

Année 2017 - Numéro 5

Septembre/Octobre

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

Séjour club

à REMUZAT

9 au 16 septembre 2017

Le Mont Ventoux sera à portée
de main



SOMMAIRE

1. Les informations du club
2. L'assemblée générale 2017
3. Le calendrier des activités
4. La rando promenade
5. La page sécurité
6. La licence-assurance 2017
7. La visite médicale
8. Récit : cyclo-découverte au Suc au May
9. Récit : BAC 2017
10. Récit : BCMF 2017
11. Médical : la pratique du sport
12. Photos : BAC 2017 et balade corrézienne

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Brevet de randonneur des Alpes 22 et 23 juillet 2017

16 participants ont grimpé les plus mythiques cols des Alpes de cette 49^{ème} édition : La Croix de Fer, le Mollard, le Télégraphe et le Galibier.

Week end dans l'île d'Oléron

du vendredi 29 septembre au 1^{er} octobre 2017

18 cyclos partiront de Brive le jeudi 28 septembre en passant par Rouillac

Septembre se nomme, le mai de l'automne

Agrément N° 931

<http://cyclorandobrive.ffct.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 8 AOÛT 2017

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

Présents : Coutelier J-Paul - Géry Daniel - Rémy Jacques - Sceber Georges - Tillous Michel - Caille Germaine, Fel Henri, Vinet Alain.

Excusés : Mander Marie-Odile, Duverger Patrick, Delpy Claude, Desmoineaux Pascal, Cornuault Michel.

Sorties extérieures de juin et juillet, bilan

- St-Clément à vélo le dimanche 18 juin : bonne participation avec 16 participants du club.
- Randonnée de l'A.C.Sarran le 2 juillet : 11 participants malgré un temps maussade et frais.
- Cyclomontagnarde de Limoux (Aude) 8 et 9 juillet : 8 participants du C.R.B et un du C.V.G en co-voiturage avec le mini-bus. Contraste météo avec chaleur humide le samedi après-midi et fraîcheur le dimanche (18°)
- Randonnée des tourtous à Chamboulive : Peu de participants (6) malgré l'appât des tourtous aux rillettes et myrtilles offerts à l'arrivée dans une ambiance festive avec une grosse participation comme à chaque édition.
- Cyclomontagnarde des Alpes à Vizille 22 et 23 juillet : 16 participants du club avec déplacement en 2 mini-bus dont un qui nous a fait une panne au retour le dimanche soir sur l'A89 vers Pongibaud (63), résultat : rapatriement de la remorque et des 9 personnes en véhicules taxi sur Brive à une heure plus que tardive! Eric Lastenet et Pascal Desmoineaux ont effectué la version BRA sur 1 jour avec départ le dimanche à 3h. Le reste de l'équipe arrivée le vendredi soir sous une pluie d'orage a effectué le parcours sur 2 jours par un temps idéal malgré les rafales de vent violent sur les derniers km du Col du Galibier. Le C.R.Briviste était le club, hors région Auvergne-Rhône-Alpes, le mieux représenté parmi les 1 500 participants.

1. Séjour club du 9 au 16 septembre 2017

- Toujours 54 inscrits, le C.D valide la proposition de Jacques : louer un mini-bus pour les personnes intéressées (8 actuellement) afin de réduire le coût du trajet. 3 chauffeurs seront nécessaires à cette opération.
- Pour le programme de la semaine: 1 sortie vélo le matin avec parcours défini, 1 parcours marche, sortie vélo libre l'après-midi avec parcours à définir au départ par les participants. 1 journée "spéciale Ventoux" pour les cyclos et marcheurs qui sera fixée en rapport avec la météo du jour. 1 journée avec départ exentré (55 km de Rémuzat) pour les cyclos et marcheurs à Die, porte du Vercors. Jacques propose pour ceux qui le souhaiteront une matinée découverte des vautours fauves, avec guide, sur la falaise dominant le village de Rémuzat.

2. Week-end club à Oléron fin septembre

47 inscrits dont 18 au départ de Brive en vélo avec étape à Gourville (16) hébergement en gîte. Le C.D décide de la location d'un mini-bus avec notre remorque à vélos pour l'accompagnement. Il permettra le rapatriement d'une partie des vélos pour le retour à Brive. Le car loué au transporteur Delbos partira de Brive les Bouriottes le vendredi 29 au matin. L'horaire est à définir pour permettre le repas pris en commun sur le parcours des cyclos à Brouage (17). Michel Cornuault nous a préparé les parcours et le programme de visites pour les 2 journées passées sur l'île, les détails d'organisation de cet événement seront sur le bulletin de sept./oct.

3. Forum des associations à Brive le 24 septembre 2017

Comme chaque année le club y participe par la tenue d'un stand d'informations qui doit permettre aux visiteurs de se faire une idée sur la pratique de nos activités, et peut-être pour certains, nous rejoindre. J-Paul, Michel T., Henri, Patrick et Alain se relaieront à partir de 9h à la salle "Espace des trois provinces".

4. Assemblée générale C.R.Briviste le 20/10/17

Démissions statutaires : Jacques REMY, Alain VINET, Henri Fel et Claude DELPY. Marc TERRIAC et Jean-Luc FAVAUGE sont candidats. Jean-Luc souhaite renouveler la section VTT qui fonctionnait début des années 2000.

5. Repas club fin de saison

La date retenue est le dimanche 22 octobre. Henri est chargé de rechercher et trouver la bonne adresse pour le restaurant. Mêmes conditions de participation du club au coût du repas qu'en 2016.

6. Brevets fédéraux 100 et 150 km et 1^{er} Mai 2018

Les dates des brevets sont fixées au 25 mars 2018 pour le 100 km et 8 avril 2018 pour le 150 km. Suite aux derniers bilans financiers et de participation le C.D va étudier le projet de déplacer la "Randonnée du Bas Limousin" du 1^{er} mai à un dimanche de la 1^{ère} quinzaine du mois d'août.

7. Remorques vélos

Henri est également chargé de superviser la gestion des remorques du club en prévision des sorties programmées. Il est prévu l'achat d'un transformateur 12 volts/24volts afin d'éviter le changement des ampoules pour le car.

8. Sorties vélo du mardi et du jeudi

Pour les 2 sorties, retour aux horaires de l'après-midi (13h30) à partir du début septembre.

Compte rendu de Daniel Géry.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CRB

Vendredi 20 octobre 2017
20 h 30 salle du pont du Buy

- ☛ Présentation des nouveaux adhérents
- ☛ Rapport moral, d'activité et financier
- ☛ Rapport de l'école VTT
- ☛ Objectif 2018
- ☛ Élection du nouveau comité directeur

Présence de tous les adhérents souhaitable

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

Appel à candidature

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

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



Membres du comité directeur 2017

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

Membres démissionnaires (4) : Jacques Rémy, Henry Fel, Alain Vinet Claude Delpy.

Candidatures :

Nouveaux membres volontaires pour entrer au bureau : Marc Terriac, Jean-luc Favauge
Jacques REMY, Henri FEL et Alain VINET tandis que **Claude DELPY quitte le Comité Directeur après 17 années de bons et loyaux services**

Le comité directeur procédera à la formation du nouveau bureau le 21/10/2017

✂-----

Formulaire de vote par procuration

Étant dans l'impossibilité d'assister à l'assemblée générale du CRB le vendredi 20 octobre 2017, je soussigné,....., donne procuration à
..... pour accomplir toutes les formalités du vote.

Fait à..... le.....

Signature:

Les informations du CRB

9 septembre 2017 : "Sport dans ma ville"

Le CRB tiendra un stand en ville de 10 h à 18 h

9 au 16 septembre 2017 : Séjour Club à Rémuzat (26)

Village de vacances NEACLUB les Lavandes 26510 Rémuzat 04 75 27 86 00
Accueil à partir de 16 h

Jeudi 21 septembre 2017 : Vézère rive gauche

Cyclo découverte 9 h 45 rue Jules Ladoumègue (Plaine des jeux de Tujac) Brive la Gaillarde 19
Parcours pour les marcheurs
Organisation : Cyclo Randonneur Briviste
Inscription sur Teamdoo

Dimanche 24 septembre 2017 : « Forum des associations »

Le club présentera un stand à l'espace des 3 provinces .
Cet événement a pour but de promouvoir les activités de notre club.

29 septembre au 1^{er} octobre 2017 : Week end Club dans l'île d'Oléron

Informations dans ce bulletin

Vendredi 20 octobre 2017 : Assemblée générale du CRB

20h30 –salle du pont du Buy 19100 BRIVE

Dimanche 22 octobre 2017 : Repas Club

Informations à venir par courrier électronique

Réservation sur teamdoo ou auprès d'Henry Fel tél : 05.55.86.81.37

mail : henrifel19@yahoo.fr

06 75 89 08 80

Bonneterie M9

Livraison en cours , pensez à retirer et à régler vos commandes auprès de Claude Delpy

mail : delpyclaude@orange.fr tél : 05 55 24 45 34

06 89 83 85 89

Sortie du samedi après-midi

Reprise des sorties le samedi après midi à partir du **7 octobre 2017**

Rendez-vous à **13h30** à la patinoire avenue Léo Lagrange Brive

Sortie du mardi

Reprise des horaires d'après-midi à partir du mardi **5 septembre 2017**

Rendez-vous : **13h30** au Pilou et **13h50** au Troc de l'Île

Rando promenade du jeudi

Reprise des horaires d'après midi à **13h30** le jeudi **7 septembre 2017**

Sorties extérieures du calendrier CoReg Nouvelle-Aquitaine

- **Dimanche 3 septembre 2017 : Randonnée du bas Quercy (Coreg Occitanie)**
Route 40 , 100 , 130 km organisation : Cyclo club Caussadais Caussade 82
Tél : 0563931501 Site : <http://www.cycloclub-caussadais.fr>
- **Dimanche 3 septembre 2017 : Randonnée de la pomme du Limousin**
Route 60 , 90 , 140 km VTT 25 , 40 , 60 km Parc municipal Objat 19
Marche : 7 , 12 , 20 et 30 km
Organisation : Cyclotourisme Objatois
Tél : 0607879058 site : <http://www.rando-pomme.objat.com>
- **Dimanche 10 septembre 2017: Genêts et bruyères**
Route 33 , 60 , 73 , 62 km salle polyvalente à Ussel 19
Marche 6 ou 11 km départ 9h
Organisation CT Monédières
Tél : 0555728762 site : <http://ct-monedieres.ffct.org>
- **Dimanche 10 septembre 2017: Boucles Guérétoises**
Route 28 , 60 , 80 km salle municipale du lac de Courtille Guéret 23
Organisation : Cyclo-randonneur Guérétois
Tél : 0555510444 site : <http://www.cyclotourismeencreuse.fr>
- **Jeudi 21 septembre 2017 : Vézère rive gauche**
Cyclo découverte 9h45 rue Jules Ladoumègue Brive la Gaillarde 19
Organisation : Cyclo Randonneur Briviste
Tél : 0623642595 site : <http://cyclorandobrive.ffct.org>
- **Samedi 23 septembre 2017 : Randonnée de l'humour**
Route 40 et 80 km à partir de 13h30 salle des fêtes Saint Just le Martel 87
Organisation : Cyclo Racing Club Limousin
Tél : 0637621621 email : b.cruveilher@orange.fr
- **Dimanche 8 octobre 2017 : 5^{ème} Rand'automne en pays de Tulle**
Route 40 , 60 , 80 km VTT: 20 , 30 , 40 , 50 km
Marche : 11 , 16 , 22 km salle de l'Auzelou Tulle 19
Organisation : Tulle cyclo nature
Tél : 0555263581 site : <http://www.tullecyclonature.fr>

Ne pas oublier le maillot du club pour les sorties extérieures

La rando promenade du jeudi

Départ septembre-octobre : 13 h 30

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

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
07/09/2017	Y DHEURE	M BARRE
14/09/2017	D BOURBOULOUX	P DUVERGER
21/09/2017		CYCLO DECOUVERTE
28/09/2017	D GILIBERT	R CHAMINADE
05/10/2017	C DHEURE	C PICARD
12/10/2017	MO MANDER	S FEL
19/10/2017	D COUSTY	A BROS
26/10/2017	M TERRIAC	C DELPY

M ODILE MANDER 06 13 75 40 53

YVETTE DHEURE 06 86 05 94 65

M TERRIAC 06 79 93 76 42

CORNUAULT M 07 86 03 39 41

D .BOURBOULOUX 06 84 83 35 11

BROS 06 89 0 37 0 86

M TILLOUS 06 56 74 60 06

DHEURE C 06 43 17 71 84.

C DELPY 06 89 83 85 89

DUVERGER P. 06 63 22 74 42

J.P. COUTELIER : 07 81 60 56 60

BARRE M 07 83 39 10 35

COUSTY D 062 8 23 52 12.

REMY J. 06 25 32 24 74

D GILIBERT 06 37 59 72 82

B GALENON 06 50 10 50 51

C JOUANNEAU 06 77 99 61 52

FEL H. 06 75 89 08 80

Séjour Club à Rémuzat

Village de vacances NEACLUB les Lavandes 26510 Rémuzat 04 75 27 86 00

Accueil à partir de 16 h

Site internet

<http://groupes.neaclub.com/destinations-sejours-groupes/sejour-groupes-drome-provencale-a-remuzat.html>

Départ du mini bus le 09/09/2017 à 9 h 18, rue Paul Cipan à BRIVE (chez Marie-Odile)

73 € par passager - 10 € pour mettre son vélo sur la remorque (hors passager)

Remise des chèques à Marie Odile

Programme de la semaine:

Sortie vélo le matin avec parcours défini, parcours marche,

Sortie vélo libre l'après-midi avec parcours à définir au départ par les participants.

Journée "spéciale Ventoux" pour les cyclos et marcheurs qui sera fixée suivant la météo du jour.

Journée avec départ excentré (55 km de Rémuzat) pour les cyclos et marcheurs à Die

Jacques propose pour ceux qui le souhaiteront une matinée découverte des vautours fauves, avec guide, sur la falaise dominant le village de Rémuzat.

Après midi consacrée au tourisme ou au repos détente

Week end dans l'île d'Oléron

vendredi 29 septembre au 1^{er} octobre 2017



Départ des cyclos de Brive

Jeudi 28 septembre 2017 à 7 h 30 : 11 Impasse des Jardiniers à COSNAC
(Rendez-vous chez Jacques à 7h)

1^{ère} étape : BRIVE - GOURVILLE.

Hébergement au gîte "Terres de Vignes", Les Ferrières 16170 GOURVILLE

2^{ème} étape : GOURVILLE - BROUAGE

Pique-nique à BROUAGE

Départ du bus de Brive

Vendredi 29 septembre 2017 à 8 h . Plaine des jeux des Borriottes. **Départ du bus à 8 h 30**

Pique-nique à BROUAGE avec les cyclos

Arrivée au centre ODCV de la Martière dans l'après midi

Les cyclos qui le souhaitent pourront rallier Brouage à la Martière en vélo. Un petit circuit de 40 km passant par Marennes et Bourcefranc-Le Chapus leur fera passer le pont et suivre une piste cyclable puis la route côtière par la Cotinière.

Le bus rejoindra le centre d'hébergement via Bourcefranc-Le Chapus.

L'arrivée est prévue vers 17 h 30

Votre séjour

Samedi 30 septembre : Le phare de Chassiron, visite et repas à Saint Denis d'Oléron, dégustation d'huîtres à Boyardville, visite de Saint Georges d'Oléron (site BPF)

Dimanche 1^{er} octobre : La route des huîtres, le Château d'Oléron, visite guidée des marais salants au Port des Salines.

Les déplacements des cyclos se feront sur de petites routes souvent étroites ou sur pistes cyclables : il faudra être prudent. C'est une balade touristique : n'oubliez pas vos appareils photo!

Le bus reliera les sites de visites : des informations touristiques seront données.

Le linge de literie et de toilette est fourni. L'hébergement se fera en chalets de 2 ou 4 personnes et en chambres de 2 personnes. Le bar sera ouvert durant notre séjour. Piscine à disposition

Petit déjeuner entre 8 h et 9 h. Repas le soir à 19 h 30

N'oubliez pas votre crème solaire, lunettes de soleil et chapeaux! (Oléron, la lumineuse!)



Saint Trojan



Fort Boyard



Chassiron



La Boirie (Saint Denis)



La Cotinière



Route des huîtres

POINT SÉCURITÉ

Dimanche 23 juillet 2017 :

Un seul accident est à déplorer depuis le dernier numéro de votre journal favori. Celui-ci est arrivé lors du retour du brevet alpin de cyclotourisme. Votre rédacteur en chef, Michel Cornuault s'est malheureusement blessé en déchargeant les vélos de la remorque de transport. Celle-ci étant décrochée de la voiture a malencontreusement basculé alors qu'il était dessus pour déposer les vélos. Il en résulte une blessure type claquage au mollet pour Michel, suivie d'une indisponibilité de quelques semaines. Le club a pris la décision d'acheter des béquilles (pas pour Michel) pour la remorque afin d'éviter tout nouvel accident.

Henry Fel qui a été nommé responsable des remorques du club est chargé de la mise en place de ces béquilles.

LE PANNEAU DU MOIS : C115



Ce panneau indique le début d'une voie verte, voie réservée à la circulation des piétons et des véhicules non motorisés. Les cavaliers n'y sont autorisés que si un panneau M4y vient compléter le panneau C115. L'autorité de police compétente ne peut l'autoriser aux cyclomoteurs et seuls les véhicules de police, de secours et d'entretien peuvent y circuler. D'autre part, les Voies Vertes doivent répondre au cahier des charges du schéma national des Vélo routes et Voies Vertes, or il devient fréquent pour des raisons de largeur de l'emprise sur la route ou sur la rue, que soit déclarée Voie Verte une piste cyclable afin que les piétons puissent l'emprunter, ou un trottoir pouvant être alors emprunté par les cyclistes !

La Fédération française de cyclotourisme désigne ces aménagements sous le terme de « vraies fausses voies vertes ». Vraies, car signalées comme telles. Fausses, car un trottoir ne supporte pas la circulation des cyclistes (sauf cycliste de moins de huit ans circulant à l'allure du pas) et ne peut être assimilé à une voie verte.

Chacun jugera en fonction de la configuration des lieux et le trafic automobile – choisir entre percuter un piéton sortant de son domicile ou être renversé par un véhicule automobile – s'il doit ou non emprunter ces trottoirs transformés en voie verte. Mais en aucune manière les cyclistes n'ont l'obligation de les emprunter.

Texte : Michel Guerard – Membre commission nationale Sécurité



Panneau M4y

Les voies cyclables

- **Qu'est-ce qu'une piste cyclable ?**

C'est une voie réservée aux cyclistes et séparée du reste de la chaussée. Elle peut être obligatoire ou facultative en fonction de la signalisation.

- **Qu'est-ce qu'une bande cyclable ?**

C'est une voie située sur une chaussée à plusieurs voies de circulation et exclusivement réservée aux cyclistes. Elle permet d'être mieux identifiée à sa place dans le flot de la circulation.

- **Qu'est-ce qu'une voie verte ?**

C'est une route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers (sauf si exclusion par arrêté spécifique).

Adhésions 2018

La licence

Pour 2018, vous aurez le choix entre 3 formules de licences :

- La « Vélo Balade », pour une pratique occasionnelle et douce et pour les nouveaux qui veulent s'essayer au vélo.
- La « Vélo Rando », pour une pratique plus régulière, c'est la licence du cyclotourisme par excellence.
- La « Vélo Sport », pour une pratique plus sportive. Elle vous permettra notamment l'accès aux organisations cyclosporives. La catégorie « Jeunes » est désormais limitée aux - de 18 ans. Les 18-25 seront considérés adultes à compter du 1^{er} septembre 2017.

L'assurance

- Allianz a été maintenu dans son rôle d'assureur fédéral pour la période 2018-2021.
- La garantie dommages aux vélos associée au Grand Braquet a été réévaluée passant d'un plafond de 800 € à 1 500 € et avec, en prime, une légère baisse du tarif de 65 à 64,50 €.
- La pratique cyclosporive bénéficie désormais d'une couverture d'assurance, uniquement dans le cadre de la formule « Vélo Sport ».

Vous trouverez ci-dessous tous les renseignements nécessaires pour préparer vos adhésions.

	VÉLO BALADE	VÉLO RANDO	VÉLO SPORT
QUI ET QUELLE PRATIQUE ?	Pour tous, sauf les jeunes en EC Pratique douce et familiale	Pour tous Pratique régulière	Pour tous, sauf les mineurs Pratique sportive et cyclosporive
CIRCUITS ACCESSIBLES	Vert / Bleu	Vert / Bleu / Rouge / Noir	Vert / Bleu / Rouge / Noir & Cyclosporives
CERTIFICAT MÉDICAL (CMNCI)*	Non	Oui	Oui
Fréquence	-	Tous les 5 ans	Tous les ans
Date du CMNCI	-	- de 12 mois à la date de la saisie de la licence	- de 12 mois à la date de la saisie de la licence
Libellé du CMNCI	-	Cyclotourisme - sport - activité physique et sportive	Cyclisme ou triathlon en compétition
Qui doit conserver le CMNCI	-	Le club (possibilité de le scanner sur le logiciel) / La FFCT pour les MI	Le club (possibilité de le scanner sur le logiciel) / La FFCT pour les MI
AUTO-QUESTIONNAIRE*	Non	Oui Durant les 4 années intermédiaires	Non , le CMNCI étant fourni tous les ans.
Formalité administrative	-	en club : il devra cocher une case dans la « Notice d'information » de l'assurance attestant qu'il a répondu NON à toutes les questions. Sinon, il devra fournir un nouveau CMNCI. en MI s'inscrivant par Internet, il devra cocher la case attestant qu'il a répondu NON à toutes les questions. Sinon, il devra fournir un nouveau CMNCI.	-
Responsabilité de l'adhérent	-	L'adhérent assume seul les réponses au questionnaire de santé, protégé par le secret médical	-
Qui doit conserver l'auto-questionnaire	-	Le licencié	-
ASSURANCE	Mini, Petit ou Grand Braquet	Mini, Petit ou Grand Braquet	Mini, Petit ou Grand Braquet
Pratique cyclosporive	Non	Non	Oui
Capitaux en cas de décès AVC/ACV	Non	Oui Capitaux différents en fonction de la présence ou non d'un test à l'effort de moins de 2 ans	Oui Capitaux différents en fonction de la présence ou non d'un test à l'effort de moins de 2 ans
TARIFS DE LA LICENCE	Tarifs « licence et assurance » identiques pour les 3 formules		
Est-il possible de changer le type de licence en cours d'année ?	Oui sans surcoût	Oui - sans surcoût Avec fourniture d'un CMNCI conforme si l'adhérent était en formule « Vélo Balade »	Oui - sans surcoût Avec fourniture d'un CMNCI conforme si l'adhérent était en formule « Vélo Balade » ou « Vélo Rando »

* Les certificats dont la date est antérieure au 01/01/2016 ne seront plus valables conformément au respect de la loi sur l'obligation du CMNCI.

1 - J'ai une licence 2017 et le certificat médical renseigné informatiquement date du 15/01/2016 :

- Si je souscris une formule « Vélo Balade » pour 2018, je n'ai rien à fournir de plus.

- Si je souscris une formule « Vélo Rando » pour 2018, je dois juste attester que mes réponses à l'auto-questionnaire sont toutes négatives et ce chaque année jusqu'en 2021. Un nouveau CMNCI devra être fourni en 2022, ou les années intermédiaires, si l'une des réponses à l'auto-questionnaire annuel est positive.

- Si je souscris une formule « Vélo Sport » pour 2018, je dois fournir un nouveau CMNCI à la pratique du cyclisme en compétition.

2 - J'ai une licence 2017 et le certificat médical renseigné informatiquement date du 15/01/2015 :

- Si je souscris une formule « Vélo Balade » pour 2018, je n'ai rien à fournir mais le champ « Certificat médical » sera remis à 0.

- Si je souscris une formule « Vélo Rando » ou « Vélo Sport » pour 2018, je dois fournir un CMNCI conforme à la pratique choisie.

La visite d'aptitude

Bien plus qu'une simple formalité

La visite médicale d'aptitude n'est pas nécessaire pour le renouvellement de votre adhésion mais elle est obligatoire pour souscrire votre première licence à la FFCT. Reste qu'il ne serait pas superflu d'effectuer une visite de ce type, en particulier lorsque l'on présente certaines affections ou l'on dépasse un certain âge.



Pourquoi faire ?

- Pour détecter les anomalies organiques grossières qui pourraient contre-indiquer de manière formelle la pratique du cyclotourisme.
- Pour découvrir d'éventuelles contre indications.
- Pour savoir si des maladies actuelles ou anciennes sont compatibles ou non avec la randonnée à vélo, sport qui sollicite les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, musculaire, articulaire et endocrinien.
- Pour adapter la pratique sportive aux possibilités du sujet.
- Pour apprécier la forme physique du candidat mais aussi évaluer ses contraintes scolaires, professionnelles ou familiales afin de ne pas basculer dans la fatigue chronique.
- Pour conseiller le sportif en fonction de ses possibilités physiques.
- Pour optimiser son entraînement, sa diététique et sa préparation sans tomber dans le piège du dopage.

Où l'effectuer ?

Votre médecin traitant sera tout à fait à même de discerner un éventuel problème.

Il connaît votre dossier médical, votre style de vie, votre vécu sportif, familial et vos habitudes alimentaires. S'il a un doute sur le bien-fondé de votre demande ou si un élément de l'examen clinique lui met la puce à l'oreille, il aura tout loisir de pratiquer des examens complémentaires, ou de vous adresser à des services spécialisés pour explorer plus à fond telle ou telle fonction qui lui paraît déficiente ou incompatible avec la pratique du cyclotourisme.

Les centres médico-sportifs pourront aussi réaliser cette visite.

Si vous désirez un avis plus argumenté et un examen plus fouillé ainsi que des conseils personnalisés, vous pouvez vous adresser à un médecin du sport.

Si vous avez été victime d'un incident ou accident cardiaque, l'avis du cardiologue sera indispensable avant toute reprise sportive.

Un protocole bien précis

L'interrogatoire

Les antécédents, la motivation et l'âge seront pris en compte.

- Chez l'enfant, le médecin examinera le carnet de santé, les courbes de

poids et de taille, à la recherche d'un retard de croissance. Il vérifiera l'état des vaccinations. Des maladies de croissance, des atteintes neurologiques ou hématologiques pourront inciter le médecin à réserver sa décision.

- Chez l'adulte, le médecin sera particulièrement attentif au vécu sportif et aux motivations du demandeur. Le sédentaire qui veut commencer à bouger vers la quarantaine, devra respecter une progression régulière. L'ancien sportif qui veut « remettre ça », en retrouvant ses sensations passées, présentera le profil d'un sujet à risques. Il peut oublier le poids des ans, et l'intervalle plus ou moins long durant lequel il est redevenu un parfait sédentaire. Sa machinerie cardiaque a vieilli et est devenue moins performante. Il faudra l'inciter à la prudence et lui conseiller un test à l'effort avant de recommencer sa pratique sportive.

- Il questionnera sur les antécédents médicaux : Bien peu interdisent la pratique du vélo de loisir. Il conviendra seulement d'adapter le rythme



► Pratiquée en haute montagne, le cyclotourisme sollicite intensément le système cardio-vasculaire.



En cas de doute, le médecin demandera la réalisation d'un test d'effort en milieu hospitalier



et l'intensité des sorties. De même, les antécédents familiaux seront pris en compte pour détecter une éventuelle maladie pouvant induire une contre indication.

- Il vérifiera aussi la validité des différents vaccins, en particulier le vaccin antitétanique. Le bacille du tétanos peut se trouver sur le sol, sur les routes, ou dans la terre. Il peut pénétrer dans l'organisme à l'occasion d'une plaie lors d'une chute. Ses conséquences peuvent être mortelles. La vaccination est efficace à 100% Elle comprend trois injections à un mois d'intervalle, un rappel un an plus tard , puis des rappels tous les dix ans.
- La survenue de fréquents épisodes de fringale devra lui être signalée. Cela peut signifier l'installation d'un état prédiabétique, hypothèse à faire confirmer par des examens complémentaires.
- Ce sera aussi l'occasion de faire le bilan diététique, des habitudes alimentaires et de l'hydratation.

☞ L'évaluation cardio-vasculaire

Il prend toute son importance pour le cycliste débutant, chez qui on recherchera une malformation ou une anomalie cardiaque, ou pour celui qui dépasse la quarantaine, éventuellement porteur de signes d'insuffisance coronaire.

Elle comprendra :

- La prise du pouls, dont la régularité, la puissance et le rythme s'avèrent plein d'enseignements. Le médecin vous prendra le pouls au poignet.
- L'auscultation (l'écoute des bruits du cœur) renseigne le médecin sur les éventuelles anomalies du rythme, et sur le fonctionnement des valves cardiaques.
- La prise de la tension artérielle permet de dépister une éventuelle hypertension, ou au contraire une hypotension révélatrice d'un surmenage sportif ou professionnel.
- Si votre médecin a un doute, il pourra effectuer un électrocardiogramme de repos (ECG) , examen qui analyse les signaux électriques du cœur . Il

permet au praticien de détecter certaines anomalies. En cas d'anomalie, le médecin demandera des examens complémentaires en milieu spécialisé.

- Le test d'effort sur bicyclette ergométrique permet de mesurer la fréquence cardiaque d'un sujet pour un effort quantifié précisément. Le médecin pourra évaluer l'efficacité et la faculté d'adaptation du système cardiaque, et ainsi prescrire au sujet la quantité d'effort à ne pas dépasser. Après la quarantaine, tous les cyclotouristes devraient s'y soumettre périodiquement. Le test d'effort est indispensable pour les sujets à risques : tension artérielle élevée, tabagisme, hypercholestérolémie, surcharge pondérale.

☞ L'examen de la fonction respiratoire

Le médecin auscultera les deux poumons. Il pourra aussi procéder au test du débit expiratoire de pointe : après une inspiration maximale, vous soufflez le plus vite et le plus longtemps possible dans un appareil gradué. Cet examen met en évidence les dégâts dus à un éventuel tabagisme, ainsi que les signes de limitation provoqués par l'asthme.

☞ Le bilan articulaire

- Le médecin recherchera d'éventuels tendons douloureux parmi ceux qui sont le plus sollicités par la pratique du cyclisme. Des erreurs de position provoquent l'apparition de tendinites qui récidiveront volontiers, si les causes ne sont pas supprimées, et si les temps de repos ne sont pas respectés. Il s'en suit une fragilisation des tendons concernés, qui peut déboucher à la longue sur une rupture tendineuse.
- Il vérifiera l'intégrité des articulations de la hanche et du genou, à la recherche de signes pré-arthrosiques chez les sujets plus âgés. Autant le cyclisme s'avère bénéfique pour les cartilages de la hanche, autant il sollicite intensément ceux du genou. Le cartilage de la face postérieure de la rotule sera celui qui souffrira le plus d'une mauvaise position en machine.

En l'absence de soins appropriés, les lésions peuvent devenir irréversibles, et la douleur invalidante. Plus le pratiquant avancera en âge, plus il devra ménager ses rotules en modulant ses braquets, et si besoin en reculant quelque peu la selle, pour diminuer les pressions qui s'exercent sur le cartilage rotulien à chaque tour de pédale.

☞ Le bilan sensoriel

L'acuité visuelle sera évaluée, de manière à corriger une déficience incompatible avec la pratique du vélo.

La qualité de l'audition sera mesurée, un déficit s'avérant difficilement compatible avec l'évolution en peloton ou au milieu de la circulation automobile.

☞ L'examen bucco-dentaire

Un rapide tour d'horizon sera de mise afin de vous orienter chez le dentiste en cas de besoin. De nombreuses tendinites à répétition ou rebelles aux traitements trouvent leur origine dans les caries dentaires non soignées.

☞ L'examen ORL

Le cyclisme se pratique à l'extérieur, à la merci des intempéries et de la pollution. Avant chaque saison, un bilan approfondi doit être réalisé pour remédier aux bronchites traînantes, rhumes à répétition, sinusites récidivantes et allergies diverses. Renforcement de l'immunité, précautions spécifiques, et désensibilisations aux divers allergènes pourront se révéler bénéfiques. Cette visite de contrôle vous délivrera le feu vert pour pédaler, et vous aidera à mieux cerner vos limites.

Jean-Louis Rougier Kinésithérapeute
du sport.

Cyclotourisme 531

17^{ème} Balade Corrézienne - 24 et 25 juin 2017

**Merci à nos partenaires
pour les espaces et véhicules**



La municipalité d'Uzerche :
Salle pour le ravitaillement à la Base de la Minoterie



Le Centre "Mille Sources" de Bugeat



Autosur : prêt d'un véhicule d'assistance



Le Directeur du Centre et son équipe pour leur accueil



Montmaur : prêt d'un véhicule pour
le transport de bagages



La propriétaire du village de Variéras : mise à disposition
d'un espace aménagé pour un ravitaillement



La municipalité de Sarran : mise à disposition
d'un espace aménagé pour le ravitaillement
du dimanche

La municipalité de Servières le Château : salle pour
le repas de dimanche midi





22 et 23 juillet 2017 : Les participants au BAC à Vizille. Manque sur la photo Jean Luc (photographe) ainsi que Éric et Pascal du BRA



Avant le Défilé de Maupas



L'arrivée à Valloire : le menu du jour



La descente sur le col du Lautaret



Les glaciers de la Meije



Le lac du Chambon



La remorque est prête pour le départ



Le pique nique gastronomique concocté par Jacques et Henri fait le bonheur de tous



LES MONÉDIÈRES

C'est parti : on emprunte la jolie route qui passe par Corrèze jusqu'à Saint Augustin, une charmante petite bourgade.

Tandis que les cyclos préparent leur monture nous voilà parties avec Daniel Géry, notre guide d'un jour, jusqu'à la ferme Auberge de Chauzeix où nous sommes accueillies par la propriétaire. Un lieu apaisant, fleuri, où l'on imagine déjà le bon repas fermier qu'elle va nous préparer au retour.



Le groupe de marcheurs se scinde en deux : celles qui préfèrent la marche soft et les autres prêtent à souffrir! Daniel nous accompagne avec sa gentillesse et son GPS. Nous filons d'un bon train d'abord sur un GR qui nous conduit jusqu'à l'étang de Ganezande. Là deux chemins s'offrent à nous. Nous empruntons celui de droite parmi les sous-bois de feuillus où le soleil joue à cache-cache. Des odeurs d'humus frais nous chatouillent les narines, chacune croit apercevoir le premier cèpe de l'année caché sous les futaies mais que nenni!

Tandis que Daniel s'aperçoit qu'il s'est laissé distraire par son harem en suivant le mauvais sentier, nous rebroussons chemin jusqu'à l'étang et voilà 2 km de plus dans les godasses! Nous longeons ce bel étang, noyé dans la verdure, et suivons un nouveau parcours estampillé par la coquille

de Saint Jacques. A nouveau un théâtre d'ombre et de lumière avec des trouées spectaculaires sur les ventres ronds des Monédières tout là-haut où nous allons grimper! En effet, très vite la montée, bordée de gentianes, se durcit à travers cette fois les forêts, noires et monotones, des sapins plantés il y a un siècle pour l'exploitation du bois. Quel dommage, car les Monédières nous les aimons avec leurs bruyères mauves, leurs landes parfumées où paissent les moutons et leurs buissons de myrtilles sauvages. "C'est cela mon paradis" nous dit Daniel.

Soudain après avoir bien transpiré, le paysage se découvre sur ces mamelons typiques des Monédières. Le sentier nous conduit au Suc au May qui nous offre, du haut de ses 902 m, sa table d'orientation et son point de vue à 360° sur un paysage à couper le souffle. La ligne bleue des monts d'Auvergne et du Cantal barre l'horizon et le reste n'est que camaïeu de vert des forêts et des prairies. Quelques toits d'ardoises ici ou là mais si peu, le silence avant tout, la nature à l'état pur! Et par-dessus tout ça un ciel sans nuage : les musiciens, les poètes trouveraient ici l'inspiration. Et ils l'ont trouvée : qui de Robert Monédière, qui de Jean Ségurel et ses disciples ont chanté le mieux ce lieu magique!

Après quelques photos et



l'arrivée des cyclistes courageux nous entamons la longue descente dans les sapins jusqu'à Chauzeix : cela fera 15 km de marche. Une table gourmande nous y attend composée de produits frais garantis "fermiers". La bonne humeur circule entre tous ravis du côté sportif de cette belle journée haut-corrézienne.

Nous terminons l'après-midi à Chaumeil par la visite de la Maison-Musée dédiée à la gloire de Jean Ségurel, l'enfant du pays.

En effet, qui mieux que lui a su, en son temps et par son talent, chanter la beauté de ce petit coin de terre et lui donner ses heures de gloire à travers le Bol d'Or des Monédières où les grands noms du cyclisme et du Tour de France avaient plaisir à se retrouver chaque été.



Les anciens s'en souviennent encore et j'ai bien vu que les photos jaunies, les dédicaces, les coupures de journaux, les trophées exposés donnaient la nostalgie à certains!

Merci à tous, à Lucette, à Daniel, à Jacques... pour cette magnifique journée juste de bonheur.

Suzanne C

Qui peut faire du vélo et qui ne doit pas faire du vélo ?

Certains états pathologiques peuvent apporter une gêne à la pratique de la bicyclette. A l'inverse, le vélo peut être bénéfique et améliorer l'état de santé du sujet.

Sans vouloir être exhaustif, voici quelques exemples de différentes maladies ou circonstances médicales particulières de la vie.

1. L'angine de poitrine et l'infarctus myocardique

Ces deux entités sont les manifestations de la maladie coronarienne c'est à dire touchant les artères qui nourrissent le muscle cardiaque.

Pendant longtemps, les médecins considéraient que seul le repos était compatible avec cette maladie coronarienne.

En fait, ce raisonnement était faux et un entraînement progressif, bien conduit, surveillé et adapté permet d'améliorer l'utilisation de l'oxygène par l'organisme et de diminuer sa consommation dans le muscle cardiaque. Le repos excessif et prolongé accroît la consommation d'oxygène pour un effort donné et aggrave les manifestations de la maladie.

Donc, après élimination de certaines contre-indications, l'activité sportive des malades touchés par ces pathologies est conseillé sous une surveillance stricte.

2. L'arthrose

Elle est la manifestation d'une atteinte dégénérative d'une articulation.

☞ la coxarthrose

Elle est une atteinte de l'articulation de la hanche. Au stade de début, la pratique cycliste est intéressante pour conserver une bonne souplesse articulaire et pour entretenir la musculature.

A un stade plus évolué, les efforts sont néfastes : le pédalage devient difficile et il faut, par exemple, raccourcir les manivelles. Si les longues distances sont plutôt à proscrire, pour de courtes distances, il est possible d'utiliser le vélo car le travail de la hanche se fait en décharge.

☞ La gonarthrose

Atteinte du genou, elle peut bénéficier d'une

pratique modérée de la bicyclette, surtout si elle siège entre le fémur et le tibia. Par contre, si elle siège entre la rotule et l'extrémité inférieure du fémur ou s'il existe une anomalie de position de la rotule avec désaxation, la pratique du vélo peut aggraver les lésions. Après la mise en place d'une prothèse, la pratique du vélo sera bénéfique, en sachant que la reprise sera très progressive.

3. L'hyper tension artérielle (HTA)

Sans anomalie cardiaque associée à cette hypertension artérielle, l'exercice physique et la pratique du vélo en particulier est un adjuvant extrêmement utile aux divers traitements antihypertenseurs.

La pratique doit être progressive et surveillée.

Au bout d'un certain temps d'entraînement, la tension artérielle se normalise peu à peu par l'amélioration de l'hygiène de vie, tant alimentaire que psychique et physique et par une dilatation des vaisseaux périphériques à l'origine d'une baisse des résistances périphériques souvent sources de cette HTA.

4. La pratique après un accident vasculaire cérébral (AVC)

L'accident vasculaire cérébral est un trouble touchant les vaisseaux sanguins qui amènent le sang au cerveau.

☞ Quelques notions

L'incidence des AVC en France est en moyenne de 145/100 000 habitants, soit environ 150 000 nouveaux cas par an. Les AVC sont la première cause de handicap sévère chez l'adulte et 50 % des survivants présentent une récupération incomplète (3).

Si cette évaluation est principalement basée sur des données d'évaluation motrice, elle minimise les séquelles cognitives qui pourront être un frein à

la pratique sportive.

C'est une cause importante d'hospitalisations.

C'est une pathologie beaucoup plus fréquente après 65 ans.

☞ **Tableaux cliniques**

Le tableau le plus commun est celui d'une hémiplégié c'est à dire d'une paralysie d'un hémicorps (droite avec aphasie ou gauche sans aphasie).

C'est donc une atteinte motrice, associée ou non à un trouble du langage ou des troubles cognitifs ou de mémoire.

Mais la variété des tableaux cliniques entraîne une difficulté pour définir une conduite à tenir précise pour la pratique du sport et en particulier le cyclisme.

La récupération, aléatoire, va dépendre de l'importance des « dégâts » cérébraux.

☞ **Les atteintes**

– **L'atteinte motrice**

Elle est caractérisée par le déficit moteur, le trouble de la commande musculaire et ceux du tonus musculaire (avec hypertonie spastique). Les contractions musculaires, fréquentes, souvent involontaires (exemples de l'abduction et rétropulsion du bras associée à la flexion du coude) sont inefficaces fonctionnellement et, associées à l'hypertonie spastique (classiquement en flexion au membre supérieur et en extension au membre inférieur), gênent les capacités adaptatives de la motricité vers l'objectif recherché.

– **L'atteinte sensitive**

Si l'on conçoit aisément que les troubles sensitifs superficiels vont jouer un rôle important dans la surveillance de tout traumatisme, les informations provenant de la sensibilité profonde ont un rôle capital dans le contrôle de la motricité volontaire.

– **L'atteinte cognitive**

Fréquente, elle se caractérise par :

- une baisse de vitesse du traitement de l'information,
- une fatigabilité à l'effort cognitif,
- des troubles de l'attention,
- des troubles visuo-spatiaux,
- des troubles du langage,
- des troubles mnésiques,

- un syndrome dysexécutif et une apraxie.

☞ **La désadaptation à l'effort**

Elle est liée à l'alitement, les troubles de la commande musculaire et la limitation des possibilités fonctionnelles. Il sera donc nécessaire de limiter cette période d'alitement et de proposer des techniques permettant une reprise musculaire précoce.

– **Autres facteurs limitants**

La reprise d'une activité sportive peut être limitée par :

- des maladies associées, causales ou non (Hyper tension artérielle, cardiopathies, diabète, troubles neurologiques).
- le sport qui veut être repris lorsqu'il s'avère violent avec des risques de collision (ski, arts martiaux...).
- des traitements médicamenteux (traitement anti-coagulant par exemple qui contre-indique tout sport violent).
- L'absence d'implication de l'entourage.

– **Quels conseils ?**

Un travail américain réalisé auprès de 17 patients âgés de 23 à 84 ans, tous victimes d'un AVC six à douze mois auparavant, soumis à trois séances/semaine de pédalage sur un **vélo stationnaire à assistance électrique**, pendant huit semaines, a montré une bonne récupération sur la motricité fine et la mémoire. De plus, *ces séances intenses de travail en **aérobic** exerceraient des effets bénéfiques au niveau de la plasticité neuronale.* Autrement dit, sur les mécanismes de communication entre les neurones.

La pratique d'une activité physique régulière a donc un impact positif.

Il est largement admis et conseillé de pratiquer, dans les six à huit mois après un AVC, une activité d'intensité modérée pendant 30 à 45 mn par jour trois fois par semaine (marche ou vélo).

Il est nécessaire d'établir un programme de rééducation personnalisé, tenant compte de tous les facteurs pouvant interférer les résultats et de l'apprentissage de la surveillance cardiaque à l'effort par cardiofréquencemètre.

Pour la musculation, les charges mobilisées doivent être légères dans un premier temps afin de limiter la tension artérielle et permettre l'acquisition du geste tout comme la sensation liée à ce geste. Mais ces charges vont surtout permettre

d'améliorer la puissance musculaire qui est l'une des principales fonctions touchées dans ce type d'accident cérébral.

Quoiqu'il en soit, le choix d'une activité sportive devra se faire en fonction des antécédents sportifs du malade, des résultats d'un examen physique rigoureux, du test d'effort, des comorbidités et des capacités fonctionnelles du patient (sport en fauteuil roulant ou debout).

- Conclusion

La pratique d'une activité physique apporte un bénéfice assuré en terme de qualité de vie, de diminution de la désadaptation à l'effort ainsi qu'en terme de prévention des facteurs de risque cardiovasculaire.

Le vélo reste un excellent moyen de rééducation et demande à être pratiqué avec modération trois fois par semaine, en tenant compte des facteurs de possibilité ou d'impossibilité.

Dr Louis-Charles BARNIER

La 17^{ème} Balade Corrèzienne



Le départ, mais où est passée Virginie ...?



... Tiens la voilà à Chaumeil!



En randonnée, tout est possible!
Le choix du maillot, la tenue décontractée ou de randonneur, le vélo

mais tous auront reçu le **mug** grâce à la participation de la **MAAF**



BCMF de LIMOUX : 8 et 9 juillet 2017

Le BCMF de Limoux, 8 et 9 juillet, n'attira pas la foule de cyclotouristes qu'il méritait, avec ses 237 km et 3 800 m de dénivellée. Du CRB, nous étions 7 avec Lucette et Daniel Géry, Jean-François Mayonove, Marc Terriac, Stéphane Roudault, Jacques Rémy et moi. Patrice Bouillaguet du CVG, aimable et à la pédalée facile, complétait l'effectif corrézien.

La première journée, sous un ciel gris et brumeux mais un air chaud, nous réservait de belles surprises. Après 9 km dans la plaine et Alet-les-Bains, village remarquable avec son joli pont ancien, ses maisons à colombage, ses remparts et les vestiges de son abbaye, nous vérifions que les Corbières cachent des routes de caractère comme ses vins. Dans des pentes soutenues, nous testons une large palette de revêtements en songeant à ceux qui passeront de nuit !

Le 1^{er} col arrive au bout de 28 km avec déjà 910 m de dénivellée. Sur les hauteurs, de très rares fermes tachent les pâturages où broutent des brebis.

Au dessus d'Arques et son château cathare bien conservé, les sols rouges et érodés parsemés de végétation donnent un air de



Far West à la contrée. Mais les vignes ne sont jamais très loin.

Tandis que le groupe briviste parti devant moi, suit le parcours normal et se hisse à Rennes-le-Château (rendu célèbre par le train de vie subitement élevé de son curé au 19^e siècle, et qui inspira l'auteur du best-seller *Da Vinci Code*), je traverse son homonyme Rennes-les-Bains avec à l'entrée, ses bains doux (thermes pour les pauvres).

Après Bugarach, arche de Noé en 2012 pour des convaincus de la fin du monde, puis l'ascension du col de Larjalat au milieu de hauts sapins sous une pluie rafraîchissante et presque appréciée, j'atteins plus loin le contrôle ravitaillement d'Espéras avec 10 km en moins que prévu, d'où repart déjà Patrice B. D'une certaine façon, je ne le regrette pas car j'économise ainsi mes forces pour arpenter la butte dominée par des éoliennes et surplombant le village viticole de Conilhac la Montagne. Je m'arrête au sommet pour encourager les cyclos exténués par la chaleur et des % inattendus et photographier les compères du CRB.

Plus loin, le village de Roquetaillade, superbe dans son écrin de

feuilles de vigne, retient mon attention avec son château, ses belles maisons de pierres et son pressoir à raisins.

L'épilogue du samedi soir sera un dîner convenable mais trop léger pour certains, suivi d'une bonne nuit de sommeil.

Le dimanche, Jacques se prive de vélo afin de rester en forme pour nous reconduire en Corrèze.

La carte de route, très pratique, nous prévient que 8 km après le départ une difficulté nous attend. Nous dirons plutôt un guet-apens où s'enchaînaient un concert de dérailleurs et de soufflements. Chemin faisant, je découvre que Lucette roule sans compteur ! Finalement, je pense que nous pouvons l'envier, car nous sommes en majorité dépendants de cet accessoire qui soit nous stimule soit nous met la pression !

Après ce solide raidillon et une autre colline menant à l'inquiétante localité du nom de La Serpent, nous roulons à travers vignes et champs, puis suivons par une petite route la rivière Aude, canalisée par des écluses à Campagne sur Aude et des chicanes en arrivant à Quillan.





Ici commence le plat de consistance en direction d'Ax-les-Thermes. Nous prenons 16 km d'ascension et 3 cols à 1 chevron (ouf !) pour atteindre le plateau de Sault (du latin saltus qui signifie forêt). Sapins et pâturages font bon ménage. Par temps plus clair, nous aurions vu le Port de Pailhères (2001 m) à la lisière de l'Ariège.

Après la vallée du Rébenty, enjambée au terme d'une belle

descente, s'ensuit une succession de routes quasiment désertes. L'érosion a sculpté de profondes gorges et des tunnels saisissants de beauté. 35 km après Quillan, le repas à Espezel arrive à point nommé. Ayant boudé mes barres énergétiques (si encore elles avaient un bon goût de rillettes !), j'engloutis comme les équipiers du CRB le contenu du plateau repas. A l'issue du déjeuner, insuffisamment rassasié (et il reste presque 50 km à parcourir avec 9 cols), j'avale goulûment des victuailles au ravitaillement installé à l'extérieur de la salle !

Gavé, je repars bien couvert. 16 km plus tard, Puivert, célèbre par son château cathare, sonne la fin de la récréation avec 3 cols

sérieux et enfin la sortie des rayons de soleil. Les cols suivants, en descente, seront vite avalés. A l'arrivée sur la place centrale du vieux Limoux, je rejoins les cyclos du CRB en train de refaire les niveaux à la terrasse d'un bar. Précaution ultime avant le retour en Corrèze.



Laurent Lachèze.



BAC de Vizille 22 et 23 juillet 2017

Le passage des cols

Sur le prochain bulletin, l'aventure de Pascal et Eric sur le BRA en une journée!



BAC DES ALPES 22 et 23 juillet 2017

Pour mon premier BAC, ce fut une aventure, pas seulement sportive mais surtout humaine.

Tout d'abord, l'organisation parfaite de Patrick. Dès le début de l'année, il a géré les inscriptions et les hébergements, envoyé les informations sur la manifestation par courrier électronique et assuré la comptabilité pour tous : que demander de mieux pour une prise en charge complète !!!

De son côté Jacques avec l'aide de Henri s'occupait du transport avec la location des 2 véhicules et de la remorque. Notre président assurait la préparation du repas froid du voyage aller et Henri, depuis Vizille, du pique nique gastronomique du retour !

Pour le transport des troupes, nos trois chauffeurs, Jacques, Henri et Jean Luc étaient disponibles. Pour cela, ils n'ont fait qu'une seule journée de BRA ! Ils ont pu ainsi nous conduire en toute sécurité !

C'est ainsi que Virginie, Fabrice, Michel T, Jean François, Bernard, Laurent, Didier, Daniel G, Alain, Daniel R et moi-même n'avaient qu'à préparer nos montures pour affronter ce BAC mythique.

Etaient aussi sur le site mais pour un BRA traditionnel (sur 1 jour), Pascal et Éric. Nous ne les aurons pas vus car il se géraient par leurs propres moyens (transport et hébergement) ...

Après un voyage sans problème, nous arrivons à Vizille, petite localité tout près de Grenoble, sous la pluie. Après les formalités d'accueil, nous nous installons au Lycée Polyvalent et Professionnel Portes de l'Oisans. Nous dînerons sous des barnums avec une pluie diluvienne !

Le lendemain matin, le

ciel est nuageux mais il ne pleut



La montée de la Croix de Fer
(au dessus du barrage de Verney)

pas. 8h le petit déjeuner pris, nous prenons la route. Au menu du jour, le col de la Croix de fer à 2 065 m. La route grimpe jusqu'au Lac de Verney. Nous roulons par petits groupes chacun à son rythme et nous nous retrouvons au ravitaillement après ce lac. De là, les pourcentages sont plus sévères jusqu'au défilé de Maupas d'où nous apercevons la voûte imposante du barrage de Grandmaison ! Il nous reste 29 km pour atteindre le col ! Cependant après le lac de Grandmaison, la pente s'adoucit... J'en profiterai pour prendre quelques photos et m'offrirait un petit détour au col du Glandon. Les Aiguilles d'Arves apparaissent majestueuses et le Col approche. Au fond de la petite vallée de l'Eau d'Olle, le sommet de cette journée apparait. Je finirais la montée avec un couple de cyclo. C'est bon, je viens de réaliser mon premier 2 000m : photos pour immortaliser ce moment et surtout prendre le temps de contempler le panorama somptueux sur les

Ecrins et le massif du Mont Blanc.

Puis c'est la longue descente de la journée jusqu'à Saint Jean de Maurienne. Au ravitaillement de Saint Jean d'Arves, alors que les copains repartent en passant par le col du Mollard, Henri, Jacques et moi décidons de descendre directement dans la vallée. La route est sinueuse et le revêtement de mauvaise qualité. Bientôt, nous apercevons les carrières de gypse de Saint Jean de Maurienne. La descente se termine et nous reprendrons un faux plat montant vers Saint Michel de Maurienne où nous retrouverons nos équipiers.

Ce soir nous dormirons au lycée des Métiers de la Montagne. Après notre installation, nous irons prendre un verre en ville avant de dîner. Demain, la journée sera longue : le col du Télégraphe et surtout le Galibier !

Dimanche matin 7 h, tout le monde est au rendez-vous pour la première montée d'entrée vers le Télégraphe (1 566 m). Des pourcentages soutenus mais régulier dans la fraîcheur du matin avec des échappées sur les antennes du fort du Télégraphe qui semblent surveiller notre progression. Arrêt au col et descente sur Valloire où je rencontre un cyclo du CRB appareil photo en bandoulière : notre ami Laurent s'accorde une petite visite touristique. Peu après, une petite montée vers Les Verneys, dernier ravitaillement avant le Galibier. Maintenant, les choses sérieuses vont commencer. Il reste 17 km pour arriver au Galibier, nous sommes à 1 420 m d'altitude et il faudra monter à 2 645 m ! Jusqu'au Plan Lachat, ça monte, ça descend un peu, le paysage est superbe. Après la pente se raidit.

Le vent de face s'invite aussi dans les pourcentages plus fort ! Peu après les Granges du Galibier, le Collet du Plan Nicolas (2 406 m) est franchi. Maintenant, j'aperçois les derniers lacets du col, enfin je touche au but. C'est difficile mais que la montagne est belle et grandiose !

Au col, je prendrai le temps d'apprécier cette vue su-



blime sur le massif montagneux des Ecrins. Une vue aussi à 360° qui me fait apprécier cette montée dans un cadre magnifique. Il est temps de repartir pour le ravitaillement tout près de la stèle Henri Desgranges. Une pause chargée d'émotion pour le créateur du Tour de France. De là le Col du Lautaret apparaît dans la vallée. la descente sera prudente à cause du vent fort. La route se poursuivra jusqu'à la Grave avec la beauté des glaciers de la Meije que je ne manquerai pas de photographier ! J'ai appris par un cyclo d'un club local que la Barre des Ecrins à 4 102 m était le point culminant du pays avant le rattachement de la Savoie à la France.

Au lac du Chambon, il nous faudra prendre une petite route pour éviter les tunnels. Nous aurons en vue les eaux tranquilles de cette retenue tout au long de cette déviation. Bourg

d'Oisans approche. Ce sera le dernier ravitaillement avant Vizille : je prendrai encore le temps d'admirer cette belle montagne et ses villages hauts perchés...

Il faut repartir. Le plus dur est fait. Maintenant c'est pratiquement une bonne trentaine de kilomètres en descente. Je partirais avec un groupe du Club de Romans. On file à bonne allure vers Vizille que nous atteindrons vers 16h.

Je retrouve les copains du Club. Un petit arrêt au contrôle et c'est l'heure de la douche. Elle est la bienvenue ! Il faut ranger les vélos et préparer les véhicules pour le départ. L'aventure se termine ... Plein les yeux, mais pas de fatigue prononcée. Que du plaisir !

Dès 17 h, nous partons de Vizille et reprenons la route vers Brive. Après un pique nique soigneusement préparé par Henri, nous rêvons de repos bien mérité. Hélas peu après Clermont Ferrand, le véhicule qui nous précède prend la bretelle de sortie sur l'aire de Prondines : « il doit y avoir un problème » entend-on dans la voiture. En effet, il y a bien problème : « C'est la courroie d'entraînement de ... ». Chacun y va de son pronostic et surtout de solutions pour rentrer à Brive. Finalement, un appel vers Inter Mutuelle Assistance résous le problème. Le véhicule en panne sera rapatrié dans un garage avec la remorque tandis que l'autre continuera vers Brive. Au garage, 2 taxis nous



La vue depuis le Galibier

prendront en charge ainsi que la remorque. C'est ainsi que nous ferons le voyage sous la pluie. Enfin, 3 h du matin, nous arriverons chez Jacques. Pour clore, cet épisode inattendu, j'ai perdu l'équilibre sur la remorque et me suis fait un claquage au mollet ! Un mois de repos complet : le temps peut être de savourer tous les souvenirs de cette aventure ...

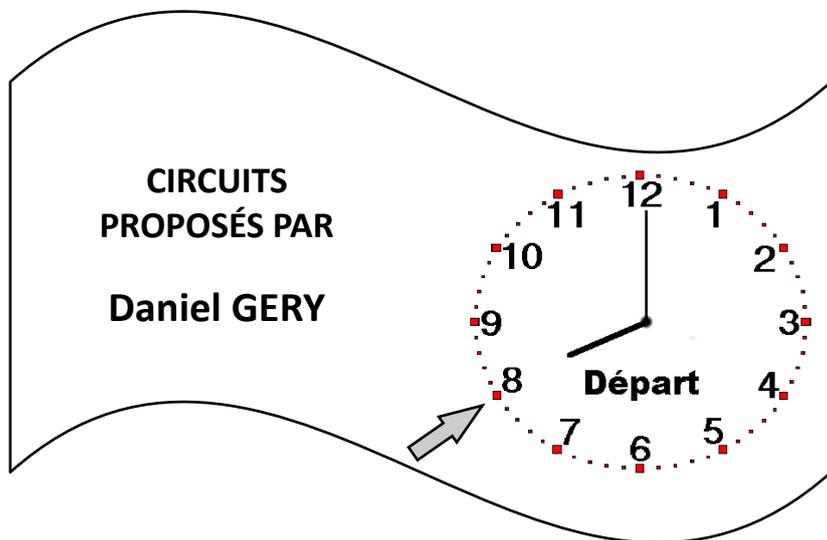
Cette escapade a été formidable avec une excellente ambiance de groupe. Chacun a pu réaliser son exploit dans un cadre grandiose. Revoyez l'étape du Tour de France du mercredi 19 juillet : vous avez le décor de notre périple. Oubliez les coureurs, nous ne sommes pas sur la même planète, oubliez le public, nous n'avions que les marmottes au loin, oubliez les traces sur les routes, nous n'avons pas vu nos noms mais imaginez notre bonheur, celui de rouler pour le plaisir en ayant le temps de lever la tête pour profiter de l'environnement dans un silence impressionnant

BAC : Brevet Alpin de Cyclo-tourisme. Il se fait sur 2 jours. C'est 105 km et 2 121 m de dénivelé pour le samedi et 109 km pour 2 158 m de dénivelé de dimanche

BRA : Brevet Randonneur Alpin. Il se fait sur 1 jour. C'est 214 km et 4 279 m de dénivelé

Pour les 2 parcours, c'est 4 cols à plus de 2 000 m : Col de la Croix de Fer (2 067m), le Collet du Plan Nicolas (2 406 m), le col du Galibier (2 642 m) et le col du Lautaret (2 057 m) ainsi que les cols du Glandon, du Télégraphe voire le Mollard, la Cochette, le Collet, le Col et Sarenne pour les plus téméraires.

Michel C



Dimanche 3 septembre 2017 : 83 km id=3971013

Rando Cyclo du Bas Quercy – Caussade (82) : 40-100-130 km – inscription sur teamdoo

10^{ème} Randonnée de la Pomme du Limousin – C.T Objat 60-90-140 km

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.

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

Dimanche 10 septembre 2017 : 83 km id=1026585

Brive : Les Bouriottes, Malemort, Aubazine-Gare, Aubazine, Le Chastang: D94, Puy-de-Roche, Tulle-Gare, Poissac, Le Pilou: à droite D53E1, Chanteix, Laborie, Saint-Germain-les-Vergnes, Lachamp, Sainte-Féréole, Malemort, Brive.

Raccourci 67 km: Le Pilou, Les Alleux, Lachamp ...

Dimanche 17 septembre 2017 : 76 km id=1026556

Brive : Ave Thiers, Lanteuil, Le Planchat, Montmaur, Marcillac la Croze : D163, Branceilles : D10, St Michel de Bannières, Crx D100/D32 à gauche, St Denis-Lès-Martel, Martel D23-D96, Les 4 Rtes du Lot, Turenne, Montplaisir, Brive.

Raccourci 70 km: St Michel de Bannières, Crx D100/D32 à droite, Les 4 Rtes du Lot...

Dimanche 24 septembre 2017 : 79 km id=1105168

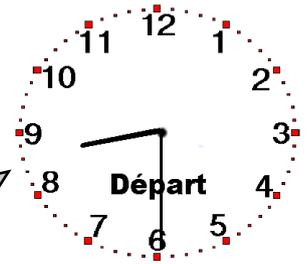
Brive: Pont-Cardinal, Cana, La Nau, Varetz, Les Quatre-Chemins, Le Soulet, Ayen: D95, Louignac, Villac, La Villedieu, La Pagésie, Terrasson-Gare, La Rivière-de-Mansac: D39, Pazayac, La Feuillade, Larche, Bernou, Pont-de-Granges, Granges, La Marquisie, Brive.

Raccourci 70 km: Ayen: D2, Le Temple, Cublac, La Rivière, Bernou ...



**CIRCUITS
PROPOSÉS PAR**

Daniel GERY



A partir du 7 octobre, 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 1^{er} octobre 2017 : 77 km id=7752799

Changement d'horaire! Départ: 8h30

Brive, Montplaisir : D38, Collonges-la-Rouge, Meyssac, Les Quatre Routes, Condat, Vayrac, La Chapelle aux Saints, Montmaur, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Rond-point de Palisse, Rond-point de Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 65 km: Meyssac, Crx D96/D243 à gauche, Branceilles, Marcillac-la-Croze, Montmaur, ...

Dimanche 8 octobre 2017 : 72 km id=1107462

Brive: Pt-Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, St-Solve, St-Bonnet-la-Rivière, Objat, Les Quatre-Chemins, Varetz, Le Four, Pt-de-Granges, La Jarousse, Puymorel, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Raccourci 63 km: Voutezac, Objat, Les Quatre-Chemins, ...

Dimanche 15 octobre 2017 : 72 km id=3097665

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

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

Dimanche 22 octobre 2017 : 70 km id=5842442

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

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

Dimanche 29 octobre 2017 : 70 km id=4509005 -

Attention! Changement : Heure d'hiver!

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

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

Mercredi 1^{er} Novembre 2017 : 62 km id=1290856

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

La BD de Fabien...

