

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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

Année 2019

Numéro 3 : Mai/juin



La saison 2019
commence avec une
cyclo découverte
Dans la vallée de la
Dordogne



SOMMAIRE

1. Nos sorties en mai juin 2019
2. Informations sur les sorties
3. Notre activité en mars avril 2019
4. Sécurité : rouler en ville
5. La page du rire
6. Les marches dominicales
7. Brevet fédéral 150 km
8. Informations club
9. Les cyclo découvertes
10. TBN 2019
11. Technique : la chaîne
12. Diététique : l'alimentation en montagne

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Une participation record à la TBN 2019
24 cyclistes, 7 marcheurs et 5 organisateurs
Parcours sublime tracé dans la verte Corrèze et de nouvelles routes

Cap sur la 18^{ème} Randonnée du Pays de Brive
Balade Corrèzienne le 22 et 23 juin 2019

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.org>

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

Excusés : *Marc Terriac, J-Paul Coutelier, Marie-Odile Mander* - **Invité :** *Jean-Louis Vennat*

1 - Déclaration d'accident

Un 2^{ème} accident depuis le 1er janvier 2019 est à déplorer, il s'agit de notre ami Jacques Larivière qui a chuté au cours de la sortie du mardi. Ayant eu une perte de connaissance passagère, les pompiers sont intervenus et l'ont conduit à l'hôpital où il a passé des examens qui n'ont pas révélé de blessure grave. Michel Cornuault a pris en charge la déclaration auprès de notre assureur en réunissant tous les documents fournis par Jacques (certificats médicaux, devis pour le matériel et l'habillement détériorés : Jacques est assuré Grand braquet).

2 - Point sur les licences 2019

94 licences sont enregistrées à ce jour + 8 sympathisants dont Dominique Manet, licenciée F.F.C.T au club de Souillac Lot, à qui nous souhaitons la bienvenue dans notre groupe.

3 - Avancement des projets 2019:

- **Cyclo-découverte du 31 mars :** Pascal va mettre les renseignements sur teamdoo, un parcours Marche est prévu, repas au restaurant le midi, 5€ pris en charge par le club. Jacques propose l'idée d'une cyclo-découverte sur le site de la base Co-Dép.19 de Sédières, où tous les moyens sont à disposition pour le Vélo Route, le VTT et la marche.
- **Sortie excentrée du 5 juin :** Patrick est à la recherche d'un parcours marche, sinon il voit pour un changement de lieu : Port de Gagnac Lot.
- **2020 ! Les 50 ans du club :** Le travail est en cours, en accord avec Jean-Louis il est envisagé d'accoler un séjour, 2^{ème} semaine de septembre, avec un séjour du Co-Dép. 19 en Italie du nord au Lac de Garde.

4 - Randonnées 2019 des clubs corréziens F.F.C.T

Nous avons reçu le calendrier des organisations pour la saison et celles-ci seront au programme des sorties club avec prise en charge du coût de l'inscription. Elles seront inscrites sur teamdoo ainsi que sur les bulletins à venir avec tous les renseignements utiles.

5 - "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019

Avec 214 inscrits, le quota maximum est atteint depuis la mi-février, Jacques gère à présent les annulations éventuelles avec les personnes inscrites en liste d'attente.

Il soumet l'idée, pour la prochaine édition en 2021, de programmer la Balade sur 2 week-ends à la suite, ce qui permettrait d'accueillir les personnes que l'on rejette actuellement, faute de places. Après discussion, il semblerait que l'idée ne fasse pas l'unanimité, certains invoquant la surcharge d'implication des bénévoles sur 2 week-ends.

Mme Serre, de l'Espace 1000 Sources, nous a trouvé un hébergement pour les organisateurs, en remplacement des chalets du camping qui sont indisponibles.

Gilles Leysenne, président du club cyclo de Sarran, se propose de mettre un véhicule à notre disposition, comme lors des éditions précédentes. Qu'il en soit ici remercié par avance.

Compte rendu de Daniel Géry

Prochaine réunion le 2 avril 2019 à la maison des Sports 20 h

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

Excusés : Philippe Tilly, Marc Terriac

1 - Activités du mois de mars

- ☞ Cyclo-découverte du 21 mars : 7 cyclos et 7 marcheurs, satisfaits grâce à la parfaite préparation de Pascal.
- ☞ Brevet fédéral 100 km : 27 participants, malgré le passage à l'heure d'été et la T° à -2°.
- ☞ Marches du 3 mars à Noailles et du 24 mars à Cressensac : 11 participants à chacune des deux.

2 - Point sur les licences 2019

96 licences sont enregistrées à ce jour + 8 sympathisants. Nous souhaitons la bienvenue à Dominique et Mireille qui nous rejoignent.

3 - Point sur la trésorerie

Jean-Paul à son retour a eu un gros travail de vérification avant d'effectuer le dépôt des nombreux chèques concernant les séjours de Cambrils et les inscrits à la Balade Corrézienne, avec le tri à faire entre les paiements par chèque et ceux par chèques vacances

4 - Avancement des projets 2019

☞ Cyclo-découverte du 4 avril - Argentat-Beaulieu

Pascal a reconnu le parcours, le repas est prévu au restaurant pour le prix de 15€.

☞ Sortie week-end dans le Tarn du 16 au 19 mai

Claude Dheure prend en charge le retrait du mini bus et de la petite remorque du club, et Henri Fel s'occupe de la remorque grand modèle pour le transport des vélos avec le bus. Jacques se charge de la préparation des casse-croustes du jeudi et vendredi.

Départ des cyclos le jeudi : Autocars Faure, avenue du Tour de Loyre à Malemort, rendez-vous à 7h pour un départ à 7h30. Hébergement le jeudi soir à Espalion vallée du Lot après un trajet en vélo de 172 km.

Départ des accompagnateurs le vendredi : Autocars Faure, avenue du Tour de Loyre à Malemort, rendez-vous à 7h30 pour un départ à 8h.

☞ Randonnée du Bas Limousin dimanche 4 août

La plaquette en format A5 recto/verso va être commandée auprès de notre fournisseur. Le contenu est finalisé par le comité directeur, elle sera largement distribuée lors des rendez-vous des randonnées et placée à la disposition du public dans les commerces et office du tourisme. Parallèlement une page dédiée à cette organisation est en cours de préparation sur notre site, afin de compléter les informations.

5 - "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019

1 seul désistement à ce jour, compensé avec la liste des plus de 50 demandes en attente. Jacques prépare la liste des bénévoles qu'il va contacter et leur affectation ainsi que les véhicules mis à disposition. D'ores et déjà le poste fléchage est confié à l'équipe Claude Dheure – Daniel Géry et l'assistance des cyclos à l'arrière à Henri Fel.

Rappel : tous les bénévoles sont conviés à la réunion de préparation le 12 juin à la Maison des Sports à Brive à **18h30**.

Nos sorties en mai-juin 2019

Les cyclo-découvertes®

Jeudi 13 juin 2019 : "La base de Sédières"

Matin : Circuit vélo et marche 8 -10 km

Pique-nique à midi

Après-midi : marche/VTT/vélo route au choix

Renseignements complémentaires et Inscription sur teamdoo

Balade corrézienne 18^{ème} édition 22 et 23 juin 2019

Samedi 22 juin : BRIVE -UZERCHE -BUGEAT et boucle de 30 km (132 km)

Départ de BRIVE à 7 h - Ravitaillement à Uzerche

Dimanche 23 juin : BUGEAT - PANDRIGNES - BRIVE (155 km)

Départ de Bugeat à 7 h 30 - Ravitaillement à Lapleau - Repas à Pandrignes

Week end dans les Gorges du Tarn et le Causse Méjean

Jeudi 16 mai 2019 : Départ du groupe de cyclistes de BRIVE (1^{ère} étape)

Vendredi 17 mai 2019 : 2^{ème} étape du groupe cycliste - Départ du bus de Brive

Samedi 18 mai 2019 : Découverte du Causse Méjean

Dimanche 19 mai 2019 : Découverte du Causse Méjean et Retour à Brive

Les sorties à départ excentré

Mardi 4 juin 2019 : "De la Bouriane aux méandres du Lot"

- ☞ Rendez-vous
- ☞ Covoiturage (départ de Brive à 8 h) - remorque à vélos
- ☞ Parcours vélo : 85 km le matin
- ☞ Marche : 10 km
- ☞ Restaurant à Peyrilles : 17 € (repas à 22 € dont 5 pris en charge par le club)

S'inscrire sur teamdoo pour l'organisation du covoiturage et la réservation des repas

Les marches du dimanche

12 mai 2019 : "Sur le sentier des mines" CUBLAC

Départ à 14 h sur la place de Cublac près de l'église

Rendez-vous 13 h 30 Maison des Sports de BRIVE

26 mai 2019 : "L'étang de Lachamp" SAINT GERMAIN LES VERGNES

Départ : 14 h du parking de l'étang

Rendez-vous 13 h 30 Maison des Sports de BRIVE



Inscription sur teamdoo

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

Sorties extérieures Co-Reg Nouvelle Aquitaine

Mercredi 1^{er} mai 2019 : Randonnée des Coteaux en Pays de Brive

Organisation CVG

Jeudi 30 mai 2019 : La flèche Malemortoise

Organisation : Cyclo Randonneur Malemortois



Dimanche 16 juin 2019 : Saint Clément à vélo

Organisation C.C. Saint Clément

Féminines à Agen

Le CoReg Nouvelle-Aquitaine organise le grand rassemblement des féminines à Agen les 1^{er} et 2 juin 2019.

Nos féminines partiront de Brive le 31 mai pour un périple de 124 km en 2 étapes. Le retour se fera le dimanche 2 juin après une cyclo découverte de 20 km dans Agen le matin. Elles rejoindront Brive le lundi 3 juin au terme de 170 km en 2 étapes.

Claude Dheure accompagnera les féminines avec Jean Marie Le Goff du CVG pour l'assistance.

Le club prend en charge une participation de 70 € par personne. Actuellement 2 féminines sont inscrites pour cette manifestation : Delphine et Yvette.

La cyclo montagnarde

Vendredi 5 juillet 2019 : Les Vosges Celtiques

223 km, 4 200 m de dénivelé

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

Départ vendredi 5 juillet matin,

Retour lundi 8 juillet en soirée.

Transport en mini bus

Hébergement

vendredi soir : hostellerie de l'étoile à Wasselonne

samedi soir à St Dié des Vosges

dimanche soir : village de vacances le Mittel à Mittelwahr.

Participation du club : le transport, les casse- crouste de vendredi et lundi .



Mercredi 1^{er} mai 2019 : la Rando des côteaux en pays de Brive

- ☞ Route : 70 et 90 km Départ à 7 h 30
- ☞ Accueil et inscriptions à la **Maison des Sports (Brive) de 7 h à 8 h**
 - * 4 € (licencié FFCT avec présentation de licence)
- ☞ Pot de l'amitié à 13 h

Site <https://www.cvgbrive.fr/>

Jeudi 31 mai 2019 : La Flèche Malemortoise 38^{ème} édition

- ☞ Route : 70 et 110 km Départ à 7 h 30
- ☞ Marche : 10 km Départ à 8 h 30

- ☞ Inscription et départ à la **salle polyvalente de Malemort dès 7 h 15** (accueil café)
 - * 5 € (route) et 3 € (marche)
- ☞ Repas : 13 € (sur réservation à crmalemort@gmail.com)

Site <https://crmalemort.blogspot.com>

Dimanche 16 juin 2019 : Saint Clément à vélo

- ☞ Route : 55, 80 et 105 km
- ☞ Marche : 10, 15 et 20 km

- ☞ Inscription et accueil au **stade municipal de Saint Clément de 6 h 30 à 10 h**
 - * 5 €

Notre activité en mars - avril 2019

Activité	Date	Participation CRB
Cyclo découverte : Sur la voie défermée	21/03/2019	7 cyclistes - 7 marcheurs
Brevet fédéral 100 km	31/03/2019	27 cyclistes
Cyclo découverte : de Beaulieu à Argentat	04/04/2019	7 cyclistes
Tulle-Brive Nature	07/04/2019	24 cyclistes - 7 marcheurs - 5 bénévoles
Brevet fédéral 150 km	14/04/2019	14 cyclistes
Cambrils (Espagne)	13-20 /04/2019	4 cyclistes - 2 marcheuses - 4 moniteurs
Cambrils (Espagne)	20-27/04/2019	2 cyclistes - 3 marcheuses - 4 moniteurs
Pâques en Périgord	20/04/2019	2 cyclistes

Sécurité

Quand les municipalités font un effort pour favoriser la cohabitation entre les cyclistes et les voitures.

Après deux panneaux incitant les automobilistes à respecter les cyclistes, un 3^{ème} rappelle le devoir de ces derniers.

Nous sommes dans la vallée de la Dordogne entre Argentat et Beaulieu et la signalisation se répète à la sortie de chaque zone habitée..



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

Désormais sur les voies où la vitesse maximale autorisée n'excède pas 50 km/h , les cyclistes peuvent s'écarter du bord droit de la chaussée d'une distance nécessaire à leur sécurité , lorsque des véhicules y sont stationnés.

Le saviez vous ?

Si la règle générale invite tout conducteur à rouler le plus à droite possible sur une chaussée, les cyclistes encourent un réel danger lorsque celle-ci est bordée de véhicules en stationnement. En effet l'ouverture inopinée d'une portière peut provoquer un accident grave. Sans oublier que le danger concerne aussi les piétons qui engageraient leur traversée entre deux véhicules stationnés et n'auraient ni entendu, ni vu le cycliste arriver.

**Cyclistes
Écartez-vous
des véhicules
en
stationnement**



Les reflexes à adopter

Cyclistes, circulons à une distance suffisante des voitures en stationnement.

Automobilistes, restons à une distance de sécurité suffisante derrière les cyclistes et ne forçons pas à serrer à droite.

Piétons, restons attentifs avant de traverser.

Pour en savoir plus... consulter le site internet : voiriepour tous.cerema.fr

Attention au surentrainement!

Une préparation hivernale intensive a mis Michel sur la paille



Au cours d'une simple rando promenade, Michel a craqué! Il n'arrivait plus à suivre le rythme effréné de la sortie et a dû se ménager quelques instants de repos.

Henri se déchaîne!

Tout le monde reconnaît en Henri la faculté de pimenter les sorties extérieures avec un bon petit restaurant!

Toujours au cours de cette mémorable rando promenade, il nous a dévoilé ses talents de mécano. Armé de je ne sais quel outil, il a vérifié toutes les chaînes de vélo. Un constat pour le moins étonnant!



Insolite



Quelque part sur le circuit du 100 km. Le profil de cet animal reproduit une idée du parcours du brevet fédéral



Cyclo découverte "Sur la voie déferrée"
Au terme d'une belle montée régulière avec **1.3 %**, Pascal a atteint enfin le ... puits de Domme



Favars est un petit village de la Corrèze difficile d'accès au XXI^{ème} siècle



Sauvegarde de la nature
La tristesse de l'arbre abattu

Dimanche 3 mars 2019 : "Sur les pas de Louis Marc Antoine de Noailles"

Une marche proposée par Pascal avec l'initiation au rando guide.

12 participants à cette randonnée pédestre sous une belle après midi ensoleillée. Outre le petit guide, Pascal nous avait préparé un rando book diversement utilisé par les participants. Nous avons cependant bien apprécié ce circuit précédemment utilisé avec l'école VTT du club.



Sur la route, en forêt ou sur les sentiers agricoles le groupe découvre ce paysage escarpé



Le président guide les pilotes de projets



Mais voyons, c'est un cognassier du Japon



Comme toutes les randonnées dominicales, le goûter clôture l'activité

Le brevet fédéral du 150 km



km 28, Le Bos : le début des difficultés



km 35, regroupement : les 2 groupes se forment



Le vélo à Payzac !



Le pont de Laveyrat sur l'Auvezère : après ce sera ... 12%



Parfois le parcours offre des moments de répit



La pause repas très sympathique à l'épicerie de Ségur le Château



La rando promenade du jeudi

Rendez-vous : Plaine des Jeux de Tujac (BRIVE)

Horaires

Mai : 13 h 30

Juin : 8 h 30

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
02/05/2019	A BROS	M BARRE
09/05/2019		
16/05/2019	H FEL	C JOUANNEAU
23/05/2019	D COUSTY	R CHAMINADE
30/05/2019	Ascension: Circuit Club	
06/06/2019		
13/06/2019	Cyclo- découverte : Base de Sédières	
20/06/2019	MO MANDER	C DELPY
27/06/2019	C PICARD	D GILIBERT

Pour les 9 mai et 6 juin, en attente des encadrants

Mot du président

Votre comité directeur constate que cette année 2019 commence bien et mal pour le CRB.

BIEN, car vous participez plutôt nombreux aux sorties proposées y compris les marches. Nous espérons que cela va continuer en particulier pour les sorties vers les clubs extérieurs; inscriptions toujours prises en charge par le club ; les cyclos découvertes et les départs excentrés.

N'oublions pas aussi que toutes nos sorties classiques sont toujours faites à l'allure souhaitée par les présents y compris le mardi, alors pas d'hésitations !!! À vos vélos ; chacun avec ses désirs : de la simple envie de rouler avec ses amis ou à la recherche d'objectifs ambitieux sportivement, chacun doit trouver le moyen de se faire plaisir dans ce que nous proposons.

Pour le Tarn et La Rochelle, encore possible de s'inscrire : me contacter.

MOINS BIEN, le nombre d'accidents et de chutes enregistrés depuis le début de l'année : alors restons vigilants ; le plaisir de faire du vélo ou de la marche ne doit pas nous faire oublier d'être attentif.

Alors, merci au comité directeur qui travaille pour vous satisfaire,
Et bonnes sorties à tous avec le CRB

Jacques Remy



Cyclo découverte sur la voie défermée

Jeudi 21 mars 2019 au départ de Rouffillac



Visite de Sarlat Pascal et la tentation Sur la place de l'Oie



Arrivée à Domme (BPF) L'esplanade panoramique La vallée de la Dordogne



Le groupe au restaurant



Le printemps est déjà là

Le château de Fénelon



La TBN 2019

Dimanche 7 avril 2019



Les inscriptions à la concession BMW



Quelque part sur les hauteurs d'Aubazine



Sur le parcours



Le ravitaillement à Tulle



Le plateau repas à l'arrivée



Les équipes d'accueil à l'arrivée à la Plaine des Bouriottes



☞ Questions-réponses

Changer votre chaîne par notre spécialiste Henri.

Ces derniers temps, notre spécialiste des questions techniques s'est inquiété de l'état d'usure et de la fréquence de changement de la chaîne de nos vélos. Conseils.

Vos interrogations s'expriment à travers deux questions principales :

- A partir de quel kilométrage faut-il monter une chaîne neuve?
- Qu'en est-il de la limite des 5 000 km généralement admise ? Faut-il la changer avant ? Après ?

La chaîne étant un des éléments principaux de la transmission, il est donc nécessaire qu'elle soit en bon état, surtout si la transmission est indexée. Néanmoins son usure n'étant pas évidente à l'œil nu, à l'inverse du pneu par exemple, comment anticiper les dysfonctionnements tout en maintenant son utilisation le plus longtemps possible, budget oblige. Dans les lignes qui suivent nous verrons comment une chaîne peut s'user et les inconvénients induits, puis nous apprendrons à mesurer son usure de façon à la changer au bon moment.

L'usure de la chaîne

Dans les transmissions 10 ou 11 vitesses, les chaînes sont soumises à rude épreuve. En effet, elles sont étroites ou plutôt les plaquettes qui la composent sont minces. Or les efforts qu'elles subissent sont considérables. Tout d'abord il faut supporter les contraintes de la traction, soit la force exercée par le cycliste. Ensuite, elles doivent également supporter des efforts de torsion lors de l'utilisation des divers pignons. Si autrefois les cyclistes étaient soucieux de leur ligne de chaîne, aujourd'hui les chaînes modernes sont capables de gambader sur toute la longueur de la gamme de la roue libre et il n'est pas rare de voir un plateau médian utiliser l'ensemble des pignons.

Certes elles sont faites pour être ainsi utilisées, néanmoins ces contraintes s'ajoutent à celles de la traction.

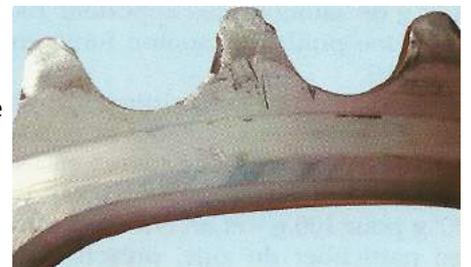
L'usure de la chaîne se traduit principalement par un allonge-

ment de sa longueur, en d'autres termes, chaque maillon s'allonge un peu au fur et à mesure des kilomètres et des efforts du cycliste. Si l'on compare une chaîne neuve et une chaîne usée, son allongement peut se traduire par un demi-maillon.

Les inconvénients d'une chaîne allongée

Examinons une chaîne placée sur un pignon ou sur un plateau. On constate que la distance entre deux axes ou deux rouleaux correspond exactement à la distance qui sépare les deux intervalles situés de chaque côté des dents d'un plateau ou d'un pignon de la roue libre. Notons au passage que cet intervalle ou « pas » est égal à 12,7 mm. Lors du pédalage, les rouleaux de la chaîne viennent se placer exactement dans ces intervalles, au contact avec les deux dents. Ce sont les dents situées en arrière du rouleau qui assurent la traction et supportent donc les efforts.

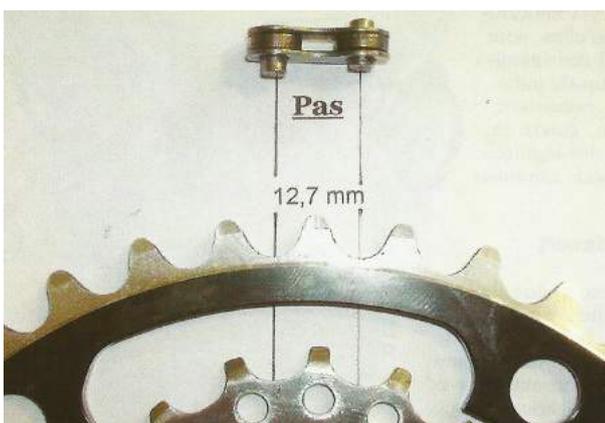
Lorsque la chaîne commence à s'allonger, l'intervalle entre deux rouleaux augmente et ces derniers viennent se placer non plus exactement entre les



deux dents mais légèrement au-dessus. Au fur à mesure des kilomètres et des tours de pédalier ou de roue libre, la chaîne va ainsi grignoter le profil de la denture des plateaux et pignons pour y trouver sa place. Si l'on persiste à rouler avec une chaîne qui ne fera que s'allonger, ce sont les pignons de la roue libre et les plateaux du pédalier qui seront à leur tour endommagés et verront le profil de leurs dents considérablement modifié. Dans ces conditions, remplacer seulement la chaîne usée par une chaîne neuve est un non-sens puisque son pas de 12,7 mm ne sera plus celui des pignons ou plateaux. Parvenu à ce point, la solution sera de changer l'ensemble chaîne/pignons/plateaux. Avant d'en arriver à cette extrémité, mieux vaut changer la chaîne dès que son usure risque de modifier le profil des pignons et plateaux.

Comment contrôler l'allongement de la chaîne ?

Lorsque les roues libres avaient un maximum de 8 ou 9 vitesses, il était d'usage de contrôler l'usure de la chaîne en soulevant un maillon sur le plateau de pédalier et en vérifiant



qu'il n'entraînait pas ainsi les maillons placés avant et après. Avec les transmissions actuelles de 10 ou 11 vitesses cette méthode est devenue obsolète. Actuellement la seule méthode est de mesurer l'allongement à l'aide d'un outil spécial appelé « comparateur de chaîne ». Cet outil se propose de mesurer l'allongement sur plusieurs maillons afin d'avoir une mesure significative.

Les plus simples d'utilisation et les moins onéreux sont constitués de deux jauges sur le même outil.

- La première mesure un écart supérieur à 0,075 mm par maillon et à partir duquel la chaîne doit être rapidement changée.
- La seconde mesure un écart supérieur à 0,10 mm par maillon et à partir duquel il sera nécessaire de changer la chaîne, mais sans doute aussi pignons et plateaux

L'outil ci-contre est celui de marque allemande Rohloff, mais on le trouve également sous différentes marques chez les vélocistes ou dans les rayons vélo des grandes enseignes de sport. Son prix se situe au environ de huit euros pour les moins cher.



Comment mesurer l'usure de la chaîne?

Choisir la jauge de 0,075 mm

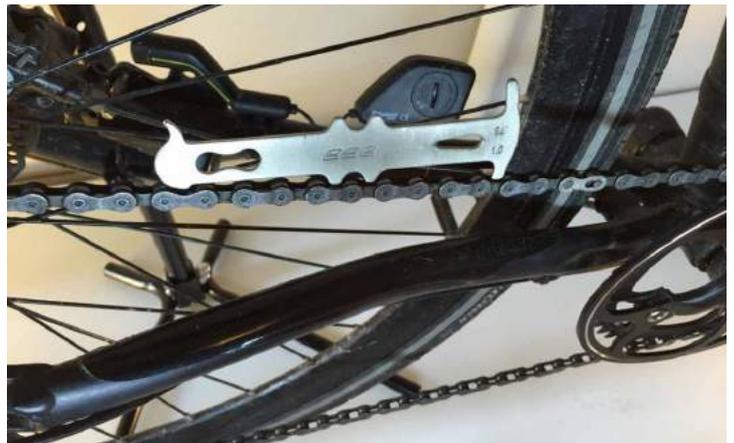
- ☞ Insérez l'ergot de l'outil contre un rouleau de votre chaîne.
- ☞ Faire basculer la jauge de façon à la faire entrer entre deux maillons
 - a. La pointe ne peut s'engager entièrement dans un maillon, la chaîne peut poursuivre sa carrière.
 - b. La pointe s'engage complètement dans le maillon, elle présente un allongement qui nécessite son changement.

Si la valeur est de 0,075 mm, pas de panique, vous n'avez qu'à changer votre chaîne dans les prochains jours. Sur cette photo, les deux extrémités ne rentrent pas parfaitement dans les maillons; il n'y a donc pas de changement à faire pour l'instant



choisir ensuite la jauge de 0,10 mm

- ☞ Insérez l'ergot de l'outil contre un rouleau de votre chaîne.
- ☞ Faire basculer la jauge de façon à faire entrer entre deux maillons
 - a. La pointe ne peut s'engager dans un maillon, seule la chaîne doit être changée.
 - b. La pointe s'engage complètement la valeur d'usure est de 1,00 mm ou plus, il y a de fortes chances que votre chaîne soit tellement usée qu'elle a commencé à rogner les dents de vos pignons ou de vos plateaux. Il faudra donc faire le nécessaire rapidement pour changer votre chaîne et les pignons.



Et les 5000 km ?

Cette valeur généralement admise, n'a aucune réalité mécanique. En effet, l'allongement de la chaîne dépend de plusieurs facteurs tels la façon de pédaler du cycliste - en souple ou en force, son terrain de jeu -plaine ou montagne, sa pratique -léger ou lourdement chargé, etc. Si l'on a pu constater que le point d'usure voisinait les 5 000 km, on le doit uniquement à la statistique et ici la vérité des uns n'est pas toujours celle des autres.

Pour terminer voici quelques conseils :

- Procurez-vous un comparateur de chaîne, il doit faire partie de votre outillage de base.
- Un autre facteur d'usure de la chaîne est la saleté, les particules amassées sur la route sont agglomérées par le lubrifiant et constituent alors un abrasif efficace. Nettoyez souvent votre chaîne, sa durée de vie en sera augmenté.

Cyclo découverte® "La Dordogne de Beaulieu à Argentat"

7 participants s'étaient donnés rendez-vous à 9 h sur le parking du terrain de rugby de Beaulieu pour cette 2^{ème} cyclo-découverte de la saison. Le temps froid et humide, un ciel très nuageux ont du décourager quelques cyclos!



Après avoir visité le centre historique de la Cité de la fraise, nous prenons la route encore mouillée d'une pluie récente pour remonter la Dordogne sur sa rive droite. Premier arrêt au



Moulin Abadiol, l'un des nombreux moulins à eau sur cette berge puis nous atteignons Bri-

vezac où nous distinguons les assises d'un ancien pont sur la rivière. Le patrimoine rural témoigne une activité économique jadis importante. Peu après nous nous accordons une pause-café pour nous réchauffer ! Encore quelques kilomètres et Argentat est en vue. Ce sera la pause restaurant très sympathique. Bien



ravitillés, nous reprenons les montures pour une visite du vieux bourg de la cité des gabares. Pascal la pimente avec quelques portages de vélo sur les escaliers ! Une photo sur le pont franchissant la Dordogne et la randonnée se poursuit sur la rive

gauche. Quelques rayons de soleil nous accompagnent jusqu'à Beaulieu où nous prenons le temps d'apprécier la ville depuis le village de vacances. Il est déjà 16 h et nous regagnons le stade de rugby pour retrouver nos véhicules.



Une bien belle randonnée sur deux sites vraiment pittoresques mais un peu contrariée par un temps froid et humide. Quel plaisir de rouler sur des routes tranquilles le long de la rivière Espérance au réveil de la nature printanière !

Michel C



Visite de Brivezac ou d'Argentat

Les atouts touristiques ne sont pas oubliés



Cyclo-découverte® jeudi 21 mars 2019

Sur la voie défermée



Une invitation à découvrir ou à redécouvrir ce magnifique coin de Dordogne nous a été faite par notre ami Pascal Desmoineaux. Dès 9 heures la ballade commence depuis la commune de Rouffillac sous un très beau soleil avec une température avoisinant le zéro degré . Dès le départ nous empruntons la voie défermée mais déjà, au bout d'une demi-heure, les doigts engourdis par le froid nous obligent à faire un premier arrêt pour se réchauffer.

Cette voie verte nous conduit ensuite jusqu'à Sarlat-La-Canéda. En chemin nous pouvons admirer les fameuses marmites des géants, ces cavités formées par les tourbillons d'eau et de cailloux sont de vraies curiosités naturelles. Sarlat nous donne un bel aperçu de la richesse historique et architecturale de cette cité médiévale , la cathédrale Saint –Sacerdos , l'église Sainte-Marie , le manoir de Gisson près de la place aux oies, la maison de la Boétie, la lanterne des morts . Nous serpentons à vélo dans les ruelles parfois étroites mais si pittoresques.



Vers 11 heures nous quittons Sarlat pour Domme où s'offre à nous la vallée de la Dordogne depuis le belvédère. Nous apprécions tous le calme et la sérénité qu'inspirent ces paysages en dehors des périodes estivales. Il est temps de retrouver notre groupe de marcheuses accompagnées par Daniel pour un déjeuner dans un restaurant de Vitrac. L'après-midi le retour vers Rouffillac nous fait découvrir Monfort avec son château et son cingle. Sur une rive de la Dordogne , la maison du passeur: le Roi délivrait aux seigneurs locaux un droit de passage. Ce dernier affermais le bac à un paysan qui lui devait redevance et en avait la charge. Le passeur conduisait le bac. Quand un usager voulait traverser, il hélait le passeur, lequel avait l'obligation de s'exécuter. Notre périple à vélo se termine par un passage au pied du château du Fénelon avant de retraverser le pont sur la Dordogne à Saint-Julien-de-Lampon. Une belle cyclo découverte de 63 km , des marcheuses ravies , du soleil et de la bonne humeur! Quoi de plus pour être heureux? Un grand merci à Pascal pour le travail effectué dans la préparation et la réussite de cette journée.



M. Tillous

La Tulle-Brive Nature 9^{ème} édition - Dimanche 7 avril 2019

24 cyclos, 7 marcheurs et 5 organisateurs : une forte participation du CRB pour une manifestation dont le club est coorganisateur pour le cyclisme sur route. Les cyclos se sont donnés rendez-vous à la Plaine des Bouriottes pour un départ frisquet à 8 h.

Une mise en jambes jusqu'à la Gare d'Aubazine sous une température plutôt basse. Dès les premiers kilomètres, les groupes se dessinent en fonction de la forme du moment et du choix de chacun. L'essentiel est de retrouver son rythme et son plaisir pour cette première randonnée de la saison assez exigeante !

Première difficulté avec la montée du col de Pas de Vignes qui se poursuivra jusqu'au Chastang. ! Des nuages occupent le fond de la vallée et déjà le soleil



réchauffe le sommet des collines. Peu avant le lac du Coiroux, le peloton est arrêté pour laisser passer un long cortège de trailers. D'ailleurs, tout au long du parcours, nous verrons surgir des sentiers des vététistes tout crottés ou des randonneurs mais pas de problème, les élèves gendarmes du centre de Tulle assurent la sécurité. S'ensuivra une descente irrégulière vers Tulle à travers des paysages boisés et



bientôt apparait la préfecture corrézienne au fond de sa vallée baignée par le soleil. Le ravitaillement très copieux et varié séduit nos cyclos avides de sensations.



Il faut repartir par une belle remontée par le Pont de Peyrelevade qui se terminera au hameau du Pouget. Le parcours vallonné jusqu'à l'école de Saint Hilaire Peyroux présentera de très beaux panoramas sur les environs. Des troupeaux de vaches limousines paissent dans les prairies verdoyantes, les cochons culs noirs labourent leur territoire et les hameaux coquets



parsèment le paysage. Très bucolique mais sur la crête au loin, nous devinons nettement Sainte Féreole qu'il nous faut regagner : il nous faudra descendre dans la vallée et remonter ! La petite route serpente entre les collines, remonte, redescend pour nous offrir un beau final montant avec des pourcentages à 2 chiffres... De là, nous regagnons Sainte Fé-

réole tout près et ce sera la longue descente vers Malemort. Dans cette dernière partie, nous rencontrerons des cohortes de marcheurs occupant vraiment la route! Néanmoins, nous parvenons à nous frayer un passage et très vite, notre petit groupe arrive dans l'effervescence de la Plaine des Bouriottes. Marcheurs, trailers, Vététistes et cyclos forment une foule très colorée et bruyante !



Chacun a réalisé son exploit ou sa performance mais reconnaît l'organisation parfaite de cette manifestation. Un rafraichissement où fustent les commentaires sur l'aventure vécue et un passage à table bien apprécié concluent cette belle journée où le temps ne semble plus avoir de prise sur tout le monde. Il faut reconnaître le travail de ceux qui ont concocté ce si beau parcours, de ceux qui l'ont fléchi et penser à d'autres qui ont délaissé le vélo pour accueillir ces sportifs.

Michel C



Brevet fédéral des 100 km dimanche 31 mars 2019

Ce dernier dimanche de mars, le C.V.G était organisateur d'un très beau parcours d'une centaine



de kilomètres dans le sud de notre beau département de Corrèze avec un passage dans le Lot. Col du Planchat (327 m), Beaulieu sur Dordogne, Liourdres, Vayrac, Meyssac, Collonges-la-Rouge, Monplaisir, Noailles et un retour sur Brive par Planchetorte étaient au programme.

Un nombre important de cyclos du CRB étaient présent dès sept heures du matin pour ce premier grand rendez-vous de la saison.

La mise en jambe fût difficile à cause d'un froid très intense, des températures négatives jusqu'à -2°C étaient constaté dans les plaines de Lanteuil et de Nonards.

Il faudra attendre le milieu de la matinée pour retrouver des conditions plus clémentes avec un beau soleil et un ciel bien bleu.

Ces conditions extrêmes n'ont pas découragé les participants, au final tous étaient heureux d'avoir participé à cette belle sortie. Nous remercions le club du C.V.G pour leur accueil et la bonne organisation de cette manifestation.

Michel Tillous

Marche à Cressensac le dimanche 24 mars avec notre guide Claude Delpy





Bien manger pour *bien grimper*

Avec l'été reviennent les balades en montagne et leurs cyclo montagnardes. Lorsqu'il faut enchaîner l'ascension de plusieurs cols, il est nécessaire d'absorber suffisamment de calories, sous une forme facilement digestive.

Avant le départ

Concrètement, on conseillera un régime hyper glucidique la veille et l'avant-veille de la randonnée à base de glucides lents : pâtes, pommes de terre, riz, semoule, etc. Attention à la cuisson, des pâtes *al dente* sont des glucides lents, trop cuites elles deviennent des glucides absorbés beaucoup trop rapidement.

Pendant les heures qui précèdent le départ, l'alimentation sera toujours basée essentiellement sur des glucides lents. Si la randonnée démarre tôt le matin, le repas essentiel sera celui de la veille au soir d'où seront proscrits la viande rouge, trop riche en toxines et les aliments riches en fibres susceptibles de provoquer des ballonnements.

Le petit déjeuner ne sera dans tous les cas qu'un apport complémentaire. A titre d'exemple, il pourra comporter thé ou café, jus de fruits, yaourts, laitages, fromage blanc à 0%, muesli, corn flakes, pain, pain d'épice, biscottes ou pain



Ne négligez pas les ravitos intermédiaires

grillé (très digeste), gâteau de riz, barres de céréales, salade de fruits, compotes, confitures, miel. S'il doit être copieux, il ne faudra pas sombrer dans l'exagération des apports en glucides rapides qui seraient alors susceptibles de provo-

quer une décharge d'insuline, responsable d'une baisse de la glycémie lors des premiers coups de pédale. Dans tout les cas, le dernier repas devra être terminé trois heures avant le départ de manière à ce que l'estomac soit libéré,



Les vertus des Omega 3

La principale source des acides gras poly insaturés (A.G.P.I.) Oméga 3 réside dans les poissons gras. Ils participent à la prévention des maladies cardio vasculaires en ralentissant la coagulation et en contrariant la formation de caillots sanguins dans les vaisseaux. Par ailleurs, ils renforcent la plasticité des globules rouges et favorisent une meilleure oxygénation des tissus. Ils auront donc un intérêt tout particulier lors des efforts effectués en altitude.

La ration d'attente absorbée pendant les deux heures qui précèdent le départ aura pour but de maintenir la glycémie à un taux normal. En effet, le stress de l'épreuve entraîne des sécrétions d'hormones (adrénaline et noradrénaline dans un premier temps, puis insuline ensuite) qui tendent à faire baisser le taux de glucose sanguin et amenuisent les réserves de l'organisme. Elle est surtout indiquée chez les sujets émotifs ou anxieux qui risquent de se retrouver en état d'hypoglycémie (fringale) avant même d'avoir donné le premier coup de pédale. Cette ration d'attente sera constituée d'une boisson comportant essentiellement du fructose, sucre qui ne provoque qu'une faible sécrétion d'insuline (hormone de stockage du sucre). Vous en absorberez une gorgée toutes les cinq ou dix minutes en fonction de la température ambiante. Dix minutes avant le départ, vous pourrez prendre une boisson énergétique classique. La quantité variera de 150 à 250 ml voire plus, en fonction de la température ambiante et de la sudation observée lors de l'échauffement.

Pendant la randonnée

La dépense énergétique étant importante, les apports caloriques devront être calculés en conséquence. Deux paramètres devront influencer votre diététique :

- La raréfaction de l'oxygène qui entraîne une dépense énergétique supplémentaire, essentiellement du glyco-gène. Les apports devront être augmentés.
- Une déshydratation plus importante qu'en plaine. Lors d'une ascension sous le soleil, pour éviter une élévation importante de la température corporelle, l'organisme sécrète beaucoup de sueur pour «refroidir le moteur», bien davan-

tage qu'en plaine à température ambiante égale car il n'y a presque pas de circulation d'air pour vous réfrigérer lorsque vous grimpez à neuf ou douze km/h. Les apports hydriques devront être privilégiés, sinon c'est la déshydratation et le coup de chaleur.

En conséquence, il faudra emporter un minimum de nourriture, solide et liquide, puis compter sur les ravitaillements de l'organisation, à condition que les premiers n'aient pas tout pillé, ce qui s'est vu plus d'une fois.

Ensuite, vous pourrez parcourir le début de la randonnée avec des boissons à énergie progressive, en mangeant de petites quantités de glucides rapides (barres énergétiques, pâtes de fruits, fruits secs, etc.) pour finir avec des boissons glucosées classiques.

Ne négligez pas les ravitaillements intermédiaires. En montagne, ils font perdre peu de temps, et ils peuvent vous éviter une défaillance retentissante en fin de parcours. Pour être plus légers n'emportez que deux bidons et arrêtez-vous plus souvent mais peu de temps à chaque fois. Si vous randonnez seul ou dans des contrées dépourvues de ressources alimentaires (cols muletiers, haute montagne, lieu isolé) prévoyez large, aussi bien en liquide qu'en solide. Emportez deux ou trois bidons de grande contenance. Ne faites pas aveuglement confiance à la limpidité de l'eau des torrents de montagne qui peuvent avoir été pollués un peu plus haut par les déjections d'un troupeau ou par un animal mort. Remplissez votre sac de guidon et vos poches avec un solide casse-croute pour le midi et moult barres de céréales, pâtes de fruits etc., qui seront autant d'en-cas pour combler les petits creux qui ne manqueront pas d'apparaître au cours de la journée.

Le règne végétal recèle lui aussi quelques sources d'Oméga 3 en doses moindres cependant. Les huiles de soja, colza, lin et noix contiennent le précieux ingrédient à dose intéressante

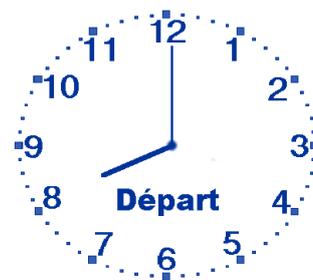
Concrètement, pour éviter les carences en Oméga 3, quelques mesures simples s'imposent :

- ◆ Consommez certains végétaux qui en contiennent : soja, choux, épinards, noix et pourpiers.
- ◆ Mangez des aliments marins 3 à 4 fois par semaine.
- ◆ Utilisez de manière préférentielle l'huile de colza qui contient peu de graisses saturées et résiste mieux aux températures élevées (inférieures à 180°) que l'huile d'arachide et offre un équilibre parfait entre les deux catégories d'acides gras essentiels, les Oméga 3 et les Oméga 6.
- ◆ Limitez votre consommation de viande rouge riche en acides gras saturés. Remplacez la de temps à autre par de la volaille, surtout oie et canard, éventuellement par des escargots, dont la chair contient beaucoup d'acides gras poly insaturés.
- ◆ L'industrie agroalimentaire propose maintenant des corps gras ou des aliments enrichis en Oméga 3.
- ◆ Si vous êtes allergiques au poisson, vous pouvez utiliser une supplémentation alimentaire sous forme de capsules d'huiles de poisson, disponibles dans le commerce.

Jean-Louis Rougier
Kinésithérapeute du sport



Les Circuits proposés par
Daniel GERY



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

Mercredi 1^{er} mai : "Coteaux de Brive" – Organisation du C.V.G Brive

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, Crx avant Lanteuil, Aubazine gare, Puyper-tus, Le Peyroux, Le Rioulat, Favars, Les Alleux, St-Mexant D44, Les Plats à gauche D7, Les Barrières, St-Pardoux l'Ortigier, St-Germain les Vergnes, Lachamp, Ste-Féréole, Malemort, Brive.

Raccourci 59 km : St-Mexant le bourg, St-Germain les Vergnes, Lachamp,

Mercredi 8 mai : 82 km - id=4613929

Brive, Montplaisir, Jugeals-Nazareth, Turenne, Les Quatre-Rtes, St-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle-aux-Saints, Le Planchat, Lanteuil, Gare d'Aubazine: D162 à gauche, Dampniat, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 68 km : Les Quatre-Rtes, St-Michel-de-Bannières: D100, Sourdoire, Le Pescher, Brive, ...

Dimanche 12 mai : 88 km - id=1423219

Brive: Pont Cardinal, Cana, Brochat, Les Trois-Villages, Sadroc, Le Gauliat, Le Bariolet, Vigeois, Le Repaire, Les Fombiarden, 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 19 mai : 78 km - id=4613845

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

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

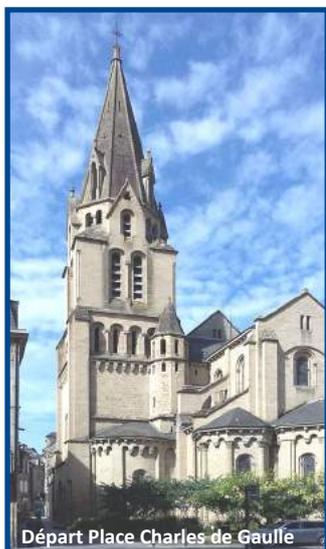
Dimanche 26 mai : 86 km - id=2292310

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

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

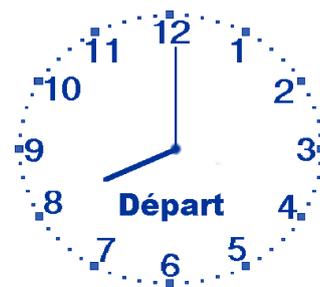
Jeudi 30 mai : FLECHE MALEMORTOISE - Organisation du C.R. MALEMORTOIS

Circuit vélo route : 70 ou 100 km – Marche : 12 km



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 juin 2019 : 82 km ID=9670692

Brive, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Comborn, Estivaux, Le Pilou, Perpezac, Les Quatre-Routes, Les Barrières, Le Baspeyrat, Les Plats, : à droite, Les Pouges, à droite, Saint-Mexant, Lachamp, Sainte-Féréole, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 67 km : Perpezac, La Croix de Fer : D920, Donzenac, St-Antoine les Plantades, La Pigeonie, Brive.

Dimanche 9 juin : 90 km ID=1447618

Brive, Montplaisir, Turenne, Turenne gare, Les Quatre-Routes : D96, Martel : D703, Saint-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle aux Saints, Le Pescher, Le Planchat, Palisse, Brive.

Raccourci 66km : Les Quatre-Routes, St-Michel de Banières, Sourdoire, La Chapelle aux Saints, ...

Lundi 10 juin : 90 km ID=1423219

Brive, Cana, Brochat, Les Trois-Villages, Sadroc, Le Gauliat, Le Bariolet, Vigeois, Le Repaire, Les Fombiades, Voutezac, Le Saillant, Saint-Viance, Cana, Pont-de-Granges, Saint-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

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

Dimanche 16 juin : 82 km ID=2542005 – **Ou Saint-Clément à vélo Route 50-80-105 km Marche 10 km**

Brive, Cana, Pont-de-Granges, Bernou, Brignac-la-Plaine, Perpezac le Blanc, Ayen, Saint-Robert, Segonzac, : Puy de Guimond, Le Bos, Rosiers-de-Juillac, Le Soulet, Les Quatre-Chemins, Objat, Garavet, La Nau, Cana, Brive.

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

Dimanche 23 juin : 82 km ID=4614402

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

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

Dimanche 30 juin : 90 km ID=860223

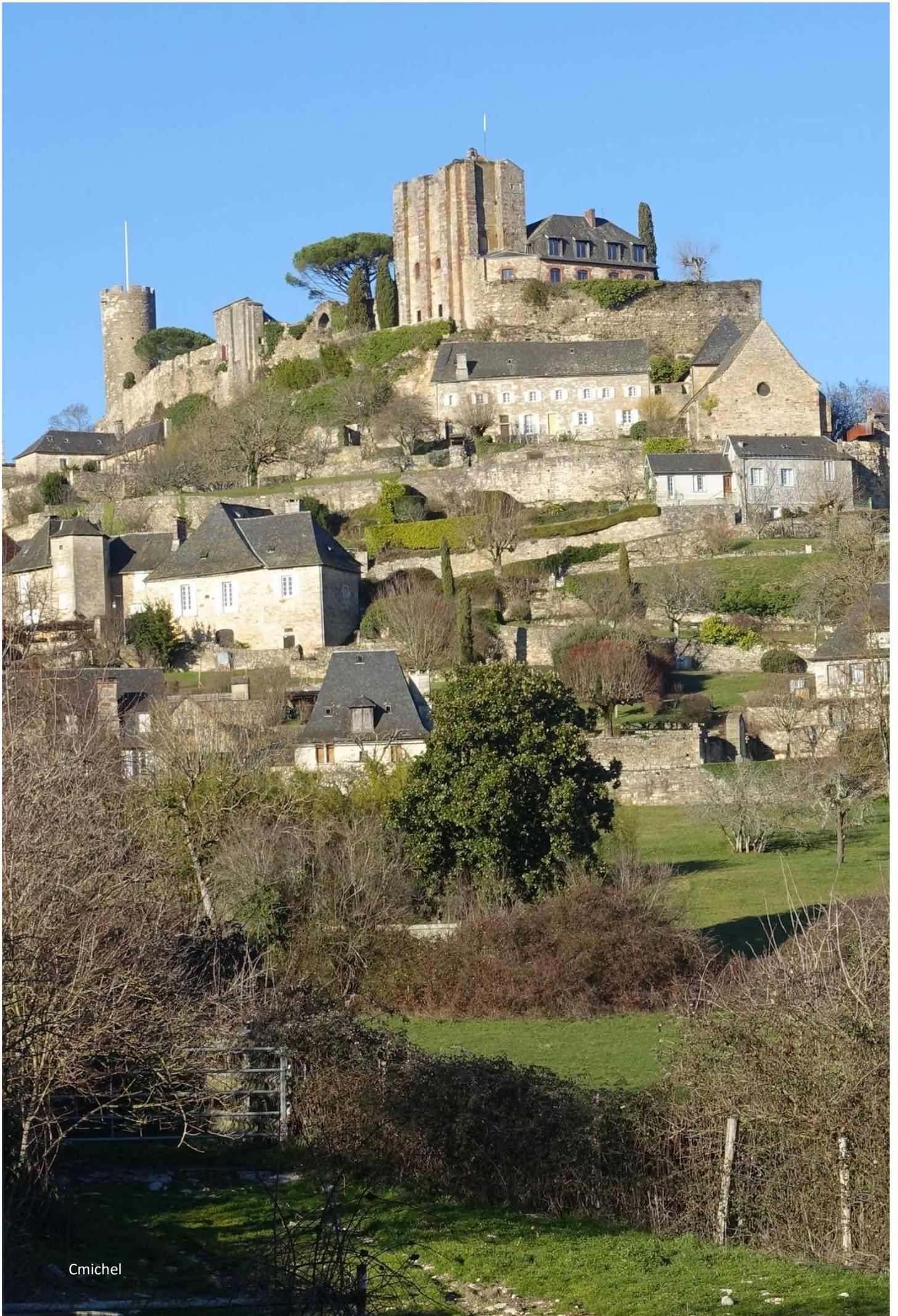
Brive : Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, La Jarousse, Puymorel, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, Saint-Geniès, Salignac-Evignes, Chavagnac, Larche, Bernou, Saint-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

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

Dimanche 7 juillet : 82 km ID=1423219 - **Ou Rando de l'A.C Sarran vélo Route 30-60-90 km Marche 10 km**

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

Raccourci 66 km : St Michel-de-Banières : D720, Condat, Les Quatre-Rtes, ...



Cmichel