

Une femme dit à son mari :
Je suis allé chez l'oculiste avec maman, elle est presbyte.
C'est pas de chance, déjà qu'elle est casse-c...

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Noël au balcon, enrhumé comme un c...

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Dans l'administration, on ne doit pas dormir au bureau le matin, sinon on ne sait plus quoi faire l'après-midi.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

- Papa, j'ai eu mauvaise note,
je ne savais pas où était le col du fémur !
- Tu dois revoir ta géographie, fils !



PROGRAMME D'OCTOBRE 2018.

Tous les dimanches à 9 h 30, les hivernales.

Jeudi 22/11 à 20 h, Assemblée Générale, bilan, projets, élection du comité et affiliation 2019.

Dim 16/12 : à partir de 10 h, au local, essai d'équipements, inscription pour le dîner annuel du 03/02/2018 et le séjour de pentecôte 2018.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Le départ se prend toujours au local, chez Anita

Comme vous le savez, certains désirent se faire entendre car ils sont persuadés de ne pas être entendus et d'être censurés. D'autres sont persuadés qu'on oublie les aînés, qu'ils gênent les plus jeunes qui veulent rouler différemment. Il s'agit de visions différentes et cela complique les relations vu que le comité a lui aussi ses moins jeunes et ses aînés. Qui a tort et qui a raison, là est la question qui pose problème car il y va de la pérennité du club. Le sujet sera au centre du débat lors de l'AG. Il se pourrait

qu'un membre du comité désire laisser sa place à quelqu'un qui veut s'impliquer.

Evidemment, intégrer le comité veut dire se mettre à la disposition des copains en oubliant parfois ses envies. C'est peut-être le moment. D'autres sont disposés à écouter et chercher la solution qui permette à chacun de trouver ce qu'il recherche. Il y a longtemps que nous n'avons plus eu d'élections, serait-ce le moment de donner un coup de pied dans la fourmière et de changer l'orientation de notre groupe ? C'est le moment idéal pour être présent et participer activement à la recherche de la solution idéale. Conclusion :

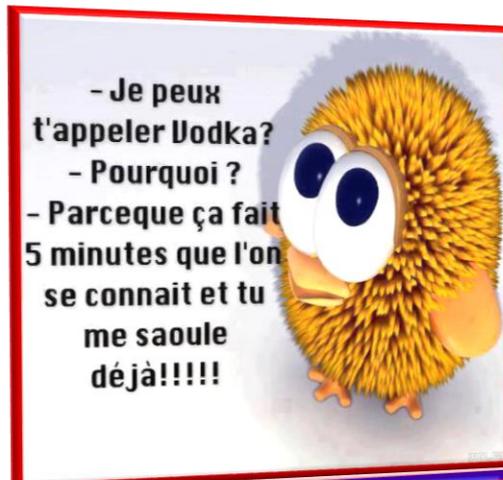
plus de présents et plus de partage.



BON ANNIVERSAIRE À
Guy le 14/11, Kevin le 25/11,
Pascal Lecocq le 02/12, Louis le 06/12, Picsou le 19/12,
Claude le 22, Jean-Marc le 30/12,

« La dépression, c'est le novembre de l'âme, le décembre du désir ».





En octobre, ce fut la Route des Blés d'Or !

C'était la dernière sortie du samedi en 2018. La question était « sera-ce comme les autres mois à l'exception de mars et avril ? » Confirmation, seulement 7 participants qui ont pris plaisir à une bonne sortie un peu fraîche mais sans aucun souci.

*_**

L'AG aura lieu le jeudi 22/11 à 20 h.

Pourquoi un jeudi et pas un vendredi. Tout simplement parce que Manu ouvre dorénavant son café les mercredi, vendredi, samedi et dimanche et qu'il ne nous est plus possible d'envahir le café à notre seule fin un vendredi. Donc,

Il va de soi que nous essayerons de ne pas éterniser la présentation afin que les travailleurs puissent avoir assez de repos que pour être fit & well le lendemain au boulot. Les retraités auront, quant à eux, tout le loisir de faire une sieste si nécessaire. Mais ce n'est pas pour autant que nous ne laisserons pas les membres s'exprimer et nous lirons les questionnaires reçus.

*_**

Attentif !

Merci aux jeunes

Qui au pied levé ont pris en charge la réception de la dernière sortie au vu des imprévus qui ont accablés Léa et Roland. C'est la richesse d'un groupe de savoir que nous pouvons compter sur les autres.

Hivernales, nous voici !

À partir du 4 novembre, ceux qui le désirent pourront se retrouver à 9 h 30 pour se dérouiller les guibolles. Cependant, il n'y aura pas d'assistance et vous devrez avoir sur vous tout ce dont vous avez besoin pour parer à tout souci matériel. Les parcours seront libres et les allures seront appropriées aux membres présents. Si vous désirez rouler à une autre vitesse, vous devrez le faire en dehors de ces sorties soit le faire en individuel, soit le faire avec d'autres qui ont la même conception et le même souhait. Comme d'hab.

Affiliation :

Le montant ne change pas, ce sera 60 €. Rappelons que si vous n'avez pas encore remis votre formulaire d'intervention à votre mutuelle, il n'est pas trop tard mais il est temps.



Le jour de l'enterrement d'un milliardaire, un homme pleure en regardant le cortège.

-  Vous êtes de la famille ? lui demande un Monsieur
-  Non.
-  Alors, pourquoi pleurez-vous ?
-  Justement, parce que je ne suis pas de la famille.

JACO-CONSTRUCT SPRL
ENTREPRISE GENERALE
CHAUFFAGE-SANITAIRE_TOITURE
081 87 77 79 - AUTRE EGLISE

Closse Joël scrl
ENTREPRISE GENERALE
0475/87 05 67

Comment rouler en peloton ? Quelles règles respecter ?

Pour tous les cyclistes qui ont l'habitude de rouler en solitaire, les premières sorties en groupe peuvent être stressantes. La peur de la chute peut inciter certains à rester à quelques mètres derrière le peloton. Mais dans ce cas, ils perdent les bénéfices du peloton.

Voici quelques conseils qui vous permettront de mieux appréhender cette pratique. Et ne vous en faites pas si vous n'arrivez pas tout de suite à rester au milieu du peloton, il faut y aller progressivement et chez certains, la peur est telle qu'elle en devient insurmontable.

Quels sont les avantages de rouler en groupe ?

Le **premier avantage** de rouler en groupe est de **pouvoir discuter avec des gens ayant la même passion que vous pour la pratique du vélo de route**. Ça ne semble pas grand-chose, mais le temps passe beaucoup plus vite quand on discute que seul face à son guidon qui, avouons-le, n'a pas beaucoup de choses à vous dire !

Second avantage, et non des moindres, rouler en groupe permet **de se protéger du vent**. Les cyclistes qui sont devant vous vous protègent du vent de face. Quand on sait que dans la roue d'un cycliste, on économise 30 % d'énergie, ce n'est pas négligeable. Voilà pourquoi on peut rouler beaucoup plus vite en groupe que seul. Même sans vent défavorable, à partir de 40 km/h, 80% de l'énergie du cycliste est employée pour contrer les forces aérodynamiques. Vous ne produirez pas plus d'effort à 40 km/h en peloton que seul à 30 km/h.

Mais pour être bien protégé du vent, il faut savoir se placer à quelques centimètres seulement du coureur qui vous précède.

Est-ce dangereux de rouler en peloton ?

Il est certain que cette pratique est un peu plus dangereuse que de rouler seul. Mais avec des cyclistes habitués à rouler en peloton, il n'y a en général pas plus de chutes. Sur des courses en revanche, les chutes sont plus fréquentes et font partie « du métier cycliste ».

Mais pour que cette pratique ne soit pas dangereuse, il y a quelques règles à respecter « par tous ».

Les règles à respecter.

Roulez de façon régulière. La régularité est primordiale. Si vous cessez de pédaler (surtout dans une bosse) ou pire, si vous freinez d'un coup, le coureur qui vous suit se fera au mieux une belle frayeur...et, au pire, viendra vous percuter.

Maintenez la distance. Si vous êtes trop loin du coureur qui vous précède, vous ne bénéficierez pas de l'abri qu'il peut vous procurer et à chaque accélération, vous aurez un trou à combler...et ceux qui vous suivent devront eux aussi combler ce trou.

Mais il ne faut pas non plus être trop près. L'idéal est d'être à 30 cm environ en étant légèrement décalé (15/20 cm environ) du vélo qui est devant vous. Ainsi, s'il freine, votre roue avant ne viendra pas percuter sa roue arrière et vous serez déjà décalé pour faire une manœuvre d'évitement.

Prévenez les autres coureurs de tout obstacle. Si vous êtes à l'avant du groupe, il ne faut pas oublier que tous les coureurs qui vous suivent ne voient pas les obstacles (pierres, trous, branches, ...). Ce seront donc les premiers coureurs qui, d'un signe de la main, vont prévenir tous les autres. Les cyclistes qui suivent devront bien sûr reproduire le geste afin que les derniers du groupe soient aussi au courant.

En général, on tend le doigt vers le sol du côté où l'obstacle se trouve. Le premier coureur qui voit, par exemple, un nid de poule sur la droite de la route tendra la main vers le sol du côté droit. Tous ceux qui suivent sauront ainsi qu'un danger se trouve à cet endroit et pourront se décaler légèrement vers la gauche.

Si c'est une voiture qui est garée sur le côté ou des piétons qui marchent, faire aussi un signe de la main dans votre dos pour indiquer qu'il faut se déporter.

Bien sûr, vous pouvez aussi indiquer oralement le danger !

Ne zigzaguez pas ! On reconnaît les coureurs qui ont l'habitude de rouler en peloton car ils roulent en ligne droite. Rien de plus désagréable que de suivre un coureur qui n'arrête pas de zigzaguer, au risque de vous faire chuter.

Mais la seule façon de rouler en ligne droite, c'est d'avoir une totale confiance en tous les coureurs qui vous précèdent. Eux aussi doivent donc rouler en ligne droite et prévenir les autres des obstacles pour que vous ayez l'esprit tranquille.

Anticipez. Comme en voiture, l'anticipation est le maître mot pour votre sécurité. Vous ne devez pas vous focaliser seulement sur la roue arrière du cycliste qui vous précède. Bien sûr, au début, on a tendance à ne fixer que ce bout de gomme durant toute la sortie. Mais avec l'habitude, vous arriverez à ne plus la fixer et rouler en profitant du paysage.

L'oreille est aussi un bon moyen de savoir ce qui se passe autour de vous. Les coups de freins sont souvent entendus avant d'être vus. Pensez-y.

Ne pensez pas qu'à vous. Ayez toujours à l'esprit que vous avez du monde derrière vous. Avant donc de vous écarter, de retirer les mains du guidon, de vous moucher ou autre, vérifiez que vous n'allez pas gêner les copains qui sont derrière vous.



Menu du 03 février 2018.

L'apéritif et ses zakouskis

Velouté Andalou
Et mimosa

Coeur de saumon rouge
Crème belle fontaine

Fraîcheur passion et genièvre

Filet de chevreuil
Crème au thym et miel
Jardinière en accompagnement

Assiette de fromages belges
Pain aux noix

Mille feuilles aux amandes
Crème pralinée à la noisette

Tasse Arabica

Venez nous rejoindre, sans oublier de réserver.

Le club prend en charge

la salle, la sono

et fournit les eaux, les bières et les pousse-café.

Les bières seront disponibles à la fin du repas.

PAF. : 41 euros y compris l'apéro et les vins.

