



CYCLO-CLUB DE GRADIGNAN
141 RUE DE LA CROIX DE MONJOUS – 33170 GRADIGNAN
Tél. : 05-56-89-13-86
FFCT n° 2796 – Agrément J. & Sports n° 33-S-180
N° siren 412581944

Le Petit journal du Club

N°4 – 2024

Bon anniversaire à ceux qui sont né(e)s au mois d'Avril:

Pascal MONNIN, Bernard PERONNEAU, Bernadette PETITHOMME, Pascale PICQUET, Didier TAVANT

Réunion du Mardi 5 Mars étaient présents :

Présents :, Paul GALLAND, Pierre LIGOT, Didier TAVANT, Pierrette MORA, Didier DAUGIERAS, Guy GARBAY

Excusés :, Michel LAFUENTE, Pascal PERE, Jean-Pierre GAZEAU, Claude BEZOMBES, Pascale PICQUET.

→ Prochaine réunion du bureau, Mardi 30 Avril 2024, 20h15

→ Le Conseil d'administration souhaite un prompt rétablissement à Michel LAFUENTE et Pascal PERE.

Sortie journée du 13 Avril 2024

Prévue pour le samedi 13 avril en direction de Budos et Sauternes, en fonction de la météo, le point de regroupement est donné à 09h00, parc de la tannerie – Gradignan, passage place du marché vers 09h30. Repas sorti du sac.

Pour les non roulants, le rendez-vous vous sera communiqué la veille.

Sortie ascension

Organisée à Antonne et Trigonnant (24) – Camping Au Fil de l'Eau, du Mardi 07 mai (soir) au Samedi 11 mai (matin), **elle est désormais close avec 20 participants.**

Les parcours sont tracés et vous feront découvrir les paysages périgourdiens.

Une soirée restaurant est prévue le vendredi 10 (recherche en cours).

Départ de Pascale Picquet

Afin de nous caler dans son agenda très pris, une soirée sera organisée le **vendredi 24 mai à partir de 18h30** à la salle du club – La Tannerie.

Le mode de restauration n'est pas encore défini (traiteur ou auberge espagnole), une petite participation vous sera demandée.

Les inscriptions seront à adresser par mail à jppmora@free.fr , avant le mardi 30 avril (date butoir).

Randonnée du 12 Mars via Verdélais 128 kms

Nous sommes 4 : Mimi, Didier D, Jean-Pierre G et moi-même, nos deux cyclos feront office de capitaine et de sécurité.

Nous refaisons jusqu'à Sauternes le même parcours que le mercredi précédent. A Sauternes nous prenons la route pour Langon en faisant un crochet, arrivés à Langon ouf une piste cyclable tout le long de la ville qui nous amène à la sortie où nous prenons la direction de Verdélais en passant sous un pont aux multiples arches. Quelques kms et nous voilà à St Maixent, passons la ville, déjà plus de 55 kms. Nous pensons déjeuner car un joli près s'offre à nous mais JP nous dit non car une belle côte nous attend ainsi que d'autres et qu'il vaut mieux gravir celle-ci qui n'est d'autre que la côte de Malagar chère à François Mauriac puisque un domaine familial s'y situe et où il a aimé y habiter.

Nous déjeunons donc après la côte à Verdélais près de l'église du XIIe, église qui est renommée dans toute l'Aquitaine pour son pèlerinage. A Verdélais est enterré Toulouse-Lautrec qui possédait un château familial à Malromé. Après le repas nous nous rendons dans un café tout à côté, en rentrant nous sommes salués par des vivas Gradignan (référence maillot) ce sont des marcheurs Talençais qui finissent de déjeuner. Nous reprenons nos montures et là que des côtes Omet, Ste Croix du Mont, quelques gouttes de pluie nous accompagnent et puis le Monastère du Broussey et sa côte , mon mollet me faisant bien mal je suis obligée de m'arrêter, mes amis doivent "plonger" sur Capian et Langoiran, mais l'eau submerge les berges et doivent rebrousser chemin en redescendant le Broussey, ils reviendront par le seul pont praticable : le Béguey, et rentreront par Podensac, Gradignan.

Merci à mes trois amis.

Reportage Janette Patissout

Journée de formation PSC1

Le Comité départemental de la FFCT a organisé des journées de formation aux premiers secours, dit PSC1, Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 à destination des membres des clubs de la Gironde.

La formation est dispensée par les équipes de la Croix Rouge, basée à Villenave d'Ornon à Thouars.

Avec Régine, nous avons eu la chance de suivre la journée le 14 mars en la compagnie de 6 autres cyclos Girondins. Maryse a suivi la formation le 28/03/2024

La journée est rythmée par une alternance de présentation et de mise en situation.

Nous y avons appris à

- Protéger la zone du sur-accident,
- Examiner la(les) victimes, en observant et questionnant : niveau de conscience, état de la respiration, l'arrêt cardiaque, les plaies, les malaises, les AVC...

- Signaler, alerter (15 le Samu, 112 Samu Europe, 114 pour envoi des informations par SMS, 18 les pompiers, 17 la police)
- Réaliser les premiers soins : Pansement compressif, Garrot, Position Latérale de Sécurité, Utilisation du débriflateur, Massage Cardiaque...

Comme vous le voyez, le programme est riche et complet. Il nous permet vraiment de se sentir compétent et d'avoir les premiers outils pour réagir en cas d'incidents/accidents.

Ce fut une merveilleuse journée de partage, avec une participation conviviale. Les deux instructeurs présents étaient performants, dans une bienveillance envers nous tous.

Ils étaient dans un réel souci du respect de la sensibilité émotionnelle de chacun. L'ambiance bon enfant, l'humour avec un véritable sérieux et suivi de la pratique avec une mise en situation pour notre évaluation ont fait que les 8 heures de formation sont passées rapidement.

Pour vous, extraits du livret remis en fin de journée 'Guide des gestes qui sauvent' : le sommaire et la préparation à une catastrophe (incendie, inondation, attaques terroristes...) que chacun devrait faire chez lui.

Reportage Régine et Bernadette

SOMMAIRE

| | | | | | |
|---|---|----|----|--|-----|
| 1 | Les principes de base | 9 | 8 | La victime se plaint d'un malaise | 75 |
| 2 | Se préparer à une situation exceptionnelle | 13 | 9 | La victime présente une plaie | 83 |
| 3 | Les premiers secours en quatre étapes | 27 | 10 | La victime présente une brûlure | 89 |
| 4 | La victime s'étouffe | 35 | 11 | Traumatisme crânien, cervical ou dorsal | 93 |
| 5 | La victime saigne abondamment | 43 | 12 | Fractures, blessures musculaires ou articulaires | 97 |
| 6 | La victime a perdu connaissance et respire | 49 | 13 | L'autre geste qui sauve | 101 |
| 7 | La victime a perdu connaissance et ne respire pas | 59 | | | |

Que faire pour se préparer à une catastrophe ?

- 1 **Vérifiez** si vous êtes dans une zone à risque (zone inondable, industrie à risque).
- 2 **Sécurisez** votre maison : mettez hors d'eau le maximum de choses, sachez vous confiner et prévoyez des issues de secours.
- 3 **Affichez** les numéros de téléphone indispensables (15 - 18 - 112- médecin traitant - membres de la famille).
- 4 **Préparez** un kit de premiers secours et un kit catastrophe (Cata-kit).
- 5 **Vérifiez** vos assurances : vous protègent-elles suffisamment ainsi que vos proches et votre habitation ?

