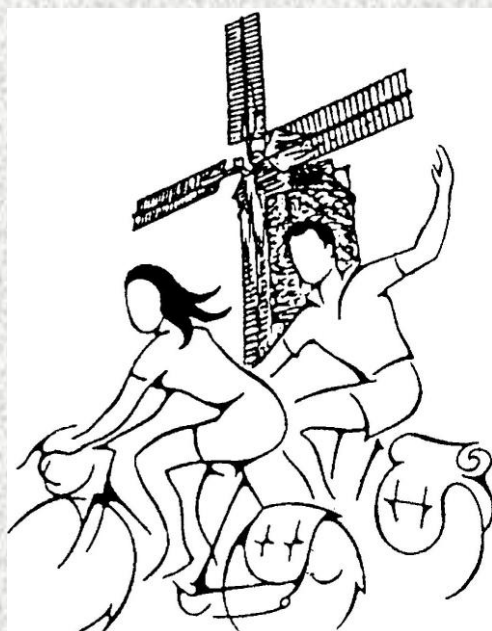




L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 16
Octobre / Décembre 2013

Le mot du président

Nous entamons notre 36^{ème} année de création, deuxième olympiade et mes pensées s'orientent vers tous mes prédécesseurs à qui je voudrais rendre hommage et à ceux qui aujourd'hui m'entourent et remplissent dignement et efficacement leur fonction pour la pérennité du club.

En ce début d'année, je vous demanderai de penser à ceux qui sont momentanément handicapés, soutenez-les à fin que rapidement ils reviennent grossir nos rangs.

Je vous souhaite à toutes et à tous mes meilleurs vœux pour 2014, de belles sorties groupées et de nous réunir aussi souvent que cela est nécessaire pour le plaisir du plus grand nombre.

Cécil

La vie du club,

✚ Son dernier voyage...

Elle nous a quittés en cette fin d'année au terme d'une cruelle maladie. Paulette Chaudet, avec son mari Paul ont fait partie du club pendant plus de 25 ans, ils étaient là dès le début ne refusant pas les responsabilités puisqu'elle fut secrétaire de 1983 à 1996.

En ce triste jour de décembre nous étions de nombreux anciens venus lui dire adieu et présenter nos sincères condoléances à Paul et à ses enfants lors de la cérémonie de funérailles.

Une gerbe de fleurs très colorées, comme elle les aimait, offerte par le club, ornait son cercueil.

Paulette, nous ne t'oublierons pas.

✚ Rappel du Président.

Une lettre a été envoyée à tous les membres, hormis ceux du CA, pour rappeler que le fait d'appartenir à un club impose un certains nombres de devoirs, en particulier assister aux réunions, participer aux organisations, être présents lors des sorties programmées et porter les vêtements aux couleurs du club.

Nos dernières 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

Notez sur vos agendas

Les prochaines rencontres

- Les inscriptions le 9 janvier
- L'assemblée générale le 11 janvier
- Une réunion de CA le 6 février
- Le rallye des « Retrouvailles » le dimanche 23 février

Des images... de la Randonnée du Moulin de Viry... dimanche 13 octobre

Samedi le fléchage



L'accueil

Les départs



Les retours



Les récompenses



Des images... de la Sortie Famille à Pithiviers... le dimanche 20 octobre



L'église saint Salomon

et saint Grégoire



Au restaurant



Le Relais de la Poste



Des images...

de l'après-midi au château de Chamerolles



Des images...

de la soirée Beaujolais



Remises de récompenses offertes par la ville de Viry Chatillon

Jean Pierre : Tour de France



Joël : 100 cols





Rencontre insolite faite par Joël CLÉMENT

Rubrique SANTÉ

Remèdes au mal de dos

La lombalgie correspond à une douleur bien précise du dos situé dans la région ayant pour axe les cinq vertèbres lombaires (base du dos).

Au contraire de la lombalgie inflammatoire, la lombalgie mécanique apparaît plus volontiers durant les périodes d'activité de la journée. Elle est souvent déclenchée par une mauvaise posture, un faux mouvement ou des petits traumatismes (port d'une charge lourde à bout de bras, long trajet en voiture). Cela nécessite avant tout du **repos**.

En ce qui concerne la douleur dorsale, essayez d'alterner chaleur et froid sur les endroits les plus douloureux. Utiliser un coussin chauffant pendant environ cinq minutes. La chaleur aide à améliorer la circulation sanguine. Ensuite, utiliser un sac de glace sur la même place pendant environ cinq minutes.

Prenez un bon bain chaud et ajouter une tasse de sel d'EPSOM à l'eau. Le corps va absorber le magnésium à partir du sel d'EPSOM, le magnésium étant un relaxant musculaire.

Douleur dorsale et sciatique, les exercices d'étirements pouvant favoriser la guérison du nerf sciatique et aider à soulager la douleur associée à la sciatique. Un physiothérapeute peut vous donner des instructions appropriées pour des exercices d'étirements. L'acupuncture fait par exemple parti des médecines alternatives pour les traitements des maux de dos. En pharmacie, vous pouvez prendre un *analgésique* en vente libre (variété de choix). Il est très important que vous lisiez et suiviez les instructions du produit que vous choisirez.

Ce sont bien sûr, de simples recommandations, n'hésitez pas évidemment à consulter votre médecin.