



La vie du club,

Un trimestre riche en exploits individuels et en réalisations collectives

- Le samedi 15 avril, Joël Clément, frigorifié, nous envoie une photo du Grand Ballon.
- Du 17 au 21 avril, Robert, Jean Pierre et André Rolland, réalisent la Flèche Paris – Le Havre et retour en cyclo camping. Malheureusement au cours de ce périple, Robert fait une mauvaise chute, sur le pont de Normandie, il se casse plusieurs côtes mais il a le courage de terminer l'étape et même de rentrer à Viry.
- Les 22 et 23 avril tout le club est sur le pont pour l'organisation de « **La Randonnée du Moulin de Viry** ». Au cours de cette matinée nous accueillerons 235 participants.
- Durant la première semaine de mai, 13 membres se retrouvent pour visiter et cyclo dans la Brenne, cette année encore, c'est Claude Pirrovani qui a pris en main toute l'organisation de ce séjour.
- André Rolland entreprend, dans la deuxième semaine de mai, un voyage itinérant en cyclo camping à partir de Mennecy qui le mènera jusqu'à Aix en Provence.
- Le 23 mai après quelques déboires, Cécil ayant cassé des rayons, nous nous retrouvons au restaurant d'Auvers-Saint-Georges, 11 cyclos et 6 non-pédalants.
- Le 2 juin c'est au « **Feu de Camp** » que nous nous retrouvons cette année pour notre traditionnelle « **Soirée Barbecue** ».
- Jacques Plé est dans l'Hérault, il joue avec la tramontane.
- Alain Boch fait un petit tour outre-Manche.

Le mot du président

Temps forts pour ce 2^{ème} trimestre où nous nous sommes retrouvés lors des sorties et réunions familiales (rallye du moulin, sortie à Mézières Brenne, sortie sur la journée à Auvers St Georges et soirée barbecue sur les bords du Lac à Viry).

Quant aux rallyes et sorties semaines et dominicales ils demeurent notre point faible ! Pour la plupart, nous faisons une coupure et profitons pleinement des journées estivales pour nous évader.

Septembre viendra bien assez vite et, cela sera pour nous tous une provision d'aventures, d'anecdotes, de rencontres que nous partagerons ensemble et qui nous permettront d'alimenter nos rubriques (reportages, récits et conseils).

En attendant, je vous souhaite bonne route et prudence.

Cécil

NOTEZ SUR VOS AGENDAS

- La Fête des Associations le dimanche 10 septembre au Stade H. Longuet à Viry.

Au programme du prochain CA

- Le CA se réunira le jeudi 31 août
-
- Organisation de la permanence sur le stand de la Fête des Associations.

Des images... Joël se les gèle au Grand Ballon !

le 15 avril



Des images... de la « Randonnée du Moulin de Viry » 23 avril



Accueil des 235 participants au stade Éric Durand





Accueil au Point de Convivialité de Soucy



Des images... d'une semaine dans la Brenne du 1^{er} au 6 mai



André Rolland en cyclo-camping, Mennecy - Aix en Provence, en mai



Sortie sur la journée - en passant par Auvers Saint Georges - le 23 mai



Rendez-vous à « La Mangeoire »



Il est temps
de rentrer !





Jacques Plé est dans l'Hérault

Alain Boch est en Angleterre

St Pons de Mauchiens



Le jour où j'ai roulé à gauche !



Un petit coucou d'Angleterre...

Rubrique SANTÉ

La chute, la fatigue psychologique et physique.

Pourquoi traiter ces sujets ensemble ? Tout simplement parce qu'ils ont un lien !

En effet, ces phénomènes peuvent être liés, la chute seule est à la fois une seconde d'inattention et peut être aussi le fait d'une fatigue physique ou psychologique !

Analysons ces faits ; la chute reste relativement grave suivant les points d'impact, le premier est la main et quelquefois c'est le scaphoïde qui trinque (petit os du poignet). Ce qui reste bénin ce sont les éraflures, le plus souvent pour nous les parties externes de la jambe et le genou, les avant-bras et les mains malgré les gants qui nous protègent un maximum ! Une sensation de brûlure accompagne ces blessures. La douleur est le plus souvent supportable, mais une intensité plus forte doit faire penser à une lésion plus importante : une contusion musculaire avec un hématome, voire une fracture non déplacée. Il faut le plus rapidement nettoyer la plaie ! N'oubliez pas de mettre à jour votre vaccin antitétanique même si les rappels se font désormais tous les dix ans !

Après une bonne séance de sport, la fatigue s'impose. On soupçonne moins les conséquences de la fatigue psychologique, liée à notre rythme de vie. Une tête fatiguée est-elle plus alarmante qu'un corps épuisé ? Il est vrai que pour vous remettre d'une fatigue physique, il suffit de bien dormir et c'est fini. Au contraire, la fatigue intellectuelle vous empêche de bien dormir, elle vous réveille et vos idées tourbillonnent. Plus généralement, on pointe la fatigue intellectuelle, mais il ne faut pas oublier celle liée à notre style de vie.

Pensez à positiver, car la psychologie joue énormément sur le comportement !