

Le premier homme qui est mort
a dû être drôlement surpris
Georges Wolinski

À la maison, je fais toutes les tâches ménagères
et c'est ma femme qui les nettoie.

Quand une femme dit « je suis prête dans 5 minutes »
C'est exactement la même chose que quand les hommes disent
« je rentre dans 5 minutes ».

C'est drôle comme les gens qui se croient instruits
éprouvent le besoin de faire ch... leur entourage !
Boris Vian



Programme avril 2024

Dim 07 avril, 8 h 29/30, sortie dominicale +/- 73/66 km
Dim 14 avril, 8 h 29/30, sortie dominicale +/- 73/66 km
Dim 21 avril, 8h 29/30, sortie dominicale +/- 75/65 km
Sam 27 avril, 8 h 30, +/- 100 km
Dim 28 avril, 8 h 29/30, sortie dominicale +/- 76/66 km

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

Le départ se prend toujours au local



Bienvenue à Gilles, Geoffrey, Guy, Michaël, Pascal, Raphaël, Sylvie et Vincent qui ont rejoint Bruno, Christophe et Simon arrivés en 2023!

La Margelle continue à mettre en place son **Hivernacoronavolution** depuis 2020. Certains n'y croyaient pas et pourtant, le groupe se renouvelle et bien des choses ont changé. La magie est en marche. Un vent nouveau, une nécessaire évolution sont apparus et donnent un sentiment de volupté. Merci à tous ces nouveaux qui apportent une autre sensibilité, une autre perception. **Bienvenue à tous et bonne route ensemble!**



Bon anniversaire à

**Jean-Pierre le 5, Bruno le 16, Patrick et Vincent le 22, J P 2 et Roland le 24,
Stéphanie le 28, Dany le 29.**

« en avril renaissent feuilles et fleurs, les rancœurs aussi »

Rappel pour l'entretien de votre équipement cyclo.

Avant la pratique :

Afin de lutter contre les odeurs persistantes des vêtements technique, prendre une douche avant de pratiquer son sport. L'odeur corporelle imprègne le vêtement surtout si l'on emploie des t-shirts de basse qualité. Même avec des vêtements de qualité, il se peut que certains puissent commencer à sentir au fil des sorties, à manquer de fraîcheur. Il existe même des pastilles à base de bicarbonate à utiliser environ toutes les 30 sorties. Il faut aussi savoir que certaines personnes ont des soucis avec une marque mais pas avec une autre. Bizarre, mais cela arrive.

Après la pratique :

Les instructions de lavage se trouvent sur l'étiquette de chaque produit. Suivre ces instructions d'entretien vous aidera à garantir que votre équipement conserve ses qualités. Lavez votre tenue directement après le sport. La transpiration abîme le vêtement et le rend plus fin et moins élastique. Ne laissez jamais vos équipements humides dans un sac de sport ou un sac plastique car ils risquent alors de se détériorer. Autant que faire se peut, ne pas mélanger vêtements de sports et autres vêtements. Suivez toujours les instructions de lavage de l'étiquette du vêtement. La température maximale de lavage est de 30°C pour les matières synthétiques en machine à laver.

Produits de lessive neutres :

Utilisez de préférence des produits de lessive neutres, liquides et sans chlore. Ne laissez pas tremper vos vêtements et n'utilisez pas d'adoucissant. Les produits de lessive agressifs et les adoucissants peuvent endommager les fibres du tissu et surtout le lycra du cuissard. Ne pas employer des revitalisants, des détachants ou des agents de blanchiment, de détergents en poudre.

Attention aux velcros et tirettes :

Lavez les équipements à l'envers (cuissards peau à l'extérieur) et fermez toujours les tirettes afin d'éviter les détériorations. Utilisez de préférence un filet de lavage pour les vêtements avec velcros ou tirettes. Le frottement contre des matériaux ou des tissus rugueux peut causer un effet bouloché qui n'est pas considéré comme un défaut.

Séchage :

Laissez sécher vos vêtements de manière naturelle et en évitant l'exposition directe au soleil. Les cuissards doivent sécher avant la peau à l'intérieur. Faites-les sécher de préférence à plat. Soyez très prudents, n'utilisez pas un sèche-linge.

Crème de massage ou solaire :

Faites attention en utilisant des crèmes de massage ou solaire. Celles-ci peuvent abîmer le tissu des équipements.

Inscription pour le samedi 27 avril.

La sortie de ce mois d'avril sera organisée comme celle de ce 30 mars. Notre Président nous a concocté un parcours de +- 100 km que nous parcourrons en groupe avec l'assistance de notre véhicule. Nous devons également emporter un casse-croute car il nous trouvera un endroit pour nous sustenter.

Nous profitons de l'occasion pour remercier Eric qui prendra le volant pendant l'indisponibilité de Léa.

Nous vous demandons de vous inscrire sur le site du club en employant le lien ci-après :

[2024 Randonnées extérieures 2024 - Google Sheets](#)

La maîtresse demande à la classe de Toto :

- *Qui peut me dire pourquoi les 3 petits cochons voulaient se faire construire une maison ?*

Lulu, le copain de Toto lève la main et dit :

- *Moi je sais ! ils avaient trop mangé et étaient trop gros. Ils devaient en construire une nouvelle pour y entrer.*
- *Mais non, ils avaient peur du loup reprend la maîtresse. Toi Toto, tu sais que le premier petit cochon a rencontré un agriculteur et lui a demandé de la paille pour construire sa maison. Peux-tu me dire ce que ce monsieur a dit ?*

Toto réfléchit un moment et annonce tout fier :

- *Chouette, un cochon qui parle.*

Parcours pour les A

Dim 07 avril Départ 8 h 29 +- 73 km	Dim 14 avril Départ 8 h 29 +- 73 km	Dim 21 mars Départ 8 h 29 +- 75 km	Sam 27 avril Départ 8 h 30 +- 100 km	Dim 28 avril Départ 8 h 29 +- 76 km
A E Mont-St-André, Perwez, Grd Leez, Sauvenière, Vieusart, Bonlez, Longueville, Jauchelette, A E	A E Enines, Noduwez, Neerhespen, Neerwiden, Gingelom, Klein-Vorsen, Avernas-le-Baud, Orp, A-E	A-E, Jodoigne, Incourt, Cocrou, Nil-St-Martin, Tourinnes-St-L, Perwez, Aische-en-Refail, Taviers, A-E	A-E, Thoremabais-L B, Longueville, Florival, Huldenberg, Korbeek-Dijle, Haasrode, Ecluse, Jodoigne, A-E	A-E, Jandrain, Lincen, Landen, Halmaal, Drieslinter, Hakendover, Ezemaal, Marilles, A-E

Parcours pour les B

Dim 07 avril Départ 8 h 29 +- 66 km	Dim 14 avril Départ 8 h 29 +- 66 km	Dim 21 mars Départ 8 h 29 +- 65 km	Sam 27 avril Départ 8 h 30 +- 100 km	Dim 28 avril Départ 8 h 29 +- 66 km
A E Mont-St-André, Perwez, Tourinnes St-L, Nil-St-Martin, Vieusart, Bonlez, Longueville, Jauchelette, A E	A E Enines, Noduwez, Racour, Neerwiden, Gingelom, Klein-Vorsen, Avernas-le-Baud, Orp, A-E	A-E, Glimes, Incourt, Cocrou, Nil-St-Martin, Tourinnes-St-L, Perwez, Aische-en-Refail, Taviers, A-E	A-E, Thoremabais-L B, Longueville, Florival, Huldenberg, Korbeek-Dijle, Haasrode, Ecluse, Jodoigne, A-E	A-E, Jandrain, Lincen, Landen, Halmaal, Helen-Bos Gussenhoven, Ezemaal, Marilles, A-E

