

## Edito

Bonne Année 2012 ! C'est le moment de prendre de bonnes résolutions : participer régulièrement aux randos, découvrir ou re-découvrir les sorties culturelles et les voies vertes. N'oublions pas, la régularité permet de progresser et aide le corps à éliminer. A bientôt sur les roues.

*L'équipe MACADAM*

## Patins à glace lac de Genin

C'est au Lac Genin que nous vous emmènerons le dimanche 22 janvier 2012 afin de prendre un bon bol d'air frais au milieu des montagnes et patiner sur un lac gelé en plein air ! Atypique et dépaysant, inscrivez-vous vite sur notre site Internet pour participer à cette sortie insolite.

## Parcours à venir

### 13 Jan. – Route de Vienne

Une rando 100% urbain, peu de dénivelé alors c'est l'occasion de se lancer, vous pourrez toujours attraper un métro puisque nous passerons près de plusieurs arrêts.

### 20 Jan. - Neuville

Une des randonnées les plus dynamiques puisque nous longerons les quais qui sont très roulant et avec très peu de carrefours.

### 27 Jan. – La Mulatière

Direction l'ouest lyonnais et ses reliefs vallonnés, pour cette rando qui fait partie des plus difficiles.

Retrouvez la programmation des randonnées ainsi que le détail des parcours sur [macadamroller.com](http://macadamroller.com)

## Dernières photos !!!



▶▶▶ Repas du Nouvl An  
MACADAM  
7 Janvier 2012

## AGENDA

### 15 et 29 Janvier 2012: Initiation Roller

Rendez-vous à 14 heures au campus de La Doua, sur l'esplanade le long du tramway (avenue Claude Bernard), entre les arrêts de tram T1 «Université Lyon 1» et «La Doua Gaston Berger».

Elle est gratuite et vous donnera l'occasion de progresser afin, peut-être de nous rejoindre aux randonnées.

### 7 Janvier 2012: Repas du Nouvel An

Rendez-vous à partir de 19h à la salle The Gold Lion Studio - Rue Jean Bertin à Villeurbanne. Musique, rire et bonne humeur seront de la partie, alors n'oubliez pas de vous inscrire, nous vous attendons nombreux.

## Randonnée «Fêtes des Lumières»

Pour cette cinquième édition de notre randonnée «Fêtes des Lumières», nous avons tenu le pari d'illuminer un peu plus la ville de Lyon. Notre cortège a su surprendre les touristes et les lyonnais venus profiter de la fête; et c'est avec émerveillement que des enfants venaient nous observer tandis que leurs parents, curieux, nous prenaient en photo.

Cette randonnée nous a permis de nous retrouver dans l'obscurité de la campagne, à travers les champs de Décines, ce qui nous a d'autant plus permis, de briller de mille feux.

Le chiffre du Mois

422

C'est le nombre de lumières lors de la randonnée des illuminations.

## Notre staffeuse du mois



Nom: Valérie RIVAT      Age: Entre 30 et 40 ans

Modèle de roller: Rollerblade 5 roues

Expériences - en roller: 10 ans - en staff: 1 an

Depuis combien de temps roules-tu avec MACADAM: 2 ans

Autre usage du roller: Promenade le week-end.

Ce qui te plaît chez MACADAM:

L'ambiance d'une association sans compétition et les randonnées avec un kilométrage abordable et une vitesse qui s'adapte en fonction de tous.

## L'Astuce du mois !!!!

Par Mike



Qui n'a jamais hésité entre mettre des protège-poignets ou des gants avant de partir patiner l'hiver ?

En forçant on peut mettre les 2 à la fois mais il n'est pas facile de les ôter quand il s'agit de retrouver la sensibilité des doigts pour fouiller dans ses poches ou pour utiliser un téléphone tactile !

Le mieux est le gant-mitaine, vous savez ceux dont l'extrémité s'ouvre. Mais il faudra toujours forcer pour les enfiler sous les protècs. De plus les mitaines coûtent cher : entre 10 et 30 euros. Mais après tout, pourquoi recouvrir la paume de la main qui est déjà réchauffée par la protec ? Voici une solution à moindre coût pensée par Mike !



Prends 1 paire de chaussette (1 euro en supermarché). Découpe-la à 10cm de l'extrémité.

Découpe un coté en forme d'arc de cercle. Cela servira à faciliter la couture et à enfiler les doigts plus facilement à l'usage.



Prends tes protège-poignets de roller ainsi que du fil de couture et une aiguille.

Couds le bonnet sur l'extrémité supérieure de tissus qui entoure le plastique du protège-poignets. Ne te blesse pas ! Appelles ta maman ou ta femme (rires)

Avec mon modèle de protec, je me suis aidé du scratch pour fixer le tissu pendant la couture.

Voilà tu as maintenant un protège-poignet-mitaine !

Lorsque les beaux jours reviendront, il suffira de découder délicatement, ou d'utiliser un autre jeu de protec jusqu'à l'hiver prochain.

Merci aux contributeurs du mois:

Aurélie, Amandine, Marlène et Mike

A suivre oooo