CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

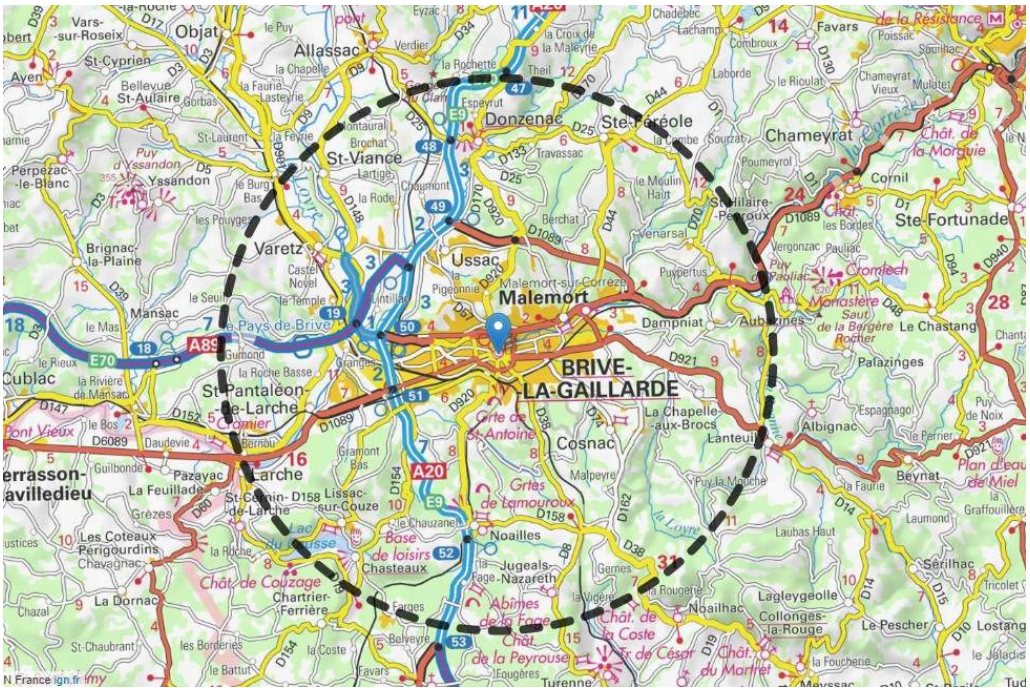
Ensemble … à la recherche d' horizons nouveaux !

Année 2021 **Numéro 3: mai-juin**

Les séjours FFCT à Cambrils sont reportés en septembre

SOMMAIRE

1. Le projet CRB 2021
2. Les informations COVID-19
3. Le marquage des vélos
4. La sortie du mardi
5. La rando promenade
6. La sortie dominicale
7. Le brevet fédéral du 100 km
8. Santé : le sommeil



Comme chaque mois :

Les comptes- rendus de réunion

Coup dur au mois d'avril. Les mesures sanitaires nous contraignent à une activité dans un rayon de 10 km autour du domicile

Après le confinement du mois d'avril, l'incertitude demeure pour le déroulement des activités 2021.

Le projet de saison cycliste risque d'être compromis

Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction

Claude DHEURE

Michel CORNUAULT

Michel TILLOUS

Agrément N°931 https://cyclorandobrive.org

COMPTE RENDU DE REUNION COMITE DIRECTEUR-2021-04-02

Présents en visio-conférence : Cornuault Michel, Coutelier Jean-Paul, Delpy Claude, Desmoineaux Pascal, Dheure Yvette, Dheure Claude, Fel Sandrine, Fel Henri, Géry Lucette, Géry Daniel, Gilibert Daniel, Picard Christian, Tillous Myriam, Tillous Michel, Tilly Philippe
Noaillac Michèle **excusée**, Vennat Jean-Louis **invité**. 17 h 30-19 h

Prochain comité directeur le mardi 4 mai 2021
La mise en œuvre de la visio-conférence a été laborieuse, nul doute que la prochaine fois nous ferons mieux.

En préambule le président a donné les consignes applicables au club après les nouvelles règles sanitaires en vigueur à compter du samedi 3 avril minuit.

La sortie du samedi 3 avril est maintenue, mais la sortie club du lundi de Pâques est annulée, comme toutes les autres jusqu'au 3 mai. L'activité du club est donc mise en sommeil jusqu'au 3 mai 2021.

Le compte rendu reprend les items dans l'ordre prévu par l'ordre du jour même si la visio-conférence s'est déroulée différemment.

1. **Séjour Cambrils** : compte tenu de la situation il est raisonnable de prévoir un seul séjour pour l'année 2021.

Dates envisageables	Nombre d'inscrits	Observations
Du 5 au 11 septembre	26	Trop tôt après retour d'Italie
Du 11 au 18 septembre	33	
Du 18 au 25 septembre	31	Après toutes à Toulouse
Du 25 septembre au 2 octobre	31	

Après discussions sur l'encadrement nécessaire et prise en compte de l'agenda de Pascal Desmoineaux, il a été décidé de prévoir le séjour du 19 au 26 septembre 2021, en léger décalage avec la proposition 18-25.

Jean-Louis Vennat rejoindra avec son véhicule personnel.

Jean-Louis Vennat est chargé de contacter l'hôtel sans tarder pour réserver le créneau.

2. Vêtements CRES

Claude Delpy a proposé quelques modifications sur le maillot après discussions avec quelques personnes du club. Le logo de la ville de Brive a changé, il a été ajouté sur le maillot. Les maillots auront une poche zippée. La commande devrait porter sur des maillots à manches courtes et des cuissards, homme et femme.
Claude Delpy doit envoyer la maquette du maillot aux membres du comité directeur pour décision.

3. TULLE BRIVE NATURE

À ce jour la date du 4 juillet est incertaine mais les demandes d'autorisation préfectorales sont en cours. La gendarmerie a fini par accepter le principe de sa participation à l'évènement. Nous n'avons actuellement que 94 inscrits toutes épreuves confondues.

4. Brevet 150 km : Prévu le 11 avril 2021, il n'aura pas lieu.

5. Randonnées des côteaux (1er mai) CVG : Aucune information disponible

6. Report de la Flèche malemortoise au 25 juillet : confirmé

7. Questions diverses

Balade corrézienne les 19 et 20 juin 2021: nous avons seulement 64 inscriptions (en temps normal nous serions au complet). Si le nombre d'inscrits est inférieur à 100 il faudra annuler, mais les conditions sanitaires risquent de régler le problème à notre place.

Le Lioran et BCMF : on attend.

Le calendrier de mai-juin 2021

La Randonnée du CRB

- **La balade corrézienne , 19ème randonnée du Pays de Brive** : 19 et 20 juin 2021

Les randonnées corréziennes

- **7ème Rando des Côteaux en pays de Brive (CVG) : 1er mai 2021 (annulée)**
- **Saint Clément à vélo (Cyclo-Club de Saint Clément) : 13 juin 2021**

La cyclo montagnarde

- **BCMF des Cévennes : 26 et 27 juin 2021. (annulée)**

Cinquantenaire du CRB

- **Week-end au Lioran : 4 au 6 juin 2021**

Le calendrier de juillet-août 2021

Les Randonnées du CRB

- **La Randonnée du Bas Limousin : 8 août 2021**

Les randonnées corréziennes

- **La Flèche Malemortoise (CRM) : 25 juillet 2021**
- **La Tulle Brive Nature (Co-organisation CRB) : 4 juillet 2021**

Semaine fédérale internationale de cyclotourisme

- **82ème semaine fédérale à Valognes (50700) : du 25 juillet au 1er août 2021.**

Cinquantenaire du CRB

- **Séjour Club à Riva Del Garda (Italie) : 28 août au 4 septembre 2021**

Programme susceptible d'être modifié en raison des mesures sanitaires en cours (infos par mail)

Situation sanitaire : les dernières infos (mars 2021)

Adaptation des directives sanitaires – Jeudi 25 mars 2021

- **Rappel sur la limitation de rassemblements à 6 sur la voie publique :**La crise sanitaire depuis un an, perdure. Pour lutter contre celle-ci, le gouvernement a pris des mesures restrictives applicables à tout le monde. Obligations, restrictions, dérogations sont officialisées par des décrets et arrêtés. La Fédération en lien avec les services du Ministère édicte des recommandations qui intègrent tous ces éléments. Il s'agit d'outils pour permettre la continuité des activités en y intégrant les restrictions obligatoires. Celles-ci sont disponibles à tous sur le site fédéral, elles ont été transmises aux Comités régionaux et départementaux de cyclotourisme afin d'être relayées vers les clubs. Depuis quelques semaines des groupes de cyclotouristes ont été verbalisés pour non-respect de la limitation à 6 par groupe. La question de la responsabilité du président revient régulièrement ainsi que la légitimité de la verbalisation voilà quelques réponses :

  - Le président de chacune des structures (Comité régional et départemental, club) doit relayer l'information afin qu'elle arrive au pratiquant (site Internet, mail, etc.) ;
  - Le respect de 6 personnes par groupe s'applique à tous sauf pour les mineurs dès lors où les sorties font parties de l'activité régulièrement organisée par les clubs et encadrées dans le respect de la réglementation fédérale par les personnes identifiées ;
  - Dans le cadre des sorties clubs régulières, le président est considéré comme un organisateur de la pratique, il doit rappeler cette obligation de ne pas se regrouper à plus de 6 à tout moment de la sortie, statique ou pour rouler.
  - Le texte de référence des « mesures Covid » est le décret 2020-1310 du 29 octobre modifié et consolidé par différents autres textes. La limitation à 6 personnes est précisée dans son article 3.III ;
  - L'amende de 135 euros n'est pas fixée de façon arbitraire, elle relève du décret du 2020-264 du 17 mars 2020 portant création d'une contravention réprimant la violation des mesures à prévenir et limiter les menaces sanitaires graves ;
  - Il est important de rappeler que chaque préfet peut prendre toutes les mesures de restrictions sur son territoire, mais il peut aussi autoriser des regroupements avec des mesures sanitaires renforcées.

Il est important de rappeler la nécessité de respecter les gestes barrières pour soi et pour les autres, des clusters ont été identifiés au sein de certaines structures suite à des regroupements.

Application des décisions sanitaires pour le sport à partir du 3 avril

Suite aux annonces du Président de la République, Jean-Michel BLANQUER, ministre de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, et Roxana MARACINEANU, ministre déléguée chargée des Sports, détaillent les nouvelles mesures qui entrent en vigueur pour le sport à partir du samedi 3 avril 2021 à minuit.

L'aggravation de la situation sanitaire conduit le gouvernement à généraliser à toute la France hexagonale, les mesures de restrictions déjà en vigueur dans 19 départements* et à adapter le calendrier scolaire et mettre en place l'enseignement à distance pour les élèves à partir du 5 avril.

**couvre-feu à 19h, télétravail systématique, commerces fermés selon la liste déjà définie, pas de déplacement inter-régionaux après le 5 avril sauf motif impérieux, pas de déplacement en journée au-delà de 10km du domicile sauf motif impérieux.*

Toutefois, l'activité sportive, considérée comme une nécessité pour le bien-être physique et psychique de chacun, est préservée. Aussi la pratique sportive individuelle reste possible en extérieur tant dans l'espace public que dans les équipements sportifs de plein air, sans limitation de durée mais dans un rayon de 10 kilomètres autour de chez soi, dans le respect du couvre-feu (de 6h à 19h) et muni d'un justificatif de domicile.

Les publics prioritaires que sont les sportifs de haut niveau, les sportifs professionnels, les publics en formation professionnelle, les personnes en situation de handicap et celles bénéficiant d'une prescription d'activité physique adaptée restent autorisés à utiliser l'ensemble des équipements sportifs (clos et couverts comme de plein air).

Pour la pratique sportive des majeurs

La pratique sportive reste possible dans l'espace public comme dans les équipements sportifs de plein air dans le respect de la distanciation mais sans limitation de durée. Elle est toutefois limitée dans un rayon de 10 kilomètres autour du domicile et soumise au respect du couvre-feu.

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

1/2

Déclinaison des décisions sanitaires pour le sport à partir du 3 avril 2021

CATÉGORIES	RÉGLEMENTATION SANITAIRE DANS LE TERRITOIRE MÉTROPOLITAIN
	ATTESTATION DE DÉPLACEMENT / JUSTIFICATIF DE DOMICILE
Pratique sportive dans l'espace public (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes...)	
Tout public	Toute activité sportive individuelle Dans un rayon maximal de 10 km autour du domicile à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de contact. La distanciation physique de 2 m doit être observée. Les rassemblements dans l'espace public de plus de 6 personnes sont interdits.
Publics prioritaires Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle	Autorisé Dérogation au couvre-feu et à la distance de 10 km
Publics prioritaires Personnes disposant d'une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire	Autorisé Dans un rayon maximal de 10 km autour du domicile à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de contact. La distanciation physique de 2 m doit être observée.
Pratique sportive dans les équipements sportifs (ERP) avec protocoles sanitaires renforcés	
Personnes mineures et majeures	Autorisé En extérieur (ERP type PA) Dans un rayon maximal de 10 km autour du domicile à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de contact. La distanciation physique de 2 m doit être observée.
Publics prioritaires Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle, personnes disposant d'une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire	Autorisé En extérieur (ERP type PA) et en intérieur (ERP type X) Dérogation au couvre-feu et à la distance de 10 km

Rappel : les activités physiques et sportives autorisées dans les établissements se déroulent dans le respect d'une distanciation physique de deux mètres, sauf pour les sportifs professionnels et SHN.
Le port du masque doit être respecté en permanence, sauf si l'activité physique ne le permet pas, conformément à l'avis du Haut Conseil de la Santé Publique du 20 octobre 2020.
ERP de type X : Établissement recevant du public couvert et clos - **ERP de type PA :** Établissement recevant du public de plein air

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
0 800 130 000 (appel gratuit)
#TousAntiCovid

Extrait des informations de la FFvélo. Vous trouverez l'intégralité du texte sur le site https://ffvelo.fr/

FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME

Direction technique nationale

Ivry sur Seine, le 16 avril 2021DTN/IG N°2021-03

Dossier suivi par :
Isabelle GAUTHERON
gautheron@ffvelo.fr

Note à l'attention de
- Les membres du comité directeur,
- Les présidents et présidentes des structures,

Objet : Mesures sanitaires au 16 avril 2021 (extraits nous concernant)

L'ensemble du territoire national reste soumis aux règles applicables depuis le 3 avril et cela jusqu'au 2 mai 2021. Ces règles ont été actées par le décret du 2 avril 2021 modifiant ceux du 16 octobre et 29 octobre 2021 relatifs aux mesures générales « covid »

Couvre-feu de 19 h à 6 h du matin : Pas de déplacement hors du lieu de résidence sauf motifimpérieux,

Entre 6 h et 19 h : Pas de déplacement en journée au-delà de 10 km du domicile sauf motifimpérieux.

L'activité sportive, est soumis à un assouplissement des règles de distance pour la pratique organisée et encadrée.

Aussi la **pratique sportive individuelle en dehors des sorties club habituelles**, reste possible en tant dans l'espace public par groupe de 6 personnes au maximum, sans limitation de durée mais dans un rayon de 10 kilomètres autour de chez soi, dans le respect du couvre-feu (de 6 h à 19 h) et muni d'un justificatif de domicile.

Pour la pratique du vélo des mineurs : pratique organisée dans le cadre du club pour leurs seuls licenciés 2021 (…)

Pour la pratique du vélo des majeurs : Pour la pratique organisée par les clubs pour les seuls licenciés 2021

- Encadrée par des éducateurs diplômés fédéral (animateur initiateur moniteur instructeur) ou identifiés comme « adulte accompagnateur » dans le respect de la procédure fédérale (attestationdu président) au sein du club. Les personnes devront pouvoir justifier de leur qualité d'encadrant et de la licence 2021 ;
- Dans l'espace public (route, chemins, parcs, forêts etc…) Par groupe de 6 au maximum ;
- Dans le respect de la distanciation de 2 m ;
- Dans le respect de la limitation de 30 km ou dans les limites du département du siège du club oudu lieu habituel du départ ;
- La personne responsable du groupe doit se munir d'un justificatif du lieu de départ (attestation duclub) ;
- Les personnes au sein du groupe doivent être en possession **de leur licence 2021** ;
- Les éducateurs titulaires d'un diplôme professionnel et d'une carte professionnelle d'éducateur sportif peuvent circuler librement au-delà des 30 km. Ils doivent cocher le motif professionnel et se munir leur carte professionnelle.

La vie associative : Voie dématérialisée

Réunions des instances dirigeantes des clubs, commissions, groupes de travail etc… (…)

Les organisations de randonnée et autres manifestations (critériums, séjours, etc. …) : non autorisées jusqu'au 2 mai 2021 (…)

Le marquage obligatoire des vélos

Illustration 1Crédits : © neropha - stock.adobe.com

Contre le vol, le marquage des vélos devient obligatoire en 2021

Publié le 05 janvier 2021

Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Afin de lutter contre les vols, le recel ou la revente illicite de bicyclettes, les vélos vendus neufs par des commerçants doivent faire l'objet d'un marquage depuis le 1er janvier 2021. Cette obligation sera étendue aux vélos d'occasion vendus par des professionnels à partir du 1er juillet 2021. Leur numéro unique sera inscrit dans une base de données répertoriant les identifiants pour retrouver plus facilement les propriétaires. Un décret paru au *Journal officiel* le 25 novembre 2020 en application de la loi d'orientation des mobilités est précisé par un arrêté publié le 31 décembre 2020.

Le marquage

Le procédé de marquage doit garantir sa permanence et son inaltérabilité. L'identifiant de 10 caractères alphanumériques est mis en place sur le cadre du cycle sauf circonstances particulières et il est lisible sans difficulté sur un cycle en stationnement.

Le numéro d'identification du cycle est inscrit aussi sur la facture. Le commerçant doit également remettre à l'acheteur les informations nécessaires pour que le nouveau propriétaire puisse exercer ses droits d'accès ou de rectification.

Ne sont pas concernés par ce marquage obligatoire :

- les vélos pour enfants (dont les roues sont de diamètre inférieur ou égal à 40,64 cm soit 16 pouces) ;
- les remorques de cycle ;
- les engins de déplacement personnel (trottinettes, gyropodes, hoverboards...).

Leurs propriétaires pourront cependant en faire la demande.

En cas changement de propriétaire ou de vol

- En cas de revente, son propriétaire en fait la déclaration auprès de l'opérateur agréé ayant fourni l'identifiant et communique à l'acquéreur les informations permettant d'accéder au fichier pour qu'il puisse y enregistrer les données le concernant.
- Lorsque le vélo est volé, restitué après un vol, mis au rebut, détruit ou fait l'objet de tout autre changement de statut, son propriétaire en informe l'opérateur agréé dans un délai de deux semaines.
- Lorsqu'un vélo identifié est remis à un professionnel en vue de le détruire ou de le préparer pour un réemploi ou une réutilisation, ce professionnel, qui doit être enregistré auprès du gestionnaire du fichier national, en informe celui-ci. Le gestionnaire du fichier national transmet cette information à l'opérateur agréé ayant fourni l'identifiant, qui contacte le propriétaire afin de lui indiquer où se trouve son cycle et qu'il dispose d'un délai de trois mois pour le retirer avant sa destruction.
- **Plus d'informations sur le site** : https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14495

Sortie du 6 mars 2021 à Curemonte

Reprise des sorties dominicales le 27 février 2021.

Samedi 6 mars, toujours aussi nombreux sur un parcours tracé par Daniel Gilibert, le responsable des circuits dominicaux. Au départ à 13 h 30 sur le parking de la patinoire, pas moins de 30 licenciés s'étaient donnés rendez-vous pour une sortie de 65 km avec la montée du 1er col de la saison (Le Planchat) et celle de Curemonte classé "Plus beaux villages de France " traversé par le 45ème parallèle nord! Mesures sanitaires obligeant, ce sont 5 groupes de niveau qui se sont élancés sur un bon rythme de début de saison.

Classé parmi les « Plus beaux villages de France », **Curemonte**, situé sur un éperon rocheux offre une particularité étonnante. A tel point qu'il est appelé le « village des Trois ». Trois églises, trois châteaux, trois fontaines, trois calvaires et trois travails à ferrer les bœufs…

Ces trois châteaux, de Plas, de Saint-Hilaire et de la Johannie sont privés et ne peuvent se visiter.

L'église romane Saint-Barthélemy du Bourg, l'église de la Combe, parmi les plus anciennes du Limousin, probablement construite sur des fondations mérovingiennes et l'église de Saint-Genest, aujourd'hui convertie en musée religieux

La fontaine du Chassang, la plus gracieuse des trois, est la seule sur la commune qui avait des vertus curatives. La fontaine de la Fontenelle et enfin, la fontaine de Valeyre, située en contrebas du village, près de l'actuelle route départementale, au revers du coteau avait la mauvaise réputation d'être si froide qu'elle donnait le mal des poumons.

Colette qui a trouvé refuge à Curemonte, chez sa fille, durant la seconde guerre mondiale, relate dans son journal ses impressions du moment. Son mari Henry de Jouvenel avait acquis les châteaux des Plas et de Saint Hilaire entre les deux guerres.

De Curemonte au col du Planchat, vous suivez **la Sourdoire**, affluent de la rive droite de la Dordogne, tantôt rive droite (Curemonte -Le Pescher), tantôt rive gauche (Le Pescher-Le Planchat). Son principal affluent est le Maumont (confluence à Vayrac).

Curemonte s'étire sur une ligne de crête en surplomb des vallées de la Sourdoire et du Maumont.

Plusieurs films et séries ont été tournés dans la commune en particulier :

1996 : **L'orange de Noël** de Jean Louis Lorenzi et en 2005 : **Le bal des célibataires** de Jean Louis Lorenzi.

La rando promenade du jeudi : reprise le jeudi 4 mars 2021

13 h 15, le parking de la plaine des jeux de Tujac voit arriver les premiers cyclistes du CRB. Dans l'attente, chacun ajuste son masque, mesure sanitaire obligeant. L'heure du départ approche et les groupes se forment après un rappel des consignes. 13 h 30, Henri, le chef de file homologué du CRB pour les randos promenades prend la tête du premier groupe. Tous derrière et lui devant avec son Look à la chaîne vérifiée avec l'outil adéquat. Le cortège des groupes de 6 se met en place et bientôt nous atteignons le pont de Grange à la confluence de la Corrèze et de la Dordogne. A Varetz, nous prenons la route des Theyres avec sa magnifique haie de cognassiers du Japon. Nous franchirons la Vézère sur le vieux pont construit en 1870 (avant, il fallait emprunter une grande barque pour traverser la rivière). Plus loin, second franchissement de la rivière sur le pont métallique de la Bastide et montée à 137 m d'altitude! Une première halte s'imposera. Chacun aura récupéré et prendra la direction d'Objat non sans avoir remarqué un magnifique mimosa à l'entrée de la ville. Le faux plat jusqu'à la Chapelle Salamard nous permettra d'admirer la vallée de la Loyre sur notre droite. Peu après un arrêt au lieu-dit La Barrière où nous attendent des chevaux dans un enclos. C'est alors la descente par la route des carrières vers Ceyrat. Tout au long, nous pouvons admirer les pruniers en fleurs. Ce jour là, certains ont pu voir 2 chevreuils traverser la route! Nouvelle traversée d'Objat et direction Garavet où le pont enjambe la Vézère avec ses berges ombragées. Nous reviendrons sur Saint Viance par les côteaux est de la plaine et franchirons la crête aux Trinquilles pour atteindre la Mouillade. Une petite pause et le groupe repart dans la vallée du Maumont. Pruniers, Forsythias, cognassiers du Japon et autres plantes en fleur agrémentent notre route. Cana annonce déjà la ville et il ne nous reste plus que quelques kilomètres à parcourir. Nous devons nous réhabituer à la circulation urbaine et redoubler de vigilance jusqu'à l'arrivée. Une promenade bucolique c'est vrai mais tout de même une bonne cinquantaine de kilomètres à une allure très modérée (20 à 25 km/h) qui a permis a certains de se détendre, à d'autres à se remettre en selle et pour certains de faire une première sortie avec le club.

Infos utiles :

* Départ : 13 h 30 Plaine de jeux de Tujac
* Circuit de 50 à 60 km à allure modérée (20 à 22 km/h de moyenne)
* Accueil de nouveaux licenciés au club, reprise d'activité après un arrêt prolongé
* Un chef de file régule l'allure de la sortie faite au rythme du moins rapide.
* Des parcours variés sans grosses difficultés (pas de forte pente) permettant de profiter de notre belle campagne corrézienne avec une ambiance décontractée.

La sortie du mardi : reprise le mardi 2 mars 2021

Mardi 2 mars, c'est la reprise des sorties du mardi. Le groupe parti du parking de la patinoire à 13 h 10 nous rejoint devant le Troc.com. Patrick nous a tracé un parcours facile avec les consignes du président : pas de dénivelé et allure très modérée tout en respectant les consignes sanitaires (groupes de 6 espacés et port du masque aux rassemblements). 13 h 30, le départ se fait en 4 groupes par la zone de Cana. A Varetz, nous roulons le long de la Loyre à petite allure. Quel plaisir à pédaler de nouveau ensemble! Les Quatre-Chemins, Objat et le faux plat de la Chapelle Salamard et le premier arrêt à la Barrière. Ici, nous avons l'habitude de rencontrer des chevaux dans un enclos. Une petite pause et continuation vers Ceyrat. Le pédalage est bien huilé et nous revenons gaillardement à Objat pour continuer sur le Soulet. Sur cet aller-retour, nous croisons les différents groupes bien formés. Nouveau passage à Objat et direction Saint Viance par le pont de la Bastide. Un nouvel arrêt à la cote 137 permettra à certains de souffler… Et oui, le peu de sortie a fait ses effets! Sur le chemin du retour, les sensations reviennent peu à peu et l'allure devient plus rapide. Chacun a bien apprécié cette sortie conviviale et sans ambition sauf à se faire plaisir.

67 km à 23 km/h de moyenne pour un dénivelé de 400 m environ (pas de montées difficiles!)

Le mardi

Rassemblement : Parking de la Patinoire(13 h 10) et du Troc.com (13 h 30)selon les circuits.

Les horaires sont précisés par mail et sur le site du club.

Responsable des circuits : Patrick DUVERGER

Informations sur les circuits : les circuits sont disponibles sur Openrunner. Prenez en connaissance.

Les groupes se forment par niveau de pratique. Choisissez le votre en fonction de votre conditions de forme ou votre aptitude. Si le groupe est restreint, l'allure se décide avant de partir.

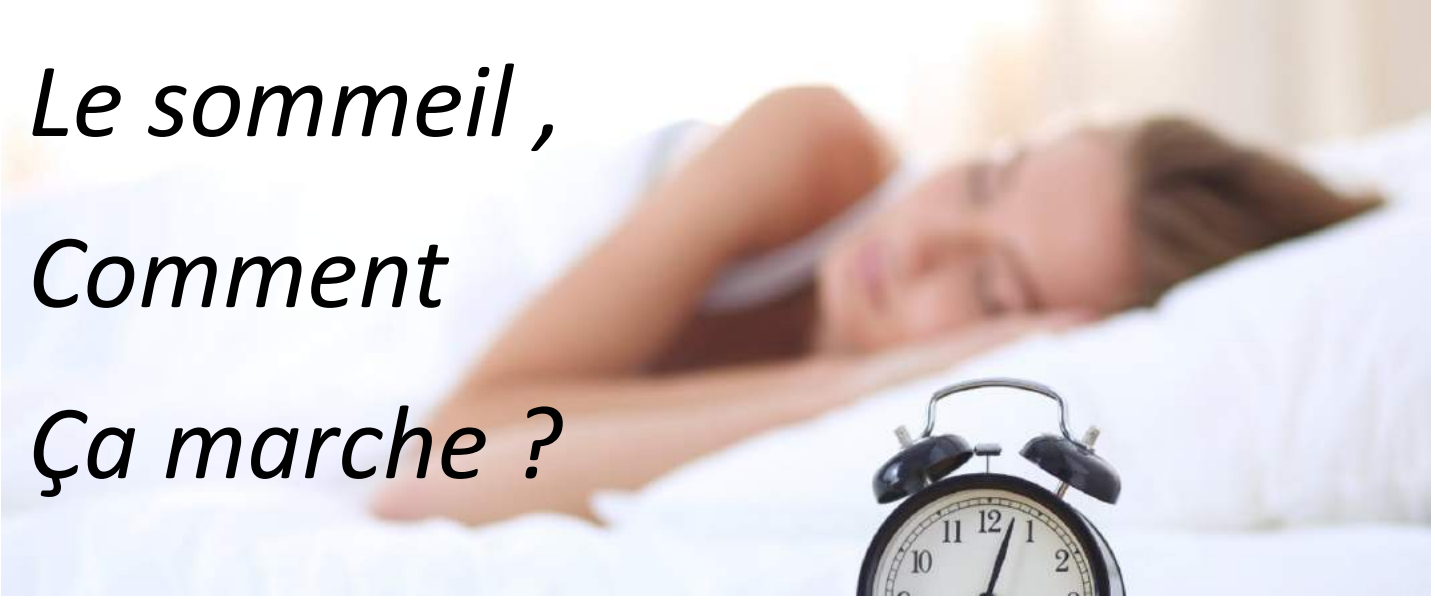
Brevet fédéral du 100 km

Une organisation du CVG communiquée aux clubs en raison des mesures sanitaires

Information du CVG : "Le parcours de 100 km sera diffusé aux clubs voisins y participant habituellement. Ainsi chaque club pourra inciter ses adhérents à effectuer ce parcours librement en petit comité dans le respect des règles sanitaires.....et par une belle journée ensoleillée." Date prévue : dimanche 28 mars 2021

Nous avons choisi de partir le samedi 27 mars 2021 à 13 h depuis le parking de la Patinoire de BRIVE. Comme prévu par le club organisateur, le soleil était au rendez-vous ainsi que 27 licenciés du CRB. Après la photo de départ, les groupes de 6 se sont mis en route pour cette première manifestation de l'année. Une section d'échauffement jusqu'au lac du Causse et la longue montée vers Nespouls. Peu avant Turenne, nous bifurquons à droite pour regagner l'Hôpital Saint Jean puis Sarrazac. Bientôt les Quatre Routes du Lot et une petite route nous mènera à Saint Denis les Martel. De là nous rejoindrons Vayrac et c'est avec un petit vent de face que nous continuerons vers la Chapelle aux Saints et Marcillac la Croze. Le groupe soutiendra son dernier effort pour passer Le Pescher et grimper le col du Planchat. La descente permettra de récupérer . La petite bosse de Béral sera vite avalée et déjà Malemort est en vue. Au bout de 4 h 30, notre groupe terminera ce périple enchanté par la beauté des paysages traversé.

Le sommeil , Comment Ça marche ?



Essentiel pour notre récupération et sur l'idée que notre vie serait réglée par une, et même plusieurs horloges biologiques.

Il y aurait ainsi plusieurs pilotes dans l'avion. Nous maîtrisons que partiellement notre sommeil.

Allongé sur le dos, puis sur un coté, se retourner de l'autre côté, puis sur le flanc. La tête de l'oreiller, puis la tête tournée à droite, puis à gauche. Avec un grand soupir, on se roule en chien de fusil, en boule, la tête sous l'oreiller, puis en rejetant l'oreiller, le drap remonté le plus haut possible : trop chaud, le drap repoussé en dessous du thorax, etc. : c'est épuisant de chercher le sommeil ! Quand enfin l'assoupissement vous emporte vers le bien être, le jour pointe à l'horizon, le réveil se met à vibrer, le stress vous saisit avec sa dure réalité, il faut se lever. Une nouvelle journée d'activité commence. Un tiers des français se plaint de nuits difficiles, insuffisantes, non complètement réparatrices. Pire : 22% de la jeune génération, couche-tard, dit vivre des nuits inachevées; 5% aurait recours à la prise de médicaments.

Comprendre le cycle du sommeil pour mieux le gérer

Le sommeil est régulé par des horloges biologiques naturelles sans possibilité de commande :

•L'unité temps de base du sommeil

Un cycle de sommeil dure 90 minutes en moyenne et se constitue de plusieurs phases :

- Le sommeil léger avec une phase d'endormissement et un stade de sommeil léger où le cerveau entend mais ne comprend pas.
- Le sommeil lent (SL), puis profond (SLP), le cerveau fonctionne mais n'entend plus rien, les muscles sont complétement relâchés, le réveil est difficile , voire très difficile et inducteur de stress. L'électroencéphalographie (EEG) enregistre des ondes lentes et amples.

Le sommeil paradoxal, plus agité, avec des mouvements rapides des yeux sous les paupières fermées, une respiration irrégulière. L'EEG enregistre des ondes plus courtes et plus rapides en dents de scie. Le cycle se termine, soit par un réveil définitif, soit, après un laps de temps plus ou moins long, par un autre cycle qui prolonge le sommeil. Et c'est reparti pour 1H30. Ainsi le rythme d'une nuit comprend une alternance de cycles de 90 minutes

plus ou moins nombreux, selon qu'il s'agit d'un petit ou grand dormeur. La moyenne de sommeil est de 8 heures (soit cinq cycles), mais varie selon les individus, de 4 heures à plus de 12 heures, à l'âge adulte. Un nourrisson, lui dort 20 heures ! Dans la première partie de la nuit, les phases de sommeil lent et profond prédominent. Ces cycles sont très important pour la récupération physique, la mémorisation, l'apprentissage des gestes acquis dans la journée. Le sommeil paradoxal, quant à lui, prédomine en fin de nuit. C'est la période des rêves. Pour les psychanalystes ce serait le véritable « défouloir »pour mettre en images nos peurs, nos désirs plus ou moins cachés dans notre inconscient.

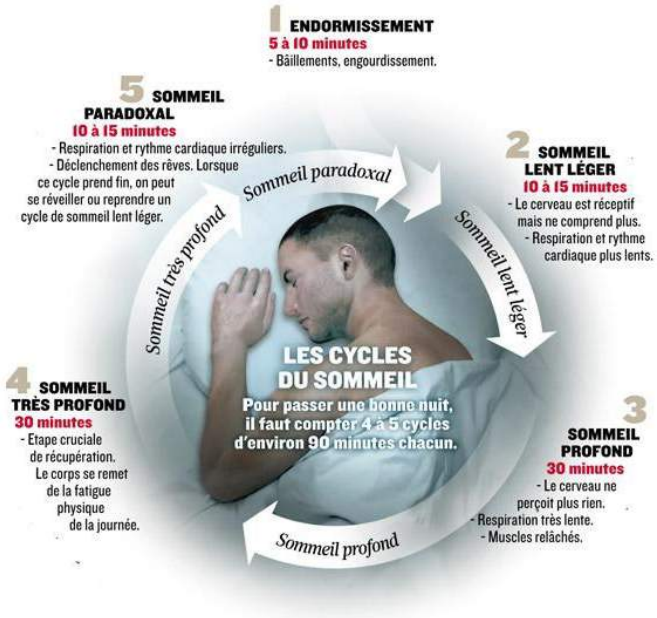
- **Le sommeil ne se commande pas par la volonté.**

C'est au niveau de l'hypothalamus que se trouve l'horloge de nos nuits. Horloge qui synchronise toutes les cellules de notre organisme sur un rythme « circadien », fait d'alternance de périodes d'activité et de repos. Ce rythme se mesure, entre autres, par le dosage de quatre hormones :

- La mélatonine, dite « hormone du sommeil », augmente en fin de journée et au début de la nuit. Elle est connue pour facilité l'endormissement.
- La sérotonine intervient aussi sur la phase d'endormissement (mais en tant que précurseur de la mélatonine) et induit le SLP.
- Le cortisol, dont le pic sécrétoire se situe en deuxième partie de nuit autour de 4 h du matin, est l'hormone du réveil.
- L'hormone de croissance, secrétée pendant les phases lentes du sommeil joue un rôle précieux dans la récupération.

La programmation naturelle du sommeil

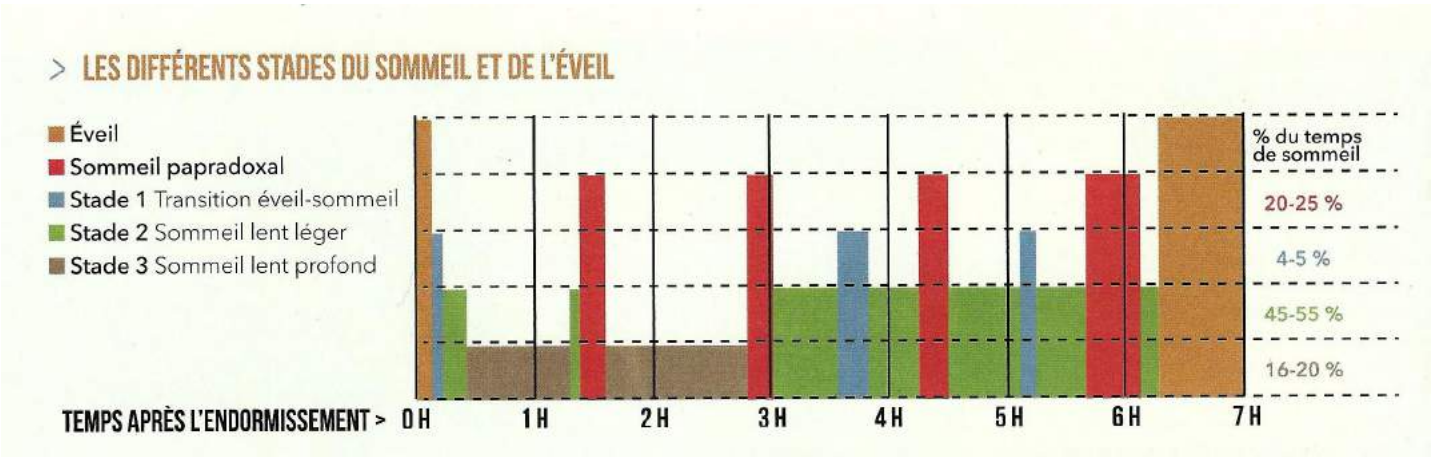
Le rythme veille-sommeil est dit circadien en raison de sa périodicité, environ 24 heures. Durant un nycthémère (succession jour-nuit), certaines plages horaires sont dévolues au repos et d'autres aux activités. Chez l'être humain, il existe deux créneaux favorables au repos : la nuit entre 23 h et 7 h et le début de l'après midi, autour de 13 h. L'heure du coucher va aussi influer sur la qualité et la quantité du sommeil. Le sommeil de début de nuit est composé de phases lentes tout comme celui de la sieste, alors que le sommeil du matin est riche en sommeil paradoxal (cf. schéma page suivante). Plus on se couche tôt plus la durée totale de sommeil sera longue. Si nous nous couchons plus tard qu'habituellement, non seulement la durée du sommeil sera plus courte, mais le cycle sera modifié, avec moins de sommeil lent et profond. Le sommeil sera d'autant moins efficace en termes de récupération. La qualité et la quantité de sommeil enregistrées au cour d'une nuit qualifiée de bonne, peut différer considérablement d'un individu à l'autre. Nous avons vu qu'une nuit de sommeil est en moyenne de sept à huit heures (soit 5 cycles). Considérons le cas d'un petit et d'un grand dormeur, qui ont donc des temps statistiques de sommeil hors de cette moyenne. En admettant qu'ils considèrent tous deux avoir « bien dormi », le temps enregistré de sommeil lent (SLP) sera sensiblement le même !



Mais le grand dormeur aura vécu plus de sommeil léger ainsi que de sommeil paradoxal que le petit dormeur. L'autre grande différence entre les individus est la plage horaire préférentielle de sommeil. La plupart d'entre nous se couchent entre 22h30 et minuit, mais 20% de la population préfère se coucher plus tôt. Une même proportion préfère se coucher tard et se lever plus tard. Les premiers sont dits ``du matin '' et les seconds « du soir ». Ces particularités sont dues à un écart de la chronobiologie sur 24 heures qui est génétiquement déterminé. Ceci veut dire qu'il ne faut pas envisager de les modifier, mais plutôt apprendre à adapter ses contraintes sociales en fonction de ses propres tendances biologiques.

Les facteurs améliorant le sommeil

- **L'activité physique :** La position debout est essentielle, cela semble évident. La démonstration par le



contraire est aussi parlante, un sujet alité après une blessure, surtout quand il était très actif, se plaint toujours de sa difficulté à l'endormissement et de nuits d'hôpital interminables.

- **La lumière et le soleil :** c'est un élément repère primordial pour le cerveau afin de pouvoir contrôler le rythme circadien du nycthémère. La lumière a un rôle stimulant évident, sa disparition favorise l'endormissement. Pour agir, la lumière doit être forte (2500 lux). Ce qui est largement supérieur à l'éclairage d'un bureau (environ 250 lux). La lumière extérieure varie entre 2500 et 100000 lux. La luminothérapie a fait ses preuves thérapeutiques. Une exposition à la lumière serait plus éveillant que la prise d'un café. La lumière bloque la sécrétion de mélatonine qui augmentera qu'au crépuscule. Un exemple particulièrement emblématique de son importance est le récit de Christine Arron, sprinteuse Française émérite. Elle se plaignait d'insomnie croissante. Le staff médical qui la prenait en charge a finalement mis en évidence qu'elle passait son temps à s'entrainer en salle, et qu'elle ne s'exposait quasiment pas à la lumière du jour. La luminothérapie lui a permis de retrouver un sommeil de qualité en évitant la prescription de molécules chimiques interdites ! A contrario les lumières bleues ou blanches du soir des télévisions, ordinateurs, smartphones auront tendance à repousser l'envie de dormir.

- **La chaleur corporelle :** L'activité physique entraine une augmentation de la température corporelle et cérébrale qui sera suivie au repos, d'une vasodilatation favorisant la baisse de la température cérébrale. En phase de sommeil, la température corporelle diminue. Certes pas autant, bien sûr, que celle des animaux hibernant, mais cette chute est indispensable à l'endormissement et au sommeil. Et même on observe que la privation de sommeil se traduit par une baisse de la température centrale (frilosité) qui augmente la pression à l'endormissement.

- **L'alimentation :** l'interrelation nutrition/sommeil expliquerait un certain nombre d'insomnies. Sur ce point, il est important de prendre à nouveau en compte le cycle nycthéméral de la chronobiologie. Les heures habituelles de repas diurne doivent être respectées. Nous sommes des êtres diurnes, les repas aident à synchroniser le rythme de l'activité et du sommeil. Ainsi on recommande à un travailleur de nuit de ne pas sauter le repas de midi. Par contre, le soir, le repas ne doit pas être pris trop tardivement par rapport à l'heure habituelle de l'endormissement. La digestion joue un rôle dans l'élévation de la température corporelle surtout si le repas est copieux et gras.

- **La sieste :** elle est évidemment un outil précieux contre la somnolence diurne excessive. Mais contre indiquée chez le sujet insomniaque ! Elle doit être courte et pas trop tardive. Vingt minutes de sieste peuvent compenser les conséquences d'une nuit de privation de sommeil. Elle est à préférer à une grasse matinée qui déréglera l'horloge du nycthémère et entrainera rapidement des difficultés à l'endormissement. Il faut donc manier « l'arme » de la sieste avec prudence. Elle est à double tranchant.

- **L'équilibre socio-psychologique :** il ne peut-être négligé dans la bonne gestion du sommeil. Plus nous sommes soumis à une activité régulière, en groupe, plus notre horloge interne est synchronisée. L'état affectif doit aussi être pris en compte. On constate que ceux qui se déclarent amoureux dorment mieux et nettement moins ! « l'homme est le seul être qui prend sur son temps de dormir pour se reproduire » selon Cavanna. Enfin n'oublions pas le rire qui est aussi l'apanage des bons

En bref

Le sommeil est un élément physiologique essentiel pour une bonne récupération physique et mentale. Pourtant bien que nous ayons tous besoin de sommeil, nous ne sommes pas égaux face à lui. Quelques conseils pour dormir sur vos deux oreilles:

- Respectez votre horloge biologique personnelle (elle peut varier avec l'âge) et adaptez vos activité en fonction.
- Pratiquez au maximum votre activité vélo en groupe et à l'extérieur, à la lumière du jour.
- Adoptez un mode de vie sain (alimentation équilibrée, réduisez l'exposition à la lumière bleue, etc.).
- Evitez les médicaments type somnifères qui peuvent être nocif dans le cadre d'une pratique sportive.
- En cas de questions ou de problèmes persistant, consultez un médecin pour avoir des conseils. Evitez l'automédication.

dormeurs et manque cruellement aux personnes déprimées.

La médication : les hypnotiques et leurs effets contre productifs

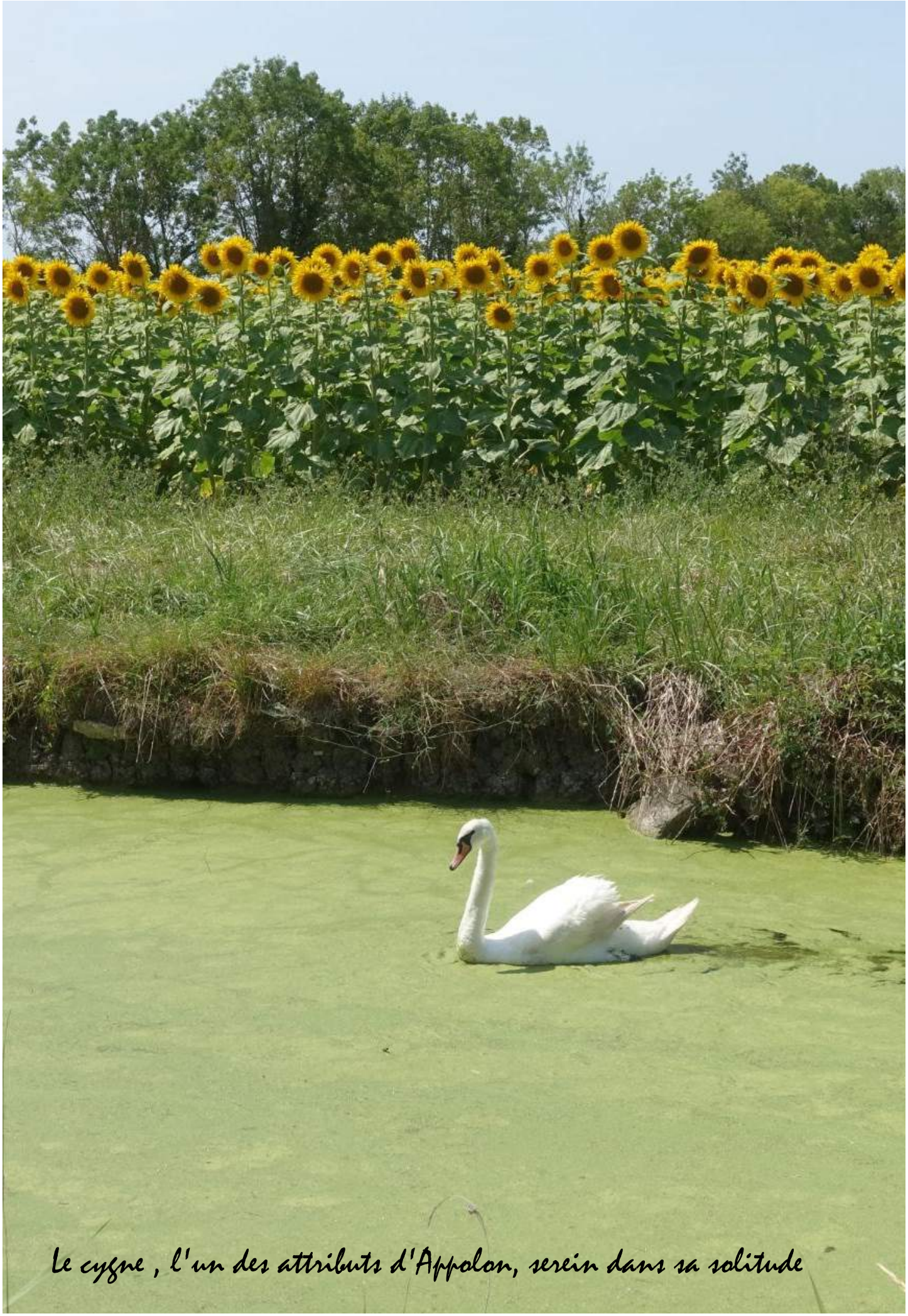
Les Français sont les plus grands consommateurs de ces produits, 14% y aurait recours contre 6% dans le reste de l'Europe. L'endormissement qu'ils induisent est à comparer à une anesthésie du cerveau. Celui-ci, sous l'effet de ces molécules, présente une diminution de l'activité électrique aux enregistrements EEG. Naturellement le cerveau passe par une baisse de la vigilance mais, au cours du sommeil, il ne s'arrêtera jamais de fonctionner, comme la respiration ou le cœur par exemple. Les substances hypnotiques ont un effet nocif sur la qualité du sommeil avec une diminution notoire du sommeil lent. Les spécialistes du sommeil disent que la personnes de dort plus, mais elle ne s'en rappelle plus. Le cycle nycthéméral va s'en trouver perturbé et l'insomnie risque d'être plus lourde à assumer lors du sevrage de la médication.

Préférons une thérapie comportementale qui nécessite, certes, plus de discipline. Mais associée à quelques conseils de bon sens et une meilleure hygiène de vie, elle permettra de retrouver à plus long terme un bon sommeil, tant la qualité du sommeil est dépendante de la qualité de vie… éveillée !

Conclusion

Nous avons évoqué, très superficiellement, la plupart des facteurs humains intervenant dans le mécanisme du sommeil chez tout un chacun. Nous avons maintenant quelques éléments de base pour aborder plus sereinement les tenants et aboutissants d'un sommeil de meilleure qualité ! Pour une santé optimale !

Cyclotourisme Dr Patrice Delga



Le cygne , l'un des attributs d'Appolon, serein dans sa solitude