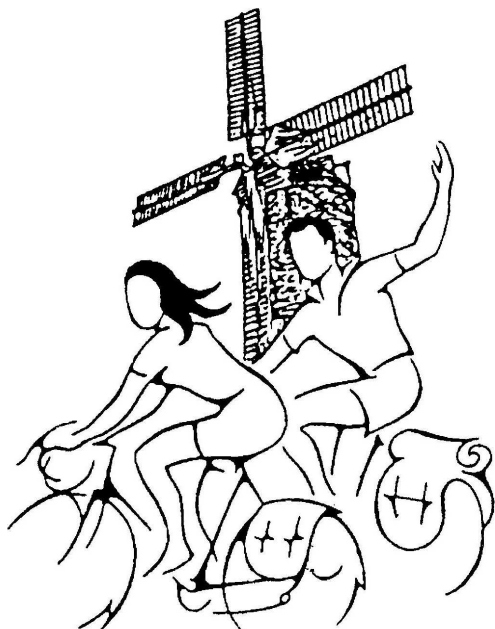


L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclos Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 21
JANVIER / MARS 2015



Humour

Je roule souvent avec mon pote âgé
Avec lui on se cultive
A son âge ce n'est certainement pas un légume...
Il faut prendre sa roue
Il fait aussi son chemin

Jean-Pierre



Il a l'air d'avoir la pêche, il s'est refait la cerise,
mais quand il est dans les choux, a-t'il toujours la
patate ?

(NDLR)

Le mot du président

Début de trimestre perturbé par des temps pas toujours adaptés aux saisons et seuls les « Paris-Brestoï » (tonnerre de Brest) ont roulé sans compter ; soutenons-les et encourageons-les.

Satisfaction quant à la participation constante à tous les rallyes depuis le début de l'année. Je souhaite que cette année vous apporte toute la sérénité et l'envie de participer aux manifestations inscrites à l'ordre du jour du calendrier.

Bonne route à tous, prudence et entretenez votre forme.

CÉCIL

La vie du club,

- Le 15 janvier de 17 à 19 heures **réinscriptions** au local et galette des rois.

Nous sommes 36 membres inscrits :

- 1 Président d'honneur
- 9 membres honoraires
- 26 membres actifs dont une féminine
- Le 24 janvier au local à 17 heures **Assemblée Générale Ordinaire 2014**, suivie d'un repas au restaurant.
- Les réunions mensuelles les vendredis 06 février et 06 mars.
- Préparation Randonnée du Moulin de Viry

Des images... de l'Assemblée Générale 24 janvier 2015



Des images... du repas au « Jardin de Savigny » 24 janvier 2015





Des images de l'animation de la soirée par Marie-France, Jacques et Claude



Merci

À Marie-France et Jacques qui ont préparé eux-mêmes et apporté les lots offerts.

À Claude pour ses histoires et devinettes.

Rubrique SANTÉ

VOUS CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT ?

Il s'agit là de notre moteur humain que nous devons faire tourner longtemps et surtout sans fatigue !

Deux bonnes raisons d'y arriver, d'abord rouler régulièrement, progressivement et, surtout une bonne diététique. Il faut savoir surveiller sa respiration et ses sensations ; rien de plus facile que d'utiliser le cardio-fréquencemètre qui permet de relever la FCM (Fréquence Cardiaque Maximale) et de rouler à différentes intensités. Elle est le reflet de l'effort que nous pouvons avoir à chacune de ces intensités en fonction du profil, de la distance à parcourir et du caractère que nous voulons donner à notre sortie.

Si vous souhaitez un moyen plus exact d'évaluer votre effort, alors auprès d'un spécialiste de la médecine du sport faites-vous faire l'épreuve VO2 max (stade où l'on commence à s'essouffler).

En ce qui concerne la diététique, vous devez respecter quelques règles de base notamment la répartition entre les sucres (55% de l'apport quotidien), les graisses (30%) et les protéines (15%) elle se fera naturellement par l'application de deux recettes :

Le 421 (ce n'est pas un jeu mais une recette)

- 4 portions de sucre ou glucides (une crudité, une crudité, un sucre lent, un sucre rapide)

- 2 portions de protéines (une lactée, une non lactée)

- 1 portion de graisses ou lipides (1/2 d'origine animale, 1/2 d'origine végétale) - portions qui seront retrouvées dans la composition de chacun des repas, le tout complété par l'absorption d'une quantité suffisante d'eau (1ml par calorie consommée).

La recette « Pyramidale »

Groupe 1

L'eau : 1 portion = 1 verre = 25 cl

Groupe 2

Protéines : 1 portion = 1 morceau de viande = 1 part de poisson = 2 œufs

Groupe 3

Laitages : 1 portion = 1 bol de lait = 1 yaourt = 1 part de fromage

Groupe 4

Produits céréaliers : 1 portion = 1 bol de céréales = 1 morceau de pain = 1 tarte = 1 assiette de riz, de pâtes ou de pommes de terre, etc...

Groupe 5

Fruits et légumes : 1 portion = 1 fruit, 1 salade de fruits = 1 compote = 1 salade = 1 assiette de légumes cuits

Pour les sucres et boissons sucrées : 20 cl de boisson sucrée = 1 barre chocolatée = 1 gâteau = 1 croissant = 5 bonbons.

Pour équilibrer mes apports, je choisis par jour :

- 1 quantité d'eau suffisante = 1,5 l par jour

- 2 portions du groupe 2, 3 du groupe3, 4 du groupe4, 5 ou 6 du groupe 5.

La santé ne va pas de soi, elle se crée, elle s'entretient. Docteur A.F.CREFF

Prochaines rencontres

Le 19 avril

La Randonnée du Moulin de Viry

~~~~~

**La Soirée Barbecue**

## Le 15 mars BRM 200 km de Longjumeau

Quatre membres du club participent au Brevet des Randonneurs Mondiaux de 200 km organisé par le club de Longjumeau ; parmi eux, Fernand, nous narre comment il l'a vécu.

~~~~~  
Nous partons en voiture à 6 heures de chez Salima, les vélos ont été chargés la veille ; à éviter, le remontage des machines est trop long.

Nous pointons au départ à 7 heures.

Encore une bêtise, j'ai oublié mes gants dans la voiture, perte de temps, notre départ avec Salima se fait à 7h 15 nous avons perdu bêtement, par ma faute, 15 minutes sur le groupe du club et de ce fait elle sera pénalisée sur toute la durée du parcours

Comme à l'habitude je grimpe très difficilement Saulx, Villejust et Beauvert, Salima m'attend ; nous traversons Limours ensemble, elle négocie parfaitement la traversée du carrefour et m'attend une nouvelle fois.

Un cyclo, Vincent, en vélo couché nous rejoint ; nous traversons Saint Arnoult et je demande à Salima de ne pas le quitter aussi longtemps que possible. (Vincent est président d'un club inconnu)

Je les retrouve au contrôle de Béville, ils repartent et je perds encore un temps précieux. Je reviens à 100 mètres, mais je ne peux pas les rejoindre, je reste à environ 300 mètres jusqu'à Yermenonville.

Je les retrouve à Chérisy ainsi que J.P., Robert et Nathalie, le trio infernal, qui est sur le départ.

Dans la montée vers Abondant je décroche une nouvelle fois ; Salima est une vrai "gazelle" !

Un trio se forme Vincent, Thierry et Salima ; Thierry Alvarez du club "Cyclos St Maurien", elle tiendra jusqu'à Bonnelles, BRAVO.

Un groupe de cinq, 2 dames et 3 gars de l'ACBE (Le Perreux), à qui j'ai indiqué le chemin à Maulette vers Gambais, malheureusement je n'ai pas réussi à les suivre. Ce groupe rejoint Salima à Bissy et va la soutenir et l'aider jusqu'à l'arrivée. BRAVO POUR LA SOLIDARITÉ.

Pour ma part, je passe au contrôle de la Celle à 17h 00 et ensuite je galère comme d'habitude et je termine difficilement à 19h 55, Salima à 19h 05.

Bravo à Salima qui, comme le dit Jean Pierre, est une « guerrière ».

CONCLUSION

Pour une première, je pense que Salima aurait pu intégrer le trio et très certainement terminer avec eux ; il faut reconnaître que derrière un vélo couché il n'y a pas beaucoup d'abri malgré toute l'attention de Vincent.

La prochaine fois il faudra réfléchir sérieusement à ces problèmes de départ et aussi après les contrôles et surtout prendre le temps de se restaurer.

FERNAND