



La vie du club



Le 23 juin dernier, nous étions une vingtaine de membres et d'anciens du CRVC réunis au cimetière de Viry Chatillon pour dire un dernier au revoir à notre ami Paul CHAUDET et assurer ses deux fils, Thierry et Alain, ses petits-enfants et sa famille de notre soutien affectif.

Paul, sa femme Paulette, disparue il y a six mois et leurs enfants Thierry et Alain ont participé activement à la vie du club dès les premières années de sa création et pendant de longues années.

À l'invitation de notre président, Paul avait rejoint notre club en début d'année en tant que membre honoraire ; il avait participé, au mois de janvier, à la dernière Assemblée Générale et pris part au repas de clôture.

Dès le mois de février il avait dû être hospitalisé à Corbeil pour des problèmes de circulation sanguine dans les membres inférieures ; son état n'a cessé de se dégrader et ce, malgré plusieurs interventions à l'hôpital d'Antony, jusqu'à l'issue fatale le 17 juin, il venait d'avoir 77 ans.

Nous garderons le souvenir d'un homme généreux et dévoué, toujours présent et prêt à rendre service.



Le mot du président

Il ne faut plus être étonné des différences de température, du temps capricieux dont on se réfère trop souvent et à la hâte pour sortir ! Je tenais à vous féliciter pour vos participations aux rallyes des clubs voisins.

Tableau d'honneur pour nos deux Diagonalistes, dont je ne ferai plus l'éloge, Jean-Pierre et Robert inséparables dans l'effort, la générosité et la représentativité de notre club.

Enfin, je voudrais au nom de tous avoir une pensée pour notre ami cyclo Paul Chaudet qui nous a quittés brutalement.

Je vous souhaite comme il se doit de très bonnes vacances dans notre très beau pays que certains parcourront à vélo ; quant aux autres, vacances interminables à Viry, Morsang, Juvisy etc. présents les mardi, jeudi et dimanche. Soyez prudents, prenez soin de vous et bonne route.

CECIL

Nos dernières rencontres et la vie du club (suite)

- La dernière réunion du CA s'est déroulée le 4 avril au local ; principales décisions prises :
 - Achat de vêtements
 - Revue « Cyclotourisme » incluse dans le prix de l'inscription avec une participation du club.
- 2^{ème} rendez-vous du Trophée du CoDep le 13 avril à Linas « Randonnée de la Tour »
- Réinscription d'Alain SAILLARD.
- 15 mai sortie sur la journée en forêt de Rambouillet.
- 26 mai, réunion en mairie avec Clément Cailleau nouvel élu, responsable des sports.
- La « soirée barbecue » s'est tenue au local le vendredi 30 mai.
- 11 participants à la semaine cyclo du 1^{er} au 6 juin, à Sainte Montaine en Sologne.
- Les 15 et 29 juin 3^{ème} et 4^{ème} rendez-vous du Trophée du CoDep.
- Le 20 juin réunion des clubs au CoDep, axée sur le calendrier 2015 ; « La Randonnée du Moulin de Viry » se déroulera le dimanche 19 avril 2015.
- Du 15 au 18 juin, Robert et Jean Pierre réalisent la Diagonale Strasbourg - Hendaye, accompagnés de Nathalie Daubech.
- Une bonne habitude prise, la rencontre avant les départs en semaine se fait sur le parking de la MJC A. Césaire et non plus sur le trottoir.

Des images...

Casse-croûte au Chêne Bécart

24 avril 2014



Des images...

Sortie en forêt de Rambouillet

16 mai 2014



Des images...

de la soirée « Barbecue »

30 mai 2014



Des images... du séjour à Sainte Montaine du 1^{er} au 6 juin 2014



Prêts pour le départ !



Gien

Aubigny sur Nère



Château des Stuarts - Aubigny



Château de la Verrerie - Oizon

Les sablés de Nançay



Nançay, le Pôle des Étoiles

Oratoire de Sainte Montaine

SÉCURITÉ :

Rouler en toute tranquillité

Pour rouler en toute tranquillité, ayons les réflexes et optons pour les règles de bon sens lorsque nous roulons en groupe ; pas trop prêt les uns des autres, restons toujours attentifs et surveillons bien l'environnement, changeant en permanence !

Par temps pluvieux, au lieu de rouler avec une pression de pneu égale à 10 % de son poids, comme cela est préconisé par temps sec, baissons un peu la pression pour une meilleure adhérence.

Comme par ailleurs nous sommes tantôt automobilistes, tantôt cyclistes, nous devons faire preuve de respect, de pertinence et de courtoisie envers les autres usagers de la route ; à vélo redoublons de prudence.

En toute première règle respectons le code de la route, pour notre sécurité mais aussi par souci d'exemplarité et de comportement citoyen.

Votre responsable Sécurité Claude MARTIN

Rubrique bobos

La voilà revenue !

Le 17 avril au retour de Vaux le Vicomte, en abordant la forêt de Sénart, afin d'éviter plusieurs ralentisseurs particulièrement raides, nous avons emprunté l'extrême droite de la chaussée qui malheureusement présentait des ornières et la roue avant du vélo de Marcel Couleau, qui menait la danse, s'y est engagée et la chute est devenue inévitable, entraînant José Trindade.

Bilan pour José, un doigt retourné et plusieurs contusions et pour Marcel un passage aux urgences de l'hôpital de Juvisy avec 14 points de sutures à l'avant-bras gauche, quelques belles contusions et plus d'un mois sans vélo.

Rubrique SANTÉ

Prévention

Le sport c'est la Santé... et le Bonheur

10 réflexes en « OR » pour la préserver

1.- 2.- et 3.- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort ; toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort et tout malaise dans les mêmes conditions.

4.- Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.

5.- Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice pendant ma sortie.

6.- J'évite les activités intenses en dessous de - 5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7.- Je ne fume pas, je ne drague pas en tout cas dans les deux heures qui précèdent et suivent mon activité sportive !

8.- Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général !

9.- Je ne fais pas de sport si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre, courbatures).

10.- Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

En résumé, un examen pourra vous être proposé, notamment une coronographie, un holter ECG ou de la tension artérielle avec enregistrement sur 24 heures.

Ayons conscience que le cyclotourisme est un sport exigeant pour le cœur. Connaître ses capacités physiques permettra de mieux pratiquer notre activité favorite et en toute sérénité.

Notez sur vos agendas

- La prochaine réunion du CA se déroulera le jeudi 28 août au local.
- La réunion de rentrée sera le vendredi 5 septembre.
- Fête des Associations le dimanche 7 septembre au stade H. Longuet.