



La vie du club

- Au cours de ces trois derniers mois, pas moins de neuf membres du club ont participé aux brevets qualificatifs du PBP sur les distances de 300, 400 et 600 km.
- 10 personnes ont pris part au séjour organisé par Claude Pirrovani, à Damvix, dans le Marais Poitevin ; le compte-rendu de Cécil vous a donné un aperçu des sorties organisées et de la bonne ambiance qui a régné.
- Nous avons participé à neuf randonnées organisées par les clubs voisins.
- En mai nous avons fait la reconnaissance des circuits proposés par Claude Pirrovani pour « La Randonnée du Moulin de Viry » version 2011.
- En juin, Freddy a poursuivi le cycle de ses Diagonales en reliant Strasbourg à Hendaye, puis, en compagnie du « P'tit Robert » ils ont rejoint Menton, tout cela en complète autonomie et dans les délais impartis.
- En 2012..., le dimanche 14 octobre, notre organisation « La Randonnée du Moulin de Viry » fera partie du « Trophée » du C.O.D.E.P. 91.

Le mot du président

En cette période estivale chacun en profite pour s'évader et pour retrouver sa famille ; d'autres préfèrent rester chez eux au calme et rouler dans la région.

Je félicite les Diagonalistes pour leur courage et leur ténacité ainsi que les téméraires qui ont participé aux brevets qualificatifs du prochain Paris Brest Paris.

Compte-tenu des nouveaux venus(e), + 10% en un an, nous pouvons être fier de notre club.

Je vous souhaite de bonnes vacances, bonne route et bien sûr, soyez prudents !

Cécil

Nos dernières rencontres

- Réunion du CA le 28 avril
- Réunion mensuelle le 6 mai
- Soirée « Barbecue » le 27 mai

Notez sur vos agendas

- Réunion du CA envisagée fin juillet ou début août suivant les disponibilités
- Pas de réunion mensuelle en août
- Départs du PBP les 21 et 22 août
- Retours du PBP les 24 et 25 août
- Réunion mensuelle le 2 septembre
- Fête des Associations le 11 septembre
- Participation du CRVC à l'organisation du VTT Francilien, le 18 septembre à Dourdan, il y a 4 volontaires, si vous êtes intéressés, faites vous connaître.

DES IMAGES...

... du séjour dans le Marais Poitevin



En route pour la forêt de Mervent - Vouvent



Passage à St Michel-le-Cloucq



A la Pointe de l'Aiguillon



... de la soirée barbecue



... des sorties en semaine



... des Diagonalistes en action

Strasbourg

Hendaye

Menton



Rubrique SÉCURITÉ

Les ambulanciers ont remarqué que très souvent lors d'accidents de la route, les blessés ont un téléphone portable avec eux. Toutefois, lors des interventions, on ne sait jamais qui contacter dans ces listes interminables de contacts. Les ambulanciers ont donc lancé l'idée que chacun d'entre nous entre dans son répertoire, la personne à contacter en cas d'urgence sous le même pseudonyme. Le pseudonyme international connu est « **ICE** » (In Case of Emergency). C'est sous ce nom qu'il faut entrer le numéro de la personne à contacter, utilisable par les ambulanciers, la police, les pompiers ou les premiers secours. Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées on peut utiliser ICE1, ICE2, ICE3, etc...

Si vous n'avez pas de téléphone portable il est recommandé d'avoir sur soi ou dans sa sacoche les coordonnées téléphoniques de la personne à prévenir en cas d'accident.

Il est souhaitable également d'avoir son groupe sanguin et un peu d'argent ; cela peut servir et a été vérifié.

Votre sécurité passe par vos informations quotidiennes et, il est de votre devoir d'en informer notre " *Monsieur Sécurité* ", **Patrice LAFEUILLE**. Donc n'hésitez pas à mentionner les points noirs rencontrés dans votre secteur : ralentisseurs, ronds-points difficiles, murets centraux, pistes obsolètes ou dangereuses etc... en n'omettant pas d'en préciser le lieu et la nature. Pour ces constats il existe un document officiel appelé « *Fiche FAIDAIR* » disponible au secrétariat.

Vous pouvez bien entendu également faire des propositions personnelles.

Une copie de ce document sera adressée au C.O.D.E.P., Commission Sécurité, qui de son côté établira une synthèse qui sera appuyée auprès du Conseil Général.

Rubrique SANTÉ

LES 10 MAÎTRES MOTS DU SPORTIF ESTIVAL

1° HYDRATATION

La règle diététique la plus importante : **Boire !**

L'organisme a besoin chaque jour de 1,5 litre d'eau, plus un litre contenu dans les aliments ; en cas d'activité physique et de forte chaleur, un litre supplémentaire est nécessaire.

2° MINÉRAUX

La transpiration entraîne une perte d'eau mais également de minéraux (sodium, potassium) ; la contraction musculaire consomme du calcium et du magnésium. Recharger l'organisme en MINÉRAUX permet de limiter la fatigue et d'éviter les crampes.

3° LUTTE CONTRE L'ACIDITÉ

L'activité physique provoque une modification temporaire de l'acidité du sang par production d'acide lactique. Consommer des fruits favorise le retour à la normale.

4° UN MÉTAL PRÉCIEUX : LE FER

Son rôle dans l'oxygénation du sang en fait un élément de la plus haute importance chez le sportif. On le trouve sous deux formes : héminique (viande, poisson) et non héminique (végétaux)

5° ÉLIMINATION

Les toxines accumulées pendant l'exercice physique s'éliminent en consommant de l'eau, des fruits et des légumes frais.

6° COURBATURES

Survenant après une période d'inactivité physique, il est conseillé de consommer des végétaux, potages de légumes, crudités, pâtes, laitages et fruits frais.

7° SUCRES

Les glucides lents sont les alliés des performances physiques, ce sont les légumes secs, pâtes, oranges, pommes, prunes, riz...

8° PROTÉINES

Elles sont indispensables au renouvellement des tissus musculaires, mais attention à l'abus, cela provoque un surcroît de travail pour le foie et les reins.

9° PROTECTION DE LA PEAU

La crème solaire est indispensable, mais certains végétaux augmentent la protection cutanée comme les carottes, le persil, l'épinard, le brocoli, le poivron, la tomate, le melon...

10° POIDS

Maintenir son poids est une priorité des sportifs, le moindre embonpoint demande un effort supplémentaire à l'organisme et limite la performance physique.

Fruits et légumes frais, grâce à leur apport énergétique modéré, fournissent la stabilité de poids.