

Hier, j'ai jeté mon téléphone par la fenêtre et il s'est cassé en tombant par terre, pourtant il était en mode avion !

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

Vous connaissez l'histoire de toto aux toilettes ?

Non c'est normal il avait fermé la porte à clé !

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

Un policier de proximité est un policier qui tire à bout portant.

Marc Escayrol

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

Paresse, habitude prise de se reposer avant la fatigue.

Jules Renard



Programme août 2019

Dim 4 août : 8 h 30, sortie dominicale, +- 69 km

**Sam 10 août : 6 h 45, chargement des vélos,
7 h, départ vers St Servais**

**8 h départ pour le groupe allure du dimanche
sur le Rallye des Trappistes**

Dim 11 août : 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km

Dim 18 août : 8 h 30, sortie dominicale, +- 67 km

Dim 25 août : 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km

Le départ se prend toujours au local, chez Anita



Les vacances sont déjà à 50 % passées, plus que 31 jours et retour à l'école. Hihihi ! Élèves et professeurs, tous sont logés à la même enseigne. Oui mais pas seulement eux, nous aussi que nous soyons récalcitrants à l'école, au bureau, au travail ou à toute autre activité. Cependant, n'oublions pas les retraités car eux n'ont plus de congés puisqu'ils sont en intérim sans rémunération puisque sans activité.



Et pour nous, il en ira de même. Retour aux choses sérieuses et projection de notre repas aux moules du 14/09 peu après la rentrée scolaire. Nous avons besoin de tout le monde bien évidemment car chacun a ses propres qualités et est à même de donner un coup de main aux copains/copines et à nos familles, aux anciens, aux amis qui se mettent à notre disposition pour servir notre clientèle correctement à l'avance merci à toutes et tous.

Bonne deuxième session aux vacanciers d'août !

BON ANNIVERSAIRE À

**Etienne le 05, Thierry le 20, Maurice le 21, Benoît le 24 et
Christophe le 25.**

*« En pleine lune d'août, coupe ton bois
et cet hiver tu n'auras pas froid »*





En août, ce sera
Le Rallye des Trappistes !

Une **bière trappiste** est une [bière](#) brassée par ou sous contrôle des [moines trappistes](#). Ces bières trappistes sont généralement de [fermentation haute](#) et doivent être brassées dans le respect des critères définis par l'Association internationale trappiste si elles veulent pouvoir arborer le logo [Authentic Trappist Product](#) (ATP) délivré par cette association privée. Depuis 1997, afin de renforcer le caractère protecteur de l'appellation, certains critères ont été définis par l'Association internationale trappiste (AIT), en vue de délivrer un logo *Authentic Trappist Product*, garantissant le respect de certains critères spécifiques.

Onze des bières trappistes labellisées « *Authentic Trappist Product* »



ATTENTIF HEIN !



Barbecue

Le dimanche 04/08 à 13 h, rendez-vous au domaine privé de Ghislain Cowez pour allumer une après-midi en famille. Emportez de quoi manger, boire et votre siège. *Cependant, n'oubliez pas de signaler votre présence auprès du comité afin qu'il s'assure d'avoir un nombre suffisant de tables.* N'oubliez pas votre bonne humeur.

Nous veillerons à quitter le site en le laissant dans le même état que lors de notre arrivée en emportant nos déchets.

Repas aux moules.

Dans les prochains jours, vous recevrez des cartes à vendre ainsi qu'une liste à compléter afin d'assurer un suivi de vos ventes. Tous, vous pouvez apporter votre aide car le club a besoin de tous ses membres et avec les qualités de chacun. Cochez le 14/09 dans vos agendas. D'autre part, si vous pouvez nous aider à étoffer notre tombola, prenez contact avec les p'tits (Léa & Roland) qui centralisent l'opération.

Merci de votre disponibilité. Merci de votre convivialité.

Rallye des Trappistes à St Servais : 3 parcours nous sont proposés 53 km, 82 km et 990 m de dénivelé, 112 km avec 1.400 m. L'adresse de rdv est **Salle Socio-Sportive de Saint-Marc, rue du Parc de Saint-Marc, 15 à 5003 Saint-Servais**. Vous savez ce que vous devez prévoir pour pallier tout incident. Pour plus de renseignements, visitez le site <http://vcsaintservais.be/>. Jusqu'à présent, toujours aucun parcours publié. Dommage. Signalez au p'tit votre participation. Merci à tous.

Un monsieur âgé consulte son médecin



- J'ai une petite amie mais je commence à être ennuyé.
Je ne suis plus en forme...
- C'est un peu normal à votre âge...
- Oui bien sûr ... mais tout de même ! Notez au premier ça va, au deuxième déjà moins bien.
Mais au troisième, ça ne va plus du tout.
- Vous n'avez qu'à vous arrêter au deuxième !!!
- Mais je ne peux pas elle habite au quatrième !



Les 10 conseils du médecin du sport Tom Teulingkx



Vous aimeriez, vous aussi, passer à la vitesse supérieure à vélo ?
ou vous lancer dans un autre sport ?
Lisez les recommandations de Tom Teulingkx, médecin du sport et
membre de l'unité médicale belge du cyclisme.

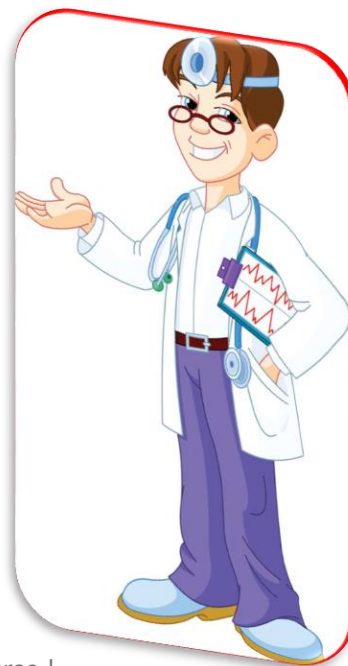
1. Faites un check-up médical. Cet examen médical d'approbation comprend un examen général, un examen cardiaque avec électrocardiogramme au repos et contrôle orthopédique (équilibre, etc.) ce type d'examen doit se faire de préférence chez un médecin du sport spécialisé. Faites une recherche sur www.santé-belgique.com ou renseignez-vous dans une (poly)clinique près de chez vous.

2. Entraînez-vous toujours en contrôlant votre pouls : achetez un **cardiofréquencemètre** (inutile de prendre un modèle trop cher).

3. Maintenez-vous autant que possible dans **la fourchette de pulsations** recommandée par votre médecin. Cela voudra souvent dire ralentir le rythme plus que vous ne voudriez mais c'est le seul moyen d'éviter crampes et pics d'acide lactique. Dans les côtes, il est inévitable de voir le pouls s'emballer. C'est sans danger si cela ne se prolonge pas.

4. Tenez compte de l'influence de certains **médicaments**. Les bêtabloquants ralentissent le rythme cardiaque, les statines (anticholestérol) peuvent causer des douleurs musculaires. Si vous suivez un traitement médical, signalez à votre médecin que vous comptez faire du sport régulièrement. Il pourra vous prescrire des médicaments mieux adaptés.

5. Ne forcez rien et apprenez à vous écouter. Ce n'est pas une course ! Respectez votre propre rythme, entraînez-vous en souplesse et très progressivement.





(des biscuits secs et maigres aux fruits secs ou confits...).

6. Soyez régulier dans vos entraînements. L'idéal est de prévoir **trois trajets par semaine**, en laissant toujours un jour de repos entre deux sorties. Après un épisode de fièvre ou de maladie, comptez deux jours de récupération au lieu d'un.

7. Attendez de préférence **1 h ½ à 2 h après un repas** avant de faire du sport. Vous éviterez que trop de sang ne passe dans le système digestif. Un estomac léger se met à brûler des graisses après 60 minutes déjà.

8. Boire au départ ! Commencez à boire de petites gorgées dès que vous démarrez en comptant 2 dl d'eau toutes les 20 minutes. Vous pouvez y ajouter un peu de sel (sans excès !). Après l'effort mangez des sucres lents

9. Un bon vélo équipé pour ce que vous prévoyez faire et qu'il soit adapté à votre morphologie. Il est même parfois nécessaire de s'adresser à un spécialiste pour le régler à votre physique.

10. Chaque kilo compte. Faites également attention à ce que vous mangez entre vos entraînements. Si vous prévoyez de grimper un col, mieux vaut ne plus viser de perte de poids dans les deux semaines précédant l'ascension.



Dim 4 août Départ 8 h 30 +- 69 km	Sam 10 août Départ 8 h à St Servais	Dim 11 août Départ 8 h 30 +- 68 km	Dim 18 août Départ 8 h 30 +- 67 km	Dim 25 août Départ 8 h 30 +- 68 km
A E Glimes, Longueville, Corroy-le-Grand, Mont-St-Guibert, Perbais, Walhain-st-Paul, Orbais, Perwez	A E Les parcours ne sont pas encore publiés. Patience, Patience Patience !	A E Merdorp, Villers-Le-Peupl, Tourinne, Omal, Berloz, Montenaken, Wamont, Lincint,	A E Taviers, Seron, Lamontzée, Fumal, Braives, Moxhe, Ambresin, Merdorp,	A E Enines, Hélécine, Overhespen, Landen, Lincint, Wansin, Merdorp, Boneffe,
A E 13 h BBQ	A E	A E	A E	A E