

## L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 3 Juillet / Septembre 2010

## Le mot du président

La saison estivale est terminée et chacun a repris ses activités. Nous en avons profité pour parcourir l'hexagone et certains de découvrir les sentiers battus, d'autres des parcours différents de notre Essonne.

L'essentiel est de revenir en pleine forme avec la tête et les poumons bien remplis pour faire face à cette nouvelle année.

Le bureau du CA et moi-même sommes satisfaits de la bonne ambiance qui anime notre club et sa représentativité dans l'hexagone.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne reprise et, bonne route ensemble.

#### La vie du club

- Comme l'avait envisagé Claude Pirrovani, deux sorties à Guillerval ont eu lieu
- L'une le mardi 27 juillet; il y avait 6 partants le matin à Viry, arrêt casse-croûte en cours de route et arrivée vers midi à Guillerval. Repas pris dans la grange et retour dans l'après-midi; au compteur 110 km; pour cette sortie le ciel était couvert au départ, puis une belle éclaircie à partir de midi.
- L'autre, le jeudi 26 août, en empruntant le même parcours, un partant de plus ; le temps fût moins clément, en gratification, deux ondées au retour.
- Le vendredi 3 septembre la « Soirée barbecue » s'est déroulée au local, comme d'habitude dans une bonne ambiance.
- Le samedi 4 septembre, le club était représenté à la « Ballainvilloise ».
- Le dimanche 5 septembre nous étions présents à la « Fête des associations » avec un temps magnifique et « quelques touches » avec de futurs membres.
- Toutes les sorties du dimanche de ce trimestre ont été des sorties club.

## Sur vos agendas

- 1<sup>er</sup> octobre réunion mensuelle
- 10 octobre Rando Moulin
- 17 octobre sortie à Fontainebleau
- 5 novembre réunion mensuelle
- 3 décembre soirée Beaujolais

### Nos dernières rencontres

- CA du 25 août
- Rencontre mensuelle du 4 septembre

#### Sur la Route Sorties à Guillerval



Daniel nous a accompagné en voiture lors de ces deux sorties





#### Le coin des VéTéTistes

Les mois d'été n'ont guère été riches en évènements, vacances pour ceux qui font encore partie du monde du travail et les retraités, c'est connu, ils sont débordés et passent la plus part de leur temps dans leur campagne.

#### En Juillet

• « La Nez de Bœuf » à Maisse.

Néanmoins au retour en Septembre et malgré l'effectif réduit de Vttistes au sein du club, nous avons tout de même participé à quelques randonnées organisées dans l'Essonne.

#### En Septembre

• « Le Francilien VTT» également à Maisse.

Entre l'Orge et l'Vvette à Savig y.

La rando de Breu llet, pour ce club il est a signulé que c'é ait une première et une organisation qui était magistrale, il ne faut pas avoir peur des mois. La coupe de plus vieux étant revenu à Marc, il ne faut pas voir par là que la rando était destinée à des enfants d'école maternelle comme on a pu le sous entendre par-ci par-là.

En dehors de ces randonnées la poignée de Vttistes les plus vaillants a effectué des sorties club ou ont pu rouler sur leur lieux de villégiature.

## Prévisions

#### En Octobre

- La rando des châtaignes à Dourdan (sans en prendre une!)
- La rando de Choisel dans les Yvelines qui est connue pour la qualité de son tracé.

Marc









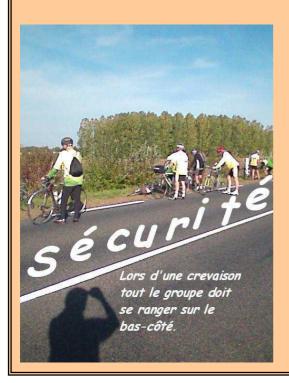
Les cyclistes sont légalement protégés par le Code de la Route.

Dans les faits, cette protection reste très aléatoire voire inexistante. L'accroissement constant de la circulation, l'indiscipline, l'égoïsme et l'inattention sont autant de facteurs de risque. Beaucoup d'automobilistes sont aussi cyclistes, mais peu s'en souviennent lorsqu'ils regagnent leur véhicule.

Encore une fois, je fais appel à votre civisme et votre sens des responsabilités sur le vélo. Respectez toutes les règles de sécurité: feux rouges, stop etc...

Enfin essayons aussi de respecter les automobilistes eux-mêmes.

Cécil





Selon l'OMS, quand la pression artérielle au repos s'élève au dessus de 16 de maxima et/ou 9,5 de minima, on parle d'hypertension artérielle.

Maladie surnommée « tueur silencieux »:

- <u>Tueur</u>: **multiplie par 9** les risques d'AVC, **par** 5 les risques d'insuffisance cardiaque et **par 2,5** celui d'accident coronarien.
- <u>Silencieux</u>: la personne peut avoir une tension élevée sans ressentir aucun trouble.

La « tuyauterie » artérielle en surpression continue se détériore progressivement ; résultats, les artères perdent de leur élasticité et les organes ne sont plus irrigués normalement. Voici les principales conséquences :

- Le muscle cardiaque se fatigue : insuffisance cardiaque
- Formation de caillots au niveau du cœur : infarctus du myocarde
- Rupture des vaisseaux du cerveau : accident vasculaire cérébral hémorragique (AVC)
- Destruction progressive des reins : insuffisance rénale.

Le dépistage se fait simplement, lors d'un examen médical, par la prise de tension.

Le traitement repose avant tout sur une bonne hygiène de vie associée ou non à une prescription de médicaments au cas par cas.

<u>En conclusion</u>: Consultez régulièrement votre médecin, mesurez vos efforts et dosez-les en fonction de votre état physiologique et psychologique.

Cécil

# Rubrique 00005

Olivier Armand qui, peut de temps après son inscription n'était pas revenu aux sorties nous a informé de ses soucis par e mail : « Je profite de ce mail pour vous donner de mes nouvelles, vous ne m'avez pas beaucoup vu depuis que je suis au club, mais la vie est parfois difficile, début d'année au travail je me suis déchiré les ligaments croisés antérieurs du genou gauche, résultat 5 mois d'arrêt et 2 mois de rééducation et là depuis mi septembre, je suis encore en arrêt car je me suis sectionné l'index de la main gauche, j'ai été opéré et ils me l'ont remis, mais ça fait super souffrir, voilà des nouvelles pas très glorieuses, à bientôt je l'espère et bonne route à toutes et à tous. »

Guy Bénardeau, au cours de ses vacances en Bretagne a fait une chute assez sérieuse dont il s'est bien remis. Alain Camuset et Domingos Marques ont continué leur rééducation pendant ce trimestre.