CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

Ensemble … à la recherche d' horizons nouveaux !

Année 2019 **Numéro 2 : mars/avril**

La 1ère grande sortie de la saison :

La TBN 9ème édition le 7 avril 2019

SOMMAIRE

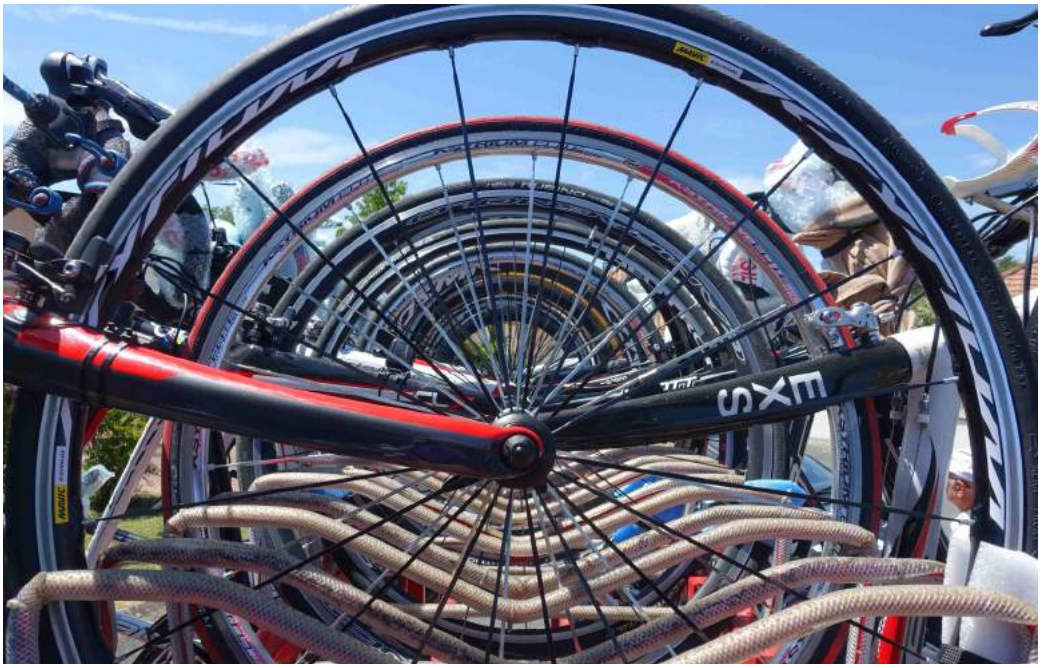
1. Les projets CRB 2019
2. Agenda 2019
3. Informations importantes
4. Marche et rando promenade
5. Assemblée générale du CODEP 19
6. Les féminines à Agen
7. La soirée galette
8. Le repas d'ouverture de saison
9. Fatigue et surentrainement du cycliste
10. La page sécurité
11. Nutrition : bavette ou lentilles

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion

Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Depuis le 15 février, le soleil brille
15 à 20° dans la journée, 3 minutes de jour en plus
Les vélos prennent l'air!

Soirée de lancement de saison réussie
Repas de club sous la pluie
Découvrez votre calendrier de saison 2019

Agrément N°931 **http://cyclorandobrive.org**

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 8 JANVIER 2019

Maison des sports à Brive — La réunion débute à 20h

Présents : *Myriam Tillous, Philippe Tilly, Cornuault Michel, Duverger Patrick - Fel Henri - Géry Daniel - Rémy Jacques – Tillous Michel - Mander Marie-Odile - Desmoineaux Pascal - Dheure Claude*

Excusés : *Coutelier J.Paul, Terriac Marc*

1. Licences saison 2019

À ce jour 63 licences passées par Jacques sur le site fédéral. À noter l'accident subi début janvier par Nicolas Saule lors d'une sortie personnelle, étant engagé sur un rond-point il a été heurté par une automobile avec une chute heureusement sans gravité. Une déclaration auprès de la compagnie d'assurance à néammoins était faite avec l'aide de Patrick Duverger. Les ronds-points sont un lieu de grande dangerosité pour les deux roues.

2. Avancement des projets 2019

- Marie-Odile nous présente les infos d'organisation du voyage itinérant "Toutes à vélo à Agen" du 30 mai au 3 juin, avec départ et retour de Brive. Claude Dheure assurera, avec Jean-Marie Le Goff du C.V.Gaillard, l'assistance du groupe de cyclotes.

- Tulle-Brive Nature le 7 avril, le départ de Brive des cyclos, initialement prévu à 8h30 est avancé à 8h. Le balisage avec flèches papier est maintenu. Il sera fait appel, lors de la soirée galette, à des volontaires pour assurer les besoins la veille et le jour de la randonnée. Conférence de presse à la médiathèque de Tulle le vendredi 1er février à 18h30, pour la présentation de l'édition 2019.

- La cyclo-découverte du 13 juin est avancée au jeudi 9 mai. Celle du 21 mars se fera au départ de Cazoulès avec repas à Vitrac et celle du 4 avril au départ d'Altillac-Beaulieu, avec pique-nique chez Geneviève Gary.

-Week-end Tarn du 16 au 19 mai : 33 personnes concernées, 23 en vélo au départ de Brive. Donc nous devons prévoir la location d'un car, en plus du mini bus prévu pour suivre les cyclos partants de Brive le jeudi. Le lieu d'hébergement du jeudi soir doit être trouvé à Estaing ou 10 km avant à Antraygues ou 10 km après à Espalion.

- Brevet Cyclo-Montagnard des Vosges Celtiques du 5 au 8 juillet : 13 inscrits, donc location de 2 mini bus.

- Semaine Fédérale à Cognac : 9 partants pour la formule 3 jours, du mercredi 7 au samedi 10 août. Les places sont retenues au gîte de Gourville, la propriétaire se propose d'accueillir le camping car de Marc Terriac sur son terrain.

- Séjour club à La Rochelle du 14 au 21 septembre : 26 participants inscrits à ce jour.

3. Randonnées inscrites au calendrier du Co-Dep 19

Le C.D décide, comme pour les années précédentes, de prendre en charge l'inscription aux organisations corré-ziennes, ainsi que celles les plus proches dans les départements limitrophes. 2 organisations spécifiques marche seront ajoutées à la liste de ces organisations qui seront inscrites sur teamdoo

4. 1970/2020 - Cinquantenaire du C.R.Briviste

La réunion de mise en place de la commission, créée pour cet évènement, est donc prévue le lundi 21 janvier de 18h30 à 19h30 à la Maison des Sports à Brive. Elle doit définir le rôle de chacun et réfléchir ensemble aux évènements à proposer et à mettre en place tout au long de l'année 2020. À L'issue de cette réunion un buffet sera offert par notre président à son domicile.

5. "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019

Suite à un délai de travaux rallongé d'un mois, la salle d'Espagnac n'est plus disponible pour le repas du dimanche midi. Nous utiliserons la salle polyvalente de Pandrignes, qui correspond à nos besoins, pour un tarif de location de 130 €. Une convention pour signature va être envoyée par la mairie. Une légère modification du tracé a été apportée, elle ne modifie pas la distance ni la dénivelée.

Le camping de Bugeat sera également indisponible (il nous permettait de loger l'équipe d'organisation, ce qui libérerait les places pour les cyclos, qui sont limitées à 200 à l'Espace 1000 Sources). Donc Jacques étudie une solution de remplacement avec Mme Serre, responsable à l'Espace 1000 Sources.

Les plaques de cadres sont prêtes, gros travail et de qualité de Claude Dheure et de Michel Cornuault. Claude se charge de la demande des cartes de routes auprès de notre partenaire Prolidis.

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 5 février 2019 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 5 FEVRIER 2019

Présents : *Myriam Tillous, , Cornuault Michel, Duverger Patrick - Fel Henri - Géry Daniel - Rémy Jacques – Tillous Michel - Mander Marie-Odile - Desmoineaux Pascal - Dheure Claude*

Excusés : *Coutelier J.Paul, Terriac Marc , Philippe Tilly*

1. Licences saison2019

À ce jour 87 licences passées par Jacques sur le site fédéral + 5 adhésions sympathisants et 1 adhésion sans activités. La non-reconduite des 10 licences jeunes de l'Ecole VTT va entrainer une baisse de l'effectif par rapport à 2018.

2. Avancement des projets 2019

- **Séjours Cambrils** : Le C.D décide d'appliquer une réduction de 30 € par personne sur le coût du séjour pour nos sociétaires.
- **Week-end Tarn** du 16 au 19 mai : 41 personnes concernées. Jacques a retenu le repas de dimanche midi. Nous devrons utiliser nos 2 remorques. Jacques, Patrick et Michel Cornuault doivent se réunir pour affiner les parcours vélo et marche et les établir sur Openrunner.
- **Sortie excentrée** : Prévue le 5 juin, elle pourrait être remplacée par la randonnée du club de Gourdon "La Bouriane" le 2 juin. Patrick se renseigne pour voir si l'on peut y ajouter un parcours marche.
- **Semaine Fédérale à Cognac** : Le C.D décide de prendre en charge l'inscription, en plus du coût du transport en mini bus. Inscription qui devra être faite individuellement par internet sur le site fédéral. Il va être demandé aux 9 inscrits à l'hébergement au gîte de Gourville le versement d'un acompte de 50 € par personne
- **Séjour club à La Rochelle** du 14 au 21 septembre : 28 participants inscrits à ce jour.

3. Voyage itinérant des féminines à Agen du 30 mai au 3 juin

Le C.D décide, comme pour les années précédentes, de prendre en charge une participation de 70 € par personne. Cela concerne, pour l'instant, 2 féminines du club.

4. Assemblée Générale du comité départemental de cyclotourisme le 16 février 2019

Nous serons 10 représentants salle du Pont du Buy à Brive le samedi 16 février à 14h30 : J.Rémy, Michel Cornuault, Daniel et Lucette Géry, Claude et Yvette Dheure, Henri Fel, Pascal Desmoineaux + Suzanne et Jean-Louis Vennat président du Co-Dep 19.

5. "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019

À ce jour 185 inscriptions fermes et 20 en option de la part du club d'Albi. Donc nous sommes en avance par rapport à toutes les autres éditions passées

Compte rendu de Daniel Géry.

Prochaine réunion : Mardi 05 mars 2019 à 20h00 précises, Maison des Sports à Brive.

Les projets club 2019

Les brevets fédéraux

Dimanche 31 mars 2019 : brevet fédéral des 100 km (Organisation CVG)
Tarif : 3 € pour licencié FFCT (**inscription prise en charge par le Club)**
Départ : 7 h **Maison des sports** - 8 Avenue André Jalinat, Brive-la-Gaillarde

Dimanche 14 avril 2019 : brevet fédéral des 150 km (Organisation CVG)
Tarif : 3 € pour licencié FFCT (**inscription prise en charge par le Club)**
Départ : 6 h 45 **Maison des sports** - 8 Avenue André Jalinat, Brive-la-Gaillarde

Les randonnées en montagne

Vendredi 5 juillet 2019 : Les Vosges Celtiques
Site : http://www.lesvosgesceltiques.fr/

Les randonnées des clubs du Limousin

Dimanche 7 avril 2019: La tulle Brive Nature 2019 (Co-organisation CRB)
Informations : Http://www.latullebrivenature.fr/

Samedi 20 avril 2019 : Concentration de cyclotourisme Pâques en Périgord Bergerac 24
Organisation : Codep 24

Mercredi 1er mai 2019 : Randonnée des Coteaux en Pays de Brive
Organisation CVG

Dimanche 16 juin 2019 : Saint Clément à vélo
Organisation C.C. Saint Clément

Dimanche 7 juillet 2019 : La Raymond Poincheval
Organisation : ACMS Sarran

Dimanche 14 juillet 2019: Randonnée des Tourtous
Organisation : C.C. Chamboulive

Samedi 31 aout et dimanche 1er septembre 2019 : Randonnée de la pomme du Limousin
Organisation : Cyclo Objatois

Dimanche 8 septembre 2019 : Genêts et Bruyères
Organisation : C.T. Monédières Ussel

Dimanche 6 octobre 2019 : Entre châtaignes et marrons
Organisation : C C de Saint Clément

Dimanche 13 octobre 2019 : Rand'Automne en pays de Tulle
Organisation : Tulle Cyclo Nature

Inscriptions prises en charge par le Club pour les randonnées des clubs voisins

Séjour club

Du 14 au 21 septembre 2019 à La Rochelle

La Randonnée du Bas Limousin

☞ **Dimanche 4 août 2019**
3 circuits : 50, 90 ou 110 km
Circuit marche
Départ : Salle Polyvalente Ussac (19)

Les cyclo-découvertes®

☞ **Jeudi 21 mars 2019 : « Sur la voie déferrée » Cazoulès (24)**
Restaurant à Montfort - marche

☞ **Jeudi 4 avril 2019 : « La Dordogne de Beaulieu à Argentat» Beaulieu sur Dordogne (19)**
Pique-nique

☞ **Jeudi 9 mai 2019 : « Sur les terres de Ventadour » Égletons (19)**
Restaurant à Lamazière Basse

Les sorties à départ excentré

☞ **Mercredi 5 juin 2019 : Peyrilles Lot (46)**

☞ **Mardi 3 septembre 2019 : St Augustin , les Monédières**

Randonnées pédestres du dimanche

☞ **Dimanche 3 mars : Marche à Noailles , sur les pas de Louis Marc Antoine de Noailles**
☞ **Dimanche 24 Mars : Marche à Cressensac , circuit du Serpolet et du château de Tersac**
☞ **Dimanche 14 avril : Marche à Lissac , Le Puy de Fournet**

Semaine fédérale

La 81ème semaine fédérale internationale de cyclotourisme se déroulera à Cognac du 4 au 11 août 2019.

Féminines à Agen

Pour la deuxième édition de la concentration régionales de féminines de la Nouvelle Aquitaine , le CoReg Nouvelle-Aquitaine donne rendez-vous aux participantes à Agen (Lot et Garonne) les 1er et 2 juin 2019.

Séjour Club en Charente Maritime

Un hébergement sur la baie de la Rochelle à 10 minutes à pied du Centre Ville
Des circuits sur l'île de Ré, l'île d'Aix, la côte nord
Une sortie à Rochefort, grand port royal
La visite de la Rochelle
Les filles de la Rochelle et les demoiselles de Rochefort
et … la mer

Vous hésitez encore
?
Inscrivez-vous sur Teamdoo avant qu'il ne soit trop tard!

Balade corrézienne 18ème édition 22 et 23 juin 2019

Tous les deux ans le CRB organise la balade Corrézienne.
Cette 18ème édition sera un temps fort de la vie du club avec plus de 200 inscrits.
Nous comptons sur le volontariat des membres du club pour que cette édition soit un beau succès come les précédentes.
Alors dés à présent, notez bien les dates de ce weekend du mois de juin , votre présence et vos sourires seront indispensables pour la réussite de cet événement majeur pour le club.

Nous avons besoin de bénévoles (environ 40). Rejoignez l'équipe de l'organisation en contactant
Jacques REMY au 06 25 32 24 74 ou05 55 24 02 54

Tulle-Brive Nature 7 avril 2019

- **Cyclo : deux parcours proposés**
  Tulle - Brive : 37 km Départ de Tulle à 10 h Tarif : 6 €
  Brive - Brive : 83 km Départ de Brive à 8 h Tarif : 7 €

- **Marche : 3 circuits au choix**
  Travassac - Brive : 11 km départ à 10h Tarif : 6 €
  Saint-Hilaire-Peyroux - Brive : 24 km départ à 8h30 Tarif : 7 €
  Chameyrat –Brive : 33,5 km départ à 7h30 Tarif : 8 €
  Des navettes partiront de Tulle et de Brive en direction des zones de départ.

- **Inscription obligatoire** sur le site internet de la TBN : https://www.latullebrivenature.com
  Repas possible 12 € avec réservation avant le 1er avril 2019 ou à l'inscription.

- **Retrait des plaques de cadre : Samedi 6 avril 2019 (15 h à 18 h)**
  Parot Premium – BMW ZI Le Teinchurier 7 – 9 avenue Cyprien Faurie 19100 BRIVE

La marche du dimanche

Dimanche 10 mars 2019 : "Sur les pas de Louis Marc Antoine de Noailles " à NOAILLES
Découverte du rando guide
Rendez-vous sur le parking devant la mairie de Noailles
Départ : 14 h

Dimanche 24 mars 2019 : "Circuit du serpolet et du château de Tersac " à CRESSENSAC
10 km facile
Rendez-vous sur le parking de la salle polyvalente de Cressensac face au restaurant Poquet
Départ 14 h

Dimanche 14 avril 19 : "Le Puy de Fournet" à LISSAC
Rendez-vous à la digue du plan d'eau de Chasteaux près de la rosace
Départ 14 h

La marche du 17 février 2019

Circuit des lavoirs, châteaux et puys à AYEN sous le soleil

La rando promenade du jeudi

Départ : 13 h 30 de la Plaine des jeux de Tujac (BRIVE)

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
07/03/2019	D GILIBERT	M BARRE
14/03/2019	C PICARD	C DELPY
21/03/2019	CYCLO DECOUVERTE A DOMME EN DORDOGNE	
28/032019	Y DHEURE	A BROS
04/04/2019	CYCLO DECOUVERTE A BEAULIEU EN CORREZE	
11/04/2019	MO MANDER	R CHAMINADE
18/04/2019	S FEL	D BOURBOULOUX
25/04/2019	C JOUANNEAU	J REMY

Assemblée générale du CoDep 19

Salle du Pont du Buy
Samedi 16 février 2019

Le CoDep 19 est la structure départementale du Comité régional Nouvelle-Aquitaine de la Fédération Française de Cyclotourisme. Entre autres missions, il participe au développement de l'activité vélo de route et VTT sur le plan local, mène des actions de formation pour jeunes et adultes (animateur, initiateur, moniteur, instructeur), encourage la pratique du vélo pour tous, …

Daniel et Lucette Géry, Henri Fel, Jacques Rémy et Michel Cornuault représentaient le Club.

Claude Dheure (Vice-Président), Jean Louis Vennat et Pascal Desmoineaux assistaient en tant que membres du Bureau du CoDep 19.

Le bureau du CoDep 19

Pascal Desmoineaux de la commission Jeunes, Pierre-Jean Manet le trésorier, Jean Louis Vennat le Président, Jean Daniel Vilatte représentant la municipalité de Brive, Pascal Landais représentant le président du CoReg Nouvelle-Aquitaine, Marcel Guyet le secrétaire

Une quarantaine de représentants de club assistaient à cette assemblée générale

Ils représentaient notre club :

Michel Cornuault – Pascal Desmoineaux – Claude et Yvette Dheure – Henri Fel – Lucette et Daniel Géry – Jacques Rémy – Jean Louis et Suzanne Vennat.

Effectif saison 2018 :

Le comité départemental de la Corrèze, présidé par Jean Louis Vennat, se compose de 21 clubs pour un total de 1036 licenciés. (337 jeunes de moins de 18 ans et 699 adultes). Les jeunes représentent 32 % de nos effectifs. Les quatre clubs les plus importants sont :

- VTT Aventure Saint Pantaléon de L. : 143 licenciés
- Club Cyclotouriste Objatois : 129 licenciés
- Cyclo Randonneur Briviste : 113 licenciés
- Club Vélocio Gaillard : 112 licenciés

Notre département maintient ses effectifs alors que partout en Nouvelle Aquitaine les chiffres sont en baisse.

La base VTT de Sédières gérée par le Comité Départemental avec son responsable Jean Marc Sirac comporte 12 circuits VTT et 4 circuits route avec toujours une très forte fréquentation.

Formation :

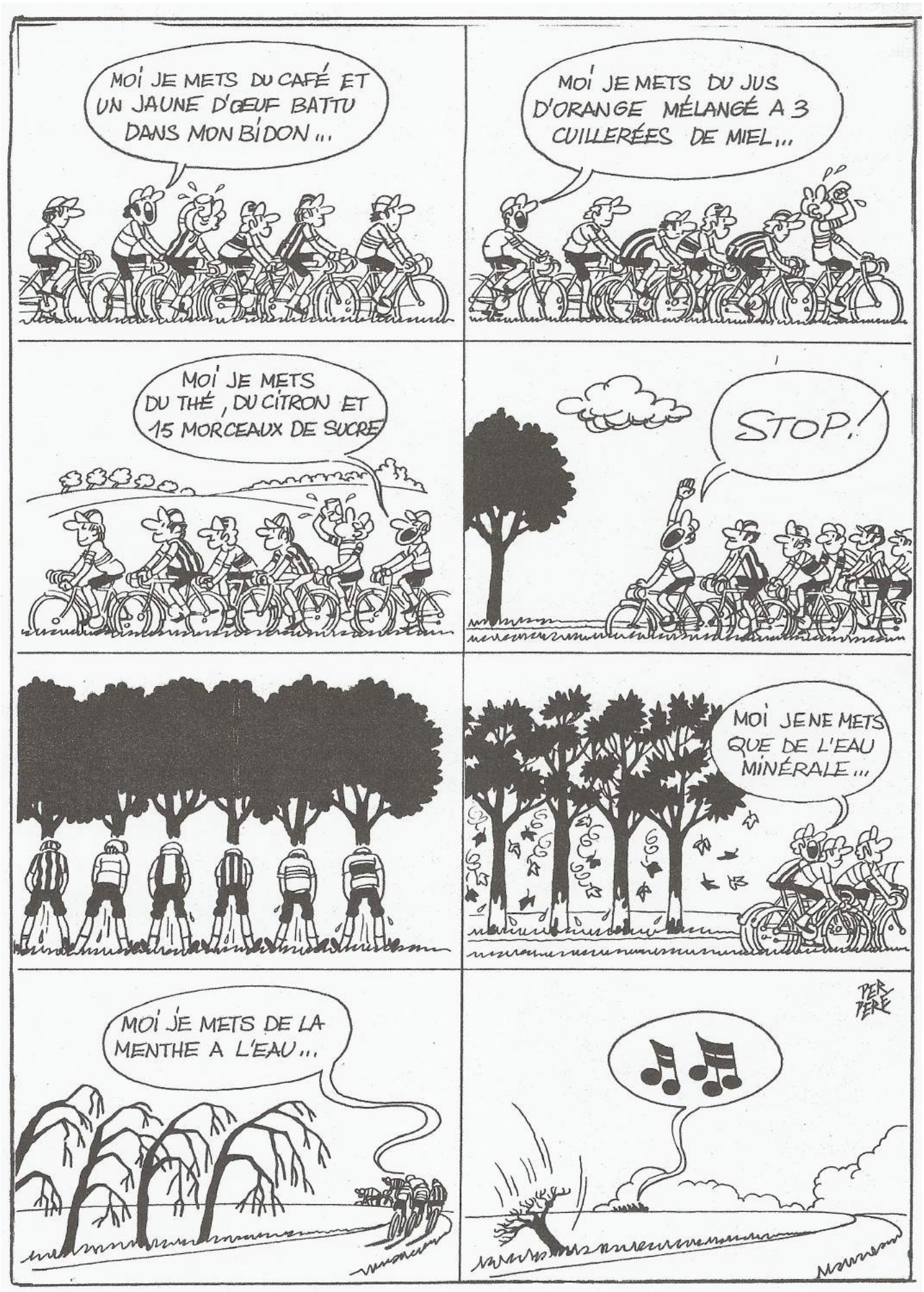
Le comité Départemental a organisé au cours de l'année des stages d'animateurs clubs, d'initiateurs, des recyclages initiateurs et moniteurs. La validité de ces formations sera maintenant de cinq ans. A ce jour, le cyclotourisme en Corrèze compte 40 initiateurs et 20 moniteurs.

Sécurité :

Le code de la route est plus que jamais d'actualité. Nous sommes tous concernés parce que, ne pas le respecter c'est mettre en danger le groupe et risquer à terme de sévères punitions collectives. Jean-Louis rappelle qui si le cycliste verbalisé en infraction ne risque pas de retrait de points, il peut, pour certaines infractions, faire l'objet d'une suspension du permis de conduire, voire d'une annulation.

Compte rendu : Lucette

HUMOUR

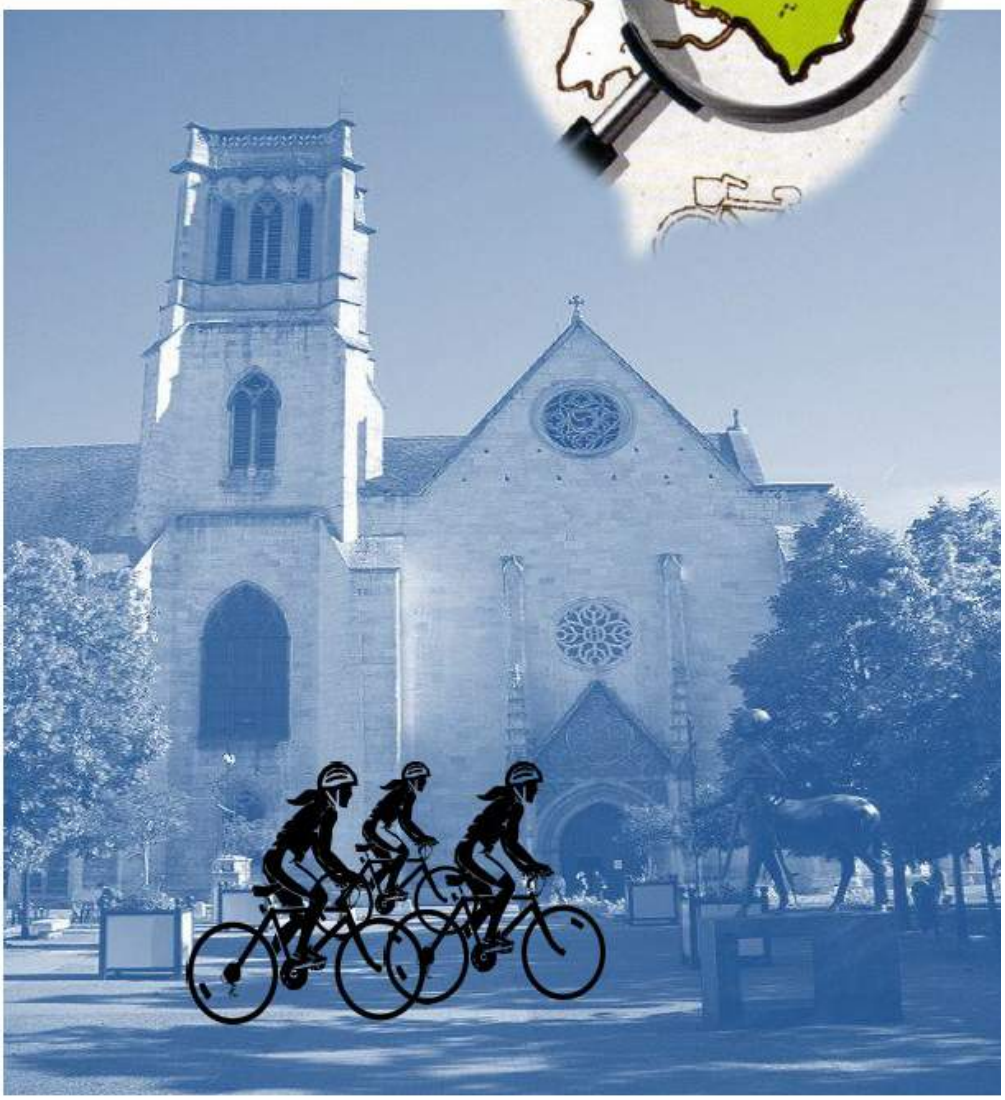

MOI JE METS DU CAFÉ ET UN JAUNE D'ŒUF BATTU DANS MON BIDON...
MOI JE METS DU JUS D'ORANGE MÉLANGÉ A 3 CUILLERÉES DE MIEL...
MOI JE METS DU THÉ, DU CITRON ET 15 MORCEAUX DE SUCRE
STOP!
MOI JE NE METS QUE DE L'EAU MINÉRALE...
MOI JE METS DE LA MENTHE A L'EAU...
PER PERE

GRAND

RASSEMBLEMENT DES FEMININES LE

1ER ET 2 JUIN 201

TOUTES À VÉLO



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité Régional de la Nouvelle-Aquitaine

Départ du voyage itinérant : BRIVE

Vendredi 31 mai 2019 : BRIVE - FUMEL (109 km)

Pique-nique au km 70 : Daglan
Hébergement : FUMEL

Samedi 1er juin 2019 : FUMEL - AGEN

Pique-nique au km 54 : pont canal
Après le pique-nique, se diriger vers la salle Jacques Prévert, 2-4 rue Pasteur à BON ENCONTRE

A 19 h, le CoReg FFVELO Nouvelle Aquitaine offrira un apéritif.
Il sera suivi d'un repas pris en commun.

Dimanche 2 juin 2019 : Participation à " la fête du vélo" à AGEN (organisée par le CoDep 47)

Au départ de la salle Prévert , 2 possibilités :

- A partir de 8 h : Un circuit fléché de 50 km avec une carte de route distribuée au départ
- Vers 9 h 30 - 10 h : Une cyclo-découverte de la ville d'AGEN d'environ 20 km et encadrée par les cyclos agenais.

Retour de toutes par la voie verte le long du canal latéral à la Garonne
Pique nique en commun

Retour vers BRIVE

Dimanche 2 juin 2019 après le pique nique (vers 13 h 30)

BON ENCONTRE - PUY L'EVÊQUE : 63 km
Hébergement à Puy l'Évêque

Lundi 3 juin 2019 : PUY L'ÉVÊQUE - BRIVE : 104 km

Pique-nique au km 58 : CIEURAC
Arrivée : BRIVE OUEST

2018 : Toutes à Périgueux pour la fête du vélo

Le lancement de la saison ou la soirée galette

Vendredi 8 février 2019
Salle du Pont du Buy à Brive

60 licenciés ont écouté attentivement la présentation du projet de club pour la saison 2019

Jacques présente le séjour Club à la Rochelle et le Week end dans les gorges du Tarn. Daniel expose les sorties prévues à travers un diaporama et retrace la saison 2018 avec un superbe montage vidéo. Marie-Odile nous dévoile les marches et le rassemblement des féminines à Agen

Claude rappelle l'organisation de la Tulle-Brive Nature 2019.

Patrick intervient sur la cyclo montagnarde des Vosges et les sorties excentrées

Jacques en termine avec les cyclo découvertes, le séjour à Cambrils, la préparation du cinquantenaire du CRB et souhaite à tous une bonne saison cycliste. Il est temps maintenant de partager la galette!

Jean Louis Vennat
Adrien Bros
2 licenciés à l'origine du Club
→

Repas d'ouverture de saison 2019 à Lanteuil

Dimanche 10 février 2019

Fatigue et surentrainement du cyclotouriste

On peut définir la fatigue comme « *un état transitoire créé par une activité excessive ou prolongée, se traduisant par une diminution du pouvoir fonctionnel de l'organe qu'elle affecte voir de l'organisme tout entier* ».

Plusieurs types de fatigues peuvent être distingués: physique ou musculaire, psychique et/ou nerveuse. En fait chez le sportif (ici, le cyclotouriste en particulier), mieux vaut parler de *sensation de fatigue*.

On joue tout le temps à la limite entre fatiguer son organisme pour le faire s'adapter et se développer, et pouvoir récupérer suffisamment pour lui donner la possibilité de se régénérer et de passer à un niveau supérieur mais pas trop pour ne pas perdre ce niveau.

Donc, on « surfe » toujours sur ces vagues de phases de récupération et phases de travail (cycles courts, cycles longs) et c'est très subtil à gérer, car, bien sûr, il y a des bases générales, mais ensuite, il faut pouvoir cibler l'entrainement et l'adapter à son niveau (quel qu'il soit), à sa personnalité, à son rythme de vie pour qu'il soit optimum.

Le meilleur entraînement n'est pas forcément d'avoir les meilleurs exercices planifiés d'une certaine manière, mais c'est celui qui sera le mieux adapté à son niveau global et aussi à son niveau sur l'instant.

Comment se manifeste la fatigue ? Par :

- Une asthénie, c'est à dire une sensation de lassitude.
- Des troubles du caractère, avec, en particulier, une irritabilité.
- Des troubles fonctionnels digestifs (aigreurs d'estomac, somnolence après le repas) ou cardiaques (arythmie) voir sexuels avec une baisse de la libido.
- De l'insomnie.

Quelle est la physiologie de cette fatigue ?

- d'abord, il faut noter que les réserves énergétiques ne sont pas épuisées lors de cette *sensation de fatigue*.
- Elle peut être en rapport avec un excès d'acide lactique.
- Elle peut être associée à une fatigue psychique.
- Cette sensation de fatigue semble trouver son siège au niveau du thalamus et de l'hypothalamus . Un médiateur chimique existe : la *sérotonine*. Elle est libérée dans la synapse (qui permet la transmission nerveuse) pour stimuler le neurone moteur donc le muscle mais, libérée en trop grande quantité, elle déborde de la synapse et va se fixer sur un autre récepteur à l'effet opposé : c'est la fatigue.

Quelles sont les caractéristiques du surentrainement qui se définit comme « l'incapacité de l'organisme à maintenir stable ou positive la balance entre fatigue et récupération » ?

Le cyclotouriste (comme tout sportif) peut être tenté de compenser une diminution de rendement musculaire par un surcroît d'intensité d'entrainement, d'où un manque d'économie du travail et une perte de poids. On retrouve :

- Une baisse de l'appétit, symptôme fréquent à ne pas négliger.

- Un dérèglement :
  - des coordinations motrices essentielles aboutissant à des myalgies (douleurs musculaires) diffuses voire des claquages ou des lésions articulaire et tendineuses.
  - du système sympathique : sudation brusque, dermographisme cutané, pâleur.

- Une fréquence cardiaque qui augmente au repos et une adaptation à l'effort qui se fait brusquement moins bien.
  - Une pression artérielle augmente (dans l'ensemble, chez un sportif, cette pression artérielle a tendance à être plutôt basse), avec un pincement de la différentielle (écart entre la pression maximale et celle minimale).
  - Des signes psychiques importants souvent précurseurs de cet état de surentraînement : répulsion vis à vis de l'entrainement, excitation ou passivité, indifférence ou apathie.

Des facteurs peuvent favoriser

l'apparition du surentrainement : des fautes alimentaires, une infection, des problèmes familiaux, des modifications climatiques.

Quelles sont les erreurs à éviter ?

- En rajouter quand on se sent en forme, par exemple effectuer une sortie vélo après un brevet : il faut savoir se reposer car les jours de repos occupent une place essentielle dans l'organisation du sportif, d'autant plus que le brevet a été long et que cyclotouriste est âgé.
- Savoir être progressif surtout dans la reprise après une interruption hivernale par exemple.
- Effectuer 20 ou 30 km supplémentaires lors de l'entrainement, pas forcément nécessaires, et donc avoir une charge d'entrainement excessive.
- Faire un excès de fractionnés sans récupération tout en sachant éviter la monotonie des contenus d'entrainement.
- Faire de l'entrainement un jour de brevet !
- Oublier les activités familiales !
- Reprendre trop vite l'entrainement après un épisode de maladie.

Quels sont les moyens propres à combattre la fatigue voire le surentrainement ?

- **Les moyens physiques**

Ils sont nombreux, pas toujours accessibles :

- Une bonne douche en alternant eau chaude / eau froide.
- Des bains d'acide carbonique.
- Les massages
- Les rayons infra-rouges, ultra-violets.
- Les vibrateurs chauffants.
- Les couleurs ! (Fixer une lumière bleue provoque une relaxation).

- **Les apports alimentaires**

Is sont bien sûr essentiels pour obtenir un meilleur rendement musculaire.

- les sucres : ils sont le carburant du muscle et sont utilisés seuls lors d'un travail court. Par contre, ils sont supplantés par les lipides lors d'un effort prolongé, l'organisme ayant dès lors épuisé ses réserves glucidiques.

- Les acides aminés qui constituent les protéines une fois assemblées. En dehors de ceux indispensables à la ration alimentaire (an nombre de huit : **Lysine, Tryptophane, Phénylalanine, Leucine, Isoleucine, Valine, Méthionine, Thréonine**), deux jouent un rôle dans le métabolisme cellulaire : l'acide glutamique et l'acide aspartique.
  - Le premier joue le rôle de neurotransmetteur dans le cerveau, accompagne l'ion K (potassium) lors de ses passages à travers la membrane cellulaire et est glycoformateur. Il est courant dans notre alimentation (amandes, pois cassés, parmesan, tomate, emmenthal...).
  - Le deuxième a un rôle de détoxifiant, neutralise les déchets du catabolisme des lipides et des protides en l'absence de glucides.

- Le sel : éliminé en grande quantité lors de l'effort et de la sudation, sa carence peut être source de crampes. Il faut donc en apporter. C'est pourquoi, sur des longues distances, il faut varier son apport alimentaire et savoir prendre des aliments salés.

- Les apports phosphorés sont intéressants dans les phénomènes de restauration du muscle. On les trouve dans les céréales, les viandes et les viscères (rognons ou cervelle).

- Le café doit être pris modérément mais une personne habituée à en boire quotidiennement ne fera pas de prouesses en le supprimant le jour d'un brevet par exemple. Il reste que le café est diurétique, c'est à dire qu'il augmente le besoin d'uriner !

- Le potassium joue un rôle dans l'équilibre électrolytique musculaire. Un déficit de cet ion peut gêner l'évacuation de toxines musculaires.

- Les vitamines :
  - la B 1 (ou thiamine) permet de transformer les glucides en énergie pour l'organisme. Il facilite la récupération du muscle.
  - La B 12 joue un rôle important dans la reconstitution des protéines après l'effort et l'accélération de la recharge en glucides.
  - La vitamine C joue un rôle dans le fonctionnement des surrénales,

dans le métabolisme glucidique et dans tous les phénomènes d'oxydo-réduction.

- D'autres vitamines sont utiles et se retrouvent dans toute alimentation dès l'instant ou celle ci est équilibrée.

☞ **Les moyens de récupération.**

Ils sont multiples et ne doivent pas être négligés.

◊ Savoir s'hydrater (avant, pendant et après tout effort, surtout après de longues randonnées). Ainsi, après toute sortie, savoir, dès le retour, prendre par exemple une tisane sucrée au miel.

◊ Ne pas terminer un entrainement ou une longue sortie par un effort violent mais savoir pédaler en douceur pendant les quinze ou vingt dernières minutes.

◊ Après un bain ou une douche, manger avec un apport protéiné conséquent, surtout si vous avez effectué un effort prolongé.

◊ Ne jamais négliger des phases de récupération.

Pour conclure

En adaptant son entraînement de manière progressive et régulière, un cyclotouriste peut envisager des sorties telles que les brevets, en particulier des BCMF.

Cela justifie un plan d'entraînement assez strict, sur au moins 12 voir 18 mois (selon l'âge de chacun), sans oublier que la réduction des possibilités physiques foncières est de 10% par décennie. Tout cela suppose d'étudier avec minutie son calendrier et de déterminer ses dates clés de sorties ou de brevets car, même pour le cyclotouriste, il est impossible d'être au « top niveau » pendant toute la saison.

Dr Louis-Charles BARNIER

L'effort du cycliste est parfois important

La récupération : un instant privilégié et bienfaiteur

La sécurité au CRB

Information importante.

La fédération de cyclotourisme met en place des mesures concernant la sécurité. En premier lieu, elle préconise le port de **tenues claires** pour **être visible par tous les temps**. Il faudrait donc **éviter les tenues noires** - très" tendance" actuellement , mais qui donnent **peu de visibilité** du cycliste sur la route.

Et si en début de saison on s'arrêtait?

Un feu rouge, un stop : je m'arrête. Lorsque je repars, je vérifie que tout mon groupe suit…. C'est facile et surtout une bonne habitude à prendre.

Rouler en file indienne par groupes de 10 maximum!

(150 m entre les groupes pour permettre aux voitures de s'intercaler)

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

Vous êtes derrière un cycliste, vous souhaitez le dépasser, mais il y a une ligne continue…

Depuis juillet 2015, vous êtes autorisé à chevaucher cette ligne pour effectuer son dépassement, sous réserve que vous puissiez le faire sans danger. Seul le chevauchement est autorisé et non le franchissement complet.

Le saviez vous ?

Jusqu'à présent, pour respecter l'interdiction de mordre sur la ligne blanche, de nombreux automobilistes effectuaient des dépassements rasants, déstabilisants, inconfortables et dangereux pour les cyclistes. Il était donc nécessaire de créer une exception à la règle.

Chevaucher la ligne blanche pour dépasser un cycliste, c'est possible !

Les reflexes à adopter

Si le chevauchement de la ligne continue est aujourd'hui possible pour doubler un cycliste nous devons :

- Nous assurer que les conditions de visibilité sont bonnes.
- Nous déporter de 1m en ville et de 1,5 m en rase campagne.
- Vérifier que nous pourrons effectuer la manœuvre dans un temps bref et nous rabattre ensuite sans difficulté.

Pour en savoir plus… consulter le site internet : voiriepourtous.cerema.fr

Bavette ou lentilles ?

Pour être en bonne santé et performant lors de notre pratique sportive , pouvons-nous remplacer les protéines animales ? Devons-nous mettre une pincée de végétarisme dans nos assiettes ? Face à la multiplication des régimes alimentaires , Essayons de clarifier les enjeux.

Conseils, recommandations et prescriptions ne manquent pas. Si nous ne prenons pas le temps de réfléchir sérieusement à nos menus afin d'opter une logique , voire des principes, nous allons être victimes de quelques croyances diverses et variées colportées au gré du vent et des modes.

En termes de nutrition nous sommes souvent incités à faire des raccourcis par simple analogie de forme ou de couleurs.

Raccourcis simplistes et sans fondements. C'est le mythe de la consubstantialité : croire qu'on se transforme en fonction de ce que l'on ingurgite. Quelques exemples parmi ces croyances magiques : pour être intelligent, nous faudrait il manger de la cervelle ? Pour gagner en force musculaire , le plus simple ne serait-il pas de doubler notre consommation de viande… saignante , si possible ? Il n'en est rien.

La réalité est tout autre. Sinon, comment expliquer la puissance musculaire de ces vaches Tarines du Beaufortin nourries à l'herbe des montagnes ? Et oui, les herbivores peuvent fabriquer du muscle. Aussi bien que les carnivores, mais par d'autres voies. Il ne s'agit pas ici de prendre parti quant à la consommation ou non de protides animales. Nous nous contenterons de montrer comment les omnivores que nous sommes… génétiquement , peuvent s'alimenter le plus sainement possible , en respectant les principes et les processus physiologiques naturels.

D'omnivores opportunistes à omnivores pensants

Et oui, que nous le voulions ou non, nous sommes nés omnivores. Nous le devons à nos lointains ancêtres chasseurs cueilleurs. Lointains à l'échelle générationnelle, mais si proches à l'échelle de l'évolution de l'espèce humaine. En effet , nos chromosomes n'ont guère évolué. Ainsi en reprenant l'historique de l'évolution de l'homme , nous sommes simplement passés d'omnivore opportuniste à omnivore pensant. Le contenu de nos assiettes est guidé par notre budget , nos gouts et/ou nos croyances. Nos choix sont en effet fortement influencés par quelques principes éthiques ou philosophiques. Mais nous avons le

même « équipement» que celui dont disposait l'homme des cavernes pour digérer ce qu'il trouvait pour se nourrir. Protéines animales et protéines végétales devraient donc faire partie de nos menus. Et nos besoins protéiniques sont plus importants que nous l'imaginons : notre organisme doit renouveler chaque jour un kilo de muscle. Pour un sportif qui pratique une activité sportive tous les deux jours , à intensité moyenne ou élevée , les besoins sont encore plus conséquents. Comment expliquer de tels besoins ? Lors de sollicitations répétées et intensives , les fibres musculaires subissent des dommages et doivent êtres « réparées ». Les courbatures ne sont que des indices correspondants à ces microlésions musculaires. Mais attention, c'est un signal à respecter.

Plus de protéines , mais pas n'importe lesquelles !

Ainsi à la fin de chaque sortie , se met en place un mécanisme de « reconstruction » des fibres musculaires. Sachant cela, certains vont penser qu'il leur faut doubler la mise , consommer beaucoup de protéines pour maintenir opérationnel leur capital musculaire. Réaction légitime mais n'y a-t-il pas risque de surconsommation ? Ce risque d'excès de protéines est minime , sauf fragilité rénale. En effet notre organisme va , bien entendu , devoir dégrader les protéines excédentaires. Et cette dégradation va entraîner la formation d'acide urique et d'ammoniaque. Les reins vont devoir se charger d'éliminer ces déchets , c'est leur rôle. Mais il faudra veiller à boire suffisamment d'eau afin qu'ils puissent assumer cette charge. D'autant mieux si nous associons légumes et fruits pour « tamponner » l'acidification de notre organisme. En effet une surconsommation de protéines va provoquer une baisse du PH sanguin et , par voie de conséquence , provoquer des processus inflammatoires tels tendinites , et donc risques de blessures à répétition. En associant eau et légumes , les excédents éventuels seront « traités » par nos émonctoires (fonction anatomiques servant à l'élimination des déchets). Ce serait plutôt le risque opposé qui nous guette. Car globalement , surtout chez les séniors , c'est plutôt une sous-consommation protéinique que nous assistons. Nous ne pouvons que plaider pour une réhabilitation des protéines. Mais de différentes provenances et à chaque repas ? Que nous préconise la chrono nutrition ? Si un apport régulier , tout au long de la journée est conseillé , il y a , malgré tout des moments plus favorables que d'autres (sorte de fenêtres ouvertes momentanément). Une de ces fenêtres souvent négligées par les sportifs : immédiatement après l'arrêt de notre entrainement. Notre corps produit dés l'arrêt de l'effort , une quantité importante d'insuline et d'hormones de croissance , destinés à réparer les dégâts causés dans nos muscles. De ce fait , l'idéal serait d'apporter tout de suite à nos fibres musculaires les éléments dont elles ont besoins. Et ce dont elles ont un besoin immédiat , ce sont des protéines de bonne qualité. En association avec des glucides , bien entendu. Nous pouvons donc , dès l'arrêt de l'effort (dans un délai d'une demi-heure) , nous faire plaisir avec un sandwich au jambon. Mais pourquoi pas un bol de lait avec un peu de chocolat ou encore un bol de fromage balance avec du muesli.

Ces acides aminés dits essentiel

Personne ne peut nier l'intérêt de l'apport en viande ou en poisson. De ce point de vue ces produits animaux constituent une précieuse source de protéines. Les macromolécules structurant

Les lentilles sont des sources de protéines végétales.

ces protéines animales sont constituées de plusieurs chaines de polypeptides qui une fois réduites (mastication , sucs digestifs) apportent plus d'une vingtaine d'acides aminés. Ces acides aminés sont dit essentiel (AAE). Essentiels parce qu'ils sont absolument nécessaires et doivent être apportés par l'alimentation. L'organisme ne « sait »pas les fabriquer. Ils sont au nombre de huit : le tryptophane , la thréonine , la valine , la leucine , et l'isoleucine. Deux de plus pour les enfants. Pour ceux qui font le choix d'une alimentation végétarienne , la vigilance s'impose. Disposeront-ils de tous ces nutriments ? En effet les AAE d'origine végétales ne sont pas aussi facilement assimilables et « dispersés »dans les différentes sources possibles. Outre protides , glucides et lipides , ceux qui font le choix du végétarisme doivent également veiller à assimiler des micronutriments en quantité et qualité optimales (minéraux , oligoéléments , vitamines , etc.) de la même manière qu'avec une alimentation omnivore. Or , concernant l'apport de protéines , aucun aliment végétal ne fourni la globalité de ces acides aminés essentiels en qualité et quantité. Par contre , les protéines de l'œuf ou du lait contiennent l'ensemble de ces acides aminés indispensables , on parle de protéines de références. Chez les végétariens , les acides aminés les plus « sensible »sont la lysine et deux acides aminés soufrés (méthionine , phénylalanine). Ainsi , en associant des aliments déficients en certains acides aminés mais complémentaires , le plat peut s'équilibrer. Deux exemples de combinaisons sont possibles :

- Protéines animales riches en lysine + céréales pauvres en lysines (ex: poisson + riz).
- Une céréale associé à une légumineuse complémentaire (ex: pois chiches + blé dur)

A noter que les AEE sont surtout présents dans l'enveloppe des céréales. C'est ainsi que le riz complet est plus intéressant , de ce point de vue , que le riz blanc par exemple , le pain complet que le pain blanc.

Protéines animales ou/et végétales ?

Revenons sur les sources possibles de protéines. Sur l'intérêt d'une alimentation qui laisserait sa juste place aux protéines animales. Les viandes , bien élevées , peu riches en glucides contiennent cette incontournable vitamine B12 peu présente dans l'alimentation excluant l'animal. Potassium , phosphore , fer , sélénium , zinc , calcium sont également apportés en juste quantité par une alimentation avec protéines animales.

Deux exemples : un simple steak apporte plus de la moitié des besoins journaliers en zinc et en fer. Cent grammes de foie de veau couvrent les besoins en vitamines B9 et B12 ! Nous parlons ici de viandes sans OGM issues d'animaux élevés dans des conditions naturelles et respectueuses. Mais peut-on parler de respect de l'animal lorsqu'il est destiné à notre alimentation ?

Il n'est pas question , pour nous ici de prendre parti entre « carnivore » et « végan ».Le débat est engagé et parfois agressif. Nous faisons simplement le constat qu'il est actuellement admis que nous mangeons collectivement trop de viande. Mais rien ne garantit qu'il est plus sain de l'exclure totalement. Pythagore était végétarien , alors qu'Aristote fut un farouche défenseur de la consommation de viande. La légende raconte que le gendre de ce même Pythagore , Milon de Crotone « l'homme le plus fort du monde »(sept titres consécutifs au jeux olympiques), prétendait tirer sa force d'une consommation quotidienne de viande allant jusqu'à une dizaine de kilo ! La légende force le trait , bien entendu , mais on imagine que Milon et son beau-père ne devait partager la même table ! Plus près de nous , Albert Einstein , Leonard de Vinci , M. Gandhi , mais aussi le boxeur Mike Tyson… figurent parmi les végétariens célèbres.

Entre carnivorisme et véganisme , passons peut-être par la case : flexitarisme » !

Derrière cette terminologie , faisons le point de ce que s'autorisent les uns et les autres (cf. tableau ci-contre). Le véganisme est à distinguer du végétalisme en ce sens que ce n'est pas seulement un mode alimentaire. C'est avant tout un mode de vie qui au -delà de l'alimentation , est basé sur le refus de tout exploitation animale.

Flexivores (ou flexitarien) : bien souvent nous pouvons les considérer comme les M Jourdain de la nutrition. Ils pratiquent la « prose alimentaire » sans le savoir. Sans la nommer. Êtres flexivore consiste à manger moins de protéines animales (viande , charcuterie , poisson , etc.) et plus de végétaux sans pour autant être végétarien. Le flexivore s'accorde le droit de manger occasionnellement poisson ou viande. Ce qui lui permet une vie sociale plus simple , sans contorsions lors des repas entre amis. Une tendance qui aurait l'avan-

ENTRE CARNIVORISME ET VEGETALISME : LE « FLEXITARISME »

	VIANDE	POISSON	PRODUITS LAITIERS	OEUFS	MIEL	CEREALES	FRUITS	LEGUMES LEGUMINEUSE
omnivore	X	X	X	X	X	X	X	X
flexivore	x	x	x	x	X	X	X	X
végétarien			X	X	X	X	X	X
Végétalien et végan						XX	XX	XX

tage de faire évoluer le contenu de notre assiette vers une conception plus écologique de notre nutrition. De faire pencher la balance en faveur des légumes et légumineuses.

Tendance qui pourrait prendre comme slogan : « moins de steak et plus de lentille ! »

Vous trouverez dans le tableau ci-dessous quelques aliments sources de protéines végétales.

Un peu d'imagination

Après ce rapide voyage au royaume des acides aminés, nous observons que globalement la tendance est de remplacer progressivement viande rouge et charcuterie par des protéines d'origine végétales. Tendance répondant à une meilleure compréhension de notre physiologie , mais également à une réflexion éthique et philosophique. Plus de respect pour le règne animal et pour notre environnement en général. Quand on sait que pour produire 1 kg de viande industrielle il faut entre autres 10 kg de céréales et 5000 litres d'eau. Et encore plus pour de la viande bovine !

A cette tendance devrait logiquement correspondre une large compensation par la consommation d'une grande variété de protéines végétales. Or il n'en est rien. Nous sommes bien souvent en déficit de protéines (toutes sources confondues). Après la réhabilitation des bonnes graisses , puis la chasse aux sucres cachés , osons la variété protéinée ! Cela demande un peu d'imagination , mais notre santé et celle de notre planète le valent bien.

Daniel Jacob instructeur fédéral

La spiruline est une super-algue à condition d'être bio

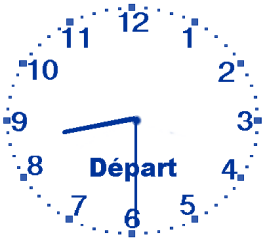
POURCENTAGES DE PROTEINES ET AUTRES ASPECTS INTERRESSANT

La spiruline	65%	Super algue à condition d'être bio
Graines de soja	35%	Riche en fer
Graines de courges	25%	Vit A , B1 , B2 et sels minéraux
Haricots rouges, lentilles etc..	25%	
Noix , noisettes , amandes	20-25%	Oméga 3
Pois chiches	20%	Fibres , magnésium , calcium
Fèves	20%	
Épeautre	15%	
Quinoa	15%	Fibres , sels minéraux ,(sans gluten)
Sarazin	15%	Manganèse , magnésium , cuivre (sans gluten)
Tofu	15%	« lait » de soja fermenté solide ou « soyeux »
Riz complet	10%	

Afin que les fibres musculaires puissent se reconstituer , apportons une source de protéine à nos muscles juste après l'effort.

Les Circuits proposés par

Daniel GERY



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

Sortie le samedi à 13 h 30 au parking de la patinoire maintenue en mars

Dimanche 3 Mars 2019 : 78 km - id=8155906 **- Changement horaire de départ : 8h30**
Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, Larche, Chavagnac, Laval : à droite, Jayac, La Cassagne, Coly, Condat, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive**.**
Raccourci 70 km : Chavagnac, Ladornac, Coly, …

Dimanche 10 Mars : 72 km id=7068821
Brive : Cana, La Nau, Varetz, Le Burg : D5, Ayen, St-Robert, Louignac, Villac, Charpenet, Terrasson, La Rivière, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil Brive.
Raccourci 66 km : Le Burg : D5, Crx D5/D5E2 à gauche, Perpezac, Charniac : D140, Villac, …

Dimanche 17 Mars: 75 km - id=762185
Brive : Ave Alsace-Loraine, Montplaisir, Jugeals-Nazareth, Turenne, Les Quatre-Routes, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle-aux-Saints, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.
Raccourci 64 km: Les Quatre-Routes : D96, Branceilles, Marcillac-la-Croze, Le Pescher, …

Dimanche 24 Mars: 78 km - id=8159549
Brive : Ave Foch, Les Bouriottes, Rond point Malemort, Palisse, Lanteuil, Brousse, Collonges, Meyssac, Les 4 Rtes, St-Michel-de-Banières : D100 à gauche, Sourdoire, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Brive.
Raccourci 63 km : Meyssac, St-Julien Maumont, Marcillac-la-Croze, Le Pescher, …

Dimanche 31 Mars : 82 km - id=762180 - **Horaire d'été - Brevet 100 km organisation du C.V.G**
Brive Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, La Monerie, La Rivière, Cublac, Terrasson, Bouillac, Condat, Chambon (Rond Point), Les Farges, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.
Raccourci 62 km: Condat, Le Lardin, Terrasson, La Rivière, ...

Sécurité

Accessoire très utile! Le rétroviseur sur le cintre.

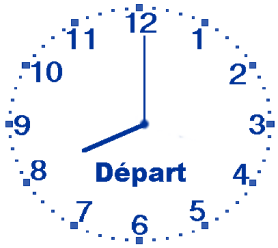
Habitué à sa présence on ne peut plus sans passer! Son usage en cours de randonnée devient un reflexe, il permet de vérifier la position des compagnons de route situés à l'arrière et l'arrivée de véhicules.

Il faut savoir que lorsque l'on roule en vélo, le fait de tourner la tête pour regarder en arrière provoque systématiquement un changement de trajectoire et augmente le risque de collision pour les cyclos qui suivent.

Le souci est principalement le choix du modèle, et là il, est question d'encombrement, de type de fixation, d'absence de déformation de l'image, mais il y a du choix.

Les Circuits proposés par

Daniel GERY



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

Dimanche 7 Avril 2019 : TULE-BRIVE-NATURE Saison 9 – Départ des Bouriottes 8 h pour les cyclos

(Voir détail de l'organisation dans le bulletin)

Dimanche 14 avril 2019 : Brevet 150 km (organisation du C.V.G)

Dimanche 14 avril 2019 : 82 km id=4503052
Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, Vignols: D31, Carrefour de Pompadour: à gauche sur D901, Juillac, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Varetz-Le Four, Pt-de-Granges, La Marquisie, Brive.
Raccourci 62 km: Vignols, St-Bonnet-la-Rivière, Le Soulet, ….

Dimanche 21 avril 2019 : 82 km id=762180
Brive Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, La Jarousse, La Monerie, La Rivière, Cublac, Terrasson, Bouillac, Condat, Chambon (Rond Point), Les Farges, Condat, Bouillac, Terrasson, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.
Raccourci: 62 km: Condat, Le Lardin, Terrasson, La Rivière, ...

Lundi 22 avril : 78 km id=8159549
Brive : Ave Foch, Les Bouriottes, Rond point Malemort, Palisse, Lanteuil, Brousse, Collonges, Meyssac, Les 4 Rtes, St-Michel-de-Banières : D100 à gauche, Sourdoire, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Brive.

Dimanche 28 avril.: 77 km id=9528064
Brive : Av. Foch, Les Bouriottes, Rond point Malemort, Barrage de la Couze, Sainte-Féréole bourg, Sicard, Moussours, Les Chevailles, St-Pardoux, Croix de Fer, Perpezac, Allassac, Le Saillant, St-Viance, Les Theyres, Varetz le Four, Pt-de-Granges, St-Pantaléon, Laumeuil, Les Cèdres, Pt-Cardinal, Brive.
Raccourci: 67 km: Allassac, St-Viance, Varetz, La Nau, Cana, Pt-Cardinal, Brive.

Mercredi 1er Mai 2019 : "Coteaux de Brive" – Organisation du C.V.G
Inscription (de 7h30 à 8h15) : 4€, prise en charge par le club
Circuits vélo route : 70 km ou 90 km

Dimanche 5 mai 2019 : 78 km id=9568888
Brive : Les Bouriottes, Rond point Pôle Vert, Rond point Palisse, Croix avant Lanteuil, Aubazine gare, Puypertus, Le Peyroux, Le Rioulat, Favars, Les Alleux, St-Mexant D44, Les Plats à gauche D7, Les Barrières, Saint-Pardoux l'Ortigier, St-Germain les Vergnes, Lachamp, Ste-Féréole, Malemort, Brive.
Raccourci 59 km: St-Mexant le bourg, St-Germain les Vergnes, Lachamp, ….

Emichel