

Année 2021 - Numéro 2

Mars/avril

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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



Nos cyclos
attendent avec
impatience le
départ d'une
nouvelle saison



SOMMAIRE

1. Les mesures de la COVID-19
2. Le calendrier sportif 2021
3. L'assemblée générale 2020
4. Le comité directeur du CRB
5. Le CODEP 19
6. Le COREG Nouvelle-Aquitaine
7. L'histoire de la bicyclette
8. La pratique du cyclotourisme après 60 ans
9. Informations générales



Comme chaque mois :

Les comptes- rendus de réunion

**Le nouveau Comité Directeur du CRB
a été mis en place le mardi 23 février 2021**



L'assemblée générale du CRB en virtuel!
Imposés par les mesures sanitaires, les différents votes ont eu lieu par internet avec une participation record de 79.81 %

Comité de rédaction
Claude DHEURE
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS

Agrément N° 931

<https://cyclorandobrive.org>

Cyclo Randonneur Briviste



Réunion du Comité Directeur

Cyclo Randonneur Briviste
Maison des sports
8, av A. Jalinat
19100 BRIVE

Date : **Vendredi 8 janvier 2021**

cyclorandobrive@ffct.org

Réunion du 5 janvier 2021 (annulée cause covid 19) où en sommes-nous ?

Rapport d'activités

- Le Comité Directeur continue de travailler et prépare la saison 2021 -

1. Point sur les licences

Au 8 janvier 2021, Jean-Paul COUTELIER et Claude DELPY ont passé 59 licences

2. Vœux 2021

Daniel GREY a envoyé les cartes de vœux au Conseil Général, aux Mairies de Brive, Tulle, Uzerche, Servières le Château ainsi qu'aux clubs voisins

3. Commande NORET

Les vêtements NORET nous font parvenir la valise d'essayage début de semaine 02/2021

4. Cambrils

Lucette reçoit quelques inscriptions

5. J'ai eu le pilote Patrick D. pour qu'il se renseigne sur le BCMF des Cévennes.

Il travaille dessus : 2 formules sont possibles. Il a déposé le projet dans SportsRégions (rubrique évènements privés)

6. Balade Corrézienne

J'ai demandé à Pascal D. de faire en début de semaine 02 les mails aux clubs pour la promotion. Je vais prendre contact auprès de l'Amuse Bouche pour la paëlla ainsi qu'avec notre sponsor, la MAAF pour les cartes de route. Le Président du club d'ALBIAS m'a demandé de lui retenir 8 places.

7. Assemblée générale du CRB

En ce qui concerne l'assemblée générale par visioconférence, Michel C ainsi que Daniel G travaillent dessus (pas facile à mettre en place)

8. Assemblée générale du CODEP 19

Samedi 9 janvier 2021 à 14 h 15 en visioconférence

Cyclo Randonneur Briviste

Réunion du Comité Directeur



Cyclo Randonneur Briviste
Maison des sports
8, av A. Jalinat
19100 BRIVE

Date : Mardi 2 février 2021

cyclorandobrive@ffct.org

Réunion du 2 février 2021 (annulée cause covid 19) où en sommes-nous ?

Rapport d'activités

1. Point sur les licences

au 31 Janvier Jean-Paul COUTELIER et Claude DELPY ont passé 90 licences + 3 sympathisants.

2. Assemblée générale du CODEP

a été élue Présidente Arlette EYMARD

Vice Président : Jean-Louis VENNAT & Daniel PEZET

3. Assemblée Générale du COREG

a été élue Présidente Elisabeth PICAULT du Lot & Garonne.

Daniel PEZET responsable de la commission Tourisme.

4. Assemblée Générale du club

Elle se fera par vote électronique du 6 Février au 13 Février 2021.

Tout cela grâce au travail de M Hervé DUPLAN et Daniel GERY. Merci à eux.

Résultat des votes le dimanche 14 février, le dépouillement sera fait par les commissaires aux comptes Suzanne CORNUAULT & Christine RIVASSOUX.

Le résultat du vote sera mis sur le site du club et communiqué aux licenciés par mail.

La composition du bureau se fera dans la semaine du 15 février au 20 février par Visio conférence, reste à définir le jour et l'heure.

5. Tulle Brive Nature

à l'heure actuelle rien n'est encore défini. (annulation ou report)

6. Vêtements NORET

Claude DELPY poursuit les essayages. J'ai contacté aussi les vêtements CRES par l'intermédiaire de M. Jean-Bernard CHAZETTE qui habite à Pazayac, auquel j'ai demandé un rendez-vous pour discuter sur les conditions.

7. Cambrils

sont enregistrés actuellement en 1^{ère} semaine : 36 inscriptions

en 2^{ème} semaine : 25 inscriptions

8. Balade Corrézienne

actuellement au 31 Janvier : 23 personnes sont inscrites .

9. J'ai demandé à notre pilote Patrick DUVERGER de voir pour le BCMF Carcassonne-Pyrénées 2000 qui a lieu le 3 et 4 juillet 2021.

COMPTE RENDU DE REUNION COMITE DIRECTEUR-2021-02-23

Présents : Cornuault Michel, Coutelier Jean-Paul, Delpy Claude, Desmoineaux Pascal, Dheure Yvette, Dheure Claude, Fel Sandrine, Fel Henri, Géry Lucette, Géry Daniel, Gilibert Daniel, Noaillac Michèle, Picard Christian, Tillous Myriam, Tillous Michel, Tilly Philippe.

Domicile du président 14 h 30-17 h

Après un mot d'accueil prononcé par Claude Delpy, le doyen du comité, il est procédé à l'élection du Bureau.

1-La composition du bureau 2021 est la suivante :

Président : Claude Dheure	Adjoint : philippe Tilly
Secrétaire : Daniel Géry	Adjoint : Daniel Gilibert
Trésorier : Jean-Paul Coutelier	Adjoint : Claude Delpy

2-Le comité directeur procède ensuite à la répartition des commissions et des actions :

- Commission sécurité : Michel Cornuault et Michel Tillous
- Commission bulletin : Michel Cornuault et Michel Tillous
- Commission presse et restaurant : Henri Fel et Christian Picard
- Commission des féminines : Yvette Dheure et Myriam Tillous
- Bonneterie : Claude Delpy
- Site internet du club : Daniel Géry assisté d'Hervé Duplan
- Dropbox : Pascal Desmoineaux, Jean-Paul Coutelier, Michel Cornuault
- Balade corrézienne : Claude Dheure, Daniel Géry, et Philippe Tilly
- Préparation séjour Cambrils : Lucette Géry, Jean-Louis Vennat
- Séjours club : Claude Dheure, Michel Cornuault
- Randonnée promenade : Henri Fel, Christian Picard
- Parcours du mardi : Patrick Duverger, Daniel Gilibert
- Cyclo découverte : Pascal Desmoineaux
- Sortie excentrée : Patrick Duverger, Claude Dheure
- Marche : Sandrine Fel, Michèle Noaillac

3-Séjours à Cambrils en avril mai 2021

A ce jour nous avons 28 inscrits pour le 1^{er} séjour et 34 inscrits pour le 2^{ème} séjour.

Nous sommes dépendants de la situation sanitaire en France et en Espagne. En accord avec l'hébergeur, nous poursuivons le processus sans frais à prévoir en cas d'annulation.

Un débat a eu lieu sur le nombre de moniteurs nécessaires : le président souhaite que les 6 moniteurs du club participent afin de répartir les efforts et de mieux encadrer les participants.

4-Balade corrézienne les 19 et 20 juin 2021

Nous avons enregistré seulement 31 inscriptions et 12 réservations à ce jour contre plus de 100 lors de la dernière édition. Visiblement les gens attendent de voir comment évolue la situation sanitaire avant de s'engager.

5-Brevet Cyclo Montagnarde des Cévennes les 26 et 27 juin 2021

Le président propose une mise en place le vendredi après-midi afin d'éviter la fatigue d'une journée commencée à 5 h du matin si le départ était maintenu le samedi.

Le club prendrait en charge l'inscription, le transport et 1 repas. Le reste à charge pour les participants serait de 150 € (y compris le surcoût du déplacement anticipé le vendredi soir : une nuit et un dîner).

Le président rappelle qu'on peut rouler le samedi, le dimanche ou les deux jours.

6-Reprise des activités du club

La reprise de l'activité cycliste par groupe de 6 est programmée le samedi 27 février 2021 au départ de la patinoire à 13h30. Un circuit plat sera prévu pour cette remise en selle. Ensuite nous reprendrons en suivant les activités du mardi et du jeudi selon les règles habituelles. Prévoir d'emporter un masque, il est obligatoire sauf sur le vélo.

Pas de reprise de l'activité marche, nous attendons de voir évoluer la situation avant de décider de reprendre.

6-Questions diverses

A la date du CD nous avons 100 licenciés (dont 5 sympathisants). 12 personnes n'ont pas renouvelé leur licence au CRB. Le président demande qu'on soit attentif à ne pas rouler avec ces personnes qui en étant non licenciées sont non assurées.

Les brevets de 100 km (dimanche 28 mars) et 150 km (dimanche 11 avril) sont organisés par le CVG en ce qui concerne les parcours. En revanche chaque club doit organiser sa participation (pas de rassemblement pour le départ) dans les règles de distanciation en vigueur (groupe de 6 notamment).

Le président demande que les féminines fassent l'effort d'aller à Toulouse (seules 3 participantes actuellement).

TBN : la dernière réunion le 18 février (en visio) a confirmé la date du 4 juillet (selon les conditions sanitaires) mais a limité à 500 le nombre de participants dans chaque épreuve. Le trail long est annulé, nous n'aurons pas de gendarmerie (en cause la route des vacances) et il y aura moins de pompiers.

Les épreuves maintenues sont : les trails de 5 km, 10 km, 25 km et 40 km (ce dernier sera chronométré pour le championnat de France), les randonnées de 11 et 24 km, (la longue randonnée de 33 km sera vraisemblablement annulée), les circuits VTT de 20 et 35 km et un seul circuit cyclo de 66 km.

Bonnerie un lot d'essayage de vêtements CRES sera mis à disposition pour concurrencer NORET.

Compte rendu de Philippe Tilly



COVID-19 Pratique du cyclotourisme sur route

Janvier 2021



L'urgence sanitaire est toujours en vigueur. Compte tenu de la circulation du virus, les décisions du 15 décembre restent en vigueur. Le couvre-feu mis en place de 20h00 à 6h00 et à partir de 18h selon les départements doit être respecté pour l'ensemble des activités. Il conviendra de respecter les mesures sanitaires imposées par le décret n°2020-1310 du 29 octobre 2020 modifié et consolidé par les différents textes, et les recommandations édictées ci-dessous qui en reprennent les termes. Cette fiche est un outil afin de limiter le risque d'exposition à la Covid-19. Elle ne déroge pas aux obligations réglementaires prises par l'Etat dans le cadre de la crise Covid-19. Il appartient aussi à chacun d'avoir un comportement responsable indispensable pour éviter toute contagion, protéger les plus vulnérables et ainsi faire lutter contre la pandémie.

1. APPLICATION DES GESTES BARRIERES

- Se laver les mains régulièrement ou friction de gel hydro-alcoolique ;
- Se couvrir le nez et la bouche en toussant ou éternuant ;
- Eviter de se toucher le visage (nez, bouche, yeux) ;
- Respecter la distanciation physique d'au moins un mètre entre deux personnes ;
- Obligation de porter un masque dès lors que les règles de distanciation ne sont pas applicables.

2. LA PRATIQUE EN CLUB POUR DES PERSONNES MAJEURS

- La pratique en club, organisée dans le cadre des activités planifiées et habituelles de celui-ci est autorisée. Elle se déroule sous la responsabilité du président ;
- Les groupes doivent être constitués uniquement de membres du club et restent limités à 6 personnes ;
- La pratique sportive doit se faire dans le respect des horaires du couvre-feu (20 h - 6 h ou 18 h - 6 h selon les départements) ;
- Tout contact rapproché tel que rouler à deux de front est à proscrire, sauf en cas de dépassement ;
- La pratique du tandem valide doit se limiter aux membres d'un même foyer, sauf pour les PSH ;
- Le port du masque n'est pas obligatoire lors de la pratique du vélo. Seulement lors des arrêts autres que ceux imposés par le code de la route ; o Le pratiquant doit disposer de matériel personnel (vélo et casque) ;
- En cas de prêt ou de location de matériel (vélo et casque) par une structure ou autre, celui-ci doit être désinfecté avec un produit respectant la norme NF14476 lors de la remise de celui-ci ;
- Tout matériel et autres équipements utiles à la pratique (outillage, carte, GPS etc...) doivent avoir un usage par son seul propriétaire ;
- Il est fortement conseillé d'utiliser l'application « TousAntiCovid », afin d'identifier rapidement les potentiels cas contacts ;

- Avoir un masque et un mini flacon de gel hydroalcoolique avec soi en cas de besoin

ATTENTION, Toute personne (licencié ou non) est libre de pratiquer en dehors d'un club (appelée pratique autoorganisée) elle doit respecter :

- Les horaires du couvre-feu
- L'interdiction de rouler à plus de 6 personnes avec la distanciation de 2m
- Respecter les gestes barrières

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME 01 56 20 88 88 • info@ffvelo.fr • www.ffvelo.fr www.veloenfrance.fr

COVID-19 - Pratique du cyclotourisme sur route Février 2021

Le couvre-feu est avancé de 20 h à 18 h. Mis en place dans un premier temps dans 25 départements, il a été étendu sur tout le territoire métropolitain entre 18 h et 6 h à **partir de samedi 16 janvier 2021**. Les dérogations sont les mêmes que pour le couvre-feu à 20h. Tous les lieux, commerces ou services recevant du public ferment à 18h .

Parmi les mesures :

- la pratique sportive ou la promenade en plein air est interdite pendant les horaires de couvre-feu ;
- pendant la journée, les déplacements sont autorisés et l'attestation n'est pas nécessaire ;
- les déplacements entre régions sont autorisés ;
- l'accueil du public dans les enceintes sportives, dans les cirques, les parcs zoologiques ou encore les salles de jeux et les casinos est interdit ;



Le calendrier CRB 2021

Séjours FFvélo à Cambrils avril-mai 2021

Venez découvrir la Costa Daurada à Cambrils en Espagne

Séjours FFvélo 2021 organisés par le Cyclo Randonneur Briviste

2 semaines au choix : du 24 avril au 1er mai 2021 et du 1er au 8 mai 2021

2 circuits au choix chaque jour, selon vos envies à votre rythme (60 à 70 km , 90 à 120 km) encadrés par des moniteurs tourisme à vélo

Non pédalants licenciés FFCT acceptés.

Chaque jour, sera programmée et encadrée une randonnée pédestre (découverte de la région et visites touristiques)

Tarif : 455 € en 1/2 pension

Nombre de places maxi : 45 (il reste des places disponibles)

Renseignements : Lucette Gery : 06 47 61 87 11 Mail : lucette.crb.cambrils@gmail.com

Voir site internet : <https://www.cyclorandolive.org/sejour-a-cambrils-2021/>

Les brevets (organisation CVG)

Brevet des 100 km : 28 mars 2021

Brevet des 150 km : 11 avril 2021

Les Randonnées du CRB

La Randonnée du Bas Limousin : 8 août 2021

La balade corrézienne , 19^{ème} randonnée du Pays de Brive : 19 et 20 juin 2021

Les randonnées corréziennes

La Tulle Brive Nature (Co-organisation CRB) : 4 juillet 2021

Semaine fédérale internationale de cyclotourisme

82^{ème} semaine fédérale à Valognes (50700) : du 25 juillet au 1^{er} août 2021.

La participation du Club est en préparation

Les cyclo montagnardes

BCMF des Cévennes : 26 et 27 juin 2021.

Départ le vendredi après-midi

Participation du club : transport, inscription, casse-croute

Participation licencié : 150 € (hébergement, repas)

Concentration féminine

Toutes à Toulouse - Toulouse 2020 : 11 et 12 septembre 2021

Participation du club : 180 € (Comité directeur du 04/02/2020)

Cinquantenaire du CRB

Séjour Club à Riva Del Garda (Italie) : septembre 2021 (pilote : Jean-Louis VENNAT)

Week-end au Lioran : 4 au 6 juin 2021 (pilote : Patrick DUVERGER)

NB : les manifestations prévues dans ce calendrier se dérouleront en tenant des mesures sanitaires du moment. Les modalités de déroulement vous seront alors précisées par message électronique.

Surveillez l'application "sportsrégions" : vous pourrez vous y inscrire dès leur parution. Cela facilitera l'organisation sanitaire de l'évènement.

Reprise des activités au CRB

Dès le samedi 27 février 2021, les activités cyclistes du club se sont mises en place. Vous serez informés des parcours par voie électronique.

Les dispositions

Il conviendra de respecter les mesures sanitaires en vigueur et plus particulièrement :

- La masque obligatoire lors des rassemblements et les arrêts importants.
- Circuler par groupes de 6 espacés de 200m.

Les lieux de rassemblements

- Mardi : Parking du Troc.com et de la Patinoire (horaires précisés par mail suivant la sortie)
- Jeudi : Parking de la plaine des jeux de Tujac à 13 h 30
- Samedi : Parking de la patinoire à 13 h 30
- Dimanche : Place Charles de Gaulle (horaires suivant la saison précisés par mail)



Adhérents du C.R Briviste de la saison 2020

Le contrat d'assurance qui est lié à votre licence prise en 2020 s'achève au 31 janvier 2021. **Ce qui veut dire que les personnes qui n'ont pas renouvelé leur licence et qui souhaitent reprendre prochainement les activités du club ne pourront pas être acceptées dans nos groupes, au delà de cette date, tant que leur licence ne sera pas enregistrée.**

Ceci est une question de responsabilité du club et de ses dirigeants, en cas de problème.

Merci pour votre attention,

Le président Claude Dheure

Pour info :

- À ce jour nous avons un total de 95 licences, saison 2021, enregistrées sur le site fédéral.

Documents pour la demande de licence 2021

<https://www.cyclorandobrive.org/les-infos-pratiques/les-adhesions/>

Ce courriel concerne les adhérents qui n'ont pas encore renouvelé leur licence - Assurance pour la saison 2021.

Assemblée Générale du CRB



Bonjour à tous,

Le vote par internet a permis à notre assemblée générale de se dérouler dans des conditions de confidentialité et des règles en vigueur.

Sur cette page vous allez pouvoir prendre connaissance des résultats validant notre A.G 2020. Ceux-ci vont permettre au nouveau comité directeur de former le prochain bureau, qui va ensuite pouvoir travailler sur les projets pour 2021. Dès lors nous vous informerons de la composition des diverses commissions.

Je viens tout d'abord remercier les adhérents pour s'être impliqués dans cette démarche. Merci également à Hervé D. et Daniel G. qui ont mis en place l'outil de vote sur notre site, et merci à Suzanne C. et Christine R. qui ont assuré le rôle d'assesseur.

Espérant l'amélioration des conditions sanitaires, pour relancer nos activités, nous vous invitons maintenant à partager la galette et le verre de l'amitié ! en Visio !!

Claude Dheure

Samedi 6 février 2021 à 8 h au samedi 13 février 2021 à minuit : vote sur internet

Dimanche 14 février 2021 : compilation des votes et validation des résultats avec Suzanne Cornuault et Christine Rivassoux, contrôleuses du bon fonctionnement du scrutin des 6 au 13 février.

Lundi 15 février 2021 : publication des résultats sur le site du club

104 licenciés inscrits sur la liste électorale

83 votants soit une participation de 79.81 %

Adoption des rapports

- Bilan moral : 83 voix
- Bilan des activités : 83 voix
- Bilan financier : 82 voix - 1 abstention
- Budget prévisionnel : 82 voix - 1 abstention

Comité Directeur

- Jean Paul COUTELIER : 83 voix
- Claude DHEURE : 83 voix
- Yvette DHEURE : 82 voix - 1 abstention
- Sandrine FEL : 82 voix - 1 abstention
- Lucette GERY : 82 voix - 1 abstention
- Michèle NOAILLAC : 82 voix - 1 abstention

Président : Claude DHEURE

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

Vice-président : Philippe TILLY

Secrétaire : Michel-Daniel GERY

Secrétaire adjoint : Daniel GILIBERT

Trésorier : Jean-Paul COUTELIER

Trésorier adjoint : Claude DELPY

Responsables sécurité : Michel CORNUAULT – Michel TILLOUS

Rédaction du bulletin : Michel CORNUAULT, Michel TILLOUS

Rédaction des comptes-rendus de réunion : Philippe TILLY

Relation avec la presse : Henri FEL, Christian PICARD

Mise à jour du site internet : Daniel GERY

Mise à jour DROPBOX : Pascal DESMOINEAUX, Jean-Paul COUTELIER, Michel CORNUAULT

Mise en ligne des organisations internes et sorties extérieures sur SportsRégions: Daniel GERY et les pilotes des projets

Élaboration des parcours des sorties dominicales du club : Daniel GILIBERT, Daniel GERY

Élaboration des parcours des sorties du mardi : Patrick DUVERGER, Daniel GILIBERT

Responsable Section Rando-promenade du jeudi : Henri FEL - Christian PICARD

Responsable des sorties excentrées et des sorties extérieures : Patrick DUVERGER, Claude DHEURE

Organisation des Cyclo-découvertes : Pascal DESMOINEAUX

Marches dominicales du club : Michèle NOAILLAC, Sandrine FEL

Commission féminines : Yvette DHEURE, Myriam TILLOUS

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

Organisation Randonnée du Bas Limousin : Daniel GERY, Patrick DUVERGER

Organisation des séjours à Cambrils : Lucette GERY, Jean-Louis VENNAT

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

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

Séjour club et week -end club : Claude DHEURE, Michel CORNUAULT

Organisation des repas club et gestion de la remorque vélos : Henri FEL, Christian PICARD

Gestion de la bonneterie : Claude DELPY

Gestion des présences aux sorties : Daniel BOURBOULOUX

Réunion du CODEP 19 du 19 janvier 2021

Ordre du jour : Candidatures diverses

Sont présents : JL. VENNAT, PJ. MANET, M. GUYET, A. AYMARD, N. MASSON, C. DHEURE, P. DESMOINEAUX, J. MOULIN, D. PEZET, P. DUCORROY, L. GERAUD, E. FESSENMEYER.

Composition du bureau

Deux candidats pour le poste de Président, Arlette AYMARD et Daniel PEZET.

Présidente : Arlette AYMARD est élue après vote à bulletin secret.

Vice-président, deux candidats, Daniel PEZET et Jean-Louis VENNAT.

Daniel en premier et Jean-Louis pour terminer les dossiers en cours et apporter son soutien.

Trésorier : Pierre-Jean MANET.

Trésorier adjoint : Pascal DESMOINEAUX.

Secrétaire : Eric FESSENMEYER.

Secrétaire adjoint : Marcel GUYET.

Délégué sécurité : Joël MOULIN.

Commissions

Jeunes : P. DESMOINEAUX Délégué Départemental, PJ. MANET, L. GERAUD, F. COSTA (Service Civique)

Féminines : A. AYMARD Déléguée Départementale, C. DHEURE, P. DUCORROY.

Route : JL. VENNAT, C. DHEURE, D. PEZET.

Formation : P. DUCORROY, Délégué Départemental, Jean Marc SIRAC Salarié.

Site internet : E. FESSENMEYER.

Intendance : N. MASSON (doit répertorier le matériel CODEP chez les membres du Comité)

Séjours : JL. VENNAT, P. DESMOINEAUX, P. DUCORROY.

Créations de codes d'accès pour les nouveaux élus, rappel des règles COVID actuelles (six adultes maximum et douze enfants avec deux accompagnants), suivi des parcours routiers, à terminer pour février.

Rappel : pour les adultes, les groupes ne doivent pas dépasser 6 personnes.

Fin de la séance à 17 h 30.

Le secrétaire
Éric FESSENMEYER



COMITE RÉGIONAL NOUVELLE-AQUITAINE DE CYCLOTOURISME

Comité Directeur et commissions 2021

Élisabeth PICAUT

Présidente

nouvelleaquitaine-presidence@ffvelo.fr

LE BUREAU

Alain MINOT

Vice-président
Délégué Aquitaine

Coordination avec les structures interne et territoriales
nouvelleaquitaine-technique@ffvelo.fr

Alain RAT

Vice-Président
Délégué Poitou-Charentes

Coordination avec les structures fédérales
ratalain@wanadoo.fr

Arlette EYMARD

Vice-présidente
Déléguée Limousin

nouvelleaquitaine-feminines@ffvelo.fr

Francis DEGEIX

Trésorier général
nouvelleaquitaine-tresorerie@ffvelo.fr

Claudette METRAL

Secrétaire générale
nouvelleaquitaine-secretaire@ffvelo.fr

Marie-Claude VERLHAC

Trésorière-adjointe
mclaudeverlhac@orange.fr

Gilles LAVANDIER

Secrétaire adjoint
nouvelleaquitaine-webmaster@ffvelo.fr



LES COMMISSIONS

Arlette EYMARD

Commission Féminines
nouvelleaquitaine-feminines@ffvelo.fr

Gérard GOINAUD

Commission V.T.T
nouvelleaquitaine-vtt@ffvelo.fr

Pascal LANDAIS

Commission Formation - Sécurité
nouvelleaquitaine-formation@ffvelo.fr

Gilles LAVANDIER

Commission communication
nouvelleaquitaine-webmaster@ffvelo.fr

Julien LAPEYRE

Commission Jeunes
nouvelleaquitaine-jeunes@ffvelo.fr

Claudette METRAL

Commission Photo Adjointe Féminines
nouvelleaquitaine-secretaire@ffvelo.fr

Daniel PEZET

Commission Tourisme
daniel.pezet0265@orange.fr

Maxime RAGOT

Commission Jeunes (Adjoint)
departement79-formation@ffvelo.fr

Christian VERLHAC

Commission Accueil pour Tous
accueilpourtous-na@orange.fr

Marie-Claude VERLHAC

Commission Accueil pour Tous (Adjointe)
mclaudeverlhac@orange.fr

L'histoire de la bicyclette

Voilà un sujet qui peut, pendant un temps, nous faire oublier les affres de la vie actuelle, en particulier la pandémie.

Ces sept vélos seront à découvrir cette année 2021 au Centre National des Arts et Métiers de PARIS (quand il sera ouvert !).

Je vous en livre la primeur !

Vélocipède Michaux à corps ondulé



Cet engin, bien que sublimement roulé, s'avéra si casse-gueule qu'il fut interdit dans les rues de Paris en 1869. Le vélocipède, ou MICHAUDINE, c'est l'étape d'après la draisienne ou « machine à courir » inventée par Karl Drais en 1817. Il en reprend les éléments en lui ajoutant un cadre cintré en acier qui épouse le galbe des roues et un frein arrière actionné grâce à un levier que le conducteur commandait en tournant le cintre du guidon. L'innovation de rupture, c'est son pédalier directement fixé sur le moyeu de la roue avant. On ne va pas au travail en vélocipède.

Car bien qu'elle suscite l'engouement - on parle même de « vélocipédomanie » -, la monture reste plutôt réservée aux loisirs des classes aisées. Son inventeur, Pierre MICHAUD, artisan serrurier et charron parisien, eut l'idée, en 1861, de monter un axe coudé pour actionner la roue avant. Celle-ci, d'un plus grand diamètre qu'à l'arrière et cerclée de fer, sera améliorée par le célèbre pionnier de l'aviation, Clément Ader, qui lui appliquera, en 1868, une bande de caoutchouc plein, en plus d'un cadre tubulaire plus léger. Le vélocipède baptisé par Ader « Véloce-caoutchouc », est également exposé au musée du Cnam. De même que l'exemplaire de course signé Jules-Pierre Suriray, mécanicien de la rue du Château-d'Eau, à Paris, qui ajouta le roulement à billes, en 1869.

Bicyclette dite de Meyer-Guilmet



Ce vélo - même si le terme ne s'impose que dans le premier tiers du XX^e siècle - avec antennes de coléoptère et selle en suspension, fut présenté à l'Exposition internationale de 1869 comme la première bicyclette avec **roue arrière motrice**, pédalier central et transmission par chaîne. Dix ans avant le modèle de H.-J. Lawson et quinze ans avant la « bicyclette de sécurité » de John Kemp Starley ! Cette première petite reine moderne associe les noms de l'horloger André Guilmet et du vélociste Eugène Meyer (également à l'origine de l'utilisation de

fer creux pour le cadre et inventeur d'une roue améliorée, constituée d'une jante en fer et d'un moyeu en

bronze reliés par des rayons de fil de fer). Guilmet périt pendant la guerre franco-prussienne et son prototype ne fut pas commercialisé.

Le grand-bi Rudge



Fallait-il être fou pour inventer le grand-bi avec sa roue motrice proéminente qui dépassait le mètre de diamètre ? Non si l'on considère, comme son inventeur déjà mentionné Eugène Meyer, en 1871, que plus une roue est grande, plus la distance parcourue est importante à chaque tour de pédale. Ce cycle réservé aux têtes brûlées était difficile à dompter. Comment l'enfourcher ? Par l'arrière, en grimant tel un cavalier en appui sur l'étrier. Et en descendre ? En sautant toujours par l'arrière sans oublier d'attraper le cadre pour l'empêcher de tomber ! Qui plus est, impossible de rester en selle à l'arrêt.

Dicycle Otto Safety

Cet engin singulier est breveté en 1879-1880 par l'Anglais Edward C.T. Otto. L'un des grands leitmotifs dans les années 1870-1880 est d'améliorer la sécurité.



Le dicycle rassure avec ses deux grandes roues montées de front encadrant la selle suspendue façon tracteur. Il supprime le risque de basculer sur les côtés. Une béquille munie d'une petite roue à l'arrière évite également de tomber à la renverse. Pour tourner, point de guidon. Il faut actionner le frein du côté où l'on veut aller et détendre la courroie de l'autre. Pas hyper fluide. Si elle sécurise, cette machine canalise aussi les ardeurs des femmes (le vélo contribuera heureusement plus tard à leur émancipation). Sa structure est en effet censée laisser suffisamment de place pour les robes des dames sans dévoiler plus que le bout de leurs chaussures.

Bicyclette à changement de vitesses



Vous n'avez pas la berlue. Ce vélo conçu par André Magnant, en 1894, a bien la particularité d'avoir deux chaînes, l'une à gauche, l'autre à droite du cadre. Ce qui permet de passer d'un développement à l'autre pour mieux s'adapter au terrain. Les machines à transmissions juxtaposées comprennent ainsi deux transmissions dont l'une tourne à vide tandis que l'autre est activée.

Bicyclette Acatène

Vous n'avez pas la berlue. Ce vélo n'a pas de chaîne. Acatène est le nom d'une marque de bicyclette commercialisée par la compagnie parisienne La Métropole au milieu des années 1890. À l'époque, les constructeurs se livrent à une véritable guerre des chaînes. Ce type de transmission ayant encore des défauts, certains ont l'idée d'entraîner la roue arrière par un jeu d'engrenages coniques. L'intérêt est que l'on ne déraille jamais, et que la chaîne ne risque pas de casser. L'inconvénient est que les démarrages en côte nécessitent d'avoir des cuisses solides. L'Acatène eut un certain



succès dans les années 1890-1900. On voit aussi sur ce modèle l'émergence du pneu qui contribue à améliorer le confort du cycliste et commence à s'imposer dès la fin des années 1890 avec deux systèmes concurrents :

- celui développé par Dunlop des « garnitures de jantes applicables aux roues de véhicules » ;
- et celui de Michelin, que nous connaissons toujours, de pneu démontable avec sa chambre à air.

Bicyclette La Souplète

Exposée en 1898 salle Wagram, La Souplète se taille un franc succès. Les observateurs apprécient la forme



harmonieuse de lyre couchée de ce « cycle élastique en bois courbé ». Le cadre est en effet constitué de deux tiges flexibles en bois d'Hickory d'Amérique de 23 millimètres de diamètre, assemblées par des pièces en acier. Le cintre du guidon et les jantes sont également en bois. Plus confortable et légère tout en restant costaud, La Souplète sera diffusée à un grand nombre d'exemplaires. Elle illustre l'avènement de la bicyclette comme un objet de plus en plus populaire et un mode de transport à part entière. Leur

nombre estimé à 126 000 au niveau national en 1893, passe à plus d'un million en 1901 dont 227 184 à Paris !

Louis-Charles BARNIER

Pratique du cyclotourisme après 60 ans

Tout(e) licencié(e) d'un club de cyclotourisme connaît les nombreux bienfaits du vélo à condition de le pratiquer avec sagesse et raison, en particulier pour les séniors.

Il est l'un des meilleurs moyens de garder la forme. Mais il convient de prendre quelques précautions pour que cette pratique reste un plaisir et c'est le but de ce propos de les rappeler.

Les bienfaits du vélo

Au sein de notre club, chacun sait que, pour garder la forme, le vélo a de nombreux avantages. En effet, il :

- limite les risques d'ostéoporose pour les femmes ménopausées.
- entretient les articulations et limite l'arthrose.
- sollicite vos muscles, notamment ceux de vos cuisses et de vos mollets.
- relaxe, favorise le sommeil réparateur.
- augmente la capacité d'absorption de l'oxygène dans le sang et améliore la circulation de celui-ci vers les muscles et les organes.
- diminue la tension artérielle.
- élimine les graisses et limite donc la prise de poids.

Il est aussi nécessaire de respecter quelques règles d'or et de les rappeler.

- Respecter toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- Boire 3 à 4 gorgées d'eau au moins toutes les 30 min lors des chaque sortie, y compris en hiver.
- Eviter les sorties trop longues par des températures extérieures < à -5° ou > à $+30^{\circ}$.
- Ne jamais fumer 1 heure avant, ni 2 heures après une pratique sportive (si malheureusement, vous êtes resté(e)s accrocs au tabac).
- Ne pas prendre de douche froide ou très chaude dans les 15 min qui suivent l'effort.
- Ne pas faire de sport intense en cas de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures) ou tout autre maladie quelle qu'elle soit.
- Pratiquer un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si vous avez dû suspendre toute activité physique pendant un certain temps.

Quels que soient votre âge, vos niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique, signaler à votre médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal, toute palpitation cardiaque, tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.

Savoir adapter son effort

Après 60 ans, il faut adapter toute pratique sportive à ses capacités. Avec les années, le corps s'affaiblit naturellement, le cœur et le système vasculaire ne sont plus ce qu'ils furent, les articulations deviennent douloureuses, la masse musculaire perd de son tonus et de son volume au profit de la masse grasse, le sens de l'équilibre s'altère.

Cependant, on peut quand même améliorer sa condition physique ce qui est important pour garder une bonne santé psychologique.

Il faut bien sûr adapter les efforts à son propre corps, et à cet effet un avis médical est préférable. En effet, chacun de nous est différent, a eu ses chutes et ses blessures ou une maladie qui a affaibli l'organisme et qui ne permet pas, aujourd'hui, de réaliser des efforts trop intenses.

Quel bilan à partir de 60 ans (voire après 50 ans) ?

Il est nécessaire d'avoir un suivi médical dès lors qu'on souhaite avoir une pratique sportive régulière. J'ajoute qu'au fil du temps et en prenant donc de l'âge, ce suivi doit être de plus en plus fréquent pour arriver à un bilan annuel.

- ☞ **Mesure de la tension artérielle (T.A).** Elle doit être vérifiée au repos et peut l'être facilement plusieurs fois par an avec un appareil acheté dans des magasins spécialisés. Ne pas se contenter d'appareils qui vous prennent la T.A au poignet. Pourquoi ? Parce que l'artère radiale est trop fine et il peut y avoir des erreurs. Préférer donc un appareil classique qui se met au bras et qui peut être à gonflage électrique. Quoiqu'il en soit, la vérifier au minimum une fois par an.
- ☞ **Bilan sanguin :** cholestérol, triglycérides, glycémie, numération sanguine, marqueurs de l'inflammation. Tous les 2 à 5 ans si les résultats sont normaux mais au-delà de 75 ans, le faire tous les ans, au moins pour vérifier la numération, la glycémie et la créatinémie (pour la fonction rénale).
- ☞ **Bilan urinaire :** hématurie, protéinurie, glycosurie, pour détecter une atteinte rénale. Tous les 3 à 5 ans.
- ☞ **Epreuve d'effort :** c'est un examen important et fondamental pour tout pratiquant d'une activité sportive, à fortiori quand il s'agit d'une pratique de cyclotourisme par une personne de plus de 60 ans. Il devient essentiel si la personne présente plus de deux facteurs de risques cardiovasculaires (hypertension, excès de cholestérol, diabète, obésité abdominale, sédentarité, tabagisme, antécédent cardiovasculaire familiale).
- ☞ Il permet de préciser le risque cardio-vasculaire. Passé l'âge de 70 ans et en dehors de tout facteur de risque, il doit être réalisé tous les ans, couplé si nécessaire à une échographie cardiaque (dont l'indication sera posée par le cardiologue)
- ☞ **Examen de la prostate pour les hommes :** aucune étude n'a réellement démontré un effet négatif de la pratique cycliste sur la prostate. Cependant, avant de réaliser des dosages du taux de PSA (antigène prostatique), il est recommandé de cesser de faire du vélo pendant quelques jours. Cependant, la constatation d'un taux élevé du PSA chez le cycliste est souvent liée au fait que ce dernier se fait suivre médicalement plus souvent que le reste de la population. Quoiqu'il en soit, le suivi prostatique doit être réalisé au moins tous les deux ans chez les plus de 60 ans.
- ☞ **Examen gynécologique pour les femmes :** c'est un suivi régulier annuel même si le frottis vaginal n'est plus recommandé après 75 ans. Il faut savoir aussi alterner, avec la pratique du vélo, celle de la marche ou tout autre sport dit de charge afin de stimuler la production osseuse et lutter contre l'ostéoporose.
- ☞ **Test HémoCult** (recherche de sang dans les selles). Ce test peut être réalisé tous les deux ans, en particulier s'il existe un facteur de risque personnel ou familial de cancer colorectal. Il peut être complété

par une coloscopie si le test révèle la présence de sang dans les selles.

- ☞ **Examen de la vue par un ophtalmologiste** : une bonne acuité visuelle est essentielle pour une bonne pratique cycliste, ce qui semble évident. Il faut y associer la mesure de la pression intraoculaire, un fond d'œil, la surveillance de la presbytie, le dépistage du glaucome, de la DMLA, de la cataracte et des problèmes de rétine Une fois par an ou tous les 2 ans selon les pathologies éventuellement dépistées.
- ☞ **Contrôle bucco-dentaire** : il est important, à la recherche de caries, déchaussement, abcès. Il doit être annuel. Une inflammation chronique dentaire peut déclencher une tendinite, par exemple au niveau du genou.

Conclusion

Même bien portant et sans trouble apparent, passé la cinquantaine, et, à fortiori la soixantaine, il faut se soumettre à un bilan médical complet. L'objectif n'est pas d'inquiéter mais de rassurer voire de prévenir certaines affections qui, avec l'âge, sont plus propices à se manifester : maladies cardiovasculaires, troubles sexuels, de la vue, prostate. Par ailleurs, dès l'instant qu'il y a pratique sportive, la surveillance médicale devient nécessaire pour éviter des évènements tragiques.

Louis-Charles BARNIER

Informations du Centre Médico Sportif de BRIVE

Mesdames et Messieurs les Présidents,

Sports de compétition ou sports loisirs, le Centre médico sportif de Brive reçoit vos adhérents toute l'année, individuellement ou par équipes :

- sur RV au 05 55 18 15 90 ou par internet sur Brive.fr
- 30 mn pour un examen complet avec test de forme et électrocardiogramme
- tarifs : brivistes 10 €, non brivistes : 25 €

Notre public 2020 :

- briviste pour 64 %
- habitant sur l'Agglo à 92 % ; provenance hors-agglo : essentiellement Dordogne, Corrèze et Lot
- visiteur masculin pour 63 %
- tranches d'âges les plus représentées : de 11 à 20 ans, puis de 41 à 50 ans. Le plus jeune : 3 ans, le plus ancien : 85 ans !
- consultation pour une seule discipline (70 %), pour 2 disciplines (20 %) ou pour 3 et + (7 %)
- sports les plus représentés : **football**, **course à pied** (trail, marathon, triathlon...), **gymnastique** (volontaire, artistique, pilates, stretching, yoga...), et **randonnée pédestre** (marche, marche nordique...)
- surclassements : 28
- détection de pathologies : 20

Merci de transmettre l'information à tous vos éducateurs et adhérents.
A bientôt au CMS pour une belle année sportive !

Sandrine FROIDEFOND

Secrétariat direction & Centre médico sportif

Direction des Sports

Ville de Brive-la-Gaillarde

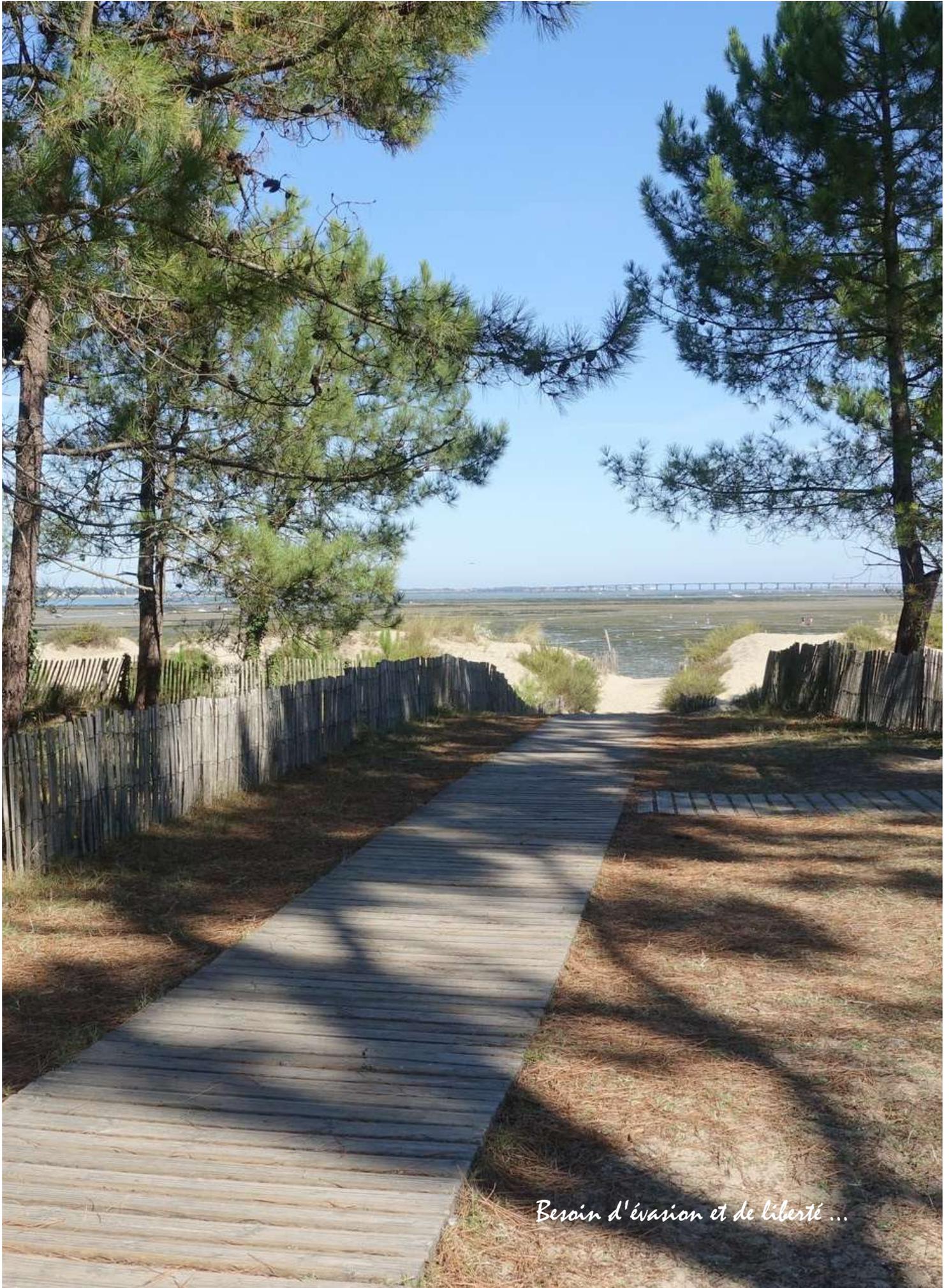
Téléphone : 05 55 18 15 90

Courriel : sandrine.froidefond@brive.fr



VILLE DE BRIVE

Cité gaillarde



Besoin d'évasion et de liberté ...