

La vie du club,

Une nouvelle fois le CRVC est en deuil, **Fernand SALAÜN** nous a quitté.

La personne qui s'occupait de lui depuis son retour à domicile, après un long séjour à l'hôpital et en rééducation cardiaque, l'a trouvé sans vie dans son fauteuil ce dimanche 16 octobre.

Le samedi 8, il était encore avec nous lors de la sortie famille à Chartres ; bien qu'il soit fatigué et qu'il ait eu des difficultés à se déplacer rien ne laissait présager cette issue fatale.



Fernand était arrivé au club il y a 6 ans et en 2014 il avait accepté d'entrer au CA ; il a d'abord tenu le poste de trésorier adjoint et depuis le début de l'année 2016 il était notre trésorier.

Nous avons de la peine et nous sommes tristes ; plusieurs membres du club se sont exprimés par des écrits qui ont été publiés sur notre site internet.

Lors de la réunion du CA et de la réunion mensuelle de novembre, une minute de silence a été respectée en sa mémoire.

Plusieurs membres du CRVC ont assisté aux obsèques et une gerbe a été déposée au nom du club. C'est **Cécil** qui assurera le poste de trésorier, provisoirement jusqu'à la prochaine AG.

Le mot du président

En cette fin d'olympiade et en ce début d'année 2017 le CA et moi-même souhaitons à toutes et à tous nos meilleurs vœux de santé, bonheur pour 2017 ainsi qu'à vos familles.

Nous retiendrons de cette année passée les bons résultats accumulés grâce à vous tous qui avez porté les couleurs du Club dans tout l'hexagone.

Mais aussi hélas, nous avons tous porté le deuil de notre ami Fernand qui nous a quittés trop tôt ! Cela, renforce les motivations de notre Club dans les prochaines manifestations.

Surveillez votre santé, contrôlez votre état physique par un check-up et, prenez soin de vous. Bonne route avec de nombreux kilomètres !

La vie du club, suite

Sortie Famille le samedi 8 octobre.

Nous étions 17 au rendez-vous pour cette sortie à Chartres. Nous nous sommes retrouvés à 10 heures devant la cathédrale pour une visite guidée avec des explications très pointues sur les vitraux ; à l'issue de cette visite nous avons parcouru la vieille ville, haute et basse en petit « Chart'train » puis nous nous sommes rendus au restaurant L'après-midi s'est poursuivie avec la visite du « Musée du vitrail ».

Soirée Beaujolais vendredi 2 décembre

Une quarantaine de personnes, membres et amis, se sont retrouvées dans une ambiance chaleureuse, pour cette soirée, dans une salle de la MJC Aimé Césaire, parmi lesquelles, les enfants et petits-enfants de Fernand et le président de la FNACA avec son épouse.

Le chemin de Saint Jacques de Compostelle

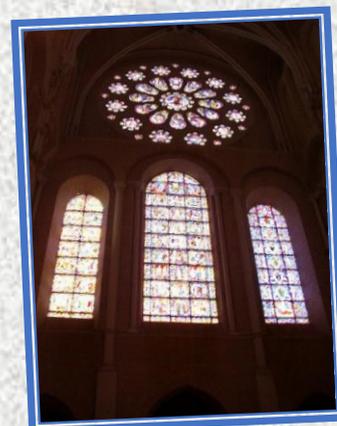
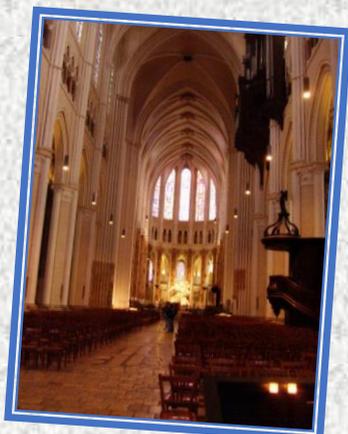
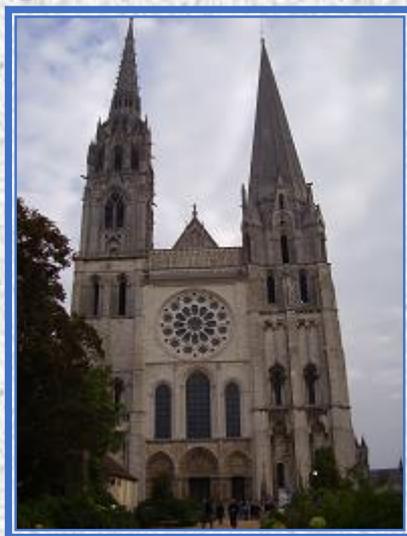
Parti, à pied, le 1^{er} septembre du Puy en Velay, notre ami **Jean Pierre** est arrivé le 29 octobre à Saint Jacques au terme d'un parcours de 1580 km.

Dernières informations et dates à retenir

- Une bonne nouvelle, pour 2017, les tarifs de la FFCT et du CRVC sont inchangés.
- La FFCT a publié les résultats du Challenge de France pour 2016 ; nous sommes classés parmi les clubs ayant moins de 35 membres et nous y occupons la 89^{ème} place sur 1587 clubs.
- Récompenses aux organisateurs du « Challenge Vitalité 2016 » : 1^{er} CRVC devant USRO (Ris-Orangis) et le VCMP (Massy-Palaiseau) (classement par rapport à la réactivité, c'est à dire la date d'envoi des résultats après l'épreuve).
- Les inscriptions se dérouleront au local le jeudi 12 janvier à partir de 17 heures.
- L'Assemblée Générale aura lieu le samedi 14 janvier au local à partir de 17 heures, elle sera suivie d'un repas au restaurant « Aux Jardins de Savigny ».
- Les membres du CA se réuniront le vendredi 27 janvier.
- La Randonnée du Moulin de Viry le 23 avril et la Semaine Cyclo début mai.

Des images... de la « Sortie famille » le 8 octobre

CHARTRES





CHARTRES



Des images... de la « Soirée Beaujolais » le 2 décembre



RUBRIQUE SANTÉ

L'ÉTAT GRIPPAL

Chaque année, nous sommes confrontés à ce passage difficile, de fin et de début d'année, (*surtout pour les plus jeunes et les anciens*) des pandémies sévissant sur notre territoire. Nous allons de surprise en surprise, car les symptômes et les cas sont rarement les mêmes. En effet, ils sont surprenants d'année en année ; notons qu'en l'hiver 2016/2017 la grippe est plus sérieuse qu'en 2014/2015 et que le ministère de la santé a relevé près de 500 cas pour 100.000 habitants. Nous sommes vulnérables partout et les premiers symptômes apparaissent 1 à 4 jours après la contamination. L'infection peut durer une semaine et se caractérise par l'apparition brutale d'une forte fièvre, de douleurs musculaires, de maux de tête, d'une sensation de profond malaise, d'une toux sèche, d'une gorge irritée et d'une rhinite.

Soyez rassurés, la plupart des sujets guérissent en une à deux semaines sans traitement médical, mais elle fait courir des risques sérieux aux plus jeunes comme aux personnes d'un certain âge et surtout aux malades (pneumopathies, diabète, problèmes cardiaques ou rénaux etc.) chez qui elle peut provoquer de graves complications.

Pour ce, une vaccination annuelle efficace, car les modifications génétiques constantes imposent d'ajuster chaque année la composition du vaccin pour y introduire les souches les plus récentes en circulation. Avis aux amateurs et suivez les consignes d'hygiène appropriées à ce fléau.

ESCAPADE VAUCLUSIENNE. Octobre 2016

De passage dans la région je suis attendu par Pierrot et Alain deux compères, amis de longue date ! Dès sept heures trente, ponctuels comme des suisses, ils sont présents sur leur machine à notre rendez-vous d'Entraigues-sur-la-Sorgue.

Ce matin battant en brèche toutes les idées reçues, toutes les assertions plaisamment entretenues par les gens du cru, à savoir un éternel Eden du sud de la France, sont battues en brèche ; le thermomètre affiche un frileux 7,5 °C. Nos tenues encore estivales ajoutent à la sensation de fraîcheur ambiante.

Il a plu la veille. Une brume tenace, qu'un pâle soleil tente de percer, s'accroche jusqu'aux branches basses des platanes. Le mont Ventoux à l'omniprésence habituellement arrogante, se drape d'un voile pudique de vierge effarouchée et comme intimidé se tasse sur la ligne d'horizon.

Ce sera chemin des écoliers. Nous traversons la départementale et nous nous engouffrons dans des chemins de traverse ; direction le nord du département.

Nous suivons enfoui dans sa double rangée de platanes, le cours de la Sorgues qui exhale des fumeroles de brume ; dans ce décor fantomatique, émerge de ci-delà quelques mas ensommeillés et de splendides villas enfouies dans leurs écrins de verdure ; quelques champs, puis la vigne s'impose à nos regards.

Remontant vers Sorgues puis Bédarrides, nous longeons maintenant l'Ouvèze qui paresse avant de se jeter comme à contre cœur, inexorablement dans le Rhône à une poignée de kilomètres.

Nous nous éloignons des rivières, roubines et autres fossés d'arrosages ; la brume se lève progressivement, laissant place à un timide soleil voilé.

Sarrians, Sablet, Cairanne, Saint-Roman-de-Malegarde, ce parcours est une véritable immersion au cœur de ces merveilleux vignobles des côtes du Rhône ; les vendanges sont presque partout terminées. Délestées de leurs grappes, les rangées parfaitement alignées et religieusement entretenues, témoignent de la passion ancestrale de la vigne et du savoir-faire de générations de vigneron. Les feuilles se

parent de couleurs mordorées prémices d'un automne annoncé. Nous croisons quelques tracteurs lestés de leurs tombereaux chargés à ras-bords de raisins. Vraisemblablement issus de quelques parcelles mal exposées ou tardives. Ces rares équipages se pressent vers les caves coopératives, Immuables sentinelles à l'entrée de chaque village.

Le profil du terrain s'élève, le col du Débat se propose à nos efforts. Deux kilomètres d'une montée sèche nous conduit à 254 mètres d'altitude et réchauffe opportunément nos organismes.

Nous posons un pied à terre et du haut de ce promontoire nous pouvons découvrir le paysage. Dans un écrin de verdure, de toutes parts, de douces collines mangées par la vigne omniprésente. Au nord, le haut du Vaucluse direction Valréas, à l'est le mont Ventoux, vers le sud la plaine du comtat Venaissin, au premier plan je reconnais la barre rocheuse des dentelles de Montmirail, puis sur l'horizon les monts de Vaucluse qui masquent en partie la chaîne des Alpilles.

Une légère brume estompe encore cet horizon mensongèrement lointain.

Alain me glisse à l'oreille : « Par beau temps, on voit... » Je ne saurai pas la suite, pas le temps de faire répéter, c'est déjà reparti !

Nous plongeons sur Buisson, Villedieu. Une nouvelle côte nous ramène vers Roaix, puis, rejoignant la plaine, à nouveau de petites drailles (routes) d'une largeur qui ne permettrait pas de croiser une voiture (mais pas de soucis il n'y en a pas).

Direction Séguret, Sablet, Violès, Courthézon, le rythme reste très soutenu, à nouveau Sorgues et enfin retour à Entraigues-sur-la-Sorgues après un périple de quelques 85 kilomètres.

En cette fin de matinée, le soleil a maintenant retrouvé son statut, la température un niveau plus en adéquation avec la saison, et c'est en terrasse autour d'une boisson bienvenue que nous projetons déjà notre prochaine sortie.

Alain BOCH