

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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

Année 2020

Numéro 5 : septembre - octobre



Septembre 2020

Week-end club

sur la

Côte de Beauté



SOMMAIRE

1. Rencontre avec Christian Brunie
2. Agenda septembre-octobre
3. Assemblée générale du CRB
4. Informations du Club
5. Le délégué sécurité
6. Mécanique : le dérailleur arrière
7. Sécurité : l'usure des jantes
8. Récit : Toujours complètement à l'ouest
9. Les vacances de nos licenciés

Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction
Claude DHEURE
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS



Enfin la reprise des activités sous le signe du respect des gestes barrières !

Assemblée générale du C.R.B.

**Vendredi 13 novembre 2020
20 h 30 salle du pont du Buy (Brive)**

Agrément N° 931

<https://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 4 AOUT 2020

Présents : Marie-Odile Mander, Claude Delpy, Daniel Gilibert, Christian Picard, Henri Fel, Daniel Géry, Claude Dheure, Myriam Tillous, Michel Tillous,

Absents : Michel Cornuault, Philippe Tilly, Jean-Paul Coutelier, Pascal Desmoineaux,

1 – Nouvel adhérent

Nous souhaitons la bienvenue à Jean-Pierre LAVAL qui vient de prendre sa licence après seulement une sortie d'essai parmi nous. **Réservez-lui le meilleur accueil lors des sorties dominicales.**

2 – Bonneterie M9

Le comité directeur prend la décision d'offrir le premier maillot aux couleurs du club à tout nouvel adhérent cyclo.

3 – Reprise « Sortie excentrée » et « Sortie Marche »

- La date de la prochaine sortie excentrée est fixée au jeudi 27 août 2020. Elle sera préparée par Christian Picard et Patrick Duverger, et mise en ligne sur le site Sportsrégions.
- Celle de la Marche est fixée au dimanche 27 septembre 2020. Elle sera préparée par Sandrine Fel et mise en ligne sur le site Sportsrégions

4 – Balade corrézienne 2021

Rappel : la date a été fixée au samedi 19 et dimanche 20 juin. Le mini bus du Co-Dep 19 est retenu pour cette date.

Claude Dheure a commencé la prospection des encarts publicitaires. Vu la crise économique en cours la tâche ne va pas être facile. Il est prévu de différer l'encaissement des chèques. Nous demandons à tous les adhérents de prospecter vers leurs artisans ou commerçants susceptibles de nous prendre un encart publicitaire, (voir Claude Dheure pour le tarif).

5 – « Sports dans ma ville » et « Forum des associations »

- "Sports dans ma ville" se tiendra le samedi 5 septembre. Le stand C.R Briviste sera tenu par : Claude Dheure, Claude Delpy, Myriam et Michel Tillous.
- "Forum des associations" : dimanche 4 octobre à partir de 9 h Salle des Trois Provinces. Le stand C.R Briviste sera tenu par : Henri Fel, Christian Picard, Claude Dheure et Daniel Gilibert. **Pour les deux dates, prévoir : Kakémono, maillots et bulletin du club, revue fédérale cyclotourisme, randonnée ? vélo VAE ?**

6 – Week-end club à Royan 18 – 19 et 20 septembre 2020

39 personnes inscrites, la 2^{ème} remorque vélo est à prévoir, Michel Tillous se propose de tracter celle-ci avec sa voiture.

Un courriel de rappel va être envoyé à tous les inscrits en demandant à ceux qui ne l'ont pas encore fait, d'envoyer le règlement de 160€/Pers par chèque au nom du C.R Briviste.

7 – Assemblée générale du club le 13 novembre et repas club

- Claude Dheure a préservé la salle du Pont du Buy à la Mairie de Brive. Les personnes faisant partie du tiers renouvelable sont : Claude Dheure, Jean-Paul Coutelier et Marie-Odile Mander, Marie-Odile ne se représentera pas pour l'exercice 2020/2021. Les « bonnes volontés » pour s'engager dans la gestion du club et faire partie de l'équipe dirigeante sont vivement souhaitées, un appel à candidatures paraîtra dans le prochain bulletin.
- La date du repas club est fixée au dimanche 15 novembre. Claude Dheure et Henri se charge de contacter les restaurateurs envisagés.

8 – Revalorisation de l'indemnité kilométrique

Pour les adhérents à qui l'on demande d'utiliser leur véhicule pour une action sur une activité du club, le tarif qui était depuis mars 2017 de 0,30€/km et 0,40 €/km pour une remorque tractée est réactualisé par décision du comité directeur. Celui-ci est porté à : 0,40 €/km et + 0,20 €/km pour une remorque tractée.

9 – Divers

Les horaires des sorties Vélo, les mardi et jeudi de septembre, seront définies au dernier moment suivant la météo et envoyés par courriel aux adhérents.

La fédération nous informe du changement d'assureur fédéral (actuellement : Allianz) pour la saison 2021, à suivre !



Rencontre, ce lundi 10 août à Brive, de Christian Brunie et Adrien Bros. Ils ont fait partie de la 1^{ère} équipe dirigeante du Cyclo Randonneur Briviste en octobre 1970. Christian en a été le président fondateur.

Message de Christian Brunie

Merci à vous c'était super, nous avons encore tant de choses à nous dire. Merci pour cette rencontre, ce club et sa naissance sont tellement dans mon cœur, grande reconnaissance à tous les dirigeants qui l'ont fait grandir dans le même esprit que ses premiers baroudeurs : Lavidalie, Besse, Poupou, Bros, Chareille et plus tard bien d'autres, merci encore et à bientôt.

Christian Brunie



Cinquantenaire du cyclo randonneur briviste

<https://www.cyclorandobrive.org/cinquantenaire-2/>

50 ans, ça se fête !

Tout au long de l'année 2020, retrouvez sur ces pages les meilleurs moments de l'histoire du club.

Cliquez sur « Cinquantenaire » dans l'onglet « Accueil ». Vous naviguerez parmi toutes ces années riches en péripéties.

Un grand merci à Lucette et Daniel Géry et à tous ceux qui ont collaboré pour la récolte et la mise en ligne des documents année par année.

Christian Brunie a été en 1970 le fondateur du Cyclo Randonneur Briviste.

En séjour à Brive pour quelques semaines, Claude Dheure a souhaité organiser une rencontre avec lui et Adrien Bros qui fit partie de la première équipe dirigeante.

Nous avons convenu de nous retrouver le lundi 10 août pour partager le repas de midi au restaurant et nous l'avons écouté raconter cette période de création du club. Avec Adrien ce fut un rappel de souvenirs communs.

Christian nous livre une anecdote qui va influencer son goût pour le vélo de randonnée et, par là même, aboutir à la création du C.R Briviste.

Âgé d'une douzaine d'années (*fin des années 1950*) Il rencontre, avec son père, le personnage : Roland Rassow. C'est un Briviste adepte de la randonnée cyclotouriste dans la plus pure tradition des préceptes de Paul de Vivie (alias : Vélocio). Il pratique alors seul le voyage à vélo sur de longues distances. Le récit qu'il fait de ses randonnées marque profondément le jeune Christian Brunie, Roland Rassow deviendra un peu son idole.

Bien des années plus tard un article paraît sur le journal local « Centre Presse ». Dans celui-ci, Roland Rassow lance une invitation aux personnes intéressées par la randonnée en vélo de le contacter en vue de créer un club cyclotouriste. Le premier à lui répondre... c'est Christian ! Il s'ensuit une 1^{ère} réunion qui vit la création du Club Vélocio Gaillard, Christian Brunie est membre du comité directeur.

Le groupe s'étoffe avec de nouveaux arrivants et au fil des sorties hebdomadaires deux catégories d'âge se côtoient. Un problème se pose ! Comment concilier une partie du groupe 50/65 ans avec des plus jeunes 20 ans et plus ? Une règle est imposée, celle de « capitaine de route » inversée ! c'est-à-dire que les plus « costaux » doivent rester à l'arrière du groupe, car il n'est pas question de faire 2 groupes de niveaux.

C'est ainsi que le groupe des jeunes qui souhaitent se lancer dans la participation aux grandes sorties nationales type Brevets randonneurs, Brevets montagnards, voire Paris-Brest-Paris ou Bordeaux-Paris, décident de créer un club qui va devenir le C.R Briviste. Et c'est la scission ! avec pas mal de frictions par presse interposée ! seul manquant de ce groupe : Alain Guimard qui ne quittera pas le Club Vélocio Gaillard.

Le nouveau club s'affilie à la Fédération Française de Cyclotourisme et l'équipe met au point de nombreuses sorties extérieures (*voir les 1ères pages du cinquantenaire*). Christian témoigne également du gros travail qui avait été fait pour l'encadrement des jeunes des Amicales laïques à Brive. Les adultes sacrifiant leur temps de loisirs pour cela et ils n'étaient pas toujours récompensés car bien des parents prenaient ça pour de la garderie ! Il met l'accent sur un point qui lui tient à cœur, souhaitant qu'à l'occasion de ce cinquantenaire il soit rendu un hommage à Michel Lavidalie, secrétaire les premières années du club. Pour Christian c'est lui qui a « porté » et mis en place les activités, il était un homme de cœur et un homme de parole et qui a beaucoup donné de sa personne.

Puis Christian Brunie a laissé la place de président à Jean-Louis Vennat et, pour diverses raisons, cessé momentanément la pratique du vélo. Il a effectué un retour au C.R Briviste en 2003 avant de quitter la région pour, tel la devise du club, « de nouveaux horizons ».

Nous aurions eu encore beaucoup de choses à apprendre sur « l'enfance » de notre club ! mais le temps de cet interview a très vite passé. Gageons que l'on aura à nouveau l'occasion de retrouver Christian et ceci bien avant de fêter le centenaire du club !

P.S : Page suivante l'extrait du bulletin de liaison de septembre 1975. Christian y exprime des règles de fonctionnement toujours d'actualité dans notre association. (À lire attentivement).

Daniel Géry

GROUPE OU FAMILLE

FAMILLE OU GROUPE

Bientôt 5 ans, hé oui, voilà 5 ans, le Cyclo Randonneur était mené sur les fond baptimaux par trois mousquetaires qui furent très vite, comme leurs illustres homonymes, quatre, il s'agissait de Lavidalie, Besse, Brunie puis Chareille.

Que de souvenirs, que de duels, bottes secrètes, coup de jarnac, suivirent cette implantation qui grâce à l'opiniâtreté le sérieux et l'enthousiasme de cette vaillante équipe, voyait la confirmation de son existence par des organisations, alors démesurées en rapport des effectifs naissant. Ainsi fut fait Brive Puy Mary Brive, les 12 heures brivistes, La randonnée cyclo Photo Promenade, création de la section A.L., puis chaque année une dizaine de brevets 100, 150, 250, 350, 500, 1000km.

Alors une réflexion vient aussitôt m'effleurer l'esprit: pourquoi 4 personnes arrivèrent contre vents et marées à créer et faire tourner un club, alors que plus de 4 ans après nous éprouvons d'énormes difficultés pour rassembler autant de bonne volonté.

De cette réflexion je croistirer quelques observations. Il est certain que l'équipe d'alors merveilleusement soudée sur le plan psychique était beaucoup plus motivée par une rencontre de copains que par le vélo, chacun (une dizaine) se faisait un devoir de ne pas manquer la sortie quel que soit le temps, l'époque, l'heure du départ. Une communion profonde unissait cette équipe; et, miracle, ou juste retour des choses, je crois que l'heure présente nous permet d'espérer le même état d'esprit à moyen terme si nous y prenons garde.

Manifestement l'heureuse incorporation des Beuraert devra permettre de trouver ce complément de chaleur humaine qui rehaussera la qualité de vie de notre société. De plus grâce au bulletin mensuel remis sur pied, nous allons nous efforcer de penser famille cyclo.

Dès à présent nous comptons sur vous tous, nouveaux et moins nouveaux, pour amener ce zeste de correction, de gentillesse, d'amitié qui permettra de créer notre grande famille.

Le respect élémentaire des règles de vie en société ne serait-il pas la meilleure image de marque du C. R. B. 76.

Ne pas confondre les sorties dominicales en règlement de compte systématique, ne pas transformer les côtes en épisodes saignants, ne pas considérer les attardés comme de la "viande à larguer", sans pour cela refuser les retours à allure soutenue et les joyeuses frictions dominicales. Voilà teès certainement matière à réflexion. Notre grand club sera certainement une grande famille, sans esprit de famille nous n'avons que l'espoir du souvenir.

LE CYCLOTOURISME EST UN SPORT INDIVIDUEL PRATIQUE EN GROUPE. PENSER GROUPE EN CYCLOTOURISME PERMET L'EXPLOIT INDIVIDUEL. SANS GROUPE PAS D'ELITE.

Christian Brunie

La rando promenade du jeudi

8 h 30 plaine des jeux de Tujac (13 h 30 à partir du 1^{er} octobre)

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
03/09/2020	D Gilibert	M Tillous
10/09/2020	C Dheure	H Fel
17/09/2020	Myriam Tillous	D Cousty
24/09/2020	D Cousty	M Barre
01/10/2020	C Picard	G Valade
08/10/2020	D Bourbouloux	H Fel
15/10/2020	Y Dheure	C Dheure
22/10/2020	S Fel	C Delpy
29/10/2020	P Duverger	R Chaminade

Rando-promenade du jeudi 10 septembre 2020

Cette rando-promenade aura lieu le matin , rendez-vous à 8 h 30 plaine des jeux de Tujac.

La randonnée se terminera au restaurant « La clef des Champs » , Montplaisir , 19500 Jugeals Nazareth.

Prix du repas 14 €. (apéro, vin, café compris)

Inscription sur sport région ou Claude.dheure@orange.fr

 0555743240

Les marcheurs et marcheuses du club peuvent s'inscrire et retrouver les cyclo à 11h30 au restaurant.

Les marches du dimanche

Dimanche 27 septembre 2020 : La Palombière (organisation Sandrine Fel)

Rendez-vous à 14 h à la salle des fêtes de Charrier Ferrière.

Covoiturage à 13 h 15 : Maison des Sport avenue André Jalinat à Brive.



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

Mardi : 13 h 30 à la patinoire , 14 h au Troc .com

Jeudi : 8 h 30 plaine des jeux de Tujac , 13 h 30 à partir du 1^{er} octobre

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 3 octobre 2020**

Rendez-vous 13 h 30 à la patinoire

Agenda septembre-octobre 2020

Week-end club à Royan du vendredi 18 au dimanche 20 septembre 2020

Vous serez accueilli dans un hôtel très calme « Le Pavillon Bleu » au cœur du plus beau quartier de Royan. Cet hôtel offre une situation privilégiée avec son accès direct à la plage du Pigeonnier. L'hôtelier nous informe que toutes les mesures sanitaires ont été mises en œuvre pour assurer votre bien-être et pour limiter la propagation de la COVID 19

Toutes les chambres sont équipées du plus grand confort : télévision , douche ou salle de bain , WC. La majorité d'entre elles disposent d'une terrasse privative avec salon de jardin. Wifi gratuit dans toutes les chambres.

Un local sera mis à notre disposition pour ranger les vélos.

Vous dinerez au restaurant "Le Calumet" à Pontailac avec vue sur la mer. Le déjeuner de samedi se fera au restaurant sur la Grève à la Tremblade et celui du dimanche dans une auberge charentaise à Saint Romain de Benet.

Nous ferons du vélo tous les jours dès le vendredi après-midi. Michel Cornuault sera votre guide. Trois circuits sont prévus afin de découvrir les plus beaux sites autour de Royan. Nous emprunterons les pistes cyclables et les petites routes de campagne de la Côte de Beauté.

Après tant d'effort beaucoup de moments de convivialité seront au programme. Les surprises seront totales !

Le montant du séjour s'élève à 160 € par personne, merci de bien vouloir envoyer votre règlement à :

Claude Dheure

124 avenue Jean Dupuy 19100 Brive la Gaillarde

Claude.dheure@orange.fr

 05 55 74 32 40

Sport dans ma ville : Samedi 5 septembre 2020

Comme chaque année le club tiendra un stand

A partir de 10 h en ville

Forum des Associations : Dimanche 4 octobre 2020

Le CRB sera présent à cette manifestation

De 9 h à 18 h "Espace des 3 Provinces" à Brive

Assemblée générale du CRB

Vendredi 13 novembre 2020 à 20 h 30 salle du Pont du Buy à Brive la Gaillarde

Repas de fin de saison 2020 : 15 novembre 2020

Restaurant « chez Maria » La Borie 19190 Lanteuil

Prix du repas : 15€ pour les licenciés , , 30 € pour les non licenciés .

Règlement sur place par chèque à l'ordre du restaurant ALYSTAR

Sorties extérieures CoReg Nouvelle-Aquitaine

Dimanche 6 septembre 2020 : Genêts et bruyères

Annulé pour cause de conditions sanitaire dégradées

Dimanche 20 septembre 2020 : La Larchoise

Organisation : vélo Club Larchois

Rendez-vous : salle des fêtes , Larche 19600

Cyclo : 65 et 85 km , départ entre 7 h 30 et 8 h

Informations : ☎ 06 11 41 64 43 patrick.labrunie@sfr.fr

Dimanche 11 octobre 2020 : 8^{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 7 h 30 à 9 h 30

Informations : ☎ 05 55 26 35 81

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

Consultez le site du CRB : <https://www.cyclorandobrive.org/>

Vous y trouverez des informations sur

- ◇ les sorties dominicales, du mardi
- ◇ les rando promenades du jeudi
- ◇ les marches
- ◇ les randonnées cyclotourismes

Toutes les informations importantes sur la vie du Club, des articles sur les manifestations, des informations pratiques ...

N'hésitez pas non plus à laisser un commentaire sur les articles publiés!





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CRB

Vendredi 13 novembre 2020

20 h 30 salle du pont du Buy (Brive)

Élection pour renouvellement du comité directeur suivant les statuts du CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

- ☞ Présentation des nouveaux adhérents
- ☞ Rapport moral, d'activité et financier 2020
- ☞ Objectif 2021
- ☞ Élection du nouveau comité directeur

Présence de tous les adhérents indispensable.

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

Appel à candidature

Vous pouvez proposer votre candidature pour être membre du comité directeur à tout moment, jusqu'au samedi 31 octobre 2020 auprès du président.

Les candidatures sont aussi ouvertes aux marcheurs, marcheuses , ...

claude.dheure@orange.fr

05 55 74 32 40



Membres du comité directeur 2020

Claude DHEURE, Pascal DESMOINEAUX, Michel CORNUAULT, Henry FEL, Daniel GERY, Marie-Odile MANDER, Michel TILLOUS, Jean-Paul COUTELIER, Myriam TILLOUS, Philippe TILLY, Daniel GILIBERT , Christian PICARD , Claude DELPY. (manque Pascal DESMOINEAUX)

Tiers sortant : Jean Paul Coutelier , Claude Dheure .

Membres démissionnaires : Marie Odile Mander

Candidats rééligibles : Jean Paul Coutelier

Nouvelles candidatures : Contacter Claude DHEURE avant le 31 octobre 2020

Le comité directeur procédera à la formation du nouveau bureau à l'issue du vote.

Formulaire de vote par procuration

Étant dans l'impossibilité d'assister à l'assemblée générale du CRB le vendredi 13 novembre 2020, je soussigné,....., donne procuration à
..... pour accomplir toutes les formalités du vote.

Fait à..... le.....

Signature:

Repas de fin de saison 2020

*Dimanche 15 novembre 2020 , « chez Maria »
La Borie 19190 Lanteuil*

Kir accompagné de ses mignardises

*Cocotte terre et mer
(foie gras poêlé et Saint Jacques)*

*Pavé de bœuf limousin et ses pommes de
terre sarladaise et haricot vert*

Fromage

Soufflé aux noix

Café et vin compris

Inscriptions auprès de **Henry FEL** avant le **8/11/20** ou sur **sport région**
mail : henrifel19@yahoo.fr ☎ : 06 75 89 08 80

Prix du repas : 15 € pour les licenciés , 30 € pour les non licenciés
règlement sur place par chèque à l'ordre du restaurant ALYSTAR)

Plat de substitution possible voir avec Henry Fel.

Commande de vêtements

Une commande de vêtements a été livrée. Vous pouvez dès à présent vous rapprocher de votre responsable logistique vestimentaire qui se fera un plaisir de répondre à toutes vos attentes. Alors si mouiller le maillot est votre sport favori , n'hésitez plus !.



M Claude Delpy

4 impasse René Cassin
19100 Brive la gaillarde

☎ 06 89 83 85 89

delpyclaude@orange.fr



Appel à tous les licenciés

Dans le cadre de la préparation de la prochaine édition de notre 19^e randonnée du Pays de Brive **Balade Corrézienne** , le club est à la recherche de sponsors qui seront à l'affiche sur notre plaquette publicitaire. Si dans vos relations vous connaissez une entreprise , un commerçant , un artisan , un hôtelier , n'hésitez pas à le contacter afin de lui faire connaître notre club et les avantages qu'il en tirerait à devenir un de nos sponsor.

Pour tout renseignement complémentaire prenez contact avec le président

Claude.dheure@orange.fr

☎ 05 55 74 32 40





Serge T : Bien bavé dans les montées avec ma hanche en vrac, bien rincé par un violent orage dans la descente.



Pascal sur la Côte d'Albâtre
Des BPF en Normandie



La falaise d'Étretat et les champs de lin





Virollet (17): la vendange



Bétaille : le moulin à huile



Arrivée à Saillac



Île de Ré : L'entrée du port de la Flotte



La vallée d'Ossau



Prélude au Tour de France



Séjour CODEP 19
Sortie gabare à Argentat



La découverte du patrimoine local
par Michel ou Pascal



82^{ème} Semaine fédérale Internationale de Cyclotourisme Du 25 juillet au 1^{er} août 2021 à Valognes (Manche)

L'édition 2020 a été reporté en 2021 suite à la pandémie du Covid 19. En raison des difficultés à trouver des hébergements et si vous tenez à participer à l'édition 2021 , merci de vous inscrire au plus vite auprès de :

Daniel Gery
abg1949@orange.fr
☎ **05 55 27 24 19**
☎ **06 47 61 87 11**



À vélo en **COTENTIN**
changez de **POINT DE VUE**

Paysages

La presqu'île du Cotentin est bordée par la Manche. Grandes plages de sable, massifs dunaires, côtes rocheuses et falaises composent le littoral. Dans les terres, le bocage domine mais le seuil du Cotentin est fait de marais. Les landes sont également très présentes ainsi qu'une grande plaine maraîchère.

Patrimoine

Terre d'élevage, le Cotentin est riche de produits laitiers, de boissons à la pomme et de friandises dont les renommées ne sont plus à faire. Terre entourée par la mer, parsemée de petits ports pittoresques. L'habitat est varié , fait de matériaux locaux. Le réseau routier est dense et relie les fermes isolées , les nombreux petits bourgs , églises et abbayes.

Histoire

Des celtes qui ont colonisé le nord de la presqu'île, des viking qui ont implanté un duché.
Des normands et Guillaume le conquérant qui ont fait de Barfleur leur port vers leurs royaume.

Des anglais qui ont débarqué durant la guerre de cent ans.

De Vauban à Napoléon qui l'ont fortifié.

Des plages par où est arrivée notre liberté en 1944.

La presqu'île est riche d'une histoire qui défilera sous vos roues !

Le délégué sécurité club

☞ Une reconnaissance officielle

Officialisé depuis 1984, c'est à compter du 17 juin 1990 que la Fédération Française de Cyclotourisme décide de faire figurer sur les documents d'affiliation et de ré-affiliation des clubs, les coordonnées de la personne chargée de la sécurité routière au sein du club en la plaçant à la 4^e place après le président, le trésorier et le secrétaire. Son appellation devient le délégué Sécurité Club .

☞ Son rôle : *Le PIC*

Prévient en faisant un état des lieux, communique les informations émanant du délégué sécurité départemental, des divers documents dont le club est destinataire. Dans le domaine médical en s'appuyant sur les recommandations de la commission médicale.

Informe dans le cadre général de l'accidentologie, dans le domaine de la réglementation, la sécurité routière et l'environnement.

Conseille sur les comportements généraux des adhérents de son club, le respect du Code de la route, les relations entre les usagers, l'organisation de manifestations de Cyclotourisme.

Pour mener à bien sa mission, le délégué sécurité club travaille en étroite collaboration :

- avec son président de club,
- avec le Délégué sécurité départemental (DSD)
- si besoin avec le Coordinateur de zone membre de la commission nationale de Sécurité et le Délégué sécurité régional (DSR).

Il s'appuie sur les diffusions émanant de la Fédération et de la commission nationale de Sécurité.

Il apporte son aide pour l'établissement de la déclaration de sinistre et son suivi.

Il évite le renouvellement de l'accident par des mesures concrètes et la prise de contact avec le responsable de voirie.

Il assure une liaison avec les services techniques de sa ville.

Il se fait connaître auprès du responsable voirie de la Direction interdépartementale des routes (DIR) ou du conseil général de sa circonscription .

Autant que possible il se présente aux diverses administrations assurant la gestion de voirie comme un auxiliaire de la sécurité routière au niveau des clubs.

☞ Ses engagements personnels

En plus de ses fonctions au niveau du club, le DSC peut intervenir dans le cadre d'une commission extra-municipale sur la circulation routière ou au niveau de la préfecture en qualité d'IDSR (Intervenant départemental à la sécurité routière).

☞ Conclusion

Le DSC ne peut résoudre tous les problèmes sécuritaires d'un club. La sécurité c'est l'affaire de tous. À chacun de faire l'effort nécessaire pour que la route devienne plus sûre (dans le respect mutuel et celui du Code de la route). Le Délégué sécurité club adapte sa tâche et ses missions en fonction de ses possibilités, de ses connaissances et de sa disponibilité. Dans tous les cas son rôle est plus que souhaitable dans les clubs, même s'il se borne dans un premier temps qu'à informer.

Pour plus de renseignements contacter votre délégué sécurité :

Michel Cornuault : michel.cornuault@orange.fr

☎ 0786033941



Optimiser le travail de son dérailleur arrière

La transmission de votre vélo est un ensemble de composants subissant d'énormes contraintes et c'est le bon fonctionnement des dérailleurs qui conditionne votre sécurité mais aussi votre agrément de pilotage. Nous vous indiquons ici les gestes simples pour effectuer des réglages de premier niveau de votre dérailleur arrière, celui qui travaille le plus !

Premier constat

Si votre chaîne ne va plus sur le plus petit ou sur le plus grand pignon de la cassette, il faut en général, régler les butées du dérailleur arrière. Il suffit juste de réajuster la position idéale de ce dernier via les deux petites vis généralement marquées en L et H. La vis identifiée par la lettre L sert au réglage de la butée haute du grand pignon et la vis identifiée par la lettre H permet l'ajustement de la butée basse (vis située en haut du dérailleur) pour le petit pignon. Le galet du dérailleur arrière doit placer la chaîne dans le même alignement que le pignon de la cassette. Il se peut aussi que la câblerie soit endommagée et viennent perturber le fonctionnement des vitesses, ceci étant plus rare dans ce cas. Cette manutention n'est pas aisée mais en vous plaçant derrière le vélo, vous pourrez voir le déplacement du dérailleur lorsque vous interviendrez sur les butées. Il vous suffira de visser la vis de butée L pour ramener sur le dérailleur sur la gauche si la chaîne n'arrive pas à passer sur le grand pignon. La vis H gèrera le déplacement du dérailleur vers la droite pour autoriser le passage de la chaîne sur le plus petit pignon. En dévissant cette vis, votre dérailleur arrière se déplacera vers la droite et permettra à votre chaîne d'aller sur le petit pignon.

Deuxième constat

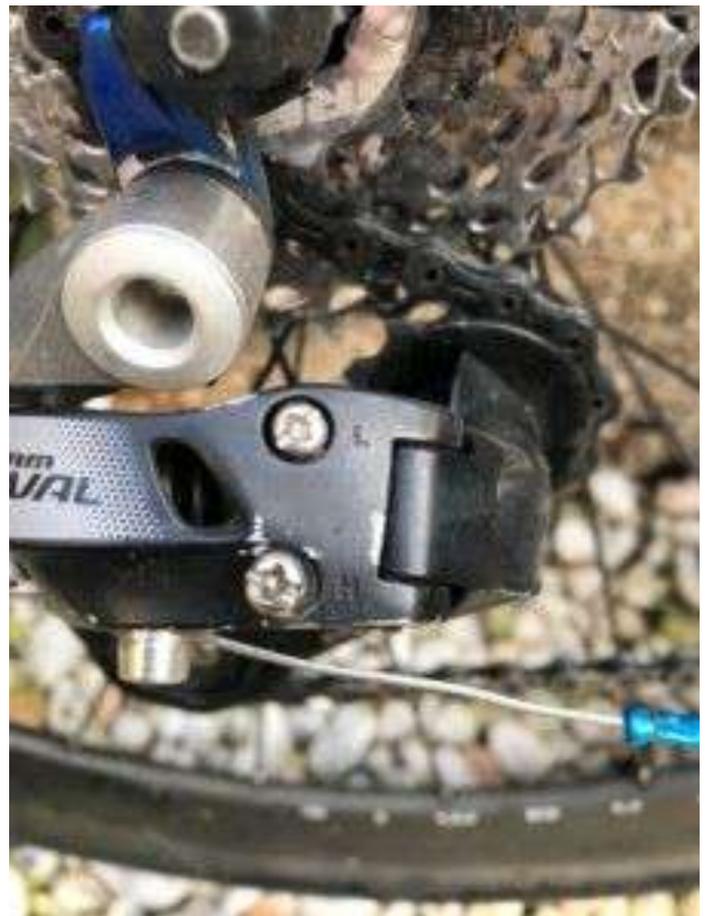
Si votre chaîne tombe derrière la cassette (entre la cassette et les rayons de la roue arrière) quand vous passez sur le grand pignon, il faut également agir sur la vis de butée identifiée en L. En général, ce problème intervient lorsque votre dérailleur a eu un choc et/ou si votre patte de dérailleur a elle aussi subi des dommages. Mais il arrive parfois lorsque l'on change de roues qu'un nouveau réglage s'impose. Il faudra dévisser la vis L pour que le dérailleur se déplace sur la droite et place la chaîne dans l'alignement du plus grand pignon de votre cassette. Vous jugerez du déplacement du dérailleur arrière en constatant le mouvement du galet haut du dérailleur.

Troisième constat

Après un changement de dérailleur arrière, il arrive parfois que vous n'ayez plus la même fluidité dans les passages de vitesses. Il faut alors régler la vis appelée vis T qui gère la position du galet haut du dérailleur arrière. Si vous vissez cette vis T vous éloignez le galet haut du dérailleur du plus grand pignon de votre cassette. Si vous dévissez cette vis, vous rapprocherez le galet haut vers le grand pignon de votre cassette. Vous aurez compris qu'il faut donc placer votre chaîne sur le plus grand pignon pour effectuer ce réglage. Les marques de dérailleurs préconisent que votre chaîne doit être à environ 5 mm de votre grand pignon de cassette pour assurer un fonctionnement fluide de vos changements de rapports.



La vis T sert au réglage de la position « verticale » du dérailleur ou plutôt de sa chape.

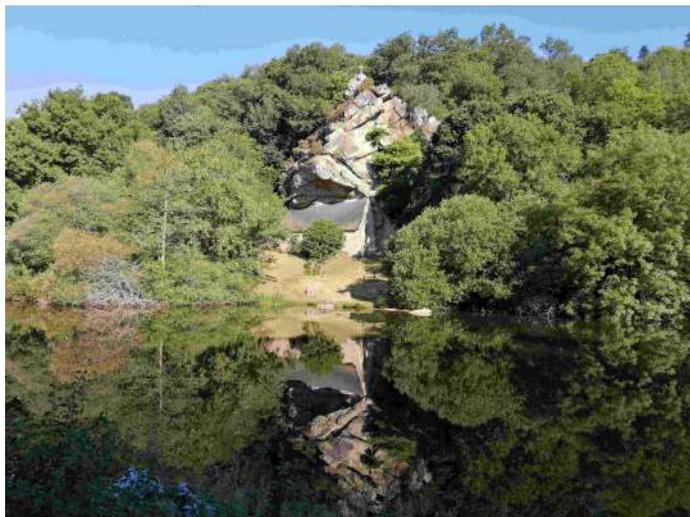


Suivant la marque ou le modèle des dérailleurs, les vis H et L ne sont pas positionnées au même endroit mais sont référencées.

Récit : Toujours complètement à l'Ouest

par Eric Lastennet

Après avoir eu le plaisir de « tous » vous revoir par le biais de la revue informatique du club, je vous envoie quelques nouvelles d'un « hérétique » de retour sur la terre de ses ancêtres. Rien de tel qu'un petit virus qui comme la Liberté fera le tour du monde sans jamais en revenir, pour être momentanément confiné sur ce bout du monde, fixe sur un home trainer trouvé à la dernière minute, le regard fixé vers l'océan entouré des miens. J'ai pu revivre lors de la publication d'une ordonnance du conseil d'Etat autorisant le cycliste à sortir une heure de chez lui dans la limite du kilomètre à vol d'oiseau. A la lecture de nombreuses revues oubliées dans une pile avant le confinement, j'ai redécouvert les nombreuses vertus du pignon fixe. Ce n'est certes pas



Site de Castennec, vallée du Blavet



Ciel d'orage sur le Blavet

une révolution en soi, voire même un phénomène de mode complètement passager. N'étant guère fixé quant à cette pratique particulière je décidai de tenter de mieux comprendre l'engouement pour ces vélos particuliers, en débutant sur un circuit proche de la maison pour un criterium d'une heure. Pas de dérailleurs à gérer, se retrouver en mouvement constant, gestion de l'effort et anticipation sont autant de découvertes déstabilisantes mais qui m'ont procuré une sensation de liberté jusque là étouffée par le confinement. Puis vint le grand jour où toutes nos obligations s'évanouirent subitement ; le choix du vélo s'imposa légitimement dans la mesure où certains cyclistes sortent des zones urbaines pour de belles échappées sur ces vélos d'un autre temps. En franchissant le fleuve du coin ses initiales me rappèrent les articles sur le cinquantenaire du CRB et en particulier Adrien Bros : AB. L'Ar Blavezh m'offre de-

puis notre installation en Bretagne un cadre magnifique pour les randonnées et le second, éminent pilier du club m'avait souvent parlé du pignon fixe et de son expérience sur la piste ; et je peux vous assurer que la fréquence de pédalage d'Adrien m'avait plus qu'impressionné au cours de sorties du CRB. Je ne pourrai que vous encourager à découvrir les articles de la revue « 200 » et en particulier ceux de la « Fée du Vélo » qui, non contente de réaliser de magnifiques vélos du côté de Nevers, fait régulièrement l'apologie de cette discipline. Swanee Ravonison se fait l'écho de multiples pratiquants ayant déconfiné la pratique du « fixe » hors des vélodromes. Il n'est pas rare de voir certains se frotter aux 300 bornes d'un Nevers-Orléans, voire participer à des épreuves d'endurance (« French Divide », Paris Brest, ...). A ce propos, merci Laurent pour ton récent article sur l'envers du décor d'un Paris Brest ; les lauriers ne



Saint Nicolas des Eaux

sont pas destinés qu'aux participants !! J'ai pu découvrir le côté ludique du vélo en disputant régulièrement un criterium de moins d'une heure sur un circuit de 2.2 km (respect total du rayon de 1km à vol d'oiseau autour du domicile). L'occasion était trop belle de quitter la position fixe offerte par le Home Trainer pour circuler librement sur un circuit court (déjà très en vogue en Bretagne avant le confinement !) en vélo « fixe ». C'est donc tout naturellement sur ce vélo que la première sortie du déconfinement s'effectua. J'ai redécouvert le vélo sous un autre jour, sans se fixer sur des détails (dérailleurs, trouver le bon braquet, cadre à la mode, mode du carbone, j'en passe et des meilleurs) et en se concentrant sur l'essentiel (la vie simplement, le plaisir et la chance de rouler, les paysages, les senteurs, les couleurs et la route que je n'avais jamais regardée, ...). Le concept de cyclotourisme sied parfaitement à cette pratique. Je me suis surpris à enchaîner de belles ballades d'une quarantaine de bornes durant les-



Le long du Blavet

quelles le mouvement est permanent, juste dicté par les pourcentages des chaussées empruntées.

Portez-vous bien tous. Ken ar wech all (A bientôt)



Le CRB reprend ses activités





Vérification d'usure et entretien de vos jantes

Suite à un constat alarmant d'usure des pistes de freinage sur les jantes d'un de nos adhérents, voici un petit rappel concernant l'entretien et la vérification de l'état de vos jantes.

L'usure est un problème sournois qui peut avoir pour conséquence l'éclatement brutal de la jante avec toutes les conséquences accidentelles désastreuses que vous pouvez imaginer.

Nettoyez vos jantes avec un produit nettoyant, puis finissez le travail avec de l'eau savonneuse et une brosse dure. Les jantes récentes ont un témoin d'usure, généralement une rainure ou une marque en creux qui disparaît lorsque la limite d'usure est atteinte. Sur certains modèles, c'est un petit trou qui apparaît sur le bord de la jante lorsque celle-ci a atteint ses limites d'usure. Si vous constatez la présence d'une usure concave sur les bords de jante, vous devrez en contrôler l'épaisseur. Vous saurez si vous devez remplacer la jante.

Vérifiez soigneusement son état. Traquez les signes d'usure, principalement sur les pistes de freinage. Vérifiez bien qu'elles ne sont ni fissurées ni tordues vers l'extérieur sous l'effet de la pression des pneumatiques. Cela ne vaut pas la peine d'entreprendre des travaux de maintenance sur des jantes hors d'état. Vous pouvez fabriquer votre propre outil de mesure en tordant un rayon de 2 mm afin de lui donner une forme de fer à cheval. Formez une languette de 5 mm à l'extrémité de chacune des branches en les pliant de 90° par rapport à l'axe des branches. Placez votre outil de façon à ce que le rebord de la jante soit pincé entre les deux languettes. Mesurez l'écart entre les deux languettes à l'aide d'un pied à coulisse. Il doit être au minimum de 5 mm. Le diamètre de chaque branche de votre outil étant de 2 mm, cela signifie que les bords de jante ont une épaisseur de 1 mm et sont bons pour le service.



Si l'épaisseur de la paroi de la jante est inférieure à 0,9 mm, la jante doit être immédiatement remplacée. L'usure dépend des conditions de roulage. La saleté s'incrustant entre les patins de frein et la jante peut influencer la durée de vie ainsi que les performances de freinage.

Si des rainures profondes sont visibles sur vos jantes, également si le crochet se déforme à l'extérieur, si votre roue se voile soudainement ou si l'efficacité du freinage change, demandez à votre vélociste de vérifier l'épaisseur de la paroi dès que possible. Un outil spécial est nécessaire pour ce contrôle (photo ci-dessus). Il est recommandé de vérifier vos jantes à minima tous les 2 000 kilomètres mais aussi à chaque fois que vos jantes subissent un gros impacts.



Col d'Ichère en vallée d'aspe



Visite de la ville de PAU , le château d'Henri , l'esplanade , le célèbre funiculaire.





Départ Place Charles de Gaulle

Les Circuits proposés par
Daniel GERY

Septembre 2020



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

Dimanche 6 septembre—82 km—id=11784002

Brive Avenue Thiers, Palisse, Lanteuil, Brousse, Lagleygeolle, Meyssac, Marcillac la Croze, Le Pescher, La Gra-fouillère, Les Quatre Routes, Le Chastang, Aubazine, Aubazine Gare, Malemort, Les Bouriottes, Brive.
Raccourci 68 km : Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Dimanche 13 septembre —87 km—id= 11761451

Brive, Cana, La Nau, Varetz, Barrière de St-Laurent, Les Quatre-Chemins, Le Soulet, Rosiers de Juillac, Le Bos, Segonzac, Neuville : à gauche, La Tireloubie, Ste-Trie, Boisseuilh, Coubjours, St-Robert, Ayen, Yssandon, Les Pirondeaux, Le Seuil Haut, Pt de Granges, Cana, Brive
Raccourci 65 km : Segonzac, St Robert, Ayen.

Dimanche 20 septembre—82 km—id 10369359

Brive, Montplaisir, Collonges, Meyssac, Branceilles : D10, Sourdoire, Bétaille : D119, Queyssac-Bas, Puy d'Ar-nac : 300m à gauche, Montmaur : par le Béchou, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Brive.
Raccourci 60 km : Branceilles, Curemonte, Escaravages, Puy-D'Arnac

Dimanche 27 septembre—75 km—id=10369343

Brive Avenue 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

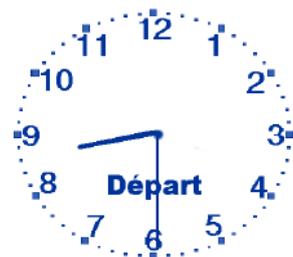
A chaque sortie, pensez à prendre :

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

Octobre 2020



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 3 octobre 74 km - id=8962267 – Changement d’horaire ! Départ 8 h 30

Brive Pt-Cardinal, Cana, La Nau, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, St-Solve, St-Bonnet-la-Rivière : D148E3, Puy Faly, St-Cyr la Roche, Crx : D17, Les Quatre-Chemins, Varetz, Le Four, Pt-de-Granges, La Jarousse, Puymorel, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Raccourci 63 km : Voutezac, Objat, Les Quatre-Chemins

Dimanche 11 octobre 75 km - id=8962518 - ou Rand'automne à Tulle – Tulle Cyclo Nature

Brive Pt-Cardinal, Ave du Printemps, Ussac bourg, St-Antoine les Plantades, à droite : Les Saulières, Rond-point de Donzenac, Travassac, Sainte-Féréole D70, Sicard à droite, Moussours, La Vacherie Basse, D70, Les Chevailles, St-Germain les Vergnes, Lachamp, Les Alleux, Favars, Le Rioulat, Le Peyroux, D70 à gauche, Puy-pertus, Gare d'Aubazine, Lanteuil, Palisse, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 67 km : Ste Féréole, Lachamp, Les Alleux, Favars

Dimanche 18 octobre 70 km - id=11891587

Brive Ave Thiers, Palisse, Lanteuil, Beynat, Les Quatre-Routes : à gauche D940, à 1Km : Crx D10 à droite, Chantarel : D87 à gauche, La Chapeloune : D940 puis D48, Le Chastang, Le Coiroux, Aubazine Gare, Crx de Lanteuil, Palisse, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Raccourci 60 km : Aubazine gare, Malemort, Les Bouriottes, Brive.

Dimanche 25 octobre 76 km – id=11891629 Attention ! Changement : Heure d'hiver !

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

Raccourci 64 km : Les Quatre-Routes : D96, Branceilles, Marcillac-la-Croze, Le Pescher

Dimanche 1^{er} novembre 62 km - Départ 9 h – id=11891682

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

En Automne, le ciel est parfois gris
Pensez au : Coupe-vent, gilet jaune de sécurité, éclairage du vélo

LES ROIS DE LA PETITE REINE ^{par} FÉLIX

C'est quoi au juste un vrai cyclo, Papy?



Ah! Question piège... Attends un peu... un vrai cyclo, c'est... c'est...



Ecoute, on reconnaît un vrai cyclo à son équipement et son vélo: bien briqué, ça impec et surtout sans aucun bruit.



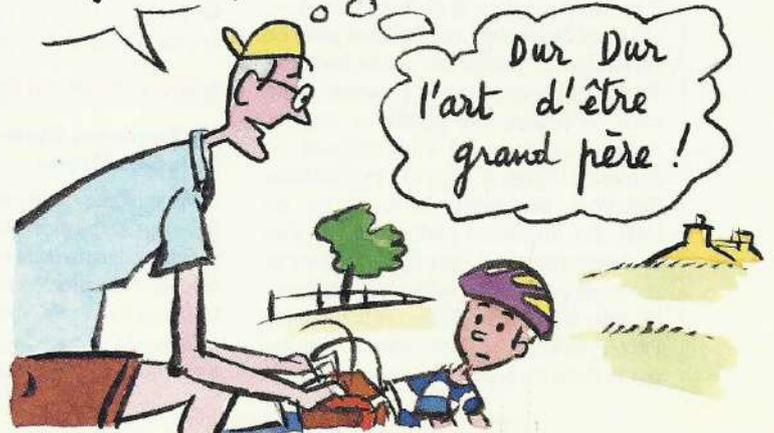
Alors, tu n'es pas un vrai cyclo, Papy?



Parce que dans les côtes, ton vélo, il fait CROVIC CROVIC



... Ah, ça, mon p'tit chéri, c'est les rhumatismes... et même le plus grand cyclo de la terre n'y peut rien...



Dur Dur l'art d'être grand père!