

Année 2017 - Numéro 2

Mars/avril

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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



Repas du club
à la Chapelle aux
Brocs

Le mauvais temps

oblige

des choix stratégiques



SOMMAIRE

1. Les projets 2017 du club
2. Nos sorties en mars-avril 2017
3. Le CoReg Nouvelle-Aquitaine
4. L'assemblée générale du CoDep 19
5. Les informations importantes du club
6. Le week-end à ROYAN
7. La soirée galette en photos
8. SANTE : Se protéger l'hiver
9. A la rencontre d'Hélios et d'Éole ...
10. Quand la beauté se nourrit d'isolement ... et de cols
11. SECURITE : Prévenir les chutes
12. Page humour

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Bientôt de belles escapades en Corrèze et ailleurs

Le projet club a été dévoilé le vendredi 10 février 2017

Les Rois de la petite Reine : le lancement de la saison 2017
Reportage photo en pages intérieures

Mieux vaut un repas détendu bien au chaud
qu'une sortie crispée par le froid!

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 10 JANVIER 2017

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20h

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 - Mander Marie-Odile.*

1. Licences 2017, point sur les renouvellements et les nouveaux adhérents

À ce jour nous avons un effectif de 95 licenciés. Une relance va être faite auprès des personnes qui n'ont pas encore renvoyé leur adhésion/assurance 2017. Nous avons le plaisir d'accueillir dans nos groupes : Martine et Gérard DELRIEU, Jocelyne ECHARD, Alexandre BENETAU, et Roland LAMONZIE. Nous leur souhaitons la bienvenue. (N.D.L.R) : Réservez leur le meilleur accueil lors de nos sorties.

2. Randonnée du Bas Limousin 1^{er} mai 2017

- a) Les circuits préparés par Georges sont validés : 52 km pour le petit, 92 km pour le moyen et 108 km pour le grand. La mairie de Cublac a accepté de nous mettre à disposition la halle du bourg qui conviendra parfaitement pour le ravitaillement des 3 parcours.
- b) L'accueil, les inscriptions Vélo et Marche, et le repas se feront à la salle polyvalente du bourg à Ussac. Cela va changer les habitudes pour nos hôtes cyclos qui venaient à la Maison des Sports à Brive. L'information de ce changement va être donnée aux clubs corréziens présents à l'A.G du Co-Dep 19 à St-Clément le 14 janvier 2017.
- c) Mr Morandas notre traiteur nous a fait parvenir un devis pour le repas, avec un choix de menu qui va être étudié.

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

À la suite du repas il y aura une "marche digestive" et nous comptons sur Daniel Cousty pour mener le concours de pétanque.

4. Séjour club à Rémuzat

53 personnes sont inscrites au séjour club dans la Drôme.

5. Assemblée générale du comité départemental de cyclotourisme de la Corrèze

Elle se déroulera le samedi 14 janvier à Saint-Clément. Marie-Odile M., Michel C., Daniel G., Pascal D. et J-Paul C. seront les représentants du club.

6. Projet de sortie exentree sur 2 jours

Patrick, qui se charge chaque année de nous préparer des sorties "à la découverte d'horizons nouveaux", propose une sortie sur 2 jours vers le Causse Lotois. Une information plus détaillée vous sera fournie sous peu!

7. «17^{ème} Balade Corrézienne» 24 & 25 juin 2017

27 inscriptions à ce jour.

- a) Le travail de saisie, à partir des données informatiques mises à jour au 1^{er} janvier, des adresses courriel de tous les club français FFCT va être réparti entre plusieurs d'entre nous. Pascal effectuera un second envoi électronique de la plaquette vers le 20 janvier. Une recherche des adresses des clubs UFOLEP de la région va être également faite.
- b) Jacques nous présente une ébauche de la répartition des tâches poste par poste, des volontaires se sont signalés et ils seront contactés.
- c) Claude Dheure se charge de confectionner les plaques de cadre, Michel C. va lui fournir le document papier, Michel va également préparer l'enveloppe avec le logo du club qui servira à la remise des dossiers, ainsi que la préparation des étiquettes bagages et cartes de route.
- d) Le C.D décide d'appliquer un tarif d'inscription de : 80 € pour les adhérents du club qui feront, pour la 1^{ère} fois, la "Balade corrézienne".

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 7 février 2017 à 20 h précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 7 FEVRIER 2017

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20h

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

Excusés : Vinet Alain - Mander Marie-Odile.

1. Licences 2017, point sur les renouvellements et les nouveaux adhérents

À ce jour nous avons un effectif de 108 licenciés (8 nouveaux adhérents) + 5 sympathisants (adhérents payant la cotisation club mais étant licenciés FFCT dans un autre club). 21 personnes ont demandé à recevoir la version papier du bulletin club, qui va passer de 105 tirages papier à 40.

2. Tulle-Brive Nature – Saison 7 - dimanche 9 avril 2017

Les inscriptions se font individuellement avant le 7 avril sur le site <http://www.latullebrivenature.fr/> Les participants du CRB doivent également s'inscrire sur la page dédiée sur le site teamdoo.com. Pour les personnes qui en feront la demande, leur vélo sera transporté avec la remorque du club sur le départ de Tulle, mais possibilité également d'un départ en vélo, rendez-vous à 7h30 à la Maison des Sports à Brive.

La demande de buvette à l'arrivée a été faite auprès de la mairie de Malemort. Germaine se propose pour l'aide à la tenue du stand buvette à l'arrivée à la Plaine des Bouriottes.

3. Repas club le 12 février 2017 salle polyvalente à La Chapelle aux Brocs : 57 inscrits à ce jour.

Christian Picard s'occupe de l'ouverture de la salle le dimanche matin pour la mise en place des tables et de l'invitation de M. le Maire pour l'apéritif.

4. Randonnée du Bas Limousin 1^{er} mai 2017

La plaquette est en préparation par Georges et Daniel. La diffusion se fera par courriel vers les clubs mais aussi en format papier vers les clubs de marche et chez les vélocistes du bassin de Brive.

Le club de marche d'Ussac se propose d'encadrer les parcours pédestres.

Pour le ravitaillement des parcours cyclo à la Halle de Cublac, il faudra prévoir 2 tables.

5. Brevets cyclo-montagnards

Limoux : 4 inscrits à ce jour, coût prévu : 58 €/personne tout compris.

BRA : 10 inscrits à ce jour + 2 autonomes, départ vendredi de Brive à 9h. Coût prévu : 117 €/personne, hébergement vendredi soir à Vizille et samedi soir à St-Michel-de-Maurienne. Les 2 chauffeurs par mini-bus sont à trouver.

5. 2 sorties excentrées sont en prévision

Patrick donne les dates:

- sur 2 jours à Cagnac du Causse (46) les 15 et 16 mai. Hébergement collectif sur le site mis à disposition par Jean-Luc Favauge, qui se propose d'encadrer les personnes souhaitant effectuer un parcours VTT le 2^{ème} jour. Coût prévu 50 à 55 € + le repas de midi pris au restaurant le 2^{ème} jour.
- Fin août, sur la journée : découverte du Plateau de Millevaches, en préparation avec l'aide de Eric Lastenet.

7. Sorties mutualisées avec le CVG Brive

Un voyage itinérant sur 2 jours est prévu les 14 et 15 octobre, sur la route de Richard Coeur de Lion en Limousin avec départ et arrivée à Pompadour. Les inscriptions sont ouvertes auprès de Marie-Odile Mander.

8. «17^{ème} Balade Corrézienne» 24 & 25 juin 2017 : 90 inscrits et 15 préinscriptions.

Claude Dheure à terminé les plaques de cadre. Les cartes de routes sont imprimées et les différents formats d'étiquettes participants ont été préparés par Michel Cornuault.

Jacques nous présente les 3 propositions pour le cadeau offert aux participants. Le C.D se prononce pour le mug seul, imprimé 2 couleurs avec le logo du club et l'encart publicitaire payé par la MAAF.

La demande de buvette à l'arrivée a été faite auprès de la mairie de Brive.

9. Divers

Un stage initiation aux premiers secours (PSCI niveau 1) est prévu le samedi 25 mars. Le club prendra en charge le coût du repas de midi pour les participants du CRB.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 07 mars 2017 à 20h00 précises, Maison des Sports à Brive.

Les projets 2017 du club

La balade corrézienne

24 et 25 juin 2017 : 17^{ème} Balade Corrézienne
Organisation : CRB



Les brevets fédéraux

23 avril 2017 : Brevet fédéral « 100 km »
Organisation : CVG

21 mai 2017 : Brevet fédéral « 150 km »
Organisation : CVG

8 et 9 juillet 2017 : Cyclo montagnarde Limoux (Aude 11)
Organisation : Cyclo club Limoux

22 et 23 juillet 2017 : Cyclo montagnarde des Alpes (Isère 38)
Organisation : les cyclotouristes Grenoblois

Les randonnées

9 avril 2017 : Tulle Brive Nature 2017
Co -organisation : CRB

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

Les sorties excentrées

Sur 2 jours à Cagnac du Causse (46) les 15 et 16 mai.

Fin aout découverte du Plateau de Millevaches (en préparation)

Les cyclo-découvertes®

13 avril 2017 : Au pays de la noix corrézienne (SAILLAC)

18 mai 2017 : Entre rivières et châteaux (ROUFFILLAC)

8 juin 2017 : Le Suc au May (SAINT-AUGUSTIN)

21 septembre 2017 : Vézère rive gauche (Brive)

Le séjour-Club

9 au 16 septembre : 2017 séjour club à Rémuzat dans la Drôme

Projet weekend

28 septembre au 1^{er} octobre 2017 : île d'Oléron (voir pages 8 et 9 pour toutes les informations)

Nos sorties en mars-avril 2017

Dimanche 19 mars 2017 : Randonnée Brive Rocamadour

Organisation : club Vélocio Gaillard

VTT : 80 km - 40km - MARCHE : 10 , 20 ou 30 km

Licence FFCT obligatoire. Inscription et paiement sur site internet possible.

Repas chaud à Rocamadour , réservation obligatoire avant le 15 mars inclus (prix 12 €)

E-mail : brive-roca@hotmail.fr Site internet : www.cvgbrive.fr

Dimanche 9 avril 2017 : TBN 2017

Organisation : CRB et Tulle Cyclo Nature

Route : 40 et 75 km -

Rando : 30 km , 23 km , 11 km .

VTT : 70 et 33 km

Les départs :

Route (75 km) : Tulle à 9 h

Route (40 km) : Estivaux à 10 h

Rando : 30 km du Coiroux à 7h30 , 23 km d'Aubazine à 8h , 11 km de Venarsal à 9h30

VTT : 70 km de Tulle à 8h30 , 33 km d'Estivaux à 9h

Retrait des plaques de cadre

15 h à 18 h à la Maison des Sports, 8 avenue Jalinat à BRIVE le samedi 8 avril 2017

Toutes les informations sur : <http://www.latullebrivenature.fr/>

Inscriptions au CRB

☞ Sur le site <http://www.latullebrivenature.fr/> : inscription individuelle avant le 7 avril 2017

☞ et sur le site <http://www.teamdoo.com/>

Transport des vélos

☞ Pour les personnes qui en feront la demande **sur le site TEAMDOO**, leur vélo sera transporté par la remorque du club sur le départ de Tulle

Le petit plus :

Possibilité également d'un départ en vélo, rendez-vous à 7h30 à la Maison des sports à Brive

Jeudi 13 avril 2017 : Cyclo découverte® «Au pays de la noix Corrézienne»

Organisation : CRB

Lieu d'accueil : Saillac 19 , place du monument aux morts de 9h45 à 10h

Rendez-vous (cyclos et marcheurs): Parking de la Plaine de Jeux de Tujac à .. h ..

Manifestation sur la journée ouverte à tous : parcours cyclo 50 km et marche

Repas : 15 € (vin et café non compris) . Pris en charge par le Club : 5 €

Inscription obligatoire sur TEAMDOO avant le 13 avril 2017

Email : pascal.desmoisneaux@laposte.net

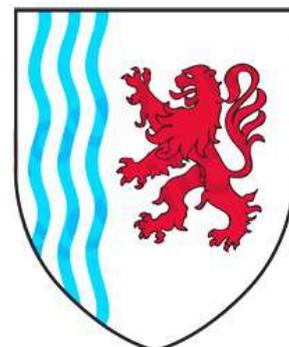
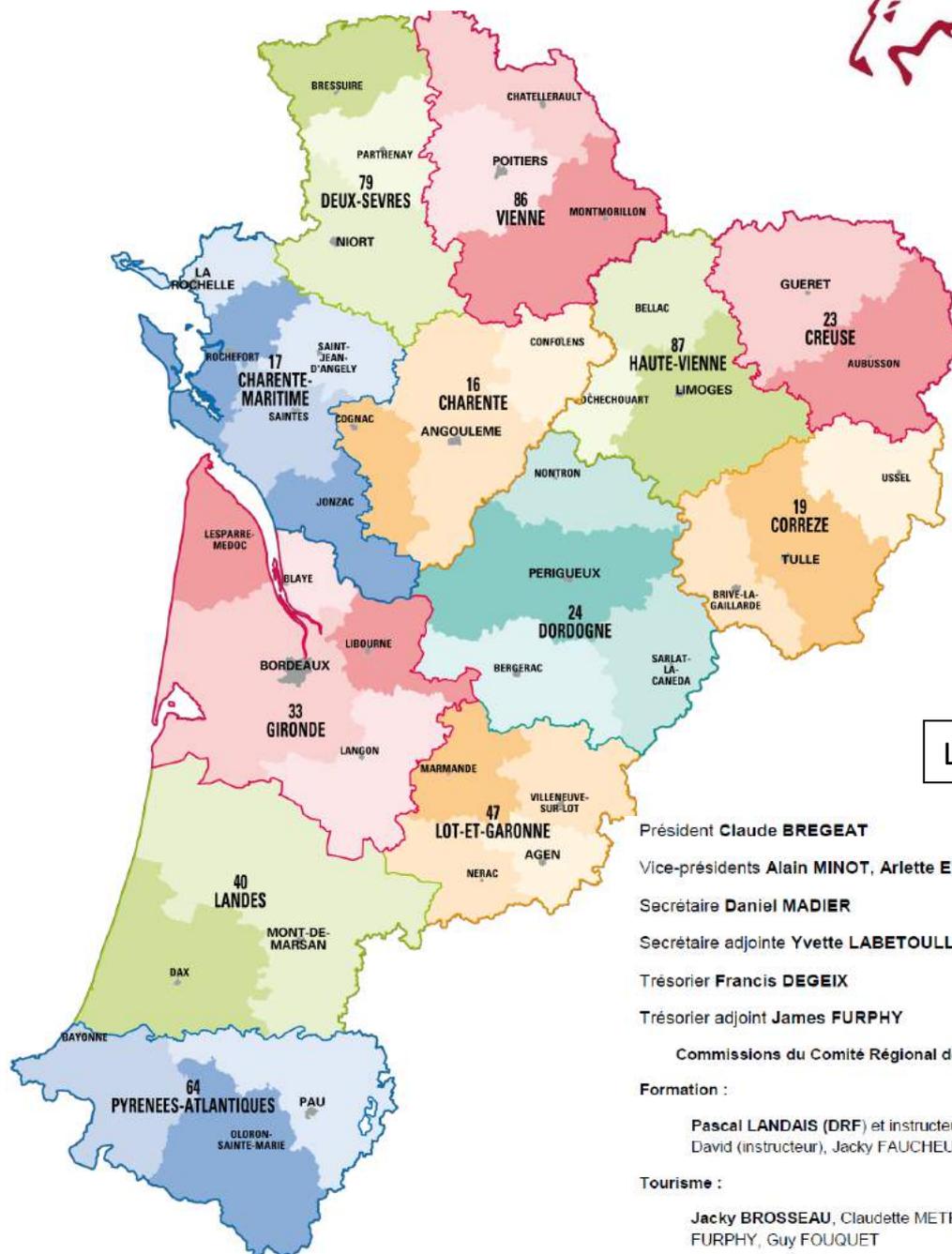
Dimanche 23 avril 2017 : BF 100 km

Organisation : CVG

Inscriptions sur place : Maison des Sports 8, avenue Jalinat à BRIVE

Accueil à 7 h - Départ à 7 h 30

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



Le bureau du CoReg

Président **Claude BREGEAT**

Vice-présidents **Alain MINOT, Arlette EYMARD, André LABETOULLE**

Secrétaire **Daniel MADIER**

Secrétaire adjointe **Yvette LABETOULLE**

Trésorier **Francis DEGEIX**

Trésorier adjoint **James FURPHY**

Commissions du Comité Régional de Cyclotourisme de la Nouvelle Aquitaine

Formation :

Pascal LANDAIS (DRF) et instructeur, **Pierre Jean MANET** (instructeur), **Jean-Luc David** (instructeur), **Jacky FAUCHEUX** (instructeur), **Arlette MANSEAU** (moniteur)

Tourisme :

Jacky BROSSEAU, **Claudette METRAL**, **Arlette EYMARD**, **Gérard GOINAUD**, **James FURPHY**, **Guy FOUQUET**

Sous Commission VTT : **Gérard GOINAUD**, **Jean-Marc IRALDE**.

Jeunes :

Alain MINOT (DRJ), **Claudette METRAL**, **Daniel MADIER**, **Christian VERLHAC**, **Marie-Claude VERLHAC**.

Santé Sécurité, Assurance :

André LABETOULLE, **Daniel PEZET**, **Jacques CANTALON**

Communication :

Claude BREGEAT, **Alain MINOT**, **Arlette EYMARD**, **Jean-Marc IRALDE**.

Handicaps :

André LABETOULLE, **Yvette LABETOULLE**, **Pascal LANDAIS**

Photos :

Claudette METRAL, **Guy FOUQUET**.

Correspondant du Développement Durable :

Jean-Marc IRALDE.

Assemblée générale du CoDep 19

Le CoDep 19 a tenu son assemblée générale le 14 janvier 2017 à Saint Clément. Le CRB était représenté par Jean-Louis V (Président du CoDep 19 et membre du CRB), Marie-Odile M, Daniel G, Pascal D et Michel C.

Arlette EYMARD, vice-présidente du CoReg Nouvelle -Aquitaine présente cette nouvelle structure couvrant 12 départements et composée de 17 membres.

Jean-Louis VENNAT, avant la lecture du rapport moral, insiste sur la convivialité et les échanges du CoDep 19 : chaque club ne peut rester sur ses projets et ses activités.

Dans son rapport moral, Jean-Louis VENNAT rappelle que l'action du CoDep 19 ne se limite pas à la gestion du calendrier des manifestations et au règlement de quelques conflits de date. Dans un historique, il cite les grandes actions du comité :

- La création de circuits "familiaux" de 20 à 25 km balisés et répertoriés et des circuits "sportifs" de 60 à 75 km
- La formation d'éducateurs et la création d'école cyclo et VTT
- La mise en place de la vélo-route Corrèze entre Bugeat et Liourdres (au sud de Beaulieu)
- La création de la base départementale de Sédières
- La mise en place des voyages itinérants "Toutes à vélo"
- La création de bases VTT en Corrèze
- L'organisation de la concentration cyclo féminines à Bugeat en 2017 et les voyages itinérants
- Poursuite des actions d'accueil en direction des féminines, des jeunes et des personnes qui pédalent hors des clubs avec les outils mis à disposition des clubs (conventions d'accueil, cyclo-découvertes, "groupes loisirs")
- Organisation de séjours en Italie ou en Espagne
- Mutualisation des demandes de subventions CNDS et département pour les clubs

Le rapport d'activités présente la situation des licenciés et les différentes actions.

La Corrèze compte

983 licenciés (836 hommes et 177 féminines) dont 268 jeunes de moins de 18 ans (23 % des licenciés).

22 club, 7 écoles cyclo, 1 point d'accueil jeune et 4 bases VTT.

La formation est importante avec les stages d'animateurs, d'initiateurs ou de moniteurs, les stages GPS ou mécanique et enfin le stage de perfectionnement pilotage VTT,

Des stages de perfectionnement pour les jeunes ont concerné 93 jeunes.

Le palmarès :

Écoles de moins de 30 jeunes : 2^{ème} du Limousin : Cyclo Randonneur Briviste

Écoles de plus de 30 jeunes : 1^{er} du Limousin : VTT Aventure

2^{ème} du Limousin : CT Objat

3^{ème} du Limousin : VTT Club de Doustre

Le rapport financier est approuvé. Le budget prévisionnel 2017 est revu à la baisse de par les incertitudes de versement de subventions.

En fin d'assemblée générale, les participants ont élu les membres du comité directeur 2017-2020 :



Nicolas CALVAGNAC, Didier DAYRE, **Claude DHEURE**, Joël MOULIN, **Pascal DESMOINEAUX**, Marcel GUYET, Arlette AYMARD, Nicole MASSON, **Marie-Odile MANDER**, Jean-Louis VENNAT

Éducateur : Pierre-Jean MANET

Censeurs aux comptes : **Jean Paul COUTELIER** et Jean Marie LE GOFF

Le comité directeur s'est réuni et a élu son Président : Jean Louis VENNAT.

Une prochaine réunion constituera le bureau.

Le nouveau Comité Directeur (Claude D. absent)

Michel C

Le come back de Marc 18 ans après, il reprend le vélo au C.R.B.

☹ MAUVAISE NOUVELLE : MARC TERRIAC JETTE L'ÉPONGE !!!

<< J'ai décidé de ne plus faire de vélo donc de ne pas reprendre de licence ... surtout n'en soyez pas déçus car **je ne peux plus** pratiquer ce sport trop exigeant pour mes capacités actuelles ... et comme dans le futur, elles ne peuvent être qu'amoindries, **alors j'arrête !** >>

Le bureau du C.R.B déplore et comprend la grave décision que vient de prendre Marc; tous ses amis et ils sont nombreux au sein du peloton, vont le regretter sincèrement; sa queue de cheval était presque légendaire ! ... Et il avait un sacré coup de pédale. Bien sûr, il est blessé dans son amour – propre, lui qui était performant ne peut pas supporter d'être handicapé. Il faut laisser cicatriser cette déception morale; nous espérons que dans un avenir proche, il revienne **se faire plaisir** autrement, avec des ambitions raisonnables.

Bulletin du CRB de novembre 1999

Sortie à départ excentré : Caniac du Causse "Chez Jean-Luc" 15 et 16 mai 2017

Départ le lundi matin à 7 h Maison des sports, covoiturage et remorque,
8 h 30 installation, casse-croute, préparation du pique-nique prévoir sacoche ou sac à dos.
Départ vélo, cadence rando promenade, parcours 80/100 km.
Préparation du repas, grillade et rosé puis dodo, dans un dortoir, prévoir sac de couchage.
Petit déjeuner et re-vélo, toujours pour 80/100 Km avec un resto le midi.
Retour au gîte, remise en état des installations.
Arrivée Brive entre 19 et 20 h 00.

Le lundi, Jean-Luc propose un parcours un parcours VTT. Vous venez pour 2 jours de vélo route ou un jour VTT et 1 jour route ou un jour VTT.

Le président nous ayant refusé une subvention pour embaucher du personnel saisonnier, tout le monde participe à la préparation des repas et au ménage.

Parlons argent : casse croute, pique-nique, repas du soir, hébergement, petit déjeuner environ 40 €, restaurant du mardi environ 20 €.

Pour environ 60 €, vous pouvez envisager passer de bons moments, prenez le risque.

Attention places limitées.

Formation

Un stage initiation aux premiers secours (PSCI niveau 1) est prévu le samedi 25 mars 2017. Le club prendra en charge le coût du repas de midi pour les participants du CRB.

Contacteur Jacques Rémy au 05 55 24 02 54 ou 06 25 32 24 74

Week-end dans l'île d'Oléron

A la demande d'un certain nombre de licenciés, le comité directeur a décidé d'organiser un séjour de 3 jours dans l'île d'Oléron du vendredi 29 septembre au 1^{er} octobre 2017.

En option, il y aura possibilité de se rendre dans l'île d'Oléron à vélo le jeudi 28 et vendredi 29 septembre

Au cours de ce séjour, **vous pourrez louer des VTT/VTC** : des circuits découvertes à la portée de tous sont envisageables les pistes cyclables.

Pour tout renseignement : contacter Jacques Remy

Le bulletin de mai-juin vous donnera des informations plus précises sur ce séjour.



Une assistance nombreuse (74 licenciés) pour le lancement de la saison 2017

La soirée Galette

Vendredi 10 février 2017
Salle du Pont du Buy
BRIVE

Le lancement de la saison 2017

La randonnée du Bas
Limousin, la 17^{ème} Balade
Corrézienne et le diaporama
de la saison 2016 par Daniel



Jacques a fait un retour sur la saison 2016 et à présenté les grandes lignes pour 2017 avant de donner la parole aux responsables des différentes actions



Les cyclo découverte, la formation (PSCI et cadres) et l'école VTT avec Pascal



Marie Odile sur les sorties et le rapprochement des féminines avec le CVG



Patrick avec les BCMF et les sorties à départ excentré



Après la projection du montage sur "Toutes à vélo - Strasbourg 2016", dernier acte de la soirée : la galette et le cidre!!!

De nouveaux visages au CRB



Roland Lamonzie



Daniel Roche



Marc Terriac



Gérard Delrieux



Jocelyne Echard



Alexandre Bénéteau



Un grand moment de convivialité sous la houlette de Henri notre préposé aux festivités (et aussi aux relations avec la presse)



L'hiver est la saison préférée des attaques virales. Rhumes , angines , et parfois même bronchites vont déferler. Ces maladies successives finissent par affaiblir les organismes. Quelques moyens simples peuvent aider à renforcer les défenses de l'organisme et à échapper à ce cortège d'affections.



L'immunité est l'ensemble des processus mis en jeu par l'organisme pour se protéger et de défendre contre les agressions extérieures, microbiennes ou virales. Le système immunitaire comprend :

- **La moelle osseuse** : à l'origine des globules blancs (lymphocytes et macrophage).
- **Le thymus** : indispensable à la différenciation des lymphocytes T.
- **La rate et les ganglions lymphatiques.**
- **Le sang et la lymphe** : tissus immunologiques circulants, transportant antigènes et anticorps.

L'immunité non spécifique, naturelle, permet aux globules blancs polynucléaires ou macrophages de capturer et de dévorer un microbe ou une particule étrangère. Lorsqu'elle est débordée, l'immunité spécifique prend le relais.

A l'agression d'un antigène-petite molécule étrangère introduite dans l'organisme, va correspondre une production d'anticorps spécifiques encore appelés immunoglobulines , protéines secrétées par les lymphocytes B. La liaison anticorps-antigène est très précise, comme une clé dans une serrure. En se liant à l'antigène, l'anticorps va pouvoir le détruire. On estime le nombre d'anticorps spécifiques à plus d'un

milliard. Lors d'un deuxième contact avec l'antigène, les anticorps le reconnaissent immédiatement et leur réponse est plus spécifique et plus intense. C'est le principe utilisé dans la vaccination. Si le parfait sédentaire n'offrira qu'une immunité réduite, le sportif régulier verra les siennes largement augmentées, à condition de ne pas aller jusqu'à l'épuisement. Les état de fatigue intense affaibliront les défenses immunitaires et prédisposeront à contracter les maladies infectieuses. Il en sera de même à chaque fois que l'organisme sera affaibli, comme en fin de saison, lorsque le surmenage se fait sentir.

Les vaccins

Tout cyclo soucieux de sa forme doit impérativement se faire vacciner contre la grippe au début de l'hiver. Il faudra la pratiquer en octobre car son effet protecteur ne débute qu'une quinzaine de jours après l'injection. Il existe d'autres vaccins préservant des virus O.R.L et pulmonaire (Biostim, Ribommunyl etc) , mais en aucun cas de tous les virus existant. Ils auront néanmoins pour mérite de diminuer la fréquence des maladies et d'en atténuer la gravité.

Limitez les risques

En période d'épidémie, quelques précautions élémentaires permettent de limiter le risque de contagion :

- ☞ **Lavez vous systématiquement les mains** avant de vous alimenter ou de passer à table.
- ☞ **Fuyez les transports en commun**, et les salles de spectacles, véritables bouillons de culture.
- ☞ **Réduisez les séjours dans les salles d'attentes** médicales ou dans les hôpitaux.
- ☞ **Limitez le temps que vous passez dans les grandes surfaces commerciales**. Préférez les heures creuses.
- ☞ Évitez les états de faiblesse qui vous fragilisent. Les sorties hivernales sont éprouvantes du fait des basses températures extérieures. Même en hiver, emportez un bidon de boisson glucosée, et juste après, reconstituez les stocks de glycogène en mangeant des aliments riches en sucres rapides.

Les aliments qui aident

- **Gorgez-vous de fruits et de légumes** : riches en vitamine C, ils ont un rôle essentiel pour stimuler l'immunité.

- **Faites le plein d'acides aminés ramifiés (ou branchés)**. Il s'agit de la valine, de la leucine et de l'isoleucine. Ils conditionnent la fabrication de glutamine, élément qui sert de nourriture de base aux globules blancs et qui peut venir à manquer en cas d'exercices physiques intenses et rapprochés. On les trouve en particulier dans le lait, les œufs, la viande de bœuf, les volailles, le poisson, les céréales, le soja, les légumes secs, les pommes de terre et les graines oléagineuses. A défaut, utilisez les préparations protéinées du commerce qui en apportent toujours.

- **Privilégiez les aliments antioxydants, riches en micro nutriments**. Ils seront garants d'une fonction immunitaire pleinement efficace. Vous consommerez de préférence des légumes, des fruits, des protéines légères (poisson, viandes blanches), des glucides complexes (pâtes, riz, céréales), des fruits secs, et vous limiterez les sucres rapides et les graisses cuites. Remplacez votre huile ordinaire par de l'huile de carthame, de noix ou de sésame toutes fortement dosées en vitamine E, un antioxydant majeur. Si vous optez pour des préparations poly-vitaminées, choisissez les faiblement dosées pour mieux adapter la posologie et éviter les surdosages, et d'origine naturelle.

- **Consommez des aliments antiseptiques**: l'ail, l'échalote, les oignons, le thym ou encore la cannelle.

- **Consommez des yaourts ou des spécialités laitières contenant des probiotiques**, c'est-à-dire des produits fermentés, qui vont apporter des bactéries aux intestins. Les aliments probiotiques n'apporteront pas de nouvelles bactéries, mais stimuleront la croissance de celles déjà présentes dans l'intestin. C'est le cas du lait



et
de

certaines légumes (artichauts, poireaux).

- **Utilisez les produits de la ruche**.

- **Le miel, la gelée royale** qui augmentent le tonus général, pour mieux résister aux agressions extérieures et pour stimuler les défenses naturelles aux virus.
- **Le pollen** apporte des quantités importantes de protéines, de très nombreux acides aminés et de la vitamine du groupe B.
- **La propolis** est un mélange de glu résineuse complexée avec la salive des abeilles. C'est un puissant antiseptique qui détruit virus et bactérie.

Les aides naturelles

☞ **Oligo-éléments**

- **L'argent** : c'est un anti bactérien et un anti infectieux. Il modifie le terrain au cours d'état infectieux viraux (rhumes, angines, otites, pharyngites etc.)
- **Le cuivre** : il est efficace dans les manifestations infectieuses. On le trouve dans le germe de blé, les noisettes, le cacao, le foie, les coquillages et crustacés.
- **L'or** : il stimule les défenses immunitaires. L'association cuivre-or-argent est particulièrement recommandée pour la prévention des affections virales.
- **Le zinc** : il joue un rôle dans la défense immunitaire. Il pourrait avoir un effet antiviral et accélérer la guérison des rhumes. On le trouve dans la viande rouge, les fruits de mer, les céréales.

☞ **Homéopathie**

- **Oscillocoquinum**, prévention des maladies virales.
- **Influenzinum**, possède une action spécifique de la grippe, il faudra donc utiliser des préparations réactualisées avec les dernières souches connues.
- **Thymuline 9 CH**, stimule la fabrication des lymphocytes T, espèce de globules blancs spécialisés dans la destruction des virus et bactéries.
- **Tuberculinum 9 CH et silicea 9 CH**, possèdent une action contre les maladies virales ou bactériennes à répétition.

Jean-Louis Rougier-Kinésithérapeute du sport

A la rencontre d'Hélios et d'Éole de l'autre côté de l'Alagnon

Afin d'éviter les hautes températures promises dès le matin, je quitte l'hôtel avec la voiture pour rejoindre le fond de la vallée de l'Alagnon à Ferrières Sainte Mary. Stressé par la présence d'un marché de producteurs en fin d'après-midi (obligation de libérer la place de parking) et par le déjeuner frugal avalé dans la voiture (l'hôtel ne servant pas de petit déjeuner avant 8h30-9h00), j'ai du mal à digérer les pourcentages de la côte de l'Usclade malgré un cadre ombragé agréable. Le contrôle de Rézentières est le bienvenu tant la chaleur commence à être oppressante. J'avale le premier Perrier de la journée et je fais déjà le plein des bidons. Ce village marque l'entrée sur un plateau qui domine Saint Flour et je m'étonne de voir autant de Montbéliardes. Les Salers ont bien disparu et les burons ont été délaissés au profit de vastes salles de traite. Les parcs de « Géantes » (nom de baptême des Eoliennes dans le secteur) émergent ici et là de chaque côté de cette belle vallée de l'Alagnon. La Fageolle et son col sont rapidement atteints malgré une petite erreur de parcours. Le soleil écrase les environs de toute sa puissance. Même l'écrin boisé du Col de Pierre Plantée ne suffit pas à me rafraîchir. Un peu plus loin, point de Miracles à la Croix éponyme : les dieux Éole et Hélios font fi de l'humain et s'opposent dans une joute endiablée. J'ai l'impression que les bidons sont percés et les points d'eau commencent à se faire rares. Les plateaux herbeux ne sont plus que garrigue et poussière. J'arrive pourtant plein d'espoir à Celoux avec son magnifique moulin ... mais dont l'auberge est abandonnée,

déguster un sandwich accompagné d'un demi, d'une bouteille de Perrier et d'un lait menthe. Il fait terriblement chaud et cette fois Éole et Hélios s'unissent pour rendre hostile ce plateau qui à 1000 mètres d'altitude (je cite à nouveau) ne manque pas d'air. Effets de la bière et de la chaleur obligent sans doute, je me surprends à voir des chars à voile dans le coin ; une guêpe me pique et me sort de la torpeur où je glissais lentement. Je reprends la route au milieu de paysages encore familiers puisque je les avais connus lors d'un remplacement du côté de Brioude. Le passage à Saint Laurent me rappelle une belle glissade sur verglas et neige jusqu'au milieu du car-



refour entre la D10 et la D21. Mais aujourd'hui neige, givre et verglas ne sont que chimères et laissent place à une chaleur étouffante et à un bitume fondant et sur-

chauffé. Je quitte bientôt ce plateau pour plonger au fond de la Vallée de l'Alagnon. C'est pire que je pouvais le penser : il fait 38° à l'ombre !!! J'aurais du séjourner au fond des mines du plateau précédent : je remplis à nouveau les bidons avec des glaçons en prime. Pour redémarrer je prends également le temps de boire un soda et un Perrier. J'ai pourtant du mal à m'accrocher dans la montée qui suit. Je suis assommé par la chaleur et le vent commence juste à redevenir favorable. Je suis content de me laisser glisser jusqu'au fond de la Vallée de la Sianne. Je n'arrive même plus à suer, l'évaporation est trop intense. Je gagne Auriac l'église pour le dernier contrôle de la journée. Je replis encore un bidon et je repasse par la case soda et Perrier afin d'éviter la surchauffe tant crainte. La route qui remonte le long de la Vallée est extraordinairement calme et je suis la Sianne qui serpente harmonieusement entre des pans rocheux et boisés. L'ombre proposée par ces bouts de forêt et le vent de dos ne m'apportent pas la fraîcheur escomptée. La route s'élève à nouveau à l'approche de Véze. J'arrive à reprendre mon petit rythme régulier et ce d'autant plus facilement que j'ai déjà franchi les cols qui suivent. Ils me permettent de rejoindre Peyrusse puis Ferrière Sainte Mary. Le difficile parcours (plus de 2200m de dénivélé) a tenu toutes ses promesses malgré une chaleur conséquente difficile à gérer ; mais comme hier sur les pentes du Puy Mary je ne suis pas déshydraté (plus de 9 litres de boissons absorbés !). Je suis très content de retrouver l'hôtel à Allanche pour une bonne douche, un bon repas et une bonne récupération.



ranch fantôme au milieu d'un Far West qui ne m'enchantait guère. Une photo fera office de contrôle. Je me dirige ensuite vers Ally, à la croisée des chemins entre Vallées et Montagne, Velay et Cantal. L'humour décapant de ses habitants vaut le détour ainsi que les moulins restaurés au milieu des « Géantes » pour, je cite, un show de vent approprié en ce jour. Je finis à la Taverne d'Ally Baba (je n'invente rien ! c'est une magnifique allusion aux possibles origines arabes d'Ally !!). Les deux bidons sont remplis complètement et je m'attable pour

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

J'ai réussi à passer une bonne nuit à l'abri d'épais murs qui ont maintenu une certaine fraîcheur. De lointaines clarines ont bercé mon sommeil. Cette fois j'opte pour le petit déjeuner à l'hôtel, mais le vélo est déjà prêt sur la terrasse toute proche. J'emprunte la route de Pradiers pour rejoindre le col de Fortunier. L'immensité et les rondeurs du Cézallier s'offrent une nouvelle fois au regard du voyageur. Les estives sans fin dont j'avais le souvenir étaient plus vertes qu'aujourd'hui, comme si j'avais quitté les steppes mongoles du Massif central pour les plaines brûlées du Far West. Les températures s'annoncent une nouvelle fois exceptionnelles pour la saison, et la progression commence déjà à s'en ressentir. Eole s'est un peu calmé ce matin mais son ami de la veille est déjà là. Le col de la Vazèze passé, je suis dans le Puy de Dôme, et après Vins Hauts, je file tout droit dans l'inconnu en direction d'Anzat le Luguët. Je passe devant la cascade d'Apcher réduite à un simple filet d'eau, un beau moulin restauré se dressant à ses côtés ; une visite aurait pu se faire (rien que pour la fraîcheur de la bâtisse !) mais Hélios me met la pression une nouvelle fois. Je quitte donc ce cadre charmant pour progresser un peu plus et atteindre Anzat. Oublié le Cantal, tous les regards se portent désormais sur le Massif du Sancy. J'arrive à trouver un petit bar-tabac très traditionnel qui permet de remplir les bidons et d'étancher la soif qui me tenaille depuis quelques kilomètres. Le petit village recèle quelques curiosités, mais ce sont surtout les paysages qui subliment la randonnée proposée. La D721 me fait découvrir le magnifique Cirque d'Artout, exposé plein Nord et vestige d'un glacier aujourd'hui disparu (étonnant, non ?!). J'imagine par contre la rudesse de l'hiver dans cette contrée et surtout la difficulté à se mouvoir dans le secteur quand les routes sont fermées ou dissimulées par d'énormes congères et que la brume et les nuages bas s'installent pour brouiller encore un peu plus les pistes (et les routes !). On parle d'ailleurs de Domaines Nordiques dans le secteur ! Eole a fait de cette région son jardin et s'amuse comme un fou. L'ombre offerte par les bois du Cirque et le Signal du Luguët est un luxe appréciable ce matin. Le passage au col du Vestizoux offre des vues sans cesse renouvelées sur le Massif du Sancy tout proche. La route plonge sur Boutarasse où je décide d'aller chercher le col de Chamaroux lové dans les bras du Mont éponyme. Eole commence à se manifester. Le col de la Volpilière est atteint à son tour, vent dans le dos et ouvre la voie d'accès à La Godivelle, classée plus haute commune du département du Puy de Dôme, ... mais aussi la moins peuplée, ce qui ne surprend pas. Moi qui comptait sur un arrêt salvateur à l'unique auberge du secteur en plein mois d'Août, il me faut me contenter d'une table et d'une chaise sous un petit parasol et des quelques agapes qui trainent

dans la sacoche. Il me reste tout de même la fontaine centrale du village en pierre noire de Volvic pour remplir les bidons. Les deux petits lacs qui s'étendent de chaque côté du village comme les ailes d'un papillon apportent un peu de fraîcheur au milieu d'un désert végétal brûlé par le vent et le soleil. Il faut quitter les lieux par une petite route qui serpente parmi les estives pour rejoindre Montgreleix, vent de face ; la pente s'inverse alors pour une plongée sur le val du Bayon. Le parcours redevient agréable et conduit rapidement à Marcenat, lieu de pointage. Les bidons sont à nouveau remplis et je prends le temps de souffler un peu et de me restaurer un peu. J'ai le temps d'échanger brièvement avec un groupe de cyclos anglais en voyage itinérant dans le secteur. Le ciel commence à devenir menaçant, et l'atmosphère reste étouffante. Le vent se renforce même depuis la mi-journée. Une suite harassante de montées descentes me fait gagner Saint Bonnet de Condat, Lugarde puis Cheylade. Les orages annoncés en fin d'après-midi semblent s'éloigner au fur et à mesure que je m'approche à nouveau du Puy Mary. Le vent puissant en est peut-être la raison principale, mais ce dernier me gêne encore dans la progression. Je profite du contrôle pour me rafraichir et remplir les bidons ; les sodas ont du mal à passer et le Perrier commence à me dégouter. Face au Puy Mary le cadre est splendide, juste en surplomb de la Vallée de la Rhue. J'apprécie la fraîcheur offerte par la nef de l'église romane remarquable. Malgré la fatigue qui commence à s'accumuler et la chaleur oppressante, je décide de rejoindre Apchon pour pointer le BPF ; avec le vent dans le dos pour la montée, le choix était finalement judicieux. Je me laisse tranquillement glisser jusqu'à Cheylade afin de garder quelques forces pour l'ascension du Col de Serre. Fatigué je refais une pause à Dienne avant d'amorcer le retour sur Allanche. Poussé par Eole je fais la course avec les ombres des nuages dans la montée du Col d'Entremont pour poursuivre en direction du petit hameau de Fortunies, qui apparaît tranquillement dans son écrin végétal naturel (un projet a été déposé dans ce sens pour la création d'une Réserve Naturelle centrée sur des tourbières exceptionnelles). J'ai le temps d'admirer la chapelle du hameau pour souffler un peu ; le col de Montirargues est facilement passé et je peux me lancer dans la dernière descente qui me ramène sur Allanche. Le goudron est liquéfié par endroit rendant la route dangereuse. Je suis content d'avoir rejoint la cité cantalienne sans orage, mais épuisé par cette chaleur sans nom qui m'aura fait encore boire plus de 10 litres de boisson et surtout perdre 7 kilos sur les 3 jours de randonnée, sans déshydratation pourtant (et heureusement !). Je réalise que la trilogie parcourue est exceptionnellement rude, mais que les paysages ont été splendides.

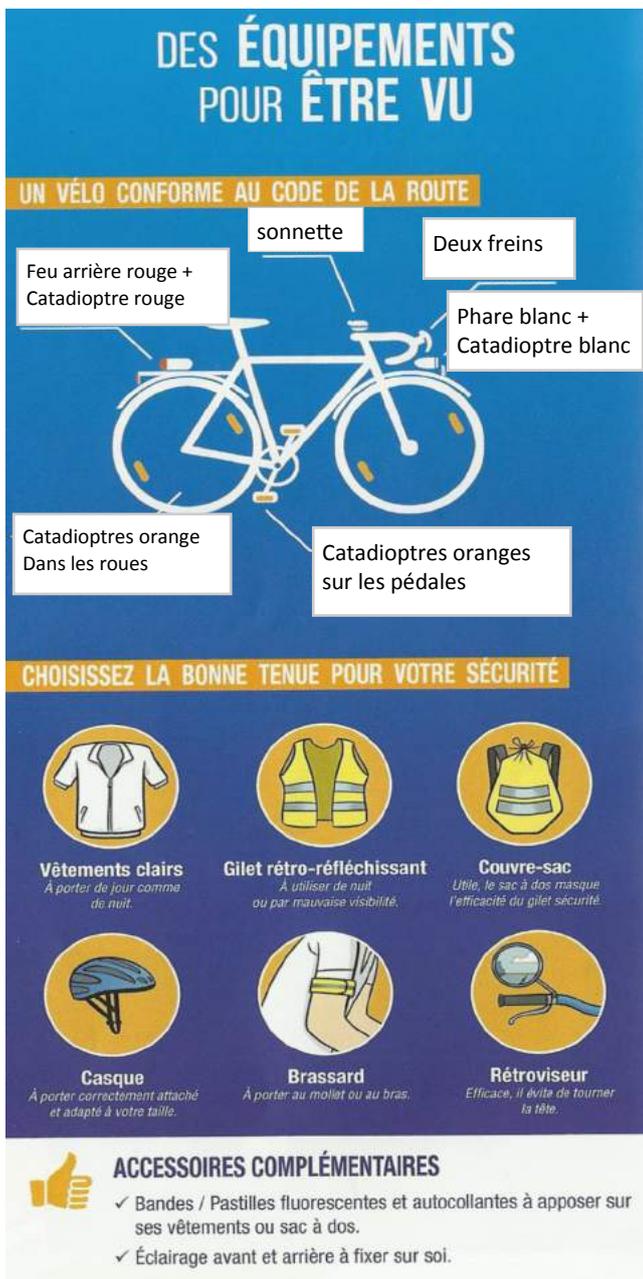
La sécurité

Les chutes de l'hiver

Michel Dars : "Ma chute est due à un moment de distraction de ma part, car j'ai salué un collègue arrêté sur le bord du trottoir et je n'ai vu la fin de la piste cyclable qu'au dernier moment.. Pour ne pas faire tomber les amis, je n'ai eu que le choix de me laisser tomber sur le trottoir". Pas de dommage corporel.

Eric Lastenet : "J'ai eu juste le temps d'entendre un clac-clac-clac au niveau de la roue arrière (j'ai pensé immédiatement à un objet coincé dans la roue), mais je n'ai pas eu le temps ni de prévenir d'un arrêt imminent ni de regarder derrière, la roue arrière s'est complètement bloquée le temps de m'envoyer au sol rapidement juste en entendant le paf-pschitt de la crevaison ; j'ai eu peur de la voiture qui dépassait le groupe en même temps. Une vis s'est plantée jusqu'à moitié dans le pneu arrière venant frapper dans un premier temps la tringle du garde-boue, puis s'encastrant dans celle ci au point de relever -plier le garde-boue complètement avant de finir par bloquer la roue arrière et de déchirer le pneu". Quelques éraflures sur le genou gauche et juste une contracture musculaire côté droit au niveau des muscles du cou ; la tête qui n'a pas touché le sol va bien par ailleurs. Petits dégâts matériels

Virginie Calvar : Un cyclo a changé brutalement de trajectoire en passant par sa droite. Il lui a frotté la roue avant. Elle a chuté sur le bord de la route tout près d'une entrée empierrée d'un champ. Quelques contusions sur le tronc.



En vélo, soyez toujours vigilants!

Lors des sorties, pensez à votre sécurité mais aussi à celle des autres!

Un petit rappel.

- ☞ **Conservez bien votre trajectoire**
- ☞ **Ne freinez pas brusquement**
- ☞ **Observez le comportement des autres**
- ☞ **Respecter une distance d'un demi vélo avec celui qui vous précède**
- ☞ **Signalez avec le bras et à la voix tout changement de direction**

Et respectez le code de la route :

☞ **Arrêt obligatoire au stop et au feu rouge!**

Chacun dans le groupe doit s'arrêter! Que les premiers passés attendent le passage du groupe pour reprendre l'allure

L'arrêt se fait au niveau de la ligne au sol.

☞ **Rouler en file indienne et par groupe de 10 vélos séparés de 100 à 200 m .**

Ceci sur les routes étroites, à visibilité réduite ou à grande circulation. On facilite le croisement et le dépassement par les véhicules.

Le code de la route **permet** de rouler à 2 de front sur la chaussée. Il faut cependant rouler en file en cas de danger.

Michel C

La BD de Fabien...

Hé ben ! ... J'en ai bavé moi aujourd'hui ! J'ai le dos en compote et demain, je suis bon pour me traîner toute la journée.



Haaaaa ! Mais c'est que tu connais pas le " Sandsudsou " !

Le quoi ça ?

Le " Sandsudsou ", une technique basée sur les étirements que j'ai découverte lors d'un voyage au Bicepskisdetan . Super efficace ! Elimine les toxines et Adios les courbatures !!! ...



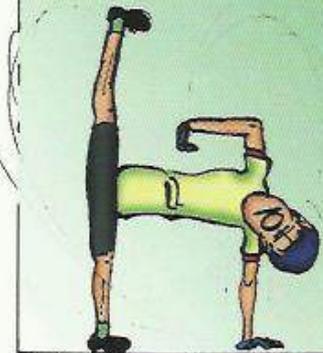
DEMONSTRATION !

?
Tiens-moi mon vélo !

!?



?



ATTENTION !

HO000 !

IL EST FOU !
IL EST FOU !

FAIS GAFFE !!!

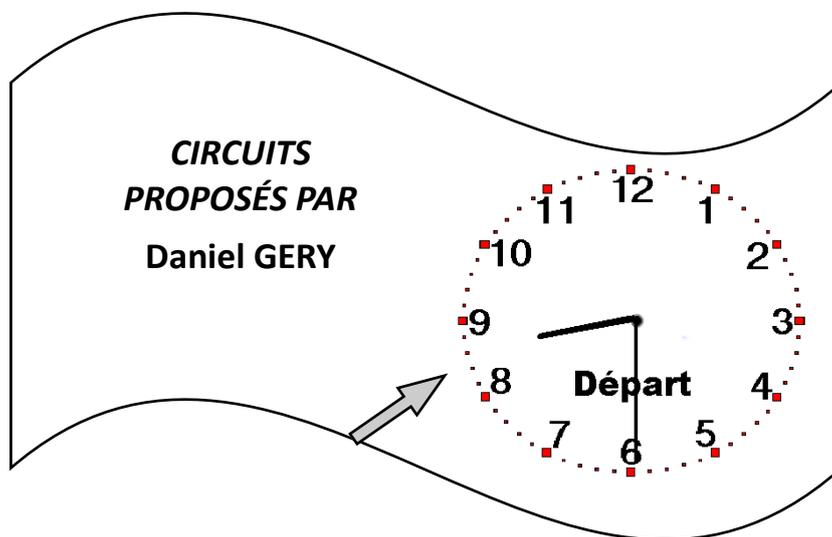
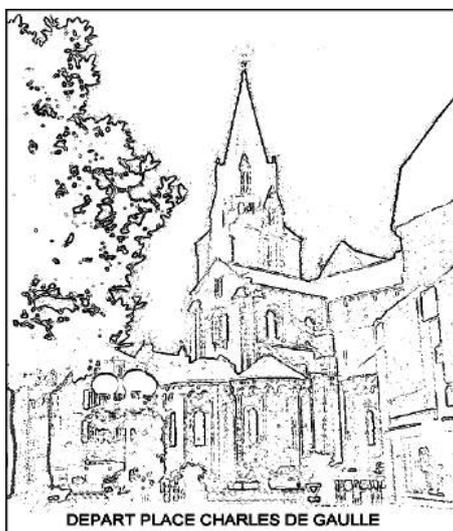
IL EST FOU !!!!
IL EST FOU !!!!!

Trèèès bon !
Et ça fait circuler le sang ...

BRAVO !!! C'est un succès total ! On se sent beaucoup mieux ! T'as pas autre chose à nous proposer par hasard ? Pour nous casser un bras ou une jambe par exemple ?



FABIEN



Sortie du samedi après-midi: Départ 13h30 devant le Dojo municipal.
 Un participant du samedi devra communiquer les présents au responsable des classements:
 Alain VINET: 05 55 85 41 03 courriel: alain.vinet86@orange.fr

Dimanche 5 mars 2017 : 72 km - id=3097665

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, Larche, Chavagnac, Nadaillac, Gignac : D18, Estivals, Nespouls, St-Cernin, Larche, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

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

Dim. 12 mars : 75 km id=6469389

Brive: Ave E.Zola, Bouquet : D59, **Col Le Pas Noir Alt : 290m** (inscrit, depuis le 01/01/2017 à la liste du club des 100 cols), Lissac, Le Soulier, Neyragues : D19 Nespouls, Estivals : D181, Les Maisons-Rouges, Nadaillac, La Dornac, Terrasson, Cublac:D3, Brignac-la-Plaine, La Rivière, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

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

Dim. 19 mars: 75 km - id=762185

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

Raccourci 64 km: Les Quatre-Routes : D96, Branceilles, Marcillac-la-Croze, Le Pescher, ...

Dim. 26 mars: 82 km - id=762180 (Changement, horaire d'été!)

Brive Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, La Monerie, La Rivière, Cublac, Terrasson, Bouillac, Condat, Chambon (Rond Point), Les Farges, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci: 62 km: Condat, Le Lardin, Terrasson, La Rivière, ...

Lundi 1^{er} mai 2017 – RANDONNEE DU BAS LIMOUSIN

Accueil – Inscription - Départ : Salle polyvalente du bourg à USSAC

5 km du centre ville de Brive par la D920 et D57

Repas de midi à Ussac en option, 15€ : Réservation et paiement avant le jeudi 27 avril 2017

3 parcours cyclo au choix + marche

- 50 km départ : de 8h00 à 8h30
- 95 km départ : de 7h30 à 8h00
- 110 km départ : de 7h00 à 7h30
- Parcours Marche : de 8 à 12 km, guidés par des membres du club de marche d'Ussac

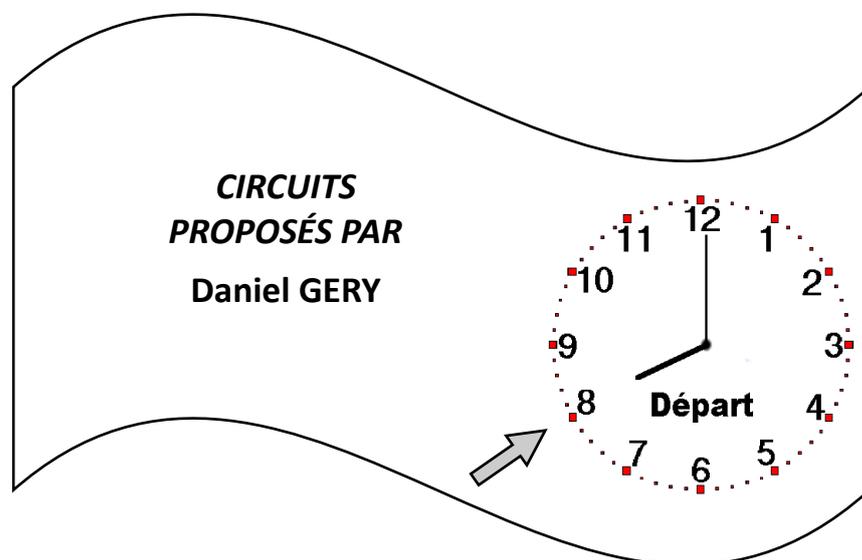
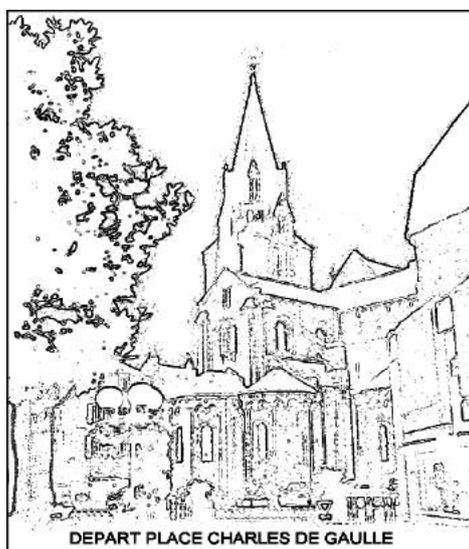
Tarifs :

- CYCLO F.F.C.T : 5 € (sur présentation licence 2017)
- MARCHEUR : 4 €
- Repas : 15€ réservation et paiement avant le 27 avril

Chèque et envoi à l'ordre du "C.R.Briviste" à :

REMY Jacques

11 impasse des jardiniers 19360 COSNAC



Samedi 1^{er} avril : fin des sorties du samedi après-midi : Départ 13h30 devant le Dojo municipal.

Un participant du samedi devra communiquer les présents au responsable des classements:

Alain VINET: 05 55 85 41 03 courriel: alain.vinet86@orange.fr

Dimanche 2 avril 2017 : 72 km - id=7068821

Brive : Cana, La Nau, Varetz, Le Burg : D5, Ayen, Saint-Robert, Louignac, Villac, Charpenet, Terrasson, La Rivière, Bernou, Saint-Pantaléon, Laumeuil Brive.

Raccourci: 66 km: Le Burg : D5, Crx D5/D5E2 à gauche, Perpezac, Charniac : D140, Villac, ...

**Dimanche 9 avril 2017 : Pas de parcours club,
organisation par le C.R.Briviste de la randonnée cyclo "Tulle-Brive Nature Saison 7"
2 parcours au choix : 75 km au départ de Tulle et 40 km au départ d'Estivaux
Inscriptions sur le site internet : <http://www.latullebrivenature.fr/1449654983.php>**

Dimanche 16 avril : 78 km - id=1743420

Brive les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, La Cassagne, Jayac, Les Bayles, Les Endrives, Mas-Del-Sartre, Chavagnac, Larche, Bernou, Pt-de-Granges, Brive.

Raccourci 62 km: Terrasson, Chavagnac, ...

Lundi 17 avril : 80 km - id=7069117

Brive : Ae Foch, Les Bouriottes, Palisse, Dampniat par D162, Aubazine, Le Chastang, La Chapeloune, Lagarde-Enval, Albussac, Neuville, Lagrafouillère, La Peyrelevade, Lescurotte, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

Raccourci 66 km: Le Chastang, D940 – D87 à droite, Chantarel, Les Quatre-Rtes, Lagrafouillère,

Dimanche 23 avril : 82 km - id=2542288 Ou Brevet Fédéral 100 km – C.V.G Brive

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

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

Dimanche 30 avril 76 km - id=7072244

Brive : Ave Foch, Les Bouriottes, Malemort, Brge de la Couze, Sourzat, Crx D44, Lachamp, St-Mexant, Les Pouges D53 à droite, Peyrelevade, Tulle, Pont de la Pierre D94 à droite, Puy de Roche, Le Chastang, Le Coiroux D175 à gauche, Palazinges, Albignac, Lanteuil, Palisse, Brive.

Raccourci 62 km: Tulle, Virevialle, Le Rioulat, Le Peyroux, Venarsal, Malemort, Brive, ...

Dimanche 7 mai: 82 km - id=7070164

Brive : Cana, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, Objat, Voutezac, Combarn, Estivaux: D9E4 à gauche puis à droite vers : Les Vergnes, Les Réjaudoux, St-Bonnet-l'Enfantier, Sadroc, Le Gauliat, La Crx-de-Fer, Les 4 Rtes : à droite, Les Barrières, Le Baspeyrat, Chanteix, St-Mexant, Ste-Féréole, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 72 km: Le Gauliat, St-Pardoux, St-Germain, Lachamp, Ste-Féréole, ...

Lundi 8 mai : id=4613845

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

Raccourci 62 Km: Yssandon, 1 km avant Ayen: D39 à gauche, Perpezac-le-Blanc, Brignac, La Rivière,

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

Le repas du club

Dimanche 12 février 2017
La Chapelle aux Brocs



Jacques souhaite la bienvenue à tous



Adrien rappelle la création du Club en 1970



Le repas a rassemblé 64 licenciés ...



Merci à Michel L pour son animation



La bonne ambiance de rigueur!



Michel à l'accordéon, Jean Louis au chant, les copains dansent...
Puis c'est selon : tarot ou marche !