

Les hommes construisent trop de murs et pas assez de ponts.  
Sir Isaac Newton

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

*Je ne grossis pas, j'augmente la surface de caresses.*

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Tout âge porte ses fruits, il faut savoir les cueillir.

Raymond Radiguet

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

*N'oublions pas que le travail c'est la santé.*

*Donc, laissons-le aux malades.* Un retraité.

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Après une soirée bien arrosée :

"Je dis pas que t'es bourré !

Je dis juste que tu peux pas rentrer chez toi en vélo d'appartement !"



### PROGRAMME D'AOUT 2018.

Dim 5 août : 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km

Dim 12 août : 8 h 30, sortie dominicale +- 69 km

13 h : BBQ chez Ghislain à Huppaye

Dim 19 août : 8 h 30, sortie dominicale, +- 69 km

Sam 25 août : 9 h, Diest, +- 126 km

Dim 26 août : 8 h 30, sortie dominicale, +- 68 km

Vend 31 août : 20 h, réunion repas aux moules

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

**Le départ se prend toujours au local, chez Anita**



« Sapristi, mes vacances sont foutues ». Nous sommes tous exposés à nous retrouver dans ce cas de figure.

Jean-Claude est confronté aux résultats cliniques qui auraient pu être nettement plus graves. 5 côtes cassées, c'est quand même du sérieux. Et il n'a pas été le seul à avoir un contact avec ce fameux piquet cause de tant de maux. C'est la raison pour laquelle, nous réitérons nos messages de prudence, signalez, par gestes et par la voix, les dangers que vous voyez. Lorsque le site change, il y a toujours danger et on peut le constater très facilement quand on se trouve en fin de groupe. Les piquets, les cuberdons, les chicane doivent être signalés et, surtout, il faut les franchir comme il est prévu par le groupe dans son entièreté. Passer entre la bordure et le signal est dangereux pour les copains qui vous suivent car ils peuvent être inattentifs, distraits, en conversation avec un copain ou, tout simplement, avoir la vue masquée par ceux qui les précèdent. Souvenez-vous de Franz Hubert qui a été surpris et s'est retrouvé en face-à-face avec un signal sur rotule qui l'a plaqué au sol avec une délicate fracture de l'omoplate. Résultat : pose d'une plaque avec quelques vis et une belle cicatrice qui agrmente son épaule.

**Merci d'y réfléchir et de faire le maximum pour diminuer les risques encourus.**

### BON ANNIVERSAIRE À

**Etienne le 05, Thierry le 20,  
Maurice le 21, Benoît le 24, Christophe le 25.**

« Août pluvieux, celliers vineux »





### En juillet, ce fut la Balade à René !

Nous étions 10 à y participer. La météo nous a aidé à jouir d'un magnifique parcours, d'excellents ravitos.

### En août, ce sera Diest !



Le béguinage de Diest, l'un des plus importants de Belgique, est particulièrement bien conservé. Les bâtiments, dont 90 maisons à persiennes de bois, datent des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles. L'infirmerie et le couvent ont été transformés en centre culturel et quelques demeures hébergent des ateliers d'artistes et des logements sociaux.

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

Dans un lycée, l'institutrice interroge les élèves :

- ❖ Karim, que représente la France pour toi ?
- ❖ Pour moi, Monsieur, la France, c'est ma mère.
- ❖ Bien et pour toi Kader, que représente la France ?
- ❖ Ben, pour moi la France c'est ma tante !
- ❖ Ta tante ! Et pourquoi ?
- ❖ Ben parce que Karim, c'est mon cousin.



## Attentif !



### Barbecue

- Le dimanche 12/08 à 13 h, rendez-vous au domaine privé de Ghislain Cowez pour festoyer autour d'un barbecue maison. Emportez vos victuailles, vos hydratants et votre siège.
- Cependant, n'oubliez pas de signaler votre présence auprès du comité afin qu'il s'assure d'avoir un nombre suffisant de tables. Emmenez votre bonne humeur.
- Nous veillerons à quitter le site en le laissant dans le même état que lors de notre arrivée.

### Repas aux moules.

- Dans les prochains jours, vous recevrez des cartes à vendre ainsi qu'une liste à compléter afin d'assurer un suivi de vos ventes. Tous, vous pouvez apporter votre aide car le club a besoin de tous ses membres et avec les qualités de chacun.
- Cochez le 08/09 dans vos agendas. D'autre part, si vous pouvez nous aider à étoffer notre tombola, prenez contact avec les p'tits (Léa & Roland) qui centralisent l'opération.
- Merci de votre disponibilité. Merci de votre convivialité.**

Dans une boucle formée par le Démer, Diest est une petite ville entourée d'une forte ceinture de remparts, en partie conservée.

Au même titre que Bréda aux Pays-Bas, Dillenburg en Allemagne, Orange en France, Diest fut le fief de la maison d'Orange dont le représentant le plus célèbre fut Guillaume I<sup>er</sup> d'Orange-Nassau. Il prit la tête de la révolte des Provinces-Unies contre l'Espagne. Héritier de son cousin, René de Chalon, prince d'Orange né à Diest, il fut le fondateur de la dynastie d'Orange-Nassau à laquelle appartient encore la reine Beatrix, aux Pays-Bas. Son fils aîné, Philippe-Guillaume, est enterré dans l'église Saint-Sulpice qui est située sur la Grand-Place. Eglise classée monument historique et mise à l'inventaire du patrimoine de la Région Flamande.

## Hydratez-vous correctement. Heu ???

Boire est une nécessité vitale et hygiénique pour chacun de nous et, à fortiori, pour le sportif. C'est également un acte social (café entre collègues, apéritif entre amis, cocktails...) dont il faut mesurer l'impact, lorsque l'on tient à optimiser son poids. Voici un sujet destiné à la vie cycliste ... et à la vie de tous les jours.

L'eau constitue les **2/3 du poids du corps**, ce qui représente pas moins de **45 litres d'eau chez un athlète** (hum un individu) **de 80kg**. C'est une confortable réserve à première vue. Et pourtant, une baisse infime (3%) de cette masse hydrique suffit déjà à provoquer des perturbations aux conséquences potentiellement graves pour le sportif. Essayons de comprendre.

### Le cœur : Un muscle constitué à 79% d'eau !

L'eau est l'élément le plus répandu de l'organisme, présent partout, y compris dans les secteurs les plus inattendus. Les trois grandes masses qui constituent le corps humain (masse osseuse, masse maigre, masse grasse) dissimulent des teneurs en eau assez disparates.

#### **1. La masse osseuse tout d'abord, ou squelette, est constituée à 22 % d'eau !**

le reste étant constitué de :

30% de protéines, 3% de graisse, 45% de sels minéraux.

#### **2. La masse maigre ensuite, englobant les muscles, les organes vitaux, la peau...contient de 75 à 80% d'eau !**

Détail important, l'un des organes les plus riches en eau est....le cœur avec 79% d'eau. C'est une concentration identique à celle du sang ! Au vu de l'extrême sollicitation des muscles lors des efforts cyclistes, on devine mieux les enjeux liés à cet élément. La masse grasse enfin contient 14% d'eau environ. Plus le taux de graisse d'un athlète est bas, plus la proportion d'eau de son organisme est donc importante.

### L'eau au cœur des réactions chimiques dans notre organisme

L'eau est essentielle à la vie car elle crée le milieu dans lequel toutes les réactions chimiques du corps humain se produisent. C'est fondamental en ce qui concerne l'activité du muscle. L'eau facilite également l'afflux des substances dissoutes à l'intérieur de la cellule musculaire mais aussi l'évacuation des déchets métaboliques à l'extérieur de celle-ci.

Sans eau, les cellules s'asphyxient sous l'effet de leurs propres déchets. Autre fonction fondamentale : l'eau aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps (par la sudation).

Un déficit d'eau affecte le volume sanguin, le rendant plus épais et plus concentré, bloquant de fait la sudation. **Conséquence gravissime : la température corporelle augmente inexorablement...**

### Boire pour compenser ses pertes en eau

Afin de compenser ses pertes (respiration, transpirations, évaporation, excréations...), l'organisme doit être rechargé en permanence, directement au travers des boissons (1,5 litres d'eau par jour) ou indirectement au travers des aliments (1 litre). La soif est un mécanisme par lequel l'organisme « avertit » qu'il est en état de déshydratation. Mais c'est une alarme à postériori.

C'est pourquoi il est préférable de boire sans attendre d'avoir soif. Lors des efforts cyclistes, les pertes en eau augmentent. Notamment parce que l'organisme active les mécanismes de sudation, qui lui permettent de maintenir constante sa température.

### L'hydratation par forte chaleur

La pratique cycliste par forte chaleur entraîne un risque de déshydratation plus important. Les besoins hydriques sont fortement accrus. Les pertes par sudation peuvent atteindre 3 litres par heure ! Le type de boisson le plus adapté dans cet environnement n'est pas l'eau pure mais une boisson légèrement glucidique et sodée, isotonique ou hypotonique (c'est-à-dire dont la concentration est identique ou inférieure à celle du plasma).

Car dans ces conditions, la présence de glucides (notamment les polymères de glucose type maltodextrines) et sodium favorisent l'afflux d'eau à l'intérieur des cellules.





La prise moyenne optimale est au minimum de ½ litre par heure pour ce type de boisson, soit une petite gorgée toutes les 10 minutes (le débit maximal pouvant être absorbé par l'organisme est de 1 litre par heure). Pour déterminer l'isotonie parfaite d'une boisson à reconstituer à partir de poudre, le mieux est de se référer aux indications de chaque fabricant.

Il est conseillé de démarrer la consommation de boisson dans l'heure qui précède le départ. La température de consommation optimale est de 5 à 10°C. Inutile de consommer une boisson trop froide car elle pourrait perturber la digestion et causer des dérangements intestinaux. Inutile également de consommer une boisson trop chaude, le délai et l'énergie nécessaire pour votre organisme pour la refroidir dans l'estomac serait contreproductif.

### **Alcool et vélo**

L'alcool se rapporte à la famille des glucides (sucres). Mais du fait de sa transformation en acides gras dans notre organisme, il contribue à alimenter notre réserve de graisses. L'alcool pur délivre 7 kcals par gramme contre 4 kcals pour 1 g de sucre. Conclusion : plus une boisson est alcoolisée plus elle est calorique.

Les boissons alcoolisées et sucrées figurent au palmarès des cocktails les plus explosifs. On leur préférera vins mousseux secs et autres champagnes. Voici quelques repères mnémotechniques utiles pour limiter les dégâts lors d'invitations à l'extérieur. Un verre de whisky de 8cl en apéritif est équivalent à 200 kcal. **C'est tout simplement autant de calories que 10 sucres de tables...**

### **Quelle place pour les boissons alcoolisées ?**

Eviter dans ces conditions les gâteaux apéritifs ou le mélange whisky-coca. A titre de comparaison, un verre de vin blanc sec de 15cl divise les calories par 2. Mis à part si l'on ajoute du sirop, où là il faut compter 2 sucres en plus pour chaque dose (excepté le sirop sans sucre type Teisseire 0% ou le pulco citron qui sont neutres).

Un verre de vin rouge de 15cl à 12° de table apporte autant de calories qu'un morceau de pain de 40g (tranche standard de restaurant) ou 1 fruit. En clair si vous consommez du vin lors d'un repas festif, l'une des stratégies nutritionnelles pourra consister à réduire ou supprimer votre consommation de pain sur le repas.



**Opticien**  
**Pierre-Jean DESTAT**  
 Rue de la Station, 39-1350 ORP-JAUCHE  
**019 63 41 26**

*Traiteur*  
**Luc Stienon**  
 Autre-Eglise

Dim 5 août Départ 8 h 30 +- 68 km	Dim 12 août Départ 8 h 30 +- 69 km - <b>BBQ à 13 h</b>	Dim 19 août Départ 8 h 30 +- 69 km	Sam 25 août Départ 9 h +- 126 km	Dim 26 août Départ 8 h 30 +- 68 km
<b>A E</b> Huppaye, Enines, St-Jean-Geest, Hoegaarden, Kumtich, Boeslinter, Tirlemont, Neerheylissem, Marilles,	<b>A E</b> Taviers, Cortil-Wodon, Pontillas, Sclayn, Seilles, Héron, Hannêche, Branchon, <b>A E</b> <b>BBQ à 13 h</b>	<b>A E</b> Glimes, Incourt, Tourinnes-St- Lambert, Perbais, Gembloux, Grand-Leez, Mehaigne, Ramillies,	<b>A E</b> Wamont, Brustem, Kozen, Lummen, Herk-de-Stad, Diest, Kortenaken, Hakendover, Hélécine,	<b>A E</b> Merdorp, Villers-Le- Peuplier, Tourinne, Hollogne-Sur-G, Cortis, Wezeren, Wamont, Orp
<b>A E</b>		<b>A E</b>	<b>A E</b>	<b>A E</b>