



# LE LIEN

Janvier 2010



## REUNION CLUB DU 9 JANVIER

Après la présentation des souhaits de la nouvelle année, Annie dévoile le nouveau bureau qui continuera à faire de son mieux pour que 2010 soit apprécié par l'ensemble des membres du club. Ceci passe évidemment par l'aide et la participation de chacun et chacune d'entre nous.

- **Les licences :** Dominique détaille les nouveaux tarifs appliqués par la FFCT et précise le maintien en l'état de votre contribution au club.
- **Bilan Téléthon :** Gérard fait état de la bonne participation et constate un manque flagrant de discipline de la part des cyclos d'où la proposition d'encadrer uniquement les groupes de débutants en proposant un petit parcours de 15 à 20 km.
- **Sécurité :** Gérard résume la première et unique réunion sécurité du CODEP qui est à la recherche d'un animateur ! Objectif premier : sensibiliser les cyclos sur le respect du code de la route. La projection d'un document met en avant la vulnérabilité d'un cyclo face à un véhicule ou un poids lourd qui comporte des zones d'ombres de visibilité. En conclusion : Respectez le code de la route et anticipez les comportements de certains automobilistes.
- **Trésorerie :** Patrick fait le point après facturation des nouveaux maillots sans manche.
- **Matériel :** Jacques invite ceux qui ont passés commande, à retirer les maillots sans manche. Louis, fait part des difficultés pour obtenir des pneus pour les tandems. En plus de la route, vous disposez de chambres à air et de pneus VTT de très bonne qualité (voir Louis et Jacques).

- **Le site du Club :** Mis régulièrement à jour par Dominique, dorénavant celui-ci présente une partie VTT ouverture que nous continuons de mettre en place.
- **Calendrier 2010 :** Affiné le matin même par le bureau et les propositions d'Hervé, il vous sera remis à la prochaine réunion club (6 février). Des nouveautés sont proposées avec les BRM en vue du prochain Paris-Brest-Paris pour les plus courageux !



Très sérieusement perturbé par des odeurs de friandises réchauffées, c'est dans l'urgence que se termine la réunion.

En effet, la concentration n'est plus de mise. Nos papilles en éveil, chacun lorgne la porte d'accès et les allées et venues de Michèle qui s'affaire devant le four.

La nappe dressée, les flûtes alignées, Michel malgré son handicap du moment (un rhume) prend la responsabilité de « débloquer » les bouchons de bouteilles !

Les gourmandises préparées la veille par Annie et remise en température, sont grandement appréciées de tous.

Nous trinquons à la nouvelle saison qui apportera beaucoup de plaisirs à partager les sorties et randonnées prévues.

## **SORTIR EN HIVER**

Pas la meilleure saison pour pratiquer le vélo, l'hiver reste une période qui demande motivation et beaucoup de ténacité pour enfourcher le vélo.

La température très souvent proche de zéro, il faut s'engoncer dans la carapace de vêtements afin de se protéger au mieux de l'humidité et de l'air vif qui mord chaque partie de peau exposée à son contact.

Plus vulnérables, les extrémités des membres sont les premières victimes avec pour conséquence de transmettre au reste du corps le froid avec les conséquences qui en découlent.

En effet, l'organisme procède à une adaptation thermique.

En augmentant la production de chaleur, il maintient la température du corps à 37°C mais pour cela, il doit utiliser la transformation des aliments qu'il a stocké d'où l'importance de prendre en considération une nutrition adaptée.

L'hydratation ne doit pas être négligée puisque l'eau est indispensable à l'accomplissement des réactions des aliments. De plus, tenir compte du facteur transpiration dû aux vêtements ce qui aurait pour conséquence d'altérer le niveau de nos performances physiques et les capacités de contrôle de la température corporelle.

## **FRINGALE**

Tous à un moment ou un autre, avons subi des fringales avec les plus mémorables qui hantent nos esprits. En pleine forme, il suffit de quelques minutes pour se retrouver complètement en travers, scotché au bitume incapable de soutenir l'allure qui paraissait bien facile quelques minutes auparavant. La sensation de faim qui tenaille et nous voilà en pleine fringale.

Si au repos, l'organisme n'a besoin que d'une quarantaine de kilocalories par heure pour fonctionner, en plein effort et dans des conditions météo défavorables, cette dépense peut atteindre les 700.

Les muscles pour fonctionner utilisent un mélange de graisses et de sucres qu'ils puisent dans nos réserves (glycogène et glucose sanguin). Ce détournement important de glucose vers les muscles va avoir pour conséquence de faire baisser la glycémie

Bien que l'organisme possède des réserves de glucose dans le foie et les muscles sous forme de glycogène, les capacités varient en fonction de chacun

Notre système vasculaire va s'adapter en diminuant le calibre des vaisseaux sanguins superficiels d'où un échange thermique avec l'extérieur très réduit afin de préserver le maximum de chaleur pour nos organes vitaux (cœur, cerveau, foie, reins, poumons...) qui doivent impérativement rester à une température proche de 37°C .

Ce choix passe au détriment de la peau qui peut le cas échéant descendre aux alentours de 20°C d'où un refroidissement des muscles situés juste en dessous qui se durcissent, se fragilisent et provoque bien souvent des crampes.

En épaississant le liquide synovial, nos articulations souffrent et doivent être préservées par un échauffement rallongé et une intensité dans l'effort diminuée.

Un autre risque et pas des moindres de notre système cardiaque. Soumis à une contraction des vaisseaux et un ralentissement de la circulation sanguine, la demande d'oxygène du corps augmente le rythme cardiaque d'où menace d'infarctus (le sang se charge de fibrinogènes impliqués dans la formation des caillots).

### **PRECONISER UN LONG ECHAUFFEMENT ET UN EFFORT LIMITE RESTE LA REGLE ESSENTIELLE A RESPECTER.**

et de l'entraînement mais permettent en moyenne pour un cyclotouriste de maintenir un effort d'endurance pendant environ 90 minutes.

Au delà, si l'effort se prolonge, va se produire une hypoglycémie. En effet, si le cerveau qui demande 60 mg par minute n'en reçoit que 45, il va enclencher un processus d'alerte tel que la sensation de faim intense qui incite à ingérer rapidement des aliments sucrés.

Aucun signe prémonitoire de l'hypoglycémie et c'est bien là le problème d'anticipation qu'il faut gérer.

Les symptômes et signes avant coureurs les plus caractéristiques sont des palpitations cardiaques, une sensation de faim intense, une pâleur, des poussées d'anxiétés, des maux de tête, des étourdissements, des éblouissements, des sueurs froides, des signes digestifs comme des nausées ou des vomissements.

Quelques règles essentielles afin d'éviter l'hypoglycémie réactive qui elle, est causée par une surdose de sucre.

Nous attachons tous une grande importance au petit déjeuner qui précède une grande épreuve de cyclotourisme.

La veille, les sucres lents sont assimilés reste qu'avant le départ, se goinfrer de sucres rapides (morceaux de sucres, pâtes de fruits, chocolat, confiture, miel, mélasse, etc...) entraîne un apport massif de sucres rapides qui suivent, d'où une hypersécrétion d'insuline.

La glycémie qui était montée à 1,30 g juste après la prise de grande quantité de sucres rapides, va redescendre tout aussi brusquement à 0,5 g suite à l'hyperinsulinisme d'où une hypoglycémie non pas provoquée par l'épuisement des réserves glucidiques, mais par un stockage excessif.

En règle générale, le glucose qui constitue la forme la plus primaire des nutriments tel que l'assimile l'organisme, doit être reconstitué de manière rationnelle afin d'éviter que la glycémie ne s'élève trop rapidement.

## SORTIE VTT

**Dimanche 31 janvier :** Après la pluie des jours précédents, la gelée de la nuit a rendu le sol dur ce qui évite de galérer dans la boue mais demande de la prudence pour franchir les parties normalement meubles rendues dures et sources de piéges.

Rentrée dans le premier bois de Magnanville, Alain qui semble encore en phase d'éveil profite du talus pour une pause relaxante et prend la position « couché ».

Michel accoutumé à suivre de près, profite de la situation qui s'offre devant lui pour se vautrer sur lui : ***Un bon matelas vaut mieux qu'un sol trop dur !***

Nous sommes tous surpris et notre étonnement va grandissant sur ce relationnel, disons très particulier, entre ces deux vététistes ! Nous ne ferons aucune interprétation ni conclusion hâtive mais plusieurs témoignages nous amènent à quelques réflexions !

La progression en plaine se fera entre chemins rendus impraticables par des engins de travaux et les champs ce qui demande des efforts importants avant d'aborder la partie boisée de Rosny où nous retrouvons une situation plus conforme dans la pratique du VTT.

Couvert de glace, un pont enjambant l'autoroute demande le passage d'un éclaireur. Le choix se porte sur Marc qui confiant, défie les bases de la physique à savoir le point limite d'adhérence des pneumatiques au sol.

Le voilà parti en équilibriste, en totale maîtrise de son bicycle, fier de lui et démontrant qu'il n'y a aucun problème majeur.

Alors qu'il ne lui reste que quelques mètres à parcourir avant d'atteindre la fin du pont, sa roue avant prend la direction à gauche (ce qui est normal) tandis que l'arrière reste en ligne.

Éviter d'absorber des sucres rapides en trop grandes quantités en une seule fois mais au contraire, fractionner leurs prises en petites quantités à intervalles réguliers.

Favoriser la prise de sucres complexes aussi bien l'alimentation d'avant la randonnée par des pâtes, du riz, semoule, pain, céréales... que par des barres énergétiques durant la sortie.

Ces petits conseils gratuits vous sont proposés par le coach du club. Celui-ci vous propose une initiation thérapeutique à base de fruits pressés, macérés et stockage en fût de chêne qui donne un excellent élixir ! Consommé avec modération, il donne d'excellents résultats

Vous pouvez disposer de plus d'infos et les tarifs appliqués en consultant son site « pinard.com » !



**Conséquence :** Départ couché en glissade, tête en avant direction la barrière du pont....

**Instant critique :** Où va prendre fin son mouvement ?

Va-t-il franchir la barrière et rentrer en stop vers Mantes ou la notion de solidarité du groupe l'emportera-t-elle ?

Il opte pour rester en hauteur sur le pont et continuer la randonnée avec les copains.

Passé ce petit moment de détente, les choses sérieuses se présentent lorsque Louis nous fait part d'organiser des sorties reconnaissances où à tour de rôle, il remettra un parcours à l'un d'entre nous avec pour objectif de guider le groupe ce jour là !

Un silence pesant s'installe. Chacun médite sur sa stratégie à adopter lorsque viendra son tour. Il y a ceux qui demandent à recevoir le parcours assez tôt afin de réviser les cartes ; ceux qui aviseront le moment venu et les malins qui cogitent des excuses qui vont du mot d'exemption au mal au ventre du moment !

Vient ensuite à trouver plus mauvais que soit et les « deux M » ne sont pas à la fête. Certains prédisent un retour de randonnée en fin d'après midi !

Belle balade de 40 km avec tous nos remerciements à Louis notre « prof » qui tiendra à jour nos carnets de notes.

## DES OBJECTIFS

Comme vous l'avez constaté, figure à notre calendrier annuel des BRM de 200 à 600 km en vue de préparer le Paris-Brest-Paris 2011.

Bien que l'épreuve soit encore loin dans le planning d'entraînement, nous noterons un certain engouement de la part de plusieurs d'entre nous.

Il y a les familiers qui ont déjà usé le fond des cuissards sur la selle, les futurs retraités de l'année qui préparent leurs agendas et les indécis qui doutent de leur capacité à effectuer un tel périple.

Motivation et mental, deux éléments indispensables pour mener à bien une telle épreuve mais aussi l'esprit de groupe uni qui permet un soutien moral essentiel afin de parcourir ce long périple.

Si le départ et l'arrivée empruntent des routes que nous connaissons, la suite c'est l'aventure dans des contrées inconnues d'une région où le folklore et la langue risquent de poser quelques problèmes d'adaptations pour les non initiés.

Par l'intermédiaire d'Annie et Michel, le centre touristique de Bretagne prend en charge une information découverte de la région !!

## ANNIE...VERSAIRE

### Samedi 30 janvier

Annie nous à convié à fêter son anniversaire au club ou nous avons trinqué à ses 26 ans.

Très bon anniversaire Annie. Reste toujours aussi jeune et dynamique !



## MICHEL



Chaque samedi matin, il est fidèle au rendez-vous à notre local club. Par habitude sa présence fort agréable nous est coutumière mais voila que le 9 janvier, il nous fait faut bon ?

Jean-Pierre, Robert et Michel, nous apprennent son souci de santé qui l'a obligé à se rendre à l'hôpital afin de subir des examens complémentaires.

Eliane se chargera avec beaucoup de patience, de nous transmettre jour après jour l'amélioration de son état de santé qui nécessitera une intervention chirurgicale dans les tous prochains jours.

Lundi 25 janvier : Son opération s'est bien passée reste la récupération qui prendra quelques mois avec en premier de la marche avant de reprendre doucement le vélo.

Nous lui souhaitons un très bon rétablissement.

## PARIS-MANTES

Michèle a brillamment terminé son 2e Paris-Mantes. Partie samedi 30 janvier à minuit de Boulogne Billancourt en compagnie de plus de 4000 participants, elle a rallié le gymnase de l'ASM en début de matinée.

**Toutes nos félicitations à notre marcheuse qui a bravé le froid, sommeil et fatigue physique. Une grande admiration devant la performance de l'épreuve qu'elle nous contera de vive voix lors d'une prochaine rencontre.**



\*\*\*\*\*