

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.