

Le mot du président

Ce trimestre fut exceptionnel tant sur le plan météo que sur l'ensemble des résultats. Enfin, nous avons récupéré de ces mois médiocres, ce qui nous a permis de profiter pleinement de ces belles journées ensoleillées. Quant aux résultats nous les devons non seulement au temps capricieux mais aux cyclos qui se sont donné rendez-vous pour satisfaire aux efforts fournis par chacun. Un grand merci à tous pour cette magnifique journée de notre « Randonnée du Moulin de Viry ». Au nom du Club et en mon nom personnel, je voudrais remercier vivement Daniel Faure pour sa présence parmi nous. L'été indien semble vouloir persister ce qui va nous permettre de faire tous ensemble de belles sorties « groupées » pour le plaisir de tous. Prenez soin de vous et bonne route.

Cécil

La vie du club,

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

- la participation du CRVC à la Fête des associations. Après l'achat de panneaux plastiques, collage des photos, distribution de tracts, collage d'affiches sur panneaux publicitaires et chez les commerçants.
- la préparation de « La Randonnée du Moulin de Viry » programmée pour le samedi 12 et le dimanche 13 septembre. Article dans Hélice. Parcours accessibles sur le site.
- l'organisation de la « Sortie Famille » prévue le 20 octobre à Pithiviers.

✚ Au programme du prochain CA :

- l'organisation de la « Soirée Beaujolais » le 6 décembre.
- l'organisation des inscriptions le jeudi 9 janvier 2014
- préparation de l'Assemblée Générale 2013 le 11 janvier 2014.

✚ Fête des Associations : inscription au club d'Alain Boch.

Nos dernières rencontres

- Rendez-vous mensuelle le 31 août
- Réunion du CA le 2 septembre
- Fête des Associations le 8 septembre

Notez sur vos agendas

Les prochaines rencontres

- 4 octobre réunion mensuelle
- 13 octobre Rando Moulin de Viry
- 20 octobre sortie famille à Pithiviers
- 8 novembre réunion mensuelle
- 6 décembre soirée Beaujolais
- 12 décembre réunion du CA

Des images...

de la sortie à Samoies sur la journée



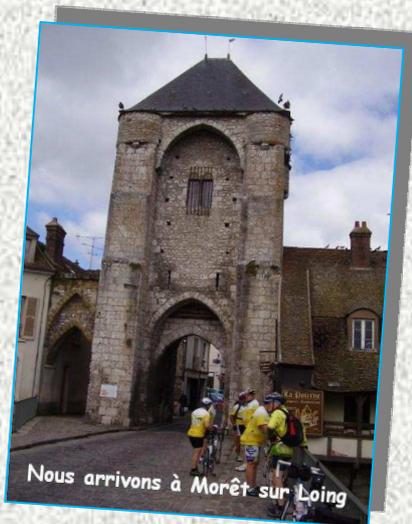
André arrive au point de rendez-vous



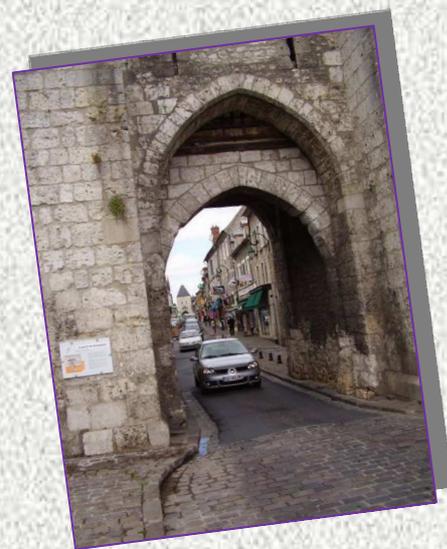
Regroupement à la gare de Ris Orangis



Dix heures pause casse-croûte



Nous arrivons à Morêt sur Loing



Repas pris à Samoies sur les bords de Seine



Des images...

d'un arrêt à Saint Sulpice de Favières



Des images...

prises lors de la Fête des Associations



Huit heures du matin,
début de l'installation



11h 30
préparation de l'apéritif



Visite des "anciens" du VTT



Rencontre avec les "officiels"



Départ de
madame le Maire

Des images...

d'une pause à Perthes



Rubrique SANTÉ

Le mal de dos

Comment peut-on savoir si les lombalgies sont d'origine mécanique ou inflammatoire ?

Les lombalgies ou mal de dos, ce n'est pas une maladie en soi c'est un symptôme. Le plus souvent il s'agit d'un problème « mécanique » résultant de la détérioration douloureuse d'un ou plusieurs éléments constituant la colonne vertébrale (os, disques, articulations, ligaments). La colonne vertébrale encore appelée le rachis est un édifice très complexe et chaque élément constitutif peut s'abîmer et faire souffrir. Elle est formée par l'empilement d'os ou vertèbres. Chaque vertèbre est constituée en avant d'accord cubique auquel est soudée un arc osseux en arrière. La saillie postérieure appelée « épineuse » est bien palpable et même visible au niveau thoracique, entre les omoplates. Les disques (sorte de coussinets) unissent les corps vertébraux et les arcs postérieurs sont solidaires par de petites articulations et de nombreux ligaments (cordon fibreux).

Les douleurs mécaniques sont déclenchées par certaines positions comme la station debout ou la station assise prolongée ; par certaines activités ; le port de charges, la marche...et sont calmées par le repos dans une position confortable.

Les douleurs inflammatoires sont peu influencées par les positions et activités. Elles sont même davantage aggravées par le repos ; les douleurs rhumatismales inflammatoires prédominent dans la deuxième moitié de la nuit, gênant le sommeil au-delà de 3 ou 4 heures et rendent nécessaires un dérouillage matinal.

Le mal de dos et les douleurs de hanche peuvent être liés.

Les douleurs de l'aine au niveau du pli de flexion de la cuisse sur le tronc traduisent souvent une maladie de la hanche et notamment **une arthrose**. Mais une affection de la colonne vertébrale lombaire peut aussi entraîner des douleurs de l'aine car y naissent les nerfs qui contrôlent la sensibilité de la peau de cette région. La compression de l'un de ces nerfs par une hernie discale ou de l'arthrose lombaire se traduit principalement par des douleurs de l'aine. La situation se corse quand arthrose de hanche et arthrose lombaire s'associent ce qui n'est pas rare.

Qui sont les responsables et que doit-on faire ?

Mal de dos, mal du siècle.

Il y a de grands risques que vous aillez mal au dos un jour et vous aurez beaucoup de chances si vous êtes épargnés toute votre vie !

Cécil

Rubrique

bobos

Encore une chute, à nouveau André, qui a entraîné Michel, toujours en cause un « *coussin berlinois* » comme l'appelle notre spécialiste es-Sécurité Claude Martin.

Coussin berlinois

Dos-d'âne

Gendarme allongé

Ralentisseur



Sur la route du retour, à l'entrée de Leudeville deux "coussins berlinois"

Secousse

Dérapiage

Écart

Chute

Rubrique SÉCURITÉ

Avant propos

Lors d'une sortie, agacé par l'ambiance pas très cordiale de ce groupe hétéroclite⁽¹⁾ ou peut-être hétérogène⁽²⁾, je me suis dit qu'il ne serait pas trop redondant de vous soumettre à nouveau le texte suivant ; aussi intéressant pour les nouveaux que pour ceux qui ne l'auraient pas encore appris par cœur !

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 HOMOGÈNE 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 crevaillon 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 règnera 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 redire, il l'a redit !

(1) *hétéroclite* : qui s'écarte des règles propres à son genre.

(2) *hétérogène* : qui est formé d'éléments de nature différente ; disparate.