

La seule chose qu'on puisse tenir pour certaine quand une femme vous dit : « je serai prête dans 5 minutes », c'est qu'elle parle français.

Pierre Dac

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

*Je suis capable du meilleur et du pire.
Mais dans le pire, c'est moi le meilleur.*

Coluche

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

Que fait un crocodile quand il rencontre une superbe femelle ?
Il Lacoste.



Programme mai 2019

Dim 5 mai : 8 h 30, sortie dominicale, +- 70 km

Dim 12 mai : 8 h 30, sortie dominicale, +- 67 km

Sam 18 mai : 6 h 45, chargement des vélos,

7 h, départ du local vers Namur

8 h départ pour J J sur le 104 km

Dim 19 mai : 8 h 30, sortie dominicale, +- 69 km

Sam 25 mai : 6 h, chargement des vélos,

6 h 15, départ du local vers Tohogne

8 h départ pour le groupe J J sur La Lienne 109 km

Dim 26 mai : 8 h 30, sortie dominicale, +- 71 km

Le départ se prend toujours au local, chez Anita

Bientôt, nous serons le 2^{ème}

dimanche de mai et ce sera

Les premières traces de **fêtes des mères** sont présentes dans la Grèce antique lors des cérémonies printanières en l'honneur de Rhéa (ou Cybèle), la Grande mère des dieux.

Si elle est souvent décriée comme une fête commerciale, au même titre que **la Saint Valentin**, la fête des mères a principalement ses origines contemporaines aux États-Unis.

En effet, la **fête des mères** fut célébrée pendant la première guerre mondiale. L'éloignement familial, à cause de la guerre, a engendré un important échange de **cartes de fête des mères** ou de poèmes entre l'Europe et les États-Unis. Suite à la première guerre mondiale, la France qui avait

particulièrement besoin de se repeupler, adopta la coutume de **la fête des mères**. Ha bon !

Après la fête des merveilleux colliers de pâtes,

Après la fête des poésies,

Après la fête des petits bouquets,

Après la fête bougonne,

Après la fête boudée,

Après la fête oubliée,

Voici la fête souhaitée de tout mon coeur,

Mais tu n'es plus là.

Pourtant un miracle est toujours possible,

il suffit de fermer les yeux et je te vois.

Bonne fête maman.



BON ANNIVERSAIRE À

Wilmy le 05, Schultz le 12, Jean-Claude le Rouche le 30.

« Rosée de mai fait la prairie verte »





En mai, ce sera la Lienne !
Attention changement !!!

Cet hiver, nous avons pris contact avec les responsables du club Les Dolmen Barvaux car nous n'avions pas trouvé de date pour l'une de leurs organisations que nous avions choisie pour notre challenge. Ceux-ci ont porté à notre connaissance que le nombre de membres était devenu insuffisant et ne leur permettait plus autant d'organisations qu'auparavant. C'est la raison pour laquelle, nous avons porté notre choix sur La Lienne en place de Barvaux-Houffalize-Barvaux. La Lienne qui faisait également partie de leurs organisations ne subsiste plus que dans la cadre des permanentes. Comme nous ne sommes plus en mesure d'avoir le choix entre différents parcours, nous passons vers Namur-St Hubert-Namur qui offre plus de parcours et de possibilités et rencontrera les affinités de tout un chacun.



- *_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*
- À l'école, une maîtresse fait étudier les cinq sens à ses élèves :
- Avec quoi entend-on ?
 - Avec les oreilles, répondent les enfants en chœur.
 - Bien, avec quoi voit-on ?
 - Avec les yeux !
 - Excellent, avec quoi goûte-on ?
 - Une petite fille lève la main : Avec du pain et du chocolat !

ATTENTIF HEIN !



Attention changement de challenge.
Namur St Hubert Namur, sera notre challenge, le 18/05/2019.

Nous nous attaquerons à celui proposé par le Comité provincial de la Province de Namur (CoProNam). Les parcours proposés sont les suivants : 50 et 75 km, ensuite les BAD sont les 104, 127, 172 et 202 kms. Vous pouvez trouver tous les détails sur le site : <http://www.copronam.net/bienvenue.ws>. Vous y trouverez les parcours des BAD, les cartes mais aussi les parcours à télécharger. Ainsi, vous pourrez choisir en toute connaissance de cause. Le point de ralliement se fera au Hall des Sports Jambes Souvenir, 8 rue Michiels 5100 Jambes. Comme c'est le cas depuis le début de cette saison, nous ne serons pas suivis de notre véhicule d'assistance. Donc, prévoyez votre assistance et signalez votre présence. Merci à vous.

La Lienne le 25/05/2019 sera notre sortie mensuelle.

Comme il s'agit d'une permanente et que le club de Barvaux ne l'organise plus comme activité fédérale, nous rejoignons la proposition de Nounours qui nous suggère d'inverser le parcours qui sera plus agréable. Nous aurons ainsi 109 km et 1.460 m de dénivelé. Par contre, sur Openrunner avec La Lienne comme identifiant, vous trouverez la référence **2917326** avec 118 km et 1.600 m également au départ de Tohogne. Cependant, il se pourrait que nous prenions le départ à La Laiterie qui se situe à l'extérieur de l'entité afin de profiter du parking. Bien entendu, vous en serez avisés en temps et heure. Prévoyez votre assistance et signalez votre présence. Merci à vous.²

Reprise tardive de l'entraînement : comment se préparer ?

Par Jean Baptiste QUICLET, Entraîneur cycliste professionnel.

Les conditions météo ont été délicates durant les fêtes de fin d'année, vous avez attrapé une grosse bronchite ou tout simplement votre motivation vous a fait défaut durant l'hiver... bref, vous avez pris du retard dans votre préparation de début de saison. Pas de panique, rien n'est irrévocable. Il faut vraiment comprendre que le cyclisme est un sport estival et le plus important consiste à avoir le meilleur niveau de forme et le plus d'énergie pour les grandes échéances, quel que soit le programme que vous avez réalisé auparavant.

Néanmoins, il est nécessaire de respecter quelques règles en cas de reprise tardive, afin de ne pas condamner vos objectifs futurs. Une reprise trop violente ou un objectif qui arrive trop vite peut vous mettre assez vite en bonne forme, mais cette forme sera relativement restreinte dans le temps car les fondamentaux auront été négligés.

RESPECTER LA PÉRIODE DES FONDAMENTAUX.

Même après une reprise tardive, il est important de respecter la période des fondamentaux. Tout d'abord, il y a la période de la préparation physique générale. Même si vous voyez les copains aligner déjà des grandes sorties en vélo, concentrez-vous sur votre Préparation Physique Générale. Optez pour des sports en salle (sport de raquette, fitness...) ou à la maison (séance de gainage, stretching...) afin de ne pas utiliser vos créneaux d'entraînement en journée, là où vous pourrez réaliser vos

sorties vélos.

Ensuite, prenez le temps de 4 semaines de travail foncier pour réaliser la base. Cette période est à mon sens incompressible car elle garantira une bonne récupération et surtout, vous aurez le sentiment de bien enchaîner les objectifs sans réel coup de fatigue. Les séances de foncier doivent être réalisées sans spécifique (sauf éventuellement de la force), à une allure légère et surtout une allure gérée librement.

Attention aux sorties en groupe, si vous avez des sorties club et que vos coéquipiers sont largement plus avancés que vous en terme de condition, je vous conseille, soit de réaliser seulement une partie de la sortie avec eux ou bien carrément de faire les 2 premières semaines en solo. Enfin, pour palier votre léger retard, vous pouvez assez rapidement commencer le cycle de force sous maximale, mais à basse intensité.

Ce sont souvent des exercices peu énergétiques, qui permettent donc d'accélérer la progression au niveau des sensations, mais soyez vigilant à bien conserver vos qualités de vélocité.

DONNER-VOUS UN DÉLAI PAR RAPPORT À VOS OBJECTIFS.

Comme dans toute forme d'entraînement, le principe de progressivité est essentiel afin de garantir la meilleure régularité dans votre pratique sportive. Quelques fois, un objectif trop tôt programmé peut bousculer tout le programme d'entraînement et compromettre la suite de la saison.

Restez raisonnable, il est compliqué de prévoir une cycloportive de 180 km avec seulement 3 ou 4 semaines d'entraînement dans les jambes. Effectivement, prenez le temps de revoir vos objectifs. Il n'est pas interdit de programmer des événements tôt dans la saison mais il ne faut pas forcément qu'ils aient un caractère "objectif".

Par exemple : Lors d'une cycloportive, optez pour le petit parcours au lieu de vous lancer dans le grand. Vous terminerez moins exténué et vous vous sentirez en situation de réussite et regonflé à bloc pour continuer votre planning d'entraînement. De manière générale, après



un cycle de 4 semaines de reprise foncière, il faut compter au moins un cycle de 4 à 6 semaines pour arriver proche de son niveau maximal.

Bien sûr, cela dépend du niveau d'entraînement et d'expérience, mais il est inutile de programmer un objectif à moins de 2 mois et demi de votre reprise.

OPTIMISEZ VOTRE TEMPS.

Vous avez pris un peu de retard mais vous n'avez pas beaucoup de marges de manœuvre au niveau de votre volume horaire d'entraînement. Généralement, c'est une limite car vous ne pouvez pas réaliser la totalité des thématiques prévues pour la période et vous êtes obligé de faire un choix.

Il y a quand même deux solutions pour vous faire gagner un ou deux créneaux d'entraînements supplémentaires afin de placer vos séances de qualités. La première solution est l'utilisation de l'home trainer. C'est un excellent outil car il permet en outre de travailler la force sous maximale tout en restant à la maison. Les limites sont connues mais cela permet de réaliser le travail spécifique à ce moment et vous libère un créneau en semaine pour travailler quelque chose d'autre.

La deuxième solution consiste à faire des journées en Biquotidien. Effectivement, cela permet de dédoubler les possibilités de réaliser du travail spécifique dans la même journée. Par exemple, le matin vous pouvez réaliser des séries de sprints et l'après midi, vous pouvez rejoindre votre groupe habituel pour faire votre foncier. Si vous aviez réalisé uniquement la séance groupe, vous n'auriez pas pu mettre en place vos sprints et donc, vous n'auriez pas pu progresser dans cette thématique.

En conclusion, si vous avez pris du retard, c'est qu'il y avait une bonne raison. Prenez le temps nécessaire pour revenir dans de bonnes conditions, la saison est longue et ce retard sera peut-être une force pour vous plus tard car vous aurez un peu plus de fraîcheur physique.



TEXACO

Ets DEBOIS sa
Rue de la Gare, 45 - 1367 RAMILLIES
Tél 081 87 73 18 - Fax: 081 87 86 60

CHANTIER COMBUSART
Rue du Sart, 35 - 1370 MELIN
Tel & Fax: 010 81 15 39

GASOIL DE CHAUFFAGE
SPECIAL "EXTRA" TRACTEUR
PETROL LAMPANT - DIESEL+

Opticien
Pierre-Jean DESTAT
Rue de la Station, 39-1350 ORP-JAUCHE
019 63 41 26

Dim 5 mai Départ 8 h 30 +- 70 km	Dim 12 mai Départ 8 h 30 +- 67 km	Dim 19 mai Départ 8 h 30 +- 69 km	Sam 25 mai Départ 8 h +- 109 km	Dim 26 mai Départ 8 h 30 +- 71 km
A E Glimes, Wastines, Tourinnes-St-La, Corroy-Le-Grd, Longueville, Lathuy, Piétrain, Marilles A E	A E Taviers, Cortil-Wodon, Hingeon, Sclayn, Andenne, Couthuin, Hannêche, Boneffe, A E	A E Noville-Sur-Meh, Grand-Leez, Gembloux, Chastre, Walhain, Sart-Risbart, Wastines, Glimes, A E	Tohogne Nous vous aviserez de la connexion que vous pourrez employer afin de visionner et télécharger le parcours. Tohogne	A E Petit-Rosière, Perwez, Meux, Villers-Lez-Hst, Leuze, Wasseiges, Thisnes, Orp, A E