



La vie du club

Le CA a décidé d'organiser une « Journée famille » le **dimanche 17 octobre** ; le matin nous visiterons le *château de Fontainebleau*, le repas de midi se déroulera dans un restaurant et une ballade en forêt conclura cette escapade en Seine et Marne.

Les dates suivantes ont été retenues pour nos organisations en 2011 :

La Castelviroise VTT le dimanche 13 mars
La Randonnée du Moulin de Viry le dimanche 11 octobre.

Ces dates ont été transmises au Comité Départemental pour approbation.

Claude Pirrovani propose d'organiser, au départ de Guillerval dans le sud de l'Essonne, des randonnées sur la journée ou la demi-journée, une en juillet, une en août, une en semaine l'autre un dimanche.

Nos dernières rencontres

Conseil d'administration le lundi 10 mai.
Rencontres mensuelles le 2 avril, le 7 mai et le 4 juin.

Le mot du président

Enfin, voilà l'été avec ses beaux et longs jours ! J'espère que nous allons tous profiter de ces belles journées ensemble grâce aux parcours concoctés par Claude Pirrovani.

Je souhaiterais, en semaine et surtout le dimanche qu'il y ait davantage de participants aux sorties.

En attendant de nous rencontrer, je vous souhaite à toutes et à tous de bonnes vacances et bonne route !

Sur vos agendas

- Notez les réunions club du vendredi **9 juillet et 3 septembre**.
- La traditionnelle « *soirée barbecue* », qui a été repoussée, aura lieu lors de cette dernière réunion le 3 septembre.



En juin, le château du Marais

Sorties club

emaine cyclo à Bellenaves en Allier

Du 17 au 21 mai nous étions 9 à nous retrouver au Vert Plateau, une résidence labellisée FFCT au cœur d'une nature calme et préservée.

Ce lundi après notre installation nous partons à pied sur des chemins à travers la forêt vers Bellenaves, son château des XV et XVII^e siècle et son église, Saint Martin.

Mardi et mercredi, nous enfourchons nos montures par de petites routes bien tranquilles où nous rencontrons rapidement montées, descentes et faux-plats; le midi Annie et Évelyne qui visitent la région en voiture nous amènent le pique-nique. Nous parcourons ainsi 75 km un jour et 63 km l'autre.

Jeudi, en voiture, nous visitons Saint Pourçain sur Sioule, centre ville, église, coopérative vinicole... ! puis nous continuons vers Vichy, promenade au long de l'Allier et pique-nique. Nous visitons les thermes anciens et une ballade en petit train nous fait découvrir les nombreux palaces et hôtels ainsi que les thermes récents. Nous rentrons après un arrêt à l'abbaye de Saint Gilbert et dans un joli village médiéval, Charroux.

Vendredi nous reprenons nos montures pour une virée de 92 km, le temps est beau et chaud; nous pique-niquons à Châtel de Neuve auprès de l'église qui domine la plaine de l'Allier.

Samedi après le petit déjeuner c'est le départ, Cluny pour les uns, la région parisienne pour les autres.

Claude P.

oncentration de la Pentecôte à Cluny

Un week end de rêve pour les cyclos et les autres puisque le beau temps était au rendez-vous !

Le **samedi**, les uns sont venus en voiture, d'autres en camping-car et quatre courageux, Nathalie, Robert, Jean Pierre et Freddy partis vendredi matin à 4 heures ont gagné le soir le pied-à-terre de Claudine et Freddy dans le Morvan et ce samedi matin nous ont rejoint par un parcours bien "bosselé" de 120 km et cela, bien sur, en vélo.



Chacun a occupé ce samedi après-midi à sa guise, repos pour les uns, visite de l'abbaye ou de la ville pour les autres et le soir plateau repas pris en commun avec quelques 200 à 300 convives, une partie seulement des participants à cette concentration.

Dimanche, marche pour certains ou encore visites en car ou bien ballades sur la "coulée verte" et bien entendu randonnée vélo, nous étions huit à y prendre part.

Nous avons fait le choix d'un parcours de 75 km sur la journée, ce qui peut paraître modeste vis à vis des parcours que nous avons l'habitude de faire en Essonne, mais avec une dénivelée de 950 m, quand même !



A 18 heures nous avons rendez-vous pour un vin d'honneur et nous avons eu l'agréable surprise de nous voir décerner une coupe, notre club faisant parti des mieux représentés, nous étions 15.

Lundi, pour presque tous la fête est terminée, il faut rentrer; je dis presque tous car pour Nathalie et Robert la fête continue puisqu'ils ont décidé de "remonter en Essonne" en vélo ! Ils ont passé la nuit à Saint Fargeau et sont bien rentrés mardi après-midi.

Marcel C.

Les participants : Nathalie, Robert et Jean-Pierre.

Première étape : Dunkerque - Viry ; tout s'est passé comme prévu, à part JP qui a cassé 2 rayons sur sa roue avant et qui a dû la changer à l'arrivée.

Deuxième étape : Viry - Guéret ; toute la journée le plan de route est suivi à la lettre, mais les premières bosses du Massif Central les privent d'une heure de sommeil.

Troisième étape : Guéret - Figeac ; le parcours très vallonné continu à augmenter le retard, l'étape s'achève à Figeac alors qu'elle était prévue à Villefranche de Rouergue, 38 km plus loin.



*Mardi 13 heures,
départ après un pique-nique près de Treignac en compagnie de la maman de Nathalie.*

Quatrième étape : Figeac - Perpignan ; le retard pris les oblige une nouvelle fois à modifier leur plan de marche ; une étape prévue à Saint Paul de Fenouillet ne pourra se faire, faute de temps ; c'est donc en « non stop » qu'ils gagnent Perpignan ; ils ont pointé au commissariat de police 5 minutes avant le délai fatidique. Un grand coup de chapeau à eux trois.

D'après les comptes rendus d'Alain

Nos participations aux organisations des clubs

En avril :

Randonnée de la Tour à Linas
L'Inter Régionale à Brétigny
Mennecy - Montargis - Mennecy

En mai :

La Randonnée du Muguet à Boissy aux Cailles
Le Souvenir A. de Govic au Coudraie Montceaux
La Randonnée des Châteaux à Ballainvilliers
La Randonnée Urbisylvaine à la Ville du Bois
La Savinienne

En Juin :

Le 400 km à Longjumeau
La Villabéenne

*Et pendant ce temps là que faisaient
les vététistes ? Marc nous le raconte...*

Outre les randonnées dominicales en Essonne, en mai, nous avons effectué à trois membres du club (Guy, Sébastien, Marc) la Maxi Verte qui se tenait à Rochefort en terre dans le Morbihan lors du week end de l'Ascension ; pour ce qui est des ascensions nous avons été gâtés par les circuits concoctés par l'organisation !

Sur les quatre jours prévus, nous n'en avons effectué que trois, avec tout de même 80 km au compteur à chaque fin de parcours. L'organisation et le fléchage étaient parfaitement organisés, les ravitos tout les 20 km bien sympathiques, et l'ambiance sur l'aire d'arrivée des plus cordiale. Après une semaine de repos en région parisienne, une semaine, en Périgord noir dans la région de Sarlat, pour les plus anciens des vététistes (Guy et Marc), histoire de voir s'il y avait encore de la ressource dans les mollets, dans cette contrée assez dure, un jour sur deux a suffi à notre bonheur et à celui des « fiancées » qui nous accompagnaient, sans vélo, il va sans dire. Le reste de la semaine, quand nous n'étions pas sur les vélos, était consacré au tourisme.

Début Juin, Guy a participé à la randonnée de Nivillac, Olivier et Marc à la Magny Futé dans les Yvelines.

Fernando a dû faire son deuil d'un vélo qu'il venait d'acquérir et qui a disparu sur son lieu de travail, à mon avis il n'est pas perdu pour tout le monde.



Sécurité

Les cyclistes sont légalement protégés par le Code de la Route.

Dans les faits, cette protection reste très aléatoire voire même inexistante. L'accroissement constant de la circulation, l'indiscipline, l'égoïsme et l'inattention sont autant de facteurs de risques.

Beaucoup d'automobilistes sont aussi des cyclistes. Mais peu s'en souviennent lorsqu'ils regagnent leur véhicule.

Encore une fois, je fais appel à votre civisme et votre sens des responsabilités sur le vélo. Respectez toutes les règles de sécurité : feux rouges, stop, vitesse (pas plus de 50 km/h en ville !!).

Enfin essayons de respecter les automobilistes eux-mêmes.

Cécil



Santé

Conseils au sportif estival

1° Hydratation

La règle diététique la plus importante : **Boire !**

L'organisme a besoin chaque jour de 1,5 litre d'eau, plus 1 litre contenu dans les aliments.

Les besoins sont fortement augmentés en cas de forte chaleur (2,5 litres en plein été)

2° Minéraux

La transpiration entraîne une perte d'eau, mais également de minéraux (sodium, potassium). Par ailleurs, la contraction musculaire nécessite un apport correct en calcium et en magnésium. Recharger l'organisme en MINÉRAUX permet de limiter la fatigue et d'éviter les crampes.

3° Lutte contre l'acidité

L'activité physique provoque une modification temporaire de l'acidité du sang (par production d'acide lactique). Le retour à la normale est favorisé par la consommation de fruits.

4° Le fer, métal précieux

Son rôle dans l'oxygénation des cellules en fait un élément de la plus haute importance chez les sportifs. Dans les aliments, le fer se présente sous deux formes : Héminique (viande et poisson) qui a l'avantage d'être mieux assimilé par l'organisme et Non-héminique (végétaux), ce fer végétal, quant à lui, voit sa biodisponibilité augmentée en présence de vitamine C, présente dans les jus de fruits et légumes crus.

5° Élimination

L'élimination des toxines accumulées dans l'organisme est facilitée en consommant de l'eau et en privilégiant les aliments les plus diurétiques, tels les fruits et les légumes frais (potassium).

Rubrique bobos

Malheureusement nous avons à nouveau à déplorer un blessé grave dans nos rangs, Domingos Marques ; le dimanche 13 juin il a fait une mauvaise chute, en VTT, dans la forêt de Sénart et a dû être hospitalisé une semaine suite à de multiples fractures de l'humérus et une luxation de l'épaule, sa convalescence est prévue pour une durée de trois mois.

De son côté, Alain Camuset a été déplâtré et il poursuit patiemment sa rééducation. Tous nos vœux de prompt rétablissement et de patience à eux deux.