

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<sup>ème</sup> 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.