

Attention au surmenage. Et surtout quand vous ne regardez rien,
pensez à retirer vos lunettes ! Coluche

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

*Quand un philosophe me répond,
je ne comprends plus ma question.*

Pierre Desproges.

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

Faut pas parler aux cons, ça les instruit.

Michel Audiard

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

*Trop de jeunes se croient sans avenir,
alors qu'ils sont sans objectifs.*

Jacques Chirac..



Programme novembre/décembre 2019

Tous les dimanches à 9 h 30, les hivernales.

Jeudi 14/11 à 20 h, Assemblée Générale, bilan, projets, élection du comité et affiliation 2019.

Dim 22/12 : à partir de 10 h, au local, essai d'équipements, inscription pour le dîner annuel du 02/02/2020 et le séjour de pentecôte 2020.

En cette fin de saison, il faut constater que la page d'accueil du site n'a pas évolué et qu'il n'est plus accessible. Pan au p'tit qui s'est enlisé dans une pernicieuse torpeur. Espérons que la fin d'année lui sera propice et lui permettra de rattraper le temps perdu. En effet, il n'est jamais trop tard pour y remédier. Au fait, sur le site il y a une rubrique que peu de gens emploient, c'est le forum. Dans

l'antiquité romaine il s'agissait d'une place où se tenaient les assemblées du peuple et où se discutaient les affaires publiques. Actuellement, il s'agit de lieux qui permettent des réunions où on débat de différents sujets. On parle de colloques.

Peu de gens l'emploient. Cependant, il peut servir également d'avis pour les activités auxquelles on va participer et le signaler à ceux qui seraient susceptibles de nous accompagner. Bien entendu, il arrive que certaines dérives puissent y paraître et, là, c'est regrettable car le but n'est pas là. Avant de publier ou dire des choses qui pourraient perturber et parfois blesser, réfléchissons et laissons passer un jour avant de lâcher ce que nous avons préparé. Nous nous rendons compte que nous pouvons traumatiser quelqu'un par notre acrimonie. De plus, le message ou la critique qui se veut positive ne sera pas perçue comme telle car elle aura été occultée à la lecture. Si tous les médias se raffolent d'émissions où les chroniqueurs se flinguent à qui mieux mieux, ils leur arrivent aussi de voir des invités s'en aller lassés « qu'on s'amuse à leurs dépens ».

Nous ne pouvons ni adhérer ni accepter ces pratiques et ces attaques.

A l'avenir, nous nous tournerons vers les statuts et nous les appliquerons.

L'empathie cela existe. Osons changer notre comportement.

Le comité.



BON ANNIVERSAIRE À

**Guy Golf le 14/11, Kevin le 25/11, Louis le 06/12,
Picsou le 19/12 et Jean-Marc le 30/12.**

« Décembre, de froid trop chiche, ne fait pas le paysan riche. »



Le 14/11 à 20 h A G.

Le local ne sera accessible qu'à notre club puisqu'il s'agit d'une soirée de fermeture. N'oubliez pas que c'est le moment de nous faire part de vos avis, souhaits, réflexions et autres sentiments surtout si vous n'avez pas complété le questionnaire. De plus, le comité remettra ses mandats comme cela est prévu annuellement. Si l'une ou l'autre envie vous titille, ce sera le moment de nous en faire part. Nous veillerons à ce que cette soirée ne lambine pas trop, qu'elle ne se termine pas trop tard pour les travailleurs. Les retraités, eux, pourraient refaire le monde et retarder la fermeture. Nous vous attendons nombreux sans animosité mais avec fair-play et écoute de l'autre car cet autre pourrait nous apporter quelque chose de positif pour notre groupe. Sachons reconnaître que nous ne sommes pas les seuls à avoir la vérité comme caractéristique personnelle.

~~*~*~*~*~*~*~*~*



Toto rentre de l'école, visiblement content de lui.

Il dit à ses parents :

- Aujourd'hui, grâce à moi,
la maîtresse nous a appris plein de mots nouveaux !
- C'est bien, mon fils, répond le père.
Mais qu'as-tu fait pour ça ?
- Oh, pas grand'chose!
J'ai seulement mis trois ou quatre punaises sur sa chaise !

ATTENTIF HEIN !



Hivernales, nous voici !

À partir du 3 novembre, ceux qui le désirent pourront se retrouver à 9 h 30 pour se dérouiller les guibolles. Cependant, il n'y aura pas d'assistance et vous devrez avoir sur vous tout ce dont vous avez besoin pour parer à tout souci matériel. Les parcours seront libres et les allures seront appropriées aux membres présents. Si vous désirez rouler à une autre vitesse, vous devrez le faire en dehors de ces sorties soit le faire en individuel, soit le faire avec d'autres qui ont la même conception et le même souhait que vous. Soyez prudents mais ne lambinez pas trop dans votre fauteuil un peu trop moelleux pour vos rêves 2020. Bonne trêve à tous mais soyez sans pitié pour vos kilos en trop.

Affiliation :

Le montant ne changera pas, ce sera encore 60 € pour la saison 2020. Ce n'est pas pour autant qu'il n'y aura pas d'autres changements.

Rappelons que si vous n'avez pas encore remis votre formulaire d'intervention à votre mutuelle, il n'est pas trop tard mais il est temps. Si vous l'oubliez, ce n'est pas grave car vous pourrez encore le remettre en début 2020. Mais ne faites pas attendre le p'tit car il piaffe d'impatience le stylo à la main pour magnifier votre formulaire de son paraphe

Merci à nos hôtes.

Caroline et Schultz nous ont invité chez Moustache pour nous faire goûter quelques bulles de quoi nous mettre en selle pour la trêve hivernale. Ingeborg et Moustache ont prêté leur domicile pour faciliter la réception des cyclos assoiffés par une saison finalisée avec une totale de Schultz. Si c'est comme cela chaque année, on en redemande. Le secret espoir de certains qui se disent « *et si Schultz battait les records hein* » !

Comment bien passer les fêtes de fin d'année lorsqu'on est cycliste ?

Aujourd'hui l'équipe vous livre tout en humour ses conseils pour vous aider, vous cyclistes, à "survivre" durant les fêtes de fin d'année. Bon on ne va pas vous mentir, la fin de l'année avec Noël et ses différents repas de « fêtes » constitue certainement la période la plus « délicate » pour le cycliste qui se soucie toujours du moindre



gramme. L'occasion de se remémorer l'un des chefs d'œuvre du cinéma (Une référence pour tous les cyclistes du moins !)

Et qui vous jettera la pierre ! Comment ne pas vouloir profiter de ces bons moments après une dure année de labeur ? Alors plutôt que de vous faire culpabiliser en vous disant ce qu'il ne faut pas manger, ni boire (tristesse ... !) nous allons vous donner des idées pour traverser (oui traverser) du mieux possible cette étape semée d'embûches !

Alimentation : voir le côté positif.

Plutôt que de voir le verre à moitié vide, voyons-le à moiti » plein, hein !

Détaillons point par point tout ce qui est bon pour le cycliste pendant les repas de Noël !

- **Vin rouge** : Un repas de fête sans un bon vin c'est comme une sortie à vélo sans côte. Bon c'est comme les côtes, à consommer avec modération si vous ne voulez pas vous retrouver avec les joues rouges ! Les polyphénols contenus dans le vin constituent d'excellents anti-oxydants. Pour rappel les antioxydants vont vous permettre de lutter contre le stress oxydatif au niveau des cellules musculaires qui est une conséquence de l'effort.
- **Saumon et fruits de mer** : Le saumon fumé est souvent roi sur les tables de Noël ! Et c'est tant mieux pour les cyclistes. C'est une très bonne source d'oméga 3, des acides gras essentiels à la reconstruction musculaire. Les fruits de mer sont quant à eux de très bonnes sources de protéines (tout comme le saumon) et d'oligoéléments, essentiels à la performance sportive. En plus de cela, ils sont très peu caloriques.
- **Chocolat** (à condition qu'il soit noir) : Les cyclistes les plus gourmands peuvent se réjouir ! Oui le chocolat aussi fait parti de l'assiette du sportif ! Le chocolat est avant tout une source de plaisir pour le palet et donc pour le cerveau. Ce plaisir suscite libère des hormones appelées endorphines qui sont euphorisantes et stimulantes. Le chocolat est également riche en magnésium qui permet de lutter contre les crampes musculaires. Bon on vous aura prévenu, ce n'est pas une raison pour s'en rendre malade...



Poids : se fixer une limite à ne pas dépasser.

Ne soyez pas trop dur avec vous, mais fixez-vous un objectif à ne pas dépasser. Cette limite de variation corporelle est propre à chacun au moins vous saurez à quoi vous en tenir. Si vous fleurtez avec le poids maximal que vous vous êtes fixé, vous n'aurez plus qu'à lever le pied sur les repas suivants.

Autre conseil. Votre organisme va être durement sollicité avec l'enchaînement de repas. Pour aider votre corps à mieux éliminer, la meilleure solution est de bien vous hydrater (avec de l'eau cette fois-ci) alors buvez, buvez, buvez.

Rouler pour bruler les calories.

Roulez autant que vous pouvez (mais ce conseil est aussi valable tout au long de l'année). Maintenez une activité sportive autant que possible. Vous brûlerez des calories et compenserez ainsi une partie des excès. Pour vous motiver, partagez avec nous et les autres pédaleurs vos sorties hivernales sur le Forum du club. L'objectif : rouler et rouler surtout pendant cette période festive à souhait. Si vous roulez 100 km en 8 jours, ne vous inquiétez pas, vous ne devriez pas prendre beaucoup de poids. Juste de quoi entretenir le suspense.



Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter de très belles fêtes de fin d'année. Nous vous retrouvons en 2020 la tête dans le guidon avec plein de belles choses à venir et en premier lieu une très belle rêverie. Chutttte, nous ne dirons rien !



Traiteur
Luc Stienon
Autre-Eglise

 **JACO-CONSTRUCT**
SPRL
ENTREPRISE GENERALE
CHAUFFAGE-SANITAIRES-TOITURE
081 87 77 79 - AUTRE EGLISE

Menu du 02 février 2020.

L'apéritif et ses zakouskis



Bisque de crustacés
Feuilletés de gruyère A.O.C.

Coeur de cabillaud, moutarde à l'ancienne
Grenailles et fleur de sel
Émincés d'oignons rouges

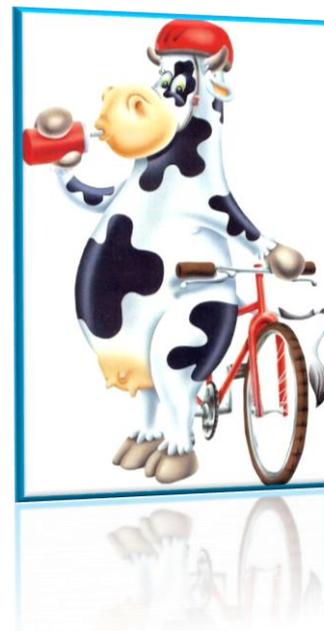
Poire Williams en sorbet et genièvre

Filet de chevreuil
Raisins marinés et Cognac
Accompagnement de saison

Reblochon doux en brik
Pain aux noix

Crêpes flambées

Tasse de Moka



Venez nous rejoindre, sans oublier de réserver.

Le club prend en charge
la salle, la sono
et fournit les eaux, les bières et les pousse-café.
Les bières seront disponibles à la fin du repas.

PAF. : 41 euros y compris l'ap

