

La Gazette



Ce n'est pas très sérieux, quoi que....

Bonjour à toutes et à tous

On fait quoi en Décembre ?

Activités du sportif :

Si vous avez roulé pendant le confinement.... 1 heure par jour et à 1 kilomètre de chez vous c'est très bien !!!

Ça fait quand même : à 20 km/h de moyenne : 7j x 20 :**140 km /semaine.**

Je ne fais même pas ça l'été !!!!

Coaching

Si vous souhaitez faire une petite pause et préparer les fêtes.

Il est temps d'accrocher son vélo dans le garage, ou pour celles et ceux qui sont très amoureux de leur monture dans la chambre ...

Moi, ma femme elle ne veut pas !

Pour maintenir votre **excellente** forme physique et palier aux caprices du temps, vous pouvez prévoir de faire un peu de piscine (couverte pour les plus riches), jogging, gainage, du renforcement musculaire (PPG pour les pros !!!) ou assouplissements, ça tire et ça fait mal... que des trucs très sympa !!! Et en plus tout seul dans le salon.

Après avoir, bien évidemment passé l'aspirateur, fait la vaisselle, etc... "Tu n'as rien d'autre à faire !!! Hein chéri (e)..."

Pour les plus accros, l'home trainer est ce qui nous rapproche le plus de notre activité favorite il manque juste un peu de vent, de la verdure, de la pluie et tu freines pour en chi... un peu et pour le froid il suffit d'ouvrir la fenêtre !

Sinon vous avez l'option, canapé, télé, ce n'est pas si mal, mais pour garder les formes certes, ce n'est pas le top !!!

Sinon tu vas devoir revoir le budget des moules bite !!! Pardon des **superbes, magnifiques** tenues

La nutrition du sportif :

Vaste programme...les légumes verts ont la queue courte.

Décembre et la suite, ne sont pas les meilleurs mois pour les régimes, mais une bonne soupe peut nous sauver la mise !!! Hum...

UN PEU DE CULTURE

Le GRAVEL c'est quoi ?

Vous allez en entendre parler de cette discipline, puisque nous avons décidé avec le comité organisateur de proposer cette activité lors de notre prochaine VERNADIENNE 2021 LES "10 ans " WAHOOO....

Grosso modo, tu prends ton vieux spad de route, tu y mets des pneus de VTT et tu pars pour 180 bornes à l'aventure ou presque (tu as droit au GPS) dans les chemins DE GRAVIER ! (c'est de là que vient le nom de GRAVEL encore les américains !!!). Tu peux même mettre des grosses sacoches pour bivouaquer ou emporter ton cassoulet. (Et ça c'est bien Français, COCORICO !!!!)

Ce n'est pas sympa tout ça ?

Notre représentant officiel : OLIVIER, le grand Brun avec des grosses cuisses....

Aussi appelé "KANG.....te "

Le mois prochain les sujets seront : heu...je ne sais pas encore !!!! Si vous avez des idées, n'hésitez pas.

A bientôt, sur le vélo ce n'est pas pour demain, mais ça bouge.

Alors pour garder le moral vous pouvez commencer à préparer votre lettre au Père Noël ! hoo hoo hoo !!!

D'ici là Bonnes Fêtes de fin d'année et prenez soin de vous.

Et voilou, c'est fini, sniff...

Plein de Bisoussssssssssssssss, mais attention ! C'est interdit....

LA GAZETTE

BONNE ET HEUREUSE ANNEE A TOUTES ET TOUS



Ce n'est pas très sérieux, quoi que....

Bon fait quoi en JANVIER ?

Activités du sportif :

En attendant des jours meilleurs notre Rando préférée la THOMASINE est pour le moment reportée snif.....

On va se les geler 1 heure de plus, les jours augmentent de 1h05 !!!!

Il faut ressortir nos tenues d'hiver, ne pas oublier d'ôter les boules de naphthaline des poches ça pue un peu, mais il paraît que ça fait fuir les mites et les taupes... si si ça marche !!!

Revenons à notre activité, normalement Noël est passé par là et pour nos montures il serait bien probable que nous apercevions quelques nouveaux spécimens.... Encore des bons plans pour boire une petite coupe de VOUVRAY et au vue des dernières semaines y'en a bien quelques unes qui traînent dans la cave. (Pas plus de 6 personnes mais pour le nombre de verres y'a pas de règle YES... Mais il faut rentrer pour 20h00...)

C'est le gouvernement qui l'a dit....

L'entretien de nos montures :

Après avoir passé plusieurs semaines suspendues comme des malheureuses dans le garage, le froid et la solitude, (je n'ai toujours pas réussi à la mettre dans la chambre).

Notre monture, a parfois, au réveil des petits bruits bizarres, ça coince, ça couine, c'est dur, et c'est... Chiant !!!

Un peu d'huile par-ci par-là pourrait arranger tout ça, au pire une bonne révision chez votre vélociste préféré, pourrait vous sauver de la misère, vous vous imaginez perdus (es) dans les bois et dans le froid brrr...

Y'en a qui ont aperçu des loups dans la SARTHE, la Touraine ce n'est pas si loin pour le loup.

Paroles de chasseur....

Coaching :

Si vous êtes restés (es) au chaud en Décembre, il faut reprendre tranquillement mais sûrement.

Sinon le réveil va être douloureux...

Dicton : Décembre dans le canapé, c'est crampes aux mollets en janvier....

Au programme, petite sortie cool de 2 heures et grosse sieste de 3heures !

Pour les moins téméraires, rester au chaud c'est aussi, pas si mal...

La nutrition du sportif :

Peut-être que pour certains d'entre nous la COVID a empêché l'enchaînement infernal des repas gargantuesques des fêtes de fin d'année et nous permet de rentrer sans trop de problèmes dans nos tenues, sans exploser la fermeture éclair du maillot !!!!

Pour d'autres c'est un peu plus compliqué voici quelques conseils !!!

Chouette ! finies les fêtes on peut enfin revenir à des repas plus équilibrés.

Mais on me dit que j'ai oublié quelque chose ???

Bien sûr !!! LA GALETTE, je l'avais oubliée celle-là.

Alors tous à vos engins de torture, Thermomix ou autre super robot cuiseur, mélangeur, ascenseur oups..., Ou simplement le bon vieux moulin à légumes...

C'est reparti pour la soupe (y'en a marre...)

Un petit truc

La graine de chia : une petite graine aux supers pouvoirs !

Le Chia est **une petite graine** dont se nourrissaient les aztèques et les mayas.

Les graines de chia sont des graines particulièrement riches en acides gras oméga-3 Cette teneur en lipides en font un aliment à fort apport calorique. En consommer 100g, vous apportera près de 500 kcal.

La graine de chia est riche en plein d'autres nutriments tels que **les minéraux et oligo-éléments**. Elle renferme du **calcium, du zinc, du phosphore** ... en bonne quantité. Sans oublier sa grande richesse **en fibres** qui en fait un aliment idéal en cas de ...constipation ! Mesdames, cela pourrait peut-être vous aider....

Quand et comment manger des graines de chia quand on est sportif ?

Les graines de chia peuvent se consommer entières en les ajoutant à vos plats habituels. Il est conseillé d'en consommer **1 cuillère à soupe par jour** pour enrichir votre alimentation. Moulue, la poudre de chia peut être ajoutée à des préparations de type pain ou gâteaux.

Aussi, nous avons parmi nos adhérents(es) des pros de la diététique n'hésitez pas à partager vos recettes....

Et bon appétit.

LA VERNADIENNE 2021 : Chacun travail de son côté, avec les mesures gouvernementales il est difficile de se réunir, nous réfléchissons pour organiser des petits groupes très prochainement. On ne lâche rien !!!

Ce mois-ci Joyeux anniversaire

Franck LEROY LE 23 JANVIER



Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle Gazette, d'ici là portez-vous bien et bonnes sorties vélo attention ! pas plus de 6... au départ !!!!

Si vous souhaitez intervenir dans la Gazette ou proposer des informations n'hésitez pas à vous manifester. Plus on est de fous plus on

Sportivement.

LA GAZETTE



Ce n'est pas très sérieux, quoi que....

On fait quoi en Février ?

Activités du sportif :

Encore quelques semaines de froid et nous devrions commencer à voir le Printemps arriver.

Chouette !!!

Les rendez-vous dominicaux sont maintenant bien organisés avec cette put... de pandémie, nous pouvons reprendre les sorties, avec pour certains (es) un rythme plus soutenu.

Pour d'autres, la balade c'est aussi une très bonne raison de se retrouver sur nos chemins et parmi nos superbes paysages Vernadiens pour pratiquer une activité sportive sans stress.

Coaching :

Si les sorties sont encore de la reprise, il faudra choisir le bon groupe au départ sinon, c'est retour à la maison tout seul en plein vent (c'est du vécu !!!!)

Sauf si vous trouvez une âme charitable qui vous pousse !!! dans le monde du VTT c'est courant mais en route, c'est moins sûr !!!!

Alors, VTT, Gravel, Route ou autre, il faut sortir avant qu'il nous RE reconfine encore une fois !!!!!

Dicton du mois : Quand Février pleure, Avril rit !!!

L'entretien de nos montures :

L'hiver n'est pas fini et nous menons la vie dure à nos transmissions et à nos plaquettes de frein (pour celles et ceux qui freinent beaucoup ou trop !!!) En espérant que tout ça tienne jusqu'au printemps !!! et oui il faudra certainement penser à changer tout ça ...Encore un petit billet.

La nutrition du sportif :

2 Février, c'est la CHANDELEUR. HUMMM des crêpes !!

Pourquoi on fait des crêpes à la CHANDELEUR ? c'est encore une histoire de curé. Ça représente le soleil, Bla Bla bla...

Une chose est sûre, sucrées ou salées c'est trop bon.....et j'en connais dans notre club qui apprécient énormément ce petit dessert...

Pour la diététique, en fonction des ingrédients utilisés, la crêpe peut très bien remplacer le pain blanc et peut aussi vous proposer un plat complet utile quand vous avez des invités surprises ou plus rien dans le frigo !

On se dit, à priori, que la crêpe est un aliment gras ou sucré. Or c'est tout le contraire... à condition de ne pas la noyer sous le fromage, la pâte à tartiner ou la Chantilly !

La crêpe nutritionnellement correcte

Les atouts diététiques de la crêpe

Galette ou crêpe, l'ingrédient majoritaire de la pâte est la farine. Ces aliments apportent donc principalement des glucides complexes, des nutriments énergétiques, dont la consommation est encouragée à chacun de nos repas. Farine de sarrasin et de blé fournissent également des protéines végétales, des minéraux, potassium, magnésium, phosphore et des vitamines du groupe B.

Vous avez un nombre illimité de recette pour satisfaire tout le monde.

Alors tous à vos poêles et bon appétit.

LA VERNADIENNE 2021 :

Ça avance ! Olivier « le grand aux grosses cuisses » nous a présenté son projet : LA RANDO GRAVEL, beau boulot bravo. Ça roule !!!!

Le binôme (FAFA et Alain dit « le sanglier ») a aussi travaillé sur les tracés : RANDO Nocturne du samedi et RANDO VTT ET Pédestre du Dimanche.

Maintenant nous devons effectuer les démarches pour avoir les autorisations pour traverser les propriétés privées et là ça va être « coton » !!!!

Nous espérons que fin Mars nous pourrions transmettre les circuits aux différents chefs de groupes qui se sont gentiment proposés pour participer à l'organisation encore merci à eux.

Nous leur laissons le choix de constituer leur groupe pour les reconnaissances de leur circuit.

Nous allons avoir besoin de beaucoup, beaucoup de monde.

Xavier va travailler sur les flyers dématérialisés pour commencer à communiquer sur les différents réseaux concernés et bien évidemment sur notre site internet.

Merci à toutes et à tous pour votre participation.

Après on arrose de pub dans le monde entier !!!! WAHOUUUUU

Nous prévoyons aussi une réunion en Février avec le bureau au complet : titulaires et adjoints (e)

Nous ne manquerons de vous communiquer le petit compte rendu.

Parole de trésorier : Notre trésorier préféré Jean Paul appelé aussi (Muppet Show) fera une annonce pour vous demander de vous acquitter de votre cotisation annuelle (30€ pour les adultes et 20 € pour les 16 ans et moins)

Nous organiserons une permanence et ou des facilités de paiement (virement, dépôt de chèques dans la boîte aux lettres de chez Jean Paul Carême : 19 bis rue neuve Vernou Sur Brenne.

Ce mois-ci Joyeux anniversaire

Olivier DUBRAY : 05/02

Jérôme JOVIADO : 11/02



Et aussi pour les autres !!! Je n'ai pas tout le monde Désolé.

Merci à vous.

Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle Gazette, d'ici là portez-vous bien et bonnes sorties vélo attention !!! pas plus de 6... au départ !!!!

Si vous souhaitez intervenir dans la Gazette ou proposer des informations n'hésitez pas à vous manifester. Plus on est de fous plus on

Sportivement.

LA GAZETTE



Ce n'est pas très sérieux, quoi que....

On fait quoi en Mars ?

Activités du sportif :

Pour les anciens (Pub des années 80) : UN COUP DE MARS et ça REPART !!!!

Les pluies de ces dernières semaines nous ont bien raviné nos chemins mais mère nature va remettre tout cela en ordre.

A la reprise de la végétation un arbre, au printemps a besoin de 400 litres d'eau par jour !!! Tout cela va bien nous aider pour sécher nos sentiers préférés.

La 1ère randonnée organisée de l'année en Indre et Loire aura lieu le 7 Mars 2021 :

Nous espérons vivement que cette randonnée soit maintenue, à nous d'être tous au rendez-vous pour encourager cette initiative. Bravo aux organisateurs !!!



L'entretien de nos montures :

L'hiver est passé par là, bonjour les dégâts !!!! ça croustille sous la dent....

Coaching :

La reprise après une longue période d'inactivité :

On prend le temps de s'échauffer, on prend des nouvelles de ses potes (ça papote !!!!)

Petite mise en jambe au départ par nos coteaux Vernadiens et après tu es bien chaud ou dans le rouge !!!

Mais on ne lâche rien, et nous sommes malgré tout, toutes et tous heureux d'avoir roulé et aussi bien contents (es) d'être arrivés (es)!!!

Pour d'autre plein de kilomètres sont déjà dans les jambes.... Ils sont fouuuuuu.... Quand on aime on compte pas !!!

Dicton : En mars, quand le merle a sifflé, l'hiver s'en est allé

La nutrition du sportif :

Ce mois -ci pas de surprise on reprend les bonnes habitudes alimentaires, repas équilibrés et vitaminés.

Avant de voir arriver le mois prochain les légumes printaniers tant attendus, faites le plein d'endives, poireaux et carottes. Au rayon des fruits, régalez-vous avec les fruits exotiques - ananas, kiwi, mangue, banane, avocat.

Un petit truc

Continuez de croquer **pommes et poires** à pleines dents.

Et une petite cure de **SPIRULINE**

Il est recommandé de faire une cure de deux à trois mois.

Concernant les doses journalières recommandées de spiruline

Attention, la spiruline n'étant pas un médicament mais un aliment, les doses indiquées sont des recommandations. Par conséquent c'est au consommateur d'évaluer ses propres besoins.

Une surconsommation de spiruline est aussi inutile qu'inefficace et peut entraîner des effets secondaires : migraines, température, nausées... (cela dit ces effets sont assez rares)

Comptez au moins un mois de cure pour en ressentir les effets positifs. Néanmoins cela aussi dépend beaucoup de l'individu. Certains se sentent plus en forme au bout d'une semaine ! Effet placebo ou pas, l'important, c'est le bien-être.

Quelle quantité de spiruline prendre par jour ?

La quantité idéale de spiruline n'existe pas dans l'absolu. Elle dépend des individus et de la raison pour laquelle ils recourent à la spiruline.

Dans tous les cas de figure, commencez par une dose réduite et augmentez au bout d'une semaine, progressivement jusqu'à la quantité souhaitée afin que le corps s'habitue.

Pour les adultes

En bonne santé pour le tonus, peau, cheveux, etc. : 1,5 à 3g par jour

Personnes de 40/50 ans : 2,5 à 3 g par jour

Les sportifs : 5 à 10 gr par jour

Adulte convalescent : 4g par jour

Un adulte traversant une période de fatigue passagère : 3 g par jour

Personne en état d'épuisement : 3,5 g par jour.

Le chocolat ça marche bien aussi. Mais attention aux poignées d'amour !

LA VERNADIENNE 2021 : Ça avance bien !!!

Ce mois-ci Joyeux anniversaire



Laurent Valade (Red bull !!) : le 4 Mickael Fleuriau : le 11 Pierre Carême : le 13 Ronan Maitre : le 20
Jeremy Gorreas : le 21 SANDY Soulard : le 22 Olivier Regain(yéyé) : le 26

Sacrée Cuvée !!!!

Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle Gazette, d'ici là portez-vous bien et bonnes sorties vélo attention ! pas plus de 6... au départ !!!!

Si vous souhaitez intervenir dans la Gazette ou proposer des informations n'hésitez pas à vous manifester. Plus on est de fous plus on

Sportivement.

Ce n'est pas très sérieux, quoi que...

On fait quoi en Avril ?

Activités du sportif :

Ça y est, le printemps s'est installé, les choses sérieuses commencent. Pour les retardataires qui ont prévu des gros challenges il faut être rigoureux et bien planifier les entraînements. Pour les autres, les balades dominicales sont toujours source de plaisirs partagés.

Rando VTT du mois (lien sur le site ASNVB onglet : ACTIVITES) :

18/04 : la Voie Romaine (Fondettes)

25/04 : la Reignacoise (Reignac)

L'entretien de nos montures :

Les pneus d'hiver peuvent être mis au grenier ou remplacés par des pneus mixtes pour améliorer le roulage et diminuer la fatigue !!!

Coaching :

Le travail d'endurance va être un facteur important dans les prochaines semaines pour pouvoir maintenir le rythme et ne pas rentrer cramé à la maison et dormir tout le dimanche après-midi !!!!

Nos conjointes et conjoints qui nous ont gentiment attendus ne vont pas apprécier longtemps la plaisanterie !!!!

Pour revenir sur le sujet : Il faut travailler la VO2 MAX (pour les pros...) repousser son seuil d'anaérobie par du travail souple et fractionné. Vous avez sur le Web plein d'exercices qui vous sont proposés.

Sinon les sorties VTT 2 fois par semaine avec des ateliers différents avec des séances courtes en semaine 1h30 à 2h max et une sortie longue le dimanche 3h à 4h ça marche aussi !! A vous de voir en fonction de vos besoins, disponibilités et les caprices du temps !!!!

Bon courage.

Dicton :

Pour nos vigneron :

Bourgeon qui pousse en avril met peu de vin dans le baril.

La nutrition du sportif :

Les fruits et légumes de printemps, commencent à garnir les étales : Asperges, artichauts, betteraves, carottes, petits pois pour les fruits de saison, les premières Fraises, cerises et Abricots, il faut attendre encore un peu.

Il reste quand même le Kiwi, pomme, poire, la fin des oranges et quelques fruits plus exotiques !

Le petit truc du mois

La gelée royale

La gelée royale agit comme un véritable stimulant général de l'organisme, particulièrement pour les **défenses immunitaires**.

Elle est aussi un producteur d'énergie, tant mentale que physique. Elle aide à lutter contre la fatigue par exemple.

Elle comble aussi les **carences** de l'organisme, régule les problèmes de **métabolisme**, revitalise les fonctions physiologiques.

La choisir française et bio de préférence. (Le prix est élevé mais garantie la qualité).

La cure de gelée royale peut se faire à tous les âges.

Pour un adulte désirant bénéficier de ses bienfaits, il suffit de prendre une toute petite quantité tous les matins à jeun, pendant au minimum 45 jours (durée recommandée dans les études).

Il faut la placer sous la langue et la laisser fondre quelques instants.

Une cuillère de miel d'été n'aura aucun mal à faire disparaître le goût âcre et l'impression d'acidité en bouche laissée par la gelée royale.

Il est recommandé de mener une cure afin de se renforcer pendant l'Automne (Octobre - Novembre) et une autre à la sortie de l'Hiver (Février - Mars).

Quantité pour une cure : Une cure de 45 jours nécessite environ 30 grammes de gelée royale.

LA VERNADIENNE 2021 :

Dès le mois de MAI nous pourrons communiquer sur notre site INTERNET les informations nécessaires sur les différentes activités proposées et en parallèle diffuser aux participants de la VERNADIENNE 2020 qui se sont inscrits via le site (nous avons historisé la base des adresse Mail : merci Denis !!!) et accompagné de nos affiches spécial 10 ans !!!! merci à Xavier CRAYON X.

Dernière info !!! : Nous avons rencontré **Mr DE SAINT VENANT Jean** propriétaire du Château de VALMER.

Il nous a exceptionnellement autorisé pour notre 10^{ème} VERNADIENNE à traverser la cour du Château en empruntant un circuit déterminé qui permettra aux participants de découvrir ce patrimoine. YES !!!

Ce mois-ci Joyeux anniversaire



Bruno Christian le 4

Franck Dubois le 17

Yann Morere le 18

Et les autres que je n'ai pas....

Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle Gazette, d'ici là portez-vous bien et bonnes sorties vélo.

Si vous souhaitez intervenir dans la Gazette ou proposer des informations n'hésitez pas à vous manifester. Plus on est de fous plus on

Sportivement.

Ce n'est pas très sérieux, quoi que....

On fait quoi en MAI ?

Activités du sportif :

Retour à la case COVID ! Elle commence sérieusement à nous faire ch.., mais nous allons rester optimistes tout devrait revenir à la normal en mai 20... Il faut malgré tout se motiver pour sortir avec nos montures. L'organisation des sorties dominicales mises en place permet à chacune et à chacun de nous qui le souhaite de pouvoir pratiquer son activité avec les règles en vigueur.

L'entretien de nos montures :

Certaines et certains n'ont pas encore vu les chemins VERNADIENS donc l'entretien doit être très très léger !!! et pour les autres..., les plus fous !!! ils sont déjà en train de préparer leur formule 1 pour participer à de gros challenges....

Coaching :

Pour ce mois-ci les premiers effets des sorties précédentes doivent porter leur fruit au moins sur l'endurance, il faudra maintenant travailler sur le fractionné (monter, descendre, monter et descendre etc...) pour apporter de la vélocité et permettre une meilleure récupération, nous avons autour de Vernou dans un rayon de 10 kilomètres de quoi faire pour travailler tout ça !!!

La nutrition du sportif :

HYDRATATION :

Partie importante pour durer sur le vélo, éviter les crampes ou autres douleurs et bien récupérer après l'effort.

Une bonne hydratation, qu'est-ce que c'est ?

Le corps humain est constitué d'environ 60 % d'eau ; il n'est donc pas surprenant que l'hydratation joue un rôle important dans la performance sportive. Une réduction de 2 à 3 % de la masse corporelle due à une perte d'eau peut avoir un impact significatif sur votre concentration et votre puissance musculaire, et entraîner de graves complications.

Maintenir un équilibre hydrique adapté peut paraître aisé car beaucoup de gens pensent que boire de l'eau est suffisant, mais c'est faux. Pendant l'effort, votre corps perd de l'eau et des sels essentiels via la transpiration ; s'ils ne sont pas remplacés, cette perte peut provoquer une déshydratation.

Quelle quantité dois-je boire avant un évènement ?

La pré-hydratation est un aspect souvent négligé. Bien sûr, la quantité d'eau que vous devez boire varie d'un individu à l'autre ; des facteurs tels que le sexe, le poids et l'alimentation sont également à prendre en compte. Cependant, en règle générale, il est conseillé de boire environ 500 ml de boisson d'hydratation dans les 2 heures précédant un évènement, pour que votre corps soit hydraté de façon optimale.

Quelle quantité dois-je boire pendant un évènement ?

Maintenir votre apport en liquides est tout aussi important après un évènement, pour vous permettre de récupérer plus rapidement et réduire les possibilités de douleurs musculaires les jours suivants. Cependant, cela n'est pas uniquement indispensable pour les muscles, mais également pour les organes du corps. La recherche a démontré que boire quelques verres d'eau après un entraînement très intense permet de ralentir votre rythme cardiaque jusqu'à un niveau normal en un laps de temps moins long, ce qui signifie que votre cœur ne sera pas forcé de battre plus vite pour pomper le sang dans votre système, réduisant ainsi le risque de complications.

Pour remplir vos gourdes ou poches à eau, vous avez un choix important de boissons sportive à vous de faire votre choix en fonction de vos besoins et de vos goûts.

Les premiers prix sont souvent riches en sucre et pas toujours bien équilibrés !!!

Les eaux pétillantes sont aussi un très bon palliatif pour la récupération et le choix lui aussi est très vaste....

Un petit truc : 1 litre d'eau, 10 gr de sucre Rapadura ou Muscovado (sucre non raffiné), 1 gr de sel et un jus de citron frais bio, ça marche aussi !!!

Dicton :

En mai, va te faire vacciner si tu veux faire ce qu'il te plaît pour tes congés ...

LA VERNADIENNE 2021

Nos affiches et documentations sont prêtes encore quelques démarches administratives auprès des propriétaires (pas toujours simple !!!) et finaliser la partie pédestre.

Dernière information !!! Après avoir rencontré Mr LENCQUESAING (propriétaire du bois de la côte qui sur le principe nous autorise à utiliser le bois) il nous a demandé de prendre contact avec le président de chasse qui lui a refusé l'accès des parties non référencées comme chemins communaux ou de chemins randonnées officiels (GR).

Il nous reste à rencontrer les différents propriétaires du château et bois de JALLANGES L'espoir fait vivre !!!!

Nous devons pour la VERNADIENNE 2021 revoir nos circuits, accepter ces nouvelles contraintes et faire preuve d'originalité pour l'organisation de nos futures manifestations et de continuer à proposer à nos participants les mêmes plaisirs de rouler sur nos chemins Vernadiens.... Vaste programme !!!!

Nous espérons pouvoir organiser une réunion générale dans les prochaines semaines pour vous présenter tout cela.

Si Mr MACRON VEUT BIEN....

Nous avons reçu de la mairie une réponse favorable à notre demande de subvention. Il nous est octroyé une subvention exceptionnelle de 500 €. Merci à Madame le Maire et toute son équipe.

Merci pour votre participation très importante pour organiser nos 10 ans de VERNADIENNE dans les meilleures conditions.

Ce mois-ci Joyeux Anniversaire

Christian AUDOUIN : 1/05

Maxence BLOT : 25/05

Et les autres !!!!



Vie de l'association

Une réunion de bureau a été organisée en avril, le compte rendu est en cours de rédaction et vous sera bientôt communiqué via notre site.

Sondage pour la participation aux activités proposées par votre association :

Il reste encore quelques semaines pour répondre, merci d'être réactifs pour les personnes qui s'investissent dans les organisations.

Clôture des inscriptions : Raid en Dordogne : complet Weekend famille : **28/05 Sortie moto : **18/06****

Accueil Vernadien :

_ En Février 2021, nous avons été contactés (le bureau via le site) par un club VTT des Yvelines.

« LES CHOUCAS CELLOIS ».

Ce club a pour projet d'effectuer un WEEKEND en Touraine le 2/3 Octobre 2021.

Ils nous ont sollicité, pour partager nos circuits Vernadiens soit par traces GPS ou par accompagnement. Avec le Bureau, nous avons opté pour la 2ème solution qui nous semble la plus conviviale. Il est donc proposé pour le samedi après -midi un encadrement ASNVB pour une sortie VTT de 40 km en forêt d'Amboise et ses environs (**en fonction des jours de chasse !!!**), suivi le soir pour les accompagnateurs d'un repas en commun à LIMERAY (hébergement du club des Yvelines).

Le dimanche matin nous proposons une autre sortie de 40 km, cette fois-ci sur nos chemins Vernadiens suivi en fin de parcours d'un apéritif offert par notre association à l'ensemble des participants.

Si certains (es) sont intéressés (es) pour effectuer l'encadrement du **samedi après -midi**, merci de vous faire connaître auprès des membres du bureau et ou sur nos différents modes de communication internes...

Merci à toutes et à tous.



Sportivement.

LA GAZETTE

ASNB
Vernou-sur-Brègne



Ce n'est pas très sérieux, quoi que....

On fait quoi en JUIN ?

Activités du sportif :

Les randonnées organisées reprennent timidement... qui va doucement va sûrement nous l'espérons tous !!!!

L'entretien de nos montures :

LA CREVAISON :

Comment ne pas crever ou comment l'éviter ! ces dernières semaines la nature a bien profité d'un mois de mai bien humide !!! Ronces et épines ne demandaient qu'à sortir pour venir chatouiller nos pneus.

SOLUTIONS

1 : Ne pas rouler dans les chemins (ça c'est pour les routards !!!)

2 : Rouler à 2 et laisser de la distance avec celui qui est devant pour qu'il crève avant toi (pas très sympa et ça ne marche pas toujours !!!)

Plus sérieusement :

3 : Avoir des pneus en bon état.

4 : Toujours avoir une chambre à air de rechange et pas crevée (ça, c'est pour notre président...)

5 : Vous pouvez aussi vous équiper de chambres à air renforcées ou en latex naturel (un peu lourd mais ça marche)

Et autres protections de toute sorte à l'intérieur du pneu.

6 : Le top du top **le pneu Tubeless** comment ça marche : **Pas de chambre à air, donc pas de risque de pincements entre la jante et la chambre à air et le liquide préventif colmate les petits trous. Attention !!!** contrôler régulièrement la quantité de préventif présent dans le pneu, sinon... Tu es bon pour tout démonter et remonter une chambre à air en vérifiant bien la présence d'épines ou pas, sinon tu recommences 100 mètres plus loin !!!!

Le pneu TUBLESS permet aussi de gonfler à une pression plus faible cela peut apporter du confort et une meilleure accroche par temps sec.

Coaching :

Rouler, toujours rouler, car en septembre ça risque de chauffer un peu partout !!! (randos, raids etc....). Les vacances approchent, il n'y a plus de raison pour ne pas sortir en juin, même la pluie nous fera du bien.

Les météorologistes prévoient un **été chaud !!!**, un automne humide et un hiver froid.

Ils sont vraiment très bons....

Dicton :

Mai humide, juin torride.

La nutrition du sportif :

Chacun d'entre nous connaît le petit coup de fringale à vélo et là nous sortons de notre sac tout un tas de petites choses pour y palier. Mais ce n'est pas toujours adapté au problème !!!

Les petits trucs :

Le chocolat on évite, c'est la catastrophe dans les poches surtout en plein été !!!

La barre de céréale c'est pas mal, mais attention très riche en sucre ! donc efficacité limitée.

La Pâte d'amande est très bien, il faut bien vérifier la teneur en amande minimum 60% et bio de préférence certains boulangers peuvent vous en fournir.

Vous pouvez aussi les fabriquer ainsi que des barres de céréales pour sportif, vous avez plein de recettes sur le net.

Le petit plus : Pour rendre efficace tous ces palliatifs, il est recommandé si cela est possible, de les faire fondre dans la bouche, la salive accélère le processus (échange plus rapide dans le sang et les muscles 1heure max).

Avalé, "le truc choisi" va directement dans l'estomac et là le processus est beaucoup plus long (3heures).

Vous avez aussi les fruits secs là, pareil, il y a du choix...

VIE DE L'ASSOCIATION

ACTIVITES ASSO PROPOSEES :

Les weekends arrivent : famille, moto.... à vous de choisir ce qui vous fait plaisir !!!

LA VERNADIENNE 2021 :

Notre première réunion est programmée : le 28 mai 2021. **OUFFF !!!**

Venez nombreux, nous allons avoir besoin de tout le monde...

Ce mois-ci Joyeux Anniversaire

Cyrian Pierre : le 9/06

Jean Florent Bauchet : 21/06

Xavier Robin : 21/06

Sabrina Robin : 28/06

En juin ça va être la fête chez les ROBIN !!!

Et les autres...

Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle Gazette, d'ici là portez-vous bien, bonnes sorties vélo et depuis le 19 mai vous pouvez rouler jusqu'à 21h !! **YAHOOOOO**

Si vous souhaitez intervenir dans la Gazette ou proposer des informations n'hésitez pas à vous manifester. Plus on est de fous plus on

Sportivement.

