

CYCLO RANDONNEUR BRIVISTE

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

Année 2021

Numéro 6 : novembre-décembre

Cambrils (Espagne) : un séjour FFCT organisé par le CRB



SOMMAIRE

1. Informations du club
2. Assemblée générale du CRB
3. La licence assurance 2022
4. Les sorties du CRB
5. Les représentations du CRB
6. Le 50^e du CRB au Lac de Garde
7. Séjour FFCT à Cambrils
8. Santé : la biomécanique du pédalage



Comme chaque mois :

Les circuits
Les comptes- rendus de réunion



Fédération Française de Cyclotourisme

Comité de rédaction
Philippe TILLY
Michel CORNUAULT
Michel TILLOUS

**Séjour du cinquantième du CRB en Italie
Lac de Garde du 28 août au 4 septembre 2021**

Assemblée générale du CRB

**Vendredi 19 novembre 2021
20 h 30 gymnase Rollinat , rue Maurice Rollinat Brive**

Agrément N° 931

<https://cyclorandobrive.org>

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 7 SEPTEMBRE 2021

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

Excusés : Cornuault Michel, Desmoineaux Pascal et Fel Sandrine

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

Le point 9 de l'ordre du jour a été traité en premier en attendant les derniers arrivants.

1-CR semaine fédérale à Valognes/séjour en Italie/Sport dans ma ville

La semaine fédérale à Valognes a suscité de nombreuses rancœurs. Michel Tillous a lu un papier écrit par Michel Cornuault qui a souhaité exprimer son ressenti au comité directeur (CD). Ce papier n'a pas été diffusé au sein du CD. Les remarques pointent une organisation des parcours insuffisante, des relations tendues entre des personnes des deux gites, l'iniquité de l'aide consentie par le club aux participants ayant utilisé un véhicule personnel (nombre de places limité dans le minibus) et plus généralement un mode de fonctionnement du CD qui serait dans les mains d'un petit groupe dont les noms n'ont pas été cités. Michel Cornuault a fait part de sa décision de se retirer du CD, Michel Tillous a annoncé qu'il se retirait également, ne souhaitant pas se retrouver seul pour réaliser le bulletin.

Pour rétablir l'égalité « transport » au sens strict du terme, le CD a décidé d'attribuer 50€ à Richard Lacombe, Marc Terriac et Pascal Desmoineaux. Le CD a souligné la nécessité d'établir des règles claires à appliquer pour le fonctionnement du club dans le cadre des déplacements, entre autres.

A cette occasion, le président a annoncé sa démission (il assurera la gestion courante des affaires jusqu'à la prochaine AG) et son retrait définitif de toute instance de direction du club.

Le séjour en Italie s'est très bien déroulé malgré des problèmes de langue et de restrictions COVID. Le club a participé à hauteur de 9800€ au coût total du séjour (32120€) pour 47 personnes (48 avec le chauffeur du car).

Les mesures COVID ayant conduit à décaler d'un an le séjour, le CD a considéré qu'il était juste de rembourser les personnes (12) n'ayant pas participé mais ayant versé un acompte lors de la première inscription pour 2020.

Un sms de Jean-Louis Vennat adressé à Jean-Paul Coutelier demande la possibilité de rembourser les billets de la sortie en bateau improvisée par les marcheurs après l'impossibilité de rejoindre le téléphérique pour l'activité prévue. Le CD a décliné la demande considérant que cette activité n'était pas prévue par l'organisation.

Sport dans ma ville : Michel et Myriam Tillous, Henri Fel et Claude Delpy ont représenté le CRB. L'évènement est jugé peu utile et ne suscite pas l'enthousiasme du public. Mais c'est un exercice imposé car la mairie subventionne le club tous les ans.

2-Cambrils 19-26 septembre 2021 : Lucette Géry, en charge de l'organisation confirme que tout est prêt. Le départ aura lieu le samedi 18 afin d'être à pied d'œuvre le dimanche pour accueillir les premiers participants.

3-Toutes à Toulouse (10-14-septembre 2021) : Claude et Yvette Dheure ainsi que Marie-Odile Mander se sont désistés pour raisons personnelles. Claude Dheure qui était encadrant, sera remplacé par Joël Moulin président du Vélocio Gaillard.

4-Cyclo découverte et marche Atiliac (23 septembre 2021) : Nous avons seulement 10 inscrits dont deux marcheurs. Avec si peu d'inscrits, une annulation de l'activité est à envisager.

5-Forum des associations (17 octobre 2021) : Le forum est toujours prévu aux trois provinces. Attendre.

6-AG le 19 novembre 2021 : La salle n'est pas encore identifiée. D'ores et déjà cinq membres du CD démissionnent : Claude et Yvette Dheure, Michel et Myriam Tillous et Michel Cornuault. Les autres membres se maintiennent.

7-Nomination commissaires aux comptes : Suzanne Cornuault et Christine Rivassoux sont retenues comme commissaires aux comptes. Le contrôle des comptes pourra se faire à partir de début novembre 2021.

8-déclaration subvention ville de Brive et département : Le formulaire rempli doit être envoyé avant le 31 octobre 2021 (<http://www.brive.fr/index.php/accueil-2/vie-associative/associations-sportives/>).

9-Reprise marche : En accord avec Michèle Noaillac la reprise de l'activité marche est fixée le 26 septembre 2021, avec goûter !

10-Questions diverses : Notre fédération a diffusé les tarifs des licences 2022 : on constate une augmentation de 5,5 € (petit braquet), et de 7,5 € (grand braquet)

La prochaine réunion du comité directeur est prévue le mardi 12 octobre 2021.

COMPTE RENDU DE REUNION DU COMITE DIRECTEUR LE 12 OCTOBRE 2021

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

La réunion présidée par le vice-président s'est déroulée le 12 octobre 2021 de 16h30 à 18h30 maison des sports.

1-CR séjour Cambrils : Lucette Géry organisatrice responsable porte une appréciation très positive sur le séjour, soulignée par les retours de tous les participants. Il sera nécessaire dorénavant de rappeler que les parcours sont exigeants et demandent une condition physique minimale et un vélo en bon état.

Les prochains séjours sont programmés en 2022, du 30 avril au 7 mai puis du 7 mai au 14 mai.

Un effort sera fait pour mieux mettre en valeur le patrimoine de la région.

2-Forum des associations le dimanche 17 octobre : Le club sera représenté par Claude Dheure, Lucette et Daniel Géry. Claude Dheure détient les deux « passes » attribués par la mairie. Les deux kakémonos seront sur le stand.

3-AG du 19 novembre 2021 : La préparation se poursuit (rapport moral, activités, finances). L'activité marche sera incluse dans le rapport d'activité et l'activité des moniteurs au profit de la Fédération soulignée. La convocation doit être envoyée (mail ou courrier) par le secrétaire 3 semaines avant la date de l'AG (soit au plus tard le 29 octobre 2021).

Le pot offert à la fin de l'évènement sera préparé par Yvette Dheure et Philippe Tilly.

4-Appel à candidatures : 4 membres du CD sont démissionnaires, les 12 autres acceptent de poursuivre leur mandat. Un appel à candidatures est à lancer par mail, le plus tôt possible (secrétariat).

5-Nomination des commissaires aux comptes : Suzanne Cornuault et Christine Rivassoux ont accepté, la date de contrôle est à déterminer avec Claude Dheure. Le trésorier indique qu'il sera prêt début novembre.

6-Contrôle de la comptabilité : Voir ci-dessus.

7-Inventaire bonneterie club : Claude Delpy indique que le fournisseur CRES accepte des commandes à partir de 3 pièces du même type quelle que soit la taille. Il est proposé et accepté que le club dispose d'un jeu de tenues de tailles différentes en guise de panoplie d'essayage. Claude Delpy fera une proposition pour ce faire.

8-Assemblée générale FFVELO à Nevers le 4/5 décembre 2021 : Lucette et Daniel Géry participeront à l'assemblée générale, Pascal Desmoineaux réfléchit encore. S'inscrire avant le 24 novembre.

9-Tarif licence 2022 : Le club ne propose pas d'assurance mini braquet. La cotisation club est fixée à 25,50 € pour le 1^{er} adulte et à 16 € pour le second. La cotisation FFCT est de 28,50 € pour le 1^{er} adulte et de 13 € pour le second. Le tableau ci-dessous résume les tarifs pour les membres du club selon le niveau d'assurance choisi.

€	Coti Club	Coti FFCT	Total coti	Assurance PB	Total PB	Assurance GB	Total GB
Adulte 1	25,50	28,50	54	22	76	72	126
Adulte 2	16	13	29	22	51	72	101

Après discussion, la cotisation des marcheurs est calquée sur celle d'un pédalant PB (Petit Braquet). Cela permet aux marcheurs de bénéficier des mêmes protections quelle que soit l'activité ou le lieu où elle se déroule (séjour à l'étranger par exemple).

10-Marches : Dimanche 7 novembre 2021 marche à Chavagnac : RDV 13H30 à la maison des sports ou 14H00 à la tour derrière l'église de Chavagnac. Daniel Gilibert est chargé de renseigner "www.sportsségions.fr" en ajoutant le numéro de Michèle Noaillac, à contacter en cas de difficulté ou de retard. Une deuxième marche est prévue le dimanche 28 novembre. Le parcours du 28 sera communiqué lors de la prochaine réunion le 2 novembre.

11-Questions diverses : La question du suivi des certificats médicaux des membres du club s'est posée. Une réflexion est lancée pour étudier la meilleure façon d'assurer ce suivi.

Un repas de fin de saison est envisagé le dimanche 21 novembre. Henri Fel est chargé de la recherche d'un restaurant.

Plusieurs personnes ont dit regretter la démission de 4 membres du Comité Directeur. Cela reflète l'avis général du comité directeur.

La prochaine réunion du comité directeur est prévue le mardi 2 novembre 2021

Les informations du CRB



Séjour 2022 en Espagne **"A la découverte de la Costa Daurada"** à Cambrils
Club support pour l'organisation : CRB

* Séjour n°1 : 30 avril au 7 mai 2022

* Séjour n°2 : 7 mai au 14 mai 2022

Encadrement par moniteurs FFCT

Renseignements : lucette.crb.cambrils@gmail.com ☎ : 07 88 86 80 54

Les marches du dimanche

- ☞ **7 novembre 2021: Marche à Chavagnac**
RDV à 13 h 30 sur le parking maison des sports avenue Jalinat Brive , 14h à la tour de Chavagnac
- ☞ **28 novembre 2021: Marche à définir** , les infos seront transmises sur sport région.

Dimanche 21 Novembre 2021

Kir accompagné de ses mignardises.

Cocotte terre et mer
(foie gras poêlé et saint jacques)

Pavé de bœuf limousin

Gratin dauphinois

Haricots verts.

Fromage.

Soufflé au noix

Café et vin compris

Repas club de fin de saison 2021
Chez Maria
La Borie
19190 Lanteuil
à partir de 12 h

Inscription sur www.sportsrégions.fr ou
auprès de :

Henri FEL

0675890880

henrifel19@yahoo.fr

Plat de substitution possible, voir H. Fel
Prix du repas 32 € , règlement sur place

Participation club : 15 euros

Chèque à l'ordre du CRB

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CRB

Vendredi 19 novembre 2021

20 h 30 gymnase Rollinat , rue Maurice Rollinat Brive

Élection pour renouvellement du comité directeur suivant les statuts du CRB

Présence de tous les adhérents souhaitable

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

- ☞ Présentation des nouveaux adhérents
- ☞ Rapport moral, d'activité et financier
- ☞ Objectif 2022
- ☞ Élection du nouveau comité directeur



Appel à candidature

Vous pouvez proposer votre candidature au comité directeur à tout moment auprès de

Philippe TILLY

37, rue Pierre Lescot 19100 BRIVE

☎ 06 88 84 80 24

tilly.philippe0626@orange.fr

Membres du comité directeur 2021

Claude DHEURE, Philippe TILLY , Pascal DESMOINEAUX, Michel CORNUAULT , Henry FEL , Daniel GERY , Lucette GERY, Sandrine FEL , Michel TILLOUS , Jean-Paul COUTELIER, Yvette DHEURE , Michele NOAILLAC , Christian PICARD , Claude DELPY , Daniel GILIBERT , Myriam TILLOUS .

Membres démissionnaires : Claude DHEURE , Michel CORNUAULT, Michel et Myriam TILLOUS .

Candidatures : Philippe TILLY, Daniel GERY, Lucette GERY, Yvette DHEURE, Jean-Paul COUTELIER, Henri FEL, Sandrine FEL, Pascal DESMOINEAUX, Claude DELPY, Christian PICARD, Daniel GILIBERT, Michèle NOAILLAC.

Le comité directeur procédera à la formation du nouveau bureau ultérieurement

✂-----

Formulaire de vote par procuration

Étant dans l'impossibilité d'assister à l'assemblée générale du CRB le vendredi 19 novembre 2021, je soussigné,....., donne procuration à

.....

pour accomplir toutes les formalités du vote.

Fait à..... le.....

Signature:

Informations licence - assurance 2022

Les tarifs pour 2022 enregistrent une hausse. En effet, en 2021, la Fédération avait décidé de prendre exceptionnellement à sa charge l'augmentation de 10% du nouvel assureur.

Pour 2022, la licence-assurance sera la même que vous soyez cyclistes ou marcheurs. Votre demande de licence comprendra la licence-assurance FFCT et l'adhésion au CRB.

Pour les marcheurs, il conviendra de prendre l'assurance "petit braquet" avec la formule "vélo balade"
Pour les cyclistes, assurance "Petit braquet" ou "Grand Braquet" avec la formule "vélo rando" ou "vélo sport". **Vérifiez la validité de votre certificat médical.**

Pour les sympathisants ayant une licence dans un autre club, joindre la photocopie de la licence 2022.

Vous recevrez prochainement les documents pour votre demande de licence-assurance 2022 par voie postale ou par voie électronique.

Remplir votre licence (voir avec le formulaire)

- * **Cadre 1 : votre identification** (adresses électroniques de M et Mme souhaitées)
- * **Cadre 2 (votre licence) : votre formule de licence** (indiquez M ou Mme dans la case)
- * **Cadre 3 (Les tarifs) :** (indiquez M ou Mme dans la case)
 - * **Cyclistes et marcheurs :** votre formule de couverture et votre total (licence-assurance + adhésion Club)
 - * **Sympathisants :** votre adhésion club (joindre photocopie de votre licence Club)
- * **Cadre 4 (Votre demande pour la saison 2022) : récapitulatif**

Joindre

- * **Le certificat médical** (éventuellement)
- * **Le coupon à remplir** de la notice d'information 2022
- * **L'attestation de renouvellement de licence**
- * **Le certificat de conformité de votre vélo si vous utilisez un VAE**
- * **Votre règlement**
- * **Photocopie de la licence 2022 pour les sympathisants licenciés dans un autre club**

Correspondance (renseignements et envoi de documents)

Philippe TILLY 37, rue Pierre Lescot 19100 BRIVE
06 88 84 80 24 tilly.philippe0626@orange.fr

Chèque à l'ordre de "**Cyclo Randonneur Briviste** "

DEMANDE DE LICENCE - ASSURANCE 2022

NOM : M. PRENOM :
 Mme
 Adresse :
 Code postal : Ville : (portable)
 (fixe)
 Date de naissance : M
 Mme
 @
 @

Votre licence

Votre choix (M ou Mme)		Votre pratique	
	Vélo balade	Pratique douce et familiale	Questionnaire de santé* (QS-SPORT Cerfa N°155699*01)
	Vélo rando	Pratique régulière	Certificat médical de moins de 5 ans : QS-SPORT Cerfa N°155699*01
	Vélo sport	Pratique sportive & cyclosportive	Certificat médical obligatoire pour 2022

*J'atteste sur l'honneur avoir renseigné le questionnaire de santé (QS-SPORT Cerfa N°15699*01) et **avoir répondu par la négative à toutes les rubriques**. Je reconnais expressément que les réponses apportées relèvent de ma responsabilité exclusive. Ce document confidentiel, que l'on garde, n'est pas à joindre à la demande de licence.

Les tarifs : Cotisation FFCT unique pour tous les types de licence. La différence de prix est liée au niveau d'assurance souscrit.

Les marcheurs : licence vélo balade avec petit braquet

Les cyclistes : licence rando ou sport avec petit ou grand braquet

Dans la case "votre choix" indiquer "M" ou "Mme" pour la licence assurance et faire le total de la ligne

	Votre choix	Petit braquet	Votre choix	Grand Braquet	Adhésion Club	Total
1er adulte		50.50 €		100.50 €	25.50 €	
2 ^{ème} adulte		35 €		85 €	16 €	

Sympathisant	Licencié dans un autre Club <input type="checkbox"/>	sans activités Club <input type="checkbox"/>	25.50 €
--------------	--	--	---------

Votre demande pour la saison 2022 (indiquez les montants dans les cases grisées)

Licence 2022	Voir ci-dessus	
Sympathisant	Voir ci-dessus	
Revue FFCT	25 €	
	TOTAL	

Date et signature

Demande à retourner accompagnée du chèque libellé à l'ordre du Cyclo Randonneur Briviste à :

Philippe TILLY 37, rue Pierre Lescot 19100 BRIVE
 06 88 84 80 24 tilly.philippe0626@orange.fr

La rando promenade du jeudi

Départ : Plaine des jeux de Tujac (BRIVE) , 13h30.

DATE	ORGANISATEUR (circuit)	ASSISTANT
04/11/2021	M TILLOUS	MYRIAM TILLOUS
11/11/2021	Jour férié (sortie club)	Jour férié (sortie club)
18/11/2021	D GILIBERT	H FEL
25/11/2021	H FEL	M TILLOUS
02/12/2021	C PICARD	G VALADE
09/12//2021	D COUSTY	C JOUANNEAU
16/12/2021	YVETTE DHEURE	R CHAMINADE
23/12/2021	P DUVERGER	J REMY
30/12/2021	S FEL	C PICARD

Horaires des sorties

Sortie du mardi

Rendez vous : suivant l'orientation du parcours, le départ est en alternance avec 2 points rencontre

- à 13 h 30 Parking patinoire , avenue Leo Lagrange à Brive.
- à 13 h 50 Parking de Troc.com, avenue André Malraux à Brive.

Rando promenade du jeudi

Rendez vous : 13 h 30 Parking de la Plaine des Jeux de Tujac à Brive

Sortie de fin de semaine

- Rendez vous :
- Samedi à 13 h 30, Parking de la Patinoire , Avenue Léo Lagrange à Brive
 - Dimanche à 9 h , Place Charles de Gaulle à Brive

Appel à candidature

Comme chaque année le comité directeur lance un appel à candidature pour siéger au sein du bureau de notre club.

Alors si vous avez un peu de temps libre , venez vivre une expérience humaine enrichissante et partager la vie de votre club préféré.

Sport dans ma ville



Comme chaque année, le club a participé à cet événement le samedi 4 septembre 2021, Myriam et Michel Tillous, Claude Delpy et Henri Fel étaient présents pour assurer la représentation de votre club.

Forum des associations



Le CRB était aussi présent au forum des associations le dimanche 17 octobre 2021, Claude Dheure, Lucette et Daniel Gery ont animé le stand toute la journée.

Séjour du cinquantenaire du 28 août au 4 septembre 2021

Italie Lac de Garde Riva del Garda

Le lac de Garde ressemble à une mer enchâssée entre les Alpes et la plaine du Pô. Ses rives touchent trois régions : La Lombardie, Le Trentino-Alto Adige et La Vénétie. C'est le plus grand lac d'Italie : 52 km de long, 369 km². Depuis Riva Del Garda, vous avez tutoyé les sommets du Monte Baldo, Monte Bondone et du Monte Velo. Vous avez découvert également le cœur des Dolomites dans le Val Gardena et le Passo Sella mais aussi le passé historique du Trentin-Alto Adige et ses racines autrichiennes.

Retrouvez toutes vos sorties sur le site internet du club

En cliquant sur le lien

<https://www.cyclorandobrivo.org/>

<https://www.cyclorandobrivo.org/elementor-11926/>

<https://www.cyclorandobrivo.org/riva-del-garda/>

<https://www.cyclorandobrivo.org/lac-de-garde-passo-giovani/>

<https://www.cyclorandobrivo.org/riva-del-garda-monte-velo/>

<https://www.cyclorandobrivo.org/lac-de-garde-les-dolomites-sous-le-soleil/>

<https://www.cyclorandobrivo.org/lac-de-garde-vallee-des-lacs-restaurant/>

<https://www.cyclorandobrivo.org/lac-de-garde-monte-bondone/>

<https://www.cyclorandobrivo.org/lac-de-garde-epilogue/>



Séjour du cinquantenaire au lac de GARDE

Ressenti du séjour, décrit à l'occasion de leur 1^{ère} expérience de participation à un séjour du club.

La semaine de Nicole

Une semaine formidable. Je n'ai jamais vécu ça.

Une organisation extraordinaire, une ambiance tout autant agréable. Alors, ne pas oublier tous les villages et villes que nous avons visités. Les monuments, l'architecture, les emplacements, ceci tous les jours de la semaine, en plus la traversée du Lac de Garde en bateau pour aller à Limone, découvrir une magnifique ville, riche de plantations, de citronniers, etc. La journée de jeudi fut très enrichissante par la visite de Trento, ville historique. Avant d'aller en bus découvrir cette magnifique ville, nous avons profité d'un repas typique de la région avec tous les cyclos venus nous rejoindre au bord du lac de Cavedine. Repas copieux et convivial, riche en goût, offert par l'organisation.

Il me reste à remercier le C.R Briviste de m'avoir permis de participer à ce séjour très agréable, et merci pour cette magnifique organisation.

Nicole M.

La semaine de Daniel

Voilà une semaine que je ne suis pas près d'oublier.

Depuis 32 années de pratique de vélo, je n'ai jamais vécu un séjour aussi agréable et riche en émotions. Très loin de notre belle Corrèze, après 16 heures de bus, j'ai découvert une magnifique ville, pleine de charme au bord du plus grand lac d'Italie de toute beauté, entouré par les montagnes embellies par le soleil levant, que l'on voit de notre balcon de chambre. C'est vraiment super pour démarrer la journée. Les belles randonnées nous ont fait découvrir une immense vallée verdoyante longée par des rivières et canaux d'une eau limpide, des vignes à perte de vue, des champs d'oliviers, des vergers, palmiers, cultures diverses. D'une traversée de petits villages d'une rare propreté, la ville de Trento extraordinaire de par son patrimoine culturel et historique. Tout ça par de belles pistes cyclables ombragées et d'un bitume irréprochable. Les parcours en altitude m'ont fait également découvrir la pratique du vélo en montagne, mais quelle satisfaction lorsque que l'on arrive au sommet, on est récompensé par des paysages extraordinaires. On en prend plein les yeux et on oublie très vite les terribles efforts fournis lors de la montée.

Je remercie de tout cœur le C.R Briviste et les organisateurs de ce fabuleux séjour, de m'avoir permis de découvrir des horizons nouveaux, bien loin de chez nous, et j'espère avec des braquets mieux adaptés, pour affronter cette belle montagne, et pouvoir revivre cette belle aventure.

Daniel P.

La semaine de Marc

Pour notre retour aux sorties CRB, réussite complète de cette semaine.

Tous nos amis cyclos, cyclotes et marcheuses se rappelleront de cette journée mémorable où Marc coince dans la première côte sur le retour après un bon repas offert par le club et si les copains n'avaient été présents Marc attendrait le car... Claude l'éclopé qui ment en m'affirmant que la montée était « presque » terminée me pousse à remonter sur le vélo pour terminer ce retour à l'hôtel. Quel bonheur de pédaler avec des copains, même diminué, on a l'impression d'être à la hauteur. Mais « catastrophe » Marie Christine a été « volontairement » perdue dans la promenade visite de Trento après le repas. Après quelques incertitudes... mon être cher est enfin retrouvé. Avec du retard, nous allons enfin passer à table.

Vous vous souviendrez de notre retour au club.

Marc et Marie-Christine A.

La semaine de Élisabeth et Philippe

Notre 1^{er} séjour vélo avec le C.R Briviste fut particulièrement agréable.

En plus de l'environnement idyllique du lac de Garde, la chaleur humaine des encadrants a contribué à ce bien être.

Un grand merci au Cyclo Randonneur Briviste.

Élisabeth et Philippe D.

La semaine de Serge

Merci à tout l'encadrement du club pour l'organisation de cet agréable séjour.

Nous avons passé une semaine fantastique dans un cadre magnifique. Un hôtel avec des prestations haut de gamme, des circuits vélos dans des paysages somptueux, un repas dans un cadre superbe au bord du Lac de Cavedine offert généreusement par le club et organisé de main de maître par Jean-Louis et son épouse.

Tous les parcours furent remarquables, mais ceux qui resteront à jamais gravés dans ma mémoire après la traversée des Pyrénées sont les quatre cols des Dolomites et le Monte Bondone. Avec mes quatre compagnons de fortune nous avons réalisé l'ascension des quatre passo (Sella, Pordoï, Campolongo et Gardena), et retour à Val Gardena. Si la descente du Passo Sella fut pénible en raison de la circulation, certains automobilistes n'acceptant visiblement pas d'être doublés par les cyclistes, je vous recommande la descente du Pordoï. Après un repas pris au sommet de ce col de légende du Giro où trône une sculpture en hommage à Fausto Coppi, nous entamons la descente. Quelle descente avec des vues magnifiques, plusieurs kilomètres de plaisir sur une route parfaitement entretenue qui serpente en vertigineux virages dominés par des sommets majestueux. Les paysages sont de toute beauté, on en prend plein les mirettes. Après l'ascension des Passo Compolongo et Gardena dans une entente remarquable, nous abordons la descente vers Val Gardena. Les jambes sont lourdes, les muscles chargés en toxines, mais les sourires que nous échangeons nous font oublier les rudes efforts consentis ; les têtes remplies d'images splendides, nous rejoignons le groupe dans les temps impartis par l'organisation. Le dernier jour, nous abordons l'ascension du Monte Bondone; rude montée en raison des pourcentages importants, certains passages avoisinant les 12%, mais nous sommes en compagnie d'amis très proches et surtout nous accompagnons Louis-Charles dans son défi d'atteindre l'objectif qu'il s'est fixé depuis plusieurs jours : l'ascension du Monte Bondone. Quelle abnégation et quel courage ! Nous franchissons tous ensemble le sommet du col et partageons avec lui ce moment d'émotion. Le repas, pris au col dans une grande convivialité au milieu des ours apparemment inoffensifs ! fut la récompense de tous les efforts consentis ; un seul bémol, la crevaison de ma roue arrière au moment d'aborder la descente. Encore merci aux organisateurs de nous avoir permis de vivre cette aventure exceptionnelle. Une mention spéciale aux moniteurs des cyclos et notamment aux serre-files, pour qui la tâche requiert attention et patience de tous les instants... Un petit reproche tout de même, il manquait quelques Paninis sur les parcours... !

À bientôt pour de nouvelles aventures avec le C.R Briviste, pour qui la devise « Ensemble... à la recherche d'horizons nouveaux » n'est pas usurpée.

Serge T.



Cambrils

Merci Jean Louis,

Lorsque tu m'as demandé, au début de l'année, de reprendre la responsabilité des séjours à Cambrils, j'ai d'abord hésité, puis je me suis portée volontaire. La raison principale a été mon expérience au sein de ton équipe depuis plusieurs années et j'apprécie le relationnel avec les participants.

Je savais par avance la lourde charge qui m'attendait, c'est un travail pratiquement journalier pour préparer ces séjours. Ceux prévus en deux semaines en avril, mai ont été reportés sur une semaine au mois de septembre et nous avons eu tout de même 47 participants. Donc j'ai eu à me jeter dans le grand bain. La semaine s'est très bien passée avec un peu de pluie durant deux matinées. L'hôtel que nous fidélisons depuis plus de 15 ans nous accueille toujours avec bonheur et confiance. Les retours des fiches d'appréciation ont été en grande partie positifs, seul bémol, il faut nous améliorer sur la découverte des villages avec leur culture et leur histoire.

Nous avons déjà des préinscriptions pour les deux semaines du 30 avril au 14 mai 2022 et le travail pour moi recommence dès à présent.

Je viens ici tout particulièrement remercier Jean Louis, Suzanne, l'équipe d'encadrement, Jean Paul, Pascal ainsi que Daniel.

Lucette



Biomécanique du pédalage



Pour un bon coup De pédale

L'énergie est une denrée précieuse, alors mieux vaut l'économiser !

Notre organisme répond lui aussi à ce principe d'économie et de moindre effort. Pourquoi alors ne pas améliorer son coup de pédale pour le rendre plus juste, plus efficace et plus esthétique !

Cela pourrait nous permettre de réduire notre fatigue ou d'augmenter notre rayon d'action. Le tourisme à vélo nous fait envisager parfois de longs périple. S'il est un geste qui est devenu automatique et qu'un cycliste n'envisage pas de modifier, c'est bien le pédalage. Alors à quoi bon analyser, décortiquer un geste aussi familier considéré par beaucoup comme naturel ; ne suffit-il pas d'appuyer sur les pédales ? Et non, il ne suffit pas et surtout pas sur les deux pédales en même temps !

Trois bonnes raisons d'y regarder de plus près

- Tout d'abord, pour comprendre afin d'optimiser et être plus efficace, pour rendre le geste plus harmonieux et ainsi diminuer notre dépense d'énergie surtout sur de long parcours.

- Ensuite parce que pédaler ne nous est pas naturel, que le geste n'est pas aussi simple qu'il y paraît, qu'il ne suffit pas d'appuyer sur une pédale mais qu'en tirant du côté opposé, on obtient par synergie, un surcroît de force donc de puissance.

- Enfin, parce que la compréhension du fonctionnement des groupes musculaires mis en jeu peut permettre de prévenir quelques dysfonctionnements ou déséquilibres, voire d'éviter des blessures en pratiquant les étirements adaptés.

Ce qui apparaît immédiatement lors de

l'analyse biomécanique du pédalage, c'est le nombre important d'articulations en jeu : cheville-genou-hanche ; autant de leviers qui peuvent laisser l'énergie se dissiper. Or, la bonne transmission de l'énergie produite est le facteur essentiel de l'économie du geste et, avec tant de pertes possibles, le rendement peut-être diminué si nous ne prenons pas garde.

Tout est affaire de cycles

Lors d'un tour de pédale ou un cycle, il nous faut distinguer quatre phases (schéma 1) :

- L'appui (phase avant, d'extension des trois articulations), la plus efficace.

- La traction (phase arrière, de flexion), dont l'efficacité est loin d'être négligeable.

- Les deux transitions (haute et basse), souvent considérées, à tort, comme des points morts.

Si nous nous contentons d'appuyer, la force que nous exerçons servira, bien sûr, à faire avancer le vélo, mais également à faire remonter le membre inférieur opposé si ce dernier est passif. Or cet ensemble inerte représente une masse d'environ 10 kg ! Et même sur le plat l'alléger, rendre actif ce membre inférieur, permettra d'améliorer le rendement et donc d'être plus économe. Très souvent le cyclotouriste ne s'inté-

Schéma 1 : Les phases du pédalage

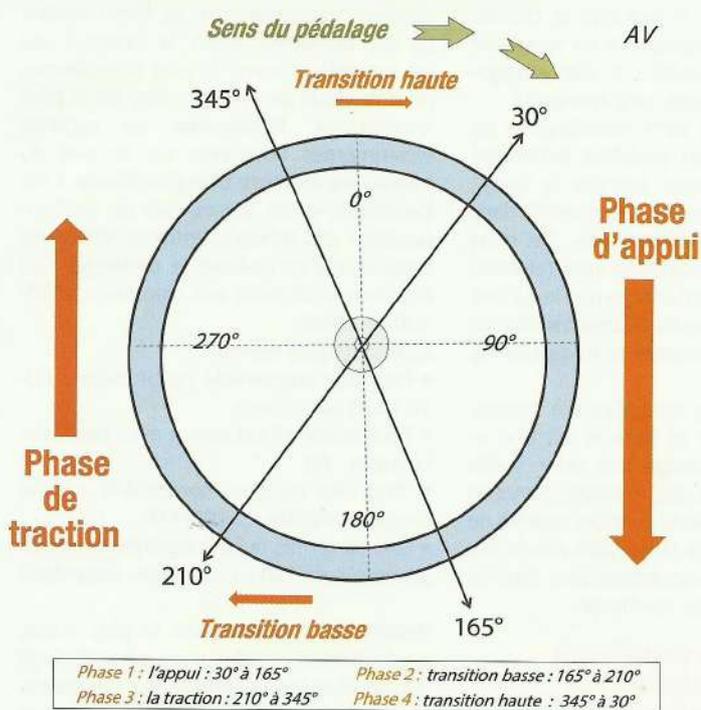
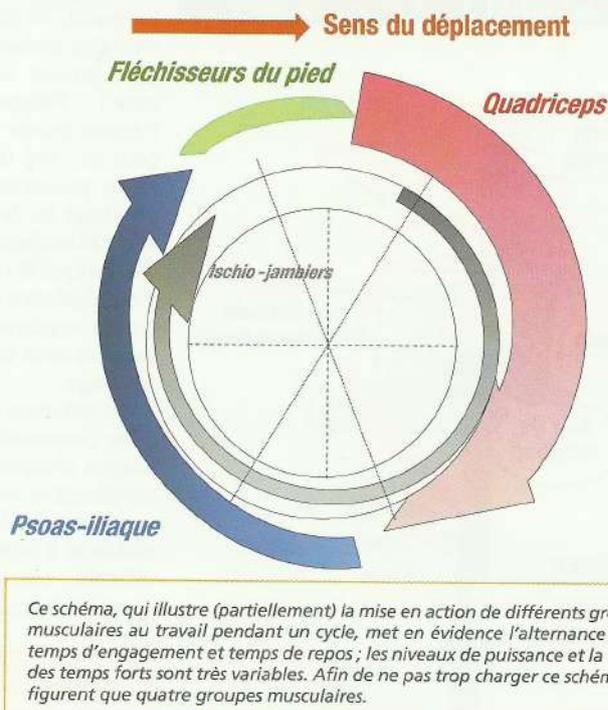


Schéma 2 : Coordination musculaire lors d'un cycle



resse qu'à la phase d'appui sauf en côte ou que le vent de face vient contrarier sa progression, l'effort de traction devient alors un complément appréciable. La traction n'est bien sûr possible qu'équipé de chaussures bien serrées et de pédales autobloquantes.

1) L'appui : « j'appuie sur une pédale »

Cette phase correspond à une extension active de la hanche et du genou grâce aux groupes musculaires les plus puissants du corps, le grand fessier et le quadriceps sous un contrôle des ischio-jambiers ; mais cette extension n'est efficace que grâce à une solide fixation du bassin. En effet si le bassin « flottait » il basculerait latéralement et, outre le fait que la poussée serait peu efficace, les vertèbres lombaires en subiraient de fâcheuses conséquences. A cet effet, le carré des lombes et les abdominaux stabilisent l'appui. Ce gainage puissant et alternant « gauche-droite » chaque seconde, est nécessaire pour deux raisons. Il est garant d'un bon rendement mécanique, mais aussi garant de l'intégrité biomécanique de la zone lombaire.

2) La traction : « je tire sur l'autre pédale »

Cette phase correspond à une flexion active du genou et de la hanche ; l'analyse des coordinations et des synergies musculaires en est relativement complexe (schéma 2)

• Pour les groupes musculaires concernés par la flexion active du genou, l'essen-

tiel du travail est fourni par les ischio-jambiers (arrière de la cuisse). Muscles volumineux mais fragiles.

• Pour la flexion de la hanche (provoquant la remontée du genou), ce sont des muscles profonds et donc méconnus qui interviennent, en particulier le psoas-iliaque ; par ses insertions hautes et basses, son trajet et sa puissance, les deux faisceaux de ce muscle jouent un rôle déterminant, surtout pour le début de la phase de remontée du genou.

En effet, le psoas est ancré à l'avant du corps des vertèbres lombaires, l'iliaque, sur la face interne de l'ilion (schéma 3). Ils traversent le bassin et s'insèrent par un tendon commun sur une protubérance du fémur (le petit trochanter) à distance de l'axe de l'articulation de la hanche ; cette distance lui permet de développer un levier important dès le début de la phase ascendante, avant que le relais ne soit pris par les autres fléchisseurs.

Ainsi, dès la phase de transition basse et le début de la phase arrière, le rôle de ces « grands oubliés » que sont les ischio-jambiers et le psoas iliaque est déterminant lorsque l'on souhaite améliorer notre indice d'efficacité de pédalage et donc l'harmonie du coup de pédale.

3) Les phases de transition ou comment « enrouler » son coup de pédale

Dans la mesure où les phases de transition correspondent à des moments où les forces exercées sont moindres, il

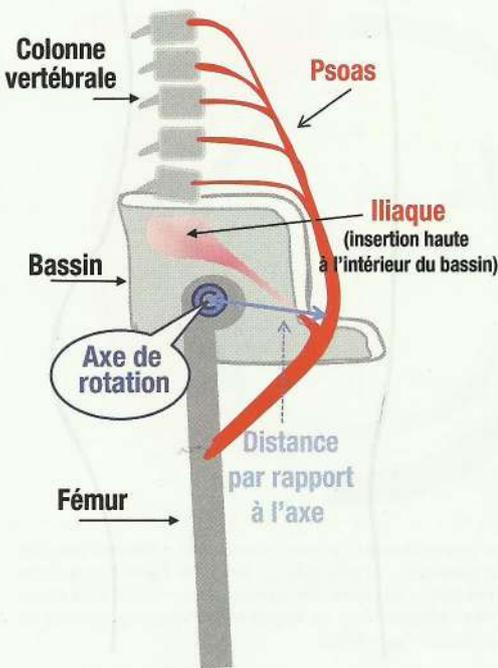
s'agit d'en réduire la durée et de maintenir un minimum d'action sur les pédales. Pour ce faire, la continuité de l'action des ischio-jambiers (phase basse) et l'intervention des fléchisseurs du pied (phase haute) permettent de suppléer à l'inertie. Mais revenons à la phase : traction de la pédale. Lors de cette flexion active du genou, le pied tire vers le haut et la cheville se trouve en légère extension (schéma 4), même si les fléchisseurs du pied interviennent en fin d'ascension ; c'est-à-dire à ce moment précis que l'apprentissage de l'enroulé va permettre à la cheville de passer en souplesse « au sommet » et de retrouver instantanément de la tonicité (via le tendon d'Achille) pour transmettre toute la force d'extension exprimée par fessier et quadriceps.

Une affaire de coordination et de compromis

Nous voyons tout de suite que l'acquisition de cette coordination est plutôt complexe en raison de la complémentarité nécessaire entre les différents groupes musculaires afin que leurs actions motrices s'enchaînent sans que se produisent d'interférences, d'actions parasites, inhibitrices. Et quand, en plus, il faut que la cheville enchaîne instantanément et en souplesse d'un groupe musculaire à son antagoniste !... Pédaler juste, ça s'apprend !

L'apprentissage de cette coordination ne peut se faire qu'en pédalant lentement

Schéma 3 : Le psoas-iliaque



Le schéma ci-dessus permet de mieux comprendre le rôle du psoas-iliaque au début de la phase de traction alors que le levier des autres groupes musculaires est pratiquement nul. Le psoas prend appui sur la partie antérieure des corps vertébraux (lombaires) : avec un dos placé, il peut ainsi tirer pour faire remonter le genou sans mettre à mal les corps vertébraux.

Chez le non-sportif, en allure réduite ou lorsqu'un dénivelé se présente, la cadence diminue spontanément, se fixant autour de 60 tours/min. C'est la cadence qui est ressentie comme la plus économique pour ce profil de cyclotouriste, sur le plan énergétique. Néanmoins, les cyclistes expérimentés adoptent, sur le plat du moins, une cadence bien plus élevée. Cela s'explique, entre autres, par un meilleur équilibre des tensions entre les différents muscles qui produisent le pédalage. Cet équilibre se situerait aux alentours de 90-100 tours/min.

Juste quelques repères :

- Pour une promenade cyclotouriste : 60-70 tours par minute
- Pour rouler efficacement mais raisonnablement : 80.
- Pour cycliste compétitifs « type contre la montre » : 100-110.
- Lors de sprints la fréquence peut monter au-dessus de 130 sur quelques secondes !

Pédaler encore plus rond et plus fluide, c'est toujours possible mais lorsqu'il d'agit de modifier des automatismes ancrés depuis des années,

cela nécessite du temps et de la persévérance. Le jeu en vaut-il la chandelle ? A chacun sa réponse !

Daniel Jacob

Professeur d'EP et préparateur physique

Dr Yves Yau

Médecin du sport, Médecin fédéral cyclotourisme

Remerciement à Mr Jean François Mayonove pour la photo et surtout pour son style de pédalage qui fait l'admiration de tous.

M. Tillous

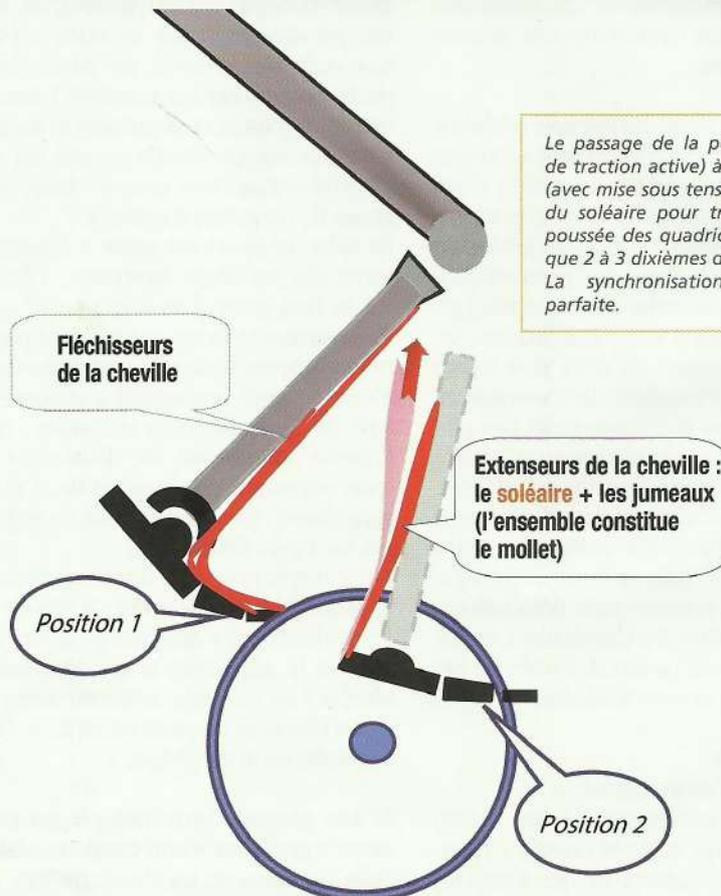
et en puissance pour prendre le temps de placer les temps forts successifs dans une chronologie harmonieuse. Ce n'est que lorsque la coordination intra (et inter) musculaire sera satisfaisante que le cycliste pourra employer des développements plus petits et ainsi augmenter la fréquence de pédalage.

Cette situation de compromis à trouver entre coordination et vélocité est une situation d'apprentissage très riche. Cette coordination serait, par exemple, à mettre en place grâce à des séquences courtes de pédalage à cadence lente, puis élevée (en vélocité) ; nous évoquerons, plus bas ce travail technique par contraste.

Mais à propos de vélocité, y aurait-il une fréquence de pédalage optimale ?

Cette cadence qui permettrait d'être efficace tout en étant économe est, en fait, très dépendante du type de monture, de la puissance développée, des capacités biomécaniques du cycliste, de la nature du terrain et de l'esprit de la sortie.

Schéma 4 : Passage de la position critique haute avec enroulé



Le passage de la position 1 (fin de traction active) à la position 2 (avec mise sous tension puissante du soléaire pour transmettre la poussée des quadriceps) ne dure que 2 à 3 dixièmes de secondes ! La synchronisation doit être parfaite.

Fléchisseurs de la cheville

Extenseurs de la cheville : le soléaire + les jumeaux (l'ensemble constitue le mollet)

Position 1

Position 2

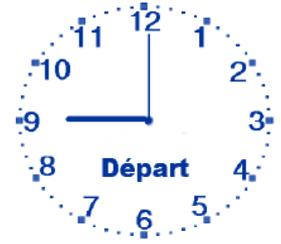


Ascension du Col de l'Aubisque le 12 septembre 2021 par votre rédacteur M. Tillous





Les circuits proposés par
Daniel GILIBERT



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

Lundi 1^{er} novembre : 63 km

<https://www.openrunner.com/r/13537707>

Brive: Pt Cardinal, Cana, La Nau, St-Viance, La Feyrie, Objat, Les Quatre-Chemins, La Potence, Ayen : D2 à gauche, Le Temple : à 2.5 Km : Crx D2/D140 E : à gauche, Perpezac, Brignac, La Rivière, Saint-Pantaléon de Larche, Laumeuil, Brive.

Dimanche 7 novembre : 66 km

<https://www.openrunner.com/r/4183512>

Brive: ave. Thiers, Palisse, Lanteuil, Le Planchat, Le Pescher, Curemonte-Bourg, Bas de la Côte: D15 à gauche, Montmaur, Le Pescher, Le Planchat, Lanteuil, Palisse, Brive.

Jeudi 11 novembre : 62 km

<https://www.openrunner.com/r/13537949>

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

Dimanche 14 novembre : 64 km

<https://www.openrunner.com/r/13537978>

Brive: les Cèdres, Pt de Granges, Varetz: par le Four, Les Quatre-Chemins, Le Soulet, Ayen, Perpezac-le-Blanc, Brignac-la-Plaine, La Rivière, Bernou, Laumeuil, Brive.

Dimanche 21 novembre : 65 km

<https://www.openrunner.com/r/13538133>

Brive: les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Castel-Notel, Varetz, St-Viance: D133, Mounac, Brochat, Allassac, Le Saillant, Voutezac, Ceyrat, Objat: Gare, Les Quatre-Chemins, Saint-Laurent, La Feyrie, Saint-Viance, Cana, Brive.

Dimanche 28 Novembre 60 km

<https://www.openrunner.com/r/13538108>

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



Les circuits proposés par Daniel GILIBERT



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

Dimanche 5 décembre : 64 km

<https://www.openrunner.com/r/13538176>

Brive: Pt Cardinal, Cana, La Nau, Allassac, Le Saillant, Garavet, Objat, Les Quatre-Chemins, Varetz, Le Four, Pont-de-Granges, La Jarousse, Bernou, St-Pantaléon, Laumeuil, Brive.

Dimanche 12 décembre : 64 km

<https://www.openrunner.com/r/13538195>

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

Dimanche 19 décembre : 62 km

<https://www.openrunner.com/r/13538213>

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

Samedi 25 décembre : 62 km

<https://www.openrunner.com/r/13538250>

Brive: Les Cèdres, Laumeuil, St-Pantaléon, Pt-de-Granges, Varetz, Le Burg: par la Loyre, Les Quatre-Chemins, Gare d'Objat, Madrias, Crx D31, Objat, Garavet, La Nau, Cana, Brive.

Dimanche 26 décembre : 57 km

<https://www.openrunner.com/r/13538281>

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

Samedi 1^{er} janvier 2022 : 62 km

<https://www.openrunner.com/r/13538299>

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

En hiver, le ciel est parfois gris

Pensez au :

Coupe-vent

Gilet jaune de sécurité

Éclairage du vélo

ATTENTION VILLAGE FRANÇAIS

Vous pénétrez à vos risques et périls

Ici nous avons des clochers qui sonnent régulièrement



des coqs qui chantent très tôt

des troupeaux qui vivent à proximité



certains ont même des cloches autour du cou

des agriculteurs qui travaillent pour vous donner à manger.



Si vous ne supportez pas ça, vous n'êtes pas au bon endroit.

Sinon, nous avons de bons produits de terroir, des artisans talentueux et heureux de vous faire découvrir leur savoir-faire et leur production.



Les nouveaux panneaux corréziens sont arrivés sur nos routes