

Année 2016 - Numéro 1

Janvier/Février

# CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE



Le Comité Directeur  
du C R B  
et son Président

vous souhaite une  
heureuse année 2016

et

bonne route à tous



## SOMMAIRE

1. Mise en place du comité directeur
2. Les projets 2016
3. Le repas du club
4. Le rapport moral 2015
5. Le bilan d'activités 2016
6. L'assemblée générale 2015 en photos
7. Le rapport de l'école VTT
8. Bilan des sorties féminines
9. Rapport sur les sorties excentrées
10. Dominique CABANILLAS
11. Soirée galette
12. Santé : sortir en hiver
13. L'école VTT 2015

Comme chaque mois :

Les circuits  
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction :

Jacques RÉMY  
Michel CORNUAULT  
Michel TILLOUS



## Bravo et merci Claude

Après 6 ans de présidence, Claude DHEURE passe le relais à Jacques REMY. Un moment émouvant lors de l'AG du CRB

## Assemblée Générale du CRB

Avec 130 adhérents, le club se porte bien!  
Tous les comptes rendus dans ce bulletin

Hiver, si tôt qu'il est trop beau, promet un été plein d'eau

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.ffct.org>

# **COMPTE RENDU DE RÉUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 20 NOV. 2015**

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20H00

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

## **1. Composition du bureau et des responsables des diverses commissions 2015/2016**

- Voir page dédiée dans le bulletin Janvier/février
- Jacques nous présente sa vision de la répartition des tâches et la méthode qu'il souhaite employer pour le travail du nouveau comité directeur.

## **2. Organisations 2016 du club, à déposer sur le site fédéral avant le 30 novembre 2015**

- **Brive-Tulle Nature Cyclo** : Dimanche 10 avril
- **Brevet Fédéral 100 km** : Dimanche 17 avril
- **Randonnée du Bas Limousin** : Dimanche 1<sup>er</sup> mai
- **Brevet Fédéral 150 km** : Dimanche 22 mai
- **Dates des 4 Cyclo-découvertes** : Jeudi 7 avril – jeudi 12 mai – jeudi 16 juin – jeudi 15 septembre

## **3. Etude des projets "Sorties Extérieures" du club pour la saison 2015**

- Concentration nationale "Pâques en Périgord" à Ribérac (24): 26-27 & 28 mars
- Ouverture des clubs de la ligue Limousin: Dimanche 3 avril en Creuse
- Cyclo-Montagnarde Annecy: 11 & 12 juin
- Cyclo-Montagnarde Luchon-Bayonne: 25 & 26 juin

Dans le but de favoriser la représentation du C.R.Briviste aux randonnées inscrites au calendrier régional, le C.D décide de prendre en charge le coût de l'inscription des participants aux randonnées choisies par le comité directeur et inscrites sur TEAMDOO.

### **- Organisations internes**

- Soirée Galette : vendredi 5 février 2016 à 20 h 30
- Repas club de février : dimanche 7 février
- Séjour club fin Août ou Septembre : Plusieurs destinations sont abordées. Le choix sera fait en prochaine réunion après demande de devis et de disponibilité aux dates souhaitées.
- Assemblée générale 2016 du club : Vendredi 14 octobre Salle du Pont du Buy (date à confirmer)
- Journée et Repas Club : Dimanche 16 octobre (lieu à définir)

## **4. Examen de la demande de subvention à déposer à la Mairie de Brive avant le 4 décembre**

Le Comité Directeur finalise le budget prévisionnel en rapport avec les projets club pour la saison 2016, notamment la prévision d'achat d'une remorque à vélos. Jacques se charge de compléter la demande de subvention et de la déposer à la Mairie de Brive.

## **6. Questions diverses**

- Alain se charge de la préparation et de l'envoi des cartes de voeux 2016 (mise à jour du fichier des adresses).
- Mise en garde de Daniel au sujet de l'utilisation de l'outil internet et en particulier de la communication interne par courriel : Destinataires uniquement concernés par le sujet (envoi à l'aide de listes de diffusion), au besoin et dans certains cas d'envoi groupé, utilisation de la fonction Cci (copie invisible) ce qui évite la diffusion en clair des adresses de tous les destinataires.

*Compte rendu de Daniel GERY.*

**Prochaine réunion : vendredi 18 décembre 2015 à 20 h précises, Maison des Sports à Brive.**

# COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 18 DEC. 2015

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20H00

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

**Absente excusée:** CAILLE Germaine

## 1. Etude des "fiches projets 2016" établies par Jacques

Ces fiches listent tous les projets définis par le Comité Directeur en début de mandature.

Un membre du C.D, désigné "pilote", est chargé de mettre à jour la fiche qui le concerne et de porter l'avancement du travail à la connaissance des membres du C.D grâce à l'outil internet Dropbox, qui permet de stocker des fichiers et de les mettre à disposition de chacun par l'intermédiaire d'un code d'accès personnel.

### ● Brevets Montagnards Annecy 11 & 12 juin – Luchon Bayonne 25 & 26 juin – Pilote: Patrick

10 inscrits pour Annecy dont 7 pour le transport en mini-bus - 11 inscrits pour Luchon-Bayonne + 2 en instance. Patrick va envoyer le détail de chaque organisation et le coût pour avoir, en retour, l'inscription ferme avec le chèque correspondant établi au nom du « C.R.Briviste ». Le coût du transport sera pris en charge par le club.

### ● Randonnée du Bas Limousin dimanche 1er mai - Pilote: Daniel

Claude DHEURE et Daniel ont eu le lundi 7 décembre une entrevue avec Mr MONTEIL maire de Beynat. Celui-ci nous a accordé le prêt, comme le 1er mai 2015, de la salle du Parjadis. En effet! La très mauvaise météo de la dernière édition n'a pas permis de découvrir les parcours qui avaient été établis, et le C.D décide de les renouveler en 2016. Changement! pour le repas de midi nous avons choisi la formule « traiteur », et nous recherchons un prestataire avec un prix/repas correspondant à celui de 2015. Autre changement important, Jacques propose d'inscrire un parcours marche sur le site du Parjadis et se charge de sa préparation. Le C.D donne son accord pour tenter l'expérience, après étude du poste « assurance ».

### ● Projet de séjour club 2016 - Pilotes: Jacques & Pascal

La destination retenue est la Bretagne, village de vacances « Renouveau » sur la commune de Fouesnant dans le Finistère, et la date du 20 au 27 août.

### ● Achat remorque vélos route et VTT - Pilotes: Jacques & Jean-Louis

La commande d'une remorque 15 vélos, chargés verticalement, avec carte grise et immatriculation a été effectuée. Livraison prévue en février, l'ancienne remorque sera vendue en occasion.

### ● Sortie féminines – Pilote: Marie-Odile

La sortie interclubs du 12 décembre a regroupé 3 adhérentes du C.R.B, 1 du C.T.Objat et 1 du C.V.G. Pas de sorties programmées en janvier et février. Il y a 4 inscrites du C.R.B pour "Toutes à vélo Strasbourg 2016".

### ● Soirée "Galette" vendredi 5 février – Pilote: Jacques

Avant la traditionnelle présentation des projets et sorties saison 2016, les adhérents sont convoqués (voir bulletin) en Assemblée extraordinaire pour se prononcer sur l'adoption de la modification des statuts du club qui n'ont pas été mis à jour depuis sa création en octobre 1970.

### ● Repas club du 7 février 2016 - Pilote: Henri

Le C.D retient l'offre du restaurant Lachèze à St-Aulaire, au menu "Tête de veau" qui pourra être modifié pour ceux qui le désirent. Prix: 20 € à régler sur place le jour J, pas de participation du club, inscriptions sur teamdo.

### ● L'A.G de notre fédération à Montpellier - Pilotes: Pascal & Jean-Paul

Pascal et Jean-Paul, qui ont participé aux 2 jours du congrès, nous font le rapport des principaux thèmes abordés et décisions prises.

### ● Réunion des responsables sécurité de la ligue Limousin. - Pilote: Michel Cornuault

Michel nous fait le compte rendu de cette réunion qui a eu lieu à Nedde (87). En 2015, 28 déclarations d'accident en Corrèze (1052 adhérents), 5 pour le C.R.B. La discussion s'engage sur le non-respect des consignes de sécurité lors de nos déplacements en groupe, en particulier la circulation à plus de 2 de front et bien souvent sur la partie gauche de la chaussée, le manque d'attention aux conditions de circulation (véhicules voulant doubler) et le non-respect de la signalisation routière. De gros progrès sont à faire!

## 2. Questions diverses

- Nous avons reçu, de la part du Conseil Départemental 19, la notification du versement de la subvention de fonctionnement pour la saison 2015.
- L'A.G du Co-Dep 19 aura lieu le 10 Janvier à Lissac (19). L'A.G de la Ligue Limousin, le 23 Janvier à la Mairie de Brive, Salle Fougères . Ces assemblées générales sont ouvertes à tous les licenciés F.F.CT, venez y nombreux!

Compte rendu de Daniel GERY.

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

# **Compte rendu de l'Assemblée Générale du Cyclo Randonneur Briviste**

**13 novembre 2015**

*Ouverture de la séance à 20H45, Salle du Pont du Buy à Brive.*

72 adhérents sont présents dans la salle - 17 adhérents excusés

- Lecture du rapport moral par le président Claude DHEURE
- Lecture du rapport d'activités par le secrétaire Daniel GERY
- Lecture du rapport d'activités de l'Ecole VTT par Jean-Louis VENNAT
- Lecture du rapport d'activités Sorties Féminines: Marie-Odile MANDER
- Lecture du rapport d'activités des sorties Cyclo-Découverte par Pascal DESMOINEAUX
- Présentation du bilan financier 2015 et prévisionnel 2016 par Jacques REMY
- Approbation des rapports et bilans présentés.
- Vote des membres du nouveau Comité Directeur 2015/2016:

**13 candidats se présentent aux 89 votants dont 17 votes par procuration, sur 125 adultes inscrits ayant le droit de vote.**

Sont déclarés élus à l'issue du dépouillement effectué par Jean LACAZE et Laurent DELCOURT:

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

## **Compte rendu de réunion du Comité Directeur du 20 novembre 2015**

*Maison des Sports à Brive*

*Ouverture de la séance à 20 h*

- **Formation du bureau pour la saison 2015/2016 :**

**Présidents d'honneur : George BOUYSSSET - † Jean-Claude BONNET**

**Président :** Jacques REMY - **Secrétaire:** Daniel GERY - **Trésorier:** Jean-Paul COUTELIER

**Vice-Président :** Patrick DUVERGER

**Secrétaire Adjoint :** Georges SCEBER - **Trésorier Adjoint:** Claude DELPY

- **Responsables sécurité :** Michel CORNUAULT - Chargé des dossiers accident: Alain VINET
- **Rédaction du bulletin :** Michel CORNUAULT – Michel TILLOUS
- **Relation avec la presse:** Henri FEL
- **Responsable Ecole VTT :** Jean-Louis VENNAT (hors comité directeur)
- **Délégué de l'Ecole VTT au sein du comité directeur :** Pascal DESMOINEAUX
- **Responsable Section Rando-promenade du jeudi :** Henri FEL
- **Sorties du mardi, Sorties excentrées, Sorties Extérieures :** Patrick DUVERGER
- **Mise en ligne des organisations internes et des sorties extérieures sur « Teamdo » :** Jean-Paul COUTELIER – Pascal DESMOINEAUX
- **Responsables des Cyclo-découvertes:** Pascal DESMOINEAUX, Daniel GERY
- **Sorties féminines et "Toutes à vélo – Strasbourg 2016:** Marie-Odile MANDER et Germaine CAILLE
- **Gestion de la bonneterie :** Claude DELPY et Germaine CAILLE
- **Gestion et mise à jour du site internet:** Daniel GERY et Georges SCEBER
- **Consultants auprès du C.D :** Claude DHEURE, Jean-Louis VENNAT, Lucette GERY

## Le mot du président

Pour 2016, notre comité directeur change et évolue : 3 piliers le quittent : Lucette Géry qui depuis les années 90 n'a pas compté son temps pour faire avancer le club et le régaler ; Jean Louis Vennat, après plus d'une quarantaine d'années de présence au comité directeur (dont une bonne vingtaine comme président, excusez du peu !!! Une touche personnelle : il est à l'origine de beaucoup de mes bons moments de vélo ), enfin Claude Dheure, qui a fait beaucoup pour le CRB pendant ces 6 années de présidence (alors qu'il n'était pas candidat au départ !!). Ils ont tous accepté de rester consultants pour aider si besoin est .



Pour que notre club puisse poursuivre sa route, votre nouvelle équipe souhaite avancer avec détermination, cohésion et cordialité. Nous espérons que vous apprécierez et participerez nombreux aux projets proposés.

Le comité directeur vous souhaite à toutes et à tous pour 2016, une bonne année de vélo et de convivialité au sein du club. Qu'elle nous apporte toujours autant de plaisir à pédaler, à marcher et à être ensemble!

Pour ma part, je vous souhaite une très bonne santé, ainsi qu'aux membres de votre famille, et espère vous voir très souvent pour les manifestations proposées cette année dans et hors du club.

Le président  
*Jacques REMY*



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

# Les projets 2016

## ☞ ... Des organisations

- ✓ Brevet fédéral 100 km : dimanche 17 avril 2016
- ✓ Brevet fédéral 150 km : dimanche 22 mai 2016
- ✓ Randonnée du Bas Limousin : dimanche 1<sup>er</sup> mai 2016
- ✓ Brive-Tulle Nature : dimanche 10 avril 2016
  
- ✓ Les cyclo-découvertes©®
  - 7 avril 2016 : À la découverte de l'artiste (BRIVE)
  - 12 mai 2016 : Sur les Terres de Ventadour (ÉGLETONS)
  - 23 juin 2016 : Diversité de la Xaintrie (AURIAC)
  - 15 septembre 2016 : Couleurs d'automne (ESPAGNAC)

## ☞ ... Des participations

- ✓ Concentration nationale de cyclotourisme - Pâques en Périgord : 26 au 28 mars 2016  
Saint-Front de Pradoux et Ribérac,
- ✓ Ouverture de la Ligue du Limousin : dimanche 3 avril 2016
  
- ✓ Cyclo montagnarde Annecy : 11 et 12 juin 2016
- ✓ Cyclo montagnarde Luchon-Bayonne : 25 et 26 juin 2016

## ☞ ... Des instants de convivialité

- ✓ Soirée galette : vendredi 5 février 2016
- ✓ Repas du Club : dimanche 7 février 2016
- ✓ **Séjour Club : du 20 au 27 août 2016 à Beg Meil 29170 FOUESNANT**  
**Renseignements et réservation auprès de J REMY au 06 25 32 24 74 (places limitées)**
- ✓ Journée du Club : dimanche 16 octobre 2016

## ☞ ... De vie du Club

- ✓ **Assemblée générale 2016 du CRB : vendredi 14 octobre 2016**  
**Salle du Pont du Buy**

**Surveillez votre boîte mail** : parfois, des propositions de sortie vous seront faites, des informations supplémentaires vous seront données.

Faites-vous un cadeau de fin d'année!

**Inscrivez-vous sur TEAMDOO** : vous aurez toutes les **informations sur les sorties**, vous pourrez **vous inscrire et faciliter l'organisation** de celles-ci.

**En cas d'urgence**, certaines participations vous seront communiquées par mail!

Par exemple, les cyclos montagnardes de juin 2016

Respectez les délais de réponse, informez le responsable de la sortie (cliquer sur « **répondre** » et non sur « répondre à tous » dans votre boîte mail).

Repas Club MAISON LACHÈZE

LES QUATRE CHEMINS

19130 SAINT-AULAIRE

Dimanche 7 février 2016 12 h

Kir

Velouté

Assiette de charcuterie et de crudités

Tête de veau\* accompagnée de pommes de terre vapeur

Salade et fromage

Flognardes

Sont compris : le vin, le café

\*Plat de substitution possible



Inscriptions auprès de **Henri FEL** avant le **31/01/2016**

mail : [henrifel19@yahoo.fr](mailto:henrifel19@yahoo.fr) tél : 05. 55.86 81 37

**prix du repas 20 € (chèque à l'ordre du C.R.B) à régler sur place**

## **RAPPORT MORAL 2015**

Avant de commencer l'Assemblée générale je voudrais excuser Monsieur le Maire, Frédéric SOULIER, et Monsieur Jean SANTOS, Maire adjoint chargé des Sports.

Je tiens à vous remercier toutes et tous pour votre présence ici, de par le nombre, vous témoignez de l'intérêt que vous portez à votre club.

Comme habituellement à cette époque, nous faisons le bilan de la saison écoulée. Les objectifs fixés ont été atteints, les différents rapports qui vont vous être présentés par le Comité Directeur en témoignent.

Je vais remercier tous les membres du Comité Directeur, qui ont donné de leur temps pour mener à bien nos différentes

organisations. Je remercie Lucette Géry et Jean-Louis Vennat qui ont souhaités prendre du recul au sein du bureau, depuis de nombreuses années, ils se sont investis pour le club.

De même je tiens à remercier et féliciter les nouveaux entrants dans le bureau : Germaine Caille, Michel Tillous et Georges Sceber.

Pour l'organisation phare du Club, La Balade Corrézienne, je dois vous dire un grand merci à tous. Vous avez œuvré pour l'organisation et la réussite de notre 16<sup>ème</sup> Balade. Que ce soient les personnes qui sont allées chercher des publicités pour la plaquette ou celles du Comité Directeur qui ont rentré les adresses pour les envois par mails. Grâce à ce travail, nous avons pu faire le plein, tôt, en début d'année (208 participants). Je dois aussi remercier la Ville de Brive pour son engagement financier, pour le prêt de la salle du Fronton Municipal ainsi que du matériel nécessaire pour nous permettre de recevoir les participants dans de très bonnes conditions, le Conseil Départemental et Régional pour l'aide financière, les Mairies d'Uzerche, de Lapleau, Servières le Château pour le prêt des salles qui servent aux ravitaillements sur les circuits, la Société Sothys pour les produits de beauté offerts aux féminines sur le vélo. La qualité de l'hébergement et de la restauration au « Centre Sportif les Milles Sources » à Bugeat nous ont valu des commentaires élogieux de la part des participants. Un grand merci à Mme SERRE, ainsi qu'à son personnel du « Centre les 1000 Sources ». Merci également aux accompagnateurs sur le terrain, aux personnes à la réception du samedi matin et du dimanche soir. Votre sourire, votre gentillesse, votre dévouement, ont fait, une fois de plus, le succès de notre 16<sup>ème</sup> Balade. Ce succès c'est grâce à vous et c'est le vôtre. Merci encore aux 40 bénévoles à l'organisation.

Je remercie tous les sponsors qui ont participé à l'élaboration de la plaquette.

Daniel Géry va vous présenter le rapport d'activités. Vous allez voir que nos effectifs sont encore en augmentation. A ce jour nous sommes 135 adhérents. Daniel vous donnera tout cela en détail. De ce fait, nous sommes de plus en plus nombreux dans nos sorties, ce qui fait très plaisir au Comité Directeur (un petit bémol, Daniel Bourbouloux se gratte la tête pour savoir s'il n'a pas oublié une personne dans ses comptes) .

Le repas du club « Chez Maria » (68 personnes). Le séjour club à Argelès (42 personnes).

Le B.C.M.F de Limoux où nous étions le club le plus nombreux (16 cyclos) ... je ne vais pas tout vous énumérer, je vais laisser le soin à Daniel de vous en parler.

Jean Louis vous parlera de notre école V.T.T. mais je dois remercier les moniteurs, pour la passion et le travail apportés envers les enfants.

Pascal nous parlera des cyclos découvertes. Je tiens à le remercier pour le temps passé à la préparation des parcours et au montage du document qui est remis à chaque participant sur la sortie. Egalement merci à Monique Bonnet pour la préparation des repas ainsi qu'au porteur qui est bien souvent Georgette Delpy.

Pour les sorties excentrées, je remercie Patrick. J'invite tout le monde à y participer, les circuits sont très jolis, et de plus il trouve un bon petit restaurant où l'on mange local, ce qui ne gêne rien à la fête. Cela contribue à notre devise « A la recherche d'horizons nouveaux »

Marie-Odile vous parlera de « Toutes à Strasbourg », qui se déroulera du 30 mai au 5 Juin 2016, jour du rassemblement des féminines F.F.C.T à Strasbourg.

Je tiens à féliciter Michel Cornuault pour l'élaboration et le montage du bulletin et je remercie les personnes qui lui fournissent des articles.

En ce qui concerne les sorties extérieures, je remercie Jean Paul Coutelier pour toutes les démarches effectuées au cours de la saison. Il en est de même à Henri Fel pour les articles de presse.

Merci à Alain Vinet pour les classements qui nous donnent un aperçu sur la vie du club.

Je remercie Claude Delpy et Jacques Rémy pour la tenue des comptes. Jacques vous présentera la comptabilité.

Je tiens également à remercier les contrôleurs aux comptes, Suzanne Cornuault et Adrien Bros.

Vous avez dû entendre parler que le Comité Directeur était en réflexion pour revoir les statuts du club qui datent de 1970. Suite à plusieurs réunions, les modifications nécessaires pour les nouveaux statuts ont été faites et ceux-ci vous seront présentés pour approbation en Assemblée Générale Extraordinaire le 5 février 2016 en ouverture de la Soirée Galette.

Les objectifs 2016 dont je peux vous parler sont :

- Le Dimanche 3 avril l'ouverture de la Ligue en Creuse.
- Le 10 Avril la Brive-Tulle Nature. Les mairies de Brive et de Tulle nous ont confié la préparation du circuit vélo.
- Le 100 et le 150 km organisés cette année par le club.
- Le 1<sup>er</sup> mai La Randonnée du Bas Limousin.

En ce qui concerne le brevet montagnard, le séjour Club, il appartient au nouveau Comité Directeur d'en faire le choix.

Vous savez tous que c'est ma dernière année de présidence. Je voudrais rendre un hommage aux personnes des 2 Comités Directeurs que j'ai eu à diriger pour leur travail, leur dévouement, ainsi que leur bonne humeur. Cela n'a pas été facile tout le temps, mais ils ont su fédérer amitié, convivialité pour la bonne marche de notre club. Je pense également à Michel Blanc, Daniel Cousty, Dominique Cabanillas, Philippe Puidebois qui ont fait partie du 1<sup>er</sup> Comité Directeur.

Alors, je vous le dis ! Pour le nouveau bureau, osez, comme j'ai osé, il y a 6 ans, je devenais le nouveau président de ce club, avec une certaine inquiétude sur mes compétences. Ce choix difficile, répondait à un défaut de candidat pour ce poste vacant. J'ai pris mes responsabilités avec humilité car j'avais conscience que j'avais tout à apprendre. Je comptais sur une équipe sérieuse et expérimentée et je n'ai pas eu à m'en plaindre. Le club n'a pas à rougir de ce qu'il est, nous avons un potentiel de bénévoles de qualité et passionnés.

Je vous remercie de m'avoir écouté aussi longuement.



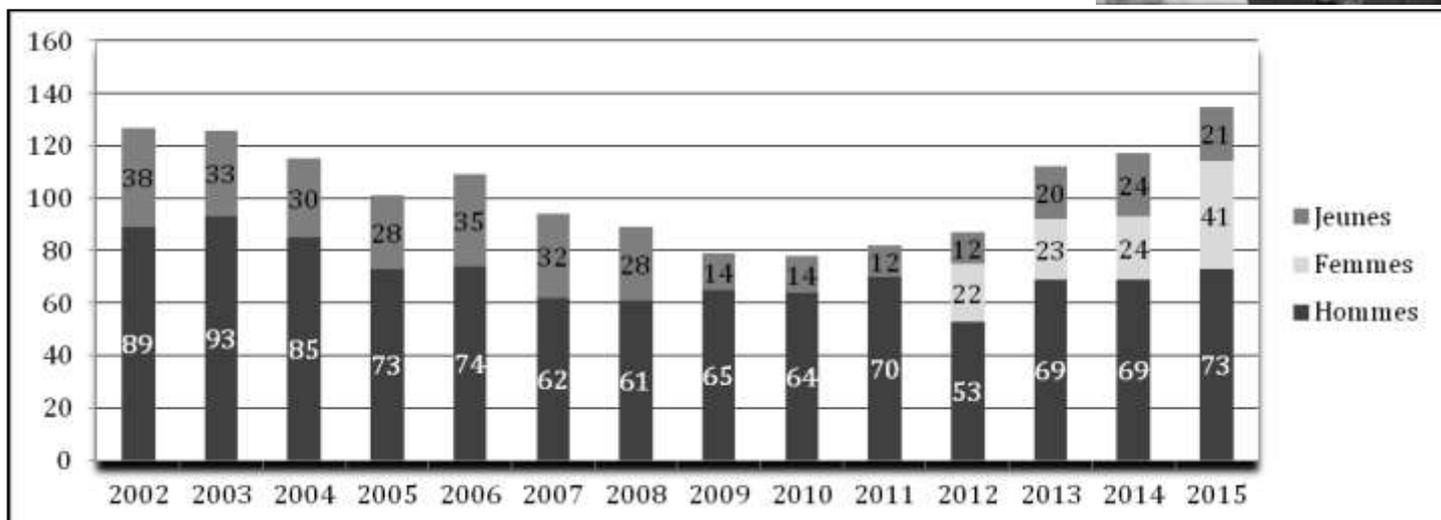
# Rapport d'activités - Saison 2015

## Effectif du club au 13 novembre 2015

**135** adhérents dont : 7 sympathisants - **114** adultes : **73** hommes et **41** féminines  
**21** jeunes dont **2** féminines à l'Ecole-VTT  
**111** renouvellements et **24** nouvelles adhésions - Moyenne d'âge : **56** ans.



## Evolution de l'effectif de 2002 à 2015



**10/18 ans : 21 adts. - 38/50 ans: 14 adts. - 51/60 ans : 26 adts. - 61/74 ans : 65 adts. - 75/84 ans : 9 adts.**

Le graphique montre depuis 5 ans la remontée régulière de l'effectif qui passe de 78 adhérents en 2010 à 135 en 2015.

Nous sommes, en effectif, le plus grand club de la Ligue Limousin de Cyclotourisme. Les 21 jeunes de l'Ecole VTT nous permettent de maintenir une moyenne d'âge raisonnable! Ce qui est remarquable, c'est l'étendue de la tranche d'âge qui va de 9 à 84 ans, mais toujours cette absence de pratiquant entre 19 et 37 ans!

La mesure de l'activité aux sorties dominicales se fait grâce au travail de Daniel BOURBOULOUX qui prend note de tous les présents et de Alain VINET qui en gère la comptabilité ainsi que celle des sorties extérieures, merci à tous les deux.

A la demande des participants, la formule "Sortie du samedi après-midi" de novembre à février a été prolongée jusqu'à fin mars, elle sera reconduite en 2016. La sortie du mardi après-midi, initiée en 2014 par Patrick DUVERGER a pris son rythme de croisière et connaît une bonne participation, de même que les sorties excentrées dont il va vous en faire le compte rendu.

Pour la « Sortie promenade » du jeudi au départ de Tujac il a été mis en place un tableau qui définit pour chaque semaine deux personnes qui prennent en charge le choix du parcours et l'encadrement du groupe. Cette formule semble donner satisfaction. Egalement chaque jeudi au départ de Tujac la sortie classique sur le parcours dominical précédent mais effectué à l'envers fonctionne bien.

En 2015 et en préparation de l'événement "Toutes à vélo - Strasbourg 2016" Marie-Odile MANDER a proposé et préparé 5 sorties féminines, elle va également vous en faire le compte rendu et la présentation.

En partenariat et en alternance avec le Club Vélocio Gaillard nous avons chacun signé en octobre 2014 avec notre fédération une convention dite de "Pré-accueil", qui permet d'accueillir des débutants pendant 10 sorties spécifiques en étant couvert par l'assurance FFCT. C'est un moyen convivial et efficace pour faire connaître l'ambiance club. Une aide de 150 € est apportée pour la 1<sup>ère</sup> convention signée.

La participation aux sorties extérieures est en baisse, mais nous restons le club de la Ligue du Limousin le plus présent aux sorties extérieures régionales et nationales et, comme en 2014 à Aurillac, avec 17 participants nous avons reçu la récompense du club le mieux représenté au Brevet Cyclo Montagnard Français à Limoux. Résultat! Comme en 2014, notre club est lauréat cette année du trophée régional Challenge de France dans la catégorie "effectif supérieur à 76 adhérents". Cette distinction récompense la participation des clubs à toutes les organisations fédérales inscrites au calendrier national ainsi que la participation aux assemblées générales, convention pré-accueil, abonnés à la revue "Cyclotourisme" et vie associative en général.

Signe de convivialité et de plaisirs partagés par nos adhérents : la participation aux séjour club, soirée galette, repas club de février et repas club d'octobre est en sensible augmentation.

## Nos organisations en 2015

20-fév. Soirée Galette - présentation de la saison 2014	64 adhérents présents
15-fév. Repas « Mique» à Lanteuil (19)	50 participants
16-avril Cyclo-Découverte à Beaulieu (19)	22 participants dont 0 extérieur
01-mai Randonnée du Bas Limousin à Beynat (19)	43 participants à vélo (24 C.R.B dont 16 à l'organisation)
21-mai Cyclo-Découverte à St-Aulaire (19)	14 participants dont 0 extérieur
20 & 21-juin 16 <sup>ème</sup> Balade Corrèzienne à Brive (19)	208 participants + 40 bénévoles du C.R.B
25-juin Cyclo-Découverte à Uzerche (19)	10 participants dont 0 extérieur
07-juillet Sortie excentrée à St-Privat (19)	5 participants
18-Août Sortie excentrée à Le Bugue (24)	15 participants
13 au 20-Sept. Séjour club à Argelès-sur-Mer (66)	43 participants
24-Sept. Cyclo-Découverte à Argentat (19)	25 participants dont 3 extérieurs
04-oct. Repas annuel du club à Lanteuil (19)	68 participants
06-Oct. Sortie excentrée à Brantôme (24)	13 participants

### Participation aux Sorties Extérieures, Locales et Nationales Vélo Route et VTT

Date	Club organisateur	Lieu de départ	Nom de la randonnée	Part.
24/25 février	Co-Dep 19	LISSAC (19)	Stage Perfectionnement - Jeunes VTT	10
28-mars	Co-Dep 19	MARCILLAC/Croisille (19)	Critérium Départ. Jeunes VTT	20
04-avril	Nedde	NEDDE (87)	Journée de la Ligue Limousin	17
04 au 06-avril	Co-Dep 46	GOURDON (46)	Pâques en Quercy	11
13-avril	Cercle Laïque	TULLE (19)	4 <sup>ème</sup> Brive-Tulle Nature	48
19-avril	C.V.G Brive	BRIVE (19)	Brevet Fédéral 100 km	2
03-mai	C.V.G Brive	BRIVE (19)	Brevet Fédéral 150 km	4
19/04 au 01/05	Ligue Limousin	CAMBRILS (Esp.)	Séjours Espagne	14
25-avril	R.C.T Limoges	LIMOGES (87)	Randonnée de la Truffe	1
10-mai	C.V.G Brive	BRIVE (19)	Coteaux en Pays de Brive	7
14 au 16-mai	Co Dep 33	COUTRAS (33)	Concentration nationale F.F.C.T	5
17 mai	Ligue Limousin	LAC de St-PARDOUX (87)	Critérium Régional Jeunes VTT	7
19-mai	C.R.Malemort	MALEMORT (19)	Flèche Malemortoise	15
25-mai	C.R.Guéretois	GUERET (23)	Monts et Vallées Creusois	2
20-juin	F.F.C.T Ligue Limousin	BUGEAT (19)	Concours Régional d'Education Routière	8
24/05 au 06/06	Co-Dep (19)	Finale Ligure - Riva Del Garda	Séjours Italie	12
05-juillet	A.C.Sarran	SARRAN (19)	Rando de l'A.C.Sarran	14
12 au 19 Juil.	F.F.C.T	PONT-à-MOUSSON (54)	Semaine Nationale des Jeunes	8
14-juillet	C.C Chamboulivois	CHAMBOULIVE (19)	31 <sup>ème</sup> Rando. des Tourtous	7
15-juillet	Co-Dep 15	Pas-de-Peyrol par 3 cotés	Brevet des Clarines	1
16 & 17 juillet	Co-Dep 15	ALLANCHE (15)	Plateaux du Cézalier - Pays d'Allagnon	1
18 & 19-juillet	C.C.Limoux	LIMOUX (11)	Cyclo-Montagnarde	17
02-août	V.C Lonzacois	LE LONZAC	La Lonzacoise	3
01 au 08-août	C.O-Dep 81	ALBI	Semaine Fédérale	5
17 au 22-août	Co-Dep 15	La Dordogne De sa source à Argentat	La Rivière Espérance Devenue Captive	1
23-août	C.C Lecture	LECTOURE (32)	Randonnée des Melons	1
06-Sept.	C.T.Objat	OBJAT (19)	Randonnée de la Pomme	7
11-oct.	T.C.Nature	TULLE (19)	Rand'Automne en Pays de Tulle	12
23 au 25-oct.	F.F.C.T	VOIRON (38)	Concours National d'Education Routière	1



## L'assemblée générale du C.R.B.

Une assistance nombreuse et attentive

Claude, notre président rend hommage à Jean Louis VENNAT et Lucette GERY pour leur investissement dans le Club.

Monique BONNET est félicitée pour la préparation des repas dans les manifestations



Lucette, Jean Louis, Claude, Yvette et Monique avec Roland qui a conçu les trophées



Marie Odile, Georgette, Christiane et Catherine



Ne te trompe pas de micro Claude !



L'art du service avec Yvette



Sandrine semble apprécier les merveilles



Martine, Marie-Lou, Adrien, Christine, Michel C et Claude



Dégustation de merveilles et discussions après l'assemblée générale



Merci à Yvette et à Georgette!



# Compte rendu de la saison 2014/2015 de l'école VTT

## 21 jeunes de 9 à 18 ans



L'école du Cyclo Randonneur Briviste compte dans ses rangs 21 jeunes qui pratiquent le VTT.

Les séances d'entraînement ont lieu le mercredi après midi entre 14 h et 17 h. Le rendez-vous est fixé à 13 h 30 au parking haut des Perrières Impasse Raoul Desvignes.

L'objectif pédagogique de cet enseignement est tourné vers l'obtention de l'autonomie des jeunes. Ils doivent :

- Etre capable de se déplacer en toute sécurité à vélo.
- Connaitre le code de la route et l'appliquer.
- Etre capable de dépanner et d'entretenir son vélo.
- Etre capable de lire une carte au 1/25000 ème, et de suivre un itinéraire tracé sur cette carte.
- Etre capable de s'orienter dans la nature.
- Etre capable de franchir des obstacles naturels qui se trouvent sur les chemins grâce à un apprentissage du pilotage du VTT.

Certains cours sont dispensés sur le site des Perrières (environ une fois par mois) et notamment lors des évaluations de pilotage que ce soit pour les 9/12 ans (sur le « terrain de tennis ») ou dans le parc pour les 13/18 ans.

Pour la partie orientation nous devons nous déplacer et transporter les vélos pour nous rendre sur les chemins qui se situent à quinze ou vingt kilomètres de Brive. Nous utilisons donc une remorque à vélo qui au départ avait été conçue pour des vélos de route pour effectuer les grands déplacements. Le chargement et le déchargement des vélos posent quelques problèmes compte tenu de l'évolution des VTT et nous font perdre beaucoup de temps.

Le comité directeur, conscient des difficultés que nous rencontrons, a déposé une demande de subvention au CNDS afin de financer partiellement l'achat d'une nouvelle remorque adaptée au chargement et au transport des VTT. Cette aide financière nous a été refusée. Elle ne rentrait pas dans les critères fixés par le CNDS pour 2015 alors qu'en 2014 cette même aide avait été accordée à un autre club cyclo.

Il sera nécessaire de la renouveler sous une autre forme en 2016.

En dehors des sorties du mercredi, les jeunes et l'encadrement ont participé :

- Au stage de perfectionnement pour les 9/12 ans le 24 février à Lissac.
- Au stage de perfectionnement pour les 13/18 ans le 25 février à Lissac
- Au Rallye raid VTT des jeunes de la Corrèze le 28 mars à Marcillac la Croisille
- Au critérium régional VTT au Lac de St Pardoux en Haute Vienne
- A la semaine nationale des jeunes du 8 au 16 Juillet à Pont à Mousson
- Au concours national individuel d'éducation routière les 9 et 10 juillet à Pont à Mousson
- Au concours régional d'éducation routière le 20 juin à Bugeat.

Une saison bien remplie.

En ce qui concerne la partie éducation routière, les résultats en demi-teinte de nos jeunes (Baptiste Povéda s'est classé 7° du Concours Régional) nous ont amenés à une faire une analyse comparative avec les autres clubs de la Ligue du Limousin.

Partout où les clubs ont de meilleurs résultats que nous, ils ont accès à un gymnase pour faire travailler leurs jeunes. Je précise que ces séances en gymnase sont réservées aux 9/12 ans et que le sol ne subit aucune dégradation; les pneus des vélos sont propres et il n'y a aucune trace après les passages. Il serait intéressant de faire une démarche auprès de la municipalité Briviste pour obtenir l'utilisation d'un gymnase pour une séance d'environ 2 h tous les 15 jours.

Je voudrais remercier les initiateurs et les moniteurs qui ont encadré et éduqué nos jeunes tous les mercredis après midi. Il s'agit de Pascal Desmoineaux, Jean Paul Coutelier, Henri Fel, Maurice Barré, Alain Vinet.

La rentrée scolaire 2015 – 2016 a enregistré l'arrivée de 6 nouveaux jeunes dont une fille, ainsi que le renforcement de l'équipe pédagogique avec 2 nouveaux encadrants : Jean Luc Favauge et Michel Tillous.

Une nouveauté depuis la rentrée scolaire. Les jeunes peuvent participer à une séance d'entraînement supplémentaire le samedi après midi au départ du Lac du Causse en collaboration avec le club de VTT Aventure « Causse-Vézère ».

Le programme de 2016 sera dans la continuité des actions engagées :

- Participation aux concours d'éducation routière départemental et régional pour les 9/12 ans
- Participation aux critériums départemental et régional pour les 13/18 ans
- Participation aux stages de perfectionnement organisés par le comité départemental.
- Participation à la semaine nationale des jeunes qui se déroulera à Mugron (Landes)
- Participation au Concours National d'éducation routière.

Je souhaite à tous ces jeunes et à leurs éducateurs une très bonne saison 2015/2016.

Jean Louis VENNAT

Moniteur responsable pédagogique de l'école VTT du C.R BRIVISTE



La consigne : ne pas se prendre la tête dans la recherche d'équilibre!



# Bilan des sorties féminines

## Préparation pour "Toutes à vélo" STRASBOURG 2016



Le 5 juin 2016 sera l'aboutissement d'une année et plus de préparation. Pour nous féminines du CRB, ce sera l'arrivée à Strasbourg. Le but de cette opération est de promouvoir le cyclisme au féminin et donc d'être visibles pas seulement à Strasbourg mais dans nos régions respectives en tant que groupe de féminines, distinct de celui constitué d'hommes et femmes. C'est surtout donner à des femmes l'envie de nous rejoindre dans les clubs.

Les sorties mensuelles du groupe de féminines du CRB ont eu lieu en décembre 2014, février, mars, avril, mai (en inter Club), septembre (randonnée sur la journée) et octobre. Celle de juin a été annulée en raison de la pluie malgré la présence de 2 personnes.

La participation était de 5 à 10 personnes. Les randonnées mensuelles continuent jusqu'à notre départ pour Strasbourg.

Actuellement nous sommes

- 17% de féminines à la FFCT
- 15.36% à la ligue du Limousin
- 32.03% au CRB

22 inscriptions du Limousin ont été enregistrées pour "Toutes à vélo" Strasbourg 2016.

Un départ en bus de BRIVE est prévu le lundi 30 mai 2016 pour rejoindre Digoin. Le parcours se fera en 5 étapes :

- 31 mai 2016 Digoin - Chalon sur Saône : 107 km
- 1<sup>er</sup> juin 2016 Chalon sur Saône -Besançon : 121.50 km
- 2 juin 2016 Besançon - Montbéliard : 92 km
- 3 juin 2016 Montbéliard - Volgelsheim-Neuf Brisach : 97 km
- 4 juin 2016 Neuf Brisach - Strasbourg : 70 km

**5 juin 2016 "Le plus gros peloton féminin" : on attend plus de 5000 féminines!!!**  
**Randonnée à travers Strasbourg et passage en Allemagne.**

Départ de Strasbourg en bus le dimanche dans l'après midi : retour à Brive dans la nuit.

Jean Marc Sirac a proposé une formation "mécanique" avant notre départ.  
Des maillots seront en vente prochainement au prix de 30 € .

Un réunion d'information organisée par Arlette Aymard, Déléguée Régionale, aura lieu dans le premier semestre 2016.



Marie Odile MANDER

Le club compte 41 féminines (soit 30.4% des adhérents) .Qu'elles soient cyclistes ou marcheuses, elles sont très impliquées dans la vie du club.

## Rapport sur les sorties à départ excentré



Vous connaissez déjà presque tout des sorties excentrées, par les chiffres du rapport d'activité de Daniel, par la consultation de teamdoo, par le bulletin de Michel, par mes trop nombreux mails ou mieux vous avez participé à une sortie. Alors, voici en quelques mots une rétrospective de l'année.

Depuis l'année dernière, nous allons rouler, sans trop nous éloigner de notre Corrèze, en des lieux, où, pensons-nous, le bitume est plus doux. C'est sur une proposition de Jacques aussitôt adoptée par le bureau qu'a eu lieu la première, le Périgord Noir, suivie à l'automne d'une balade en Haut Quercy. Déjà pour cette deuxième expérience, on note une amélioration notable, le restaurant.

Pour 2015 on reprend le principe d'une sortie d'une journée accessible à tous pour peu qu'on fasse régulièrement du vélo, un parcours d'une centaine de kilomètres, un trajet d'approche d'environ 1 h 30. Quatre sorties sont prévues, nous n'en ferons que trois.

- **L'Auvergne**, autour de Salers. Départ de Saint Privat pour environ 100 km avec 1400 m de dénivelé positif, une proposition pour éviter deux belles côtes : 25 km et 400m de dénivelé en moins. Rappelez vous en juillet il faisait chaud, très chaud, tout était brûlé, là-haut, des prairies vertes et de l'eau partout. En fond d'image, le Puy Mary que nous avons évité avec prudence! Le départ sur le vélo à 7 h nous a permis de rouler sous des températures clémentes.
- **Le Périgord**, une suite de la sortie 2014, qui en suivant le fil de la Dordogne nous avait conduit de Carlux à St Cyprien. Un départ dans le brouillard nous obligea à faire un arrêt dès les premiers mètres. Mais était-ce le brouillard ou un café ? Nous longeons la rivière, en retrouvant le soleil, de St Cyprien à Lalinde. Thème du jour : le canal de Lalinde, le cingle de Trémolat, Limeuil. Point fort de la sortie : la ferme auberge, dénichée par Henri, dominant le cingle.
- **Le Périgord**, encore, mais le vert cette fois-ci, le but de la balade : Brantôme. Avec une météo qui nous annonçait le pire, nous éviterons les averses, ne subissant que quelques fortes rafales de vent. Outre Brantôme, la plupart d'entre nous découvre le ou plutôt les châteaux de Bourdeilles.

Voici en quelques mots les sorties de 2015, je ne doute pas que la nouvelle équipe pérennise le principe. Alors si vous connaissez un endroit agréable, en tenant compte des critères énoncés, j'attends vos propositions. Sachez toutefois qu'il vous sera tout pardonné sur le parcours en lui-même, beaucoup moins sur le choix du menu.

Patrick DUVERGER



Le vote des membres du nouveau comité Directeur



La proclamation des résultats par Jean LACAZE sous l'œil attentif de Laurent DELCOURT

## Un ami nous a quitté



**Dominique CABANILLAS, Laurent LACHEZE, Jean Louis VENNAT, Jean Claude BONNET  
Claude DELPY, Alain VINET, Daniel COUSTY  
comité Directeur 2009**

Lundi 7 décembre 2015, la maladie emportait Dominique. La famille du CRB lui a rendu une dernière visite et l'a accompagné à la cérémonie religieuse en l'église de Saint Julien aux Bois. Un don a été fait au profit de l' A.R.S.L.A (Association pour la Recherche sur la Sclérose Latérale Amyotrophique ) selon le souhait de la famille.

Dominique a été adhérent au CRB de 1993 à 2015. Il a occupé, sans interruption, un poste d'administrateur au comité directeur de novembre 2007 à septembre 2013. Il y a travaillé en duo avec Daniel COUSTY pour la rédaction du bulletin club.

Il participait activement à l'organisation de la Balade Corrézienne.

Nous adressons à Paulette sa femme et à ses enfants nos sincères condoléances et lui assurons notre sympathie.

Ses amis du C.R.B.



# Galette des rois

**Assemblée générale extraordinaire**  
adoption de la modification des statuts

présence indispensable (ou envoi du formulaire de vote par procuration)

**Assemblée générale ordinaire**

Rétrospective des activités 2015

Présentation des objectifs 2016

Informations sur les licences 2016

Inscriptions aux sorties 2016

**Vendredi 5 février 2016 à 20 h 30**

**Salle Pont du Buys**

**19100 Brive**



## **Formulaire de vote par procuration**

Étant dans l'impossibilité d'assister à l'assemblée générale extraordinaire du CRB le vendredi 5 février 2016,

je, soussigné ..... donne procuration à

..... pour accomplir toutes les formalités du vote.

Fait à ..... le .....

Signature

A envoyer à : **Jacques REMY 11, Impasse des Jardiniers 19360 COSNAC**

## Santé : Cet hiver, continuez à rouler !

### Quelques conseils pour s'habiller par temps froid.

*Ça y est l'hiver commence à arriver, tout comme les températures basses, la boue et la nuit. Malgré ces conditions difficiles, ce n'est pas une raison pour délaisser le vélo et attendre le printemps pour se remettre à rouler. le CRB n'arrête pas son activité malgré le froid de l'hiver. Voici quelques conseils pour lutter efficacement contre les basses température.*

*En premier lieu, consultez les prévisions météo qui sont très changeantes en hiver et prévoyez toujours une tenue adaptée. Si vous partez tôt le matin, pensez à prendre une veste que vous pourrez facilement ôter et ranger lorsque vos muscles seront chauds ou lorsque les températures augmenteront. A l'inverse, si vous prévoyez de rentrer à la nuit tombante, ayez toujours une veste (à haute visibilité) à portée de main pour vous couvrir et des lumières pour rouler en toute sécurité.*

Côté habillement, il faut adapter sa tenue en fonction du temps et de la température. Si les températures sont clémentes, optez pour un corsaire, un sous vêtement technique et un maillot à manches longues et prévoyez au cas où, une veste. Pour des températures plus basses, optez pour un cuissard long, protégez les extrémités et respectez le principe des 3 couches pour le haut du corps (nous y reviendrons)

Dans tous les cas, n'empilez pas les vêtements sous peine de ressembler à Bibendum et de ressentir encore plus le froid à cause de votre transpiration qui ne s'évacuera pas correctement.

#### La garde robe pour l'hiver, de la tête aux pieds :

**La tête :** 30 à 40% de la déperdition de la chaleur se fait par la tête. L'objectif est donc de garder votre tête et vos oreilles au chaud en optant pour un bonnet ou un bandeau. Attention, il faudra veiller à ce que celui-ci soit fin pour ne pas gêner le port d'un casque.

Pour le bas du visage, il existe des tubes pour protéger votre cou des vents frais. Lorsque l'air est trop froid et qu'il brûle vos voies respiratoires, il existe des cagoules ou une protection pour le bas du visage.

**Le buste :** C'est sur cette partie du corps que le principe des 3 couches est primordial. En respectant cet ordre, vous resterez au sec, au chaud et à l'abri de l'humidité.

Sous vêtement : c'est la première couche en contact direct avec la peau elle conservera la chaleur de votre corps et favorisera l'évacuation de la transpiration pour rester au sec et au chaud. je vous conseille un sous vêtement en laine de mérinos , cette laine a la propriété d'être respirant , antibactérienne , grâce a cette propriété même si vous oubliez de laver elle ne sentira pas la transpiration.

**Maillot à manche longues :** cette seconde couche conservera la chaleur ou pourra en produire selon le produit. Ce maillot doit être isolant et respirant. Selon le temps et la température, il pourra être porté sans veste. Il faut donc que sa coupe soit longue au niveau du bas du dos et pourvu de poches et d'éléments réfléchissants.

**Veste :** Thermique, imperméable ou coupe vent, cette couche extérieure a pour but de vous protéger des éléments extérieurs (vent, pluie). Il faut que cette veste soit respirant pour évacuer l'humidité et rester au sec. Si vous roulez de nuit et pour votre sécurité, optez pour un vêtement avec des couleurs vives et réfléchissantes.

**Les mains :** La sensation de froid se fera ressentir en premier lieu sur les mains et les pieds où vous ressentirez un engourdissement et des picotements. Pour éviter cela, et pour que votre sortie reste un plaisir, il est primordial de porter des gants longs avec une membrane extérieure étanche et coupe vent et un intérieur thermique. Pour préserver les sensations de pilotage, le gant devra dans la mesure du possible être assez fin, proposer une paume avec un bon grip et un poignet relativement haut pour pouvoir le glisser sous les manches de la veste.

**Les jambes :** En dessous de 15°C il est conseillé de porter un cuissard long doté de bretelles. Ces bretelles ne gênent pas la respiration et apportent un supplément de chaleur. Les bretelles des cuissards sont légères et sont construites en maille afin d'être parfaitement respirantes. Si vous portez un sous vêtement technique sur le haut du corps, il est préférable de placer les bretelles du cuissard par-dessus ce sous vêtement. Pour une protection optimale contre les éléments extérieurs, il est préférable que le cuissard soit doté de membranes déperlantes (ou imperméables) et coupe vent. Enfin selon votre pratique et le nombre d'heures de selle, veillez à bien choisir votre peau de chamois, les meilleures étant composées d'inserts en gel de différentes densités.

**Les pieds :** Comme les mains, la sensation de froid se fera ressentir en premier lieu dans cette partie du corps. Bien protéger les pieds est donc primordial pour rouler sereinement. Une paire de chaussettes en laine Mérinos conservera la chaleur et évacuera l'humidité. Ensuite, pour garder vos pieds à l'abri du vent et de l'eau, vous pouvez opter pour une paire de couvre chaussures en néoprène. Côté pratique, ils sont généralement dotés d'un zip intégral sur l'arrière, d'éléments réfléchissants et de renforts aux endroits stratégiques. Enfin, il existe des chaussures spécifiques aux conditions hivernales. Elles offrent une protection optimale pour les températures négatives grâce à une membrane en Gore Tex, une coupe montante et une membrane interne isolante et chaude.

pensez à prendre une taille ou 1/2 pointure au dessus si la marque le propose , car comme dans tous les sports le pied gonfle légèrement avec l'effort et il est plus agréable d'être à son aise dans ces chaussures. De plus l'espace entre le pied et le bout de la chaussure agit comme un isolant.

#### En résumé :

Pour rouler au chaud il faut veiller à respecter 2 principes essentiels :

- Protéger les extrémités (tête, mains et pieds). Pour préserver les organes vitaux, par temps froid, le sang reflue des extrémités qui seront rapidement engourdis.
- Principe de multicouches pour le haut du corps. Il est recommandé de superposer trois types de vêtements : un sous vêtement technique respirant, une seconde peau puis une couche extérieure pour protéger du vent, du froid et de la pluie.

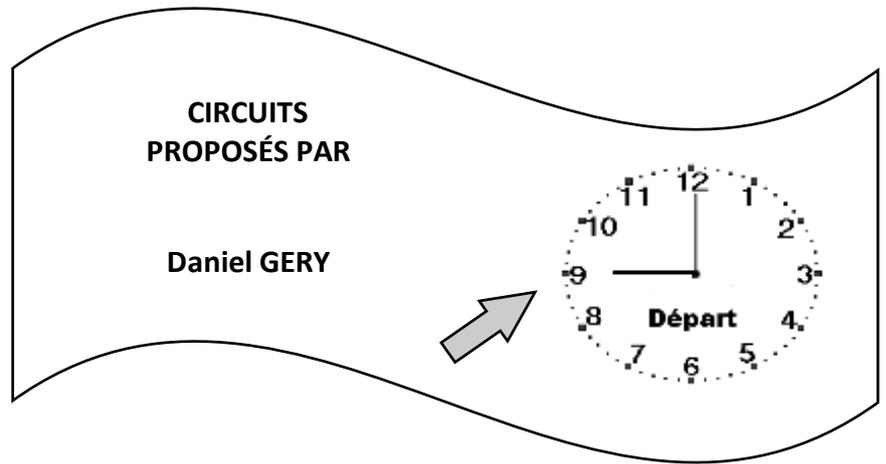
En s'équipant ainsi, vous resterez isolé du froid, tout en laissant la transpiration s'évacuer pour ne pas être mouillé et augmenter la sensation de froid.

**Alors bonne route avec le CRB.**



Michel Tillous

Michel et Bernard en grande discussion



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**

**Vendredi 01 Janvier 2016: 52 km - id=2046338**

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

**Dim. 03 Janv.: 66 km - id=4183512**

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

**Dim. 10 Janv.: 64 km - id=2048113**

Brive: Les Cèdres, La Marquisie, La Nau, St-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.

**Dim. 17 Janv.: 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.

**Dim. 24 Janv.: 66 km - id=4183512**

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

**Dim. 31 Janv.: 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-Novet, Pt-de-Granges, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

### Accidentologie Limousin

Majorité des déclarations en juin, juillet et septembre

50% avec des dommages corporels et matériels

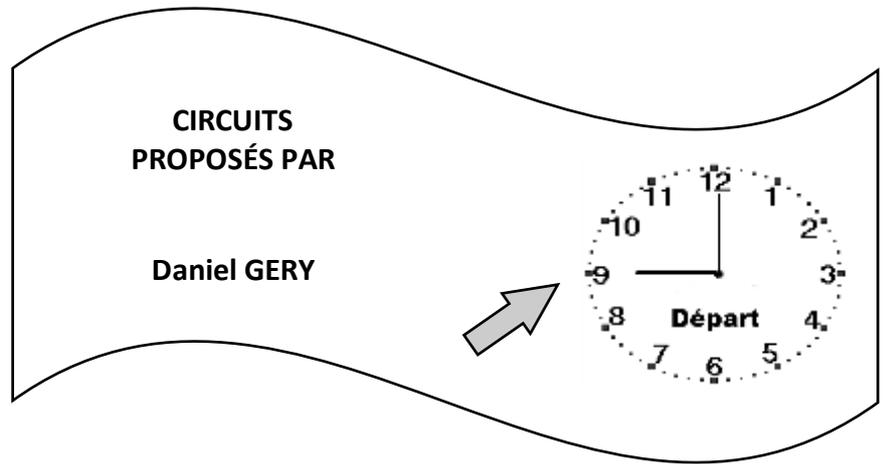
**68% lors d'une sortie club**

**58% pour la pratique du cyclisme sur route**

**40% des accidents en ligne droite**    21% dans une intersection    et 4% dans un virage

**78.6% en chute individuelle**

**64% par inattention**



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 07 Février 2015: 68 km - id=5543855**

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

**Raccourci pour repas "tête de veau" 54 km:** Yssandon: D151/D3, Allogne, Brignac, Laumeuil, Brive.

**Dim. 14 Fév.: 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.

**Dim. 21 Fév.: 64 km - id=4311640**

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

**Dim. 28 Fév.: 66 km - id=4311066**

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

**Dim. 06 Mars : 70 km - id=1904335**

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

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

**Dim. 13 Mars: 72 km - id=3097665**

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

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

**Sortie en club**

- **Former des petits groupes (8 à 10 cyclos) séparés d'environ 200 mètres** pour faciliter le dépassement par un véhicule sur route fréquentée ou sinueuse
- **Respecter une distance de sécurité d'un ½ vélo entre chaque cyclo**
- **Signaler vos intentions (geste, parole)**



La mise en route avant les exercices



Les jeunes de l'école VTT avec Pascal, Jean Louis et Jean Paul au Lac du Causse



Les franchissements et la recherche d'équilibre : déjà du style et de la technique!

