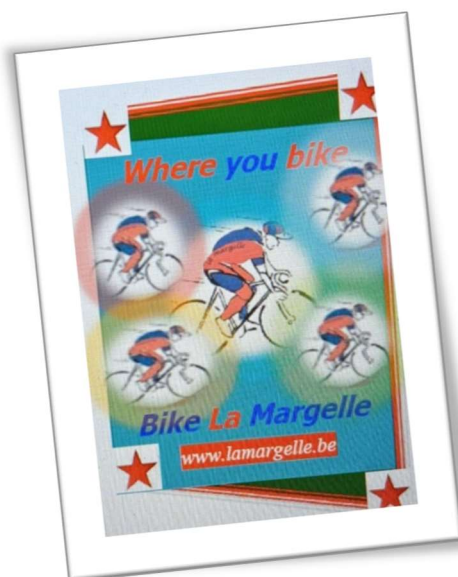


La Margelle juin 2025



10 excuses courantes pour ne pas faire de vélo.

J'ai abusé sur le saké, j'ai la tête dans le pâté....il fait trop froid...j'ai mon vélo qui couine...Mon équipement est dans la machine à laver...J'ai fait du vélo hier...J'ai le nez qui coule et les yeux qui piquent.... Je garde mes petits-enfants...Il y a trop de vent...j'ai un pneu crevé ...j'ai un truc à préparer pour le boulot...

Mais nous avons aussi

J'peux pas,

j'ai brocante



mais encore....

J'ai piscine



Rouler propre à La Margelle, partie 3 (rappel)

9- *Un bilan de santé est conseillé, mieux vaut prévenir que guérir.*

10- *Suivant la philosophie du club, on part ensemble et on revient ensemble.*

11- *Le port du casque à coque est obligatoire.*

12- *Rouler en groupe, c'est rouler par 2, jamais d'avantage.*

13- *Signaler oralement et par geste tout obstacle : trous, bosses, grilles d'égouts, portière, etc...-Maîtriser sa vitesse et ne pas freiner brusquement, signaler également oralement et par geste toutes intentions de ralentissement, de changement de direction et autres problèmes qui pourraient survenir. Affirmer clairement ses intentions. Garder sa ligne, éviter de zigzaguer inutilement.*

14--J'utilise un vélo en bon état mécanique, ceci pour votre sécurité et celle de vos compagnons de route.



Programme de juin 2025

Dimanche 1 juin : 8h30 (A) +-72 km (B) +- 65 km

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

Dimanche 15 juin : 8h30 (A) +- 73 km (B) +- 66 km

Dimanche 22 juin : 8h30 (A) +- 75 km (B) +- 65 km

Samedi 28 juin : départ de Fexhe-Le-Haut-Clocher (voir explications plus bas).

Dimanche 29 juin : 8h30 (A) +- 74 km (B) +- 67 km

Week-end de Pentecôte du 07 au 9 juin (16 vélos)

*Pour notre Week-end de Pentecôte, nous irons visiter la région de l'Aube, du côté de Troyes et logerons dans un agréable cadre au ***Logis Hôtel le Cadusia*** à 21 route de Troyes, 10210 Chaource, France.*

Vincent, Jean-Marc ainsi que Sylvie et Véronique se sont rendus sur place il y a quelques semaines afin de vérifier le logement et les possibilités de visites pour épouses et accompagnants.

Il est possible de mettre votre vélo dans la camionnette, le chargement sera effectué chez Christophe, le jeudi entre 18h et 19h. Si vous êtes intéressés, nous vous serions reconnaissants de nous en avvertir.

Le véhicule prendra le départ de notre local samedi vers 7h30. Le trajet devrait être effectué entre 4 h et 5 h, sans compter un arrêt de détente.

Rappelons que l'hôtel ne peut nous recevoir le samedi midi pour se restaurer. Nous vous recommandons donc de vous arrêter en cours de route ou de vous munir de votre pique-nique. L'équipe de repérage s'informera quant à l'heure à laquelle nous pourrons prendre possession de nos chambres.

Nous monterons en selle entre 14 h et 14h30 afin de parcourir les premiers 50 km de notre week-end

Il est important de vous munir de quelques chambres à air pour ne pas nous retrouver à court durant le week-end.

*Les parcours sont bien entendu sur Openrunner sous les dénominations suivantes. **La Margelle Chaource samedi, La Margelle Chaource dimanche, La Margelle Chaource lundi.** Si souci pour les trouver, introduire la ville de départ.*

La sortie (B) du 8 juin sera réalisée et pilotée par notre trésorier Jean-Claude. Picsou vous fera découvrir nos campagnes Hesbignonnes et ceci sans planification.

Groupe A

Dimanche 01/06 8h30 +_- 72 km	Dimanche 08/06 8h30 +_- 72 Km	Dimanche 15/06 8h30 +_- 73 Km	Dimanche 22/06 8h30 +_- 75 km	Dimanche 29/06 8h30 +_- 74 Km
-A-E -Enines -Hélécine -Eliksem -Dormaal -Gingelom -Klein-Vorsen -Trognée -Thisnes -A-E	-A-E -Taviers -Hemptinne -Sart-Avril -Champion -Daussoulx -Meux -Grand-Leez -Perwez -A-E	-A-E -Merdorp -Ciplet -Marneffe -Moha -Landenne -Hingeon -Marchovelette -Bolinne -A-E	-A-E -Taviers -Boscailles -Rhisnes -Isnes -Gembloux -Sart-L-Walhain -Libersart -Dongelberg -A-E	-A-E -Branchon -Pontillas -Seilles -Bas-Oha -Vinalmont -Fallais -Ciplet -Wasseiges A-E

SCHMIDT
WAVRE
010/23.27.00
CUISSINES
BAINS
RANGEMENTS
SUR MESURE

Station
Saint-Michel S.A.
Chaussée de Jodoigne, 3 B - 1315 Glimes
Esso

BEZ
Cycles

TEXACO
Ets DEBOIS sa
Rue de la Gare, 45 - 1367 RAMILLIES
Tél: 081 87 73 16 - Fax: 081 87 86 60
CHANTIER COMBUSART
Rue du Sart, 25 - 1370 MELIN
Tél & Fax: 010 81 15 39
ASOIL DE CHAUFFAGE
SPECIAL "EXTRA" TRACTEUR
ETROL LAMPANT - DIESEL+

Traiteur
Luc Stienon
Autre-Eglise

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

Auto.Contact
Le Spécialiste en pneus

Groupe B

Dimanche 01/06 8h30 + -65 km	Dimanche 08/06 8h30 + _ 65 Km	Dimanche 15/06 8h30 + _ 66 Km	Dimanche 22/06 8h30 + _ 65 km	Dimanche 29/06 8h30 + _ 67Km
-A-E - Enines -Hélécine -Eliksem -Neerhespen -Attenhoven -Lincent -Thisnes -Jandrenouille -A-E	Balade découverte. 	-A-E Merdorp -Avin -Ville-E-Hesbaye -Huccorgne -Héron -Petit-Waret -Forville -Branchon -A-E	-A-E Taviers -Leuze -Villers-L-Heest -Temploux -Isnes -Meux -Liernu -Noville-s-M -A-E	-A-E Branchon -Forville -Petit-Waret -Andenne -Bas-Oha -Huccorgne -Burdinne -Wasseiges A-E



Sortie mensuelle du 28 juin FFBC

Cette sortie sera réalisée au départ de **Fexhe-le-Haut-Clocher**, vous aurez la possibilité de vous lancer sur un des trois parcours suivants.

50 km, 320 Dénivelé+, départ de 8h00 à 10h00 (FFBC : 2,00 €/ Non FFBC : 3,50 €)

88 km, 1130 Dénivelé+, départ de 7h30 à 9h00 (FFBC : 3,00 €/ Non FFBC : 4,50 €, ravito 1)

134 km, 1930 Dénivelé+, départ de 7h à 9h00 (FFBC : 4,00 €/ Non FFBC : 5,50 €, ravito 2)

Le parcours de 134 km sera uniquement téléchargeable en GPX, les parcours de 50 et 88 seront fléchés et également disponibles en GPX. Pour les personnes intéressées, veuillez faire savoir votre choix au comité la semaine qui précède la sortie afin que nous puissions nous regrouper au départ.

Les départs auront lieu au nouveau local rue de Freloux,7 à 4347 Fexhe-le-Haut-Clocher.



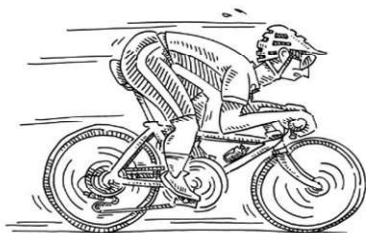
Bon anniversaire à

Michel le 10, Didier Seha le 18, André le 19 et Olivier le 27.

Juin est la perle de l'été, rayonnant de chaleur et
de joie



Nous souhaitons la bienvenue à Luc



WHERE YOU BIKE, BIKE LA MARGELLE

Transformer les sorties longues avec ce protocole nutritionnel (45 min d'endurance en plus)

L'alimentation avant une sortie cycliste de plus de 3 heures peut faire la différence entre performance optimale et « fringale » redoutée. Une stratégie nutritionnelle adaptée augmente les réserves de glycogène de 35%, prolonge l'endurance de 45-60 minutes et réduit la fatigue perçue de 25%. Découvrez les secrets d'une préparation nutritionnelle qui transformera vos longues sorties.

Partir pour plusieurs heures de vélo sans préparation nutritionnelle adéquate, c'est comme démarrer un long voyage avec un réservoir presque vide. Pourtant, 67% des cyclistes amateurs négligent encore cet aspect crucial de leur préparation. Les recherches récentes en nutrition sportive démontrent qu'une alimentation stratégique avant l'effort peut non seulement prévenir la fringale, mais aussi optimiser significativement vos performances sur la durée.

Pourquoi votre petit-déjeuner habituel vous fait bondir au kilomètre 80

La clé d'une sortie longue réussie réside dans la maximisation des réserves de glycogène musculaire et hépatique. Un repas équilibré consommé 3-4 heures avant le départ permet d'augmenter ces réserves de 35% par rapport à un petit-déjeuner standard.

Le Dr Frédéric Grappe, Directeur de la Performance de l'équipe Groupama-FDJ, confirme : « La fenêtre nutritionnelle

des 3-4 heures précédant une sortie longue est aussi importante que l'alimentation pendant l'effort. C'est à ce moment que vous construisez vos réserves qui détermineront votre capacité à maintenir l'intensité. »

Pour optimiser cette fenêtre, visez un apport de 2-3g de glucides par kilogramme de poids corporel. Pour un cycliste de 70kg, cela représente 140-210g de glucides dans ce repas pré-effort.

Le combo gagnant qui booste vos réserves énergétiques

La composition idéale de votre repas pré-sortie longue suit une répartition précise :

- **60-70% de glucides complexes** : flocons d'avoine, pain complet, riz basmati
- **15-20% de protéines** : œufs, yaourt grec, blanc de poulet
- **15-20% de lipides sains** : avocat, amandes, huile d'olive

Cette combinaison assure une libération progressive d'énergie tout en limitant les pics glycémiques qui pourraient provoquer une hypoglycémie réactionnelle pendant l'effort.

Pour une alternative économique et naturelle, 78% des cyclistes professionnels adoptent la banane comme solution énergétique à seulement 0,25€ la portion, offrant un excellent rapport qualité-prix tout en préservant l'environnement.

Le timing parfait : pourquoi manger 3h avant de rouler (et jamais juste avant)

La chronologie de vos apports nutritionnels est aussi importante que leur composition. Les études montrent que

les cyclistes respectant un timing précis ressentent 40% moins de troubles digestifs pendant l'effort.

Voici le protocole optimal validé par les nutritionnistes des équipes World Tour :

- **3-4h avant** : repas principal complet (500-700 kcal)
- **1h avant** : collation légère riche en glucides (150-200 kcal)
- **15-30min avant** : boisson d'attaque avec électrolytes
-

Ce séquençage permet une digestion optimale tout en maintenant des niveaux d'énergie stables au démarrage de l'effort.

L'erreur fatale que commettent 58% des cyclistes amateurs

Contrairement à une idée reçue, consommer une grande quantité de glucides simples juste avant le départ peut provoquer une hypoglycémie réactionnelle après 30-45 minutes d'effort. Ce phénomène explique pourquoi tant de cyclistes connaissent un « coup de pompe » précoce malgré un petit-déjeuner copieux.

Heidi Skolnik, nutritionniste pour l'équipe UAE Team Emirates, recommande : « Pour les sorties dépassant 3 heures, nous préconisons un ratio glucides-protéines de 4:1 dans le repas principal, suivi d'une collation plus légère à dominante glucidique 60 minutes avant le départ. »

L'hydratation stratégique qui prévient 30% des défaillances

La déshydratation de seulement 2% du poids corporel peut réduire vos performances de 10%. Un protocole d'hydratation progressif avant le départ diminue ce risque de 30% sur les sorties longues.

Commencez par 5-7ml d'eau par kg de poids corporel 4 heures avant, puis 3-5ml/kg 2 heures avant le départ. Pour un cycliste de 70kg, cela représente 350-490ml, puis 210-350ml.

L'ajout d'électrolytes est crucial : [cette boisson maison riche en électrolytes met K.O. les crampes et propulse votre endurance au niveau professionnel](#) avec un coût bien inférieur aux produits commerciaux.

Pourquoi les cyclistes peuvent manger différemment des coureurs à pied

Le cyclisme présente des spécificités nutritionnelles par rapport aux autres sports d'endurance. Les études montrent que les cyclistes peuvent consommer des aliments plus complexes et en plus grande quantité avant et pendant l'effort.

Cette différence s'explique par deux facteurs principaux :

- La position assise réduit la pression sur le système digestif de 35% par rapport à la course à pied.
- L'absence d'impacts répétés permet une meilleure tolérance gastrique pendant l'effort.

Ces avantages permettent aux cyclistes d'adopter une stratégie nutritionnelle plus riche et variée, incluant des aliments solides même pour les efforts prolongés.

Le ratio secret qui transforme votre endurance

L'ajout de 15-20g de protéines au repas pré-effort réduit le catabolisme musculaire de 25% pendant les sorties longues. Ce ratio optimal de 4:1 (glucides/protéines) avant l'effort trouve son complément dans un ratio inversé après l'effort.

Pour comprendre l'importance de cette complémentarité, [j'ai testé le ratio glucides-protéines 4:1 après mes sorties vélo](#) et les résultats sur la récupération sont remarquables.

Menu idéal : le petit-déjeuner qui transforme vos sorties longues

Voici un exemple concret de petit-déjeuner optimal pour une sortie de plus de 3 heures débutant à 9h :

6h (3h avant) – Repas principal :

50g de flocons d'avoine + 200ml de lait d'amande
2 œufs brouillés + 1 tranche de pain complet
1 banane + 15g de miel
250ml d'eau avec électrolytes

8h (1h avant) – Collation légère :

1 barre de céréales à faible teneur en fibres
1 compote de pomme sans sucre ajouté
200ml de boisson isotonique

Ce protocole fournit environ 700 kcal pour le repas principal et 200 kcal pour la collation, avec un ratio optimal de macronutriments pour maximiser vos performances sur la durée.

Considérez votre alimentation pré-sortie comme la fondation de votre performance. Comme un cycliste professionnel prépare méticuleusement son matériel avant une étape importante, votre préparation nutritionnelle mérite la même attention. En suivant ces recommandations basées sur les dernières avancées scientifiques, vous transformerez vos sorties longues en expériences plus agréables et performantes, repoussant vos limites d'endurance tout en préservant votre plaisir de rouler.