

## La vie du club

- Le dimanche 2 octobre ce sont 12 membres du CRVC qui ont participé à la « Randonnée de Villemoisson » 5<sup>ème</sup> Trophée route du CoDep 91.
- Journée pluvieuse ce dimanche 9 octobre pour l'organisation de notre « Randonnée du Moulin de Viry » où nous avons accueilli seulement 129 participants.
- Au rallye « Coteaux et Vallées » organisé par le club de Chilly Mazarin, le dimanche 16 octobre, nous étions 6.
- Le dimanche 18 décembre, il faisait frisquet, le thermomètre n'indiquait pas plus de zéro degré, mais le soleil était présent. Avant le départ du club, il y avait déjà eu au moins trois chutes provoquées par de sournoises plaques de verglas. Après un départ très prudent deux nouvelles chutes nous ont amené à rebrousser chemin et retourner dans nos pénates. Seul Fernand, qui parti un peu en retard, nous a rattrapé à Fleury, alors que nous nous relevions péniblement, en nous toisant d'un regard narquois, a continué son chemin !

## Le mot du président

La nature est complètement débous-solée, nous ne savons plus où nous en sommes avec cet hiver printanier, néanmoins revenons sur terre, je vous souhaite à toutes et à tous mes meilleurs vœux pour 2012, une très bonne santé (dehors les douleurs !) et un grand bonheur à tous réunis et plus nombreux à participer ensemble à nos sorties.

## Nos dernières rencontres

- Le 2 octobre, réunion club.
- Le 9 octobre, organisation de la « Randonnée du Moulin de Viry »  
*En 2012 ce sera le 5<sup>ème</sup> trophée Route du CoDep91*
- Le 23 octobre, sortie familiale à Gallardon en Eure et Loir.
- Le 4 novembre, réunion club.
- Le 2 décembre, soirée Beaujolais.
- Le 8 décembre, réunion de CA.

## Notez sur vos agendas

- Le dimanche 26 février « Les Retrouvailles », organisation CoDep 91.
- Le dimanche 11 mars « La Randonnée du Dragon » à St Michel sur Orge.
- Le dimanche 25 mars « Par Monts et par Vaux », 1<sup>er</sup> Trophée route du CoDep91 à Bondoufle.

# DES IMAGES...

## ... de la « Randonnée du Moulin de Viry »

Une brochette de présidents



toujours là pour donner un coup de main...

...mais ils ne sont pas seuls !



Notre « *parcouriste* » en plein travail



Les récompensés



## ... d'une journée « famille » à Gallardon



## Diagonale Strasbourg – Menton via Hendaye par Freddy

« Je ne vais pas effectuer deux diagonales de suite, mais prendre le départ d'une seule, soit Strasbourg - Menton en passant par Hendaye, comme si dans le cycle des 9, il y avait une grande de plus de 2 000 km à faire »

**VENDREDI 24 JUIN :** STRASBOURG – VEZOUL 216 km  
Beau temps : Soleil 33°C à 14h - Vent défavorable - Je dépasserai rarement les 23 km/h.

A Ensisheim une déviation dans le centre ville me détourne de mon chemin pour finir sur la rocade. La chaleur se fait plus présente. Puis vient Cernay où je m'arrête pour boire un diabolo. Le prix des diabolos fluctue d'un café à l'autre, ça ira de 1,70 € à 2,50 €. J'aime bien m'arrêter dans les cafés, on y trouve des gens vrais, sans masque, ça fait parti des bons moments de mon périple. Le tracé Cernay – Giromagny est très agréable, peu de voitures, route tranquille. A partir de Ronchamp j'emprunte la N19 jusqu'à Vesoul en passant par Lure où un restaurant de pâtes m'ouvre les bras. Beaucoup de camions sur ce tronçon, je regarde autant devant que dans mon rétroviseur.

J'arrive au Formule 1 de Vezoul à 21h 30, après avoir tourné en rond dans le centre ville. Je regrette de n'avoir pas pris la rocade. Il faut se méfier des renseignements prodigués par les personnes interrogées. A plusieurs reprises dans cette randonnée, on me dirigera dans des directions opposées à mes objectifs. J'ai l'impression que sortis de leur rue, les gens ne savent pas se diriger.

**SAMEDI 25 JUIN :** VEZOUL / LA GUEPY 315 km. Temps chaud : Soleil 35°C à 14h – petit vent défavorable comme le premier jour.

Après avoir pris un café au distributeur de l'hôtel, me voilà dehors à 4h 15. Les sorties de ville sont souvent compliquées pour un cycliste. La sortie de Vesoul m'a valu environ 5 km de rab. Personne pour me renseigner à cette heure là. J'ai réussi à retrouver une rocade après avoir traversé une zone industrielle et commerciale

D 12 jusqu'à Auxonne, route droite sans intérêt. Cette année j'ai mal choisi mes villages de pointage, car dans bon nombre, je ne trouverai pas de commerce, l'appareil photo sera de service.

Quel bonheur cette piste cyclable, le long du canal du centre jusqu'à Montchanin. Mais pas d'ombre, le soleil tape, je coince un mouchoir sous ma casquette pour protéger mon cou. Cette année j'ai complété mon attirail d'une crème solaire qui me sera très utile.

Me voilà à Montceau les Mines, je vide le rayon des produits frais dans un ED, yop, fruits et eau fraîche feront l'affaire avant de repartir. Trop de trafic sur la N 70, je décide donc de rallier Gueugnon par St Bevain, Toulon sur Arroux, le début des bosses. Gueugnon, il fait très chaud, je m'arrête dans un café, j'en profite pour me débarbouiller, le fait d'ôter le sel de mon visage m'enlève de la fatigue. Direction Bourbon Lancy, des bosses avec un vent d'ouest, je ne dépasse pas 22 km/h. Une pizza minute et une bière feront l'affaire à Moulin. En route pour rejoindre ma ville dortoir. J'arrive à Gipy vers 22 h30. Au centre ville je trouve une petite halle. Je commence à installer mon duvet par terre quand mon regard est retenu par une porte. Tiens, tiens ! Je la pousse et découvre un dortoir 4 étoiles. Une petite salle toute carrelée avec lavabo, wc, lumière et verrou pour s'enfermer de l'intérieur. Du luxe je vous dis, le summum que peu espérer un diagonaliste sans point de chute ; j'y entre le vélo et le bonhomme, j'y passerai une excellente nuit...

**DIMANCHE 26 JUIN :** GIPCY / SARLIAC sur L'ISLE 281km . Temps TRÈS chaud : Soleil 41°C à 14h.

Je sors de ma tanière à 4h 05, pas un bruit dans le village, « route de nuit tranquille sans relief ».

Pour sortir du centre ville de Montluçon, une jeune fille connaît bien la route. « Suivez-moi, je vous mets dans la bonne direction »... Freddy appuie fort sur les pédales pour ne pas perdre

de vue la voiture pilote. Soudain elle s'arrête. « Voilà vous êtes sur le bon chemin, vous passez ce pont et continuez tout droit ». « Merci mademoiselle, vous êtes vraiment très aimable... »

Et voilà mon Freddy qui tourne les manivelles pour rattraper le temps perdu dans Montluçon. Après quelques kilomètres, je trouve que je roule étrangement vite. Moi qui depuis Strasbourg n'avait pas dépassé les 23 km/h, avec ce satané vent défavorable, je roule actuellement à plus de 30 sans trop forcer. A l'entrée d'un village je m'arrête pour consulter ma carte et m'aperçois que je suis dans la direction opposée à mon parcours. Je vais vers le nord. Merci encore jeune fille, environ 15 km de rab... Je retrouve ma route à Quinssaines où je suis victime d'un coup de fringale magistral. J'ai tout juste la force de descendre de mon vélo devant la boulangerie. Je n'ai plus rien dans les jambes, il faut que je me concentre sur tous mes gestes pour ne pas trébucher : vidé le Freddy... Après un copieux petit déjeuner, je reprends le dessus, heureusement car aujourd'hui un morceau de choix est au programme, la Creuse et le Limousin rien que ça. A la sortie du restaurant, il fait très chaud 40°C à mon compteur. Le parcours durant toute l'après-midi sera une succession de bosses. J'arrive à St Yreix vers 19h 00, à l'entrée de la ville un restaurant chinois me tend les bras. Trouver un restaurant ouvert un dimanche soir est inespéré. J'en sors à 20 h00 avec le ventre bien rempli, paré pour accomplir les 50 km qui me conduiront dans un camping à 10 km de Périgueux. Pour 8 € le gérant du camping me donnera un emplacement pour poser mon duvet sur l'herbe à l'écart des quelques caravanes en place. « Vous serez tranquille ici, il se peut que quelques ragondins viennent vous voir ! A part ça, bonne nuit sous les étoiles ».

**LUNDI 27 JUIN :** SARLIAC sur L'ISLE / MONTFORT EN CHALOSSE 272 km. Temps TRÈS chaud : Soleil 43°C à 14h.

Réveil à 3h 45 pour un départ 4h 30. Dans les Landes les routes sont si longues et si droites que je m'ennuie. Entre Casteljaloux et Mont de Marsan, il y a 68 km de ligne droite où rien ne se passe. Une route sans ombre, un paradoxe quand on traverse une forêt. Rien ne bouge, pas d'activité, pas un village ou presque... rien !

A Mont de Marsan je m'offre un demi pour me remettre de mes émotions. Je m'arrête à Souprosse dans un petit restaurant qui propose des menus ouvriers, le service est un peu long mais ça me permet de reprendre des forces.

A Montfort en Chalosse je cherche en vain le camping. Ne le trouvant pas, je me rabats sur la salle des fêtes que j'avais repéré en arrivant dans le village. Faute de pouvoir entrer dans une salle, j'étale mon duvet en extérieur sous une halle. Les sanitaires sont accessibles, un wc, un lavabo, le luxe encore une fois... Au loin le tonnerre gronde, des éclairs illuminent le ciel. Je suis à l'abri, bonne nuit.

**MARDI 28 JUIN :** MONTFORT EN CHALOSSE / HENDAYE 118 km. Temps couvert puis pluie en arrivant à Hendaye.

Réveil à 3h 45 pour un départ 4h 30. Vent favorable (C'est mauvais pour demain...)

A LABATUT je m'arrête pour prendre un petit déjeuner dans un routier. Je suis affamé, je m'installe à une table et récupère tous les morceaux de pain, beurre, confitures restant sur les autres tables. Je prends soudain conscience que les routiers accoudés au comptoir mangent leurs soupes et la patronne du café me regardent. Je n'étais plus moi, une scène « type quatrième nuit de PBP ».

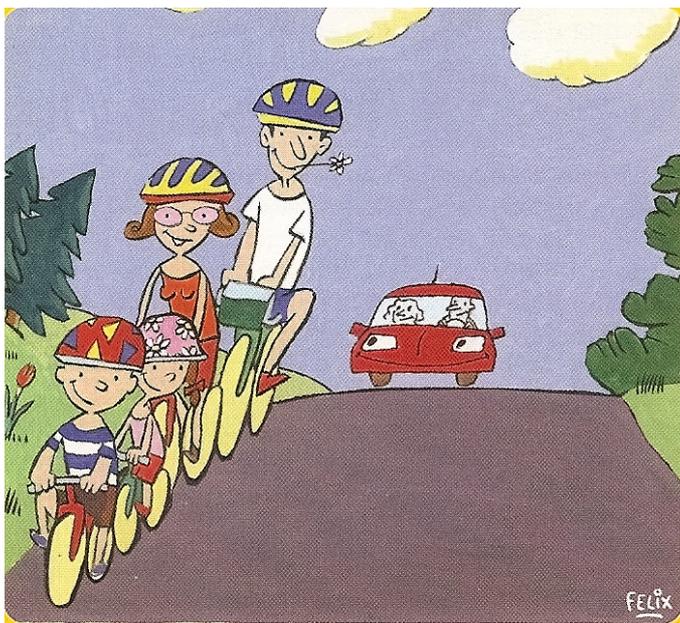
J'arrive à Hendaye sous la pluie. Je dépose mes affaires à l'hôtel SANTIAGO (bon accueil), puis je reprends mon vélo pour aller manger des pâtes avec un rosé frais au centre ville.

15h 30 on frappe à la porte de la chambre de l'hôtel. Voilà Robert « le potager » (78 printemps) mon compagnon de route pour la deuxième partie soit H-M.

Le soir on s'offre un bon gueuleton à l'hôtel SANTIAGO pour fêter nos retrouvailles.

216 + 315 + 281 + 272 + 118 = 1 202 km

*La suite du périple Hendaye Menton dans le prochain numéro.*



## Rubrique SÉCURITÉ

Malgré toutes les précautions prises lors de l'organisation de la « Randonnée du Moulin de Viry », un accident s'est produit sur le parcours. Un cyclo du club de Bondoufle a fait une chute au passage à niveau de Breuille, sa roue avant s'étant coincée dans un interstice trop grand des plaques de béton se trouvant entre les rails. Lors de sa chute le cyclo s'est fait plusieurs fractures à une main et ses compagnons de route l'ont accompagné pour se faire soigner et il a regagné son domicile. Nous déplorons en tant qu'organisateur de n'avoir pas été prévenu de cet accident ; c'est le président de son club qui nous a informé le lendemain et qui s'est chargé de faire les déclarations utiles.

Toutefois une fiche FAIDAIR a été établie et transmise aux autorités responsables et dans la semaine qui a suivi, les plaques de béton du passage à niveau ont été remises en place.

Lorsque nous participons à une randonnée, il est indispensable de prévenir les organisateurs en cas d'accident ou d'incident grave intervenant lors du parcours de façon à ce qu'ils soient informés et qu'ils prennent les mesures nécessaires pour en minimiser les conséquences.

**Soyons prudents et respectons  
le Code de la Route.**

## Rubrique SANTÉ

### Spécial froid

Comment affronter l'hiver et ses intempéries ? Faisons mieux qu'en 2011 !

Sachez que l'organisme met en route des procédés d'adaptation thermique ; il doit augmenter sa production de chaleur pour maintenir celle du corps à 37°C. Cette chaleur provient de la transformation des aliments : un gramme de glucides ou de protéines fournissent 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 une dépense d'environ 300 à 400 kc par heure !

Vous puisez forcément dans vos réserves, alors utilisez :

- des glucides à digestion rapide qui se transforment très vite en glucose (sucre, miel, chocolat, barres de céréales etc.)
- des glucides de digestion lente qui nécessitent l'action d'hydrolyses, d'enzymes ou de bactéries pour se transformer en glucose (pâtes, riz, céréales, légumes secs etc.)
- et surtout n'oubliez pas de boire même en hiver, une boisson dynamisante est recommandée : thé, jus d'orange, jus de citron, le tout mélangé avec du miel d'acacia.

En attendant bonne route et bon vent !

