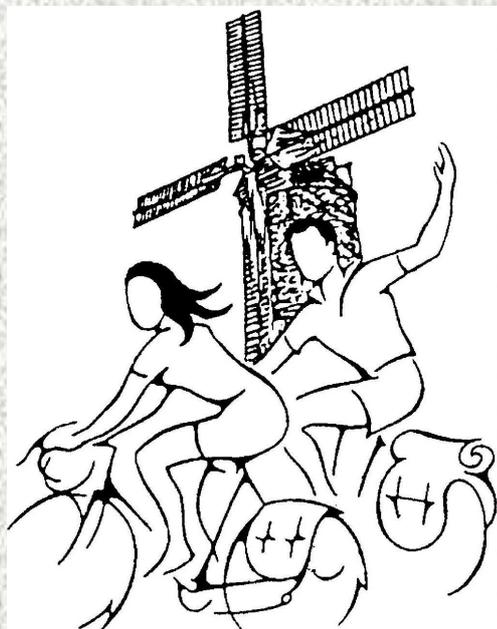


L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 11
Juillet / Septembre 2012



La vie du club

Lors de la dernière réunion du Conseil d'Administration, nous avons mis au point plusieurs projets :

- Tout d'abord la participation du CRVC à l'organisation et au bon déroulement de la concentration des féminines organisée par la FFCT « Toutes à Paris » les 15 et 16 septembre.
- Puis l'organisation de la « Sortie Famille » prévue le 7 octobre à Paris au Canal Saint Martin.
- Et enfin la préparation de « La Randonnée du Moulin de Viry » programmée pour le samedi 13 et le dimanche 14 septembre.

A notre demande, la FFCT a fait un encart publicitaire dans la revue « Cyclotourisme » pour la « Rando du Moulin ».

Au programme du prochain CA :

- l'organisation de la « Soirée Beaujolais » le 7 décembre.
- l'organisation des inscriptions le jeudi 10 janvier 2013 (*St Guillaume...*)
- Dates envisagées de l'Assemblée Générale 2012 le 12 ou le 19 janvier 2013.

Problèmes de santé

Alain Saillard et Claude Pirrovani ont été victimes de problèmes cardiaques qui les ont contraints d'arrêter momentanément leur activité cycliste. Charles se porte bien, il poursuit sa convalescence après son intervention.

Souhaitons leur bon courage et nous espérons les revoir rapidement parmi nous.

Le mot du président

En cette période de l'année où nous jouissons, en principe d'un temps estival, les sorties ont été marquées par des temps irréguliers !

Néanmoins la régularité pour les sorties des mardis et jeudis a toujours tenu ses promesses avec souvent les mêmes acteurs.

Allons-nous assister cette année à un été indien ?

En attendant préparez vous tous à de belles sorties groupées en cette fin de saison ; prenez soin de vous et bonne route.

Cécil

TABLEAU D'HONNEUR

FERNAND SALAÛN

Pour la réalisation
de la Randonnée Permanente
LE CANAL DE NANTES À BREST
et de la flèche
BREST – PARIS

Les récits et des images prochainement sur le site

Nos dernières rencontres

- La « Soirée barbecue » : 1^{er} juin
- La « Fête des Associations » : 9 septembre
- Toutes à Paris : 15 et 16 septembre

Notez sur vos agendas

- La « Sortie Famille » à Paris le 7 octobre.
- La « Rando du Moulin » les 13 et 14 octobre.
- La « Soirée Beaujolais » le vendredi 7 décembre.

DES IMAGES...

Toutes à Paris

Le 1er rassemblement du velo au féminin



Les cyclos de Viry ont répondu :
présents !

Le dimanche 26 août reconnaissance du parcours
entre Viry et Paris par les bords de Seine.

Samedi 15 septembre, ces dames sont escortées
jusqu'à leur hôtel et leurs montures sont stockées
au stade Éric Durand.

Dimanche 16 septembre le jour « J »

La reconnaissance du parcours



Le jour « J »





Fête des Associations

le dimanche 14 septembre

Notre club était présent à cette manifestation, comme tous les ans ; nous avons eu quelques contacts qui ne se sont pas encore concrétisés à ce jour.



ENSEMBLE → SÉCURITÉ

Par Claude MARTIN, délégué Sécurité.

ESPRIT ES-TU LÀ ?

Sur la route, l'équipe constituée, qui fait une randonnée, forme un peloton de cyclistes qui doit rester HOMOGENE et bien groupé en permanence, et quelles que soient les circonstances.

On part ensemble, c'est pour rouler ensemble et rentrer ENSEMBLE. Que celui ou ceux qui ne désirent pas faire tout le parcours annoncé au départ aient la bienveillance de le dire à l'un d'entre nous, soit au départ ou en cours de route, peu importe, l'essentiel c'est qu'on le sache ; n'est-ce pas ? Ça peut éviter de s'inquiéter inutilement : « A-t-il crevé ? Est-il tombé ? etc... ». Il peut aussi être décidé de faire deux groupes ou que l'un ou plusieurs d'entre nous assistent un « revenant » qui manque de pêche, s'il le souhaite. Le club doit être une entité au service de tous et de tout un chacun.

Pour ceux qui ont l'impertinence de rouler tout seul devant, à cent mètres ou plus du peloton, pendant des kilomètres, et bien c'est énervant et improductif pour les suivants.

Pourquoi ? Parce que rouler en groupe avec un leader, devant, qui règle sa vitesse de croisière en fonction des possibilités dynamiques du peloton, permet de créer l'osmose, précieuse au bon déroulement de la sortie ; cela crée aussi une atmosphère sympathique où « tout le monde » se sent bien, en confiance et où tous les atomes crochus se baladent à l'aise !

Si dans ce dit peloton, où l'info circule forcément vite, l'un d'entre nous a un problème, il pourra être résolu rapidement, que ce soit une soudaine envie de « pisser », une crevaison ou autre... Le peloton s'arrêtera, attendra patiemment et nous repartirons tous ENSEMBLE dans la bonne humeur !

Si ces quelques suggestions basiques ne sont pas respectées, ce sera toujours la bérézina qui régnera et... bonjour les dégâts !

Comment ? Le fait d'être en tête du peloton a pour effet de briser la résistance du vent au profit des suivants ; celui qui ouvre la route doit savoir se positionner, s'il y a un fort vent venant de gauche, par exemple, il se mettra à gauche de la partie droite de la route de façon à ce que les suivants s'abritent au mieux dans son trois quart arrière.

Voilà donc quelques notions faciles à mettre en œuvre et si elles sont appliquées, nos sorties deviendront bien plus sympa !

Qu'on se le dise et qu'on l'applique dans un bon esprit d'équipe retrouvé.

Il fallait le dire, il l'a dit !

Rubrique SANTÉ

Quatre atouts pour un bon cœur

Le cœur, cette prodigieuse horloge a besoin d'une vigilante attention au fil des jours. Une bonne hygiène de vie est la seule arme capable de limiter les risques d'accidents.

Une diététique méditerranéenne

Les bienfaits du régime Crétois, pauvre en graisse saturée (beurre, lait, crème) l'huile d'olive, ont été démontrés dans la pratique ; il s'agit d'opter pour des repas variés et équilibrés, modérément salés (vapeur, grill, papillote) ; « Vive le barbecue ».

Réduire les sauces et les corps gras ; préférer les viandes blanches, augmenter les légumes, les fruits et consommer du poisson le plus souvent possible. Les poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon...) sont riches de la précieuse molécule « Oméga 3 » qui protège des maladies cardio-vasculaires et que l'on retrouve également dans le fromage de chèvre et les huiles de colza et de noix.

Une course contre les kilos

Un excès de poids multiplie par trois les risques d'hypertension. Chez certaines personnes, 5 à 6 kilos en moins suffisent à stabiliser la situation. Pour savoir si vous devez maigrir, calculez votre IMC, Indice de Masse Corporelle ; votre poids, en kilos, divisé par le carré de votre taille, en mètre. Interprétation des résultats : < 18,5 maigre ; de 18,6 à 19,9 mince ; de 20 à 24,9 normal ; de 25 à 29 en surpoids ; > 29 obésité.

Une activité physique

Le sport améliore le rendement du cœur en le musclant. Le rythme cardiaque à ne pas dépasser dans la durée de l'effort est de 220 pulsations par minutes moins l'âge pour les hommes et 226 moins l'âge pour les femmes.

Une surveillance médicale régulière

Les maladies artérielles sont liées à de multiples facteurs. Si certains ne sont pas modifiables (sexe, âge, hérédité), les autres (taux de cholestérol élevé, triglycérides, diabète, hypertension, obésité) peuvent être traités. C'est pourquoi il est recommandé de faire un bilan chaque année.