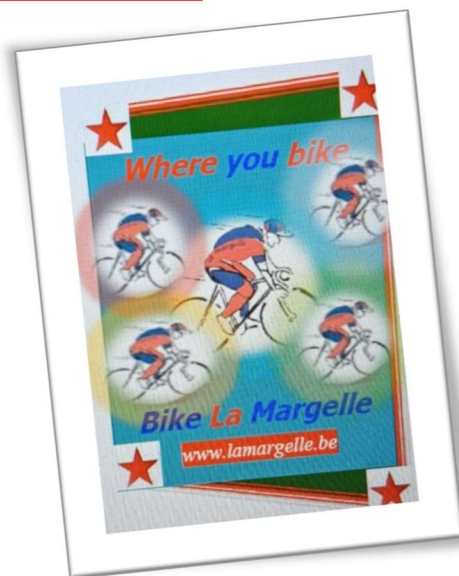


La Margelle juillet 2025



Programme de juillet 2025

Dimanche 6 juillet : 8h30 (A) +- 65 km (B) +- 55 km (**Apéro cerise kermesse d'Autre-Eglise**)

Dimanche 13 juillet : 8h30 (A) +- 72 km (B) +- 65 km

Dimanche 20 juillet : 8h30 (A) +- 75 km (B) +- 65 km

Dimanche 27 juillet : 8h30 (A) +- 74 km (B) +- 65 km

Samedi 19 juillet: départ de VEDRIN (voir explications plus bas).



CHAOURCE VISITES



CHAOURCE RANDONNEES



Rouler propre à La Margelle, partie 4 (rappel)

14- Observer une distance minimum (+-50 cm) avec le couple qui vous précède. Ne pas engager votre roue avant entre les deux roues arrières des cyclos devant vous, car en cas de freinage, il y a danger pour se dégager. Se tenir constamment en état et position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui vous incombent.

15- Lors d'une crevaison, on avertit et ensuite, on ralentit progressivement, on se range sur le bas-côté de la route. Si possible s'arrêter dans un endroit dégagé et protégé. Les compagnons de route serrent à droite, dégagent et empruntent l'accotement si possible. Ne jamais traverser et se mettre sur l'autre bande de circulation.

16- Signaler lorsqu'un véhicule marque son intention de nous doubler.

17- Lors d'une chute, sécuriser le site pour éviter le «sur accident». On ne relève jamais son camarade, c'est lui qui détermine le processus s'il est en mesure de le faire. On le réconforte et, au besoin, on appelle les secours (le 112 uniquement valable dans tous les cas). Le personnel du 112 est formé pour réagir proactivement lors de chaque intervention.



Groupe A

Dimanche 06/07 8h30 +_ 65 Km Apéro cerise	Dimanche 13/07 8h30 +_ 72 Km	Dimanche 20/07 8h30 +_ 75 Km	Dimanche 27/07 8h30 +_ 74 km	
-A-E -Taviers -Meeffe -Ciplet -Tourinne -Hollogne-S-Geer -Trognée -Grand-Hallet -Orp -A-E	-A-E -Taviers -Seron -Franc-Waret -Champion -Warisoulx -Meux -Perwez -Gérompont -A-E	-A-E -Branchon -Burdinne -Fernelmont -Daussoulx -Meux -Aische-En-Refail -Opprebais -Jauchelette -A-E	-A-E -Taviers -Seron -Oteppe -Moha -Warnant-Dreye -Fallais -Avennes -Merdorp -A-E	

OPTIQUE
DESTAT

1350 Orp-le-Grand
Rue de la Station, 39
019 63 41 26

Auto.Contact

Le Spécialiste en pneus

BEZ
cycles

Les sorties du groupe (B) du 13 juillet et du 20 juillet seront réalisées et pilotées par notre trésorier Jean-Claude. Picsou vous fera découvrir nos campagnes Hesbignonnes et ceci, sans planification. La camionnette sera bien entendu présente.

Groupe B

Dimanche 06/07 8h30 +_ 55 Km Apéro cerise	Dimanche 13/07 8h30 +_ 65 Km	Dimanche 20/07 8h30 +_ 65 Km	Dimanche 27/07 8h30 +_ 65 km	
-A-E -Ramillies -Boneffe -Meeffe -Avennes -Geer -Cras-Avernas -Grand-Hallet -Orp - A-E	Balade découverte. 	Balade découverte  	-A-E -Huppaye -Lathuy -Sart-Mélin -Tourinnes-l-Grosse -Archennes -Longueville -Wastines -Perwez -A-E	





Sortie mensuelle du 19 juillet FFBC (les boucles de la Meuse)

Cette sortie sera réalisée au départ de **Vedrin**, vous aurez la possibilité de vous lancer sur un des trois parcours suivants.

60 km, 582 Dénivelé+, départ de 8h00 à 10h00 (FFBC : 2,00 €/ Non FFBC : 3,50 €).

80 km, 1000 Dénivelé+, départ de 8h00 à 10h00 (FFBC : 3,00 €/ Non FFBC : 4,50 €, ravito 1).

120 km, 1709 Dénivelé+, départ de 8h00 à 9h00 (FFBC : 4,00 €/ Non FFBC : 5,50 €, ravito 2).

Tracé au sol-GPX-Feuille de route.

Pour les personnes intéressées, veuillez s'il vous plaît faire savoir votre choix au comité la semaine qui précède la sortie afin que nous puissions nous regrouper au départ.

Adresse de départ : rue Adolphe Parmentier 8, 5020 Namur (Vedrin).



Bon anniversaire à

Gilbert le 10, Hervé le 26 et Jean-Paul 1er le 27.



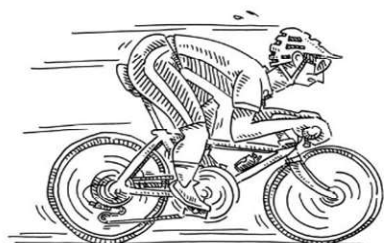
Cela fait déjà plusieurs années que nous avons suspendu notre barbecue annuel. Nous dirons que la Covid est passée par là et qu'ensuite, d'autres arguments ne nous y ont plus poussés. Durant quelques années, nous avons pu bénéficier de la propriété particulièrement plaisante de Ghislain Cowez, papa de Gilles. Nous ne le remercierons jamais assez pour son accueil chaleureux et plein d'enthousiasme. En concertation avec le comité et ceci pour des raisons d'ordre pratique, nous avons pris la décision de revenir aux origines, c'est-à-dire le site et parc du château d'Opheylissem. Nous pouvons vous informer que ce pique-nique se déroulera durant le mois d'août, mais aucune date n'est, à ce jour arrêtée, car comme vous pouvez le comprendre, tout dépendra des conditions climatiques. Compte tenu du fait que ce domaine est accessible sans rendez-vous, nous étudierons de près la météo et déterminerons le dimanche approprié à notre événement. Nous vous fournirons évidemment plus d'informations d'ici là.



Voici la situation kilométrique individuelle en date du 29-06-2025.

	Total km	Nbr sortie
DILTOER Stéphanie	1318	21
MOTTE Vincent	1215	19
THIRY Jean-Claude	1153	18
FRESON Christophe	1139	18
MAHY Patrick	1036	17
PARDON André	989	16
DEKEYSER Henri	969	15
PASCHAL Bruno	877	14
CHIOR Sylvie	871	14
DELVEAUX Linda	849	14
NEERDAEL Dany	837	13
VAN DEN DOOREN Gilbert	833	14
VANTUYCOM Jean	817	13
DELARUELLE JJ	794	13
BOURGUIGNON Pascal	775	13
PALANGE Jean-Claude	721	12
DUCHENE Jean-Marc	703	12
ROGGE Vincent	698	11
COWEZ Gilles	662	10
SMETS Joël	626	10
LEVECQ Bernard	610	10
SCHELLENS Didier	547	9
LECARTE Simon	533	9

MAGOS Olivier	531	9
MATTON Michaël	524	9
NOLEVAUX Michel	506	8
DECLERCQ Jean-Paul	446	7
VOUE Véronique	436	7
RENARD François	426	7
HANQUIN Louis	337	6
GREGOIRE Robert	283	5
HAVELANGE Guy	281	5
GILLIS Luc	260	4
VALTON Hervé	108	2
SEHA Didier	101	2
DERAYMAEKER Jacques	65	1
NEERDAEL Jean-François	65	1
VAN BOECKEL Jean-Paul	65	1
HENDRICK Bruno	57	1
LAMINE Benoît	44	1
WILMOTTE Luc	44	1
ANDRE José	0	0
FRESON Michel	0	0
LIBIOUL Jean-Pierre	0	0
MERCENIER Guy	0	0



WHERE YOU BIKE, BIKE LA MARGELLE

Terminé les tubes, la poudre dans la gourde : autre alternative pour remplir votre bidon.

Cette boisson mystérieuse fait fureur dans les pelotons amateurs depuis quelques mois.

Eau, miel et citron : trois ingrédients que 73% des cyclistes ont déjà dans leur cuisine, mais dont seulement 12% connaissent le véritable potentiel énergétique.

Nous avons testé cette formule pendant 6 sorties longues et creusé la science derrière ce combo qui divise autant qu'il passionne.

La science derrière ce cocktail énergétique naturel

Contrairement aux boissons isotoniques industrielles, ce mélange active **deux transporteurs intestinaux différents** pour optimiser l'absorption des glucides.

Le miel contient du glucose et du fructose en proportions égales, permettant d'exploiter à la fois le transporteur SGLT1 et le GLUT5.

Le citron apporte 2,3g de potassium pour 100ml de jus, soit autant qu'une banane.

Ce potassium complète le sodium du sel pour créer un équilibre électrolytique naturel.

L'acidité citrique améliore aussi l'évacuation gastrique, réduisant les sensations de lourdeur pendant l'effort.

Les cyclistes d'ultra-endurance, toujours à la recherche de nouvelles stratégies nutritionnelles révolutionnaires, adoptent massivement cette approche pour éviter les troubles digestifs des produits transformés.

Trois avantages cachés que personne ne vous dit

Coût dérisoire, efficacité maximale

Un bidon de 750ml coûte 0,35€ contre 2,50€ pour une boisson commerciale équivalente. Sur une saison, cela représente **une économie de 180€ minimum** pour un cycliste qui sort trois fois par semaine.

Tolérance digestive supérieure

67% des cyclistes souffrent de troubles digestifs avec les boissons industrielles lors d'efforts dépassant 2h30.

Le miel, contrairement au maltodextrine, **ne provoque pas de pics glycémiques brutaux** et respecte mieux la muqueuse intestinale.

Adaptabilité selon l'effort

La recette se module facilement : 2 cuillères de miel pour les sorties courtes, 4 pour les longues distances.

Cette flexibilité naturelle fait partie des optimisations simples pour améliorer ses performances sans complexité technique.

Comment préparer et utiliser cette formule magique

La recette de base testée sur le terrain

Pour un bidon de 750ml : **3 cuillères à soupe de miel + 1/4 cuillère à café de sel + 2 cuillères à soupe de jus de citron frais.**

Dissoudre d'abord le miel dans un peu d'eau tiède, puis compléter à froid.

Timing de consommation optimal

Commencer à boire dès la 30ème minute d'effort, par petites gorgées toutes les 15 minutes.

Ne jamais attendre d'avoir soif : c'est déjà trop tard pour une hydratation optimale.

Pour les sorties longues en autonomie, comme le bikepacking en montagne qui séduit de plus en plus, cette solution naturelle évite de transporter des sachets de poudre et s'adapte aux ressources locales.

Les limites à connaître avant de se lancer

Cette boisson naturelle a ses contraintes. La **concentration en glucides reste limitée à 45g/litre maximum** contre 80g pour certains produits de compétition.

Pour les efforts très intenses dépassant 4h, il faudra compléter avec d'autres sources énergétiques.

Autre point d'attention : la conservation. Sans conservateurs, le mélange doit être consommé dans les 24h et conservé au frais. Investir dans les bons accessoires isothermes devient indispensable pour maintenir la fraîcheur.

Pourquoi cette tendance va exploser en 2025

L'engouement pour les solutions naturelles s'accélère dans le cyclisme.

Cette boisson s'inscrit parfaitement dans les tendances vélo 2025 axées sur le durable et l'authentique.

Mon verdict après 450km d'essais ? **Cette formule révolutionne la façon de s'hydrater sur le vélo.**

Elle prouve qu'innovation rime parfois avec simplicité, et que les meilleures solutions se cachent souvent dans nos placards.