



# L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

*Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon*

**ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 37**  
**Janvier / Mars 2019**

## **La vie du club,**

### **Jeudi 17 janvier - Séance d'inscription.**

En cette fin d'après-midi nous avons été 21 à nous réinscrire ; seul José n'a pas répondu à l'appel. La galette des Rois et le pétillant étaient au rendez-vous.

### **Samedi 26 janvier - Assemblée Générale.**

Quinze membres étaient présents ainsi que le trésorier du Comité Régional, Gérard Lecuelle. Lors des votes, Jean Pierre qui était en fin de mandat a été réélu ; aucun autre membre ne s'est présenté ; le Conseil d'Administration se composera toujours de 5 membres. La soirée s'est poursuivie au restaurant « La Table du Terroir » à Viry et elle s'est terminée en chansons.

### **Dimanche 24 février - Les Retrouvailles.**

Comme tous les ans c'est l'organisation du CoDep qui donne le départ de la saison cyclo.

### **Dimanche 17 mars - La Durocasse - 200 km.**

Organisée par le club de Longjumeau c'est la manifestation qui lance le départ des épreuves pour ceux qui aiment les longues distances ; Robert, Jean Pierre, Joël Clément et Jacques Plé y ont participé par un temps humide et froid.

## **Le mot du président**

*Début d'année plein de bonnes résolutions, présence aux rallyes, aux sorties du mardi et jeudi mixage permettant de tenir non seulement la forme mais le moral. Ce bon départ pris, est un bon présage pour les trimestres suivants !*

*Nos prochains grands rendez-vous seront d'une part la randonnée du moulin de VIRY suivi de la semaine de mai puis début juin la soirée barbecue.*

*Nous entamerons bientôt la prochaine décennie et notre club résiste aux aléas de la vie en se montrant çà et là avec notre présence et notre représentation au sein de l'Île-de-France (challenge vitalité, parcours permanents etc...)*

*Cette solidarité, convivialité, ce souci de bien faire et cette force nous la devons aux anciens toujours présents depuis de nombreuses années.*

## **Notez sur vos agendas,**

Début avril, Claude envisage d'organiser une sortie sur la journée avec le midi repas dans un restaurant.

Le 20 et 21 avril notre organisation annuelle, la « Randonnée du Moulin de Viry » ; ce sera la 19<sup>ème</sup> édition, elle supportera la 2<sup>ème</sup> journée du Trophée du Comité.

Dans le courant du mois de mai, Claude envisage de faire une semaine cyclo à Viry ; il y aurait deux sorties sur la journée le mardi et le jeudi avec repas dans un restaurant où pourraient nous retrouver, le midi, des « non-pédalants » et les autres jours des sorties l'après-midi.

La traditionnelle soirée barbecue aura lieu au Feu de camp le vendredi 14 juin.

Des images... de l'Assemblée Générale le 26 janvier



## Rubrique SANTÉ

### QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR PRESERVER SA SANTÉ.

Le ministère des sports, de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative et le ministère des affaires sociales et de la santé informe les sportifs de tout niveau, des précautions à prendre avant de pratiquer une activité sportive comptent tenu des réflexes en or pour préserver sa santé. Ces règles d'or ont été édictées par le club des cardiologues du sport. Elles reposent sur trois principes :

- je fais attention à ma santé,
- je respecte certaines consignes simples et de bon sens lorsque je fais du sport,
- je surveille les signaux anormaux et n'hésite pas à aller consulter mon médecin traitant.

#### « Le sport, c'est la santé, 7 réflexes en or pour la préserver »

1.- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.

2.- Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.

3.- Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort ou fatigue intense.

4.- Je bois trois à quatre gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice.

5.- J'évite les activités intenses par des températures extérieures en dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

6.- Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général (pot belge = du thé avec du miel, additionné d'un jus d'orange et citron).

7.- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre-courbatures).