

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

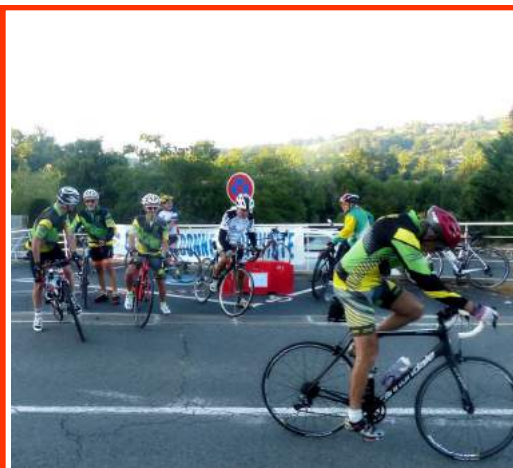
En-

semble ...

à la recherche d'horizons nouveaux !

Année 2019

Numéro 5: septembre/octobre



Randonnée du Bas Limousin
5 août 2019

Un nouvel élan avec
cette édition estivale

Près de 100 cyclistes
et
25 marcheurs



SOMMAIRE

1. L'agenda du Club
2. Les manifestations de la période
3. L'assemblée générale du Club
4. Le projet du cinquantenaire du CRB
5. Le repas de fin de saison
6. Les féminines à Agen
7. La cyclomontagnarde des Vosges
8. La randonnée du Bas Limousin
9. Santé : la mystérieuse homéopathie
10. La Semaine Fédérale de Cognac
11. Reportages photos
 - Semaine fédérale
 - Balade corrézienne
 - Les Vosges Celtiques

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction
Jacques RÉMY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



81^{ème} semaine fédérale à Cognac

Une belle participation du CRB pour une découverte des pays
charentais entre vignes et littoral

Assemblée générale du C.R.B.

Vendredi 18 octobre 2019
20 h 30 salle du pont du Buy (Brive)

Agrément N°931

<http://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 9 JUILLET 2019

Présents : Philippe Tilly, Marc Terriac, Myriam Tillous, Michel Cornuault, Patrick Duverger, Henri Fel, Daniel Géry, Jacques Rémy, Michel Tillous, Claude Dheure

Excusés : Pascal Desmoineaux, Marie-Odile Mander, J-Paul Coutelier

Invité : Jean-Louis Vennat

1- Projet de séjour en 2020, pour le 50ème anniversaire du club :

Jean-Louis, gestionnaire du projet, nous présente son travail :

Destination et période : Lac de Garde (Italie) à la mi-septembre. Le C.D fixe la date à la 2ème semaine de septembre du 05 au 12. Déplacement en bus avec remorque à vélo fermée et sécurisée : Contact avec transporteurs Faure et Deltour. Accord est donné à Jean-Louis pour prendre une option auprès de l'hôtel retenu à Riva Del Garda (59€, supplément de 18€ pour chambre seule). Inscription dès à présent sur teamdoo, pour prendre une option afin d'évaluer le nombre de personnes intéressées.

Claude fait remarquer que la période de ce séjour coïncide avec la concentration des féminines "Toutes à Toulouse les 12 et 13 septembre 2020".

2- Activités du mois de juin :

- ✓ **Balade Corrèzienne 22 et 23 juin** : Le C.D est satisfait du déroulement de notre organisation et remercie encore ici tous les bénévoles qui ont assuré le succès de ces 2 journées (la lecture du livre d'or témoigne de la satisfaction des participants. Le bilan financier est à venir lorsque Jean-Paul sera disponible.
- ✓ **Brevet Cyclo Montagnard des Vosges Celtiques** : Avec une préparation "très au point" de Patrick, que nous remercions, cette sortie s'est parfaitement bien déroulée tant au niveau sportif que convivial. Remerciements à Didier Leygnac et Michel Tillous qui ont parfaitement assumé le rôle de chauffeurs du mini-bus.

3- Randonnée du Bas Limousin dimanche 05 août :

Le fléchage des parcours vélo sera assuré par 3 équipes le samedi matin : 1) Laurent Pouch et Laurent Lachèze 2) Daniel Gilibert et Didier Leygnac 3) Henri Fel et J-François Mayonove.

Fléchage des parcours marche vendredi matin : Jacques Rémy, Patrick Duverger, Myriam Tillous.

4- Séjour club à La Rochelle du 14 au 21 septembre :

Michel Cornuault prépare le programme des visites et les parcours vélo.

5- Séjours à Cambrils (Espagne) en 2020 – Organisation du C.R.Briviste :

Les dates retenues sont du 18 au 25 avril pour la 1ère semaine et du 25 avril au 02 mai pour la seconde semaine

6- "Sport dans ma ville" le 07 septembre à Brive :

Patrick Duverger, Michel Cornuault et Jean-Paul Coutelier tiendront le stand du C.R.Briviste. But : assurer la promotion du club et de ses activités. Idem le 15 septembre Espace des 3 Provinces où le club sera également présent au forum des associations.

Compte rendu de Daniel Géry

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 23 AOÛT 2019

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

Excusés : Philippe Tilly, Pascal Desmoineaux, Michel Cornuault

1 – Activités du mois d'août :

- ✓ **Randonnée du Bas Limousin dimanche 5 août** : Si la participation des cyclos (100) est en augmentation, les marcheurs n'étaient pas très nombreux ! Des remarques ont été faites afin d'améliorer la promotion dans la ville de Brive à l'aide de panneaux ou de banderoles placés aux carrefours importants. Le bilan financier est en équilibre, ce qui nous convient car le but, ici, n'est pas gagner de l'argent.
- ✓ **Semaine fédérale à Cognac du 8 au 11 août** : Ces 4 journées passées au gîte de Gourville et en vélo sur les routes des 2 Charentes ont donné satisfaction aux 8 participants partis de Brive en mini bus conduit par Claude Dheure. Ils y ont retrouvé Jean-Louis et Suzanne Vennat, Pascal Desmoineaux, Marc Terriac et Monique Prat, présents depuis le début de la semaine. L'édition 2020 aura lieu à Valognes dans le Cotentin du 2 au 11 août.
- ✓ **Paris-Brest-Paris 2019** : Daniel Roche a parcouru les 1 200 km qui séparent les 2 villes aller/retour. Cette épreuve est organisée tous les 4 ans par le club randonneur de l'Audax Club Parisien. P.B.P Ce sont près de 7000 cyclos inscrits. Véronique Meurice et Laurent Lachèze ont assuré pour Daniel l'intendance ravitaillement pour ce périple de 3 jours et 3 nuits !

2 - Préparation de l'assemblée générale du club, vendredi 18 octobre

Font partie du tiers sortant : Patrick Duverger, Michel Tillous et Henri Fel. Henri et Michel se représentent, Patrick, pour raison personnelle ne se représente pas. Marc Terriac étant maintenant très peu disponible sur Brive est démissionnaire du comité directeur.

Jacques nous fait part de sa décision de laisser sa place de président, tout en restant membre du comité directeur. Le prochain comité directeur aura donc la difficile tâche de désigner son successeur lors de la réunion programmée pour le samedi 19 octobre à 11 h à la maison des sports à Brive.

Les quelques semaines qui nous séparent de notre assemblée générale doivent être mises à profit pour décider de nouveaux adhérents à se porter volontaires pour intégrer le prochain comité directeur. Nous faisons appel à eux pour donner des idées nouvelles et un peu de leur temps afin de maintenir les activités du club au niveau actuel et épauler l'équipe en place.

4 – Séjour club à La Rochelle du 14 au 21 septembre :

29 participants. Il reste à régler le solde auprès du prestataire. Jacques nous fait part de l'avancement du programme préparé par Michel Cornuault (absent de cette réunion).

5 – Section Marche :

La reprise de l'activité est programmée pour les dimanches après-midi 13 octobre et 17 novembre. Comme par le passé Marie-Odile va solliciter toutes les bonnes volontés pour en assurer la préparation. Elle préconise de ne prévoir que 1 sortie par mois.

6 - Divers :

Marc Terriac, qui est inscrit "sympathisant" au club cyclo de Monique Prat, le Cyclotourisme de la Dombes à St-Maurice de Beynost dans l'Ain, propose un jumelage entre les 2 clubs. Ceci pourrait se traduire par l'organisation de "week-end prolongé" dans l'une ou l'autre ville. Pour 2020 un groupe du C.R.Briviste se déplacerait, mais reste à maîtriser les dates, car notre programme est chargé, notamment avec le 50^{ème} anniversaire du club!

Compte rendu de Daniel Géry - Prochaine réunion : Mardi 8 octobre 2019 à 20 h précises, Maison des Sports à Brive.

Le mot du président

La saison 2019 s'achève fin septembre, encore une belle année de vélo pour le CRB. Vous avez participé nombreux et avec plaisir à toutes les sorties que nous vous avons proposées. Pour ma part, j'ai essayé durant ces 4 années de présidence de faire tout ce que j'ai pu pour trouver de nouvelles ressources au club et vous proposer des sorties diverses afin que chacun de vous trouve son compte au sein du club. Mon seul but a été de donner de mon temps, mon énergie et quelques idées pour rendre à ce club et à vous mes amis un peu de ce que j'ai reçu depuis une trentaine d'années.

L'heure est venue pour moi de laisser ma place de président, uniquement pour des raisons personnelles, car j'ai pris beaucoup de plaisir à remplir cette mission, très bien entouré par ces comités directeurs successifs, sérieux, compétents et efficaces : je les en remercie très chaleureusement, ainsi que tous les consultants.

2020 sera une année importante pour le club : 50 ans rendez-vous compte !! Par obligation pour ne pas être pris par le calendrier, nous avons bien entamé la préparation des différents événements qui marqueront ce cinquantenaire. Le prochain comité directeur aura à cœur j'en suis sûr de poursuivre nos projets et d'en proposer d'autres, pour que "vive le CRB" et nous guider toujours "ensemble à la recherche d'horizons nouveaux"

Jacques Remy



Notre activité en juillet-août 2019



Activité	Date	Participation CRB
Cyclo montagnarde "Les Vosges Celtiques"	06-07/07/2019	13 cyclistes
Randonnée "La Raymond Poincheval"	07/07/2019	7 cyclistes et 4 marcheurs
Randonnée des Tourtous	14/07/2019	4 cyclistes et 1 marcheuse
Randonnée de la Blanche	28/07/2019	2 cyclistes et 1 marcheur
Randonnée du Bas Limousin	05/08/2019	8 cyclistes - 2 marcheuses 19 à l'organisation
81 ^{ème} Semaine fédérale à COGNAC	07-10/08/2019	14 cyclistes et 1 à l'organisation à Royan

Agenda septembre-octobre 2019

Séjour club à La Rochelle

Date : 14 au 21 septembre 2019

Lieu de résidence : Avenue de Bourgogne, 17041 La Rochelle 05 46 68 64 64

Activités

3 grands circuits cyclistes à la journée
île de Ré, île d'Aix et la Sèvre Niortaise
Petits circuits à la demi-journée
Marches et visites pour les marcheurs
Visites de la Rochelle et des environs

Visites possibles

La vieille ville, le vieux port, les minimes
L'aquarium, musée des automates
Les tours, les parcs ...



Sport dans ma ville

Samedi 7 septembre 2019
A partir de 10 h en ville

Forum des Associations

Dimanche 15 septembre 2019
De 9 h à 18 h "Espace des 3 Provinces" à Brive

Repas de fin de saison 2019

Dimanche 20 octobre 2019
12 h 30 Restaurant "Les Collines" Route des Crêtes 19520 CUBLAC

Assemblée générale du CRB

Vendredi 18 octobre 2019
20 h 30 salle du pont du Buy (Brive)

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

mardi : 13 h 30 patinoire - 13 h 50 Parking troc.com.

jeudi : 13 h 30 Plaine des Jeux de Tujac

dimanche : 8 h Place Charles de Gaulle (8 h 30 à partir d'octobre)

Reprise des **sorties le samedi après-midi** à partir du **samedi 5 octobre 2019**
Rendez-vous 13 h 30 à la patinoire

Sorties extérieures CoReg Nouvelle-Aquitaine

Samedi 31 août 2019 : Randonnée de la pomme du Limousin

Organisation : cyclo Objatois

Rendez-vous : Objat 19130 à partir de 7 h

Cyclo : 60 , 90 , 120 km marche : 8 , 12 , 20 , 30 km

Participation possible le samedi ou le dimanche ou les 2 jours

Clôture des inscriptions le jeudi 29 août. Pas de possibilité de le faire sur place

Informations : CALANDRI Jean-François 0682131677 randopomme.objat@orange.fr

Site : <http://www.rando-pomme.objat.com/>

Dimanche 8 septembre 2019 : Genets et bruyères

Organisation : CT Monédières Ussel

Rendez-vous : salle polyvalente USSEL DE 7 h30 à 9 h30

Cyclo : 25 , 55 , 75 , 95 km

Informations : LAUDY Gérard 0660346634 gerardlaudy@aol.com

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

Dimanche 8 septembre 2019 : Rando Causse et vallée

Organisation : Cyclo Causse et vallée 46

Rendez-vous : Sainte Sozy 46200 (Mairie) à partir de 7 h30

Cyclo : 57 et 85 km

Informations : BAFFET Jean-Marc 0565322772 jeanmarc.baffet@wanadoo.fr

Dimanche 15 septembre 2019 : Randonnée d'Automne du vélo club Larchois

Organisation : vélo Club Larchois

Rendez-vous : Larche 19600

Cyclo : 66 et 80 km , départ entre 7 h30 et 8 h

Informations : 0611416443 patrick.labrunie@sfr.fr

Site : <https://veloclublarchois.clubeo.com/>

Dimanche 6 octobre 2019 : Entre châtaignes et marrons

Organisation : cyclo club de St Clément

RDV : salle polyvalente de St Clément à partir de 7h15

Cyclo : 45 et 75 km

Informations : PARAYRE Jean-Marc 0555279180 jean-marc-parayre@orange.fr

Site : <http://ccstclement19.wixsite.com/ccsc>

Dimanche 13 octobre 2019 : 7^{ème} Rand'automne en Pays de Tulle

Organisation: TULLE CYCLO NATURE

Rendez-vous : Avenue du Lieutenant Colonel Farro (TULLE)

Cyclo : 40 , 60 et 80 km - départ 8 h30

Informations : 05 55 26 35 81 tullecyclonature@ffct.org

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

À noter sur vos agendas

Samedi 7 septembre 2019 "Sport dans ma Ville"

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

Dimanche 15 septembre 2019 "Forum des Associations"

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

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CRB

Vendredi 18 octobre 2019

20 h 30 salle du pont du Buy (Brive)

Élection pour renouvellement du comité directeur suivant les statuts du CRB

- ☞ Présentation des nouveaux adhérents
- ☞ Rapport moral, d'activité et financier 2019
- ☞ Objectif 2020
- ☞ Élection du nouveau comité directeur

Appel à candidature

Vous pouvez proposer votre candidature pour être membre du comité directeur à tout moment, jusqu'au dimanche 30 septembre 2019 auprès de notre président.

remyjacques1966@orange.fr
06 25 32 24 74
05 55 24 02 54

Présence de tous les adhérents souhaitable

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



Membres du comité directeur 2019

Jacques REMY, Claude DHEURE, Pascal DESMOINEAUX, Michel CORNUAULT, Henry FEL, Daniel GERY, Marie-Odile MANDER, Patrick DUVERGER, Michel TILLOUS, Jean-Paul COUTELIER, Myriam TILLOUS, Marc TERRIAC, Philippe TILLY

Tiers sortant : Tillous Michel , Duverger Patrick, Fel Henry

Membres démissionnaires : Terriac Marc, Patrick Duverger

Candidats rééligibles : Tillous Michel, Fel Henry

Nouvelles Candidatures : Contacter Jacques Rémy avant le 30 septembre 2019

Le comité directeur procédera à la formation du nouveau bureau le samedi 19 octobre 2019 à 11 h à la Maison des Sports de Brive

Formulaire de vote par procuration

Étant dans l'impossibilité d'assister à l'assemblée générale du CRB le vendredi 18 octobre 2019, je soussigné,....., donne procuration à
..... pour accomplir toutes les formalités du vote.

Fait à..... le.....

Signature:

La rando promenade du jeudi

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

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
05/09/2019	G VALADE	M TILLOUS
12/09/2019	D COUSTY	R CHAMINADE
19/09/2019	S FEL	H FEL
26/09/2019	Y DHEURE	C DHEURE
03/10/2019	D GILIBERT	A BROS
10/10/2019	D BOURBOULOUX	M BARRE
17/10/2019	MO MANDER	P DUVERGER
24/10/2019	C JOUANNEAU	C DELPY
21/10/2019	C PICARD	D GILIBERT

Repas de fin de saison

Dimanche 20 octobre 2019

Adresse : Route des Crêtes 19520 CUBLAC 05 55 85 19 79

Rendez-vous à 12 h 30 au restaurant

Repas : 30 € - 20 € pour les licenciés (Prise en charge du Club : 10 €)
Règlement sur place au restaurateur

Menu

Soupe de champagne aux fruits rouges petits fours
Dos de cabillaud , compotée de poireaux au lard fumé, tomates grappe confites et son feuilletage
Tourte périgourdine , feuilletage avec grillons, gésiers, confit de canard,
crémeuse aux cèpes, pommes de terre Biron et légumes de saison,
Duo de fromage et salade,
Entremet poire, coulis de caramel beurre salé et crème glacée vanille
Café
vin blanc Chardonnay, vin rouge Bergerac les Templiers

Après le repas : marche, boules et tarot seront organisés

Rafraichissements vers 17 h

Inscription sur Teamdoo le plus tôt possible. (au plus tard le 03/10/2019)

Marche

Dimanche 13 octobre 2019

Perpezac le blanc : rendez-vous à 14 h devant l'église

Covoiturage : 13h15 Maison des sports , avenue André Jalinat à Brive

CRB séjour club du cinquantenaire du CRB

**Lac de Garde en Italie du
5 au 12 septembre 2020**

Projet de séjour pour le 50^{ème} anniversaire du club

Pour le cinquantenaire du CRB en 2020, le comité directeur vous dévoile dans ce numéro en avant première son projet de séjour club pour l'année prochaine.
Ce séjour exceptionnel se déroulera en Italie du nord autour du lac de Garde.

1. Déplacement

Bus grand tourisme avec remorque à vélo fermée et sécurisée.

Le trajet et les déplacements sur place en bus financé pour l'occasion par le club

2. Hébergement

La quasi-totalité des hôtels de la région proposent des demi-pensions.

Possibilité de pique-nique à voir selon le déroulement des journées.

Niveau de l'hôtel : 4 étoiles

Emplacement de l'hôtel : à proximité de **Riva Del Garda**
(nord du lac)



3. Organisation sur place

Ce séjour est proposé afin que les marcheurs et les cyclistes puissent faire des journées complètes de découverte, sans contrainte de temps. Les cyclistes pouvant devenir des marcheurs.

- **Ce séjour est ouvert à tous.**
- **Cyclo désireux de petits ou moyen parcours.** La région étant dotée de nombreuses pistes cyclables en vallée et possibilité de parcours "tranquilles"
- **Cyclos souhaitant rouler sur la journée avec ascension de cols** Monte Baldo, Monte Bondone, Monte Velo, Passo Stelvio...
- **Non pédalants**
 - Balades à proximité de l'hôtel (le long du lac jusqu'à Torbole, visite de Riva, randonnées pédestres (sentiero strada del Ponale, Olivaia di Arco, etc)
 - Tour en bateau pour visite des villages pittoresques (Malsine, Brenzone, etc...)
 - Tourisme sur la journée
 - Visite de Verona (la romantica città de Roméo e Giulietta)
 - Venezia (palazzo de doge, Ponté delli Sospiri, Piazza San Marco, etc..)
- **Journée pique-nique au Monte Baldo**
 - Rencontre entre les cyclistes et les marcheurs (multiples randos pédestres à partir du sommet avec vue imprenable sur le lac et les montagnes avoisinantes).

Rassemblement des féminines à AGEN

Vendredi 31 mai au lundi 3 juin 2019

En **2012** la fête du vélo a été lancée au niveau national par 2 cyclotes de la FFCT pour rassembler les féminines. **PARIS** a été rallié en une semaine avec le beau temps

En **2016** l'objectif a été d'aller à **STRASBOURG**. Une édition sous la pluie cette fois-ci.

Depuis la création des Nouvelles Régions, l'objectif est ramené au niveau régional.

En **2018** ce fût **PERIGUEUX** sur 3 jours et en **2019, AGEN**.

Tous les ans en début d'année, le Codep 19 sollicite les féminines des clubs à s'inscrire pour un voyage itinérant de 3 ou 4 jours suivant le choix des parcours. Arlette au bureau du CoReg de la Nouvelle-Aquitaine et du Codep 19, responsable des féminines s'occupe de la préparation et de la logistique. Au CRB, Marie Odile assure le relais.

C'est ainsi que **18** cyclotes des clubs de Corrèze, Creuse et Haute-Vienne se sont retrouvées à la Patinoire pour rejoindre **Agen** sur 2 jours. Au CRB il en manquait 2 pour cause de santé.

La journée du vendredi commence avec le **1^{er} parcours de 120 km** en passant par Chavagnac - Sarlat -Vitrac et repas champêtre au Port de Domme servi par nos assistants bénévoles Claude et Jean-Marie.



L'aventure se poursuit par Saint - Pompont – Sauveterre - Bonaguil et **Fumel** où nous passerons la nuit. L'hôtel est situé sur la place à côté de la cathédrale. Il fait chaud. Vivement le rafraichissement au bar suivant le désir de chacune et un agréable repas servi en terrasse dominant la plaine verdoyante. Au petit matin, nous nous sommes régälées devant un buffet varié et copieux.

En selle pour la 2^{ème} journée sous un ciel lumineux avec un **parcours de 55 km** en passant par Penne d'Agenais – Hautefage - Laroque Timbaut - Pont de Casse pour arriver à l'entrée d'Agen. C'est l'heure du pique-nique choisi et servi par Jean-Marie et Claude en terrasse au Café Vélo avec vue magnifique



sur le pont canal. Après une assiette rafraichissante et variée, le fromage, un dessert fait maison par Marie-Luce et le traditionnel far breton préparé par une bretonne de renom, nous nous mettons en route le long du canal pour rejoindre la salle de réception au lieu-dit **Bon Rencontre à Agen** où toutes les féminines sont attendues pour la remise du cadeau et du maillot Nouvelle-Aquitaine. Une très belle salle où sera servi le repas pour 160 personnes le soir.



Après un agréable accueil, nous nous dirigeons à l'hôtel Kyriad à **Castelculier** à environ 1,5 km de la réception. Les chambres sont petites mais confortables. Une bonne douche et nous nous retrouvons avec les filles des

clubs de Charente, Charente-Maritime, Landes, Pays-Basque...

Vers 18 h nous revenons à pied à la salle de réception pour l'apéritif et le repas qui sera suivi d'un film sur la ville d'Agen des années antérieures à nos jours. Très bonne idée ce documentaire. Puis ce sont les traditionnels présentations et remerciements aux personnes qui œuvrent pour la réussite de cette fête du vélo au féminin. Quelques chansons élaborées par Chantal du CVG sur l'air



corrézien des 3 Cafés Gourmands nous ont permis de chanter et danser bien sympathiquement.

Le dimanche matin, un circuit de 30 km encadrée par les organisateurs pour une visite de la ville à "bicyclette". C'est la découverte des monuments historiques et le retour se fait par la voie verte et ombragée le long du canal latéral à la Dordogne. Au cours de cette sortie nous retrouvons Daniel Pezet, le prési-

dent du club d'Objat et membre du bureau de la Nouvelle-Aquitaine. Il participe à l'organisation et fera une partie du retour à vélo avec nous jusqu'à Puy l'Evêque.

Le buffet froid mais bien diversifié et suffisamment copieux pour satisfaire nos papilles sera dressé dans la salle Jacques Prévert avec un excellent travail du traiteur. Bravo à tous.

Le dimanche après-midi ce sera le **3^{ème} parcours de 65 km**. A 13 h 30, il faut s'élancer pour la première partie du retour avec une étape à Puy l'Evêque. Un charmant cyclo du club Agenais, Daniel, nous accompagne, par une voie plus calme et donc plus agréable afin de nous mettre sur le bon chemin en direction de St Pierre de Clairac. Après l'avoir remercié, nous roulons dans une vallée très agréable, la chaleur se fait ressentir et nous apprécions les parties ombragées. Vive les



arbres sur les bords de route ! Nous passerons à Roquecor - Montaignu-de-Quercy – Saux et **Sérignac**. Nos assistants nous y ont prévu un arrêt point en bordure d'une belle prairie surmontée d'un agréable talus qui nous permet une assise verdoyante pour déguster un abricot acheté le matin au marché de Castelsulier et une juteuse orange offerte par Claude et Jean-Marie et une bulle d'eau gazeuse.

La radio du mini-bus nous renseigne sur le match qui se déroule à Brive en vue de la montée ou non en top 14 du club cor-



rézien. L'ambiance est au plus haut, les supporters en haleine, le sifflet de l'arbitre se fait attendre pour une victoire briviste. Je reçois un SMS avec vidéo de la liesse des supporters à la victoire ! C'est chaud ! C'est chaud ! à Brive. Nous chantons toutes en chœur "Ici ! Ici ! c'est la Corrèze !" Mais nous, nous sommes sur les routes du Lot pour rejoindre l'Hôtel HENRY – une maison familiale centenaire. Plus que quelques kilomètres et nous apercevons le village médiéval bâti sur un promontoire rocheux dominant le Lot.

A l'entrée du pont qui permet de franchir le Lot, à l'ombre d'un arbre centenaire, une esplanade nous permet de prendre une magnifique photo de groupe avec en arrière-plan la cité perchée sur le rocher et le lot reflétant la rive verdoyante et fleurie. L'hôtel se trouve sur le côté droit de la route juste après le pont. Nous entrons dans une grande salle de bar et ensuite une belle terrasse ombragée surplombant une pelouse entourée de fleurs et d'arbustes nous

attend pour déguster une bonne mousse ou autre boisson fraîche pour les plus raisonnables. Une immense table est dressée pour le repas sous cet ombrage fait de magnifiques arbres centenaires. Cet endroit est reposant. Après une bonne douche nous nous installons pour un repas gourmand. De l'entrée au dessert tout est parfait. A retenir si vous



passer à **Puy l'Evêque...**

Une visite à la fraîche dans le vieux village médiéval qui domine la vallée s'impose après le repas pour se dégourdir les gambettes. Nous y découvrirons de très belles restaurations mais aussi, beaucoup de maisons fermées, comme partout dans nos régions. La nuit sera courte et chaude (à bas la couette).

Le Lundi matin, le départ est donné pour 8 heures sur le **4^{ème} parcours de 110 km** après un rapide petit déjeuner. Le tonnerre a grondé cette nuit et nous ne sommes pas sûr d'éviter l'orage. Il a plu un peu cette nuit, le bitume humide à certains en-



droits.

Nous attaquons la montée en direction de Montcléra puis Cazals, Salviac pour arriver à Gourdon, pas facile à traverser avec beaucoup de circulation jusqu'à la direction Lamothe-Fénélon sur une route plus agréable. Nous devons retrouver



nos assistants pour le pique-nique à **Le Roc** à côté de La Mairie où nous attendait Monsieur Le Maire, une sympathique personne qui vient nous saluer. Après une copieuse assiette, le fruit et le café nous reprenons la route en direction de Souillac, puis Gignac. Une belle route de campagne montant vers le Golf,

rien de mieux pour une belle sueur, un passage au lieu-dit Maison Rouge pour arriver dans le bourg de Gignac. Les hommes nous arrêtent pour un point d'eau sur la place derrière la Mairie. Beaucoup de perles de sueur sur les visages. Une traditionnelle orange va nous rafraîchir et nous aider à reprendre la route pour attaquer la montée du stade avant de rejoindre le carrefour du Moulin de Gignac. J'ai essayé de les amener au Moulin mais ce sera pour une prochaine (dommage !). Les bosses commencent à fatiguer un peu toutes ces dames !!! Enfin Estival et retour par Chasteaux avec un beau point de vue sur le Lac. Le Soulier et la dernière montée sur le Chazanel avant d'amorcer la descente pour prendre la vallée ondulée en direction du golf et l'entrée dans **Brive par Bouquet**.

Et bien ! n'est-ce pas un "bouquet" de féminines arrivant



vers 16 h 30, avec le sourire et la fierté d'avoir toutes réussi cette sortie de 400 km, avec juste une pluie matinale afin de rafraîchir ces fleurs qui ont pu tenir et ne pas se faner avant l'arrivée... ! Bravo à toutes ...

Ce fût un agréable voyage itinérant. Les féminines participant pour la première fois à ce périple sont très satisfaites et les "anciennes" heureuses de se retrouver pour partager de bons moments de convivialité.

En attendant la prochaine sortie en 2020 à destination de "Toulouse"

Yvette D



Balade corrézienne 18^{ème} édition

22 et 23 juin 2019



Le départ de BRIVE : la pause photo et la préparation du vélo



Sur les hauteurs du barrage de la Couze



Uzerche la Perle du Limousin



Le départ du Centre des Mille Sources



Le repas au Centre Sportif départemental



Le centre des Milles Sources à Bugeat



En couple au barrage de l'Aigle



En tandem dans le village aux toits de chaume de Variéras



L'arrivée au ravitaillement de Lapeau



Ravitaillement à Uzerche



La remise de coupe



Repas paellae à Pandrignes



Visite aux Ruines des Cars

Cyclo montagnarde "Les Vosges Celtiques"

6 et 7 juillet 2019



Sculptures à Hohwald



Les montagnards du CRB au départ



Diner au Campanile de Saint Dié



La pause avant le repas



S'hydrater sur le parcours



Le groupe se retrouve aux ravitaillements



Au ravitaillement



Au village de vacances Le Mittel de Mittelwihr



Randonnée
mais aussi
gastronomie



Saint Quirin et ses clochers

Randonnée du Bas Limousin

Dimanche 4 août 2019

Le CRB renoue encore avec le succès dans l'organisation de la traditionnelle « randonnée du Bas Limousin ». Ce sont pas moins de 99 cyclotouristes et une vingtaine de marcheurs qui ont participé à cette édition 2019. Le beau temps était aussi de la partie. Les cyclos ont unanimement apprécié la beauté et la diversité des paysages traversés. Cette année 3 circuits étaient au programme.

Le ravitaillement copieux situé à mi-parcours à Cublac a permis de reprendre quelques forces avant de gravir les pentes après Terrasson afin de rejoindre le Causse par Nadaillac et pour retourner vers Brive et Ussac en longeant le lac du Causse.

Cette édition 2019 a fait aussi la part belle à de très nombreux bénévoles pour l'organisation, les reconnaissances et l'établissement des parcours, les courses, le fléchage des routes, l'établissement des ravitos, l'accueil et l'inscription des participants, le service. L'événement s'est clôturé par un moment de convivialité autour d'un buffet froid, sangria (à consommer avec modération), petits fours, quiches, pizzas et tartes aux fruits qui ont rassasié cyclos et marcheurs après cette belle matinée sportive.



Nous adressons tous nos remerciements à notre ami Claude Joseph et à Messieurs les maires d'Ussac et de Cublac pour le prêt de la salle polyvalente et l'esplanade du ravito de Cublac. Merci aussi à tous ceux qui ont participé à la réussite de cette journée, sans vous rien n'aurait été possible.

M. Tillous





81^{ème} semaine fédérale à COGNAC

7 au 10 août 2019



Dans un environnement préservé, la Charente a accueilli 14 participants du CRB du 7 au 10 août pour une échappée entre vignes, campagne, manoirs et abbayes, habitants locaux et producteurs passionnés (pineau, cognac). Nous avons apprécié cette région au rythme de ses routes tranquilles serpentant dans les vignobles. A peine arrivé à notre gîte de Gourville, nous enfourchons nos vélos pour nous rendre à l'espace 3000 de Cognac afin de retirer nos dossiers de participation. Un périple de 76 km aller-retour sur des petites routes bordées de vignes et de champs de tournesol.

Jeudi 8 août : nous sommes allés à Cognac en vélo pour nous insérer sur le circuit du jour déterminé par l'organisation. La route nous emmène au château de Lignères (propriété de la maison Martel & Co) pour un pique-nique sur l'herbe. Nous en profitons pour visiter l'impressionnante distillerie avec ses 56 alambics énormes et rutilants. L'après-midi, nous roulons jusqu'à la commune de Marcillac-Lanville où nous visitons une très belle abbaye datant du 12^{ème} siècle. La soirée sera plus reposante avec une visite du théâtre gallo-romain des Bouchauds (amphithéâtre de 7 000 places) et une dégustation de pineau chez un producteur local qui nous expliquera toutes les étapes de fabrication de ce précieux breuvage.

Vendredi 9 août : Nous partons en minibus, nos vélos sur la remorque pour Château-Bernard afin de prendre les circuits du jour, nous rejoignons Archiac après 25 km de belles campagnes avec ses coteaux aux vignes bien alignées. Un point d'accueil permet de nous ravitailler en eau et nourriture. Nous roulons vers Jonzac par des routes faciles et agréables à travers la Haute-Saintonge ... déjà la Charente-Maritime. Nous découvrons de vastes paysages sous un ciel gris menaçant mais sans pluie. De Jonzac une boucle de 33 km supplémentaire nous mènera à Nieul-le-Virouil en passant par St Simon-de-Bordes. Le retour sur Cognac se fera par les mêmes points d'accueil de

Jonzac et Archiac mais par des itinéraires différents qui offrent des paysages contrastés et vallonnés, de très beaux villages avec de belles vues mais aussi quelques bosses qui agrémenteront le parcours. Au total certains auront parcouru 125 km pour un dénivelé de presque 1 000 mètres.

Samedi 10 août : Dernier jour de notre escapade en Charente. Nous partons de l'espace 3000 de Cognac (permanence de départ) pour nous diriger vers Saintes en passant par Brives sur Charente. Nous longeons la Charente en rentrant dans la ville de Saintes capitale de la Saintonge qui mérite son titre de ville d'art et d'histoire. L'arc de Germanicus que nous longeons témoigne de son statut de capitale de l'Aquitaine à l'époque gallo-romaine. Nous ferons une boucle de 63 km agrémentée de quelques coteaux de vignes avant de rejoindre Cognac et son village fédéral. L'après-midi, nous visitons Jarnac avant de rentrer sur Brive dans la soirée. La semaine fédérale c'est la fête du vélo, on y trouve tout pour faire du vélo et déguster des produits locaux parmi plus de 80 exposants. Ce sont 1 800 bénévoles qui participent et assurent le succès de cet événement qui rassemble plus de 9 000 cyclos. L'an prochain, le Cotentin et Valognes nous accueilleront pour un autre point de vue du vélo depuis la Normandie! Je pense que nous y serons.

Remerciements

Aux propriétaires du gîte de Gourville « Terre de Vignes » qui ont su nous faire apprécier une cuisine du terroir et avec qui nous avons passé des soirées mémorables.

A Cécile et son mari Éric pour leur gentillesse, qui nous ont permis de découvrir et de déguster la production locale de spiritueux (à consommer avec modération).

A Claude Dheure qui a conduit le minibus avec la remorque et à Daniel Géry pour la logistique du séjour.

M Tillous



Cyclo montagnarde "Les Vosges Celtiques"

6 et 7 juillet 2019

13 participants à cette cyclo montagnarde dans les Vosges. Depuis quelques mois, Patrick travaillait sur ce projet. En effet, ce massif montagneux n'est pas très haut mais c'est loin : pas moins de 750 km pour y arriver. Il a donc fallu partir dès le vendredi pour rentrer dans la journée du lundi. Le club a pris en charge le transport assuré par 2 minibus. Un parcours dans les zones boisées du nord des Vosges cette année. 224 km, 4 200m de dénivelé, 11 cols. C'est aussi 4 départements traversés : Bas-Rhin, Vosges, Meurthe-et-Moselle et Moselle, 1 région : le Grand Est et 2 régions historiques : l'Alsace et la Lorraine.

Vendredi matin dès 7 heures, l'Impasse des Jardiniers de COSNAC était en pleine animation. Chacun s'activait pour



arrimer les vélos sur la remorque et charger les bagages. 7 h 45, le convoi partait en direction de Saint Germain les Vergnes. Ce sera l'autoroute jusqu'à proximité de Vichy et une première halte à l'aire des Chèvres peu après Paray le Monial. Vers 13 h 45 nous pique-niquerons sous la chaleur sur l'aire de le Guye à l'est de Montchanin. A Chalon-sur-Saône, nous retrouverons l'autoroute jusqu'à Wasselonne où nous passerons la nuit dans un magnifique hôtel fleuri. Il est bientôt 18 heures et nous nous rendons à la permanence de Wangenbourg retirer nos documents de route. Nous avons

quitté la plaine d'Alsace pour aborder les contreforts du massif vosgien. De retour à l'hostellerie de l'Etoile, nous nous installons et dînons. Un premier contact avec la gastronomie alsacienne.

Samedi, le groupe se retrouve au petit déjeuner. Il sera copieux car la journée sera exigeante ! Nous nous rendons au départ de la cyclo à Wangenbourg. L'accueil est très convivial. Pointage de la carte de route, petite photo et nous voilà partis ! Très vite nous sommes dans le vif du sujet avec une rampe à 10% sur quelques centaines de mètres. Sur la montée du col des Pandours, nous remarquons de belles ruches. Km 23, un premier ravitaillement bienvenu : accueil souriant et table bien garnie et adaptée !



La route bien revêtue serpente au gré du relief parfois sévère dans une belle forêt. Peu après le col Wolfsgrub, une petite descente et à Klingenthal commence la rude montée de la Rothlach sur 12 km suivie d'une

belle descente où au km 55 est servi le plateau repas. Nous ne nous attardons pas car il faudra



attaquer tout de suite le col du Kreuzweg puis celui de la Charbonnière. Nous entrons dans le domaine skiable du Champ du Feu (ski nordique). Nous sommes au point culminant de la cyclo montagnarde (961m) sur le Champ de Feu : un haut lieu de l'astronomie en Alsace et dans l'Est de la France. Les archives désignent les pâturages par Champé qui sera assimilé de Champé (Champ Pé) à Champ do Fé (= champ de feu) dans la dialectale vosgienne. Nous remonterons sur le col de Steige puis de la Salcée et ce sera la descente au ravitaillement du col d'Urbeis. Nous sommes au km 80. Nous poursuivrons la descente ponc-



tuée de petites montées jusqu'à Saint Dié pour le pointage de fin de journée sur la place de la cathédrale. La ville se prépare pour le départ de la 5^{ème} étape du Tour de France : elle se pare de vélos et maillots jaunes. Vous avez eu une idée de notre périple si vous avez suivi cette étape. Notre hôtel se trouve à 2 km de ce rendez-vous. Il suffit de suivre le petit plan qui nous a été remis ! Un peu de repos et



une bonne nuit sera réparatrice.

Après le petit déjeuner et une dernière vérification des vélos, nous repartons vers 7 h 15. Nous filons bon train sur une belle route en descente – avec une petite bosse! - le long de la Meurthe jusqu'à Raon l'Etape où se trouve ... le premier ravitaillement! Nous avons parcouru 16 km. L'arrêt sera bref et nous attaquons la petite montée sévère du col de Rouge Vétu. Nous



passerons sur un petit plateau et nous retrouverons la forêt pour gravir le col de la Chapelotte. Depuis quelques kilomètres nous sommes tantôt dans les Vosges tantôt dans la Meurthe et Moselle. A Vexaincourt nous emprunterons une piste cyclable sur 5 km jusqu'à Raon-sur-Plaine où nous attend le plateau repas.



Il est 10 h 30! Peu importe nous déjeunons alors que certains poursuivent leur route. En descent nous aurons la montée sévère de la Croix Gardon. Nous sommes à un kilomètre de l'autre côté de la vallée de la Plaine du site gallo-romain du Donon à qui on attribue un caractère sacré puisqu'il est visible de loin du haut de ses 1 008m. Nous suivrons en descente la Sare Blanche jusqu'à Saint Quirin ancien village de verriers et site gallo-romain labellisé "Plus Beaux Villages de France". En passant nous remarquerons son église aux deux clochers à trois bulbes superposés. La route se poursuit avec la montée des Deux Croix suivie du Col de Saint Léon, très court mais avec des pentes sévères. Neustadtmühle sera rapidement atteint malgré quelques petites bosses. Ce sera le dernier ravitaillement côté "banquet de mariage" avec sa fontaine à chocolat, ses canapés et son ambiance musicale. Nous y retrouverons des vététistes en randonnée également. 13 km de montée nous attendent pour vaincre le col de Valsberg. Il n'est pas très difficile mais les jambes ont déjà tourné pendant 200 km ... Avant d'y parvenir nous traverserons Dabo. A l'écart du vil-



lage, se détache un imposant rocher de grès rose coiffé d'une chapelle. C'était aussi un lieu de culte celtique. La vue doit y être panoramique à des lieux à la ronde sur cette nature encore préservée mais nous songeons déjà à arriver à la permanence de Wangenbourg! De loin nous



repérons des antennes : elles ne peuvent qu'être au sommet du col. Elles nous y guideront. Maintenant, Il ne reste plus qu'une dizaine de kilomètres pour rallier l'arrivée. Ce sera rapide mais comme toujours le relief freinera notre ardeur. Enfin nous pouvons lire "Salle polyvalente" sur un panneau : les coups de pédales sont pleins d'ardeur ! A l'arrivée, nous sommes accueillis par nos partenaires du club plus rapides. Eh oui c'est aussi ça une cyclo montagnarde : des groupes



se forment en fonction des niveaux ! l'essentiel est que chacun y trouve son plaisir sans se mettre en danger. Le dernier pointage et nous récupérons nos bagages. Un rafraîchissement bienvenu et nous reprenons les vélos pour ... les mettre sur la remorque.

Ce sera le départ pour Mittelwihr. Peu à peu nous

quittons le massif forestier des Vosges pour regagner la plaine agricole d'Alsace par les versants occupés par les vignobles. Nous retrouvons aussi une activité humaine plus importante ! Nous quittons l'autoroute pour rejoindre notre hôtel au milieu du vignoble. L'environnement est superbe et nous traversons de très beaux villages fleuris et coquets. D'ailleurs après le dîner, nous ferons une petite excursion semi-nocturne à Riquewihr. Nous succomberons à ses rues pavées parsemées de boutiques de viticulteur à colombages. Un charme fou et un style remarquablement conservé et entretenu.

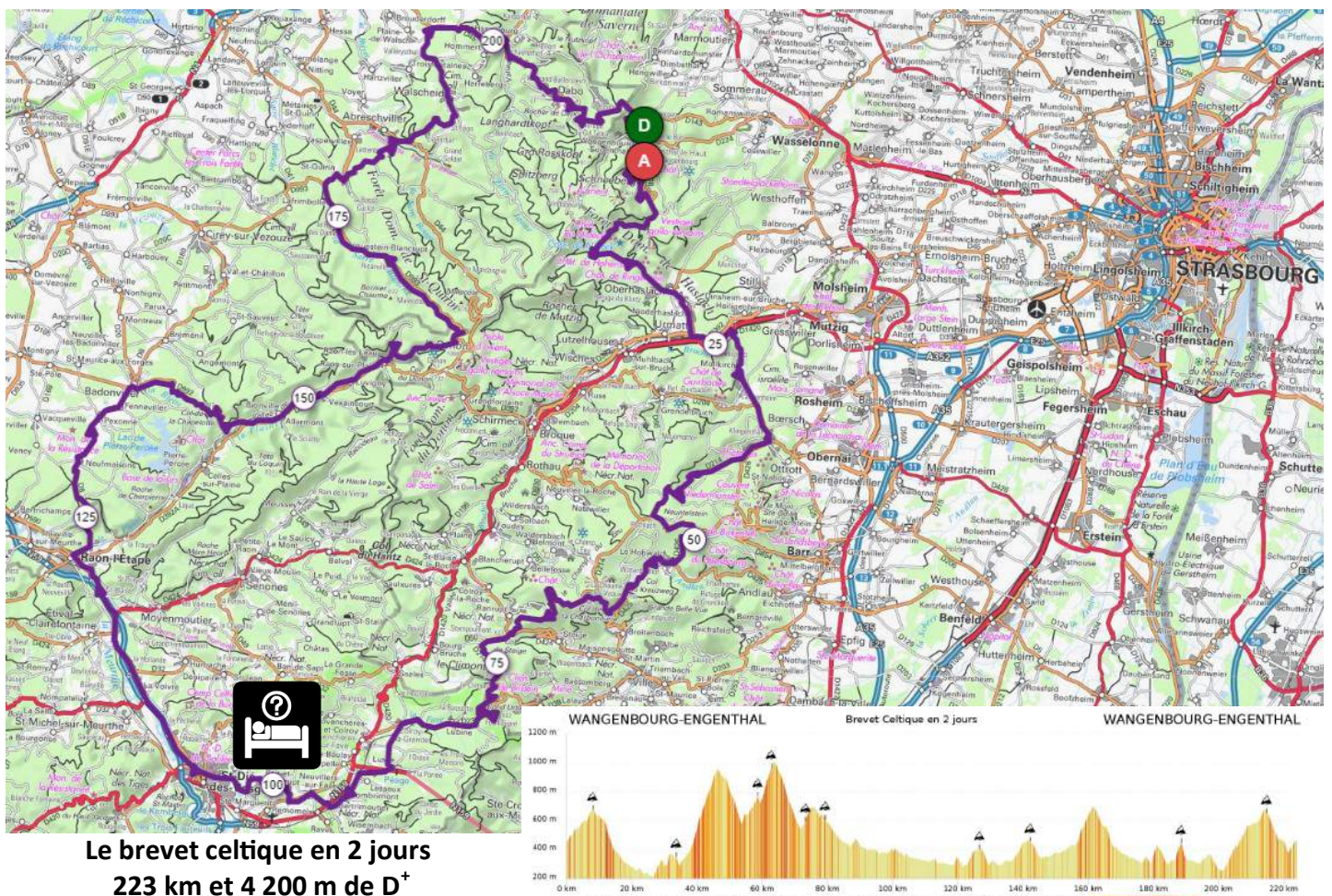
Lundi de bonne heure, la remorque à vélo se charge, les bagages arrivent. Il faut penser à revenir à Brive. Ce sera alors un long voyage agrémenté de petites pauses réparatrices. Les kilomètres défilent plus vite qu'à vélo mais les jambes s'engourdissent

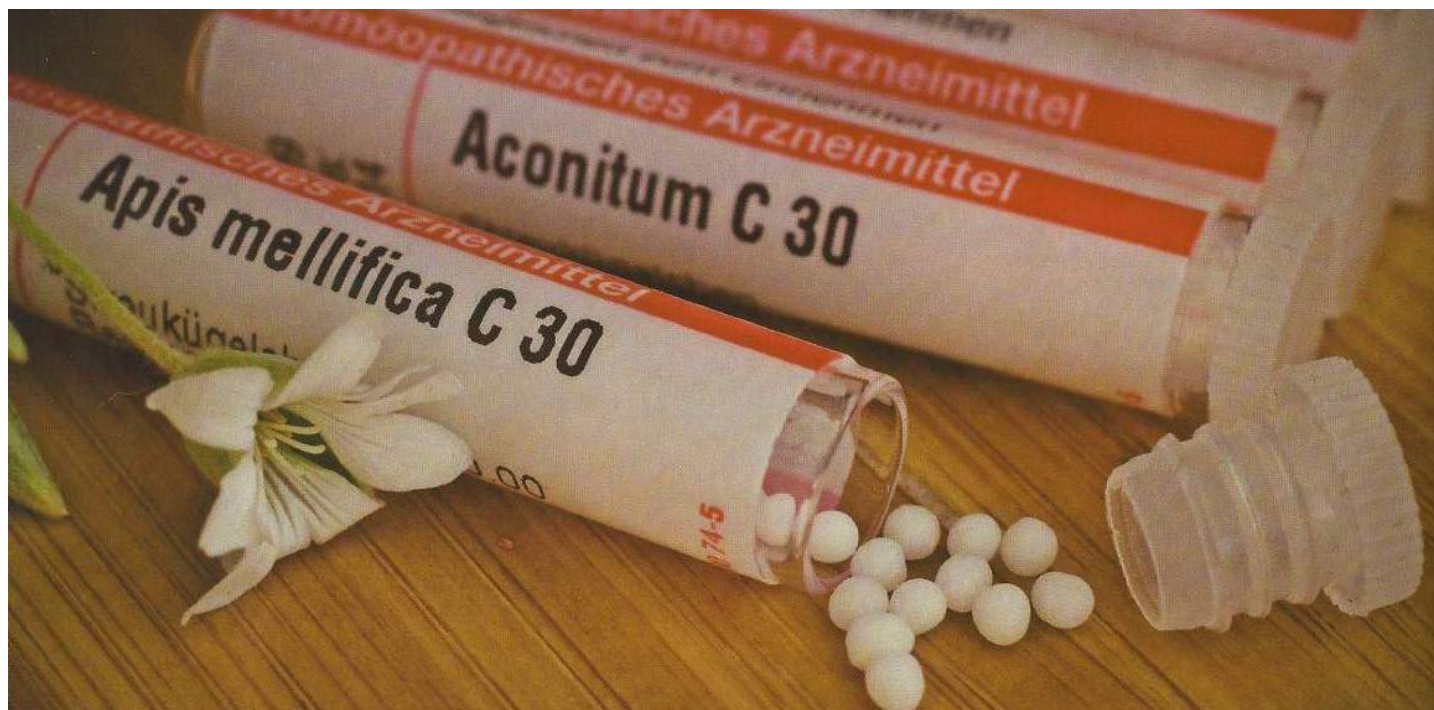
aussi. 17 h 45, nous envahissons le parking de l'Impasse des Jardiniers où le comité d'accueil est bien présent.

Une belle cyclo montagne, parfaitement organisée avec des bénévoles bienveillants et souriants. Rien ne manque dans la documentation : les plans, les circuits, les fléchages

tout est clair et précis. Il ne reste qu'à pédaler ! Les pauses ravitaillement bien placées par rapport aux difficultés même si le dimanche le ravitaillement venait un peu trop tôt et mettait le repas de bonne heure ! Le temps était aussi de la partie, ni trop chaud ni trop frais.

Michel C





Mystérieuse homéopathie

Vous en avez sûrement entendu parler , car selon un récent sondage, 75% des Français sont favorables à l'homéopathie alors que 36% s'y adonnent volontiers. Suivez nous dans ce voyage guidé au pays des petites billes blanches.

C'est Christian-Samuel Hahnemann, médecin allemand de la faculté de Leipzig, né en 1755, qui a découvert la loi de la similitude. Selon ce principe, une substance déclenchant des symptômes donnés chez un individu bien portant, peut guérir ces mêmes symptômes chez un individu malade en étant utilisée très diluée, à dose infinitésimale.

La teinture mère initiale est obtenue par macération de substances végétales ou animales dans de l'alcool; 1ml de cette solution sera ensuite dilué dans 99 ml d'eau distillée ou d'alcool selon les cas. On obtient ainsi la première dilution ou première centésimale d'Hanemann (1 CH). Suivant le même principe, on procédera ensuite aux dilutions successives, cinq fois, dix fois, jusqu'à trente fois suivant l'effet thé-

rapeutique recherché. Actuellement on compte 2500 substances de base trouvant leur utilité en homéopathie. Le choix est donc vaste. Un exemple : à forte dose, le sulfate de soude provoque une diarrhée et des nausées, accompagnées d'une sécheresse de la bouche. Pour un patient présentant ces symptômes, l'homéopathie prescrira donc du sulfate de soude mais dilué à 7 CH, 9 CH ou plus.

Des formes multiples

Les granules : Forme la plus répandue, on les prend par deux, trois ou plus, en les laissant fondre sous la langue, ce qui permet aux principes actifs de passer directement dans le sang, en court-circuitant le système digestif qui neutraliserait leurs effets. Générale-

ment il faut en prendre une ou plusieurs fois par jour. Elles sont conditionnées sous forme de tubes contenant 80 à 90 granules.

Les globules : beaucoup plus petits ils sont contenus dans un petit tube, une dose, que l'on prend en une seule fois, toujours sous la langue. La posologie est d'une ou plusieurs doses par semaine, par quinzaine ou par mois.

Les gouttes ou les poudres : elles offrent l'avantage de pouvoir être mélangées à la nourriture et aux boissons, ce qui est bien utile pour les jeunes enfants et... les animaux qu'on ne saurait soupçonner de réagir à un quelconque effet placebo.

Ampoules buvables ou injectables, suppositoires, pomades, collyres, dentifrice sont d'autres formes d'administration.

En homéopathie on ne parle pas de contre-indications mais plutôt de limites

Les règles du jeu

- Respectez les horaires indiqués par le médecin pour la prise des médicaments et prenez-les au moins un quart d'heure avant les repas, et au moins une heure après. L'essentiel étant de n'avoir aucun goût dans la bouche (menthe, café, tabac, alcool, etc.)
- Les granules et les globules sont à laisser fondre lentement sous la langue, jusqu'à dissolution complète, sans les croquer ou les avaler.
- Ne cessez pas momentanément le traitement, ne modifiez pas les doses, ne supprimez pas telle ou telle prise sans en parler à votre médecin. Sa prescription

forme un tout homogène et indissociable.

- Supprimez la menthe sous toutes ces formes pendant la durée du traitement. Elle est réputée contrecarrer l'effet de l'homéopathie. Adoptez des dentifrices sans menthol, compatibles avec cette thérapeutique.
- Ne touchez pas les granules avec les doigts. Placez les sous la langue à l'aide des embouts spéciaux.

Votre première consultation

Il faudra tout d'abord choisir votre praticien. Il s'agira d'un médecin ayant effectué une vraie spécialisation en homéopathie. Dans le doute, vous pouvez consulter le syndicat national des médecins homéopathes français. La première consultation sera toujours très longue. AU moins une heure. L'homéopathe devra prendre connaissance de votre histoire médicale, et déterminer votre terrain et votre potentiel de guérison. Certaines de ses questions vous paraîtront curieuses, voire saugrenues : préférez vous le salé ou le sucré, le doux ou l'amer, le froid ou le chaud, etc. Quoi qu'il en soit, dites-lui tout et n'omettez aucun détail de vos symptômes, mêmes anodins, tout l'intéresse. Procurez-lui vos bilans passés (analyses de sang, radios, etc) ce qui ne l'empêchera pas d'en prescrire d'autres. De son diagnostic découlera une ordonnance, mêlant parfois à l'occasion médicaments homéopathiques et traditionnels. L'efficacité du traitement ne se mesure d'ailleurs pas à la longueur de l'ordonnance, mais au bon choix des médicaments et à leur rythme de prise. Ces prescriptions nécessitent un réglage fin. Et il sera souvent utile de re-

prendre contact avec le médecin. Enfin l'homéopathe prescrit les médicaments correspondant à votre cas, à votre contexte propre, et votre traitement ne sera pas forcément indiqué pour quelqu'un d'autre, même s'il présente des symptômes en apparence identiques.

Les indications

Le champ d'activité est très étendu, mais présente aussi des limites. Parmi les indications privilégiées on citera en premier lieu les affections chroniques, où la notion de terrain est très présente:

- Les affections de la peau
- Les allergies
- Les anxiétés, dépressions troubles émotionnels
- Les problèmes de sommeil
- Les troubles du système nerveux (migraines, etc)
- Les rhumatismes chroniques
- Les troubles digestifs, circulatoire et urinaire.

En second lieu, certaines maladies aiguës réagissent également très bien :

- Les maladies infectieuses (angines, coqueluche, oreillons, grippe)
- La plupart des maladies ORL et respiratoires (rhumes, rhinites, pharyngites, sinusites, bronchites)
- Les insolationes et les coups de chaleur.

En homéopathie, on ne parle pas de contre indications mais plutôt de limites. On ne pourra pas soigner une affection ORL fortement infectée sans le secours des antibiotiques, de même que le tout homéopathie risque fort de se révéler insuffisant face à une violente crise d'asthme, un rhumatisme aigu, ou une brûlure étendue.

Et pour les sportifs ?

L'homéopathie peut aider efficacement les sportifs, tant au niveau de la préparation qu'à celui de la récupération.

Avant : pour une épreuve importante, la semaine précédente, on préconisera par exemple:

- Matin et soir, 25 gouttes de Eleutherococcus T.M. (teinture mère)
- 4 granules d'AVENA, 4 CH le matin
- 4 granules de CHINA le soir
- En cas d'anxiété, 4 granules de GELSEMIUM la veille au soir et le matin de l'épreuve, aideront à modérer le stress.

Pendant : pour une épreuve de fond, prendre à intervalles réguliers quatre granules d'une formule composée de ARNICA-CHINA-AVENA et SILICEA 4 CH.

Après : pour lutter contre les courbatures musculaires

- ARNICA 4 CH
- RHUS TOXICODENDRON 4 CH

Pour effacer plus rapidement les douleurs articulaires et tendineuses:

- matin RHUS TOXICODENDRON 4 CH

- Soir MANDRAGORA 4 CH

Les ecchymoses et les contusions bénéficieront de :

- BELLIS 4 CH
- HAMAMELIS 4 CH, quatre granules en alternance toutes les deux heures.

Il ne s'agit là que d'exemple utilisant des médications courantes, à des doses usuelles. Votre médecin pourra utiliser dans votre cas d'autres médicaments à d'autres dilutions.

En conclusion

On peut affirmer que l'homéopathie prescrite par quelqu'un de compétent, ça marche, ce n'est pas cher et il n'y a pas d'effets secondaires indésirables. Il s'agit d'une manière de se soigner tout à fait adaptée au sportif.

Moins mécaniste et plus soucieuse de l'individu, la médecine homéopathique est plus que jamais d'actualité au début du troisième millénaire malgré la gestion comptable de la sécurité sociale.

Jean-Louis Rougier

Kinésithérapeute du sport

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

Plus qu'une courtoisie, c'est une obligation. Tout conducteur est tenu de céder le passage au piéton qui s'engage de façon régulière (en respectant les règles qui sont siennes) dans la traversée d'une chaussée ou qui manifeste clairement son intention de le faire.

Cette règle vient compléter le principe de prudence, également inscrit dans le code de la route, qui indique que tout conducteur doit faire preuve d'une prudence accrue à l'égard des usagers les plus vulnérables.

Une façon d'exprimer que le plus protégé (par sa carrosserie) doit faire attention au plus fragile (piéton, cycliste).

Le saviez vous?

Un conducteur, qui dans les conditions citées, refuse le passage à un piéton encourt une amende de 135€ et un retrait de 4 point sur son permis.

Un piéton veut traverser:
Je lui cède le passage



Les reflexes à adopter

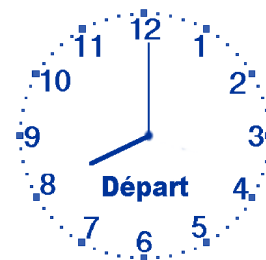
Piétons, avant de nous engager, positionnons-nous de façon visible au bord de la chaussée et adoptons une posture montrant que nous sommes désireux de traverser. Vérifions que les conditions de visibilité, la distance et la vitesse d'approche des véhicules nous permettent de traverser sans risque. N'oublions pas de regarder de chaque côté y compris si la rue est à sens unique car elle peut être à double sens pour les cyclistes.

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



Départ Place Charles de Gaulle

Les Circuits proposés par Daniel GERY



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

Samedi 31 août et dimanche 1^{er} septembre 2019 : Randonnée de la Pomme à OBJAT

Dimanche 1^{er} septembre 2019 : 85 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-Chamant, Les Quatre-Routes, Beynat, Lanteuil, Palisse, Brive.

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

Dimanche 8 septembre : 82 km ID=9844301

Brive : Pont Cardinal, Cana, Saint-Viance, Garavet, Objat, Voutezac, Les Fombiarnes, Le Repaire : D3 à droite, Vigéois, Lac de Poncharal, Le Bariolet, La Croix de Fer, Donzenac, Le Vergit, Gare d'Ussac, Cana, Brive.

Raccourci 70 Km : Voutezac, Comborn, Estivaux, Allasac, Brochat, Gare d'Ussac, Cana,

Dimanche 15 Septembre : 75 Km ID=10369343

Brive : Av E.Zola, Bouquet:D154, Le Chauzanel, Le Soulier, Rosiers: à gauche, Farges, Belveyre, Nespouls, Estivals, Lorchassal, Nadaillac, La Dornac, Terrasson, Cublac : D3, Brignac-la-Plaine, La Rivière, Bernou, Pont-de-Granges, Brive.

Raccourci 62 km : La Dornac, Chavagnac, Larche, Bernou...

Dimanche 22 septembre : 82 km ID=10369359

Brive, Montplaisir, Collonges, Meyssac, Branceilles : D10, Sourdoire, Bétaille : D119, Queyssac-Bas, Puy d'Arnac : 300 m à gauche, Montmaur par Le Béchou, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Brive.

Raccourci 60 km : Branceilles, Curemonte, Escaravages, Puy-d'Arnac...

Dimanche 29 septembre : 78 km ID= 10369370

Brive : les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Coly, La Cassagne, Jayac, Les Bayles, Les Endrives, Mas-del-Satre, Chavagnac, Larche, Bernou, Pt-de-Granges, Brive.

Raccourci 62 km : Terrasson, D63, Chavagnac, ...

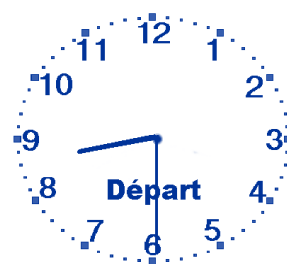
Un petit rappel de sécurité

- * **STOP et Feu rouge : l'arrêt est obligatoire pour tous**
- * **On peut rouler 2 cyclistes de front mais sur les routes étroites ou lorsque les conditions de circulation présentent un danger, il faut se mettre en file indienne.**
- * **Former des groupes de cyclistes et prévoir un espacement de 100 m entre ceux-ci pour permettre les dépassements par les voitures**
- * **Garder une distance de sécurité entre les vélos pour éviter les chutes en cas de ralentissement**



Départ Place Charles de Gaulle

Les Circuits proposés par Daniel GERY



Les circuits sont disponibles sur le site web du club : <http://cyclorandobrive.org>
Possibilité de sortie le samedi après-midi 13h30 à la patinoire de Brive

Dimanche 6 octobre : 76 km ID=10369386 – **Attention ! Changement d'horaire ! Départ : 8 h 30**

Brive : Ave Alsace-Lorraine, Montplaisir, Jugeals-Nazareth, Turenne, Les Quatre-Routes, Saint-Denis-Lès-Martel, Vayrac, La Chapelle-aux-Saints, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

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

Dimanche 13 octobre 2019 : 7^{ème} Rand'automne en Pays de Tulle
Organisation: TULLE CYCLO NATURE Cyclo : 40 , 60 et 80 km - départ 8 h30

Dimanche 13 octobre : 72 km ID=10369401

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

Raccourci 62 km : Estivals, La Coste, Saint-Cernin, Larche, ...

Dimanche 20 octobre : 70 km ID=10369666

Brive : Les Bouriottes, Rond-point de Malemort, Rond-point de Palisse, Lanteuil, Le Planchat, La Chapelle-aux-Saints, Sourdoire : D144/D100, Saint-Michel-de-Bannières, Condat, Les 4 Routes-du-Lot, Turenne, Montplaisir, Brive.

Raccourci : 60 km : Le Planchat, Lagleygeolle, Meyssac, Les 4 Rtes-du-Lot, ...

Dimanche 27 octobre : 68 km ID=10369677 - **Attention ! Changement heure d'hiver !**

Brive : Pont-Cardinal, Cana, Rond-point-Donzenac, Sainte-Féréole, Lachamp, Saint-Germain-les-Vergnes, Chanteix : D130, Le Baspeyrat : D7, Les Plats, Les Quatre-Routes : D44, Saint-Mexant, Les Alleux, Champagnac, Femblat, Venarsal, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 55 km : Lachamp, Saint-Mexant, Les Alleux, ...

Vendredi 1^{er} novembre : 62 km ID=10369685

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

Dimanche 3 Novembre : 60 km - ID=10369712

Brive: av Thiers, Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, Saint-Bazile-de-Meyssac, Saint-Julien-Maumont, Marcillac-la-Croze, Montmaur, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Rond-point de Palisse, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

81^{ème} semaine fédérale à Cognac

7 au 10 août 2019



Les bords de la Charente à Cognac, des vélos partout !



Une pose photos dans les vignes, Lucette a toujours le sourire



Porte St Jacques à Cognac



Visite de la distillerie du château de Lignières,
56 alambics



Retrouver son vélo était parfois difficile



La semaine fédérale, c'est aussi la convivialité