



## La vie du club,

### Jeudi 18 janvier séance d'inscription.

Comme l'année dernière presque tout le monde est venu se réinscrire, mais avec l'obligation, à partir de cette année, de fournir un certificat médical, certains ont mis du temps à le présenter, ce qui les a amené à n'être inscrit qu'en février et même mars.

**Les départs** : Sybille Ahye, Salima Ouadah, Michel Botsmakian n'ont pas repris leur licence.

**Les mutations** : Marie Noëlle Lopez est passée du statut de membre honoraire à celui de membre actif ; quant à Claude Laboulais il a fait exactement l'inverse.

**Les arrivées** : Le président nous a informés que madame et monsieur Lepage dorénavant, faisaient partie des membres honoraires.

A la fin de ce trimestre nous sommes 23 membres actifs et 11 membres honoraires.

### Assemblée Générale le samedi 27 janvier.

Cette année nous avons été très honoré de la présence de madame Éveline **BONTEMS GERBERT**, présidente du Comité Régional d'Ile de France et monsieur **Christian PROPONNET** secrétaire général de la FFCT et président du Comité Départemental de l'Essonne.

Lors du vote, Macel Couleau, Cécil Delmotte et Claude Pirrovani, ayant terminé leur mandat de trois ans, sont réélus.

Suite aux départs de Salima et de Claude Laboulais, membres du CA, et comme aucun membre ne s'est présenté pour les remplacer, le Conseil d'Administration se compose seulement de cinq membres.

## Le mot du président

Début d'année cahoteux, pluie, neige et vent, sont venus perturber nos sorties. Néanmoins, certains ont atteint les 2000 km et rattrapent ainsi, par des parcours hors département, les journées perdues.

Pour la deuxième année consécutive nous figurons sur le podium du Challenge Vitalité, en troisième place, pour la meilleure organisation de rallye à transmettre les résultats et ce, sur toute l'Ile de France ; un grand merci à celles et à ceux qui participent à nos manifestations !

Je vous renouvelle ma confiance et témoigne de la bonne marche, de l'état d'esprit et de la stabilité qui règne dans notre club.

Que cette année du 40<sup>ème</sup> anniversaire du CRVC soit le résultat et le témoignage de toutes celles et ceux qui ont œuvré pour sa pérennité avant nous.

## Notez sur vos agendas

- 29 avril : La Randonnée du Moulin de Viry.
- Vendredi 4 mai réunion mensuelle au local.
- Une semaine cyclo du 13 au 19 mai à Erdeven, en Bretagne, dans le Morbihan.

Des images... de l'Assemblée Générale 27 janvier 2018

Madame Éveline **BONTEMS GERBERT**, présidente du Comité Régional d'Ile de France et monsieur **Christian PROPONNET** secrétaire général de la FFCT et président du Comité Départemental de l'Essonne.



Des images... de la soirée au restaurant



Des images... du 200 de Longjumeau 18 mars



Ils étaient là de bonne heure, le dimanche 18 mars, mais la neige était là aussi et par sécurité l'épreuve a été annulée. Dommage !



## Rubrique bobos

Le cyclotourisme n'est pas la seule discipline sportive où les chutes sont à redouter, Alain Boch en est la preuve vivante.

Ne pratiquant pas notre activité favorite en janvier, il est parti dans les Alpes, avec ses amis d'outre-manche, pratiquer le ski, pour garder la forme. Au retour d'une expédition en haute montagne, sur la journée, presque arrivé au bercail, il a été victime, dans une forte pente, d'un déchaussement intempestif, provoqué involontairement... par son épouse, Denise.

Et « patatra », comme il dit, le voilà avec la clavicule gauche en morceau ; hôpital, attente aux urgences, radios, opération avec pose d'une plaque vissée et retour à Viry.

Convalescence, il pense déjà à reprendre le vélo, mais un matin au réveil, « patatra », toute la quincaillerie est en vrac dans son épaule et menace de percer peau, il faut tout recommencer.

Depuis, la deuxième intervention s'est bien déroulée, mais la convalescence sera encore longue, douloureuse et handicapante.

Nous lui souhaitons beaucoup de courage et un prompt retour parmi nous.

## Rubrique SANTÉ

### L'envie de changer de vélo ou perdre du poids ?

Les deux ne sont pas incompatibles !

**Le vélo** c'est facile encore faut-il bien choisir son vélociste ; mais attention les grammes coûtent cher !

**Le poids**, la perte de poids doit concerner la masse graisseuse et non la musculature.

Les raisons de contrôler son poids et pour quelles raisons !

Tout d'abord, **les raisons médicales** : les données épidémiologiques montrent maintenant largement que les maladies de surcharge sont un facteur de morbidité bien plus préoccupant que les maladies de carence. Vis-à-vis du risque cardiovasculaire, et en premier chef de l'infarctus du myocarde, il s'agit d'un facteur de risque bien identifié. Mais il est loin d'être seul. Une taille mince n'exclut pas la nécessité d'un suivi cardiologique régulier.

**Les raisons sportives** : Pour nous qui créons notre propre mouvement par notre force musculaire, nous avons la nécessité de devoir fournir une certaine puissance. Dans le domaine sportif de notre activité, nous subissons notre âge, ainsi que notre physique, le plus souvent peu athlétique. Nous pouvons améliorer les choses par des sorties régulières (au moins une sortie /semaine).

**Quels poids ?** L'idéal ; il fait l'unanimité. La définition, complètement subjective est celui de se sentir bien dans sa peau. En fait, le poids, le surpoids, préoccupation un peu obsessionnelle parfois est devenu un élément central de notre vie. C'est l'un des effets pervers de nos sociétés d'abondance. Médecins, monde du sport, diététiciens, médias en parlent abondamment et souvent en vivent. Trop ou à juste titre ?

### Ils envisagent...

**Un Tour du Loiret** pour André Rolland, Jean Pierre et Robert, en avril.

**Un Tour de France** pour André Rolland, tout seul, départ prévu le 24 mai, en attendant, il s'entraîne !