

Année 2017 - Numéro 1

Janvier/Février

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

Ensemble ... à la recherche d'horizons nouveaux !



SOMMAIRE

1. Les projets 2017
2. Informations club
3. Le repas club du 12 Février 2017
4. Soirée galette de février
5. Hommage à Joseph Terriac
6. Histoire : les fantassins à vélo
7. Humour : le ravitaillement
8. Santé : Savoir s'économiser
9. Récit : Les Dolomites
10. BPF - BCN, c'est quoi?
11. La 17^{ème} Balade Corrézienne
12. Les reportages photos du club
13. Élections du comité directeur du CODEP 19



Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion

Soleil de décembre

Pas de vent, du ciel bleu, pas trop froid et beaucoup de monde
aux sorties du mardi, jeudi et samedi

2017 Le CRB fait peau neuve

Un nouveau site internet - Un nouveau logo

Votre bulletin numérisé disponible sur le site
<http://www.cyclorandobrive.org/>



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 8 NOVEMBRE 2016

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

Présents : Coutelier J-Paul - Delpy Claude – Duverger Patrick - Desmoineaux Pascal - Fel Henri - Géry Daniel - Rémy Jacques
- Sceber Georges - Tillous Michel - Cornuault Michel - Caille Germaine – Vinet Alain.

Excusée: - Mander Marie-Odile.

1. «17ème Balade Corrézienne» 24 & 25 juin 2017

- a. La plaquette sera bouclée vers le 15/11/2016 et remise à l'imprimeur vers le 20/11/2016. Nous avons un peu de retard, il faudra qu'elle soit disponible 1^{ère} semaine de décembre pour que Pascal puisse la mettre à disposition des représentants des clubs à l'A.G de la fédération le 10/12/2016 à Colmar.
- b. Le cadeau remis à chaque participant sera un mug illustré avec le logo du club et un encart publicitaire. Il sera garni de bonbons à la noix. 250 unités seront commandées.

2. Repas club le 12 février 2017 salle polyvalente à La Chapelle aux Brocs

Le thème est à choisir, le traiteur aussi! Henri est chargé de la prospection. Le club prendra en charge 10 € par personne licenciée.

3. Les projets club 2017

- a. La **soirée galette** aura lieu le vendredi 10 février, salle du pont du Buy à 20h30 : Présentation des activités 2017.
- b. Notre **Balade corrézienne** des 24 et 25 juin 2017, qui va monopoliser nos énergies pour le mois de juin!
- c. Donc le comité directeur choisit le mois de juillet pour proposer : le **Brevet Montagnard de Limoux** les 8 et 9 juillet 2017 et le **Brevet Randonneur des Alpes** les 22 et 23 juillet 2017. Comme pour les BCMF 2016 il faudra connaître rapidement le nombre de partants afin de prévoir les hébergements et plus particulièrement pour le B.R.A qui se fera dans le sens Col de la Croix de Fer, col du Télégraphe, (hébergement le samedi soir à Valloire) col du Galibier. Le transport (mini-bus ou car) sera pris en charge par le club pour les deux déplacements.
- d. **Séjour club du 9 au 16 septembre 2017 à Rémuzat** dans la Drôme : à ce jour nous avons 31 à 34 inscrits. La réservation devra intervenir rapidement, à la demande du prestataire : NeaClub-Cap France.
- e. **Sortie féminines en partenariat avec le Club Vélocio Gaillard** : les deux présidents ont convenu d'une réunion pour discuter d'une collaboration de partage des activités. Ce pourrait être un déplacement commun pour un brevet montagnard, une sortie excentrée commune, ou une sortie féminines.

4. Bulletin Novembre/Décembre en formule envoi par courriel

- a. La taille du fichier à joindre au courriel pose un problème d'envoi pour certains fournisseurs d'accès. La solution consiste à placer le fichier bulletin sur le site du club et ensuite envoyer le lien à chaque destinataire et lui permettra de le télécharger.
- b. Le nouveau site sera opérationnel début décembre et devrait être mis en ligne rapidement. Le comité de rédaction et des mises à jour sera composé de J-Paul Coutelier, J-Luc Favauge, Georges Sceber et Daniel Géry. Une formation aux outils logiciels assurant la maintenance et mise à jour du site a eu lieu le lundi 31 octobre de 9 h à 17 h à la Maison des sports à Brive. Ont participé : Jean-Luc Favauge, Jean-Paul Coutelier, Georges Sceber, Pascal Desmoineaux, Daniel Géry et le formateur Hervé Duplan.

5. A.G électorale du CoReg Nouvelle-Aquitaine

Jacques Rémy et Jean-Louis Vennat ont effectué le déplacement à Floirac près de Bordeaux le 22 octobre 2016. M. Claude Bréjeat (Président de l'ex ligue Poitou-Charentes) a été désigné président du CoReg. Parmi les 18 élus nous avons cinq représentants du Limousin : Eymard Arlette C.V.G Brive, Verlhac Christian *Château Vélo*, Verlhac Marie-Claude *Château Vélo*, Degeix Francis *Isle Vélo Loisir* et Pezet Daniel *Cyclo Tourisme Objatois*. Souhaitons qu'ils défendent vaillamment les clubs de notre limousin (*plus petite ligue en terme d'effectif de licenciés à la F.F.C.T*)

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 13 décembre 2016 à 20 h précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 13 DECEMBRE 2016

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

Présents : Delpy Claude – Duverger Patrick - Desmoineaux Pascal - Fel Henri - Géry Daniel - Rémy Jacques - Sceber Georges
- Tillous Michel - Cornuault Michel - Caille Germaine – Vinet Alain - Mander Marie-Odile.

Excusé: Coutelier J-Paul.

1. «17ème Balade Corrézienne» 24 & 25 juin 2017

- a) La plaquette a été diffusée par courriel et les premières inscriptions (4) sont arrivées. Sa nouvelle présentation en couleurs reçoit un très bon accueil. Un 2ème envoi par courriel va être effectué fin janvier vers les adresses des clubs, actualisées sur le site F.F.C.T pour la saison 2017.
- b) Patrick et Daniel ont rendez-vous vendredi 16/12/2016 avec M. le maire d'Uzerche, pour présenter l'organisation du ravitaillement du samedi matin au Camping de la Minoterie.

2. Séjours à Cambrils du 15 au 29 avril 2017

Sous la houlette de Jean-Louis Vennat et de nos moniteurs fédéraux, notre club a pris en charge l'organisation de deux semaines de séjour cyclotouristes à Cambrils en Espagne près de Tarragone. Ils paraissent sur le catalogue séjours 2017 de notre fédération et sont donc proposés à tous ses adhérents. Ils regroupent jusqu'à 50 participants par semaine et, à ce jour, ils sont complets.

3. Randonnée du Bas Limousin 1er mai 2017

- a) La mairie de Cublac nous accorde la halle et son esplanade pour l'accueil du ravitaillement des 3 parcours.
 - b) Georges a préparé les circuits qui sont à finaliser.
 - c) Ayant obtenu la salle polyvalente d'Ussac pour le repas de midi, le comité directeur décide de tout regrouper sur ce lieu, c'est à dire : **lieu de d'inscription, de départ et d'arrivée pour les cyclos et les marcheurs. Cela va changer les habitudes! Nous devons prévoir un affichage indiquant ce changement sur le lieu habituel à la Maison des Sports à Brive.**
 - d) Pour le repas nous allons contacter M. Morandas notre traiteur qui nous a donné satisfaction en 2016 à Beynat.
4. **Repas club le 12 février 2017 salle polyvalente à La Chapelle aux Brocs :** Le traiteur retenu pour ce repas est l'Atelier gourmand à Objat, le menu est validé. Le tarif est de 20 € pour les licenciés et 28 € pour les accompagnants. Inscrivez-vous sur teamdoo.com ou auprès de Henri Fel : 05 55 86 81 37.

5. Les Brevets Cyclo-Montagnards 2017

Les éléments à retenir pour faire le choix :

- a) Limoux les 8 & 9 juillet 2017 : 110 km D+ 1900 m le samedi, hébergement repas à Limoux. 120 km D+ 1 900 m le dimanche avec variante : Col du Port de Pailhères (2 001 m) pour les plus audacieux. Départ de Brive le samedi vers 6 h, retour le dimanche vers 23 h, à charge pour le cyclo 40/50 €.
- b) Brevet Randonneur des Alpes les 22 & 23 juillet 2017 à Vizille près de Grenoble : Sur les deux jours quatre possibilités vous sont offertes de 214 à 245 km avec 4 300 m à 5 600 m de D+. Départ de Brive le vendredi 21 vers 9 h retour le dimanche vers minuit, à charge pour le cyclo environ 130 €

Vous trouverez tous les renseignements sur les sites des clubs organisateurs (Limoux et Grenoble). Ces manifestations ne sont pas des compétitions, il est tout à fait possible de faire du vélo une seule journée à Limoux. Ces deux évènements seront sur teamdoo.com. Patrick centralise et fait une inscription globale auprès des organisateurs. Inscrivez-vous rapidement afin d'obtenir les places d'hébergement.

6. **Cartes de voeux 2017 :** Alain a préparé le document qui sera envoyé aux clubs voisins, aux institutions et à nos partenaires sponsors de la Balade corrézienne.
7. **Bulletin Janvier/Février 2017 :** Il va être, pour ce numéro encore, envoyé par courrier postal à tous les adhérents.
8. **Dernière A.G de la Ligue limousin le 17/12/2017 à Limoges :** Un vote entérinera sa dissolution. Nos 4 féminines ayant participé à "Toutes à vélo" Strasbourg 2016 sont convoquées. Pascal et Jacques seront présents. Jacques remercie tous ses dirigeants, passés et présents, qui ont oeuvré pour tous les clubs de notre ancienne région.
9. **Partenariat avec le Club Vélocio Gaillard :** Cela va concerner les deux déplacements pour les brevets montagnards ainsi que des sorties communes pour les féminines des deux clubs. Celles-ci sont convoquées à une réunion le 17 janvier de 9 h à 12 h à la maison des Sports à Brive.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 10 janvier 2017 à 20 h précises, Maison des Sports à Brive

Hommage à notre ami Joseph Terriac

Licencié au club depuis 1996, Joseph nous a quitté le dimanche 30 octobre 2016.

Il s'est toujours intéressé à la vie de notre club par ses participations régulières à nos sorties dominicales, à nos sorties extérieures par sa présence avec Ginette sur les parcours marche et à divers brevets montagnards dont le Brevet Randonneur des Alpes sans oublier la sortie du Ventoux en 1999.



1^{er} mai 2014. Randonnée du Bas Limousin

Il n'a pas hésité également pour se porter volontaire avec Ginette pour assurer l'assistance pendant une semaine à nos cyclos participants lors de la randonnée Antibes – Thonon, ils en gardent un très bon souvenir de sa disponibilité et de sa gentillesse.

Il a été également un très bon rédacteur en rédigeant régulièrement des articles et récits pour notre bulletin.

Joseph laissera un grand vide dans nos organisations : 1^{er} Mai et Balade Corrézienne. En effet il répondait toujours présent pour aider à diverses tâches avec ses compétences, son amabilité, sa simplicité, sa bonne humeur et son

goût de l'effort et de l'entraide qui le caractérisait.

Depuis ces dernières années, ayant accumulé plusieurs soucis de santé, il pratiquait le vélo sur des parcours plats, mais il prenait plaisir à venir nous saluer au départ de la sortie dominicale place Charles de Gaulle, avec toujours un petit mot à chacun d'entre nous.

Lors de ses obsèques la grande famille du C.R.Briviste était présente pour l'accompagner.

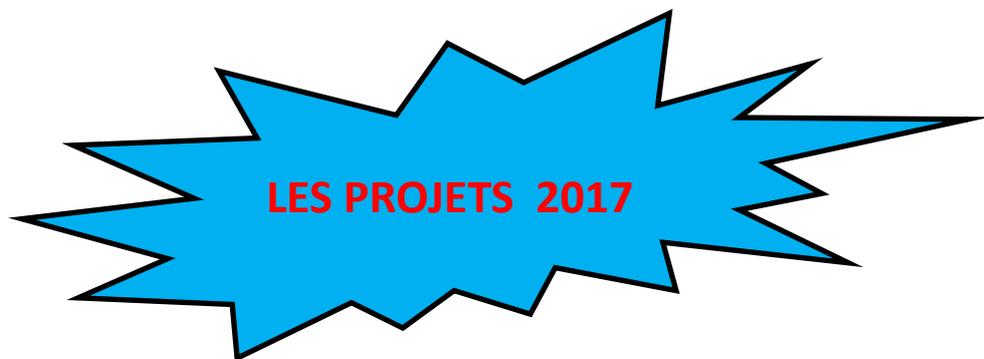
Nous renouvelons notre amitié à Ginette ainsi qu'à ses enfants.



Balade corrézienne 2015. Servières le Château



Cyclo découverte 2016. A la découverte de l'artiste



Des organisations

Randonnée du Bas Limousin : 1^{er} mai 2017

3 circuits vélo - circuit marche - Départ, arrivée et repas à Ussac

Balade Corrézienne : 24 et 25 juin 2017

Séjour club : 09 au 16 septembre 2017

Rémuzat dans la Drome Provençale

Séjour en Espagne à Cambrils

15 au 22 Avril et du 22 au 29 avril 2017(séjour CODEP 19 organisé par le CRB)

Cyclo-découvertes®

13 avril 2017 « *Au pays de la noix corrézienne* » SAILLAC (19)

18 mai 2017 « *Entre rivière et château* » ROUFILLAC (24)

8 juin 2017 « *Le Suc au May – Massif des Monédières* » SAINT-AUGUSTIN (19)

21 septembre 2017 « *Vézère rive gauche* » BRIVE (19)

Des participations

BRIVE TULLE NATURE : dimanche 9 Avril 2017 (co-organisation CRB)

Brevet fédéral des 100 km (organisation CVG) : 23 avril 2017

Brevet fédéral des 150 km (organisation CVG) : 21 mai 2017

Des instants de convivialité

Soirée galette : vendredi 10 février 2017 Salle du Pont du Buy à BRIVE (20 h 30)

Repas club : dimanche 12 février 2017 Salle des fêtes de la CHAPELLE AUX BROCS (12 h)

De la vie du club

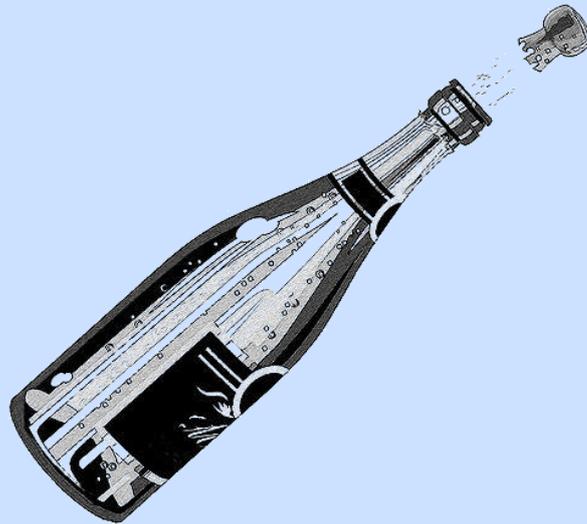
Assemblée générale 2017 du CRB : Vendredi 19 octobre 2017

Assemblée générale FFCT 2016 : une nouvelle présidence!

A Colmar les 10 et 11 décembre 2016, Dominique Lamouller a cédé sa place à Martine Cano qui devient présidente de la Fédération française de cyclotourisme.

Soirée galette des rois

Lancement et présentation de la saison 2017 autour d'un moment de convivialité.



Vendredi 10 février 2017
20 h 30

Salle Pont du Buys
19100 Brive



Venez nombreux

Cyclo montagnardes 2017

Pour 2017, le Comité Directeur a retenu 2 cyclo montagnardes:

La 17^{ème} édition de la CYCLOMONTAGNARDE organisée par le Cyclo Club Limoux le 8 et 9 juillet 2017

- ☞ 110 km et 1 900 m de dénivelé+ le samedi, 120 km et 1 900m de dénivelé+ le dimanche avec une variante pour les plus audacieux par le port de Pailhères
- ☞ Départ de Brive le samedi matin vers 6 h et retour le dimanche soir vers 23 h
- ☞ Participation aux frais : 40 à 50 €
- ☞ Renseignements sur le site du club organisateur : <http://sclimoux.ffct.org/>

La 49^{ème} édition du BRA-Brevet de Randonneur des Alpes organisée par le cyclotourisme Grenoble (CTG) les 22 et 23 juillet 2017

- ☞ Sur les 2 jours, 4 possibilités vous sont offertes. 214 à 245 km, 4 300 à 5 600 m de dénivelé
- ☞ Départ de Brive le vendredi matin vers 9 h et retour le dimanche soir vers minuit
- ☞ Participation aux frais : environ 130 €
- ☞ Renseignements sur le site de l'organisateur : <http://cyclotourisme-grenoble-ctg.org/>

Ces manifestations ne sont pas des compétitions. Il est tout à fait possible de faire du vélo une seule journée.

Ces deux évènements seront sur Teamdoo. Patrick centralise et fait une inscription globale auprès des organisateurs

Horaires des sorties

Sortie du mardi

Rendez vous : suivant l'orientation du parcours, le départ est en alternance avec 2 points de rendez-vous :
– à **13 h 30 parking Intermarché du Pilou**, avenue Georges Pompidou à Brive
– à **13 h 50 parking de Troc.com**, avenue André Malraux à Brive.

Rando promenade du jeudi

Rendez vous : **13 h 30** Parking de la **Plaine des Jeux de Tujac** à Brive

Sortie de fin de semaine

Rendez vous - **Samedi à 13 h 30**, Parking de la **Patinoire**, Avenue Léo Lagrange à Brive
- **Dimanche à 9 h**, **Place Charles de Gaulle** à Brive

Informations licences - assurance 2017

1. Visite médicale (sur rendez-vous)

Centre médico sportif 8, avenue André Jalinat 19100 BRIVE 05 55 23 32 34

1. Votre dossier licence - assurance 2017

→ A retourner à Jean Paul COUTELIER 35, rue des Prés Hivert 19240 ALLASSAC

- **Certificat médical**
- **Demande le licence assurance 2017**
- **Coupon de la notice d'information - saison 2017 (Allianz)**
- **Chèque à l'ordre de « Cyclo Randonneur Briviste »**

RAPPEL : Consultez les informations importantes dans le bulletin de novembre - décembre

La plaquette de la balade corrézienne



Cyclo Randonneur Briviste

<http://cyclorandobrive.ffct.org>

24 et 25 JUIN 2017

17^e

Randonnée du Pays de Brive Balade Corrézienne



NOUVEAUX PARCOURS

Renseignements :

Tél. 05 55 24 02 54 - 06 25 32 24 74

ESPACE
Sources
CORREZE



CORREZE
LE DÉPARTEMENT

17ème Balade Corrèzienne

UZERCHE
"La Perle du Limousin"
Ravitaillement

BUGEAT
Espace 1000 Sources
Hébergement - repas

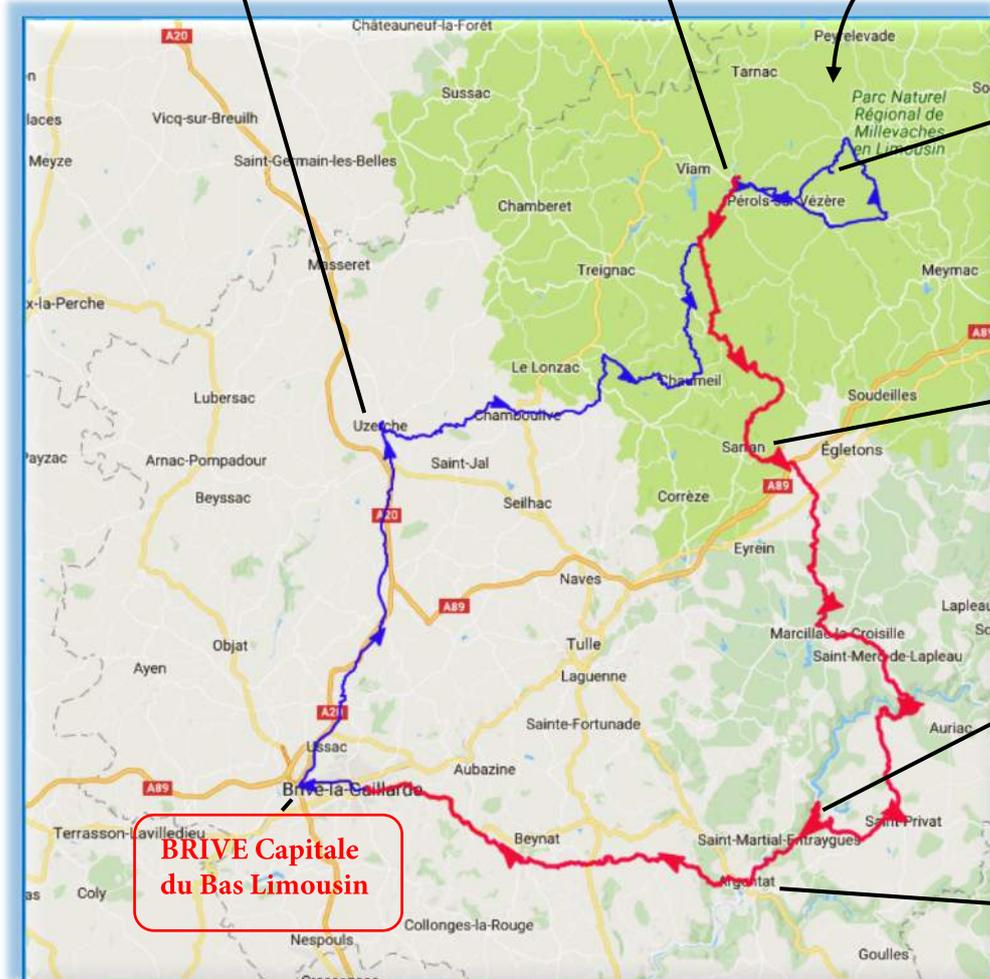
Millevalches en Limousin
"Toit du Limousin,
Pays des Mille sources"

Ruines gallo-romaines des
Cars
Village de Variéras

SARRAN
Le musée du Président
Ravitaillement

SERVIERES LE CHATEAU
Repas

ARGENTAT
BCN - BPF



**BRIVE Capitale
du Bas Limousin**

Le cyclo Randonneur Briviste a le plaisir de vous inviter à une pause nature en "Pays vert" en alliant Tourisme, Sport et Convivialité



Samedi 24 juin 2017 **BRIVE - BUGEAT : 100 ou 140 km**
Dimanche 25 juin 2017 **BUGEAT - BRIVE : 150 km**

Pour tout savoir <http://cyclorandobrive.org>
Déroulement de la randonnée
Parcours et dénivelé
Demande de brochure

Renseignements **Jacques REMY**
05 55 24 02 54 ou 06 25 32 24 74
cyclorandobrive@ffct.org

Capacité d'accueil limitée
Réservez rapidement

Repas Club

12 février 2017

Salle des fêtes de La Chapelle-aux-Brocs
12 h

Ardoise de lunch 6 pièces et un verre de soupe de champagne

Fraicheur de Saint-Jacques sur son velouté de petits pois , fèves
et petits légumes , jeunes pousses de salade d'herbes fraîches

Paleron du Limousin cuit basse température 24 heures, sauce
marchand de vin et pleurotes, gâteau de pommes de terre
écrasées à l'huile de truffe et ses légumes d'hiver

Ardoise de fromage affiné et salade de fruits

Plaisir croustillant marron noisette sur son biscuit Joconde
crème vanille

Café

Extras : Pétanque
Marche courte autour du village

Inscriptions auprès de **Henry FEL** avant le **06/02/2017** et sur **TEAMDOO**
mail : henrifel19@yahoo.fr tel : 05.55.86.81.37 / 06 75 89 08 80

Prix du repas : 20 € pour les licenciés , 28 € pour les non licenciés , chèque à l'ordre de l'atelier gourmand
règlement sur place, plat de substitution possible voir avec Henry Fel.

BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES

DES TRÉSORS À DÉCOUVRIR DANS TOUTE LA FRANCE

Participer au **Brevet des Provinces Françaises** ou au **Brevet de Cyclotourisme National**, c'est partir à la découverte de la France en récoltant au passage un tampon souvenir dans chaque site visité : un beau défi qui séduit de plus en plus de cyclotouristes. Avec plus de **500 lieux touristiques à visiter**, véritable patrimoine de la Fédération française de cyclotourisme, les « points contrôles BCN-BPF » – six par département – sont autant de lieux touristiques de notre Hexagone à découvrir.

Vous pourrez ainsi participer aux challenges du Brevet de cyclotourisme national ou au Brevet des provinces françaises (BCN – BPF)

Comment participer aux Brevets

- **Le Brevet de cyclotourisme national (BCN)*** : un seul site à choisir sur les six points de contrôles proposés par département
- **Le Brevet des provinces françaises (BPF)*** : ce brevet permet de découvrir les trente-six anciennes provinces françaises en joignant six sites caractéristiques par département.

* Marques déposées de la FFCT

Description et mode d'emploi

La Fédération française de cyclotourisme vous propose les brevets rêvés pour visiter la France ! Pas de délais, pas de parcours imposés, c'est la liberté totale! Vous fixez vous-même votre itinéraire, et vous aménagez votre programme comme bon vous semble.

Principes de base

Dans tous les départements de la France métropolitaine, hormis la région parisienne, les comités départementaux de cyclotourisme ont choisi 6 sites à l'intérêt touristique indéniable : point de vue original, curiosité géographique ou architecturale, village typique d'une région, monuments, passé historique, etc. Pour le Brevet de cyclotourisme national (BCN), vous devrez valider un seul contrôle par département, alors que pour le Brevet des provinces françaises (BPF), il faut valider les six.

Des règles simples

Pas de parcours imposés pour passer dans ces lieux, et aucun délai pour tamponner vos cartes contrôle ! La seule contrainte, autre que celle de circuler en vélo (quand même !) s'avère donc celle de faire valider votre carte dans les sites sélectionnés.

Les six sites BCN – BPF de la Corrèze

Meymac

Treignac

Voutezac



Bort-les-Orgues



Argentat



Collonges-la-Rouge



**Repas Club au restaurant
"Chez Yoan - les Collines" à Cublac**

16 octobre 2017



Jean et Martine



Éric et Françoise



Adrien et Marie-Lou



Jean Louis et Suzanne



Marie et Roland



Éric et Marie



Philippe et Christian



Claude, Pascal et Nicole



Daniel, le chef pétanque



Une petite randonnée après le repas



Henri, Jacques et Michèle



Jacqueline



Merci Joseph, tes amis du C.R.B. ne t'oublieront pas!



Fantassins à vélo

Des unités cyclistes combattirent durant la grande guerre. Lors de la décennie précédente, du fait de leur nouveauté et de leur particularisme au sein de l'armée, les cartes postales qui les représentaient en manœuvre furent nombreuses. Mais pendant la guerre, on en parlera peu. Faisons connaissance.

L'armée française intégra deux sortes de cyclistes : des estafettes et des cyclistes combattants. Les services du ministère de la guerre ne voyaient dans le cycliste qu'un rapide et discret agent de liaison ou de renseignement, du fait qu'il est lié à la route, que celle-ci en temps de guerre ne mène pas toujours où l'on doit combattre et qu'elle est souvent en piteux état, labourée par les charrois ou les obus. Cependant la vélo-

cipédie militaire est dans l'air du temps. A la fin du 19^{ème} siècle, d'autres armées se sont dotées de troupes cyclistes : l'Italie en 1885-1886, l'Allemagne en 1886, l'Angleterre en 1887-1888, la Russie en 1891. En France les unités cyclistes combattantes sont dues à l'initiative et à l'obstination de quelques officiers.

Le lieutenant Gérard est le principal acteur de cette innovation. Ce dernier, qui deviendra bientôt capitaine, ambitionne

de créer une compagnie cycliste. Il a compris que l'opposition du ministère vient du fait que le cycliste est assujéti à la route. Il faut donc l'en libérer. En 1893, il a l'idée d'une bicyclette pliante qu'il souhaite proposer à l'armée.

Le capitaine Gérard et sa « bicyclette pliante »

Une fois pliée, le cycliste la transporterait sur son dos et redeviendrait un fantassin. Mais Gérard ignore tout de la mécanique. Dans le brevet qu'il fait déposer par son beau-père, son vélo n'a pas de direction! Il va ainsi de déboires en déboires jusqu'à rencontrer Charles Morrel, industriel de génie qui a déjà fabriqué une bicyclette pliante. D'un accord entre eux naît fin 1894 ce que l'on appellera « la bicyclette pliante du capitaine Gérard ».



GUERRE 1914-1918. — Infanterie française. — Cyclistes en action.
F. de la Courbe. — Coll. B. — LL

Compagnie de chasseurs sachant cycliser

Le capitaine Gérard prend bientôt le commandement d'un peloton cycliste, ce qui lui vaut les honneurs de la presse; les bicyclettes ont été fournies gratuitement par Morel. Son prestige croît après les grandes manœuvres de 1897 où son peloton a été fort remarqué. En 1903, cinq compagnies cyclistes sont formées dans les bataillons de chasseurs à pied. Le commandant Mordacq, qui succède au commandant Gérard décédé en 1908, obtient en 1913 du ministre de la guerre la création de dix groupes de chasseurs cyclistes dont les hommes sont issus de bataillons de chasseurs à pied. Ils sont affectés aux dix divisions de cavalerie.

Ils sont cantonnés à Vincennes, Lunéville, Compiègne, Verdun, Châlons-sur-Marne, Lyon, Orléans, Montbéliard, Joué-Lès-Tours et Limoges.

Les missions qui leur sont assignées en temps de guerre sont nombreuses, variées et spécialement périlleuses. Elles couvrent en fait tout ce que l'on peut demander à des combattants : soutien de la cavalerie et de l'artillerie, actions de protection, surprise de l'ennemi par des actions rapides, précéder la cavalerie pour lui ouvrir la voie, couvrir une retraite ...Ils seront au four et au moulin. Chaque groupe comprend dix officiers dont un médecin, quatre cent sept sous-officiers, caporaux et chasseurs, dix-huit chevaux et sept voitures. En 1916, les effectifs des groupes

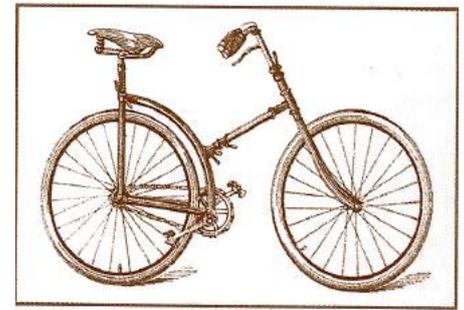
de chasseurs cyclistes sont divisés par deux puis remontent au niveau antérieur en 1918. Le chasseur cycliste est coiffé d'un képi, il porte la vareuse des chasseurs alpins, laquelle est garnie de bourrelets d'épaule pour empêcher les bretelles du vélo pliant de glisser, un pantalon de forme culotte, des bandes molletières et des brodequins. Le collet-capuche est roulé sur le guidon.

Le vélo dans le dos

Le chasseur cycliste est équipé des bretelles de suspension modèle 1892 des troupes à pied, de trois cartouchières, du ceinturon, du porte-baïonnette, de l'étui-musette qui contient cartouches, vivre du jour, cuillère et fourchette, du petit bidon de cavalerie, du fusil Lebel d'infanterie. Le porte-baïonnette est muni d'un passant pour empêcher que l'arme ne ballote entre les jambes du cycliste et le fusil a une longue bretelle car il est porté par-dessus le vélo plié, dans le dos du soldat. Une seconde musette est fixée sur la machine, elle contient deux jours de vivres de réserve, la gamelle, un jersey et des pièces de rechange pour le vélo. Le chasseur ne porte pas de capote ni de havresac pour plus de mobilité.

Plié en deux, mais sans rire

La bicyclette pliante Gérard a subi des modifications successives. Elle peut être pliée et dépliée en moins de vingt se-



Le vélo pliant dit « du capitaine Gérard ».

condes. En 1914 elle s'est considérablement allégée : treize kilos au lieu de dix sept. Les roues de 650 mm de diamètre sont maintenant munies de pneumatiques Michelin. Le développement est de 5,50 m. Le cycliste est assis au-dessus de la roue arrière, il peut instantanément mettre pied à terre et quitter promptement sa machine grâce au cadre ouvert. Sa position n'est pas vraiment rationnelle. La vitesse moyenne de route du groupe n'est d'ailleurs que de 10 à 12 km/h pour des étapes de 60 à 100 km. Les incidents de route sont fréquents, évidemment les crevaisons. Dans ce cas, un mécanicien aide à la réparation, puis les deux hommes rejoignent à toutes pédales la colonne qui poursuit imperturbablement sa route.

Faits d'armes ?

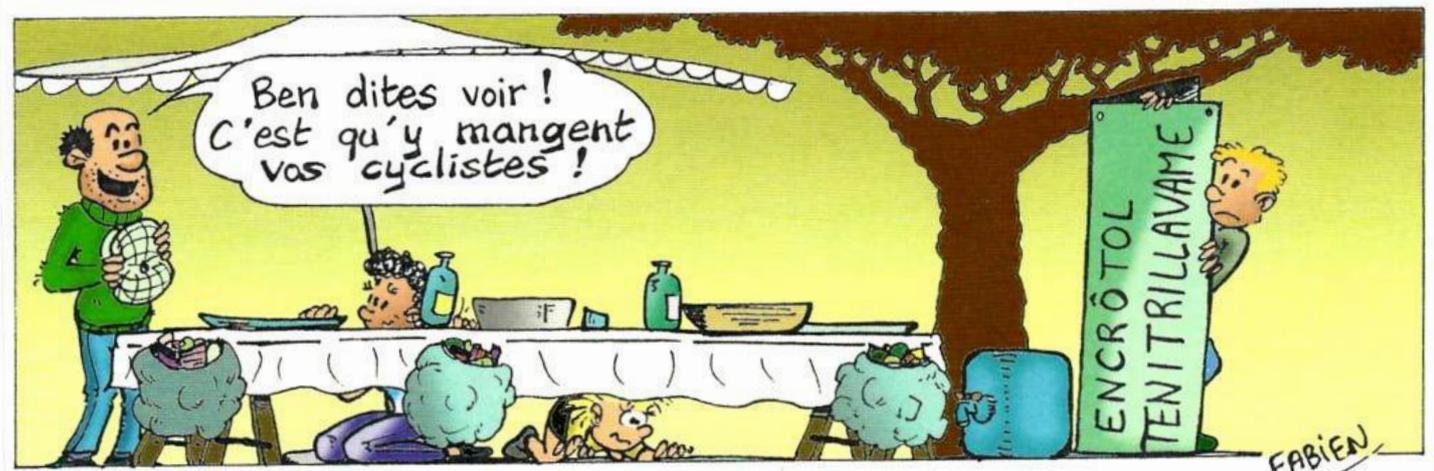
Les chasseur cyclistes apparaissent dans les illustrations colorées des journaux lors des grandes manœuvres d'avant guerre, un peu comme des curiosités à la mode. On pense les supprimer, mais la publicité faite par le capitaine Gérard sur leur utilité finit par les faire admettre définitivement dans l'armée. Cependant, ces quelques unités demeurent méconnues de la plupart des officiers, un capitaine n'écrit-il pas que les cyclistes sont "les gens les plus ignorés de l'armée"? En dehors de quelques articles élogieux qui tiennent de la propagande habituelle en temps de guerre, leur engagement en tant que cyclistes dans le conflit, leurs résultats dans les opérations restent mal connus. Avec leur encombrant vélo plié dans le dos, ils ont certainement fourni eux aussi leur contingent de morts. Les chasseurs cyclistes sont les oubliés de l'histoire. Restent les cartes postales où ils ont fière allure.

Raymond Henry

Cyclotourisme juin 2014



159. Camp de MAILLY. — Clairons du Bataillon cycliste. — ND Phot.



Notre énergie



Savoir s'économiser !

« L'énergie est précieuse. Économisons-la ! » Slogan écologique auquel nombre d'entre nous souscrivons au quotidien pour notre économie domestique. Du domestique au biologique, adoptons-nous la même logique lors de notre pratique sportive ?

Les sources de l'énergie que nous produisons pour fonctionner, pour nous déplacer, sont renouvelables, mais à quel prix ! Qui plus est, nos capacités de stockage du carburant (impliqué dans la production de cette énergie) sont limitées. De ce fait, il nous faut apprendre à utiliser ce carburant avec parcimonie. L'idée est séduisante a priori mais contraire à la logique du cycliste au profil classique. Le cycliste est culturellement généreux et donc dépensier ! Ensuite il s'étonnera de tomber en panne sèche, d'être victime de fringale, de devoir terminer son parcours à vitesse réduite. Une fois de plus, il y a une explication rationnelle. Il n'y a pas de miracle. La physiologie a ses principes incontournables qui incitent au respect et à l'humilité et, en l'occurrence, à l'économie d'énergie. Pour mieux cerner les données du

problème, nous ferons un petit détour par les mécanismes en jeu. Ensuite nous proposerons des solutions adaptées aux cyclos sportifs et cyclotouristes désireux de pédaler plus loin et/ou plus longtemps.

Mise en réserve des « carburants »

Rappelons que l'énergie qui nous est nécessaire pour avancer provient essentiellement de deux sources : les lipides (graisses) et le glycogène (sucres transformés). La « base » est fournie par l'oxydation des lipides (carburant « ordinaire »). Mais cette source d'énergie n'est opérationnelle qu'au bout de 45' à une heure. C'est long. Beaucoup de cyclos n'ont pas la patience d'attendre ce délai pour appuyer un peu (ou beaucoup) plus sur les pédales. Pour tout surcroît d'énergie,

nous faisons appel au supercarburant : le glycogène. Si la puissance demandée est raisonnable, l'oxydation de ce carburant suffira comme complément à l'oxydation des lipides. Mais si une bosse se présente et qu'il y a un défi à relever, il faudra, en complément, mettre le « turbo », l'oxydation (graisses + sucre) ne suffira plus. Nous entrons alors dans un autre processus dont le carburant est toujours (principalement) le glycogène mais en absence d'oxygène. Le cœur ne peut apporter plus d'oxygène aux muscles, la ventilation (l'essoufflement) est également à son maximum. Tout le monde peut avoir recours à ce « turbo » mais le réservoir se vide rapidement et, de plus, ce processus produit en abondance des déchets acides.

plus importantes (voir schéma 1). Entendons-nous bien, le muscle utilise, pendant l'effort, uniquement les graisses intramusculaires, c'est-à-dire celles qui sont à l'intérieur, dans la structure musculaire. Autrement dit, l'entraînement (en endurance particulièrement) va « persiller » le muscle. En effet, la structure musculaire va intégrer, pour les rendre directement utilisables, les graisses qui, habituellement se trouvent à la périphérie. N'est-ce pas un moyen intéressant pour « affiner » la silhouette, redessiner ses muscles ?

Par contre, lorsque nous partons pour un parcours cyclo, nous devons faire avec les réserves que nous avons stockées à l'intérieur même de nos muscles (ceux qui vont être sollicités). La seule solution pour restaurer des réserves entamées (voire épuisées) sera de faire une pause ou de lever considérablement le pied. Et l'alimentation, dans tout ça ? Des aliments liquides, avec des sucres simples facilement assimilables vont permettre cette recharge. Encore faut-il que la « vidange » gastrique se fasse, c'est-à-dire que ce que nous avons bu (ou mangé) ne nous reste pas sur l'estomac. Encore faut-il également que l'effort soit quelque peu allégé, pour laisser un peu de place pour la

digestion. Lors d'un effort intense, la digestion est entravée !

Intéressons-nous à ces 300 g de glycogène, ce supercarburant que nous avons en si faible quantité dans nos muscles. À côté de cette réserve intramusculaire nécessaire au mouvement, le cerveau aura la priorité absolue. Même s'il est peu volumineux, il est gros consommateur et restera prioritaire. Donc les muscles devront se débrouiller avec leurs stocks. Il est important de noter, qu'avant une sortie exceptionnelle, il est possible d'augmenter quelque peu cette réserve. Grâce à la « surcompensation ». Le principe est simple : une semaine avant le départ, on diminue, dans l'alimentation, la part des glucides (sucres plus ou moins complexes), pour les réintroduire deux ou trois jours avant le jour J. L'organisme privé des aliments qui, transformés, fournissent ce précieux carburant, va ensuite stocker un excédent. Après une pénurie, il est prudent de faire des réserves !

Comment gérer au mieux ces réserves ?

• Une première heure en douceur

Intéressons-nous de plus près aux réserves de supercarburant : le glycogène. Pour prendre les problèmes dans l'ordre, ➡



PETIT RÉCAPITULATIF

- > En attendant que le mécanisme d'oxydation des graisses soit réellement efficace, il faut patienter pratiquement une heure.
- > Le complément sera assuré par l'oxydation du glycogène.
- > Si la puissance demandée est plus importante, la filière oxydative ne suffira pas. Il faudra mettre le turbo qui est un gros consommateur et produit de l'acide lactique.

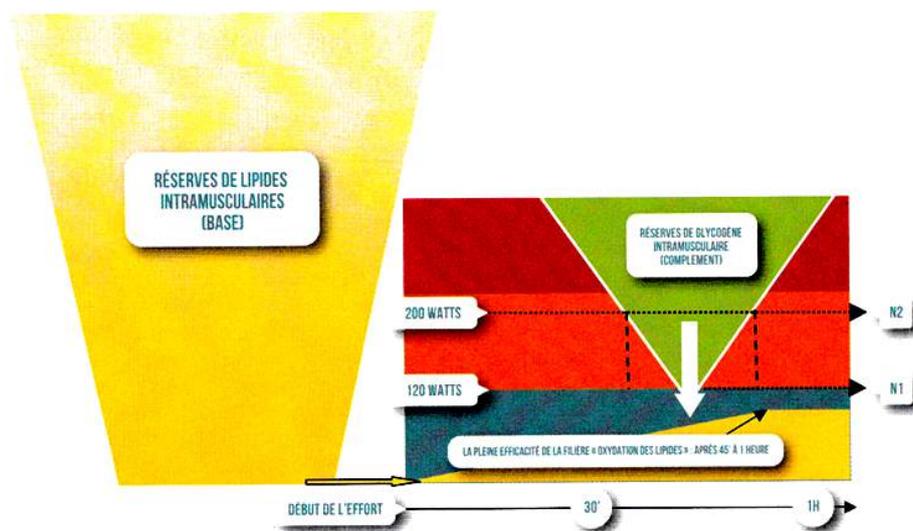
Alors, où est le problème ?

Il est de différentes natures et l'aventure risque de tourner court. La fringale nous guette, les jambes commencent à être douloureuses.

Le problème essentiel provient des réserves en carburant et tout particulièrement en glycogène. En effet, même avec un entraînement adapté, nous ne disposons, au mieux, dans nos muscles, que de 300 g de ce supercarburant. Les réserves de lipides sont, quant à elles beaucoup

SCHÉMA 1

> La gestion des réserves de carburants (Une base : les graisses + un complément : le glycogène)



En jaune : le carburant de base (lipides). Il constitue la base. Le complément est assuré par l'oxydation du glycogène musculaire (en vert)
Pour une puissance de 120 watts (N1 : haut de la zone bleue), il suffit d'un petit complément ; mais, pour développer 200 watts (N2 : en zone orange) le complément nécessitera un débit cinq fois plus important. Les réserves vont baisser très rapidement.

observons attentivement la mise en route, les premiers coups de pédales. Nous avons tous observé qu'il nous fallait un certain temps pour nous sentir bien, pour que les petites douleurs et autres raideurs diminuent voire disparaissent. Cette période d'échauffement correspond à la mise en route des différents systèmes. Or le cycliste adulte n'est opérationnel qu'au-delà de trois quart d'heure ; pour les plus de 60 ans, ce délai dépasse même l'heure. Pourquoi autant de temps. Pour la bonne raison que, comme nous l'avons signalé plus haut, la base énergétique, constituée de l'oxydation des graisses intramusculaires ne se met en route que progressivement et lentement. Elle ne donnera son plein potentiel qu'après une heure de pédalage (voir schéma 1). Pour compenser cette inertie et nous permettre quand même d'avancer, il nous faudra faire appel au supercarburant. Autrement dit, il faut apprendre à bien gérer la première heure, à faire preuve de patience et à être peu gourmand en puissance. Restons en aïssance respiratoire, c'est l'occasion de discuter avec les copains ! Ce niveau d'effort correspond au bas de la zone bleue (zone de confort).

• **Ensuite programmer la bonne fréquence cardiaque (FC)**

Selon le programme de la sortie, choisissez une fréquence cardiaque à ne pas dépasser (ou du moins, le plus tard possible). Chaque élévation de la fréquence cardiaque est une réponse à une élévation de la puissance demandée. Or une légère augmentation de la demande peut doubler, voire tripler le débit du supercarburant (voir schéma 1). Pour rester avec les autres, plusieurs solutions :

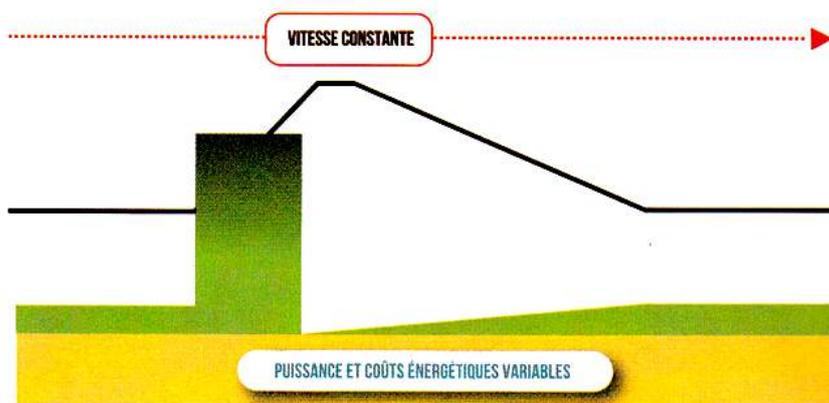
- > Bénéficier de l'effet peloton (20 à 30 % d'économie) ;
- > Améliorer son coup de pédale. Rappelons que pédaler, ne nous est pas naturel. À tout âge des exercices adaptés permettent de rendre notre coup de pédale plus efficace et donc économique.
- > Dans la même logique veillons à rester indéformables, pour une meilleure transmission des forces. Mais, au-delà de ces améliorations techniques, nous allons devoir trouver d'autres stratégies. De ce point de vue, la « ruse » la plus efficace consiste à apprendre à « raboter les bosses ». À niveler le parcours ! C'est une image, bien sûr. Apprenons à niveler.

• **Savoir « raboter les bosses » : la clé de la réussite !**

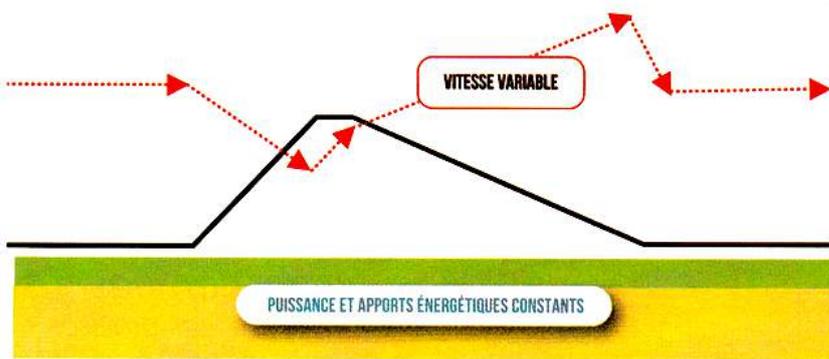
L'idée est de remplacer notre régulateur de vitesse par un régulateur de puissance. En effet, tout cycliste qui se respecte est guidé par une sorte de régulateur de vitesse (virtuel). Son repère essentiel, c'est la vitesse. Vitesse moyenne, vitesse

SCHÉMA 2

> 2 façons de passer bosse et faux-plat



Cycliste type classique : « Avaleur de bosses » avec... régulateur de vitesse intégré
 — Profil du terrain (bosse 3%, faux-plat descendant)
 - - - - - Vitesse constante
 ■ Apports énergétiques Lipolyse (base) ■ Glycolyse (complément)



Cyclotouriste écologique, « raboteur de bosses » qui a troqué son régulateur de vitesse pour un... régulateur de puissance !

maxi... Cette horloge interne qui peut se comprendre pour les compétiteurs (et encore !) n'a pas lieu d'être pour un cyclotouriste. Mais, il faut se rendre à l'évidence, LE cycliste (générique) ne supporte pas de devoir réduire sa vitesse lorsqu'une côte se présente. En haut de cette côte, par contre, il coupe son effort. Dans une logique d'économie, il faut rompre avec cette mauvaise habitude. Il serait beaucoup plus intéressant de se référer à la puissance développée.

Exemple pour illustrer cette différence (rupture) de logique

Une côte se présente, un kilomètre à tout juste 3 % de moyenne, suivi d'un faux plat descendant de deux kilomètres (voir schéma 2). Le

cycliste classique va s'efforcer d'avaler cette bosse en ne diminuant que très peu sa vitesse (logique du régulateur de vitesse). Le cyclotouriste avisé va, lui, adopter une toute autre logique ; il va raboter la bosse. Il ne va pas appuyer plus fort sur ses pédales, tout juste va-t-il tirer un peu plus vers le haut la pédale opposée. La FC du cycliste classique sera montée de plus de dix battements, celle du raboteur de bosse n'aura que très peu varié. Et alors, me direz-vous, quelles conséquences ? Elles sont de deux ordres : tout d'abord cette élévation de la FC va faire entrer le cycliste plus tôt dans le rouge pour cause de dérive cardiaque prématurée. Ensuite, il aura tapé fort dans sa réserve de glycogène (débit cinq fois plus important pendant trois minutes). Avec « deux crans » en moins (à savoir un plus

petit développement) le cyclotouriste sera monté à l'économie et aura préservé son supercarburant. Il faut reconnaître une faiblesse à cette manière de passer les bosses : ça prend un peu plus de temps et le premier cycliste sera en haut une trentaine de secondes avant notre touriste économe de son énergie. Mais avec un peu d'habitude, il ne s'inquiétera pas dans la mesure où, deux kilomètres plus loin, ils seront ensemble. N'avez-vous pas remarqué que l'aveur de bosses coupe son effort au sommet alors que le raboteur, quant à lui va pouvoir continuer à appuyer de manière constante sur ses pédales. En bas du faux plat suivant, ils rouleront donc à nouveau côte à côte. (Voir schéma 2).

Du point de vue physiologique, sur un grand parcours, les conséquences sur l'état de nos deux cyclistes seront notables. En effet, notre cycliste classique, organisé par le régulateur de vitesse, aura, de bosse en bosse, largement puisé dans sa réserve de supercarburant (glycogène) ; il aura, de plus, acidifié son organisme en ayant produit plus de lactates. Notre cyclotouriste raboteur, organisé par la régulation de sa puissance, aura économisé son glycogène et très peu produit d'acide lactique. Résultat : en fin de parcours (ou peut-être avant), le cycliste classique aura mal aux jambes, sera en panne de supercarburant alors que notre cyclo pourrait prolonger son

périple. Peut-être ce dernier aura-t-il 5 ou 10' de retard, mais son état de relative fraîcheur lui permettrait de repartir sans délai. Sa récupération sera beaucoup plus rapide, le délai de restauration des réserves nettement plus court.

Ceux qui ont fait l'expérience de cette logique ont été surpris du résultat. Que ce soit des cyclos soucieux de voyager loin sans trop tirer sur leur organisme, ou des compétiteurs souhaitant être plus performants en fin de parcours. Une fois de plus, l'utilisation d'un cardiofréquencemètre est d'une aide précieuse. En effet, lorsque l'on a déterminé sa FC au repos complet puis sa FC maxi, il n'y a plus qu'à tracer ses zones personnalisées. La zone bleue (confort) lors de la première demi-heure (voire un peu plus) puis ensuite contrôler la dérive cardiaque (en douceur) dans la zone orange en évitant, à tout prix, les à-coups. Libre à chacun, lors de la dernière demi-heure, de « lâcher les chevaux » ou non ! Dans la mesure où vous aurez gardé des réserves de glycogène, tout sera possible.

Conclusion

Nous ne pensons pas avoir convaincu le cycliste qui ne supporte pas de se faire lâcher dans les bosses. Les mauvaises habitudes sont prises ! Le régulateur de vitesse est intégré. Il s'accroche. Mais nous espérons que certains cyclos tenteront de s'équiper du régulateur de puissance virtuel dont nous avons ici montré l'intérêt. C'est une autre manière

de rouler qui devrait convenir à tous ceux qui souhaitent prolonger leur voyage en économisant leur énergie. Cette logique, respectueuse de notre intégrité physique est donc à conseiller, entre autres, à tous ceux qui se remettent en selle, à ceux qui veulent ou doivent ménager leur cœur. Mais pas à eux seuls ! Curieusement, certains cyclistes qui roulent contre leur montre ont adopté ce type de régulation. Ils rabotent, eux aussi, pour leur plus grand confort. Mettons donc un peu d'écologie dans notre pédalage ! ■

> Daniel Jacob : Instructeur fédéral

Les conseils de VIVONS VÉLO

L'essentiel en cinq points :

Lors d'une sortie, l'important n'est pas d'arriver le premier mais de terminer sans épuiser son corps. Voici l'attitude à adopter :

- Ménager ses efforts durant la première heure, le temps que l'énergie issue de la combustion des graisses (oxydation) soit disponible ;
- Faire des pauses pour recharger les réserves d'énergie de nos muscles ;
- Préférer les aliments liquides et les sucres simples, afin de faciliter la recharge en énergie ;
- Garder une fréquence cardiaque stable durant toute la sortie ;
- Ne pas forcer dans les montées, côtes, bosses.



Séjour FFCT en Dolomites

" Plus terrible est le voyage, plus belle sera la destination "

Un court récit pour faire suite au très bel article de Laurent (je pense que ce dernier devrait également avoir sa place ou dans la revue fédérale ou dans la revue des 100 Cols, ... au moins pour signaler à tous les participants du stage que la punition est de fait levée!) et pour vous faire partager notre passion pour la Montagne, puisque certains membres du club ont rejoint ou sont sur le point de rejoindre les 100 Cols.

Poussé à m'inscrire par Marie j'ai signé pour une semaine dans les Dolomites. Il a fallu déjà préparer ce stage depuis le début de l'année : alternance de sorties longues et de randonnées plus courtes mais plus pentues dans des conditions dantesques parfois (le même Laurent pourrait vous parler de la sortie Puys et Grands Monts du côté d'Ambazac en mai 2016). J'ai finalisé la préparation en optant pour des sorties VTT au Pays Basque en alternance avec des soins réparateurs le long de la Côte; Luchon-Bayonne ce sera pour plus tard.

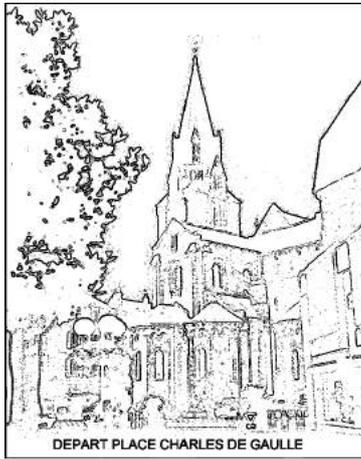
J'ai connu dans cette magnifique région des Dolomites l'enfer et le paradis. J'ai souffert sur les pentes acérées des mythiques cols programmés : Pordoï, Sella, Fedaiä, Di Giau, Valles, ... J'ai souffert de l'altitude : je n'étais pas retourné en haute montagne depuis une bonne dizaine d'années et nous avons séjourné à 1 600 m pendant une bonne semaine. J'ai souffert de la transmission un peu défaillante du vélo, la chaîne trop longue interdisant l'utilisation des derniers pignons pendant les 3 premiers jours. J'ai souffert du voyage en bus, trop long. J'ai souffert de la fréquentation des routes à certaines heures de la journée et de la traversée des tunnels, avec dans le noir des motos lancées à nos trousses. Mais ce massif alpin s'est avéré être un véritable paradis. Le séjour a été l'occasion de partager avec des cyclos d'horizons différents : les encouragements mutuels, les changements d'itinéraires avec la bénédiction des moniteurs, les coups de main pour les réparations (merci au mécano du groupe équipé comme un pro), les discussions et les fous-rires autour d'une bonne bière lors des randonnées ou autour du copieux repas du soir. La région est extraordinaire, sans doute plus proche de ce que j'avais connu en Suisse et dans le sud de l'Allemagne que de l'Italie, qui finalement reste encore une grande inconnue. Les panoramas sublimes,

sans cesse renouvelés, sont envoutants, même sous la pluie. Les mots ne suffiraient pas à décrire toute la palette des couleurs changeantes suivant l'heure et les caprices du ciel et parant l'immensité des hautes vallées taillées par un prothésiste divin. Le séjour à l'hôtel m'a enchanté (très belles chambres, restauration parfaite et personnel aux petits soins) ; j'ai redécouvert des Strudels et des capuccinos exceptionnels. J'ai adoré cette montée au Passo Valles avec le couple Degeix. Nous avons baptisé cette sortie "la balade des va nu-pieds" : tous les trois en sandales nous avons créé une petite sensation lors de notre arrivée au milieu des vététistes germaniques avec une partie de Bike and Walk en relais très efficace pour le moral. J'ai aimé la sortie solo commencée sous la pluie au Passo di Campo Longo, puis sous le soleil et les nuages au Passo Gardena, au Sella del Cullac avant d'attaquer les fameux Sella et Pordoï. Nous pourrions être intarissables avec Jean Luc sur la sortie pédestre aux Trois Cimes dont l'univers végétal et minéral chaotique impose une grande humilité et vous donne l'envie de prendre un sac de randonnée et de bonnes chaussures pour aller plus loin encore. Je ne pourrai pas oublier non plus ce lot de 10 cols à plus de 2000 m offert comme un présent inestimable.

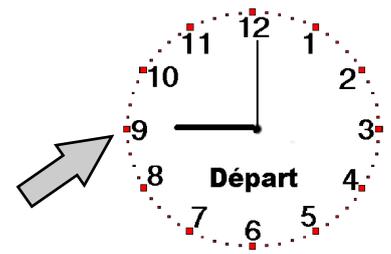
Si l'esprit a été fortement marqué par ce séjour, le corps l'a été également. Les bienfaits de cet entraînement en altitude se sont progressivement fait sentir dans les deux semaines qui ont suivi le retour dans les Monédières ... au point de programmer une sortie VTT en Andorre, en manque d'altitude sans doute!



"Bien content d'être parti rencontrer les choucas du Sella" : Eric Lastenet



Circuits
Proposés
par
DANIEL GERY



Sorties hivernales du samedi: Départ à 13 h 30 devant le Dojo municipal. Un participant du samedi devra communiquer les présents à Alain VINET: 05 55 85 41 03 courriel: alain.vinet86@orange.fr

Dimanche 1^{er} janvier 2017 : 52 km - id=2046338

Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, Rond point d'Allassac, Garavet, La Feyrie, St-Viance, Les Theyres, Varetz, Pt-de-Granges par Le Four, Puymorel, La Monerie, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Dimanche 8 janvier 2017 : 66 km - id=4183512

Brive: ave. Thiers, Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, Curemonte-Bourg, Bas de la Côte: D15 à gauche, Montmaur, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

Dimanche 15 janvier 2017 : 64 km - id=2048113

Brive: Les Cèdres, La Marquisie, La Nau, Saint-Viance, Garavet, Objat, Les Quatre-Chemins: D3 à gauche, La Potence: D3, Allogne, Brignac-la-Plaine, La Rivière-de-Mansac, Bernou, St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 22 janvier 2017 : 64 km - id=3026351

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

Dimanche 29 janvier 2017 : 70 km - id=5543774

Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, Objat (gare), Les Quatre-Chemins, Le Soulet: 1/2 tour, Les Quatre-Chemins, Varetz, Castel-Notel, Pt-de-Granges, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Dimanche 5 février 2017 : 68 km - id=5543855

Brive: les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, Bernou, La Rivière: D147, Yssandon, Ayen, Le Temple, D140E à gauche, Yssandon, Brignac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 12 février 2017 : 64 km - id=4311640

Brive : Ave Thiers, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, Saint-Bazile: à gauche, Marcillac-la-Croze, Montmaur, Le Pescher, Lanteuil, Aubazine Gare, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci pour repas club "La Chapelle aux Brocs" 48 km: Le Pescher, ½ tour, Lanteuil, Brive.

Dimanche 19 février 2017 : 62 km - id=4324695

Brive: Ave Alsace-Lorraine, Montplaisir, Jugeals-Nazareth, La Ringe, Nespouls, Estivals, Ferrière, Charrier-Ferrière, St-Cernin, Larche, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 26 février 2017 : 66 km - id=4311066

Brive: les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Castel-Notel, Varetz, St-Viance: D133, Mounac, Brochat, Allassac, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, Objat: Gare, Les Quatre-Chemins, Saint-Laurent, La Feyrie, St-Viance, Le Poirier-Bas: à droite, La Trinquille, Gare d'Ussac, Cana, Brive.

Dimanche 5 mars 2017 : 72 km - id=3097665

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

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

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



OBJET : CANDIDATURE POUR LE COMITE DIRECTEUR DU CODEP 19 de 2017/2020.

Bonjour à tous,

L'assemblée générale du CODEP 19 se déroulera le samedi 14 Janvier 2017 à 15 h à ST CLEMENT.

Elle sera la dernière de la mandature 2013/2016. Il faudra donc élire le 14 janvier 2017 un nouveau comité directeur qui devra gérer le fonctionnement du CODEP 19 jusqu'à la fin 2020.

C'est la raison pour laquelle je fais appel à vous pour diffuser largement auprès des licenciés de votre club cet appel à candidature.

12 postes de membres du comité directeur sont à renouveler dont :

- **1** poste spécifique de délégué départemental à la formation. (Moniteur ou Instructeur)

D'autre part : **2** postes de « réviseur comptable » sont également à renouveler.

Merci de votre collaboration. Bien amicalement.

Jean Louis VENNAT
Président CODEP 19 FFCT

ELECTION DU COMITE DIRECTEUR DU CODEP 19 FFCT du 14 Janvier 2017

Je soussigné :

NOM : PRENOM :

CLUB : N° de licence :

Suis candidat à l'élection du Comité Directeur du CODEP 19 : poste sans spécificité

Suis candidat à l'élection du Comité Directeur du CODEP 19 : poste spécifique formation

Signature

ELECTION DU CODEP 19 DE REVISEUR COMPTABLE du 14 Janvier 2017

Je soussigné :

NOM : PRENOM :

CLUB : N° de licence :

Suis candidat au poste de réviseur comptable du CODEP 19 :

Signature

**Les candidatures devront impérativement parvenir à Jean Louis VENNAT
avant le 31 décembre 2016 soit par mail : vennat.jeanlouis@gmail.com**

Ou par poste :

**CODEP 19 FFCT
55 Av J.B.Galandy
19600 ST PANTALEON DE LARCHE**

An aerial photograph of a harbor filled with numerous sailboats. The water is a deep blue-green color. In the background, there is a shoreline with trees and some buildings. The sky is clear and blue.

Le Président
et le
Comité Directeur

vous présentent
leurs Meilleurs Vœux 2017