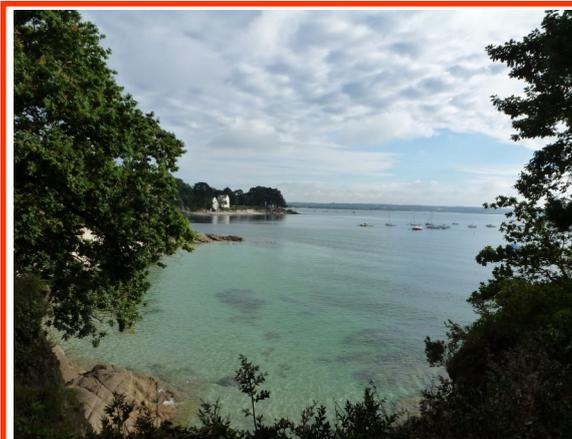


Année 2016 - Numéro 5

Septembre/octobre

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE



Séjour en Bretagne

L'heure des vacances a sonné pour les membres du CRB

Cyclos et marcheurs découvrent le pays breton du 20 au 27 août 2016



SOMMAIRE

1. Les informations du Club
2. Le mot du président
3. Nos sorties en septembre octobre
4. L'agenda septembre octobre
5. L'assemblée générale du Club
6. Séjour club en Bretagne
7. Sortie vallée du Lot et du Célé
8. La cyclo montagnarde Luchon-Bayonne
9. Les crampes musculaires
10. Toutes à vélo - Strasbourg 2016
11. La page d'humour

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Luchon-Bayonne : cinq grands cols pyrénéens dans la première étape et des conditions impitoyables

Un grand bravo à tous les participants de cette édition 2016

**Vendredi 14 octobre 2016
Assemblée générale du CRB**

En septembre , il fait bon être tout le jour dans la campagne

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.ffct.org>

Le mot du président

Notre saison de cyclo 2016 est maintenant bien avancée, les jours raccourcissent franchement, c'est le moment de saluer ici tous ceux qui par leurs participations aux sorties, brevets, cyclos découvertes, séjours que nous proposons font que l'activité du club reste soutenue.

Tous ceux qui viennent dimanche après dimanche, mardi après mardi, jeudi après jeudi, avec leur bonne humeur faire de nos sorties habituelles de vrais moments de détente, de convivialité et un peu aussi de sport : on y vient autant pour rejoindre ses amis que pour faire du vélo.

Coup de chapeau particulier pour nos féminines qui, au milieu des groupes, pédalent avec le sourire, sans jamais souligner leur différence, celles qui avec d'autres copines limousines ont rejoint Strasbourg. Mention spéciale à Evelyne et Virginie qui ont relevé les défis des brevets des Alpes et des Pyrénées.

Bravo, à ceux nombreux encore cette année qui ont pris les minibus pour faire ces cols Alpains, et Pyrénéens, avec un temps mitigé, mais toujours dans la très bonne humeur !!!
Ce dépaysement reste toujours pour moi un grand plaisir même si c'est difficile, je suppose que tous les participants ressentent cette sensation.

Notre très beau et très dépayasant séjour en Bretagne qui vient de se terminer sous le soleil et dans la bonne humeur fut pour moi un réel moment de plaisir.

Profitons encore des quelques belles randos et marches au programme : cyclo découverte du 15/09 à Espagnac (avec une très belle marche facile), sorties chez nos amis cyclos, le week-end culturel et gastro-touristique à Albi et Cordes.

Continuons à avoir plaisir à pédaler ensemble.

Merci aussi à tous ceux qui ont travaillé tout au long de cette année pour nous organiser de belles sorties, et restons vigilants sur nos vélos pour que cette année se finisse bien.
A bientôt pour de nouvelles aventures !!

Jacques Rémy

PS : Notre président d'honneur, George BOUYSSSET, a toujours la forme! Il s'est offert une sortie sous le soleil avec son fils Jean François, le 17 août. 142 km sur un circuit vallonné : Brive, Chavagnac, Salignac, Sarlat, Les Eyzies, Montignac, Terrasson, Varetz, Brive. Bravo!

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

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 12 JUILLET 2016

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20h00

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

Excusés: VINET Alain—COUTELIER J-Paul - CORNUAULT Michel—MANDER M-Odile-DESMOINEAU Pascal

Comité restreint, en raison de 5 absents pour cette réunion de juillet, qui habituellement n'a pas lieu mais qui a été maintenue en raison de la salle retenue à cette date depuis le 28 sept. 2015.

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

a) Projet de week-end club 17 & 18 septembre 2016 : "tourisme, vélo et marche" à Albi Tarn. 40 inscrits. En raison du nombre de vélos, le choix du transporteur n'est pas validé. Nous voudrions éviter d'utiliser une 2^{ème} remorque tractée par un véhicule personnel.

b) Séjour club en Bretagne du 20 au 27 août 2016. 37 inscrits: Pas de changements.

c) Mise à jour du site internet: une 1^{ère} ébauche a été mise en place par notre prestataire, le travail continue.

2. Bilan des dernières sorties effectuées

B.C.M.F Luchon Bayonne 25 & 26 juin 2016 : Réussite totale pour cette épreuve sortant de l'ordinaire, tant au niveau de la logistique (Merci à nos chauffeurs et assistants: Lucette et Claude) que du déroulement de ces deux jours. Les anciens et les nouveaux ont tous passé les 5 cols mythiques du 1^{er} jour: Peyresourde, Aspin, Tourmalet, Soulor et Aubisque et le 2^{ème} jour ils ont rallié Bayonne en équipe soudée! Seul Pascal a fait le choix de l'option Luchon – Bayonne d'une traite : parti le samedi à 6 h 30 de Luchon il est arrivé à Bayonne à 3 h 45 le dimanche.

Cyclo-découverte à Auriac le jeudi 23 juin 2016 : 23 participants dont 3 extérieurs. Merci à Catherine et Gérard MONTORIER qui ont su nous faire découvrir une partie de la Xaintrie par la marche et le vélo, en particulier la visite de la Ferme du Moyen Âge à St-Julien aux Bois, où nous avons pris le repas toujours préparé avec soin par Monique BONNET. La prochaine Cyclo-découverte est prévue à Espagnac le jeudi 15 septembre 2016.

Sortie excentrée "Vallée du Lot et du Célé" le mardi 5 juillet 2016 : 7 participants ont suivi le guide Patrick, sur un parcours qui s'est avéré plus facile en dénivelé que prévu sur le papier!

"Randonnée du Vignon" le Dimanche 3 juillet 2016 à Strenquels (Lot): 7 participants, accueil-repas toujours aussi convivial.

3. Repas club fin de saison

Henri se charge de contacter plusieurs adresses pour obtenir un devis. Une préférence va vers un retour à Cublac au restaurant "La Farandole", comme en 2014 où nous avons été très satisfaits de la prestation.

4. Randonnée club du 1^{er} Mai 2017

Afin de regrouper inscriptions et repas sur un même site à Brive, Jacques a demandé auprès de la mairie le prêt de la salle de l'Espace Chadourne. Celle-ci est d'accord mais à la condition de prendre en charge le coût du nettoyage effectué par une entreprise habilitée et qui s'élèverait à 250.00€, ce qui ne rentre évidemment pas dans le budget de notre organisation.

Germaine nous indique que l'Hôtellerie des Grottes St-Antoine, route de Toulouse à Brive est susceptible de nous fournir une salle pour les inscriptions mais également d'assurer la prestation du repas de midi. Jacques va prendre rendez-vous avec le responsable du site pour en étudier la faisabilité.

5. Commande de bonneterie

D'un montant de 2 827.00€, elle a été réceptionnée fin juin et la distribution des articles est en cours.

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

- Jacques a retenu la salle de la Pelote Basque auprès de la mairie de Brive.

- Nous gardons le point repas du dimanche à Servières, Jacques va demander à Laurent LACHEZE d'effectuer la demande auprès de la mairie de Servières-le-Château, comme il le fait tous les 2 ans.

Information club: Jacques a appris la nouvelle du décès de la maman de François COTTREEL. Au nom de tous les adhérents nous lui adressons, ainsi que à Marie-Ange, nos plus sincères condoléances.

Compte rendu de Daniel GERY.

Prochaine réunion : Mardi 09 août 2016 à 20h00 précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 9 AOUT 2016

Présents : CAILLE Germaine - COUTELIER J-Paul - DELPY Claude - DUVERGER Patrick - FEL Henri - GERY Daniel - REMY Jacques - SCEBER Georges - TILLOUS Michel

Excusés : MANDER M-Odile - DESMOINEAUX Pascal - VINET Alain. - CORNUAULT Michel

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20H00

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

- a. **Projet de week-end club 17 & 18 septembre "tourisme, vélo et marche" à Albi Tarn:** 38 inscrits. 21 vélos à transporter : 1 remorque + 6 vélos dans le bus (recherche des personnes possédant une housse vélo). Départ à 7 h du Parking des Bouriottes.
- b. **Séjour club en Bretagne du 20 au 27 août 2016:** Défection de 2 personnes (couple) sans conséquence financière sur les règles de désistement, remboursement de l'engagement par Village Renouveau.
- c. **Sortie excentrée Monédières – Vézère le mardi 6 septembre 2016:** Le détail de l'organisation sera disponible sur Teamdoo. Le parcours a été préparé par Daniel, aidé par Eric LASTENET (régional de l'étape!), départ de Chamboulive 70 km avant le repas pris à l'Auberge du Rochefort à Le Lonzac, puis 25 km l'après-midi avec possibilité de raccourci.
- d. **Cyclo-découverte à Espagnac le jeudi 15 septembre 2016 :** Les parcours sont définis, une reconnaissance sera faite sous peu. Si le temps le permet il est prévu un repas pique-nique, sinon possibilité de repas à l'Auberge du Tacot au bourg d'Espagnac. Jacques souhaite associer un parcours arche, il se charge de sa préparation.
- e. **Mise à jour du site internet:** La phase active du travail débutera en septembre.

1. Bilan des dernières sorties effectuées

14 juillet 2016 "Rando des Tourtous" à Chamboulive: Peu de participants du C.R.Briviste: 3, malgré le beau temps et la "super organisation" de l'accueil. Tourtous- cidre et confiture de myrtilles au retour. Jacques fait la remarque de la faible participation de nos adhérents aux sorties extérieures!

7 août 2016 "La Lonzacoise": 4 participants, même constat que précédemment, il y avait des parcours marche, mais non signalés sur le calendrier régional.

"Rando des Estives" à Allanche (15) et "Rando de Siran" (15): Eric LASTENET, Eyveline et Georges SCEBER ont participé à Allanche et Eyveline et Georges à Siran.

3. Repas club fin de saison: Le lieu sera validé après le test repas du 31/08 à l'Hôtellerie St-Antoine à Brive.

4. Randonnée club du 1^{er} Mai 2017

Le C.D valide le choix des locaux de St-Antoine à Brive pour assurer l'accueil des participants, et le repas de midi. Le lieu de départ s'adapte bien pour tracer des parcours: Marche sur la partie sud de Brive. Reste à définir le lieu de ravitaillement: Halle de Meyssac ou Collonges, Georges va faire l'ébauche des 3 parcours pour le vélo route.

5. Bonneterie: La qualité de la dernière livraison s'est sensiblement améliorée (Tissus, coupe, et confort du fond de cuissard). Comme quoi il y avait vraiment un problème de lot de tissus lors des précédentes commandes!

6. Le C.D fixe les dates des réunions mensuelles, Soirée galette et A.G du club pour l'année 2017: La "Soirée galette" est fixée au vendredi 10 février 2017, et l'assemblée générale du club au vendredi 19 octobre 2017.

7. A.G du 14/10/2016: Conformément à l'article 15 des statuts, nous appliquerons le renouvellement par tiers du comité directeur actuel, donc 4 membres seront sortants et rééligibles.

8. Jacques demande la reconnaissance de prise de décision par le président d'engagement de dépense au nom du club à hauteur et dans la limite de 300€. (N.D.L.R: Dans le respect de l'article 22 des statuts du club: "le trésorier n'acquitte que les dépenses approuvées par le comité directeur.")

8. "Sport dans ma ville"(3 septembre) et "Forum des associations" (11 septembre) : Jean-Paul, Patrick, Germaine et Marie-Odile assureront la permanence le 3 septembre, J-Paul, Henri, Michel TILLOUS et Patrick le 11 septembre. Jacques n'est pas disponible pour représenter le club à ces deux dates.

9. Divers

- a. **A.G de la fédération les 10&11/12/2016 à Colmar Ht-Rhin:** Jacques pose la question du rapport: coût financier et retombées pour le club de la participation à l'A.G. Elle permet la distribution, tous les deux ans, de notre plaquette promotionnelle de la "Balade Corrézienne", et la 1^{ère} journée permet aux représentants de club de participer à des ateliers sur des thèmes d'actualité sur la pratique de notre loisir. Pascal est envisagé pour représenter le C.R.Briviste à Colmar.

b. «17^{ème} Balade Corrézienne» 24&25 juin 2017

La mairie de Servières-le-Château nous accorde la salle polyvalente pour le repas du dimanche midi.

Le tarif des encarts publicité sur la plaquette est fixé à 80 € pour le 1/12 de page et à 120 € pour le 1/6 de page.

Compte rendu de Daniel GERY.

Informations Club

Les horaires de vos sorties

Sortie du mardi

Rendez-vous : **Intermarché du Pilou (Malemort)**

- **Du 5 juillet au 27 septembre 2016** - Départ à **7 h 45**
- **A partir d'octobre 2016** - Départ à **13 h 30**

Rando promenade du jeudi

Rendez-vous : **Plaine de Jeux de Tujac (BRIVE)**

- **Du 7 juillet au 29 septembre 2016** - Départ à **8 h 30**
- **A partir d'octobre 2016** : départ à **13 h 45**

Sortie dominicale du dimanche

Rendez-vous : **Place Charles de Gaulle (BRIVE)**

- **Septembre 2016** - Départ à **8 h**
- **A partir d'octobre 2016** : départ à **8 h 30**

Samedi 3 septembre 2016 :

9^{ème} édition "Sport dans ma Ville" , stand CRB - Rue Gambetta

Dimanche 11 septembre 2016 :

"Forum des associations de la ville de Brive " stand CRB - Espace Trois Provinces.

Week-end à Albi les 17 et 18 septembre 2016 (40 participants inscrits)

Samedi 17 septembre 2016 : départ du bus à 7 h de BRIVE pour Bruniquel.

- **Marcheurs** : visite de Bruniquel , Castelnau de Montmirail, Gaillac.
- **Cyclos** : route vers Castelnau de Montmirail pour une visite puis Gaillac.
- **Déjeuner** puis arrivée à l'hôtel à Albi vers 16 h 30.
- **17 h 30** : visite guidée de la cathédrale (prestation offerte par le club) puis temps libre jusqu'au diner.
- **20 h** : Diner dans un restaurant près de la cathédrale.

Dimanche 18 septembre 2016

- **Départ des cyclos** vers 8 h 30 -9 h en direction de Salles en passant par les sites miniers de Carmaux.
- **Marcheurs** : 9 h 30 , départ en autocar vers les sites miniers puis vers Salles.
- **12 h** : Regroupement pour le déjeuner dans la ferme animalière de Bellevue (prise de douche possible).
- **15 h** : Départ en car pour Cordes-sur-Ciel , visite de la cité médiévale , rafraichissement
- **Départ** pour Brive à 17 h 30.

Dimanche 16 Octobre 2016 : repas club

- **Restaurant (à déterminer)**

- Participation financière du club

- Réservation **avant le 10 octobre 2016** sur **TEAMDOO**

ou auprès de

Henri FEL

49, Bd Pierre et Marie Curie 19600 Saint Pantaléon de Larche

05 55 86 31 37 ou 06 75 89 08 80

henrifel19@yahoo.fr

Les sorties en septembre 2016

Sorties à départ excentré organisées par le CRB

Mardi 6 septembre 2016 : "Monédières-Vézère"

Départ de Brive : 7 h 30

Déplacement : **covoiturage, remorque vélo**

Départ de la sortie : 8 h 45 à CHAMBOULIVE

Repas : Auberge du Rochefort à le LONZAC (14 - 16 €)

Inscription sur TEAMDOO

→ Parcours de 95 km, vallonné, sans difficulté particulière : Les Monédières, les ponts de la Vézère, visite du vieux Treignac.

Cyclo-découverte[®] - marche facile (9 km)

Jeudi 15 septembre 2016 : « Couleurs d'automne »

Départ : Gare du tacot ESPAGNAC ,

Rendez-vous à 9 h 45

Départ à 10 h pour les **cyclos et marcheurs**

Un pique-nique sera organisé en fonction de la météo , le cas échéant nous irons au restaurant.

Des informations précises seront données sur Teamdoo pour cette sortie. Nous rappelons que l'allure est celle d'une rando promenade du jeudi

Sorties extérieures du calendrier de la Ligue du Limousin 2016

- **11 septembre 2016 : Genêts et bruyères - route 30 , 55 et 87 km**
Organisation : CT Monédières Ussel
Courriel : nicole.defradas0893@orange.fr
Tel : 05 55 72 87 62 site : <http://ct-monedieres.ffct.org>
Le club prendra en charge le coût des engagements si vous participez
- **11 septembre 2016: Boucles Guéretoise - route : 50 et 80 km**
Organisation : Cyclo randonneur Guéretois
Courriel : creuse-secretaire@ffct.org
Tel : 05 55 51 04 44 site : <http://cyclotourismeencreuse.fr>
Le club prendra en charge le coût des engagements si vous participez
- **18 septembre 2016 : Randonnée d'automne du vélo club de Larche - route : 50 , 70 et 90km**
Organisation : vélo club Larchois
Courriel : patrick.labrunie@sfr.fr
Tel : 06 29 53 05 56
- **9 octobre 2016 : Rand'Automne en pays de Tulle - route : 40 , 60 et 80 km**
Organisation : Tulle cyclo nature
Courriel : tullecyclonature@ffct.org
Tel : 05 55 26 35 81 site : <http://www.tullecyclonature.fr>

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

Sortie à départ excentré

- Mardi 6 septembre « les Monédières »

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
- Prise en charge des inscriptions par le club si participation.**

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

Rando-promenade du jeudi

Septembre : Départ de la Plaine des jeux de Tujac à 8 h 30

Octobre : Départ de la Plaine des jeux de Tujac à 13 h 45

Je vous rappelle si besoin l'obligation pour l'organisateur d'adapter le parcours aux possibilités des participants les moins en forme ; en particulier s'il y a de nouveaux pratiquants. On part ensemble on rentre ensemble. Allure entre 18 et 22 km/h.

Le pilote : Henri FEL

DATE JEUDI	ORGANISATEUR	ASSISTANT
01/09/2016	C DHEURE	JL FAVAUGE
08/09/2016	D COUSTY	JP COUTELIER
15/09/2016	Cyclo découverte® ESPAGNAC	P DESMOINEAUX
22/09/2016	D GILIBERT	P DUVERGER
29/09/2016	M CORNUAULT	H FEL

Assemblée générale du CRB

Vendredi 14 octobre 2016
20h30 salle du pont du Buy

Présentation des nouveaux adhérents
Rapport moral, d'activité et financier
Rapport de l'école VTT
Objectif 2017

Élection du nouveau comité directeur

**Présence de tous les adhérents
souhaitable**

En cas d'empêchement, utiliser la procuration
de vote ci-dessous



Appel à candidature

Vous pouvez proposer votre candidature
pour être membre du comité directeur à tout
moment, jusqu'au vendredi 30 septembre
auprès de notre président.

remyjacques@orange.fr
06 25 32 24 74
05 55 24 02 54

Membres du comité directeur 2016

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

Membres démissionnaires (4) : Claude DELPY, Patrick DUVERGER, Michel TILLOUS, Georges SCEBER
Le comité directeur 2017 procédera à la formation du nouveau bureau le 18/10/2016

✂-----

Formulaire de vote par procuration

Étant dans l'impossibilité d'assister à l'assemblée générale du CRB le vendredi 14 octobre 2016, je
soussigné.....donne procuration à.....pour accomplir
toutes les formalités du vote.

Fait à..... le.....

Signature :

Interview à chaud des 11 participants au "BREVET DES CIMES"

Luchon-Bayonne des 25 et 26 juin 2016.

Luchon-Laruns: 160km D+ 4500m – Laruns-Bayonne: 158km D+ 1500m

VIRGINIE: Je n'y crois pas encore! avoir fait ce Luchon-Bayonne dont nous parlons depuis des mois, tout était dans la tête; l'envie d'aller au bout aiguillonnée par nos souteneurs psychologiques qui ont été là tout au long de la route: Merci Lucette, merci Claude.

PASCAL: Avec un peu de volonté on peut aller très loin, même si les éléments sont contre nous. Super la balade! Puisque tout le monde y est arrivé.

JEAN-PAUL: Tourmalet: pas vu! Aubisque: rien aperçu! Aspin: rien distingué! Vivement le Tour à la télé que je puisse dire: ah bien là j'y suis passé.

FABRICE: Un très beau week-end de vélo en montagne, avec une super équipe et un encadrement parfait. Un moment inoubliable.

DIDIER: Peyresourde: le cauchemar, Aspin: pluie, Tourmalet: pluie + brouillard, petite accalmie au sommet et séance de cryothérapie dans la descente, Argelès-Gazost: la peur de ne pas réussir nous envahie, la tête a pris le dessus et après... Soulor, Aubisque, descente vers l'hôtel.

TOM: Heureux et satisfait de la réussite des néophytes du groupe, avec pour eux un avenir plein de projets ambitieux de randonnées. Sinon, personnellement, je suis bien content d'être arrivé à 19H30 à Laruns. (22H00! lors de l'édition de 2008)

BERNARD: Heureux d'avoir pu participer à une randonnée mythique dans un décor qui aurait pu être grandiose si la météo avait été de la partie. Grosse émotion dans les montées interminables et grosses frayeurs (parfois) dans les descentes dans le brouillard et la chaussée humide. Content d'avoir pu rouler pendant ces deux jours dans une super ambiance. Merci à la logistique.

BRUNO: Une expérience de plus pour avoir participé à la randonnée Luchon-Bayonne. Ça n'a pas été facile! Rouler avec le mauvais temps dans des bosses interminables, heureusement le 2^{ème} jour: beau temps.

MICHEL: Cette édition de Luchon-Bayonne restera dans ma mémoire pour les conditions dantesques dans la descente de l'Aubisque, la pluie, le froid, le brouillard auront usé les organismes. Heureusement le Pays Basque a mis du baume dans nos cœurs, la vue des flèches de la cathédrale de Bayonne a été un soulagement tellement que nous étions fatigués. Merci à Patrick Duverger, Lucette et Claude pour leur dévouement sans limites.

LAURENT.P: dure édition due aux conditions atmosphériques très humides ajoutées au froid dans la descente de l'Aubisque, il fallait avoir un moral d'acier le 1^{er} jour. Le lendemain cela allait mieux pour finir. De tous les B.C.M.F c'est celui que je termine aussi fatigué. Grand merci à Claude et Lucette pour l'assistance technique.

LAURENT.L: autant le vendredi soir j'ai dormi en pointillé (malgré un accueil réussi en gîte) autant le lendemain je n'ai pas eu besoin de berceuse! Car 170km après sur le vélo, exit la déception du Brexit et autres contrariétés possibles, la pluie fine quasi continue et la frustration des cols bouchés par la brume ne comptaient pas devant le plaisir de participer à plusieurs du C.R.Briviste avec plus de 1200 autres cyclos à un grand défi sportif. Dimanche nous avons roulé tous ensemble, Pascal en moins, et profité à nouveau des belles attentions de Lucette et Claude, que du bonheur. Le profil très tourmenté des routes Basques, où j'ai "laissé des plumes" m'aidera sûrement à trouver facilement le sommeil.

Luchon-Bayonne 2016: 1 270 inscrits dont 769 cyclos Espagnols et 11 Brivistes



Séjour Club à Beg Meil

20 au 27 août 2016



L'entrée du Centre "Renouveau"



Les hébergements



La salle de restauration



Les cyclos au départ



Le groupe des marcheuses



Sur la piste cyclable vers Douarnenez



Il y avait parfois de petites montées ...



Sur les sentiers de randonnée



Le 1^{er} groupe est passé, le second pose à Concarneau ...



En bateau passeur à Bénodet



Les chutes furent peu nombreuses!



Luchon le 24 juin 2016 : le dîner avant la randonnée

Luchon Bayonne 2016 25 et 26 juin 2016



Claude manage ses troupes à Laruns



Peyresourde sous le soleil



Virginie un peu seule dans le brouillard au col d'Aspin



Sainte Marie de Campan : Didier et la légende du Tour de France



Michel dans les fortes pentes du Tourmalet.
Encore un effort pour le maillot à pois !



Col d'Aubisque : Dernier col de la journée sous la pluie



C'est la fin de l'aventure : on range les vélos.
Lucette supervise les opérations



Dimanche matin à Laruns : du soleil pour la photo

Les crampes musculaires

Inattendues, douloureuses, handicapantes, les crampes s'invitent volontiers à la fin d'une randonnée longue et difficile. Si elles n'obligent que rarement à l'abandon, elles nécessitent toujours de réduire l'allure. D'autres fois, elles surviennent en dehors de l'effort, souvent la nuit.

Ces crampes sont des contractions paroxystiques, des tétanisations globales, d'un muscle ou d'un groupe de muscles, involontaires, brutales et douloureuses, qui surviennent pendant l'effort, après celui-ci, ou même en dehors de tout contexte d'effort physique.

Elles se localisent généralement dans le muscle quadriceps (devant la cuisse), les muscles ischio jambier (derrière la cuisse), le triceps sural (le mollet), ou encore les muscles de la voûte plantaire. Les muscles du dos sont plus rarement concernés. Ceux des bras, quasiment jamais.



Étirement du quadriceps

Les crampes d'effort

Jadis on les attribuait à une accumulation de toxines au niveau du muscle, explication très pratique, facile à expliquer et à comprendre. Maintenant, les physiologistes et nutritionnistes nous apprennent qu'elles seraient dues, soit à un déficit énergétique

correspondant à un épuisement du glycogène, soit à une perturbation des échanges minéraux au niveau des nerfs qui commandent le muscle, ou au niveau du muscle lui-même. Ils évoquent un défaut métabolique lié à un déficit des échanges locaux par insuffisance de l'accommodation vasculaire locale, lors d'efforts inhabituels suivant un entraînement insuffisant, souvent dans un contexte de déshydratation et de modification des équilibres ioniques.

Plusieurs facteurs vont favoriser la survenue de crampes.

- Une préparation physique insuffisante en qualité et en quantité, en fonction de l'effort physique entrepris. Les plus belles crampes surviennent lors des premières sorties en début de saison, ou lors des épreuves montagnardes que l'on a débuté sur des braquets trop importants.
- Les conditions météorologiques difficiles, comme la pluie, le froid ou au contraire la chaleur.
- Des causes alimentaires:
 - Abus de caféine sous la forme de café, de thé, de coca, ou de préparation pharmaceutique contenant cette molécule.
 - Consommation de viande rouge la veille de la randonnée.
 - Consommation de certains additifs alimentaires (conservateurs, anti-oxydant, édulcorants) qui peuvent suffire à induire des crampes chez les sujets sensibles. Préférez une nourriture simple et naturelle.
- Des prédispositions personnelles comme pour tous les troubles ou toutes les maladies, il existe une notion de terrain favorable, des facteurs génétiques, qui expliquent que certains sujets présenteront fréquemment des crampes et d'autres quasiment jamais.
- Par contre, la vieille théorie du manque de sodium, qui a condamné des générations de cyclistes à avaler (quand ce n'était pas sucer!) des pastilles de sel, ne semble pas fondée.

Les crampes au repos

Lorsque les crampes surviennent en dehors de l'effort, et même sans rapport avec celui-ci, elles sont révélatrice d'une carence. Il sera alors conseillé d'effectuer une analyse de sang qui pourra mettre en évidence un manque de minéraux, d'oligo-élément ou de vitamines. On pensera surtout au magnésium, au calcium, au potassium, ou aux vitamines B1 et B2 qui conditionnent le métabolisme des glucides

Le médecin conseillera alors les corrections à apporter à l'alimentation et prescrire éventuellement des médicaments nécessaires pour palier cette carence.

Les traitements

Pendant l'effort:

- Étirer le muscle concerné, mettre un braquet plus petit et adopter si possible une position de pédalage qui étire ce muscle. Pour étirer le quadriceps, muscle situé devant la cuisse, sortez le pied de la pédale et saisissez-le avec la main en le ramenant derrière la fesse. (photo 1). Pour étirer les ischio jambiers, derrière la cuisse, mettez-vous debout sur les pédales, cambrez le dos, et projetez vous en arrière. (photo 2).
- Taper avec la paume de la main sur le muscle concerné lors de la phase de pédalage ou ce muscle est détendu. Cette méthode est également valable pour faire disparaître un début de crampe, en la répétant assez souvent.
- Si la crampe persiste, il faudra alors s'arrêter. Tapoter le muscle, faire un léger massage vers le cœur (dans le sens de la circulation veineuse), étirer le muscle. Si l'arrivée est encore lointaine, des décontractants musculaires, tels l'Hexaquine, peuvent permettre de terminer. Par temps chaud, ces médicaments diminuent notablement l'influx nerveux

En dehors de l'effort.

- Le massage est une thérapeutique de choix contre les crampes. Il devra être fait par quelqu'un de compétent, le muscle du sportif étant un organe fragile. Le massage par son action mécanique, élimine les toxines du muscle et les draine vers les organes excréteurs (en l'occurrence les reins). Il favorise l'apport de nutriments et favorise les échanges cellulaires.
- Ces massages sont généralement accompagnés d'application de chaleur sous différentes formes (air chaud, parafango, rayons infra-rouges, baumes révulsifs), et complétés éventuellement par de l'électrothérapie (courant antalgiques et décontractant, ionisations de Flaxédyl). Enfin, ils seront suivis et complétés par des étirements doux et progressifs des muscles concernés.
- En cas de douleurs intensives persistantes, des médicaments à visée décontractante et antalgique apporteront un soulagement apprécié.



Prévention

- Ne s'engager sur des parcours longs ou difficiles qu'après avoir effectué un entraînement suffisant.
- Adopter une allure et des braquets raisonnables en fonction des efforts à fournir.
- Savoir ménager des périodes de repos ou de moindres activités au cours de la saison pour éviter le surmenage musculaire.
- Supprimer les excitants.
- Bien se protéger contre le froid (collant long) et contre la pluie (huile camphrée sur les jambes, imperméable).
- Veiller à un apport hydrique suffisant pendant la randonnée. Éviter l'eau plate et utiliser des boissons d'effort équilibrées apportant glucides, sel minéraux, vitamines du groupe B et possédant un PH neutre. Inutile de rajouter du sel ou autre chose, la plupart des boissons en contiennent suffisamment.
- Boire énormément après l'épreuve, dont un litre d'une boisson fortement minéralisée. Préférer la viande blanche à la viande rouge, la veille et le jour des épreuves difficiles.
- Adopter une alimentation contenant suffisamment de glucides complexes, de fruits, de légumes, de produits naturels et non transformés. À l'inverse, l'excès d'aliments raffinés, de plats cuisinés tout prêts, de substances contenant des conservateurs et des édulcorants, de ceux que les nutritionnistes appellent « les calories vides » dont le meilleur exemple est le fast food, toutes ces habitudes discutables peuvent favoriser la survenue de crampes.

Conclusion

Les crampes font parties des maux les plus fréquents rencontrés par les cyclotouristes. Le plus souvent elles résultent d'un manque de préparation, accentué par une météo défavorable. L'amélioration de l'entraînement en vient facilement à bout. Lorsque l'origine est diététique ou métabolique, la correction du régime et un traitement adapté solutionnent le problème.

Sortie à départ excentré : les vallées du Lot et du Célé

Mardi 5 juillet 2016 au départ de Bédier

De bonne heure, Daniel, Patrick, Jean Luc, Christian et Michel sont au rendez-vous devant la Maison des Sports pour un covoiturage vers Bédier où les rejoindront Jean François et Jacques.

Dès le départ, quelques kilomètres en montée avant d'amorcer une longue descente vers la vallée du Lot.

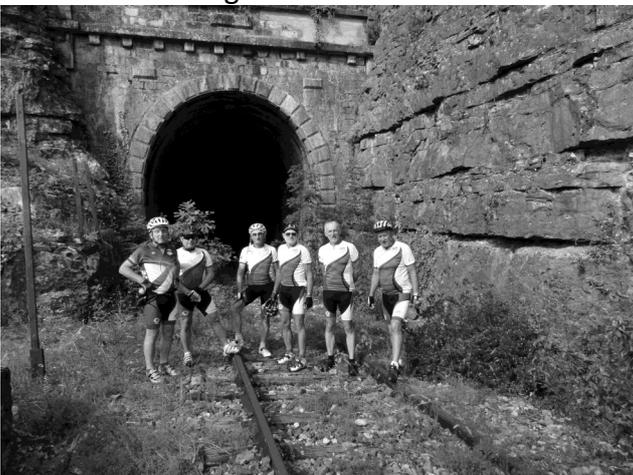
Dans la vallée agricole baignée par une belle lumière matinale, Jacques fait arrêter le groupe : « un paon, on fait la photo! ». Le ton de la sortie est donné : décontraction, découverte et observation. Tour à tour, de petits villages pittoresques défilent. C'est Cajarc, classé site remarquable pour le goût (pour la promotion et la valorisation du safran), qui rappelle au visiteur d'aujourd'hui le souvenir de Françoise Sagan, de Georges Pompidou ou Coluche, Saint Cirp Lapopie, village préféré des français en 2012, Bouziès et le chemin de halage sous la falaise, les châteaux anglais sur leur promontoire rive droite du Lot...

Peu après Saint Cirq Lapopie, une route en balcon nous offre un panorama unique sur la vallée du Lot et du confluent avec le Célé. Rive droite du Lot, nous remontons la vallée du Célé. Nous apprécions la route à l'ombre et la fraîcheur. Le profil est plat, peu de circulation, tout est propice à la flannerie. Après une bonne vingtaine de kilomètres, nous apercevons Bédier sur les hauteurs. Ce seront 2 kilomètres pentus pour rejoindre les voitures. Après 90 kilomètres de promenade sous le soleil, il faut rentrer à BRIVE

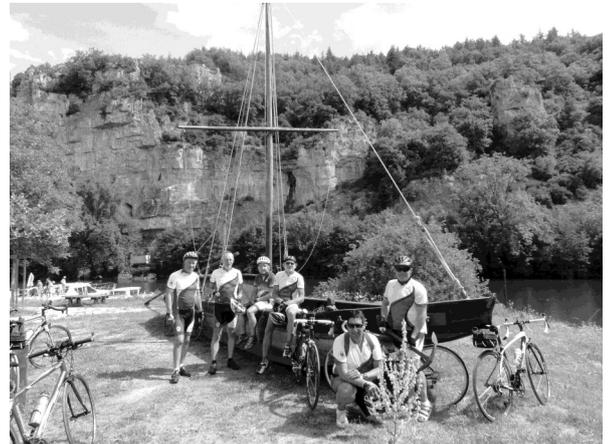


On suit la vallée du Lot ou on grimpe à Saint Cirq Lapopie? Pas d'hésitation! On opte pour la rude montée...

Non, Jacques ne récupère pas, il admire le village!



Sur la ligne Cahors-Figeac peu avant Monbrun. Cette voie SNCF a vu passer la dernière Micheline Quercy Rail en 2003. Des défenseurs de la vallée se sont mobilisés en vain pour sa réouverture.



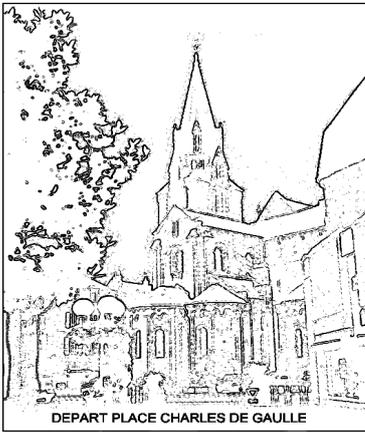
Ce n'est pas la galère. Une pause à Bouziès près du chemin de halage.



Marcilhac sur Célé : zone de ravitaillement au restaurant « Ô Pieds dans l'Eau »

Une belle salade lotoise a excité les papilles!

Openrunner nous prévoyait du dénivelé, le Lot nous offrait la platitude (enfin presque)
Une superbe journée imaginée par Patrick. Merci



**CIRCUITS
PROPOSÉS PAR
Daniel GERY**



Dimanche 4 septembre 2016 : 80 km [id=1743253](#)

Brive: Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Gumond, Yssandon, Ayen, St-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, ...

Dimanche 11 septembre 2016 : 82 km [id=2542288](#)

Brive, Montplaisir, Collonges, Meyssac, Branceilles: D10, Sourdoire, Bétaille : D119, Queyssac-Bas, Puy d'Arnac : 300m à gauche, Montmaur: par Le Béchou, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Brive.

Raccourci 60 km: Branceilles, Curemonte, Escaravages, Puy-d'Arnac

**Dimanche 11 septembre 2016 : "Genêts et Bruyères" - C.T.M. Ussel -
Route: 30/ 50/ 87 km - Marche: 10 - 14 km**

**Dimanche 11 septembre 2016 : "Boucles Guéretoise" - Organisation : Cyclo randonneur Guéretois
route : 50 et 80 km**

Dimanche 18 septembre 2016 : 80 km [id=2542420](#)

Brive: Ave Thiers, Palisse, Lanteuil, Beynat, Lagrafouillère, Neuville: D87, Albussac, La Chapeloune: D940 puis D48, Le Chastang, Le Coiroux, Aubazine-Gare, Crx de Lanteuil, Palisse, Brive..

Raccourci 67 km: Lagrafouillère, Les Quatre-Routes, Le Chastang

Dimanche 25 septembre 2016 : 75 km [id=6469389](#)

Brive: Ave E.Zola, Bouquet: D154, Le Chauzanel, Le Soulier, Rosiers: à gauche, Farges, Belveyre, Nespouls, Estivals, Lorchassal, Nadaillac, La Dornac, Terrasson, Cublac : D3, Brignac-la-Plaine, La Rivière, Bernou, Pont-de-Granges, Brive.

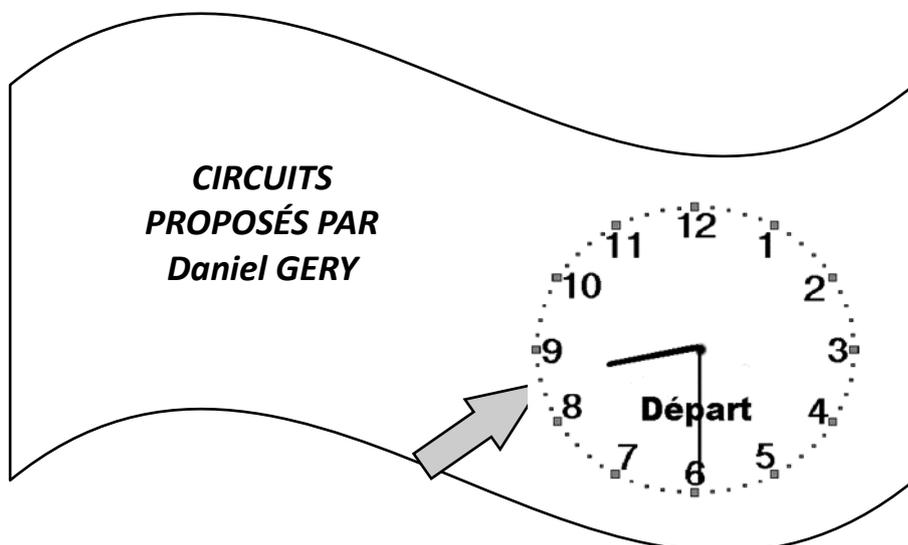
Raccourci 62 km: La Dornac, Chavagnac, Larche, Bernou

Sécurité

STOP : arrêt obligatoire de chacun , ce n'est pas que le premier du groupe qui s'arrête!

CEDEZ LE PASSAGE : chacun doit s'assurer que la route est libre!

On roule en file indienne quand les conditions de circulation l'obligent : route sinueuse ou étroite, circulation importante, routes principales à grande circulation.



Dimanche 2 octobre 2016: 82 km [id=1105824](#) **Attention! Changement d'horaire! Départ: 8 h 30**

Brive: les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Rivière, Cublac, Terrasson, Bouillac, Condat, Chambon, Les Farges, Condat, Bouillac, Terrasson, Bernou, Pt-de-Granges, Brive.

Raccourci 60 km: Condat : ½ tour et retour sur Bouillac et Terrasson,...

Dimanche 9 octobre 2016 : 68 km [id=2191752](#)

Brive : Pt-Cardinal, Cana, Rond-point-Donzenac, Ste-Féréole, Lachamp, St-Germain-les-Vergnes, Chanteix: D130, Le Baspeyrat: D7, Les Plats, Les Quatre-Routes: D44, St-Mexant, Les Alleux, Champagnac, Femblat, Venarsal, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 55 km: Lachamp, St-Mexant, Les Alleux, ...

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

Route: 40 - 60 ou 80 km – Marche: 10 - 15 - 20 km et VTT: 20 - 35 - 40 - 60 km

Dimanche 16 octobre 2016 : 72 km [id=3097665](#)

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

Raccourci 58 km: Nadaillac, Charrier-Ferrière, St-Cernin,...

Dimanche 23 octobre 2016 : 70 km [id=5842442](#)

Brive : Pt-Cardinal, Cana, La Nau, St-Viance, La Feyrie, Moulin de Bridal: en face, Les Quatre-Chemins, Objet gare, St-Cyr-la-Roche, Puy Faly, Les Maisons Rouges, Juillac: D71, Rosiers-de-Juillac, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Varetz: Le Four, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci 60 km: Les Maisons Rouges, Le Soulet, Les Quatre-Chemins,...

Dimanche 30 octobre 2016 : 70 km [id=4509005](#) **Attention! Changement: Heure d'hiver!**

Brive: Ave Thiers, Palisse, Lanteuil, Beynat, Les Quatre-Routes: à gauche D940, à 1Km: Crx D10 à droite, Chantarel: D87 à gauche, La Chapeloune: D940 puis D48, Le Chastang, Le Coiroux, Aubazine Gare, Crx de Lanteuil, Palisse, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 60 km: Aubazine gare, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Mardi 1^{er} novembre 2016 : 62 km [id=1290856](#)

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, La Rivière-de-Mansac, Cublac, Lavilledieu, Charpenet, Le Lardin, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

"Toutes à vélo 2016, destination Strasbourg"

Lundi 30 mai au soir, nous arrivons à Digoin où nous rejoignons les 7 courageuses dont Yvette partie la veille d'Ussel accompagnées de 2 cyclotes arrivant de Brive.

Nous nous retrouvons pour certaines avec enchantement ayant fait "Toutes à Paris" ensemble il y a 4 ans. Nous sommes 21 au départ.

Après un rapide petit déjeuner nous sommes dehors prêtes à enfourcher nos vélos non sans un certain questionnement : va t-il pleuvoir toute la journée ? Ce matin il pleut, mais nous faisons fi de la pluie . Je vous rassure, il en sera ainsi 4 jours sur 5.



Nous longeons le canal qui nous conduit à Paray le Monial et empruntons des petites routes où nous rencontrons des cyclistes du club de Monchanin le Haut où nous sommes accueillies comme des vedettes !!! Les représentants de la mairie sont là, plusieurs personnes du club vont partager notre repas... même la presse est là pour interview et photos. Et nous repartons à travers la Bourgogne avec ses côteaux (ce sont presque les seules côtes que nous aurons à grimper) . Toujours sous la pluie, nous arrivons à Chalon sur Saône sur des vélos tout

crottés et nous devons les nettoyer avec les moyens du bord. Il en sera ainsi tous les soirs.

Nous récupérons nos bagages et vite la douche et le restaurant où l'ambiance est joyeuse.



Départ au matin pour Besançon par une petite route départementale où se joignent d'autres groupes se dirigeant aussi vers Strasbourg. Quelques échanges et nos routes se séparent . Quelque fois nous roulons sur les bords des canaux avec toute la faune et la flore que nous n'avons pas le temps d'admirer. Nous franchissons de nombreuses écluses. Le pique nique est installé à Dôle. Accueil de Fabrice qui nous concocte de délicieux repas avec l'aide de Jean Marie : ce sont les 2 seuls hommes qui nous accompagnent et qui ont été précieux par leur aide, leur gentillesse, leur attention et qui ne défailiront jamais tout au long de notre périple.

C'est la seule journée sans pluie, la plus longue, 131 km : nous avons eu de la chance! Des accompagnateurs nous aident à sortir de Dôle. Nous contournerons la ville le long du canal. Je roule à côté de Germaine, notre regret est de ne pas avoir pu nous arrêter pour photographier cette rangée de platanes majestueux sur les rives. Il faut filernous ne sommes pas encore arrivées.

Départ au petit matin après une nuit réparatrice et une vérification des vélos. Nous longeons le Doubs et le canal Rhin-Rhône. La pluie va nous accompagner toute la journée mais ce sera toujours dans la bonne humeur et la gaieté. Aucune ne se plaint, au contraire, c'est ce qui a donné cet esprit de solidarité. La bonne entente a régné durant toute notre randonnée.





Parlons de nos piques nique! Nous ne pouvons plus nommer ainsi ceux qui sont devenus de plantureux repas préparé par notre ami Fabrice.

A l'Isle sur le Doubs, un pompier-cycliste est venu nous attendre pour nous emmener dans « sa caserne ». Nous sommes attendues avec le chauffage! La caserne est mise à notre disposition. Nous en avons fait bon usage, investissant les vestiaires et même tout le bâtiment où nous avons passé un long moment pour faire sécher nos vêtements et réchauffer nos muscles.

Nous reprenons notre circuit sous des trombes d'eau qui nous quitteront pas jusqu'à notre arrivée à Montbéliard. Ce sera sans encombre, bien heureuses d'être à l'hôtel et de pouvoir se sécher ...



Départ de Montbéliard sous une petite pluie fine qui se fera discrète au bout d'un certain temps. Le parcours suit le canal par la voie verte et s'effectue sans grande difficulté. Beaucoup de platitude, ce qui n'altère nullement notre forme, au contraire, nous avons atteint un certain rythme de croisière qui nous va bien.

Nous ferons notre pique nique à Mulhouse. 2

cyclistes viendront nous chercher pour nous guider dans Mulhouse, là encore l'accueil sera grandiose! Nous sommes accueillies par un apéritif géant et on nous fait déguster tous les apéritifs locaux. Nous terminerons par la célèbre forêt noire « maison » avec sa crème chantilly. Je crois que ces gens avaient mal compris, ils avaient cru que nous faisons une randonnée gastronomique! BrefIl a fallu repartir après remerciements et effusions de rigueur : nous avons le nez dans le guidon. Nous traversons la superbe forêt de la Harth. Il nous a fallu un certain temps pour retrouver un bon rythme.



Nous nous dirigeons paisiblement vers Neuf Brisach mais un violent orage arrive et voilà Arlette crève ... il faut faire vite et un certain Objatois qui passait par là l'aide à réparer. Heureusement, nous arrivons juste à temps pour nous mettre à l'abri.

Un bon repas à l'hôtel "aux Deux Roses" et spécialités locales. L'alimentation a de plus en plus d'importance car nous brûlons beaucoup de calories mais malgré tout, je crois que nous n'aurons pas perdu 100 grammes.



Départ de Neuf Brisach pour notre dernière étape toujours aussi facile, ça papote et ça chantonne. De nouveau crevaison d'Arlette « notre capitaine ». La réparation est difficile. Deux Ardéchois accompagnant leurs épouses de loin, s'arrêtent pour aider notre capitaine. Nous faisons un bout de route avec eux. Ils sont si sympathiques que nous les invitons à partager notre repas. Et là, l'ambiance atteint son summum! Cathy notre célèbre chauffeuse de salle Guéretoise qui nous a tant amusées à tous les repas se déchaîne suivie de toute la bande. Nos Ardéchois n'en reviennent pas et se posent des questions sur la randonnée du Groupe des Ardéchois.



Au point de rassemblement nous récupérons notre pique nique.

J'ai 550 km à mon compteur. Le plus dur reste à faire : il faut mettre les vélos dans la remorque et attendre 17 h pour le départ. A 6 h du matin, nous arrivons à Brive après une nuit dans le bus, bien plus fatigante que 100 km à vélo !!!! en passant par Guéret, Ussel.

Il reste de ce périple une belle aventure, de belles rencontres, une belle entente entre nous toutes.



Recommencer dans 4 ans ??? pourquoi pas si la FFCT le décide... mais il faudra faire une couverture médiatique plus visible car nous n'avons pas vu beaucoup de journalistes à l'arrivée. Nous n'avons pas entendu parler de cet événement sur le plan national et pourtant le but premier était de montrer les cyclistes et de donner à d'autres femmes l'envie de faire du vélo de route.



Un grand merci à notre club qui nous a aidé dans cette aventure, à notre ex ligue du Limousin en la personne de Jean Louis Vennat, à Arlette, à Marie Luce, à Jean Marie Legoff qui nous ont établi de beaux parcours ainsi que le réseau d'amis qu'ils ont mis en place lors de nos différents déplacements, à Fabrice grâce à qui nous avons été si bien alimentées avec bonne humeur et une super organisation aidé par Jean Marie.

Toute ma reconnaissance va vers les randonneuses grâce à qui ce périple a été une réussite sportive mais surtout humaine, tout cela teinté de nostalgie, nous reverrons nous ?

Marie Odile Mander

CYCLO-HUMOUR...

par Guy Perpère.

