



La vie du club,

Réunion mensuelle de la rentrée

Ce vendredi 6 septembre 2019, Claude était présent et nous lui avons souhaité un joyeux anniversaire pour ses 90 printemps !



Dimanche 8 septembre, la Fête des Associations et des Bénévoles

Du beau temps, pas trop de chaleur,
mais peu de touches !



Le mot du président

Nous entrons dans une nouvelle ère, dorénavant il va falloir s'adapter aux changements inéluctables des températures !

Ce trimestre fut pour nous avant tout une période estivale où chacun s'est dispersé à travers l'hexagone en cherchant des coins appropriés.

En septembre, la Fête des Associations nous a permis, à notre grande surprise vu le nombre décroissant de visiteurs, de recruter trois nouveaux qui, il faut l'espérer, vont venir grossir nos rangs en s'inscrivant en janvier prochain.

En attendant, je souhaite que nous nous retrouvions le plus grand nombre possible sur nos routes.

Bonne route, bon vent et soyez prudents tout en conservant et stimulant votre forme.



ils étaient en vacances...



Joël dans le Morvan



Lionel en Sicile



Alain dans l'Aveyron

Le col de La Vernhette se situe au Sud du Massif Central dans la chaîne du Lézouzu



Et retour dans les Alpes avec une escapade à la frontière italienne



Notez sur vos agendas

- La **sortie famille** prévue le samedi 12 octobre à Montargis a été annulée faute de participants.
- Une **sortie sur la journée** est programmée le **vendredi 25 octobre** ; un parcours de 30 km le matin ; repas au restaurant de La Chaumière du Télégraphe au hameau de Beauvais à Champcueil, rencontre avec les non-pédalants ; l'après-midi un parcours de 30 km pour rentrer à Viry.
- Le vendredi **6 décembre Soirée Beaujolais**.

Rubrique SANTÉ

Ne soyez pas impressionnés par les trois pressions pour la route.

Sachez que les points de contact entre le corps d'un cycliste et sa monture se situent à trois niveaux : le **cintre**, la **selle** et les **pédales**. Selon votre position la répartition du corps sera différente et la pression sera plus ou moins accentuée sur ces trois points.

Tout d'abord, le **cintre**, le positionnement des mains sur le cintre déterminera le bon contact « *mains-guidon* » en tant que cyclotouristes ce point d'ancrage est important. Dès que nous « touchons » du vent de face, la position buste redressé devient handicapante : forte prise au vent.

De plus, pour éviter que l'énergie que nous mettons dans le pédalage ne se disperse, il nous faut maintenir fermement notre guidon. En effet, il est nécessaire d'éviter trop de déformations de l'arc « *main-bassin* » plus cet arc est rigide, mieux se transmettront les forces exercées sur les pédales.

L'heure est à l'économie d'énergie. À vous d'adapter la position à votre morphologie, ce peut-être le « *cintre-droit* » le plus souvent songé pour vous une conduite plus confortable et qui permet de dégager la cage thoracique et d'être plus droit (le poids du corps se déplace vers l'avant et le cintre reçoit un surcroît de charge).

Quant à la **selle**, il en existe plusieurs types : selle mince avec bec proéminent (siège plus large avec gel), selle dure (selle avec échancrure centrale), selle trop étroite ou de profil inadapté.

Quels sont les risques ?

Tout d'abord, par « *frottement* ». Les microtraumatismes amplifiés par une selle ou une position inadaptée peuvent provoquer un érythème comparable à un coup de soleil ; chaleur, humidité, mauvaise hygiène exacerbent les kystes qui évoluent parfois en furoncle.

Puis la « *compression* », une selle de vélo doit être idéalement conçue et ajustée de façon à ce que l'essentiel du contact se fasse au niveau de la pointe des ischions (extrémités inférieures du bassin). Or parfois, le siège appuie de façon trop importante au niveau des tissus mous (sur le périnée) c'est dans ce cas que le nerf honteux, déjà à l'étroit dans son canal, constitué de l'enveloppe (aponévrose) du muscle, va être coincé, étiré à chaque coup de pédale et subir un traumatisme compressif. Sensations modifiées : sensations altérées, fourmillement.

Enfin, les **pédales**, comme pour les selles, il en existe plusieurs types, elles nécessitent avant tout un réglage minutieux notamment au niveau des cales sous les chaussures.