

Année 2018 - Numéro 2

Mars/avril

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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



**Les randonnées pédestres
du dimanche après midi**

**Un succès
et
une découverte de notre
patrimoine**



SOMMAIRE

1. Le projet de saison 2018
2. Les informations du club
3. La traversée des Pyrénées
4. L'assemblée générale du CoDep 19
5. La page sécurité
6. La présentation de saison 2018
7. La soirée galette du 9 février
8. Le repas de début de saison
9. La marche du dimanche 4 février
10. La page médicale : la prostate
11. L'activité physique chez l'enfant et l'adolescent
12. La page humour

Comme chaque mois :

**Les circuits
Les comptes- rendus de réunion**



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Le repas du Club pour l'ouverture de la saison

La neige a contrarié la soirée de lancement de saison. La pluie s'est invitée le jour du repas. Le soleil se fait attendre!!!

C'est parti pour 2018!

**Randonnées sur un jour, voyages itinérants, séjour Club :
tout le programme 2018 dans ce bulletin**

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR DU 9 JANVIER 2018

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20h

Présents : Duverger Patrick - Fel Henry - Géry Daniel - Rémy Jacques - Tillous Michel - Conuault Michel - Caille Germaine - Terriac Marc

Excusés : Coutelier Jean-Paul - Desmoineaux Pascal - Mander Marie-Odile - Sceber Georges .

1. Point sur le renouvellement des licences 2018

Beaucoup de retard sur le retour des demandes, celà est dû principalement au fait que les documents n'ont pas été fournis dans l'envoi des bulletins version papier mais mis à disposition sur la page demande de licence sur le site du club. Au sujet des tarifs des licences, Jacques nous fait remarquer le coût que représente pour notre trésorerie les saisies à partir de la formule non-pédalant à 25,00 €.

Actuellement celles-ci sont enregistrées avec la partie assurance mini-braquet à 14,50€ + le prix de la licence de base à 27,50€ ce qui fait un surcoût de 42 €-25 €=17 €. Il faut rappeler que cette prise en charge date d'une 1^{ère} décision du C.D du 21 janvier 2010 : *"Sur proposition de J-Louis VENNAT, le C.D décide d'enregistrer les licences et de prendre en charge le coût de la formule petit-braquet pour 7 féminines épouses d'adhérents qui ne pratiquent pas le vélo, mais qui participent en tant que bénévoles aux organisations du club (1er Mai, Balade Corrézienne, etc...) Cela nous apportera un complément d'assurance pour ces activités."*

Ceci a été étendu et validé lors de l'A.G d'octobre 2014 à toutes les personnes non-pédalantes, désirant participer aux séjours du club, et sur le tarif de la licence à 25 €.

Compte tenu du coût pour le club de ces licences de plus en plus nombreuses, pour 2019 nous serons amenés à en changer le tarif, après une analyse et une réflexion collective.

2. Randonnée "Landes-Iraty" à Pouillon les 16 & 17 juin

9 inscrits à ce jour, location d'un minibus par Jacques et acompte envoyé au centre de vacances Arayade à Dax. Marc se propose comme chauffeur.

3. Projet de week-en club – Gorges du Tarn 8-9 & 10 juin

31 personnes inscrites à ce jour, le C.D décide de maintenir cette sortie et de l'ouvrir aux personnes intéressées du club de l'A.C Sarran, suite à l'entretien de Jacques avec Gilles Leyssenne son président.

4. Traversée de Pyrénées "Hendaye - Cèrbère du 29 juin au 8 juillet

Le résultat du sondage sur teamdoo donne 13 participants + 2 incertains. Jacques retient la location d'un minibus, ensuite nous verrons comment régler le problème s'il y a plus de 9 personnes; des solutions existent. La presque totalité des hébergements est trouvée et les versements d'arrhes vont être effectués dès que Jean-Paul sera rentré vers le 15 janvier.

La demande d'engagement ferme va être demandée avec le versement d'un acompte de 200 €/pers. avant le 18 janvier, suivi d'un 2ème acompte de 200 €/Pers., réglé entre le 15 et le 30 avril, le solde sera demandé fin juin.

À noter que le retour Cèrbère – Brive prévu le samedi 7 juillet est reporté au lendemain dimanche, ceci pour raison de sécurité et le repos du ou des chauffeurs.

5. Activité "Marche"

Bonne continuité de cette activité du dimanche après-midi tous les 15 jours avec une bonne participation et des gens satisfaits. La prochaine aura lieu le 21 janvier à St-Hilaire Peyroux avec Lucette comme guide.

6. Repas club du 11 février

47 inscrits à ce jour. **À noter que 1 repas commandé = 1 repas payé, le nombre de repas donné implique l'obligation pour le club à régler le prix et à la personne inscrite sur teamdoo à rembourser le club si elle n'est pas présente.**

7. Soirée "galette" et présentation des projets de la saison 2018

Comme chaque année il y sera donné le programme des sorties organisées en interne et celles inscrites aux calendriers départemental et national, la présentation du séjour club en Pays Basque en septembre, le visionnage du diaporama résumant les activités du club en 2017 et pour clôturer le moment de convivialité autour de la galette et du cidre.

8. Questions diverses

Les polos club en stock seront proposés à la vente lors de la soirée galette.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 6 Février 2018 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 6 FEVRIER 2018

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

Présents : Fel Henri - Géry Daniel - Rémy Jacques - Tillous Michel - Cornuault Michel - Caille Germaine - Sceber Georges - Terriac Marc, Coutelier Jean-Paul, Mander Marie-Odile

Excusés : Desmoineaux Pascal. Duverger Patrick

1. Point sur le renouvellement des licences 2018

À ce jour, 95 renouvellements + 3 nouvelles licences + 3 cotisants avec licence FFCT dans un autre club. Quelques retardataires n'ont pas encore envoyé leur demande et donc ces personnes ne sont plus assurées par leur licence 2017.

2. A.G du Co-Dep 19 le 13 janvier et A.G du Co-Reg Nouvelle-Aquitaine le 20 janvier

Lucette et Daniel GERY représentaient le club à Objat pour l'assemblée générale du comité départemental, un compte rendu paraîtra dans le bulletin de mars/avril.

Jean-Paul COUTELIER a représenté le club à l'assemblée générale du comité régional qui se déroulait en Gironde à St-Christophe-de-Blaye. Jean-Paul a le sentiment que le regroupement des 3 anciennes régions éloigne les échanges entre les Co-Dep et les clubs vers le nouveau comité directeur régional, problème de communication? Problème de personnes? Affaire à suivre.

À noter : la 81^{ème} édition de la semaine fédérale de cyclotourisme aura lieu à Cognac du 4 au 11 août 2019.

3. Projet de week-en club – Gorges du Tarn 8-9 et 10 juin

Le chiffre des inscrits est passé à 28 personnes. Devant ce fait Jacques ne souhaite pas engager le club dans un coût de participation financière important, la décision est prise d'annuler cette organisation.

4. Tulle-Brive Nature 8 avril 2018

Jacques et Claude ont assisté le 31 janvier à Brive à la conférence de presse de présentation de la T B N 2018.

Le club fournira des personnes pour les inscriptions le samedi après-midi à la Maison des Sports à Brive : Lucette Géry et Michel Cornuault, Henri Fel et Jaques Rémy le dimanche pour le Lac du Causse et Lanteuil. Henri se charge également du retour des vélos, (**pour les personnes qui en feront la demande en s'inscrivant sur Teamdoo**) le dimanche après-midi de Tulle à Brive avec la remorque du club (il ne sera fait qu'un seul voyage).

- Important : Trajet en vélo à partir de Brive pour prendre le départ de Lissac ou de Lanteuil

Claude Dheure, Georges Sceber et Daniel Géry auront en charge le fléchage des parcours le samedi après-midi. Georges assurera l'ouverture et le contrôle du fléchage le dimanche matin, Daniel se chargera du défléchage le dimanche après-midi.

5. "Toutes à vélo – de Brive à Périgueux" Voyage itinérant pour les féminines du 31 mai au 3 juin 2018

Marie Odile nous présente le projet initié par le Comité Régional F.F.C.T Nouvelle-Aquitaine et piloté par Arlette Aymard, élue de ce Co-Reg.

En 3 étapes les cyclistes des clubs corréziens rejoindront Périgueux le 3 juin et participeront à la fête du vélo en compagnie des groupes de féminines venus de toute la nouvelle région. Les frais d'organisation, de transport des bagages et de retour en car seront pris en charge par le Co-Dep 19.

Montant des hébergements et restauration restant à la charge des participantes : 200 €.

Le comité directeur décide d'une participation du club à hauteur de 50 €/Pers. pour nos 3 féminines inscrites à ce jour.

6. Traversée de Pyrénées "Hendaye - Cèrèbère du 29 juin au 8 juillet

13 personnes ont donné un 1^{er} acompte de 200 €, les arrhes ont été versées aux hôtels pour la réservation de 16 personnes (14 cyclos + 2 accompagnateurs). Le coût est évalué à 600 €/pers. Sont compris les frais hébergement et pique-nique de midi des chauffeurs assistants pris en charge par les cyclos.

Nous prévoyons la location d'un 2^{ème} minibus pris en charge par le club.

7. Chute en cours de randonnée

En cours de sortie, le samedi 27 janvier, Pascal Ceyral a heurté la roue arrière de Claude Dheure ce qui a provoqué sa chute. Bilan pour Pascal : perte de connaissance pendant quelques minutes puis transport à l'hôpital de Brive par les pompiers de Juillac, fracture de la clavicule diagnostiquée. À noter la gentillesse de 2 automobilistes féminines qui ont assuré la sécurité en avant et en arrière dans l'attente des secours.

Michel Cornuault s'est chargé du montage de tout le dossier déclaration d'accident, c'est un gros travail, qu'il soit ici remercié.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 6 mars 2018 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

Les projets club 2018

Les brevets fédéraux

Dimanche 25 mars 2018 : brevet fédéral des 100 km (Organisation CRB)

Tarif : 3 € pour licencié FFCT, autre 5 €

Départ : 7 h **Maison des sports** - 8 Avenue André Jalinat, Brive-la-Gaillarde

Dimanche 15 avril 2018 : brevet fédéral des 150 km et brevet randonneur 200 km (Organisation CRB)

Tarif : 3 € pour licencié FFCT, autre 5 €

Départ : 7 h **Maison des sports** - 8 Avenue André Jalinat, Brive-la-Gaillarde

Les randonnées en montagne

Vendredi 15 juin 2018 : Des Landes à la forêt d'Iraty

Informations : <http://club.quomodo.com/labicycletteapouillon>

Vendredi 28 juin 2018 : traversée des Pyrénées de Hendaye à Cerbère en 8 jours

Organisation CRB

Les randonnées des clubs du Limousin

Dimanche 8 avril 2018 : La tulle Brive Nature 2018 (Co-organisation CRB)

Informations : <Http://www.latlullebrivenature.fr/>

Dimanche 6 mai 2018 : Randonnée des Côteaux en Pays de Brive

Organisation CVG

Judi 10 mai 2018 : Flèche Malemortoise

Organisation C R Malemort

Dimanche 27 mai 2018 : 34^{ème} Edition Puys et Grands Monts

Organisation : R.C.T. Limoges

Dimanche 17 juin 2018 : Saint Clément à vélo

Organisation C.C. Saint Clément

Dimanche 8 juillet 2018 : Randonnée Raymond Poincheval

Organisation : A.C. Sarran

Samedi 14 juillet 2018 : Randonnée des Tourtous

Organisation : C.C. Chamboulive

Dimanche 9 septembre 2018 : Genêts et Bruyères

Organisation : C.T. Monédières Ussel

Dimanche 14 octobre 2018 : Rand'Automne

Organisation : Tulle Cyclo Nature

Séjour Familial

Du 9 au 16 septembre 2018 à Hendaye, Pays Basque

La Randonnée du Bas Limousin

Dimanche 5 août 2018

3 circuits : 50, 90 ou 110 km

Départ : Salle Polyvalente Ussac (9)

Les cyclo-découvertes®

Mardi 5 avril 2018 : "Entre Rivières et Châteaux"

Départ de Rouffillac (24)

Jeudi 3 mai 2018 : "De Mas en Mas"

Départ du Moulin de Gignac (46)

Jeudi 21 juin 2018 : "Entre Monts et Ruines"

Départ du lac d'Ambrugeat (19)

Jeudi 6 septembre 2018 : étude technique en cours

Les sorties à départ excentré

Mardi 15 mai 2018 : Sur la trace du palmipède (Organisation CRB)

Rendez-vous à 6h45 au **Parking Auchan** - 90 avenue l'abbé Jean Alvitre Brive

Un petit tour à vélo de 90 km du côté de Montignac. La partie restauration est confiée à notre expert Henri. Pour cette raison la partie vélo sera réalisée en une fois le matin.

Participation : 30 €

Covoiturage à la demande

Randonnées pédestres du dimanche

04/03/2018 : 14 h à Turenne (Parking face à l'Office du Tourisme) avec Myriam Tillous

Rendez-vous à 13 h 30 devant la Maison des Sports à Brive

18/03/2018 : 14 h à Brive (devant l'église de Saint Antoine) avec Claude Delpy

Rendez-vous à 13 h 30 devant la Maison des Sports à Brive

08/04/2018 : Tulle Brive Nature

Voir informations page 6

15/04/2018 : 14 h à Noailles (Parking devant la mairie) avec Francine et Daniel GILIBERT

Rendez-vous à 13 h 30 devant la Maison des Sports à Brive

"Toutes à vélo – de Brive à Périgueux"

Voyage itinérant pour les féminines du 31 mai au 3 juin 2018

Projet initié par le Co-Reg. Nouvelle-Aquitaine et piloté par Arlette Aymard, élue de ce comité

3 étapes : Brive-Cadouin, Cadouin-Bergerac, Bergerac-Périgueux

Rassemblement des délégations et circuit dans Périgueux le dimanche 3 juin 2018

Informations Club

La Tulle Brive Nature

Départ cyclos : Base Loisirs Nautiques Ville de Brive, Port Lissac, 19600 Lissac-sur-Couze

Horaires de départ vélos :

9 h : circuit long 88 km au départ de la base nautique de Lissac

10 h : circuit court 40 km au départ de Lanteuil

Horaires de départ marche :

7 h 30 : circuit long 31 km au départ de Ste-Féréole. Moyen

8h 30 : circuit moyen 20 km au départ de St-Germain.

10 h : circuit court 12 km au départ de St-Mexant

Retrait des plaques de cadres et des bracelets

Samedi 7 avril 2018 de 15 h à 18 h à la Maison des Sports 8, avenue Jalinat 19100 Brive

Consulter le site <http://www.latullebrivenature.fr/>

Informations complémentaires

Restauration possible (réservation avant le 1^{er} avril)

Inscription individuelle sur ce site

Inscrivez-vous sur Teamdo : indiquez si vous désirez utiliser la remorque pour le retour Tulle Brive.

La remorque partira de Tulle après le repas. Il n'y aura qu'un trajet. Responsable : Henri Fel.

Attention : vous devez rejoindre le départ cyclo de la Base nautique ou de Lanteuil par vos propres moyens (voiture ou départ groupé cyclos depuis Brive)

La randonnée montagnarde de Pouillon

Vendredi 15 juin 2018 : Des Landes à la forêt d'Iraty

Départ le vendredi 15 juin à 13 h 45

Les 16 et 17 Juin , circuit depuis les Landes au Pays Basque

Vous pouvez faire du vélo sur un ou deux jours.

Tarif : 130 € tout compris.

Transport : à charge du club.

Informations : <http://club.quomodo.com/labicycletteapouillon>

Contact : Patrick Duverger

Organisation de la rando promenade du jeudi

départ 13h30 Tujac

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
01/03/2018	D GILIBERT	A BROS
08/03/2018	D COUSTY	C PICARD
15/03/2018	D BOURBOULOUX	M TILLOUS
22/03/2018	MO MANDER	S FEL
29/03/2018	Y DHEURE	R CHAMINADE
05/04/2018	CYCLO DECOUVERTE	
12/04/2018	C JOUANNEAU	M CORNUAULT
19/04/2018	C DHEURE	M BARRE
26/04/2018	B GALENON	C DELPY

Voyage itinérant sur 8 jours

Traversée des Pyrénées

"Hendaye - Cerbère"



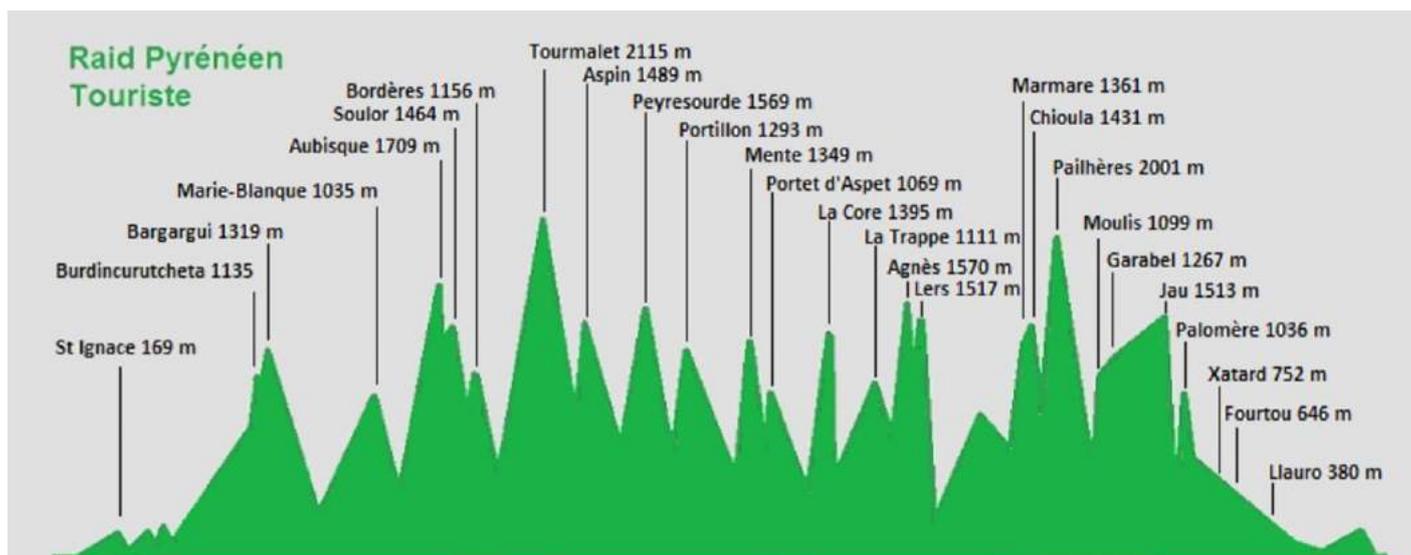
Du samedi 30 juin au samedi 07 juillet

29/06/2018 : Départ en minibus de Brive à Hendaye

- * 30/06/2018 : Étape Hendaye - St-Jean-le-Vieux 84 km D⁺ 1 000 m
- * 01/07/2018 : Étape St-Jean-le-Vieux - Laruns 114 km D⁺ 3 000 m
- * 02/07/2018 : Étape Laruns - Ste-Marie-de-Campan 84 km D⁺ 3 250 m
- * 03/07/2018 : Étape Ste-Marie-de-Campan - Bossost 100 km D⁺ 2 350 m
- * 04/07/2018 : Étape Bossost - Oust 100 km D⁺ 2 750 m
- * 05/07/2018 : Étape Oust - Perles et Castelet 100 km D⁺ 2 100 m
- * 06/07/2018 : Étape Perles et Castelet - Prades 105 km D⁺ 2 700 m
- * 07/07/2018 : Étape Prades - Cerbères 125 km D⁺ 1 600 m

Hébergement du samedi 7 juillet à Perpignan

08/07/2018 : Retour sur Brive avec une arrivée en début d'après-midi.



800 km - 28 cols - D⁺ 18 000 m

Un minibus assurera l'assistance au cours du voyage itinérant avec la remorque à vélos. Un deuxième amènera les participants à Hendaye et reviendra les chercher à Perpignan. Le transport est pris en charge par le Club.

Le coût du périple est estimé à 600 € (hôtel et restauration) et 13 cyclos sont inscrits.

Contact : Daniel Géry



Assemblée générale du Comité Départemental de la Corrèze

Le CODEP 19 a tenu son assemblée générale le 13 janvier à la mairie d'Objat. Notre club était représenté par Jean Louis Vennat (président), Suzanne, Claude Dheure, Daniel et Lucette Géry ainsi que Marie Odile Mander



Les jeunes des différentes écoles VTT ayant obtenu des résultats posent pour la photo souvenir.

Robin Rose, notre sociétaire, y figure en bonne place, félicitations !

Rapport moral

Beaucoup d'évènements se sont succédés en matière d'organisation du sport et notamment pour nous en cyclotourisme.

La mise en place du Comité Régional de la Nouvelle Aquitaine suscite quelques remarques. En effet à ce jour, l'éloignement et la multiplicité des interlocuteurs ne vont pas dans le sens de la convivialité si chère à notre sport de loisir. En effet, à présent les clubs doivent déposer leurs dossiers d'aide directement auprès de la région Nouvelle-Aquitaine, le comité Régional ne peut pas défendre

les dossiers ainsi que les argumenter tel que c'était le cas avant 2017. En conséquence, ni le COREG, ni les CODEP n'ont connaissance des subventions accordées aux manifestations des clubs. Point positif, nos effectifs ont à nouveau augmenté (+6%) après un tassement en 2016. Nous sommes le seul département de la Nouvelle Aquitaine à avoir progressé. Fin 2017, le nombre de jeunes de moins de 18 ans est de 321, représentant plus de 30% des effectifs. La commission "jeunes" a eu l'idée de créer des "Rallye Raid" pour augmenter la motivation des jeunes.

Côté public féminin c'est toujours le même problème, comment mettre en avant la pratique féminine du cyclotourisme qui représente seulement 15% de nos effectifs. Pour 2018, un club propose une randonnée VTT ouverte spécifiquement aux femmes ainsi qu'un voyage itinérant sur trois jours en direction de la concentration de la fête du vélo à Périgueux.

Un effort est à faire concernant l'accueil des nouveaux arrivants.

Principales manifestations de portée nationale qui auront lieu cette année en Corrèze :

☞ Brive Rocamadour (label maxi

verte FFCT) le 18 Mars organisé par le club Vélocio Gaillard

☞ La Haute Corrèze (label maxi verte FFCT) à Ussel et Meymac du 10 au 13 mai

☞ La semaine régionale de la Nouvelle Aquitaine à Objat du 30 juin au 7 juillet organisée par le club Cyclotouriste Objatois.

☞ La ronde Aliénor d'Aquitaine (1200 km, 400 participants) du 8 au 12 juillet organisée par les Randonneurs Autonomes Aquitains.

Le Comité Départemental souhaite que vous participiez massivement soit à l'organisation, soit en tant que participants à ces événements.

Existence de 15 circuits "familiaux" sur route et 15 circuits "sportifs" répartis sur l'ensemble de la Corrèze. Tous les circuits sont téléchargeables à partir du site du CODEP ou du

site du Conseil Départemental. Il existe aussi la "Vélo-Route V87" qui traverse le département du Nord au Sud qui a été entièrement balisée et aménagée selon un cahier des charges.

Le Comité Directeur du CODEP 19 s'est prononcé pour l'acquisition d'un minibus (d'occasion) de 9 places. Il pourrait être également loué aux clubs à des tarifs préférentiels pour des déplacements en groupe.

Rapport d'activités

Point sur les effectifs : notre département compte 22 clubs, 1 043 adhérents et 5 membres individuels.

Le C.R.Briviste arrive en tête avec 126 licenciés dont voici la composition : 16 garçons de moins de 18 ans et 65 hommes de plus de 18 ans. Côté féminin, 2 filles de moins de 18 ans et 43 femmes de plus de 18 ans.

Les activités du CODEP ont été diverses : relation avec le CO-REG Nouvelle-Aquitaine, relation avec la FFCT, actions en faveur des jeunes, actions en faveur de la formation, actions en faveur des féminines, organisation de séjours cyclos en Europe, participation à la randonnée cycliste du diabète.

Fonctionnement de la base de Sédières : elle jouit toujours d'une belle fréquentation. En effet, 3 500 personnes y ont été recensées pendant la période estivale.

Rapport financier

La trésorerie est saine, ce qui permet de présenter un budget prévisionnel en légère hausse.

A l'issue de l'assemblée les jeunes des écoles VTT de la Corrèze ont été récompensés.

Compte rendu de Lucette GERY.

Les organisations Jeunes 2018 du CoDep 19

Samedi 31 mars 2018 : Critérium Départemental 19

Base VTT du Domaine de Sédières à Clergoux
Organisation : VTT Club du Doustre

Samedi 16 juin 2018

Jugeals-Nazareth ou Charrier Ferrières
Organisation : Cyclo Randonneur Briviste

Samedi 13 octobre 2018

Base nautique du plan d'eau du Causse
Organisation : VTT Aventure

Samedi 17 novembre 2018

Secteur d'Objat
Organisation : Cyclo Club Tourisme Objatois

Organisations extérieures au département

Critérium régional VTT (13/18 ans) - 28 et 29 avril 2018 au site du Chambon à Eymoutiers (16)

Semaine nationale et européenne des Jeunes du 7 au 15 juillet 2018 - Aubusson d'Auvergne (63)

Sécurité

Charte du pratiquant :

- ◆ J'applique le code de la route en toutes circonstances.
- ◆ Je porte toujours un casque.
- ◆ J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique.
- ◆ Je suis correctement assuré.
- ◆ J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
- ◆ Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
- ◆ Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu.
- ◆ Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.
- ◆ Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers.
- ◆ Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident.
- ◆ Je respecte la nature et son environnement.
- ◆ Je respecte les autres usagers de la route.
- ◆ J'observe les consignes des organisateurs quand je participe à une manifestation de cyclotourisme.

La sécurité est la priorité de la FFCT et du CRB

A chaque chute ou accident, pensez à faire une déclaration d'accident.
Des séquelles peuvent rester ou apparaître bien après un événement.
Restons vigilant lors de nos sorties, respecter le code de la route reste un impératif.

Le code de la route évolue en faveur des piétons et des cyclistes !

Introduite dans le code de la route en 2008, la zone de rencontre définit un espace de circulation ouvert à tous les modes de déplacements, où les piétons sont prioritaires (sauf vis-à-vis des tramways) et peuvent marcher librement partout. La vitesse des véhicules est limitée à 20 km/h. Le stationnement n'est possible qu'aux emplacements prévus. Toutes les rues sont en principe à double sens pour les cyclistes.

Le saviez vous ?

Le terme « rencontre » a été choisi pour qualifier une zone où tous les usagers sont amenés à cohabiter dans un respect mutuel. En ces lieux, souvent la délimitation entre la chaussée et les trottoirs s'estompe pour créer un espace ouvert qui invite les piétons à l'utiliser dans sa totalité. Rues commerçantes animées, ruelles des quartiers historiques, lieux de vie des centres-bourgs, mais aussi rues plus calmes en zones résidentielles, ou encore pôles multimodaux à forte affluence piétonne, sont parmi les lieux propices à ce type d'aménagement.

**Zone de
rencontre :
piétons
d'abord !**

Les réflexes à adopter

En zone de rencontre, partageons l'espace, réapprenons à vivre ensemble ! Gardons à l'esprit que les piétons sont prioritaires, mais aussi libres de marcher partout, y compris au milieu de la rue.

La soirée de lancement de saison

Vendredi 9 février 2018, 20 h 30 Salle du Pont du Buy à Brive



Malgré la neige tombée dans l'après-midi, une cinquantaine de licenciés ont assisté à la présentation de la saison 2018 suivie par la traditionnelle galette.



Jacques remercie les participants présents et donne les grandes lignes de la nouvelle saison . Il insiste sur l'inscription "Teamdoo " et rappelle le séjour Club à Hendaye



Daniel dévoile le calendrier des manifestations ainsi que le projet Hendaye-Cerbère. Un superbe diaporama sur les activités de la saison 2017 clôturera son intervention



Claude commente les informations sur la Tulle Brive Nature 2018 et nous livre les grandes lignes des parcours cyclistes



Marie Odile donne le programme des randonnées pédestres du dimanche et des manifestations cyclistes pour les féminines



Jean Louis souligne les difficultés de l'école VTT pour 2018 et donne les dernières informations sur les séjours FFCT

La soirée galette du 9 février 2018



Repas de début de saison

Dimanche 11 février 2018



Marche du 4 février 2018

Une marche était organisée sur les communes d'Estival et de Gignac ce dimanche 4 février. 18 participants ont bravé le froid et les chemins boueux pour une promenade qui nous a permis de découvrir la pierre des trois évêques située au point de rencontre du Lot, de la Corrèze et de la Dordogne.

Ce lieu fût ainsi appelé lors de la création des diocèses de Sarlat et de Tulle par le pape Cadurcien Jean XXII en l'an 1317. Une nouvelle pierre dite « pierre des trois régions » d'environ 7 tonnes symbolise ce point. Des murets récemment construits matérialisent les frontières interrégionales.

La marche se poursuivait jusqu'à l'admirable moulin de Gignac qui offre une large vue sur le Causse corrézien, les hauteurs de la Corrèze et les monts du Cantal. Vieux de près de deux siècles, il a été inauguré en juin 2017 après des travaux de réhabilitation et de restauration.

A proximité nous avons foulé les terres de nos amis Claude et Georgette Delpy où nous avons pu admirer le travail d'un Lagotto Romagnolo célèbre chien Italien truffier dressé pour dénicher les truffes aux pieds des arbres grâce à son odorat surdéveloppé.

De retour à Estival, le traditionnel goûter clôturait cette après midi de marche.

Remerciement à Christiane et Daniel Cousty pour les délicieuses tartes et l'organisation de cette randonnée.

M. Tillous



Pierre, Moulin, Truffe ...

18 marcheurs ont fait le bon choix ce 4 février, pour profiter d'un super soleil alors qu'en janvier, il brillait par son absence (vitamine D itou). Départ 14 h bien respecté, nous voilà partis de l'église d'Estivals ; rapidement nous empruntons un chemin boueux avant de rencontrer la fameuse pierre dite « des 3 évêques » (rocher de 7 tonnes). L'histoire prétend qu'en 1317, ces 3 évêques avaient déjeuné ensemble tout en restant chacun dans leur diocèse puisqu'un mégalithe se dressait à cet endroit de convergence de 3 villages dépendant de 3 départements (et 3 régions). En 2014, les maires de Nadaillac, Gignac, Estivals ont inauguré 3 murets symboliques pour matérialiser ces frontières inter-régionales. Nous venions d'Estivals Corrèze) pour fouler le sol de la Dordogne sur 300 m : en tournant de 90° vers la gauche, nous arrivons dans le Lot au lieu-dit « les Maisons Rouges » ; 500 m plus loin, nous sommes au moulin de Gignac.

Ce moulin à vent a cessé de fonctionner en 1890 ; depuis 1950, il était abandonné, une ruine. En janvier 2016, une souscription fut lancée pour le réhabiliter ; coût des travaux : 200.000 € ! Cette rénovation fut rendue possible grâce aux dons des particuliers et des entreprises. Inauguration en juillet 2017 : il est prévu des visites



pendant la saison touristique ; un meunier fabriquera sa farine pour l'occasion.



15h 30, Claude Delpy a rendez-vous avec un truffier dans sa propriété qui se trouve à 200 m ; du coup, nos marcheurs ont assisté à une impressionnante démonstration : la chienne de race lagotto (de 10 mois seulement) flaire pendant 1 à 2 minutes autour d'un chênevert (planté depuis 15 ans) ; elle confirme une odeur avant de gratter avec sa patte, son maître intervient pour extraire la truffe et reboucher le trou. Elle a droit à sa récompense : un biscuit ou



une croquette car son maître lui a appris à ne pas croquer la truffe.

Nous n'avions effectué que la moitié du circuit, il fallait donc rentrer car à 16 h la fraîcheur survient. En repassant par le moulin, nous profitons de superbes panoramas : sur l'église d'Estivals et Noailles du côté nord puis vers l'est, les chaînes enneigées du Cantal. Arrivés à nos voitures, avec Lucette nous retrouvons nos habitudes d'an-

tan, nous installons nos dégustations et boissons derrière l'église et devant la salle polyvalente utilisée maintes fois quand le C.R.B organisait chaque 8 mai la Corrèzienne VTT. Ma pâtissière Christiane avait concocté 3 tartes aux fruits «bio» : clafoutis, myrtilles de Super-Besse, pommes Ste Germaine de Ste Fortunade. En fin de dégustation, **cerise sur le gâteau**, Claude nous ramène la récolte juteuse : 500 g de truffes



(en 1h de temps). La star de cette rando-découverte est certainement cette chienne Italienne qui se prénomme Nutella. Prochain épisode de ce feuilleton, le 3 mai au moulin de Gignac : serons-nous capables d'apprécier les effluves du tuber mélanosporum ?

Daniel Cousty



Sous le périnée , La prostate !



*La zone périnéale qui nous
Porte sur la selle ne
participe guère à l'effort
physique. De ce fait elle ne
devrait pas faire parler
d'elle. Et pourtant!*

*Souvent sujette
à plaisanterie, cette partie
de l'anatomie masculine
ne se laisse pas oublier.*

*Il est conseillé de
Consommer quotidiennement
en abondance des
Légumes, crudités surtout,
et de réduire sa consommation
de graisses
animales.*



Dans les pelotons masculins, les pauses dites « technique » occupent une grande place. On y cause volontiers prostate. La petite glande est accusée de provoquer bien des arrêts, en fait souvent bienvenus que l'on ait ou pas besoin de se soulager.

Anatomie

La prostate est une glande qui fait partie de l'appareil reproducteur masculin.

Situé sous la vessie, elle a la taille et la forme d'un châtaigne, de 3 à 4 cm de diamètre. Elle se développe à la puberté sous l'effet des hormones mâles. Son volume est de l'ordre de 20 cm³ environ chez l'homme jeune. Elle entoure l'urètre, canal évacuateur de la vessie vers l'extérieur.

La prostate peut-être divisée en:

- Une partie centrale qui augmente de volume avec l'âge;
- Une partie périphérique, siège spécifique du cancer de la prostate;
- Une coque entourant la glande.
-

L'hyperplasie bénigne

C'est l'HBP, ou adénome de la prostate, extrêmement fréquente. Elle se développe au niveau de la partie centrale. Son incidence augmente avec l'âge.

L'HBP entraîne des manifestations urinaires sans gravité: réveils nocturnes, besoin fréquent et impérieux d'uriner, faiblesse du jet urinaire, écoulement goutte à goutte à la fin de la miction. Des complications peuvent survenir (rétention, infection, calculs, dilatation des reins). Le diagnostic est facile. Une échographie est souvent réalisée, en sachant qu'il n'y a pas systématiquement de rapport entre l'importance des manifestations urinaires et le volume constaté de la prostate. Selon l'importance des symptômes et leur tolérance, l'attitude thérapeutique sera de s'abstenir de traitement dans nombre de cas. Quand la symptomatologie se fait plus présente, on recherche un confort acceptable par le traitement médical.

Les médicaments sont nombreuses. Citons la *Tamsulosine*, le plus connu, la *Dutastéride*, la *Tolterodine*. Chacune de ces trois classes thérapeutiques possède une efficacité comparable malgré des mécanismes d'action différents. Ils méritent d'être successivement essayés s'ils apparaissent comme insuffisants pour rendre les problèmes mictionnels tolérables. La phytothérapie (traitement par les plantes, employées de longue date) a aussi sa place. Il fait appel

à l'extrait de Sabal (palmier de Floride) ,à l'extrait de Pygeum (prunier d'Afrique), à l'extrait d'ortie, au Maca des Andes, au zinc. Enfin, si la prostate continue de prendre du volume et si elle est près d'entraîner un blocage urinaire, il est temps de passer au stade opératoire. La résection se pratique par endoscopie (anse électrique ou technique laser). La guérison n'est pas obtenue avant six semaines. Jusque-là pas de sortie vélo !

La prostatite

C'est l'infection de la prostate. Dans sa forme aigue, les signes généraux sont marqués: fièvre, frissons, fatigue, brûlure en urinant, envies d'uriner très fréquentes. Inconstamment, écoulement purulent au méat urinaire. La prostatite aigue peut se compliquer de septicémie ou de rétention d'urine. L'examen cyto-bactériologique des urines (ECBU) permet d'identifier la bactérie responsable et d'orienter l'antibiothérapie. La prostatite chronique succède souvent à un épisode aigue. Elle se caractérise par des douleurs périnéales chroniques mais sans signe d'infection aigue.

Le cancer de la prostate

C'est le plus fréquent chez l'homme, (70000 nouveaux cas annuellement en France; 9000 décès). Il se développe au niveau de la partie périphérique de la glande. Il est, à un stade initial, asymptomatique. Il ne peut alors être diagnostiqué que lors d'un bilan urologique systématique de dépistage. A un stade ultérieur le tissu cancéreux aura tendance à devenir extra-capsulaire, infiltrant les tissus voisins. Il n'est pas rare que la découverte de métastases soit révélatrice. Les métas-

tases osseuse sont les plus fréquentes. Ce cancer ne s'observe guère avant l'âge de 50 ans. Sa fréquence va croissante avec l'âge. Il existe d'indéniables facteurs génétiques et ethniques.

Évoluant souvent jusqu'à un stade relativement tardif sans le moindre symptôme, le dépistage en est basé sur le toucher rectal et le dosage sanguin du PSA (prostate specif antigen). Ce taux de PSA est en effet spécifique du tissu prostatique, pas seulement du cancer de la prostate. Il peut donc être élevé, en dehors du cancer, au cours de l'adénome, des prostatites et en diverses circonstances concernant l'arbre urogénital. En cas de résultats d'examen et de PSA suspect, plusieurs biopsies seront réalisées à l'aiguille, guidées par échographie, dans le but de valider ou non le diagnostic. Le traitement est chirurgical ou radiothérapique (implantation d'éléments radioactif ou radiothérapie externe). On peut aussi avoir recours à d'autres traitements physiques ou hormonaux, voire à la castration médicale ou chirurgicale.

Relation entre cancer et vélo ?

Les publications sont contradictoires. La sédentarité est à coup sûr un véritable fléau sanitaire. Le sport régulièrement pratiqué, entre autres bienfaits, est reconnu préventif du cancer du côlon, du sein... et de la prostate. Mais quid pour ce qui est de la pratique intensive du vélo? Restons donc vigilants. Et comme nous pratiquons une surveillance cardiologique régulière, adoptons la même conduite pour la prostate. Contrôle systématique tous les deux à trois ans (en l'absence de symptomatologie)

Rôle de l'alimentation

Comme dans nombre de maladies, l'alimentation joue aussi un rôle

certain. Il est conseillé de consommer quotidiennement en abondance des légumes, crudités surtout, et de réduire sa consommation de graisse animales tout en limitant l'apport en produits laitiers. Bien entendu en se tenant le plus éloigné possible des produits issus de l'agrochimie productiviste. Par ailleurs, la vitamine D est reconnue comme étant un agent important dans la prévention des cancers, et en particulier celui de la prostate. Le dosage recommandé est de 2000 UI (unités internationales) à 4000 UI par jour pour un adulte, en fonction de l'exposition au soleil. A ce niveau une supplémentation contrôlée est nécessaire.

Et le vélo?

Les sorties prolongées donnent bien souvent, sinon des douleurs, du moins une sensation d'inconfort de la région périnéale. Une liaison avec une affection prostatique est à distinguer des problèmes cutanés et l'endolorissement dû a la simple pression des ischions (os du bassin qui repose sur la selle). Un certain nerf pudental, anciennement appelé « honteux » dans une conception victorienne, peut de son côté être comprimé, entraînant engourdissement et anesthésie transitoire de la verge. L'adénome, une prostatite chronique, rarement un cancer entraînent manifestation urinaires et douleur allant croissant avec les heures de selle. La compression de l'urètre par le bec de selle y participe aussi, de même qu'une possible compression vasculaire. Cela est presque constamment observé dans ns pelotons masculins et vieillissants. Le sens de l'humour volontiers rencontré chez les cyclotouristes fait évoquer le « grand prix des vieilles prostate ». Pour minimiser les petites misères que nous devons à notre prostate et à son environnement anatomique, les

mesures les plus efficaces sont, comme dans tant de domaines en rapport avec la santé, essentiellement préventives.

Le matériel

Pour nos vélos le but est de filtrer un maximum de trépidations. Ceci est valable pour les pathologies prostatiques et urétrales.

- Le cadre acier est reconnu le plus souple. Le couteux titane et maintenant certains carbonés soutiennent la comparaison.
- Les pneumatiques de section confortable (au moins 25, voir 28) sont certainement l'élément le plus important.
- La selle, large, à nez court et courbé vers le bas, peu rembourrée et à évidement central

est tenue pour le meilleur choix. Réglage inclinaison 0° contrôlé au niveau.

- Le guidon: une position redressée est préférable en plaçant le guidon au même niveau que la selle. L'appui périnéal s'en trouvera réduit.

La pratique

Sans surprise, on ne peut que conseiller de réduire le temps de selle. La mise en danseuse permet de soulager. A noter que le VTT, ou l'on est beaucoup moins « vissé » sur sa selle est une bonne alternative. Conseillons donc des séances courtes mais fréquentes, ce qui est par ailleurs la meilleure pratique dans le sens d'un bon entretien de son capital-santé.

Conclusion

La pratique du vélo exacerbe les signes urologiques peu ou prou présents dans l'ensemble de la population masculine vieillissante, l'activité cyclo n'étant que révélatrice. Pour clore cet article concernant la prostate, on doit retenir l'intérêt de la surveillance urologique préventive ainsi que l'attention à porter sur le choix de votre matériel et de son bon positionnement.

*On ne peut
que conseiller de réduire le
temps de selle.
Il est intéressant
de soulager en accentuant les
temps de danseuse.*

D^r Yves Yau
Médecin fédéral et du sport



Après presque 2 mois de mauvais temps, le soleil réapparaît. Les cyclos aussi! : 25 participants à la sortie du samedi 27 janvier 2018. Hélas, sur la route du Soulet, Pascal Ceyral a chuté. Un instant d'inattention alors qu'il roulait en file indienne lui a fait toucher la roue arrière de Claude Dheure. Une perte de connaissance par deux fois et un transport à l'hôpital de Brive. Le diagnostic a révélé une clavicule cassée et deux commotions cérébrales. Son casque est cassé.

C'est l'occasion de rappeler quelques consignes, surtout en ce début de saison, où les réflexes ne sont pas établis :

Le port du casque est essentiel!
Soyons vigilants lorsque nous circulons en groupe ou en file indienne.
Respectons une distance convenable entre les vélos.

L'activité physique chez l'enfant et l'adolescent

Notre club accompagne et forme des jeunes à la pratique du VTT. Il paraît donc intéressant de donner quelques pistes de réflexion sur la façon de concilier sport et jeunesse

L'enfant n'est pas un adulte en réduction.

La bicyclette, et surtout le VTT, est un merveilleux sport qui donne aux enfants une grande autonomie. Il stimule leur esprit d'aventure, leur apprend à préparer un itinéraire, à doser leur effort et à apprendre l'art du bricolage.

Quelles règles faut-il respecter ?

L'activité physique est bénéfique à tout âge et chez l'enfant, en particulier, elle aide à :

- fortifier leur cœur et leurs poumons pour les maintenir en santé.
- Devenir plus flexibles.
- Former des os forts.
- Conserver un poids santé.
- Réduire leur risque de souffrir de plusieurs maladies et problèmes de santé.
- Améliorer leur humeur et leur estime de soi.
- Obtenir de meilleurs résultats à l'école.
- Avoir une image plus positive de leur corps.
- S'intégrer dans la vie sociale.
- Travailler l'adresse et l'équilibre.

Les activités doivent être amusantes et se pratiquer avec des amis.

Les adolescents sont prêts à s'adonner à des activités, nécessairement encadrées, dont la pratique du VTT qui reste une activité prisée, amicale et ludique.

Les enfants ont avant tout besoin d'extérioriser leur énergie.

Se sentir bien dans son corps et rechercher du plaisir, voilà ce qui est important pour eux.

Les contre-indications à la pratique du sport sont très rares chez l'enfant

Chez tout enfant qui pratique une activité sportive régulière, une visite médicale annuelle s'impose afin de rechercher des anomalies physiques pouvant être gênantes ou nécessiter une adaptation de l'activité physique.

Le médecin pratique un examen clinique complet, comprenant notamment la recherche d'un souffle à l'auscultation du cœur, d'une mauvaise posture de la colonne vertébrale, d'une anomalie des cartilages de croissance à l'examen des membres ou encore d'un problème pulmonaire.

En cas de maladie chronique, l'activité physique reste cependant toujours recommandée.

Il est important de rappeler que les enfants atteints d'une maladie chronique peuvent faire du sport car celui-ci contribue alors à améliorer leur condition physique. De plus, et c'est sans doute le plus important, le sport tend à effacer les différences liées à la maladie et à valoriser l'enfant.

Bien évidemment, l'activité sportive doit être adaptée à la maladie.

Ainsi, un enfant asthmatique peut pratiquer tous les sports, s'il veille à bien s'échauffer et à avoir toujours sur lui les médicaments

adéquats. Ceux-ci peuvent d'ailleurs être pris à titre préventif, quelques minutes avant l'effort. Chez l'enfant diabétique, le sport fait partie du traitement, tout comme l'insuline ou le régime diététique. Il faut cependant faire attention au risque d'hypoglycémie, d'où l'importance d'une éducation attentive des jeunes diabétiques.

Le sport doit être bien adapté à l'enfant.

L'enfant ne retirera de bénéfices que si le sport pratiqué correspond bien à ses possibilités physiques d'une part et à ses envies d'autre part.

Il est en effet très important de laisser l'enfant choisir le sport qu'il souhaite pratiquer.

Sachez qu'il n'existe pas un sport meilleur que d'autre et qu'imposer un sport à un enfant risque de conduire à un échec ou à un abandon.

Généralement, on considère que la pratique du sport débute réellement vers l'âge de 7 ans (même si une activité physique peut évidemment être pratiquée avant, comme en témoigne la vogue des bébés nageurs et des « baby sports »).

Avant l'âge de sept ans, ce sont les activités physiques spontanées qui vont prédominer (la marche, le saut, la course ou le

lancer). Il faut retenir de ne pas commencer trop tôt l'activité sportive car un début précoce est souvent synonyme d'abandon au bout de quelques temps.

Dès 7 ans, le schéma corporel est bien en place et l'enfant a bien intégré l'équilibre, la coordination, le contrôle du geste ou encore les notions de force et de vitesse. Cependant, la pratique de plusieurs activités physiques doit être une règle.

A partir de là, l'enfant peut pratiquer un sport au stade d'initiation.

Puis vers 12 / 13 ans, vient la période du choix, la phase de perfectionnement, et éventuellement la compétition.

Dans cette tranche d'âge, le tonus musculaire se développe, mais le risque physique apparaît également.

En somme : *la première période est faite de jeux et de loisirs, la deuxième concerne avant tout les apprentissages techniques dans différents sports et la troisième est celle du choix et de la compétition, en gardant toujours à l'esprit que le sport doit être synonyme de plaisir.*

Toute pratique sportive comporte des risques

L'organisme de l'enfant évolue de façon permanente, notamment au niveau de la stature, du poids, des os et des cartilages. Ces modifications, qui rendent l'enfant vulnérable, nécessitent une surveillance de l'enfant s'adonnant à une activité sportive, surtout s'il y consacre plusieurs heures par semaine.

En dehors de l'accident imprévisible, un entraînement sportif

trop intense ou mal équilibré entraîne une souffrance de l'organisme. Souvent, le premier signal d'alarme est une **douleur persistante**.

Dans d'autres cas, il peut s'agir d'une fatigue anormale, de problèmes de sommeil, d'un manque d'appétit ou de résultats scolaires en baisse.

A plus long terme, une pratique sportive trop importante ou mal adaptée peut entraîner des lésions des cartilages de croissance, qui peuvent se fissurer ou même se fracturer. Ces lésions risquent alors de compromettre la croissance de la zone atteinte.

Avant d'en arriver à ce stade, il est donc très important d'apprendre à l'enfant à reconnaître et à exprimer sa douleur, de façon à pouvoir diminuer la sollicitation de la partie du corps en cause et à adapter le rythme d'entraînement.

La prévention est essentielle en ce domaine, notamment par l'hygiène de vie. Chez l'enfant, celle-ci consiste à respecter des alternances bien adaptées entre les temps de repos, de travail à l'école, de sommeil, de sport et de loisirs. Sans oublier, bien sûr, une alimentation équilibrée !

Les risques chez les jeunes qui pratiquent le VTT.

a. Le risque cardio-vasculaire chez l'enfant et l'adolescent

Dans cette tranche d'âge, la pratique du VTT comme celle de tout exercice physique, quel qu'il soit, est sans danger pour un organisme **sain**.

Les rares problèmes rencontrés ne peuvent être que le **révélateur** d'une pathologie

cardio-vasculaire sous-jacente. Parmi les plus fréquentes :

- Anomalie du muscle cardiaque lui-même (myocardiopathie hypertrophique),
- Anomalie d'une valve cardiaque,
- Anomalie du rythme ou de la conduction cardiaque (dysplasie arythmogène du ventricule droit, syndrome de Wolff Parkinson White, syndrome du QT long, syndrome de Brugada),
- Anomalie artérielle (Maladie de Marfan).

En pratique:

- L'enfant présente des anomalies cardio-vasculaires connues depuis la prime enfance. C'est le cardiologue pédiatre qui donne l'autorisation de pratiquer ou pas, avec, dans le cas du VTT, des recommandations (éviter des efforts violents et continus, par exemple).
- L'enfant ne présente pas de problème connu. Demander au médecin traitant son avis. Il peut s'appuyer sur un avis spécialisé en cas de doute, notamment la présence d'un petit "souffle au cœur" fréquent et le plus souvent bénin, dit anorganique.

Il est certain que l'examen médical, voir cardiologique, préalable à toute activité sportive est d'ordre préventif surtout pour prévenir un risque vital ou pour éviter de créer une pathologie ou pour ne pas aggraver une pathologie existante.

b. Les risques propres au VTT.

Il faut distinguer les risques encourus au cours d'une sortie et ceux engendrés par la pratique prolongée du pédalage.

• **Au cours d'une sortie**, on se méfiera particulièrement de :

- La déshydratation, qui survient plus rapidement que chez l'adulte pour une simple raison de masse corporelle.
- L'hyperthermie pour la même raison.
- L'hypoglycémie, les réserves glucidiques étant faibles dans cette tranche d'âge.
- Les risques traumatiques, notamment traumatisme crânien.

Il n'y a, à ma connaissance, aucune étude statistique démontrant qu'il existe un sur-risque chez les jeunes. Néanmoins, l'enfant a une perception du danger qui n'est pas toujours celle de l'adulte, on en tiendra compte.

En pratique, il faut faire preuve de bon sens :

- Rester à l'écoute du jeune, lui proposer fréquemment de boire, l'alimenter souvent en sucres rapides
- Être attentif à l'hostilité de l'environnement : température,

ensoleillement.

- respecter des plages de récupération
- Bien "canaliser" les enfants téméraires
- Faire porter le casque en toute circonstance.

• **Le risque lié au pédalage**

Le VTT est un sport porté qui impose peu de contraintes.

Néanmoins, l'appareil locomoteur n'est pas mature, mal adapté à l'effort violent et/ou prolongé. Il est exposé aux apophysites sorte de "tendinites", qui touchent surtout les genoux :

- **maladie d'Osgood Schlatter** qui est une lésion mécanique du noyau tubérositaire du tibia au niveau de l'insertion du tendon du quadriceps.
- **maladie de Sever**, atteinte de la partie saillante de l'os du talon au niveau de l'insertion du tendon d'Achille.

Ces deux affections, bénignes, se soignent par le repos et, pour les prévenir, il faut varier les activités sportives pour varier les sol-

licitations, surtout avant l'âge de 12 ans

c. En conclusion

La pratique du VTT est donc tout à fait possible chez l'enfant et l'adolescent.

Elle constitue une source de découverte, de jeu, de plaisir.

Le VTT peut être un prétexte à découvrir la nature, un moyen d'autonomisation également. Il permet l'acquisition précoce d'équilibre, de lecture de terrain.

Avant la puberté, on conseille néanmoins de privilégier, des activités proches du VTT, plus ludiques et moins éprouvantes de type BMX ou trial. L'enfant se construira un bagage technique précieux pour l'avenir. Privilégier aussi d'autres activités physiques pour faire travailler d'autres parties musculaires.

A partir de la puberté, on peut lancer l'adolescent dans des sorties plus difficiles, qui développeront l'endurance et le goût de l'effort.

Dr Louis-Charles BARNIER

La marche sur la Montagne Pelée

C'était le 18 février 2018 avec Sandrine



Le ravitaillement à l'arrivée devient une coutume...

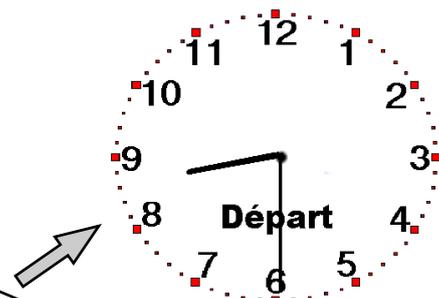


tout comme la photo de groupe de marcheurs assidus et ravis de ces escapades!!!



Départ Place Charles de Gaulle

**CIRCUITS
PROPOSÉS PAR
Daniel GERY**



Dimanche 4 Mars 2018 : 78 km - id=8155906 - Changement horaire de départ : 8 h 30

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Puymorel, Bernou, Larche, Chavagnac, Laval : à droite, Les Bayles, Jayac, La Cassagne, Coly, Condat, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pont-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci 64 km: Chavagnac, Ladornac, Coly, ...

Dimanche 11 Mars : 72 km id=7068821

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

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

Dimanche 18 Mars : 75 km - id=762185

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

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

Dimanche 25 Mars: 78 km - id=8159549

Brive : Avenue Foch, Les Bouriottes, Rond point Malemort, Palisse, Lanteuil, Brousse, Collonges, Meyssac, Les 4 Routes, St-Michel-de-Banières : D100 à gauche, Sourdoire, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Brive.

Raccourci 63 km : Meyssac, Saint-Julien Maumont, Marcillac-la-Croze, Le Pescher, ...

Dimanche 25 Mars - Changement d'heure : heure d'été

Brevet 100km organisation du C.R.Briviste

En cas d'accident

1. Prévenir le président du CRB : Jacques RÉMY

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

2. Contacter le délégué sécurité : Michel CORNUAULT ou Patrick DUVERGER

07 86 03 39 41 ou 05 55 24 39 56 michel.cornuault@orange.fr

06 63 22 74 42

patrick.duverger19@orange.fr

(Préparation et suivi de la déclaration d'accident)

3. Rassembler les justificatifs

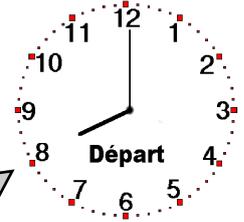
Contrats d'assurance, Certificats d'hospitalisation, Identification du tiers, photos des dégâts, factures,...



Départ Place Charles de Gaulle



**CIRCUITS
PROPOSÉS PAR
Daniel GERY**



31 mars 2018 : dernière sortie du samedi

Dimanche 1^{er} Avril 2018 : 820 km - id=762180 - **Changement horaire de départ : 8 h**

Brive Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, La Jarousse, La Monerie, La Rivière, Cublac, Terrasson, Bouillac, Condat, Chambéry (Rond Point), Les Farges, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Royan, Pont-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci: 6,2 km: Condat, Le Lardin, Terrasson, La Rivière, ...

Lundi 2 Avril: 82 km id=4503052

Brive : Pont Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, Vignols: D31, Carrefour de Pompadour: à gauche sur D901, Juillac, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Varetz-Le Four, Pont-de-Granges, La Marquisie, Brive.

Raccourci 62 km: Vignols, Saint-Bonnet-la-Rivière, Le Soulet,

Dimanche 8 Avril : TULLE-BRIVE NATURE saison 8

Départ du plan d'eau du Causse à Lissac

(Voir détail de l'organisation dans le bulletin)

Important : Trajet en vélo à partir de Brive pour prendre le départ de Lissac ou de Lanteuil

Dimanche 15 Avril : 76 km id=3288999 - **ou : Brevet 150km une organisation, du C.R.Briviste**

Brive : Les Bouriottes, Malemort, Barrage de la Couze, Ste-Féréole, Lachamp, St-Germain-les-Vergnes, St-Pardoux, Le Gauliat, Sadroc, St-Bonnet-l'Enfantier, Allassac, St-Viance, La Nau, Pt-de-Granges, Puymorel, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Raccourci 64 km: Pt-de-Granges, Brive.

Dimanche 15 Avril 2018

Brevet 150 km ou 200 km, une organisation du C.R.Briviste

Dimanche 22 Avril : 80 km id=8164931

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, La Rivière, Cublac, Lavilledieu, Villac, Louignac, Saint-Robert, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Rond point de St-Laurent, Garavet, Saint-Viance, La Nau, Brive.

Raccourci 72 km: Rond point de Saint-Laurent, Varetz, La Nau, ...

Dimanche 29 Avril : 77 km id=8164983

Brive : Avenue Thiers, Lanteuil, Beynat, Les 4 Rtes, Albussac : D87, Chantarel, La Chapeloune : à gauche, Le Chastang, Le Coiroux, Aubazine, Aubazine Gare, Croix Lanteuil, Palisse, Brive.

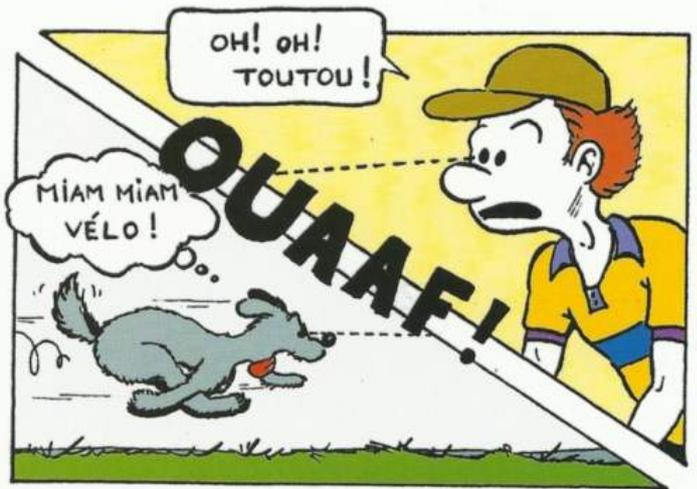
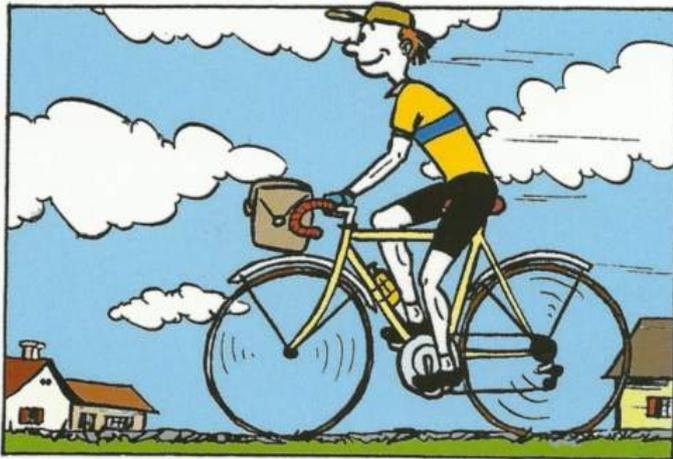
Raccourci 68 Km: Les 4 Routes : à gauche, Crx D940/D10 à droite, Chantarel, ...

Mardi 01 Mai : 78 km - id=4613845

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

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

La BD de Fabien...



FABIEN.