

LE RAYON

LA GRANDE ROUE MAGOG-ORFORD

MAI 2011

Boîte vocale: 819-823-5010

Internet: www.lagranderoe.qc.ca



Christine Slater, présidente.

Chers membres et amis de La Grande Roue,

Comme l'hiver a passé vite, vous ne trouvez pas? Et c'est tant mieux!

Je me trouve déjà en train de vous convier à notre « Événement lancement de la saison » qui aura lieu le 30 avril prochain à 9 h, à la salle Ovila Bergeron du Centre communautaire de la Ville de Magog, au 95 rue Merry nord.

Notez bien que cette année, parce que notre activité d'ouverture de la saison a lieu le même weekend que notre première sortie de la saison (Pâques oblige), nous avons décidé de mettre de côté la formule habituelle du brunch et d'organiser une rencontre d'information qui se voudra plus courte, plus efficace mais non moins accueillante! Café et collation vous seront offerts par le club. Aucune réservation nécessaire!

Les membres du CA vous accueilleront dès 9h le 30 avril prochain pour prendre vos inscriptions pour la saison 2011 (si ce n'est déjà fait), ainsi que pour les ateliers et le programme d'entraînement. Il y a quelques nouveautés encore cette année dont nous avons très hâte de vous parler.

Vous connaissez quelqu'un qui pourrait être intéressé à devenir membre du club cycliste La Grande Roue Magog-Orford?

L'Événement lancement de la saison 2011 est ouvert à tous, faites lui part de l'invitation.

Pour plus de renseignements, nous écrire à grandrou@abacom.com ou veuillez laisser un message sur la boîte vocale au 819-823-5010.

Le nouveau calendrier des activités

Nous sommes présentement à compléter le calendrier des activités du nouveau site Internet de La Grande Roue en y ajoutant tous les trajets au programme cette saison.

Si vous avez déjà fait la visite de notre nouveau site, vous avez sûrement remarqué que l'affichage du calendrier est très flexible ; par défaut, il est présenté par mois mais le menu déroulant juste en haut du calendrier vous permet de sélectionner l'affichage qui vous convient – par semaine, par jour, par événement, etc.

Calendrier LGRMO						
Dim 1	Lun 2	Mar 3	Mer 4	Jeu 5	Ven 6	Sam 7
LGRMO Magog Départ: 8h, code: 3 Magog 8h, code: 3 Court: 12 km, code: 1 Départ: 10h00						LGRMO Atelier n°1 Atelier de positionnement Centre communautaire de Magog 95 rue Merry Nord Local 234 9h00

Il sera possible d'imprimer le calendrier et d'effectuer une recherche rapide par mois ou sur la journée même. Vous pourrez consulter et imprimer les trajets dans leur nouveau format en cliquant sur les liens à l'intérieur de la case de la journée.

Nous vous ferons une démonstration le 30 avril prochain au lancement de la saison. Voici donc un outil pratique et indispensable à la planification de votre saison de vélo.

Je vous en souhaite une bonne!

Lien vers le site Internet

<http://www.lagranderoe.qc.ca/>



Jean-Marc Yockell, rédacteur.

PARLONS DE NOUS !

Tout d'abord deux mille dix fut une année historique, celle du vingtième anniversaire.

Le club La Grande Roue Magog-Orford à commencé par remettre une plaque vélo nominative à chacun de ses membres pour souligner cette année importante.

Ensuite le club nous a offert en nouveauté des ateliers pour améliorer nos connaissances et techniques par rapport à la pratique du vélo.

Le nombre de ses membres s'est accru tout au long de l'année, ce qui est de très bon augure.

L'année deux mille onze s'annonce une année hystérique, celle des grandes nouveautés.

D'abord Le Rayon modifie sa présentation. Il se donne une allure plus "journal", ajoute de la couleur, il nous livre une information plus exhaustive, s'enrichit de chroniques etc...

Les ateliers La Grande Roue qui ont eu un très grand succès l'an dernier reviennent. S'ajoute un programme d'entraînement conçu pour améliorer ses techniques de vélo basé sur les méthodes employées par les professionnels.

Dans ce grand mouvement de changements, le club s'offre de nouvelles couleurs, change son logo, se dote d'une gamme complète de vêtements.

Ça ne s'arrête pas là, voici qu'il bonifie sa présentation en se dotant d'un nouveau site Internet. Un site très complet qui nous donne toute l'information que l'on puisse avoir besoin.

Nous avons aussi cette année une toute nouvelle présentation pour les cartes de nos circuits.

"La Route Ouverte" s'ajoute en début de saison, c'est une invitation aux cyclistes de route à se joindre au club.

Se rajoute à ça, La Grande Roue part en balade, toute une fin de semaine pour découvrir à vélo une autre belle région du Québec.

Il y a aussi le dossier sur la sécurité amorcé l'an dernier et qui maintenant dépasse la région des Cantons-de-l'Est.

Voilà un club qui roule à la vitesse "Grande Roue", (c'est la nouvelle norme).

Je connais maintenant beaucoup de membres du club de vélo La Grande Roue Magog-Orford et je sais la fierté que l'on a d'être de ce club.

Bien sur c'est votre comité administratif qui travaille pour mettre en place toute une telle saison de vélo, mais votre fierté plus notre fierté fait que le club La Grande Roue soit en train de devenir un modèle à être imité. C'est le vélo qui y gagnera.

Parlons de nous, de notre plaisir que l'on a de se retrouver pour rouler ensemble toutes les semaines, d'autres viendront se joindre au club pour pratiquer ce merveilleux sport, ce qui signifie encore plus de plaisir, plus de gens heureux, donc inmanquablement plus de gens en santé.

J'espère que ce sentiment d'appartenance en même temps que nos petites et grandes amitiés ne cesseront de grandir à l'intérieur du club.

Je nous souhaite que l'année deux mille onze soit la plus belle des saisons de vélo et que ça n'arrête jamais d'être la plus belle.

Jean-Marc Yockell
Vice-président



Suzanne Roy, nutritionniste, diététiste.

L' HYDRATATION

L'eau ne sert pas qu'à éteindre la soif. On peut survivre plusieurs semaines sans aliments mais seulement quelques jours, si on est privé d'eau.

Le corps est constitué au deux tiers d'eau.

Chaque gramme de protéine et glucose retient 3 grammes d'eau.

L'eau transporteur, radiateur et lubrifiant

- Permet la circulation et l'absorption des nutriments par le sang
- Lors d'un effort, l'organisme produit des déchets tel le CO₂, l'eau participe à son expulsion
- Au cours de la pratique d'un sport, il y a une importante production de chaleur à l'intérieur des cellules. L'eau présente dans la cellule musculaire, capte cette chaleur et l'achemine jusqu'à la surface de la peau, c'est la sueur.
- l'eau nous est indispensable, pour l'hydratation des tissus, le liquide synovial dans les articulations, la salive dans la bouche, une bonne élimination...

Quand arrive la panne sèche

Un athlète qui ne prend pas soin de boire et bien choisir ses liquides durant l'entraînement subira des conséquences fâcheuses. Il expérimentera une diminution de ses performances, au pire une déshydratation sévère qui entraînera un choc circulatoire pouvant mener à la mort. Des pertes de liquides dues à une abondante sudation réduisent le volume plasmatique sanguin, haussent la fréquence cardiaque et la concentration des sels minéraux, diminuent l'apport en oxygène et en nutriments vers les muscles actifs et nuisent aux mécanismes d'évacuation de chaleur.

La recommandation est de consommer 1 ml d'eau par chaque calorie dépensée.

Du sel dans son bidon ou des grignotines salées

Lorsqu'on parle des électrolytes, on pense au sodium (Na), potassium (k), phosphore (ph), calcium (ca) magnésium (Mg), par contre celui qui est le plus relié à l'hydratation, c'est le Na du sel. On entend souvent dire que le sel devrait être limité pour prévenir les problèmes d'hypertension, ce n'est pas le cas des athlètes, particulièrement ceux qui pratiquent un sport d'endurance comme le vélo. On a besoin de sel pour compenser celui perdu dans la sueur. Il est d'autant plus important de prévoir cette perte de Na en salant légèrement ses aliments, l'eau du bidon ou encore en consommant des grignotines salées en petite quantité, exemple: bretzels, biscottes, croustilles...

**Attention au gras des grignotines.*

En général, les boissons énergétiques ne contiennent pas suffisamment de sodium, pour assurer une récupération complète, mais juste assez pour prévenir l'hyponatrémie qui est une diminution de sodium (Na) dans le sang. Cette baisse peut être provoquée par la consommation d'une trop grande quantité d'eau seulement, pendant plusieurs heures. Ce problème arrive plus souvent chez des athlètes de petite taille, peu expérimentés ou moins entraînés et qui pratiquent des sports de longue durée comme le vélo.

Soucieux d'une bonne alimentation, les gens ne salent pas suffisamment leurs aliments, n'ayant pas planifiés leur hydratation, ils boivent plus d'eau que nécessaire parce qu'ils ont peur à la déshydratation, ce qui a pour effet de diluer le sodium dans le sang.

Le plaisir dans tout ça!

Lorsqu'on peut se permettre de manger lors d'une activité sportive, le plus agréable c'est de grignoter et boire des aliments contenant des glucides et du sodium que l'on aime.

Consultez vos étiquettes et savourez les aliments que vous aimez bien et bonne randonnée.

Vous pouvez vous le permettre car vous êtes sportif.