



## Les inscriptions sont lancées !!!!

Les inscriptions affluent, on retiendra l'inscription d'un athlète de Bruxelles....Thierry Breuil viendra défendre son titre de l'an passé et tentera de se rapprocher de ses 2h04 mais avec 110 m de dénivelé de plus.

Nous vous recommandons les inscriptions par internet [www.latullebrivenature.fr](http://www.latullebrivenature.fr) et nous vous demandons d'éviter de vous inscrire le jour même, afin de nous faciliter l'organisation, merci.



Thierry Breuil survolant l'épreuve 2011

**ATTENTION : Réservez au plus vite votre transport et votre repas sur internet.**

Les tarifs VTT, Cyclo, Rando, Marche Nordique	Les tarifs pour les Trails
5 € si inscription sur INTERNET avant le 1er avril, + 2 € si inscription sur papier, + 1 € le jour même (soit 8 € le 8 avril)	si inscription sur INTERNET avant le 1er avril : 11 € pour le trail de 34 km 8 € pour le trail de 12 km + 2 € si inscription sur papier, + 1 € le jour même (soit 14 ou 11 € le 8 avril)

## Le programme :

### Samedi 07 avril 2012

Inscriptions, retraits des dossards et des plaques de cadres :

9h à 12h Centre culturel et sportif à Tulle,

17h 20h salle Brassens, place de la Guierle Brive

### Dimanche 8 avril 2012

(Inscriptions possibles 2 heures avant chaque départ)

#### Au départ de Brive

A partir de 6h45 inscriptions randonnées, retrait des dossards et plaques vélo, place de la Guierle.

8h00 départ de la randonnée pédestre 35 km

9h00 départ de la randonnée VTT pour 52 km

9h15 départ de la cyclo 75 km

11h00 départ du Trail 34 km

#### Au départ d' Aubazine

9h30 départ de la rando 21km

#### Au départ de Cornil

10h départ du Trail de 12 km

10h15 départ de la marche nordique 12 km

10h30 départ de la Rando 12 km

#### Au départ de St Hilaire-Peyroux

10h15 départ du VTT 30 km



10h30 départ du Cyclo 26 km

Brive

## La Brive Tulle Nature c'est aussi du spectacle avec des groupes musicaux....

avec **Ngogje M Baye**, chanteur africain  
*Aujourd'hui Ngogje, est devenu un grand artiste international ou son Djembé et lui ne font qu'un; Sur scène le Djembéfoler entre en transe et de sa fougue se révèle, il joue, il percute, il danse, il lance son Djembé...il communique...*



### Un jeune groupe de Tulle " **Les humeurs cérébrales** "

*De la guitare, de la Bass, batterie, du violon et de l'Accordéon avec leur titre " Gilberte dans les monédières "*



**Vous retrouverez également** : découverte et vente de produits régionaux par producteurs pays,

groupe de percussions Hiero, groupe percussions et danse africaines par Tassouma, animations et déambulations par « la Confrérie des Farcidures de St Fortunade », groupe folklorique, banda..

### DJ à l'arrivée à Tulle de 9h à 19h

Ateliers pour enfants ( maquillage, jeux, structures gonflables)

Et Village partenaires et expo voitures

## Vous aurez aussi des démonstrations de Free style BMX avec Maxime Degardin.

*Maxime jeune rider de 18 ans de Périgueux, qui vient de remporter le concours de Probikeshop, virtuose sur 2 roues, il vous fera une démonstration saisissante de son talent.*



## Conseils pour préparer la BriveTulle Nature.....



Retrouvez sur le site, le plan d'entraînement pour aborder dans les meilleures conditions votre BTN, mais aussi des conseils techniques avec notre partenaire **MLK Brive** et des **PROMOS spéciales Brive Tulle Nature**, mais aussi des conseils énergétiques avec les produits **GO2...**

### Voici un exemple du plan d'entraînement:

S2: du 06 Février au 12 Février

**-45' : footing**

**-1h : footing de 25' + (on commence par inclure de la VMA) 2x 6x30'' vite 30'' lent avec R=3' entre les 2 séries puis 10' de récup.**

### Brive

**-1h30 : sortie longue, prendre sur la sortie, ceinture petites gourdes et boire des petites gorgées toutes les 10'. (il faut en fait apprendre à l'organisme et notamment l'estomac, à travailler en courant, en effet si l'estomac ne travaille régulièrement, il va se « bloquer » et quand vous vous ravitaillerez, il sera devenu hermétique, et plus rien ne passera).**

## Envie de passer un SUPER moment entre copains copines, ou de relever un défi.....

### Composer votre équipe sur la BTN.

Sur l'édition 2012, nous mettons en place un classement entreprises, clubs, amis (*classement sur les 4 premiers de la même équipe*) histoire de passer un bon moment, (sueurs et courbatures garanties !!!). Alors n'hésitez plus, constituez votre équipe !!!

**Attention, veillez à bien mettre, le même Nom d'équipe lors de votre inscription et obligation d'avoir la même tenue.**



### Présentation du sac à dos pour tous les Finishers de la 2<sup>ème</sup> édition.

Présentation lors de la conférence de presse du 03 Février par les élus de Tulle et de Brive ; du cadeau "Souvenir" qui sera offert à tous les participants ( trail, Vélo, randonneurs....). L'an dernier c'était un traditionnel tee-shirt, pour 2012, nous avons voulu marquer cette deuxième édition avec un magnifique sac à dos.... Et nous aimerions bien en distribuer 3000 !!! Nous comptons sur



vous pour réaliser ce chiffre.... Venez donc nombreux....

## La Brive Tulle Nature soutiendra les 2 et 3 juin 2012 à Tulle, la manifestation de Solidarité " Le relais pour la Vie" de la Ligue contre le cancer.

Courir ou marcher en relais pendant 24h, l'objectif étant de récolter des fonds pour les appartements relais de Brive pour les malades du cancer en traitement. Si vous souhaitez donner un peu de votre temps,



composer votre équipe de 20 personnes. Plus de renseignements : Comité départemental de la Ligue contre le Cancer : Danielle GADAUD au

05 55 20 67 65 ou Laurent GORSE au 06 50 16 19 93.

## La présentation de l'édition 2012, avec les signatures des conventions avec une partie des partenaires...



Présentation par les Maires de Brive et de Tulle



VEOLIA EAU PHILIPPE ROQUES



GRDF ALAIN PETIT



AXESS JACQ CARLES





VEOLIA TRANDEV Philippe REDON



Crédits photos : David Barry et Franck BARRAT



MLK sports Lilian MAGNE

**Corrèze → Actualité**

**COURSE** ■ La Brive-Tulle Nature, 2<sup>e</sup> édition, se déroulera le dimanche 8 avril

## Après l'aller, voilà le retour

Après le succès de la première édition, la course Tulle-Brive Nature sera réitérée le 8 avril prochain mais le parcours se fera cette fois en sens inverse. Le projet a été présenté, vendredi, à la mairie de Brive.

**Lucie Poulletier**

**A**près l'aller, le retour ! Le succès de la première édition, en 2011, a conduit à planifier un itinéraire dans le quartier de la gare à Tulle. Chaque dimanche sera un programme. Les organisateurs ont souhaité inverser les trajets VTT et marche, la marche nordique fait son apparition et les participants découvriront leur territoire dans le quartier de la gare à Tulle. Chaque dimanche sera un programme. Les organisateurs ont souhaité inverser les trajets VTT et marche, la marche nordique fait son apparition et les participants découvriront leur territoire dans le quartier de la gare à Tulle. Chaque dimanche sera un programme. Les organisateurs ont souhaité inverser les trajets VTT et marche, la marche nordique fait son apparition et les participants découvriront leur territoire dans le quartier de la gare à Tulle.

**De nouvelles communes associées au projet**

Les participants pourront rejoindre Tulle en VTT, en randonnée pédestre, en marche nordique, en rando-cyclo ou en trail. Nouveaux experts, tout le monde peut trouver chaussure à son pied.

C'est une véritable union, on associe nos moyens et nos compétences.

Les clubs sportifs de Brive et de Tulle ont encore répandu pour faire partir du comité d'organisation. André Pamboulioug, adjoint au maire de Brive, chargé des sports est optimiste et enthousiaste : « Les nouvelles communes se sont associées au projet (Saints-Vérand, Saint-Hilaire-Peyrens, Saint-Germain-la-Vergne...). Toutes se libèrent en quatre pour que cette manifestation populaire se passe bien. Le projet que la Brive-Tulle Nature 2012 sera un excellent cas ».

L'événement, organisé par le champion Thierry Lecell, a eu lieu la découverte du patrimoine corrézien au sport santé pour le plus grand plaisir des participants. ■

**■ Nouveaux parcours et inscriptions.**  
www.tullebrivenature.fr  
Service de mots de clé : 05 55 34 41 00  
Service des sports de Brive : 05 55 30 11 27

### Des parcours pour tous, de la marche nordique au trail en passant par le VTT

En marchant, en pédalant ou en courant, les participants de la deuxième édition de la Brive-Tulle Nature, le dimanche 8 avril 2012, auront le choix.

Des itinéraires variés, entre chemins et routes, il y en aura pour tous les goûts.

**Le trail** : pour les sportifs, les plus courts, deux distances (12 km ou 24 km) sont proposées. Le trail est la seule course chronométrée. Un cadeau surprise attend les coureurs dès mardi en 2011, à la condition qu'ils amènent leur sac à dos.

**La marche nordique** : grande nouveauté de l'édition 2012, elle se déroulera sur une distance de 12 km.

**La randonnée pédestre** : Trois distances (15 km, 21 km ou 42 km), avec un passage par le canal des meules.

**La randonnée en VTT** : Deux distances (30 km ou 52 km). Cette année, l'itinéraire est étendu de celui des marcheurs et cyclistes.

**Le rando-cyclo** : Deux distances (25 km ou 75 km) avec plusieurs dénivelés.

Tous les sportifs ont leur place autour de la course. Des animations dans les « villages départ et arrivés » sont prévues. ■

**Corrèze. Des itinéraires variés pour la randonnée.** ■ AGGLO B.S. & C. PÉRIENNE

Retrouvez d'autres informations et actualités sur le site [www.latullebrivenature.fr](http://www.latullebrivenature.fr)  
La prochaine lettre informatique en Mars....

