



La vie du club,

Les friands de montagne

- En juillet et en août, Alain Boch par photos interposées, nous a fait partager ses différentes grimpees de cols et dans un récit il nous a narré comment il est venu à bout de Galibier.
- Quant à Joël Clément, lui aussi grand amateur de cols, en juillet était au bord de la mer et en août, au pied du Ventoux, il rageait de n'avoir pu emmener son vélo.

Fête des Associations

- Comme tous les ans le CRVC tenait un stand à l'occasion de la Fête des Associations et des Bénévoles le dimanche 10 septembre. Il semble que cette année les personnes qui se sont présentées soient plus motivées que les années précédentes ; à ce jour plusieurs sont venus faire des séances d'essais et nous espérons bientôt enregistrer leur licence.

Le mot du président

Les vacances sont terminées et nous nous retrouvons tous en semaine, mais hélas, le dimanche nous ne pouvons répondre comme nous le souhaiterions aux nouveaux venus sauf quelques exceptions (merci à eux !).

Néanmoins, nous pouvons nous satisfaire des résultats obtenus lors de la « Fête des Associations » sur 7 retenus 3 sont assidus dont **Daniel Herbert** qui s'est inscrit.

Nous profitons encore aujourd'hui de « l'été indien » afin d'avoir pleinement le plaisir de sortir avec davantage de « copains » pour partager ces bons moments. Je souhaite que cela dure afin de passer cette période « auto / hivernale » dans de bonnes conditions.

Bonne route à tous et surtout prenez bien soin de vous.

Cécil

Nos prochains rendez-vous,

En octobre

- **Le vendredi 6** réunion mensuelle.
- **Le jeudi 12** sortie sur la journée avec repas au restaurant « Le Télégraphe » à Beauvais.
- **Le samedi 14** Sortie Famille à Montargis, avec une visite de la ville, une dégustation dans une fabrique de pralines et une croisière sur le canal de Briare.

En novembre

- **Le vendredi 3** réunion mensuelle.

En décembre

- **Le vendredi 1^{er}** réunion mensuelle servant du support à la Soirée Beaujolais.

Ils nous ont envoyé des images...





CYCLO-RANDONNEURS DE VIRY CHATILLON

Club Essonnien de Cyclotourisme FFCT 02532

CRVC



Le site internet, mémoire du CRVC, existe depuis maintenant 10 ans ; il fut créé par Alain CAMUSET, qui était alors membre actif du club.



Quelles étaient nos activités il y a 10 ans ? Une forte activité car cette année là étant une année PARIS-BREST-PARIS, six membres du club envisageaient d'y participer tirant dans leur sillage le reste des membres.

- Le dimanche 29 avril, Claude Pirrovani, organisait une journée en Sologne, départ de très bonne heure du local avec voitures et la grande remorque. Une quinzaine de cyclos enfourchent leurs montures à Meung-sur-Loire vers Beaugency, Blois, Chenonceau et retour à Meung.
- Du 28 mai au 1^{er} juin, c'est notre président d'alors, Daniel FAURE, qui organise la semaine en Bretagne, avec les retrouvailles d'anciens membres du club partis s'établir dans cette province il y a quelques années.
- En août ils sont fin-prêts, au départ du PBP, après avoir engrangé plusieurs milliers de kilomètres par tous les temps et obtenu leurs brevets de 200, 300, 400 et 600 km, ce sont Nathalie Daubech, le P'tit Robert, José Cérézo, Arnaud Boussebart, Patrice Lafeuille et Jean Pierre sur son vélo couché.
- Le dimanche 26 août une journée en forêt d'Orléans, huit cyclos arrivent à Chilleurs-aux-Bois avec voitures et remorque pour le départ vers Neuville, Fay-aux-Loges, baignade et repas à Vitry-aux-Loges et retour par Beaune-la-Rolande et le château de Chamerolles
- La fête des Associations en septembre.
- L'organisation de la Randonnée du Moulin de Viry en octobre.
- Et enfin la rituelle soirée Beaujolais en décembre pour bien clore l'année.

Vous pourrez retrouver des images souvenirs de tous ces évènements sur le site, à la page « La Vie du Club » dans les « Photographies » - « 2007 - 2011 en photos ».

Rubrique SANTÉ

LA RESPIRATION

Apprenez à respirer ! Il est important de maîtriser et d'optimiser sa respiration.

Cela va vous permettre d'améliorer le confort de vos randonnées à vélo. L'endurance dépend de multiples facteurs qu'il est possible de classer en 3 catégories :

- 1) fonction respiratoire,
- 2) fonction cardio-vasculaire,
- 3) fonction musculaire.

Le cycle respiratoire est fait d'une alternance d'inspirations et d'expirations, les volumes pulmonaires et la fréquence respiratoire variant en fonction des besoins et des circonstances.

Nous devons contrôler notre cycle respiratoire, c'est primordial pour progresser sur le plan technique, améliorer notre appareil cardio-vasculaire, retarder l'apparition de la fatigue, réduire le stress.

La fonction principale de l'appareil respiratoire est d'assurer :

- 1) la ventilation : l'inspiration fournit à l'organisme le dioxygène ;
- 2) l'expiration débarrasse l'organisme du dioxyde de carbone (CO₂).

Pour apprendre à respirer, il est nécessaire de percevoir sa respiration ; au calme prendre le temps de s'écouter respirer, de moduler le rythme de sa respiration.

Comprendre sa respiration : la ventilation est assurée par la pompe respiratoire constituée par le squelette (cage thoracique, colonne dorsale) des muscles respiratoires essentiellement le **diaphragme** mais aussi les muscles inspireurs

(muscles pectoraux, intercostaux externes, muscles du cou) et les muscles de l'expiration (intercostaux internes, abdominaux, et certains muscles lombaires).

Favoriser une bonne respiration ; développer sa capacité respiratoire.

Au cours d'un effort, la respiration doit être aisée, le rythme respiratoire aussi régulier que possible, en évitant de doubler l'inspiration et l'expiration. L'inspiration s'effectue par le nez, l'expiration se pratique par la bouche en étant 2 à 3 fois plus longue que l'inspiration. Une respiration efficace sera profonde, sans accélération de la fréquence respiratoire, aboutissant à une augmentation du volume d'air ventilé donc des volumes de dioxygène absorbé et de dioxyde de carbone rejeté. Naturellement, le rythme respiratoire se calque sur le rythme de pédalage. Une ventilation optimale permet de diminuer la fréquence cardiaque d'environ 5 à 10 battements par minute. A la fin d'un exercice, le volume d'air ventilé diminue rapidement en quelques secondes, cependant la fréquence respiratoire de base n'est retrouvée qu'après plusieurs minutes de repos.

En conclusion :

Apprendre à bien respirer permet une amélioration de vos performances et constitue indéniablement une amélioration de votre confort au cours de vos randonnées. En récupération active ou au cours de la coupure hivernale, pratiquez la natation ou gymnastique ou yoga. Ces activités sportives permettent d'apprendre à coordonner son cycle respiratoire à respirer sans s'essouffler.