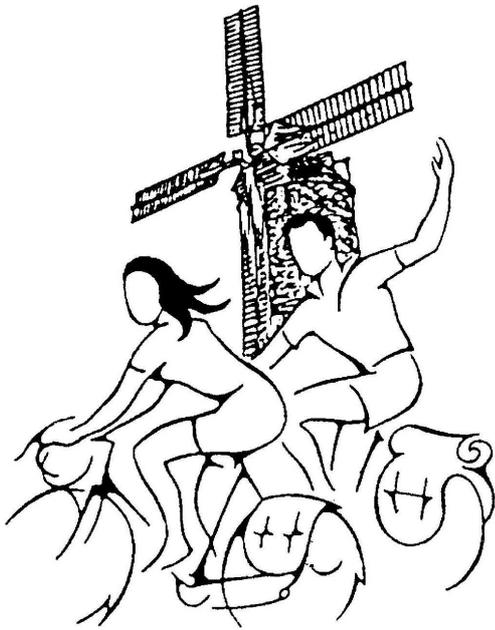


# L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

*Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon*

**ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 4**  
**Octobre / décembre 2010**



## La vie du club

- Partis sur notre bonne lancée de septembre au retour des vacances (soirée barbecue et fêtes des Associations), c'est avec entrain que nous préparons « La Randonnée du Moulin de Viry », le 10 octobre, mais un malheureux concours de circonstances est venu ralentir notre élan ; une satanée porte de stade qui reste fermée jusqu'à huit heures du matin et l'obligation de recevoir nos voisins et amis cyclos sur le trottoir...

Heureusement la bonne humeur à toujours été de mise et nous avons accueilli honorablement, par beau temps, 249 participants dont 31 féminines, toutes reparties avec le sourire aux lèvres et une rose à la main.

- Une semaine plus tard, c'est la visite « arrosée » du château de Fontainebleau. Cette sortie a réuni une trentaine de participants ; après la visite du château le matin, le temps froid a perturbé le programme envisagé en forêt l'après-midi, la plupart sont retournés visiter les jardins du château après le repas pris au restaurant.

## Le mot du président

La quatrième édition de cet « Écho » paraîtra en janvier 2011, c'est donc au seuil de cette nouvelle année que je viens vous souhaiter à toutes et à tous mes meilleurs vœux de santé et bonheur, le plaisir de se retrouver nombreux lors de nos sorties et de partager ainsi, ensemble, les joies du vélo et de nos belles régions.



- Le temps prématurément frais nous a contraint à enfiler nos cuissards longs dès le 21 octobre.
- En raison du mauvais temps les deux sorties pédestres de novembre et décembre ont été annulées.
- La « Soirée Beaujolais » du 3 décembre a réuni 25 convives autour des tables préparées par Claude Laboulais et Marcel Léger.

### Sur vos agendas

- Assemblée Générale le 22 janvier.
- Sortie pédestre le 23 janvier.
- « Les Retrouvailles » le 27 février.
- Mars début des longues distances en vue du PBP.

### Nos dernières rencontres

- CA du 2 décembre  
Décision très importante :  
 Annulation de l'organisation de  
 « La Castelviroise VTT » en 2011.
- Rencontres mensuelles les 8 octobre,  
 5 novembre et 3 décembre.

### Sur la Route

#### Sortie dominicale



#### Une nouvelle recrue



### 21 octobre : tous en long !



### La Randonnée du Moulin de Viry



## Journée famille à Fontainebleau



## Le coin des VÉTÉTistes

*De notre envoyé spécial dans le Finistère*

L'automne, après la trêve estivale, a vu trois de nos Vététistes sur les randonnées, il faut dire que vu la faiblesse de nos effectifs la moyenne était tout de même respectée, de plus, les retraités n'ont pas dérogé à leur bonnes habitudes.

Octobre aura été le mois le plus riche en randonnée avec un total de trois :

- La « Rando des Châtaignes » où pour la deuxième fois consécutive Marc crève à 500m de l'arrivée.
- La « Rando de Choisel » qui comme à son habitude à tenu ses promesses en dénivelé, il faut dire qu'en vallée de Chevreuse il y a de quoi faire.
- Et la « Rando de Granges le Roy » pour terminer.

Novembre, avec les absences des retraités, nous aura juste vu sur la « Polaire » à Dourdan, qui pour une fois, n'aura pas été trop boueuse.

Décembre, pour bien terminer l'année avec la « Gâtinaise » d'Oncy sur École.

Marc





## Sécurité

Afin de bien commencer cette nouvelle année  
voici une charte à suivre pour notre sécurité :

- Code, règlement, appliquera.
- Tout usager respectera.
- Nature ne souillera.
- Bras, dos, pieds, jambes, de couleurs vives couvrira.
- Yeux, mains, tête protégera.
- Matériel « bichonnera »
- Écarts brusque ne fera.
- À plus de deux de front ne roulera.
- À droite circulera, direction indiquera.
- Sur l'accotement s'arrêtera.
- À tout temps, à tout lieu, vitesse adaptera.
- En groupe, devant, responsable se sentira.
- Dangers signalera. Trajectoire ne coupera.
- Derrière, dépassement, sans excès, facilitera.
- Toujours courtois, le vélo pratiquera.

Bonne année à tous et bonne route.

*Patrice Lafeuille*  
Délégué sécurité



## Santé

Les prémices de l'hiver ont chamboulé nos sorties et les températures étaient bien en-dessous des normales saisonnières. Comment affronter l'hiver et ses intempéries ? Essayez de faire mieux qu'en 2009/2010, comment ? Sachez que l'organisme met en route des procédés d'adaptation thermique. Il doit augmenter sa production de chaleur pour maintenir la température du corps à 37°C. Cette chaleur provient de la transformation des aliments : un gramme de glucides ou de protéines fournit 4 kilocalories, un gramme de lipides, 0,5 kilocalories. L'hydratation ne doit pas être négligée, puisque l'eau est indispensable à l'élimination des réactions des aliments. Lors d'une sortie, comptez en gros une dépense de 300 à 400 calories par heure ! Vous puisez forcément dans vos réserves, alors utilisez des glucides de digestion rapide qui se transforment très vite en glucose (sucre, miel, chocolat), barre de céréales, etc. Des glucides de digestion lente qui nécessitent l'action d'hydrolyse d'enzymes ou de bactéries pour se transformer en glucose (pâtes, riz, céréales, légumes secs). Également, n'oubliez pas de boire même en hiver, je vous suggère une boisson dynamique recommandée par un ami belge (le pot) : thé, jus d'orange et jus de citron, le tout mélangé avec du miel d'acacia.

Quelques trucs anti-froid :

Avant le départ, quelques mouvements de stretching afin de réchauffer votre musculature notamment les muscles du pédalage. Vous pouvez enduire vos jambes d'une pommade chauffante. Partez progressivement, moulinez 42 ou 40 x 16 ou 17, cela vous permettra une montée en régime (cœur et muscles). Inhalez l'air par le nez, commencez si possible le vent dans le nez et finissez le vent dans le dos (La Palice), ce qui provoquera pour le final un réchauffement du corps.

En attendant bonne route et bon vent !

*Cécil*

Rubrique **bobos** RAS !

