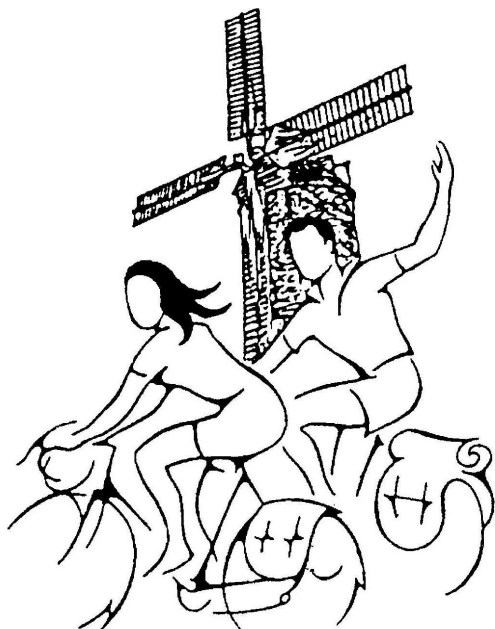




L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 19

Juillet / Septembre 2014

La vie du club,

- Fête des Associations et des bénévoles du dimanche 7 septembre.

Nous avons constaté une baisse notable de la fréquentation. Cependant nous avons eu quatre « touches » sérieuses dont **Christian PITET** qui a roulé avec nous sur une distance de 30 km en semaine et **Bernard VIALA**, qui devait venir rouler le dimanche 14 mais il s'est décommandé au dernier moment. **Cécil** reprendra contact avec eux.

- VTT Essonnien, du dimanche 14 septembre

Cette manifestation organisée par le CoDep a réuni 1033 participants, vététistes et marcheurs. Trois membres du CRVC ont participé à son organisation, ce sont **Cécil**, **Joël Cochin** et **José Trindade**.

- Sortie sur la journée du 25 septembre

C'est Claude Pirrovani qui a organisé cette journée avec un départ peu matinal depuis le local à 9 heures. Nous avons pris la route en direction d'Étampes via Marolles, Boissy /s St Yon et Villeconin ; après avoir fait une halte sur le parvis de l'église de Boissy le Sec pour la pause casse-croûte, nous avons rejoint la vallée de la Chalouette en profitant de l'agréable parcours sur la piste cyclable nous menant de Saint Hilaire à Étampes.

Il était 12h 30 lorsque nous sommes arrivés à « La Mangeoire » à Auvers St Georges pour nous restaurer. Après le repas nous sommes rentrés tranquillement à Viry après un périple d'une centaine de kilomètres.

- Décisions du CA le 18 septembre

- Attribution d'un maillot d'été aux couleurs du club à tout nouvel inscrit, sur proposition de Claude Martin.
- La « **Semaine Cyclo** » 2015 se déroulera au village vacances Cap France « **Les Tourelles** » à **Asnelles sur Mer** dans le Calvados (Paris ~260 km), du vendredi 5 au vendredi 12 juin.
- Le prix de vente des tenues club a été fixé ; le tarif est affiché au local.

Le mot du président

Juillet et août, deux mois paisibles où chacun en a profité pour visiter et aller voir familles et amis. Puis, septembre est arrivé avec la « Fête des Associations » qui nous a permis malgré le peu de fréquentation d'avoir quatre touches susceptibles de venir grossir nos rangs. Á nous, de les suivre, de les encadrer et de les encourager à venir régulièrement.

Je me réjouis de savoir que les sorties, en général, comptent de plus en plus d'adeptes et surtout qu'elles se fassent en restant groupé. Un grand merci à vous tous malgré mes absences dues à des problèmes articulaires. Je vous souhaite bonne route, prudence, respectez les panneaux et, prenez soin de vous.

Cécil

Nos dernières rencontres

- Réunion mensuelle du 4 juillet et du 5 septembre.
- Fête des Associations et des Bénévoles.
- Réunion du CA le 18 septembre

Notez sur vos agendas

- Le 4 octobre « Sortie Famille » à Meaux
- Samedi 11 et dimanche 12 octobre organisation de « La Randonnée du Moulin de Viry » comptant pour le 5^{ème} Trophée du Comité.
- Les réunions mensuelles du 3 octobre et du 7 novembre.
- La « Soirée Beaujolais » le vendredi 5 décembre.

Des images...

des sorties en semaine

Août septembre 2014



Fernand est fier de sortir avec son petit fils



Sortie sur la journée le 25 septembre



Des images...

de la Fête des Associations et des Bénévoles



Rubrique SANTÉ

L'INSUFFISANCE VEINEUSE

C'est un problème souvent héréditaire, l'insuffisance veineuse est la conséquence de veines incontinentes, c'est à dire que les valvules ne fonctionnent plus correctement.

La pratique du vélo est salubre et diverses solutions existent pour combattre cette maladie. Comment régénérer vos jambes pendant et après l'effort ? Après l'effort, les muscles sont engorgés de toxines, donc il est important de vidanger pour éviter la stase veineuse ! Le cyclisme, s'accompagne de dérèglements fonctionnels des membres inférieurs qui touchent à la fois le tissu musculaire et la circulation sanguine. Ils entraînent des états de fatigue ou de douleurs qui limitent soit votre effort de manière directe soit la répétition des efforts répétés. Les veines représentent dans l'organisme et notamment dans les jambes des milliers de kilomètres. Le sang qui coule dans nos veines joue un rôle prépondérant dans le transport de l'oxygène et des nutriments vers les cellules. Les artères apportent l'oxygène aux muscles pendant que les veines éliminent les toxines et déchets avant que le sang ne remonte vers le cœur.

Le principe de compression du sportif se différencie des compressions médicales, la première devant être spécifique et adapté à une physiologie et activité particulière. Si pour les maladies veineuses, on parle de principe de dégressivité avec des pressions de bas en haut, fortes au niveau de la cheville et moins importantes en remontant vers le mollet ; pour le cycliste l'effet est inverse. Après et... pendant effort. Lors de l'exercice physique le débit sanguin peut se multiplier par 25 : de 0,75 l/min au repos, il passe à 20l/min ; même chose au niveau du cœur où il passe de 5l/min au repos à 25l/min. Après l'effort, il est important de lancer au plus tôt un protocole de compression pour ne pas laisser au sang rempli de toxines le temps de stagner dans le réseau veineux. Il est conseillé de porter des chaussettes ou manchons de compression. Comme plus haut ne confondons pas les bas de contention médicale avec les chaussettes de compression. **Explications** : le but principal est de réduire le calibre des veines, souvent dilatée après un effort afin d'accélérer le flux sanguin et élimination des toxines. Bons nombre de marques peuvent vous être proposés (Body science, BV sport, CEP, Compres sport, EKOI, Kalenji, etc ...) à voir sur Internet ! Profitez de la saison fraîche pour mettre ces chaussettes sous votre collant long.

Cécil

Rubrique bobos

Stoppé net alors qu'il prenait son élan !

Au mois de septembre, Fernand avait prévu de réaliser deux « Flèches » ; la première de Paris à Nantes, puis tranquillement il descendait à La Rochelle pour entamer la deuxième La Rochelle Paris.

Malheureusement le jour du départ, il n'a même pas pu rallier Paris, victime d'une crise de sciatique.

SÉCURITÉ :

Rouler en toute tranquillité

Conduite à vélo, Faites bande à part !

Pour la sécurité du cycliste les bandes cyclables lui sont dédiées.

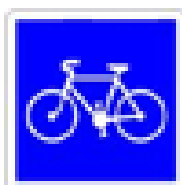
Comment reconnaître une Bande Cyclable ?

Elle se situe sur la chaussée commune à tous les véhicules - contrairement à la piste cyclable qui est un chemin dédié, séparé de la chaussée.

La bande cyclable est délimitée par une ligne blanche discontinue, ou continue (donc infranchissable) si la sécurité l'exige.

Quel usage par les vélos ?

Sauf dispositions contraires, l'usage de la bande cyclable est conseillée aux cyclistes, mais pas obligatoire.



Usage conseillé



Usage obligatoire

Les cyclistes peuvent franchir la ligne blanche discontinue pour effectuer un dépassement.

La bande cyclable est obligatoirement unidirectionnelle, mais son sens peut être inverse au sens de circulation des voitures.

La bande cyclable permet alors aux vélos d'emprunter un sens unique dans les deux sens ; on parle alors de double sens cyclable.



Et pas les autres véhicules ?

La circulation, le stationnement et la livraison sont interdits sur la bande cyclable. Le franchissement de sa ligne blanche discontinue n'est pas autorisé, sauf pour changer de direction. Les cyclomoteurs n'ont pas le droit d'y circuler, sauf si l'autorisation est matérialisée par le panneau ci-dessous.



Une chute de vélo peut avoir des conséquences corporelles graves (traumatisme crânien ou de la moëlle épinière, fractures complexes des mains, des genoux...) pouvant entraîner une immobilisation, voire laisser des séquelles irréversibles.

Circulez bien équipé

Le casque et le gilet fluo, sont deux équipements indispensables pour tous. Les blessures à la tête sont en effet la première cause de décès chez les cyclistes, et leur manque de visibilité sur la route, un des facteurs d'accident.

Nouveaux panneaux pour les vélos

Par arrêté du 12 janvier 2012, à certains carrefours arborant la signalisation ci-dessous, les cyclistes, sans être prioritaires, sont autorisés à franchir un feu rouge lorsqu'ils tournent à droite ou vont tout droit.

