

# LA GAZETTE

**ASNB**  
Vernou-sur-Brègne



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

## On fait quoi en JUIN ?

### Activités du sportif :

Les randonnées organisées reprennent timidement... qui va doucement va sûrement nous l'espérons tous !!!!

### L'entretien de nos montures :

#### LA CREVAISON :

Comment ne pas crever ou comment l'éviter ! ces dernières semaines la nature a bien profité d'un mois de mai bien humide !!! Ronces et épines ne demandaient qu'à sortir pour venir chatouiller nos pneus.

#### SOLUTIONS

1 : Ne pas rouler dans les chemins (ça c'est pour les routards !!!)

2 : Rouler à 2 et laisser de la distance avec celui qui est devant pour qu'il crève avant toi (pas très sympa et ça ne marche pas toujours !!!)

#### Plus sérieusement :

3 : Avoir des pneus en bon état.

4 : Toujours avoir une chambre à air de rechange et pas crevée (ça, c'est pour notre président...)

5 : Vous pouvez aussi vous équiper de chambres à air renforcées ou en latex naturel (un peu lourd mais ça marche)

Et autres protections de toute sorte à l'intérieur du pneu.

6 : Le top du top **le pneu Tubeless** comment ça marche : **Pas de chambre à air, donc pas de risque de pincements entre la jante et la chambre à air et le liquide préventif colmate les petits trous. Attention !!!** contrôler régulièrement la quantité de préventif présent dans le pneu, sinon... Tu es bon pour tout démonter et remonter une chambre à air en vérifiant bien la présence d'épines ou pas, sinon tu recommences 100 mètres plus loin !!!!

Le pneu TUBLESS permet aussi de gonfler à une pression plus faible cela peut apporter du confort et une meilleure accroche par temps sec.

#### Coaching :

Rouler, toujours rouler, car en septembre ça risque de chauffer un peu partout !!! (randos, raids etc....). Les vacances approchent, il n'y a plus de raison pour ne pas sortir en juin, même la pluie nous fera du bien.

Les météorologistes prévoient un **été chaud !!!**, un automne humide et un hiver froid.

Ils sont vraiment très bons....

#### Dicton :

Mai humide, juin torride.

### **La nutrition du sportif :**

Chacun d'entre nous connaît le petit coup de fringale à vélo et là nous sortons de notre sac tout un tas de petites choses pour y palier. Mais ce n'est pas toujours adapté au problème !!!

### **Les petits trucs :**

Le chocolat on évite, c'est la catastrophe dans les poches surtout en plein été !!!

La barre de céréale c'est pas mal, mais attention très riche en sucre ! donc efficacité limitée.

La Pâte d'amande est très bien, il faut bien vérifier la teneur en amande minimum 60% et bio de préférence certains boulangers peuvent vous en fournir.

Vous pouvez aussi les fabriquer ainsi que des barres de céréales pour sportif, vous avez plein de recettes sur le net.

**Le petit plus : Pour rendre efficace tous ces palliatifs, il est recommandé si cela est possible, de les faire fondre dans la bouche, la salive accélère le processus (échange plus rapide dans le sang et les muscles 1heure max).**

**Avalé, "le truc choisi" va directement dans l'estomac et là le processus est beaucoup plus long (3heures).**

Vous avez aussi les fruits secs là, pareil, il y a du choix...

### **VIE DE L'ASSOCIATION**

#### **ACTIVITES ASSO PROPOSEES :**

**Les weekends arrivent** : famille, moto.... à vous de choisir ce qui vous fait plaisir !!!

#### **LA VERNADIENNE 2021 :**

Notre première réunion est programmée : le 28 mai 2021. **OUFFF !!!**

**Venez nombreux, nous allons avoir besoin de tout le monde...**

#### **Ce mois-ci Joyeux Anniversaire**

Cyrian Pierre : le 9/06

Jean Florent Bauchet : 21/06

Xavier Robin : 21/06

Sabrina Robin : 28/06

En juin ça va être la fête chez les ROBIN !!!

Et les autres...

Rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle Gazette, d'ici là portez-vous bien, bonnes sorties vélo et depuis le 19 mai vous pouvez rouler jusqu'à 21h !! **YAHOOOOO**

**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.

