



La vie du club,

• 4 octobre « Sortie famille » à Meaux

Nous n'étions que 9 pour cette sortie organisée par Cécil. Une fois de plus, nous constatons avec amertume le manque d'engagement de la part de bon nombre d'entre vous ; c'est navrant et décourageant pour ceux qui organisent ces sorties ! Que faire pour satisfaire davantage de participants ? Si vous étiez venu, vous auriez pu enrichir vos connaissances en histoire en visitant le musée Bossuet et son jardin fleuri, puis en fin de matinée la basilique Saint Étienne. Le midi, restaurant devant la mairie de Meaux, puis l'après-midi visite du musée de « La Grande Guerre » tout cela par une belle journée printanière, ensoleillée. (Photos réalisées par Marcel pour le plaisir des yeux).

• 12 octobre « Rando du Moulin de Viry »

Très bon score cette année, en partie dû au « Trophée du CoDep » auquel nous étions associés, avec 324 participants. Malheureusement nous avons eu à déplorer une chute occasionnant une fracture de clavicule qui, n'ayant pu se réduire d'elle-même, a nécessité une intervention chirurgicale et la pose d'une plaque et des vis en titane ; du titane, c'est le comble pour un cyclo !

• Réunion du CA le 6 novembre

Cette réunion, non programmée, a été décidée suite aux nombreux problèmes rencontrés lors de l'organisation de « La Randonnée du Moulin de Viry » ; pour la prochaine organisation des responsables ont été désignés, une liste des personnes indispensables à une bonne organisation a été établie ainsi qu'un calendrier des tâches prévues.

Le mot du président

Dernier trimestre de l'année 2014, chargé en manifestations et événements ; je retiendrai en premier lieu, la leçon de courage exemplaire de notre ami Jean-Pierre qui a forcé notre admiration devant cette épreuve et lui souhaitons de réaliser ses projets.

Une année qui se termine avec des bilans positifs, tant sur les résultats que sur les participations aux randonnées.

Que l'année 2015, soit porteuse d'espérance, de participations aux sorties et manifestations, en représentation à nos réunions et sorties groupées en semaine et le dimanche. Je vous souhaite à toutes et à tous mes meilleurs vœux pour 2015, de santé, de bonheur et le plaisir de se retrouver pour de belles et bonnes sorties en perspective.

• 5 décembre « Soirée bojo »

Nous étions 31 convives heureux de nous rencontrer avec nos moitiés ; participation en hausse par rapport à l'an passé, toujours sous la banderole « Auberge Espagnole » dans une ambiance joyeuse et conviviale. La boisson toujours trop abondantes et les mets à la hauteur de nos femmes qui nous ont concocté de délicieux plats qui ont régalingé nos palais et réchauffé notre soirée.

• Réunion du CA le 12 décembre

Lors de cette réunion nous avons mis au point la soirée des inscriptions avec la galette de rois offerte aux membres ainsi que l'organisation de l'Assemblée Générale Ordinaire qui sera suivie d'un repas au restaurant.

• Du nouveau

En fin d'année, deux nouveaux membres sont venus renforcer notre effectif, il s'agit de **Sélina Ouadah** et de **Patrick Duquesnoy**.

• Annulation de la « Semaine cyclo 2015 »

Après plusieurs désistements et le peu d'intérêt que semblent porter les membres pour cette organisation, le président a décidé d'annuler la réservation qui avait été faite en Normandie.

Des images... de la « Sortie famille » en pays de Meaux 4 octobre 2014



Le musée Bossuet et son jardin fleuri



La cathédrale Saint Étienne et la statue de Bossuet, « L'Aigle de Meaux »



Le musée de la GRANDE GUERRE



Des images... de la « Randonnée du Moulin de Viry » 2 octobre 2014





Rubrique bobos

Jean Pierre ne l'avait pas crié sur les toits, mais fin novembre il avait annoncé à quelques proches qu'il était atteint de cette saloperie qui nous fait tous peur, une tumeur. Depuis quelques semaines il savait que, située sur un rein, elle faisait 3 cm de diamètre et le chirurgien lui avait annoncé que l'ablation du rein était la seule solution. Il a été hospitalisé à l'hôpital du Kremlin Bicêtre et opéré début décembre ; l'intervention s'est bien déroulée, il est ressorti quelques jours plus tard et a entamé sa convalescence.

À la question :

« Jean Pierre as-tu retrouvé toutes tes facultés physiques après ton intervention et qu'envisages-tu de faire comme "performances" en 2015, à moins que ce soit un "scoop" que tu ne veuilles pas dévoiler ? ».

Voilà ce qu'il a répondu :

« Je vais de mieux en mieux, hier matin j'ai parcouru 7 km à pied à 5,8 km/h de moyenne alors que demander de plus après un mois.

J'ai en projet de reprendre le home-trainer et le vélo en janvier puis si tout va bien les BRM (Brevet des Randonneurs Mondiaux) qualificatifs et PBP (Paris Brest Paris) et peut-être une Diagonale.

Voilà le programme ; mes projets sont identiques à ceux d'avant l'opération bien que j'ai rajouté la Diagonale proposée par André Rolland, j'espère très fort qu'ils se réaliseront ».

Rubrique SANTÉ

Le sport est-il bénéfique ou facilite-t-il l'arthrose ?

L'arthrose occupe le deuxième rang des maladies chroniques après les maladies cardiovasculaires. Les hommes sont plus touchés que les femmes. Elle atteint un tiers des sujets entre 45 et 65 ans, 65 % après 65 ans. L'arthrose est la conséquence d'une fragilisation du cartilage articulaire.

Ce tissu est particulièrement résistant et peut supporter des contraintes répétées. Lors de chaque appui, le cartilage d'une articulation importante (genou, hanche) résiste à une charge égale à 4 à 6 fois le poids du corps.

Une activité sportive modérée n'augmente pas le risque d'arthrose, même chez le sujet âgé. Chez les sportifs, ce risque n'apparaît que s'il existe déjà des lésions articulaires (mécaniques, ligaments). Seule l'arthrose de l'articulation entre la rotule et le fémur peut être invalidante chez le cyclotouriste, voire se majorer en cas de pratique intense. En effet, cette arthrose dépend de la flexion extension du genou. Le cartilage rotulien vient se plaquer et frotter contre le fémur lors de ces mouvements et aussi le fémur frotter contre le tibia !

Certaines substances semblent limiter l'évolution de l'arthrose symptomatique. Mais ne peuvent pas la prévenir. Quand elle trop évoluée, et après échec du traitement médical antalgique, anti-inflammatoire, on a recours à la chirurgie par la pose de prothèse.

La recherche se porte actuellement sur les greffes cartilagineuses, sur des pertes de substances cartilagineuses limitées, et non pas sur une maladie arthrosique diffuse.

Sans forcer vos talents et votre égo, dès lors que le poids de votre corps repose au 2/3 sur la selle, vous pouvez mouvoir vos membres inférieurs sans trop de pénibilité ; alors profitez-en !

Au programme du prochain CA

- Vérification de la mise en place des bonnes résolutions prises pour l'organisation de la « Randonnée du Moulin de Viry ».

SÉCURITÉ :

Rouler en toute tranquillité

Le vol de vélo en roue libre

Jusqu'à maintenant nous avons beaucoup écrit sur « notre » sécurité, mais qu'en est-il de celle de nos « chères montures » ?

La délinquance augmente chaque jour, en moyenne 46 bicyclettes sont volées chaque heure en France.

En 2013, d'après les chiffres publiés par l'Observatoire National de la Délinquance et des Réponses Pénales, 400 000 vélos ont été volés en France, c'est 33% de plus qu'en 2012, ce sont principalement ceux des enfants qui sont visés ainsi que les vélos « haut de gamme ».

Le développement des vélos dans les grandes villes et leur banlieue a encouragé ces pratiques. Les deux-roues sont la cible de voleurs d'opportunité mais aussi de réseaux qui se sont spécialisés dans la revente sur internet ; à la revente un bon vélo peut atteindre les 1 000 €.

Faute de pouvoir être identifiés, la plupart des deux-roues retrouvés par la police ne sont presque jamais restitués à leur propriétaire. Le marquage est indispensable ainsi qu'un antivol de qualité. L'antivol en « U » en acier trempé est fortement conseillé mais il est bien trop lourd et encombrant pour nous, cyclotouristes.

Alors soyons prudents, ne lâchons pas des yeux notre « chère monture » !

Notez sur vos agendas

- Le 15 janvier de 17 à 19 heures **réinscriptions** au local et galette des rois.
- Le 24 janvier au local à 17 heures **Assemblée Générale Ordinaire 2014**, suivie d'un repas au restaurant.
- Les réunions mensuelles les vendredis 06 février et 06 mars.