

Année 2018 - Numéro 3

Mai/juin

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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



Robin et Estéban

sur la

BRIVE ROCA

le

19 mars 2018



SOMMAIRE

1. Les sorties en mai-juin
2. Marche : sur les chemins de Turenne
3. Marche : La vallée de Planchetorte
4. Les bienfaits du vélo après ...
5. Photos : la TBN 2018
6. Photos : Entre rivières et châteaux
7. Diététique : sel et hypertension
8. École VTT : la Brive-Roca
9. Brevet fédéral 100 km
10. Cyclo-découverte : entre rivières et châteaux
11. Tulle Brive Nature
12. Brevets fédéral et randonneur
13. Informations Club



Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes-rendus de réunion



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS

Tulle Brive Nature

39 participants du club à cette 8^{ème} édition très conviviale sous un ciel nuageux mais sans pluie ... Un vrai défi!

Les brevets fédéraux de 100 km et 150 km, le brevet randonneur de 200 km, la Tulle Brive Nature, les cyclo-découvertes, le séjour à Cambrils

La saison est déjà bien lancée!

Agrément N° 931

<http://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 6 MARS 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, Desmoineaux Pascal, Duverger Patrick , Mander Marie-Odile

Excusé : Coutelier J.Paul,

1. Point sur le renouvellement des licences 2018

À ce jour, 104 licenciés + 6 sympathisants possédant une licence FFCT dans un autre club.

2. Sorties club du samedi après-midi et dominicales

Suite à un courriel d'une participante à la sortie du samedi 3 mars 2018, portant sur son vécu de cette sortie, et après discussion du comité directeur sur la question du bon fonctionnement des groupes de niveau, Jacques Rémy se charge d'envoyer un courriel à chaque adhérent afin de rappeler quelques règles de bonne conduite à appliquer par tous lors de nos sorties. Il demande qu'à l'avenir, en cas de problème, quel qu'il soit, le président soit averti seul en premier; il lui appartient d'évaluer et de choisir la méthode pour le régler.

3. Après-midi marche dimanche 18/02 et 04/03

Toujours une bonne ambiance et une bonne participation avec 12 personnes le 12 février et 11 le 4 mars, malgré un temps incertain. Merci aux organisateurs, Sandrine et Henri Fel pour la 1^{ère} et Myriam et Michel Tillous pour la seconde.

4. Brevet Fédéral 100 km le dimanche 25 mars, organisation du C.R.Briviste

Les bénévoles : Michel Cornuault et Marc Terriac aux inscriptions, Patrick Duverger, Germaine Caille et Daniel Géry à l'accueil-café dès 6 h 30. Patrick lance un appel pour trouver une personne chargée de l'accueil au retour de 11 h 30 à 13 h .

5. "Landes Iraty" à Pouillon les 16 et 17 juin

7 inscrits, Patrick va leur demander le versement de 120 € par chèque au nom du C.R.Briviste, comprenant l'hébergement du vendredi soir et l'engagement à la randonnée. Les frais de transport par minibus sont pris en charge par le club.

6. Séjour club de Hendaye en septembre 2018

Le paiement est à effectuer en 2 fois : 200€ et 230 €

7. Sortie excentrée "Sur la trace du palmipède"

Prévue le mardi 15 mai, celle-ci est reportée au lendemain 16 mai sur demande du restaurateur.

8. Cyclo-découverte "Entre rivière et châteaux" du jeudi 5 avril

14 inscrits dont 4 marcheurs, co-voiturage au départ de Brive. Le départ est prévu de Peyrillac-Millac, rive droite de la Dordogne à 7 km à l'ouest de Souillac (Lot). Suzanne Cornuault se charge de la préparation et de la conduite du parcours marche.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 3 avril 2018 à 20 h précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 3 AVRIL 2018

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

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

Excusée : Mander Marie-Odile

Invité : Jean-Louis Vennat

1. Point sur le renouvellement des licences 2018

À ce jour, 108 licenciés (104 renouvellements et 4 nouvelles adhésions) + 6 sympathisants possédant une licence FFCT dans un autre club. L'effectif total compte 70 hommes et 44 femmes dont 10 jeunes à l'Ecole VTT.

2. Point sur le fonctionnement de l'Ecole VTT

Jacques a invité Jean-Louis pour qu'il nous donne son avis sur son avenir par rapport au fonctionnement actuel :

- Le nombre de jeunes assidus aux séances du mercredi après-midi (entre 3 et 5) ne permet pas la motivation et l'intérêt de groupe, d'où un besoin de promotion vers le milieu scolaire pour le recrutement.
- La présence d'un moniteur FFCT est indispensable pour chaque séance, nous en avons 3 qui s'y emploient. Le problème est qu'ils sont absents, ensemble, plusieurs fois en cours de saison, notamment pour assurer l'encadrement des séjours organisés par le club à Cambrils en avril et par le Co-Dep 19 en Italie courant mai.
- L'agrément FFCT de notre école est renouvelable en septembre 2019.
- Notre école ne pouvant pas s'appuyer sur un groupe, adultes, de pratiquants VTT, Jean-Louis soumet l'idée de proposer une activité Vélo Route pour des jeunes.

Après discussion il est décidé de maintenir la continuité de l'activité de l'Ecole VTT pour la fin de saison (fin juin). À la rentrée de septembre nous nous réservons la possibilité de supprimer la séance du mercredi après-midi et de la reporter le samedi après-midi, en accord avec le club VTT de St-Pantaléon-de-Larche et avec la présence d'un ou plusieurs de nos moniteurs à ces séances.

- La date du Critérium VTT départemental, organisé par le club, est reportée au samedi 23 juin. Nous aurons ce jour là un besoin de 10 volontaires pour assurer l'organisation : si vous êtes disponibles merci de contacter Pascal.
- Jean-Louis nous informe de l'acquisition par le Co-Dep 19 d'un véhicule minibus 9 places. Celui-ci sera ouvert à la location aux clubs corréziens. Le tarif est fixé à 30€/jour et 100 km pour location 1 journée et 30€/jour + le carburant pur une location de plusieurs jours. Le comité directeur est bien sûr intéressé par cette proposition et nous retenons le véhicule pour Brive – Hendaye les 29 et 30 juin et retour Cerbère – Brive les 7 et 8 juillet. Il est également retenu pour le transport des encadrants de Brive à Cambrils pour les 2 séjours d'avril. L'étude est en cours pour son utilisation pour le séjour club de septembre en Pays basque.

3. Dates de l'A.G club 2018 et Balade Corrézienne 2019

L'assemblée générale du club est fixée au vendredi 19 octobre.

La "Balade corrézienne" 2019 est fixée au samedi 22 et dimanche 23 juin, contact va être pris pour connaître la disponibilité pour l'hébergement à Bugeat et la réservation de la salle Pelote Basque à Brive. Pour cette organisation nous avons eu, pour l'édition 2017, une baisse significative de la participation du Conseil Départemental 19 au coût de la demi pension à l'Espace 1000 Sources à Bugeat ainsi que la suppression de la subvention de la région. Le club et tous ses bénévoles s'investissent beaucoup pour accueillir nos hôtes et il n'est pas question que le bilan soit déficitaire, de ce fait nous serons dans l'obligation de majorer sensiblement le tarif d'engagement qui était de 98 €.

4. Brevet Fédéral 100 km du 25 mars et brevets 150 et 200 km du 15 avril, organisation du C.R.Briviste

Bonne participation au brevet de 100 km : 50 engagés dont 25 du C.R.Briviste. Au retour accueil à la Maison des sports les participants des clubs représentés se disaient satisfaits du parcours préparé par Patrick. A noter l'absence de nos participants C.R.B au retour, qui préfèrent rentrer directement "à la maison". Ils oublient le côté convivialité avec nos hôtes du jour et surtout la reconnaissance pour Patrick qui a fait l'impasse "vélo" ce jour-là pour assurer la permanence en fin de matinée à la maison des sports. Pour les 150 et 200 km, l'équipe accueil reste inchangée mais Patrick sera indisponible pour assurer la permanence du retour de 12 h 30 à 17 h 30.

5. Commande bonneterie

Suite au retour de sondage une commande de réassortissement a été passée par Claude Delpy à notre fournisseur pour un montant de 2361 €, livraison prévue fin mai.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Jeudi 3 mai 2018 à 20h précises, Maison des Sports à Brive

Nos sorties en mai-juin 2018

Les cyclo-découvertes®

3 mai 2018 : DE MAS EN MAS (Gignac)

Départ : Moulin de Gignac à 9h30 (rendez-vous à 9h15)

Manifestation organisée sur la journée

Marche si candidats(à préciser à l' inscription).

Pique-nique avec omelette aux truffes de CLAUDE Delpy

Visite du moulin (payée par le club)

Inscription sur teamdoo

Covoiturage à partir de Brive , parc des Bouriottes à 8h45 , départ 9h.



21 juin 2018 : ENTRE MONTS ET RUINES

Lieu de départ : Lac d'Ambrugeat à 9 h 15 (Rendez-vous

lieu du Repas : Restaurant Le Sèchemailles

Visite : le Mont Bessou, les sources de la Vézère, les Tourbières du Longéroux, les ruines des Cars, Ambrugeat ,le viaduc des Farges et les plus hauts sapins d'Europe.

Marche : les tourbières du Longéroux

Inscription sur teamdoo

Covoiturage, Brive à 7 h 30 parking Bouriottes

Les sorties excentrées

16 mai 2018 : SUR LES TRACES DU PALMIPÈDE (mercredi)

Un petit tour à vélo de 90 km du côté de Montignac.

Marche sur Ladornac

Lieu de départ : Parking AUCHAN - 90 avenue l'abbé Jean Alvitre Brive à 7 h
(Rendez-vous à 6 h 45)

Restaurant : 30 € maximum



Inscription sur teamdoo

Les marches du dimanche

13 mai 2018 : Puy Lenty avec Pascal Desmoineaux

Parc des Perrières à 14 h

27 mai 2018 : Perpezac le Blanc avec Roland Chaminade

10 juin 2018 : Dampniat avec Sylvie Picard

24 juin 2018 : Ste Féréole avec Jean Paul Coutelier



Inscription sur teamdoo

Renseignements : Marie Odile Mander Tel : 06 81 25 54 70

Les cyclo montagnardes

16 et 17 juin 2018 : Des Landes à la forêt d'Iraty

Départ de Brive le 15 juin en minibus (rendez-vous à 13 h 45)
Retour le dimanche 17 juin



Transport à charge du club.

Vous pouvez faire du vélo sur un ou deux jours.

Samedi 16 juin : Pouillon - Chéraute (Mauléon) 147 km , 1950 m de dénivelé

Dimanche 17 juin : Chéraute - Pouillon 138 km , 2250 m de dénivelé

Organisation : club cyclotouriste de Pouillon

30 juin au 7 juillet 2018 : traversée des Pyrénées de Hendaye à Cerbère

Départ de Brive le 29 juin en minibus
Retour le dimanche 8 juillet



Étape 1 : Hendaye - St Jean Pied de Port	🚲 82 Km	D ⁺ : 1137 m
Étape 2 : St Jean Pied de Port-Laruns	🚲 114 km	D ⁺ : 2713 m
Étape 3 : Laruns-Ste Marie de Campan	🚲 101 km	D ⁺ : 3117 m
Étape 4 : Ste Marie de Campan-Bossost	🚲 77 km	D ⁺ : 2217 m
Étape 5 : Bossost-allez Oust	🚲 96 km	D ⁺ : 2241 m
Étape 6 : Oust--Perles-et-castelet	🚲 89 km	D ⁺ : 2053 m
Étape 7 : Perles-et-Castelet-Prades	🚲 93 km	D ⁺ : 2507 m
Étape 8 : Prades-Cerbères	🚲 107 km	D ⁺ : 1107 m

Toutes à vélo à Périgueux

31 mai 2018 :

Le CoReg Nouvelle-Aquitaine prépare une concentration féminine pour la fête du vélo, entre le 28 mai et le 3 juin 2018, à Périgueux.

Inscription sur teamdoo

Renseignements : Marie Odile Mander Tel : 06 81 25 54 70

PÉRIGUEUX

Sorties extérieure Co-Reg Nouvelle Aquitaine

6 mai 2018 : Randonnée des Côteaux de Brive (Organisation CVG)

Accueil : Maison des Sports Brive de 7 h à 8 h

Circuit route : 90 ou 70 km Tarif FFCT : 4 €



10 mai 2018 : La flèche Malemortoise (Organisation Cyclo Randonneur Malemortois)

Rendez-vous : Salle polyvalente de Malemort de 7 h à 22 h

Route : 70 et 100 km VTT : 30 et 45 km marche : 10 km à 9 h

Tarif FFCT : 4 € marche : 2 €

Repas 13 € sur réservation à crmalemort@gmail.com

☎ 0661628428 - 0608477169

26 et 27 mai 2018 : 5^{ème} escapade en Limousin

Accueil : de 7 h à 8 h Salle Jules Ferry Chateauponsac (87)

Circuit route : samedi 140 km et dimanche 125 km

Tarif FFCT : 15 €

☎ 0687249250 , chateau.velo@orange.fr

Site : <http://assos87.org/chateauvelo>

Organisation : Château Vélo



27 mai 2018 : Randonnée des Puys et Grands Monts

Accueil : de 7 h 30 à 8 h 30 Halle tennis du Muret Ambazac (87)

Circuits route : 62 , 102 , 139 km

tarif FFCT : 6 €

☎ : 0555483338 email : georges.longy@orange.fr

Site : <http://rctl.ffct.org>

organisation : Réveil Cyclo Limoges

10 juin 2018 : Monts et Vallées Creusoises

Accueil : de 7 h 30 à 8 h Lac de Courtille , route de Bénévent l'Abbaye

Guéret (23)

Circuit route : 30 , 56 , 81 km

Tarif FFCT : 3€

☎ : 0555510444 email : creuse-secretaire@ffct.org

Site : <http://www.cyclotourismeencreuse.fr>

Organisation : Cyclo Randonneurs Guéretois

15 et 16 juin 2018

Accueil : de 8 h à 8 h 30 CCS Tulle (19)

Cyclo sur deux jours avec étape dans une structure adaptée. Les participants sont logés et nourris par l'organisation. Circuit route : 110 km

Tarif : 90 €

☎ : 0686484369 email : even.jean035@gmail.com

Organisation : Cercle Laïque de Tulle Cyclo

17 juin 2018 : Saint Clément à vélo (16^{ème} édition)

Accueil : Plan d'eau de saint Clément (19) à partir de 7 h

Circuits route : 55; 80 et 120 km (départ à 7 h)

Marche : 10, 15 et 20 km VTT : 7 circuits de 15 à 20 km

Tarif FFCT : 5 €

Site : <http://ccstclement19.wix.com/ccsc>

Organisation : Cyclo Club de Saint Clément

8 juillet 2018 : La Raymond Poincheval

Accueil : de 7 h à 8 h Sarran (19)

Route : 40, 60, 90 km

VTT : 20 et 40 km

Marche : 6, 10 km

Tarif FFCT : 4 €

☎ 0687754719 email: gillesleyssenne@yahoo.fr

site: <http://cyclossarran.free.fr>

Organisation : Amicale Cyclos Marcheurs de Sarran

14 juillet 2018 : Randonnée des tourtois

Accueil : de 6 h 45 à 10 h Salle des fêtes Chamboulive (19)
Route : 30, 60, 90 km VTT : 25 km Marche : 9, 12, 22 km
Tarif FFCT : 5 €

☎ 0555216526 email: daniel.goumy@laposte.net
Organisation: Club Rando Cyclo Chamboulive

30 juin au 7 juillet 2018 : 20^{ème} semaine régionale de cyclotourisme à Objat

The poster features a central photograph of a town square with a church. Text on the poster includes: "20^{ÈME} SEMAINE RÉGIONALE DE CYCLOTOURISME", "OBJAT CORREZE", "30 juin au 7 juillet 2018", "Bassin de la Vézère, pays d'Art et d'Histoire", "RÉGION Nouvelle-Aquitaine", "CODEP 19", "F.F. CYCLOTOURISME", "CORREZE", "COMITE REGIONAL NOUVELLE-AQUITAINE", "VILLE DYNAMIQUE", "OBJAT", and "www.ffct.org". Logos for "objat", "FFCT", and "CORREZE" are also present.

Contacts : e-mail : daniel.pezet0265@orange.fr
site : <http://semaineregionaleobjat2018.jimdo.com>

Pour vos sorties

- ☞ **Inscrivez-vous sur Teamdoo** . Vous facilitez le travail des organisateurs : réservation de repas, utilisation de la remorque, covoiturage ...
- ☞ **Consultez votre messagerie**. Des informations de dernière minutes peuvent intervenir.
- ☞ **Pensez à prendre sur vous vos papiers d'identification** : licence, papier d'identité, ...
- ☞ **En cas d'accident** : prévenez le Président du Club (Jacques Rémy) et la Commission de sécurité (Michel Cornuault ou Patrick Duverger)

Montrez le maillot du Club!

C'est avec une météo plus qu'incertaine que 11 marcheurs ont bravés les chemins de Turenne. En effet la pluie a versé ses larmes jusqu'aux alentours de 13 h, mais je ne sais par quel miracle, l'éclaircie tant espérée et attendue était au rendez-vous pour le départ de cette randonnée à 14 h au syndicat d'initiative de Turenne.



Au départ nous traversons les ruelles médiévales et admirons le superbe château dominant le village avec sa tour ronde dite de « César ». Plus de dix siècles d'histoire nous regardent passer. Construit entre le 11^{ème} et le 14^{ème} siècle, ce château offre

entre le 10^{ème} et le 18^{ème} siècle .

Nous empruntons des chemins boueux et abrupts qui nous emmènent sur les hauteurs du Causse où nous profitons de paysages et de vues spectaculaires sur le château de Turenne.

Mais le plus beau était à venir avec une pause bien méritée sur le sommet des falaises . La vue de ce point nous offre un paysage vallonné et bocager que domine le château . Le bocage est une structure artificielle créée par l'homme pour séparer les terres, servir de clôture au bétail et matérialiser les propriétés . Encore aujourd'hui , le réseau des haies permet de lire le parcellaire ancien .



une vue plongeante sur le village et les paysages environnants s'étendant du Causse de Martel aux monts du Cantal en passant par la vallée de la Dordogne au sud.

Dans le passé Turenne était une vicomté , sorte d'état dans l'état jouissant d'une autonomie complète. A l'origine et afin d'asseoir son autorité, l'empereur Charlemagne confie l'administration et la défense des régions à des comtes qui eux-mêmes nomment des vicomtes.

Quatre lignées de vicomtes vont se succéder



Vue du haut des falaises

Une bien belle promenade qui s'est terminée autour du traditionnel goûter servi par Myriam, moment de convivialité nécessaire pour reprendre quelques forces. Chacun emportant des souvenirs et de bien belles images des paysages traversés.

Merci à Marie Odile et à Myriam pour leur obstination face à la météo, pour la reconnaissance et le déroulement de cette marche .

M. Tillous



Myriam mène le groupe

18 mars 2018 « Dans la vallée de Planchetorte avec Claude et Georgette »

Après un départ pluvieux la marche de Claude et Georgette Delpy a été réussie. Nous étions 18 inscrits et 24 au départ. Un grand merci à eux.



Jacques touché par la Grâce de St Antoine



La pluie ne décourage pas les marcheurs



L'église de St Antoine



Claude toujours de bonne humeur



Une courte halte dans une clairière

Les bienfaits du vélo après quelques mois et années

Vous l'aurez compris le vélo est votre meilleur ami... Il vous permet de conserver votre capital santé et de rester en forme tout au long de votre vie. Après les bienfaits au bout de quelques minutes, quelques heures et quelques jours, voici les bénéfices que vous ressentirez au bout de quelques mois et au fil des années...



Vous régulez votre tension artérielle

Après plusieurs mois de pratique du vélo, vos artères coronaires se dilatent mieux. Le cœur battant moins vite et le pouls est plus lent et la pression sanguine baisse. Attention cependant à ceux qui pratiquent le vélo à assistance électrique : lors du pédalage assisté, vos muscles de jambes seront moins sollicités et du coup, les pulsations cardiaques seront plus rapides. Après quelques mois aux commandes de ces cycles, vous arriverez à « doser » votre rythme cardiaque.

Vous transformez le mauvais en bon cholestérol

En brûlant les graisses du sang, le taux de mauvais cholestérol (L.D.L et triglycérides) baisse et celui du « bon » (H.D.L) augmente.

Vous « lubrifiez » vos articulations

Le cartilage se nourrit notamment du liquide synovial. Mobiliser ses articulations permet de garder des échanges au niveau de la synovie, le liquide nourricier et lubrificateur de l'articulation.

Vous luttez contre l'ostéoporose

À chaque action musculaire, vous sollicitez les points d'attache osseux, stimulant ainsi la formation nouvelle d'os. Sans compter que l'exposition à la lumière naturelle déclenche la production de vitamine D essentielle à la bonne santé des os.

Vous renforcez votre système immunitaire

Grâce à une augmentation des médiateurs chimiques, les mécanismes du système immunitaire sont plus efficaces. Ils réagissent plus vite pour neutraliser la prolifération des microbes dans l'organisme. Atten-

tion ! Des entraînements trop longs et trop intenses ont un effet inverse !

Vous stimulez votre libido

Vous stimulez les hormones sexuelles : la testostérone et l'ocytocine qui ont un impact direct sur le désir. Messieurs ! Avec une meilleure circulation artérielle et un bon retour veineux, vous améliorez votre érection et vous préviendrez les pannes. Les kilos en moins sur la balance, une silhouette plus ferme, de jolies courbes, etc., on n'a plus peur de montrer son corps.

Vous aurez un meilleur état d'esprit

Si le vélo permet de se sentir mieux, il aide aussi à être moins enclin à la morosité, à la déprime, à la dépression, ou encore au burn-out.

Vous vieillissez en forme

Plus l'aisance respiratoire, le tonus musculaire, l'amplitude articulaire, la coordination seront bons, plus il sera facile d'être mobile et de garder son autonomie.

Vous conservez la tête sur les épaules

Une bonne oxygénation et irrigation du cerveau contribuent à la croissance des neurones amoindrant leur dégénération. Vous freinez aussi le déclin des fonctions cognitives (mémoire, attention, vitesse de réaction).

En conclusion

Au fil des années, vous améliorez votre qualité de vie, vous ralentissez le processus de vieillesse, gagnez en espérance de vie, vous réduisez de moitié les risques cardio-vasculaires, vous diminuez l'incidence d'accident vasculaire cérébrale de 25 %, vous baissez de 50 % le risque de rechute du cancer pour ceux qui en sont atteints et de 20 à 30 % celui de le développer chez ceux qui ne le sont pas.

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

Depuis juillet 2015, plusieurs infractions relatives aux stationnements illicites ont fortement augmenté et sont désormais passibles d'une amende de 135 euros, contre 35 euros auparavant. En font partie : le stationnement ou l'arrêt (même pour 30 secondes, même à cheval) sur un trottoir, sur un passage pour piéton, 5 mètres avant celui-ci en l'absence de place matérialisée, sur une bande ou une piste cyclable.



135 €!
Coût de l'amende pour stationnement très gênant

Le saviez vous ?

Ces pratiques courantes peuvent induire des situations aux conséquences dangereuses ! Une personne mal-voyante, par exemple, se retrouve désorientée, une autre en fauteuil roulant est stoppée dans son cheminement. Un enfant, une personne âgée ou un adulte avec une poussette, se retrouve contraint de contourner le véhicule en descendant sur la chaussée et s'expose ainsi à un accident. De même pour un cycliste qui est obligé de s'écarter de sa bande cyclable.

Les réflexes à adopter

Optons pour davantage de prudence et de respect vis-à-vis des piétons et des cyclistes. Respectons toujours le trottoir et les aménagements cyclables pour faciliter et sécuriser les déplacements de tous.

La Tulle Brive Nature - Dimanche 8 avril 2018



Didier dans les starting blocks, Michel T, Pascal, Lucette, Virginie, Fabrice, Michel C et Yvette en pause ... au Lac du Causse



Daniel, Claude et Henri au ravitaillement de Lanteuil et départ du circuit court de 40 km



Un petit arrêt rapide à puy Boubou avec Chantal du CVG



C'est le printemps! Le moineau est dans le pré



Le passage délicat du Moulin de Boussac est passé, la route serpente sur la crête avant la belle descente sur Laguenne



Michel et Lucette aux inscriptions le samedi après-midi



Le passage sous l'arche de l'arrivée à Tulle. Chacun a bien réalisé son défi!



Patrick toujours volontaire pour donner un coup de main sous l'œil vigilant de Lucette



Cyclo découverte "Entre rivières et châteaux"
Jeudi 5 avril 2018



Des passages parfois difficiles à négocier
comme ici à Domme.



Un passage agréable sur la voie verte



Des routes tranquilles propices à la découverte



Les Michel, vos reporters
étaient sur le site



On a fêté l'anniversaire de Sandrine



Le repas à Carsac Aillac a
rassasié les estomacs



L'entrée de Domme, site BPF



Sur le retour, le petit groupe qui s'est égaré ...

Avoir La main légère

Le sel est omniprésent dans notre alimentation. Même en cas de fortes chaleurs au cours desquelles il s'élimine par la transpiration, nous ne risquons pas la carence.

Nous sommes le plus souvent en situation d'apport excessif à tel point que cela risque de majorer la tension artérielle.



Le sel se cache volontiers dans la charcuterie

Rôle et physiologie du sel

Il régularise la quantité d'eau dans l'organisme ainsi que sa répartition. Avec le chlore, le sodium gouverne les mouvements de l'eau de part et d'autre des cellules. Il est nécessaire au bon fonctionnement des muscles, contribue à l'excitabilité du cœur et participe au bon cheminement de l'influx nerveux. Il maintient et régularise la pression osmotique et l'équilibre acido-basique. Le taux de sodium sanguin - la natrémie - détermine le volume de liquide circulant - volémie - et par conséquent la valeur de la pression sanguine. Un gramme de sel (NaCl) contient 600 mg de chlore (Cl⁻) et 400 mg de sodium (Na⁺).

- **Besoins journaliers** : 3 à 5 g pour un sédentaire en conditions climatiques normales. L'alimentation occidentale en apporte 12 à 15 g. Le sel est un additif alimentaire majeur présent dans un très grand nombre d'aliments industrialisés. Les pertes en sodium augmentent beaucoup lors d'efforts physiques intenses effectués en atmosphère chaude lorsque la transpiration est abondante. On estime qu'un litre de sueur contient 1,5 g de sodium chez les individus non entraînés, ce qui correspond à 4 g de sel. Chez les sujets entraînés et acclimatés, cette valeur diminue notablement.
- **Déficience en sel** : Au niveau de l'organisme elle amplifiera les fuites d'eau et provoquera une déshydratation. On observera des crampes musculaires et une baisse du

rendement. Une déficience aiguë en sodium, hyponatrémie d'effort, peut survenir sur les efforts longs effectués sous une forte chaleur lorsque les sujets boivent abondamment de l'eau dépourvue de sodium en quantité plus importante que leurs pertes sudorales. Il s'en suit de sérieux malaises.

- **Apport excessif**: au cours de l'effort par temps chaud, il va accélérer le rythme cardiaque et risque de bloquer la sudation, ce qui conduit au coup de chaleur dans des délais très brefs.

Le sel influence directement le poids par son action sur la rétention d'eau. Chez les sujets très sensibles, un gramme de sel supplémentaire peut entraîner une rétention passagère d'un litre d'eau, soit un kilogramme. A l'inverse, une diminution quotidienne de la dose de sel de l'ordre de 3 g provoque une perte de poids immédiate de 1 à 2 kg. Enfin, pour fixer les idées, l'organisation mondiale de la santé (OMS) préconise une consommation moyenne de sel de 6 à 7 g par jour en dehors des périodes d'efforts physiques intenses.

Où se cache le sel ?

Le sel se cache partout dans notre alimentation. On peut même parler de consommation passive. Il abonde dans les conserves, dans les plats cuisinés, dans les charcuteries **et cela pour raisons**. Tout d'abord, le sel retient l'eau. Par exemple, en injectant une solution de saumure dans un jambon, la charcuterie industrielle va faire augmenter artificiellement son poids de 10 à 30%. Autrement dit on va vous vendre de la viande de porc additionnée d'eau salée! D'autre part, manger salé donne soif. Or ce sont souvent les mêmes grandes firmes agroalimentaires qui vendent les plats préparés et commercialisent les boissons minérales et gazeuses.

De nombreux mécanismes permettent à l'organisme de réguler son taux de sel en éliminant le surplus amené par l'alimentation. Il les évacue notamment par la transpiration et par les urines. Chez l'individu en bonne santé, on conseillera de ne pas rajouter de sel aux aliments sans les avoir goûtés. Le sel n'est formellement interdit qu'en cas

d'insuffisances rénale ou cardiaque avérées. Entre ces deux extrêmes, en cas d'œdèmes ou d'hypertension par exemple, on adoptera une attitude mesurée en limitant les apports.

L'hypertension

La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères, vaisseaux qui conduisent le sang du cœur vers les différents tissus de l'organisme, en particulier au cerveau et aux muscles.

- Lors de chaque contraction cardiaque - systole - le sang est expulsé avec force des cavités cardiaque et se retrouve propulsé dans ces conduits. Ceux-ci devront rester souple et non obstrués sans dépôts athéromateux pour remplir leur fonction de manière optimale et amener un maximum de sang vers sa destination. L'arrivée de cette onde sanguine exerce une pression sur les parois de l'artère, comme le ferait l'arrivée de l'eau dans un tuyau d'arrosage. Cette pression systolique correspond au chiffre le plus élevé, relevé lors de la prise de tension.
- Après la systole se produit une phase de relaxation - diastole - au cours de laquelle les cavités cardiaques se relâchent et se remplissent à nouveau. Durant ce bref laps de temps, la pression exercée par le sang sur les parois artérielle est plus basse. Elle correspond à la pression diastolique, chiffre le plus faible énoncé lors de la prise de tension.

Les chiffres énoncés correspondent à des centimètres de mercure. Les deux chiffres ont une importance et pas seulement la maximale. Ainsi, l'augmentation isolée de la pression artérielle systolique (PAS) au-dessus de 14, ou de la pression artérielle diastolique (PAD) au-dessus de 9, suffit à définir l'hypertension artérielle (HTA), selon des normes définies par l'OMS.

Une pression intra-artérielle trop élevée de manière permanente provoque une usure prématurée des artères, surcharge le travail du cœur et peut à la longue engendrer une insuffisance cardiaque. Les parois des artères vont s'épaissir et se charger de graisse. C'est l'artériosclérose avec ses conséquences éventuelles : angine de poitrine et infarctus, artérite des membres inférieurs, accident vasculaires cérébraux entraînant paralysies, perte de la parole ou décès, hémorragies rétinienne, insuffisance rénale. L'hypertension est une maladie silencieuse, insidieuse, pendant de longues années.

De la cause à l'effet

La majorité des études réalisées ont conclu que la réduction des apports en sel était une mesure importante de santé publique. Notre organisme sait mieux retenir le sel que l'éliminer. Le développement de l'adjonction de sel pour la conservation des aliments et pour leur préparation industrielle a vraisemblablement débordé les possibilités d'adaptation de l'organisme. Passé 40 ans, une différence de 2,3 g de sodium par jour (soit une cuillère à café de sel) est associé à une différence moyenne de 5

mm de mercure concernant la pression artérielle systolique et de 2 mm sur la pression diastolique. En revanche, l'effet du potassium est l'inverse de celui du sodium : la tension est d'autant plus élevée que la consommation de potassium est faible. Il faudra donc privilégier les aliments riches en potassium : légumes secs, fruits secs (abricots secs, bananes séchées, raisins secs, figues sèches, noix, dattes), persil, épinards, pommes de terre, légumes frais et fruits frais. A noter qu'il existe, comme pour les graisses et les sucres, une sensibilité au sodium qui varie selon les individus.

En résumé, le sel est indispensable à l'organisme. Dans l'alimentation de tous les jours, il faudra éviter les excès, d'autant plus que le sel se cache partout. Il faudra veiller parallèlement à des apports suffisants en potassium.

Jean-Louis Rougier, kinésithérapeute du sport

Principales sources de sodium (en mg pour 100 g d'aliments)

Jambon fumé100	Pain blanc 500
Charcuteries 800 à 2000	Gruyère420
Eau St Yorre..... 1744	Haricots vert.....410
Crevettes cuites.... 1600	Thon boîte360
Eau vichy Célestin .1265	Camembert340
Saucisse1000	Margarine. ...270à 300
Hareng fumé..... 990	Petits pois boîte270
Sardine à l'huile760	Coquillages ...200 à 350
Choucroute650	Pain d'épice.200
Saumon en boîte538	Viande de mouton ...80
Fromages... 500 à 1200	Viande de bœuf70



Le cyclotourisme permet de régulariser la tension artérielle

École VTT : le CRB sur la BRIVE-ROCA

Dimanche 19 mars 2018, c'était la Brive-Roca. Robin et Estéban étaient bien présents au rendez-vous à 8h30 au Parc des Perrières où les attendaient Pascal et Jean Luc, leurs accompagnateurs. Le GPS de Pascal nous a amené au départ de Borrèze par les petites routes si pittoresques de notre région....

Le temps de préparer les vélos et à 9 h 30 notre petit groupe s'élançait pour cette première épreuve VTT. Michel, quant à lui, repartait avec la voiture pour la déposer à Rocamadour. Il rentrera à Brive à vélo en passant par Floirac, Turenne accompagné par quelques gouttes de pluie !!!

Après avoir longé la Borrèze sur 1 km, la première pente très rude en hors d'œuvre ! Vers le 14^{ème} kilomètre, Souillac est en vue avec une petite giboulée dé-

sobligeante. Le petit groupe progresse et peu après avoir franchi le pont sur la Dordogne, un petit portage de vélo sur des plaques calcaires glissantes... pour éviter de retomber dans la rivière. Il faut continuer sur 3 km de montée assez sévère avant d'amorcer une longue descente vers la Dordogne à nouveau. Une longue montée vers Calès puis le circuit rejoint la vallée de l'Ouse. Pas le temps de visiter la résurgence de Saint Sauveur, ni le gouffre de Cabouy! A partir de ce dernier site, la piste s'élève pour atteindre la bien nommée Combe Longue près de Magès. Robin se souviendra de ce kilomètre de montée en fin de parcours ! L'arrivée à Rocamadour est toute proche, les organismes ont été mis à rude épreuve et une dernière difficulté puisera les dernières réserves. L'arrivée dans

Rocamadour est superbe, la rue principale aussi mais le dernier kilomètre laissera des traces. Jean Luc a modérément apprécié la montée des marches vélo sur l'épaule sur ce final pour rejoindre le parking du Château. L'esprit de groupe fera le reste et nos vététistes rallieront ensemble l'arrivée près du château.

Pour les amateurs de chiffres : 47 km de parcours pour 1 063 m de dénivelé positif bouclé en 4 h 30. Une moyenne tout à fait convenable sur ce type de parcours très vallonné (12.2km.h⁻¹)

Beaucoup d'effort ! Mais nos jeunes ont vraiment apprécié cette épreuve, bravo ! Merci aussi à Pascal et Jean Luc d'avoir assuré l'encadrement pour cette sortie.

Michel



Pascal et Jean Luc font les derniers réglages



Pascal, Robin, Estéban et Jean Luc avant le départ

La Semaine nationale et européenne des jeunes cyclotouristes s'inscrit comme le grand rendez-vous incontournable des jeunes à la F.F.C.T. ! (Fédération Française de Cyclotourisme)

- la découverte touristique de la région à vélo sur route ou chemin
- le challenge inters-ligues avec son rallye,
- le concours national d'éducation routière,
- les critériums route et VTT...
- et toutes les activités et animations parallèle

AUBUSSON d'Auvergne (63 Puy-de-Dôme) du 7 au 15 Juillet 2018. <http://snej2018.ffct.org/>

Brevet Fédéral 100 km : dimanche 25 mars 2018

Départ 7 h 35 de la Maison des Sports de BRIVE

Participants CRB : 23 + 2 à l'organisation Participation totale : 50

Bernard Galenon , Michel Tillous, Fabrice Boudrie, Monique Peyremard, Claude Delpy, Serge Thibart Pascal Desmoineaux, Claude Jouanneau, Michel Cornuault, Yvette Dheure, Daniel Gilibert, Henri Fel , Jean François Mayonove, Sandrine Fel, Virginie Calvar Caillat, Didier Leygnac, Lucette et Daniel Géry, Marc Terriac, Maurice Barre, Martine Delrieux et Roland Lamonzie Patrick Duverger et Germaine Caille assuraient l'accueil à la Maison des Sports

Le départ a eu lieu aux premières lueurs du jour. En effet, ce dimanche était le jour du passage à l'heure d'été! Marc, Daniel et Michel, les préposés aux inscriptions, ainsi que Pascal sont partis vers 7 h 50. Ils rejoindront le gros du peloton vers Génis, les bolides ayant pris de l'avance!

Un vent favorable soufflait sur la première moitié du circuit. Le ciel était très nuageux et peu lumineux.

Le premier tiers du parcours était plat, mais en quittant la 89, il devenait plus vallonné avec de belles pentes vers Saint Rabier,

Génis et Clairvivre. Les 35 derniers kilomètres commençaient en descentes et un long faux-plat avec un fort vent usant pour rejoindre Brive.

Un arrêt photo à la Cité de Clairvivre. Celle-ci conçue dans les années 20 et construite entre 1930 et 1933, sous l'impulsion du secrétaire général de la SMBP Albert Delsuc était initialement destinée à accueillir les blessés du poumon de la Première Guerre Mondiale et leurs familles. En 1980 le sanatorium a fermé et cette entité est devenu un Établissement Public Départemental (EPD), doté de services

transversaux, d'un Établissement et Service d'Aide par le Travail (ESAT 1966), d'un Foyer d'Hébergement (FH), d'un Centre de Rééducation Professionnelle (CRP 1951) et d'un Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés (SAMSAH) créée en 2012.

Au départ de Clairvivre, le groupe s'est quelque peu dispersé. Des petits groupes se sont égarés mais tout le monde a bien rallié la destination finale où les attendait Patrick avec une petite collation

Michel



La Tulle Brive Nature

Dimanche 8 avril 2018, la 8^{ème} édition de cette manifestation a tenu toutes ses promesses avec un temps clément! 24 cyclos et 11 marcheuses ont relevé le défi tandis que 4 licenciés étaient à l'organisation de l'épreuve cycliste.

La participation du CRB (39 licenciés)

Les cyclos : 13 sur le circuit long et 11 sur le court
Les organisateurs : 4

Les marcheuses : 3 sur le circuit long et 8 sur le court



9 h sur la Digue du Lac du Causse, les cyclistes motivés attendent le départ

Les participants du 90 km sont partis de Brive en regagnant le départ au Lac du Causse soit par Saint Pantaléon, soit par le col du Pas Noir. La plupart sont descendus à la base nautique, lieu d'accueil de la randonnée. Il faudra remonter pour rejoindre le départ : le ton est donné !

9 h, le départ est donné sur la digue du lac après le rappel des consignes de sécurité par Claude Dheure sous un ciel très nuageux. Le long cortège multicolore remonte le lac en direction de Nespouls. Une portion reposante jusqu'à la gare de Turenne et une nouvelle montée vers Puy Boubou où se produit le premier incident : la sortie de route de Pascal qui se retrouve dans un champ de pissenlits (voir photo par ailleurs), plus de fleurs que de mal ! Un coup d'œil à Collonges la Rouge endormie et Meyssac : la route s'élève jusqu'à Lagleygeolle. Le col du Planchat sera franchi en descente et arrive le ravitaille-

ment copieux de Lanteuil animé par un groupe folklorique. Nous retrouvons Henri, Claude et Daniel. Les participants du petit circuit sont partis depuis longtemps... Une belle montée sur Albignac qui se poursuit peu après Palazinges : nous atteignons le point culminant du parcours et un vaste panorama s'offre à nous. Un moment de répit bienvenu jusqu'à Cornil et de nouveau, ça monte, ça monte vers Sainte Fortunade. De temps à autre, Claude assure notre "protection" ... et nous prévient des dangers du parcours. Un fléchage soigneux et efficace nous dirige vers le Moulin de Boussac. Descente rapide et périlleuse mais surtout une belle montée où l'aiguille frôle le 13% : Daniel est bien là avec son appareil photo ! Nous roulons sur une belle crête dans un paysage calme et typique de la campagne corrèzienne ... et dire qu'à vol d'oiseau, on est à quelques kilomètres de Tulle. Une dernière descente à

fort pourcentage et Laguenne est en vue. L'entrée dans Tulle se fait avec quelques gouttes de pluie. L'arrivée n'est pas loin : une traversée tranquille de la ville et la salle de l'Auzelou est bien là.

Chacun a vécu l'aventure à sa manière. Nous avons deux groupes sur le grand parcours évoluant à des vitesses différentes. D'autres, partis de Brive ont rejoint le ravitaillement de Lanteuil d'où partait le parcours de 40 km. Certains ont pris les repas dans la salle de l'Auzelou et presque tous ont fait le retour vers Brive à vélo.

Les marcheuses se sont réparties sur les circuits au départ de Saint Germain les Vergnes (21 km) ou de Saint Mexant (11 km). De très beaux circuits accidentés leurs ont fait découvrir la campagne corrèzienne avant de se retrouver au repas bien mérité.

Il ne faut pas oublier ceux qui ont participé à l'organisation. Claude D qui depuis plusieurs mois travaille sur la mise en place de l'épreuve cycliste confiée au CRB, Lucette et Michel C aux inscriptions le samedi après midi, Daniel G et Georges S au fléchage des parcours le samedi et le dimanche matin et Henri qui assurait le retour sur Brive avec la remorque.

Cette manifestation est aussi l'occasion d'échanger avec les cyclos des clubs voisins.

Michel C

La cyclo-découverte "Entre Rivières et Châteaux"

Organisée par Patrick Duverger, cette sortie nous a conduit sur les bords de la Dordogne avec ses magnifiques châteaux . 13 cyclos et 7 randonneuses étaient au départ de Peyrillac Millac. Les circuits touristiques pour cyclistes et marcheuses, Domme ou les jardins de Marqueyssac ont ravies les participantes



Circuit vélo : départ sur la voie verte jusqu'à Rouffillac. Traversée de la Dordogne et passage à Saint Julien de Lampon, Sainte Mondane, Grojelac, Saint Cirq Madelon, Pechpialat à allure tranquille en suivant de belles petites vallées. La route s'élève désormais et emprunte un profil plutôt vallonné pour rejoindre



Domme. Une photo souvenir à la porte d'entrée de la cité et un arrêt sur la place de l'église où un belvédère nous offre de splendides vues sur la vallée de la Dordogne. Un petit tour dans le bourg et une belle descente nous conduit à la Dordogne que nous franchissons pour passer rive droite. Bientôt Montfort et son château sont en vue : une petite visite cycliste de ce bourg et continuation vers un point panoramique qui nous fait apprécier le cingle de Montfort. Au loin, apparaît le village de Carsac Aillac adossé à la colline : ce sera notre pause

restaurant bien appréciée où nous rejoindront les marcheuses. Après le repas, nous prenons la route de Sarlat qui nous permet d'emprunter la voie verte, une ligne de chemin de fer désaffectée entre Sarlat et Cazoulès. Un parcours très sécurisé, souvent



en tranchée profonde ou en talus mais assez ombragé nous permet de découvrir le travail titanesque fourni par les ouvriers du rail pour percer le terroir périgourdin et le patrimoine ferroviaire hérité de cet âge d'or. Pédaler en profitant de la beauté des paysages traversés n'empêche pas la vigilance : c'est ainsi qu'une partie du groupe s'est égaré au niveau de la Potonnerie, Michel et Pascal qui flânaient se sont retrouvés seuls... Le groupe reconstitué, nous avons rejoint notre lieu de départ sans autre soucis !



Circuit marche : Une belle marche au départ de Rouffillac a conduit le groupe des mar-

cheuses à Carlux. De là, elles ont emprunté le GR 6 qu'elles ont quitté pour rejoindre la voie



verte en profitant d'un beau panorama sur la vallée de la Dordogne dans la descente. En voiture, elles ont rejoint Carsac Aillac pour le restaurant. L'après midi fut consacré à la visite des jardins de Marqueyssac qui ont ravi plus d'une. Une dernière liaison en voiture dans cette jolie vallée de la Dordogne leur a permis de rejoindre les cyclos à Peyrillac Millac.



Une très belle cyclo découverte dans des paysages enchanteurs baigné par une très belle lumière printanière. Un grand merci à Patrick pour la mise en place et l'organisation de cette sortie : dommage qu'il n'aie pu y participer.

Michel C

Les brevets fédéraux et randonneurs

7 cyclistes étaient présents sur le brevet fédéral du 150 km et 16 sur celui du randonneur de 200 km. Le soleil s'est invité à cette sortie à travers les paysages du Lot, de la Dordogne et bien sûr de la Corrèze.



Dès 6 h 30, les premiers cyclistes étaient accueillis par Patrick à la Maison des Sports. L'inscription effectuée, une petite collation leur permettait d'attendre 7 h pour le départ en commun des 150 et 200 km. 50 inscrits sur les deux brevets dont 23 du CRB : 7 sur le 150 km (3 féminines) et 16 sur le 200 km (3 féminines)

Les premiers coups de pédales dégourdissent les jambes : la température est voisine de 4° avec un ciel dégagé. Le peloton s'étire un peu en direction de Lanteuil et le col du Planchat se profile déjà. Un regroupement



rapide et s'amorce une longue partie de récupération jusqu'à Betaille. Peu après nous franchissons la Dordogne et passons rive gauche. Nous atteignons le superbe village d'Autoire et dès la sortie, une belle montée sur 2,5 km sollicite les mollets mais se

fait au rythme de chacun. Au nouveau regroupement, des petits groupes se forment pour rejoindre l'Hospitalet sur une portion vallonnée. Tout le monde se retrouve pour une photo avec pour arrière-plan Rocamadour baigné par une belle lumière matinale. Une belle et longue descente dans les sublimes paysages du Causse et nous franchissons l'Ouyse. Mais devant nous, la montée vers Calès nous attend sous le soleil qui se fait bien présent. "Elle est longue mais après c'est fini pour ce matin" nous prévient Daniel. Chacun la gravit à son allure. L'heure du repas approche et la descente sur la vallée de la Dordogne nous annonce Souillac où une pause restauration est prévue. Elle sera plus longue que prévue dans un petit bar encore ouvert : nous avons choisi de manger des "tacos kebab" frites avec une bière. Le sympathique patron prend son temps pour bien nous servir... Les parcours se séparent : le 150 km part vers Borrèze, Chavagnac tandis que le 200 km passera par la vallée de la Dordogne pour rejoindre celle de la Vézère. Nous repartons donc en longeant la Dor-

dogne rive gauche par une belle route ombragée pour la retraverser à Rouffillac. Nous quittons la vallée pour une longue remontée sur Carlux (son château en vigie) et Salignac et nous atteignons Saint Geniès. Une dernière difficulté vers la Chapelle-Aubareil et nous plongeons sur la vallée de la Vézère qui nous guidera jusqu'à Brive. Le petit groupe de file bon train sur nos terres habituelles. Nous arrivons à la Maison des Sports où nous attend Jacques et une petite collation bienvenue.



Une belle épreuve que ces brevets sur des parcours bien étudiés où alternent difficultés et secteurs de récupération dans des paysages superbes. Et puis cette ambiance printanière avec ses effluves florales, cette belle lumière douce et ses couleurs fraîches, ce patrimoine architectural rural authentique ... dans un bon esprit de cyclotourisme. La Corrèze, le Lot et la Dordogne ont été le terrain de jeu de ces parcours très touristiques.

Un grand merci à Patrick pour cette organisation sans faille et sa disponibilité à l'accueil du matin et à Jacques qui a assuré la permanence l'après-midi.

Michel C

Organisation de la rando promenade du jeudi départ 13h30 Tujac

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
03/05/2018	Cyclo-découverte à Gignac "De mas en mas"	
10/05/2018	Ascension (jour férié) : circuit club	
17/05/2018	D GILIBERT	C PICARD
24/05/2018	Y DHEURE	S FEL
31/05/2018	D COUSTY	M BARRE
07/06/2018	MO MANDER	A BROS
14/06/2018	B GALENON	C DELPY
21/06/2018	Cyclo-découverte en Haute Corrèze "Entre monts et ruines"	
28/06/2018	M TERRIAC	C JOUANNEAU

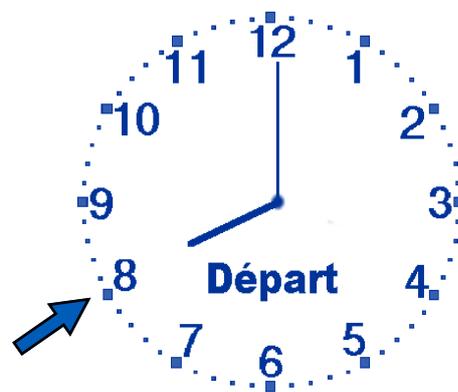
Séjour FFCT à Cambrils

Pour la 2^{ème} année, le C.R.B organisait les 2 séjours FFCT à Cambrils avec ses 5 moniteurs encadrants du Club : Jean Louis V, Jean Paul C, Pascal D, Daniel G et Daniel P. 14 cyclistes et 5 marcheuses ont découvert (ou redécouvert) la Costa Daurada du 21 au 28 avril 2018 par une semaine ensoleillée. Mer et montagne, villages pittoresques, oliviers, amandiers, cerisiers, orangers et vignes ont été le cadre de jeux de nos sportifs.





Les Circuits proposés par Daniel GERY



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

Mardi 1^{er} mai 2018 : 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, Pt-de-Granges, Brive.
Raccourci 62 km: Yssandon, 1 km avant Ayen: D39 à gauche, Perpezac-le-Blanc, Brignac, La Rivière, ...

Dimanche 6 mai : 88 km - id=1423219 **Randonnée des Coteaux - C.V.G Brive Inscription 4€ prise en charge par le club**

Brive: Pt Cardinal, Cana, Brochat, Les Trois-Villages, Sadroc, Le Gauliat, Le Bariolet, Vigeois, Le Repaire, Les Fombiades, Voutezac, Le Saillant, St-Viance, Cana, Pt-de-Granges, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.
Raccourci 77 km: Sadroc : D9 à gauche, Le Pilou, Estivaux, Comborn, Voutezac, ...

Mardi 8 mai : 82 km id=4613929

Brive, Montplaisir, Jugeals-Nazareth, Turenne, Les Quatre-Rtes, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle-aux-Saints, Le Planchat, Lanteuil, Gare d'Aubazine: D162 à gauche, Dampniat, Malemort, Les Bouriottes, Brive.
Raccourci 68 km : Les Quatre-Rtes, St-Michel-de-Bannières: D100, Sourdoire, Le Pescher, Brive, ...

Jeudi 10 mai - FLECHE MALEMORTOISE - Vélo : 70 ou 100 km – Marche : 12 km

Organisation du C.R. MALEMORTOIS – Inscription 4€ prise en charge par le club

Dimanche 13 mai: 88 km id=4613691

Brive: Pt Cardinal, Cana, La Nau, Garavet, Rond-point du Moulin de Bridal: 2^{ème} sortie, Les Quatre-Chemins, Le Soulet, Segonzac par Puy de Guimont, Boisseuilh, Teillots, Coubjours, St-Robert, Ayen, Le Burg, Varetz, Castel-Notel, Pont-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci 68 km: Le Soulet, Le Bos, Gare de Segonzac, St-Robert, ...

Dimanche 20 mai 2014: 74 km id=3292049

Brive : Palisse, Crx avant Lanteuil: D14 à gauche, Gare d'Aubazine: D70, Puypertus, Crx Venarsal D141, Le Peyroux, Le Rioulat, Poissac : Le Pilou D53E1, Le Verdier, Les Pougues, Les Plats, Le Baspeyrat, Chanteix, St-Mexant, Lachamp, Sainte-Féréole, Malemort, Brive.

Raccourci 60 km : Poissac : Le Pilou : D9, Les Alleux, Lachamp,

Lundi 21 mai : 72 km id=2795643

Brive : Pt-Cardinal, Cana, La Nau, Allassac, Le Saillant, Garavet, Barrière de St-Laurent, Le Burg: à droite D5, La Potence, Perpezac-le-Blanc, Brignac-la-Plaine, La Rivière-de-Mansac, Bernou, Pt-de-Grange, Brive.

Raccourci 63 km: Le Burg : D5, Yssandon, Les Pirondeaux, Bernou, ...

Dimanche 27 mai: 86 km id=2292310

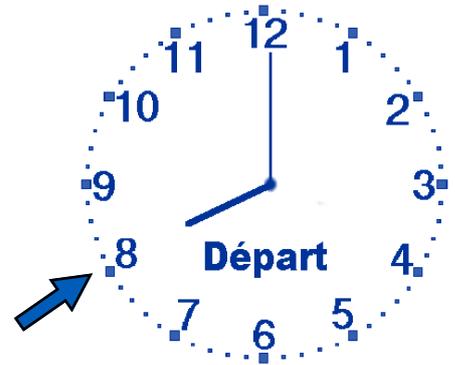
Puys et Grands Monts à Ambazac R.C.T.L (87) 62– 102–139 km

Brive Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, St-Amand-de-Coly: à droite: Mansac, Le Bousquet, Montignac, Aubas, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pont-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci 70 km: Condat, retour Terrasson, Pt-de-Granges, Varetz par le Four, La Nau, Cana, Brive ...



Les Circuits proposés par Daniel GERY



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

Dimanche 3 juin 2018 : 77 km id=5912039

Brive: Pt Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Comborn, Estivaux, Le Pilou, Perpezac, Les Quatre-Routes, La Crx-de-Fer, Le Gauliat, Donzenac, Rond point échangeur N°48: D133, Lagorse, Mounac: D57, Gare d'Ussac, Cana, Brive.

Raccourci 66 km: Estivaux, Le Pilou: D9 à droite, Sadroc, Donzenac...

Dimanche 10 juin : 82 km - id=1898404

Monts et Vallées Creusois à Guéret - C.R Guérétois

Brive: les Bouriottes, Rond-point de Malemort, Rond-point de Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Montmaur, Marcillac la Croze : D163, Branceilles : D10, St Michel de Bannières: D100-D32, St Denis-Lès-Martel, Martel D23-D96, Les Quatre Routes du Lot, Turenne, Montplaisir, Brive.

Raccourci 66 km: St Michel de Bannières: D720, Condat, Les Quatre-Routes, ...

Dimanche 17 juin : 82 km id=2542005

St-Clément à vélo - Route 55-80-120 km - VTT 7 distances : de 15 à 50 km - Marche 10-15-20 km

Inscription 5€ prise en charge par le club

Brive: Pt Cardinal, Cana, Pt-de-Granges, Bernou, Brignac-la-Plaine, Perpezac-le-Blanc, Ayen, St-Robert, Se-gonzac: Puy de Guimond, Le Bos, Rosiers-de-Juillac, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Objat, Garavet, La Nau, Cana, Brive.

Raccourci 68 km : Ayen, Vars-sur-Roseix, Les Quatre-Chemins...

Dimanche 24 juin : 88 km id=1726485

Brive: Pt Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Orgnac-sur-Vézère, Le Glandier, Troche, Pompadour, Juillac, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Varetz, Castel-Novet, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Raccourci 60 km : Voutezac, Ceyrat, Vignols, St-Bonnet-la-Rivière, Objat, Les Quatre-Chemins...

Dimanche 1^{er} juillet : 80 km id=1023085

Brive : Les Bouriottes, Malemort, Barrage de la Couze, Ste-Féréole, Lachamp, St-Mexant, Chanteix: D130, Le Baspeyrat, L'Hôpital, Lagraulière: D7, Les Barrières, Les Quatre-Routes: D920, Le Gauliat, Donzenac, Allassac, St-Viance, La Nau, Cana, Brive.

Raccourci 65 km : St-Germain-les-Vergnes, St-Pardoux-l'Ortigier, Le Gauliat...

Dimanche 8 juillet : 80 km id=7303912

Randonnée de l'A.C SARRAN - Route 40-60-90 km VTT 20-40 km Marche 6-10 km -

Inscription 4€ prise en charge par le club

Brive : Palisse, Lanteuil: D14 à gauche, Gare d'Aubazine: D70, Puyperthus, Crx Venarsal D141, Le Peyroux, Le Rioulat, Virevialle, Tulle D167, Pt de Peyrelevade, Gare de Naves D7, Les Quatre-Routes, Les Plats, Le Baspeyrat, Chanteix, St-Mexant, Lachamp, Ste-Féréole, Malemort, Brive.

Raccourci 60 km: Le Rioulat, Le Pilou de Poissac : D9, Les Alleux, Lachamp,

LES ROIS DE LA PETITE REINE ^{par} FÉLIX

Cet été, j'ai fait le BCF : Côtes de Beaune, Côtes de Bourg,
« Brevet des côtes Françaises »



Côtes de Brouilly, Côtes du Rhône, Côtes de Nuits, Côtes de



Provence, Côtes du Ventoux...
Pfruit! t'as dû
en baver, surtout
en pleine chaleur...



tu parles! le plus
dur, c'est de remonter
à pied... des caves!



Ah oui...
ça s'appelle
comment déjà?
le « Brevet des Caves Françaises »?