

LE RAYON



LA GRANDE ROUE MAGOG-ORFORD

MARS 2011

Boîte vocale: 819-823-5010

Internet: www.lagranderoe.qc.ca



Christine Slater, présidente.

Chers membres bonjour!

Je ne sais pas si c'est la même chose pour vous mais j'avais vraiment hâte de recevoir et de lire mon prochain Rayon!

D'abord Jean-Marc nous présente les deux nouveaux ateliers offerts par La Grande Roue pour la saison 2011, et en primeur, la possibilité de suivre un programme d'entraînement très complet réservé exclusivement pour les membres de La Grande Roue Magog-Orford.

Tels les épisodes d'un feuilleton passionnant (j'exagère à peine!), nous pouvons lire dans l'édition de mars la suite des bons conseils sur la nutrition sportive de Suzanne Roy, et l'abc de l'entretien d'un vélo – partie 2 – que partage avec nous notre ami Raymond dit le «mécano».

Bonne lecture!

Suivi du dossier sécurité

Je vous invite à visiter le site de la FQSC afin de constater où en est le projet Latulippe-Tear sur la sécurité des cyclistes entamé l'année dernière. En effet, grâce aux efforts rigoureux de nos deux confrères, le projet "Partageons la route" a pris du galon.

De nouvelles initiatives pour améliorer la sécurité routière et le partage de la route seront menées par la fédération. BRAVO!

<http://www.fqsc.net/cyclosportif/partageons-la-route-0>

Nouveau site Internet

Le tout nouveau site Internet du club cycliste La Grande Roue Magog-Orford sera lancé très bientôt. S'inspirant du nouveau logo et aussi des nouvelles couleurs du club, notre webmestre Guy Dallaire a su donner à notre site un look revampé très actuel et des fonctionnalités pratiques, informelles et conviviales. Toute l'information sur le club s'y retrouve, logée sur plusieurs pages clairement identifiées : les caractéristiques qui définissent La Grande Roue et l'organisation des randonnées, les activités, les projets spéciaux, Le Rayon, la sécurité etc...



À mon avis, le clou de notre nouveau site est le calendrier des activités qui a fait peau neuve; il vous sera même possible d'en varier les affichages selon vos besoins.

Enfin, vous pourrez aussi consulter la météo de Magog et de Sherbrooke et les nouvelles de dernière heure, comme par exemple les annulations de randonnées, qui vous seront communiquées via notre babillard déroulant. Wow!

Bref, je me suis assurée que le nouveau site Internet de LGR soit toujours aussi accueillant, et je suis très fière de l'aboutissement de ce projet. Bravo à Guy pour son travail colossal!

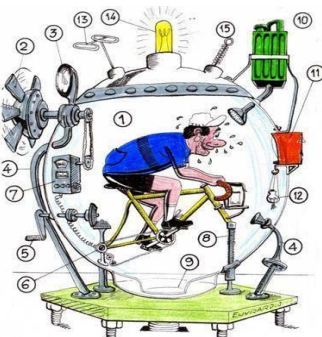
L'annonce de la mise en ligne vous sera faite par courriel très bientôt.

Les Ateliers La Grande Roue 2011

Bonjour chers membres de La Grande Roue.

Cette année encore le club La Grande Roue vous propose des ateliers (exclusif aux membres) pour améliorer certains aspects en rapport avec la pratique du vélo.

Ces ateliers s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux experts et sont conçus spécifiquement pour La Grande Roue par un entraîneur de niveau national en vélo.



Nous aurons au programme deux ateliers

Atelier 1: Le positionnement

- Pourquoi ?
- La taille du vélo et ses composantes.
- L'importance d'un bon positionnement.
- Démystifier d'où vient le mal dû à un mauvais positionnement.
- Etc...

Date: Samedi 7 mai 2011, 9h.

Lieu: Centre communautaire de Magog.

Coût: 10\$.

Participants: 30

Atelier 2: Technique pour rouler efficacement

- Le coup de pédale.
- La cadence idéale.
- Maximum efficacité vs effort minimum.
- Le sillonnage, quand et comment faire les relais.
- Etc...

Date: Samedi 4 juin 2011, 9h et 13h.

(remis au 11 juin en cas de pluie).

Lieu: Magog.

Coût: 10\$.

Participants: 15-20 (débutants et intermédiaires, 9h).

15-20 (avancés et experts, 13h).

Tous les Grands-Rouleurs et Grandes-Rouleuses qui sont intéressés par ces ateliers peuvent réserver une place par courriel à "granderou@gmail.com" a/s de Jean-Marc Yockell en mentionnant le ou les atelier(s) choisi(s).

La priorité sera établie en fonction de la réception des courriels car les places sont limitées.

Vous devez obligatoirement poster votre paiement à La Grande Roue C.P. 879 Magog J1X 5C7 ou le faire au plus tard au brunch d'ouverture.

La logistique de l'an passé ayant été trop compliquée, faute de paiement non reçu au brunch d'ouverture, votre réservation ne sera plus retenue.

Programme d'entraînement 2011

Le club La Grande Roue vous offre aussi la possibilité de participer à un programme d'entraînement pour la saison 2011.

Ce programme d'entraînement est d'une durée de 16 semaines commençant fin avril pour se terminer fin août.

Contenu:

Préparation physiologique, programme complet d'apprentissage des techniques appropriées, suivi de l'entraînement et analyse de votre progression.

Horaire:

En journée: à déterminer par les membres inscrits.
AM 8h30 à 11h30 ou PM 13h à 16h.

Coût: 299\$ ch. (si on est entre 10 à 15 membres).
349\$ ch. (si on est entre 5 à 10 membres).

En soirée: à déterminer par les membres inscrits.
PM 18h à 19h30.

Coût: 249\$ ch.

Tous ceux et celles voulant s'inscrire envoient un courriel de réservation à "granderou@gmail.com" a/s de Jean-Marc Yockell en mentionnant, nom, adresse, téléphone et courriel.

Jean-Marc Yockell, vice-président et rédacteur.



Suzanne Roy, nutritionniste, diététiste.

ALIMENTATION DU SPORTIF

Un sportif doit s'assurer d'avoir une alimentation convenablement équilibrée soit suffisamment d'énergie (protéines, glucides et lipides), vitamines, minéraux et une bonne hydratation en tout temps.

Une façon simple de bien s'alimenter est de se guider avec l'Assiette Harmonie Santé, soit la demie en légumes, le quart en viandes et substituts, le quart en pain et céréales.



Chez un athlète la répartition suggérée pour chacun des groupes est 1/3, 1/3, 1/3 considérant une dépense énergétique supérieure.

L'athlète qui a une saine alimentation comprenant les 4 groupes alimentaires du Guide alimentaire Canadien (Lait et produits laitiers, Fruits et légumes, Viandes et substituts, Pain et céréales) n'a pas besoin de suppléments de protéines, vitamines et minéraux.

Un apport suffisant en vitamines, minéraux et antioxydants

Les carences les plus souvent rencontrées chez les athlètes sont le fer et magnésium.

- Fer : L'entraînement et la transpiration favorisent la perte de fer à cause de l'hémolyse et l'augmentation de la masse maigre.

Les bonnes sources sont: viandes et substituts, légumes racines et verts...

- Magnésium : Besoins doublés chez l'athlète (600 mg/ jour). Un déficit peut induire des crampes et de la fatigabilité musculaire. Les bonnes sources sont: germe de blé, céréales de son, légumes verts et feuillus, légumineuses...
- Vit C : besoins augmentés chez l'athlète, car il diminue la production d'acide lactique et diminue la fatigue musculaire. Les bonnes sources sont: fruits citrins, tomates, fraises, kiwis...
- Vit E : Joue un rôle dans la respiration cellulaire et augmente l'endurance musculaire. Favorise une meilleure récupération après l'effort. Les bonnes sources sont: huiles de tournesol, canola et d'olive, légumes à feuilles vertes, légumineuses, œufs, germe de blé...
- Antioxydant : On doit s'assurer d'avoir une alimentation suffisante en antioxydants qu'on retrouve dans les fruits et légumes. Ils diminuent la fatigue musculaire car ils font face à l'augmentation des radicaux libres produits par les réactions oxydatives des muscles squelettiques. Le coenzyme Q10 est un antioxydant impliqué dans l'entreposage de l'énergie. Les bonnes sources sont: sardines, brocolis, épinards, arachides, fruits de mer...

Hydratation

L'hydratation adéquate est importante en période pré, durant et après l'exercice. Évitez les boissons caféinées, alcoolisées et gazéifiées. A conseiller eau et/ou jus dilué auquel on a ajouté un peu de sel. L'eau que vous buvez sert à acheminer les nutriments vers les muscles et contribue également à éliminer les déchets produits par votre corps.

- 2 heures avant : 500 ml eau - jus
- 10 minutes avant : 125 à 250 ml eau - jus
- durant exercice (à tous les 15-30 min) : 125 à 250 ml eau -jus
- Après exercice (1.5 litre par kg de poids corporel perdu)



Raymond Bilodeau, directeur.

Entretien mon vélo (partie 2)

L'hiver achève enfin, il est temps d'inspecter votre vélo de fond en comble, de faire la mise au point et de changer certaines pièces pour votre sécurité et votre plaisir de rouler.

Il est certain que vous pouvez confier le tout à votre marchand de vélo, mais il appréciera que vous lui fassiez mention de ce qui ne va pas bien selon vous. Les marchands de vélo proposent généralement à leur clientèle la mise au point plus ou moins élaborée variant de 45\$ à 100\$ (voir les sites web de nos commanditaires)... mais cela ne comprend pas habituellement le coût des changements de pièces et de main d'œuvre requise.

Si vous faites l'entretien annuel vous-même, assurez-vous d'avoir les connaissances requises et d'avoir en main tous les outils requis avant de tout démonter.

À titre indicatif, notez qu'un ensemble de bons outils incluant le trépied coûte facilement plus de 600\$. Si vous aimez la mécanique, il s'agit d'un très bon investissement, sans oublier le volet divertissement qui agrémentera votre belle carrière de cycliste.

Le tableau ci-dessous contient des recommandations qui pour certains apparaîtront peut-être exagérées.

Cependant, dites-vous bien que votre sécurité et celle de vos compagnons de route valent bien ces quelques dollars bien investis, sans compter le plaisir de rouler avec un vélo performant...tout comme vous ☺.

Mise au point annuelle mon vélo		
Composantes	À faire	Matériel / outils**
Fourche et guidon	Démonter, nettoyer, inspecter le roulement à billes, remplacer les composantes s'il y a lieu, graisser et remettre en place	<ul style="list-style-type: none"> • Clés à cône de 13 à 17 mm • Clés ouvertes de 10 à 17 mm • Clés hexagonales de 1,5 à 10mm • Démonte-contre-écrou de pignon Shimano ou Sram, Park FR-5 ou pour Campagnolo Park BBT-5 • Démonte-roue libre Shimano, Falcon, Park FR-1 • Démonte-contre-écrou Cyclus, pour Shimano et Campagnolo • Fouet à chaîne Park SR-1 • Aligneur de roue TS-2.2 Wag-4 • Démonte-pédalier BBT-9/22 • Étau avec mors doux Park AV-4 • Pied à coulisse • Règle Park SBC-1 • Vérificateur de chaîne Park CC-2/3 • Démonte-chaîne Park CT 4.2 • Pince à câbles Park CN-10/BT-2 • Tournevis plat et cruciforme • Étau, pince, aimant, marteau • Dégraisseur, huile, chiffons • Graisse à roulement à billes • Clés dynamométriques TW-5 et 6 • Support à vélo / trépied • Patience et sourire ☺
Cassette arrière	Démonter, nettoyer, vérifier l'usure, remonter et huiler. *Recommandé : changer la cassette aux 8000 à 10 000km ou 3 ans.	
Roues/jantes	Démonter le moyeu, nettoyer, inspecter le roulement à billes, remplacer les composantes s'il y a lieu, graisser et remettre en place Corriger l'alignement des roues, verticalement et horizontalement	
Pneus	*Recommandé : si plus de 3 000km, mettre des pneus neufs	
Freins étriers et coussinets	Inspecter les coussinets et vérifier que l'étrier est bien centré. *Recommandé : Changer les câbles et les coussinets de freins au minimum à tous les 2 ans.	
Chaîne	Inspecter la avec l'outil de mesure de l'usure et changer au besoin. *Recommandé : Changer à tous les 2 ans ou 6 à 8000km	
Dérailleurs avant et arrière	Nettoyer en profondeur, inspecter et ajuster les dérailleurs; *Recommandé : Changer les câbles de dérailleur avant et arrière à tous les 2 ans ou 6 à 8000km	
Pédalier	S'il y a du bruit, démonter, inspecter les pièces et le roulement à billes, graisser et remonter. Changer les pièces au besoin.	
Pédales	Nettoyer et vérifier leur bon fonctionnement; changer les au besoin.	
Souliers	Vérifier l'usure des fixations et les changer au besoin.	
Casque	Vérifier son état général et les courroies. *Recommandé : Changez le : <ul style="list-style-type: none"> • s'il y a des craquelures • Ou si vous avez fait une chute avec impact sur le casque, et ce même s'il n'y a pas de craquelures visibles. Certains fournisseurs offrent une garantie de remplacement.	
* La fréquence de remplacement des pièces est aussi fonction de votre technique de changement de vitesse, des conditions de la route et de la température, ainsi que de votre assiduité à faire l'entretien de votre vélo après chaque randonnée.		
**Mécanique de vélo, Denise Belzil Techno CYCLE; les outils Park sont mentionnés à titre d'exemple seulement (voir références Outils)		
Références	Outils : www.parktool.com ; www.pedros.com ; www.probikekit.com ; www.mec.ca Livres : Mécanique de vélo, Denise Belzil Techno CYCLE www.technocycle.ca ; Road bike maintenance, Guy Andrews http://www.themotorbookstore.com/9780762747467.html Comment faire : www.docvelo.com ; http://fr.wikibooks.org/wiki/M%C3%A9canique_v%C3%A9lo ; www.ehow.com ; www.howtothings.com	

Le Courrier La Grande Roue

"les Petites...de la Grande..."

"les petites... de la Grande..." sont pour vous des espaces à votre service. "les Petites...de la Grande..." ce sont vos petites histoires de voyage à vélo, vos petites et grandes expériences en ce qui concerne le vélo. Vous pouvez aussi vous servir de cette page pour exprimer vos idées, commentaires et suggestions. C'est aussi et avant tout un espace pour une petite annonce, soit pour échanger ou vendre services ou équipements de vélo. Vous pouvez aussi utiliser l'espace pour faire une demande d'équipement.

Pour utiliser ce service, on doit d'abord être membre du club de vélo La Grande Roue Magog-Orford, envoyer son texte accompagné au besoin d'une photo (format JPEG) à granderou@gmail.com ou à jmorford@live.ca

J'espère grandement que vous utiliserez ce service et qu'il vous sera utile.

Jean-Marc Yockell, vice-président et rédacteur.



Carte de membre - Saison 2011

Les préparatifs pour la nouvelle saison avancent à grands pas.

Afin d'alléger la tâche des membres de votre CA lors de la journée d'ouverture, il serait grandement apprécié que vous puissiez nous envoyer votre contribution pour la saison 2011 par la poste.

Cette année, le coût est toujours de \$30 par personne, mais il n'y a plus de prix pour un couple ou une famille.

Nous avons joint le formulaire d'adhésion 2011 au présent Rayon en format PDF.

Alain Denis, trésorier.