son accessibilité est meilleure par Molèdes. Je gagne donc la vallée de la Sianne et sa fraîcheur bienfaisante distillée par des cascades nombreuses et l'ombre de ses pentes boisées. Je profite du village de Véze pour me restaurer un peu avant de rejoindre le col de la Croix de Baptiste (15-1229).



L'enchaînement avec le col du Baladour (15-1207) est aisé et permet de passer près des premières éoliennes de la journée. En levant la tête j'aperçois des nuages menaçants qui remontent du Sud-Sud Ouest. Les orages reviennent déjà et j'en ai la confirmation rapide en arrivant au col de Combalut (15-1194). Les éclairs illuminent un ciel noirci et les premières gouttes de pluie font leur apparition ; le pique nique prévu est reporté sine die. L'orage éclate véritablement dans la descente et je trouve un mulétier qui me permet de gagner le col de la Croix de Lampres (15-1199) sans trop perdre d'altitude ... mais sous un déluge où la pluie est vite remplacée par de nombreux grêlons.

En observant les paysages alentours j'échappe bel et bien aux orages qui tombent plus à l'Est, mais c'est sous une pluie battante que je regagne Allanche. En tout début d'après-midi le village est désert et je trouve refuge sous une halle pour avaler le déjeuner emporté. J'oublie les 75 kilomètres parcourus (compter 1400-1500 mètres de dénivelé) et je reste complètement sous le charme de la région qui n'a eu de cesse de me renvoyer une image de l'Infini tout au long de la randonnée avec sa mer d'estives ondulant sous la caresse du vent, ses tourbières luxuriantes, des jeux de lumières extraordinaires, de magnifiques formations géologiques, sa multitude de vaches, ses doux monts dispersés au milieu desquels quelques burons, hameaux perdus et fermes isolées viennent nous rappeler que l'homme habite encore cette contrée. J'avais entendu parler de steppes mongoles en Auvergne voire de Highlands écossais ; il y avait bien un plateau tendu entre les deux massifs volcaniques bordé par la Dordogne et l'Alagnon où je pouvais avoir rendez-vous avec moi-même, où je pourrais régulièrement retrouver un silence et une harmonie apaisants. L'invitation était prise pour l'année suivante afin de réaliser les deux volets d'une Randonnée Permanente organisée par le codep15 (des Plateaux du Cézaillier à la Vallée de l'Alagnon).

Nb : le club cyclo d'Allanche vient de réorganiser sa traditionnelle et annuelle Rando des Estives (juillet 2016)

Eric Lastennet

La cyclo montagnarde d'Annecy vu au chaud dans le peloton

« Une longue journée »

Annecy, Centre Jean 23, samedi 11 juin, 6h30.

Patrick avec lequel je partage ma chambre est levé et me tire de mon sommeil. À travers les rideaux, j'aperçois un morceau de ciel bien gris. La météo sera-t-elle clémente avec nous ? Je l'espère encore. Mais il faut s'habiller, prendre le petit déjeuner et rejoindre le parc des sports de la ville d'Annecy où nous prendrons le départ. Tout cela est bien beau mais je me demande comment m'habiller : court, long, imperméable, chaud ? Pas facile de faire un choix judicieux avec ce temps incertain et les différences d'altitude qui nous attendent ! Mais il n'est plus temps de tergiverser et je choisis dans la précipitation d'enfiler un maillot court, un long par-dessus et un vêtement imperméable dans la sacoche au cas où ...



Arrivés sur le lieu de départ, nous récupérons nos vélos entreposés sur place la veille et chacun s'affaire pour pouvoir partir rapidement. Il ne pleut pas et nous entamons notre périple en rangs serrés dans les rues d'Annecy. Bien vite le peloton se disperse et chacun prend son allure de croisière. C'est une montée quasi continue qui nous attend jusqu'au col de la Colombière, sommet le plus haut de ce BCMF. Jusqu'au col de Saint Jean de Sixt la montée est plutôt régulière et pas trop rude mis à part quelques petits « bouts » plus pentus qui m'obligent déjà à recourir à mon braquet le plus petit. Heureusement, ces efforts sont de courte durée et c'est sans encombre que j'atteins le premier ravitaillement de la journée au Grand Bornand

De là, tout le monde va reprendre la route qui s'élève vers la Colombière. Chacun est dans sa bulle et monte à son rythme. Pour ma part, la cadence n'est pas très soutenue et de très nombreux cyclos me doublent au fur et à mesure de la montée. Le vélo ne pardonne pas les écarts de forme et de niveau, c'est une école d'humilité. Mais peu m'importe d'être régulièrement repris par des plus affûtés que moi, je me contente " bien obligé " de monter à ma cadence de sénateur, l'important est d'arriver en haut et ensuite de finir l'étape.

La Colombière est un col long mais régulier qui permet de progresser régulièrement, seul le dernier kilomètre se redresse davantage. Mais bientôt, arrivés au sommet, il s'agit de se couvrir car le temps est frais et menaçant.

Après la difficulté de la montée, c'est avec plaisir que je m'engage dans cette longue descente qui va nous mener à Scionzier, dernier point de ravitaillement de la journée où je retrouve avec plaisir quelques cyclos du CRB arrivés là avant moi.



Hélas ! l'averse qui menaçait se déverse maintenant et c'est bientôt sous une pluie froide que nous reprenons notre périple. A priori, le plus dur est derrière nous mais après quelques kilomètres se profile le col de Chatillon qui sans être extrêmement difficile représente une montée conséquente pour mon organisme déjà "entamé". C'est au mental et à l'orgueil que je prends la roue de deux cyclotes encore bien alertes et qu'en leur compagnie et celle d'Henri j'atteins le sommet de cette dernière difficulté. De là, nous nous laissons glisser jusqu'à Samoëns, terminus de cette première journée. Le vélo est maintenant remisé et nous pouvons nous détendre.



Il est 21 heures quand nous rejoignons la salle de restaurant après une douche revigorante. Tout le monde se restaure de bon appétit après avoir dépensé beaucoup plus de calories qu'à l'accoutumée. Cette longue journée tire à sa fin et chacun regagne sa chambre pour un repos bien mérité. Il est 23 heures. Ce soir le sommeil ne tardera pas et pardon à Henri d'avoir interrompu son sommeil par quelques ronflements aussi sonores qu'involontaires.

Jean Luc Favauge

Cyclo montagnarde d'Annecy

2^{ème} Journée : départ de Samoëns - altitude 701 mètres.

Le matin, après une nuit rythmée par le bruit du torrent proche et des passages d'ondées orageuses, le temps est nuageux avec parfois des éclaircies. Le groupe se retrouve pour un petit déjeuner copieux et apprécié. Enfin, c'est le départ en groupe sur une route plate idéale pour remettre les muscles en condition, ankylosé



par les 2055 m de dénivelé de la veille. Nous longeons la vallée du Giffre pendant une vingtaine de kilomètres, puis à Mieussy, nous commençons une montée assez irrégulière sur une route étroite et retrouvons une chaussée en meilleur état jusqu'au col de Jambaz (1027 m) où est situé le contrôle ravitaillement.

Puis après une courte montée, passage au col de Terramont (1100 m), une descente de 8 à 9 km, et virage à gauche et d'entrée tout à gauche (les développements), le pourcentage est de suite impressionnant sur une route de montagne étroite et rugueuse. Le GPS ne descend pas en dessous de 9 % avec des pointes à 12 % voire 14 % et cela pendant 6

kilomètres. Il faut prendre son rythme et ne pas s'occuper des autres cyclos. Enfin au bout d'une longue ligne droite, qui semble interminable, nous voici à Plaine Joux à 1289 m, le point le plus haut de cette journée. Aussitôt, nous basculons dans la vallée en direction de Peillonex, 17 kilomètres pour se décroiser les jambes, en n'arrêtant pas de pédaler pour éliminer les toxines.

A Peillonex, nous faisons une pause pour le contrôle et surtout pour un repas copieux qui a permis de faire le plein de calories.

Nous repartons par une descente de 10 kilomètres qui permet de remettre doucement les jambes en action. A partir de Bonneville (447 m), revoici une montée d'abord régulière à 4-6 %, puis avec des passages à 12-14 %, où certains posent le pied à terre : la fatigue commence à faire son œuvre. Au bout de 17 kilomètres d'ascension, nous arrivons au col des Fleuries (930 m), où nous commençons à recevoir quelques gouttes de pluies sous un ciel de plus en plus chargé en gros nuages bien foncés.



Il ne reste plus que 25 kilomètres descendant pour revenir à Annecy, avec un petit talus qui se passe sans problème, car les jambes tournent bien et le retour se passe pour le mieux, hormis une erreur de direction, qui nous a fait prendre les flèches du départ de la veille pendant un court instant. Nous retrouvons Jacques qui a fait comme nous !



Enfin, nous arrivons au boulodrome, nous allons faire valider la fiche de contrôle et boire une bonne bière.

Pour aujourd'hui, 120 km et 2124 mètres de dénivelé positif et 5 cols de plus!

Maintenant retour au camping municipal, sur la route du Semnoz, pour une bonne douche.

Par Evelyne & Georges

Déjouez les pièges de l'été

Saison espérée avec impatience , l'été comporte un certain nombre de pièges et de désagréments qu'il faut connaître si possible avant d'y être confronté . Le soleil , les insectes , la chaleur , les orages , sont autant de facteurs susceptibles de vous gâcher la période estivale .



Les coups de soleil

Rançon des expositions trop prolongées au soleil , comme lors d'un long brevet , ils surviennent sur les épidermes peu ou pas habitués au soleil.

Ils apparaissent après quelques heures , atteignent leur maximum entre 8 et 24 h , et persistent environ 48 h . Ils se manifestent par une rougeur intense de la peau avec douleurs , sensation de brûlures et démangeaisons.

Les degrés de gravité

- Coup de soleil bénin : ne laisse pour preuve qu'une légère trace rosée sur la peau .
- Coup de soleil du deuxième degré : peau rouge vif avec œdème et douleur a la pression qui persisteront 2 ou 3 jours .
- Coup de soleil au troisième degré : brûlures comparables à celles causées par une flamme avec parfois une cicatrice résiduelle indélébile . Fièvre , vertiges et nausées complètent volontiers le tableau.

Dans tous les cas , la zone cutanées

brûlée devra être protégée du soleil jusqu'à sa guérison.

Les traitements

- Pommades pour calmer les démangeaisons (Oical , Borostyrol liquide , lait apaisant Fenioux , Tépézcquoise en spray , Mitosyl).
- Aspirine pour calmer les douleurs .
- En cas de cloque , appliquer un pansement avec une de ces pommades , en évitant de la crever rapidement ce qui exposerait à une infection.

Prévention

Elle passe par une exposition progressive de l'épiderme au soleil , afin d'augmenter la production de mélanine qui constituera ensuite une protection naturelle (bronzage) et par l'application de crèmes antisoilaire sur les zones de peau exposées . Elles devront avoir un indice de protection suffisant . Ne pas oublier le dessus des oreilles , la nuque et le bout du nez !

Insolation et coup de chaleur

L'insolation

Elle survient lorsque l'effort est

excessif par forte chaleur avec une hydratation insuffisante , chez un sujet trop couvert , dans une atmosphère humide (temps orageux par exemple), et lorsque la tête est exposée nue et de manière prolongée aux radiations solaires . La thermorégulation est perturbée , la température centrale s'élève, et il se produit un afflux sanguin dans la tête entraînant une excitation des méninges . Apparaissent alors différents signes : forte sensation de chaleur , peau brûlante , visage rouge et gonflé, maux de tête, nausées, syncopes . La première chose à faire sera d'arrêter l'effort sportif , puis d'allonger le patient à plat et de le dévêtir dans un endroit frais, la tête surélevée, avec si possible des compresses froides sur la tête et la nuque . Donner à boire en abondance des boissons fraîches. S'il existe des signes d'atteinte cérébrale , avec troubles de la conscience ou convulsions, il faudra hospitaliser le malade sans hésitation .

Poursuivre un effort en présence d'une insolation peut provoquer le décès du sujet !

Le coup de chaleur

Il constitue la forme grave de l'insolation. Les causes sont identiques. Les symptômes également, avec majoration de leur intensité, et en plus une respiration haletante, un visage livide, un pouls extrêmement rapide. La perte de connaissance est possible, c'est ce qu'on appelle le coma hyperthermique.

Sans soins efficaces et précoces les conséquences peuvent être mortelle. Après avoir tout mis en œuvre pour abaisser la température du sujet, l'hospitalisation sera de règle, en urgence. La précocité de mise en œuvre de la perfusion conditionnera la survie du malade. Elle seule permettra de supprimer la déshydratation, de normaliser la tension artérielle et de compenser les différents troubles métaboliques assurant ainsi le sauvetage des organes vitaux : cerveau, foie, reins ...

La déshydratation

La transpiration, moyen de régulation thermique très efficace pendant l'effort, engendre une grande déperdition d'eau.

Lorsque les apports en boissons sont insuffisants, l'eau vient à manquer dans l'organisme en général, et dans le circuit de refroidissement en particulier.

Dans un premier temps, on va observer une diminution des performances physiques proportionnelle au degré de déshydratation :

- Pour 1% de perte de poids en eau les performances diminuent de 10% de 20 % pour une perte égale à 2% du poids du corps, etc. Par exemple, un sujet de 70 kilos verra ses performances baisser de 30% s'il perd 2,1 kilos d'eau.
- Pour une perte de poids inférieure à 5% : le sujet présentera en outre les signes suivants : soif intense, accélération des battements cardiaques, baisse de la tension artérielle, fatigue et nausées.
- Entre 5 et 10% : d'autres symptômes viennent se surajouter : crampes musculaires dites « crampes de chaleur » par déperdition excessive de sels minéraux, maux de tête,

troubles digestifs à type de vomissements et de diarrhées, sécheresse de la peau, aspect de la peau en chair de poule au niveau de la poitrine et du haut des bras. Le pronostic vital peut être en jeu à moins de 10% de déshydratation chez les sujets les plus fragiles.

- Au-delà de 5% de perte de poids : les perfusions intraveineuses seront le moyen le plus efficace et le plus rapide de positiver le bilan hydrique. A 10%, il y a urgence à pratiquer cette thérapeutique car les risques de collapsus circulatoire (déficit grave de la circulation sanguine, avec mauvaise irrigation des organes vitaux) sont réels.

La prévention de ces accidents passera tout d'abord par un apport hydrique suffisant. Il faudra boire avant que la sensation de soif ne survienne (ce que préconisait déjà Vélocio !) et même la dépasser car celle-ci n'est pas forcément proportionnelle à la déshydratation. On considère globalement que la sensation de soif ne couvre que 80% des besoins en eau.

Quelques règles s'imposent. La vidange gastrique plafonne à 750 ml/h, soit l'équivalent d'un grand bidon. Au-delà ? C'est la pesanteur gastrique et la gêne respiratoire assurées. Il faudra donc boire régulièrement de petites quantités.

L'idéal est d'absorber 100 à 150 ml toutes les 10 à 15 minutes, d'une boisson fraîche mais pas glacée autour de 15°C, ce qui assure une absorption optimale au niveau gastrique et intestinal permettant en même temps un effet d'abaissement de la température corporelle. Ne pas hésiter à s'asperger pour favoriser le mécanisme de déperdition de chaleur. Le vieux truc de l'éponge placée sur la nuque et humidifiée régulièrement avec de l'eau fraîche a fait ces preuves.

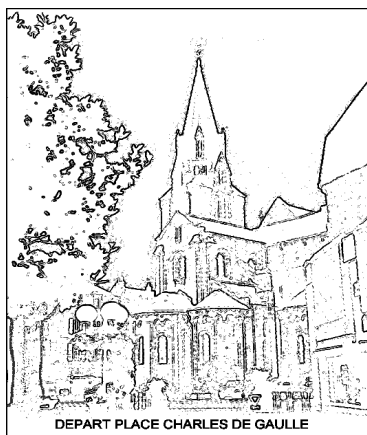
A l'arrivée, il est conseillé de boire en abondance de l'eau fortement minéralisée pour compenser les pertes hydro-électrolytiques subies pendant le parcours.

Les vêtements devront être de couleur claire, amples, et si possible comporter une fermeture à glissière allant du haut jusqu'en bas du maillot. La tête devra être protégée par une casquette avec une visière couvrant la nuque.

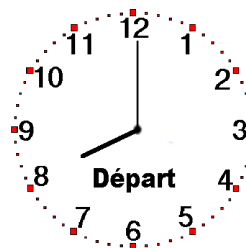
L'acclimatation constitue un moyen efficace de prévention des accidents dus à l'hyperthermie. Il consiste à habituer l'organisme à effectuer les efforts sous de fortes chaleurs, de manière programmée et progressive. Le protocole mis au point demande quelques heures d'efforts d'intensité croissante pendant 8 à 10 jours, à une température supérieure à 30-35°C. Il est conseillé d'effectuer les premières sorties d'acclimatation par une activité d'intensité moyenne puis d'augmenter le rythme au fil des sorties si la tolérance est bonne. La durée de chaque sortie s'allongera progressivement, de une à deux heures au début pour atteindre trois à quatre heures en fin de programme. Les premiers effets positifs seront ressentis après le quatrième jour. Mais la réponse maximale de l'organisme demandera une dizaine de jours, voire beaucoup plus chez certains sujets.

Cette éducation de l'organisme provoquera un déclenchement plus rapide de la transpiration, une réduction de la circulation sanguine sous cutanée, et par effet de balance circulatoire, une meilleure irrigation des organes profonds, donc des muscles.

Texte Jean Rougier
Kinésithérapeute du sport



CIRCUITS PROPOSÉS PAR Daniel GERY



Dimanche 3 juillet 2016 : 82 km id=1898404

Brive, Rond-point de Malemort, Rond-point de Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, 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, ...

Rando du Vignon à Strenquels (46) : 85-59 ou 46 km - Marche: 10 km, VTT: 20-30-50 km.

Dimanche 10 juillet : 90 km id=860223

Brive les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, La Jarousse, Puymorel, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, St-Geniès, Salignac-Evignes, Chavagnac, Larche, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.
Raccourci 76 km: Coly, La Cassagne, Chavagnac, ...

Jeudi 14 juillet : 92 km id=3790882

Brive: Les Bouriottes, Malemort, Palisse, Lanteuil: D150 à droite, Brousse: à gauche, Lagleygeole, Meyssac, Les Quatre-Routes: D32, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.
Raccourci 69 km: Meyssac, Marcillac-la-Croze, Le Pescher...

Randonnée des Tourtous à Chamboulive: Route:25-50-90 km - Marche 9-15-22 km

Dimanche 17 juillet : 82 km id=6078724

Brive: Ave Thiers, Palisse, Crx avant Lanteuil, Aubazine Gare, Aubazine, Le Chastang, D940-D87 à droite, Albussac, D921, Les Quatre-Routes, Beynat, Lanteuil, Rond-point de Palisse, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 66 km: Le Chastang, D940: à droite, Les Quatre-Routes, ...

Dimanche 24 juillet : 76 km id=6078663

Brive: Les Bouriottes, Malemort, Ste-Féréole, Le Roc, Les Chevailles, St-Pardoux : D34, Les Barrières: D7, Perpezac, Les Réjaudoux: à droite, Estivaux, Combourn, Voutezac, Le Saillant, Saint-Viance, La Nau, Cana, Brive.

Raccourci 66 km: Les Réjaudoux, Allasac, Le Saillant, ...

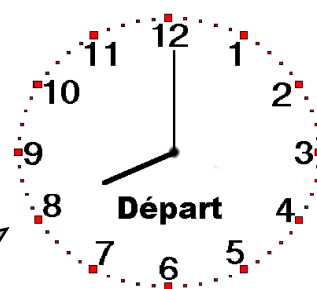
Dimanche 31 juillet : 82 km id=6078560

Brive, Montplaisir, Turenne, Les Quatre-Routes, St-Denis-Lès-Martel, Martel: par la Côte des Mathieux, Crx: D840/D33, La Babourie, Cressenssac, Gignac, Estivals, La Coste, Le Soulier, Chauzanel, Bouquet, Ave E-Zola, Brive.

Raccourci 78 km: Les Quatre-Routes, Martel, Crx: D840/D33, ...



**CIRCUITS
PROPOSÉS PAR
Daniel GERY**



Dimanche 7 Août 2016: 98 km id=4814592

Brive: Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, St-Geniès, Crx D704: à droite, Montignac: D45 à droite, Aubas, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Raccourci 62 Km: Terrasson, Bouillac, Condat, 1/2 tour, Bouillac, Terrasson,...

Rando "La Lonzacoise" Le Lonzac: 97-71-28 km

Dimanche 14 Août : 88 km id=1726485

Brive: Pont-Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Orgnac-sur-Vézère, Le Glandier, Troche, Pompadour, Juillac, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Varetz, Castel-Navet, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci 70 km: Voutezac, Ceyrat, Vignols, St-Bonnet-la-Rivière, Chabrignac, Juillac, ...

Lundi 15 Août: 90 km id=6226083

Brive: Pt-Cardinal, Cana, La Nau, Varetz, Le Soulet, Segonzac par Puy de Guimont, Boissueilh, Teillots, Coubjours, St-Robert, Ayen, Perpezac, Brignac, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Raccourci 70 km : Segonzac, St-Robert, ...

Dimanche 21 Août: 80 km id=4967282

Brive les Bouriottes, Malemort: D1089, Rond-point Gemo: D141, Barrage de la Couze, Sainte-Féréole, Lachamp, Les Alleux, Poissac, Tulle Gare, Laguenne: D940, Ste-Fortunade, Clairfage, Crx D940/D94, Les Quatre-Routes, Lagrafouillère: D169, Beynat, Lanteuil, Brive.

Raccourci 72 km: Ste-Fortunade, Clairfage, Crx D940/D94, Beynat, ...

Dimanche 28 Août: 88 km id=1741968

Brive les Bouriottes, Malemort, Rond-point de Palisse, Lanteuil, Brousse, Puy Boubou: D28E, Saillac, Saint-Palavy: D11, Cavagnac, Les Quatre-Routes, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle-aux-Saints, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Brive.

Raccourci 75 km: Cavagnac, Auriol, Branceilles, Marcillac-la-Croze, Le Pescher, ...

Dimanche 4 Septembre 2016: 80 km id=1743253

Brive: Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Puymorel, Gumond, Yssandon, Ayen, Saint-Robert, Louignac: D51, Villac: D64, Lavilledieu, Cublac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci 66 km: Ayen: D2, Le Temple, Perpezac-le-Blanc, Brignac-la-Plaine, La Rivière, ...

Cyclo montagnarde d'Annecy

11 et 12 juin 2016



Le groupe au départ d'Annecy,
frais comme des gardons ...



Au col de Saint Jean de Sixt



Le Col de la Colombière :
Jacques dans les 1^{ers} lacets
tandis que Michel et Bernard
prennent le large...



A Samoëns, Pascal,
notre conducteur du
samedi, rejoint le
groupe en pleine
récupération .



Henri retrouve le
sourire en lisant les gros
titre de l'Équipe

C'est le départ : les vélos
sont solidement amarrés
sur la remorque du Club

