



La vie du club,

Le 17 et 18 avril la Randonnée du Moulin de Viry.

Le 18 avril, André ROLLAND nous informe qu'il vient de réussir la **Diagonale Dunkerque Perpignan** ; il a parcouru les 1 152 km en 97 heures pour un maximum de 100 heures autorisées, avec une dénivellée positive de 8 815 mètres ; il s'est arrêté pendant un peu plus de 36 heures dont 13 heures et demie de sommeil. Il transportait plus de 8 kg de bagages ; il a été gêné par des vents défavorables dans le Nord et dans les Causses.

Le 26 avril, Alain est au Ventoux.

Le 28 mai, sortie sur la journée, il y a 13 participants.

Le 29 mai, soirée barbecue, 27 participants.

Le 1^{er} juin, c'est au tour de **Joël CLÉMENT** de nous signaler la réussite de son **BRM de 600 km** qualificatif pour le prochain Paris Brest Paris ; parti de Noisiel par une température idéale, nuit claire mais un peu fraîche, sans plus, avec une petite pluie après Morêt, juste pour se réveiller et se laver ; il était de retour 35h 50 plus tard en pleine forme ; il s'est préinscrit au PBP.

Le 9 juin, Jean Pierre nous dit sa déception après son abandon dans le **BRM de 600 km** au kilomètre 550 suite à un problème mécanique irréparable sur place, l'axe du pédalier s'est dévissé, l'organisation est venue le chercher en pleine pampa.

Le mot du président

La chaleur est là !

Nous l'attendions depuis plusieurs années (2003) mais quelle souffrance ! Heureusement, les matinées nous permettent de rouler à peu près dans de bonnes conditions.

Néanmoins, c'est la période des vacances pour tous, garde des petits enfants pour certains, changement d'air pour d'autres (travail). Pour ceux qui restent, l'Essonne et les départements limitrophes nous incitent à nous évader et à découvrir ou redécouvrir des paysages et curiosités touristiques. En attendant notre prochaine réunion de septembre, prenez soins de vous et, bonne route.

Robert qui l'accompagnait a continué mais a abandonné 25 km plus loin, victime d'un mal de dos important qui le faisait pencher du côté gauche, c'était limite au niveau sécurité, de plus il aurait terminé hors délai ; il renonce au PBP ce qui est le plus sage.

Il y a eu constamment un vent gênant sauf la nuit où il aurait pu les pousser et au final 80 km vent de face, il y avait beaucoup de bosses, mais c'est normal vu le profil de PBP.

Le 13 juin, Jean Pierre est à Montigny le Bretonneux au départ d'un nouveau **BRM de 600 km**. Le 15 à la question : « Alors comment ça s'est passé ? », il répond : « Dur, dur, mais la mécanique et le cyclo ont tenu durant 38h 20 sur les 605 km avec 5 568 m de dénivellée positive ».



Vous étiez : 211
Merci à vous tous !

** Le club le plus représenté*
A.C. Savigny sur Orge

** La doyenne : Irène MORLET*
** Le doyen : Maurice JOUSSET*
** La plus jeune : Patricia FARNAULT*
** Le plus jeune : Guillaume LEIGNER*



Des images... de la « Sortie sur la journée »



Ce jeudi 28 mai nous étions onze cyclos au départ de Viry Chatillon ; direction La Ferté Alais, Bouville, une côte en virages, la descente sur Vayre s/s Essonne puis Courdimanche, passage sur l'Essonne, la côte du Pressoir et plongée sur Milly la Forêt que l'on contourne pour prendre la direction d'Arbonne.

En pleine forêt de Fontainebleau, le restaurant « La Forêt » nous attend, Jean Pierre et Robert nous y rejoignent.

Pause pour un déjeuner bien agréable à l'extérieur sous les arbres.

Nous repartons vers Arbonne, St Martin puis Fleury en Bière où l'on profite du cadre du château pour faire des photos du groupe. Retour par Soisy, Nainville, Chevannes, Mennecey, Lisse, Bondoufle et arrivée à Viry.

Nous avons parcouru environ 95 km ; une sortie bien agréable sous un ciel ensoleillé avec un léger vent de travers au retour.

Les 13 participants : Les Claude Martin, Pirrovani, les Jacques Bernard, Plé, Cécil, Jean Pierre, Robert, Charles, José, Guy, Alain, Fernand et Marcel Léger



Des images...

d'Alain au Ventoux

le 26 avril



Des images...

de la « Soirée barbecue »

le 29 mai



Rubrique bobos

Fin juin, Fernand est admis à l'hôpital suite à des problèmes cardio-vasculaires.

Notez sur votre agenda

Du dimanche 16 au jeudi 20 août se déroulera le 18^{ème} Paris Brest Paris Randonneur, organisé par l'Audax Club Parisien.

Sur le site : <http://www.paris-brest-paris.org/> vous trouverez le tracé des 15 étapes de la randonnée et vous pourrez suivre la progression des participants.

Joël CLÉMENT portera le N° de plaque R275, il a choisi l'option 90 heures et son départ est prévu le 16 à 19h 30.

Réunion du CA vendredi 4 septembre à 14h 00.

À l'ordre du jour, principalement, la Fête des Associations et la prochaine « Sortie famille » à Provins.

Réunion mensuelle ce même jour au local à partir de 20h 30.

Fête des Associations et des bénévoles le dimanche 6 septembre à partir de 10h 30 au Parc des Sports Henri Longuet à Viry.

<http://www.viry-chatillon.fr/fr/index.php/vie-associative/associations/service-vie-associative>

SANTÉ :

Rouler en toute tranquillité

La diététique dans la pratique du cyclotourisme

Elle conditionne notre état de santé. Elle permet de vivre en gardant la forme, en luttant contre les kilos superflus, et en permettant de rajouter de la vie aux années.

Une panoplie de règles de base nous permet une préparation savoureuse et variée des aliments. La nature offre aux sportifs les différents nutriments, minéraux et vitamines, nécessités par l'asservissement de dépense énergétique occasionnée par le sport.

Quelles recommandations nutritionnelles pour bien faire ?

Toutes sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

C'est simple, tout d'abord :

- **Les protéines** viande, œufs, poissons (et autres produits de la pêche) une ou deux fois par jour en alternance.

- **Moins de sel** ; limiter la consommation de sel et préférer le *sel iodé*. Boire de l'eau à volonté au cours est en dehors des repas.

- **Les fruits et légumes** ; consommer au moins cinq fruits et légumes par jour qu'ils soient crus, cuits, naturels, préparés, frais, surgelés ou en conserves. Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas.

Consommer également trois produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage). Et surtout, pratiquer quotidiennement une activité physique ; par exemple

« le vélo ».