



Le mot du président

Je constate en toute modestie qu'en dix ans notre club n'a presque pas pris de rides et que nous comptons malgré tout sur la relève pour stabiliser notre effectif !

Ce dernier trimestre de l'année 2019 fut calme avec des températures printanières qui nous ont permis de se retrouver sur la journée en cette fin octobre ; et puis nous avons fêté dignement et avec modération notre symbolique « *Soirée Beaujolais* ».

Je vous souhaite une très belle année 2020, santé, beaucoup de bonheur pour vous et vos proches et la joie de se revoir aussi souvent que possible.

La vie du club,

Sortie sur la journée

Ce vendredi matin, 25 octobre, dix cyclos se retrouvent sur le vélo au départ à Mermoz, avec une météo clémente, pour une petite virée d'une trentaine de kilomètres, ce sont Joël, Robert, Marcel, Patrick, Albert, Guy, Jean-Pierre et Claude ainsi qu'une nouvelle, Christine la fille de Robert et un futur inscrit, Gabriel. Le but de la sortie est de rejoindre le restaurant « *La Chaumière du Télégraphe* » au hameau de Beauvais près de Champcueil, où les attend une autre dizaine de personnes venues en voiture.

Ce restaurant sous les ombrages nous propose un apéritif, une entrée, un plat, vin et un « *café douceur* ». Le menu est copieux et correct.

Quatorze heures trente, les cyclos repartent ensemble, par un itinéraire différent d'une trentaine de kilomètres vers Viry.

Une journée bien agréable avec un beau temps, une température agréable.

Annulation de la sortie famille

Une nouvelle fois la sortie famille envisagée n'a pas eu lieu faute d'un assez grand nombre de participants.

Soirée beaujolais

Comme l'an dernier, c'est dans la salle Joséphine Baker de la MJC Aimé Cézaire que nous nous sommes retrouvés pour cet ultime rassemblement de l'année.

Avant l'apéritif, le président fait un petit speech relatif aux dernières nouvelles du club et remet une « *Plaquette souvenir* », à l'occasion de leur voyage itinérant *Viry – Faverges*, à Robert et Jean-Pierre ; André n'ayant pu être présent elle lui sera remise ultérieurement.

Comme tous les ans, une trentaine de membres ont pu déguster les nombreux plats bien répartis entre entrées et desserts.

Des images... de la « Sortie sur la journée » le vendredi 25 octobre



Prêts pour le départ



Prêts pour l'apéro !



Prêts pour le retour



Des images... de la « Soirée beaujolais » le vendredi 6 décembre



TALENT
VILLÉ DE VIRY-CHATILLON

Robert Ledoux à son arrivée à Frontenex, lieu de sa résidence secondaire.

CYCLOTOURISME
QUAND ON PARTAIT SUR LES CHEMINS...

Robert Ledoux, membre du club des cyclo-randonneurs de Viry-Chatillon depuis 30 ans, vient d'ajouter des centaines de kilomètres à son compteur en reliant, à vélo, Viry-Chatillon à Frontenex.

« C'est un challenge, c'est d'abord une histoire d'amitié », explique Robert Ledoux. A 65 ans, ce Costablinois depuis 1984 et membre du club des cyclo-randonneurs de Viry-Chatillon depuis 30 ans, vient de relever un beau défi : En compagnie de deux copains retraités, il a relié Viry à Frontenex en Haute-Savoie, soit 620 kilomètres en une semaine, du 30 avril au 6 mai dernier.

Habitué des Viry-Chatillonnais-La Rochelle ou des « diagonales » (Brest-Strasbourg/Dunkerque-Perpignan, etc.), parcours allant de 800 à 1100 km, cet ancien imprimeur en a sous la pédale. « Je fais du vélo par plaisir et pas pour gagner des prix ».

Chaque année, il ajoute des milliers de kilomètres à son compteur, en parcourant en moyenne 5 000 km. Ce retraité qui multiplie les sorties - deux fois par semaine - a pourtant ralenti la cadence pour se consacrer à la marche un jour par semaine, le dimanche. « Avec l'âge je réalise un peu moins il y a quelques années je réalisais 23 000 kilomètres par an ». Son secret pour de belles performances sportives ? « Je n'en ai pas vraiment. Je fais du vélo par plaisir. Ce n'est pas un sport mais un loisir. Depuis le décès de mon épouse. Et puis je suis fier d'être par mes deux camarades de route, avec qui l'on se souvient sur les grandes distances », explique Robert Ledoux.

Et parce qu'il en a aussi dans les mollets, ce dynamique senior est actuellement sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, en compagnie de sa fille, pour parcourir 750 kilomètres, cette fois-ci à pied ! Arrivée prévue courant juillet. ■



Plaquette souvenir remise à Robert et Jean Pierre pour leur voyage Viry - Faverges





Rubrique SÉCURITÉ



Sur le site internet du club, à la page *LES PROGRAMMES*, une partie *SÉCURITÉ* a été ajoutée, vous y trouverez les consignes de sécurité préconisées par la FFVélo, la Sécurité Routière et d'autres, pour bien rouler.

Si vous souhaitez faire vivre cet espace sécurité, vous pourrez proposer des articles ou des adresses en relation avec ce sujet.



Notez sur vos agendas

Séance d'inscription le jeudi 16 janvier au local de 17 à 19 heures.

Assemblée Générale 2019 le samedi 25 janvier au local à partir de 17 heures, suivie d'un repas au restaurant.

Rubrique SANTÉ

Comment se vêtir en cette période de l'année !

A ce jour nous ne pouvons pas dire que nous souffrons du froid ; néanmoins il faut se préparer et prévoir que l'hiver peut du jour au lendemain frapper à notre porte. Il est inutile de se couvrir à outrance, exagérément, juste ce qu'il faut au niveau des extrémités et du corps.

Pour ce qui est des extrémités, il existe des sous-gants en soie tout comme des sous-chaussettes, également en soie, qui s'enfilent comme un gant avec un emplacement pour chaque doigt de pied. Sur ces sous-gants comme ces sous-chaussettes, mettez vos gants d'hiver ainsi que vos chaussettes (de plus, vous pouvez mettre vos sur-chaussures).

Le corps doit être protégé et particulièrement la cage thoracique, le dos et le cou. En tant que conservateur de chaleur, il existe des tee-shirts « *thermolactil* » suffisant pour une température ambiante ; quant au cou un petit foulard en soie fera l'affaire.

Enfin la tête, deux solutions s'offrent à vous, la première qui vous protégera bien est le passe-montagne garantissant une efficacité totale ; la deuxième sera le bonnet marin soutenu par votre « bandana » solution plus légère mais toute aussi efficace.

Si vous adoptez toutes ces solutions ou conseils vous devriez passer de bons moments agréables sans souffrir de cette période de l'année.

En résumé, je veux voir tout le club sur le vélo durant cette période. Merci à vous.

Cécil