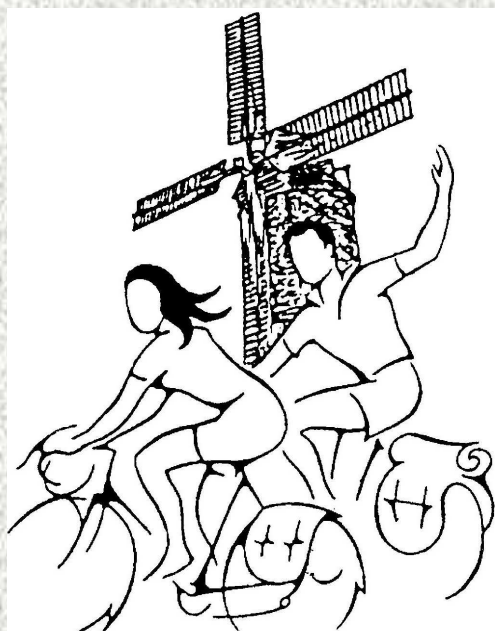




L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 14
Avril / Juin 2013

Le mot du président

Nous pensions que les saisons s'étaient arrêtées, mais maître soleil s'est enfin présenté pour réchauffer nos cœurs et illuminer nos esprits.

Cette fin de semestre fut marquée par des faits exceptionnels, tout d'abord celui de Jean-Pierre sur son **Tour de France** en 37 étapes sans repos, puis surprise-surprise, Joël Clément nous informant modestement de ses performances montagnardes et de son appartenance officielle à la **Confrérie des Cent Cols** ; sans oublier notre ami cyclo Freddy réalisant sa neuvième **Diagonale** et ainsi le cycle a été bouclé.

En attendant le récit de vos exploits, bonnes vacances et bonne route.

Cécil

Notez sur vos agendas

- Le **4 juillet** sortie sur la journée ; au long de la Seine par Corbeil, Melun jusqu'à Champagne-s-Seine, puis Moret-s-Loing et déjeuner à Samois. Le retour par la forêt de Fontainebleau, Barbizon, Fleury en Bière où nous retrouverons des itinéraires bien connus.
- Prochaine réunion du Conseil d'Administration le **2 septembre**.
- Le **8 septembre**, lors de la Fête des Associations, nous fêterons le 35^{ème} anniversaire du CRVC, nous attendons des actions concrètes pour l'organisation de cette journée.
- Inscription au calendrier **2014** de la « **Randonnée du Moulin de Viry** » le dimanche **12 octobre** ; ce sera la 5^{ème} épreuve du « **Trophée du Comité** ».

La vie du club, nos dernières rencontres

- ❖ Le temps humide et froid de ce deuxième trimestre n'a pas favorisé les sorties matinales du dimanche.
- ❖ Soirée « Barbecue » le 31 mai
- ❖ Mai, **Jean Pierre SAMON** nous annonce qu'à partir du samedi 25 mai il commencera un Tour de France en 37 étapes.
- ❖ Ce même week end, un ancien du club, **Freddy LACOSTE**, part de Menton pour rallier Brest et boucler ainsi le cycle complet des neuf Diagonales.
- ❖ Pendant ce temps là, sans ne rien dire à personne, **Joël CLÉMENT**, dans les Alpes, gravissait les derniers cols qui lui manquaient pour pouvoir faire partie de la Confrérie des Cent Cols.

Des images...

de nos sorties en semaine



Ne prêtez pas votre pompe à José,
voilà ce qu'il en fait !



... des paysages et
des têtes bien connus !



Des images...



... c'est ici

de la chute de Dédé...



mécaniciens au travail...



les bobos...



c'est reparti !



31 mai
Soirée
Barbecue



Joël CLÉMENT, premier membre du CRVC,
à faire partie de la « Confrérie des Cent Cols »



Jean Pierre SAMON, premier membre du CRVC,
à avoir réalisé un «Tour de France »



**Son
Tour de France
en 37 étapes**



▲
Départ 25 mai 2013 / Arrivée 30 juin 2013



Rubrique



SÉCURITÉ

Chère Sécurité,

Comme dans le peloton du Tour de France, tu touches une roue arrière, et boum, c'est la chute ! C'est la chute de celui qui vient de « toucher » et souvent bonjour les dégâts collatéraux, c'est-à-dire tous les autres équipiers qui ne peuvent éviter celui qui est au tapis.

Faisons comme Chris Froome, regardons (bien) par terre, il peut y avoir des gravillons et, là aussi, c'est boum par terre !

Résultat dans les deux cas de figure qui nous concernent, c'est le fémur qui a trinqué. À cela s'ajoute la souffrance de l'être, l'intervention chirurgicale et l'inaptitude à notre sport préféré pour un certain temps.

C'est un bilan très négatif car, en plus, ces collègues là nous manquent lors de nos sorties vélo, bien sûr.

Alors quoi faire ? Dubitatif, je me suis entretenu avec mon « toubib » préféré ; apprendre à tomber, oui, pourquoi pas ? Mais c'est un peu tard pour des jeunes vieux comme nous. Rouler sur du 650, pourquoi pas ? On tomberait d'un peu moins haut ! Ou alors ne rouler que devant, seulement si les autres le veulent bien ! Non, finalement, je n'ai retenu qu'un seul de ses conseils, prendre de temps en temps de la vitamine D pour fixer le calcium, afin de rendre nos os moins cassants.

Les zigzags : très bien pour celui qui les fait, il évite souvent un obstacle, mais par cette « zigzaguerie » aussi soudaine qu'inopinée, derrière ça, il y a le risque d'aller au « casse gueule ».

Les relais : autant que faire se peut, quand le vent vient de $\frac{3}{4}$ avant, c'est-à-dire à 10 heures par exemple, celui qui vient prendre un relais devrait se placer suffisamment à gauche pour que les suivants soient bien abrités et surtout ne pas se rabattre complètement à droite comme cela arrive encore régulièrement.

À bon lecteur, salut !

Claude MARTIN Délégué sécurité

Rubrique SANTÉ

Certes, ce qui nous guette le plus en cette saison estivale ce sont les phénomènes de déshydratation et parfois la fringale.

La déshydratation : divers symptômes apparaissent : lèvres et langue sèches, manque d'énergie, étourdissements, perte de coordination, crampes, maux de tête et fatigue intense. Il est facile d'y remédier en buvant de façon suffisante et constante par petites gorgées ; et surtout n'attendez pas d'avoir soif avant de boire car ceci est le premier signe que vous êtes déjà déshydratés. Dans nos sorties, par temps chaud, n'oubliez pas de vous munir d'au moins deux bidons et, de repérer sur le parcours les points d'eau. Néanmoins, par tout autre temps, même l'hiver, par temps froid il est indispensable de boire au moins un bidon.

La fringale : ce phénomène est révélateur de besoins nutritionnels, il est indispensable d'avoir une alimentation surveillée en fonction de son état physiologique. N'attendez pas de vous sentir mal, il est indispensable de s'alimenter quand on fait un effort ; une barre de céréales ou encore des biscuits salés au milieu de l'effort vous apporteront un apaisement aussi bien physiologique que psychologique. De même que la déshydratation, les symptômes sur le vélo sont terribles et nous anéantissent. Soyons vigilants, c'est tellement plus agréable de rouler sans problème.

Cécil

Rubrique



Cette rubrique qui avait disparue de notre gazette depuis le N°4 (octobre/décembre 2010) revient, malheureusement, en force ce trimestre. Que cela nous incite à toujours plus de prudence.

Fernand SALAÜN souffre d'une sciatique depuis sa participation le 21 avril à l'Inter Régionale de Brétigny.

Gérard COSTER, un cyclo du club de Villemoisson qui roule régulièrement avec nous en semaine, a dérapé sur des graviers et est tombé ; résultat : fracture du col du fémur. Cet accident a donné lieu à l'établissement d'une fiche FAIDAIR par notre responsable sécurité Claude Martin.

Marcel LÉGER, lors de la sortie club dominicale du 19 mai, a touché la roue du vélo qui le précédait et est tombé, bilan : double fracture du fémur.

André PIQUET, au cours d'une sortie l'après-midi, a heurté, lors du passage d'un « gendarme allongé » la surélévation délimitant la partie centrale de la chaussée, chute avec écorchures au coude et à la hanche.

À ce jour, **Fernand** se soigne..., **Gérard** a une prothèse de hanche, il est rétabli, mais hésite à reprendre le vélo, **Marcel** commence à poser le pied par terre, ses fractures étant consolidées et **André** n'y pense plus !