



La vie du club

Au cours de ce trimestre, à la mi-mai, le CA s'est réuni pour discuter d'un certains nombres de sujets et principalement des rendez-vous, assez nombreux que nous aurons au retour des vacances.

Tout d'abord le 9 septembre, la Fête des Associations où nous espérons rencontrer de nombreux castelvirois et castelviroises sur notre stand et les inviter à venir partager notre passion pour le cyclotourisme.

Ensuite, le week end suivant, les 15 et 16 « Toutes à Paris », un certain nombre d'entre nous se sont portés volontaires pour encadrer cette manifestation.

Puis le dimanche 7 octobre la « Sortie Famille » qui cette année se déroulera à Paris ; actuellement Cécil est en cours de prospection.

Enfin le 14 octobre « La Randonnée du Moulin de Viry » ; Claude Pirrovani tient bien en main les rennes de cette organisation qui comptera pour la 5^{ème} épreuve du Trophée du Comité.

Durant la deuxième quinzaine de mai, huit personnes ont participé à la « semaine cyclo », organisée par Claude Pirrovani en Bretagne ;

Le 1^{er} juin « soirée barbecue » ; des photos et commentaires ont été mis sur notre site internet et vous en trouverez d'autres dans les pages qui suivent.

Le mot du président

Mais où est l'été ? Chaque jour nous nous posons la question à savoir quel temps il fera demain.

Ne vous fiez pas à la météo, sinon vous risqueriez de ne rouler qu'une fois sur deux. Que cela ne nous empêche pas d'enfourcher notre petite reine et d'aller à l'aventure !

Néanmoins certains membres ont déjà un kilométrage fort honorable par rapport à votre serviteur et quelques adeptes. Le tout étant de participer quand il le faut et suivant ses possibilités.

Je vous souhaite à tous de bonnes vacances, revenez en forme, surtout prenez bien soin de vous, prudence et bonne route.

Cécil

Nos dernières rencontres

En avril et mai nous avons maintenu le rythme de trois participations par mois aux rallyes organisés par les clubs de l'Essonne, mais les conditions météorologiques ont découragé un bon nombre d'entre nous, de ce fait notre représentation à ces randonnées a été assez faible.

Notez sur vos agendas

Il n'y a pas grand-chose à noter pour ce trimestre, sinon que si les grosses chaleurs arrivent, il est préférable de rouler le matin ; un coup de fil la veille pour se donner l'heure du rendez-vous à Mermoz.

RAPPEL : Notre secrétaire est à votre disposition pour recevoir vos articles, photos, histoires de vélo ou de vacances, vous avez une autre passion que la bicyclette, parlez-en. Merci.

DES IMAGES...



La RISSOISE
Le 1^{er} avril



Photos D. CLERC



Soirée Barbecue
vendredi 1^{er} juin

Photos Marcel C.



SEMAINE CYCLO en BRETAGNE

Ce **dimanche 20 mai**, le CRVC a choisi le village d'ERDEVEN, plus précisément « KERAVEL village » (village vacances) ; nous étions seulement 8 au rendez-vous et, regrettons que parmi les nouveaux, aucun ne se soit manifesté.

Nous sommes tous arrivés dimanche en fin d'après-midi et, après l'installation faite dans nos chambres respectives, nous nous sommes rendus au pot d'accueil, puis dîner pantagruélique ; nouveauté dans ce village vacances, chaque soir nous bénéficions d'une animation (ciné, élection, groupe celtique, danse, etc...).

Le **lundi 21 mai**, après le petit déjeuner dès 9 heures et demie nous sommes allés à *Quiberon*, où nous avons visité, d'abord une fumerie de poissons puis une fabrique de bonbons et gâteaux. De retour, déjeuner au village puis à 14h 30 début de notre aventure vélo.

Le **mardi 22 mai**, nous avons passé la matinée à *Lorient*. Après-midi, aux alentours de 14h 30, sortie vélo.

Le **mercredi 23 mai**, nous décidâmes près des alignements de menhirs aux environs de *Carnac*, de prendre le petit train qui nous fit faire le tour de Carnac jusqu'à *La Trinité-sur-Mer* et retour. Il était l'heure d'aller déjeuner toujours au village puis de faire vers les 14h 30 notre tour vélo jusqu'à la Trinité-sur-Mer et retour au village.

Le **jeudi 24 mai**, le matin visite de la conserverie « La Belle Iloise » à Quiberon et l'après-midi sortie vélo autour de la *ria d'Étel*.

Le **vendredi 25 mai**, petit déjeuner, certains sont restés sur place, d'autres sont allés à *Port-Louis* où nous avons admiré la citadelle ainsi que la vue sur Lorient. Après déjeuner, quatre d'entre nous avons pris le départ pour Viry-Châtillon. Quant aux autres, l'après-midi, visite et au retour préparatifs pour le départ du lendemain matin après le petit déjeuner.



Photos :
Évelyne Piquet,
Claude P.
Marcel C.



Cécil

SÉCURITÉ → SÉCURITÉ

Par Claude MARTIN, délégué Sécurité.

SÉCURITÉ ; la sienne et, celle des autres. C'est donc notre sécurité à tous.

Comment doit-on le voir ? Cela doit-être une préoccupation comportementale permanente.

Commençons par la monture : un vélo propre et bien entretenu sera forcément plus fiable qu'un vélo sur lequel on ne fait que monter dessus, sans se soucier de son état. En le nettoyant régulièrement on évitera les ruptures de câbles ou de chaîne. On détectera la hernie naissante, une usure anormale sur les flancs parce que les patins frottent, « un peu », sur le pneu, ce qui peut engendrer une chute personnelle, mais aussi collective.

Il faut savoir qu'il existe des pneus robustes, performants et surtout proposant une très bonne adhérence surtout en virage, autour d'un rond-point, sortie ou entrée de piste cyclable délicate etc. et qui ne sont guère plus chers que les basiques ; la SÉCURITÉ n'ayant pas de prix !

Continuons par l'individu cycliste solo : porter un casque, des gants et des vêtements VISIBLES (merci CRVC pour ta couleur dominante jaune) Quand les journées sont moins longues, se munir d'un gilet jaune réfléchissant obligatoire et la bécane doit être équipée de feux avant et arrière homologués.

Poursuivons par l'individu cycliste en groupe : le groupe circule sur la chaussée, bien à droite et par deux de front, seulement hors des agglomérations ; le groupe forme un peloton qui devrait toujours rester groupé. Ceux qui sont devant signalent tous dangers imminents avec des termes aussi précis que possible ; ils ne font pas de zigzags pour éviter, des fois pas grand-chose, au risque de faire chuter les suivants.

Attention aux changements de direction sans prévenir, on regarde en arrière ! Les ronds-points doivent être abordés tous ensemble. Les stops, les feux rouges doivent être respectés, s'ils sont là, c'est qu'il y a danger ; il y a aussi risque d'amende, le code de la route n'exclue pas les cyclistes !

Je souhaiterais que cette modeste contribution ne laisse personne indifférent et que si quelques uns avaient la gentillesse de collaborer, cela nous permettrait, j'en suis sûr, d'améliorer notre ...

SÉCURITÉ

Rubrique SANTÉ

Dans de bonnes conditions dans le « *fournaise* » de l'été !

Comment éviter certaines embûches comme la déshydratation, l'hyperthermie, les coups de soleil ou les problèmes cutanés ? Quelles sont les précautions à prendre ?

La déshydratation : la sagesse recommande de choisir les heures les moins chaudes de la journée pour rouler. Grimpez le matin à la fraîche et redescendez en fin de matinée. Pendant l'effort, buvez avant que la sensation de soif ne survienne, absorbez de petites quantités toutes les 10 à 15 minutes, soit un grand bidon par heure.

En cas de gros efforts prenez des boissons énergisantes contenant du glucose (ses molécules s'associent à celles de l'eau et ralentissent leur élimination), des sels minéraux (sodium, potassium) et des vitamines (C, B1, B6 et B12).

L'hyperthermie : l'élévation de la température du corps soit 41°C et au-delà, peut engendrer des lésions cérébrales ; vêtissez vous légèrement et portez un casque bien aéré.

Coups de soleil : Utilisez des produits solaires possédant un coefficient de protection supérieur à 15 et protégeant à la fois des UVA et UVB. Malgré ces produits et suivant l'épiderme, des problèmes cutanés peuvent se manifester par une rougeur intense de la peau avec douleurs, sensations de brûlures et démangeaisons. Utilisez la Biafine pour les brûlures au premier ou second degré et toutes autres plaies cutanées non infectées.

Le feu aux pieds : l'échauffement de la plante des pieds produit une sensation de brûlure qui devient intolérable au fil des heures. Seule la partie avant du pied est en appui ; l'impulsion exercée à chaque coup de pédale n'est pas suffisamment efficace pour effectuer une chasse sanguine correcte vers le haut. Un truc simple qui peut rendre service dans de nombreux cas consiste en l'apposition de tissu adhésif et élastique de six centimètres de large aux endroits qui souffrent habituellement.

Les mycoses : du fait de la transpiration abondante en été, nous sommes plus ou moins sujets à l'invasion de nos replis cutanés par des champignons microscopiques. Pour s'en protéger utilisez des pommades (Fazol, Daktarin etc.)