



## CHANGEMENT D'HEURE A MIDI IL SERA ONZE HEURES

ON VA ÊTRE OBLIGÉ  
DE REPRENDRE  
L'APÉRO...

Gobi



**En septembre,  
ce fut la Route Vagabonde !**

JJ, Nounours, Patrick malades. Il n'y avait que Louis, Manu, Thierry et Roland pour 120 km. Décision cruelle mais inévitable : annulation.

**En octobre,  
ce sera La Route des Blés d'Or !**

La Hesbaye ne se résume pas à ses vastes champs. Les rivières du Geer et de la Meuse ont cassé la plaine en un paysage accidenté et verdoyant. La route des Blés d'or vous emmène dans une région moins connue mais riche de son patrimoine rural. Voici la Hesbaye, le plat pays, doté de ces vastes campagnes qui se perdent à l'horizon. La terre de Hesbaye est l'une des plus fertiles du pays, avec un sol exceptionnellement riche et limoneux. Si les coquelicots parsèment la route des Blés d'Or, la culture du lin revêt l'horizon d'un bleu alternant avec les noirs clochers des innombrables fermes-châteaux. Le départ de la route se situe à Waremme, capitale de la Hesbaye.

~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

Ma femme et moi discussions de choses et d'autres.  
A un moment nous avons parlé de la vie et de la mort.  
Et je lui ai dit :

- *Ne me laisse surtout jamais vivre dans un état végétatif dépendant d'une machine et de liquides.  
Si tu me vois ainsi débranche tout ce qui me maintient en vie.*

Eh bien tu sais ce qu'elle a fait ?

- *Elle s'est levée, a débranché le câble de la télé,  
puis elle m'a enlevé ma bière.*

## Attentif !



### Horaire d'octobre.

Nous avons reporté le même principe que l'an passé, c'est-à-dire les 2 premiers dimanches à 8 h 30 et les 2 derniers à 9 h. Certains seront déçus de ne pouvoir parcourir plus de kilomètres mais d'autres nous rejoignent en vélo et devraient le faire partiellement dans l'obscurité. De plus, le changement d'heure se fera dans la nuit du 27 au 28 octobre. Attentifs, hein !

**Attention !  
N'oubliez pas  
le changement d'heure**



### Questionnaire à compléter.

Comme de coutume, vous avez reçu un formulaire à compléter afin de nous faire connaître vos souhaits. Si vous désirez un sujet qui ne s'y trouve pas, il vous est possible de le faire par ce biais. D'autre part quelques organisations ont été boudées, dites-nous pourquoi ? Merci à vous.



## Suer pour récupérer, quelle drôle d'idée !

Nombreux sont les cyclistes qui pensent qu'une "bonne sueur" le lendemain d'un effort intense, par exemple une compétition, leur permettra de mieux récupérer. Ils affirment fièrement qu'en transpirant, ils élimineront plus facilement les déchets. La sortie de récupération vêtue de plusieurs couches d'habits, utile ou pas ?

### Récupérer, oui mais de quoi ?

Un effort long et/ou intense engendre une fatigue (ou plutôt des fatigues, nous allons voir pourquoi) : le cycliste est dans l'incapacité de maintenir une puissance donnée et d'assurer une bonne qualité d'exécution. Cette baisse du niveau de performance, elle est multi-causale. Elle est due à des déséquilibres biologiques d'origine centrale (cerveau) et/ou périphérique (musculaire).

Ces troubles fonctionnels, ils peuvent venir du catabolisme des protéines, de l'accumulation de radicaux libres oxygénés, d'une acidose tissulaire, de la déplétion des réserves de glycogène, d'une perte excessive d'eau et de minéraux, etc.

### La sueur, elle est composée de quoi ?

La sueur contient de l'eau, en majorité, des micronutriments (sodium, potassium, calcium, zinc, cuivre...) et des produits du métabolisme.

La composition minérale de la sueur diffère selon les individus. Elle dépend du niveau d'acclimatation à la chaleur, de l'exercice, de la source de stress, de la durée de la sudation et du statut de chaque minéral présent dans le corps. Ainsi :

- un sportif sue généralement davantage qu'un sédentaire.
- une personne séjournant dans un environnement chaud, donc propice à la transpiration, voit sa sueur de moins en moins concentrée au fil des jours.
- obtenue de manière active ou passivement, la sueur n'est pas la même. En courant, l'eau perdue vient du compartiment intra-

cellulaire alors qu'en pratiquant le sauna ou le hammam, elle a pour origine le compartiment extra-cellulaire.

- plus la sudation dure, moins la sueur est concentrée. L'organisme "rechigne" en effet à perdre de ses micronutriments au fur et à mesure qu'il sue.

**La sueur est composée d'eau et de micronutriments mais pas seulement.** Elle contient également certains produits du métabolisme : les corps cétoniques issus de la dégradation des acides gras et des lactates venant de la dégradation incomplète du glucose.

### Suer pour récupérer ?

Répondre à cette question, c'est en poser d'autres.

**Suer, facilite-t-il :**

- **le rétablissement des équilibres acido-basique et oxydatif ?** Seule une alimentation adaptée, reposant sur la consommation régulière de fruits et de légumes et limitée en produits d'origine animale et en sel, y parvient. La sueur n'est donc que peu utile pour l'élimination des radicaux libres oxygénés et les protons !
- **la reconstitution des réserves de glycogène ?** Le stockage du glucose dans le foie et les muscles dépend du contexte hormonal, de la disponibilité en glucides, du niveau des réserves de glycogène, de l'intégrité des cellules musculaires et...du statut hydrique. Chaque gramme de glycogène stocké s'accompagne de près de 3 grammes d'eau, repenser de l'eau en suant ne paraît donc pas très judicieux...
- **l'anabolisme ?** Comme pour la mise en réserve de glycogène, les cellules ont besoin d'eau pour la synthèse des protéines.
- **la réhydratation ?** Si suer permet de se réhydrater...

**"Oui mais en roulant, j'élimine les déchets !"**



**Nous les attendions ceux-ci !** Les déchets ou les toxines, voilà les termes “fourre-tout” par excellence ! Lorsque nous demandons aux cyclistes de les définir précisément, soit ils en sont incapables (!), soit ils évoquent l’acide lactique. **Or, l’acide lactique n’existe pas tel quel dans l’organisme car il est rapidement dissocié en ions lactates et protons !**

Et les lactates ne sont pas des déchets car recyclés en glucose dans le foie, ils deviennent des substrats énergétiques tandis que les protons sont rapidement pris en charge par des systèmes dits tampons, essentiellement des protéines plasmatiques.

Et les autres déchets ? L’urée ? Éliminée par l’urine ! Le dioxyde de carbone ? Rejeté par la ventilation !

**Vous l’aurez compris, suer ne permet pas d’éliminer les déchets et autres toxines car...ils n’existent pas !**

**Sauna et hammam, qu’en penser ?**

Au-delà d’entraver la récupération en aggravant la déshydratation, **le sauna et le hammam augmentent le risque d’infection.** Les environnements chauds et humides, les virus et autres bactéries, ils les adorent ! Proche d’un objectif, le sauna et le hammam sont donc à éviter. A oublier car lorsque la charge d’entraînement est élevée, les défenses immunitaires de l’organisme sont affaiblies. Les virus, bactéries et autres pathogènes venant de l’environnement se réjouissent de la porte laissée grande ouverte par l’organisme !



Dim 7 oct Départ 8 h 30 +- 68 km	Dim 14 oct Départ 8 h 30 +- km	Dim 21 oct Départ 9 h +- 60 km	Sam 27 oct Départ 27 oct +- 115 km	Dim 28 oct Départ 9 h Bardaf km
A E Taviers, Hanret, Waret-La-Chaus, Champion, Namur, Vedrin, Warisoulx, Eghezée, A E	A E Petit-Rosière, Perwez, Grand-Leez, Lonzée, Beuzet, Liernu, Boscailles, Eghezée, A E	A E Bomal, Enines, Orp, Grand-Hallet, Trognée, Crehen, Wasseiges, Taviers A E	A E Bertrée, Crenwick, Waremmes, Crisnée, Haneffe, Latinne, Ambresin, Thisnes A E	A E  A E