

Année 2018 - Numéro 4

juillet/août

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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



Le Pays Basque
et
le C.R.B.

Pouillon
Hendaye-Cerbère
Séjour Club



SOMMAIRE

1. Les sorties de l'été
2. Adieu à Christiane
3. Marche au Puy Lenty
4. Concentration des féminines en Nouvelle-Aquitaine
5. Sortie sur les traces du palmipède
6. Cyclo-découverte de Mas en Mas
7. Les randonnées extérieures
8. Sécurité : rouler en groupe
9. Santé : les pièges de l'été
10. Séjour à Cambrils 2018
11. Diététique : les indésirables de l'assiette
12. Les informations du club

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Concentration des féminines à Périgueux

Après 3 jours de voyage itinérant, Marie Odile, Yvette et Geneviève ont participé à la fête du vélo le 3 juin 2018 à Périgueux

Une grande manifestation estivale du CRB

La randonnée du Bas Limousin

Dimanche 5 août 2018

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 3 MAI 2018

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

Présents : *Mander Marie-Odile - Coutelier J.Paul - Fel Henri - Géry Daniel - Rémy Jacques - Tillous Michel - Cornuault Michel - Terriac Marc, Desmoineaux Pascal, Duverger Patrick,*

Excusés : *Caille Germaine - Sceber Georges*

1. Cyclo-découverte de ce jeudi 3 mai au Moulin de Gignac et de la prochaine le 21 juin

Alléchés par le menu repas proposé par nos amis Claude et Georgette qui nous accueilleraient, ce sont 38 cyclos ou marcheurs qui ont apprécié cette organisation qui au départ posait pas mal de problèmes d'intendance, en effet! Préparer, faire cuire et servir une omelette aux truffes pour tout ce monde, il fallait la présence et le métier d'Adrien et de Lucette, assistés par Bernadette, Georgette et Patrick pour y parvenir. Auparavant Pascal avait ouvert l'appétit des cyclos sur un parcours touristique avec quelques pentes bien prononcées. Un bon groupe de marcheuses et marcheurs, plus nombreux que les cyclos (!) ont été conduits par Claude sur les sentiers du Causse. La digestion s'est effectuée par la visite du Moulin restauré de Gignac.

La prochaine cyclo-découverte est prévue le jeudi 21 juin à Ambrugeat près de Meymac. Le rendez-vous au départ de Brive sera avancé à 7h pour pouvoir effectuer les 50 km du parcours vélo avant le repas. La marche est prévue sur la découverte des Tourbières du Longéroux. Le repas est prévu au restaurant avec une participation du club de 5€/Pers. Les infos doivent être mises à jour sur teamdoo.

2. Séjours Cambrils avril 2018

Jean-Paul nous présente un bilan de cette 2^{ème} édition d'organisation pour le C.R.Briviste. Malgré un nombre de participants plus élevé sur les 2 séjours que l'année passée, le bilan financier est inférieur. Cela vient du fait que le tarif prévu n'a pas intégré l'augmentation de 2,1% de la prestation hôtelière et que malgré l'utilisation du minibus du Co-Dep 19 pour le transport des encadrants, il a fallu prendre en charge les frais de trajet pour l'emploi d'un moniteur supplémentaire sur la 2^{ème} semaine pour assurer l'encadrement des 65 participants.

Une réflexion doit être engagée sur divers points pour préparer au mieux l'édition 2019

3. Landes – Iraty 16 et 17 juin à Pouillon

Patrick va contacter les organisateurs pour demander de nous conduire le minibus le samedi de Pouillon à Mauléon pour permettre à Marc de faire l'étape du samedi sur le vélo.

4. "Sur les traces du palmipède" : Sortie excentrée le mercredi 16 mai

20 inscrits à ce jour, Marc a préparé les parcours, Myriam et Suzanne prennent en charge la marche, Henri la partie restauration!

5. Marches club du dimanche après-midi

Depuis la fin des sorties vélo du samedi, peu de gens intéressés aux sorties proposées, ce qui est normal. Le C.D maintient le programme jusqu'à la fin juin et la reprise se fera en septembre.

6. "Hendaye-Cerbère" 30 juin – 8 juillet

La demande du 2^{ème} acompte de 200€ a été envoyée fin avril aux participants. Ils seront convoqués à une réunion d'information courant semaine 25 (date à définir) à la maison des sports. Michel C, Marc et moi-même allons nous retrouver semaine 20 pour affiner le tracé du parcours, déterminer les points de ravitaillements et finaliser les documents remis aux participants.

7. Divers

- "Sport dans ma ville" le dimanche 8 septembre 2018 et Forum des associations le dimanche 23 septembre 2018 : Jacques a envoyé les formulaires d'inscription à la mairie de Brive.
- Assemblée générale du club le vendredi 19 octobre 2018 : Jacques a retenue la salle du Pont du Buy.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : mardi 5 juin 2018 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 5 JUIN 2018

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20h

Présents : Caille Germaine - Mander Marie-Odile - Coutelier J.Paul - Géry Daniel - Rémy Jacques - Tillous Michel - Cornuault Michel - Terriac Marc - Desmoineaux Pascal

Excusés : Duverger Patrick - Fel Henri - Sceber Georges

2. Bilan des sorties internes et externes au mois de mai

Marie-Odile nous fait le compte rendu de la sortie des féminines à la concentration "Toutes à vélo à Périgueux", qu'elles ont ralliée, après un départ de Brive "arrosé", en 3 étapes de 107, 104 et 89 km. Très bonne ambiance et entente du groupe (12 corréziennes + 2 de Limoges et 1 de Guéret) avec une assistance "aux petits soins" de Jean-Marie Le Goff et Claude Dheure. En 2019 Agen sera la ville accueil puis Toulouse en 2020.

"Sur la trace du palmipède" à Ladornac, ce sont 13 cyclos et 15 marcheurs qui ont allié sport, découvertes et gastronomie.

17 participants du C.R.B à la Randonnée des Coteaux du C.V.G et 17 à la Flèche Malemortoise du C.R.M, enfin 2 participants à la randonnée Puys et Grands Monts à Ambazac (87).

Marche au Puy Lentz : malgré la pluie une dizaine de courageux ont suivi Pascal, le guide du jour.

Rando-promenade du jeudi : nous devons rester vigilants au niveau du rythme et des difficultés de parcours si nous voulons accueillir des nouveaux cyclos.

2. Landes – Iraty 16 et 17 juin à Pouillon

Il faut s'assurer que la remorque soit disponible chez Jean-Louis. Départ en mini bus le vendredi après-midi, rendez-vous à 13h30 chez Jacques à Cosnac pour un départ à 14h.

3. Séjour club à Hendaye en septembre

Le solde de 230€/pers est à verser par chèque C.R.B avant fin juillet.

4. "Hendaye-Cerbère" 30 juin – 8 juillet

Les participants sont convoqués à la réunion de présentation pour le vendredi 22 juin à 18h30 à la Maison des Sports à Brive. Le chargement des vélos et le départ sont prévus chez Jacques à Cosnac (facilité de stationnement).

5. "Randonnée du Bas Limousin" Dimanche 5 août 2018

Une réunion pour finaliser la préparation est prévue le mardi 24 juillet à 20h00 à la Maison des Sports à Brive. Dès à présent une ébauche des besoins en bénévoles est donnée :

- D. Géry envoie une demande à la mairie de Cublac pour la mise à disposition de la halle, comme en 2017
- Article de presse à faire passer à J-8 : H. Fel
- Affichettes à concevoir et à déposer à l'office du tourisme, mairie, vélocistes, ... : M. Cornuault et J-P. Coutelier. D. Géry se charge de la diffuser par courriel à tous les clubs de la corréze et départements limitrophes
- Fléchage des circuits : G. Sceber, H. Fel, P. Duverger, J. Rémy, M. Tillous (manque 1 personne)
- Achat des fournitures pour les ravitaillements et accueil café : J. Rémy
- Accueil des participants : P. Duverger J. Rémy
- Inscriptions : J-P. Coutelier, + ?
- Ravitaillement à Cublac : G. Caille, H. Fel

Les inscriptions pour le repas pris au restaurant "L'Amuse bouche" à Ussac seront reçues avant le jeudi 2 août.

6. "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019

Points à aborder dès à présent :

Parcours, points de ravito et repas à définir : P. Duverger, D. Géry, M. Terriac

Plaquette : M. Cornuault (voir pour devis imprimeur)

Annonces à démarcher 2^{ème} quinzaine d'août

Réflexion sur le type de cadeau remis aux participants (entre 3 et 5€)

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : mardi 24 juillet 2018 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

Nos sorties en juillet - août 2018

Traversée des Pyrénées « Hendaye –Cerbère » du 30 juin au 8 juillet 2018

Etape1 : Hendaye - St Jean le Vieux	82 km	1 137 m
Étape 2 : St Jean le Vieux –Laruns	114 km	2 713 m
Étape 3 : Laruns –Sainte Marie de Campan	101 km	3 117 m
Étape 4 : Sainte Marie de Campan -Bossost	77km	2 217 m
Étape 5 : Bossost –Oust	96 km	2 241 m
Étape 6 : Ouste –Perles et Castelet	89 km	2 053 m
Étape 7 : Perles et Castelet –Prades	93 km	2 507 m
Étape 8 : Prades - Cerbère	107 km	1 107 m



Accompagnateur sur le parcours : Marc TERRIAC

Accompagnateurs (A/R) Brive -Hendaye et Cerbères-Brive : Jacques REMY et Henri FEL

Randonnée du bas Limousin le 5 août 2018

Lieu d'accueil : Salle polyvalente d'Ussac

Circuits route : 50 , 90 , 110 km Marche : 10 et 12 km

Inscription : 5 € prise ne charge par le club

Inscription sur Teamdoo (marche, vélo, repas au restaurant : 15 €)



Séjour club Hendaye du 9 septembre au 16 septembre 2018

Penser à régler le solde de 230 € avant la fin juillet

Chèque à l'ordre de "Cyclo randonneur Briviste"

Règlement à Jacques Rémy

Les marches du dimanche

L'activité "marche" est suspendue durant la période estivale.

Les randonnées reprendront donc en septembre.



Consultez le site du CRB : <http://www.cyclorandobrive.org/>

Vous y trouverez des informations sur

- ◇ les sorties dominicales, du mardi
- ◇ les rando promenades du jeudi
- ◇ les marches
- ◇ les randonnées cyclotourismes

Toutes les informations importantes sur la vie du Club, des articles sur les manifestations, des informations pratiques ...

N'hésitez pas non plus à laisser un commentaire sur les articles publiés!

Sorties extérieure Co-Reg Nouvelle Aquitaine



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

Horaire d'accueil : de 7 h à 18 h parc municipal d'Objat

Email : daniel.pezet0265@orange.fr ☎ 0684566971

site : <http://semaineregionaleobjat2018jimdo.com>

Circuits route : 60 , 80 , 100 km VTT : 30 km Marche : 20 km

8 juillet 2018 : La Raymond Poincheval à Sarran 19

Horaire d'accueil : de 7 h à 8 h salle polyvalente

Email : gillesleyssenne@yahoo.fr ☎ 0687754719

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

Circuit route : 40 , 60 , 90 Km VTT : 20 et 40 Km Marche : 6 et 10 km

Tarif : 4€ FFCT (prise en charge par le club)

14 juillet 2018 : Randonnée des tourtous à Chamboulive 19

Horaire d'accueil : de 6 h 45 à 10 h salle des fêtes

Email : daniel.goumy@laposte.net ☎ 0555216526

Circuits route : 30 , 50 , 90 km VTT : 25 km

Marche : 9 , 12 , 22 km

Tarif : 5€ FFCT (prise en charge par le club)

29 juillet 2018 : Randonnée de la Blanche à Saint Angel 19

Horaire d'accueil : de 7 h à 15 h salle polyvalente

Email : bruno.guidon@sfr.fr ☎ 0638889867

Circuits route : 59 , 79 , 97 km Marche : 10 et 20 km

Tarif : 5€ FFCT

En septembre octobre ...

Jeudi 6 septembre 2018 : Cyclo découverte

Informations sur Teamdoo prochainement

Dimanche 9 septembre 2018 : Genêts et Bruyères

Organisation : C.T. Monédières Ussel

Dimanche 14 octobre 2018 : Rand'Automne

Organisation : Tulle Cyclo Nature



Nos peines

Diminuée par la maladie depuis quelque temps, Christiane TERRIAC s'est éteinte le 21 mai 2018 à l'âge de 66 ans. Un dernier malaise lui a été fatal.



Sylvie, **Christiane** et Francine au repas du club le 22 octobre 2017

Christiane, me disait toujours lors de ses dernières sorties, son plaisir d'être parmi nous , car vous étiez vous ses amis attentifs et compréhensifs connaissant la fragilité de sa santé.

Nous pensons très fort à nos amis Marc, son époux et Ginette sa tante, et nous saurons tous j'en suis sûr les soutenir pour tenter d'alléger leur peine.

Courage .

Jacques REMY



Une averse n'a pas découragé une poignée de courageux . Partis du parking des Perrières, le groupe se dirige vers la vallée de Planchetorte



Pascal, le guide du jour nous dirige vers les hameaux de Chabannes et de Siorat



Une belle orchidées parmi d'autres nous accueille à Puy Lenty



En poursuivant notre route, un petit sentier nous mène à Puy Lenty tout près de la borne IGN (260m)



La descente sur Planchetorte se fait sur de petits sentiers empruntés par nos jeunes en école VTT



Comme après chaque sortie pédestre, un petit goûter est offert aux participants





Concentration féminine de la Nouvelle-Aquitaine

**Périgueux
3 juin 2018**



La délégation du Limousin : BRIVE (C.R.B. - C.V.G.)
OBJAT (C.T.O.) GUERET (C.R.G.) LIMOGES (C.A.P.O.)



Jean Marie LE GOFF (CVG) et Claude DHEURE (CRB) les accompagnateurs du groupe



Les dernières consignes de route données par
Arlette AYMARD, la responsable du groupe



Marie Odile et Geneviève au départ du parking
de la Patinoire de BRIVE le jeudi 31 mai 2018



Elles sont parties sous la pluie pour un voyage
itinérant de 3 jours (BRIVE-CADOIN-BERGERAC-
PERIGUEUX). Dimanche sera jour de fête avec
circuit dans Périgueux.



Marie Odile, Geneviève et Yvette en tenue de matinée ont
représenté le CRB



Le périple en photos
Aventure, mésaventures
et
bonne humeur



Sortie à départ excentré : "Sur les traces du palmipède"

mercredi 16 mai 2018

Le circuit vélo concocté par Marc et conduit par Georges part de la ferme auberge de Peyrenègre à Ladornac. A 8 h 30, le groupe est au départ sous un épais brouillard qui ne se dissipera que vers 10 h. Le trajet vers Archignac, Saint Geniès se fait dans le coton... seuls les petits raidillons sont perceptibles. Une longue descente en suivant le cours de la Beune et de nouveau deux petites montées pour replonger dans la vallée de la Vézère, le parcours s'adoucit au niveau de la Rivière. Saint Léon sur Vézère, Montignac, Condat sur Vézère et le groupe remonte la vallée du Coly jusqu'à Coly sans soucis. L'heure du repas approche et il faut fournir un bel effort pour arriver à la ferme auberge : après le franchissement



arrêt à Montignac

du Coly, la pente se cabre et le souffle devient plus court pour atteindre la Chapelle - Mouret. Une petite descente et dernière

montée : le restaurant est en vue ! Ouf!!!

Michel C



Le groupe de randonnée sur le sentier des orchidées

Les randonneurs quant à eux arrivent vers 9 h 30 à Ladornac pour la boucle des orchidées. Un circuit de dix kilomètres conduit par Michel réunit les 9 marcheurs à travers les doux paysages de la commune de Ladornac. Sur un

itinéraire bien balisé, nous marchons sur de beaux sentiers, dans le brouillard. Très rapidement nous découvrons les premières orchidées au bord du chemin. Un petit détour au hameau de Lazières pour admirer la restauration d'un

four à pain et nous nous engageons sur un sentier étroit dans les bois. Nous prenons le temps d'admirer le patrimoine bâti du hameau de Chazal et poursuivons toujours dans les bois le circuit. Nous faisons une petite halte à la source de Nojerol puis après avoir traversé une forêt de conifères atteignons le hameau de Lespinasse. La route se poursuit jusqu'à la Cabane de Louise. Les orchidées sont toujours présentes et font l'admiration de



tous. Il ne reste plus qu'un kilomètre pour atteindre le village de Ladornac.

Il est 13 h : les cyclistes arrivent et rejoignent les randonneurs à la ferme auberge où nous attend un bon repas local : apéritif local, rillettes, confit d'oie pomme de terre, fromage, crème de noix et son chocolat chaud ... un repas très apprécié dans un beau cadre.



Un repas de spécialités autour de l'oie (rillettes, confits), fromages et crème aux noix nappée de chocolat chaud



La ton était donné dès l'arrivée à la ferme auberge

Après cette restauration régionale, une petite sortie sur la boucle d'interprétation des orchidées guidée par Josiane a vivement intéressé le groupe. Le soleil s'est enfin invité à cette visite. Tous découvrent la vie originale de ces fleurs et font connaissance d'une bonne dizaine d'espèces grâce à sa passion et ses commentaires pertinents.

Michel C



Observation des orchidées



Patrick, l'organisateur de cette sortie



La découverte du patrimoine rural restauré



orchis pyramidal
(anacamptis pyramidalis)



Sur le sentier, à la découverte des orchidées



Un parcours dans la campagne lotoise : certaines pentes nous laissaient le temps de contempler des paysages authentiques



La visite rapide et appréciée de Martel ...



Déjeuner à la ferme auberge du moulin de Gignac "Chez Claude et Georgette"



Claude à la préparation de l'omelette aux truffes



Patrick à la découpe des magrets



Georgette a dressé les tables dans le jardin pour recevoir ses invités



Après le repas, la visite du moulin de Gignac avec l'association "Lo Patrimòni / les Amis du moulin de Gignac"

**Un grand merci à
Georgette et Claude
pour leur contribution à la
réussite de cette journée**





17 participants du CRB sur les 2 circuits de 70 ou 90 km



De belles montées parfois sévères, des passages en crête superbes : les circuits, parfaitement fléchés sont exigeants



Le ravitaillement de Saint Aulaire : copieux et convivial



Au Chauzanel: Brive est au pied de la descente

La flèche Malemortoise (CRM)

Jeudi 10 mai 2018



19 participants du CRB sur les 70 ou 100 km des circuits de la Corrèze et du nord du Lot avec nos amis du CVG et du CRM. Curemonte, Carennac sans oublier Collonges ...autant de beaux villages que de paysages enchanteurs



Un petit rappel à tous les doués de la petite reine



**Les vaches y arrivent très bien,
alors pourquoi pas les cyclistes !**

Rouler en groupe : agir et communiquer

Deux anecdotes de chute à vélo vécues lors de nos sorties. Il ne s'agit pas de pointer les fautifs dans ces incidents mais de rappeler des consignes simples pour éviter qu'ils ne se reproduisent.

Le responsable sécurité

"- On va gauche? (et le cyclo se déporte à gauche)

- Non, le circuit part à droite!

- Tu es sûr?

- Oui, bien sûr!"

Trop tard, le groupe arrive à l'intersection. Les 2 cyclos hésitent. Deux roues se frottent et c'est la chute. Sans gravité : petites égratignures et rayures sur le vélo qui a chuté.

Prendre connaissance des circuits avant le départ.

Rester sur sa trajectoire en attente de confirmation du changement de direction

Indiquer du geste et de la voix un changement de direction à effectuer.

Ne faire la manœuvre que si elle ne présente pas de danger.

Ce pourrait être fait par celui qui est en tête du groupe et qui connaît bien le parcours.

Au cours d'une rando promenade du jeudi, le circuit emprunte une route sinueuse sur les côteaux à petite vitesse. Dans une montée, la vitesse du groupe se réduit. Un VAE ,surpris, touche la roue arrière d'un cyclo, se déporte brusquement et chute sur la droite coupant la route au serre file. Ce dernier ne peut éviter l'incident et le percute . Un pouce foulé, quelques égratignures et une grande peur.

Anticiper les ralentissements d'allure (intersection, montée, ...)

Garder une distance de sécurité suffisante avec le vélo qui précède

Rester maître de son allure (freinage) et de son pilotage

En toute circonstance, rester vigilant!

La boutique du CRB

Suite à une nouvelle commande, Claude Delpy dispose d'un stock de vêtements de réserve. En cas de besoin et en fonction des disponibilités, vous pouvez le contacter rapidement :

Tel : 05 55 24 45 34 ou 05 55 24 45 34

Mail : delpyclaude@orange.fr

Adresse : 4, Impasse René Cassin 19100 BRIVE





Gare à la belle *saison* !

Après les effets intempestifs des rayons solaires, de la chaleur et de la déshydratation bien connus de tous, examinons les autres problèmes pouvant survenir en relation avec la saison



Problèmes circulatoire, mycoses, piqûres d'insectes et de reptiles, voire dangers présentés par la foudre, essayons de traverser l'été avec quelques précautions.

Le feu aux pieds

C'est l'un des grands maux de l'été. Avec la chaleur, au bout d'un certain temps, la plante de vos pieds s'échauffe, et au fil des kilomètres la sensation de brûlure devient insupportable.

Chez le cycliste en action, seule la partie avant du pied est en appui. L'impulsion exercée à chaque coup

de pédale n'est pas suffisamment efficace pour effectuer une chasse sanguine correcte vers le haut. Le sang aura tendance à stagner dans le réseau veineux de la plante du pied. Le pied, gonflé de sang et immobilisé sur la pédale, pourra s'engourdir et devenir douloureux.

Pour y remédier le cycliste choisira des chaussures bien dimensionnées, ni trop grandes, ni trop petites, et ayant une forme s'adaptant bien à l'anatomie de son pied. Ces chaussures seront à semelles rigides, le poids du corps étant harmonieusement réparti sur toute la surface de la semelle, éliminant de ce fait les problèmes d'hyperpression. Elles seront bien aérées, avec des trous dessus et dessous, et de couleur claire, pour réfléchir les rayons solaires.

Il conviendra aussi d'éliminer tout ce qui peut entraver la circulation veineuse de retour : préférez les chaussures comportant des ferme-

tures avec plusieurs lanières en velcro, plutôt que des lacets. Vous pourrez les régler indépendamment. L'élastique des chaussettes ne devra pas trop comprimer la jambe au-dessus de la cheville. De même le bas d'un « corsaire » ou d'un cuisard, serrant trop fortement la jambe, est susceptible de freiner l'écoulement sanguin de retour. Il en sera de même au niveau abdominal. Ainsi préférera-t-on des cuisards à bretelles qui ne compriment pas l'abdomen.

Au besoin, quelques mètres de marche à pied peuvent suffire à relancer la circulation sanguine dans les jambes et à décongestionner les pieds.

Un simple truc peut rendre service dans de nombreux cas : il consiste en l'apposition de tissus adhésifs et élastiques, type Tensoplast ou Urgocrêpe, de six centimètres de large, aux endroits qui souffrent habituellement d'échauffement. Ainsi ce sera la bande adhésive qui frotera, et non plus votre peau.

Les mycoses

Du fait de leur transpiration abondante en été, les sportifs sont une clientèle privilégiée pour l'invasion de leurs replis cutanés par ces champignons microscopiques.

Le plus souvent, les pieds seront



concernés , en particulier les replis entre les orteils , lieux optimaux pour la stagnation de l'humidité et le développement des champignons. C'est ce que l'on appelle « le pied d'athlète » , ensemble de symptômes caractérisés par des rougeurs très irritantes entre les orteils , des démangeaisons insupportables , puis un détachement de membranes blanchâtres.

Si rien est fait , la mycose s'étendra vers la plante des pieds , avec l'apparition de fissures cutanées et vers les ongles des orteils. On parlera alors d'onychomycose. Les ongles vont s'épaissir , prendre une couleur blanchâtre ou jaunâtre , perdre de leur transparence , puis devenir friables.

Leurs pourtour va se gonfler, prendre une couleur violacée, et devenir chaud et douloureux. Parfois l'ongle se décolle et suppure. La guérison est souvent désespérément longue à obtenir. Comptez plusieurs mois.

Le traitement des mycoses utilisera des pommades , des solutions et des vernis antimycosiques.

Insectes et bêtes qui piquent

Le cycliste est par définition au contact de la nature , et de tous les animaux et insectes qui y évoluent. A chaque type de piqures ou de morsure correspondent des soins appropriés.

- **Les guêpes , abeilles , frelons ou taons** : ils sont de loin les insectes les plus gênants de l'été. Ils pi-



quent et injectent leur venin en quantité variable selon l'espèce et le nombre de piqures. Il s'en suit une douleur immédiate puis l'apparition d'une lésion rouge , gonflée et douloureuse , qui démangea. Normalement , ces signes disparaissent en quelques heures.

Les piqures de ces insectes ne seront vraiment dangereuses que si elles sont multiples , qu'elles surviennent dans la bouche (fermez votre bouche en descendant les cols) ou sur le cou , ou en cas d'allergie du sujet.

En cas de piqure, neutralisez le venin le plus rapidement possible : enlevez le dard à l'aide d'une pince à épiler , sans le briser , aspirez le venin avec une pompe de type Aspi venin , à défaut ,neutralisez-le en approchant une source de chaleur pendant deux minutes (sèche cheveux , cigarette). Le venin est une protéine qui sera détruite par la chaleur. Enfin désinfectez la peau , appliquez de la glace enveloppée par un linge , puis une pommade antihistaminique , pour combattre l'œdème et l'inflammation locale. N'hésitez pas à consulter un médecin en cas de sensation de malaise , de réaction locale importante , de piqures multiples, ou de piqure dans la bouche ou sur le cou.



Les moustiques : ils piquent pour aspirer votre sang , dont ils se nourrissent , à la manière des vampires. En piquant , ils injectent un peu de leur salive , qui entraîne une réaction inflammatoire locale: petite cloque , rougeur , douleur et démangeaisons. Conduite à tenir: bien désinfecter la lésion et appliquer une crème calmante ou antihistaminique. Évitez le grattage qui expose à une surinfection.

- **Les tiques** : Ce sont des parasites qui se nourrissent du sang de la plupart des mammifères et souvent des randonneurs , ils vivent dans les herbes , buissons et broussailles. Elles se laissent tomber ou grimpent sur leurs proie repérées grâce à la chaleur

qu'elles émettent. Pour se fixer sur leurs victimes , elles utilisent leur rostre à crochet appelé « hypostome » qu'elles introduisent dans l'épiderme. Elles secrètent alors des sucs corrosif rompant les vaisseaux capillaires pour aspirer le sang qu'ils contiennent. Au terme d'un repas pouvant durer quelques jours le volume de leur abdomen peut gonfler de 200 à 600 fois. La morsure de tique peut être à l'origine de la maladie de *Lyme* , cette affection touche indifféremment les enfants et les adultes particulièrement en du début du printemps à la fin de l'automne . Elle se traduit initialement par une lésion cutanée appelée « érythème migrant centrifuge ». C'est une éruption rouge inflammatoire , centrée au point de piqure et débutant sept à vingt jours après la morsure.

Que faire en cas de piqure ? Il y a lieu de retirer la tique immédiatement en évitant de mettre en contact la blessure avec le sang contenu dans le ventre de la tique , sang souvent très riche en bactéries. Il ne faut pas utiliser de produit anesthésiant car la tique en régurgitant immédiatement , on accroît le risque d'infection. On trouve en pharmacie des pinces à tiques facilitant l'extraction du parasite. Dans le cas où une auréole rouge autour du point de piqure apparaît ou si des symptômes grippaux se manifestent il est nécessaire de consulter son médecin et de l'informer de la date de la piqure. La maladie de Lyme non traitée à temps se traduit par une dissémination lente de l'infection atteignant les articulation (arthrite) , le tissu du cœur (problèmes cardiaques) , le tissu nerveux (paralysie problèmes neurologique) , la moelle épinière et le cerveau.

Jean louis Rougier
Kinésithérapeute du sport



Séjours FFCT 2018

Découverte de la Costa Daurada à CAMBRILS (Espagne)

Le Cyclo Randonneur Briviste CRB a organisé 2 séjours à Cambrils du 14 au 21 avril et du 21 au 28 avril 2018. 110 licenciés FFCT de la France y ont participé dont 23 du CRB.

Le comité directeur du CRB tient à remercier Jean Louis Vennat, le responsable du séjour et ses moniteurs "Tourisme à vélo", Jean Paul Coutelier, Daniel Pragout, Pascal Desmoineaux et Daniel Géry pour leur professionnalisme et la réussite de ces séjours ainsi que Suzanne Vennat et Colette Pragout pour l'accompagnement des non-pédalants.



Les bénévoles du CRB à Cambrils : Jean Paul Coutelier, Daniel Pragout, Jean Louis Vennat, Pascal Desmoineaux et Daniel Géry

Au cours de ces séjours, 2 circuits étaient proposés chaque jour pour découvrir selon ses envies et à son rythme, cette région de la Catalogne. Un moniteur menait le train pour certains tandis que le serre file accompagnait les plus contemplateurs... L'aspect tourisme était bien présent et la convivialité régnait dans le groupe.

Un départ à 9 h, une pause restauration dans de charmants petits villages et une arrivée à l'hôtel vers 16 h rythmaient les

journées sportives. La soirée commençait avec une réunion "bilan" de la journée et la préparation de la sortie du lendemain. Les temps libres étaient propices à des échanges dans le salon de l'hôtel ou à une visite dans cette charmante station balnéaire

Il faut souligner le confort de l'hôtel 4* Monica avec ses chambres spacieuses et sa restauration de grande qualité en buffet. Sur le plan sportif, son garage à vélo réservé au groupe, le lavage des tenues cyclistes et

les fruits et boissons à disposition au retour des randonnées ont été appréciés. Un parking à voitures à proximité à tarif préférentiel a séduit les participants.

Pour ceux qui ne pédalent pas, des visites ou des randonnées pédestres sont proposées par Suzanne V et Colette P

Tout était mis en œuvre pour passer un agréable séjour avec des moniteurs disponibles et très présents dans le groupe.

Michel C

La rando promenade du jeudi

Juillet-août 2018 : départ à 8 h 30 Plaine des jeux de Tujac (BRIVE)

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
05/07/2018	D BOURBOULOUX	M BARRE
12/07/2018	M TERRIAC	C DELPY
19/07/2018	D GILIBERT	D BOURBOULOUX
26/07/2018	Y DHEURE	S FEL
02/08/2018	H FEL	R CHAMINADE
09/08/2018	S FEL	M BARRE
16/08/2018	B GALENON	M TILLOUS
23/08/2018	C JOUANNEAU	C PICARD
30/08/2018	D COUSTY	A BROS

D'autres sorties de nos licenciés

Nos licenciés sont beaucoup sortis sur cette période. Nous avons également de beaux comptes-rendus de leurs périples. Mais ... nous n'avons plus de place sur notre bulletin! Qu'ils soient rassurés, une place leur est réservée sur le prochain bulletin :



Éric et son fils sur la randonnée "Paris-Roubaix" le 10 juin 2018



Lucette et Serge à la randonnée "Puy et Grand Monts" le 27 mai 2018 à Ambazac



23 participants à la cyclo découverte "Entre monts et ruines" sur le Plateau de Millevaches le 21 juin 2018



8 brivistes à la randonnée "Des Landes à la Forêt d'Iraty" les 16 et 17 juin 2018 à Pouillon (40)

Mais aussi la traversée Hendaye-Cerbère et toutes vos randonnées de Juillet-août : pensez à nous faire parvenir un petit récit et quelques photos!

Des indésirables

dans votre assiette



Très discret et par conséquent très dangereux, l'huile de palme et les acides gras trans sont en train de contaminer notre alimentation. Très utilisés par l'industrie alimentaire, ils se cachent au sein des aliments les plus anodins.

En raison de son faible coût, l'huile de palme est de plus en plus utilisée dans l'alimentation : céréales, margarine, crèmes glacées, biscuits, pains industriels...

Pourtant, ses effets sur la santé font débat. L'huile de palme provient du fruit du palmier à huile qui pousse exclusivement dans les régions tropicales du globe. Ce palmier produit des fruits toute l'année et cela deux fois par an, ce qui assure un excellent rendement pour ses producteurs. La productivité à l'hectare du palmier à huile est en effet dix fois plus élevée que celle du soja : 100 kg de fruits donnent environ 22 kg d'huile.

L'huile est extraite par pression à chaud des fruits du palmier. Très riche en vitamine A, elle en contient environ quinze fois plus que la carotte. L'huile de palme est l'huile la plus consommée au monde loin devant l'huile de soja ou de tournesol.

La moitié des aliments transformés en contient car elle leur confère du moelleux et facilite leur conservation. On la retrouve dans un grand nombre de produits alimentaires industriels comme les plats préparés, chips, gâteaux, céréales, barres chocolatées, pâtisseries industrielles, croûtons lyophilisés, biscuits, lait pour bébé, sardines en boîte, bouillon de poulet instantané, mayonnaise, sauce tomate, chocolat, glaces, fromage râpé ou encore dans certaines margarines. Mais ce qui fait son succès auprès des industriels, c'est son faible coût de production.

Influence sur la santé

On accuse l'huile de palme d'augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires et d'obésité à cause de sa forte concentration en acides gras saturés, qui contribuent à la formation du mauvais cholestérol (le LDL cholestérol), et par conséquent à l'obstruction des artères.

En comparaison, l'huile de palme contient beaucoup plus d'acides gras saturés que le beurre, la charcuterie ou même le saindoux ! Quant à sa richesse en vitamine E, il faut savoir que l'huile de palme telle qu'on la trouve en Europe perd l'essentiel de ses vitamines lors du raffinage. Selon les apports nutritionnels conseillés, il ne faut

pas dépasser 25% d'acides gras saturés dans notre alimentation quotidienne. Mais sachant que cette huile est très souvent utilisée dans la préparation des plats industriels, la plupart des personnes vivant en occident ont un apport totalement excessif en acides gras saturés.

La palme de la malbouffe

Difficile de trouver la mention "huile de palme" sur les étiquettes des produits industriels car les marques préfèrent rester vagues et se contentent le plus souvent d'une simple mention "huile végétale". En général, lorsque le type d'huile n'est pas précisé dans la liste des ingrédients, ce n'est pas bon signe et il y a tout lieu de croire qu'il s'agit d'huile de palme. Attention également aux associations rapides : les aliments estampillés "AB" (agriculture biologique) peuvent aussi contenir de l'huile de palme, les pâtes à tartes notamment, et même certaines préparations diététiques que l'on vous vend souvent fort cher.

Écologie

Concernant ses impacts sur l'environnement, ce n'est guère plus glorieux. La culture de l'huile de palme a des incidences considérables sur la biodiversité des pays producteurs. La plantation des palmiers à huile cause la destruction des forêts tropicales et par consé-





quent l'extinction de certaines espèces animales comme l'orang-outang. Aujourd'hui, certaines marques alimentaires commencent à retirer l'huile de palme de leurs produits mais le chemin vers une alimentation où l'huile de palme sera absente est encore long.

Chassez les acides gras trans

Les acides gras trans (AGT) sont des graisses que l'on retrouve souvent et en grande quantité dans les produits industriels. Accusés d'effets néfastes sur la santé, il est important de savoir les débusquer. On retrouve ce type de graisses dans de nombreux produits alimentaires transformés, notamment les margarines et les autres produits gras utilisés pour fabriquer toutes sortes d'aliments préparés. Ils semblent augmenter de façon significative la survenue de problèmes cardiovasculaires.

De fâcheuses transformations

Au départ, il s'agit d'acides gras insaturés, dont les bienfaits sur la santé commencent à être connus et appréciés. Ils font en effet baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL). Tout se présenterait donc pour le mieux. Cependant, en y regardant de plus près, ces graisses insaturées peuvent présenter deux formes différentes : les "cis" et les "trans". Les "cis" (présents notamment dans les huiles de colza, mais

et olive) exerceraient une action préventive sur les maladies cardiovasculaires. Les "trans", qui contiennent une double liaison carbone, provoqueraient, quant à eux, les mêmes effets délétères que les acides gras saturés, en augmentant le taux de mauvais cholestérol (LDL) tout en abaissant le bon (HDL). Ces AGT sont naturellement présents dans les produits laitiers, les graisses et la viande des ruminants (bœuf et mouton) dans des proportions relativement faibles. En revanche on les trouve à profusion dans les aliments cuisinés à partir d'huiles végétales partiellement hydrogénées. L'hydrogénation est un procédé utilisé pour transformer les huiles en graisses semi solides. Ainsi modifiées, ces graisses beaucoup moins chères que le beurre, évitent au produit de rancir, améliore la texture et la conservation des viennoiseries, pâtes feuilletées, biscottes, bonbons, gâteaux, chips, pâtes à tartiner, barres chocolatées, céréales, chocolats, pâtes à pizza, biscuits apéritif, plats préparés, aliments panés, soupes en boîte ... Elles rendent les frites plus croustillantes, les pâtisseries plus moelleuses, les pâtes plus savoureuses. Mais elles exercent des effets particulièrement néfastes sur la santé. Les AGT peuvent aussi apparaître après un chauffage excessif, pouvant survenir à des températures assez basses. Par exemple, l'huile de

colza, la plus équilibrée et la meilleure pour la santé, devient nocive si vous vous en servez pour faire des fritures. Autre cas, le chauffage industriel de certaines huiles (poisson, lin) dans le but de les raffiner ou de les désodoriser et qui les dénature.

Précautions à prendre

Évitez le plus possible les aliments à risque décrits ci-dessus : plats cuisinés préparés industriellement.

Préférez des huiles végétales vierges et non raffinées.

Respectez impérativement l'utilisation qui doit être la leur. Les huiles d'assaisonnement (colza, olive) ne doivent en aucun cas être utilisées pour la cuisson ou la friture.

Pour détecter un produit à risque, regardez soigneusement les étiquettes. Théoriquement la présence de matière grasse hydrogénée doit être inscrite.

Concrètement, il est préférable d'éviter les AGT autant que faire se peut. Conserver des apports en produits laitiers qui contiennent très peu d'acides gras trans et dont les vertus sont reconnues et la viande pour ses apports très diversifiés en protéines et en acides aminés. Par contre diminuez vos apports en aliments trop gras, notamment et surtout industriels. Mangez le plus naturel possible et surveillez attentivement les étiquettes !

Jean-Louis Rougier

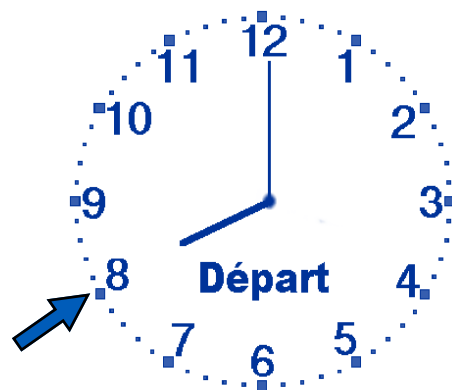
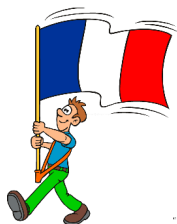
L'excès d'acide gras trans dans l'alimentation produirait trois effets :

- Une augmentation des transporteur du cholestérol de type LDL, aussi appelés mauvais cholestérol.
- Une diminution des transporteurs du cholestérol de type HDL, aussi appelés bon cholestérol.
- Une augmentation des triglycérides.



Départ Place Charles de Gaulle

Les Circuits proposés par Daniel GERY



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

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, Allasac, 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

Brive : Palisse, Lanteuil: D14 à gauche, Gare d'Aubazine: D70, Puypertus, Crx Venarsal D141, Le Peyroux, Le Rioulat, Virevialle, Tulle D167, Pt de Peyrelevalade, 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,

Dimanche 8 juillet : 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

Dimanche 14 juillet : 82 km id=4796217

Brive: Ave de Toulouse - Ave J-J Rousseau, Bouquet, Lissac, Larche, Bernou, La Rivière, Issandon par D147, Ayen, St-Robert, Segonzac: D114, Neuviaille, Chapdevialle, Roziers-de-Juillac, Le Soulet, Les quatre-Chemins, Le Burg, Varetz, La Nau, Cana, Brive.

Raccourci 68 km : Ayen, Le Soulet, ...

Dimanche 14 juillet : Randonnée des Tourtous à Chamboulive

Route:30-50-90 km - Marche 9-12-22 km – VTT 25 km - Inscription 4€ prise en charge par le club

Dimanche 15 juillet : 82 km id=6078724

Brive : Av. Thiers, Palisse, Croix avant Lanteuil, Aubazine Gare, Aubazine, Le Chastang, D940-D87 à droite, Albussac, D921, Les Quatre-Rtes, Beynat, Lanteuil, Rond-point de Palisse, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 66 km: Le Chastang, D940: à droite, Les Quatre-Rtes, ...

Dimanche 22 juillet : 82 km id=6078560

Brive, Montplaisir, Turenne, Les Quatre-Routes, St-Denis-Lès-Martel, Martel: par la Côte des Mathieux, Crx: D840/D33, La Babourie, Cressensac, Gignac, Estivals, La Coste, Le Soulier, Chauzanel, Bouquet, Av. Zola, Brive.

Raccourci 78 km: Les Quatre-Routes, Martel, Crx: D840/D33, ...

Dimanche 29 juillet : 90 km id=860223

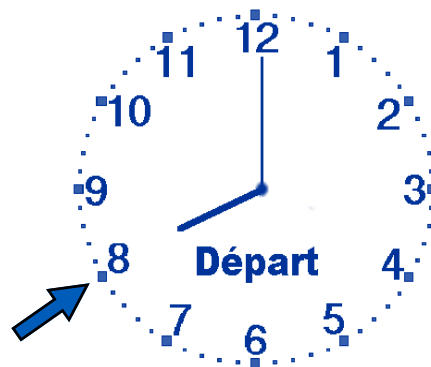
Brive les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, Puymorel, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, St-Geniès, Salignac-Evignes, Chavagnac, Larche, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Raccourci 76 km: Coly, La Cassagne, Chavagnac, ...



Départ Place Charles de Gaulle

Les Circuits proposés par **Daniel GERY**



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

Dimanche 5 août 2018 : Randonnée du Bas Limousin

52 - 93 - 109 km

Marche: 8 ou 12 km

Accueil, inscriptions et départs : Salle polyvalente du bourg à USSAC

Inscriptions des adhérents C.R.Briviste prises en charge par le club

Ravitaillement à Cublac pour les circuits cyclos - **salle Polyvalente à USSAC** pour la marche

Repas de midi 15€ au restaurant "Amuse bouche" à USSAC (Réservation avant le jeudi 2 Août.)

Dimanche 12 août : 80 km id=8823125

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-Plaine,

Mercredi 15 août : 76 km id=6078663

Brive : Les Bouriottes, Malemort, Sainte-Féréole, Le Roc, Les Chevailles, St-Pardoux : D34, Les Barrières : D7, Perpezac, Les Réjaudoux : à droite, Estivaux, Comborn, Voutezac, Le Saillant, St-Viance, La Nau, Cana, Brive.

Raccourci 66 Km: Les Réjaudoux, Allasac, Le Saillant, ...

Dimanche 19 août : 92 km id=3790882

Brive: Les Bouriottes, Malemort, Palisse, Lanteuil: D150 à droite, Brousse: à gauche, Lagleygeolle, Meyssac, Les Quatre-Routes: D32, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

Raccourci 69 km: Meyssac, Marcillac-la-Croze, Le Pescher, ...

Dimanche 26 août : 87 km id= 8823237

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, Larche, Chavagnac, 1km après Laval : à droite D62 puis à 1km à gauche D62B vers Archignac, Archignac : sortie à gauche vers le cimetière, Puis à droite vers Le Pic Ambes et Maison Selves, Croix avec D64, Coly, Condat, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pont-de-Granges, Cana, Brive.

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

Dimanche 1^{er} septembre 2018 : 82 Km id=4614402

Brive : Cana, Gare d'Ussac, Donzenac, L'Espérut, Crx Relais du Bas Limousin: D70 à gauche, Sadroc, Croix de Fer, Les Barrières, Lagraulière, Seilhac, Saint-Clément, St-Mexant, Les Alleux, Favars, Le Rioulat, Le Peyroux, Venarsal, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 68 km: Les Barrières, Les Plats, Les Pouges, St-Mexant,

