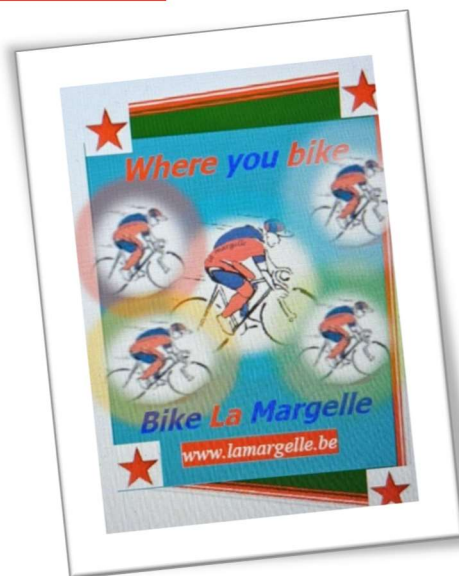


La Margelle août 2025



Programme d'août 2025

Dimanche 3 août : 8h30 (A) +-74 km (B) +- 65 km

Dimanche 10 août : 8h30 (A) +-73 km (B) +- 67 km

Dimanche 17 août : 8h30 (A) +-74 km (B) +- 65 km

Dimanche 24 août: 8h30 (A) +-75 km (B) +- 66 km

Dimanche 31 août : 8h30 (A) +-73 km (B) +- 65 km

Samedi 16 août : départ d'Emines, randonnée des moissons Meux (voir explications plus bas).





Séance rétro



Nous avons déniché une photo vintage du siècle dernier, une véritable pépite. Vous reconnaîtrez probablement la plupart de ces membres. Vincent avait troqué son Harley-Davidson pour nous accompagner exceptionnellement le temps d'une petite balade. Notre secrétaire à peine sorti de l'oeuf, la passion du vélo l'habitait déjà, très probablement influencé par son papa Michel qui lui transmettait déjà son emballement pour le deux-roues. Avec un air faussement éprouvé, Roland bien conscient que les quatre durs qui le précèdent auraient dû réaliser un stage de montagne avant de se prendre pour des champions. JJ le fidèle acolyte dans le sillage du Président Louis, mais qui est donc ce grand gaillard à la moustache flamboyante aux commandes de cette drôle de machine.



Rouler propre à La Margelle, partie 5 (rappel)

18- Pour notre sécurité, à l'approche des carrefours, ronds-points, changements de direction, veiller à rester groupés afin d'éviter qu'un véhicule ne s'insère dans le groupe.

19- Si le feu passe au rouge, il faut absolument s'arrêter même si une partie du groupe s'est déjà engagé car, en cas d'accident, nous serions en faute. Regarder les yeux des conducteurs peut aider à deviner leurs intentions.

20- Au sommet de chaque difficulté importante, le groupe marquera un arrêt pour se reformer si nécessaire. Dans les montées, les moins rapides serrent à droite et permettent ainsi aux autres de les dépasser sans emprunter la bande de gauche.

21- Remonter le groupe sur la bande de droite en avertissant les copains.

22- S'appuyer sur son voisin pour se retourner car, dans la plupart des cas, on fait un écart involontaire lors de ce mouvement.

23- Ne lâchons le guidon que d'une seule main, jamais les deux mains en même temps.

Groupe A

Dimanche 03/08 8h30 + - 74 Km	Dimanche 10/08 8h30 + - 73Km	Dimanche 17/08 8h30 + - 74Km	Dimanche 24/08 8h30 + - 75km	Dimanche 31/08 8h30 + - 73 km
-A-E -Merdorp -Ciplet -Marneffe -Moha -Héron -Petit-Waret -Fernelmont -Bolinne -A-E	-A-E -Perwez -Orbais -Walhain -Hévillers -Vieusart -Bonlez -Sart-Risbart -Glimes -A-E	-A-E -Lincet -Wezeren -Borlo -Waremme -Remicourt -Hollogne-Sur-Geer -Blehen -Thisnes -A-E	-A-E -Taviers -Cortil-Wodon -Vezin -Bonneville -Seilles -Héron -Pontillas -Branchon -A-E	-A-E -Taviers -Boscailles -Vedrin -Namur (citad.) -Beez -Marchovelette -Cortil-Wodon -Boneffe -A-E



Groupe B

Dimanche 03/08 8h30 +_ 65 Km	Dimanche 10/08 8h30 +_ 67 Km	Dimanche 17/08 8h30 +_ 65 Km	Dimanche 24/08 8h30 +_ 66 km	Dimanche 31/08 8h30 +_ 65 km
-A-E -Merdorp -Avin -Braives -Burdinne -Petit-Waret -Franc-Waret -Hanret -Taviers - A-E	-A-E -Perwez -Odenge -Sart-l-Walhain -Chastre -Corbais -Chaumont-Gist. -Sart-Risbart -Glimes -A-E	A-E -Orp -Wasmont -Borlo -Bettincourt -Omal -Lens-st-Remy -Crehen Merdorp -A-E	-A-E -Taviers -Cortil-Wodon -Franc-Waret -Namêche -Bonneville -Landenne -Forville -Branchon -A-E	-A-E -Taviers -Leuze -Vedrin -Namur(citad.) -Champion -Cognelée -Leuze -Taviers -A-E



Bon anniversaire à

Boubou le 06, Benoit le 24 et Christophe le 25.



FONDAMENTAL

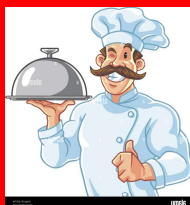


Repas aux moules le 06 septembre 2025 à 18 h

Réunion préparatoire le mardi 26 août à 19h au local.

Notre ami Picsou a troqué sa tenue cyclo pour revêtir celle de facteur et a commencé la distribution des cartes de notre repas annuel qui aura lieu le 6 septembre à la salle de l'Entité de Jauche. Une liste à compléter a été jointe à ces cartes afin d'avoir une vue sur l'avancée de vos ventes. Nous vous demanderons de bien vouloir remplir une carte par client et non une carte par famille ou groupe, cela pour des raisons pratiques et de comptabilité. Veuillez retenir la date du mardi **26 août à 19 h** au local pour une réunion préparatoire à ce repas. Vous aurez ainsi la possibilité de nous remettre votre liste, l'argent ainsi que vos cartes invendues. Nous comptons bien entendu sur votre présence à cette réunion afin de pouvoir planifier l'organisation de la journée du 06 septembre. Plus il y aura de participants pour travailler à ce repas, moins de tensions nous connaissons, ce qui entraînera un service plus fluide et de qualité. Il est important de ne pas oublier que le bon déroulement de la saison 2026 dépendra en partie de cette organisation. Nous vous remercions d'avance pour votre aide et votre disponibilité.

Une petite journée de labeur pour une année de bonheur.



Sortie mensuelle du 16 août 2025 à EMINES (randonnée des moissons)

Nous vous proposons une sortie organisée par le club « **Meux cyclo La Bruyère** »

Parcours proposés :

100 km inscription de 8 h 00 à 10 h 00

60 km inscription de 8 h 00 à 11 h 00

40 km inscription de 8 h 00 à 11 h 00

Pour les membres intéressés, veuillez s'il vous plait faire savoir votre choix au comité la semaine qui précède la sortie afin que nous puissions nous regrouper au départ vers 8h30 selon les trajets empruntés.

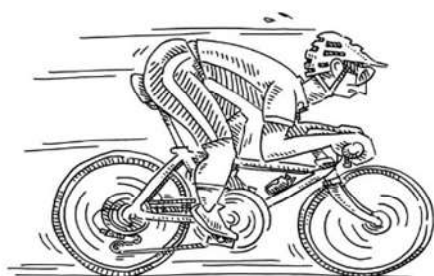
Adresse : centre sportif La Bruyère- rue de Rhisnes 33 à 5080 EMINES



Préparez vos paniers-repas et vos meilleures blagues, car le dimanche 17 août à partir de 14 h, on s'installe au parc du Domaine Provincial de Héléciné pour notre pique-nique. Bien que des tables et des bancs soient disponibles, leur réservation n'est pas autorisée. Par mesure de sécurité, il serait donc préférable de nous munir individuellement de chaises et de tables pliantes. Étant donné que les barbecues sont interdits, pensez à apporter votre petit réfrigérateur rempli de petits plats et de boissons rafraîchissantes, sans oublier vos couverts, assiettes et gobelets. Il nous sera bien entendu possible de supprimer cette réservation si la météo du jour ne nous convient pas. Nous vous demanderons de bien vouloir nous confirmer votre présence la semaine précédant cette journée de détente.

Adresse : rue Armand Dewolf 2, 1357 Héléciné (pique-nique et parking intérieur gratuit).

NOUS SOUHAITONS LA BIENVENUE À YANNICK



WHERE YOU BIKE, BIKE LA MARGELLE

Un marathon en version vélo ? Voici la distance exacte pour ressentir le même effort

Cette question revient constamment dans les discussions entre cyclistes et coureurs cherchant à comparer leurs performances respectives et à comprendre les équivalences entre ces deux disciplines reines de l'endurance.

La réponse scientifique va probablement surprendre : **125 à 130 kilomètres à vélo équivalent à un marathon de 42,195 km en course à pied** selon le ratio physiologique établi par les experts en sport d'endurance.

Cette conversion révèle des aspects fascinants sur les mécanismes de l'effort prolongé et bouleverse complètement notre perception de la difficulté relative entre ces deux sports emblématiques.

Le ratio magique 1:3 validé par la science

Les physiologistes du sport s'accordent sur un ratio de conversion largement utilisé dans le triathlon et les entraînements croisés : un kilomètre de course à pied équivaut environ à trois kilomètres de vélo pour un athlète de niveau similaire dans les deux disciplines.

Cette équivalence se base sur la dépense énergétique, la sollicitation cardiovasculaire et la perception de l'effort à intensité comparable, critères objectifs qui permettent une comparaison fiable entre ces deux modalités d'exercice.

En appliquant ce ratio aux 42,195 kilomètres du marathon, on obtient donc 126 kilomètres à vélo, distance qui reproduit fidèlement l'effort physiologique de la course mythique.

Pourquoi cette équivalence fonctionne-t-elle ?

Cette proportion s'explique par les différences fondamentales de rendement énergétique entre la course et le cyclisme, le vélo bénéficiant d'un avantage mécanique considérable grâce aux roues et à la position assise.

En course, chaque foulée impose de soulever intégralement le poids corporel contre la gravité, effort particulièrement coûteux énergétiquement qui n'existe pas en cyclisme où le corps reste supporté.

Cette différence de contrainte biomécanique explique pourquoi il faut tripler la distance à vélo pour reproduire la même sollicitation physiologique qu'en course à pied.

Les 160 km : le marathon symbolique des cyclistes

Paradoxalement, dans la culture cycliste pure, beaucoup de pratiquants considèrent les 100 miles (160 kilomètres) comme l'équivalent symbolique du marathon, référence qui dépasse le simple calcul physiologique.

Cette distance mythique dans le monde du vélo représente un défi psychologique et physique comparable au marathon pour les coureurs : même préparation spécifique, même appréhension, même satisfaction à l'arrivée.

L'écart entre les 125 km scientifiques et les 160 km culturels reflète cette dimension émotionnelle et symbolique qui transcende les simples équivalences physiologiques dans la perception des défis sportifs.

Mon expérience des deux distances

Ayant testé les deux approches, je peux confirmer que 125 kilomètres à vélo reproduisent effectivement la fatigue musculaire et cardiovasculaire d'un marathon, avec une récupération similaire le lendemain.

En revanche, franchir les 160 kilomètres génère cette satisfaction particulière, cette fierté du défi relevé qui caractérise les grandes épreuves d'endurance et justifie le statut mythique de cette distance.

La différence entre ces deux seuils illustre parfaitement la nuance entre équivalence physiologique et impact psychologique dans la pratique des sports d'endurance.

Variables qui modifient l'équation

Cette équivalence de base doit être nuancée selon plusieurs facteurs qui peuvent considérablement modifier la perception de l'effort et la difficulté réelle de l'épreuve cycliste.

Le dénivelé joue un rôle majeur : 125 kilomètres avec 2000 mètres de dénivelé positif s'avèrent bien plus exigeants que la même distance sur terrain plat, pouvant justifier une réduction de la distance équivalente.

Les conditions météorologiques influencent également l'équation : vent de face soutenu, forte chaleur ou pluie battante peuvent transformer 125 kilomètres « faciles » en véritable calvaire dépassant largement l'effort d'un marathon.

L'impact du niveau et de la spécialisation

Un coureur pur qui se lance à vélo trouvera probablement 125 kilomètres plus difficiles qu'un marathon en raison de son manque d'adaptation spécifique aux contraintes du cyclisme.

Inversement, un cycliste aguerri pourra probablement dépasser les 130-140 kilomètres avant de ressentir une fatigue équivalente à celle d'un marathon, sa spécialisation lui conférant une efficacité supérieure.

Cette variabilité individuelle souligne l'importance de personnaliser ces équivalences selon votre profil sportif et votre historique d'entraînement dans chaque discipline.

Applications pratiques pour votre entraînement

Cette équivalence offre un outil précieux pour planifier vos objectifs et comparer vos performances entre course et cyclisme dans une approche d'entraînement croisé.

Si vous visez un marathon en 4 heures, vous pouvez estimer qu'une sortie vélo de 125 kilomètres en 4 heures représente un effort physiologique comparable, référence utile pour calibrer vos séances.

Cette conversion permet également de **maintenir votre condition physique en alternant les disciplines** sans perdre en spécificité d'endurance, particulièrement précieux lors de périodes de blessure ou de lassitude.

Stratégies de préparation communes

Les principes de préparation d'un marathon s'appliquent remarquablement bien à un objectif de 125 kilomètres à vélo :

progression graduelle du volume, sorties longues hebdomadaires, travail spécifique au rythme cible.

La périodisation reste identique avec une montée en charge progressive, un pic de forme ciblé et une phase d'affûtage dans les semaines précédant l'objectif.

Cette similarité d'approche facilite grandement la transition entre les deux disciplines pour les sportifs souhaitant diversifier leurs défis d'endurance.

La dimension psychologique souvent négligée

Au-delà des équivalences physiologiques, la gestion mentale de l'effort sur 125 kilomètres à vélo présente des défis spécifiques qui peuvent surprendre les coureurs habitués au marathon.

La durée plus longue en selle (généralement 4 à 6 heures contre 3 à 5 heures pour un marathon) impose une gestion différente de la motivation et de la concentration sur la durée.

Les stratégies nutritionnelles et d'hydratation doivent également être adaptées à cette durée prolongée, avec des apports plus réguliers et une attention particulière à l'équilibre électrolytique.

Comprendre que **125 kilomètres à vélo équivalent physiologiquement à un marathon** révolutionne l'approche de l'entraînement croisé et offre de nouvelles perspectives pour diversifier vos défis d'endurance.

Cette équivalence scientifiquement établie vous permet de naviguer intelligemment entre course et cyclisme tout en maintenant une progression cohérente dans votre condition physique générale.

Que vous choisissiez les 125 kilomètres physiologiques ou les 160 kilomètres symboliques, l'essentiel reste de vous fixer des objectifs qui vous motivent et vous font progresser dans

Une réflexion sur “Un marathon en version vélo ? Voici la distance exacte pour ressentir le même effort”

Les contraintes mécaniques de la course à pied et du cyclisme ne sont pas comparables, si établir un parallélisme du point de vue énergétique peut revêtir un certain sens, il va sans dire que taper du bitume pendant trois heures avec les pieds est nettement plus traumatisant que du pédalage pendant 4h. Qui aurait envie de repartir pour un marathon le lendemain d'un marathon ? Et une sortie longue le lendemain d'une autre sortie longue à vélo ?