

## La vie du club Sortie du 12 octobre

Sept cyclos, Albert, André, Charles, Claude, Jean-Pierre, Joël et Marcel Léger, au départ de Mermoz, à 10h 45, pour Champcueil, distant de 30 km. Alain et Jacques sont partis dès 9h 30 pour faire plus de kilomètres.

Annie, Denise, Marie, Odette et Guy nous rejoignent avec leurs voitures. Tout le monde se retrouve à 12h 30 au restaurant « La Chaumière du Télégraphe » au hameau de Beauvais près de Champcueil.

Ce restaurant en pleine forêt nous propose un apéritif, une entrée, un plat, vin et un « café douceur » pour 20 euros par personne. Le menu est copieux et correct pour le prix.

Nous repartons, tous les cyclos ensemble, par un parcours différent vers Viry. Nous avons parcouru environ 63 km ou plus pour Alain et Jacques.

Une journée bien agréable avec un beau temps, une température agréable mais un petit vent de face parfois.

#### Annulation de la sortie famille à Montargis.

Cécil a dû annuler cette sortie à Montargis suite à une mésentente, à propos du tarif de groupe, avec le Syndicat d'Initiative.

#### Sortie d'automne

Mardi 7 novembre, nous étions 10 cyclos à nous retrouver à Mermoz pour une sortie sous un beau soleil et une température fraiche de 10°C.

# L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 32 Octobre / Décembre 2017

## Le mot du président

Il est temps de se préparer physiquement pour se remettre en selle, c'est avant tout un besoin après les fêtes, restant conditionné par le temps.

Cette fin d'année est l'heure des bilans, positif sur le plan du recrutement, pas très bon quant à la représentation du club aux rallyes.

Que cette nouvelle année permette à chacun de partager sa passion et qu'elle soit riche en sorties et en rencontres.

C'est en ma qualité d'ami cyclo que je vous adresse à vous et à vos proches une meilleure année 2018 que 2017.

Soyez prudents et prenez soin de vous. Bonne route.

Cécil

#### **Sortie d'automne** (suite)

Alain, Jacques et José partent devant à leur allure pour faire environ 70 km.

Claude, Daniel, Guy, Jean Pierre, Marcel, Patrick et Robert suivent à allure moindre pour faire environ 55 km.

La sortie sera bien agréable, avec un arrêt à La Ferté Alais où une photo sera prise.

Au retour à Fleury Mérogis, nous retrouvons le trio parti devant.

Une satisfaction pour Daniel dont c'était la première sortie d'environ 50 km, il a suivi le groupe sans difficulté.

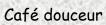
#### 1<sup>er</sup> décembre soirée beaujolais

Apparemment nous nous y sommes pris trop tôt pour retenir la salle de la MJC Aimé Cézaire et notre demande est ainsi passée aux oubliettes, c'est pourquoi nous avons hérité d'une salle trop petite alors qu'une plus grande était libre; Néanmoins cette soirée s'est déroulée dans une très bonne ambiance, nous étions 35 participants.











Crevaison au retour

Une image... de la « Sortie d'automne » mardi 7 novembre





















## Rubrique SANTÉ

### EN HIVER MOINS DE VÉLO, MAIS DU VÉLO AUTREMENT

Ce qui laisse penser que c'est l'occasion de redécouvrir d'autres pratiques!

L'activité physique en cette période hivernale est différente et, les jours raccourcissant les routes sont moins sûres, parfois glissantes, l'air plus frais ne nous incitent pas à sortir, tout du moins sur des plus courtes distances, mais de qualité.

Pour les mordus, sortir plus souvent le VTT ou le VTC qui présente l'avantage de solliciter un peu plus la cylindrée ; <u>1 heure</u> dans les chemins ou bord de rivière ou lac, c'est presque l'équivalent de <u>2 heures</u> sur route.

Changer sa pratique, c'est aussi rompre la monotonie, retrouver de la motivation.

Vous pouvez faire appel à des pratiques compensatoires telles que la gymnastique d'entretien avec des séries d'étirements, une sollicitation de haut du corps et un gainage du tronc (en particulier des abdominaux), le « stretching postural » ou le yoga sont de ce point de vue tout à fait adaptés.

Toujours pour répondre aux besoins et aux goûts de chacun une sortie longue en « marche nordique » peut stimuler votre corps.

Ainsi au printemps, pas besoin de passer un mois à aligner les kilomètres pour relancer l'organisme, pas besoin de plusieurs semaines pour retrouver sa cylindrée. Moins de surpoids à hisser en haut des côtes. L'inertie sera moindre, la forme reviendra plus tôt et le plaisir de rouler efficacement sera rapidement au rendez-vous.

## Notez sur vos agendas

- Le jeudi 18 janvier séance d'inscription au local agrémentée de la galette des rois.
- > Le samedi 27 janvier Assemblée Générale au local à 17 heures, suivie d'une soirée au restaurant « Le Jardin de Savigny »
- > La semaine cyclo à Erdeven du 13 au 19 mai.
- > Le 40<sup>ème</sup> anniversaire du club. Nous profiterons de la soirée barbecue au « Feu de Camp » pour fêter cet anniversaire, le vendredi 25 mai 2018.