

Mes enfants rigolent parce qu'ils pensent que je suis folle.
Et moi je rigole parce que c'est héréditaire.

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

*Je ne cherche pas à connaître les réponses,
je cherche à comprendre les questions.* Confucius.

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

Maman, je me suis disputé avec ma femme, je viens dormir chez toi.
Pas question, il faut la punir, je viens dormir chez vous.

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

J'ai le plus profond respect pour le mépris que j'ai des hommes.
Pierre Desproges



Programme septembre 2019

Dim 01 sept : 8 h 30, sortie dominicale, +- 69 km

Jeu 05 sept : 20 h, réunion préparatoire et remise de la liste des ventes pour notre repas aux moules

Dim 08 sept : 8 h 30, sortie dominicale, +- 69 km

Vend 13 sept : 18 h, mise en place de la salle

Sam 14 sept : 8 h, préparation des repas

11 h 30, 1^{er} service – 17 h 30, 2^e service

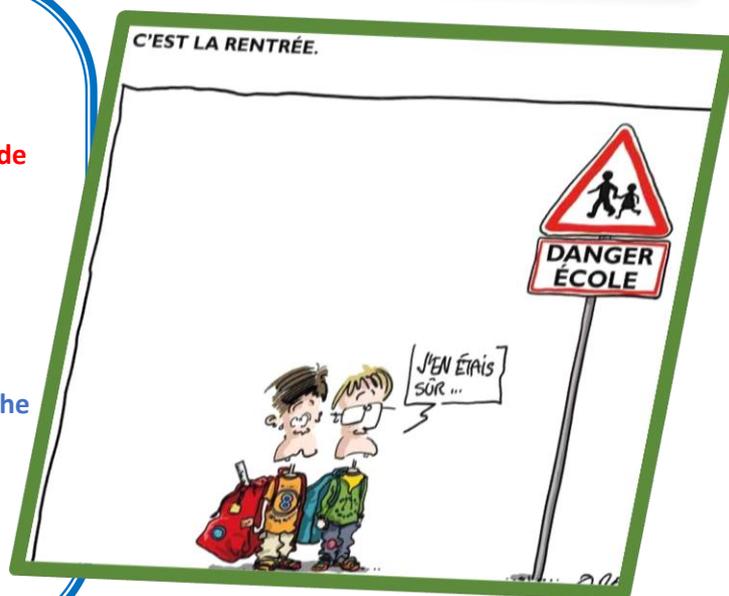
Dim 15 sept : finition, 11 h apéro et repos

Sam 21 sept : 8 h départ du groupe allure du dimanche sur le 112 km des Vergers Trudonnaires

Dim 22 sept : 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km

Dim 29 sept : 8 h 30, sortie dominicale, +- 69 km

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



Le retour des vacances est le corollaire inéluctable du départ en vacances. Pourtant, on a beau le savoir, cela ne nous empêche pas de ressentir une légère baisse de moral au moment de revenir à la vie normale. La perspective de retrouver l'ambiance de travail (bonne ou pas) et ses collègues (sympas ou pas) peut être motivante et beaucoup sont même soulagés de retrouver leurs habitudes de travail.

Une chose est sûre, c'est l'alternance entre les périodes de repos et les périodes d'activité qui rend les phases de détente si agréables et précieuses. Alors pour vivre le retour au travail avec le maximum d'entrain, une bonne solution est de se concentrer sur des objectifs de travail motivants tout en se concoctant le plus rapidement possible une petite échappée. Par exemple, un p'tit tour d'1 h en vélo après une journée de travail, la sortie du week-end samedi et/ou dimanche, histoire de prolonger encore un peu la sensation d'être en vacances.

Bonne rentrée à tous, actifs ou pas.

BON ANNIVERSAIRE À

**Luc le kiné le 15, Manu et Robert le 18, Robinhout le 22
et Jean-Jacques le 23.**

« Août fait le raisin et septembre le vin »





**En septembre, ce sera
Les Vergers Trudonnaires !**

La promenade Trudon à St Trond.

St Trond fait partie de ces villes flamandes pleines de richesses. Au milieu des vergers hesbignons, la cité presque millénaire a conservé de nombreux vestiges, un nombre impressionnant d'églises. L'itinéraire fait 5 km et se parcourt en un après-midi. En tout, près de 200 bâtiments classés qui raviront les amateurs d'histoire et de belles pierres. L'église St Gangulphe, les vestiges d'une abbaye bénédictine, un beffroi inscrit au Patrimoine de l'Unesco, la place du marché (superficie 2 hectares), l'église en briques des Frères Mineurs et son musée, une horloge astronomique, les églises Notre-Dame, St Jacques, St Martin, des couvents, des séminaires, etc...

À côté de son riche patrimoine architectural, la ville présente aussi des coins bucoliques, comme la ferme du béguinage, le domaine Speelhof et le parc municipal. Le tracé des anciens remparts forme une ceinture de verdure tout autour de la ville.

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

Deux copines se parlent par SMS :



- ✓ Tu avais raison, j'ai appris qu'il me trompait. 😡
- ✓ Je te l'avais dit, je suis désolée. Tu as fait quoi,
tu l'as quitté au moins ?
- ✓ Mieux que ça, je l'ai convaincu qu'on se fasse tatouer nos
prénoms avec un cœur. On est allés au salon de tatouage, il est passé
en premier. Quand cela a été fini pour lui, je suis partie.
- ✓ Non !!! Énorme !!! ha 😄 haha

ATTENTIF HEIN !



Guy Minsart :

Cette année nous ne pourrons participer à cette organisation puisqu'elle est organisée le week-end de notre repas aux moules. Ceux qui le désirent, pourront y participer le dimanche. Ces dernières années, les parcours passaient par Autre Eglise. Pour info : les parcours seront disponibles début septembre sur <https://sites.google.com/site/veloclubhelecine/home>

Vergers Trudonnaires à Floreffe, le 21/09.

L'organisation nous propose 4 parcours : 48, 80, 112 et 141km. Les parcours de 141 et 112 km passent près de chez nous et plus précisément à Folx-les-Caves.

L'organisateur nous permet de prendre le tracé à F L C et de nous acquitter de l'inscription lors de notre passage au lieu de départ : Hall Omnisports, 6, rue Joseph Hanse à 5150 Floreffe.

Vous pouvez déjà voir les parcours sur Openrunner.com avec comme nom d'identifiant « vergers invictus ». Comme de coutume, veuillez à emporter de quoi pallier les pannes dont vous pourriez être victimes.

Merci de faire part de votre présence.



Faut-il arrêter de s'entraîner l'hiver quand on est cycliste ?

Alors, que faire ? **Faut-il arrêter de s'exercer ?** Ce serait stupide, car ça vous ferait **perdre tous les bénéfices** de la saison passée. Tous les efforts que vous avez faits, les progrès musculaires et physiologiques seraient anéantis en quelques semaines d'arrêt seulement.

Faut-il continuer comme si de rien n'était ? Ce serait stupide aussi, car avec le froid, en dessous de 10 degrés, les risques de tomber malade et de faire des dégâts profonds au niveau des poumons sont huit fois plus élevés et à partir de zéro degré, ils sont dix fois plus élevés.

La loi d'Agassy pour continuer à s'entraîner l'hiver

Alors, que faire ? La première chose c'est de retenir **la loi d'André Agassy** qui dit que si vous êtes fatigué et que vous ne pouvez pas vous exercer, diminuez la durée, mais pas l'intensité.

Il fait froid, faire des sorties de plus de deux heures augmente votre risque d'être malade, d'endommager vos poumons, etc. Donc, faites des **sorties plus courtes**, même qu'une heure, mais faites quand même des sorties.

Travaillez l'intensité, car quand on travaille avec de l'intensité, on a plus chaud. Faites un super entraînement avec 30 secondes d'effort progressif pour arriver, dans les dernières secondes, au sprint, puis une minute trente de récupération — voire deux minutes, sans problème — et ainsi vous serez toujours à un **rythme d'intensité qui fera que vous n'aurez pas froid** et vous travaillerez aussi votre endurance, même en ne faisant qu'une heure d'effort (c'est comme si vous faisiez deux heures).

Donc, **n'hésitez pas à continuer à vous exercer**, bien évidemment les jours où il fait beau et que la route est dégagée, profitez-en. Si vous ne pouvez pas, maintenez quand même **un ou deux entraînements de vélo par semaine avec le home-trainer** (quand on ne peut pas sortir, on fait du home-trainer), même des **sorties** d'une demi-heure ou trois quarts d'heure, **deux fois par semaine**, vous maintiendrez votre gestuelle, vous maintiendrez vos muscles de posture ce qui fait que quand les beaux jours

reviendront vous pourrez réattaquer tout de suite et **vous gagnerez ainsi, facilement, un à deux mois sur ceux qui se sont arrêtés**, et c'est très important.



L'hiver remplacez vos sorties vélo par de la course ou du ski de fond et continuez à vous entraîner comme ça !

Et puis, bien sûr, vous pouvez avantageusement, sans problème **l'hiver, remplacer vos sorties vélos par des sorties en course à pied ou en ski de fond, voire faire de la natation** pour travailler le foncier. Sachez qu'une heure de natation, au niveau foncier, vaut largement presque deux heures de vélo.

Une heure de course à pied ou une heure de ski de fond, c'est pareil.

Pour ceux qui ont la chance d'habiter dans une région où on peut pratiquer le ski de fond, attention. Le ski de fond est un sport assez technique sur lequel, au départ, quand on n'a pas l'habitude on aura tendance à élever le cœur, donc prenez un cardiofréquencemètre et maintenez votre cœur à un niveau bas, quitte à faire du **ski de fond en balade**, tranquillement, en se promenant, mais on fait un **effort en endurance**.

Travaillez de manière spécifique le vélo sur **home-trainer ou des sorties à l'extérieur**, mais des sorties d'une heure ou une heure et demie, pas plus.

Ça suffit en travaillant la qualité. Profitez de cette période pour **travailler vos qualités techniques** en vélo, le coup de pédale, notamment la remontée, le cycle de traction du coup de pédale et travaillez le foncier en course à pieds, en ski de fond ou d'autres **sports sur lesquels vous pouvez maintenir un rythme cardiaque assez bas.**



L'entraînement l'hiver à vélo ne suffit pas : faites attention à votre alimentation

Le vélo spinning est un outil idéal pour perdre rapidement des graisses. Une séance de 40 minutes permet de dépenser entre 250 et 600 kilocalories, soit jusqu'à 500 grammes de graisse par mois à raison de 3 séances par semaine. Le vélo spinning est, avec le vélo elliptique, le rameur et le tapis de course, un véritable brûleur de calories ! En termes de dépenses énergétiques, on ne fait guère mieux. Pour faciliter votre travail, des programmes tout prêts existent en boutiques spécialisées pour vous motiver.

Comparé au home-trainer, le vélo spinning offre plusieurs avantages non négligeables :

- Il permet d'éviter l'utilisation de son propre vélo, un côté bien pratique si on souhaite alterner entraînements en salle et sur le terrain. Fini les va-et-vient répétitifs entre garage et maison ! On arrête aussi d'abîmer le cadre de son vélo et d'user prématurément les pneus.
- Contrairement au home-trainer, il offre un cadre robuste et stable qui permet plus de dynamisme (accélération brutales, pédalage en danseuse, etc.).
- Les appareils vendus aux particuliers sont nettement moins bruyants que le home-trainer. Il est ainsi possible de s'entraîner en écoutant de la musique ou en regardant la télévision et sans déranger le voisinage.
- Il offre une assistance électronique (ordinateur de bord, exercices préprogrammés)
- Il est plus facilement transportable qu'un vélo. On peut donc l'emporter en déplacement.
- Il permet de pédaler à l'envers. Pratique pour travailler certains muscles peu sollicités sur le vélo.
- Il peut être partagé par plusieurs, contrairement au vélo dont la taille du cadre restreint son utilisation à certains gabarits seulement. Pratique pour les couples !

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 01 sept départ 8 h 30 +- 69 km	Dim 08 sept Départ 8 h 30 +- 69 km	Sam 21 sept Départ 8 h, +- 112 km	Dim 22 sept Départ 8 h 30 +- 68 km	Dim 29 sept Départ 8 h 30 +- 69 km
A E Glimes, Malèves, Sart-lez-Walhain, Perbais, Gembloux, Grand-Leez, Mehaigne, Harlue, A E	A-E, Orp, Hélécine, Helen-Bos, Stok, Bunsbeek, Hoksem, Hougaerden, Jodoigne, A-E.	A E F L C, Mehaigne, Liernu, Beuzet, Spy, Floreffe, St Marc, Cognelée, Cortil- Moxhe, Lens St R, Avernas le B, Orp, F L C, A E	A-E, Taviers, Hanret, Waret-la-Chauss, Namur, Saint-Servais, Villers-lez-Heest, Leuze, Eghezée, A-E.	A-E, Jodoigne, Hélécine, Eliksem, Neerlanden, Wilderen, Velm, Wamont, Lincint, A-E.