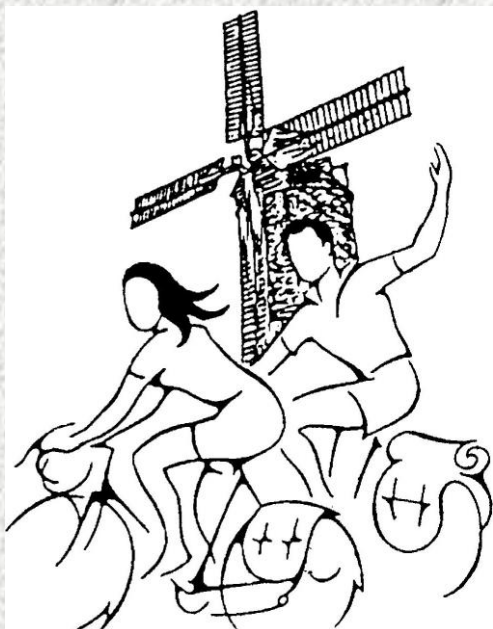




L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclos Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 26

Avril / Juin 2016

La vie du club,

La Randonnée du Moulin de Viry, notre organisation annuelle, la quinzième, s'est déroulée le dimanche 17 avril ; nous avons accueilli 206 participants (21 cyclotes et 185 cyclos) parmi lesquels 170 licenciés de la FFCT.

Les trois premières places du « **CHALLENGE VITALITÉ CLUBS** » 91 sont revenues aux clubs de Wissous, Ris Orangis et Athis Mons.

Le 26 mai **Claude Pirrovani** avait programmé une sortie sur la journée ; le matin une boucle de 60 km, parsemée de quelques bosses, amenait les participants, pour le repas du midi, à Auvers Saint Georges, où une dizaine de « non pédalants » les attendaient. Après un bon repas pris dans la bonne humeur à « La Mangeoire » il restait une trentaine de kilomètres pour rentrer à Viry.

Dans le courant du mois de mai, ont enfin démarré les travaux de réparation des fuites d'eau au local, nécessitant la dépose du faux plafond où était encore entreposé un peu de matériel.

Le vendredi 3 juin, nous nous sommes retrouvés au local, pour la « Soirée barbecue » et comme les autres années il y avait beaucoup trop de victuailles, mais nous avons quand même fait honneur aux grillades préparées par Yvette et Marcel, puis nous nous sommes « gavés » de desserts, tous aussi bons les uns que les autres.

Le mot du président

Nous sommes conditionnés par plusieurs facteurs déterminants pour s'exprimer sur le vélo d'une façon agréable. D'abord, la santé ou plutôt la condition physique, phénomène compliqué pour faire tourner la machine, puis et surtout le « psy » perturbé par le temps et les aléas de la vie.

Néanmoins, force de caractère et ténacité sont là pour franchir les barrières de l'impossible.

Oublions nos misères passagères, pensons positif et nous passerons du bon temps en cette période estivale ! En attendant le plaisir de vous rencontrer tous bientôt ; passez de bonnes vacances, bonne santé et prenez soin de vous.

Cécil

Notez sur vos agendas

- La Fête des Associations le dimanche 4 septembre au Stade H. Longuet à Viry.
- La Sortie Famille à Chartres le dimanche 8 octobre

Au programme du prochain CA

- Organisation de la permanence sur le stand de la Fête des Associations.
- Établissement du programme de la Sortie famille.

Des images... de la « Randonnée du Moulin de Viry » le 17 avril 2016



Des images... des réparations au local en mai 2016





Mon vélo électrique

Depuis plusieurs années des problèmes de rythme cardiaque me limitent dans mon activité vélo. Une solution va me permettre de refaire des sorties à la belle saison. La recherche spécialisée sur internet montre que pour posséder un Vélo à Assistance Électrique qui ressemble à un vélo de route, le prix est au minimum de 2 000 €.

D'autres recherches m'ont fait connaître que l'on pouvait transformer son vélo habituel, adapté à sa morphologie, en vélo avec une assistance électrique.

J'ai donc acheté ce kit qui comprend :

- Une roue arrière motorisée de 700x26,
- Un boîtier de contrôle 36 Volts 500 Watts avec son support,
- Un détecteur de pédalage,
- Une commande d'accélérateur (optionnelle non installée),
- Un cadran d'affichage LED à fixer sur le guidon,
- Une batterie lithium 36 Volts 10 Ampères (1000 charges) et son chargeur,
- Un support de batterie à fixer sur le cadre.

Pour installer ce kit, l'entraxe de fixation de la roue arrière doit être de 135 mm standard. Ce kit m'a coûté 775 €, livraison comprise.

Pour installer la roue, j'ai dû monter une roue libre 6 vitesses vissée (15 €) ; j'ai aussi acheté un pneu Schwalbe increvable, une chambre à air et un fond de jante à monter sur la roue arrière motorisée (33 €).

Au total j'ai dépensé **823 €**.

L'installation de ce kit sur le vélo demande une bonne pratique du bricolage.

Les premières courtes sorties ont été positives, elles montrent que :

- Il faut toujours pédaler pour que l'assistance fonctionne.
- Il y a trois positions de puissance du moteur électrique sur l'affichage au guidon « *basse, moyenne et haute* » ; pour rouler entre 20 et 30 km/h la position « *basse* » est suffisante.
- Il faut jouer sur les rapports de la roue libre et du plateau afin de ne pas pédaler dans le vide, il faut toujours sentir que l'on appuie sur les pédales, mais moins fort que sans assistance. Dans les descentes on peut arrêter de pédaler, on économise ainsi la charge de la batterie.
- Après quelques sorties, l'autonomie permet de faire 60 km sans problème (montée d'une bonne côte et plusieurs petites) ; ensuite l'assistance est en discontinu et diminue progressivement ; ma plus longue sortie est de 65 km.
- Cette assistance permet de rouler facilement avec les autres cyclos et leurs vélos ordinaires.
- Ce kit est plutôt conseillé pour circuler sur les routes à une vitesse maximale de 50 km/h.

Claude PIRROVANI

Rubrique

- Intervention chirurgicale au niveau de la colonne vertébrale pour Alain Boch
- Chute du même Alain au cours d'une sortie, provoquant un gros hématome.
- Cécil a bénéficié de la pose d'une prothèse du genou dans un hôpital parisien suivi d'une rééducation.
- Jean Max Milcent a fait un séjour à l'hôpital privé Jacques Cartier de Massy dans le service de chirurgie cardiaque où il a subi une très sérieuse opération, lui aussi, a suivi une rééducation au centre hospitalier de Bligny.

Rubrique SANTÉ

Les incidents cardio-vasculaires

Devant la recrudescence des risques cardio-vasculaires, je voulais ouvrir un paragraphe d'une importance capitale pour le bien-être de tous.

En effet, nous sommes tous concernés par ces phénomènes et nous constatons autour de nous les souffrances et les conséquences amenées au sein des clubs de vélo. Pour pallier à ces phénomènes, nous devons consulter non seulement notre médecin mais un cardiologue, donc de passer un examen médical complet dit « examen médical type » dont le contenu est disponible sur le site de la fédération :

www.ffct.org/licence/img/examen_medical.pdf

Vous pouvez également, et cela est recommandé, effectuer un test d'effort sous contrôle médical.

Enfin, faire un bilan de votre état de forme avec conseils hygiéno-diététiques et cardio-vasculaires.

Rassurez-vous la pratique du vélo favorise la diminution des maladies cardiovasculaires grâce à la réduction des facteurs de risques qui entraînent ces pathologies :

- le mauvais cholestérol,
- l'hypertension,
- le surpoids,
- le diabète.

D'autres bénéfices découlent de la pratique du vélo :

- prévention de l'ostéoporose,
- amélioration de la fonction pulmonaire,
- réduction du stress.

Après ces bons conseils, restons vigilants et ne négligeons pas de les appliquer afin de rester en forme et d'être toujours présents ensemble !