L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 13
Janvier / Mars 2013

La vie du club, nos dernières rencontres

- **le 10 janvier** : séance d'inscription et galette des Rois.
  Bilan : 23 membres actifs (il n'y a plus de femmes) et 10 membres honoraires.
- **le 12 janvier** : Assemblée Générale
  Seulement 17 participants ; 9 membres constituent le CA. Le président sortant Cécil DELMOTTE est réélu ; Jacques BERNARD est élu vice-président et trésorier.
- **le 13 janvier** : promenade matinale autour des lacs de Viry
- **le 26 janvier** : Assemblée Générale du CoDep 91 à Saintry
- **Le 14 février** : 35ème anniversaire du CRVC
- **Le 13 février** : réunion du CA
  Présentation du « Compte de résultat 2012 » par le trésorier.
- **Le 24 février** : « Les Retrouvailles » randonnée organisée par le CoDep 91.
  La randonnée est annulée à cause de la neige.
- **17 mars** : participation à la Randonnée du Dragon organisée par le club de St Michel sur Orge et 200 de Longjumeau
- **24 mars** : Soleil et ombrages, réalisation du club de Courcouronnes.
  Peu de participants du CRVC à ces deux dernières randonnées à cause du froid.
- **28 mars** : Nous sommes 24 membres actifs suite à l'inscription de **Laurent CHENEAU**.

Le mot du président

Je ne sais pas si nous allons voir le jour où le soleil brillera de ses mille feux pour réchauffer nos vieux os et atténuer nos douleurs !
Néanmoins, je félicite comme il se doit ceux qui ont déjà parcouru plusieurs milliers de kilomètres, que ce soit sur home-trainer et ou sur les routes bravant les intempéries.
En attendant de nous retrouver, je vous souhaite bonne route.

- Cécil

Notez sur vos agendas

- Prochaine réunion du CA le **27 mai**.
- La soirée barbecue se déroulera au local le vendredi **31 mai**.
- Le **14 juin** réunion « Calendrier » au Codep 91, à Ormoy, pour l'inscription de « La Randonnée du Moulin de Viry 2014 » et de la Randonnée Permanente « Le Tour de l'Essonne Cyclotouriste » ; si vous souhaitez y assister, prévenir Cécil qui se fera un plaisir de vous y emmener.
- Le **8 septembre**, lors de la Fête des Associations, nous fêterons le 35ème anniversaire du CRVC, nous attendons vos idées et suggestions pour l'organisation de cette journée.

DES IMAGES...

le samedi 12 janvier
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

les préparatifs

une assemblée clairsemée !

présentation des élus

la soirée

le dimanche matin promenade autour des lacs

Rubrique SÉCURITÉ

La sortie vélo, c'est la récré pour quelques heures ; il faut donc la préserver de tous risques de désagrément causés par l'inadvertance de l'un d'entre nous.

Comme dans notre automobile, on fait attention à sa caisse ; nous cyclistes, la courtoisie en plus, le téléphone en moins.

En clair, nous devons adopter une attitude responsable : attention devant, derrière et sur les côtés ; cela signifie qu'il faut être constamment sur ses gardes.

Rouler trop à droite de la chaussée est dangereux (même sans spectateur) ; rouler trop à gauche n'est pas recommandé non plus ; trop près de la roue arrière de son copain peut engendrer une grosse déception !

Se comporter en fonction des autres : attention à l'arrêt trop brutal ou au changement de direction sans prévenir ; signaler un changement de direction furtivement, du bout d'un doigt, ne me parait pas adéquat et, tant pis pour la risée, mais il est préférable bras et main tendus, et en l'air, si j'ose dire !

À bon lecteur, salut !

Claude MARTIN
Délégué sécurité

Rubrique SANTÉ

A la fin de la saison hivernale, nous pouvons prodiguer un premier conseil : profitez de cette intersaison pour faire un bilan médical. Même si tout va bien et si notre fédération n'exige pas de certificat médical d'aptitude à rouler, il est important de voir un médecin du sport ou autre, qui vous consacrera le temps suffisant et nécessaire pour vous questionner, vous examiner et, si besoin est vous faire passer une épreuve d'effort sur une bicyclette ergonomique.

Elle permet de contrôler votre fréquence cardiaque au repos et à l'effort, votre tension artérielle, vos artères coronaires, celles qui nourrissent le muscle cardiaque, de déterminer vos seuils de fréquence cardiaque à l'effort, de connaître votre VO 2 MAX, la fameuse consommation d'oxygène.

Pour rappel la fréquence cardiaque maxi se calcule ainsi : 220 moins l'âge de la personne. Ce bilan de santé sera l'occasion de vérifier les vaccinations, de traiter les petits bobos qui perturbent la saison : douleur au genou, à la selle, crampes, mal de dos, palpitations, fatigue… de faire, si votre médecin le juge nécessaire, un bilan sanguin.

Enfin, cette période peut être utilisée pour travailler les assouplissements, la musculation… car les cyclistes qui gardent une position relativement fixe sur le vélo, sont raides et peu musclés des membres supérieurs et des abdominaux.

Voila quelques conseils et remèdes pour vous apporter à tous une saison 2013 de rêve avec de belles sorties et des randonnées agréables au cours desquelles vous ne souffrirez pas trop, sauf dans les côtes, pas les vôtres, celles de la route !