CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

Ensemble … à la recherche d'horizons nouveaux !

Année 2021 **Numéro 4 : juillet-août**

Après la vaccination

restons

vigilants

SOMMAIRE

1. Le calendrier sportif 2021
2. Les sorties du mardi
3. Les randos-promenades
4. Les sorties dominicales
5. Santé : une santé de fer
6. Sécurité : la circulation à vélo
7. Les petites annonces de la période
8. Médecine : l'A.V.C.
9. La sortie excentrée à Vitrac

Comme chaque mois :

Les comptes- rendus de réunion

Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction

Claude DHEURE

Michel CORNUAULT

Michel TILLOUS

La première sortie en 2021

La vie de châteaux au fil de la Dordogne

2021, une année sans Balade Corrézienne

mais des projets si la situation sanitaire le permet

COMPTE RENDU DE RÉUNION COMITÉ DIRECTEUR - 2021-05-05

Présents en visio-conférence (17 h 30-19 h) :

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,

Duverger Patrick **invité**.

Prochain comité directeur le mercredi 2 juin 2021

La visio-conférence s'est bien déroulée. Nous avons appris à mieux maîtriser nos interventions et les échanges ont été clairs et productifs.

1. **Point sur la situation COVID**

Nous avons reçu du Ministère chargé des sports un tableau récapitulant les décisions sanitaires pour la période du 3 au 19 mai. Nous n'avons pas noté de changement pour notre activité : sortie par groupe de 6 au maximum, distanciation pendant la sortie (2 mètres) et port du masque pour les regroupements avant, pendant ou en fin de sortie. Les AG, réunion de bureau, etc. doivent se tenir par voie dématérialisée. La limite des 10 km est levée.

2. **Reprise des sorties club et rando promenades**

Le président tient à relancer la dynamique club. Pendant la durée des travaux en cours en centre-ville les sorties du dimanche partiront de la patinoire à 8h. Le samedi 8 mai un départ aura lieu à 13h30 de la patinoire. Les sorties seront proposées par Daniel Gilibert. Les sorties du mardi sont proposées par Patrick Duverger. Les randos promenades reprendront dès ce jeudi 6mai : départ à 13h30 de la plaine des jeux de Tujac.

3. **Cyclo découverte et sortie excentrée**

Le président souhaite relancer les activités et profiter de l'ouverture des terrasses le 19 mai pour organiser un repas avec les marcheurs. Dans ce cadre il a été décidé que Patrick Duverger et Christian Picard proposeront une sortie excentrée le mardi 25 mai suivie d'un repas ou un pique-nique en compagnie des marcheurs.

4. **Point sur le Lioran (4-5-6 juin 2021) et la balade corrézienne (19-20 juin 2021)**

Après avoir pris l'avis de tous les membres du comité, le président propose d'annuler la sortie prévue au Lioran les 4, 5 et 6 juin (week-end du cinquantenaire) et de la reporter en juin 2022. Le comité accepte la proposition.

D'autre part, Il a été décidé de reporter la balade corrézienne en 2023. En effet le contexte sanitaire ne permettra pas d'assurer ce qui fait le succès de cet évènement : les ravitaillements et la convivialité. Il a fallu plusieurs années pour construire l'excellente image dont bénéficie la balade corrézienne, il serait dommage de tout gâcher en raison de consignes très restrictives. Pour enlever tout regret, il n'y a à ce jour que 64 inscrits, ce qui est très insuffisant pour justifier l'effort d'organisation que demande cette balade. Daniel Géry est chargé de préparer les lettres que le président enverra à nos partenaires pour se désengager.

On imagine abandonner les arrhes au VVF mais transférer les 4 000 € versés à Bugeat sur le projet de balade décalé en 2023 (voir si cela est possible).

5. **Marches**

Michèle Noaillac et Sandrine Fel sont chargées d'organiser deux marches, le 16 mai (Vallée sèche 7 km départ du moulin de Lissac) et le 13 juin (balade des Lavoirs départ du parking de Collonges la Rouge).

Ne pas prévoir de goûter au moins le 16 mai, marcher en groupes de 6 au plus et porter le masque lors des arrêts et/ou regroupements.

6. **Questions diverses**

Cambrils est maintenu du 19 au 26 septembre. 39 inscrits tous les moniteurs seront présents.

Pascal Desmoineaux est chargé d'organiser une cyclo découverte le jeudi 17 juin 2021.

Claude Delpy a passé commande des tenues (reçu en date du 12 avril) il faut compter 7 à 8 semaines de délai de livraison.

TBN du 4 juillet 2021 : faire les déclarations en préfecture. Daniel Géry est chargé de mettre à jour les dates et annulations sur le site sportsrégions.fr

Philippe Tilly

COMPTE RENDU DE RÉUNION COMITÉ DIRECTEUR - 2021-06-07

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.

La réunion s'est déroulée le lundi 7 juin 2021 dans les jardins du président entre 16 h 30 et 19 h

Lors de son mot d'accueil le Président nous a fait part du décès de Christian VEYSSET, ancien secrétaire du club et chargé des parcours ; Il laisse à tous ceux qui l'ont connu le souvenir d'un homme compétent, dévoué à son club et excellent connaisseur des routes de la Corrèze. Plusieurs membres du CRB ont assisté à ses obsèques.

Toutes les activités du club sont décrites en détail sur *www.sportsregions.fr* y compris les menus restaurant !

1. **Marche du 13 juin à Collonges la Rouge :** 14 personnes sont attendues. Départ à 13 h 30 maison des sports ou 14 h parking entrée de Collonges. Logistique réduite au minimum avec de l'eau pétillante. Prochaine sortie en septembre.
2. **Sortie excentrée le jeudi 17 juin :** Vitrac 70 km à vélo, marche et restaurant où le service est assuré jusqu'à 15h00. Prévoir la remorque pour 14 vélos (sans frein à disque), Claude Delpy et Henri Fel sont chargés de la préparer. Pas de randonnée promenade ce jour-là. RDV aux Bouriottes à 6 h 45, départ à 7 h.
3. **TBN le 4 juillet :** limitée à 2 500 personnes toutes épreuves confondues, 250 inscriptions à ce jour ! Pas de départ groupé, port du masque obligatoire en dehors de l'activité sportive. Départ vélo de l'Auzelou entre 8 h et 9 h, distribution plaque de cadre avec numéro de secours, rien d'autre. Pas de ravitaillement prévu pour le vélo (65 km avec dénivelé), un point d'eau pour la marche. Le parcours sera précisé ultérieurement après reconnaissance par Claude Dheure et Daniel Géry. Laurent Pouch, Henri Fel, Christian Picard sont chargés du fléchage le samedi et du contrôle de fléchage le dimanche. Prévoir la remorque à vélo pour la mise en place et le retour de Tulle. Henri Fel assurera la présence du club à la conférence de presse devant les caméras de télévision.
4. **Semaine fédérale à Valognes (50) du 24 au 31 juillet :** le minibus CODEP est réservé, il faut la remorque pour 12 vélos. 15 personnes sont inscrites, certaines viendront en véhicule personnel. L'hébergement est prévu dans deux gites (9 et 6) distants l'un de l'autre. Les repas seront confectionnés sur place par les participants. Après discussion, le président propose d'octroyer une somme forfaitaire de 50 € pour que ceux qui viennent en véhicule personnel et qui se sont inscrits sur le site du club aient une compensation « carburant ». Il conviendra à l'avenir de fixer des règles précises car le club n'aura certainement pas les mêmes moyens dans les années qui viennent et n'a pas vocation à dédommager automatiquement les participants. L'option location d'un deuxième minibus aurait pu être envisagée et devra dorénavant être regardée systématiquement.
5. **Vêtements CRES :** les tenues seront livrées le 21 juin et devraient être disponibles pour la TBN. 4 maillots sont à réserver pour les nouveaux membres.
6. **Cyclo découverte du 19 septembre :** parcours vélo et marche le matin, repas à Altillac chez Geneviève GARY. Pascal Desmoineaux proposera une autre cyclo découverte le 8 juillet (la Faille de Meyssac).
7. **La Flèche malemortaise le 25 juillet :** départ du dojo de Malemort. Pas de circuit CRB ce jour-là.
8. **Séjour en Italie du 28 août au 4 septembre :** les circuits vélos sont costauds, le Président demande qu'on réduise la difficulté. Prévoir la carte européenne de sécurité sociale (valable 2 ans). Il faut demander aux inscrits de la première heure de confirmer leur participation compte tenu du changement de calendrier (en cours). 44 inscrits à ce jour. Les conditions économiques ont été définies pour 40 personnes. A l'hôtel Royal les boissons ne sont pas comprises dans le tarif demi-pension. Nous recherchons une solution pour l'eau.
9. **Points divers :** L'AG du CRB est prévue le vendredi 19 novembre. Réserver la salle du pont de Buy.
   Pascal Desmoineaux a attiré l'attention du comité directeur sur les problèmes d'assurance des bus FAURE en location. Le vol et l'incendie ne sont pas couverts.
   Randonnée du bas Limousin (8 août) : les parcours de 50-90-120 km seront fournis aux clubs qui se débrouilleront avec leurs cyclos car à ce stade (cf. conditions sanitaires) il n'y aura ni accueil, ni clôture, ni ravitaillement.

Philippe Tilly

Le calendrier de juillet août 2021

La Randonnée du CRB

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

Les randonnées corréziennes

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

Semaine fédérale internationale de cyclotourisme

Le calendrier de septembre octobre 2021

Les Randonnées de la FFCT

- **Toutes à vélo—Toulouse 2021 : 11 et 12 septembre 2021**

Les randonnées corréziennes

- **La Randonnée de la pomme (CTO) : 5 septembre 2021**
- **Rando genêts et bruyères (cyclotouristes des Monédières) : 12 septembre 2021**
- **8ème Rand'automne en Pays de Tulle (TCN) : 10 octobre 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)

VITRAC

Cela fait à peu près un an et demi que nous n'avions pu organiser une sortie excentrée.
Je tiens à remercier les personnes qui s'en sont occupé :

- **Patrick Duverger** pour le magnifique parcours,
- nos deux toques blanches (**Christian Picard et Henri Fel**) pour le choix du restaurant ainsi que le menu que nous avons pu apprécier avec en plus une vue imprenable sur la Dordogne.
- Deux satellites GPS pour leur guidage (**Michel Cornuault et Georges Sceber**),
- et enfin à **Michèle Noaillac** pour la marche. Ces dames ont apprécié un parcours découverte de 11 km sur les bords de la Dordogne.

« Dame météo France a bien voulu nous laisser la matinée au sec jusqu'au début du repas »

Ces moments de convivialité, de joie, d'ambiance ainsi que le plaisir des participants de pouvoir rouler ensemble, vers des horizons nouveaux, tout en respectant bien sûr les gestes barrières, me procurent toujours une profonde émotion.

Merci ! Merci à ces personnes pour le travail fourni à la préparation de ces sorties, ainsi qu'aux adhérentes et adhérents présents.

Le président.

La sortie du mardi

Responsable : Patrick DUVERGER

Mardi 4 mai 2021

Reprise des sorties le 4 mai 2021 : le vent a chassé les contraintes de la zone des 10 km!

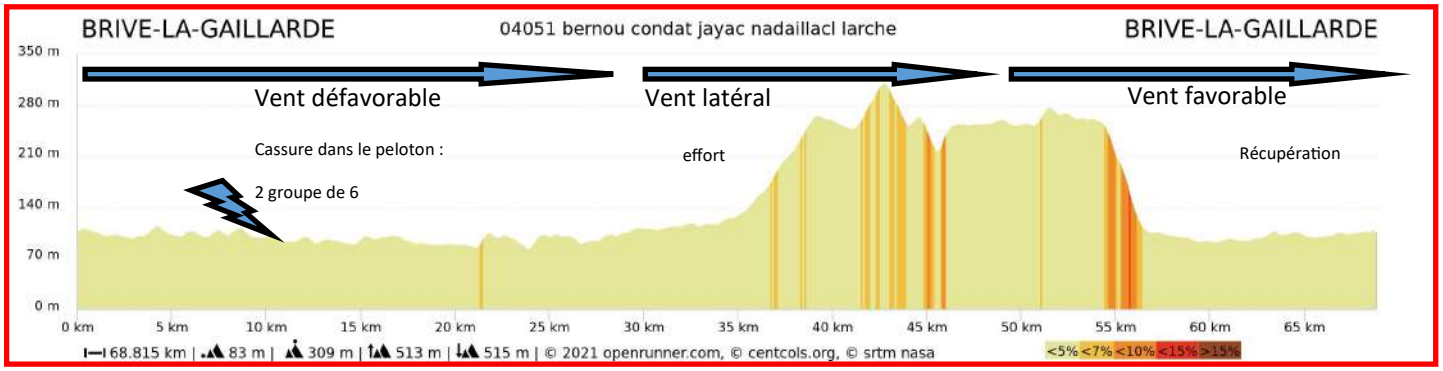
Lundi 3 mai, je prépare le parcours de vélo pour demain. C'est un circuit du mardi un peu particulier, pour cause de confinement. Depuis un mois on tourne autour de la commune de Cosnac, Brousse, Albignac, Sainte-Féréole, Palazinges, pas vraiment plat, on commence à se lasser. Une bonne chose, ne pas s'éloigner du point de départ, nous a permis de redécouvrir un site remarquable près de Brive, la vallée de Planchetorte, après avoir lu la brochure, allez-y faire un tour. (ctrl + clic)

http://cbnmc.fr/pmb/opac_css/doc_num.php?explnum_id=4606

Le téléphone, je décroche, c'est Claude, *notre vénéré président*, il m'annonce que les activités du club reprennent à partir du 4, en respectant « les gestes ...» mais vous connaissez. J'abandonne mon programme, montagnes russes, un nouveau parcours sur openrunner et direction l'ouest, enfin du plat, 65 km et un petit dénivelé.

Parking de troc.com, nous sommes une douzaine de cyclos, échanges chaleureux sur fond de pandémie ; 13 h 50, deux groupes de 6 et c'est parti. Une dizaine de km plus loin les groupes se formeront en fonction de la forme du moment, pour l'instant les langues tournent plus que les jambes.

Lorsque vous découvrirez la photo de cette reprise sur le bulletin, ce sera l'horaire d'été pour le CRB. Les trois mois d'été pour les sorties du mardi, ce sont des parcours plutôt faciles n'excédant 60 km, toujours sur une cadence paisible. Pour juin, juillet, août, rendez-vous 8 h à la patinoire, puis si le parcours va vers l'ouest 8 h 20 parking troc.com.



La rando promenade du jeudi

Responsable : Henri FEL

Départ : Plaine des Jeux de Tujac (l'horaire varie en fonction des saisons)

L'organisateur de la sortie

Il fait le parcours, donne le départ, organise et mène le groupe dont il donne l'allure.

En outre il prend la décision d'annuler la sortie en cas d'intempéries et en avise les participants potentiels.

En cas de défaillance, il en avise H Fel (06 75 89 08 80) ou le président .

Avant le départ

S'il y a un nouveau non licencié, il vérifie que son équipement soit suffisamment en état, qu'il a un casque. Il prend ses coordonnées afin de pouvoir prendre des mesures d'assistance et d'alerte en cas de problème. Il vérifie que le groupe détient un tel portable.

Pendant la sortie

Il veille à la cohésion et à la sécurité du groupe :

- en particulier en prenant soin de faire 2 groupes pour plus de 8 vélos,
- en incitant le groupe a ne pas rouler à plus de 2 de front,
- en s'assurant que les arrêts se fassent en se garant en dehors de la chaussée.

Après la sortie

Il rend compte au président du déroulement de la sortie surtout s'il y a eu un évènement particulier.

Rappel

Ces sorties avec des cyclos non licenciés sont organisées sous la responsabilité du président.3 sorties maximum sont couvertes par l'assurance : prendre l'identité et adresse du ou de la participante ainsi qu'un téléphone pour prévenir en cas de besoin .

L'assistant

Il aide l'organisateur dans sa tâche, et en particulier à la sécurité et la cohésion du groupe sur l'arrière; il doit pouvoir le remplacer en cas de problème ou de défaillance de dernière minute s'il n'y a pas d'autre organisateur.

Après s'être mis d'accord avec les volontaires (meneurs et serre files) le responsable établit le planning pour les deux mois a venir

L'organisateur adapte le parcours aux possibilités des participants les moins en forme et prend en compte les nouveaux pratiquants.

On part ensemble, on rentre ensemble. Allure entre 18 et 22 km /h.

La sortie dominicale

Responsable : Daniel GILIBERT

Samedi 8 mai 2021

Vivement les beaux jours et les parcours libres, finies les restrictions avec un rayon de 10 km et les parcours qui vont avec (courts et très accidentés).

Rendez-vous à la collégiale Saint Martin à 8 heures pour une balade de 70 à 90 km parcours prévu avec un raccourci pour ceux qui le désirent.

Au départ de la balade on s'organise par petits groupes de 6 personnes. Ces groupes se forment en fonction des affinités, de l'allure moyenne de chacun et du parcours choisi (raccourci ou non). Les sorties se font dans la bonne humeur, dans la convivialité et surtout à aucun moment dans la compétition.

Notre terrain de jeu c'est la route c'est **un endroit partagé avec les automobilistes** et autres, il faut respecter les consignes de sécurités et le code de la route.

La sécurité au CRB

Nous pouvons au CRB continuer notre effort en ce sens dans nos déplacements :

- **Rouler en file indienne quand les conditions le font sentir**
- **Partager le peloton en petits groupes de 8 à 10 cyclos**
- Respecter le code de la route : STOP, Feux tricolores, Céder le passage,…
- Porter un équipement de sécurité : Gilet réfléchissant Éclairage du vélo,…

Vu et être Vu

Respecter et se faire respecter des autres usagers

La Balade corrézienne

La 19ème randonnée du Pays de Brive a été annulée et reportée en 2023 par décision du comité directeur le 5 mai 2021. Depuis nous recevons des témoignages de participants inscrits cette année.

"… moi qui me faisais une immense joie de venir participer à votre organisation dans votre belle région, la décision que vous avez prise n'a pas dû être plaisante à prendre, mais malheureusement je n'en suis qu'à demi surpris quand on regarde autour de nous avec tout ce qui s'est déjà annulé.

Mais quoi qu'il en soit, si en 2023 la forme m'est toujours permise, je reviendrais sur votre organisation avec grand plaisir, car l'accueil que vous nous donnez est de grande qualité.

Au plaisir de vous revoir très vite"

Pascal DUBOIS 'USC HAGETMAU CYCLO" (40)

Quelle déception d'apprendre l'annulation de cette si belle manifestation cyclotouriste!

Je ne m'y attendais absolument pas.

Depuis que la revue du club paraît sur Internet, je n'ai pas le réflexe de la consulter. Du coup, je ne suis pas l'actualité du club…

'imagine que la décision a été prise la mort dans l'âme par l'équipe dirigeante.

Bon courage et j'espère que des jours meilleurs arriveront bientôt pour tous les passionnés de cyclotourisme.

Laurent LACHEZE "CRB" (19)

Vraiment désolé de cette annulation, d'autant plus lorsque l'on a notion du travail que cela représente. Ne soyez pas trop déçus et surtout fiers de ne pas laisser vos valeurs d'accueil sur le bord de la route. Amitiés.

Jean-Francois CALANDRI "CTO" (19)

Merci. Je suis désolé pour vous, pour moi et pour tous les cyclos qui aimaient cette manifestation.

Peut-être qu'en des jours meilleurs, nous pourrons nous retrouver à Uzerche, Bugeat, Servières et aussi ailleurs…

Amitiés à toute votre équipe

Philippe READY "A.C.M.S" (19)

Nous en sommes désolés, encore une sortie d'annulée.

Pouvez-vous me donner le nom du village avec des maisons typiques

Bien à vous

G.PERRAUDIN "AJEA ETIGUY" (89)

Je vous en remercie, en espérant pouvoir la faire un jour !

Bon courage pour la gestion de cette annulation,

Sportivement

Claire POLA "MY TRIBA" (87)

Une santé de fer

Jadis on présentait les carences en fer comme très fréquentes et fort pénalisantes pour la santé et le rendement des sportifs. De nombreux sujets, en particulier les femmes, présentent de taux de fer trop bas. A l'inverse, l'excès s'avère lui aussi fort préjudiciable. Essayons d'y voir plus clair.

Rôle et métabolisme du fer

Le fer constitue le noyau central de la molécule d'hémoglobine, protéine essentielle des globules rouges, et à ce titre, est vital pour l'organisme. Il participe au phénomène de la respiration, au transport de l'oxygène des poumons vers les muscles, intervient dans un grand nombre de métabolismes dont la production de l'énergie et les mécanismes anti-infectieux. Le corps humain en renferme environ 4 g soit 0,005% de son poids. On en trouve 2300 mg dans les globules rouges, 1000 mg dans les réserves (moelle osseuse, rate et foie) et 500 mg dans les autres tissus. Le cycle physiologique du fer fonctionne en circuit fermé. Le fer qui a pénétré dans l'organisme y reste en grande partie. Par exemple, au fur et à mesure de la destruction des globules rouges, au bout de 120 jours de vie environ, le fer qu'ils contenaient est réutilisé dans ceux qui les remplacent.

Un très efficace processus de régulation existe au niveau de la paroi intestinale. L'organisme ne puisera dans les apports oraux que la quantité de fer dont il aura besoin. SI les apports médicamenteux se font par injection, la barrière intestinale sera court-circuitée et cette régulation n'existera plus. Les pertes en fer sont faibles chez le sédentaire en bonne santé, il est peu éliminé par les urines, les selles, la sueur. On chiffrera ces pertes à environ 0,8 à 1 mg/jour. Les hémorragies accidentelles ou menstruelles vont augmenter ces pertes. On chiffre de 1,6 à 2 mg/jour les besoins des femmes sédentaires au moment des règles.

Chez le sportif, de multiples facteurs vont influencer le métabolisme du fer et augmenter les besoins de l'organisme : Le renouvellement des globules rouges est plus rapide que chez le sédentaire, d'où risque de perte accru.

Ces globules rouges sont fragilisés par les microtraumatismes ou par l'acidose due aux efforts, ou encore par hyper thermie ou la déshydratation. Il en meurt donc davantage, c'est ce qu'on appelle l'hémolyse.

Une transpiration importante provoque une fuite de fer. Les blessures cutanées ainsi que l'accélération du transit intestinal due par la pratique du cyclisme font que la paroi de l'intestin a moins de temps pour capter le fer des aliments.

Les micro-hémorragies digestives, amplifiées par l'aspirine ou les anti-inflammatoires, augmentent les fuites de fer.

Pour évaluer précisément cette perte, on peut avancer les chiffres de 1,6 à 2,9 mg/jour de pertes en fer chez le sportif et de 1,6 à 4,9 mg/jour chez la sportive, soit plusieurs fois les chiffres du sédentaire.

Comme l'organisme n'assimile qu'environ 10% des apports oraux, on chiffrera les besoins de l'homme sédentaire à 11 mg/jour, ceux de la femme sédentaire de 16 à 17 mg/jour, ceux des sportifs à 16 mg/jour et ceux des femmes pratiquant un sport intensément à 25 mg/jour voire d'avantage.

Les conséquences des carences

Lorsque les apports alimentaires sont insuffisant ou lorsque les pertes sont trop importantes (hémorragie, règles…) le sportif se trouvera en situation de carence en fer. L'organisme commencera par utiliser le fer stocké dans le foie, ce qui retardera quelque temps l'apparition des troubles dus à ce déficit. Si aucune compensation est faite, il va se produire une baisse de la synthèse de l'hémoglobine, et une diminution de la myoglobine (protéine constituant une analogue musculaire de l'hémoglobine) et des systèmes enzymatiques utilisant du fer. A ce stade, plusieurs signes pourront faire suspecter cette insuffisance :

Diminution de la capacité physique à l'effort, surtout pour les sports d'endurance comme le cyclotourisme.

Diminution de la résistance aux infections, fatigue musculaire, avec apparition de

courbatures et de crampes

Retentissement psychique avec perturbations comportementales (indifférence, baisse de motivation, somnolence, irritabilité) et diminution des performances intellectuelles.

En l'absence de thérapeutique adaptée, et d'apports suffisants en fer, apparaitra alors une anémie dites « ferriprive », se traduisant par une pâleur du sujet et une grande fatigue.

Les risques des excès

Dans certains cas bien définis peut exister un surdosage. Il peut s'agir d'une hémochromatose, maladie d'origine génétique, et très rare. Ce peut être aussi dû à des prises médicamenteuses massives, par voie injectable, sans contrôle médical. Dans ce cas le fer s'accumule dans l'organisme et ne s'élimine que très lentement (plusieurs années !).

Le fer étant stocké et métabolisé au niveau du foie, une charge ferrique s'avère lourde de conséquence à long terme pour cet organe. Le risque de cirrhose est bien réel, prédisposant ensuite à celui de cancer du foie à l'issue souvent fatale. Les autres organes concernés sont le pancréas, avec un risque d'apparition de diabète, le cœur avec la possibilité de myocardite, les poumons, avec une potentialité de fibrose pulmonaire, le système nerveux et les muscles, avec l'apparition d'une myopathie fonctionnelle, et même la peau avec la persistance d'un teint bronzé métallique dans le cas d''intoxications anciennes.

Les sources alimentaires

Les apports nutritionnels en fer peuvent être de deux origines :

Soit il est contenu dans des aliments d'origine végétale (farine de soja, cacao en poudre, fèves, haricots secs, lentilles, pois, fruits oléagineux, persil, cresson, pain). C'est le fer non héminique, c'est-à-dire non lié à de l'hémoglobine présente dans les globules rouges. L'organisme humain n'absorbera que 5 % environ des apports alimentaires ainsi réalisés.

Soit il se trouve dans des aliments d'origine animale, riche en globules rouges. On parlera alors de fer héminique. Son absorption par le corps humain est bien meilleure, puisque 25% environ des apports alimentaires sont métabolisés. Il faudra privilégier ce type d'apports qui fait cruellement défaut dans les régimes végétariens. Ces aliments sont la viande rouge de bœuf (2 à 4 mg de fer pour 100 g), l'agneau (2,5 mg) le poisson et les œufs (2 mg), la volaille et le porc (1,5 mg), les produits laitiers (0,1 mg), mais les deux grands sont le foie de foie de veau, de génisse ou de porc cuit (8 mg) et surtout le boudin noir avec environ 10 à 13 mg. D'où le subit intérêt des nutritionnistes, puis des sportifs, pour ce produit relégué naguère dans les oubliettes de la diététique de l'effort. Ce qui est vrai pour le boudin, l'est aussi pour ses dérivés régionaux que sont la fressure, ou encore la gogue.

Enfin, l'absorption de fer par l'organisme est influencée par certain facteurs :

La caféine freine l'assimilation du fer, si elle est absorbée pendant la digestion du repas, de même que le tanin du vin, ou les phytates présents dans le son du blé. Le calcium, le magnésium ou le zinc, autres oligo-éléments, agissent de même. Les fibres ou acide oxalique contenu dans la rhubarbe ou les épinards bloquent sa métabolisation.

A l'inverse, la vitamine C amplifie l'assimilation du fer. La prise d'un jus de fruit ou l'assaisonnement avec un jus de citron et du persil seront donc très bénéfique.

Très concrètement, pour apporter suffisamment de fer à son organisme, le sportif devra consommer :

- Du foie ou du boudin noir au minimum deux fois par mois,
- De la viande blanche 4 à 5 fois par semaine
- Du poissons 4 fois,
- De la viande rouge, 3fois par semaine
- Des œufs 2 fois
- Ne pas oublier les légumes secs dont 100 g apportent autant de fer que 100 g de viande, mais sans les acides gras saturés ou le cholestérol,
- Du chocolat, des jus de fruits frais ou des orages ou des kiwis tous les jours
- Éviter les excès de café et de thé et les absorber loin des repas
- Éviter les aliments riches en calcium (laitages, fromages) au cours d'un repas comportant viande et poisson.

En cas de troubles plus important, il conviendra de consulter. Le médecin demandera un dosage des molécules qui participe au stockage (la ferritine) ou à la réserve (le récepteur soluble de la transferrine). Le recoupement des 2 chiffres donne une idée exacte de la carence en fer. En fonction des résultats obtenus, il jugera de l'opportunité de prescrire une supplémentation spécifique en fer, par voie orale ou injectable. Il est impensable de pratiquer de tels apports, surtout en injection, de manière aveugle, et de manière continuelle sur plusieurs années, sous peine des risque décrits plus haut.

Cyclotourisme Jean-Louis Rougier

Règles de circulation pour les cyclistes

Règles de circulation pour les cyclistes

Le code de la route s'applique de la même manière à tous les usagers. Afin de garantir la sécurité de chacun, les cyclistes doivent respecter un certain nombre de règles, en ville ou hors agglomération ; de jour, comme de nuit.

Conseils pour circuler

Rouler à vélo vous expose à un risque d'accident important, notamment lorsque vous êtes amenés à vous déplacer directement sur la chaussée, aux côtés des véhicules motorisés. Afin de garantir votre sécurité, nous vous invitons à vous rendre visible en toutes circonstances afin de réduire ces risques.

Rouler à vélo en ville

- En ville, les cyclistes doivent emprunter **les pistes ou les bandes cyclables** qui leur sont dédiées et circuler du côté droit lorsqu'ils sont face à la route. Si la chaussée est bordée de chaque côté par l'une de ces voies réservées, les utilisateurs doivent emprunter celle ouverte à droite de la route, dans le sens de la circulation et respecter les feux de signalisations réglant la traversée des routes ;
- En l'absence de pistes ou bandes cyclables, les cyclistes doivent circuler sur le côté droit de la chaussée ;
- Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de huit ans sont autorisés à emprunter les trottoirs, à condition de rouler à une allure raisonnable et de ne pas gêner les piétons ;
- Les cyclistes sont autorisés à rouler sur les voies vertes, les zones de rencontres ou les zones 30, sauf dispositions contraires pouvant être prises par les autorités municipales ;
- Les vélos doivent être stationnés aux emplacements indiqués ou bien sur la chaussée ;
- Dans les zones de rencontre, ne circulez pas à plus de 20 km/h et respectez la priorité du piéton
- Dans les aires piétonnes, circulez à l'allure du pas.

Dans les zones 30 et les zones de rencontre, les vélos peuvent circuler dans les deux sens. Le double sens vous permet de bénéficier d'une meilleure visibilité, d'éviter les grands axes de circulation et de simplifier les itinéraires.

Rouler à vélo hors agglomération

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons ;
- Dans les virages, serrez au maximum à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment ;
- Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air risque de vous déséquilibrer ;
- Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne. La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.), placez-vous systématiquement en file indienne ;

Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.

Dans tous les cas

- À vélo, il est interdit de porter à l'oreille tout dispositif susceptible d'émettre un son (écouteurs, oreillettes ou casque audio). L'usage du téléphone tenu en main est également interdit.
- Ne roulez pas après avoir bu trop d'alcool. Au-delà de 0,2 mg/l d'air expiré, c'est interdit et passible d'une amende, et surtout très dangereux.

- Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, conducteur ou passager d'un cycle. Ce casque doit être attaché.

À noter

Il est interdit de porter à l'oreille tout dispositif susceptible d'émettre du son (écouteurs, oreillettes ou casque audio). L'usage du téléphone tenu en main est également interdit. En cas de non respect de cette règle, vous êtes passible d'une amende forfaitaire de 135 €.

Sanctions

Les principales infractions au code de la route et les sanctions associées pour les vélos. Tous les montants d'amende indiqués correspondent à des amendes forfaitaires.

- Défaut d'éclairage : 11 €
- Changement de direction sans avertissement préalable : 35 €
- Circuler à plus de 2 de front sur la chaussée : 35 €
- Avoir un passager sur son vélo (sans siège fixé au véhicule) : 35 €
- Remorquage : 35 €
- Dépassement de la vitesse maximale autorisée* : 35 €
- Non-respect de l'arrêt au feu orange : 35 €
- Défaut de freinage : 68 €
- Circuler sur le trottoir en agglomération : 135 €
- Tenir en main son téléphone ou porter des écouteurs : 135 €
- Rouler en sens interdit 135 € Non-respect de l'arrêt au feu rouge : 135 €
- Non-respect de l'arrêt à un stop : 135 €
- Remonter les files par la droite : 135 €
- Circulation sous l'emprise de l'alcool (entre 0,2 et 0,4 mg/l d'air expiré) : 135 €
- Vitesse inadaptée au regard des circonstances* : 135 €
- Dépassement sans avertissement préalable : 135 €
- Non respect de la priorité de passage à l'égard des piétons : 135 €

* La différence entre dépassement de la vitesse (35 €) et vitesse inadaptée au regard des circonstances (135 €) est que dans le second cas, le cycliste peut respecter la limitation de vitesse mais ignorer volontairement un risque : croisement de piétons, virages, etc.

Les petites annonces

Vends **vélo de course Fondriest RP3**

Cadre taille 52 monocoque Carbone

Fourche avant Carbone

Groupe Campagnolo Chorus Carbone

Pédalier FSA SLK Carbone

Roue Mavic SCC noir et rouge

Guidon plat FSA blanc

Tige de selle FSA blanche

Potence FSA blanche

Très bon état

Valeur du vélo neuf : 4 500 € - Prix demandé : 1 000 €.

M. GINER Philippe : phillippe.giner@sfr.fr Téléphone : 06 86 17 41 51

Vends **vélo assistance électrique winora tria 8**

Achat année 2019

Moteur central Bosch 250 watts,

Batterie Bosch Powerpack de 400 Wh

Roues 28 "

Dérailleur Shimano Acera M360 à 8 vitesses

Châssis : wb2lh8b48- A#Av17419617

réf :occ660.

visible sans problème.

Prix d'achat 2199 € Prix souhaité 1500 €

TRUCCOLO Martine : martinejose@orange.fr 05 55 22 99 42 06 13 08 96 86

13 Chemin, des Dastres 19100 BRIVE

Vous avez du matériel à vendre ou à céder, profitez de votre bulletin pour déposer une annonce.

Faites nous parvenir des photos et descriptif à :

- michel.cornuault@orange.fr (Michel CORNUAULT)
- michel.tillous@laposte.net (Michel TILLOUS)

Accident Vasculaire Cérébral (AVC)

Peut-on reprendre une activité cycliste après un AVC ? C'est le but de cet article.

La pathologie en général bouscule nos habitudes, notre métabolisme, notre équilibre corporel, nos capacités, nos performances, notre motivation… Cela est vrai pour toutes les pathologies, de la virose hivernale aux affections chroniques lourdes

D'autre part, la réflexion concerne ici le retour à la pratique du vélo, mais sans omettre quelques messages importants concernant les problématiques générales d'autres activités. En effet, le vélo est probablement l'outil le plus adapté à la reprise d'activité physique, dont la pratique dite « portée » est globalement très protectrice, notamment pour nos articulations – le vélo est d'ailleurs le premier outil utilisé en rééducation et en reconditionnement à l'effort.

Epidémiologie

L'incidence des AVC en France est en moyenne de 145 / 100 000 habitants, soit 150 000 nouveaux cas par an. Les AVC sont la cause d'handicap sévère avec très souvent une récupération physique incomplète et des séquelles cognitives qui peuvent être un frein à la pratique d'un sport comme le vélo.

Description clinique succincte

Les tableaux cliniques sont variés que l'origine de l'AVC soit ischémique (par obstruction artérielle par un caillot) ou hémorragique (par rupture artérielle due, par exemple, à une poussée d'hypertension artérielle (HTA)). Mais l'atteinte neurologique ne touche pas que l'élément musculaire, et d'autres atteintes sont possibles. Je ne ferai que les citer :

- L'atteinte motrice avec une hémiplégie qui comprend un trouble de la commande musculaire et du tonus musculaire et des co-contractions musculaires involontaires et inefficaces sur un plan fonctionnel.
- L'atteinte sensitive qui joue un rôle dans le contrôle de la motricité volontaire.
- L'atteinte cognitive, fréquente, comme par exemple des troubles du langage oral et/ou écrit, ou de la mémoire.
- La dépression, présente dans 40% des cas, liée, au départ, à un alitement prolongé et une limitation des possibilités fonctionnelles.
- L'augmentation du coût énergétique du mouvement, c'est-à-dire que la marche, par exemple, va exiger un surcoût d'énergie deux fois celui d'une personne sans AVC.

Pour être complet, il ne faut pas oublier les facteurs associés qui peuvent être un frein à la reprise du vélo : des traitements antérieurs, des comorbidités, l'absence d'entourage familiale ou amicale.

Quel est l'objectif visé ?

Le but est d'apporter les bons conseils pour une reprise adaptée et sécurisée de l'activité, parfois pour réorienter le type de pratique. Passé la question d'une éventuelle contre-indication de l'activité, ou d'une adaptation spécifique, il y a lieu de mettre en œuvre une stratégie de reprise. Il paraît évident qu'on ne part pas pour un record de l'heure sur piste le lendemain de son retour à domicile après une hospitalisation d'un mois, ni pour une sortie en montagne de 180 km !

Pendant la maladie, avec l'arrêt de l'activité, l'organisme se désadapte et perd les qualités acquises et maintenues lors de l'activité pratiquée régulièrement auparavant.

Certaines activités douces ne demandent pas d'adaptation spécifique, mais lorsque l'activité exige de l'endurance, de la force et peut entraîner des risques de chutes ou de traumatismes importants – ce qui est le cas du vélo, il y a lieu en général d'aménager la reprise, afin notamment d'éviter les blessures qui pourraient survenir en rapport avec le déconditionnement et la perte des qualités spécifiques nécessaires à la pratique, ainsi que les traumatismes aigus sur une pratique non maîtrisée.

Le maître mot de la reprise est : PROGRESSIVITÉ. La remise en charge doit être suffisamment progressive, sur le plan à la fois qualitatif et quantitatif, pour ne pas entraîner de blessure, et laisser le temps aux structures sollicitées – cœur, muscles, tendons, os, cartilage… de se réadapter aux contraintes exigées par l'exercice.

Il vaut mieux redémarrer trop doucement que de repartir bille en tête et de s'arrêter à cause d'une blessure qui mettra des mois à guérir !

Par exemple, c'est particulièrement vrai pour ceux qui pratiquent la course à pied en parallèle du vélo, activité bénéfique mais extrêmement traumatisante si les règles de bonne pratique ne sont pas respectées. Mieux vaut reprendre l'entraînement par des sessions brèves de faible intensité de quelques minutes en alternance avec de la marche ou du vélo, que de repartir d'emblée pour des longues séances rapides, à haut risque de blessure.

Petit guide pour une reprise la plus réussie possible.

- ✓ Avoir l'avis de son médecin, en particulier le médecin du sport.
- ✓ PROGRESSIVITÉ : c'est le maître mot de l'entraînement bien conduit, du sport santé au sport de haut niveau. Le corps doit s'adapter aux nouvelles contraintes. Et l'activité physique pratiquée antérieurement devient une contrainte importante après une phase d'arrêt plus ou moins prolongée.
- ✓ Même si réaliser son sport favori est impossible, il est hors de question de ne plus faire d'activité physique ! Il faut garder en mémoire que l'activité physique est un adjuvant thérapeutique remarquable dans toutes les pathologies chroniques. Le rôle de la rééducation est fondamental et demande souvent beaucoup de temps et de patience.
- ✓ Vigilance sur des symptômes en relation avec une mauvaise tolérance cardiaque :
    - Douleur thoracique inhabituelle
    - Essoufflement inhabituel
    - Palpitations (perception inhabituelle du rythme cardiaque dans la poitrine, rapide et/ou irrégulier
    - Malaise

Le cas échéant, il faut stopper l'activité et consulter rapidement.

Toute douleur thoracique inhabituelle doit faire appeler le 15

- ✓ Il faut stopper ou aménager transitoirement toute activité en cas de nouvelle douleur de l'appareil locomoteur, et ne pas hésiter pas à consulter si la douleur ne cède pas rapidement

Laisser une douleur se chroniciser peut grever l'activité à moyen ou long terme. L'arrêt complet est rarement nécessaire, la plupart du temps il est possible de trouver un aménagement satisfaisant de l'activité.

Conclusion

Bien entendu, il faut d'abord traiter les causes de l'AVC afin de prévenir une rechute éventuelle. De plus, un pourcentage non négligeable de malades atteints d'un AVC ne récupère pas ou trop peu pour espérer reprendre le vélo.

Cependant, pour les malades qui ont une bonne récupération de leurs facultés physiques ou mentales, le vélo à assistance électrique semble un bon atout et permet de maintenir malgré tout un certain niveau d'intensité. Selon certains auteurs, *« ces séances de travail en aérobie exerceraient des effets bénéfiques au niveau de la plasticité neuronale »*. Autrement dit, sur les mécanismes de communication entre les neurones .

Il a aussi été observé que la pratique du vélo - quel qu'il soit - a permis d'améliorer les symptômes dépressifs chez tous les patients concernés.

Le médecin saura guider le patient vers le sport le plus susceptible de favoriser un retour à l'autonomie, en fonction du degré de handicap et de l'état physique.

PS : si je n'ai pas eu d'AVC, j'ai contracté le coronavirus il y a un an et passé 32 jours en réanimation.
La rééducation fut longue tant la perte musculaire a été importante.

Parmi mes séquelles existent une perte de VO2 MAX importante et des douleurs musculo-tendineuses des genoux. Eh bien, j'ai troqué mon excellent CANNONDALE SYNAPSE contre un vélo à assistance électrique et je ne regrette pas mon choix. C'est ce que je voulais exprimer ici car ce vélo permet d'assurer des montées sans trop souffler et sans trop forcer sur les tendons et muscles des quadriceps.

A bientôt sur les routes.

Dr Louis-Charles BARNIER

Sortie excentrée du 17 juin 2021 : La vie de châteaux sur la rivière Dordogne

La Roque-Gageac

Le château des Milandes

Beynac

Beynac

A la brasserie du Chalet à Vitrac

Le repas avec la pluie comme invitée