



L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 38

Avril / Juin 2019

Le mot du président

Peut-être l'un des plus beaux trimestres de l'année, le printemps suivi du début de l'été avec un dérèglement certain dû aux malveillances de l'homme ! Néanmoins, nous nous adaptons et gérons les journées et les mois en fonction.

En ce qui nous concerne, des mois bien remplis avec nos manifestations (rallye), réunions et parcours inédits effectués par nos trois mousquetaires !

A cette période de l'année nos villes se vident de leurs habitants et chacun d'entre nous profite de ces moments conviviaux pour s'évader et regagner la « province » auprès d'amis et lieux reposants.

En attendant, sans impatience la rentrée, je vous souhaite de bonnes vacances, bonne route, soyez prudents et prenez soin de vous.

La vie du club,

Le 21 avril

La Randonnée du Moulin de Viry

Cette année notre organisation supportait la 2^{ème} journée du Trophée du Comité.

C'est par un beau temps chaud (26°C) que s'est déroulée cette journée. Nous avons accueilli 231 participants, dont 30 féminines, en ce jour de Pâques et de début de vacances scolaires. Les licenciés FFVélo étaient 191 soit près de 83%.

Les clubs les mieux représentés : Saint Michel Sport avec 32% de leur effectif, suivis de très près par les clubs de l'Amicale Cyclo de Savigny sur Orge et l'Association Sportive de Ballainvilliers.

Du 20 au 24 mai

Une semaine cyclo à Viry

Cette année étant donné que peu de candidats s'étaient présentés pour participer à une semaine cyclo en province, Claude a organisé celle-ci au départ de Viry.

Le lundi trois cyclos ont roulé l'après-midi.

Le mardi le premier rendez-vous pour les six participants était à Guillerval, après un repas au restaurant de la Ferme Mondésir, retour à Viry après un parcours de 140 km.

Le jeudi le rendez-vous du midi était à Auvers Saint Georges où les six cyclos ont retrouvé les « non-pédalants » au restaurant La Mangeoire. Une crevaillon d'Alain, avant Bondoufle a perturbé le retour.

Du 30 mai au 6 juin

Robert, Jean Pierre et Dédé

Viry via Mennecy à Faverges

Étape 1 - Viry/Mennecy - Ferrières en Gâtinais
87 km, dénivelée 404 m - *Soleil, frais, bon vent.*

Étape 2 - Ferrières en Gâtinais - Mailly le Château
98 km, dénivelée 739 m - *journée sous le soleil.*

Étape 3 - Mailly le Château - Saulieu
76 km, dénivelée 1136 m - *gore-tex, petit plateau.*

Étape 4 - Saulieu - Mervans
114 km, dénivelée 955 m - *Soleil et rencontre.*

Étape 5 - Mervans - Pont d'Ain
96 km, dénivelée 872 m - *Frais, pluie et vent.*

Étape 6 - Pont d'Ain - Val de Fier
81 km, dénivelée 1154 m - *Froid, montées et neige.*

Étape 7 - Seyssel - Faverges
56 km, dénivelée 659 m - *Arrivée sans problème.*

Le 14 juin

Soirée barbecue au Feu de Camp

De nombreux participants venus partager des mets toujours aussi abondants et délicieux dans une bonne ambiance.

Des images... de la « Randonnée du Moulin de Viry » le 21 avril



Des images... de la « Semaine cyclo à Viry » du 20 au 24 mai



Des images du voyage « Viry via Mennecy à Faverges » du 30 mai au 6 juin

Étape 1 - Viry/Mennecy - Ferrières en Gâtinais



ROBERT - JEAN PIERRE - ANDRÉ

Étape 2 - Ferrières en Gâtinais - Mailly le Château



Étape 3 - Maily le Château - Saulieu



Étape 4 - Saulieu - Mervans



Étape 5 - Mervans - Pont d'Ain



Étape 6 - Pont d'Ain - Val de Fier



Étape 7 - Seyssel - Faverques





Rubrique SANTÉ

Comment concilier chaleur caniculaire avec une activité sportive

Je vous rappelle que nous sommes constitués essentiellement de deux tiers d'eau. Le sang, la lymphe, mais également notre cerveau, nos muscles, tendons et jusqu'à notre structure osseuse. Cette eau est indispensable à notre bon fonctionnement.

La chaleur ça nous fait suer ! A l'effort, le moteur chauffe. Dans la mesure où notre biomécanique à un rendement médiocre, l'énergie produite se disperse, la température monte : 38-38,5°C voire plus, il faut refroidir. La solution la plus écologique, est de garder au frais son bidon par évaporation ! C'est-à-dire recouvrir le bidon d'un tissu mouillé.

Et quand la température monte durablement, il nous faut transpirer de plus en plus abondamment. Sachez que la sueur ce n'est pas que de l'eau ; son goût salé nous alerte sur son contenu ; à travers la peau passent des sels minéraux qu'il nous faudra retrouver au plus vite : calcium, magnésium, mais aussi sodium. Il est donc indispensable de compenser en buvant une boisson minéralisée qui nous permettra de continuer l'effort ! (la crampe nous guette) donc de l'eau plate ne suffit plus.

Connaissez-vous le « lait ribot » ? C'est le liquide qui s'écoule de la baratte. Boire avant d'avoir soif, choisir une boisson plutôt qu'une autre, profiter de la « fenêtre grande ouverte » immédiatement après l'effort. Ce sont autant d'automatismes qu'il nous faut acquérir. Ainsi, quelques minutes suffisent après avoir mis le pied à terre, pour nous échanger nos impressions, un verre de... « lait ribot » à la main (breuvage bien connu des Bretons), avec les copains dégustant une bonne bière !

Enfin, pour réduire la transpiration, pensez à vous « arroser ». En effet, puisque c'est l'évaporation qui refroidit, peu importe d'où vient l'eau. Il suffit juste de ne pas se tromper de bidon !