

Année 2018 - Numéro 5

Septembre/octobre

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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



Randonnée du Bas Limousin

5 aout 2018

Une belle réussite dans
sa nouvelle formule



SOMMAIRE

1. Informations générales du club
2. Les activités du CRB en septembre-octobre
3. Les sorties extérieures
4. Les rando-promenades
5. L'assemblée générale du Club
6. La randonnée du Bas Limousin
7. La traversée des Pyrénées Hendaye -Cerbère
8. Pouillon : "Des Landes à la forêt d'Iraty"
9. La cyclo-découverte du 21 juin 2018
10. Randonnée "Puy et Grands Monts"
11. Santé : Le soleil, ami ou ennemi?
12. Paris-Roubaix cyclotouriste 2018.

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



La traversée des Pyrénées : Hendaye Cerbère
13 cyclos du CRB assistés de Marc ont réalisé un périple de 850 km
en passant par les grands cols pyrénéens

Assemblée générale du CRB

Vendredi 19 octobre 2018
20 h 30 salle du pont du Buy (Brive)

Agrément N° 931

<http://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 24 JUILLET 2018

Maison des Sports à Brive

La réunion débute à 20 h

Présents : Duverger Patrick - Fel Henri - Caille Germaine - Coutelier J.Paul - Géry Daniel - Rémy Jacques – Tillous Michel - Terriac Marc.

Excusés : - Sceber Georges- Mander Marie-Odile - Cornuault Michel - Desmoineaux Pascal

Un seul point à l'ordre du jour de cette réunion estivale :

1. Préparation de la "Randonnée du bas Limousin" le 5 août à Ussac

- Un prospectus préparé par Jean-Paul Coutelier va être distribué dans différents points de passage du public à Brive (office du tourisme, magasins spécialisés cycles et randonnées pédestres). Henri Fel a fait parvenir un article qui va paraître sur le journal La Vie Corrézienne. Daniel Géry a, par courriel, envoyé la plaquette promotionnelle (version 2017 modifiée à la date du 5 août 2018) à tous les clubs F.F.C.T de la corréze et des départements limitrophes
- 3 équipes de fléchage en place le samedi 4 août à 8h chez Michel Tillous : Marc Terriac et Michel Tillous sur le parcours de 52 km, Georges et Eyveline Sceber sur le parcours de 93 km, Henri Fel et Laurent Pouch sur le parcours de 109 km. Daniel Géry doit faire parvenir à tous le plan de fléchage mis en place pour l'édition 2017 sur ces mêmes parcours.
- Jacques Rémy se charge des achats pour l'accueil et les ravitaillements, ainsi que pour la réception de clôture. L'option de repas ayant été annulée en dernière minute, l'effort va être mis sur la qualité de l'accueil au retour des participants, Jacques ayant lancé un appel interne aux personnes susceptibles de préparer quiches ou pizzas.
- Inscriptions à 6h30 : Michel Tillous, Claude Delpy, Marc Terriac
- Accueil café : Jacques Rémy, Patrick Duverger
- Ravitaillement à Cublac: Henri Fel et Michel Tillous
- Réception clôture de la manifestation : Jacques Rémy, Claude Delpy, Patrick Duverger, Adrien Bros, Marie Lou Simbille , Germaine Caille

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : mardi 4 septembre 2018 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.



Au CRB, ça marche! La cyclo-découverte du 21 juin 2018 "Entre monts et ruines"

Balade corrézienne 22 et 23 juin 2019

C'est parti pour la 18^{ème} édition de la "Balade Corrézienne"

Pour bâtir notre plaquette, nous devons trouver des sponsors et recontacter les aidants traditionnels : c'est l'affaire de tous. Jacques peut fournir les documents : plaquettes 2017 et les fiches de contrats d'insertion publicitaire.

Merci de votre participation car cette recherche doit être faite avant fin octobre.

Repas de fin de saison

Dimanche 28 octobre 2018 aux "Garennas du Gour" 130, Le Gour du Diable 19360 COSNAC

Traiteur : Philippe MOULY

Participation financière : 20 € pour les licenciés (Prise en charge du Club : 8 €)

Rendez-vous à 12 h

Menu

Apéritif : cocktail champenois et 3 toasts variés

Potage : crème Dubarry

Entrée : Pâté en croûte de foie blond et foie gras, salade mesclun et pignons

Plat garnis de 2 légumes : Rôti de veau sauce morilles

Duo de fromages et sa salade de fraîcheur

Dessert : Brioche de pain perdu, glace vanille, sauce chocolat, fruits frais

Café

Vin rouge et rosé, "Mas de la Tour" (Hérault), une bouteille pour 5 personnes

Inscription obligatoire sur Teamdoo

À noter sur vos agendas

8 septembre 2018 "Sport dans ma Ville"

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

23 septembre 2018 "Forum des Associations"

Stand CRB de 9 h à 18 h "Espace des 3 Provinces" à Brive



Forum des Associations 2017

Venez nombreux au stand tenu par votre Club dans ces 2 manifestations! C'est aussi la vitrine du CRB

Horaires de vos rendez-vous cyclistes (à partir de septembre)

Sortie du mardi : 13 h 30 Parking Intermarché du Pilou, 13 h 50 Parking troc.com.

Sortie du jeudi : 13 h 30 Plaine des Jeux de Tujac

Sortie du dimanche : 8 h Place Charles de Gaulle

Reprise des **sorties le samedi après-midi** à partir du **samedi 6 octobre 2018**

Rendez-vous 13 h 30 à la patinoire

Nos sorties en septembre - octobre 2018

☞ **Dimanche 9 septembre 2018 : séjour club à Hendaye (64)**

Résidence Azureva à Hendaye du 9 au 16 septembre 2018

Renseignements : Jacques Rémy ☎ 0625322474

☞ **Samedi 15 septembre : séjour ffct découverte de l'Andalousie**

Séjour itinérant , 12 jours , 8 étapes à vélo de Séville à Cordoba en passant par Grenade et Ronda

Demi-pension en hôtel 4 étoiles , transport en car de tourisme avec remorque à vélos

Départ et retour depuis Brive

☞ **Mardi 25 septembre : sortie excentrée à Hautefort (Dordogne 24)**

« À la poursuite du cochon gourmand » : tout un programme rien que dans l'appellation

Sortie vélo : environ 70 km

Marche sur parcours balisés

Restaurant "Le cochon gourmand " à Hautefort , 20 euros par personne (le club prend 5 € à sa charge)

Visite du musée d'histoire de la médecine

Co voiturage et remorque à vélo : inscrivez vous sur Teamdo

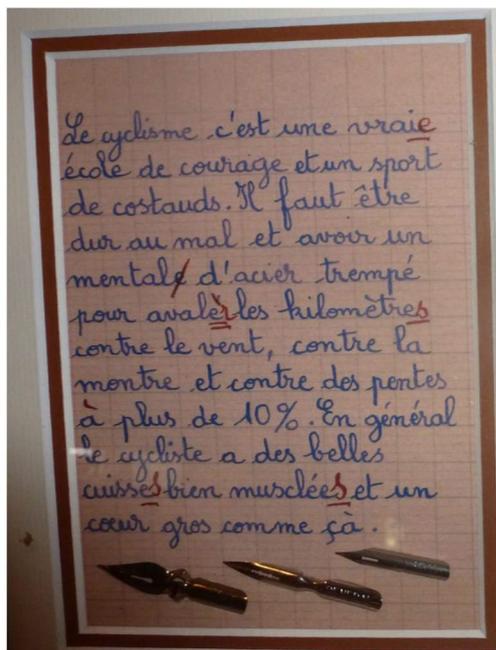
Les marches du dimanche

☞ **Dimanche 23 septembre 2018 : Chartier Ferrière , visite de « la grande muraille »**

Rendez-vous à 14 h au parking communal au croisement à l'entrée du bourg.

Inscriptions sur [TEAMDOO](#)

Le planning des randonnées du dimanche est en cours d'élaboration. Vous en serez informés par mail en temps utile



Sorties extérieures Co-Reg Nouvelle Aquitaine



☞ **Dimanche 2 septembre 2018 : 10^{ème} randonnée cyclotouriste du Bas Quercy** **82350 ALBIAS**

Organisation : Le Rayon Albiassain

Circuits route : 62, 76 et 95 km

Accueil de 7 h 30 à 9 h 30

Contact : Daniel ROUCHY 4, Chemin de la Brive 82350 ALBIAS
05 63 31 08 07 rodajo@free.fr

☞ **Dimanche 9 septembre 2018 : Genêts et Bruyères**

Organisation : C.T. Monédières Ussel

Circuits route 56 , 77 , 94 km

Rando découverte : 35 km et marche : 8 et 13 km (départs à 9 h)

Départ : de 7 h 15 à 9 h

Inscriptions : 7 h 45 salle polyvalente d'USSEL

Contact : geradlaudy@aol.com

Tarif : 5 € pour les licenciés FFCT et les marcheurs

<https://ct-monedieres.wixsite.com/ct-monedieres>

☞ **Dimanche 9 septembre 2018 : Boucles Guéretoises**

Organisation : cyclo randonneur Guérétois

Circuits route 28 , 60 , 80 km

Accueil : 7 h 30 à 8 h Salle municipale du Lac de Courtille (23000 GUERET)

Départ : 8 à 8 h 30

<http://www.cyclotourismeencreuse.fr>

☞ **Dimanche 14 octobre 2018 : Rand 'Automne en pays de Tulle**

Organisation : Tulle Cyclo Nature

Circuits route 40 , 60 , 80 km Marche : 11 , 16 , 22 km

Départ de la salle de l'Auzelou à 8 h 30 pour les cyclos et 8 h pour les marcheurs

<http://www.tullecyclonature.fr/>

La rando promenade du jeudi

Septembre-octobre 2018 : départ à **13h 30** Plaine des jeux de Tujac (BRIVE)

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
06/09/2018	D Bourbouloux	M Barre
13/09/2018	C Jouanneau	C Delpy
20/09/2018	D Gilibert	D Bourbouloux
27/09/2018	P Duverger	D Cousty
04/10/2018	B Galenon	R Chaminade
11/10/2018	S Fel	M Barre
18/10/2018	Y Dheure	A Bros
25/10/2018	M-O Mander	C Picard

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CRB

Vendredi 19 octobre 2018

20 h 30 salle du pont du Buy (Brive)

Élection pour renouvellement du comité directeur suivant les statuts du CRB

Présence de tous les adhérents souhaitable

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

- ☞ Présentation des nouveaux adhérents
- ☞ Rapport moral, d'activité et financier
- ☞ Rapport de l'école VTT
- ☞ Objectif 2019
- ☞ Élection du nouveau comité directeur



Appel à candidature

Vous pouvez proposer votre candidature pour être membre du comité directeur à tout moment, jusqu'au dimanche 30 septembre 2018 auprès de notre président.

remyjacques1966@orange.fr

06 25 32 24 74

05 55 24 02 54

Membres du comité directeur 2018

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

Membres démissionnaires (6) : Daniel Géry, Jean-Paul Coutelier, Germaine Caille, Pascal Desmoineaux, Marie-Odile Mander, Michel Cornuault

Candidatures (7) : Daniel Géry, Jean-Paul Coutelier, Germaine Caille, Pascal Desmoineaux, Marie-Odile Mander, Philippe Tilly, Michel Cornuault

Le comité directeur procédera à la formation du nouveau bureau ultérieurement

Formulaire de vote par procuration

Étant dans l'impossibilité d'assister à l'assemblée générale du CRB le vendredi 19 octobre 2018, je soussigné,....., donne procuration à
..... pour accomplir toutes les formalités du vote.

Fait à..... le.....

Signature:

La traversée des Pyrénées de Hendaye à Cerbère

30 juin au 7 juillet 2018

L'organisation de la traversée des Pyrénées s'est inspirée du Raid Pyrénéen. D'ailleurs Bernard G et Michel C se sont inscrits pour cette participation. Celle-ci nous a permis d'obtenir les documents officiels : parcours-type, feuille de route, plaque de cadre, diplôme et médaille (après homologation).

Créé en 1950 par le Cyclo Club Béarnais, **Le Raid Pyrénéen** est une randonnée permanente, ouverte du **1^{er} juin au 30 septembre**. Ce raid cyclo de l'Océan à la Méditerranée (**Hendaye à Cerbère** ou Cerbère à Hendaye) emprunte des cols prestigieux et d'autres moins connus.



Après la validation par le Comité Directeur en février 2018, l'organisation s'est mise en place.

Daniel et Lucette G avec l'aide précieuse de Claude Dh ont contacté les hôtels pour l'hébergement, les transports en mini bus (1 pour l'assistance, 1 pour le transport aller Brive-Hendaye et le retour Cerbère-Brive) et étudié les ravitaillements et repas. Le devis établi a permis d'envisager le coût du périple. 15 participants (14 à vélo et Marc pour l'assistance) ont adhéré à ce projet prévu du 30 juin au juillet 2018. Michel T notre trésorier-adjoint prenait la responsabilité des règlements.

Michel C a affiné les différentes étapes, produit un roadbook avec toutes les informations tant sportives que touristiques et mis à disposition les traces GPS du parcours. Chacun pouvait également envisager les différents pointages possibles dans les localités traversées : carte de route, BPF (Brevet des Provinces Françaises : 6 lieux touristiques par département) et BCN (Brevet Cyclotouriste National : 1 pointage par département). Marc quant à lui définissait les lieux de ravitaillement et de repas.

C'est ainsi que nous avons parcouru 821 km en 8 étapes soit entre 82 et 135 km par jour. Le dénivelé est important : 18 234 m (100 à 3 500 m par jour). Nous avons franchi 37 cols dont 2 à plus de 2000 m (Le Tourmalet à 2 115m et le Pailhères à 2 001m). Plus que les chiffres, c'est surtout le défi de chacun qui a œuvré. L'essentiel était de vivre l'aventure à son rythme : des regroupements étaient prévus ! Et puis la très bonne ambiance a fait le reste...

Samedi 30 juin : Hendaye-Saint Jean le Vieux. Une étape de mise en "forme" à travers le Pays Basque et son relief bien vallonné qui nous a permis de visiter des villages typiques : Ascain, Sare, Ainhoa, Espelette et Saint Jean Pied de Port.



Le groupe pose au départ de cette superbe aventure. Tout est prêt pour les 8 jours de randonnée pyrénéenne.

Le premier col de la traversée tout près de la gare du petit train où Daniel G aurait bien fait l'excursion à la Rhune



Lucette et Yvette à la sortie de l'établissement de remise en forme



Fabrice nous a proposé un petit échauffement en bord de plage



Visite et repas à Espelette



Dimanche 1^{er} juillet : Saint Jean le Vieux- Laruns. Ah, le Burdinkurutzeta et le Bagargiak sont de la partie avec leurs forts pourcentages et le Marie Blanque par son côté le plus ardu : on entre dans le vif du sujet.



Après la première rampe sévère du col d'Haltza, un panorama grandiose s'ouvrira sur toute la montée du BurdinKurutzeta.

Une descente vertigineuse du col de Bargagiak et 50 km plus loin, nous arrivons dans la vallée d'Aspe.



Il fait très chaud et la journée va se terminer comme au départ!!!



La montée de Marie Blanque



Le dîner en terrasse à Laruns



La ville se prépare à recevoir l'arrivée du Tour de France



Si tu n'es pas sage, je te fais monter Marie Blanque par Escot...

Lundi 2 juillet : Laruns-Sainte Marie de Campan. Une grande étape pyrénéenne avec le Soulor, les Bordères et le Tourmalet. Aujourd'hui, 3500m de dénivelé mais rien d'impossible au CRB.



Au petit déjeuner, Fabrice et Didier ne se laissent pas impressionner par le menu du jour



Nous rejoindrons directement le Soulor par Ferrières : la route de l'Aubisque s'est affaïssée peu après Eaux-Bonnes



Louis Charles pose fièrement au sommet du Col.

Bernard aura connu quelque souci avec un rayon cassé dans la montée. Il réparera plus tard à Argelès Gazost



Avant la montée du col, Marc avait préparé le ravitaillement



Rien n'est négligé pour les repas comme ici après le col des Bordères : nous avons un grand chef!



Nous ne nous attarderons pas au Tourmalet. Dans la descente, nous retrouverons un temps plus dégagé. Une surprise à la Mongie où les vaches avaient délaissé les pâturages pour brouter entre les résidences de vacances

Fin de soirée, nous allons attaquer le géant des Pyrénées : il fait plus de 30°. Peu avant le sommet, il a fallu sortir le coupe-vent pour supporter les 13° dans le brouillard!

Mardi 3 juin : Sainte Marie de Campan-Bossost. Les classiques des Pyrénées Aspin, Peyresourde et le Portillon pour entrer en Espagne.



Le col d'Aspin et son image pastorale avec au fond le Pic du Midi de Bigorre dans le soleil!

Le départ de l'hôtel des 2 cols où nous avons rencontré un patron très convivial



Le passage du col d'Aspin



Toujours aussi vaillants après celui de Peyresourde

Marc a franchi le Portillon avec un vélo

Mercredi 4 juillet : Bossost-Oust. Les cols tragiques du Tour de France Mente et Portet d'Aspet



Après 20 km en descendant le cours de la Garonne depuis Bossost, nous arrivons à Saint Bêat au pied du col de Mente



Luis Ocana chuta dans le col de Mente mais Fabio Casartelli laissa la vie dans la descente du col du Portet d'Aspet.



Le dernier col de la journée est l'occasion d'un regroupement avant de rentrer à l'hôtel



L'éprouvante montée du col de Portet d'Aspet se termine pour Bernard et Serge

Jeudi 5 juillet : Oust-Perles et Castelet. Une journée avec un temps très humide



Le ravitaillement au col de Latrape



Après la rude montée du col d'Agnes, il faut se couvrir



Virginie et Didier au Port de Lers



Après une longue descente dans une vallée truffée de grottes, un petit point s'impose à Tarascon sur Ariège



Dernier rassemblement avant l'arrivée



Lordat, nous sommes tout près des carrières de talc de Luzenac

Vendredi 6 juillet : Perles et Castelet-Prades. Le Pailhères à 2001m et les cigales à l'arrivée.



Dès Ax les Thermes, commencent les 18 km du col de Pailhères. Le gazouillis du ruisseau, les bovins sur la route, les gentianes et autres fleurs donnent une ambiance particulière pour cette ascension matinale.

Lucette et Yvette dans la montée



Une très belle descente mais attention aux surprises!

Le ravitaillement peu avant le sommet



Rencontre avec un cyclo au long cours dans le col de Garabeil à notre arrêt repas

Passé le Col de Jau, c'est une longue descente en corniche avec le chant des cigales pour donner le rythme.

Sous la pression de Louis Charles, nous avons forcé l'allure : ce soir, l'équipe de France joue sa demi-finale contre l'Uruguay en football...

Samedi 7 juillet : Une collection de petits cols et la Méditerranée



Dernière montée : Coll Palomeres. Après, ce sera une succession de petits cols en faux plats descendant

La mer est en vue



Port Vendres : nous roulons au niveau de la mer. Le but est proche

Michel C



L'arrivée à Cerbère

Pouillon 2018 « des Landes à la forêt d'Iraty »



Salle polyvalente de Pouillon : le groupe prêt à prendre le départ

Les collines Basquaises : toujours aussi vertes !



Une belle représentation du CRB était présente sur la 7^{ème} édition de cette randonnée « des Landes à la forêt d'Iraty » qui s'est déroulé le 16 et 17 juin dernier.

Le samedi un circuit de 137 km de Pouillon à Mauléon nous a permis de découvrir la beauté des paysages basques, avec de belles collines à gravir pour un dénivelé de 1920 mètres.

Le dimanche, la traditionnelle ascension du col Inharpu depuis le village d'Aussurucq était le temps fort de ce deuxième jour. La descente très impressionnante sur Saint Jean le Vieux laissera aussi de beaux souvenirs. Le dénivelé total de cette journée était de 2200 mètres pour 147 km.

Nous gardons aussi en mémoire le courage de tous les sinistrés des graves inondations rencontrés près de Peyrehorade et l'incroyable performance d'un cyclo handicapé sur un vélo couché. Merci et bravo à tous les participants.

M. Tillous



L'arrivée à Pouillon au terme de cette randonnée

Entre monts et ruines Cyclo-Découverte® 21 juin 2018



Forte participation à cette cyclo-découverte



Lucette a décidé de changer de vélo



Ruines gallo-romaine des Cars



Magnifique paysage de haute Corrèze



Nos marcheuses et leur guide à Longéroux

Randonnée du bas Limousin le 5 août 2018

Le CRB renoue enfin avec le succès dans l'organisation de la traditionnelle « randonnée du bas Limousin ». Ce sont pas moins de 90 cyclotouristes qui ont participé à cette édition 2018. Le beau temps était cette fois-ci de la partie, obligeant même le comité directeur à supprimer le grand parcours cyclo de 110 km à cause de la vigilance canicule.

Les cyclos ont unanimement apprécié la beauté et la diversité des paysages traversés.

Le ravitaillement copieux situé à mi-parcours à Cublac a permis de reprendre quelques forces avant de gravir les pentes vers Ayen ou pour retourner vers Brive et Ussac.

Cette édition 2018 a contribué à développer les relations avec le club de marche d'Ussac qui a guidé les marcheurs et marcheuses dans les sentiers des collines avoisinantes.

Cette édition s'est clôturée par un moment de convivialité autour d'un buffet froid, sangria (à consom-



mer avec modération), petits fours, quiches, pizzas et tartes aux fruits qui ont rassasié cyclos et marcheurs après tant d'efforts.

Nous adressons tous nos remerciements à notre ami Claude Joseph et à M le maire d'Ussac pour le prêt de la salle polyvalente de la commune,

ainsi qu'au club de marche d'Ussac pour leur collaboration et participation à cette manifestation.

Merci aussi à tous ceux qui ont participé à l'organisation de cette journée, sans vous rien n'aurait été possible.

M. Tillous



Dimanche 27 mai 2018 : Randonnée "Puy et Grands Monts" (Ambazac)

En vue de la traversée des Pyrénées début juillet, j'étais à la recherche d'une sortie avec des difficultés, et connaissant bien la randonnée des "Puy et Grands Monts" (organisée par le Réveil Cyclotouriste de Limoges) pour y avoir participé à plusieurs reprises, je décide de m'y inscrire. Serge étant dans le même cas que moi, c'est ensemble que nous faisons le déplacement en partant tôt de chez nous le dimanche matin.

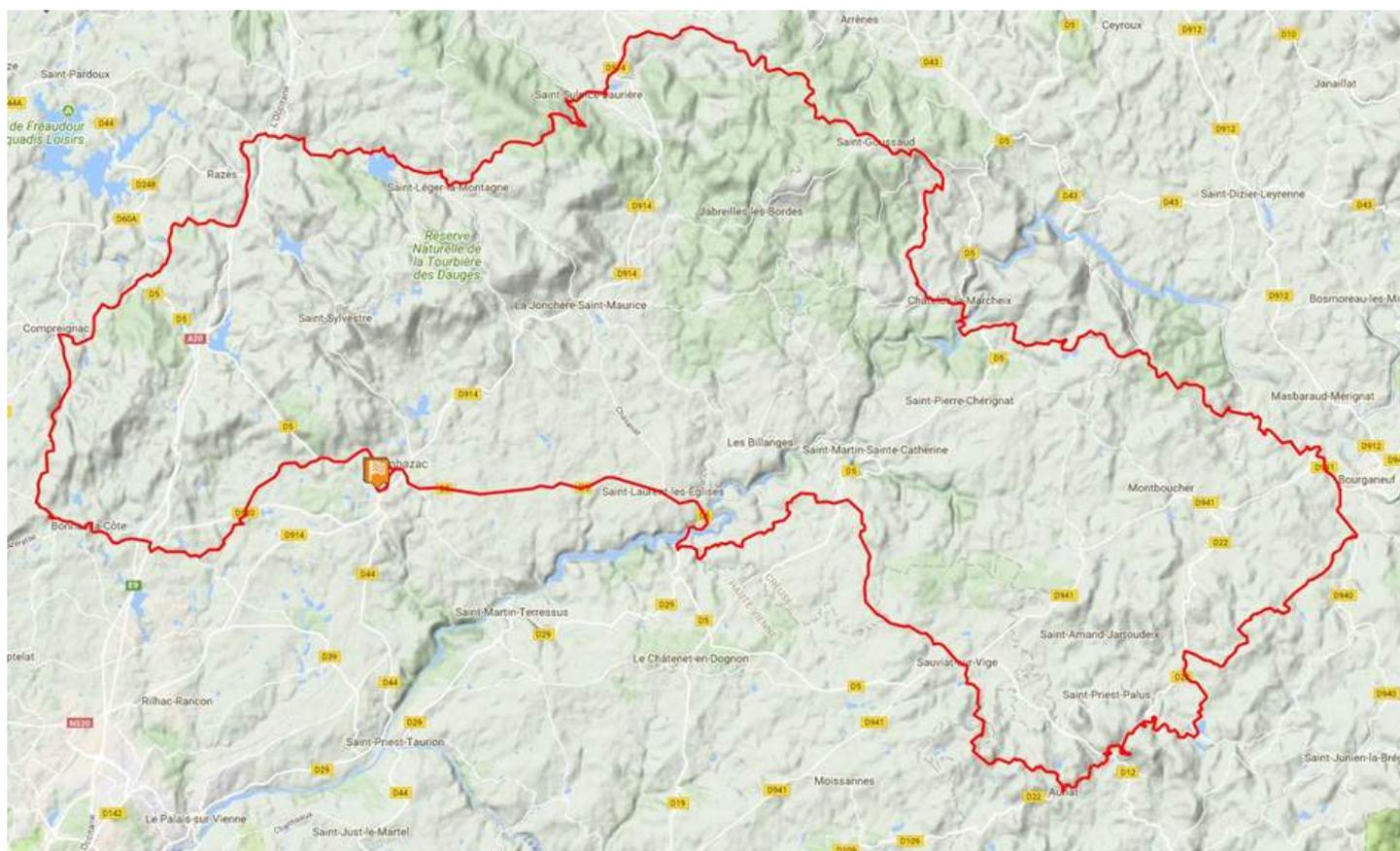
Le circuit se déroule entre les vallées de la Gartempe et du Taurion avec une large escapade à l'est sur le département de la

Creuse. Ce sont une juxtaposition de collines aux sommets arrondis qui culminent jusqu'à 700 mètres, avec des vallées profondément entaillées par de nombreuses rivières qui s'en échappent. Les puy donnent un relief surprenant avec un caractère montagnard. Je pense notamment au fameux Bois des Echelles à Saint Sulpice Laurière. C'est une nature sauvage et protégée, et nous empruntons des petites routes sur lesquelles la circulation automobile est quasi nulle. La journée se déroule avec un temps orageux accompagné de quelques gouttes à la fin du circuit.

Il est à noter que nous passons à Bonnac la Côte devant le Vélo-drome Raymond Poulidor qui va prochainement être recouvert d'une structure gonflable.

C'est à 15 heures que nous bouclons notre périple, le compteur affiche 138 km pour un dénivelé de 2700 mètres, presque un brevet montagnard! Nous sommes prêts pour affronter les cols pyrénéens.

Lucette.



Le soleil , Ami ou ennemi ?

⇒ Les pièges de l'été



Le rayonnement solaire

Vieux de 4,5 milliards d'années, lourd comme 333432 fois la terre, le soleil est l'étoile la plus proche de la terre. Elle se situe à 150 millions de km , soit 8 minutes lumière.

L'énergie solaire qui arrive sur la terre varie en fonction de la distance du soleil, et de l'inclinaison de ces rayons sur le sol. En France ,cette énergie sera maximale début juillet. En août, elle correspondra à celle de mai, et en septembre à celle d'avril. Dans la journée , la dose maxi sera atteinte entre 11 et 16 heures.

Le soleil produit un gigantesque rayonnement électromagnétique, composé de rayons à grande énergie et d'autres à faible énergie. La couche d'ozone, sorte de bouclier naturel, arrête les plus dangereux de ces rayonnements, qui, sans cela, seraient mortels. Il s'agit des rayons X, des rayons Gamma et des ultra-violet C, dits UV courts.

Ne parvient alors jusqu'à la terre que :

- **Les rayons infrarouges**, rayons de la chaleur, responsables des coups de chaleur et des insolation.
- **La lumière visible**, ou lumière blanche, dont les couleurs sont celles de l'arc en ciel.
- **Les ultra-violets A (UVA)**, proches de la lumière visible, traversent la couche cornée de la peau et atteignent en partie le derme. Ils stimulent la pigmentation de la peau et provoquent le bronzage. Mais entraîne un vieillissement accéléré de la peau, et sont parfois responsables de cancers cutanés.
- **Les ultra-violet B (UVB)** sont pour la plu part arrêté par la couche cornée de la peau. Ce sont eux les responsables des fameux coups de soleil. La dose d'UVB arrivant sur la peau sera maxi lorsque le soleil est à son zénith, par ciel clair sans nuages, et en altitude (la quantité d'UVB augmente de 4% chaque fois que l'on s'élève de 300 à 400 mètres).

Après avoir affronté pluies et bourrasques durant une bonne partie du printemps, vous avez maintenant droit à votre quota de soleil. Mais point trop n'en faut. Le cyclotourisme impose de passer plusieurs heures directement sous son rayonnement. Des précautions s'avèrent nécessaires afin d'éviter de fâcheux incidents.

Les effets généraux

Le soleil est indispensable pour maintenir une bonne santé. Il règle les rythmes biologiques de notre horloge interne et gère indirectement toutes nos fonctions organiques. Il augmente le métabolisme de base, et intervient dans l'équilibre psychique et l'humeur. Certaines dépressions saisonnières surviennent en automne, lorsqu'il se fait plus rare. Il stimule les mécanismes de défense de l'organisme vis-à-vis des infections, et exerce une action germicide sur les microbes et les virus.

Ses rayons ultra-violet favorisent la synthèse cutanée de la vitamine D, qui va agir à son tour sur l'assimilation du calcium au niveau intestinal, et sur sa fixation au niveau de la trame osseuse. Il possède bien sûr une action calorique, due à la pénétration des rayons infrarouges dans le derme, qui provoque une vasodilatation et une élévation de la température cutanée.

L'insolation

Elle survient lorsque l'effort est excessif, par forte chaleur, avec une hydratation insuffisante, chez un sujet trop couvert, dans une atmosphère humide, et lorsque la tête est exposée nue et de manière prolongée aux radiations solaire. La thermorégulation est perturbée, la température centrale s'élève, et il se produit un afflux sanguin dans la tête entraînant une excitation des méninges. Apparaissent alors différents signes: forte sensation de chaleur , peau brûlante, visage rouge et gonflé, éblouissement, bourdonnements d'oreilles, maux de tête, nausées, syncopes. La première chose à faire sera d'arrêter l'effort spor-

tif, puis d'allonger le patient à plat et de le dévêtir, dans un endroit frais, la tête surélevée, avec si possible des compresses froides sur le front et la nuque. Donner à boire en abondance des boissons fraîches. S'il existe des signes d'atteinte cérébrale, avec troubles de la conscience ou convulsions, il faudra hospitaliser le malade sans hésitation.

Poursuivre un effort en présence d'une insolation peut provoquer le décès du sujet !

Le coup de chaleur

C'est la forme grave de l'insolation. Les causes sont identiques. Les symptômes également, avec majoration de leur intensité. La perte de connaissance est possible. Sans soins efficaces et précoces, les conséquences peuvent être mortelles. Après avoir tout mis en œuvre pour abaisser la température du sujet, l'hospitalisation sera de règle, en urgence. La précocité de mise en œuvre de la perfusion conditionnera la survie du malade. Elle seule permettra de supprimer la déshydratation, de normaliser la tension artérielle et de compenser les différents troubles métaboliques, assurant ainsi le sauvetage des organes vitaux: cerveau, foie, reins...

Les effets cutanés

Dans les heures qui suivent :

- **La pigmentation de la peau**, apparaît quelques minutes après l'exposition au soleil sous l'effet des UVA, et disparaîtra en quelques heures.
- **Les coups de soleil** vont survenir sur les épidermes peu ou pas habitués au soleil, ils apparaissent après quelques

heures, atteignent leur maximum entre 8 et 24 heures, et persiste environ 48 heures. Ils se manifestent par une rougeur intense de la peau avec douleurs, sensations de brûlures et démangeaisons. On rencontrera plusieurs degrés de gravité:

- Le coup de soleil bénin, qui ne laisse pour preuve qu'une légère trace rosée sur la peau
- Le coup de soleil du deuxième degré, laisse la peau rouge vif, avec un œdème et une douleur à la pression, qui persisteront deux ou trois jours.
- Enfin, au troisième degré, les brûlures sont comparables à celle causées par une flamme, avec parfois une cicatrice résiduelle indélébile. Fièvre, vertige et nausées complètent volontiers le tableau. Dans tous les cas, la zone cutanée brûlée devra être protégée du soleil, jusqu'à sa guérison. Les traitements consisteront en des pomades pour calmer les démangeaisons, associées avec de l'aspirine qui calmera les douleurs. La prévention passe bien évidemment par une exposition progressive au soleil, afin d'augmenter la production de mélanine qui constituera ensuite une protection naturelle, et par l'application de crèmes antisolaires sur les zones de peau exposées au soleil. Elles devront avoir un indice de protection suffisant, et il ne faudra pas oublier le dessus des oreilles, la nuque et le bout du nez!
- **Le bronzage** correspond à une réaction d'adaptation de la peau vis-à-vis de l'exposition aux UVB il se produit une stimulation de la fabrication de mélanine, qui débute environ deux jours après l'exposition au soleil, et atteint son maximum vers le vingtième jour. Le bronzage protégera partiellement contre les coups de soleil postérieur.

Les effets à long terme

Ce n'est qu'après des années d'exposition répétée qu'on en estime les conséquences.

- Le vieillissement cutané sera accéléré par des expositions au soleil importantes et répétées. Ils se produira d'abord une augmentation de l'épaisseur de la peau, un épaissement de la couche de kératine au niveau de l'épiderme (hyperkératose), et dans un second temps, une modification du tissu sous cutané, avec dégradation et rupture des fibres élastiques du derme. La peau devient flasque,

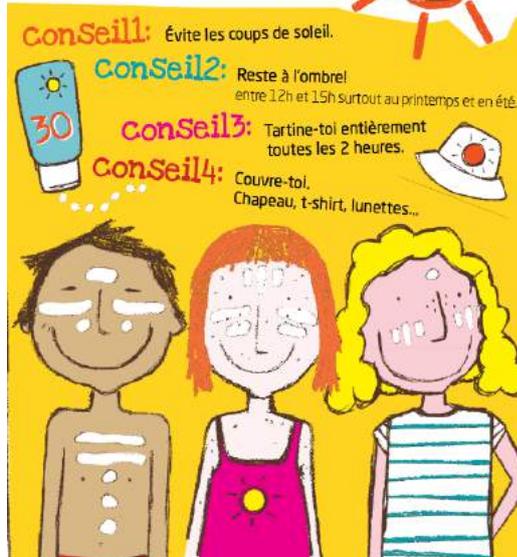
épaisse, ridée, sèche, et couverte de taches pigmentées, plus ou moins foncées.

- Les expositions fréquentes et répétées au soleil favorisent l'apparition de certains cancers de la peau. Les rayons UV favorisent la prolifération des radicaux libres et les lésions de l'ADN, qui s'avèrent généralement réversibles. Cependant, lorsque le système de réparation des cellules cutanées est débordé par les agressions solaires, il peut se produire des altérations et des modifications de l'ADN, engendrant au bout de plusieurs années d'exposition exagérée, l'apparition de tumeurs de la peau. Statistiquement, on dénombre en France 6000 cas nouveaux cas par an de cancer de la peau, dits kératinocytes, qui se soignent plutôt bien maintenant. En revanche, beaucoup plus graves, et heureusement beaucoup plus rares, seront les mélanomes malins, tumeurs malignes qui se développent aux dépens des cellules qui assurent la pigmentation de la peau, les mélanocytes. Ils se développent, soit sur un grain de beauté existant, soit sur une zone de peau jusque là exempte de toute tache. Détectés précocement, ils sont curables à presque 100%. Il suffit de les enlever chirurgicalement. Mais dépistés tardivement leur pronostic est très sombre. D'où l'importance de surveiller ses grains de beauté, et de consulter en cas de doute. Le mélanome présente quatre caractéristique qui le différencient du grain de beauté standard : il présente une forme irrégulière, ses contours sont déchiquetés, il comporte deux couleurs différentes parmi celle-ci : noir, marron, rouge, blanc, et son diamètre est supérieur ou égal à 6 millimètres, avec tendance à l'agrandissement.

Pour une bonne protection

- **Exposez-vous progressivement**, d'autant plus que vous y êtes sensibles. Pas plus de 10 à 15 minutes le premier jour pour les sujets blonds, qui pourront augmenter tous les jours leur temps d'exposition d'un quart d'heure. Les autres ne dépasseront pas 30 minutes le premier jour, et augmenteront leur durée d'exposition de cette même durée chaque jour suivant. Évitez de rester immobile pendant trop longtemps. A vélo, pro-

futé au Soleil!



tégez surtout les bras, qui restent immobiles et brûlent plus facilement.

- **Utilisez des produits solaires efficaces, protégeant tout à la fois contre les UVA et les UVB**, possédant un indice suffisant.
- **Protégez-vous la tête et la nuque** des rayons solaires. Adoptez un casque très aéré, et portez des lunettes solaires efficaces, ayant des verres homologués (marquage CE), présentant un indice de protection de 2 (luminosité moyenne) ou de 3 (forte luminosité).

Nous sommes inégaux face au soleil

- **Les sujets roux** auront toujours des coups de soleil. Ils brûleront et ne bronzeront pas. Ils doivent appliquer de la crème écran total.
- **Les blonds** à la peau claire auront très souvent des coups de soleil. Ils brûleront aussi mais peuvent garder un espoir de bronzage léger. Ils doivent utiliser des crèmes à protection élevée.
- **Les châains** à la peau claire subiront souvent des coups de soleil. Ils bronzeront très progressivement.
- **Les bruns** à la peau mate n'auront que rarement des coups de soleil et bronzeront facilement.
- **Les sujets à la peau noires** n'ont jamais de coup de soleil, et ils ne brûlent jamais.

Jean Louis Rougier
kinésithérapeute du sport.

Récit : Paris-Roubaix Cyclotourisme 2018 par Éric Rigaux

Toutes les années paires, le Vélo Club de Roubaix (V.C.R) VCR, organise le Paris Roubaix cyclotourisme. La randonnée emprunte le même parcours que la course officielle à ceci près que les professionnels partent de Compiègne (Oise) alors que les cyclotouristes démarrent de la petite ville de Bohain en Vermandois (Aisne).

Cette petite attention des organisateurs épargne aux cyclotouristes les 50 premiers kilomètres de course mais l'essentiel est sauf Nous avons droit de goûter à l'intégralité des secteurs pavés.



J'avais eu l'occasion de participer à cette randonnée en 2016 et comme l'expérience m'avait beaucoup plu, j'ai décidé de réciter cette année en compagnie d'un de mes fils.

Plus de 1 300 cyclistes sont inscrits cette année, une moitié a opté pour le parcours de 210 km au départ de Bohain en Vermandois, l'autre moitié a choisi de partir depuis Wallers soit 120 km.

Les hébergements sont peu nombreux à Bohain en Vermandois, nous avons donc réservé un hôtel à Saint Quentin, sous-préfecture de 50 000 habitants située à 25 km du départ.

Nous n'étions pas les seuls cyclotouristes dans l'hôtel, il y avait des allemands et des suisses et comme les choses sont toujours bien faites, les petits déjeuners étaient servis ce jour-là à partir de 4h du matin.

À Bohain en Vermandois,

les départs s'effectuent entre 5h30 et 7h. Il est possible de prendre un petit déjeuner sur place. Les bénévoles du VCR nous remettent notre feuille de route et nous partons : Il est 6h15

Il fait un peu frais mais, bonne nouvelle, aucune pluie n'est annoncée pour la journée. Les premiers kilomètres sont faciles, nous empruntons des départementales légèrement vallonnées.

À cette heure-ci les villages que nous traversons sont déserts. Le fléchage est parfait, les lettres PR peintes en jaune nous indiquent la direction à suivre à chaque intersection.

Au 15^{ème} kilomètre, on nous fait quitter la route départementale pour tourner sur notre gauche ...c'est le premier secteur pavé : 600 mètres de long mais bonne surprise cette année : Il n'y pas de boue.



Le premier des 34 secteurs pavés est franchi sans encombre et nous poursuivons notre route. Encore 5 secteurs pavés supplémentaires dont un de 3700 mètres et nous arrivons à Solesmes au premier ravitaillement situé au kilomètre 45. Comme les autres années, les tables sont bien garnies tant en sucré qu'en salé, j'ai même cru à un moment que c'était Lucette Géry qui avait tout préparé.



Nous reprenons la route rapidement pour ne pas nous refroidir car le trajet est encore long. Nous sommes toujours aussi nombreux sur le parcours et j'ai l'impression que toutes les nationalités sont représentées. Les Flamands et les Néerlandais sont majoritaires mais il y a aussi des Italiens, des Anglais et bien sur des Français. Nous avons même dépassé 2 cyclistes aveyronnais.

Certains groupes de cyclistes se font accompagner par un fourgon avec tout le nécessaire à l'intérieur (boîte à outils, transatlantiques pour les ravitaillements improvisés ... bref le grand luxe !)

J'ai retrouvé un groupe de cyclistes italiens déjà présents en 2016... Leur particularité : rouler avec des vélos des années 20 et porter des tenues vintage. Ils sont très efficaces et les gros



pneus de leur monture leur permettent de bien passer les secteurs pavés.

Au km 90, c'est le second ravitaillement. Nous sommes à Arenberg. 12 secteurs pavés ont déjà été franchis. L'accueil des cyclos s'effectuent au son de chants traditionnels et nous sommes dans une ancienne mine désaffectée.

Nous reprenons des forces car dès que nous enfourchons les vélos nous devons passer les 2400 mètres de la célèbre tranchée d'Arenberg. C'est un faux plat montant, les pavés sont redoutables et comme nous sommes en pleine forêt, les pavés sont bien humides. Heureusement, tout se passe bien et c'est avec satisfaction que nous quittons ce secteur qui est emprunté par le vrai Paris Roubaix depuis 1968. Jean Stablinsky qui avait été mineur, disait qu'il était le seul coureur cycliste à avoir franchi la tranchée d'Arenberg au-dessus et en-dessous des pavés.

Il fait chaud et j'ai remarqué cette année qu'à chaque secteur pavé il y avait une borne en plastique rouge et blanc qui annonçait le nom du secteur. Certains ont le nom du village traversé : Pavés de Maing, pavé

de Haveluy ..., d'autres portent un nom de coureur : pavés Stablinsky, pavés Marc Madiot, pavés Duclos Lassalle.

Il est maintenant 13 h 30 et nous atteignons le km 138 à Faumont. Nous sommes au 3^{ème} point de ravitaillement. Cette fois-ci, nous nous accordons un arrêt plus long. Il y a des tables, des chaises et nous en profitons pour faire une pause bien méritée.

La route se poursuit et les 32 kilomètres qui nous séparent du dernier ravitaillement à Bouvines (km 172) se sont passés assez facilement même si la fatigue commence à se faire sentir. Nous n'avons pas le temps de nous attarder dans l'église de Bouvines où des vitraux racontent dans le détail la célèbre bataille de 1214 et la victoire de Philippe Auguste sur une coalition d'Allemands, de Flamands et d'Anglais

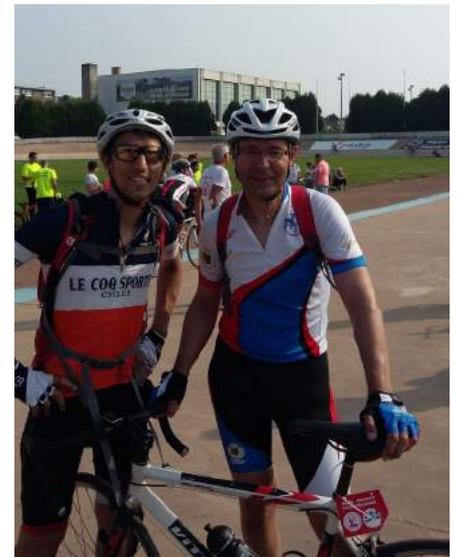
L'arrivée approche, il fait de plus en plus chaud mais il nous reste à affronter les redoutables pavés du carrefour de l'arbre. Comme la tranchée d'Arenberg, il s'agit là d'un des hauts lieux du Paris Roubaix. Une fois cette difficulté derrière nous, il reste moins d'une heure et



nous arrivons enfin sur le vélodrome à 17h45 avec presque 10 heures de roulage. Nous avons le plaisir de fouler le vélodrome sous un beau soleil et sous le regard bienveillant d'un bénévole du VCR qui agite la cloche du dernier tour au passage de chaque cycliste !

Je remarque aussi en lettres capitales cette phrase qui résume bien notre journée

« L'ENFER DU NORD MENE AU PARADIS »



Ce fut une belle randonnée. Je l'ai particulièrement savouré cette année car je l'ai faite avec mon fils et que nous n'avons connu aucun incident technique (j'avais crevé 3 fois en 2016).

J'invite donc tous les cyclotouristes à découvrir cette épreuve :

Les bénévoles du Vélo Club de Roubaix sont aussi sympathiques que dévoués.

Les ravitaillements sont copieux et assez proches les uns des autres (35 à 45 km entre chaque arrêt).

Le fléchage est parfait et les bénévoles nous assurent la sécurité dans les intersections les plus dangereuses

Le rallye emprunte exactement le parcours de la course. De nombreuses nationalités sont représentées.

Rendez-vous donc en 2020

Randonnée "Des Landes à la forêt d'Iraty" - 16 et 17 juin 2018

8 participants du CRB se sont donnés rendez-vous le vendredi 15 juin 2018 pour rallier Pouillon dans les Landes afin de participer à cette randonnée. Le transport s'est fait en minibus (pris en charge par le Club) conduit par Marc et Michel T. Après une première nuit passée près de Dax, c'est frais et dispos que nos cyclos partent de Pouillon pour regagner Mauléon-Chéraute, terme de la première étape. Celle du dimanche les ramènera à Pouillon.

Samedi 16 juin, lever très matinal à l'hôtel Arrayade de Dax, petit déjeuner et départ pour la Salle polyvalente de Pouillon d'où nous sommes partis vers 7 h 30 après le pointage des cartes de route.

Le circuit du samedi a subi quelques modifications à la suite des inondations récentes. Le départ s'est fait vers Habas puis nous avons rejoint Labatut pour descendre le cours du Gave de Pau et remonter ensuite celui du



Gave d'Oloron jusqu'à Sauveterre de Béarn. Nous avons pu mesurer l'ampleur des crues dans ces vallées où les dépôts de boues étaient bien visibles. Nous quittons alors le Béarn et la pluie fine nous accompagnera en basse Navarre jusqu'au ravitaillement de Saint Palais. Jusque-là, le groupe file bon train, ralenti par quelques petites côtes sans



importance. Nous sommes au km 60. Maintenant, les montées se font plus présentes. Nous sommes dans la province de Soule et regagnons sa capitale, Mauléon. Le profil est plus accidenté mais le déjeuner approche. Servi au Lycée de Chéraute, il nous referra les réserves pour la petite boucle de 35 km de l'après-midi. Mais en arrivant au lieu-dit la Cabane, les 2 circuits se coupent, les 2 fléchages se confondent (vert et jaune fluo détremés et salis) et quelques-uns prennent la mauvaise direction ... Nous les retrouverons un peu plus tard au restaurant scolaire. Après le repas, second départ pour cette fameuse boucle courte mais bien accidentée : le temps plus clément nous laisse profiter du paysage ! Mauléon-Chéraute est en vue. Déjà une longue file s'est formée autour du point d'eau : c'est le grand nettoyage des vélos, chacun attend patiemment son tour. Nous récupérons nos bagages transportés par l'organisation et regagnons nos chambres (lycéens pour un soir !). Range-ment et douches et nous nous offrons un petit moment de détente sur la terrasse avant le di-

ner. Toujours la file au self-service, notre plateau repas est simple mais copieux. Nous ne nous attardons pas et allons nous dégourdir les jambes dans le bourg très paisible ...

Dimanche 17 juin, lever matinal au Lycée d'Enseignement Général de Chéraute.

Après une nuit "réparatrice" (enfin pour certains ... d'autres surpris par des nuisances sonores), nous descendons pour le petit déjeuner. 7 h 45 sonne le départ après



la photo devant le lycée. Aujourd'hui, 139 km, 2 200m de dénivellé positif et 5 cols dont Ibarburia et Inharpu attaqués après 13 km d'échauffement. Mais le temps est avec nous même s'il fait un peu frais ! Peu après Aussurucq, la pente se cabre : nous sommes



entre 9 et 12% sur pratiquement 5 km. Nous roulons dans une très belle forêt de hêtres. La pente se



fait plus douce et les premiers pâturages apparaissent avec les troupeaux de vaches et de moutons : nous avons droit au beau concert de cloches dans un paysage nimbé de brouillard. Le groupe s'est quelque peu disloqué et chacun monte à son rythme et profite de ces majestueux paysages. La descente sera difficile : la route est pentue, étroite et sinueuse et surtout en



tir ! Une dizaine de kilomètres sur un parcours toujours aussi vallonné à travers un Pays Basque verdoyant et nous arrivons à la Bastide Clairance. Nous prenons le temps d'admirer ce site classé parmi les "Plus beaux villages de France" qui fut fondée en 1314 par Louis 1^{er} roi de Navarre et futur roi de France pour s'offrir un débouché sur la mer « Bastida de Clarenza ». Nous poursuivons notre périple qui nous offre toujours aussi peu de répit jusqu'à Guiche. De là une belle descente nous conduit au superbe pont sur la Bidouze puis sur les rives de l'Adour qui nous permettra de rejoindre Peyrehorade. Nous prenons soudainement conscience des conséquences des inondations de la semaine passée. Les traces de la montée des eaux sont encore bien visibles sur les rideaux d'arbres le long du fleuve. Les cultures sont encore recouvertes par les dépôts d'alluvions et les

gens s'affairent dans les habitations : l'heure est malheureusement au grand nettoyage. Passé le pont sur l'Adour, nous remontons la fameuse côte de Cagnotte avant de bifurquer sur la droite vers Pouillon. Il est 16 h 30, notre escapade se termine à l'entrée du village avec une photo souvenir de cette superbe randonnée. Marc nous attend avec le minibus et la remorque. Pour



mauvais état. Il faut rester très vigilant. Ce sera l'occasion de faire quelques photos de ces paysages basques. Au pied de la descente nous nous regroupons et arrivons au ravitaillement d'Ahaxe (km 43). Sandwiches, fruits secs, bananes, pain d'épices, boissons cette petite halte repose bien. Nous ne nous attardons et repartons pour Saint Jean le Vieux, Jau, Irissarry, Helette et enfin Bonloc où sera servi le déjeuner. Paella au menu et ambiance assurée, la coupure est appréciée mais il faut repar-



lui, la journée a été différente : il a rallié directement Mauléon à Pouillon afin d'être disponible pour la conduite du véhicule sur le retour à Brive. Nous arrimons les vélos sur la remorque et prenons la douche avant d'assister au pot de clôture de cette randonnée. Sans trop s'attarder, après avoir remercié les organisateurs nous prenons la route pour la Cité Gaillarde.



De la Chalosse au Béarn, en passant par le Pays Basque nous avons roulé à travers des paysages superbes vraiment authentiques. Les circuits sont exigeants et nécessitent une bonne préparation. Les 8 participants n'ont pas été déçus et l'ambiance a bien fait oublier la fatigue ! L'organisation, l'accueil et les circuits ont été appréciés par tous.

Michel C



Départ Place Charles de Gaulle

Les Circuits proposés par Daniel GERY



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

Dimanche 2 septembre 2018 : 82 km id=4614402

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

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

Dimanche 2 septembre 2018. 10^{ème} randonnée du Bas-Quercy. Rayon Albiassain (82) Cyclo : 62 - 76 - 95 km

Dimanche 9 septembre : 80 km id=2321797 Brive: Pt Cardinal, Cana, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, Le Burg, Les Quatre-Chemins, Le Soulet, Saint-Robert, Coubjours, Badefols-d'Ans: à gauche D62 puis D64 E, Villac, Lavilledieu, Cublac, La Rivière, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Raccourci 72 km: St-Robert, Louignac, Villac, ...

Dimanche 9 septembre 2018. Randonnée Genêts et Bruyères - C.T Monédières à Ussel (19) Cyclo : 62 - 76 - 95 km

Dimanche 16 septembre : 88 km - id=1423219

Brive: Pt Cardinal, Cana, Brochat, Les Trois-Villages, Sadroc, Le Gauliat, Le Bariolet, Vigeois, Le Repaire, Les Fombiardes, Voutezac, Le Saillant, St-Viance, Cana, Pt-de-Granges, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Raccourci 77 km: Sadroc : D9 à gauche, Le Pilou, Estivaux, Combourn, Voutezac, ...

Dimanche 23 septembre : 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, ...

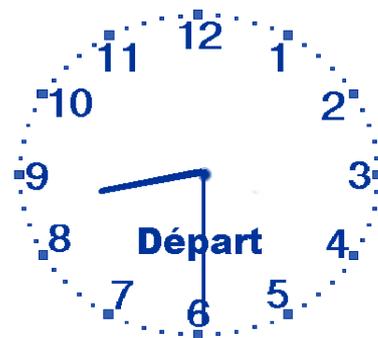
Dimanche 30 septembre : 83 km id=3971013

Brive: Pt-Cardinal, Cana, La Nau, Varetz, Les Quatre-Chemins, Le Soulet, Ayen, Perpezac, Brignac, La Rivière-de-Mansac, Terrasson: D6089 Rte de Brive puis sortie à droite avant la station: Total: vers ZAC du Moulin Rouge, Le Mas : à gauche, Néguirat: 1^{ère} à droite, Guilbonde, Grèze, Bigeat: D60, Larche, Bernou, Pt-de-Granges, Brive.

Raccourci 63 km: Ayen, Perpezac, Brignac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges.



Les Circuits proposés par Daniel GERY



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

sortie le samedi après-midi à partir du 6 octobre 2018

Dimanche 7 octobre 2018 : 74 km id=8962267 **Changement d'horaire! Départ: 8 h 30**

Brive: Pt-Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, St-Solve, St-Bonnet-la-Rivière : D148E3, Puy Faly, St-Cyr la Roche, Crx : D17, Les Quatre-Chemins, Varetz, Le Four, Pt-de-Granges, La Jarousse, Puymorel, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

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

Dimanche 14 octobre : 72 km id=3097665 ou **Rand 'automne à Tulle – Tulle Cyclo Nature**

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

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

Dimanche 14 octobre 2018. Rand 'Automne en pays de Tulle Tulle Cyclo Nature
Cyclo : 40 , 60 , 80 km Marche : 11 , 16 , 22 km

Dimanche 21 octobre : 74 km id=8962518

Brive: Pt-Cardinal, Ave du Printemps, Ussac bourg, St-Antoine les Plantades, à droite : Les Saulières, Rond point de Donzenac, Travassac, Ste-Féréole, Lachamp, St-Mexant, Les Alleux, Poissac, Le Rioulat, Le Peyroux, D70 à gauche, Puyperthus, Gare d'Aubazine, Lanteuil, Palisse, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 64 km: Lachamp, Combroux à droite, Champagnac, Femblat, Le Peyroux,...

Dimanche 28 octobre : 70 km id=4509005 - **Attention! Changement : Heure d'hiver!**

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

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

Jedi 1^{er} novembre 2018 : 62 km id=1290856

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

Sur les routes étroites, à visibilité réduite, on roule **en file indienne**

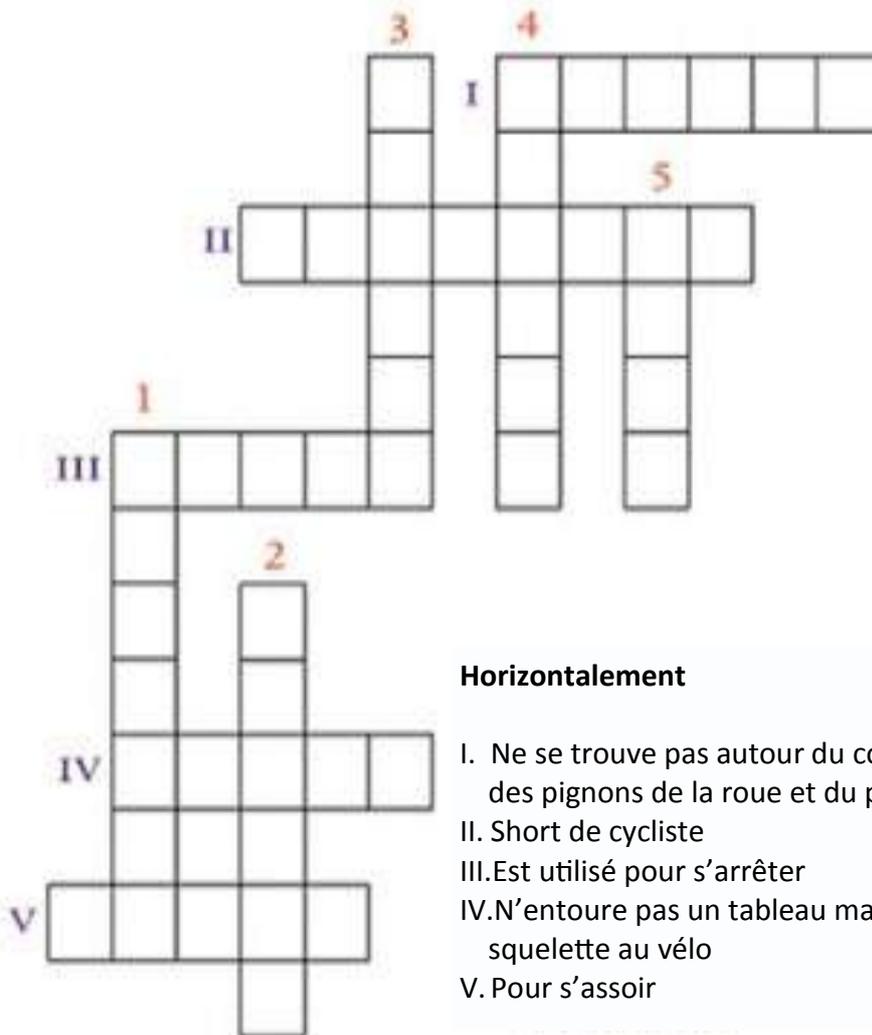
Sur les routes très fréquentées, on forme des **groupes de 8 cyclos distants de 200 m**

Dans les groupes, on respecte une **distance de sécurité entre les vélos** (un ½ vélo minimum)

STOP ou FEU ROUGE : arrêt obligatoire sur la ligne



Jeu de mots croisés sur le cyclisme



Horizontalement

- I. Ne se trouve pas autour du cou mais autour des pignons de la roue et du pédalier
- II. Short de cycliste
- III. Est utilisé pour s'arrêter
- IV. N'entoure pas un tableau mais sert de squelette au vélo
- V. Pour s'asseoir

Verticalement

1. Entre ses deux branches tourne la roue
2. Pour le pied
3. Indispensable pour conduire
4. Protège le tête
5. Tourne et a des rayons