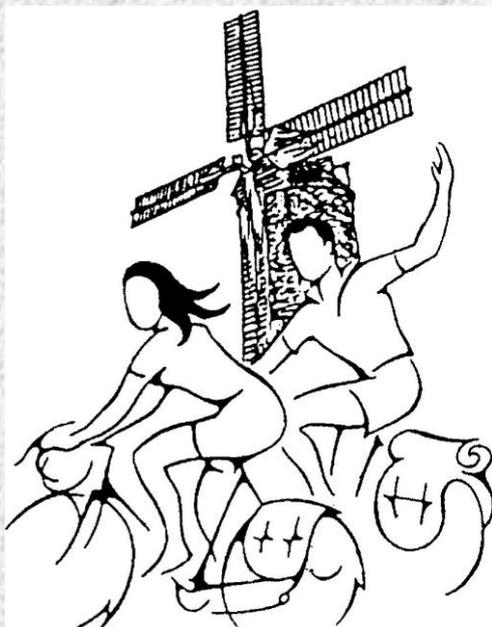


L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclos Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 25
Janvier / Mars 2016



Notre ami Daniel Faure nous a quittés trop tôt.

Il fut un cyclo très présent, bon rouleur, attentif aux autres cyclos, aimant l'ambiance de toutes ces sorties.

De caractère très ouvert, il aimait souvent plaisanter, raconter des histoires drôles, on se rappelle ses éclats de rire et parfois aussi, ses coups de gueule.

Il fut notre président pendant quatre ans de 1997 à 2000. Il accomplit cette fonction avec sérieux, dynamisme et enthousiasme pour faire progresser le club.

Il organisa des sorties sur la journée, des séjours en province et des sorties cyclo-découvertes qui eurent beaucoup de succès.

On se souvient de quelques anecdotes qu'il aimait :

- Lorsque l'on se retrouvait à Mermoz « Daniel où va-t-on aujourd'hui ? », sa réponse était très souvent « À Perthes », il aimait bien cette sortie à Perthes en Gâtinais d'environ 70 km.
- Lors d'un séjour en Bretagne, il avait installé un poste radio sur son porte bagage qui émettait fortement des airs d'accordéon d'Yvette Horner, on se serait cru aux Tours de France des années 1950, lors de la traversée des villages.

Pour sa dernière sortie en groupe sur la journée, venu en voiture à Guillerval, il vint à notre rencontre en vélo et nous accompagna pour le déjeuner.

Il restera pour tous une personne très avenante, aimant la compagnie des autres.

Claude Pirrovani



La vie du club,

Les inscriptions le jeudi 14 janvier

Tout le monde a répondu présent à la soirée des inscriptions.

Nous sommes 26 membres actifs, le même nombre que l'année dernière étant donné le départ de Claude Martin et l'arrivée en cours d'année de Jacques Plé et 8 membres honoraires. Soirée durant laquelle Claude a arrosé son départ ; inscrit au club depuis janvier 2008 il a décidé de s'installer dans le sud, sur la côte d'azur, auprès de ses enfants et petit enfant.

L'Assemblée Générale le samedi 23 janvier

Comme l'année dernière, l'Assemblée Générale s'est déroulée au local, 18 membres étaient présents.

Le président du Comité Départemental de l'Essonne, Christian Proponet, nous a fait l'honneur de répondre à notre invitation ; notre surprise a été son arrivée tardive, en catimini, car il a eu des difficultés à trouver notre local.

Nous avons eu la plaisir d'accueillir Salima au sein du CA qui compte cette année 8 membres.

La soirée

La soirée qui a suivi l'AG s'est déroulée au restaurant « Les jardins de Savigny » dans une excellente ambiance avec les chansons de Jacques accompagné de sa femme Marie France et les histoires et devinettes de Claude Pirrovani.

Activité cyclo

Comme tous les ans l'activité cyclo tourne au ralenti au début de l'année et la reprise se fait avec la participation aux « Retrouvailles », organisée par le Comité Départemental :

- Le 13 mars à Saint Michel avec la Randonnée du Dragon.
- Le 20 mars à Bondoufle « Par monts et par vaux »
- Pour les amateurs de longues distances, la mise en jambes avec le 200 de Longjumeau le dimanche 13 mars.

Activité du CA

Depuis le début de l'année les membres du CA préparent La Randonnée du Moulin de Viry qui aura lieu le dimanche 17 avril ; cette préparation a occupé une grande partie de la réunion qui s'est déroulée le vendredi 12 février.

Le mot du président

Ce début d'année 2016, concernant l'état de santé des membres du club, reflète celui de 2015 et, bon nombre d'éclopés ne roulent plus ! (momentanément je l'espère) cela est dû aux usures de nos artères et articulations ; néanmoins les conditions météorologiques pour la plupart favorisent nos sorties.

Heureusement, nous pouvons compter sur un peloton régulier de costauds qui porte nos couleurs à bras le corps (je dirais même à jambes le corps !).

Force est de constater que notre participation aux rallyes s'amenuise mais le « Challenge Vitalité Clubs » francilien, instauré par la Ligue Ile de France, doit nous permettre de remporter dans l'année, au moins une coupe.

En attendant des jours meilleurs, je vous souhaite à tous bonne route et, soyez prudents.

Cécil

Notez sur vos agendas

- Le samedi 16 et le dimanche 17 avril, organisation de La Randonnée du Moulin de Viry
- Le président a demandé à Claude Pirrovani d'organiser une semaine de vélo en mai.
- Les réunions mensuelles le premier vendredi de chaque mois.
- La Soirée barbecue au local le 3 juin.
- Les membres du CA doivent se réunir début mai.

Des images... de l'Assemblée Générale



Des images... de la soirée au restaurant



Nous savions qu'Alain Boch avait de bonnes jambes mais nous ne savions, pas encore, qu'il avait un sacré coup de plume ; il nous l'a démontré lors de la soirée d'inscription, au local, lorsqu'il nous a débité sa prose à l'occasion du départ de Claude Martin. Certes ce soir-là il y avait du bruit et de rires dans le local et comme certains commencent à être un peu durs de la feuille, tout n'a pas été bien entendu et compris par tout le monde ; alors maintenant dans le calme, relisez son speech, cela en vaut la peine.

NDLR



Claude ! Pardon mon cher Claude,

J'aurais bien aimé comme le veut la tradition dire quelques mots sur ta participation, au fil des ans, au développement de notre club, mais hélas, je suis un bien trop jeune membre du club pour faire état de ton inestimable contribution à son rayonnement.

Bon, pour éviter de débiter des contres vérités, j'ai essayé de te découvrir, tout bêtement, à partir de ta fiche du club.

Dont acte, je lis :

Prénoms : *Claude*, bon, *Didier*, ok, *Martin*... ah, comme le petit fils à Chirac ! Trois prénoms ? Pourquoi pas !

Nom : *Néant* ? Bah, on connaissait les apatrides, on va ajouter les anonymes.

Profession : *Assureur*... ? Tout le monde ne peut pas être parfait.

Âge : *Sénior +*. Qu'est qu'c'est qu'ça ? Ah oui, j'ai compris, c'est comme les frigos +++, c'est pour les économies d'énergie. Bienvenue Claude !

Fonction au club : *Membre à vie du haut comité de direction*.

Attribution : « *Monsieur sécurité* » ? Oui, oui vous voyez... Tout ça, les stops, les feux rouges, les passages cloutés ! Bon, entre nous, avoue, c'est : « Faites ce que je dis, pas ce que je fais ! ».

Fonction subalterne : « *Monsieur circuit des mardis, jeudis* », non, non pas le dimanche, la messe peut être ?

Je dois l'avouer Claude, j'ai beaucoup appris à ton contact, je tourne à droite ? Non, c'est à gauche ! La fois suivante je tourne à gauche, non ! C'est à droite ; il y a même des fois où c'est tout droit ! Moralité deux ans après, je ne sais toujours pas aller tout seul à la Ferté Allais !

Motif de départ : Regroupement familial. ? Là, il faut se dépêcher ça ne va pas durer !

Accord préalable du club : néant !

Destination : Le sud... **Le Sud** ?

Commentaires :

À Nice : « Oh pécaïre ! » (C'est du patois, tu vas apprendre très vite).

À Marseille : « Oh peuchère ! »

Un peu plus haut **à Avignon** : « Oh putain con ! » (Excusez-moi, j'y suis pour rien).

À Paris : « Mon cher Claude, as-tu réfléchi au préjudice, et aux implications psychologiques, culturelles, sociales, qu'implique une décision aussi irréfléchie qu'irresponsable ? »

Claude, **le SUD c'est l'ENFER** ! Le cagnard, les moustiques, le mistral les incendies de forêt, les inondations. Je peux t'en parler, j'en viens !

Et les routes de l'arrière-pays ! Oh pas le Turini ou le col d'Èze, des classiques ceux-là, mais les routes... les ordinaires, même pas de nom, redoutables, ça monte, ça descend, ça monte, ça descend tout le temps.

Oubliées les sorties essonniennes, avec la montée du pont de l'autoroute et celle de la francilienne, les sorties de 100 bornes avec un GPS qui t'annonce montée 81 m, descente 79 (j'ai jamais compris le pourquoi de la différence).

Là-bas c'est juste à la sortie de ton garage, avec chaque fois le même dilemme : si je descends, il va falloir que je remonte, mais si je veux redescendre, il va falloir que je monte !

Tu vas découvrir un ennemi sournois et implacable : **le POIDS**.

Pour ton superbe vélo Peugeot Collection, qui équipait l'équipe de Charly Gaul au tour 1962 (un sacré grimpeur celui-là !), au régime ! Les sacoches, oublie ! Jette garde-boues, phares, autos collants, la pompe aussi, les crevaisons c'est : « Allo Josette, tu peux venir me chercher ? » ; le 42/26 sur e-bay et vive le 30/28 !

J'espère que lors de tes sorties avec ton nouveau club le **CDRRGDLCDAPN** (le **Club Des Rouleurs, Randonneurs, Grimpeurs de l'Amicale Cycliste De l'Arrière-Pays Niçois**), (J'y suis pour rien là non plus), et que ahanant sous un soleil de plomb, tu auras quelques pensées émues pour tes anciens collègues et que tu nous imagineras avec un brin de nostalgie en train de nous désaltérer, tous assis à l'ombre du grand saule devant l'église de Mondeville.

Aller Claude j'arrête mes galéjades.

Tu as fait le choix de ta famille, c'est le seul qui compte, c'est le meilleur que tu pouvais faire et puis tu vas vivre, pardon, vous allez vivre dans une très belle région et profiter pleinement de vos enfants et petits-enfants, et c'est ça la vie.

Nous en sommes heureux pour vous.

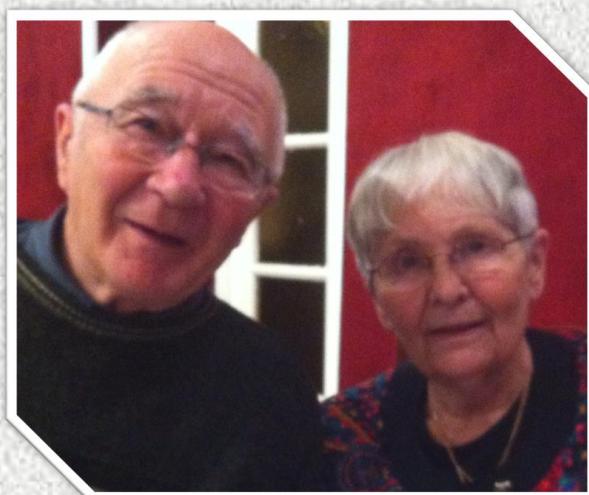
Tu manqueras au club, la vie passe, mais personnellement, je garderai le souvenir d'un compagnon de vélo attachant, disponible et toujours d'humeur égale, de ta merveilleuse connaissance de la région, des chemins de traverses innombrables que tu m'as fait découvrir, des chemins et sous-bois limite goudronnage, aux châteaux et même des lieux remarquables, de la tombe de Lino Ventura au cimetière Russe de Sainte Geneviève.

Et puis, quand même il faut le dire, un sacré coup de pédale notre ami Claude.

Allez Claude, bon vent, bonne route, tu nous manques déjà.

Bien amicalement.

Alain



Rubrique SANTÉ

Les douleurs liées aux articulations.

Il faut bien faire le distinguo entre l'arthrose et l'arthrite :

L'arthrose est une pathologie mécanique, c'est à dire que le cartilage s'altère en grande partie à cause du vieillissement et à cause de l'usure. C'est surtout une destruction mécanique.

L'arthrite est une inflammation de l'articulation avec la sécrétion de substances que l'on appelle les *quinines*. Et ces quinines vont détruire l'articulation.

L'arthrose fait mal quand on marche, quand on court, quand on fait des efforts de façon mécanique dans la journée ; au contraire **l'arthrite** fait mal la nuit, ça réveille le matin souvent en deuxième partie de la nuit, il s'agit d'une inflammation et l'arthrite est plutôt améliorée par un peu d'effort et par un dérouillage.

Les douleurs articulaires sont, sans aucun doute, un des problèmes de santé les plus répandus. En prenant de l'âge, le risque augmente de développer des douleurs chroniques aux épaules, aux coudes, aux poignets, aux mains, aux hanches, aux genoux et aux pieds sans oublier le dos !

L'articulation est constituée par deux extrémités osseuses s'opposant l'une à l'autre : elles sont protégées par un cartilage et, dans certaines articulations, amorties par des coussins (*ménisques*). Chaque pièce osseuse est réunie à sa voisine par des *ligaments*. L'articulation est fermée de façon étanche par une poche (capsule). Elle est remplie d'un liquide lubrificateur sécrété par la membrane *synoviale* (qui tapisse l'intérieur de la capsule) et qui favorise le glissement. Elle est activée par des muscles qui s'y insèrent par l'intermédiaire de *tendons* qui glissent dans des goussets (les bourses séreuses).

Ces douleurs peuvent également être causées par les changements de saison, les efforts physiques inadaptés, les gestes répétitifs et le **surpoids**.

Traitement des douleurs articulaires : le thé vert japonais 'Sencha', le curcuma, la reine des prés, etc...

Suivant des cas bien précis d'inflammation, il est préférable de voir avec son médecin.

Tamalou