Année 2017 - Numéro 4

Juillet/août

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

Ensemble … à la recherche d' horizons nouveaux !

C'est l'été!

Les vacances en famille

c'est super à vélo !

SOMMAIRE

1. Les rendez-vous de l'été
2. Les informations sur les sorties
3. Les informations du Club
4. Reportage sur Cambrils
5. Le mot du président
6. La randonnée du 1er mai 2017
7. La 17ème Balade corrézienne
8. Le feuilleton d'Éric
9. Nature : gravillons et crevaisons
10. Point sécurité
11. Diététique : les lipides

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion

www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS

La 17ème Balade Corrézienne du 24 et 25 juin 2017

Une organisation du président Jacques REMY et de ses 45 bénévoles très appréciée par les 212 participants

Le premier mai sous la pluie

24 cyclos et 12 marcheurs pour la randonnée du Bas Limousin

Qui veut gravir une montagne commence par le bas

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 9 MAI 2017

Maison des Sports à Brive *La réunion débute à 20h*

Présents : *Coutelier J-Paul - Delpy Claude – Duverger Patrick - Desmoineaux Pascal - Géry Daniel - Rémy Jacques - Sceber Georges - Tillous Michel - Cornuault Michel - Caille Germaine - Fel Henri.*
Excusés : *Vinet Alain, Mander Marie-Odile.*
Invités : *Barré Maurice, Terriac Marc*

1. **Tulle-Brive Nature Saison 7 - dimanche 9 avril 2017**

   Comme chaque année, forte participation de nos adhérents : 37 au vélo route, 1 Vététiste, 10 à la marche et 5 bénévoles. Avec une météo idéale, les différentes épreuves ont rassemblé près de 3 700 participants. La tenue de la buvette, à l'arrivée à Brive en association avec le C.V.G Brive, a dégagé un gain de 513 € pour chaque club.

2. **Cyclo-découverte de Saillac le 13 avril 2017**

   18 personnes, guidées par Pascal, ont suivi le parcours et les explications touristiques préparés par Catherine et Gérard Montorier et par Georges et Evelyne Sceber. Toujours une bonne convivialité lors du repas pris en commun à la Ferme de la Berle.

3. **Randonnée du Bas Limousin 1er mai 2017, Brevet Fédéral 100 km, Rando des côteaux**

   - Pas de chance! Encore de la pluie au programme de cette édition! La question qui est posée est le maintien au 1er mai qui cumule, avec le mauvais temps, plusieurs inconvénients. Le but de cette organisation n'est pas de faire du bénéfice mais nous sommes encore déficitaires et le gros travail du C.D et de tous les bénévoles, que nous remercions ici, n'est pas récompensé.
   - 10 bénévoles ont accueilli 24 cyclos dont 10 C.R.B, 12 marcheurs dont 7 C.R.B.. 47 repas ont été servis, et nous sommes satisfaits de la prestation de Mr Morandas le traiteur.
   - 22 participants du C.R.B le 21 avril au brevet de 100 km et également 22 participants à la "Rando des coteaux" le 7 mai, randonnées vélo route proposées par le Club Vélocio Gaillard.

4. **Contrôle de la comptabilité**

   Suzanne Cornuault et Adrien Bros ont effectué la vérification des comptes. Il est à souligner le gros travail de Jean-Paul Coutelier notre trésorier, en raison des nombreuses écritures à passer avec les 2 semaines de séjour à Cambrils et la "Balade Corrézienne".

5. **17ème "Balade Corrézienne" les 24 et 25 juin 2017**

   - 212 personnes inscrites dont 3 en hébergement hors Espace 1000 Sources.
   - La commande de mugs va être livrée sous peu.
   - Nous avons l'accord de la Mairie de Brive pour la tenue de la buvette à l'arrivée.
   - Semaine 24, nous prévoyons une reconnaissance du parcours en vélo, pour les bénévoles impliqués dans l'organisation. La solution proposée est de faire 2 équipes : une équipe se rend à Bugeat en voiture et remorque et fait le parcours du dimanche Bugeat-Brive. La 2ème équipe part de Brive en vélo jusqu'à Bugeat et revient à Brive avec voiture et remorque laissées par la 1ère équipe.

6. **Séjour club à Rémuzat du 9 au 16 septembre 2017**

   55 inscrits comfirmés, le 2ème acompte est à régler entre le 1er et 15 juin. Les parcours sont préparés par Jean-Paul qui connait bien la région.

7. **Commande de vètements:**

   - La livraison de la commande de maillots et cuissards chez M9 est prévue entre le 15 et 29 juin.
   - Nous avons reçu une proposition concernant des modèles de polos avec logo du club. Une décision sera prise à la réunion du 6 juin.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 6 juin 2017 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 6 JUIN 2017

Maison des Sports à Brive *La réunion débute à 20h*

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

Le gros du temps de cette réunion a porté sur les points de préparation de l'organisation de la Balade corrézienne.

1. **Les sorties du club**
   - 18 mai Cyclo-découverte "Entre rivières et châteaux" : Annulation à cause des conditions météo défavorables.
   - 21 mai Brevet fédéral 150 km : 8 participants du C.R.B, (voir récit de Eric Lastenet).
   - Séjours en Espagne à Cambrils et en Italie dans le Massif des Dolomites : satisfaction de tous les participants.

2. **Cyclo-découverte "le Suc au May" le 8 juin dans les Monédières**
   Le parcours vélo a été reconnu (48 km) ainsi que le parcours Marche (13 km) et le menu du repas à l'Auberge de Chauzeix validé pour les 28 inscrits (20 à vélo et 8 à la marche).

3. **Week-en club à Oléron fin septembre**
   39 inscrits dont 7 au départ en vélo de Brive, le bus est commandé et les chambres sont retenues pour 45 personnes. (inscription toujours possible).

4. **17ème "Balade Corrézienne" les 24 et 25 juin 2017**
   - Jacques nous fait le point sur la préparation de la Balade (organisation générale et pratique, …)
   - Nous reprenons en détail la liste des tâches et les bénévoles qui s'y rattachent. Une réunion est programmée le mercredi 7 juin à 20 h à la Maison des Sports pour leur expliquer en détail le déroulement des opérations
   - La commande de mugs est livrée et Jacques convoque une équipe pour le 15/06 en matinée pour l'emballage cadeau et le 16/06 en matinée pour la préparation des documents aux engagés (collage des étiquettes).
   - Le repas "débriefing" réunissant les bénévoles est retenu au restaurant "Les Vieux Chênes" route de Palisse à Malemort pour le mercredi 28 juin à 20 heures. Prix du repas : 20 € (10 € pris en charge par le club), inscription auprès de Jacques.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 8 août 2017 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

Un club est **attrayant** par le **travail des bénévoles** au Comité Directeur.

Vous avez des idées, vous avez **tous** des compétences : mettez les **au service du CRB**.

Rejoignez nous au comité Directeur

Proposez votre candidature auprès de Jacques Remy

Nos sorties en juillet-août 2017

1. Les brevets fédéraux

8 et 9 juillet 2017 : Cyclo montagnarde de Limoux (11)
Organisation du Cyclo Club de Limoux

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

2. Les sorties à départ excentré

Fin août : Découverte du plateau de Millevaches

3. Les randonnées

2 juillet 2017 : Randonnée "Raymond Poincheval" de Sarran (19)
Organisation de l'Amicale Cyclos Marcheurs de Sarran

2 juillet 2017 : Randonnée du Vignon à Strenquels (46)
Organisation du Rayon Strenquélois

14 juillet 2017 : Randonnée des Tourtous de Chamboulive (19)
Organisation de Club Rando Cyclo de Chamboulive

6 août 2017 : la « Lonzacoise » au Lonzac (19)
Organisation vélo club Lonzacois

… et les rendez-vous de septembre-octobre 2017

4. Les séjours du club

9 au 16 septembre 2017 : Séjour-club à Rémuzat (Drôme)

28 septembre au 1er octobre 2017 : Week-end dans l'île d'Oléron (17)

5. Les randonnées

3 septembre 2017 : Randonnée de la pomme du Limousin à Objat (19)
Organisation : C.T.O.

3 septembre 2017 : Randonnée du Bas Quercy à Caussade (82)
Organisation : Cyclo Club Caussadais

10 septembre 2017 : Rando Genêts et bruyères
Organisation : cyclotouristes des Monédières

8 octobre 2017 : Rand'Automne en pays de Tulle
Organisation : Tulle cyclo Nature

Informations sur les sorties

Dimanche 2 juillet 2017 : Amicale Cyclos Marcheurs Sarran - "La Raymond Poincheval"

Inscriptions : à partir de 7 h à la Salle Polyvalente de Sarran
Licenciés : 4 € - non -licenciés : 6 € Gratuit pour les marcheurs
Possibilité de repas au restaurant "L'Entracte" (Gare de Corrèze) à 15 € (réservation avant le 20/06/2017)

Le club prendra en charge inscriptions

VTT : 2 parcours de 20 et 40 km
Marcheurs : 2 parcours de 6 et 10 km. Départ à 8h30 de la Salle polyvalente (en groupe avec accompagnateur)
Cyclos : 3 parcours 31,5 km, 55,5 km et 80,5 km

Contact : Christian JANIN (06 83 99 59 52) ou Gilles LEYSSENNE (06 97 75 47 19 ou gillesleysenne@yahoo.fr)

Dimanche 2 juillet 2017 : Rayon Strenquélois -"Randonnée du Vignon" - VTT & Cyclo

Inscriptions : 7h30 à 9h30 – Salle des fêtes de Strenquels
FFCT gratuit, non FFCT : 5 €
Repas champêtre : 12 €

Chemins autour de Padirac
VTT: Circuits 20, 35, 45 et 60 km marche 15 km
Cyclos : 50 km - 70 km - 90 km

A Strenquels, comme chaque année en juillet, venez pédaler. Par monts et par vallons du cyclo vous ferez, dans le Lot St Denis et Martel vous traverserez, à l'Hôpital St Jean sous la halle vous vous ravitaillerez, en Corrèze Turenne, Lanteuil et Lagleygeolle vous découvrirez

Les trois circuits de « la Randonnée du Vignon » vous amèneront à la découverte ou redécouverte de villages empreints d'un riche patrimoine historique et de merveilleux paysages qui font la richesse de la région.

Information sur les circuits : http://www.salviaccyclotourisme.com/wp-content/uploads/2017/03/Vignon.pdf

Vendredi 14 juillet 2017 : Club Rando Cyclo de Chamboulive - La randonnée des Tourtous

Accueil - Inscriptions : à partir de 6 h 45 à la salle des fêtes de Chamboulive
FFCT : 5 € moins de 14 ans gratuit

Route : 31 km (départ 9h30) , 56 km (départ 8h) et 84 km (départ 7h)
Randonnée pédestre : 23 km (départ 7h), 16 km (départ 8h30) et 9 km (départ 9h30)

Contact : Daniel GOUMY daniel.goumy@laposte.net 06 70 26 96 13

Repas sur réservation à l'hôtel restaurant Logis de France Deshors-Foujanet à partir de 13 h au 05 55 21 62 05

Un rendez-vous sportif qui se termine par la dégustation des fameux tourtous corréziens aux rillettes et à la confiture de myrtilles

Sorties extérieures du calendrier CoReg Nouvelle-Aquitaine

- **Samedi 1 juillet - samedi 8 juillet 2017 :** 19eme SEMAINE REGIONALE DE CYCLOTOURISME
  Route 50 , 75 , 100 km VTT 20 , 35 , 60 LOUDUN 86
  Organisation ASS CYCLO DU LOUDUNAIS
  Tél. : 05 17 46 00 33 http://www.semaineregionaleloudun2017.com

- **Dimanche 2 juillet 2017** : LA RAYMOND POINCHEVAL,
  Route 35 , 65 et 95 km. VTT : 20 et 40 km SARRAN 19
  organisation SARRAN-amicale cyclos marcheurs
  Tél.: 05 55 21 44 61.

- **Dimanche 9 juillet 2017** : LA « JOJO » randonnée en montagne Limousine,
  Route 75 et 110 km FELLETIN 23
  Organisation UC FELLETIN CYCLOTOURISME
  Tél. : 05 55 66 50 79

- **Dimanche 23 juillet 2017** : RIVIERES ET COTEAUX PERIGOURDINS
  Route 45 , 85 et 120 km PERIGUEUX 24
  Organisation CLUB OLYMPIQUE PERIGUEUX OUEST
  Tél. : 05 53 04 76 19

- **Dimanche 6 août 2017** : LA LONZACOISE
  Route 34 , 70 et 90 km LE LONZAC 19
  Organisation VELO CLUB LONZACOIS
  Tél. : 06 03 49 91 59

- **Samedi 19 août 2017** : « LES MILLES VIRAGES » souvenir Serge Fabre
  Route 60 , 75 et 90 km ST ORADOUX DE CHIROUBLE 23
  Organisation UC FELLETIN CYCLOTOURISME
  Tél. : 05 55 66 50 79

Ne pas oublier le maillot du club pour les sorties extérieures

APPEL A CANDIDATURE

Vous avez un peu de temps à consacrer à votre club , vous souhaitez vivre une expérience enrichissante au sein du comité directeur et participer à la vie du Club, vous pouvez proposer votre candidature à tout moment jusqu'au samedi 30 septembre 2017 auprès de votre président.

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

Les horaires de vos sorties d'été

Sortie du mardi

- Période : du 4 juillet au 26 septembre 2017
- Rendez-vous : Intermarché du Pilou (Malemort)
- Horaire : 7h45

Rando promenade du jeudi

- Période : du 6 juillet au 28 septembre 2017
- Rendez-vous : plaine des jeux de Tujac (Brive)
- Horaire : 8h30

Sortie dominicale

- Période : juillet - août 2017
- Rendez-vous : Place Charles de Gaulle (Brive)
- Horaire : 8h

LA RANDO PROMENADE DU JEUDI

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
06/07/2017	C. DHEURE	C DELPY
13/07/2017	M TERRIAC	M BARRE
20/07/2017	M TILLOUS	M CORNUAULT
27/07/2017	Y DHEURE	A BROS
03/08/2017	MO MANDER	J REMY
10/08/2017	D COUSTY	H FEL
17/08/2017	D GILIBERT	C PICARD
24/08/2017	D BOURBOULOUX	R CHAMINADE
31/08/2017	P DUVERGER	JP COUTELIER

Séjour FFCT à Cambrils

Jusqu'en 2016, les séjours FFCT étaient organisés par la Ligue du Limousin. Avec la nouvelle région -Nouvelle-Aquitaine, **le C.R.B. devient organisateur pour les séjours à Cambrils.** Rien ne change par contre au niveau des séjours et du comité d'organisation.

L'hébergement se fait dans l'hôtel Monica, Jean Louis VENNAT reste l'organisateur avec son équipe de moniteurs (Daniel PRAGOUT, Jean Paul COUTELIER et Pascal DESMOINEAUX) et d'accompagnatrices pour les marcheurs (Suzanne VENNAT et Colette PRAGOUT).

L'hébergement

Vous séjournez dans un hôtel très confortable. Les chambres sont spacieuses et modernes avec un frigo et TV. Une restauration variée et de grande qualité en buffet. Les petits déjeuners et les dîners sont copieux (vin compris).

Après l'effort, on peut profiter gracieusement du sauna, du Jacuzzi et de la salle de fitness.
Un garage à vélo fermé est réservé au groupe et le lavage des tenues cyclistes est assuré.

L'encadrement

L'équipe de Jean Louis VENNAT qui vous accompagne pour les circuits à vélo : Daniel PRAGOUT, Pascal DESMOINEAUX, Jean Paul COUTELIER et Jean Louis VENNAT (ici accompagné de Monica, la propriétaire de l'hôtel). Tout au long du séjour, ils se font capitaine de route, serre file, mécanicien, guide touristique et animateur de groupe : vous n'avez qu'à profiter de la beauté des paysages … et appuyer sur les pédales.

La situation

Cambrils se situe sur la Costa Daurada, tout près de Tarragone et à environ 100 km au sud de Barcelone.

En un peu plus de 7 h vous arrivez à Cambrils. L'hôtel se place idéalement à 100 mètres de la plage.

Votre séjour

Chaque jour, 2 circuits vous sont proposés. Pour les accompagnateurs, des marches ou visites sont proposées par Suzanne VENNAT et Colette PRAGOUT. Le soir, vers 18 h 30 une petite réunion est prévue pour faire le point sur la journée et présenter les activités du lendemain. Bien sûr, vous pouvez profiter d'une pause pour visiter la région.

Les circuits (semaine du 22 au 29 avril 2017)

2 sorties quotidiennes sont proposées entre 70 et 120 km. Les dénivelés restent convenables (entre 1 000 et 2 000m) et nous avons l'occasion de franchir de nombreux cols (18 à 20 dans la semaine). Les pourcentages ne sont jamais très sévères (en moyenne 5 à 8 % mais quelque fois des portions plus agressives à 10 voire 15%). Il ne faut pas perdre de vue que l'on pratique du tourisme à vélo et que chacun choisit son rythme : le serre file s'adapte à l'allure du plus lent ou … du plus contemplatif!!! On a le temps de prendre des photos voire s'émerveiller sur un paysage!

Dimanche : la Serra del Mollo et la Serra del Montanat. (98 km pour 1 630 m)

Le ravitaillement du matin

Le rituel du matin se met en place : sandwich, eau et fruits mis à dipo-sition, préparation des vélos ...

Premier parcours de découverte de la région montagneuse avec de très beaux panoramas, sans oublier les villages pittoresques.

5 cols franchis dont le fameux col de Roig (634 m) après la visite de la Chartreuse et la pause repas à Escaladei. Les indications de Pascal étaient très précises : le premier kilomètre monte, les 2 suivants sont difficiles et après, ça continue de monter! (en fait une pente soutenue sur 3 km entre 9 et 14.3 %).

Lundi : La Serra de Llaberia et Escornalbou (108 km pour 1 780m)

Regroupement après la descente d'un col

Un long faux plat montant, comme chaque début de circuit et nous arrivons à Pratdip. La montée se fait plus soutenue. Heureusement nous passons près de l'ermitage de Santa Marina : selon un moniteur averti, les eaux de sa fontaine auraient une action défatigante. Le cavalier et sa monture s'exécutent et le coll de Roig n'est qu'une formalité… Puis une succession de cols à travers les champs d'oliviers, de cerisiers, d'amandiers et les vignes …. L'Argentera et ce sera une longue montée vers le Castel d'Escornalbou : le passage en crête est superbe mais la rampe pour accéder au château en a retenu plus d'un.

Mardi : La Serra de la Gritelle -Siurana (123 km pour 2 142 m)

Un magnifique parcours toujours à travers les cultures de fruitiers.

Regroupement après la visite

Parti de Cambrils vers 8 h 30 comme chaque jour, nous passons le col d'Alforja puis retrouvons le lac de Siurana. Déjà 35 km, sur la rive nord, nous apercevons le village de Siurana perché sur son éperon rocheux. Il faudra relever le défi et ce sera 3 à 4 km entre 9 et 15% … que tout le monde passera à son rythme. Il est vrai que la beauté du site fait oublier la difficulté. Nous prenons le temps de flâner dans ce village typique et repartons pour Prades puis vers la Mussara qui culmine à près de 1 000m. Il nous restera 35 km en descente vers Cambrils!

Mercredi : Cyclo découverte de Tarragone et Reus.

Aujourd'hui, le temps est nuageux et frais. Je choisis la cyclo découverte. Par le littoral, nous gagnons Tarragone : le vent, parfois une pluie fine. La visite commence : l'amphithéâtre et le cirque romain, la vieille ville, la cathédrale … un très beaux circuit. La pause repas et départ pour Réus où nous prenons la "route du modernisme" : que de belles et riches façades ornementées! Un très beaux parcours qui a mis en valeur une richesse patrimoniale importante.

Jeudi. Il pleut donc pas de parcours pour moi. Quelques courageux sont sortis mais beaucoup ont plutôt fait du tourisme "au sec"!

Vendredi : La Mussara (107 km pour 1 812 m)

Une belle montée vers le col de Llebres (954 m) en 3 temps. Une dizaine de km en faux plat montant, puis la même distance avec des pourcentages plus marqués et enfin Villaplana où sur l11 km , une très belle route sinueuse nous hisse vers le col avec un pourcentage de 6 à 7 % avec de très belles échappées sur le littoral. Un petit détour vers le village abandonné de Mussara et nous descendons vers Alcover. Nous verrons bien un troupeau de vaches … limousines au mas d'En Grau au début de la descente! Pause repas à Alcover et continuation vers Alforja après avoir grimpé le dernier col du séjour (La Batella avec une portion à 13%). Nous terminerons ce périple par une visite du vieux Cambrils.

Tortillas, bocadillo y caña ...

Rangement des vélos au garage, douche, "petit rafraichissement" et réunion de fin de séjour.

Michel C

Le tourisme

Torroja del Priorat : une rue pavée et la campagne

Siurana : les lacets pour monter au village

Pradell de la Teixeta : les oliveraies

Tivissa : le village et pause photo pour Guy et Michel

La Serra d'Almos

Alcover : un village pittoresque avec ses ruelles étroites

Tarragona

L'amphithéâtre romain et le "Monumento a los Castellers "

Le village abandonné de **la Mussara :** la légende fait ce vieux village “une porte à une autre dimension.”

Reus et ses riches façades

→

BALADE CORREZIENNE 2017 : UN SUCCÈS

Après pratiquement une année de préparation, arrivés le soir du 25 juin, tous fatigués mais heureux d'avoir une fois de plus passé un bon week-end avec des cyclos joyeux et ravis d'être là, on se sent largement payé de notre travail.

Pas un seul club n'est parti sans nous féliciter et nous remercier - des messages élogieux, des mots gentils sur notre livre d'or, nous avons été une fois de plus à la hauteur.

Entendu, ou lu sur le livre d'or ou reçu par mail …. Extraits :

Belle rando, bonne ambiance… *Le Guidon Lhermois*

Tout était super ; je dis bravo à tout le club…. *Chantal C.C. ST Michel*

Merci aux CRB qui ont tout fait pour que nous soyons heureux et nous l'avons été, des ravitos **** étoiles …. des paysages magnifiques … qui donnent envie de revenir …. Ce qui me touche dans cette manifestation, c'est la modestie des organisateurs, la simplicité, la gentillesse et l'accueil chaleureux ……*Carmen Burgos (club de Caussade)*

Très bons souvenirs du CRB et l'on espère revenir dans 2 ans *C. C. EXCIDEUIL et l'expatrié Québécois*

Merci pour ce super week end … et son super accueil que l'on ne trouve nulle part ailleurs *C.T. POITIERS*

Nous avons passé deux jours inoubliables …… *l'équipe du CVG*

Vous êtes un beau et grand club, et vos bénévoles sont formidables ….

… merci également pour votre gentillesse et votre dévouement pour nous permettre de passer 2 jours vraiment formidables ainsi qu'un grand remerciement à tous les bénévoles qui étaient sur la manifestation toujours avec le sourire et un mot gentil pour chacun

Jean Pierre WALINSKI du C.C. GOURDON

Que puis- je ajouter ???

Merci à vous tous qui depuis septembre dernier avez œuvré pour que notre balade soit parfaite, elle l'a été, avec l'aide ne l'oublions pas du complexe sportif des Mille Sources à Bugeat et des municipalités de Brive, Uzerche, Sarran, et Servières le Château.

Dommage que les autres licenciés du club, invités, n'aient pas trouvé une heure pour venir à la réception… et je terminerai par une pensée pour notre ami Jean José Francisco qui aurait lui été heureux d'y être avec son club Caunes Minervois.

Jacques REMY

La 17ème Balade Corrézienne 24 et 25 juin 2017

Le ravitaillement à UZERCHE. Sandwiches, fruits, chocolat, eau et café et … le pain d'épice de Lulu

Les participants du CRB : une pause à Chaumeil ou dans le peloton...

L'hébergement au centre "Mille Sources" à Bugeat

Les reporters au repos!

Instant de détente pour les Landais!

Daniel B, Daniel G et Patrick (les bagagistes) en compagnie de Jacques et Claude

Jacques et Claude (debout) avec Daniel et Marc pour la distribution des badges

Le Benjamin de l'épreuve, Jérôme de Montréal (Canada) présenté par Jacques en présence du Directeur du Centre Mille Sources lors de l'apéritif du samedi

Sur le Pont du Chambon

La paella du dimanche midi à Servières le Château

Ginette, Germaine, Laurent L, Marie Lou, Maurice, Étiennette, Adrien (le chef) et Laurent au service à Servières le Château.

On mange de bon cœur!

Ravitaillement en eau au village aux toits de chaume de Variéras

Le dernier ravitaillement en eau peu après la Graffouillère fut apprécié! ...

... Et c'est le retour en descente vers Brive! Merci à tous!

Quelques nouvelles de la Randonnée du Bas Limousin et du Brevet de 150 km …

Les deux sorties ont permis de parfaire la préparation au BRA avec la randonneuse remise en configuration Brevet en autonomie complète. J'ai connu toutes les conditions météorologiques (à part la neige !) et j'ai pu les affronter grâce aux différents vêtements embarqués. J'ai testé le matériel de nuit et vérifié mon indépendance énergétique avec un système de batteries alimentées directement par le moyeu dynamo.
Rouler de nuit pour rejoindre les points de départ a été une découverte. Les sens sont en éveil constant et il faut rester vigilant même sur des routes connues ; rouler seul m'a paru finalement plus sécurisant que rouler en groupe sans repères. Le rétro-éclairage du GPS en mode cartographie a été précieux ; en plus d'une présence lumineuse, il a pallié l'absence de bandes blanches sur la chaussée et les bas-côtés, et a rendu plus supportables la nuit noire et le brouillard nocturne.

Pour le 1er Mai, j'arrive à Ussac avec 45 minutes de retard sur le prévisionnel, la liaison de nuit ayant été émaillée d'incidents divers : réglages des éclairages, recherche de pannes, bricolages variés à la frontale, averses très pénalisantes, … Je trouve enfin la salle polyvalente où le bruit chaotique de mes freins me précède. Les courageux cyclos de Sarran s'élancent déjà. Merci à tous les bénévoles pour votre accueil. Je rejoins directement Cana et Larche en abandonnant le maigre peloton du CVG, puis la côte de Chavagnac où Virginie et son escadron volant me tirent brutalement de mes rêveries. Au sommet je prolonge directement sur Terrasson. Une belle éclaircie m'accompagne jusqu'au contrôle de Cublac. Je suis finalement repassé devant tout le monde et je suis à nouveau en accord avec mon prévisionnel.

Laurent a la gentillesse de m'accompagner un peu dans la montée de Lagorce, mais dès que la pente dépasse les 4-5% je recule … et le laisse s'éloigner à son rythme. J'ai l'occasion de maudire à nouveau les chaussées défoncées du Bas Limousin qui mettent à mal la randonneuse (feu arraché du garde boue avant, agonie du garde boue arrière abimé lors de ma chute à Tujac, avec section du fil du feu arrière). La suite est une succession de magnifiques panoramas et de beaux villages traversés, le tout sous un timide rayon de soleil ou sous une grosse averse accompagnée parfois de grêle. Arrivé à Ussac je file directement sur Brive en ne regagnant pas la salle polyvalente, poursuivi par un vrai déluge qui me rattrapera à La Guierle. Je suis content de ma sortie (135km avec 1560m de dénivelé) mais déçu pour les bénévoles par la faible participation, y compris du club.

Le parcours de nuit pour le Brevet de 150km a été bien plus agréable : absence de pluie, ciel étoilé plus lumineux avec en prime un magnifique lever du jour au dessus des Monts du Cantal. Après Sainte Féréole je plonge dans le brouillard qui inonde les vallées autour de Brive. Je suis à l'heure pour le départ où la présence de Tom et Lucette me rassure à plus d'un titre. Je parviens à suivre le rythme jusqu'à Donzenac où je ferme inexorablement la marche dès que la pente s'élève. Tom libère les troupes sur les hauteurs de Saint Pardoux. L'arrière garde est donc constituée avec Serge un cyclo d'Objat. Je m'autorise une pause à Uzerche pour reprendre des forces et me restaurer ; j'ai un peu trop forcé dans la côte de Donzenac et les suivantes pour rester en contact avec tout le groupe ; je vais devoir rouler plus souple si je veux terminer la journée. Je préviens Tom pour ne pas pénaliser le reste du groupe. J'adapte le rythme à ma randonneuse et ses développements d'avant 1990. Tous m'attendent aux sommets des plus longues montées avec patience. Nous progressons régulièrement jusqu'à Surdoux au pied du Mont Gargan avec de splendides échappées sur le Massif des Monédières en empruntant des routes calmes, ombragées, peu fréquentées et dotées d'un beau revêtement. Le toit du Brevet est franchi. Le passage à la Croisille sur Brillance constitue l'entame du retour sur Brive. Nous nous arrêtons à Saint Germain les Belles vers midi pour le déjeuner. Un cinquième compagnon se joint au groupe ; j'ai l'occasion d'échanger un peu avec Philippe du CVG avant de partager un café offert par Lucette. Je reprends rapidement ma place à l'arrière dès la première montée en direction de Meuzac. Philippe me sert de relais et nous apprécions, taiseux que nous sommes, radio « Serge » et radio « Lucette » qui nous font oublier la chaleur et les difficultés encore au programme. Nous franchissons la dernière difficulté du parcours avant d'arriver à Pompadour où je suis autorisé à faire une pause. Mon épicerie ambulante surprend tout le monde mais n'a pas de succès. Je reprends des forces. A travers les plantations de pommiers fraichement sulfatées nous plongeons sur Objat. Le retour sur Brive s'effectue rapidement sous la conduite de Lucette et de Serge passés en mode « off » sauf pour la cadence. Il m'a fallu m'accrocher jusqu'au bout. Nous arrivons vers 16h10 au point de départ. Tout le groupe se sépare et j'attends de passer à Malemort pour me restaurer et reprendre quelques forces. J'évite la circulation importante en empruntant la route du barrage de la Couze. Parfaitement ombragée et refaite à neuf, elle me permet de gagner Moulin Bas puis La Jonchère dans de très bonnes conditions. A partir de Lachamp je reprends l'itinéraire classique pour mon retour. La distance du BRA est largement dans les jambes avec un très bon dénivelé. Je suis satisfait de cette préparation en deux volets. Un grand merci à Lucette, à Tom et à Serge (futur adhérent ?) pour leur patience et leurs encouragements, ainsi qu'à Philippe avec lequel j'ai bien échangé sur la santé et les voyages en autonomie. Les absents ont eu tort une fois de plus.

Eric Lastennet

NATURE

Gravillons siliceux à l'origine des crevaisons?
Le concassage a donné des éclats tranchants et des pointes.

Géologie
et crevaison

Une question m'a souvent trotté dans la tête : pourquoi donc des gravillons se présentent-ils sous la forme d'aiguilles agressives envers nos pneus alors que d'autres , de forme peut-être plus arrondie , sont sans risque ? C'est une affaire de géologie… Voici quelques rudiments de réponse.

De la sensation bien brève d'une meilleur suspension du vélo au désagrément de ressentir les gravillons de la chaussée , la crevaison perturbe la sortie à vélo. Il faut réparer. Expérimenté dans ce genre d'exercice , après avoir sorti la chambre à air , le cyclotouriste localise tout d'abord avec plus ou moins de difficulté ce maudit trou. Ensuite le repérage interne au pneu permet de trouver aisément le fautif encore prisonnier du Kevlar. C'est parfois une magnifique pointe de silex, le modèle réduit de l'outil de nos ancêtres de la préhistoire.

Précisons tout d'abord que la nature a bien fait son travail. Partant des blocs de roche arrachés à la montagne, c'est un formidable travail de broyage et de polissage qui a donné les gravillons et les sables aux formes douces et arrondies des dépôts alluvionnaires enfouis dans les lits des fleuves et les plaines. Au passage, et sans rapport avec le sujet, mais saisissons l'occasion, précisons que la mer est salée car au cour de ce travail de fragmentation, toutes les espèces solubles constituant les roches, en particulier les chlorures, ont été acheminées dans la mer pour y être concentrées. La chimie de la mer a fait le reste.

Pour revenir aux formes arrondies des granulats, les réserves dites alluvionnaires ont sérieusement diminué. La réglementation en limite l'extraction pour la fabrication du béton ou des revêtements bitumeux des routes. Pour ces besoins, l'homme a donc une fois de plus court-circuité la nature. Il a prélevé directement dans la roche et, avec de puissants moyens, l'a concassée et broyée pour retrouver toutes les dimensions des granulats. A l'issue du broyage, certaines roches donnent des granulats aux formes arrondies sans problèmes pour nos pneus, alors que d'autres sont de formes allongées ou même en aiguilles, péril de nos chambres à air.

Pour expliquer simplement cette différence de comportement, avec un peu d'imagination, il suffit de comparer les roches à du sucre. Nous savons en effet que le sucre se présente sous plusieurs formes: en grains (sucre en poudre), en agglomérats (morceau de sucre), ou en caramel (d'aspect vitreux). A y regarder de plus près, il y a une ressemblance au-delà de la forme, entre les grains et le morceau de sucre. Ce dernier est tout simplement un agglomérat des grains de sucre. Cassez un morceau de sucre et vous constatez que la rupture s'est faite entre les grains, c'est-à-dire dans le plan de plus faible cohésion. A l'identique, au cours des ères géologiques, les dépôts alluvionnaires (les grains de sucre) ont subi les effets des pressions, de la température, donnant ainsi les roches métamorphiques, c'est-à-dire des roches constituées de grains plus ou moins soudés. Broyer de telles roches revient à reconstituer les grains d'origine, car la rupture se produit préférentiellement à la jonction de ces grains.

Nous avons vu que le sucre peut aussi se présenter sous forme de caramel. C'est la couche presque vitreuse recouvrant les pâtisseries telles que les choux à la crème (ne pas abuser pour le cyclotouriste). Les grains de sucre ont disparu. On a obtenu un liquide visqueux refroidi sur le chou. Un choc avec la petite cuillère laisse des lignes de brisure dans toutes les directions et des pointes. Pourquoi ce type de rupture? La cohésion au sein du caramel étant uniforme, la ligne de rupture est aléatoire à la différence du grains de sucre dans lequel la rupture suivait les plans de collage (plus faible cohésion) entre les grains. Il en est de même pour des roches dites siliceuses et vitreuses présentes dans les bassins sédimentaires, par exemple le bassin Parisien. Leur concassage donne donc des fragments en forme de pointes.

Au lecteur, s'il a été patient, d'observer et de se documenter sur la nature géologique de la région parcourue à vélo et de vérifier la probabilité de crevaison. Il est vrai que dans les régions à roches calcaires les risques de crevaison sont moindres. Hélas, il ne semble pas possible de dresser une carte « alerte crevaison » malgré la bonne volonté des cyclotouristes de France et de Navarre qui donneraient bien volontiers pour leur région les statistiques des crevaisons dominicales. En effet, nous déplorons tous que les bords des routes se transforment parfois en véritables poubelles. Les nombreux débris de verre ou métalliques jonchant la chaussée créent de multiples risques de crevaison faussant toute statistique d'origine géologique.

Pour terminer, j'exprimerai un vœu pour un nettoyage systématique du bord des routes, entre la bande pointillée blanche et le surplus d'enrobé laissé en cadeau aux cyclistes, des ronds points ou encore des pistes cyclables jouxtant la route, rendus souvent impraticables par ces débris

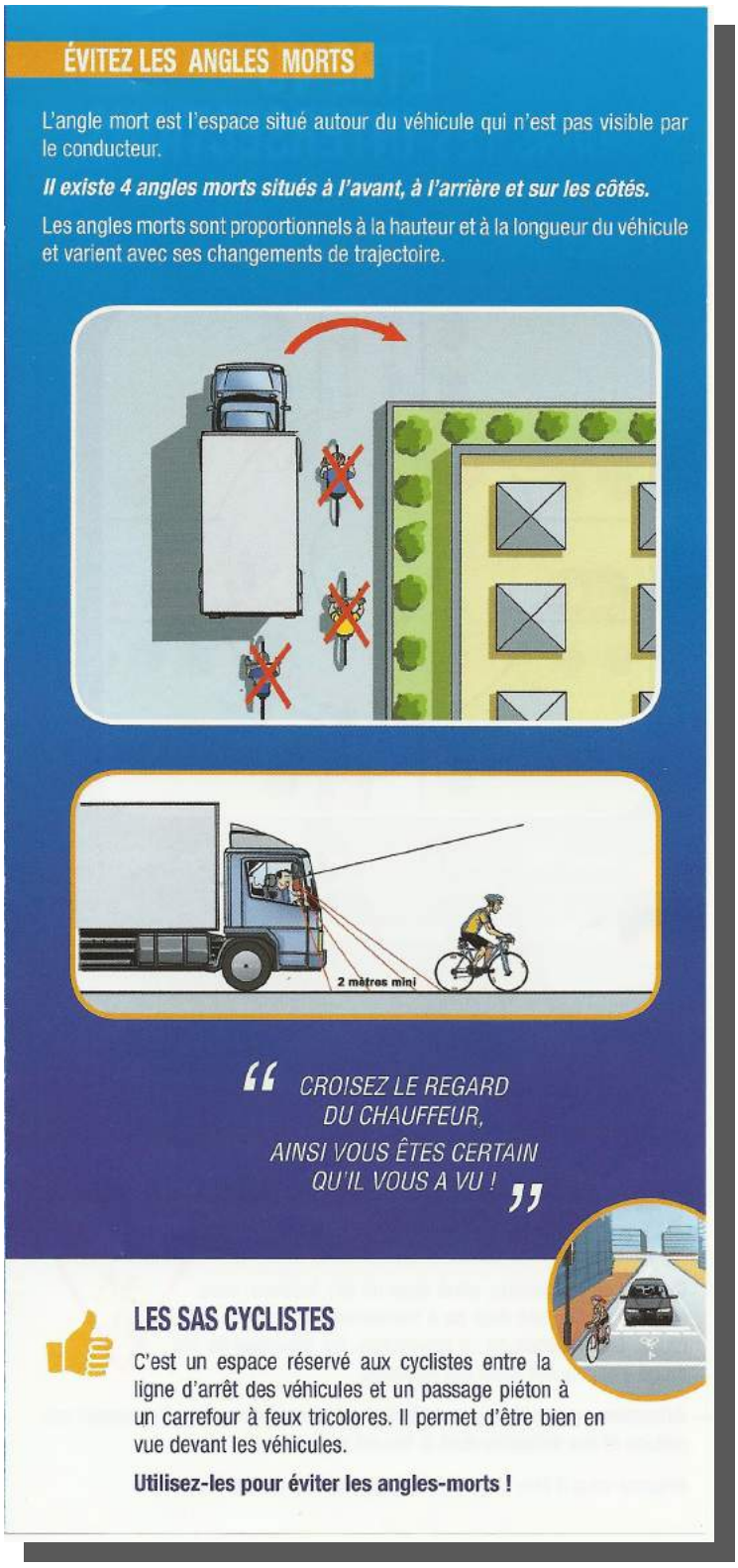
Jean-Marie Estoup

Gravillons calcaire obtenus par concassage. On note la forme en losange et l'absence de pointes.

POINT SÉCURITÉ

Mardi 30 mai 2017 : Une chute de notre ami Bernard Galenon s'est produite sur le pont métallique au lieu dit La Feyrie près de St-Viance . Les mauvaises conditions météorologiques ainsi qu'une chaussée rendue particulièrement glissante par la pluie ont provoqué la chute.

→ **Rester très vigilant sur le franchissement de ce pont surtout en groupe : à passer au pas!**



Les arrêts

Régulièrement, nous nous arrêtons au cours d'une sortie pour :

- Attendre les copains
- Réparer un incident technique
- Téléphoner
- Repérer son itinéraire
- Prendre une photo ou admirer un paysage

Mais attention, nous devons nous arrêter en toute sécurité :

- **Jamais sur la chaussée**
- **Avant ou après une intersection ou un giratoire** (prévoir une zone susceptible de recevoir un petit groupe en toute sécurité)
- **Choisir une zone dégagée avec une bonne visibilité** (jamais en virage ou au sommet de côte)
- Penser à la sécurité du groupe en quittant la zone d'arrêt

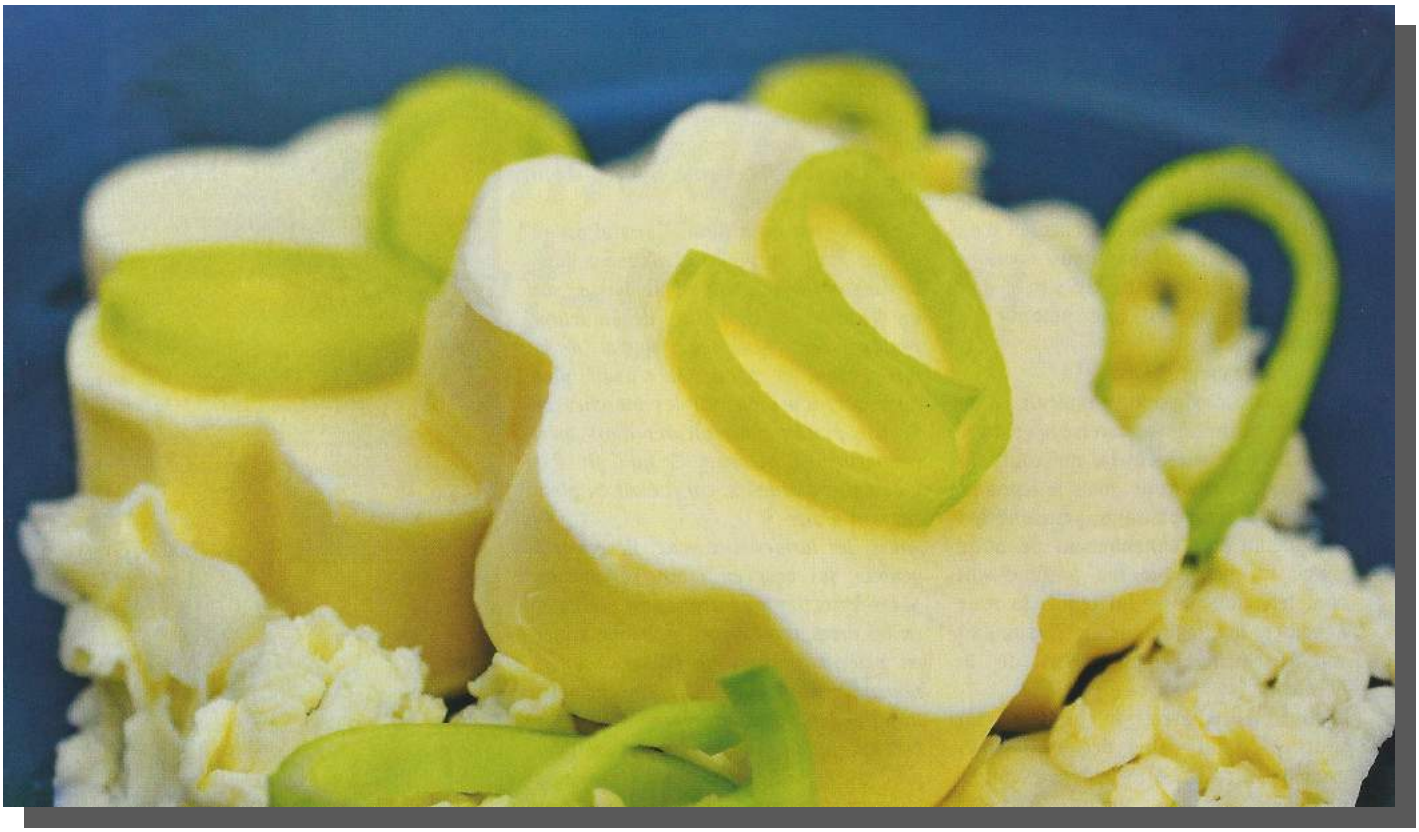
Les arrêts obligatoires

STOP

FEUX ROUGES

(en ville ou en cas de circulation alternée pour des travaux de voirie)

- **Redémarrez lentement et prenez la vitesse de croisière quand tout le groupe est passé!**



Les lipides, Ces mal aimés

Matières grasses cholestérol…
Et pourtant ! Relégué à l'avant dernier rang de la pyramide alimentaire, ce nutriment est néanmoins essentiel , entre autres , dans la construction cellulaire.
La membrane des cellules est en effet faite principalement de lipides ,
organisés en double couche.

Les lipides, comme tout autre aliment, sont à consommer avec modération, mais ne sont jamais interdits, y compris dans les régimes hypocaloriques. De plus, au cours de l'effort, ils sont un carburant ordinaire pratiquement inépuisable. Des cellules spécialisées (les adipocytes) assurent à l'état normal la régulation entre stockage et libération de graisse en fonction des besoins (cette régulation est encore imprécise). Il faut, en effet, ne pas oublier qu'il y a des lipides prêts à l'emploi et des lipides en réserve. Les lipides prêts à fournir de l'énergie au cycliste sont des lipides intramusculaires (intégrés aux muscles moteur du coup de pédale) et les lipides de réserve sont situés dans le tissu adipeux -un stock nécessaire mais sans excès !
Les lipides constituent la matière grasse des êtres vivants. Très diversifiés, ils comprennent entre autres les graisses, les cires, les stérols, les vitamines liposolubles, les mono, di et triglycérides, ou encore les phospholipides.
Ils peuvent se présenter à l'état solide, comme les cires, ou bien à l'état liquide comme les huiles. Leur nature amphiphile - à la fois hydrophile et hydrophobe- conduit les molécules de certains lipides à s'organiser en vésicules, liposomes et micelles lorsqu'elles se trouvent en milieu aqueux. Cette propriété est à la base du vivant, permettant la formation de structures biologiques (cellules, organites…) délimitées par des membranes constituées principalement de phospholipides.

La cuisine au beurre ou à l'huile ?

Le beurre, la crème et l'huile sont des ingrédients utilisés couramment en cuisine… C'est peut-être là que le bât blesse, car ils sont incorporés sans mesure, ils vont donner des préparations très goûteuses mais trop riches.

Les graisses flattent le palais et ce dernier n'est pas bon « conseilleur » du point de vue diététique. Les habitudes alimentaires jouent donc un rôle prépondérant dans la part donnée aux matières grasses, l'autre facteur principal étant l'activité physique. Une alimentation trop riche par rapport à une activité physique insuffisante entrainera une prise de poids inévitable. Si l'on ajoute le fromage, emblème national, dont la variété est telle que l'on est toujours tenté d'en reprendre : voilà le cadre diététique dressé et le défi à relever pour le cyclotouriste, quels que soient ses projets de vélo pour la saison.

Ces graisses qui jouent à cache-cache

On distingue, en effet, les graisses visibles et les graisses cachées. Les graisses visibles comme le beurre frais ajouté sur les légumes chauds, la cuillerée d'huile versée sur une salade, etc. Graisses cachées, quand elles sont incorporées dans une préparation culinaire, domestique ou de commerce (d'où la nécessité de bien lire les caractéristiques énergétiques des produits). Parmi les graisses cachées, il est conseillé de rejeter tous les produits qui contiennent les matières grasses hydrogénées. Les lipides sont souvent condamnés trop vite car trop souvent assimilés au cholestérol… Leur rôle est pourtant essentiel car ils interviennent dans plusieurs domaines :

- Ils constituent la structure des membranes de nos cellules, et par là conditionnent leur bon fonctionnement (neurones, cerveau, etc.).
- Ils ont un rôle essentiel dans le transport dans le sang de certaines protéines et hormones.
- Ils servent de véhicules pour les vitamines liposolubles (vitamines QA, D, E et K).
- Ils participent directement à l'élaboration de certaines de nos hormones essentielles, comme les hormones sexuelles.

Les lipides se présentent à 95% sous la forme de triglycérides, c'est-à-dire « ester d'acides gras »(AG) et de glycérol : glycérol + trois acides gras = triglycéride. C'est la structure chimique des AG qui va conditionner les propriétés physiques des lipides et donc leur action dans l'organisme. Le pôle hydrophobe comprend les AG et le pôle hydrophile le glycérol.

Les acides gras sont des chaînes dites aliphatiques (constituées d'enchainements de 4 à 22 atomes de carbone) ; ils sont dits saturés ou insaturés suivant la nature des liaisons présentes dans la chaîne. Plus la chaîne est longue et plus l'acide gras (AG) peut être insaturé (on dit alors qu'il est polyinsaturé) ; il faut au moins 18 atomes de carbone pour que l'AG soit insaturé.

La digestion des lipides : un détour par les « chylomicrons »

Dans un premier temps, il se produit une émulsion des graisses par la bile, ce qui permet à la lipase pancréatique d'entamer une dégradation des triglycérides (comme dans uns simple vinaigrette on voit les gouttelettes de vinaigre en suspension dans l'huile).

Les micelles (Ag + mono et di glycérides) sont absorbées directement dans les cellules intestinales où il va se produire un reconditionnement des triglycérides qui, en se combinant aux lipoprotéines, sont véhiculés dans de grosses vésicules appelées « chylomicrons ». Les lipides (triglycérides et cholestérol) provenant de l'alimentation sont donc transportés dans les chylomicrons jusqu'au foie.

Trop volumineux pour passer au niveau des capillaires sanguins, ces vésicules passent par la circulation lymphatique avant de se retrouver dans la circulation sanguine, via le canal thoracique. Ces chylomicrons sont ensuite dégradés dans les tissus adipeux et musculaires, avant d'être captés par le foie, puis dégradés à nouveau.

Il y a dégradation et dégradation

Dans la circulation sanguine, et au niveau du foie, les lipides sont ensuite combinés à des protéines, donnant ce que qu'on appelle les lipoprotéines : VLDL, LDL, HDL suivant leur diamètres et leur teneur en phospholipides

LE TISSUS ADIPEUX : UN ORGANE A PART ENTIERE

Le tissus adipeux est disséminé sous la peau et dans notre corps . Nous le connaissons bien : c'est lui qui nous empêche de remettre le pantalon de l'été dernier quand le soleil est revenu !

Le ventre, les hanches, le haut des cuisses sont des zones qui grossissent en premier quand l'activité physique devient insuffisante par rapport à la quantité de nourriture ingérée.

C'est là que sont les réserves en lipides, notre carburant des effort aérobies.

Le tissus adipeux (TA) est un organe important :

- D'abord quantitativement, puisque même chez une personne maigre, il peut atteindre 15 à 25% du poids total, et cette proportion peut s'élever jusqu'à 50% dans les cas d'obésité morbide.
- Qualitativement ensuite , on différentie deux types de TA :
  - ☞Le tissus adipeux blanc qui a un double rôle. Il gère les réserves énergétiques en stockant et déstockant selon les besoins. De plus c'est un organe endocrinien qui intervient dans la production hormonale.
  - ☞Le tissus adipeux brun qui est spécialisé dans la thermogénèse adaptative. Sa couleur brune est due à une irrigation plus dense et à un nombre important de mitochondries (petites centrales énergétiques)

Longtemps considéré comme une masse (inerte) de stockage et de libération des lipides, en fonction des besoins, le TA apparaît aujourd'hui comme un véritable organe endocrinien.

Classification des lipoprotéines (taille en nanomètres nm)

Chylomicron	VLDL	ILDL	LDL	HDL
	70 nm	40 nm	20 nm	10 nm
1 000 nm	Mauvais	Mauvais	Mauvais	Bon

et graisse. Ces lipoprotéines transportent les lipides d'un tissu à l'autre. Pendant leur voyage, elles subissent des modifications complexes qui affectent leur composition, leur structure et leur fonction. Arrivées à destination, les lipoprotéines sont captées par des récepteurs, afin de délivrer leur contenu aux cellules. Ce contenu est alors utilisé par la cellule pour :

- La production d'énergie,
- Le stockage de composés énergétiques,
- La production et le maintien de la membrane cellulaire,
- La fabrication de différentes substances endogènes, telles que les hormones stéroïdiennes et les acides biliaires.

Une source d'énergie opérationnelle … au bout d'une heure !

Certes, tout cela est passionnant, mais comment les lipides nous donnent-ils de l'énergie pour avancer ?
Tout simplement par dégradation des acides gras au niveau des mitochondries par oxydation en produisant de l'énergie sous forme d'ATP. Les mitochondries sont en quelque sorte de micro « centrales énergétiques ». L'oxydation des AG donne de grandes quantités d'ATP mais cette filière énergétique met du temps à se mettre en route...C'est pourquoi sur le vélo il faut respecter une période d'échauffement d'environ une heure avant de pouvoir disposer de nos réserves d'énergie d'origine lipidique.

Du bon et du moins bon : une question de saturation !

Mais tous les acides gras n'ont pas la même valeur nutritive. Il faut donc essayer de gérer au mieux l'apport en AG insaturés, car ils sont meilleurs pour la santé. Un autre facteur dont il faut se méfier, c'est la présence de matière grasse hydrogénées dans les préparations du commerce. Cela signifie que les AG insaturés ont été transformés en AG saturés et ont perdu une partie de leurs propriétés. La synthèse de tout ce

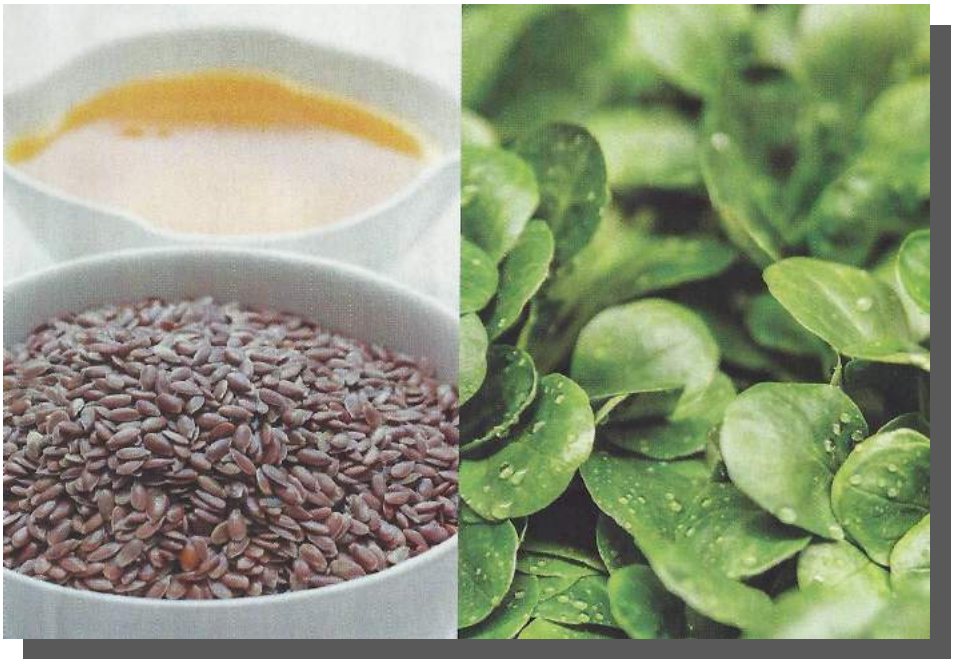
que nous venons de voir permet de classer les différentes matières grasses :

- **Les graisses néfastes** : Ce sont les AG dits « trans » et des huiles partiellement hydrogénées. On les accuse, entre autres, d'augmenter le risque de maladies cardio-vasculaire. Les acides gras « trans » sont progressivement éliminés de l'alimentation industrielle, comme au Danemark et dans certains états américains.
- **Les mauvaises graisses** : Ce sont les AG saturés. Ces graisses sont dites mauvaises par abus de langage car on les a longtemps tenues pour responsables des maladies cardiovasculaires . **En** réalité, notre organisme ne peut s'en passer totalement; il faut donc les consommer avec modération. Par exemple: l'acides laurique contenu dans la noix de coco, ou encore dans un bon beurre en quantité limitée le matin, ou bien quelques carrés de chocolat noir (pour les polyphénols).
- **Les graisses neutres** : Ce sont les AG mono insaturés (contenu en majorité dans l'huile d'olive, les avocats, les amandes, ou les noix de pécan) Ces acides gras sont à consommer régulièrement. Chef de file : l'acide oléique (oméga 9).

LA LOI DE L'OFFRE ET DE LA DEMANDE : LIPOGENES/LIPOLYSE

Après de copieux repas le tissu adipeux stocke l'énergie excédentaire sous forme de triglycérides (TG), c'est la lipogenèse.
A l'inverse, le jeûne ou un déficit alimentaire induit le catabolisme de ces TG en acides gras (AG) libres et en glycérol, qui sont libérés dans la circulation, c'est la lipolyse. Les AG libres servent ensuite de sources énergétique pour différents tissus tels les muscles, où leur oxydation en CO_2 et en eau génère de l'ATP, molécule essentielle à la production d'énergie.
Lipogenèse et lipolyse coexistent « au ralenti » : c'est le jeu de l'offre et de la demande qui décide de la vitesse de l'une ou de l'autre voie.

- **Les bonnes graisses** : Les acides gras polyinsaturés. Non seulement ils sont bénéfiques pour notre santé mais ils sont dits essentiels c'est-à-dire que nous ne savons pas les produire. Leur consommation est donc impérative. Il existe deux familles : les oméga3 et les oméga 6.



Une affaire d'équilibre, de « bon rapport »

C'est surtout le rapport entre oméga 6 et oméga 3 qui doit être optimum. Quelques exemples d'aliments intéressants sur le plan alimentaire :

⇒ **L'huile de Colza (Canol)**

L'huile de colza est une source d'acide alpha-linoléique (AAL), un acide gras de la famille des oméga3, à chaine courte. L'AAL ne peut pas être fabriqué par l'organisme: On le dit « essentiel » car il doit nécessairement être fourni par l'alimentation. 1 à 3% des acides gras à chaine courte peuvent se transformer en acides gras a chaine longue.

Ceux-ci sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. C'est pourquoi il est impératif de consommer des aliments riches en oméga 3 à chaine longue.

⇒ **La noix**

La noix possède un contenu particulièrement élevé en acides gras polyinsaturés, soit plus de 70% de ses lipides totaux. Près d'un cinquième de ces acides gras oméga 3 essentiel à chaine courte. Sa proportion en oméga 3, par rapport aux oméga 6 est idéale, mais elle ne contient pas d'oméga 3 à chaine longue. Il est préférable d'acheter les noix dans leur coque : Les acides gras insaturés des noix vendues 2calées s'oxydent plus facilement.

⇒ **Le maquereau**

Le maquereau est une excellente source d'oméga 3 à chaine longue. Ceux -ci sont les plus bénéfiques pour l'organisme. Ils sont connus pour réduire la tension artérielle, les triglycérides et la formation de caillots sanguins, diminuant ainsi les risque de maladies cardiovasculaires. Une portion de 100 g de maquereau en fournit environ 1,2 g, ce qui correspond à plus de deux fois la recommandation journalière.

⇒ **L'huile de lin**

L'huile de lin renferme une grande quantité d'acide alpha-linoléique (AAL), un acide gras oméga 3 à chaine courte. L'huile de graines de lin rancit très facilement. Conservez-la au réfrigérateur et consommez-la rapidement une fois le contenant ouvert. Privilégiez les contenants opaques.

⇒ **La crevette**

Tout comme les poissons gras, la crevette contient de l'AEP et de l'ADH, deux acides gras polyinsaturés à chaine longue de la famille des oméga 3. La crevette nordique contient de trois à cinq fois plus d'AEP et d'ADH que les crevettes d'élevage importées d'Asie. Une portion de 75 g de crevettes nordiques fournit 300 mg d'AEP et d'ADH.

⇒ **Les sardines**

Conservée dans l'huile d'olive vierge, la sardine est un mets de premier choix, recherché par les gourmets. Sa teneur élevée en matières grasses en fait l'une des meilleures sources d'oméga 3 à chaine longue. Comme la plupart des poissons gras, elle contient de l'AEP et de l'ADH. Une portion de 100 g de sardines en fournit 1 g.

⇒ **La mâche**

Naturellement riche en oméga 3, la mâche se place parmi les meilleures sources d'ALA. Elle en compte 200 à 360 mg d'oméga 3 à chaine courte pour une portion de 100 g. Cette petite plante fragile doit être assaisonnée au moment de servir. Préférez une huile douce (de noix par exemple) et ne mettez que très peu de vinaigre ou de citron. D'autres légumes verts, comme le chou ou la laitue, contiennent aussi des oméga 3.

Conclusion

Nous avons tenté de montrer que ces graisses (lipides) tant décriées sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Mais pas n'importe quelles graisses !

Sand vouloir imposer une discipline de sportif de haut niveau, il est bien évident que moins on laisse le vélo au garage et mieux ça vaut. On a vu que la régulation du métabolisme des lipides a des limites et quand trop de graisses entrent dans notre tube digestif, si nous ne montons pas sur notre vélo pour «éliminer», c'est le tissu adipeux qui va stocker l'excédent. C'est simple comme bonjour, mais là vous avez en plus les modalités de fonctionnement du système !

Alors vite ! En selle !

Daniel Prieur

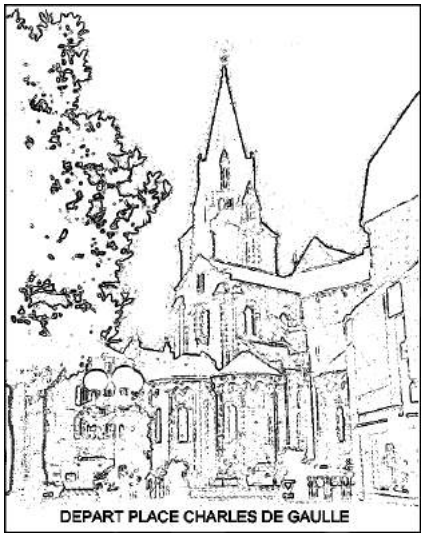
Médecin du Coreg Centre-val de Loire

Les conseils de VIVONS VELO

Les lipides sont nécessaires à votre organisme, l'essentiel est de savoir reconnaître les bonnes graisses , et celles à éviter. L'essentiel en cinq points :

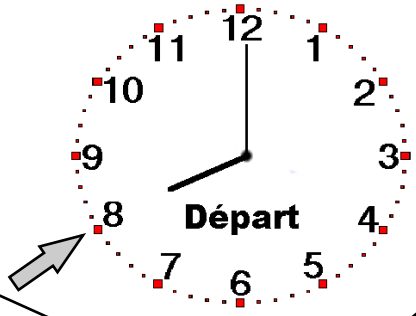
1. Vérifié bien les étiquettes des produits en magasin (plats préparés et industriels);
2. Evitez de consommer des matières grasses hydrogénées et des acides gras dits « trans »;
3. Sur le vélo, gardez un rythme lent durant la première heure, le temps que les effets des lipides se fassent sentir;
4. Privilégiez les acides gras insaturés, meilleurs pour la santé et même indispensables (comme les oméga3 et 6);
5. Gardez une activité physique régulière pour équilibrer les apports en graisse et les dépenses énergétiques.

VIVONS VELO
Téléchargez l'application sur Google Play et l'App Store
Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur



CIRCUITS PROPOSÉS PAR

Daniel GERY



Dimanche 2 juillet 2017 : 80 km id=7303912
Brive : Palisse, Lanteuil: D14 à gauche, Gare d'Aubazine: D70, Puypertus, Crx Venarsal D141, Le Peyroux, Le Rioulat, Virevialle, Tulle D167, Pt de Peyrelevade, Gare de Naves D7, Les Quatre-Routes, Les Plats, Le Baspeyrat, Chanteix, St-Mexant, Lachamp, Ste-Féréole, Malemort, Brive.
Raccourci 60 km: Le Rioulat, Le Pilou de Poissac : D9, Les Alleux, Lachamp, …

Randonnée de l'A.C.Sarran - Route 32-56-82 km - Marche 6 et 10 km

Dimanche 9 juillet : 86 km **i**d=7562235
Brive: Les Bouriottes, Malemort, Palisse, Lanteuil: D150 à droite, Brousse: tout droit, Collonges, Meyssac, Les Quatre-Routes: D32, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.
Raccourci 64 km: Meyssac, Marcillac-la-Croze, Montmaur, Le Pescher…

Vendredi 14 juillet90 km id=860223
Brive les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, Puymorel, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, St-Geniès, Salignac-Evigues, Chavagnac, Larche, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.
Raccourci 76 km: Coly, La Cassagne, Chavagnac, …

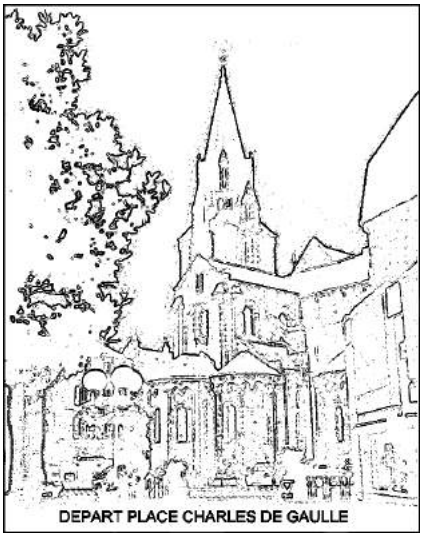
Randonnée des Toutous à Chamboulive: Route:25-50-90km - Marche 9-15-22km

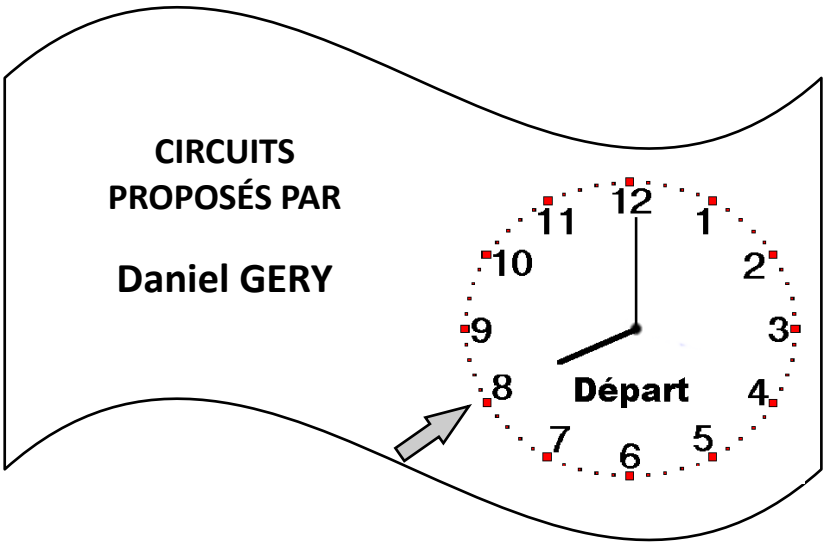
Dimanche16 juillet: 79 km id=7562368
Brive: Les Bouriottes, Malemort : D1089, Rond-point Gémo, Barrage de la Couze, Ste-Féréole, Le Roc, Les Chevailles, Saint-Pardoux : D34, Les Barrières: D7, Perpezac, Les Réjaudoux: à droite, Estivaux, Comborn, Voutezac, Le Saillant, St-Viance, La Nau, Cana, Brive.
Raccourci 66 km: Les Réjaudoux, Allassac, Le Saillant, ...

Dimanche23 Juillet: 82 km id=4796217
Brive: Ave de Toulouse - Ave J-J Rousseau, Bouquet, Lissac, Larche, Bernou, La Rivière, Issandon par D147, Ayen, St-Robert, Segonzac: D114, Neuvialle, Chapdevialle, Roziers-de-Juillac, Le Soulet, Les quatre-Chemins, Le Burg, Varetz, La Nau, Cana, Brive.
Raccourci 68 km: Ayen, Le Soulet, ...

Dimanche30 juillet : 90 km id=1447618
Brive, Montplaisir, Turenne, Turenne-Gare, Les Quatre-Routes:D96, Martel:D703, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle-aux-Saints, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Aubazine-Gare, Malemort, Les Bouriottes, Brive.
Raccourci 72 km: Les Quatre-Routes, St-Michel-de-Bannières, Sourdoire, La Chapelle-aux-Saints...

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





Dimanche 6 août 2017 : 98 km id=4814592
Brive: Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, Saint-Geniès, Crx D704: à droite, Montignac: D45 à droite, Aubas, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.
Raccourci 62 Km: Terrasson, Bouillac, Condat, 1/2 tour, Bouillac, Terrasson...

Rando "La Lonzacoise" Le Lonzac (19): 80 - 60 ou 35 km - Marche: 12 ou 8 km

Dim. 13 août : 85 km id=1023031
Brive Pt Cardinal, Cana, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz: D133 à gauche, Le Four, La Chapelle, Le Seuil-Haut, Les Pirondeaux, Yssandon, Ayen, Saint-Robert, Coubjours, Badefols-d'Ans: D62/D64E, Villac: D64, Lavilledieu, Cublac, La Rivière-de-Mansac, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.
Raccourci 78 km: St-Robert, Louignac, Villac, …

Dimanche 20 août : 92 km id=7592756
Brive Les Bouriottes, Malemort, Rond point du Moulin: D141, Barrage de la Couze, Sourzat, Le Pératel, Lachamp, Poissac, Tulle, Les Fontaines: D7, La Crx de Leyrat, Gare de Naves, Les 4 Rtes, Les Barrières: D34, St- Pardoux, Sadroc: D9, Le Pilou, Allassac, St Viance, La Nau, cana, Brive.
Raccourci 71 km: Lachamp, St-Mexant, Les Plats, Les Barrières, …

Dimanche 27 août : 82 km id=602702
Brive, Montplaisir, Turenne, Les Quatre Routes, Saint-Denis Lès Martel, Vayrac : à droite aux feux D116, Bétaille : D119, Queyssac les Vignes, Puy d'Arnac, Montmaur, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.
Raccourci 77 km: Vayrac : tout droit aux feux, La Chapelle aux Sts, Montmaur, Le Pescher, ...

Dimanche 3 Septembre : 83 km id=3971013
Brive: Pt-Cardinal, Cana, La Nau, Varetz, Les Quatre-Chemins, Le Soulet, Ayen, Perpezac, Brignac, La Rivière-de-Mansac, Terrasson: D6089 Rte de Brive puis sortie à droite avant la station: Total: vers ZAC du Moulin Rouge, Le Mas : à gauche, Néguirat: 1ère à droite, Guilbonde, Grèze, Bigeat: D60, Larche, Bernou, Pt-de-Granges, Brive.
Raccourci 63 km: Ayen, Perpezac, Brignac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges.

Rando Cyclo du Bas Quercy – Caussade (82) 40-100–130 km

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

Aux inscriptions : Lucette pour les cyclos et Jean Paul pour les marcheurs sous le contrôle de Daniel et Henri

1er mai 2017
La randonnée du Bas Limousin

La pluie matinale a précédé les inscriptions :
24 cyclos et 12 marcheurs

Merci aux 10 organisateurs du CRB et à Jacques Blanchet, président des marcheurs d'USSAC

Jean François, Alain, Fabrice, Virginie, Didier et Patrick au départ sous une pluie fine

Nos voisins du CVG. A noter aussi la présence des clubs d'USSEL (4), d'OBJAT (1), de SARRAN (4) et 2 non licenciés.

Eric prépare sa randonneuse tandis que certains vélos restent sur la voiture

L'arrivée à USSAC

Transis de froid, mouillés par la pluie, les premiers arrivent à la salle polyvalente d'USSAC

Les marcheurs avec Jacques BLANCHET

Après l'effort, le réconfort... Le repas a réuni 47 convives