

Le bonheur pour une abeille ou un dauphin est d'exister ;  
pour l'homme, de le savoir et de s'en émerveiller.

Jean-Yves Cousteau

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Ça fait des heures, maintenant qu'il pleut !

Ma femme est complètement déprimée,

Elle regarde continuellement par la fenêtre .....

Si ça continue ainsi, je crains de devoir la laisser rentrer .....

\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

J'ai un truc pour se souvenir de la date d'anniversaire

de votre femme, il suffit de l'oublier une fois.

Michel Galabru



## Programme juillet 2019

Dim 7 juil : 8 h 30, sortie dominicale, +- 59 km

**Sam 13 juil : 6 h 45, chargement des vélos,**

**7 h, départ vers le terrain de foot de Naninne, rue St Anne**

**8 h départ pour le groupe allure du dimanche**

**sur le 106 km de Naninne-Rochefort-St Hubert-Naninne**

Dim 14 juil : 8 h 30, sortie dominicale, +- 70 km

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

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

**Le départ se prend toujours au local, chez Anita**



Certains en rêvent depuis des mois et elles arrivent à pas comptés. Non, il ne s'agit pas des déclarations fiscales, elles sont arrivées il y a un moment déjà. En revanche, les vacances s'approchent. Et tout le monde les attend. Ecoliers, travailleurs, retraités. Ah bon, pour certains c'est quand même un leurre. Ce samedi, quelqu'un m'a dit « *bonnes vacances* ». Je suis resté étonné qu'une personne qui puisse être considérée comme érudite m'ait dit ces mots. Je me suis rué sur le Larousse et j'ai lu la définition de ce mot miraculeux pour la plupart. **Vacance** : situation d'une place, d'un poste dépourvu de titulaire. **Vacances** : période légale d'arrêt de travail des salariés, période de repos d'une personne qui travaille, période de congé dans les écoles, dans les universités. Houlà là, c'est ce que je craignais, en tant que retraité je ne peux pas prendre de vacances. Je suis retraité, je ne suis plus salarié, je ne suis plus titulaire d'un poste, je ne suis plus écolier, je ne suis pas universitaire non plus. Abracadabra, que dois-je dire quand je m'en vais passer quelques jours ailleurs ? Après tout, je m'en fiche, je prendrai encore des vacances.

**Bonnes vacances à tous !**

### BON ANNIVERSAIRE À

**Gilbert le 10, Grégory et Philippe le 23, Hervé le 26,**  
**Jean-Paul 1 le 27 et Jean-Marie le 31.**

*« En juillet, mois d'abondance, le pauvre a toujours sa pitance »*





En juillet, ce sera  
Naninne – Rochefort –  
St Hubert - Naninne !!!

Bien entendu, il y a la Basilique de St-Hubert qui anime la vie locale par de nombreux évènements, fête de St Hubert, de la Chasse, par ses pèlerinages également. C'est aussi un édifice remarquable avec son architecture particulière et sa riche histoire.  
Mais, il y a aussi le Domaine Provincial du Fourneau St Michel qui est un remarquable ensemble architectural implanté au cœur de la forêt d'Ardenne. Il est consacré à l'architecture et au mode de vie de l'Ardenne. Un musée et des bâtiments témoignent aussi de l'industrie du fer au 18e siècle. Pour ce faire Des habitations, des fermes, une école, une chapelle ont été transplantées dans un parc pour témoigner de l'architecture rurale traditionnelle

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Un neurone atterrit par hasard dans un cerveau masculin.



Tout est noir, sans présence...  
« Hou, hou ! » dit le neurone.  
Aucune réponse, que des échos...  
« Hou, hou ! Hou, hou ! » répète le neurone.  
Soudain, un autre neurone arrive et lui dit :  
« Mais que fais-tu ici, tout seul ?! Nous, on est tous en bas !!!

## ATTENTIF HEIN !



### C'est la fête à la cerise, j'y serai et vous ?

Le premier week-end de juillet est tout guilleret et nous emmène à la fête à la cerise. Comme de coutume, nous y passerons un moment après notre sortie dominicale pour nous détendre avant des vacances tant attendues mais tant pis pour ceux qui en reviennent.

Nos épouses, compagnes et nos familles pourront nous y rejoindre pour notre plus grande joie pour y passer un moment de convivialité.



### Naninne – Rochefort – St-Hubert – Naninne :

5 parcours nous sont proposés pour ce BAD : 45 km avec 459 m dénivelé, 70 km avec 810 m, 106 km avec 1.240 m, 129 km avec 1.595 m et 179 km avec 2.420 m. Les heures de départ pourraient être modifiées si une canicule s'annoncerait cela va de soi. Prévoyez votre matériel dépannage et visitez le site de l'organisateur <http://cyclonaninne.be> où vous pourrez trouver de plus amples renseignements.

Dimanche, le p'tit prendra note des participants ainsi que de leur parcours. Merci de votre aide.





## ***Le vélo après 60 ans.***

### ***Du bonus dans le tonus !***

*Le cyclisme est l'un des sports  
que l'on peut pratiquer  
le plus longtemps.*

*Toutefois, passé un certain âge  
(aie – ouille - hein !), il convient de  
prendre quelques précautions*

*Article écrit par Pascal Rivat  
qui fut médecin sur le Tour de France  
et qui a été le docteur  
du centre médico-sportif d'Abbeville.*

Les médecins, les instances sanitaires, le ministère de la Santé, tous mettent en avant l'intérêt de la pratique d'une activité physique, en particulier après 60 ans, mais cela ne va pas sans quelques règles de prudence.

En France, 35 % des cyclistes ont plus de 60 ans. Les bénéfices que procure le sport sont nombreux. Notamment l'amélioration du contrôle d'une hypertension et la prévention des pathologies coronariennes sont notables. De même que la diminution des risques de fracture osseuse en luttant contre l'ostéoporose et en maintenant une musculature efficace et un bon sens de l'équilibre. Enfin, cela améliore la qualité du sommeil.

Ces bénéfices physiques demandent une pratique régulière, idéalement deux ou trois fois par semaine, sans qu'il soit nécessaire de faire des sorties très prolongées. Deux heures suffisent. Attention, chez le séniör, l'arrêt hivernal ne doit pas être trop long, car au-delà de six à huit semaines, il risquerait de perdre tout le profit acquis.

Voyons à présent les précautions à prendre. Une surveillance médicale est indispensable pour pratiquer le vélo après 60 ans en toute sécurité. Il ne s'agit pas seulement d'obtenir un certificat médical déclarant qu'il n'y a pas de contre-indication au cyclisme.

Il convient de faire sérieusement le point sur votre état de santé. Tension artérielle, fréquence cardiaque, auscultation cardiaque et pulmonaire, examen du rachis, contrôle de la vue et de l'audition sont les éléments de base à vérifier. Une prise de sang pour doser la ferritine (anémie), la glycémie (diabète), la créatinine (fonction rénale) est utile. Vous mettez éventuellement à jour votre vaccin antitétanique.



Le point sur vos habitudes alimentaires permettra de corriger d'éventuelles erreurs, en particulier l'absence de petit déjeuner ou le manque d'hydratation à l'effort. Vous complétez cette visite par un avis cardiologique avec, tous les deux à trois ans, un électrocardiogramme d'effort pour vérifier l'adaptation à l'effort de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque et l'absence de signe évoquant une insuffisance coronarienne. Malgré ces mesures, les risques existent. Ainsi, le Dr Gauthier, du club des cardiologues du sport, estime que « *le risque de mort subite lié à l'effort est près de dix fois plus important après 60 ans qu'avant 30 ans* », tout en ajoutant que le risque d'une activité physique bien conseillée est « *toujours bien inférieur au bénéfice espéré* ».

Sur le terrain, évitez les conditions trop difficiles, comme un vent fort ou une température très élevée ou basse. Il est toujours préférable de sortir en groupe, mais celui-ci doit être assez homogène. Ne cherchez pas à aller vous « frotter » avec les jeunes. Échauffez-vous tranquillement sur 10 à 15 km pour adapter votre corps à l'effort. Si vous le pouvez, surveillez votre fréquence cardiaque. La bonne allure est celle où votre cœur bat à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge) soit, pour un homme de 65 ans, 70 % de 220 – 65 = 109 pulsations par minute. Buvez régulièrement durant la sortie et terminez-la calmement, en évitant ces sprints inutiles à l'arrivée. Alors, comme Robert Marchand, vous pourrez encore pratiquer votre sport à plus de 100 ans.



Dim 7 juillet départ 8 h 30 +- 59 km	Sam 13 juillet départ 8 h +- 106 km	Dim 14 juillet départ 8 h 30 +- 70 km	Dim 21 juillet départ 8 h 30 +- 68 km	Dim 28 juillet départ 8 h 30 +- 69 km
<b>A E</b> Perwez, Aische-en-Refail, St-Germain, Boscailles, Marchovelette, Hanret, Wasseiges, Jandrenouille, <b>A E</b>	Château de Faulx, Schaltin, Hamois, Scy, Haversin, Achène, Braibant, Assesse, Lustin, Dave.	<b>A E</b> Jodoigne, Hélocine, Neerwinden, Dormaal, Wilderen, Attenhoven, Wamont, Orp, <b>A E</b>	<b>A E</b> Jodoigne, Mélin, Beuvechain, Pécrot, Grez-Doiceau, Sart-Risbart, Perwez, Petit-Rosière, <b>A E</b>	<b>A E</b> Glimes, Incourt, Gistoux, Mont-St-Guibert, Perbais, Tourinnes-St-L, Perwez, Mont-St-André <b>A E</b>