

Un cycliste n'est stable sur sa bicyclette qu'en avançant.  
Jacques Chirac

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

il est idiot de monter une côte à bicyclette  
quand il suffit de se retourner pour la descendre. Pierre Dac

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

Un cyclotouriste n'a pas de palmarès,  
Il n'a que des souvenirs. Jean Taboureau

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

La bicyclette d'un cyclotouriste, c'est comme un vélo  
mais habillé en dimanche. Philippe Vigier



### Programme novembre/décembre 2020

AG, une date sera proposée dès que possible.  
Les hivernales à 9 h 30 ce sera pour plus tard avec  
ce confinement jusqu'au 13/12.

Nous nous adaptons aux obligations en vigueur et  
choisirons une date en connaissance de cause.  
Il est évident que vous serez tenus au courant.  
Notre seul souci actuel est la santé de tous.

#### COVID 19 - mise à jour du 2 novembre

Protocole pour la pratique des activités physiques et sportives  
applicable à partir du 2 novembre 2020.

« Les entraînements et compétitions amateurs sont suspendus pour  
les personnes nées avant 2008 jusqu'au 13 décembre inclus. »  
**Cela a pour conséquence que les randonnées organisées et les  
sorties « club » sont interdites jusqu'au 13 décembre inclus.**

« L'activité physique extérieure est autorisée de manière individuelle,  
avec les membres du ménage, ou avec votre contact rapproché. Un  
maximum de 4 personnes incluant soi-même, peut faire une activité  
physique en extérieur dans le respect des distances sociales.  
Les rassemblements de plus de 4 personnes sont interdits.  
**Les groupes cyclos ou VTT sont donc limités à 4 personnes.**



Et vlan,  
tout est à refaire.  
Certains avaient déjà préparés la  
trêve, d'autres la reprise des  
hivernales et vla t'y pas que le  
Covid 19 a enfanté d'un Covid 20  
qui nous fait savoir que le Covid  
21 est en route.

Ça commence à bien faire et mes  
nerfs sont en train de se crispier.  
Gr.....

En plus, pas d'apéro pour clôturer  
cette année emblématique de la  
couleur préférée des ch'tis, du  
brun s'il en est. Et quid de la St  
Eloi, de St Nicolas, Père Noël, des  
réveillons. Je n'aime pas ce  
scénario, moi j'aimais toutes ces  
retrouvailles même si l'estomac  
en prenait un coup et que certains  
réveils étaient embrumés.  
La famille, les copains ne vous en  
faites pas, nous allons gérer.  
Même si la soupape a du mal à se  
retenir, je sais qu'elle ne lâchera  
pas et que nous y  
arriverons.

Si l'horizon tarde à montrer ses premiers signes d'apaisement, je vais de ce pas mettre  
mon vélo à l'entretien et, dès son retour, je vais te l'enfourcher et défier tout qui se  
mettra dans mon chemin. Na et qui m'aime me suive mais de loin!



SAGITTAIRE

### BON ANNIVERSAIRE À

Kevin le 25/11, Louis et Lucas le 06/12, Picsou le 19/12  
et Jean-Marc le 30/12.

« Amitié de genre, soleil de décembre. »



SCORPION



participe

#VELOZERODECHET



## ATTENTIF HEIN !



### Hivernales, nous voici mais quand ?

À partir du lundi 14/12 décembre (Covid 19 & 20 oblige hihihhi), et suivant le protocole émis par les différentes autorités, ceux qui le désirent pourront se retrouver à 9 h 30. Cependant comme d'habitude, pas d'assistance et vous devrez prévoir tout ce dont vous pourriez avoir besoin. N'oublions pas les contraintes en vigueur actuellement. Un maximum de 3 cyclos peut pédaler en groupe en Wallonie pendant cette période de confinement. Nous nous référons à la publication de la FFBC et à celle de la FWB. Soyez prudents. Cette année a été particulière et un break est nécessaire car votre corps a souffert physiquement et psychologiquement. Cependant, connaissant le protocole en vigueur, rien ne nous assure que la reprise puisse se faire dans un avenir proche.

**Patience et prudence d'abord.**

### L'A G se fera le ..... heu, aujourd'hui peut-être ou alors demain ..... ou après-demain.

Le comité a tenu une p'tite réunion par vidéo conférence car c'est ce qu'ils peuvent faire à l'heure actuelle. Avec toutes les nouvelles contraintes qui nous sont imposées, il n'est pas évident de préparer quelque réunion que ce soit. Il est difficile aussi de trouver un espace suffisant pour nous retrouver tout en respectant les distanciations requises. Une date avait été projetée mais en sachant qu'il faudrait peut-être la postposer.

Cà, c'est fait. Nous devons adapter l'agenda à la situation sanitaire du moment. Peut-être, serons-nous même obligés de profiter d'une ouverture de quelques jours pour la fixer. Mais tout cela se fera en respectant les obligations auxquelles nous devons nous soumettre. Cela pourrait être en décembre ??? Merci à vous.

### Affiliation et cotisation :

Cette année tout se termine en eau de boudin et il nous faut prendre le taureau par les cornes. Il est nécessaire que nous commençons à préparer la saison 2021. Nous nous devons de lancer les affiliations afin que la FFBC puisse fonctionner plus ou moins normalement et nous fournir notre laissez-passer annuel pour participer aux « Brevet Progression Fédérale » pour commencer. Cette année est une année particulière, nous n'avons eu aucune rentrée et nous avons dû remplacer notre véhicule d'assistance. Il a été décidé de porter la cotisation à 100 € pour la saison 2021. Cette somme nous permettra de couvrir les frais de fonctionnement pour la saison sans entamer notre trésorerie. Bien évidemment, le nécessaire se fait d'habitude lors de l'AG mais nous avons préféré la reporter. Nous vous demandons de bien vouloir faire le nécessaire en nous versant cette somme pour le 15/12 dans le cas où vous ne participeriez pas à l'AG ou que celle-ci soit reportée à une date plus éloignée. Bien entendu, vous serez avertis de la suite des événements. Si vous vous posez des questions, le comité se tient à votre disposition pour vous renseigner sur les sujets qui vous titillent. Merci de votre compréhension.







Un clocho arrive devant le palais de l'Élysée et gare son vélo.

Aussitôt, un policier de service arrive et lui dit :

✓ *Vous ne pouvez pas laisser votre vélo ici, vous êtes devant le palais présidentiel. Ici, passent les ministres, les députés, les sénateurs et de nombreuses personnalités.*

*Le clocho le toise de la tête aux pieds et répond :*

✓ *T'inquiète pas, je vais mettre un cadenas !*



## L'Hivernacoronavolution

### poursuit sa quête.

Le comité va devoir revoir sa copie, trop facile de faire du copier/coller. 2021 aura un goût de 2020 pas trop peut-être. De toute façon, il faudra naviguer à vue et être attentif à tous les changements auxquels nous serons confrontés.

Entretemps, la fin d'année se profile et nous espérons que nous pourrions avoir des sollicitations familiales qui pourraient nous amener à devoir nous reprendre en mains. Profitez mais tout en prenant soin de vous et de ceux qui vous entourent.



Si, comme la plupart des cyclistes, la fin de l'année sera propice aux excès et à une prise de poids, réfléchissez-y !!

Le point positif est qu'il est possible de stopper la prise de poids et même d'en perdre un peu dans l'optique de préparer les bases pour la saison à venir.

### **Tour d'horizon de la digestion du sucre, de la graisse et de leur stockage.**

Lorsque vous allez consommer des préparations ou aliments contenant de la graisse et du sucre (même en quantité infime), il y aura une première phase de digestion qui se déroulera au niveau de la bouche. La digestion se poursuivra ensuite dans l'estomac et au tout début de l'intestin. Les acides gras issus des graisses alimentaires seront ensuite absorbés (grâce aux acides biliaires) au début de l'intestin pour arriver jusque dans le sang via un passage par la lymphe.

Les sucres passeront quant à eux directement dans le sang au niveau de l'intestin. Une fois dans le sang, les acides gras et autres sucres rejoindront différents organes et principalement le foie, organe clef de la régulation du métabolisme énergétique, mais aussi le tissu adipeux pour être stocké. La consommation d'aliments riches en sucre déclenchera une production importante d'insuline qui sera favorable à la conversion de ce sucre en graisse, principalement en cas d'excès alimentaires.

### Repas excessif ou non ?

L'aspect primordial à prendre en compte sera d'estimer si vous avez mangé avec excès. En effet, cela aura un impact sur ce que l'on appelle la balance énergétique. Il est vrai, que si vous avez mangé sans modération, cette balance énergétique sera certainement positive et donc favorable à une prise de poids. C'est pourquoi, la consommation d'aliments riches en graisse, en sucres, en alcool ou combinant le tout est favorable à une prise de poids.

Par contre, si les repas consommés n'ont pas été excessifs et qu'en plus vous avez fait une sortie de vélo dans la journée, les graisses consommées iront jusque dans le muscle où elles serviront de carburant. Cette balance énergétique peut être excessive à un repas de la journée, négative à un autre repas de la journée et donc équilibrée à la fin de la journée. Une balance énergétique équilibrée permet d'avoir un poids stable.

### Fêtes de fin d'année : Cycliste, votre bilan kilos !

Bon, vous me direz : mais à quoi sert tout ce charabia ? Ici le but est juste de comprendre que ce n'est pas parce que l'on a mangé gras à un repas que le stockage sous forme de graisse est immédiat.

### Comment limiter l'excès de poids due à la trêve et aux fêtes ?

#### Avez-vous donc mangé avec excès ?

Dans le cas où vous auriez profité des fêtes sans modérations, cela n'est pas grave ! En effet, parmi vos bonnes résolutions, l'une d'entre elles sera de manger avec sérieux et rigueur. Pour cela, vous allez d'abord chercher à perdre les quelques kilos qui auraient pu être accumulés et aussi « purger » l'organisme des excès éventuels.

Dans un premier temps, vous allez reprendre (ou continuer) de rouler, tout en allongeant les sorties. L'intérêt des sorties longues à faible intensité est de vous permettre d'utiliser majoritairement les graisses pour fournir de l'énergie.

#### Perdez du poids en choisissant les bonnes quantités d'aliments !

Pour accélérer cette perte de poids, votre seconde option sera d'adapter votre alimentation. Pas besoin de chercher à réduire drastiquement vos apports, tout dépendra du poids que vous aurez à perdre. Disons qu'une réduction de 200 kcal par rapport à vos besoins sont suffisants ; cela représente l'équivalent de 200g de féculents en moins sur la journée ou encore la consommation de 2 cuillères à soupe de matière grasse en moins sur la journée.

Le plus important sera de conserver une structure équilibrée à chacun de vos repas (viande/poisson, légumes, féculents, produits laitiers, fruits) tout en veillant à **consommer peu d'aliments trop raffinés** (type riz blanc cuit en 3 min, préparations industrielles...) qui eux limitent fortement la perte de poids.

#### 6 conseils pratiques pour perdre du poids et dégraisser l'organisme :

1. Limiter la consommation de matières grasses (tout en privilégiant des graisses d'origine végétale)
2. Privilégier les viandes ou poissons maigres
3. Ne pas abuser des fromages et autres produits laitiers gras type yaourt à la grecque.
4. Les jus de fruits (type cranberries, mélange d'agrumes, kiwi, betterave...) et légumes s'avéreront utiles par leur richesse en antioxydants permettant de lutter contre les radicaux libres, de stimulation du système immunitaire. Toutefois attention aux fruits contenant du sucre, contrairement aux légumes qui pourront être consommés à volonté
5. Réduire au maximum la consommation de produits et d'aliments riches en calories. Voici quelques exemples : le pain au chocolat du matin, la consommation d'aliments à base de pâtes telles que les pizzas ou quiches, les plats riches en fromage et/ou charcuterie (raclette, pâté...) ou encore toute préparation pouvant provenir du commerce tels que les biscuits, les sodas...
6. Pensez à bien vous hydrater. La consommation de thé pendant l'hiver est une bonne option.



**SCHMIDT**  
WAVRE  
010/23.27.00  
CUISINES  
BAINS  
RANGEMENTS  
SUR MESURE

**Auto.Contact**  
Le Spécialiste en pneus