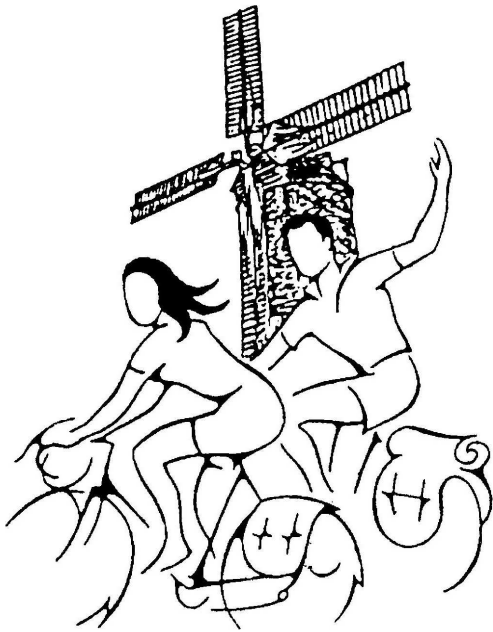


L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 7
Juillet / Septembre 2011



La vie du club

- En juillet beaucoup étaient en vacances et le mauvais temps ne nous incitait pas aux sorties, sauf pour ceux qui préparaient le PBP et qui devaient entretenir leur forme.
- Le 21 août ils étaient 5 à se présenter au départ à Guyancourt, Nathalie, Robert, Patrice, Joël et José; le 22 Jean Pierre prenait le départ avec les « vélos spéciaux ». Cette année, seuls Patrice et Joël ont réussi leur pari, respectivement en 71h 53 et 80h 55.
- Comme l'année dernière, début septembre, par une belle journée, nous étions 7 pour aller à Guillerval sous la conduite de Claude P.
- Pour la 4^{ème} journée du Trophée Route, nous étions 6 à participer à « L'Aglatienne », à Égly, malgré le mauvais temps.
- Le dimanche 11 septembre nous avons tenu, toute la journée, un stand lors de la Fête des Associations.
- Le dimanche 18 septembre, 3 volontaires ont participé à l'organisation du « VTT Francilien » à Dourdan sous l'égide du Comité Départemental. Le temps étant peu engageant, il n'y a eu que 992 participants dont 130 marcheurs, mais seulement 67 cyclos. En 2012 cette manifestation se déroulera à Yerres.

Le mot du président

Pour cette 7^{ème} édition je tenais à féliciter pour leur courage et leur ténacité dans l'épreuve des brevets, les impétueux participants au Paris Brest Paris.

Ce trimestre maussade au niveau temps sur quasiment tout l'hexagone ne nous a pas permis de rouler comme nous le souhaitions; nous espérons un « été indien » pour nous retrouver le plus souvent ensemble lors de nos sorties et lors des « rallyes » futurs.

Soyons vigilants et prudents malgré les pistes cyclables dégradées.

Prenez soin de vous.

Cécil

- Le jeudi 29 septembre Guy Bénardeau nous a fait la surprise de venir rouler avec nous.
- José Trindade, qui roulait avec nous en semaine depuis plusieurs mois, a pris sa licence; nous sommes donc à ce jour 31 licenciés au CRVC.

Nos dernières rencontres

- Réunion mensuelle le 2 septembre
- Réunion du CA le 8 septembre

Notez sur vos agendas

- Rallye de Villemoisson le 2 octobre
- Rallye de Chilly le 16 octobre
- Journée famille le 23 à Gallardon
- Réunion mensuelle le 4 novembre
- Réunion du CA le 8 décembre

DES IMAGES...

... de la journée à Guillerval



Pause casse-croûte à Bouville



Repas à Guillerval

... de la Fête des Associations



... d'une sortie en semaine



13h 30 au départ de Mermoz



Passage à Bondoufle



Photos prises par Guy Bénaudeau

Pause casse-croûte à Perthes

Un peu d'écologie...

A la fin de l'été, lorsque nous randonnons dans la campagne, nous voyons réapparaître aux mêmes emplacements qu'au printemps, de grands tapis de fleurs jaunes qui ressemblent, à première vue, à des plantations de colza ; mais le colza vient tout juste d'être récolté, alors que sont ces nouvelles cultures ? De la *moutarde blanche*.

Le colza est un gros producteur d'azote qu'il capte dans l'atmosphère ; lors de sa croissance, tout au long de ses racines se développent de petites capsules blanches remplies d'azote ; après la récolte des graines, les racines restent dans le sol et en hiver avec les pluies cet azote, sous forme de nitrates est entraîné vers les cours d'eau.

Pour éviter cela, la *moutarde blanche* est semée tout de suite après la récolte du colza ; cette plante à croissance rapide est grosse consommatrice d'azote qu'elle récupère dans la terre au contact des racines du colza. En novembre elle est fauchée et laissée au sol, enterrée lors du labourage, elle se décompose en terre par fermentation et l'azote qu'elle a emmagasiné retourne dans l'atmosphère sous forme de gaz.

Cette manière de faire, tout à fait écologique, permet de limiter la production de nitrates et une partie des dérèglements qu'ils produisent et aussi de limiter l'emploi des engrais azotés.

Rubrique SÉCURITÉ

Nous allons en principe vers les mauvais jours, donc grande prudence !

Redoublons de vigilance pour affronter ces intempéries : brouillard, routes mouillées, verglas, neige, etc...

Trois points sensibles qui méritent notre attention !

- l'état de la route qui ne nous permet pas toujours de nous positionner bien à droite.
- les intempéries : le vent qui peut nous déporter brusquement et qui nous empêche d'entendre les véhicules qui s'apprêtent à nous dépasser.
- notre faible visibilité qui nous fait disparaître irrémédiablement du champ de vision des automobilistes avant même qu'ils nous doublent et quelle que soit la vitesse.

Rappelons que notre ami Patrice Lafeuille est notre "Monsieur Sécurité" ; à cet effet, le CoDep via la Ligue a mis au point deux nouveaux outils depuis 2003 !

- la fiche FAIDAIR pour faire remonter les dangers du réseau routier.
- la CHARTE CYCLABLE pour dire ce que nous voulons en matière de corrections de ces anomalies.

Une fois de plus, nous vous invitons toutes et tous à vous manifester et prendre conscience de ces éléments de sécurité : c'est l'affaire de tous.

Rubrique SANTÉ

Il faut bien avouer que nous ne savons plus où nous en sommes au niveau des saisons ! Ce 3ème trimestre, ce fût plutôt l'automne, avec un redoux estival qui nous laisse présager un automne hivernal. Prévoyons un froid plus accentué et une fois de plus notre organisme devra s'adapter (+30° à - 10° cet hiver ou cet automne !). Comment combattre d'une façon normale ces différences ? Tout d'abord, l'effort physique à cette période de l'année doit être moindre (sorties de 60 à 70 km) ; nous devons en profiter pour adapter un nouvel entraînement notamment celui de la gymnastique corrective au niveau des membres supérieurs. C'est pourquoi, il est recommandé de travailler ou d'entretenir votre ceinture abdominale comme dorsale. De plus, apprendre ou réapprendre à respirer par le ventre apporte un bien être profond et permet un apport d'oxygène indispensable. La respiration ne l'oublions pas est la seule fonction physiologique qui peut être activée de manière consciente.

* Notre ventre est notre second cerveau ! (Il paraît que certains n'ont que celui là !)

Il dépérit et entre en dysfonctionnement. Développer la respiration c'est rajeunir. C'est une véritable découverte. Fatigue, dépression, maux de dos, prise de poids, insomnie... ces troubles fonctionnels sont liés directement à la mauvaise santé de notre ventre. Les scientifiques viennent d'en apporter la preuve, notre ventre abrite un réseau de neurotransmetteurs en liaison directe avec le cerveau, et il produit 80% des cellules immunitaires qui nous protègent contre les maladies.

* Extrait du livre de Pierre Paillaray « Et si ça venait du ventre »