

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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

Année 2020

Numéro 6 : novembre - décembre



Incitation
au
ravitaillement



SOMMAIRE

1. La rando promenade
2. Les informations du Club
3. La licence assurance 2021
4. Sécurité : le vélo en ville
5. Mécanique : les pédales
6. Santé : cyclotourisme, une drogue?
7. Le séjour à Royan en photos
8. Récits : Séjour en Côte de Beauté



Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction
Claude DHEURE
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS

Séjour en côte de Beauté
Le beau temps était au rendez-vous
Cyclisme, tourisme, patrimoine et gastronomie

Assemblée générale du CRB

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 1^{er} septembre 2020

Présents : Claude Delpy, Daniel Gilibert, Christian Picard, Henri Fel, Daniel Géry, Claude Dheure, Myriam Tillous, Michel Tillous, Philippe Tilly, Jean-Paul Coutelier,

Invité : Jean-Louis Vennat - **Absents :** Michel Cornuault, Pascal Desmoineaux, Marie-Odile Mander

1--« Sports dans ma ville » et « Forum des associations »

- « Sports dans ma ville » se tiendra le samedi 5 septembre, rue Gambetta à partir de 9 h. Port du masque obligatoire pour tous, gel à disposition, pas de documents papier, pas de ticket repas
- « Forum des associations : **Cette manifestation est annulée, en cause la crise sanitaire**

2 – Demande de subvention à « Ville de Brive »

Le créneau du dépôt de demande auprès de la mairie de Brive sera ouvert du 7 septembre et clos le 2 octobre 2020

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

- 39 partants à ce jour, 2 annulations ! mais 2 remplacements. Rendez-vous à 5 h 30 départ du car à 6 h
- Chargement des vélos sur la remorque la veille du départ à 17H00 (Cars Faure), pour les Brivistes, le matin du départ pour les autres. Henri est chargé de la vérification de la remorque et des accessoires, aidé par Michel Tillous et Claude Delpy.
- Courriel à envoyer à tous, avec le programme et les consignes sanitaires et générales : Daniel Géry.

4 – Balade corrézienne 19 et 20 juin 2021

Rendez-vous va être pris à Bugeat à l'Espace 1000 Sources pour la signature du devis restauration/hébergement : le vendredi 25/09 avec Claude Dheure et Philippe Tilly.

5 – Séjour club « Le Lioran » 2021

Le comité directeur décide de maintenir ce projet 2020 qui a été annulé. La date retenue : 4 – 5 et 6 juin 2021.

6 – Assemblée générale du club le vendredi 13 novembre et repas club le dimanche 15

Évènements à mettre sur le site *sportsregions* ; envoi du courriel de convocation pour l'A.G du club : Daniel Géry.

7 – Contrôle des comptes avant A.G du club

Réunion des commissaires aux comptes (Suzanne Cornuault et Adrien Bros) à prévoir.

Adrien, à l'issue, mettra fin à sa participation. Nous le remercions vivement pour son engagement à cette tâche.

8 – Section Marche

Le 25 octobre, Michèle Noailac guidera les participants pour une randonnée autour de l'Étang de Lachamp à Saint Germain les Vergnes, rendez-vous au centre équestre à Lachamp, plus de détails sur *Sportsrégions*.

9 – Séjours Cambrils Espagne en 2021

Jean-Louis Vennat est présent ce soir pour nous présenter sa vision sur la gestion à venir de cet événement club qui se renouvelle chaque année pour 2 semaines en avril/mai. C'est lui, avec l'aide de Suzanne, qui depuis plus de 15 ans (au début pour le compte de la Ligue Limousin de cyclotourisme) s'occupe de toute la partie préparation, inscriptions et relationnel. Il souhaite en effet « passer la main » prochainement pour cette tâche, tout en conservant sa disponibilité, si on le souhaite, pour l'encadrement en tant que moniteur.

Donc il se pose pour nous la question de son remplacement à ce poste qui demande de la disponibilité et une connaissance du sujet. Pour cela Jean-Louis est partant pour former son remplaçant. Pour le séjour 2021 il a déposé la demande au siège de la fédération de cyclotourisme ; celle-ci doit être faite au plus tard fin juillet, puisque les renseignements paraissent dans la revue "Séjours" qui est publiée au 4^{ème} trimestre.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 6 octobre 2020

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

Absent : Pascal Desmoineaux

1 – Contrôle de la comptabilité avec les commissaires aux comptes

Réunion fixée au mercredi 28 octobre à 9 h chez Claude Dheure avec Suzanne Cornuault et Adrien Bros.

2 – Demande de subvention à la Ville de Brive et au Conseil départemental :

Elles ont été déposées dans les délais.

3 – Point sur la bonneterie

Claude Delpy fait le point sur le stock. Nous avons reçu des échantillons de chez notre fournisseur, demande faite suite à un problème de changement et de concordance des tailles, des essais vont se faire avec plusieurs corpulences.

4 – Assemblée générale de la fédération à Niort les 12 et 13 décembre 2020

Pascal Desmoineaux et Daniel Géry représenteront le club. Claude Dheure va retenir 2 places dans le mini bus du Co-Dep 19 qui est prévu pour le déplacement. L'édition 2020 est une A.G électorale avec renouvellement de tout le comité directeur de notre fédération, qui est élu par tous les clubs affiliés.

5 – Assemblée générale du club le vendredi 13 novembre

Jean-Paul, trésorier, nous présente le bilan 2019/2020 ainsi que le prévisionnel 2020/2021.

Un courrier va être adressé à M. le maire de Brive pour l'inviter à y assister.

En raison des mesures sanitaires l'A.G se clôturera sans « pot de l'amitié » ni dessert d'accompagnement !

6 – Déclaration des randonnées organisées par le club en 2021, pour le calendrier du Co-Dep 19

Tulle – Brive Nature le 4 avril, Balade Corrézienne les 19 et 20 juin et la Randonnée du bas limousin le 8 août seront au programme.

7 – Licence assurance 2021

AXA sera le nouvel assureur dès janvier en remplacement de Allianz. Le cabinet Gomis-Garrigues reste l'intermédiaire pour la gestion des dossiers accidents. L'augmentation des tarifs assurance (prise en charge par la fédération) ne sera pas répercutée sur le prix de la licence 2021.

Tous les certificats médicaux datés de 2016 devront être renouvelés pour la demande de licence 2021. Michel Cornuault prépare le document de demande de licence, qui demandera à être uniformisé entre les différentes formules. Ce travail est reporté pour la demande de licence 2022.

8 – Balade Corrézienne 19 et 20 juin 2021

Nous avons fait le déplacement à Bugeat à l'Espace 1000 Sources et nous avons rencontré la nouvelle directrice Mme Patricia Rivalier. Nous l'avons mis au courant du déroulement, point par point, et de nos besoins du samedi 10h00 au dimanche 8h30.

Le démarchage publicitaire est presque terminé. Michel Cornuault va débiter le travail de mise en page de la plaquette qui devra être prête imprimée au plus tard 1^{ère} semaine de décembre pour la mettre à disposition des clubs lors de l'A.G fédérale à Niort les 12 et 13 décembre.

9 – Séjours Cambrils Espagne en 2021

Suite à la demande de Jean-Louis Vennat, concernant son remplacement à venir pour le travail de gestion des inscriptions et de relationnel avec les demandeurs du séjour, Claude Dheure a contacté Lucette Géry pour lui proposer cette tâche. Une concertation entre Jean-Louis, Claude, et Lucette a eu lieu et Lucette a donné son accord pour assumer le relai. Pour les séjours 2021 le travail se fera en duo.

La rando promenade du jeudi

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

DATE	ORGANISATEUR	ASSISTANT
05/11/2020	M TILLOUS	P DUVERGER
12/11/2020	C DHEURE	H FEL
19/11/2020	MYRIAM T	D COUSTY
26/11/2020	D COUSTY	M BARRE
03/12/2020	C PICARD	G VALADE
10/12/2020	D BOURBOULOUX	H FEL
17/12/2020	Y DHEURE	C DHEURE
24/12/2020	S FEL	C DELPY
31/12/2020	D GILIBERT	R CHAMINADE

Les sorties du club en novembre-décembre

Le mardi (selon les circuits)

13 h 30 à la Patinoire, avenue Léo Lagrange

13 h 50 sur le parking du Troc.com

Le jeudi

13 h 30 au parking de la Plaine des Jeux de Tujac

Le samedi (circuit du dimanche)

13 h 30 à la Patinoire, avenue Léo Lagrange

Le dimanche

9 h Place Charles de Gaulle

Les circuits du mardi sont préparés par Patrick DUVERGER. Vous êtes informés par mail du rendez-vous. Vous trouverez également les circuits sur le site du Club

Les circuits du jeudi sont préparés par les organisateurs. Il suffit de suivre celui-ci à allure raisonnable! C'est une rando promenade (allure : 20 km/h , arrêts possibles, on roule au rythme du moins en forme).

Les circuits du samedi et du dimanche sont préparés par Daniel GERY. Vous les trouverez sur ce bulletin et sur le site du Club.

Soyez prudents dans le groupe- Respectez le Code de la Route - Roulez à votre rythme

Assemblée générale du CRB

Informations importantes

Les membres sortants

Marie-Odile MANDER, Claude DHEURE, Jean-Paul COUTELIER

Les membres sortants qui se représentent

Claude DHEURE, Jean-Paul COUTELIER,

Les membres entrants

Lucette GERY, Sandrine FEL, Michèle NOAILLAC, Yvette DHEURE

Les membres en place non-soumis au vote de cette AG 2020

Claude DELPY, Christian PICARD, Daniel GERY, Daniel GILIBERT, Henri FEL, Michel CORNUAULT, Michel TILLOUS, Myriam TILLOUS, Pascal DESMOINEAUX, Philippe TILLY

A l'issue du vote, le comité directeur 2020-2021 sera donc composé de 16 personnes

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



"Sport dans ma ville"

Cette année aussi , le club a participé à la manifestation "Sport dans ma Ville" organisée par la ville de Brive.

Merci aux membres du bureau qui ont animé ce stand toute la journée.

Semaine fédérale 2021

Pensez à vous inscrire auprès de Daniel Géry. Il nous faut envisager dès maintenant la recherche de l'hébergement pour les personnes qui s'ajouteront au groupe des 10 inscrits de 2020.

Assemblée générale du CRB

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

Repas de fin de saison (annulation COVID19)

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

La licence assurance 2021

Informations fédérales

1. Certificat médical

Les certificats médicaux (CM) datant de 2016 ou avant ne seront plus valables pour les renouvellements de licence 2021. Aussi, pour une prise de licence "Vélo Rando", **pensez à demander et télécharger un nouveau certificat.**

2. Assurances 2021

Rappel : Au début de l'été, nous apprenions la résiliation brutale par Allianz de notre contrat d'assurance pour 2021 sous prétexte de mauvais résultat.

Avec l'appui du cabinet Gomis-Garrigues, la Fédération s'est donc mise en quête d'un nouvel assureur et c'est avec **AXA** que nous avons trouvé les meilleures conditions pour assurer la continuité des garanties et options qui vous sont proposées depuis de nombreuses années. Le cabinet Gomis-Garrigues, qui devient « **Amplitude Assurances** » restera le contact privilégié des clubs et licenciés. Gageons que ces collaborations puissent perdurer !

3. Tarifs 2021

Les tarifs n'augmenteront pas en 2021. La Fédération a décidé de prendre exceptionnellement à sa charge l'augmentation de 10% du nouvel assureur .

Informations club

Les tarifs pour 2021 restent inchangés.

Vous recevrez prochainement les documents pour votre licence-assurance 2021 par voie postale ou par voie électronique.

Remplir votre licence (voir avec le formulaire)

- * **Cadre 1 : votre identification** (adresses électroniques de M et Mme souhaitées)
- * **Cadre 2 (votre licence) : votre type de licence** (indiquez M ou Mme dans la case)
- * **Cadre 3 (Les tarifs) :** (indiquez M ou Mme dans la case)
 - * **Cyclistes :** votre formule de couverture
 - * **Sympathisants :** votre adhésion
 - * **Marcheurs et accompagnateurs :** votre formule
- * **Cadre 4 (Votre demande pour la saison 2021) : récapitulatif**

Joindre

- * Le certificat médical (éventuellement)
- * La notice d'information 2021 (coupon à remplir)
- * Votre règlement

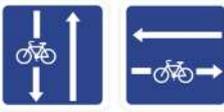
Correspondance (renseignements et envoi de documents)

Claude DHEURE 124 avenue Jean Dupuy 19100 BRIVE
06 43 17 71 74 05 55 74 32 40 claudedheure@orange.fr

Sécurité

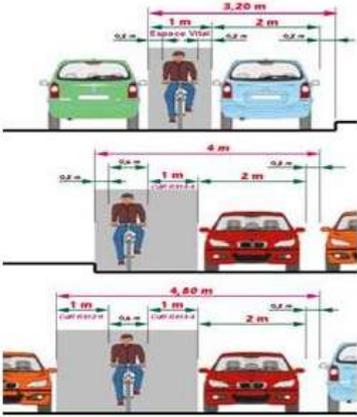
15 septembre 2020 : Claude Delpy a chuté en vélo au cours d'une sortie cycliste. Un incident dû à un manque de vigilance. En voulant éviter un obstacle, Il est tombé à faible vitesse. Quelques égratignures sur le côté droit. Le port du casque lui a été salvateur. Pas de conséquences depuis cet incident.

À VÉLO : LES PANNEAUX DE SIGNALISATION À CONNAÎTRE

			
ACCÈS INTERDIT AUX CYCLES	BANDE OU PISTE CYCLABLE CONSEILLÉE ET RÉSERVÉE AUX CYCLES (DÉBUT ET FIN)	PISTE OU BANDE OBLIGATOIRE POUR LES CYCLES (DÉBUT ET FIN)	PANONCEAU DE CATÉGORIE CYCLE : VOIE RÉSERVÉE AUX VÉHICULES DE TRANSPORT EN COMMUN ET AUTORISÉE AUX CYCLES
			
SIGNALISATION D'UNE VOIE VERTE : RÉSERVÉE AUX PIÉTONS, AUX CAVALIERS ET AUX VÉHICULES NON MOTORISÉS (DÉBUT ET FIN)	DOUBLE-SENS CYCLABLE : VOIE À DOUBLE SENS POUR LES CYCLES ET À SENS UNIQUE POUR LES AUTRES VÉHICULES	TOUT DROIT OU TOURNE-À-DROITE : AUTORISATION DE DÉPASSER LE FEU ROUGE, EN CÉDANT LE PASSAGE AUX PIÉTONS ET AUX VÉHICULES QUI BÉNÉFICIENT DU FEU VERT	ZONE DE RENCONTRE : PRIORITÉ AUX PIÉTONS ; DOUBLE-SENS CYCLABLE



CIRCULATION URBAINE

<div style="border: 1px solid red; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>Axe de Transit</h3> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">D 1089</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">BRIVE LA GAILLARDE</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">50</div> </div> <div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>Axes Structurants - Pénétrants Vitesse : < 50 Km/h Motorisé : Chaussée Piétons : Sur le trottoir Cyclistes : Chaussée <small>sauf si panneau</small></p> </div>		<div style="border: 1px solid red; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>Zone 30</h3> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ZONE 30</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">30</div> </div> <div style="background-color: #d0d0ff; padding: 5px;"> <p>Quartiers Résidentiel - Pavillonnaire Vitesse : < 30 Km/h Motorisé : Chaussée (rouler à DROITE) Piétons : Sur le trottoir Cyclistes : Chaussée (rouler à DROITE) Double Sens Cyclable</p> </div>
<div style="border: 1px solid red; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>Zone de Rencontre</h3> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> </div> <div style="background-color: #d0d0ff; padding: 5px;"> <p>Centre-Ville Desserte - Habitants Vitesse : < 20 Km/h Motorisé : Chaussée (rouler à DROITE) Piétons : Chaussée (Prioritaires hors statiques) Cyclistes : Chaussée (rouler à DROITE) Double Sens Cyclable</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>Aire Piétonne</h3> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> </div> <div style="background-color: #d0d0ff; padding: 5px;"> <p>Cœur de Ville Commerces - Tourisme Vitesse : Allure du pas Motorisé : Chaussée (Traffic restreint) Piétons : Chaussée (Prioritaires) Cyclistes : Chaussée (rouler à DROITE) Double Sens Cyclable</p> </div>	<div style="border: 1px solid red; background-color: #e0f0e0; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>Voie Verte</h3> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"></div> </div> <div style="background-color: #d0d0ff; padding: 5px;"> <p>Route Circulation des véhicules non motorisés et des piétons Vitesse : < 50 Km/h Motorisé : Interdit Piétons : Chaussée (circuler sur un CÔTÉ) Cyclistes : Chaussée (rouler à DROITE)</p> </div>
<p>Seules les informations réglementaires en Entrée et Sortie sont nécessaires</p>		

Séjour club à Royan 18 – 19 et 20 septembre 2020

Notre visite à la distillerie BRILLOUET à Saint Romain de Benet (17)

Il existe trois grandes périodes dans l'histoire de la distillation :

- Antiquité : distillation des huiles aromatiques
- Moyen Age : distillation de l'eau de vie, domaine de la médecine et de l'alchimie,
- A partir du 15^{ème} siècle : Parfumerie et alcool de consommation

Antiquité : alambics en terre cuite, 3800 avant notre ère. Les grecs distillaient les plantes. Les égyptiens en faisaient une eau parfumée pour communiquer avec les dieux.

Moyen Age : 11^{ème} et 12^{ème} siècle : on distillait beaucoup en Europe, notamment à côté de Naples pour la pharmacie.

13^{ème} siècle : plus de document

14^{ème} siècle : école de médecine de Montpellier : Arnaud de Villeneuve, fils de viticulteurs, c'est un Catalan envoyé par le roi d'Espagne. Il va reprendre cette eau de vie et va l'appeler « l'eau ardente », celle-ci lui semble à ses yeux un nouveau médicament, « l'eau de vie » sera plus tard appelée alcool. Parmi les médicaments certains sont distillés. On va y ajouter du romarin (premier parfum alcoolisé) Ce sera le parfum de la reine de Hongrie. Cette période est la montée de la quintessence.

Base d'agrumes à laquelle on ajoute de l'eau de vie et on crée la fameuse eau de Cologne. Napoléon fut un grand consommateur d'eau de Cologne, et tous les parfumeurs sont formés à Montpellier.

15^{ème} siècle et plus : né en 1748, Jean Louis Fargeon tient une boutique à Montpellier et appartient à une lignée d'apothicaires, il sera le parfumeur de Marie-Antoinette puis de Napoléon.

À partir du 16^{ème} siècle : au cours de cette époque, parmi les grands consommateurs d'alcools, on trouve les marins, puis les ouvriers et mineurs (mines de charbon) et c'est la ville de La Rochelle, facile d'accès grâce à son port en eaux très profondes, qui va expédier les alcools vers tous les pays d'Europe, Aliénor d'Aquitaine ayant, au 12^{ème} siècle, tissé des liens avec une multitude de pays en vue d'accords commerciaux. En 1559, un premier document atteste l'activité de La Rochelle, mais au court du 17^{ème} siècle d'autres documents partent à Paris et y seront brûlés lors de l'incendie du bâtiment de la cour des comptes). Le « cognac » est né à La Rochelle au 16^{ème} siècle et ce n'est que plus tard au 19^{ème} siècle que la région de Cognac représentera le produit qui deviendra son image « marketing » avec l'appellation « Cognac ».

Au 18^{ème} siècle : on compte deux grands précurseurs des alambics industriels :

- Chaptal qui construit en 1780 un alambic à large chaudière qui permet de chauffer plus régulièrement et moins fortement le vin à distiller et d'éviter partiellement le goût de brûlé, à l'aide du col de cygne qui provoque la condensation.
- Adam en 1790 inventa un appareil qui fut présenté à la faculté de médecine de Montpellier en Mars 1801. Il obtient un brevet pour un procédé à l'aide duquel on retire du vin, par une seule chauffe, la totalité de l'alcool qu'il contient.

Quelques chiffres :

Les alcools surfin les plus consommés au monde, dans l'ordre :

La Vodka (497 millions de caisses), le whisky (333 millions de caisses), le rhum (142 millions de caisses), le gin (42 millions de caisses), la tequila (23 millions de caisses), puis le cognac (15 millions de caisses).

La France est le 5^{ème} exportateur mondial de vodka, Les Charentes sont la 1^{ère} région d'Europe pour la production et l'exportation de Vodka. 1^{ère} région de France pour la production de whisky et gin.

Pour rappel la Vodka est issue de moût fermenté élaboré à partir de céréales (blé, orge, seigle, maïs) et de mélasse de betterave à sucre. La vodka titrant à 96° au départ et ensuite ramené entre 35° et 50° par adjonction d'eau distillée ou déminéralisée. Son coût de production est relativement bas : produit et emballage 1€/la bouteille.

Premier pays consommateur au monde de whisky : la France (2,64 litres par personne et par an)

Premier pays consommateur au monde de Porto : la France

Premier pays consommateur au monde de Cognac : États Unis

Lucette Géry





Talmont : on s'organise pour la visite du village



Meschers : arrêt photo



Le président et ses troupes au restaurant "Le Calumet " de Pontaillac



Sur la corniche de Vaux sur mer



Saint Romain de Benet : la découverte d'une distillerie



La voie verte de Saujon sur le bord de la Seudre



La piste cyclable de la forêt de la Coubre



Jean Marc Brillouet nous accueille à la distillerie



La marche sur la Grève à la Tremblade



Au belvédère de la plage Cadet à Meschers : vue sur l'estuaire de la Gironde



Dégustation de la galette charentaise vers Arces



Un rond-point à la Tremblade : le Tour de France est passé par là



La pause au phare de la Coubre



Dégustation d'huîtres à la Tremblade



Louis Charles apprécie les huîtres



La photo sur la corniche de Vaux sur mer



Un séjour harassant pour Daniel

Séjour en Côte de Beauté

Les impressions d'un nouveau licencié

Séjour à Royan = stage d'intégration de Joël et Sylvie.

Départ 5 h 30. Aïe ! Cela rappelle les départs en vacances autrefois quand il fallait traverser la France par les petites routes.

Voyage en car : Oh là là ! Cela fait longtemps, le dernier au lycée pour aller visiter le Mont St Michel! Finalement tout s'est bien passé avec un excellent chauffeur.

Le déjeuner a eu lieu à l'aérodrome de Royan avec démonstration de sauts en parachute. Heureusement, cela ne faisait pas partie de notre "bizutage".

La météo était avec nous. Claude le Président avait faxé au ciel un gros billet!

Michel et Suzanne nous ont concocté 3 jours de découvertes, très enrichissantes. Cela nous a permis des rencontres humaines, chaleureuses et bienveillantes . Nous avons partagé le retour à la vie cycliste de Louis-Charles.

Le hasard a voulu que l'on refasse la visite de l'église de Royan , 40 ans presque jour pour jour comme lors de notre voyage de noce. Nostalgie!

La sécurité était assurée par notre Président, qui a poussé le devoir jusqu'à souffrir dans sa chair pour nous expliquer les bonnes règles.

Le dimanche midi totalement rassurés et intégrés nous avons englouti le porcelet au son des musiques et variétés "inter-régionales".

Le séjour s'est terminé par la remise des trophées pour Michel et Sylvie...

Tant pis pour vous, nous reviendrons!

Joël et Sylvie





Il faut reprendre la route après le déjeuner



Le hors d'œuvre marin



L'éclade de moule en préparation sur la Grève



L'éclade à table



Après la photo on pourra déguster



Saint Palais, la Conche de Concié : pause photo



Les marcheuses à la dégustation d'huîtres



Les Gentils Organisateurs au repas campagnard

Trucs et astuces

Hein Jacques ! Comment reconnaître une pédale gauche d'une pédale droite ?

Rappelons que la pédale droite se visse à droite dans le sens des aiguilles d'une montre , tandis que la pédale de gauche se visse dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

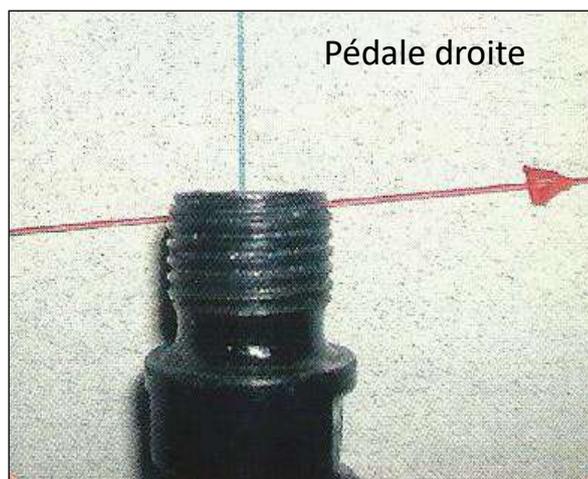
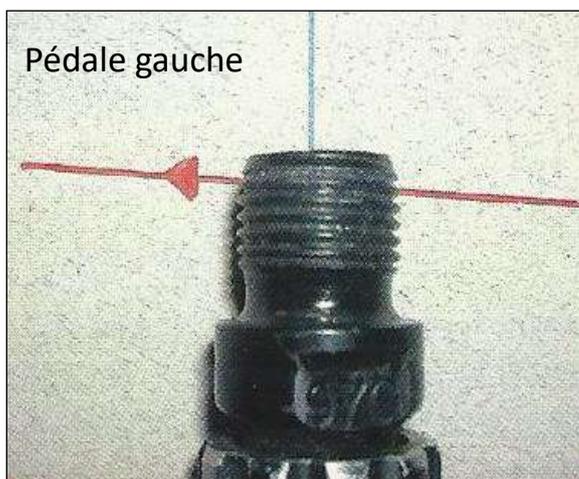
En général , les pédales portent les inscriptions D (droite) ou R (right) pour la droite et G (gauche) ou L (left) pour la gauche. Toutefois , certaines pédales ne comportent aucune inscription !

Dés lors , comment les reconnaître ? Il suffit alors de les présenter, la partie fileté vers le haut et de regarder les filets. On s'aperçoit qu'ils ne sont pas horizontaux mais présentent une légère pente :

- S'il « montent » vers la gauche , c'est une pédale gauche.
- S'il « montent » vers la droite , c'est une pédale droite.

Démontage des pédales :

- Gauche : dévissage dans le sens horaire
- Droite : dévissage dans le sens anti-horaire



Dimanche 25 octobre 2020 Reprise des marches



Une quinzaine de marcheurs ont bravé les éléments autour de l'étang de Lachamp au cours d'une marche organisée par Michèle Noaillac sur une dizaine de kilomètres pleins de sympathie , de bonne humeur malgré un temps maussade.

Merci à tous les participants et à Michèle pour le traditionnel savoureux gouter qui a clôturé cette sortie.

M. Tillous



Le cyclotourisme n'est pas une drogue comme les autres !

Parmi les bienfaits reconnus des sports d'endurance figure une augmentation de la sécrétion d'hormones très positives pour l'organisme : les endorphines. L'activité physique diminuant en automne puis en hiver, leur taux va baisser de manière notable à ces époques de l'année. Avec d'autres facteurs, cette diminution pourra être à l'origine de l'installation d'un état dépressif.

Des hormones bien particulières

La libération d'endorphine, encore appelées enképhalines, se produit essentiellement pendant les efforts d'endurance ou d'ultra endurance (brevets cyclotouristes longs et durs). La sécrétion maximale intervient au bout de deux heures pour se maintenir à peu près stable ensuite. Cette libération d'endorphines augmente la résistance à la douleur lors de l'effort physique. On leur reconnaît également un effet anesthésiant et on observe une amélioration de l'humeur du sujet pendant les 70 à 90 mn qui suivent la fin de l'effort. Cette sensation de bien être permettrait d'ailleurs à des sportifs de poursuivre leur effort malgré la fatigue. Passé le délai de 90 mn après la fin de l'effort, les endorphines sont petit à petit dégradées par une enzyme spécifique, l'enképhalinase.

D'autres hormones voient leur sécrétion augmentée par la pratique assidue d'un sport. On citera l'ACTH hormone déclenchant la sécrétion du cortisol, autre hormone de l'effort, aux effets euphorisants sur l'organisme. La sécrétion de dopamine, souvent présentée comme l'hormone du plaisir, voit

aussi son taux progresser lors des efforts physiques suffisamment longs et intenses.

La sécrétion d'insuline (hormone de stockage des sucres) est elle aussi augmentée, permettant de mieux régulariser la glycémie (taux de sucre dans le sang). Les endocrinologues ont depuis longtemps observé ce phénomène et conseillent à leur patients diabétiques la pratique d'un sport d'endurance, en particulier le vélo. En fin de saison, alors qu'il n'y a plus de randonnées organisées, que vos sorties sont moins nombreuses et plus courtes, cette sécrétion naturelle va s'amenuiser. Vous allez être confrontés à une sorte d'état de manque. L'état de bien être qui suit chaque sortie a peu à peu tendance à disparaître et à céder la place à un état dépressif plus ou moins léger, avec un sentiment de frustration latent, de l'irritabilité, de l'abattement, de l'insomnie et une vision pessimiste des choses. Ce phénomène peut apparaître dès la fin septembre, au moment où la survenue précoce de la nuit supprime la possibilité d'effectuer des sorties le soir. C'est un état tout à fait réversible, qui disparaîtra assez rapidement lors de la reprise de la pratique cycliste.

L'oxygénation du cerveau

Jusque dans les années soixante, on pensait que le cerveau était toujours irrigué de manière identique, indépendamment de l'effort physique fourni. Des chercheurs ont observé huit zones du lobes cérébral gauche d'hommes en bonne santé, âgés de 30 à 50 ans, effectuant des efforts sur des bicyclettes ergométriques. Pour un effort de 25 watts, qui correspond à une promenade à vélo, ils ont enregistré une augmentation du débit sanguin cérébral de l'ordre de 15%. Pour un effort de 100 watts, correspondant à l'allure cyclotouriste, cette augmentation était de l'ordre de 25%.

Dès l'automne, ce type d'effort devient plus rare, ou même inexistant, et tout votre corps en souffre, en particulier le cerveau accentuant les phénomènes liés à la baisse de production d'endorphines.

Le rôle de la lumière

Le cyclotourisme est un sport qui se déroule à l'extérieur et de préférence quand il fait beau. Or on sait que certaines formes de dépression sont dues à un manque de lumière. La lumière

s'avère un élément fondamental de notre horloge interne, qui intervient dans la régulation de nos rythmes biologiques: température, métabolisme, alternance veille-sommeil. La durée d'ensoleillement et la durée d'exposition à l'air libre diminuent en automne chez les cyclistes, comme chez les sédentaires. En hiver la lumière extérieure atteint à peine 1 500 lux, alors qu'en été elle atteint couramment 10 000 lux avec des pointes à 15 000 lux. Dans une pièce bien éclairée, on évoluera à 500 lux, alors qu'une lumière tamisée dans un salon ne dépasse pas les 100 lux. Les inégalités météorologiques entre le nord et le sud du pays accentuent encore ce phénomène. Plus on s'approchera du pôle, plus on rencontrera ce type de maladie.

La dépression saisonnière

Le manque de lumière est l'élément fondamental de la dépression saisonnière qui apparaît vers octobre novembre. L'automne n'est pas une saison gaie. Les jours diminuent, les nuits s'allongent. L'été fuit et l'hiver s'annonce avec pour perspectives une activité sportive plus ou moins complète, des intempéries fréquentes et tout un cortège de virus générateur de maladies ORL (comme si la covid 19 ne suffisait pas). La saison suivante semble lointaine. Les kilos superflus s'accumulent. Le refuge mental ou stress de recharge que constitue la sortie en vélo disparaît pour laisser la place entière aux soucis et stress de la vie quotidienne.

Les signes les plus remarquables sont la tristesse, le manque de volonté, la fatigue mentale, les troubles de l'humeur. De plus, le sujet aura tendance à dormir plus longtemps mais d'un sommeil de mauvaise qualité, agité et à man-

ger davantage avec une attirance toute particulière pour les aliments riches en calories, sucres et graisses, ce qui entrainera bien sûr une prise de kilos excédentaires. Vers fin décembre, avec les fêtes de fin d'année, ça se stabilise et ça commence à aller mieux avec la parution des calendriers des sorties. Voilà enfin des objectifs à se mettre sous la pédale ! La reprise des sorties de club apporte aussi un plus sur le plan relationnel et social.

Les traitements

Les médicaments

On les appelle des psychotropes. Ils comprennent plusieurs familles : les neuroleptiques, les anti-dépresseurs, les anxiolytiques et les somnifères. Il doivent être prescrits par un médecin, car leur maniement sont délicats et ils comportent tous des effets secondaires plus ou moins indésirables.

L'acupuncture

Elle peut apporter une amélioration très nette en quelques séances, associée ou non à une thérapie médicamenteuse.

L'homéopathie

Elle est indiquée pour les formes chroniques et saisonnières, ainsi que pour les sujets présentant une fragilité évidente pour ce genre de problèmes.

La photothérapie ou luminothérapie

C'est la meilleure thérapie des dépressions saisonnières dues à un manque de lumière. Ce procédé consiste à exposer les patients à un rayonnement ultraviolet intense (2 500 à 10 000 lux) pendant une à deux heures tous les jours. Le début s'effectue toujours en milieu hospitalier, et peut éventuellement se continuer à domicile par la suite.

Les aides naturelles

Pour les états dépressifs légers ou moyens, la phytothérapie pourra éviter l'usage de médicaments psychotropes, prédisposant à l'accoutumance et à une quasi-dépendance, et non dénués d'effets secondaires parfois redoutables. Dans certains cas, les plantes pourront même aider au sevrage des médicaments classiques.

- L'escholtzia constitue un sédatif et un hypnotique naturel. Elle apporte un sommeil réparateur, supprime les réveils nocturnes. Elle possède aussi des vertus anxiolytiques.
- Le Millepertuis exerce un effet positif sur le moral et sur le psychisme mais également un effet sédatif. Il favoriserait la production naturelle de mélatonine par l'épiphyse du cerveau. Cette hormone sécrétée lorsqu'il fait noir, joue un rôle considérable dans la régulation des rythmes biologiques, sommeil et reproduction en particulier.
- La gentiane est traditionnellement utilisée en cas de fatigue, de surmenage et de convalescence. Des recherches scientifiques tendent à lui reconnaître des vertus antidépresseurs, encore supérieures au millepertuis.

Elle sera indiquée pour agir sur le terrain dépressif, en cas de déprime, de tristesse, de lassitude, de troubles passagers de l'humeur.



Prévention

En fin de saison, évitez l'arrêt brutal, du jour au lendemain, des efforts physiques. Préférez si possible un arrêt progressif

Si vous êtes saturés de vélo, remplacez par du footing, de la natation, du VTT, de la gym, du stretching ou de la musculation, mais évitez un arrêt total de toute activité physique, préjudiciable aussi bien au niveau psychique qu'au niveau hormonal, musculaire et cardiovasculaire.

Levez vous tous les jours à la même heure, pour ne pas dérégler

davantage votre horloge interne. La grasse matinée n'est pas la bonne solution à long terme.

Mangez à des heures régulières afin d'éviter les fringales pour les sucres, ou autres aliments hyper caloriques.

Sortez dès que vous en avez l'occasion pour aérer le corps et l'esprit. Profitez des moindres rayons du soleil. Ouvrez les fenêtres.

Si vous en avez le loisir et les moyens, prenez des vacances lorsque les jours sont les plus courts. Mais prenez les dans l'hémisphère sud où à cette époque les jours sont longs avec plein de soleil.

A défaut, partez en haute montagne. Avec la réverbération des rayons solaires sur la neige, vous allez capter un maximum de lux.

Enfin, profitez de l'expérience des années précédentes pour apprendre à maîtriser cette baisse de tonus, en sachant qu'elle n'est que provisoire et momentanée. Dès que les beaux jours reviendront, tout devrait rentrer dans l'ordre avec la reprise de votre sport favori.

Jean-Louis Rougier

Kinésithérapeute du sport



Privilégier les moments festifs

**Séjour-club en côte de Beauté
Septembre 2020**



Découvrir le patrimoine régional

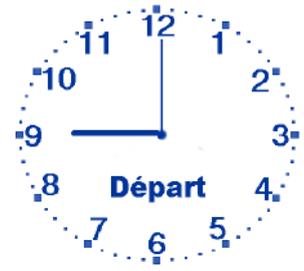


Découvrir une région



Départ Place Charles de Gaulle

Les Circuits proposés par Daniel GERY



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

Dimanche 1er novembre 62 km - Départ 9H00 – 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.

Dimanche 8 novembre : 64 km - id=10583490

Brive : Les Cèdres, La Marquisie, La Nau, St-Viance, Garavet, Objat, Les Quatre-Chemins : D3 à gauche, La Potence : D3, Allogne, Brignac-la-Plaine, La Rivière-de-Mansac, Bernou, St-Pantaléon, Pont-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 15 novembre : 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 22 novembre : 68 km - id=10798839

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

Dimanche 29 novembre 2020 : 62 km – id=10791188

Brive : Pt Cardinal, Cana, La Nau, St-Viance, Les Theyres, Varetz : Le Four, Pt-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.

Préparer sa sortie

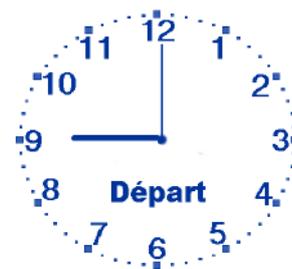
Des papiers d'identification (carte d'identité, licence)
Un numéro d'appel en cas d'accident (personne à contacter)
Un ravitaillement liquide et solide

Prendre connaissance du circuit du jour!



Départ Place Charles de Gaulle

Les Circuits proposés par Daniel GERY



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

Dimanche 6 Décembre : 69 km - id=10582883

Brive : Pont Cardinal, Cana, La Nau, Allassac, Le Saillant, Garavet, Objat, Les Quatre-Chemins, Le Soulet : ½ tour, Les Quatre-Chemins, Varetz, Castel-Novel, Pt-de-Granges, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Dimanche 13 décembre : 60 km - id=12173186

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Bernou, La Rivière, Rond-point de Brignac : ½ tour, La Rivière, Terrasson, Cublac, La Rochette, La Rivière, Bernou, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 20 décembre : 60 km - id=10369712

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

Vendredi 25 Décembre : 57 km - id=10583554

Brive : Pt de Toulouse, Bouquet, Z.A Brive Ouest, Lestrade, Saint- Pantaléon, Puymorel, La Monerie, Bernou, Pt-de-Granges, Castel-Novel, Varetz, Les Theyres, St-Viance, Le Saillant : ½ tour, La Nau, Cana, Brive.

Dimanche 27 Décembre : 62 km – id=10582854

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, Saint-Pantaléon, Puymorel, La Monerie, La Rivière, Terrasson, Bouillac, Condat, Le Lardin, Terrasson, La Rivière, Bernou, Rond-point de St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Cana, Brive.

Vendredi 1^{er} janvier 2021 : 58 km – id=10625821

Brive : Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Bernou par D152, La Jarousse, Pt-de-granges, Varetz par le Four, L'Echamel par rive gauche de la Loyre, Merliac, Garavet, Allassac, Le Saillant, St-Viance, La Nau, Pont-de-Granges, Cana, Brive.

Dimanche 3 janvier 2021 : 52 km - id=10583589

Brive : Pont Cardinal, Cana, La Nau, Rond-point d'Allassac, Garavet, La Feyrie, St-Viance, Les Theyres, Varetz, Pt-de-Granges par : Le four, Puymorel, La Monerie, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

**Le Président et le comité directeur
vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année**



Weekend club à Royan , le phare de la Coubre.