

L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclo Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 50

Avril / Juin 2022

La vie du club,

Le mercredi 13 avril, **André, Jean Pierre et Robert** partent en cyclo-camping. Ils se dirigent vers Paris, la gare de Lyon, pour rejoindre Valence et de là en autonomie ils prennent la route pour Nice. Vous pouvez retrouver le récit illustré de ce périple sur notre site internet sous le titre : « 2022 Valence Nice ».

Le samedi 16 avril, **Maxime et Gabriel** se lancent sur un Paris - Roubaix amateur ; Gabriel en a fait un récit savoureux qui se trouve aussi sur notre site : « 2022 Paris Roubaix ».

Notre traditionnel repas de printemps s'est déroulé cette année le jeudi 5 mai à Champceuil au restaurant La Chaumière du Télégraphe ; le repas s'est déroulé dans une bonne ambiance amicale pour les 16 convives présents ; le commentaire et des photos figurent aussi sur le site sous le titre : « 2022 Chaumière du Télégraphe ».

Lors de la réunion mensuelle du vendredi 6 mai les dates à proposer au Comité Départemental pour l'organisation de Randonnée du Moulin de Viry 2023 ont été fixées ce seront, de préférence le dimanche 16 avril ou le 23 si cette date n'est pas disponible.

Le 12 mai a été diffusé le N° 49 de notre revue trimestrielle L'Écho Cyclo de Viry.

Le jeudi 2 juin lors d'une sortie en solo, **Jacques** a été victime d'un accident ; heureusement cela

Le mot du président

Un trimestre passé sans exploit notoire ni sortie exceptionnelle compte-tenu de la fin de saison et des départs en vacances.

Mais nos rouleurs, l'un Joël, chasseur de cols pour la beauté et la comptabilité nous a envoyé de belles photos d'endroits du bout du monde que très peu parmi nous connaissent ; l'autre Jean-Pierre, nous a, une fois de plus, fait rêver avec d'autres endroits non loin de chez nous qui méritent le détour, les bords de Loire, avec ces paysages magnifiques changeant chaque jour suivant le temps et la lumière. Il a entamé ce parcours avec détermination réunissant photos et commentaires adéquates.

Ils ont tous deux échappé à la canicule. Juillet nous réserve des surprises météorologiques difficiles à supporter.

En attendant, bon Tour de France. Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été tout en prenant et continuant à suivre les directives de santé et n'oubliez pas à prendre soin de vous.

arrive peu souvent dans le club ; à la page suivante il nous raconte comment cela s'est passé, son récit se termine sur une note optimiste.

Lors de la réunion mensuelle de mai un gros effort a été fait, il y avait 10 membres présents.

Le vendredi 10 juin lors de la réunion du Comité Départemental, la date du **16 avril 2023** a été entérinée pour l'organisation de notre randonnée.

Fin juin, **Joël** nous a fait parvenir des photos de sa quête de cols dans le sud de la France.

Le mardi 28 juin **Jean Pierre** a enfourché sa randonneuse, lourdement chargée, pour un voyage, en solo, d'une dizaine de jours sur les bords de Loire. Le récit illustré sous le titre : « 2022 Bords de Loire » se trouve sur le site internet.

Rubrique bobos

Petit récapitulatif de ma chute du 2 Juin dernier.

Au retour de ma sortie vélo en solo, après avoir franchi le carrefour de Bondoufle au niveau des feux tricolores de la petite zone commerciale, une voiture m'a percuté et m'a coupé la route en voulant se rendre à la station d'essence.

J'ai essayé d'éviter la collision en freinant au maximum de la roue arrière, ce qui a atténué le choc sur la voiture, j'ai perdu l'équilibre, le coude gauche, la hanche ainsi que ma tête ont heurté le sol.

Un témoin a appelé les pompiers qui m'ont donné les premiers soins, puis les gendarmes de Bondoufle sont également intervenus pour recueillir la version de chacun, le conducteur a reconnu tous ses torts.

Conformément à la loi, un alcootest a été pratiqué, et le conducteur du véhicule a été reconnu positif, clé de voiture confisquée et fin de journée en cellule de dégrisement.

Pour ma part, je suis rentré tant bien que mal à la maison pour des soins plus appropriés de la part de mon épouse Chantal.

À ce jour, tout va bien.

Les cigales de l'Hérault m'accompagnent lors de mes randonnées vélo.



Jacques



Des images... Joël en cure (de cols) à Gréoux-les-Bains en Provence

Lundi 27 juin

Avec, pour débiter, une incursion dans le Vaucluse, parmi les lavandins, rythmée par le chant des cigales.



avec un passage par le petit Col des Quatre Chemins et terminant par le Col de la Mort d'Imbert et de la Mort de Joël, sous un soleil de plomb.

Mercredi 29 juin

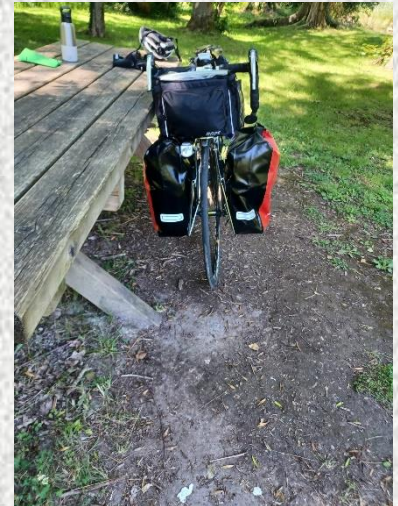
Un aperçu de la Montagne de Lure sur la route de la lavande et des vieilles pierres.
Temps chaud mais heureusement frais (un peu) en altitude.



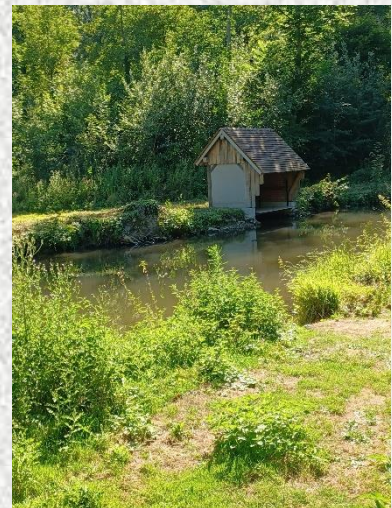
Des images... Jean Pierre en route vers les bords de Loire

Mardi 28 juin

Départ avec un vélo bien chargé par une belle journée ensoleillée



Premier bivouac au camping de l'île de Boulancourt



Le camping est sur une île entourée par l'Essonne

Rubrique SANTÉ

LA CHALEUR

Un nouvel élément "*le changement climatique*" vient nous barrer la route car notre corps s'habitue difficilement à ces températures.

Quelles sont les différences entre le froid et le chaud ? Que choisir ?

Le froid nous pouvons plus facilement le dompter en modifiant notre mode vestimentaire et en apportant pour pallier aux besoins du corps des aliments complémentaires.

Quant à la chaleur excessive ou canicule difficile de lutter, se couvrir légèrement, boire régulièrement pour s'hydrater et, prendre une ou deux barres suivant le nombre de kilomètre à parcourir, il est très important aussi de réduire sa vitesse.

Je vous recommande évidemment des sorties matinales partir tôt le matin et être rentré avant midi. Dans la mesure du possible, comme en hiver par très grand froid, raccrochez momentanément votre "*petite reine*".

**Votre Président
Cécil Delmotte**