

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.