

## La vie du club,

### Arrivée de son Tour de France

C'est le lundi 9 juillet qu'André ROLLAND a rejoint Saint-Jean-du-Gard et retrouvé son épouse Brigitte, après 48 jours de selle, sans une seule journée d'arrêt, après avoir parcouru 4 976 km ; dès les Pyrénées la pluie s'est invitée et l'a accompagné et ce, durant trois semaines, heureusement le reste du parcours s'est déroulé sous le soleil ; au cours de ce périple il aura franchi 51 cols dont 5 à plus de 2 000 m..

A son arrivée, un joli bouquet de fleurs, offert par le club l'attendait accompagné d'un compliment joliment tourné par son ami Jean-Pierre, lui aussi « Tourneur de France » depuis 2013.

Vous pouvez retrouver le suivi de cette aventure, jour après jour, sur le site internet du club, page « La vie du club », à la rubrique « Récits avec des images » sous le titre « 2018 Le Tour de France d'André Rolland ».

### Album photos

Notre album s'est enrichi au cours de ce trimestre grâce à l'envoi de photos de la part de plusieurs membres, depuis leur lieu de vacances ; qu'ils en soient remerciés.

## Le mot du président

Période caniculaire d'exception où nous avons la possibilité soit de faire du hamac soit de taquiner le cochonnet à l'ombre des platanes !

Quelques courageux ont profité de ce beau temps et réalisé leurs objectifs en gravissant de nombreux cols.

Le dimanche 09 septembre c'était la Fête des Associations, résultat décevant, 2 personnes vaguement intéressées ; nous leur avons écrit, aucune réponse à ce jour. Surprise de la part de la mairie qui nous a remis le diplôme de notre 40<sup>ème</sup> anniversaire coïncidant avec le 30<sup>ème</sup> anniversaire de la Fête des Associations.

Aujourd'hui encore nous profitons d'une arrière-saison exceptionnelle qui permet de nous retrouver et de reprendre le cours normal de notre activité.

Bonne route à tous, soyez prudents et surtout prenez bien soin de vous.

## La vie du club (suite)

### Fête des Associations et des Bénévoles

Le dimanche 9 septembre dès 9 heures du matin, nous avons commencé à installer notre stand ; au cours de la journée les volontaires se sont relayés mais peu de membres sont venus nous rendre visite ; les amateurs de vélo, eux aussi ont été rares, seules deux personnes ont réellement pris contact ; le secrétaire leur a transmis les documents et les renseignements nécessaires à leur inscription mais il n'y a eu aucun retour.

A l'issue de cette journée, dans la halle des sports, en présence de nombreux présidents de clubs de Viry, un diplôme nous a été remis par Jean-Marie Vilain, maire de Viry, pour notre 40<sup>ème</sup> anniversaire ; à cette occasion Cécil a pris la parole et fait de la publicité pour notre club.

Des images... du Tour de France d'André ROLLAND du 23 mai au 9 juillet



Le départ



la Méditerranée



les Pyrénées

la pluie



La Bretagne



le soleil est revenu



les amis

la Normandie



Les Vosges



le Jura



les Alpes

les amis



les Alpes

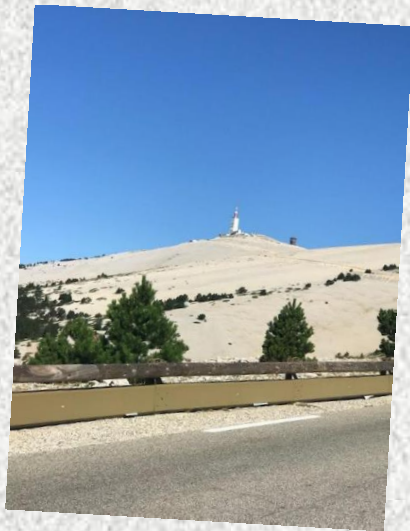


la Méditerranée



le retour

Des images... de leurs lieux de vacances





**La ville de Viry-Chatillon**  
met à l'honneur l'association  
**LES CYCLO RANDONNEURS DE VIRY-CHATILLON**  
pour son 40<sup>e</sup> anniversaire

à l'occasion de la 30<sup>e</sup> Fête des associations et des bénévoles

Fait à Viry-Chatillon, dimanche 9 septembre 2018

  
**Jean-Marie Vilain**  
Maire de Viry-Chatillon



## Rubrique SANTÉ

### Après l'effort le réconfort

L'après vélo, constitue une séquence particulièrement agréable de notre activité. En effet, une fois rentré, une bonne douche chaude, une boisson souvent mousseuse... et un repas si possible bien convivial font partie intégrante de notre bien aimé cyclotourisme. Cela suffit-il complètement à notre organisme alors que nous venons d'en exiger souvent un peu trop ?

### La récupération.

De l'énergie a été consommée ; 3 à 4 heures de vélo à une allure modérée font presque doubler la demande calorifique journalière ; des toxines ont été libérées ; les liquides biologiques se sont acidifiés ; des fibres musculaires ont été malmenées ; la déshydratation est constante. Notre machine humaine est équipée pour se reconstituer et se détoxifier spontanément si toutefois nous lui en laissons le temps. C'est un processus qui s'appelle la récupération.

Tout d'abord, **les moyens physiques** : retour au calme ; la douche ; éventuellement le massage (à condition de trouver une bonne masseuse !) les bas de compression. Ensuite, de bons étirements, le drainage nocturne est une pratique courante ; surélever le pied du lit de quelques centimètres favorisera le retour vasculaire. Sortie « récup » du lendemain ; pratique également bien connue ; une courte sortie à petite allure accélèrera le nettoyage musculaire et enfin le sommeil plus en qualité qu'en quantité.

### La diététique

Le but est de restituer son intégrité à l'organisme :

- **l'hydratation** c'est la priorité, boisson fortement bicarbonatée 1/4 à  $\frac{1}{2}$  litre (St Yorre, Quézac, Badoit et d'autres) dès la descente de vélo.
- **Réduire l'acidité**, notre activité est productrice d'acides. Comment réduire cette acidité ? Il faudra que le repas qui suit la fin de l'effort comporte, outre les classiques féculents, une bonne portion de fruits et légumes verts ; les pommes de terre - en excluant les frites.
- **Reconstituer les stocks énergétiques** : Nous avons besoin et des graisses et des sucres que nous stockons sous forme concentrée, le glycogène. Le fonctionnement hormonal fait que le glycogène se stocke d'autant mieux que les aliments sucrés sont pris près de la fin de l'effort. Boissons sucrées ou spécifiquement de récupération, fruits, pain blanc, voir pâtisseries sont à consommer dès que la réhydratation a été entamée. Les féculents à IG plus bas (pâtes, semoule, riz, pommes de terre sont à mettre au menu du repas, idéalement dans les 1 à 2 heures après la fin de l'effort.
- **Restaurer les fibres musculaires** : agressées par l'effort sont à réparer au plus vite. Aussi, viande et poisson en quantités raisonnables, doivent se retrouver lors du repas qui suit de près la fin de l'effort. Ils sont chargés d'acides aminés essentiels ; ne pas oublier les œufs, le quinoa, les yaourts riches en protéines. De ce fait, nous prenons conscience de l'intérêt pour le cyclo de rétablir ses équilibres organiques au plus vite ; c'est-à-dire de bien récupérer.