

# CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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

Année 2020

Numéro 3 : mai/juin



## Merci



Le brin de muguet  
pour le personnel soignant  
et  
pour ceux qui combattent la  
pandémie de Covid-19



## SOMMAIRE

1. Les informations de la FFCT
2. Le mot du Président
3. Les projets annulés
4. La marche du 16 février 2020
5. Le vieillissement musculaire per le docteur BARNIER
6. Le journal du cinquantenaire
7. La pandémie du Covid-19
8. La contribution des lecteurs du bulletin

Comme chaque mois :

Les circuits  
Les comptes- rendus de réunion



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction  
Claude DHEURE  
Michel CORNUAULT  
Michel TILLOUS



**COVID-19, la pandémie impose le confinement**

**Les sorties du club sont en sommeil**

**Chacun réinvente ses activités**

(Une peinture de Roland Chaminade)

**Numéro spécial**

**Le cinquantenaire du CRB et vos reportages**

Agrément N° 931

<http://cyclorandobrive.org>

**Présents :** Claude Delpy, Daniel Gilibert, Christian Picard, Daniel Géry, Claude Dheure, Michel Cornuault, Henri Fel, Pascal Desmoineaux

**Absents :** Philippe Tilly, Marie-Odile Mander, J.Paul Coutelier, Myriam Tillous, Michel Tillous,

**Adhérents invités :** Monique Peyremard – Alain Pompier

## 1 – Point sur les licences

93 licences passées sur le site fédéral +7 adhérents formule sympathisant. Nous souhaitons la bienvenue à Anne et Jean-François Bouysset qui ont repris leur adhésion.

## 2 – Les fiches projets

☞ **Brevet 100 km le 15/03 :** Les documents : feuille de route et feuille d'inscription sont préparées par Daniel Géry. Claude Dheure se charge des achats pour l'accueil et la réception des participants.

- Bénévoles à l'accueil : Claude Dheure et Daniel Géry
- Bénévoles aux inscriptions : Claude Delpy, Henri Fel et Michel Tillous

☞ **Tulle-Brive Nature le 5/04 :** Aujourd'hui l'incertitude demeure concernant la tenue de cette manifestation (Cause coronavirus !) elle sera validée en temps voulu par la préfecture de la Corrèze.

L'organisation du déplacement de nos cyclos pour se rendre au départ à Tulle est mise en place, un formulaire va être mis en ligne sur le site Sportsregions pour connaître le besoin de chacun de nos participants, Henri se charge de la remorque vélos.

- Bénévoles pour le fléchage des parcours samedi matin : Claude Dheure, Daniel Géry, Laurent Pouch
- Bénévoles pour les inscriptions le samedi à Brive : Lucette Géry, Michel Cornuault et Jean-Paul Coutelier
- Bénévole pour vérification du fléchage des parcours cyclo le dimanche matin : Laurent Pouch
- Bénévoles à disposition de l'organisation le dimanche matin : Claude Dheure et Daniel Géry

☞ **Section Marche :** Programmation prévue d'une sortie courant mai et une sortie courant juin, nous laissons le choix des dates à Marie-Odile (absente à cette réunion)

## 4 – Bonneterie

Une commande de réapprovisionnement est envisagée, mais auparavant Claude Delpy et Claude Dheure vont contacter un autre fournisseur pour comparaison des tarifs et prestations.

## 5 – Abri pour stockage matériel

La commande a été passée et le produit livré, en attente de montage chez Jacques Rémy.

## 6 – Barnum du club

Le C.D accepte le prêt de notre barnum suite à la demande du président du C.V.G Joël Moulin

## 7 – Matériel pédagogique et vélos de l'École VTT

Le C.D valide la proposition de Claude Dheure de faire don du matériel pédagogique à la nouvelle école VTT à Collonges (Vélo Club Larche). Les VTT en stock seront proposés à la vente à nos adhérents pour la somme de 100€/Pièce (annonce dans le prochain bulletin)

En raison du confinement, le Comité Directeur du C.R.B. ne s'est pas réuni au mois d'avril. Cependant les membres restent en contact pour mettre en place les actions en fonction des directives gouvernementales.



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

LE VÉLO & VOUS

AVRIL 2020

## VÉLO MAISON

Chères adhérentes, chers adhérents,

Depuis un peu plus de deux semaines maintenant, la crise sanitaire nous a contraints à réduire, puis à stopper nos activités traditionnelles : grands rendez-vous de Pâques, organisations à destination des jeunes, différents séjours et randonnées, puis sorties de club. Notre Fédération suit bien entendu la situation chaque jour, relayant les consignes du gouvernement et du mouvement sportif (CNOSF). De nombreux employés de la fédération pratiquent le télétravail afin que nous soyons tous prêts à redémarrer dès que les conditions le permettront ; le Centre nature des Quatre vents a dû, lui aussi, fermer temporairement, mais il vous accueillera avec plaisir dès la reprise. Nous continuons à travailler et échanger en audio et visioconférence.

Ce n'est certes pas de gaieté de cœur, mais nous nous devons de contribuer, chacun à notre niveau, à surmonter cette crise sanitaire sans précédent. Les victimes ne sont pas seulement celles dont on parle dans les médias, ce sont aussi parfois des proches ou des camarades cyclotouristes. Et renoncer à nos sorties habituelles est un très maigre sacrifice face aux enjeux actuels.

Pour surmonter ces moments où nous sommes «sevrés» de notre activité favorite, nous vous encourageons à continuer à avoir une activité physique, à la fois pour ne pas « rouiller » et repartir plus tard dans de bonnes conditions, et aussi pour garder le moral.

Ne négligeons pas les échanges que chacun peut avoir avec son club, son Comité départemental et régional, ses amis grâce aux technologies diverses dont nous disposons aujourd'hui.

Pour vous accompagner, notre équipe technique vous a préparé quelques conseils, ils sont en ligne sur notre site fédéral, profitez-en !

Nul doute que dès que possible, nous aurons le plus grand plaisir à nous retrouver pour partager nos émotions, raconter comment nous avons traversé cette période, et surtout admirer la nature, écouter le chant des oiseaux, sentir le vent sur notre corps, respirer l'air des cimes ou l'air iodé de nos rivages. Nos compteurs afficheront moins de kilomètres, mais qu'importe, nous serons heureux d'être ensemble, et de pouvoir pratiquer le cyclotourisme comme nous l'aimons, en toute amitié et solidarité.

À bientôt,

**Martine Cano,**

Présidente de la Fédération française de cyclotourisme.

La Fédération française de cyclotourisme vous a concocté **un programme hebdomadaire d'activités** sur et autour du vélo :

<https://ffvelo.fr/velomaison/#niveaux-tabs>

# SAUVEZ DES VIES RESTEZ CHEZ VOUS

Nous vous rappelons que les consignes de restriction se sont renforcées depuis le 24 mars en précisant par décret la notion d'activités physiques. De nombreuses fédérations dont la Fédération française de cyclotourisme, ont demandé à leurs pratiquants de suspendre leur activité sportive afin d'être solidaire avec les personnels de santé dès le début du confinement.

Le décret n°2020-293 du 23 mars 2020 et la nouvelle attestation vous permettent une activité physique ou sportive jusqu'à 1 kilomètre maximum d'éloignement de votre domicile et pendant une heure au maximum, muni de votre attestation avec l'indication de votre heure de départ.

Nous vous informons que de nombreux pratiquants à vélos ont déjà fait l'objet de verbalisation pour le non respect des consignes.



**Petite annonce** : Échange kit de survie contre COLNAGO en bon état , de préférence couleur noire et année 2019. Pas sérieux s'abstenir.

Michel Tillous.

## Le mot du président

Amis (es) Cyclos & Marcheurs

Le comité d'organisation de la TBN en réunion à TULLE le mardi 10 mars 2020 a pris la décision d'annuler la 10<sup>ème</sup> édition du 5 avril 2020 en rapport avec les directives de notre gouvernement interdisant plus de 1000 personnes par manifestation. Elle a été reportée en 2021 avec toujours un départ de Tulle à Tulle avec les mêmes circuits dans toutes les disciplines.

Notre Fédération a décidé le vendredi 13 mars 2020 de suspendre toutes les manifestations inscrites au calendrier et recommande aux clubs de suspendre toutes activités vélo & marche d'où l'annulation des brevets du 100 et 150 km ainsi que les séjours de Cambrils qui seront reportés à l'année 2021. Jean-Louis VENNAT notre pilote a fait un courrier à chaque participant leur indiquant l'annulation des séjours et notre trésorier Jean-Paul se charge de faire les remboursements. A chacun, MERCI pour leur travail.

Compte tenu aussi des mesures qui ont été prises le samedi 14 mars par le gouvernement, j'ai été amené en tant que Président du CRB et après consultation du comité directeur à suspendre dès le lundi 16 mars 2020 toutes les activités club, sorties vélos & marches et ceci jusqu'à de nouvelles instructions de la part de notre fédération et du gouvernement.

En ce qui concerne les activités de notre 50<sup>ème</sup> anniversaire ( Super Lioran, le voyage en Italie) nous ferons le point avec les pilotes et le comité directeur pour la solution à prendre.

La fédération vous invite à rester vigilant et à ne prendre aucun risque inutile afin d'éviter toute activité à risque (chute, accident) qui entrainerait un besoin de consultation médicale en cette période très surchargée. Je vous remercie pour votre compréhension et votre solidarité.

En attendant, merci à vous de bien respecter les consignes données, prenez soins de vous et de vos proches, en espérant au plutôt à nouveau rouler & marcher **ensemble vers de nouveaux horizons.**

Le Président.



Claude DHEURE

Yvette en reconnaissance du parcours rando promenade et moi comme serre file.

Bonne journée

## Information importante du président

### ANNULATION PROJETS

Suite à l'allocution de notre Président de la République du lundi 13 avril de prolonger le confinement jusqu'au 11 mai , au manque de sorties à vélo et d'entraînement, j'ai décidé avec notre pilote du projet Patrick DUVERGER et le comité directeur, d'annuler le week-end du Super Lioran 2020 et de le reporter à l'année prochaine 2021. Les chèques seront remis aux personnes qui ont versé un acompte.

Nous annulons également la sortie Pyrénées 2000.

En ce qui concerne notre voyage en Italie (lac de Garde), le comité directeur, le pilote du projet, Jean-Louis VENNAT et moi même attendons les prochaines directives du gouvernement ainsi que celle de notre Fédération pour prendre la décision.

Beaucoup de nos activités sportives sont pour cette année remises en cause et reportées à l'année prochaine.

En attendant de pouvoir se réunir à nouveau, rouler & marcher ensemble prenez patience.

Il me revient une citation de la Fontaine : *" Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage"*

Prenez bien soin de vous et de vos proches.

Le Président Claude DHEURE

### Le coin des bonnes affaires



L'école VTT n'étant plus active, le Comité Directeur du C.R.B. a pris la décision de mettre en vente les VTT en stock.

Roue : 26"

Cadre : pour enfant de 6 à 14 ans

Bon état général

**Prix : 100 €**

Disponibilité : 2 VTT



#### Contacteur Claude DHEURE

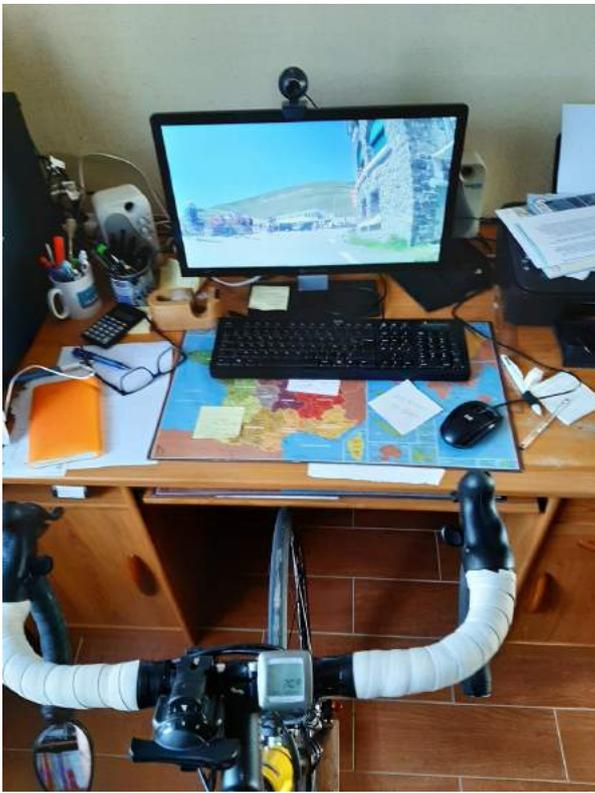
124, Avenue Jean Dupuy

19100 BRIVE

claude.dheure@orange.fr

06 43 17 71 84

05 55 74 32 40



Hier Luz Saint Sauveur - le haut du  
Tourmalet en 1h50 !  
Michel TILLOUS



La rando promenade de jeudi étant annulée je la remplace  
par la rando bineuse accessible à tous!!!  
Henri FEL



Mon nouveau GPS  
Je sors aujourd'hui malgré la pluie mais je  
ne vais pas trop loin pour ne pas prendre  
de risques!  
Bonne journée à vous  
Jacques REMY



Comme tous les samedis , j'ai profité du beau temps  
pour aller rouler !  
Bon courage à tous.  
Restons confiné chez nous.  
Bien amicalement.

Michel T



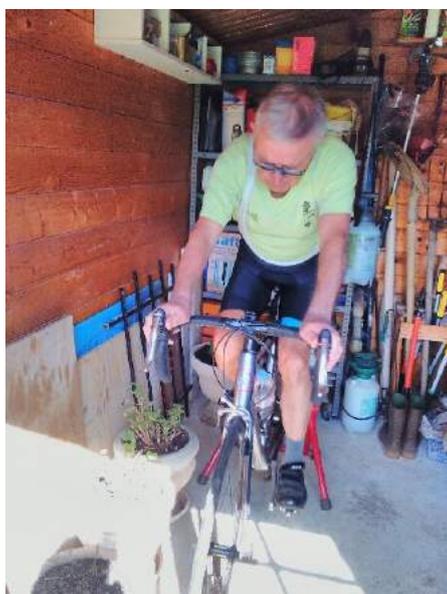
La rue est déserte!  
Le balcon étroit ménage un espace  
de liberté!

Exercice quotidien : une heure de sur  
place pour le grand bonheur des jambes.  
Vivement les sorties en club dans la  
campagne fleurie!

Protégez-vous!

Les gants, le masque, c'est pour le Covid-19  
Le casque, c'est sur la route

Michel C



"Claude, tu m'as donné envie de refaire du vélo"  
Adrien BROS



Notre Président Claude était  
nostalgique dimanche de la TBN



Daniel vient de monter sur son  
destrier 😊...  
Bon confinement 😊 et bonne  
soirée

Véronique



**La Tulle-Brive Nature 2020**

Coucou bon je viens de faire une  
partie de la Brive Tulle sur le home  
trainer : 30 minutes, mais c'est  
mieux que rien! bises de Sandrine

## Le confinement vécu par Claude Delpy



Les jours se suivent... mais ne se ressemblent pas... hier et aujourd'hui....

Puis passons aux choses sérieuses.... l'entraînement.... mais comment on s'y prend?????

20minutes après...c'est parti !!!

On s'arrête plus ....!

Claude D

Malgré le confinement j'ai un peu de chance! Je peux jardiner, bricoler, peindre et faire du vélo (home traîneur)

Pour le vélo je respecte les jours de sorties du club :

### Pour le mardi

Claude notre Président nous a dit : pas de côte en début de saison. Je fais donc l'aller-retour au Soulet

### Pour le jeudi

Je suis les instructions d'Henry : pas trop vite, pas trop loin, pas trop de difficultés.

### Pour le dimanche

Je suis le parcours proposé par Daniel, heureusement j'ai fait l'acquisition d'un GPS que je ne maîtrise pas trop pour le moment mais pour les besoins actuels j'arrive à suivre mon parcours (home traîneur à la maison)

J'ai d'autant de la chance que je fais du vélo dans la direction de la famille FEL. Il me semble apercevoir Sandrine ramasser l'herbe et Henry suivre un engin rouge à moteur (son motoculteur)

### Anecdote

Hier ma voisine nous a envoyé un sms pour nous prévenir qu'un moteur électrique (pompe à eau) tournait dans le vide depuis plus 1 heure : la réalité c'était le bruit du home traîner

La voisine m'a pris pour une pompe !!!!!!!!



Daniel GILIBERT



Deux jours pour couper, souder et peindre ce support à vélo réglable en hauteur . Idéal pour nettoyer son vélo . Pendant ces deux journées je n'ai pas vu le temps passer .



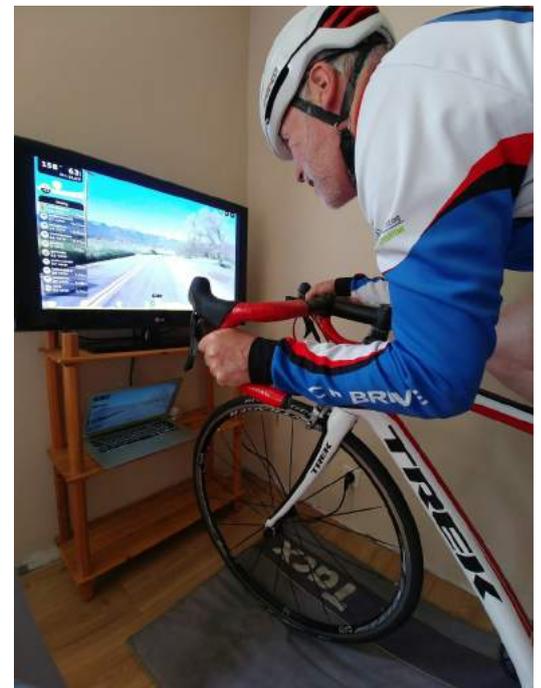
Suite à ça, j'ai pensé que mettre un pupitre sur le guidon de mon vélo d'appartement pour faire tenir un bouquin serait une très bonne idée et après réalisation. ça marche!!!!

Amitiés

Roland C



Suzanne C a créé le Sentier de Grande Randonnée surnommé Covid19. L'entretien est quotidien!



Très concentré, Jean Paul en tenue se maintient dans le rythme avec un programme numérique complexe!



J'ai arrêté l'atelier masques car aujourd'hui je suis serre file... Maurice B



C'était en mars 2019



Salut, on essaie de se maintenir en condition



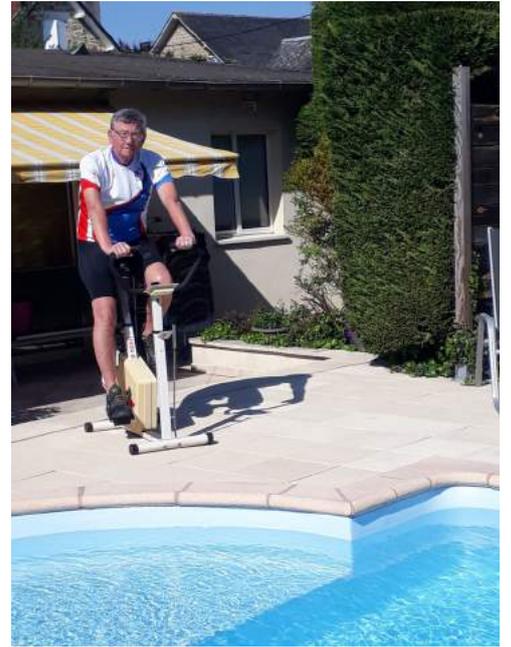
Ma salle de torture confinée

Bernard G



Mon entraînement pour "Toutes à Toulouse 2020

Marie



Les routes de Corrèze sont difficiles, je n'avance pas ???

Claude J



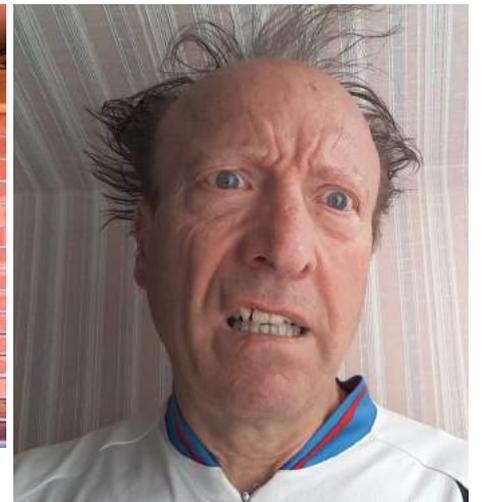
Un grand sportif!

Christian



les cheveux repoussent mais pas au bon endroit !

Daniel en mode confinement total!



Sur mon vélo d'appartement je constate que c'est mon coiffeur qui me manque le plus 🤔🤔🤔

Tour de France 2020 du 29 août au 20 septembre



Daniel Bourbouloux profite d'un temps ensoleillé du confinement



3 vitesses avant et une arrière lente ou rapide, blocage de différentiel et 4 roues motrices, ça aide dans les pentes. Je sais bien, le chapeau n'est pas règlementaire, mais pour tomber il faut le faire exprès et la terre est bien sûr moins dur que le bitume italien !!

Georges S



Coucou, même pas peur de la pluie!  
Je fais le 150 km du CRB

Henri Fel le 19/04/2020

Evelyne pour ne pas être jalouse a aussi changé de monture mais elle a le choix



Entrainement à l'extérieur et intérieur, sans casque mais avec masque. Nous espérons que vous allez toujours bien comme il faut, nous on tient toujours debout!



Michèle et Jean François



Pascal profite du confinement pour tondre le jardin et préparer ses vélos pour .... de nouvelles aventures

## Dimanche 16 février 2020 : « Mont et vallée autour de Dampniat »

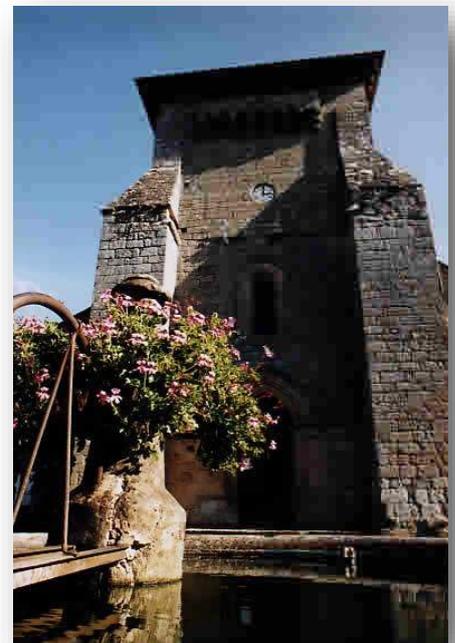
Une marche proposée par Sylvie et Christian Picard.

Cette marche au départ de l'église de Dampniat a été très appréciée par les 17 participants. Se promener dans cette nature que nous aimons tant, profiter des magnifiques paysages, s'aérer tout en faisant un peu d'exercice, quoi de mieux pour partager l'amitié et la convivialité qui règne parmi les adhérents de notre club.

Rendez-vous été pris à 14 heures devant l'église « Saint Pardoux ». Après quelques hectomètres nous marchons sur les chemins des nombreuses collines entourant cette commune. Le temps clément et les couleurs d'un printemps trop précoce mettent en valeur le relief et la beauté des paysages qui défilent sous nos yeux. Après avoir effectué un peu plus de 8 kilomètres nous rejoignons la place de l'église pour une collation offerte par nos amis Sylvie et Christian Picard. Merci à eux pour nous avoir guidé sur les chemins et pour tout le travail de reconnaissance et de préparation du goûter.



M. Tillous



L'église de Dampniat est placée sous le vocable de Saint Pardoux, saint très vénéré en Limousin. Né en 657 près de Guéret, Pardoux, atteint par une branche, perd la vue vers la fin de sa vie. Devenant ermite il se réfugie dans la prière. Dieu lui offre alors le don de guérison par imposition des mains. Après son ermitage, il est Imposé à la tête du monastère de Guéret avant de mourir vers 738. Il est le patron des aveugles, des borgnes, mais aussi des lépreux car cette maladie affecte la vue, les paysans avaient aussi recours à lui contre la sécheresse

# Le vieillissement musculaire : enfin élucidé ?

La vieillesse est une période naturelle de la vie correspondant à une modification des fonctions physiologiques, à une perte de relation sociale par l'arrêt de l'activité professionnelle et à une diminution des capacités physiques et cérébrales.

Le processus du vieillissement normal est progressif et varie suivant chaque personnalité par rapport à leur état de santé, leur métabolisme, mais aussi leur environnement social.

Selon l'OMS, l'Observatoire Mondial de la Santé, la vieillesse concerne les personnes âgées de 65 ans et plus.

Selon notre culture, nous percevons la vieillesse de manière différente, les uns considèrent souvent le début de la vieillesse lorsqu'une personne ne travaille plus soit après 55 ans et pour quelques autres, elle débute vers l'âge de 75 ans lorsque la personne âgée peut avoir des besoins spécifiques d'équipements et d'aides aux soins (cet âge de 75 ans semblent bien être un tournant dans les possibilités comportementales physiques et psychiques de l'Homme).

Assez complexe et difficile à définir, le vieillissement est dépendant de l'hérédité, des habitudes d'alimentation et de l'environnement social et familial. Plusieurs théories sont avancées dans le processus du vieillissement comme une programmation inévitable où le corps vieillit normalement ou encore par un vieillissement d'usure progressive du corps et des cellules. En effet, le programme génétique de chaque

humain peut définir la durée de vie, mais les degrés d'usure de l'organisme nous permettent de comprendre les capacités d'un individu à conserver la bonne santé le plus longtemps possible.

Moins forts, moins vifs, moins coordonnés, c'est un fait, passée la cinquantaine les muscles vieillissent. Le vieillissement des muscles est le résultat de **l'atrophie des fibres musculaires** et de l'augmentation du gras à l'intérieur du tissu musculaire.

Entre 30 et 80 ans, on estime qu'un individu moyen perd 30 % de sa masse musculaire. Après 75 ans, la perte fonctionnelle est d'environ 3 % / an. Cette perte progressive musculaire se nomme la **sarcopénie** qui est, selon l'Organisation Mondiale de la Santé qui l'a reconnue en 2016, une **maladie**. C'est un enjeu de santé publique car cette perte de force musculaire est une des causes principales de chute chez le sujet âgé.

## **Quel en est le mécanisme ?**

Des chercheurs anglo-saxons ont déterminé que cette **sarcopénie** est liée à une perte de motoneurones car tout muscle a besoin d'être en connexion avec un motoneurone, un peu comme une prise électrique : si on la débranche, le muscle s'atrophie et dégénère.

## **Quel est le principe d'action ?**

Outre les motoneurones, les scientifiques ont pu mettre en évidence l'existence d'une protéine. En effet, ils ont été intri-

gués par le fait que la perte de la masse musculaire s'auto-limite c'est à dire qu'à un moment donné elle ne s'aggrave plus.

Quel en est le mécanisme de compensation ?

C'est le rôle d'une protéine embryonnaire qui reprend du service. Il s'agit de la protéine **CaVBetale** dont le rôle chez l'embryon est de stimuler la prise de masse musculaire et de connecter correctement les jonctions neuro-musculaires. Cette protéine va activer une autre protéine circulante **GDFS**.

Des essais ont eu lieu chez des souris qui perdent leur masse musculaire: on leur injecte ces deux protéines et, non seulement on stoppe cette perte mais en plus on augmente celle ci .

Cette protéine **GDFS** circulante pourrait devenir un biomarqueur de la **sarcopénie**. Voilà donc une découverte qui, dans les trois ans qui viennent, permettraient de traiter cette maladie voire certaines autres maladies neuromusculaires.

## **Comment conserver sa masse musculaire en prenant de l'âge ?**

Il est d'abord nécessaire de s'adapter pour éviter de ruiner plusieurs mois de travail physique. Ne pas oublier l'alimentation et, donc, les apports alimentaires qui doivent être en adéquation avec la fréquence d'entraînement.

L'aliment essentiel de prise de masse musculaire ou de préservation de celle ci est représenté par les protéines: 1,9 à 2g / kg de poids corporel pour développer cette masse et 1 à 1,2 g /

kg de poids corporel pour la maintenir.

Tout arrêt d'activité physique entraîne une fonte musculaire et une augmentation de la masse grasse. **Donc, il ne faut surtout pas cesser une activité sportive.**

Nous le savons tous, cyclistes que nous sommes : si nous arrêtons tout entraînement physique au cours de la période hivernale, la reprise début mars s'avère difficile et il faudra du temps pour retrouver de bonnes sensations.

### ***Comment, alors, concevoir la période creuse dite de préparation ?***

Tous les professionnels du sport s'accordent pour dire qu'il ne doit pas y avoir de coupure hormis une période éventuelle de dix à quinze jours.

Que faire ? La poursuite de sorties vélo est possible mais il faut essayer de trouver une autre activité de sport d'endurance car la pratique du cyclotourisme est une activité d'endurance. Or, l'endurance est le maintien d'une activité physique soutenue dans la durée. Il faut savoir « souffler » et se faire plaisir.

Savoir faire des étirements, faire travailler des muscles qui sont les moins sollicités en vélo (dos, bras, abdominaux...), favoriser la marche, la natation, le ski de fond voir le VTT, telles peuvent être les activités à privilégier en hiver.

Lors de vos sorties à vélo, travailler en foncier léger et se concocter de sympathiques parcours à faible dénivelée et différents de ceux déjà connus, l'idée étant de casser la routine.

Travailler la vélocité et la coordination musculaire, c'est aussi assurer l'efficacité du péda-

lage qui tient au « pédalé rond », une technique qui n'est pas innée et qui s'oublie très vite. Elle doit être travaillée toute l'année ainsi que la vélocité qui consiste à savoir tourner vite les jambes .

### ***Conclusion***

En cet période hivernale, sachons relâcher la pression en diminuant l'activité cycliste et en pratiquant une autre activité pour renforcer les muscles le moins sollicités par l'activité cycliste. Mais surtout, ne cessons pas de nous entraîner et gardons un équilibre alimentaire, tout aussi indispensable mais pas toujours aisé en ces périodes de fêtes !

Dr Louis-Charles BARNIER



# La pandémie Covid-19 et le confinement

La maladie apparaît en novembre 2019 à Wuhan dans la province de Hubei, en Chine centrale avec des cas inhabituels de pneumopathie justifiant de sévères mesures de confinement en janvier 2020.

Le premier cas rapporté serait un patient de 55 ans tombé malade le 17 novembre 2019. Le 11 février, le directeur général de l'OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, annonce que la maladie est désormais officiellement nommée « maladie à coronavirus 2019 (Covid-19) », Covid-19 étant l'acronyme anglais de *coronavirus disease 2019*. Le virus est lui finalement nommé « coronavirus 2 du syndrome respiratoire aigu sévère (SARS-CoV-2) »

Le 24 janvier 2020, les autorités chinoises instaurent la mise en quarantaine de Wuham : ce sont près de 56 millions de personnes en confinement sévère. Ce sont aussi 3 cas recensés en France de personnes revenant de cette province chinoise selon le Ministère de la santé. Le 21 février, l'épidémie arrive en Corée du nord et en Iran.

Le 30 janvier 2020, la France rapatrie des ressortissants français de Wuham. Ils seront placés en quarantaine dans un centre de vacances à Carry-le-Rouet.

Un rassemblement évangélique important à Mulhouse du 17 au 21 février pourrait être le départ de plusieurs cas en France (Oise et Alpes).

La France passe au stade 2 le 29 février suite aux 2 décès dans le principal foyer de contamination dans l'Oise.

**Le 11 mars, le directeur général de l'OMS annonce qu'il s'agit d'une pandémie. C'est la première fois qu'une pandémie est causée par un coronavirus**

Le 12 mars, Le Ministère des Solidarités et de la Santé rappelle que pour freiner la diffusion du virus, la mesure la plus simple et la plus efficace est d'appliquer et de faire appliquer immédiatement et partout sur le territoire tous les gestes barrières.

Le 14 mars 2020, l'alerte passe au stade 3 : les lieux recevant du public non-indispensables à la vie du pays sont fermés. Les écoles, collèges, lycées sont fermés. Les regroupement de personnes sont interdits.

Le 17 mars à midi, c'est le début du confinement à domicile. Les sorties ne sont possibles qu'avec une autorisation dérogatoire dont chacun doit se munir.

La pandémie gagne peu à peu le monde entier. L'Italie et l'Espagne seront durement éprouvées. Début avril les Etats Unis sont touchés.

Bien sûr tous ces évènements vont bousculer la vie quotidienne des français. Seuls les commerces indispensables ont l'autorisation d'ouvrir. Peu à peu, les manifestations sportives sont annulées.

Les principales fédérations sportives suspendent leurs activités et compétitions. Le semi-marathon de Paris (1<sup>er</sup> mars), Roland Garros (24 mai au 7 juin) sont annulés. Le 24 mars les Jeux Olympiques de Tokyo sont reportés en 2021. Bien d'autres manifestations seront aussi annulées.

Notre fédération communique régulièrement et nous informe des conduites à suivre. Mi mars, les activités de club sont annulées : sorties d'entraînement et manifestations organisées par le club. La Tulle-Brive Nature, les brevets de 100 km et 150 km, les séjours à Cambrils sont annulés. Le rassemblement national de Pâques en Quercy à Cajarc puis celui de Saint Vincent de Jalmoutiers sont annulés. Bien d'autres manifestations organisées par des clubs voisins connaîtront la même issue.

Actuellement (à l'heure où nous rédigeons ce bulletin), nous ne connaissons pas la durée de ces restrictions mais il est fort à craindre que les mois d'avril et mai seront sous le confinement.

Le cyclisme est notre activité, notre passion. Organisons nous pour vivre cette période de confinement la moins pénible que possible et surtout respectons les directives de confinement. Nous pouvons participer à enrayer la propagation de ce corona virus et nous faciliterons le travail des soignants qu'il convient de saluer respectueusement pour leur dévouement et leur engagement.

Dans ce bulletin, il n'y a pas de compte-rendu ni de calendrier d'activité. Vous y trouverez des témoignages de ceux qui ont décidé de vivre autrement. Inutile de dire que les home-trainer a été l'outil le plus utilisé...

Michel C

## LA RANDONNÉE DES VOLCANS

Il est cinq heures: BRIVE s'éveille, je n'ai plus sommeil. Le jour J est arrivé.

Depuis le mois de Mars, date de mon adhésion au CRB, les conversations vont bon train sur le sujet. Tu verras c'est super, organisation irréprochable, émotions assurées, paysages sublimes. Oui ....., mais 330 km. Je n'ai jamais parcouru cette distance.

Il est cinq heures. Je vais la faire cette randonnée des volcans. Je réveille mon épouse réquisitionnée au ravitaillement.

Cinq heures quarante cinq, nous sommes sur le lieu de départ. Lucette s'affaire déjà autour d'un grand faitout de lait, les cyclos attendent leur petit déjeuner. Quelle énergie cette femme là!

Six heures trente, Christiane me lance: « tu es prêt! on démarre ». Notre groupe composé de Monique, Germaine, Christiane, Yvette, Claude, Michel, Fred, pardonnez j'en oublie, s'élance direction ARGENTAT. Je dois tenir le coup jusqu'au ravitaillement. Je roule derrière Michel DANGLE, grand, puissant, taillé dans le roc. Je sucerais sa roue si le vent se lève.

A ARGENTAT, je revois ma femme. Elle est de corvée casse-croûte. Cela lui vaudras deux belles ampoules. J'engloutis deux sandwiches. Il faut s'alimenter correctement m'a t-on dit.

Et ça repart. Les difficultés s'enchaînent. Monique et Germaine, l'oeil vif, le mollet souple passent en tête au barrage du CHASTANG. Elles caracolent toujours devant. Incroyables! On s'achemine vers SALERS, site protégé qui s'inscrit dans la liste des plus beaux villages de FRANCE. Le vent s'est levé. Les derniers kilomètres me paraissent interminables. Cinq cents mètres pour cause de réfection de la chaussée n'arrangent pas la situation. Ouf! nous y sommes. Bienvenu le repas.

Daniel, le préposé au fléchage me rassure: « tu as fait le plus dur ». Quel brave homme; serait-il devenu amnésique pour avoir omis de me dire qu'il me faudrait souffrir dans le PERTUS et dans la portion difficile qui mène au chalet.

Quatre à cinq kilomètres avant ce fameux col, Yvette change de vitesse et fait une chute sur le bas coté de la route. Bilan: un hématome à la cuisse droite. Un petit encouragement de son mari, cinq minutes de repos et nous enfourchons à nouveau nos montures. Dès les premiers lacets les forts sont devant. Christiane est avec moi ou moi avec Christiane. Jacques dans son trafic suit la progression de sa femme. Je me retourne, pas d'Yvette ni de Claude. Non! pas un coup de pompe mais un arrêt pour se faire soigner par le médecin de service. Il suggère à Yvette de rester dans le camion jusqu'au sommet du Pertus. Claude en fait autant. C'est à cet instant qu'une polémique s'engage: les uns diront qu'il n'a pas voulu laisser sa femme seule aux mains du toubib, d'autres que l'aubaine était trop belle de s'éviter la grimpette. N'en croyez rien! un seul élan le guidait: l'amour pour sa femme.

Et c'est ainsi que nous nous sommes retrouvés au SUPER LIORAN au terme de notre premier périple. Un excellent repas avec spécialités régionales ( est-ce cela le menu d'un sportif ), une bonne douche et hop au dodo!

Il est six heures: le LIORAN s'éveille, je n'ai plus sommeil. Deuxième journée.

170 km au programme. Je me tâte: pas trop de bobos du côté des mollets mais le postérieur un tantinet endolori. Et en avant toutes. Le groupe reconstitué s'élance à l'assaut du col d'ENTREMONT et dans la foulée le PUY MARY. Le temps est clair, le soleil commence à darder ses rayons, que la montagne est belle! Nous apercevons le sommet. Quel bonheur de pouvoir se dire: je n'ai pas mis pied à terre!

LAPLEAU nous accueille autour de son étang ombragé pour le repas de midi.

Etape suivante: MARCILLAC. Fred vient de crever. Claude se propose de changer la chambre. Michel gonfle la roue avec énergie et « vlan », il casse la pompe. je vous l'avais dit: c'est une force de la nature.

Christiane en profite pour continuer sa route. «Vous me rattraperez bien! ». Mais croyez moi, une demi heure après, toujours pas de Christiane à l'horizon. Impossible! elle n'a pas pu avaler tous ces kilomètres. Je suis inquiet, je me sens orphelin. Pensez! nous avons fini au LIORAN roue dans roue, seuls dans cette immensité. La voilà enfin en point de mire. Lâcheuse!

A dix sept heures trente, j'aperçois le panneau BRIVE. Je suis heureux, un peu fatigué. Mon épouse va être fière de son mari.

Une belle randonnée qui restera gravée dans ma mémoire.

Merci à Jean-Louis, à Suzanne et à toute l'équipe, l'organisation était parfaite. Merci à tous les cyclos pour leur accueil. Merci aux « nanas »; quel plaisir de rouler à leur côté!

Ma première longue randonnée fut une réussite.

Claude. DeLpy



**NDLR : La version chronologique du journal du cinquantenaire est à suivre sur :**  
<https://www.cyclorandobrive.org/cinquantenaire/>

## Petit abécédaire alsacien



ou recueil de souvenirs(en vrac) d'un séjour cyclo et touristique à Mittelwihr

**A** **Assistance** : « Voiture d'assistance aux assoiffés » inscription publicitaire lue sur la camionnette d'un débitant de boisson alsacien. Le texte a séduit Lucette qui compte s'en resservir à la prochaine randonnée des volcans.

**B** **Bebenheim** : petite cité, à 2 km de Mittelwihr, découverte dès le 1er soir grâce aux Cousty, familiers des lieux : dépaysement en pleine fête locale, musique, bière, et rigolades car l'aller et le retour se sont faits de nuit à travers une colline plantée d'amandiers et de vignes, sans lumière.

**C** **Choucroute** : vous seriez déçus si on n'en parlait pas : il y en eut 2 : une à Strasbourg fort attendue mais très moyenne et une autre, la veille du départ, au menu du soir, proposée comme apothéose par le cuistot du centre de vacances : Jean-Louis, Daniel, Lucette et Annette ont alors demandé... des pâtes (quelle honte), en prévision de leur brevet cyclo-montagnard des Aravis du lendemain midi ! Ah ces touristes ! Jamais contents !

**Cigognes** : exceptionnellement deux mots pour la lettre C. Car « choucroute » est aussi inséparable d'« Alsace » que le mot « cigogne ».

La première cigogne aperçue intrigue : on la prend en photo; la deuxième s'observe, elle séduit ; la troisième se regarde plus brièvement; mais plus de cent cigognes dans un champ ! C'est la vision du groupe cyclo (à jeun et à la recherche d'eau pour les bidons) au pied du Col Amic. Oui, un élevage de cigognes, c'est moins poétique. Il paraît d'ailleurs qu'après 2 à 3 ans passés sous un enclos grillagé, ces bêtes perdent leur instinct migratoire et ne quittent plus leur territoire ! Ecologie, au secours !

**D** **Dégustation** : souvenir gustatif et plaisant d'une soirée chez un propriétaire récoltant : Sylvaner, Gewurtztraminer, Riesling, Pinot... (7 cépages en Alsace). Heureusement, il n'y a que la rue à traverser pour aller dîner au centre de vacances. Tout le monde est déjà un peu gai : cela tombe bien, c'est le dîner dansant de la semaine et les Corréziens se font remarquer par leurs chants et leur entrain. Les Belges à côté ne font pas le poids ! Faut savoir se préparer...

**E** **Eguisheim** : la perle des villages typiques alsaciens, fleurie merveilleusement, telle qu'on l'imagine dans les livres pour enfants qui racontent l'histoire d'Hans et Gretel.

**F** **France (petite)** : quartier de Strasbourg où les vieilles maisons à colombages se reflètent dans le canal; certains digèrent la choucroute en le longeant à pied pendant que d'autres choisissent le bateau promenade, juste avant l'averse orageuse.

**G** **Girolles** cueillies dans la montée à vélo du Bonhomme grâce à l'oeil perspicace de Daniel qui en avait déjà trouvé au même endroit cinq ans auparavant ! En trop petit nombre pour nourrir 14 brivistes, elles ont fait le bonheur du sympathique animateur-barman du centre de vacances en accompagnement de son omelette solitaire.

**H** **Haut-Koenigsbourg** : forteresse médiévale perchée à 755m dont nous avons juste fait le tour à pied. Le prix d'entrée dissuasif ne pouvait être abaissé au tarif de groupe, nous n'étions que 14, il en aurait fallu 21. Mais c'est déjà très beau de l'extérieur.

**I** **Itinéraires** : car on a fait du vélo bien-sûr ! Concoctés par Daniel et affinis par Annette et sa carte Michelin. Au fait, je m'étonnerai toujours du fait que la plupart des cyclos ne manifestent aucune envie de regarder sur les cartes leurs parcours à venir ou déjà effectués. Non seulement on repère son itinéraire mais on fixe ainsi les noms de lieux, les lacs aperçus, les cols franchis, et on forge des souvenirs plus précis et durables.

**J** **Jumelles** : Cécile et Marie-Laure nous ont fait partager leurs connaissances de la vigne, des techniques de vinification et le plaisir de la dégustation chez les propriétaires récoltants. Cette partie gastronomique et culturelle leur doit beaucoup.

**K** **Kaysersberg** : charmant village médiéval traversé à plusieurs reprises car l'auteur des itinéraires, Daniel a un faible pour Hassenforder, gloire cycliste alsacienne retraitée, propriétaire d'un café dans ce lieu, en pleine rue principale et pavée (vélos prêts pour Paris-Roubaix). Nous n'avons pas vu Hassenforder, mais avons apprécié la bière fraîche dans la chaleur de la plaine alsacienne.

**L** **Le Bonhomme** : Ne pas confondre le village ainsi nommé et le col qui suppose 7 km de grimpe supplémentaire. Mais Lucette n'a peur de rien, et laissant derrière elle les cueilleurs de girolles, s'engage sans réfléchir dans la montée. Heureusement, la F1 du groupe, Stéphane part la prévenir et la fait redescendre après un km d'échappée solitaire.

**M** **Menu** : celui que nous tend une belle alsacienne en carton, grandeur nature (l'alsacienne, pas le menu), tous les soirs au retour de nos virées, à quelques mètres de la salle à manger. Et les différents menus furent de qualité et copieux. Mais l'alsacienne, a tenté les cyclo-farceurs (devinez lesquels) : elle a fait quelques balades : d'abord dans le couloir menant à nos chambres, arborant en guise de menu un « chut ! » imposant destiné à nos voisins de couloir, Belges et bruyants. Puis un soir, Claude Dheur a eu le plaisir de la retrouver dans son lit, plus vraie que nature, la tête dépassant sur l'oreiller. Les photos en témoignent, demandez-les à Lucette.

**N** **Ne pas se prendre pour une cigogne quand on danse** : il en résulte des claquages de mollets douloureux, n'est-ce pas Martine ? Pourtant le dîner dansant touchait à sa fin, et le musicien jouait « ce n'est qu'un au revoir »

**O** **Odile (mont Sainte)** : ce mont culmine à 761 m, recouvert de forêts; il abrite un couvent, crée au VIIe Siècle par la sainte. Il pleuvait, peu après le pique-nique au point de vue a dû être abandonnée (seul raté du séjour).

**P** **Photographies** : Jean-Louis a mitraillé toute la semaine, pour se rendre compte, vendredi midi, que la pellicule n'avait pas avancé d'un cran dans l'appareil ! Il est retourné vite fait dans les villages pittoresques les plus proches, pour refaire en deux heures de

**Q** Question posée par Claude à Daniel quelques kilomètres après le pique-nique du Grand Ballon : « T'es bien dans mes chaussures ? » En effet, après l'ascension du Grand Ballon, un repas commun et reposant nous avait permis de chausser les tennis pour circuler plus facilement; les chaussures cyclistes attendaient dans le coffre de la voiture Cousty. Daniel et Claude possèdent les mêmes chaussures cyclistes, la même pointure et Daniel s'est rhabillé le premier ! Le réglage des cales automatiques ne convenant pas aux chaussures de Claude, celui-ci a vite compris le pourquoi des choses...

**R** Riquewihr, Ribeauvillé, des perles du tourisme alsacien à ne pas manquer.

**S** Struthof : seul camp de concentration implanté en France durant la seconde Guerre Mondiale ; une visite pleine d'émotion, de recueillement, alors que le ciel grisâtre pour mieux rentrer dans l'ambiance, annonce des gouttes menaçantes.

**T** Tarte flambée : ça ne se raconte pas, ça se déguste... dans un cadre adapté : caveau sombre et rustique, grande table et bancs en bois, service à volonté à même la table, on mange avec les doigts la grande tarte coupée en douze parts, et on renouvelle aussitôt ; tarte lardons oignons, puis tarte lardons oignons fromage, tarte poulet curry poivrons, tarte sucrée pommes calvados, tarte banane, tarte poire chocolat... Douze tartes pour 14 personnes ça revient à 40 frcs. par tête et ça s'arrose de nombreuses bières, brunes, blondes ou blanches. Quel souvenir, quelle ambiance à Beblenheim ! Peut-être le meilleur souvenir du séjour.

**U** U.V. : pas de problème pour le bronzage, il a fait beau la plupart du temps.

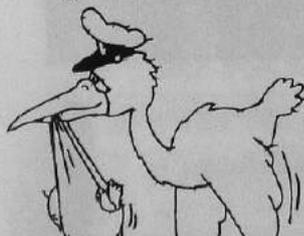
**V** Veilleur de nuit à Turckheim : tous les soirs, à 22 heures, un veilleur en houppe-lande portant hallebarde et cor, la lampe à la main, traverse la ville, s'arrêtant à chaque carrefour pour chanter l'annonce de la nuit. Nous l'avons suivi pas-à-pas durant ¾ d'heure ainsi qu'une centaine de touristes, si disciplinés qu'une fois la visite finie, nous avons continué à marcher derrière un groupe de Belges, chantant leur fête nationale et avons largement dépassé notre voiture sur le parking. Cyclo-moutons ?

**W** Wettstein (col de) : haut lieu des combats meurtriers de 1915, proche du Collet du Linge où reposent séparément des milliers de soldats dans des cimetières allemands ou français.

**X** Xonrupt-Longemer : Lac aperçu du haut de la route des crêtes, où s'arrêtent les brivistes, pendant que Stéphane et Sébastien, s'offrent un peu plus loin la grimpe courte mais pentue du Hohneck.

**Y** Y'a eu bien-sûr du vélo, des cols, mais ça c'est normal pour le C.R.B. on n'en parle pas.

**Z** Zellenberg : petite commune, à 2 Km de Mittelwihr, célèbre pour son parc à cigognes (mais là, nous ne l'avons pas visité ; cyclos blasés?)...



Une pigiste du C.R.B. basée en Vendée et ravie du séjour,

Annette Guillet

## Le C.R.B aux ARAVIS !!!

**ANNECY 25 et 26 juillet.** L'objectif des organisateurs était de traverser 7 villes rendues célèbres par leurs stations de ski : Les Gets, Morzine, Combloux, Mégève, La Clusaz, Samoëns, Sallanches. Inconvénient majeur d'un tel choix : la 1<sup>ère</sup> journée, nous avons emprunté des nationales notamment celle qui relie Chamonix à Albertville...on a dégusté de la pollution ! Autre couac de l'organisation : le départ du circuit s'est effectué sur le bord du lac d'Annecy, à l'opposé du lieu initialement prévu. Les "Alsaciens" qui avaient traversé l'Allemagne et la Suisse pour rejoindre Genève puis Annecy, avaient donné rendez-vous le samedi à 11 h aux 8 Brivistes du C.R.B; on est parti peut-être les derniers vers 12 h 30. Au sommet du col de La Croisette, on avait une vue magnifique sur le lac de Genève et son célèbre jet d'eau. Dans la descente, on a perdu Paul Leyrat (toujours le nez dans le guidon) qui est parti tout droit dans un virage en épingle (il n'avait pas vu les panneaux). Le col des Gets a éprouvé les organismes : heureusement, il y avait repos à 1 km du sommet avec hébergement dans un centre de vacances. La cantinière, sympa avait même prévu l'apéro vers 19 h avant le repas. Le lendemain, c'était la descente sur Morzine et un hors-d'œuvre de choix nous attendait avec le col de **Joux Plane** (1700 m ; photo ci-dessous), un client sérieux : 7 km pour 680 m de dénivellée (presque 10%). Au sommet, on assiste à une 1<sup>ère</sup> vision sur le **Mont - Blanc** au milieu de la brume. Le col de Chatillon ne posait aucune difficulté. Après avoir traversé Sallanches et avant le repas à Combloux, on fait connaissance avec un plat très consistant : la côte de **Domancy** (pente entre 10 et 16%). C'est ici que Bernard Hinault a forgé son succès au championnat du monde de Sallanches en 1980. Dans cette courte mais terrible montée, Jean-Claude encourageait Lucette et Annette pourtant bien rodées après leur séjour sur les ballons d'Alsace. De Combloux à Mégève, quel spectacle époustouflant avec la cime étincelante des chaînes du **Mont - Blanc** !!! C'est une chance rare de l'apercevoir complètement dégagé sur un ciel aussi bleu. La dernière difficulté, à partir de la station : La Giettaz, permettait d'accéder à 1498 m au col des **Aravis** (6%). Jean-Louis surprenait le groupe C.R.B en distançant Daniel C., Michel Sage, J.C Bonnet et Georges Plas. A l'occasion du ravitaillement, on se regroupait au sommet et la photo était de rigueur avec Sa Majesté le **Mont - Blanc** (encore lui). Après une vingtaine de kilomètres de descente, une petite difficulté nous obligeait à en remettre "une couche" puis c'était l'arrivée à Annecy.

Mais la douche réserve parfois des surprises et notre secrétaire Daniel G. était victime d'un aquaplaning et se retrouvait à "l'hosto" (arcade) et c'est ainsi que les Brivistes sont repartis les derniers (comme ils étaient arrivés la veille)

**Jean - Claude Bonnet - Daniel Cousty**



Sommet des ARAVIS



### Quelques chiffres :

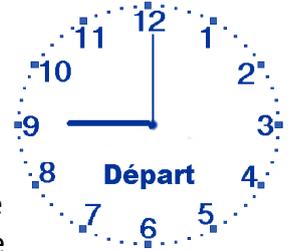
909 participants ;  
14 % féminines ;  
58 % "touriste" ;  
25 % "randonneurs" ;  
17 % "sportifs".  
Toutes les ligues étaient représentées.

Sommet de  
Joux Plane



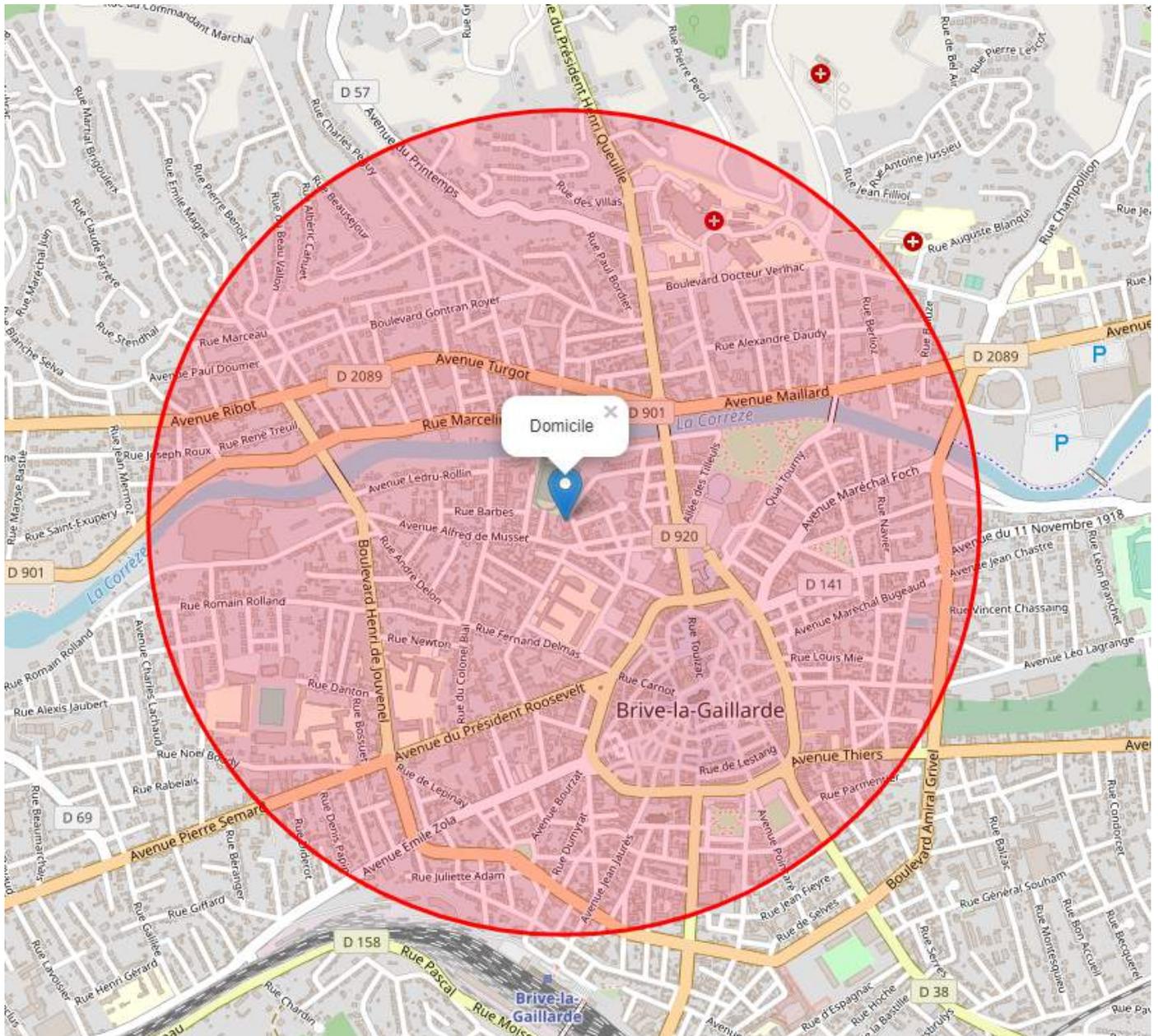
Départ Place Charles de Gaulle

## Pas de circuits proposés par Daniel Géry pour cette période



Vous pouvez sortir de chez vous vous muni de votre attestation de déplacement dérogatoire (cocher la case "déplacement bref lié à l'activité physique individuelle") avec votre carte d'identité

Maintenir une *distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ...*



Pour connaître votre zone de déplacement : <https://carte-sortie-confinement.fr/>

Autre lien plus précis : <http://estcequonpeutsortir.fr/>



*Sur la route des crêtes (Vosges) à 1100m d'altitude, après avoir escaladé Le Grand Ballon (1325 m); au fond, le lac de Gérardmer.*



*Si on a soufflé....dans le grand ballon, on a préféré la descente des petits ballons; derrière le groupe, les barriques de 2000 l.*

