



La vie du club,

Les évènements de ce trimestre

Après la reprise des sorties cyclos commencée en février par la participation du club au Rallye des Retrouvailles, au départ d'Ormois, les sorties continuent au rythme imposé par les restrictions sanitaires dues au Covid.

Au cours des mois de mars et avril, Joël continu à nous proposer des sorties de son cru ; après un parcours gouvernemental dans un rayon stricte de 10 km ayant Viry-Chatillon comme point central, intitulé : « LA CASTEXVIROISE », il nous propose :

- Alors que l'état des contraintes se desserre, un petit parcours en « zone libre » de 60 km qu'il appelle : « MATINÉE CYCLO-COVIDIENNE ».

- Et pour le mois d'avril, le jour où nous devons organiser notre « Randonnée du Moulin de Viry » il suggère une : « PETITE HISTOIRE DES MOULINS », parcours qui passe par les principaux moulins de l'Essonne.

Ce mois de mai commence par une très mauvaise nouvelle que nous annonce Jean Pierre, le décès de son épouse Marie qui survient après une longue période de lutte contre le cancer. Nombreux étaient les membres du club à accompagner la famille lors de son inhumation au cimetière de Morsang-sur-Orge. Une page d'hommage figure dans ce magazine.

Le mot du président

Après un hiver quasi normal, nous attaquons un nouveau trimestre plein de rebondissements par des évènements tristes et des jours réconfortants. En effet, après un mois de Mai estival, nous sommes passés du printemps à l'automne avec ces désistements d'organisation des rallyes au sein des clubs.

Si bien qu'après les « Retrouvailles » organisées par le CoDep 91 début février ; nous n'avons pas pu participer à un rallye de peur de la pandémie.

Mais heureusement, nous avons une réserve d'éléments cyclos du club hors du commun qui nous ont fait vivre, vibrer, par leurs exploits inédits et en plus commentés et illustrés ! Ces bonnes nouvelles nous rassurent, mais ne criillons pas victoire puisque des bruits de couloir nous prédisent un nouveau virus !

En attendant, profitons des beaux jours pour nous évader et surtout nous changer les idées et habitudes du quotidien. Je vous souhaite tout naturellement de bonnes vacances et faites attention à vous et aux autres.

La suite des évènements

- A l'issue de ses sorties dominicales, Gabriel, par la diffusion de ses « Récits natures » nous fait partager sa progression kilométrique et son ressenti.
- Une proposition de dates a été faite au Comité Départemental pour l'organisation de « La Randonnée du Moulin de Viry » en 2022, ce sont les 17 et 24 avril.
- Fin mai notre camarade Dédé nous a informés qu'il partait en compagnie d'un ami et de son frère en randonnée-cyclo de Bordeaux à Marseille ; avec ses comptes rendus nous avons pu suivre leur progression tout au long de ces 17 jours de voyage.
- Par deux fois, Joël nous a fait partager sa poursuite de « chasse aux cols », cette fois en Auvergne. Ces parcours sont relatés dans le compte-rendu qu'il a intitulé : « Á TRAVERS LA CHAÎNE DES PUYs ».

HOMMAGE à MARIE

C'est avec une profonde émotion qu'en ce vendredi 7 mai nous avons pris connaissance du message que nous a envoyé Jean Pierre nous faisant part du décès de Marie, son épouse.

Depuis longtemps déjà elle luttait contre cette terrible maladie qu'est le cancer ; elle a réussi à résister aux nombreux traitements qui lui furent administrés mais malheureusement le mal l'a emportée.



Marie, avec Jean Pierre, depuis plusieurs dizaines d'années ont participé pleinement à la vie du club.

Marie en tant que membre honoraire a toujours été présente lors de nos organisations pour accueillir avec son sourire et sa bonne humeur celles et ceux qui venaient y participer, faisant ainsi, pour une partie, notre bonne renommée auprès des clubs voisins.

Lors de nos excursions, sorties sur la journée ou sorties annuelles, Marie était toujours là, avec plusieurs de nos épouses, à suivre celles et ceux qui étaient sur leur vélo pour assurer les repas du midi et les dépannages lorsque cela s'avérait nécessaire.

De nombreux membres et anciens du club sont venus lui dire un dernier adieu lors de son inhumation au cimetière de Morsang-sur-Orge.

Marie tu es partie beaucoup trop tôt, tu resteras pendant longtemps dans la mémoire du club et parmi nos meilleurs souvenirs.

Des images...



...des sorties dominicales de Gabriel et ses amis

...des propositions de circuits de la part de Joël :

- La Castexviroise
- La matinée cyclo-covidienne
- La petite histoire de moulins



...de la randonnée-cyclo Bordeaux – Marseille de DD



...de la chasse aux cols à travers les Puy d'Auvergne de Joël



Rubrique SANTÉ

Savez-vous que les premiers secours sont les « gestes qui sauvent » ?

Malheureusement, nous ne sommes que 20% à être formés aux gestes qui sauvent (PSC1) ; retard considérable par rapport aux autres états Européen.

Que faire en cas d'accident ?

Une mauvaise chute, un malaise ou un début de blocage se traduisant par un essoufflement, un début de crise cardiaque ; ces incidents doivent vous amener à réagir très vite. Cela ne vous empêche pas de faire le **15**, au contraire, plus vite votre intervention sera faite plus vite la victime a des chances de s'en sortir.

Voici ce que vous devez faire.

Vérifiez que la victime est consciente en lui demandant d'ouvrir les yeux et de répondre à une question simple : « Où as-tu mal ? ».

Si le blessé est inconscient :

- **Vérifiez** sa respiration en plaçant votre oreille au niveau de son nez ou en constatant que sa poitrine se soulève lors des mouvements respiratoires.
- **Libérez** sa cavité buccale et basculez prudemment sa tête en arrière en respectant l'axe qu'elle forme avec le cou et le tronc.

En l'absence de respiration, il faut immédiatement débiter un massage cardiaque et une ventilation externe (bouche à bouche).

Si vous n'en avez aucune notion, demandez autour de vous s'il y a un secouriste. Sinon, placez-vous perpendiculairement au blessé, joignez vos mains avec votre bras tendus. Exercez alors avec la paume de la main des pressions au milieu du thorax. Il faut répéter 30 fois ce mouvement avec un rythme rapide avant de faire le bouche à bouche. S'il respire, placez le sur le côté en position « de sécurité » afin d'éviter qu'il inhale ses éventuels vomissements.

Si le blessé est conscient :

- Lui demander alors s'il peut ouvrir les yeux, remuer les doigts ou les pieds.

Je vous informe que non seulement la FFCT (FFVélo) par l'intermédiaire des CoDep organise des stages de secourisme ainsi que le Conseil régional de l'Essonne. Je vous invite dès la rentrée à vous inscrire.