

La vie du club,

L'évènement principal qui a marqué ce trimestre fut le **40^{ème} anniversaire du club**, auquel nous ont fait l'honneur de participer, des membres de la Fédération Française de Vélo, du Comité Régional d'Ile de France et du Comité Départemental de l'Essonne, ainsi que l'adjoint au Maire délégué au sport et à la jeunesse.

Préparée de longue date et organisée dans une belle salle de la MJC Antoine de Saint Exupéry, joliment décorée aux couleurs du club, cette soirée du 12 octobre fut une réussite

Après le discours du président, entouré de presque tous les anciens présidents, ce sont plus de 50 invités, membres actifs, membres honoraires, anciens membres et sympathisants du club qui se sont retrouvés, après le vin d'honneur, autour d'une paella gargantuesque, préparée par l'ami André Rolland, que nous avons dégusté avec grand appétit et grand plaisir.

Pendant ce temps-là, défilaient, sur un écran, un diaporama de près de 1 000 photos prises au cours de nos sorties et de nos organisations des 20 dernières années.

Après le gâteau d'anniversaire, arrosé de vin pétillant, la soirée s'est poursuivie en histoires et en chansons, en commençant par « Ah, le CRVC », composé par Claude Pirrovani et, accompagné à la guitare par Jacques Bernard.

C'est tard dans la soirée que nous nous sommes quittés satisfaits de cette belle organisation et heureux des « retrouvailles » avec les anciens.

Le mot du président

Une année qui se termine avec des manifestations inoubliables et exceptionnelles.

Bravo et merci à ceux qui y ont contribué.

A l'orée de cette nouvelle année, nous souhaitons et espérons prendre de bonnes et nouvelles résolutions.

Au jour d'aujourd'hui, nous n'avons presque plus d'excuses pour sortir compte-tenu du changement climatique !

Notre club comme tous prend une année de plus et les révisions physiques semblent indispensables, alors ménagez-vous car la monture reste intacte !

Je vous souhaite bon vent et surtout soyez prudents.

La vie du club (suite)

En décembre notre traditionnelle « **Soirée beaujolais** » a, à nouveau, eu lieu dans une salle de la MJC Aimé Césaire, mais cette année beaucoup plus grande.

Après l'apéritif et le petit speech du président relatif aux dernières nouvelles du club, c'est à plus d'une trentaine de convives que nous avons défilé devant la longue table, qui comme tous les ans était copieusement garnie d'entrées de toutes sortes, de plats non moins nombreux, de fromages et de très bons desserts.

Comme pour la soirée du 40^{ème} anniversaire, quelques semaines avant, la soirée a continué avec des histoires et des chansons.

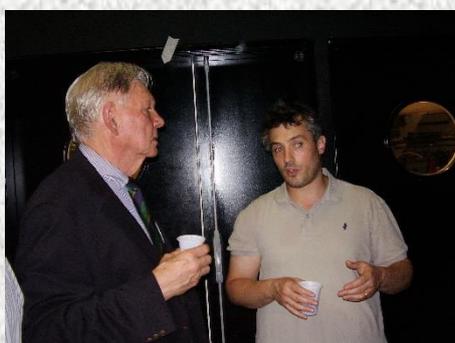
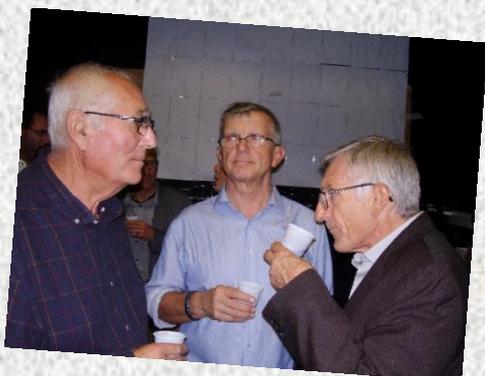
Cette soirée s'est déroulée dans une ambiance amicale et c'est vers minuit que nous nous sommes séparés.

Un regret pourtant, une chaleur excessive a gêné plusieurs personnes durant cette soirée.

Des images...

du 40^{ème} anniversaire

le 12 octobre



Des images...

de la « Soirée Beaujolais »

le 7 décembre



Rubrique SANTÉ

C'est le moment de faire le poids (point)

C'est sans doute le moment de se préparer physiquement. Tout d'abord, être clair dans ses objectifs. Je rappelle que le sport est bon pour la santé, mais pas n'importe comment. Pour bénéficier de la reprise d'une activité physique et en maximiser le plaisir et le positif, quelques principes sont à respecter :

- Se donner envie de réussir « *Au début de toute réussite est le désir* »(Napoléon).
- Ne pas confondre **sédentarité** et **inactivité**.

La sédentarité : c'est, étant éveillé n'avoir aucune activité physique significative comme par exemple rester scotché devant un écran (TV, ordinateur, jeu vidéo) plus de 5h par jour. (5h/jour entraînent la perte de 5 années d'espérance de vie, la sédentarité est aussi néfaste que le tabac !)

L'inactivité physique : c'est être en-dessous des recommandations de l'OMS qui sont : 30 minutes de marche /jour ou 10 000 pas.

Une reprise d'activité doit-être encadrée médicalement.

Examen médical approfondi, votre médecin notera la présence ou non de :

- Facteurs de risque : habitudes de comportement, alcool, alimentation.
- Risque cardio-vasculaire : antécédents familiaux, HTA, cholestérol.
- Bilan respiratoire : capacité pulmonaire, asthme. Antécédents médicaux et chirurgicaux, hospitalisations.
- Examen neurologique (équilibre) et sensoriel (vue et audition).
- Bilan biologique standard ou orienté en fonction des pathologies passées ou présentes.

Au terme de ces examens, le médecin vous délivrera ou non votre certificat médical.

La mémoire de forme : une alliée parfois redoutable ! Le corps d'un ancien sportif a gardé en mémoire sa forme antérieure. C'est intéressant puisque le retour vers l'état de forme va en être facilité. Votre organisme va retrouver plus rapidement ses repères. Donc, cette mémoire que le corps garde de la forme...d'avant est un avantage pour qui à la patience de ne pas brûler les étapes incontournables.

Les évènements à venir

Séance d'inscription le jeudi 17 janvier au local.

Assemblée générale ordinaire le samedi 26 janvier à la MJC Antoine de Saint Exupéry.

Le CA se réunira au local le mercredi 27 février.

Les réunions mensuelles les vendredis 1^{er} février et 1^{er} mars au local.