

Pathologies du cycliste

Protection et problème fessier

La peau du cuissard doit être enduite de crème ou directement sur les fesses plusieurs fois par jour sur les longues distances. (Aloplastine ou Cétavlon)

Si vous avez une ampoule aux fesses coller un DuoDerm (hydrocolloïde) sans attendre.

Si cette ampoule est crevée mettez un pansement Compeed (curatif)

Pour se protéger contre les zones irritables coller des bandes Elastoplaste de 5x12cm, dont les angles seront coupés pour éviter qu'ils ne se retournent. Si l'irritation apparaît, utiliser une pommade de type Biafine qui peut servir aussi contre les méchants coup de soleil.

En cas de petites indurations, des protèges-cors autocollants Scholl, dont la partie centrale aura été évidée, constitueront une bonne solution.

Soleil, chaleur

N'oubliez pas les lunettes de soleil et les crèmes solaires.

Si vous avez déjà un coup de soleil mettez de la Biafine.

Si vos pieds s'échauffent, protégez-les avec un morceau d'adhésif extensible, de type Elastoplaste.

La grande chaleur expose à la déshydratation et au coup de chaleur. Elle rend l'alimentation solide difficile et expose à une fringale ultérieure. Il faudra privilégier l'alimentation liquide.

Avec l'aimable autorisation de «cyclos-cyclotes »

Calcul de votre indice de masse corporelle

Divisez votre poids en kilos, par le carré de votre taille :

Exemple : poids 70 kilos et taille 1 m 77

$1.77 \times 1.77 = 3.13$

$70 : 3.13 = 22.36$

Si le résultat donne :

moins de 19	--	" C 'est peut-être pas assez "
entre 19 - 25	--	" Valeurs habituelles "
entre 25 - 30	--	" C 'est peut-être un peu trop "
plus de 30	--	" C 'est sans doute trop "

Si le résultat ne vous convient pas, profitez de l'hiver pour l'améliorer...



Assemblée générale

Nous nous retrouverons pour cette assemblée le
Dimanche 14 Janvier 2007 à 14 heures

Salle Madeleine Marie à Sablé s/sarthe

Comme chaque année, nous partagerons la galette en fin de réunion



**CLUB CYCLOTOURISTE
SABOLIEN**



nouveau

Site Internet : <http://www.clubcyclosable.fr>

Messagerie : membres@clubcyclosable.fr

Téléphone : 02 43 92 02 50

Novembre/Décembre 2006

Notre Club Cyclo est à nouveau en deuil.

Albert HERIVEAU, nous a quitté subitement le jeudi 5 Octobre.

Il avait 76 ans.

Nous transmettons à son épouse et à toute sa famille, nos très sincères condoléances

Equipements

Les tarifs des équipements aux couleurs du Club a changé. A compter du 1er Janvier 2007, nous appliquerons les prix suivants :

équipements	prix d'achat par le Club	prix de vente aux membres
maillot "été"	46,51	33
veste "demi-saison"	69,25	48
veste polaire	79,53	56
cuissard court	46,41	33
cuissard long	68,21	47
corsaire	52,25	36

Le club prend donc en charge environ 30% du prix
Les stocks ont été augmentés, c'est le moment de vous équiper...

Echos de la Vallée...

La participation des membres du Club a été un peu plus forte que l'année dernière. Nous étions 70 à participer, chiffre auquel il faut ajouter une dizaine de membres « réquisitionnés » pour l'organisation.

Pour le DIXIEME anniversaire le 2 SEPTEMBRE 2007, si on était une centaine, ce serait formidable.

Le nombre total de participants était de 250, soit une trentaine de moins que l'an passé. Le temps à tout le moins incertain est une explication évidente.

A propos du temps, pas besoin de grenouille pour le prévoir, il suffit de regarder quel maillot a mis Thérèse...

Les anciens membres du Club expatriés sont restés fidèles à la Vallée et n'hésitent pas à amener des copains pour leur faire découvrir le Balthazar ou la famille pour leur faire faire de la moto. Merci Michel et Gilbert.

Le fléchage est une tâche obscure mais indispensable. C'est sans doute aussi l'affaire de spécialistes, pour éviter les erreurs, comme celle faite par l'équipe Jean, Jacques et Marcel, qui avait fléché le parcours direct Tiercé/Cheffes, sans passer par Briollay, et Soulaire et Bourg...

Heureusement Gaby veillait et, avec son équipe, a pu rectifier. Jean était déjà l'an passé dans l'équipe qui avait omis de flécher le passage vers Courtiliers... Faudra peut-être mieux lui prévoir un autre poste l'an prochain...

Et puis, même si c'est bien fléché, il faut suivre les flèches, n'est ce pas Françoise qui était la première au ravitaillement de Chefes. Par contre, dans le Balthazar...

Louis arborait un superbe cuissard bleu ciel lors de la sortie précédent la Vallée. Etait-ce la jalousie qui a provoqué les commentaires tout au long de la sortie, mais que n'a t-il pas entendu! Son ami Gérard n'était pas le dernier, parlant de pyjama, entre autre... (voir la photo sur le site internet du Club).

Code de la route

Un petit rappel de quelques règles du Code de la Route applicables aux cyclistes ne peut pas faire de mal... ou l'éviter

il est interdit à tout cycliste :

- de rouler dans une voie de bus (amende deuxième classe) sauf si la réglementation le permet
- de ne pas s'arrêter pour laisser un bus quitter son arrêt (amende deuxième classe)
- de changer de file dans un bouchon pour aller plus vite (amende deuxième classe)
- d'utiliser une voie comportant au sol une flèche pour tourner alors qu'il va tout droit ou inversement (amende deuxième classe)
- de ne pas rester maître de sa vitesse, par exemple s'il percute une voiture par l'arrière parce qu'il n'a pas eu le temps de freiner (amende quatrième classe)
- de franchir une ligne blanche (amende quatrième classe)
- de ne pas rester sur sa droite en marche normale (amende quatrième classe)
- de rouler à plus de deux côte à côte (amende deuxième classe)
- de se faire tirer par un véhicule, même un autre vélo (amende deuxième classe)
- de ne pas utiliser une piste cyclable quand elle existe ou ne pas rouler au pas dans les aires piétonnes (amende deuxième classe)
- de ne pas respecter l'arrêt absolu imposé par le panneau « STOP » à une intersection de routes (amende quatrième classe)
- de refuser la priorité à droite à une intersection de routes (amende quatrième classe)
- de ne pas respecter l'arrêt imposé par un feu rouge fixe ou clignotant (amende quatrième classe) ..
- de circuler en sens interdit (amende quatrième classe)
- de circuler sur la partie gauche de la chaussée en marche normale (amende quatrième classe)
- de ne pas respecter les signaux des agents prescrivant l'arrêt absolu (amende quatrième classe).