

Les défis vous font découvrir sur vous-même des choses
que vous ne soupçonniez pas.
C'est ce qui vous grandit et vous pousse au-delà des limites.

David Boren

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

*Les talons hauts ont été inventés par une femme
qu'on embrassait toujours sur le front.*

Marcel Achard

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

La qualité d'un homme se calcule à sa démesure ;
tentez, essayez, échouez même, ce sera votre réussite.

Jacques Brel



Programme juin 2019

Dim 2 juin : 8 h 30, sortie dominicale, +-69 km

Vend 07 juin : chargement des vélos chez le p'tit

Sam 08 juin : 10 h, départ vers Alle-sur-Semois

Dim 09 juin : 8 h 30, sortie dominicale, +-68 km

Dim 16 juin : 8 h 30, sortie dominicale, +- 70 km

Dim 23 juin : 8 h 30, sortie dominicale +- 70 km

Sam 29 juin : 6 h 45, chargement des vélos,

7 h, départ du local vers Vedrin

8 h départ pour le groupe J J

« A travers la Wallonie » sur 105 km

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



A chacun son tour, après les mamans, voici les papas ! Hé oui, quoiqu'il en soit, il y a toujours un sourire qui apparaît quand un enfant récite le couplet qu'il a appris à l'école :

Quand il veut, il peut être en courroux

Quand il veut, il peut être en colère,

Quand il veut, il sait être très fort,

Mon papa est tout et son contraire,

Mais pour moi, il sait se faire tout doux

Mais souvent, il pardonne et tempère

Mais préfère être mon réconfort

Mais surtout, c'est le meilleur des pères"

Mais quand il devient plus grand, adolescent, adulte puis papa lui-même et parfois grand-père son discours change. Il ne récite plus son p'tit laiïus mais un simple « bonne fête papa » parfois à l'adresse de celui qui est assis au fond d'un fauteuil dont il a du mal à se lever. Et celui lui apporte de la joie car il sait que cela lui vient du fond du cœur mais il apprécie encore plus quand le petit bonhomme qui se dandine et avance avec témérité lui dit bonne fête papy ou grand papy.

Bonne fête, papa !

BON ANNIVERSAIRE À

**Michou le 10, Didier Seha le 18, André le 19,
Michel Gramme et Benjamin le 23, Olivier le 27.**

« Pluie de juin, fait belle avoine et maigre foin »





En juin, ce sera
A travers la Wallonie !!!

Si vous aimez visiter des châteaux, en Wallonie, vous serez gâtés. Voyez ci-dessous les 5 plus majestueux sont :

- *- Le **Château de Vêves**, situé à Celles pas très loin de Dinant, semble tout droit sorti d'un conte de fée.
- *- Situé à Hastière près de Dinant, le **Château de Freÿr-sur-Meuse** a été conçu sur le style Renaissance.
- *- **Le Château d'Annevoie** date du XVIIe siècle. Il a été complété par des jardins d'eau qui désormais font sa réputation.

*- Entouré de douves, le **Château de Jehay** est un rare exemple de la Renaissance mosane du milieu du XVIe siècle.

*- Le **Château de Louvignies** vous ouvre ses portes au milieu des campagnes hennuyères, à quelques kilomètres de Soignies en Province de Hainaut.

Lors de notre randonnée « A travers la Wallonie », en verra-t-on l'un ou l'autre ou peut-être plusieurs. Actuellement, nous ne connaissons pas encore quelles régions nous traverserons.

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

C'est l'histoire d'un couple, marié depuis de très très nombreuses années.

Monsieur est dans son fauteuil et lit un bon livre.

Madame est devant la télévision et regarde un film à l'eau de rose.

A la fin du film, le héros embrasse fougueusement l'héroïne.

○ Madame dit alors à son mari :

« Hé, t'as vu ça ? Ça fait longtemps que tu ne m'as pas embrassée comme ça ! »

○ Et son mari lui répond :

« Hoho, tu sais combien il est payé, lui ? »



ATTENTIF HEIN !



Séjour de Pentecôte :

Tout d'abord, n'oubliez pas l'adresse de l'hôtel :
Le Charme de la Semois, rue de Liboichant, 12 à 5550
Alle-sur-Semois – tel 00 32 61 5080 70.

Que ceux qui participent au repas de samedi midi, soient présents à 12 h et que ceux qui nous rejoignent pour la balade vélo, soient présents aux alentours de 14 h. Nous essayerons de démarrer au plus tard à 14 h 30.

Les vélos seront chargés la veille chez le p'tit et notre véhicule quittera le local à 10 h. Prévenez-le de votre choix quant au transport de votre vélo. Merci à vous.

A travers la Wallonie :

Rappelez-vous qu'il nous est proposé 4 parcours :
50 km, 85 km, 105 km avec 1.300 m de dénivelé et
155 km avec 2.100 m de dénivelé.

Le lieu de départ est : *Ecole communale, rue Adolphe Parmentier, 8 à 5020 VEDRIN.*

Nous avons pris contact avec l'organisateur afin d'obtenir le site où télécharger les parcours mais, actuellement, nous n'avons pas encore reçu de réponse. Dès réception, nous vous les enverrons.

Comme de coutume J J emmènera son groupe à allure La Margelle du dimanche sur le 105 km. Point de véhicule d'assistance, emportez ce qui vous sera nécessaire pour pallier tout souci technique.

Signalez votre présence afin que nous puissions vous aider en cas de souci, notez le n° de GSM des membres du comité au cas où vous devriez demander de l'aide.

Les vraies missions du petit-déjeuner pour le cycliste !

Réhydrater ?

Oui !

La première mission du petit-déjeuner est de réhydrater. L'eau est indispensable à toutes les réactions chimiques dans l'organisme. Et de fait, la nuit, les ressources en eau s'épuisent. Par ailleurs les pertes en eau sont continues durant le sommeil (sudation, respiration, urée...) et contribuent à cette diminution du niveau d'hydratation. La nécessité de prendre une boisson au petit-déjeuner est donc largement justifiée.

Resucrer ?

Oui mais....

Comme nous l'avons vu précédemment, si vous ne vous êtes pas « affamé » la veille, il n'y a pas péril en la demeure. Il vous faut avant tout renouveler le petit stock de sucres du foie. Car c'est lui qui va réguler votre glycémie tout au long de la matinée et éventuellement parer à la fringale de 11h.

Le matin au réveil, l'organisme poursuit sa mobilisation des graisses, dans la continuité de son activité nocturne, ce qui lui assure une certaine autonomie...et est plutôt sain. Il est judicieux de préserver ce mode de fonctionnement en positionnant au petit-déjeuner un produit céréalier à index glycémique bas (céréales complètes, pain intégral...) et en évitant le « très sucré » (le « très sucré » interrompt l'utilisation des graisses corporelles).

Recharger l'organisme en micronutriments « essentiels » ?

Oui ! Et ces besoins micronutritionnels sont de 3 ordres :

Le calcium :

c'est un minéral essentiel, dont le rôle est à la fois fonctionnel (le calcium est impliqué dans de nombreuses réactions chimiques dans l'organisme, notamment la contraction musculaire) et structural (il participe à la solidité et renouvellement du squelette ; squelette qui constitue également un réservoir de calcium pour l'organisme mais qu'il vaut mieux préserver).

Les besoins en calcium sont élevés et continus tout au long de la journée. La meilleure stratégie, si l'on ne veut pas puiser à un moment ou un autre dans la réserve osseuse, est donc de prévoir un approvisionnement élevé et continu tout au long de la journée, c'est-à-dire à chaque repas à commencer par le petit-déjeuner. Les produits laitiers occupent à ce titre une place importante.

La vitamine C :

il s'agit d'une enzyme essentielle. Elle catalyse de nombreuses réactions chimiques dans l'organisme. On retiendra qu'il s'agit d'un puissant antioxydant qui protège notre organisme contre les agressions (radicaux libres). Il n'y a pas de forme de stockage de la vitamine C dans l'organisme, ce dernier s'approvisionne donc en continu via notre alimentation.

D'où l'importance de démarrer la journée par une source de vitamine C : agrume frais, agrume pressé, 100% pur jus d'agrumes...

Les protéines :

les protéines alimentaires permettent à l'organisme de s'approvisionner en précieux acides



aminés essentiels, ces fameux 8 acides aminés (sur la vingtaine existants) que l'organisme ne sait pas fabriquer et qui servent à la fabrication des protéines humaines, à la fois structurales (peau, muscles...) et fonctionnelles (hormones...).

Le petit-déjeuner doit participer, comme les autres repas, à couvrir les importants besoins quotidiens du sportif (1,2 à 1,5g de protéines par kilo de poids corporel par jour) via des sources de protéines animales (produits laitiers, œufs, jambon...) et végétales (soja, céréales...)

On pourrait aussi ajouter à cette liste les acides gras essentiels des végétaux gras (fruits et graines oléagineuses, margarines végétales...) et l'acide butyrique du beurre frais.

Le pain d'épices : Encas de choix pour le cycliste ?



Particulièrement intéressant chez le cycliste, **le pain d'épices offre une alternative aux barres énergétiques** traditionnelles utilisées pour le ravitaillement à l'effort ou avant effort.

Le pain d'épices : une recette simplissime

Le pain d'épices est un gâteau à base de farine de seigle, d'eau et de miel, donc très peu pourvu en lipides (2% en moyenne mais, certains pains d'épices du commerce qui contiennent de l'œuf ou des matières grasses végétales, peuvent en contenir un peu plus) ce qui en fait un excellent gâteau pour sportif !

Très énergétique (335kcal aux 100g), **c'est un véritable encas de l'effort !**

Son intérêt majeur est qu'il possède un mélange de glucides simples et complexes (74% de glucides dont 42% de sucres simples). Cet équilibre convient parfaitement au cycliste, avant une séance pour un effet énergétique immédiat et prolongé, ou bien après le sport pour une récupération musculaire optimale



Dim 2 juin Départ 8 h 30 +- 69 km	Dim 9 juin Départ 8 h 30 +- 68 km	Dim 16 juin Départ 8 h 30 +- 70 km	Dim 23 juin Départ 8 h 30 +- 70 km	Dim 30 juin Départ 8 h 30 +- 70 km
A E Linent, Werzeren, Borlo, Mec Bovelingen, Waremmes, Lens-St-Servais, Crehen, Merdorp, A E	A E Taviers, Noville-Les-Bois, Waloppe, Villers-le-Peupl, Houtain l'Evêqu, Cras-Avernas, Sint-Gertrudis, Hélécine, A E	A E Merdorp, Villers-Le-Peupl, Latinne, Warnant, Les Waleffes, Abolens, Bertrée, Petit-Hallet, A E	A E Taviers, Aische-en-Refail, Sauvenière, Cortil-Noirmont, Walhain, Sart-Risbart, Wastines, Glimes, A E	A E Glimes, Opprebais, Longueville, Cocrou, Beauvechain, Meldert, Zetrud-Lumay, Jodoigne, A E