

# CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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

Année 2019

Numéro 4 : Juillet-août



## Les Vosges celtiques

13 cyclistes du CRB  
à la  
cyclomontagnarde



### SOMMAIRE

1. Les sorties du club
2. La randonnée du bas-Limousin
3. Informations utiles
4. La randonnée des côteaux
5. De la Bouriane aux méandres du Lot
6. Les sorties de mai-juin en photos
7. Santé : le vélo pour mieux vieillir
8. Weekend dans le Tarn
9. La balade corrézienne en photos
10. Cyclo découverte de Sédières



Comme chaque mois :

Les circuits  
Les comptes- rendus de réunion



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction  
Jacques RÉMY  
Michel CORNUAULT  
Michel TILLOUS

**La 18<sup>ème</sup> balade corrézienne**  
**Un grand succès avec le soleil en invité**

**La Randonnée du Bas-Limousin**  
**Dimanche 4 août 2019**

3 circuits cyclistes et 2 parcours de randonnée pédestre

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.org>

# COMPTE RENDU DE RÉUNION DU COMITÉ DIRECTEUR LE 7 MAI 2019

Maison des Sports à 20h

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

## 1 - Activités du mois d'avril

- **TULLE-BRIVE Nature Saison 9** : Sur le parcours Cyclo 3 accidents sont à déplorer dont 2 déclarations dans le cadre de l'option assurance pour les participants non licenciés. Travail pris en charge par Michel Cornuault qui a réuni tous les éléments auprès des 2 victimes. Le 3<sup>ème</sup> accident signalé l'a été tardivement et donc après le délai légal de 5 jours. D'autant plus que le dépositaire dit : "avoir été accroché dans un rond-point par un véhicule qui lui a refusé la priorité, ce rond-point étant le seul qui n'était pas sécurisé (pas des gendarmes). Il souhaite "savoir si notre responsabilité d'organisateur peut nous permettre de trouver un terrain d'entente (voir un arrangement à l'amiable) pour la prise en charge des réparations du vélo, dégâts chiffrés à 425€".

La réponse apportée a été que : "Cette randonnée cyclotouriste est régie par son règlement, au strict respect du code de la route. Si un incident se produit avec un tiers engagé il doit être fait un constat avec celui-ci ou un dépôt de plainte en cas de fuite et l'accident doit être signalé aux organisateurs. D'autre part l'option assurance des non-licenciés couvre uniquement les dégâts corporels à l'exclusion des dégâts matériels et habillement.

- **Séjours à Cambrils Espagne** : Jean-Paul nous fait un résumé de ces 2 semaines ainsi qu'un premier bilan financier. Les séjours seront reconduits en 2020 du samedi 18 au 25 avril et du 25 avril au 2 mai. Ces dates étant à valider par Jean-Louis Vennat.
- **Randonnée des Coteaux C.V.G Brive** : Participation record avec 31 adhérents du C.R.B., un parcours exigeants mais avec une météo favorable.

## 2 - Avancement des projets 2019

- **Sortie week-end dans le Tarn du 16 au 19 mai** : Patrick se charge d'envoyer les tracés GPS Open Runner des parcours vélo et marche aux 41 participants.
- **Cyclo-découvertes** : Celle prévue le jeudi 9 mai est annulée. La prochaine aura lieu le jeudi 13 juin à Clergoux sur le site de Sédières, avec activités : vélo route, VTT, VTT à assistance électrique et marche. Pascal va l'inscrire sur Teamdoo.
- **Cinquantenaire du club en 2020** : Plusieurs adhérents musiciens sont en concertation pour nous préparer un spectacle dans le cadre du repas prévu en octobre. Henri prospecte sur le lieu et le restaurant. Patrick étudie une formule de randonnée rappelant Brive - Super Lioran - Brive des années 1980, aménagée pour prendre en compte l'âge de nos artères !

## 4 - "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019

214 inscrits logés + 2 inscrits non-hébergés à Bugeat.

Réunion de tous les bénévoles le mercredi 12 juin à 18h à la Maison des Sports à Brive

Jacques nous présente la grille d'organisation avec le nom des personnes composant les équipes de bénévoles et les horaires des tâches. Le point d'eau au retour le dimanche après-midi entre Pandrignes et Brive est à définir. Il est envisagé soit dans le bourg du Chastang ou quelques km plus loin au Plan d'eau du Coiroux. Henri se charge de la question. Pour le fléchage des parcours, la couleur rouge sera utilisée le samedi de Brive à Bugeat, la couleur jaune pour la boucle de l'après-midi et la couleur verte pour le retour à Brive le dimanche.

Nous allons demander le prêt de la nouvelle banderole FFvélo qui doit être disponible au Co-Dep 19?

Une reconnaissance du parcours en voiture est prévue, avec les flêcheurs et le président, le vendredi 14 juin. Il sera mis à profit le passage à Lapeau pour commander le pain et la charcuterie aux commerces locaux pour le ravitaillement du dimanche matin, comme nous avons fait lors de l'édition 2015.

Compte rendu de Daniel Géry

Prochaine réunion : Mardi 4 juin 2019 à 20h précises, Maison des Sports à Brive

# COMPTE RENDU DE RÉUNION DU COMITÉ DIRECTEUR LE 4 JUIN 2019

Maison des Sports à 20h

**Présents :** Marc Terriac, 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, Pascal Desmoineaux

## 1 - Activités du mois de mai :

Marche à Cublac le dimanche 12 mai : 10 participants, pas de sortie programmée en juin, juillet, août et septembre. Retour de l'activité en octobre.

Week-end prolongé dans les Gorges du Tarn : 18 cyclos au départ de Brive le jeudi matin pour rallier Espalion au bout de 172 km, avec une météo estivale et Cl. Dheure à l'assistance mini bus. Ça ne va pas durer ! Pour les 3 jours à venir, mais nous avons fait avec !

Les 19 marcheurs et cyclos nous ont rejoint en car le vendredi matin, ce qui fait un total de 40 participants, un beau succès, à renouveler. À retenir : l'équilibre apprécié entre vélo, découverte et marche.

Flèche Malemortoise le 30 mai : 29 participants dont 4 marcheuses, nous avons eu la coupe du club le mieux représenté.

Féminines à Agen du 31 mai au 3 juin : Cl. Dheure, qui était chargé de l'accompagnement logistique, nous fait un résumé positif de cette organisation tout en regrettant le manque de participation des adhérentes du club (Yvette seule représentante).

À savoir que la concentration nationale des féminines en septembre 2020 est prévue à Toulouse.

Sortie excentrée de ce jour mardi 4 juin dans le Lot à Peyrilles : 13 participants dont 5 marcheuses à la découverte de la Vallée du Lot et des vignobles en côteaux, et aussi de la gastronomie.

## 2 – Sorties club en semaine pour la saison estivale :

Les horaires de départ du mardi sont, à partir du 11 juin : 8h à la patinoire et 8h20 à Troc de l'île.

Pour les sorties du jeudi à Tujac, le départ est à 8h30.

## 3 - "Balade Corrézienne" 22 & 23 juin 2019 :

10 remplacements effectués après désistements, 216 participants sont inscrits, dont 2 sans hébergement.

Jacques rassemble le matériel nécessaire stocké chez divers adhérents.

Réunion avec tous les bénévoles le mercredi 12 juin à 20h à la Maison des Sports à Brive.

Reconnaissance en voiture le 14 juin, départ du fronton à 7h : Cl. Dheure, J. Rémy et D. Géry.

Reconnaissance et signature du contrat de location de la salle à Pandrignes le 20 juin : A. Bros et D. Géry.

Lundi 17 juin : Réunion chez Jacques pour finaliser les étiquettes bagages et chambres avec M. Cornuault et M. Tillous, opération qui ne peut se faire que dans la dernière semaine.

Cl. Dheure se charge de demander si le mini bus du Co-Dep est disponible, il serait utilisé pour l'assistance.

## 4 – Brevet Montagnard "Vosges Celtiques" 6 et 7 juillet 2019 :

Le rendez-vous, chargement des vélos et départ en mini bus est prévu le vendredi matin, du parking de chez Jacques, (facilité de stationnement des voitures) l'horaire sera communiqué en temps voulu.

## 5- Questions diverses :

Une commande d'articles de bonneterie en réapprovisionnement a été effectuée par Claude Delpy.

Il serait bon d'actualiser la liste du matériel du club avec la localisation du stockage, afin d'éviter la recherche lors des besoins. Jean-Paul Coutelier s'en charge.

*Compte rendu de Daniel Géry*

**Prochaine réunion : Mardi 9 juillet 2019 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.**

## Nos sorties en juillet-août 2019

### Brevet cyclo montagnard : 6 et 7 juillet 2019 : les Vosges Celtiques

- Vendredi 5 juillet 2019  
Départ de Brive en minibus  
Hébergement Wasselonne
- **Samedi 6 juillet 2019**  
Wangenbourg - Saint-Dié-des-Vosges (106 km - 2 197 m de dénivelé) - 6 cols  
Hébergement à Saint-Dié-des-Vosges
- **Dimanche 7 juillet 2019**  
Saint-Dié-des-Vosges - Wangenbourg (118 km - 1 992 m de dénivelé) - 4 cols  
Hébergement Mittelwhir
- Lundi 8 juillet 2019  
Retour à Brive

**Important : Dans la prestation est compris la prise en charge des bagages (attention 6 kg )**

### Randonnée du bas Limousin

- ☞ **Dimanche 4 août 2019 : Salle polyvalente Ussac**  
Organisation : Cyclo Randonneur Briviste  
Circuit route : 60, 86, 115 km - ravitaillement à Cublac pour les 3 circuits  
Marche : 8 et 12 km  
Repas du midi : buffet à la salle polyvalente d'Ussac

### Les horaires d'été de vos sorties

- ☞ Sortie du mardi : 8 h au parking de la patinoire à Brive
- ☞ Rando-promenade du jeudi : 8h30 plaine des jeux de Tujac Brive
- ☞ Sortie du dimanche : 8 h Place Charles de Gaulle à Brive

### Les marches du dimanche

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

Les randonnées reprendront à la rentrée

## Sorties extérieures Co-Reg Nouvelle Aquitaine

- ☞ **7 juillet 2019 : La Raymond Poincheval**  
**Salle des fêtes 19800 Saran**  
Organisation : cyclo marcheur de Sarran  
Circuit route : 30, 60, 90 km  
Correspondant : gillesleyssenne@yahoo.fr      tel : 0555241318
  
- ☞ **14 juillet 2019 : Randonnée des tourtaus**  
**Salle des fêtes de Chamboulive 19450**  
Organisation : Club rando cyclo Chamboulive  
Circuit route 25, 45, 90 km  
Correspondant : daniel.goumy@laposte.net      tel : 0555216526
  
- ☞ **28 juillet 2019 : Randonnée de la Blanche**  
**Salle polyvalente 19200 Saint Angel**  
Organisation : Cyclo club Sain Angel  
Circuit route : 65, 89, 100 km  
Correspondant :bruno.guidon@sfr.fr      tel : 063888986



**Le club prend en charge les inscriptions pour ces manifestations**

## 81<sup>ème</sup> semaine fédérale à Cognac (16)

- **Mercredi 7 août 2019 : Départ de Brive en minibus avec la remorque**  
Hébergement : Gîte "Terres de Vignes" Gourville (16)  
<http://www.terredevignes.fr/>

- **Jeudi 8 août 2019 : circuit "Autour de la Via Agrippa"**  
Pique nique au château de Lignères

- **Vendredi 9 août 2019 : circuit "La Haute Saintonge"**  
Déplacement en minibus pour le départ à Cognac

- **Samedi 10 août 2019 : circuit "La Charente et ses gabares"**  
Déplacement en minibus pour le départ à Cognac  
Retour sur Brive en fin de journée



81<sup>e</sup>  
SEMAINE  
FÉDÉRALE  
INTERNATIONALE  
DE CYCLOTOURISME

2019  
COGNAC  
DU 4 AU 11 AOÛT

<https://www.cognacs2019.com/>



**Cyclo Randonneur Briviste**  
*Ensemble... à la recherche d'horizons nouveaux !*



Co-Reg Nouvelle-Aquitaine  
CO.DEP 19



# RANDONNÉE DU BAS-LIMOUSIN

37<sup>e</sup> édition

dimanche  
**4 août**  
2019

**vélo**  
**route**  
et  
**marche**



Salle polyvalente  
Avenue de la Baronnie

**USSAC**

**CYCLOS**

**3 parcours fléchés**

→ 60 km → 86 km → 115 km

**MARCHE**

**2 parcours fléchés**

→ 8 km → 12 km

UNE ORGANISATION DU **CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE**  
ET DE **MARCHONS AMIS USSAC**

## INSCRIPTIONS

**5 euros**

(gratuité pour les moins de 18 ans)

**cyclos** > à partir de 6 h 30  
**marcheurs** > à partir de 7 h 30

## DÉPARTS

**cyclos** > 115 km de 6 h 45 à 7 h 30  
86 km de 7 h 30 à 8 h  
60 km de 8 h à 8 h 30

Ravitaillement à Cublac pour les 3 parcours vélo

**marcheurs** > 8 km  
12 km de 8 h à 8 h 30

Ravitaillement sur les parcours

## ARRIVÉES

Vin d'honneur et buffet seront offerts  
aux participants

## CONTACT

**06 25 32 24 74**

Rendez-vous sur notre site  
[www.cyclorandobrive.org](http://www.cyclorandobrive.org)  
Tous les renseignements  
concernant cette journée.



### MAAF à votre service à BRIVE LA GAILLARDE

Particuliers ou professionnels, venez nous rencontrer  
au 59, avenue de Paris à BRIVE LA GAILLARDE

Contactez-nous par téléphone  
au 05 55 74 37 30  
ou par email à [agence.brive@maaf.fr](mailto:agence.brive@maaf.fr)



MAAF Assurances SA - RCS NORD 542 073 500 - Montpellier 809094

Merci de ne pas jeter sur la voie publique - avril 2019 - Réalisation : www.cuisyfrottesyplix.com

## La rando-promenade du jeudi

Rendez-vous : plaine des jeux de Tujac (Brive)

Horaires : 8h30 (juillet, août)

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
04/07/2019	D COUSTY	R CHAMINADE
11/07/2019	S FEL	H FEL
18/07/2019	G VALADE	M TILLOUS
25/07/2019	Y DHEURE	C DHEURE
01/08/2019	D GILIBERT	A BROS
08/08/2019	D BOURBOULOUX	M BARRE
15/08/2019	Assomption sortie club	
22/08/2019	C JOUANNEAU	C DELPY
29/08/2019	C PICARD	D GILIBERT

## Notre activité en mai-juin 2019

Activité	Date	Participation CRB
Randonnée des côteaux en Pays de Brive	01/05/2019	31 cyclistes
Marche à Cublac "Sur le sentier des mines"	12/05/2019	9 marcheurs
Week end "Les Gorges du Tarn et le Causse Méjean"	16 - 19/05/2019	40 participants
La Flèche Malemortoise	30/05/2019	25 cyclistes et 4 marcheurs
Rassemblement des féminines à Agen	31/05/2019 02/06/2019	1 cycliste et 1 à l'organisation
Randonnée de la Bouriane	02/06/2019	3 cyclistes
De la Bouriane aux méandres du Lot	04/06/2019	8 cyclistes et 5 marcheurs
Cyclo-découverte "La Base de Sédières"	13/06/2019	10 cyclistes et 6 marcheurs
Saint Clément à vélo	16/06/2019	14 cyclistes et 1 marcheuse
Balade corrézienne	22-23/06/2019	41 à l'organisation et 11 cyclistes

## « Sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle »

Mercredi 6 juin 2019 : l'arrivée à Brive



Après un périple de 11 jours pour rallier Le Puy en Velay à Saint Jacques de Compostelle, Serge Thibart est rentré à la maison. Un petit comité d'accueil du C.R.B l'attendait à la Gare de Brive.



## « Concentration féminines à Agen »

31 mai au 3 juin 2019



Yvette D était la seule participante du club à cette randonnée avec Claude pour l'assistance du groupe

Un récit complet dans le prochain bulletin



Les féminines du Limousin au départ de Brive

Yvette et le maillot de la Nouvelle-Aquitaine



## Vélo à vendre

Christian VEYSSET vend sa monture :

Marque RIDLEY Excalibur tout carbone  
équipé de record10 ultra  
10 vitesses 24/12  
compact 50/34

prix demandé 1500 €

Mme VEYSSET Tél: 06 73 79 10



## « La randonnée des côteaux »

Mercredi 1<sup>er</sup> mai 2019

31 cyclistes du club pour cette randonnée exigeante organisée par le CVG : 19 se sont aventurés sur le parcours de 90 km et 12 sur celui de 70 km mais tous ont bien accepté les 5° au départ!



Après les inscriptions et la photo de départ, nos cyclistes partent par petits groupes transis par le froid. Le début du parcours en ville puis dans la vallée de Planchetorte à l'ombre ne réchauffe pas beaucoup les mains ! La première montée vers le Chauzanel nous permet de nous retrouver au soleil ! Plusieurs petites côtes poursuivent l'échauffement. Le relief vallonné par Ferrières, Nadaillac, Estivals nous permet de bien prendre le rythme pour arriver à Cressensac par Neyragues. Bientôt, le piton de Turenne est en vue. Un passage sur les pavés de la cité et une forte descente et peu après

le pont sur la Tourmente, une crevasion de Roland termine la récupération. Le ravitaillement de Noailhac n'était pas loin. Mais on ne s'attardait pas dans ce charmant village car dès le départ une sévère côte sur 3 km nous rappelle que la Corrèze si belle soit elle se mérite ! Un regroupement et chacun reprend ses esprits sur la descente vers Lanteuil. 1,5 km de faux plat



montant et au Moulin à Papier, cap à gauche : 1.5 km de montée mettra les jambes à rude épreuve. Heureusement, un nouveau parcours vallonné permettra de récupérer jusqu'à Aubazine. Au col des Vignes, nous

partirons sur une belle descente pour rejoindre la vallée de la Roanne qu'il nous faudra quitter à Gare d'Aubazine. Une dernière montée sur Dampniat et ce sera la longue descente vers Malemort puis Brive où nous rejoindrons la Maison des Sports.

Un très beau parcours avec de nombreux point de vue et sur les crêtes, de vastes panoramas baignés par le soleil. Dans les prairies, les limousines regardent étonnées ces humains sur leurs machines. La végétation se réveille et les arbres reverdissent mais les noyers restent squelettiques. En descendant vers Aubazine, le bord de routes et les prairies sont envahis par les asphodèles ... Les routes du Causse sont assez chaotiques mais le revêtement s'améliore peu après. La belle lumière matinale rehausse les couleurs de la pierre du patrimoine rural, les villages se détachent dans la verdure.

Michel C

## « La flèche malemortoise »

Jeudi 30 mai 2019

25 cyclistes et 4 marcheurs à la "Flèche malemortoise", organisée par le Cyclo Randonneur Malemortois. Une partie des cyclos a effectué le parcours de 115 km, un autre groupe, celui de 71 km et un 3<sup>eme</sup> groupe à fait une variante de ces 2 distances avec 90 km à l'arrivée.



# Sortie à départ excentré : « De la Bouriane aux méandres du Lot »

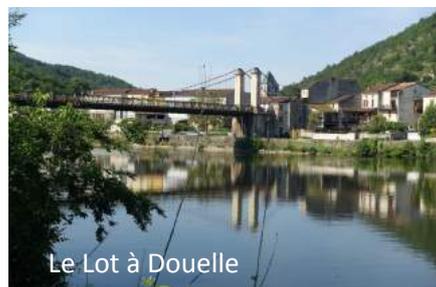
Mardi 4 juin 2019

8 cyclistes et 5 marcheuses pour cette sortie avec un rendez-vous au restaurant à Peyrilles (46). Une randonnée pédestre en boucle à partir de Saint Germain Bel Air et un circuit autour des méandres du Lot pour les cyclistes au départ de Peyrilles.

La randonnée commence par un profil de chameau jusqu'à



Mercuès au km 18. Nous sommes déjà sur les rives du Lot que nous allons franchir à Douelle en enjambant un superbe pont suspendu. Rive gauche alors, le circuit se



poursuit dans les vignobles de Cahors. Le Lot décrivant ses méandres, nous roulerons tantôt sur la partie concave alluviale, tantôt sur la partie convexe rocheuse donc la route monte et descend! Rapidement nous arrivons à Luzech au cœur du méandre le plus resserré de la rivière Lot. C'est une presqu'île



qui forme un des sites les plus spectaculaires de la Vallée du Lot et du Vignoble. L'éperon rocheux qui constitue son épine dorsale, dominé par les collines de l'Impernal et de la Pistoule, est coupé par l'isthme étroit modelé



par la rivière. Bientôt Albas, puis Prayssac apparait au loin, nous franchirons le fleuve pour passer rive droite et atteindre le confluent avec le Vert, affluent que nous longerons jusqu'à Catus. Il fait de plus en plus chaud mais le profil est agréable dans un environnement de verdure... Catus mettra un terme à cette portion tranquille et bucolique : il faut remonter sur le flanc de cette belle vallée pour rejoindre Peyrilles. Les cyclistes se remotivent en pensant au délicieux repas qui



nous sera servi à Peyrilles au terme d'une sortie de 73 km. Sans peine nous arrivons sur la place du village où nous attendent les marcheuses.



Une très belle sortie dans la vallée du Lot avec un circuit proposé par Patrick et conduit par Michel. Une découverte du vignoble de Cahors sur la rive gauche du fleuve et de paysages boisés de la rive droite, de très beaux villages mettant en valeur la pierre lotoise, de magnifiques



ponts sur la rivière et un groupe alliant sport et tourisme dans une ambiance décontractée : tout était réuni pour faire apprécier cette sortie à départ excentré.

Michel C



**Jeudi 13 juin 2019 : Cyclo-Découverte® "Au château de Sédières**



Merci aux organisateurs de cette sympathique journée, Daniel pour le tracé touristique et l'encadrement d'une équipe de cyclos sympathiques animée par le facétieux Henry, Jacques et son épouse qui nous ont régales par un copieux pique nique.

Et cerise sur le gâteau, ce n'est pas tous les jours que l'on peut être invité à un pique nique dans un cadre aussi exceptionnel et profiter d'un concert électro techno du célèbre compositeur Suédois Husquvarna....!

Serge Thibart



**Dimanche 16 juin 2019 : ST-CLEMENT à vélo**



**Dimanche 2 juin 2019 : la randonnée de la Bouriane**  
organisée par le Cyclo Club de Gramat avec le CoDep du Lot

**Samedi 22 et dimanche 23 juin 2019**

**La 18<sup>ème</sup> balade corrézienne**

**Le Cyclo Randonneur Briviste remercie ses partenaires pour leur soutien de la 18<sup>ème</sup> balade corrézienne**



Jacques REMY, Le Président du C.R.B. remercie M. PATIER représentant M. SOULIER, Maire de Brive à la cérémonie de clôture de la manifestation.

La ville de Brive a apporté soutien financier et mis à disposition le fronton municipal pour le départ et l'arrivée de la balade



Mme SERRE du Centre Départemental des 1 000 Sources à Bugéat



Mme FEL-MARTINASSO  
Agence de la MAAF à Brive

Partenaire de la plaquette de promotion de la balade



Monsieur le Maire d'UZERCHE  
Salle pour le ravitaillement



Monsieur le Maire de Lapleau  
Salle pour le ravitaillement



Monsieur le Maire de PANDRIGNES  
Salle pour le repas de dimanche



La propriétaire du village de Varriéras pour l'accueil d'un point d'eau sur sa propriété



Et bien sûr les bénévoles pour que la fête soit une réussite



## Le vélo Pour mieux vieillir

Il n’y a pas d’âge pour faire du vélo !

Nous pouvons continuer à parcourir le vaste monde malgré les années et le déclin inéluctable de nos capacités physiques.

Encore nous faut il rouler différemment afin de limiter les dégâts des années qui passent.

.A vélo, du jeune enfant sur sa draisiennne à Robert Marchand, notre célèbre centenaire, qui établit le record de l’heure des plus de 105 ans, à chacun son plaisir, quel que soit son âge ! Mais que signifie « mieux vieillir »? Ce n’est pas simplement vivre vieux ! Différentes conceptions s’opposent ou se complètent. Certains mettent en avant le concept de « vieillissement actif » incluant le maintien d’une implication dans la vie sociale, d’autre proposent de remplacer le « bien vieillir » par « vieillir harmonieusement » en prenant en compte de nouvelles ressources telles l’expérience et le temps retrouvé. Il s’agirait pour le senior de se construire une nouvelle identité, avec de nouvelles perspectives, un peu comme s’il vivait une nouvelle crise d’adolescence. Pour vieillir harmonieusement, il s’agit de maintenir une autonomie fonctionnelle et cognitive permettant de tenir des rôles sociaux, afin de profiter pleinement des

plaisirs de la vie. Dans cet article nous engagerons la réflexion en nous demandant dans quelle mesure la pratique cycliste peut nous permettre de retarder les dégâts des... ans ?

### Vous avez dit dégradation ?

Il s’agit dans un premier temps d’identifier les dégradations liées à l’âge. Nous observons, une altération progressive des différentes fonctions de l’organisme. Ces dernières répondent à trois grands principes :

- ◆ Les différents systèmes deviennent moins efficaces (moindres capacités énergétiques et neuromusculaires).
- ◆ L’élasticité de tous les tissus diminue ce qui a pour conséquences une plus grande fragilité et une moindre qualité.
- ◆ Plus d’inertie donc des temps de réaction plus importants et un processus de renouvellement des cellules moins performant et parfois défaillant (les différents systèmes mettent plus de temps à s’adapter aux changements

d'environnement et aux sollicitations inhabituelles).

Au-delà de ces principes, entrons dans les détails :

### **L'effet du vieillissement sur les métabolismes et les mécanismes neuromusculaires :**

- ◆ Diminution de la Puissance Maximale Aérobie (cylindrée), lentement entre 30 et 50 ans (-6%) puis plus rapidement entre 60 et 80 ans (-30%),
- ◆ Augmentation des temps de réaction, difficultés à s'adapter à des situations nouvelles.
- ◆ Réduction de la sensibilité des récepteurs (en particulier la soif).
- ◆ Diminution de la sensibilité proprioceptive qui favorise l'instabilité posturale (perte d'équilibre).
- ◆ Perte significative de neurones (moins d'unités motrices).

### **Au niveau cardiovasculaire :**

- ◆ Le débit cardiaque au repos est peu altéré, par contre à l'effort, il est amoindri de part une FC Maxi qui se réduit d'à peu près 10 battements par décennie et d'une éjection systolique moins efficace.
- ◆ Dysfonctionnement progressif du myocarde (remplissage incomplet).
- ◆ Vieillesse des parois artérielles par une diminution de l'élasticité. Il en résulte une augmentation de la pression artérielle systolique.

### **Au niveau de la ventilation :**

- ◆ Diminution du volume expiratoire qui s'ajoute à une diminution de la capacité de diffusion de l'oxygène vers les organes. Même si la fonction ventilatoire n'apparaît pas comme un facteur limitant (chez un non fumeur) elle perd entre 4 et 8% de sa capacité entre 30 et 40 ans. Cette limitation s'accroît par la suite.

### **Au niveau de l'appareil locomoteur :**

- ◆ Diminution de la force musculaire (donc de la puissance) et raréfaction des fibres rapides. Sans entraînement elles diminuent de moitié entre 40 et 80 ans. Si on n'y prend pas garde, il n'y aura plus que des fibres lentes !

- ◆ Vieillesse osseuse avec diminution de la densité osseuse (surtout chez la femme) donc une moindre résistance mécanique de l'os. L'épaisseur des cartilages diminue et les propriétés biomécaniques des articulations s'en trouvent amoindries.

Cet inventaire à la Prévert peut sembler désespérant, mais cette description est réaliste. Il s'agit d'une évolution que nous devons regarder en face, droit dans les yeux. Surtout en sachant qu'une pratique sportive adaptée va pouvoir la réguler, la retarder considérablement. Pratique adaptée, c'est-à-dire qu'en fonction de l'âge, il est nécessaire de modifier quelque peu les objectifs et la manière de rouler. Par contre il ne s'agit pas de se recroqueviller sur des pratiques sans saveurs. Pour rester en forme, il faut savoir s'entraîner ! Le concept d'entraînement n'est plus réservé à l'élite, et qui plus est, dans la fleur de l'âge.

### **Adapter sa pratique**

Sur un vélo adapté à sa morphologie et bien réglé, les contraintes biomécaniques sont limitées et il n'y a pas d'impact au sol (sauf chute), il s'agit d'un sport dit « porté ». La conséquence positive est que le cycliste va pouvoir avoir une dépense énergétique conséquente sans trop solliciter ses articulations. Le choix du parcours et de l'allure peuvent permettre de moduler l'intensité de l'effort. Et même de se reposer en roulant (roue libre). D'une promenade à allure lente sur le plat et sans vent, à l'ascension du Galibier : à chacun son menu ! Par contre, il est une ressource qui peut faire défaut et limiter la pratique : l'équilibre. En effet, les différents capteurs qui régulent les adaptations de la posture sur un vélo deviennent moins opérationnels avec l'âge. Le système vestibulaire (dans l'oreille interne) perd de son efficacité. Le risque de chute augmente ainsi que les conséquences. Une chute sera plus grave pour une femme de 70 ans que pour un jeune de 25 ans. Donc les sorties

à vélo peuvent être au programme santé de tout senior, à condition de choisir son parcours. Par contre, du point de vue neuromusculaire, il faut veiller à ce que l'équilibre ne soit pas hasardeux. Il y a toujours la solution d'une 3<sup>ème</sup> roue...

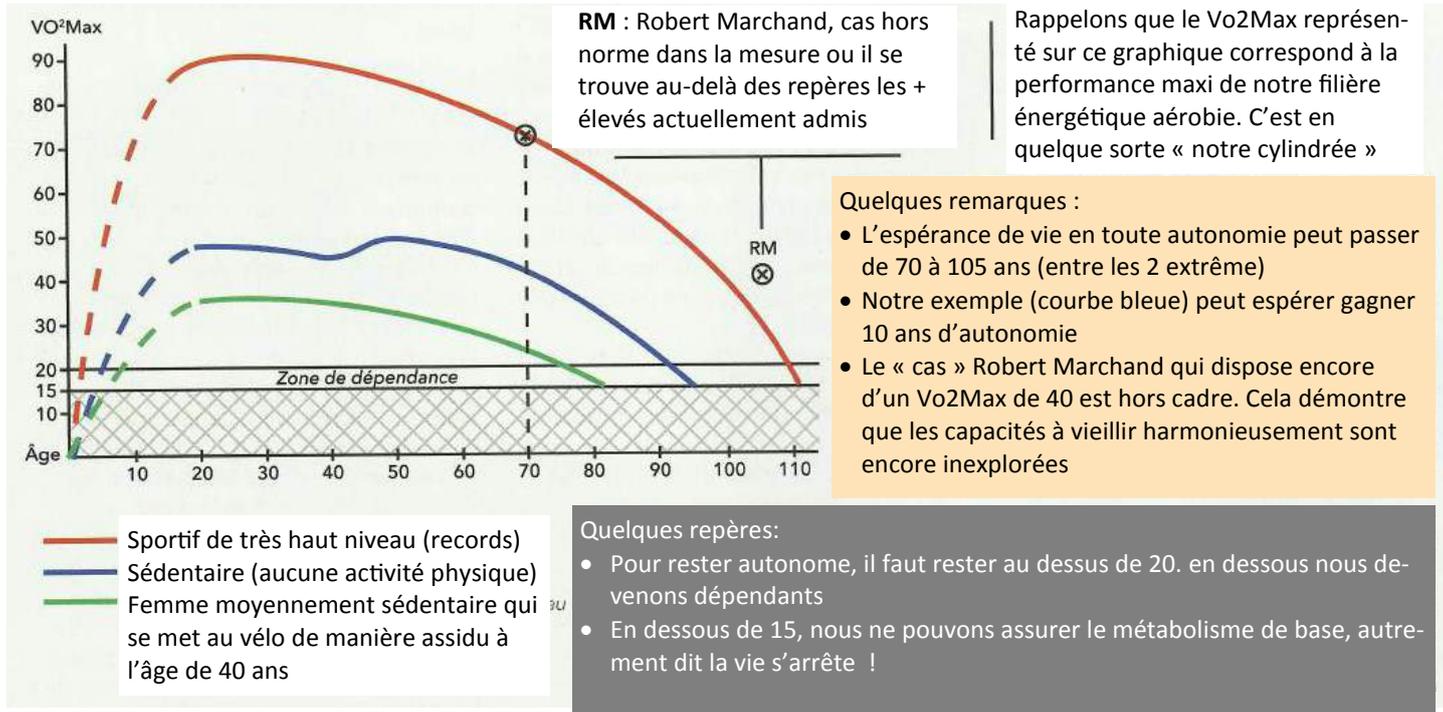
### **Le vélo pour adoucir la pente**

En termes de santé, il est classique de recommander une activité régulière à dominante endurance permettant d'agir à plusieurs niveaux :

- ◆ Entretenir les différentes filières de production d'énergie et maintenir les sollicitations ventilatoires par un appel important d'oxygène.
- ◆ Mobiliser nos groupes musculaires et maintenir opérationnel notre réseau capillaires.

Solliciter en permanence nos articulations pour que nos cartilages gardent leur épaisseur et jouent au mieux leur rôle. Contrairement aux idées reçues, une articulation ne s'use que si on ne s'en sert pas. Le vélo répond donc au « cahier des charges » d'une pratique physique bonne pour la santé mais il est nécessaire de l'inclure dans un programme physique complet. En effet, il ne faut pas négliger le haut du corps sous peine d'en réduire la mobilité. D'autre part, la régulation de l'équilibre passe par un entretien permanent de tout un système intégrant les capteurs situés dans la voute plantaire. Or, sur un vélo, le pied coincé dans la chaussure n'a aucun contact avec le sol. Autre élément essentiel : la posture. Le maintien d'une posture équilibrée nécessite l'action conjuguée de la sangle abdominale et des muscles dorsaux profonds (dont la chaîne des gouttières vertébrales). De plus la stimulation osseuse par le vélo « promenade » est insuffisante ; l'ostéoporose guette ! Retenons que la pratique du vélo ne peut répondre à elle seule au « cahier des charges ». Surtout si le senior ne décolle pas de son allure promenade. Il faut oser s'entraîner même au-delà de 70 ans.

## Évolution du Vo2Max en fonction de l'âge et du niveau d'activité



### L'entraînement d'un senior : tout un programme !

Pour un programme a minima, une ou deux sorties vélo par semaine et quelques travaux de jardinage peuvent suffire mais si vous souhaitez l'optimiser, nous vous proposons un programme idéal :

- ◆ Entre 30' et 1 heure d'activité par jour. Les seniors ont cet avantage par rapport aux plus jeunes, c'est de n'être pas de cette « génération écran ». Actuellement, de nombreux médecins nous alertent sur le risque majeur de santé publique par excès de sédentarité.
- ◆ Une alternance de séances cortès, de sorties longues (à vélo ou à pieds) avec des séances de renforcement musculaire, d'étirements, d'exercices d'équilibre, etc.
- ◆ Intégrer le vélo à un programme hebdomadaire qui entretiendra les différentes ressources (énergie, biomécaniques, neuromusculaires).

### Devenir un autre pour bien vieillir

En complément de ces propositions pour maintenir à un bon niveau nos capacités biologiques, il nous faut

revenir sur l'idée de se reconstruire une autre identité pour vieillir harmonieusement. Le sénior peut apprécier de disposer de nouveaux atouts : l'expérience et le temps retrouvé qui ouvrent de nouvelles perspectives. L'expérience permet de mieux gérer les sorties, l'intensité de la sollicitation. Le temps retrouvé offre la possibilité de programmer une activité physique chaque jour. La pratique sportive faisant partie de l'hygiène de vie au quotidien. La stratégie qui consiste à lutter désespérément contre les dégradations dues à l'âge n'est pas la seule possible. Il est préférable de prendre quelques distance avec le jeunisme ambiant et de se construire une nouvelle identité : celle du « senior performant » ou de « sportif hygiéniste », a chacun sa voie. Alors que certains vont redoubler d'effort, d'autres vont transformer leurs pratiques ou trouver des activités de substitution. Entre passion et raison, chacun doit y trouver son harmonie pour mieux vieillir.

Daniel Jacob instructeur fédéral  
Cyclotourisme n°666

### Modèle de programme

#### La partie cycliste

- Trois sorties par semaine dont une longue, avec une fréquence cardiaque dans la zone confort.
- 1h/1h30 suffit pour de courtes sorties à allures variées avec quelques côtes nécessitant de passer en danseuse, de varier la puissance.

#### En complément

- De la marche nature qui maintient les capacité d'adaptation et favorise la reminéralisation osseuse.
- Des séances de gymnastique avec renforcement musculaire, assouplissements. Une attention particulière pour le train supérieur (épaule) et la tonification des abdos et muscles posturaux.
- En option : natation , aviron ou kayak.

## Weekend dans le Tarn du jeudi 16 mai au dimanche 19 mai

C'est sous une météo clémente le jeudi 16 mai vers 8 heures que 18 cyclos se sont élancés de Brive pour une escapade de 172 km afin de rejoindre Espalion dans l'Aveyron. Les difficultés du relief se feront sentir après le premier ravitaillement de Saint Céré en particulier après la commune de Terrou jusqu'à Saint Médard-Nicourby. Ensuite une longue descente permettra de rejoindre Bagnac sur Célé pour un pique-nique largement mérité dans la nature au niveau de Montmurat. Après avoir repris quelques forces une descente permettra aux cyclo de rejoindre le Lot et sa vallée au niveau de Flagnac. Ce sera ensuite une longue randonnée en bordure du Lot en passant par Entraygues sur Truyère, Estaing avec des paysages somptueux dominés par de beaux châteaux. L'arrivée sur Espalion se fera vers 16h30 pour les premiers. Un bon accueil nous était réservé à l'hôtel de France pour une nuit de repos largement mérité.



Départ des cars Faure à Brive , plus que 172 km.



Le premier ravito à Saint Céré



Pique nique près de Montmurat



Bernard nous ouvre la route et montre le chemin



Traversée d'Estaing par Virginie, Bernard et Fabrice



Une halte touristique sur le pont d'Entraygues sur Truyère



Espalion et son vieux pont sur le Lot



Merci Geneviève pour ces fraises cueillies le matin même



Entraygues sur Truyère



Le village d'Estaing avec son somptueux château

... et ceci sans se poser de question : le minibus de Claude Dh. n'est pas loin! Une assistance bien appréciée.

## Vendredi 17 mai 2019

Ce matin à Brive certains se sont levés tôt pour prendre le car qui doit partir vers 8 heures en direction de la Lozère pour un rendez-vous vers midi avec les cyclos pour un pique-nique sur le site exceptionnel « le Point Sublime ».

En bordure des corniches, ce point de vue panoramique sur les Gorges du Tarn se situe sur le Causse de Sauveterre à 870 m d'altitude et à l'aplomb du Cirque des Baumes. A vos pieds le Cirque des Baumes et le méandre du Tarn. Sur l'autre versant les falaises du causse Méjean. Au sud, le canyon reprend sa route vers le Pas du Soucy et Roche Aiguille avant de rejoindre Les Vignes .



Pendant ce temps à Espalion les cyclos se préparent à partir. Le temps est couvert, la météo prévue est exécrable, chacun s'équipe avec ses affaires de pluie (au cas où !). Notre but est de rejoindre le point Sublime (65 km, 1100 m de dénivelé). Dès que nous commençons à rouler la pluie fait son apparition. Nous traversons Saint-Côme d'Olt et une longue montée de 12 km dans l'humidité du matin nous permettra de nous réchauffer. Après le sommet à plus de 700 m la pluie redouble d'intensité, nous sommes tous frigorifiés, mouillés de la tête aux pieds. Au kilomètre 26 nous atteignons Vimenet. A l'entrée du village un bar restaurant nous accueille et nous invite à nous réchauffer. Nous sommes tellement trempés que le sol se transforme rapidement en piscine mais la patronne gentille et compréhensive ne nous en tiendra pas rigueur. A partir de ce moment et devant ces conditions météo difficiles et dangereuses, notre Président décide de modifier le programme de la journée. Décision est prise de faire rouler les cyclos jusqu'à Sévérac-le-Château (km 43) où le car nous rejoindra à la gare. Une fois de plus le personnel de la gare se montrera compréhensif en nous permettant de nous changer dès que le minibus est arrivé. Bien sûr retirer un

cuissard dans un hall de gare ouvert au public n'est pas chose aisée. La guichetière prise de malaise devant nos anatomies de sportif, nous invite à utiliser un recoin du hall de départ! Pendant ce temps la pluie redouble d'intensité. Le car arrive de Brive, les vélos sont sur les remorques, nous sommes enfin au sec. Seul Pascal continuera à vélo en nu pied sous la pluie. Quel courageux ce Pascal! Il fera l'admiration de tous dans sa volonté d'affronter les éléments.



Nous ne verrons pas le «Point Sublime », point de pique-nique en pleine nature sur ce site exceptionnel. La météo nous obligeant à nous replier à l'hébergement prévue à Sainte Énimie où la direction de l'hôtel nous mettra à disposition sa salle de restauration pour déjeuner avec les victuailles prévues pour le pique-nique. Nous profiterons d'une éclaircie pour visiter Sainte Énimie à pied en fin d'après midi.



Pique nique improvisé à Sainte Énimie

## Samedi 18 mai 2019

Le samedi matin le groupe quittait Sainte Énimie en direction de Meyrueis en car , plusieurs villages typiques sont traversés en longeant le Tarn : Saint Chély du Tarn , La Malène, Saint-Hilaire et Les Vignes. A La Muse, le car traverse le pont pour rejoindre le Rozier. Nous changeons de vallée pour suivre la Jonte jusqu'à Meyrueis à travers les gorges .

Les paysages sont époustoufflants de beauté, notre président se chargera de faire le guide touristique afin de nous faire mieux apprécier les villages typiques de ces deux vallées . Après Meyrueis le car prenait la route de Mende pour monter sur le Causse Méjean. Notre chauffeur Christophe fit preuve d'une grande habileté pour la manœuvre du car sur ces routes étroites , dangereuses et souvent limites en gabarit.

Le Causse Méjean fait partie des Grands Causses situés dans la partie sud du Massif Central. D'une superficie de 340 km<sup>2</sup>, il est le plus haut des plateaux caussenards avec une altitude variant de 800 à 1247 m. C'est une terre calcaire pourvue de reliefs arrondis, de dépressions et de chaos dolomitiques qui rompent la monotonie de ce plateau.



Vers midi nous sommes reçus à l'auberge du Chanet de Nivoliens en plein cœur du Causse pour un repas semi-gastronomique dans une magnifique salle avec un plafond vouté en pierre.

Pour occuper notre après midi deux activités



L'équipe sur le pont de La Malène

sont proposées : une ballade à vélo de 65 km et une marche d'environ 6 km. Celle en vélo nous fait traverser le Causse avant de plonger dans la gorge du Tarn au niveau de La Malène par une route spectaculaire avec de nombreux lacets et une belle descente. Le contraste de température entre le plateau et le fond de la gorge est saisissant. Ensuite nous longeons le Tarn puis la Jonte pour rejoindre Meyrueis.



Arrivée à Meyrueis

Au village de vacances "Domaine Aigoual Cévennes ", un apéritif accompagné de moules et une excellente



Pascal aime les moules

paella nous sont servis pour le dîner. Le repas est animé par de nombreuses histoires racontées par notre cuisinier. Henry est toujours préoccupé par Mimie Maty et Claude retrouve sa pipe!



Paella géante au dîner

Tout le monde apprécie le confort des logements pour une nuit de repos salvatrice . Le club remercie tout le personnel du village vacances pour leur gentillesse et leur accueil.

## Dimanche 19 mai 2019

Seul quatre courageux font du vélo ce matin. Virginie accompagnée de Bernard et de Fabrice décident de défier le mont Aigoual depuis Meyrueis (altitude 1567 m, longueur 26 km, dénivelé 862 m), tandis que Pascal (toujours en nu-pied) prenait la même route que le car pour remonter sur la causse Méjean où la visite de la grotte « Aven Armand » est au programme.

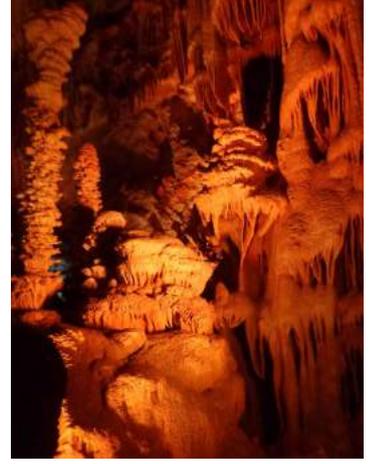
La salle principale, dont le sol se situe à 100 m de la surface, est longue de 110 m, large de 60 m pour une hauteur moyenne de 45 m. Elle abrite une forêt de plus de 400 stalagmites dont une de 30 m de haut, l'une des plus hautes d'Europe. C'est le 11 juin 1927 que l'aven Armand est aménagé et rendu accessible au public grâce au percement d'un tunnel de 208 m de long, en pente douce, équipé de marches. Aujourd'hui, c'est un funiculaire qui permet de descendre dans la caverne. L'aven est composé d'une cheminée d'accès et d'une vaste salle en pente. C'est par cette cheminée que sont arrivés Louis Armand et ses compagnons. Au fond de la salle se trouve une forêt de grandes stalagmites.

Nous retrouverons nos 4 cyclistes au restaurant de la Jonte au lieu-dit « Les Douzes » pour notre dernier déjeuner où le patron nous fait profiter de ses talents de conteur d'histoires de pays lozérien.

Vers quinze heures il est temps pour tous de regagner le car pour un retour sur Brive sans encombre.

Merci à tous ceux qui ont participé à l'organisation et à la réussite de ce séjour. Seule la météo nous laissera quelques regrets mais votre bonne humeur était le soleil de ce weekend dans le Tarn.

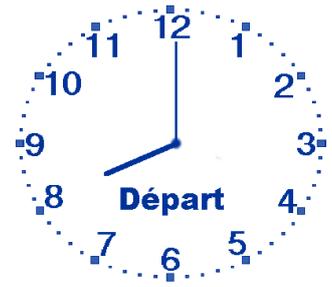
Michel Tillous





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 7 juillet 2019**

**Rando "La Poincheval" à Sarran**

**Organisation : AMICALE CYCLOS MARCHEURS DE SARRAN**

vélo route : 30-60-90 km

Marche : 10 km

**Dimanche 7 juillet 2019 : 82 km** ID=9910905

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

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

**Dimanche 14 juillet 2019**

**Randonnée des Tourtous à Chambolive**

**Organisation : CLUB RANDO CYCLO CHAMBOLIVE**

Vélo route : 25 - 45 - 90 km Marche : 10 - 15 - 26 km

**Dimanche 14 juillet 2019 : 80 km** ID=1023085

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

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

**Dimanche 21 juillet 2019 : 84 km** ID= 9830049

Brive, Laumeuil, St-Pantaléon, Bernou, Larche, Chavagnac, Crx D60/D62, Borrèze, La Forge : D15 à gauche, Gignac, Cressensac, La Bouzonie, La Ringe, Jugeals-Nazareth, Montplaisir, Brive.

**Raccourci 62 km** : Chavagnac, Nadaillac, Gignac, Cressensac, ...

**Dimanche 28 juillet 2019 : 87 km** ID=9832460

Brive : Pont Cardinal, Cana, Saint-Viance, Garavet, Le Saillant, Vutezac, Objat, Les Quatre-Chemins, le Soulet, Saint-Robert, Louignac, Villac, Charpenet, Terrasson, La Rivière, Bernou, St Pantaléon, Laumeuil, Brive.

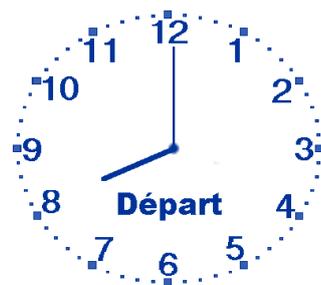
**Raccourci 68 km** : Garavet, Les 4 Chemins, Le Soulet, Saint-Robert, Ayen, Perpezac, Brignac, La Rivière,





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 4 août 2019**

## **Rando du Bas Limousin à Ussac**

**Organisation : CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE**

**vélo route : 60 - 86 - 115 km**

**Marche : 8 - 12 km**

**Dimanche 11 août 2019 : 82 km** ID=9832540

Brive, Rond-point de Malemort, Rond-point de Palisse, Croix de Lanteuil, Aubazine gare, Aubazine, Le Chastang, La Chapeloune, La Méchaussie, Forgès, Saint-Chamand, Les Quatre-Routes, Beynat, Lanteuil, Palisse, Brive.

**Raccourci 68 km** : La Méchaussie : D87 à droite, Chantarel, Les Quatre-Routes, ...

**Jedi 15 août 2019 : 90 km** ID=9910447

Brive : Les Cèdres, Pont-de-Granges, Le Seuil-Haut par : D69, Yssandon, Ayen, St-Robert, Segonzac, Neuville, La Tireloubie, Ste-Trie, Boisseuilh, Coubjours, St-Robert, Ayen, St-Cyprien, Les Quatre-Chemins, Varetz, Cana, Brive.

**Raccourci 68 km** : Neuville : Tout droit puis à droite : La Rivière, Rosiers de Juillac, Le Soulet, Ayen, Saint Cyprien ....

**Dimanche 25 août 2019 : 90 km** ID=9832648

Brive, Montplaisir, La Ringe, L'Hôpital-St-Jean, Sarrazac, Strenquels, Malbouyssou, Saint-Denis-Lès-Martel, Gluges, Creysse, Baladou, Cuzance, Cressensac par D840, Rond-point de Nespouls, Le Soulier, Le Chauzanel, Bouquet, Ave E.Zola, Brive.

**Raccourci 70 km** : Strenquels, Martel, Cressensac, ....

**Dimanche 1<sup>er</sup> septembre 2019 : 82 km** ID=9844301

Brive : Pt Cardinal, Cana, St-Viance, Garavet, Objat, Voutezac, Les Fombiades, Le Repaire : D3 à droite, Vigeois, Lac de Poncharal, Le Bariolet, La Crx de Fer, Donzenac, Le Vergit, Gare d'Ussac, Cana, Brive.

**Raccourci 70 km** : Voutezac, Comborn, Estivaux, Allassac, Brochat, Gare d'Ussac, Cana, ....





Les flêcheurs : Daniel et Claude

### Les ravitaillements



à Uzerche : Lucette et son équipe



Lapleau : Yvette aux boissons



... Marie-Odile et Michèle



... Claudine et Lucette



Jean-Louis, Claude et Jacques aux inscriptions



Jean-Paul à l'accueil avec Christian et Claude



Uzerche : Claude et Michèle au pointage des passages



Repas de dimanche à Pandrignes : Adrien, Laurent P, Monique, Sylvie, Laurent L, Marie-Lou, Georgette et Ginette



Point d'eau du Chastang : Sandrine et Myriam

## Balade corrézienne

### 22 et 23 juin 2019

41 bénévoles se sont mobilisés pour la réussite de cette 18<sup>ème</sup> édition

À la moto-photo :

Michel et Michel



L'équipe du petit déjeuner : Francine, Sylvie, Monique, Myriam, Marie-Lou, Sandrine, Georgette et Ginette



Le pointage des arrivées avec Christian et Daniel G (2 bagagistes)



L'assistance sur la randonnée avec Henri



Daniel et Guy à la buvette