



La vie du club,

Fête des Associations

- Dimanche 4 septembre, le matin dès 9 heures plusieurs membres du club étaient présents sur le stade Henri Longuet pour installer les panneaux photos et banderoles sur le stand et tout le reste de la journée nous avons accueillis les cyclos, toujours peu nombreux, venus se renseigner ; malheureusement aucune inscription n'a été concrétisée.
- Depuis plus d'un mois maintenant **Jean Pierre** est parti du Puy en Velay pour effectuer, à pied, le pèlerinage de saint Jacques de Compostelle ; régulièrement il nous informe de sa progression ; il doit arriver au terme de ce périple à la fin du mois d'octobre.

Le mot du président

Il y a bien longtemps que nous l'attendions, ça y est nous l'avons eu cette vague de chaleur ; mais c'était agréable malgré tout.

Revenons à la réalité et au bon sens de notre chère Nature et savourons pleinement ces belles journées automnales. La transition est arrivée et nous changeons nos tenues.

Quand nous faisons le tour du Club, nous nous apercevons que nous sommes un bon Club soudé, doté de grands sportifs (voir le passé de chacun), j'en suis fier !

Les distances vont commencer à se raccourcir et cela permettra, je l'espère, de pouvoir rouler groupé tous ensemble ! En cette période, ne négligez pas de bien vous préparer physiquement pour vous permettre de pédaler dans de bonnes conditions.

Notez sur vos agendas

- Sortie famille **samedi 8 octobre**, à Chartres.
- La Cyclo Gourmande organisation du club de Bondoufle le **samedi 15 octobre** ; cette randonnée GRATUITE ouverte à tous nous invite à découvrir les producteurs et artisans locaux.
- Réunions mensuelles les **vendredis : 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre (soirée bojo)**

Au programme du prochain CA : (vendredi 28 octobre)

- Point sur sortie famille
- Soirée Beaujolais
- Organisation des Inscriptions 2017
- Organisation de l'Assemblée Générale 2016

Des images... de la « Fête des Associations » 4 septembre



Des images... d'une sortie en semaine 28 septembre



Rubrique SANTÉ

LES MUSCLES

Que vous soyez assis ou en danseuse vos lombaires sont constamment sollicitées. Pour éviter les risques de blessure et diminuer les douleurs, quelques exercices réguliers de renforcement et d'étirements changent rapidement et radicalement la donne et rendront vos sorties plus agréables. N'oubliez pas que le cyclisme est un sport difficile, alors rendez-vous les choses plus faciles !

Le bas du dos c'est la troisième région de la colonne vertébrale, de haut en bas, les vertèbres cervicales, les vertèbres dorsales, les vertèbres lombaires, le sacrum et le coccyx. Ce mal en bas du dos peut avoir plusieurs origines dont le manque de sorties après plusieurs semaines sans vélo pour diverses raisons.

Lorsque l'on pédale à faible résistance, la lordose (courbure) lombaire est quasi normale, c'est-à-dire que la position n'engendre pas de contrainte excessive sur les disques et articulations. Lorsque la résistance augmente (bosse, vent ou intensité), les fessiers, quadriceps et ischio-jambiers travaillent plus fort et nous avons tendance à tirer sur le guidon, contractant ainsi les muscles extenseurs de la colonne. Ces efforts engendrent un renversement de la courbure lombaire qui occasionne lui-même les douleurs. En danseuse la courbure n'est plus inversée, ce qui diminue les tensions des extenseurs lombaires, mais oblige les muscles à se contracter de façon asymétrique pour pousser sur la pédale.

Rubrique bobos

Le retour de Jean Max

Après son séjour en rééducation cardiaque à l'hôpital de Bligny, Jean Max a fait une cure de repos sur l'île d'Oléron ; fin septembre il a repris l'activité cyclo.

Étirements recommandés après l'effort ainsi que des étirements déstressant.

