Le Cyclo Déchaîné

Petite chronique du club de Cyclotourisme de DOURDAN

Le mot du Président

Ils nous quittent, mais la roue continue de tourner à DCT !

En effet, nous étions venus nombreux fêter Louisette et René qui quittent la famille cyclo, après 18 ans de vie commune, selon leur choix vélocipédique ; nous ne manquerons pas de partager cette nouvelle orientation sportive sur leur terrain !

Mais la vie, au sein du DCT, continue, pour les cyclos, au travers des différents trophées essonniens, brevets de 200 km, le Perche, la Sologne et le mont Aigoual ; quant aux VTTistes, sont prévus une incursion de trois jours en Auvergne, la rando de nuit du 26 mai ainsi que celle d'Amboise le 8 septembre et aussi les différents rallyes locaux et régionaux.

Mon souhait le plus cher est qu'un maximum d'entre nous puisse participer selon ses moyens, sachant qu'une participation financière du club est prévue pour que vous puissiez répondre favorablement aux sollicitations de ceux qui se " décarcassent " pour vous !

Partageons ensemble le plaisir de rouler en toute convivialité afin d'atteindre les buts que nous nous étions fixés en début d'année.

Bonne route et bon vent à toutes et à tous

Jacquot

Sommaire

Le mot du Président	**p1**
Les Adhérents	**p2**
Le Bureau	**p3**
Le cyclisme fait-il maigrir ?	**p3**
A l'écoute du club	**p4**

LE CYCLO DÉCHAÎNÉ

Comité de rédaction :
Nicole, Daniel, Germain et Jean-Paul

Numéro : 13

Edition d'Avril 2001

Les Adhérents

Prénoms	NOM	Téléphone	Portable
Marcel et Sylvie	AUFFRET	01 64 59 51 30	
Philippe	BOULET	01 64 59 87 90	06 17 53 91 87
Germain	BROUARD	01 64 59 85 05	06 80 50 21 48
Bernard	BUTTIGIEG	02 37 24 63 34	
Maurice et Catherine	CADORET	01 64 59 92 97	
Antonio	CATRAPAO	01 64 59 63 06	
Thierry	CHARBONNIER	01 64 95 49 22	06 87 44 06 67
Paul	CHEVALLIER	01 64 59 45 19	
Felice et Thomas	CIRIGNANO	01 64 59 58 63	06 75 49 40 78
Jean-Marc	COSSE-RENAUDIE	01 64 59 40 89	
Hervé	COTTAR	01 69 80 74 85	06 08 26 66 01
Pierre	DUCLOS	01 64 59 36 75	06 70 35 70 06
Philippe	DUMAY	01 64 95 45 13	06 83 28 10 47
René et Louise	DUVAL	01 64 59 48 74	06 08 23 47 01
Jacques	FARIA	01 64 56 69 91	06 82 06 72 78
Lucienne	FAUCHEUX	01 64 59 83 34	
Eric et Alexandrine	FIEVET	01 64 95 52 93	
Paulin et Josette	GIAMBAGGI	01 64 59 86 02	
Michel et Patricia	GLAUME	01 64 59 95 38	06 03 58 72 61
Françoise	GOANACH	01 30 59 49 82	
Robert et Franceline	GRENIER	01 64 59 85 89	06 07 67 16 05
François	HELLER	01 30 59 47 50	06 13 44 57 96
Marc	HERREMANN	01 69 95 34 01	06 84 27 78 12
Alain	HUMEAU	01 64 56 52 54	
Jacques, Dominique et Laurence	JOULIA	01 30 59 43 41	06 60 46 56 43
Anthony	JUILLE	06 20 99 11 94	06 20 99 11 94
Lionel	KURTZEMANN	01 60 81 91 79	
Didier	LATOUR	01 60 81 08 87	06 80 03 65 52
Michel et Josiane	LAVAL	02 37 31 71 67	06 17 16 01 95
Joel	LEBRERE	01 64 59 32 35	
Guy	LEGRAIN	01 30 59 42 81	06 88 74 24 00
Jean-Yves	LEMEUR	01 46 30 81 20	
Daniel	LENNARD	01 30 59 41 54	
Bernard et Janine	LOUIN	01 64 59 93 07	06 09 56 70 15
Jean Paul et Nicole	MARTIN	01 64 59 86 85	06 88 28 03 59
Laurent	NUEL	01 64 59 31 56	
Christiane	OLLIVIER	01 64 59 36 75	06 70 35 70 06
Michel	PASQUET	02 37 24 62 24	
André	PILET	01 46 72 79 10	
Patrick	SANCHEZ	01 64 59 68 88	06 62 90 55 51
Armand et Lucienne	SUEUR	01 64 59 81 82	

Le Bureau

Le Bureau

Président : Jacques JOULIA

Secrétaire : Germain BROUARD

Trésorière : Christiane OLLIVIER

Secrétaire-adjoint : Daniel LENNARD

Le Conseil d'Administration

Philippe BOULET
Germain BROUARD
Thierry CHARBONNIER
Felice CIRIGNANO
Louise DUVAL
Pierre DUCLOS
Jacques FARIA
Michel GLAUME
Jacques JOULIA
Didier LATOUR
Daniel LENNARD
Christiane OLLIVIER
Armand et Lucienne SUEUR

Les Commissions Rallye des Châtaignes

Circuits + fléchage cyclo : Armand SUEUR

Circuits VTT : Philippe BOULET

Fléchage VTT : Michel GLAUME

Intendance : Jean-Paul MARTIN

Parking circulation : Guy LEGRAIN

Publicité : Thierry CHARBONNIER

Les autres Commissions

Animation : Jacques JOULIA

Journal : Jean-Paul MARTIN

Site Internet : Philippe DUMAY

Bibliothèque : Catherine CADORET

Le cyclisme fait-il maigrir ?

Le problème de poids est un problème d'équilibre entre les entrées et les sorties, entre l'alimentation et les dépenses énergétiques sportives. Ainsi, oui, le cyclisme fait maigrir si l'on pratique suffisamment et si les apports alimentaires sont surveillés ; mais non, il ne fait pas maigrir si parallèlement à la pratique on augmente les apports.

De toute façon, il faut savoir qu'un kilogramme de graisse représente 9000 calories et que, pour les brûler, il faut au moins faire trente heures de vélo (dix sorties de trois heures). A court terme, il ne faut donc pas attendre de miracle si les sorties ne sont pas accompagnées de restriction des apports caloriques.

En revanche, il est certain que le cyclisme permet d'utiliser les graisses en réserve et développe les muscles, notamment ceux des membres inférieurs.

La pratique amènera donc, même sans perdre beaucoup de poids, à affiner la silhouette, à se sentir " mieux équilibré ", moins lourd et plus à l'aise.

(extrait du «Guide du cyclisme» par le docteur Gérard Porte)

Seule manière absolument efficace de maigrir en suivant un régime

A L'écoute du club

Le départ de René et de Louisette

Soirée bien sympathique que celle qui réunit une bonne partie des adhérents pour fêter le départ de Louisette et de René.

Ce fut l'occasion d'échanger des cadeaux et aussi de revoir d'anciennes gloires du DCT, telle que Lulu,toujours solide au guidon de ses 90 ans.

Ils s'en vont vers le sud, vers des pays radieux où jamais il ne pleut, mais bonjour pour monter les cols !

Bon vent et à bientôt

On dit que ...

On dit qu'un cyclo se trouva fort dépourvu lorsqu'il se trouva en présence de l'énigme suivante :

Un homme contemple un tableau représentant un homme et vous déclare : " Je n'ai pas de frère et le père de cet homme est le fils de mon père ". Quel est le lien de parenté entre l'homme qui regarde et l'homme du portrait ?

Mais ce cyclo, qui n'eut le droit de lire l'énigme qu'une fois, ne faisait certainement pas partie du DCT, car au DCT, pas de doute, tout le monde va trouver.