

La vie du club,

✚ Lors de la séance d'inscriptions tous les membres ont répondu présents pour 2014 ; malheureusement pas de nouveaux inscrits.

✚ En ce début d'année, les membres du CA ont décidé d'un commun accord de changer les habitudes de notre AG, la réunion se déroulera au local du club et le repas traditionnel qui suit se tiendra au restaurant « La Frégate » à Villemoisson.

✚ Deux nouveaux membres ont été élus au Conseil d'Administration, il s'agit de Claude LABOULAIS qui revient après avoir donné sa démission de ce conseil pour raisons de santé et de Joël CLÉMENT.

✚ Durant les deux premiers mois de cette année il y a eu peu de participants aux sorties club du dimanche et en semaine en raison des mauvaises conditions atmosphériques, mais depuis « Les Retrouvailles », fin février, les conditions se sont nettement améliorées.

✚ Mi-mars, le 200 de Longjumeau, a relancé l'ardeur des amateurs de longues distances, en cette année préparatoire du Paris-Brest-Paris.

✚ L'appel de notre président pour l'assiduité à l'Assemblée Générale et aux réunions mensuelles a été entendu, malheureusement il reste encore quelques absentéistes irréductibles.

✚ Suites aux incivilités constatées depuis la rentrée d'octobre dernier, lors des sorties, de nombreux messages et remarques personnelles ont été faites et ont porté leurs fruits, l'ambiance est redevenue amicale et les rencontres beaucoup plus agréables.

Le mot du président

Un début d'année florissant tant par les journées avant-printanières que par les résultats de la participation du club aux premiers rallyes.

Je pense au courageux et téméraires qui préparent leur périple, bravo à eux, nous sommes là pour vous soutenir et vous encourager. Quant aux autres, continuons à rouler dans la bonne humeur et la détente. Bonne route à tous et, prenez soin de vous.

Cécil

Nos dernières rencontres

- Inscriptions le jeudi 9 janvier au local.
- AG le samedi 11 janvier au local.
- « Les Retrouvailles » le 23 février à Ormoy.
- « Randonnée du Dragon » à Saint Michel.
- 1^{er} rendez-vous du Trophée du CoDep le 23 mars à Bondoufle « Par Monts et par Vaux »

Notez sur vos agendas

- La prochaine réunion du CA se déroulera le 4 avril au local.
- 2^{ème} rendez-vous du Trophée du CoDep le 13 avril à Linas « Randonnée de la Tour »
- Le 15 mai sortie sur la journée en direction de la forêt de Rambouillet.
- La « soirée barbecue » se tiendra au local le vendredi 30 mai.
- Semaine cyclo du 2 au 7 juin en Sologne.

Des images...

de la soirée « Inscriptions »

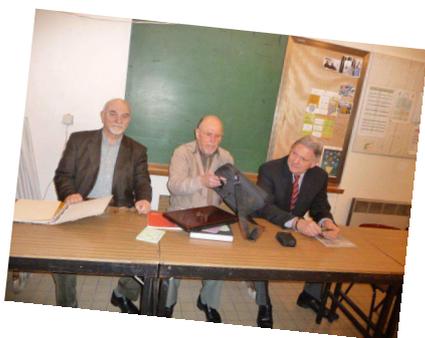
Jeudi 9 janvier 2014



Des images...

de l'Assemblée Générale

Samedi 11 janvier 2014



Des images...

Jean Pierre est récompensé pour son Tour de France



Des images...

Soirée à la Frégate





Rubrique SANTÉ

« Le vélo après 60 ans »

En France, plus d'un tiers des cyclistes ont plus de 60 ans. Comme vous le savez et comme vous le ressentez, les bénéfices procurés par le vélo sont nombreux. Pour cela, je vous rappelle qu'il améliore le contrôle d'une hypertension et la prévention des pathologies coronariennes ; de même qu'une diminution des risques de fractures osseuses en luttant contre l'ostéoporose et en maintenant une musculation efficace et un bon sens de l'équilibre. De plus, il améliore la qualité du sommeil. Mais ces bénéfices physiques sont liés à une pratique régulière, deux ou trois fois par semaine. Néanmoins, une surveillance médicale est indispensable pour cette pratique en toute sécurité.

Il convient de faire sérieusement le point sur votre état de santé (tension artérielle, fréquence cardiaque, auscultation cardiaque et pulmonaire, examen du rachis, contrôle de la vue et de l'audition). Et, pour conclure, une prise de sang pour doser « la ferritine » (anémie), la glycémie (diabète), la créatine (fonction rénale) est utile. Malgré ces mesures les risques existent. Enfin, sachez que l'arthrose occupe le deuxième rang des maladies chroniques après les maladies cardio-vasculaires. Après ces recommandations, voici un dopant naturel que je vous recommande, c'est le « **Pot Belge** » en voici la recette : mettez dans votre gourde du thé dans lequel vous ajoutez un jus d'orange, un jus de citron, le tout mélangé avec du miel liquide (miel d'acacia) ; avec cela les bosses passeront sans que vous vous en aperceviez !

SÉCURITÉ :

La mienne, la tienne... la nôtre

Pour notre sécurité à tous, cela s'entend, partir en forme et, ne pas revenir en petits morceaux ! Pour cela mieux vaut se soumettre à quelques règles, notamment celles du Code de la Route, ou simplement celles inspirées par le bon sens ; exemple : en cas d'arrêt inopiné, aussi courte la durée de la halte puisse-t-elle être estimée, TOUT le groupe se range simultanément (ça doit être automatique) sur le côté de la route et bien en retrait de la circulation.

Pour « l'arrêt pipi » pas ou plus d'individualisme ! Celui qui est concerné par cette situation prévient et le groupe en tant qu'entité responsable s'arrêtera de concert à un endroit adéquat, pour la sécurité de tous, automobilistes et cyclistes.

Même raisonnement en cas d'incident mécanique : je perce, qu'à cela ne tienne, spontanément je préviens à HAUTE VOIX et cherche un endroit approprié pour effectuer la réparation en toute SÉCURITÉ, de manière à ce que nous ne soyons pas exposés aux dangers permanent de la circulation automobile. Même en pleine nature, un véhicule peut toujours brusquement surgir, puisque plus personne ne sait rouler prudemment !

Soixante-dix pour cent des chutes proviennent d'un manque de vigilance dans le groupe, attention à la roue arrière de celui qui nous précède.

Au STOP, cédez le passage, feu orange, feu rouge, le premier de la file lève le bras et crie « STOP », les suivants passent le message et tous s'arrêtent sur la chaussée en file indienne.

Voici quelques références au Code de la Route :

Article R 412-6. Tout conducteur doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent.

Article R 432-7. Les conducteurs de cycles à deux roues ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée. Ils doivent se mettre en file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche.

Par temps de pluie, le revêtement des routes est humide, attention au freinage, au dérapage et à la chute.

S'il n'est plus nécessaire de rappeler l'utilité du casque, ne pas oublier non plus le blouson fluorescent, ainsi qu'une petite « chandelle » pour être bien vu.

PS. Si vous êtes comblés par notre sport favori et que votre club vous enthousiasme, parlez-en autour de vous ! Plus on est de fous plus on rit, n'est-ce pas ? Qui sème récolte !

Votre responsable Sécurité Claude MARTIN