

Un enfant peut toujours enseigner 3 choses à un adulte :
Être content sans raison, s'occuper toujours à quelque chose
et savoir exiger de toutes ses forces ce qu'il désire.

Paulo Coelho

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

Le sel de l'existence est essentiellement
dans le poivre qu'on y met.

Alphonse Allais

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

Il n'est pas nécessaire de nager plus vite que le requin ;
Il faut juste nager plus vite que
le type qui est à côté de vous.

Peter Benchley



Programme avril 2019

Sam 6 avril : 6 h 45, chargement des vélos,
7 h, départ du local

8 h départ pour La Croix Scaille sur le 87 km

Dim 7 avril : 8 h 30, sortie dominicale, +- 66 km

Dim 14 avril : 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km

Dim 21 avril : 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km

Dim 28 avril : 8 h 30, sortie dominicale, +- 69 km

Le départ se prend toujours au local, chez Anita



**Pas besoin
d'attendre...**

**"" Pâques ""
pour croiser
des cloches...**



Bientôt, les cloches seront de retour de leur périple chocolatier. Certains vous diront qu'il ne faut pas attendre Pâques pour les rencontrer. Ok, ça c'est facile mais c'est fait. Nous venons de passer à l'heure d'été. Cela permettra à ceux qui le désirent de rouler en soirée et d'ainsi préparer leur challenge. Oui rouler régulièrement et par tous les temps, rien de tel pour monter en régime, même si parfois on se fait traiter de certains noms d'oiseaux peu amènes. En effet, quelques-uns se lancent régulièrement

dans des challenges où une préparation est nécessaire. Bon vent et bonnes ailes à vous.

Cette année, nous avons la chance que le Tour de France n'ait pas oublié le plus grand des champions cyclistes de tous les temps et qui, de plus, est belge. Notre Eddy national sera fêté comme il se doit et nous essayerons de participer à la fête bien que notre région ne les verra pas sillonner nos routes. Nous devons nous déplacer et certains sont en quête de trouver l'endroit idéal où tout se passera. Il se pourrait même que dans les prochains jours nous puissions vous donner le résultat de nos recherches. Quoiqu'il en soit, si vous avez une idée, si vous avez l'endroit idéal pour nous recevoir, parlez-en au p'tit. Dès maintenant, Nounours et le p'tit réfléchissent à ce qui pourrait nous agréer car trop de membres se souviennent des bons moments passés lors des précédentes éditions.

BON ANNIVERSAIRE À

**Jean-Pierre le 05, Gérard, Patrick et Vincent le 22,
Jean-Paul II et le p'tit le 24, Stéphanie et Nounours le 28,
Dany le 29.**

« Le premier avril, chaque nigaud trouve le sien »



chéri regarde cette robe

- elle te plaît ?
- elle est magnifique !
- si tu veux demain on revient et tu pourras encore la regarder



**Le 6 avril, ce sera
La Croix Scaille à Floreffe !**

Le Cyclo Club

Invictus a prévu 4 parcours :
69 km et 800 m de dénivelé,
87 km et 1.000 m, 112 km et 1.600 m,
138 km et 2.200 m. Le choix s'est
porté sur le 87 km pour le groupe J J.
Comme vous l'avez vécu en mars, il
vous faudra prendre vos précautions
puisque notre véhicule ne suivra pas.
Le parcours sera mouvementé et nous
pourrons jeter un regard vers Denée, Falaën, Heer-Agimont,
Dinant, Profondeville entre autres.

C'est-à-dire que nous frôlerons la frontière française.

Le château d'Agimont se situe aux confins des Ardennes belges
au-dessus de Givet, dans le village d'Agimont. Le château qui
est entouré de 20 hectares, a été offert au comte et la
comtesse de Paris à l'occasion de leur mariage en 1931 par
le duc de Guise et le prince Pierre d'Orléans-Bragance. En très
mauvais état après la guerre, il fut cédé le 7 juin 1951 pour la
somme de 2 millions de francs belges au syndicat socialiste de
la ville de Charleroi et transformé en centre de vacances.

* * * * *



✚ Elle : j'ai un sac de vêtements que j'aimerais donner.

✚ Le mari : pourquoi ne pas les jeter à la poubelle ?

c'est plus facile, non !

✚ Elle : mais il y a des gens qui meurent de faim

et qui pourraient les utiliser.

✚ Le mari : chérie, tous ceux qui rentrent dans tes vêtements

ne meurent pas de faim

Aux dernières nouvelles, le mari est en convalescence à l'hôpital

ATTENTIF HEIN !



La Croix Scaille, 06 avril,

à quelle surprise de la date en début de mois.

Comme il n'y a pas de sorties dans les régions pas trop éloignées de chez nous toutes les semaines, il nous faut surfer sur le calendrier proposé, tout en sachant que d'une année à l'autre, nous essayerons de diversifier les sorties. Dès lors, le choix s'étant sur la Croix Scaille nous avons dû constater un changement de date, cette année. Le départ du local est prévu à 7 h en espérant être d'attaque aux alentours de 8 h qui est l'ouverture des départs. Si vous rejoignez le départ par vos propres moyens, le groupe allure La Margelle se mettra en route vers 8 h si possible sur le 87 km car trop de membres sont en manque de km vu le parcours avec dénivelé. Le point de départ est le Hall Omnisports, 6, rue Joseph Hanse à 5150 Floreffe. Faites connaître votre participation auprès du p'tit afin de prévoir le transfert de tous.

Si vous désirez télécharger les parcours, les voici :

87 km : <https://www.openrunner.com/r/7888528>

112 km : <https://www.openrunner.com/r/7888556>

Bonne route à tous et à bientôt.

P'tit rappel.

J M vous avertira très bientôt du solde à payer pour le séjour de Pentecôte ainsi que la date avant laquelle le paiement devra être effectué. Merci à tous.





L'article ci-dessous nous a été remis par Emile et je l'apprécie parce qu'il nous éclaire sur le partage du vélo dans un couple. Ce partage peut être assimilé (oui, je sais ma comparaison est osée mais) à un groupe où nous retrouvons des personnes qui ont des niveaux différents. Si certains furent costauds à une certaine époque, ils le sont moins maintenant. De plus, naturellement et pour différentes raisons, certains sont plus costauds que d'autres. L'un ou l'autre ont un vécu et certains même se découvrent avec la retraite. Tous ces conseils ne pourraient-ils pas être transposés à notre groupe. Si ma mémoire ne me fait pas défaut, c'est déjà ce qui se faisait auparavant. Cela s'appelle la convivialité, non ?

Merci à ceux qui ont prouvé ces derniers dimanches que cela était possible. Grand merci à ces Margelliens.

Rouler en couple avec un niveau différent, c'est possible. Ah bon ?

Si vous souhaitez instaurer une pratique en couple sur du long terme, il faut éviter impérativement que le ou la plus faible soit amené à rouler en surrégime en permanence. En effet, si vous tombez dans ce piège, la fatigue va rapidement gagner votre moitié qui ne progressera pas ; la démotivation sera au rendez-vous et ce beau projet de partager une même passion va tomber à l'eau. **C'est donc au maillon fort de s'adapter et de réguler l'allure.** Bien entendu, si la moindre sortie en endurance se solde pour vous par une vitesse moyenne de 30-32 km/h et que l'autre roule plutôt à 20 km/h ce sera compliqué. Mais plus la progression sera au rendez-vous, et plus cet écart va diminuer. Vous ne pourrez, bien entendu, pas partager toutes vos sorties. Dès lors, c'est à vous d'optimiser vos choix lorsqu'il s'agira de déterminer quelles sorties vous ferez ensemble. Or, il est très facile d'en sacrifier quelques-unes ; une sortie de récupération après une séance d'intensité, un décrassage de lendemain ou de surlendemain de course, une mise en jambe de veille de cyclosportive, quitte à repartir pour trente minutes plus toniques ensuite. Vous pouvez également rouler seul (ou en groupe) durant 3 à 4 h le week-end puis rallonger avec 1 h – 1 h 30 en couple ensuite. Il suffit finalement de faire preuve d'un peu d'imagination.

Sur le plat on peut plus facilement réduire une différence dans le niveau de pratique : il faut que le plus fort offre un abri au plus faible. Profitant ainsi de l'aspiration, le plus faible pourra rouler plus vite en s'économisant. Cela vaut pour un écart de niveau assez faible. Si le plus fort doit compenser avec une fréquence cardiaque vraiment trop basse (50 à 55 % de sa FCMax voire encore en dessous) alors il doit accepter que cette sortie n'ait aucun impact physiologique, ou presque. Il reste toutefois une possibilité d'optimiser cette sortie sur le plan musculaire ; intégrer des séries en hyperforce « tout à droite » et en hypervélocité (tout à gauche), soigner le coup de pédale en s'attardant sur la phase de tirage, la souplesse de la cheville, etc... **Il s'agit ici de pistes de réflexion mais un écart de niveau trop important ne laissera aucune porte ouverte à un quelconque travail spécifique et ces pistes peuvent également tomber à l'eau.** Néanmoins, au fil des sorties et de la progression de votre moitié, pourquoi pas à moyen terme

En côte Si la différence de niveau est trop sensible sur le plat, elle sera rédhibitoire en côte. En effet, il peut alors s'avérer compliqué de rouler ensemble malgré une bonne dose de bonne volonté. Vous pouvez convenir de rouler ensemble sur le plat et que chacun roule « à sa main » dans les ascensions. Cela pourra permettre à chacun de réaliser un contenu qualitatif adapté à son niveau. Il faut également envisager les choses sous un autre angle, en redescendant chercher votre moitié vous allez augmenter votre rapport distance/dénivelé au sein de votre sortie. Enfin, on peut même imaginer de petits jeux d'allure ; chacun fait la montée à son rythme. Une fois en haut, le plus fort redescend et revient chercher le plus faible, lui laisse de l'avance et tente de le rattraper avant le sommet. Là encore faites preuve d'imagination. D'autres options sont possibles selon vos aspirations. Si l'écart de force n'est pas rédhibitoire, alors il est possible de rouler côte à côte, tout en veillant à ce que chacun puisse travailler efficacement. Pour le plus fort il va s'agir de monter en hypervélocité à une cadence de pédalage qui n'est pas naturelle. Vous monterez moins vite avec une fréquence de pédalage élevée. À l'inverse, de monter en hyperforce à une cadence de pédalage proche des 40tpm (pas en dessous afin de limiter le risque de blessure au niveau tendineux). Et si vous souhaitez à tout prix garder un travail à dominante cardio, poussez votre moitié dans l'ascension !

Une question de bonne volonté.

Avec de la bonne volonté, de l'imagination et de l'organisation, il est tout à fait possible de s'entraîner en couple malgré une différence de niveau marquée. Si celle-ci est rédhibitoire, le plus fort doit simplement accepter de rouler en mode « ballade », ce qui, malgré tout, s'ajoute au kilométrage hebdomadaire. Si cette différence est moins marquée, un travail de vélocité et/ou de force reste envisageable, ce qui peut laisser augurer d'une progression dans ces domaines à condition de répéter ces contenus assez régulièrement. Vous constaterez également qu'au fil des sorties vous réussirez à mieux appréhender cette différence de niveau et à trouver vos propres solutions pour la réduire.



Sam 6 avril Départ 8 h, +- 87 km	Dim 7 avril, Départ 8 h 30, +- 66 km	Dim 14 avril, Départ 8 h 30, +- 68 km	Dim 21 avril, Départ 8 h 30, +- 68 km	Dim 28 avril, Départ 8 h 30, +- 69 km
Floreffe, Bossière, Denée, Falaën, Anthée, Hastière, Waulsort, Dinant, Anhée, Prodondeville, Floreffe	A E Jauche, Marilles, Héléicine, Eliksem, Landen, Cras-Avernas, Villers-le-Peupl, Wasseiges, Taviers, A E	A E Eghezée, Cortil-Wodon, Marchovelette, Marche les Dam, Namur, St Servais, Emines, Grd Leez, Perwez, A E	A E Merdorp, Wasseiges, Ciplet, Fallais, Vaux et Borset, Les Waleffes, Abolens, Avernas le Baud, Ptt Hallet, A E	A E Huppaye, Pietrain, Hoegaarden, Kerkom, Wever, Wommersom, Overhespen, Héléicine, Linsmeau, A E