

Ce n'est pas très sérieux, quoi que....

On fait quoi en MAI ?

Activités du sportif :

Retour à la case COVID ! Elle commence sérieusement à nous faire ch.., mais nous allons rester optimistes tout devrait revenir à la normal en mai 20... Il faut malgré tout se motiver pour sortir avec nos montures. L'organisation des sorties dominicales mises en place permet à chacune et à chacun de nous qui le souhaite de pouvoir pratiquer son activité avec les règles en vigueur.

L'entretien de nos montures :

Certaines et certains n'ont pas encore vu les chemins VERNADIENS donc l'entretien doit être très très léger !!! et pour les autres..., les plus fous !!! ils sont déjà en train de préparer leur formule 1 pour participer à de gros challenges....

Coaching :

Pour ce mois-ci les premiers effets des sorties précédentes doivent porter leur fruit au moins sur l'endurance, il faudra maintenant travailler sur le fractionné (monter, descendre, monter et descendre etc...) pour apporter de la vitesse et permettre une meilleure récupération, nous avons autour de Vernou dans un rayon de 10 kilomètres de quoi faire pour travailler tout ça !!!

La nutrition du sportif :

HYDRATATION :

Partie importante pour durer sur le vélo, éviter les crampes ou autres douleurs et bien récupérer après l'effort.

Une bonne hydratation, qu'est-ce que c'est ?

Le corps humain est constitué d'environ 60 % d'eau ; il n'est donc pas surprenant que l'hydratation joue un rôle important dans la performance sportive. Une réduction de 2 à 3 % de la masse corporelle due à une perte d'eau peut avoir un impact significatif sur votre concentration et votre puissance musculaire, et entraîner de graves complications.

Maintenir un équilibre hydrique adapté peut paraître aisé car beaucoup de gens pensent que boire de l'eau est suffisant, mais c'est faux. Pendant l'effort, votre corps perd de l'eau et des sels essentiels via la transpiration ; s'ils ne sont pas remplacés, cette perte peut provoquer une déshydratation.

Quelle quantité dois-je boire avant un évènement ?

La pré-hydratation est un aspect souvent négligé. Bien sûr, la quantité d'eau que vous devez boire varie d'un individu à l'autre ; des facteurs tels que le sexe, le poids et l'alimentation sont également à prendre en compte. Cependant, en règle générale, il est conseillé de boire environ 500 ml de boisson d'hydratation dans les 2 heures précédant un évènement, pour que votre corps soit hydraté de façon optimale.

Quelle quantité dois-je boire pendant un évènement ?

Maintenir votre apport en liquides est tout aussi important après un évènement, pour vous permettre de récupérer plus rapidement et réduire les possibilités de douleurs musculaires les jours suivants. Cependant, cela n'est pas uniquement indispensable pour les muscles, mais également pour les organes du corps. La recherche a démontré que boire quelques verres d'eau après un entraînement très intense permet de ralentir votre rythme cardiaque jusqu'à un niveau normal en un laps de temps moins long, ce qui signifie que votre cœur ne sera pas forcé de battre plus vite pour pomper le sang dans votre système, réduisant ainsi le risque de complications.

Pour remplir vos gourdes ou poches à eau, vous avez un choix important de boissons sportive à vous de faire votre choix en fonction de vos besoins et de vos goûts.

Les premiers prix sont souvent riches en sucre et pas toujours bien équilibrés !!!

Les eaux pétillantes sont aussi un très bon palliatif pour la récupération et le choix lui aussi est très vaste....

Un petit truc : 1 litre d'eau, 10 gr de sucre Rapadura ou Muscovado (sucre non raffiné), 1 gr de sel et un jus de citron frais bio, ça marche aussi !!!

Dicton :

En mai, va te faire vacciner si tu veux faire ce qu'il te plaît pour tes congés ...

LA VERNADIENNE 2021

Nos affiches et documentations sont prêtes encore quelques démarches administratives auprès des propriétaires (pas toujours simple !!!) et finaliser la partie pédestre.

Dernière information !!! Après avoir rencontré Mr LENCQUESAING (propriétaire du bois de la côte qui sur le principe nous autorise à utiliser le bois) il nous a demandé de prendre contact avec le président de chasse qui lui a refusé l'accès des parties non référencées comme chemins communaux ou de chemins randonnées officiels (GR).

Il nous reste à rencontrer les différents propriétaires du château et bois de JALLANGES L'espoir fait vivre !!!!

Nous devons pour la VERNADIENNE 2021 revoir nos circuits, accepter ces nouvelles contraintes et faire preuve d'originalité pour l'organisation de nos futures manifestations et de continuer à proposer à nos participants les mêmes plaisirs de rouler sur nos chemins Vernadiens.... Vaste programme !!!!

Nous espérons pouvoir organiser une réunion générale dans les prochaines semaines pour vous présenter tout cela.

Si Mr MACRON VEUT BIEN....

Nous avons reçu de la mairie une réponse favorable à notre demande de subvention. Il nous est octroyé une subvention exceptionnelle de 500 €. Merci à Madame le Maire et toute son équipe.

Merci pour votre participation très importante pour organiser nos 10 ans de VERNADIENNE dans les meilleures conditions.

Ce mois-ci Joyeux Anniversaire

Christian AUDOUIN : 1/05

Maxence BLOT : 25/05

Et les autres !!!!



Vie de l'association

Une réunion de bureau a été organisée en avril, le compte rendu est en cours de rédaction et vous sera bientôt communiqué via notre site.

Sondage pour la participation aux activités proposées par votre association :

Il reste encore quelques semaines pour répondre, merci d'être réactifs pour les personnes qui s'investissent dans les organisations.

Clôture des inscriptions : Raid en Dordogne : complet Weekend famille : 28/05 Sortie moto : 18/06

Accueil Vernadien :

_ En Février 2021, nous avons été contactés (le bureau via le site) par un club VTT des Yvelines.

« LES CHOUCAS CELLOIS ».

Ce club a pour projet d'effectuer un WEEKEND en Touraine le 2/3 Octobre 2021.

Ils nous ont sollicité, pour partager nos circuits Vernadiens soit par traces GPS ou par accompagnement. Avec le Bureau, nous avons opté pour la 2ème solution qui nous semble la plus conviviale. Il est donc proposé pour le samedi après -midi un encadrement ASNVB pour une sortie VTT de 40 km en forêt d'Amboise et ses environs (**en fonction des jours de chasse !!!**), suivi le soir pour les accompagnateurs d'un repas en commun à LIMERAY (hébergement du club des Yvelines).

Le dimanche matin nous proposons une autre sortie de 40 km, cette fois-ci sur nos chemins Vernadiens suivi en fin de parcours d'un apéritif offert par notre association à l'ensemble des participants.

Si certains (es) sont intéressés (es) pour effectuer l'encadrement du **samedi après -midi**, merci de vous faire connaître auprès des membres du bureau et ou sur nos différents modes de communication internes...

Merci à toutes et à tous.



Sportivement.