

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 !!!

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....