

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.