

# CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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

Année 2020

Numéro 1 : janvier-février



**Claude DHEURE**  
succède à  
**Jacques REMY**  
à la présidence du  
**C.R.B.**



## SOMMAIRE

1. Le calendrier FFCT 2020
2. Infos FFCT
3. Nouvelles des marches
4. Les rando promenade du jeudi
5. Le comité directeur 2020
6. La licence assurance 2020
7. Les rétrospectives 2019
8. La soirée galette
9. Le repas d'ouverture de saison
10. L'A.G. extraordinaire
11. Santé : l'infection urinaire
12. Sécurité : le sens interdit et le vélo

Comme chaque mois :

Les circuits  
Les comptes- rendus de réunion



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction  
Claude DHEURE  
Michel CORNUAULT  
Michel TILLOUS



**Assemblée générale extraordinaire du 22 octobre 2019**  
Un nouveau comité directeur et  
un nouveau président pour le CRB

**Soirée de lancement de saison**  
**Vendredi 7 février 2020**  
Tous les projets du club pour 2020

Agrément N° 931

<http://cyclorandobrive.org>

## COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR du 5 novembre 2019

**Pas de candidature à la présidence du Club : la convocation pour une assemblée générale extraordinaire est décidée. Les licenciés seront destinataire de ce message électronique :**

**Objet : Convocation des adhérents du Cyclo Randonneur Briviste à une assemblée générale extraordinaire, le vendredi 22 novembre 2019 à 20H30.**

**Salle du bénévolat, 10 Boulevard Marx Dormoy à Brive**

Dans l'impossibilité d'élire un président le comité directeur, qui s'est réuni le mardi 5 novembre, a démissionné dans son ensemble.

Ce qui entraîne la convocation d'une assemblée générale extraordinaire avec l'ordre du jour suivant :  
- Élection d'un nouveau comité directeur.

Des nouvelles candidatures pour faire partie du nouveau comité directeur sont indispensables pour :

- 1) Assurer la pérennité du club
- 2) Former un bureau avec un nouveau président

Le bilan des activités est plus que positif et les projets pour le 50<sup>ème</sup> anniversaire bien engagés ! Il nous paraît impensable que tout s'arrête là ! C'est tout le travail des anciens dirigeants qui serait stoppé !

Elles seront recevables à l'adresse suivante :

Daniel GERY La Gane 19330 CHAMEYRAT

Ou bien par courriel : cyclorandobrive@ffvelo.fr

**P.S :** Jacques REMY ne se présentera pas sur la nouvelle liste des candidats soumise au vote de l'A.G extraordinaire du 22 novembre 2019.

Le comité directeur démissionnaire.

**Le bulletin de vote avec la liste des candidats vous sera communiqué dès que possible.**

**- Les adhérents ne pouvant être présents peuvent donner procuration de vote en remettant le coupon joint à la personne de leur choix.**

## Compte rendu de l'Assemblée Générale extraordinaire du CRB 22 novembre 2019 – Salle du bénévolat 10 boulevard Marx Dormoy à Brive

Ouverture de la séance à 20 h 45

**58** adhérents sont présents dans la salle - **31** adhérents excusés

- Ouverture de la séance par Claude DELPY qui présente l'ordre du jour :

Élection du comité directeur pour la saison 2019/2020, suite à la démission du précédent C.D qui a été dans l'impossibilité de former le bureau avec son président

- Vote pour le renouvellement du Comité Directeur 2019/2020 :

**13 candidats se présentent aux 89 adhérents votants dont 31 votes par procuration sur 109 adultes inscrits ayant le droit de vote.**

Sont déclarés élus à l'issue du dépouillement effectué par Patrick Duverger et Fabrice Boudrie :

**CORNUAULT MICHEL - COUTELIER JEAN-PAUL - DELPY CLAUDE - DHEURE CLAUDE - DESMOINEAUX PASCAL - FEL HENRI - GERY MICHEL-DANIEL - GILIBERT DANIEL - MANDER MARIE-ODILE - PICARD CHRISTIAN - TILLOUS MICHEL - TILLOUS MYRIAM - TILLY PHILIPPE**

## COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR du 3 décembre 2019

**Présents :** Daniel Gilibert, Christian Picard, Philippe Tilly, Marie-Odile Mander, J.Paul Coutelier, Myriam Tillous, Henri Fel, Daniel Géry, Claude Delpy, Claude Dheure, Michel Cornuault, Michel Tillous

**Absent excusé :** Pascal Desmoineaux

Bienvenue et merci à Claude Delpy, Daniel Gilibert et Christian Picard qui nous rejoignent. Ils apporteront une vision et des idées nouvelles pour assurer la continuité de nos activités.

### 1. Formation du bureau et des différentes commissions pour la saison 2020

Avec 51 adhérents présents et 31 procurations de vote l'assemblée extraordinaire du 22 novembre a démontré, si besoin était, l'engagement de la majorité des adhérents à voir le club poursuivre sa destinée au-delà du 50<sup>ème</sup> anniversaire de sa création.

La composition du bureau et des diverses commissions est mise en place, la liste complète paraîtra dans le bulletin de janvier/février. À noter que les commissions sont ouvertes à tout membre du club pouvant apporter leur aide.

La déclaration administrative du nouveau C.D sera effectuée par notre secrétaire (sous-préfecture, mairie, conseil départemental).

Un rendez-vous le mercredi 4 décembre est prévu pour la mise à jour du bureau auprès de notre banque.

### 3. Demande de licence-assurance Saison 2020

Michel Cornuault présente le document à envoyer aux adhérents et à mettre en ligne sur le site du club. Le courrier retour sera adressé à l'adresse postale de Claude Dheure, Claude Delpy et Jean-Paul Coutelier se chargeront de saisir les licences sur le site fédéral. Pascal a travaillé sur un formulaire de demande de licence, à remplir directement en ligne. Le délai étant trop court pour l'appliquer, il sera remis à l'ordre du jour pour la saison prochaine.

### 4. Fiche d'information d'un nouvel arrivant aux sorties vélo du club

*Pour info : Accident mortel en novembre dernier au cours de la sortie club dans la région de Limoges. Lors de cette sortie à laquelle ils participaient des cyclos non licenciés ont été impliqués dans une chute collective. Il y a eu enquête de gendarmerie...Les activités du club ont été suspendues ; les modalités des sorties club étant dans ce cas non conformes (accueil fréquent de non licenciés), la garantie de l'assureur FFCT n'est pas couverte.*

Le comité directeur décide de remettre à jour la feuille de renseignements "Nouvel arrivant", remise à tout nouveau cyclo participant à nos sorties. Celle-ci lui garantit une couverture en cas d'accident corporel pour une durée de 3 sorties avec nous. Au-delà celui-ci est tenu de présenter une demande de licence-assurance. Dans le cas contraire nous ne pourrions pas l'accepter dans nos groupes.

Michel Cornuault est chargé de la préparation de ce formulaire. Il sera remis à tout nouveau participant à nos sorties (Chaque membre du C.D devra l'avoir sur soi lors des sorties pour pouvoir le fournir à l'éventuel nouveau cyclo)

### 5. Cartes de vœux

Une version papier, pour envoi postal, sera adressée à tous nos partenaires institutionnels et publicitaires. Pour les autres destinataires l'envoi sera effectué par courriel.

### 6. Repas club, ouverture de la saison

La date fixée est le 9 ou 13 février, suivant le choix du prestataire. A l'occasion du 50<sup>ème</sup> anniversaire du club le C.D décide de porter la participation à 50% du coût pour chaque adhérent. Henri se charge de nous trouver le bon restaurant.

### 7. Assemblées générales : Co-Dep 19 à Sédières le 11/01 et Comité Régional le 18/01 à Barbezieux

Co-Dep 19 : 6 personnes se déclarent pour représenter le club, mais la liste reste ouverte à tous les adhérents.

Co-Reg Nouvel-Aquitaine : 5 personnes feront le déplacement dont Marie-Odile et Myriam Tillous pour représenter les féminines.

### 8. Questions diverses

Claude Dheure souhaite maintenir la formule Fiches projets sur Dropbox, mise en place par Jacques Rémy.

Le C.D décide de porter la participation aux frais de la collation lors des sorties Marche de 15 à 20€.

*Compte rendu de Daniel Géry*

**Prochaine réunion : Mardi 7 janvier 2020 à 20h précises, Maison des Sports à Brive.**

## Le calendrier FFCT 2020

### Les séjours FFCT

**La Costa Daurada" Cambrils (Espagne) - Organisation CRB**

Du 18 au 25 avril et du 25 au 2 mai 2020

**"Le Trentino Alto Adige" Levico Terme ( Italie) - Organisation CODEP 19**

Du 24 au 31 mai 2020

**"A la découverte du lac de Garde" Riva del garda (Italie) - Organisation CODEP 19**

Du 17 au 24 mai 2020

**"Entre Millevaches et Monédières" Bugeat (Corrèze) - Organisation CODEP 19**

Du 27 juin au 4 juillet 2020

**"Des gorges de la Dordogne au Midi Corrèzien" Argentat (Corrèze) - Organisation CODEP 19**

Du 4 au 11 juillet 2020

### Les brevets

**Brevet des 100 km** : dimanche 15 mars 2020

**Brevet des 150 km** : dimanche 19 avril 2020

### Les Randonnées du CRB

**La Randonnée du Bas Limousin : 2 août 2020**

Circuits cyclistes et pédestres

### Les randonnées corréziennes

**La Tulle Brive Nature : 5 avril 2020** (Co organisation CRB)

Circuit cycliste en boucle au départ de Tulle

Circuits pédestres

### Semaine fédérale internationale de cyclotourisme

**82<sup>ème</sup> semaine fédérale à Valognes (50700)** : du 2 au 9 août 2020

La participation du Club est en préparation

### Les cyclo montagnardes

**Le Jura** : 6 et 7 juin 2020

**Les Alpes (Annecy)** : 13 et 14 juin 2020

**Les Pyrénées (Luchon-Bayonne)** : 20 et 21 juin 2020

**le Massif Central (Cévennes et Gorges du Tarn)** : 27 et 28 juin 2020

**Les Vosges** : 4 et 5 juillet 2020

### Concentration féminine

**Toutes à Toulouse - Toulouse 2020** : 12 et 13 septembre 2020

## Le séjour Club à Riva Del Garda (Italie)

5 au 12 septembre 2020

- ☞ Vous retrouverez dans le bulletin n°5 (septembre-octobre 2019) le projet de ce séjour. Le comité directeur va prochainement étudier l'organisation de celui-ci. Toutes les informations vous seront communiquées par mail, sur Teamdoo et dans les prochains bulletins



## 82<sup>ème</sup> Semaine fédérale Internationale de Cyclotourisme 2 au 9 août 2020 à Valognes (Manche)

Dimanche 2 août 2020 : Comme un pur-sang à travers les marais...

Lundi 3 août 2020 : Du « BCN-BPF » au BPC (Bulots Pommes Carottes) !!

Mardi 4 août 2020 : Aux confins d'une nature belle et sauvage.

Mercredi 5 août 2020 : Cap au Nord !!...où la route tombe dans la mer !

Jeudi 6 août 2020 : Pique-nique « autour » de Vau-ban...

Vendredi 7 août 2020 : Sur la plage des héros, en toute liberté !

Samedi 8 août 2020 : La côte, les îles....sous le vent.



## Les marches du dimanche

**Dimanche 12 janvier 2020** : "Découverte de la voie verte" à Brive  
Rendez-vous 14h parking du Prieur rue Romain Roland

**Dimanche 16 février 2020** : "Les dix collines" à Dampniat  
Rendez-vous 14h à l'église de Dampniat  
Covoiturage : 13h30 Maison des sports rue Jalinat à Brive

**Inscription sur teamdoo**

**Le club porte sa participation à 20 € pour la réalisation d'une collation après la marche.**



Marche du 15 décembre à Noailles  
Bon anniversaire Daniel

## Marche d'automne du 17 novembre 2019

Ce dimanche 17 novembre, vous étiez nombreux pour participer à cette belle marche organisée par nos amis Adrien et Marilou. Rendez-vous était pris à l'arboretum situé au-dessus de la commune de Sérilhac non loin du carrefour de La Grafouillère. Une ballade grisante à l'air pur qui nous a ouvert de magnifiques points de vue sur la vallée de la Dordogne et les débuts du Quercy au sud.



Après 8 kilomètres de marche, un moment de convivialité et de partage autour d'une table pour le traditionnel goûter clôturerait cette sortie. Je comprends alors pourquoi nous étions si nombreux à cette marche ! Les choux à la crème, les tuiles, les madeleines, les merveilles, la tarte aux myrtilles, les gaufrettes roulées ont ravi les papilles de tous et laisseront un souvenir impérissable dans nos mémoires.

Merci à Marilou et à Adrien, votre savoir-faire fait l'admiration de tous.

Michel Tillous



## La rando promenade du jeudi

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

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
02/01/2020	G VALADE	M TILLOUS
09/01/2020	D COUSTY	M BARRE
16/01/2020	MO MANDER	H FEL
23/01/2020	Y. DHEURE	C DHEURE
30/01/2020	D GILIBERT	A BROS
06/02/2020	D BOURBOULOUX	M BARRE
13/02/2020	C PICARD	P DUVERGER
20/02/2020	S FEL	C DELPY
27/02/2020	M CORNUAULT	R CHAMINADE



C'était le jeudi 6 décembre 2019. Malgré une température voisine de 10° depuis le lundi, les cyclistes sont toujours présents à la rando promenade du jeudi organisée par Henri Fel. Excellent pour se maintenir en forme durant la période hivernale. Rappelons les principes de cette sortie : peu de dénivelé, 50 km en roulant au rythme du plus lent du groupe, des pauses si nécessaire et de la bonne humeur. Une activité qui nous permet d'accueillir ceux qui veulent découvrir le club.

## Le comité directeur 2020 du C.R.B.



Michel TILLOUS, Daniel GILIBERT, Michel CORNUAULT, Daniel GERY, Christian PICARD, Henri FEL, Philippe TILLY  
Claude DELPY, Myriam TILLOUS, **Claude DHEURE**, Marie Odile MANDER, Jean Paul COUTELIER  
(Manque sur la photo : Pascal DESMOINEAUX)

### Le mot du président

La première chose qui me vient à l'esprit est de remercier Jacques REMY pour les 4 années de présidence qui viennent de passer. Il a su fédérer autour de lui une très bonne équipe de travail. Une bonne animation du club, à laquelle il ne faut pas oublier aussi les membres sortants Patrick DUVERGER et Marc TERRIAC ainsi que Michelle NOAILLAC, merci à eux.

Pour moi la chose ne va pas être facile derrière tout ça : je vais m'efforcer à faire évoluer avec le comité directeur, le travail mis en place par notre ancien président pour le 50<sup>ème</sup> anniversaire du club.

Je tiens à remercier également les nouveaux élus au comité directeur Claude DELPY, Daniel GILIBERT et Christian PICARD, bienvenue à eux.

Si je suis revenu en tout humilité à la présidence de notre club, c'est pour ne pas le voir, l'année des 50 ans s'arrêter. Ce qui a fait chaud au cœur au comité directeur et à moi-même, c'est votre mobilisation, l'attachement que vous avez pour le CRB (90 votants) le jour de l'assemblée générale extraordinaire.

En cette fin d'année, je tiens ainsi que le comité directeur à vous souhaiter de passer de bonnes fêtes avec votre famille et nous vous souhaitons également nos meilleurs vœux pour l'année 2020, surtout la santé pour que nous puissions, au gré du temps, sur les routes et les chemins nous évader collectivement.

Le président

**Président : Claude DHEURE**

**Présidents d'honneur : George BOUYSET - † J-Claude BONNET**

**Vice-président : Philippe TILLY**

**Secrétaire : Michel-Daniel GERY**  
**Trésorier : Jean-Paul COUTELIER**

**Secrétaire adjoint : Daniel GILIBERT**  
**Trésorier adjoint : Marie-Odile MANDER**

**Responsables sécurité : Michel CORNUAULT – Michel TILLOUS**

**Rédaction du bulletin : Michel CORNUAULT – Michel TILLOUS**

**Relation avec la presse : Henri FEL**

**Mise à jour du site internet : Daniel GERY, Jean-Paul COUTELIER**

**Mise en ligne des organisations internes et sorties extérieures sur Teamdoo : Jean-Paul COUTELIER, Pascal DESMOINEAUX, Daniel GERY et les pilotes des projets**

**Consultant auprès du Comité directeur : Jean-Louis VENNAT**

**Élaboration des parcours des sorties dominicales du club : Daniel GERY - Christian PICARD**

**Élaboration des parcours des sorties du mardi : Patrick DUVERGER**

**Responsable Section Rando-promenade du jeudi : Henri FEL**

**Responsable des sorties excentrées et des sorties extérieures : Patrick DUVERGER**

**Organisation des Cyclo-découvertes : Pascal DESMOINEAUX**

**Marches dominicales du club : Marie-Odile MANDER – Myriam TILLOUS**

**Commission féminines : Marie-Odile MANDER – Myriam TILLOUS**

**Organisation Brevets fédéraux 100 km et 150 km : Patrick DUVERGER**

**Organisation Tulle-Brive-Nature : Claude DHEURE, Daniel GERY**

**Organisation Randonnée du Bas Limousin : Claude DHEURE, Daniel GERY**

**Organisation des séjours à Cambrils : Jean-Louis VENNAT**

**Organisation du Week-end Brive - Puy-Mary : Patrick DUVERGER– Claude DHEURE**

**Séjour club au Lac de Garde en Italie : Jean-Louis VENNAT**

**Séjour club : Claude DHEURE - Michel CORNUAULT**

**Organisation des repas club et gestion de la remorque vélos : Henri FEL**

**Gestion de la bonneterie : Claude DELPY**

**Gestion des présences aux sorties : Daniel BOURBOULOUX**

# Repas d'ouverture de saison 2020

Dimanche 9 février 2020  
Les Garennes du Gour à Cosnac

*Kir pétillant avec amuse bouche*

*Velouté*

*Terrine de noix de Saint Jacques*

*Poule au riz*

*Fromage*

*Tarte pistache tiède*

*Café et vins compris*

Inscriptions auprès de **Henry FEL** avant le **04/02/2019** ou sur **TEAMDOO**

mail : [henrifel19@yahoo.fr](mailto:henrifel19@yahoo.fr) tel : 06 75 89 08 80

Rendez-vous : 12 h

**Prix du repas : 15€ pour les licenciés** (le club prend 50% du prix de repas), 30 € pour les non licenciés ,  
règlement sur place.

# *Soirée galette des rois*

*Lancement et présentation  
de la saison 2020  
autour d'un  
moment de convivialité.*



*Vendredi 7 février 2020  
20 h 30*

*Salle Pont du Buys  
19100 Brive*

# Assemblée générale extraordinaire du 22 novembre 2019



58 licenciés présents à cette assemblée générale importante pour le CRB présidée par Claude Delpy



Daniel présente les modalités du vote



Patrick, Daniel et Fabrice à la table de contrôle  
89 votes dont 31 par procuration



Après le vote, Claude annonce le résultat du scrutin : le nouveau comité directeur est élu



A l'issue du vote, le comité directeur se réunit et forme une partie du bureau :

**Le Président : Claude Dheure**  
**Le secrétaire : Daniel Géry**  
**Le trésorier : Jean Paul Coutelier**

Les premiers mots du président



# Rétrospective 2019

## Séjours touristiques ou raids sportifs



Séjour FFCT en Espagne : La Costa Daurada



Séjour FFCT  
La Casamance  
(Sénégal)

Séjour FFCT : Cuba



Paris - Brest - Paris



Séjour FFCT en Italie : Lac Lugano et lac Majeur



Séjour FFCT  
La Thaïlande



Saint Jacques de Compostelle

# La licence assurance 2020

Vous recevrez par voie électronique ou par voie postale les informations pour le renouvellement de votre licence courant décembre. La saisie des licences se fera sur le site de la FFCT en janvier 2020.

Nous vous rappelons les divers documents à retourner à:

**Claude Dheure**

**124, avenue Jean Dupuy 19100 BRIVE**  
**06 43 17 71 84 05 55 74 32 40**

- ☞ La demande de licence assurance 2020
- ☞ Le coupon " Déclaration du licencié - saison 2020" de la notice d'information ALLIANZ
- ☞ Le coupon "attestation - saison 2020" de la demande de renouvellement de licence saison 2020 **pour la formule Vélo Rando uniquement**
- ☞ Le chèque à l'ordre de "Cyclo Randonneur Briviste"
- ☞ Éventuellement le certificat médical

La saisie des licences sur le site FFCT sera effectuée par Claude DELPY et Jean-Paul COUTELIER

## Remarques

- ☞ **questionnaire de santé (QS-SPORT Cerfa N°15699\*01)** : il est à **remplir et à conserver par le licencié**. Si vous avez répondu "non" à toutes les questions, vous n'avez pas besoin de fournir un certificat médical.
- ☞ **Certificat médical** : si le certificat médical fourni lors d'une demande de licence antérieure date de moins de 5 ans, vous n'avez qu'à remplir l'auto questionnaire pour la licence "Vélo Rando" (validité du CMNCI : 5 ans) mais vous devez en fournir un nouveau pour la licence "Vélo Sport" (validité du CMNCI : 1 an)

## Rappel

☞ **En cas de chute ne sous estimez pas les conséquences, faites une déclaration d'accident. Les complications peuvent apparaitre plus tard! Contacter au plus vite votre délégué sécurité :**

Cornuault Michel : ☎ 07 86 03 39 41      michel.cornuault@orange.fr  
Michel TILLOUS : ☎ 06 56 74 60 06      michel.tillous@laposte.net

## Période d'essai pour non-licenciés au CRB

Tout cycliste non-licencié au CRB ou sans licence FFCT peut bénéficier de trois séances d'essai avant de rejoindre le club. Toutefois pour assurer sa couverture au niveau de l'assurance, sa participation doit être "officialisée" sur un document mis à la disposition du responsable de la sortie.

Merci de transmettre les informations par mail aux responsables de la commission sécurité

Michel CORNUAULT  
Michel TILLOUS

## Rétrospective 2019 : nos organisations



Cyclo-découverte : "Sur la voie défermée"



Cyclo-découverte : "De Beaulieu à Argentat"



La Tulle-Brive-Nature



Séjour FFCT : Cambrils (Espagne)



Sortie excentrée : "De la Bouriane aux méandres du Lot"



La Balade corrézienne



Séjour Club à la Rochelle



Week-end dans les Gorges du Tarn

## Rétrospective 2019 : nos participations



Brevet fédéral du 100 km



Brevet fédéral du 150 km



La flèche malemortoise



Randonnée des Côteaux de Brive



Brevet Montagnard des Vosges Celtiques



Rassemblement des féminines à Agen



Semaine fédérale à Cognac



La Tulle Brive Nature

## Rétrospective 2019 : La vie du club



Assemblée générale du CODEP 19



Ouverture de la saison 2019



La marche dominicale



Sport dans ma ville



Repas de début de saison



Repas de clôture de saison



Assemblée générale





# L'infection urinaire

*Pathologie très fréquente. L'infection urinaire revêt une forme différente chez l'homme et chez la femme. De plus, suivant l'âge et le contexte médical, elle peut donner des symptômes très variables. Faisons le point.*

Des brûlures isolées, aux frissons avec douleur lombaire intense, l'infection urinaire peut se présenter suivant un grand éventail de tableaux cliniques.

Nous n'envisagerons dans ce propos que l'infection urinaire basse de l'adulte, excluant de fait les infections de l'enfant liées aux malformations congénitales et aux déficiences du système anti-reflux, bien trop spécifiques, ainsi que les complications

de l'infection urinaire basse. Cette pathologie revêt un caractère particulier pour le cycliste par l'appui quasi permanent du périnée avec la selle.

## Infection urinaire: en réalité « infection du tractus urinaire »

Qui dit infection urinaire implique infection des tissus en contact avec les urines; on devrait donc écrire: infection du tractus urinaire, appareil qui véhicule les urines et régule un certain nombre de substances

essentiellement calcium et phosphore (CA et K).

C'est la réaction inflammatoire des cellules du tractus urinaire qui permet de faire le diagnostic.

## Une histoire de chasse!

Et tout d'abord, voyons comment cela fonctionne: l'appareil urinaire, des reins à la vessie, puis dans l'urètre, est tapissé de cellules lisses et permet l'évacuation des urines. Par conséquent, pour que tout se passe bien, il est indispensable que

### Comment fait-on le diagnostic?

1. Par les signes cliniques qui, comme nous l'avons déjà vu ci-avant sont très variés.

Les trois principaux sont les suivants:

- ☞ Pollakiurie: mictions fréquentes et peu abondantes.
- ☞ Urgenturie: envie impérieuse d'uriner
- ☞ Dysurie: gêne accompagnée de douleur au moment de la miction.

2. Par analyse d'un échantillon d'urine lors du deuxième jet (après élimination

du premier jet)

ECBU = examen microscopique direct + culture.

Une urine normale ne comporte pas plus de 1000 leucocytes/ml et ne donne pas plus de 10000 bactéries/ml à la culture. En cas d'infection on obtient le plus souvent  $10^5$  leucocytes/ml et  $10^6$  bactéries/ml.

En cas de litige, il est conseillé de refaire l'ECBU dans de bonnes conditions plutôt que de transmettre un mauvais diagnostic qui risque d'entraîner un traitement antibiotique inutile.

les urines s'écoulent sans problème dans les uretères, dans la vessie et enfin dans l'urètre.

Le remplissage de la vessie et sa vidange conditionnent en grande partie le bon fonctionnement du système. C'est ce que l'on appelle la chasse vésicale. Cette chasse vésicale est le phénomène dominant. Dans la logique de l'écoulement urinaire de haut vers le bas. Cette chasse vésicale est tributaire:

- ☞ du bon fonctionnement du système anti-reflux (évitant comme son nom l'indique la remontée d'urine vers le haut dans l'urètre au moment de la contraction vésicale),
- ☞ De la tonicité du muscle vésicale,
- ☞ Du calibre de l'urètre et de la qualité de son sphincter.

L'acidité naturelle de l'urine est aussi hostile au développement bactérien.

### L'anatomie favoriserait-elle les hommes ?

Le périnée est une région hautement contaminée par les bactéries commensales (présentes naturellement), même si l'hygiène est irréprochable.

Or, l'urètre est très court chez la femme. Ceci a une conséquence anatomique évidente: la contamination du méat urinaire du fait de la proximité des orifices vaginal et anal.

D'où une facilité de contamination rétrograde. Voilà pourquoi l'infection urinaire est si fréquente chez la

femme. La plupart du temps, contamination par des germes d'origine digestive (le célèbre *Escherichia Coli*), mais aussi du fait d'une colonisation vaginale inhabituelle.

Mais fort heureusement, l'infection urinaire chez la femme se traite facilement dans sa forme aigue car elle est bénigne dans la plupart des cas. On appelle souvent cette forme localisée à la vessie et l'urètre : le terme cystite signifie inflammation de la vessie. Cette cystite est aussi favorisée par une défaillance du sphincter de l'urètre. Par contre, quand elle récidive régulièrement, cela peut empoisonner l'existence. Et pas seulement pour les cyclistes. Chez l'homme, l'urètre, par sa longueur, fait naturellement obstacle aux bactéries du périnée.

### Les obstacles sont nombreux...et là, ce sont les hommes qui trinquent !

On le voit, les urines doivent s'écouler normalement. A l'étage supérieur, au niveau des uretères, la présence d'un calcul (lithiase urinaire) peut être la cause d'un défaut d'écoulement et donc d'un risque infectieux important.

Au niveau de la vessie, tout défaut de vidange vésicale entraîne la constitution d'un résidu vésical, facteur d'infection. C'est ce qu'on observe chez la personne âgée lorsque le muscle vésical n'est plus assez tonique pour vider complètement la vessie. La présence d'un obstacle urétral va plus ou moins gêner l'écoulement des urines— c'est ce qui se produit dans l'adénome de la prostate, la prostatite, et aussi dans le cancer prostatique - et donc favoriser l'apparition d'une infection qui, dans ces cas sera moins facile à guérir. D'autres maladies favorisent l'apparition de cystite ou de prostatite : le diabète et certaines maladies neurologiques.

### L'état d'hydratation peut être en cause

Dans des cas de déshydratation importante, il peut arriver que le volume des urines soit faible, ce qui favorise l'apparition d'une infection (urines très concentrées). A un moindre degré, il existe un moyen simple de savoir si nous sommes suffisamment hydratés après une randonnée : regarder la teinte des urines. Les urines sont claires ou très peu teintées; c'est le signe que tout est correct. On comprend mieux maintenant pourquoi on demande aux personnes âgées de boire régulièrement au cours de la journée (compte tenu du fait que la sensation de soif est diminuée).

### Quelles sont les bactéries responsables ?

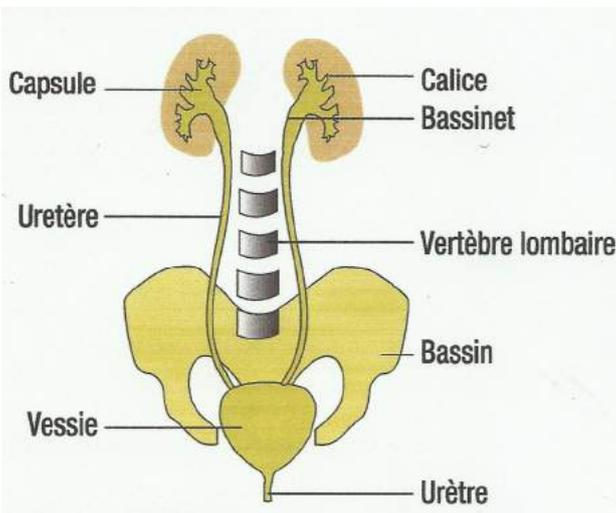
Sauf cas très particuliers, on constate que ce sont des bactéries venant de l'intestin qui contaminent le tractus urinaire, par voie rétrograde. On les appelle *entérobactéries*. Le chef de file c'est le célèbre colibacille responsable de la grande majorité des infections urinaires.

### Quels traitements ?

On adapte le traitement en fonction du contexte :

1. L'infection urinaire chez la jeune femme: traitement minute (mono dose)
2. L'infection urinaire chez l'homme s'accompagne souvent d'une fièvre à 38/39°; elle induit un traitement de trois semaines au moins avec une association d'antibiotiques.
3. L'infection récidivante chez la femme fait appel à des traitements plus longs, tentant de prévenir l'infection, mais aussi à des produits naturels comme le cranberry.

On utilise, en cas de traitement médicamenteux, des antibiotiques actifs dans les urines (phénomène de concentration urinaire).





## LES ANTIBIOTIQUES DANS L'INFECTION URINAIRE

- L'ampicilline n'est plus utilisée car de nombreuses souches de bactéries sont devenues résistantes. On peut utiliser des céphalosporines ou de l'acide clavulanique associée à l'amoxicilline.
- Les quinolones : traitement en une seule prise (aussi appelé «traitement minute»). Antibiotiques largement utilisés seul ou en association avec le sulfaméthoxazole.
- Les récurrences de cystite sont le plus souvent traitées par du Rufol ou du sulfaméthoxazole suivant des protocoles particu-

liers car on évite au maximum l'escalade thérapeutique qui engendre des résistances bactériennes aux antibiotiques. On procède par traitements longs en utilisant des faibles doses. D'autres pathologies peuvent se présenter avec les symptômes d'une infection urinaire. C'est le cas de la compression du nerf pudendal (honteux) sur l'ischion, qui entraîne des douleurs de la verge. L'arrêt de l'activité cyclo, suivi d'un simple réglage de la selle, voire un changement de selle ou de position, peuvent résoudre ce problème.

## Les cyclos et cyclistes ont-ils (elles) des moyens de prévention ?

L'antibiothérapie n'est pas systématique: une gêne urinaire peut être le témoin d'une simple bactériurie (moins de 100 000 germes/ml).

C'est là où les conseils hygiéno-diététiques prennent toute leur valeur.

### De manière générale

- L'hydratation doit être un souci constant quand on part pour des sorties longues (au-delà de 3 heures); surtout quand il fait chaud. Boire pour diluer les germes et surtout les évacuer grâce à une miction salvatrice, avant qu'il ne prolifère trop.

### Chez la femme

- Assurer une bonne hygiène du périnée sans utiliser de produits agressifs risquant de déstabiliser la flore urogénitale (naturelle).
- S'essuyer le périnée toujours d'avant en arrière. Là encore pour diminuer la contamination anale.
- La rééducation périnéale doit

faire partie d'une pratique courante dans l'éducation gymnique et scolaire des jeunes filles.

- Au cours des sorties vélo la macération des tissus, due aux mouvements répétés, impose d'assurer un confort optimal : cuissard de bonne qualité et selle bien adaptée.

### Conclusion

L'infection urinaire basse est une pathologie répandue, le plus souvent bénigne, simple gêne transitoire, apanage de la gente féminine.

La prévention est assurée avant tout par de simples mesures quotidiennes et sans grosses contraintes : hygiénique (comme uriner rapidement après un rapport), diététique (s'hydrater régulièrement est essentiel), l'utilisation de préservatif pour le sexe masculin évitera certaines urétrites. Pour la cycliste, le port vestimentaire de culotte évitant au maximum la macération du périnée. Tous ces moyens de prévention éviteront la survenue de manifestations cliniques importantes, imposant l'emploi d'antibiotiques soit en traitement minute (infection basse

aigue) soit en traitement préventif (infection récidivante).

*Daniel Prieur, médecin du comité régional val de Loire, avec la collaboration de Patrice Delga, gynécologue Cyclotourisme N°688*

### A retenir

**La pratique cyclo, et les nombreuses heures de selle, peuvent être à l'origine d'infections urinaires qui bien que courantes sont assez désagréables.**

### Conseils :

- **Hydratez-vous régulièrement lors de vos sorties vélo.**
- **Habillez-vous avec des cuissards confortables et pas trop serrés.**
- **Choisissez soigneusement votre équipement vélo notamment votre selle (zone d'appui importante)**
- **Ayez une alimentation variée et équilibrée (fruits, légumes...)**
- **En cas de doute et avant de prendre toute médication, consultez un médecin.**



Eric Lastenet

Date : 24/11/2019 à BAUD (56150)

Suite glissade dans une ornière au cours d'une ballade VTT effectuée seul, je me suis couché sur le bas côté dans des buissons arbustes. Je ne souffre d'aucune blessure, le VTT a quelques rayures sans gravité. Par contre une branche a arraché le GPS compteur de son support sur guidon ; ce dernier a été éjecté dans l'ornière. Il est actuellement HS (je ne peux plus l'allumer et/ou le charger)

Lors d'une sortie en France, hors du cadre du CRB, vous pouvez faire une déclaration d'accident directement sur le site de la FFCT (espace licencié). [Pensez à en informer le club](#)

(notez bien vos identifiants de connexion sur le site FFCT en cas de besoin)

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

Automobiliste, dans des rues à sens unique vous êtes peut-être surpris de croiser un cycliste circulant en face de vous...

Si la rue est à double sens cyclable, cela est normal puisqu'il s'agit alors d'une rue autorisée dans les deux sens pour les cyclistes tout en restant à sens unique pour les autres véhicules.

Le panneau «sauf vélo» ajouté sous le panneau sens interdit, permet aux cyclistes de circuler en sens inverse.

Cet aménagement devient de plus en plus courant. Il est même la règle dans les zones 30 et autres rues limitées à 30, les zones de rencontre et les aires piétonnes.



**Sens interdit,  
Sauf  
cycliste**

### Le saviez vous ?

Le double-sens cyclable facilite la circulation des cyclistes en leur permettant des trajets plus directs et leur évite ainsi la tentation de rouler sur les trottoirs pour optimiser leur itinéraire. Les automobilistes voient sans difficulté les cyclistes qui arrivent face à eux et le croisement peut s'effectuer en toute sécurité comme l'ont montré de nombreuses études.

### Les reflexes à adopter

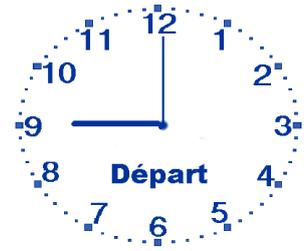
Automobilistes quand nous coupons une rue à sens unique, regardons des deux côtés! Piétons quand nous traversons, faisons de même. Cyclistes, soyons attentifs aux piétons qui traversent la chaussée, ils ne sont peut-être pas encore habitués à cet aménagement et ne s'attendent pas à nous rencontrer.

Pour en savoir plus... consulter le site internet : [voiriepour tous.cerema.fr](http://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>  
Possibilité de sortie le samedi après-midi 13h30 à la patinoire de Brive

### **Mercredi 1<sup>er</sup> Janvier 2020 : 54 km – id=10581883**

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon de L., La Jarousse, La Monerie, La Rivière, Cublac, La Villedieu, Charpenet, Gare de Terrasson, La Rivière, Bernou, Rond-point de St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

### **Dimanche 5 Janvier : 66 km - id=10581982**

Brive : Les Bouriottes, Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, Curemonte-Bourg, Bas de la Côte: D15 à gauche, Montmaur, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

### **Dimanche 12 Janvier : 65 km – id=10582795**

Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, Allasac, Le Saillant, Garavet, Objat, Les Quatre-Chemins, Varetz, Le Four, Pt-de-Granges, La Jarousse, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

### **Dimanche 19 Janvier : 60 km – id=10783136**

Brive : Pt de Toulouse, Bouquet, Z.A Brive Ouest, Lestrade, Saint-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, Bernou, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, Rive Gauche de la Loyre, Le Burg, Saint-Laurent, Garavet, Allasac, Le Saillant, St-Viance, La Nau, Cana, Brive.

### **Dimanche 26 Janvier : 68 km – id=10783135**

Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, St-Viance, Garavet, Objat, Les Quatre-Chemins, Le Soulet : 1/2 tour, Les Quatre-Chemins, Varetz, Castel-Novel, Pt-de-Granges, St-Pantaléon, La Jarousse, Bernou, Saint-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

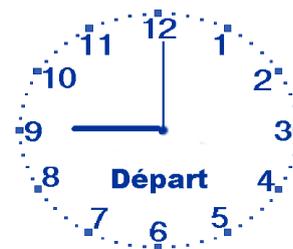


**A chaque sortie,  
pensez à prendre :**

**Votre licence 2020  
Vos papiers d'identité  
Votre téléphone  
(avec N° d'appel en cas d'urgence, nommé ICE)  
Un petit ravitaillement léger et de l'eau**



## 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 2 Février 2020 : 62 km** – id=10791188

Brive : Pont Cardinal, Cana, La Nau, Saint-Viance, Les Theyres, Varetz : Le Four, Pont-de-Granges, Puymorel, La Monerie, La Rivière-de-Mansac, Cublac : tout droit vers le Maraval, À gauche vers Gare de Terrasson, La Rivière-de-Mansac, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

### **Dimanche 9 Février : 62 km** – id=10798804

Brive, Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, Montmaur, Marcillac-la-Croze, Saint-Bazile-de-Meyssac, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Gare d'Aubazine, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

### **Dimanche 16 Février : 68 km** - id=10798839

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Bernou, La Rivière, Brignac la Plaine, Perpezac, Ayen, Le Soulet, Saint-Laurent, Garavet, St-Viance, La Nau, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

### **Dimanche 23 Février : 68 km** - id=9385444

Brive : les Cèdres, La Marquisie, Rond-point de Lintillac, D901E2, la Nau, St-Viance, Garavet, St-Laurent, Les Quatre-Chemins, D140 Vars-sur-Roseix, Ayen, La Potence puis D3 à droite, Allogne-Boucherie, Brignac, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

### **Dimanche 1<sup>er</sup> Mars 2020 : 67 km** - id=10798879

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Puymorel, Bernou, Larche, Chavagnac, Nadaillac, Gignac, Estivals, La Coste, Le Sorp, St-Cernin, Larche, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

**Raccourci 58 km** : Nadaillac, Chartrier-Ferrière, St-Cernin...St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

### **Dimanche 8 Mars : 72 km** - id=10798892

Brive, Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, La Chapelle-aux-Saints, Vayrac, St-Denis-Lès-Martel, Les Quatre-Routes, Turenne-Gare, Turenne, Jugeals-Nazareth, Montplaisir, Brive.

**Raccourci 62 km** : Le Pescher, Marcillac-la-Croze, Branceilles, Les Quatre-Routes...

**En hiver, le ciel est parfois gris**

**Pensez au :**

**Coupe-vent**

**Gilet jaune de sécurité**

**Éclairage du vélo**



*Le Président et le Comité Directeur*

*vous présentent*

*leurs meilleurs vœux*

*pour l'année 2020*

