L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 12
Octobre / Décembre 2012

Le mot du président

Déjà le N° 12 ! Une nouvelle olympiade est ouverte et, pour le CRVC c'est notre 35ème année de présence au sein de la FFCT.
Les années se suivent et quelquefois se ressemblent, tout comme l'an passé, la nature n'a pas marquée de son empreinte, printemps, hiver !
Je vous souhaite à toutes et tous mes meilleurs vœux pour 2013 en respectant les règles de sécurité.

- Cécil

La vie du club, nos dernières rencontres

- SORTIE FAMILLES

Début octobre, le dimanche 7, il y avait seize participants à cette sortie à Paris organisée par Cécil ; Canal Saint Martin, Bassin de la Villette, repas au restaurant et retour à la Bastille en bateau sur le canal ; une bonne ambiance et le beau temps ont régné toute la journée. Des photos figurent sur notre site internet.

- RANDONNÉE DU MOULIN DE VIRY

166 participants le dimanche 14 octobre ; participation convenable malgré les intempéries ; parmi ceux-ci 42 bouclaient leur 5ème participation au Trophée du CoDep. Des photos figurent sur notre site internet.

- SOIRÉE BEAUJOLAIS

Nous étions 25 à cette *« auberge espagnole »* de décembre, au local, qui s'est déroulée, comme d'habitude, dans une excellente ambiance.
Nous avons accueilli Francky, un *« futur nouveau »* membre du club et comme les autres années nous n'avons pas pu venir à bout de toutes les bouteilles et mets délicieux apportés par les convives.

- Le CA s'est réunit le 12 décembre 2012.
- A noter qu'à partir du 1er janvier, sur le site internet du club, il n'y aura plus de pages réservées aux membres du CRVC, toutes les pages seront accessibles à tous. Les informations dites « sensibles » ont été retirées.

Notez sur vos agendas 2013

- La séance d'inscription au local le jeudi 10 janvier
- L'Assemblée Générale le samedi 12 janvier
- L'Assemblée Générale du CoDep 91 le samedi 26 janvier à Saintry
- La réunion mensuelle le vendredi 1er février

Organisation du CoDep 91

- « Les Retrouvailles », le dimanche 24 février au départ d'Ormoy

Organisations fédérales

- Pâques-en-Provence : La Farlède - Néoules (83) - 30 mars/1er avril
- Pâques-en-Périgord : Buisson-de-Cadouin (24) - 30 mars/1er avril

DES IMAGES...

SORTIE FAMILLES

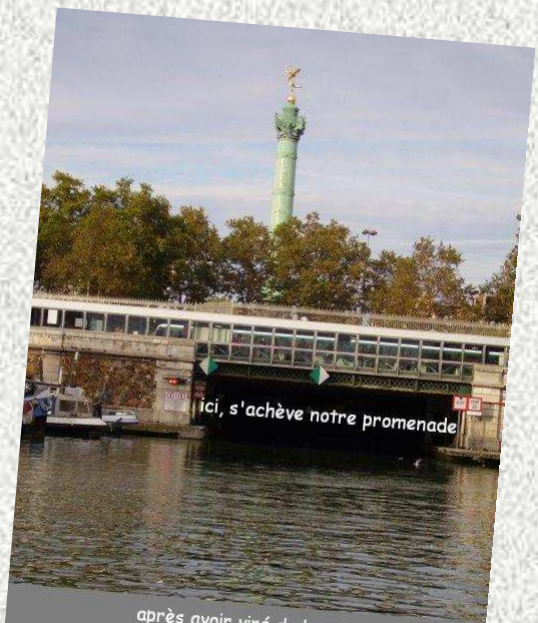
le RER est à l'heure...

à Jaurès nous descendons au bord du Bassin de la Villlette

d'autres les regardent !

14h 45, Arletty arrive...

la Géode



après avoir viré de bord,
nous nous trouvons face à la Bastille

LA RANDO

SOIRÉE BEAUJOLAIS

Rubrique SÉCURITÉ

Le vélo est à la fois un sport, un moyen de déplacement bien adapté aux trajets utilitaires et à la promenade ; il est donc important pour le cycliste de tirer le meilleur parti de sa machine pour découvrir le plaisir et la liberté tout en préservant sa sécurité.

Pour sa sécurité le cyclotouriste doit :

- être vu, il est impératif de porter des vêtements clairs, les couleurs des vestes et maillots de notre club sont particulièrement bien adaptés.
- éviter de faire des écarts intempestifs et des ralentissements sans raison apparente.
- Rouler à distance suffisante du bord de la chaussée afin d'éviter les écarts provoqués par les ornières, gravillons...
- Ne pas raser les voitures en stationnement afin d'anticiper une ouverture intempestive de portière.
- Indiquer franchement ses changements de direction en tendant le bras et en ayant, au préalable, vérifié dans son rétroviseur la possibilité de le faire.
- Surveiller les mouvements des véhicules, prévoir le déboitement, le démarrage, le changement de direction.
- Utiliser son avertisseur sonore pour avertir piétons ou rollers.

Rouler à deux de front, mais :

- Se rabattre sur une seule file, en agglomération ou à la tombée du jour, ou bien si un automobiliste voulant dépasser annonce son approche ou encore sur des routes étroites et sinueuses.

Pour assouvir sa passion le cyclotouriste doit prendre en compte le comportement des autres usagers de la route, leur encombrement, leur vitesse ; le respect du Code de la Route doit faire partie des ses préoccupations. Trop d'accidents sont dus au non respect de la réglementation.

Rubrique SANTÉ

L'hiver est là ! (Brrr !)
Notre organisme va devoir s'adapter, une fois de plus, entre les +40°C de cet été et les -10°C de cet hiver. Comment combattre d'une façon normale ces différences ?
Tout d'abord, l'effort physique à cette période de l'année doit être moindre, sorties ne dépassant pas 60, 70 km ; nous devons en profiter pour adapter un nouvel entraînement notamment celui de la gymnastique corrective au niveau des membres supérieurs ; c'est pourquoi il est recommandé de travailler ou d'entretenir ses ceintures abdominales et dorsales.
Apprendre ou réapprendre à respirer par le ventre apporte un bien-être profond et permet l'apport d'oxygène indispensable. La respiration, ne l'oublions pas, est la seule fonction physiologique qui peut être activée de manière consciente.
Notre ventre est notre second cerveau* !
S'il n'est plus stimulé, il dépérit et entre en dysfonctionnement.
Développer sa respiration c'est rajeunir.
C'est une véritable découverte ; fatigue, dépression, mal de dos, prise de poids, insomnie... ces troubles fonctionnels sont liés directement à la mauvaise santé de notre ventre.
La preuve vient d'en être apportée par les scientifiques, notre ventre abrite un réseau de neurotransmetteurs en liaison directe avec le cerveau et il produit 80% des cellules immunitaires qui nous protègent contre les maladies. (d'après les écrits de Pierre PAILLERAY : *« Et si ça venait du ventre »*)

** Il parait même que certains n'en utilisent qu'un, mais lequel ? NDLR*