



Le Petit Journal



du
C.C.V.

MAIRIE DE



Castelmorou

<http://ccv-castelmorou.org/>

Rédaction : B. Peres

Mensuelle N° 136

Mai 2010



EDITORIAL

Après un début de saison en demi teinte, la participation des CCviens aux randonnées FSGT est en forte hausse, avec plusieurs places plus qu'honorables, à Latécoère, Fonbeuzard, Bruguières... qui démontrent que notre club est actif et vivant. Ca et là, nos couleurs sont présentes dans les pelotons, et c'est plaisant ! La météo capricieuse ne nous aura pourtant guère épargné... Bravo à tous pour l'assiduité en espérant que ce virus soit plus efficace que celui de la grippe A et que nous soyons tous contaminés !

Le temps est venu à notre tour de recevoir à domicile, les clubs de la région. C'est beaucoup de travail pour l'ensemble des volontaires que vous êtes, et votre participation spontanée témoigne d'un excellent esprit d'équipe. Souhaitons que les visiteurs sauront apprécier nos efforts et prendre du plaisir sur les parcours exigeants fidèles à notre réputation !

Pour notre sport favori, après de longs mois d'entraînements plus ou moins rébarbatifs, dans le mauvais temps, à user nos pneus et boyaux aux environs immédiats de Castelmorou, voici venu le temps des grandes échéances : les cycloportifs se sont déjà alignés à la Ronde Castraise, et les rendez-vous Pyrénéens se profilent à l'horizon. Certains envisagent déjà quelques ascensions de cols. Quel bonheur en perspective de retrouver les cimes escarpées, encore enneigées, et les routes qui serpentent sur leurs flancs entre forêts épaisses et alpages verdoyants... inégalable sensation de liberté et d'harmonie fusionnelle entre le corps et la nature !!!!

Encore plus haut, encore plus fort, encore plus sport !

Paul

CASTELMAUROU

LADEPECHE.fr

ACTU • BONS PLANS • ANNONCES

Randonnée cyclotouriste

Paul Arberot, président du Cyclo Club de Violettes (CCV) de Castelmorou, affilié à la FSGT, organise le dimanche 16 mai à partir de 7 heures sa traditionnelle randonnée cyclotouriste; départ devant la salle des fêtes de la commune.

Trois parcours sont prévus: un « vert » d'une trentaine de kilomètres pour les néophytes aux environs immédiats de la commune et des villages adjacents; un « bleu » relativement vallonné de 76 km, pour les plus

aguerris traversant le Nord du département avec une incursion dans le Tarn; ravitaillement dans le magnifique village de Giroussens;

pour les plus chevronnés, un tracé sélectif de 89 km de plus de 1000 m de dénivelé, sur des routes méconnues vers des villages pittoresques (la chapelle de Notre Dame de Grâce près de Roquemaure dominant la vallée du Tarn);

Une remise des récompenses clôturera la matinée suivie d'un

apéritif convivial sur la place de la mairie. La manifestation est ouverte aux cyclistes licenciés ou non (achat d'une carte d'assurance journalière à l'inscription) Chaque année, environ 400 amoureux de la petite reine découvrent ou redécouvrent le charme des routes de la région, en toute convivialité sportive. L'organisation de cette randonnée annuelle est un événement clé dans la vie de l'association. Parcours détaillés sur www.ccv-castelmorou.org



Les cyclotouristes devant la mairie de Castelmorou.

COMPTE RENDU DE LA REUNION DU VENDREDI 9 AVRIL 2010

Présents :

ARBERET – BANZATO - BARON – BARREYRE - BARTHE – BILHERAN B.– BILHERAN S. - BISOGNIN – BOFFO
BOUTONNET – CADEI - CARE – CAZALBOU - CELOTTO – CONSTANT – CRABETTE - DELEAU – DOUELLE
DRAVIGNY - ESTEVES - FAISANS - FAURE – GAYRAL - HAUVETTE - JALBY - JUSTE - LAFORGUE – LANGUILLE
LARTIGUE - LASSERRE – LE BRIS – MAROT - MERIC - PERES – PEZZOT - RAYNAUD – RICARD – RIGO - RODRIGUEZ

(Soit 39/62 licenciés)

C'est avec tristesse que nous avons appris le
décès du papa d'Alain Deleau

Le CCV lui adresse ses sincères condoléances.

Accueil des Participants par le président.

Evocations des petits incidents (chute de vélo) survenus à certains de nos licenciés.

➤ Sortie interne du mois d'avril :

Annnonce de la sortie interne du Samedi 10 avril à Beaumont de Lomagne.
Départ de castelmaurou en voiture à 7H45. Départ de Beaumont à 9H00.

➤ Infos de la commission FSGT (par Jean-Marc) :

- Enumération des participations aux Randos cyclo du mois passé.
- Annonce et précisions sur les nombreuses sorties à venir en avril et début mai.
- Invitation de Pechbonnieu à fournir quelques volontaires pour animer une rando du cœur organisée le dimanche matin du 25 avril.

➤ Tenues 2010 :

Les tenues sont enfin arrivées et sont distribuées en fin de réunion.

➤ Sortie Annuelle WE de Pentecôte en Périgord :

Le point sur le W.E. de Pentecôte. Participants 21 adultes, dont 12 sur le vélo et 6 enfants.
Encaissement de la totalité du séjour. Ceux qui n'ont pas encore réglé sont priés de le faire au plus tôt.

➤ Rando du CCV :

- Rando du CCV : Souvenir Yannick GENESTAL le dimanche 16 Mai.
- Infos sur les autorisations en Préfecture. Manque celle de la Haute-Garonne.
 - Organisation, détails des postes à occuper, affectations nominatives.
 - Etat nominatif des participants au repas. (28 inscrits)
 - Réunion de mise au point à prévoir sur convocation individuelle. Les intéressés seront avertis par email.

Pot de l'amitié offert par Gérard GAYRAL.

PROCHAINE REUNION LE VENDREDI 11 JUIN 2010 A 21H00

MULTISPORT - TRIATHLON

Pour ceux qui souhaite découvrir Caraman autrement que pour son célèbre "point de ravitaillement en eau", venez vous essayer au 2ème Triathlon international organisé par le Toulouse Triathlon !!
(il devrait y avoir qq CCViens au départ ...)

Renseignements / inscription sur le site : <http://toulouse-tri.com/>



Les inscriptions pour le Triathlon de Caraman sont ouvertes !

Le Courte Distance | Le Sprint | La course Ours | La course Isards

Les Distances des différentes épreuves

	Natation	Vélo	Course à Pieds
Le Courte Distance :	1500 m	40 km	10 km
La course Ours (8 à 11 ans) :	80 m	2 km	600 m
La course Isards (12 à 15 ans) :	160 m	4 km	1500 m
Le Sprint :	750 m	20 km	5 km

Programme du jour de la course

	Courte Distance	Ours	Isards	Sprint
Publics visés	Adultes	8 à 11 ans	12 à 15 ans	à partir de 16 ans
Année naissance	1993 et avant	2000 à 2003	1996 à 1999	1995 et avant
Ouverture du parc à vélo	7h30	12h30	13h30	14h15
Briefing Obligatoire	8h50	12h50	13h50	14h50
Départ Course	9h00	13h00	14h00	15h00
Delai Fin de Course	13h00	13h20	14h35	17h00
Evacuation Obligatoire du Parc à Vélo	13h20	13h30	14h45	17h30
Remise des Prix et tirage au sort	17h30	17h30	17h30	17h30

- Aucune inscription possible la veille et le jour de l'épreuve.
- La remise des prix pour toutes les épreuves sont à partir de 17h30 sur le podium d'arrivée. Seuls les triathlètes présents pourront venir retirer leurs lots.








LES SORTIES ECOULEES








AVRIL - MAI



AVRIL

Samedi 10	Sortie Interne	BEAUMONT DE LOMAGNE : 5 Participants CCV : ARBERET - BILHERAN S. - CEOLOTTO - CONSTANT - RODRIGUEZ
Dimanche 11 	FSGT  1er	BALMA (Randonnée USAL LATECOERE) : 414 Inscrits - 25 Participants CCV : ARBERET - BANZATO - BARON - BARREYRE BARTHE - BILHERAN B. - BOFFO - BOUTONNET - CARE - CEOLOTTO - DELEAU FAURE - GAYRAL - GLEYZES - HAUVETTE LAFFORGUE - LANGUILLE - LE BRIS LARTIGUE - MAROT - MERIC - PERES - PINEL - REVILLOT - RODRIGUEZ
Samedi 17	FSGT	PIBRAC (Le Trèfle Pibracais) : 94 Inscrits - 4 Participants CCV : ARBERET - BARTHE - CEOLOTTO - LARTIGUE
Dimanche 18 	FSGT 	FONBEAUZARD (Randonnée de la Font) : 420 Inscrits - 23 Participants CCV : ARBERET - BANZATO - BARTHE BAUBY - BILHERAN S. - BISOGNIN - BOFFO - BOYER - CARE - CEOLOTTO - DELMAS - DOUELLE - ESTEVES - GAYRAL - GLEYZES - JALBY - LAFFORGUE - LANGUILLE - LARTIGUE - MAROT - RICARD - RIGO - RODRIGUEZ
Dimanche 25 	FSGT CYCLOSPORT	SAINT JORY (8^{ème} randonnée Saint Joryenne) : 346 Inscrits - 17 Participants CCV : BARON - BARREYRE - BARTHE - BOFFO BILHERAN B - BISOGNIN - BOYER - CEOLOTTO - CONSTANT - JALBY - LAFFORGUE LANGUILLE - LARTIGUE - MAROT - REVILLOT - RIGO - RODRIGUEZ CASTRES (10^{ème} Ronde Castraise) : 1550 Inscrits - 7 Participants CCV : ARBERET - BAUBY - BOUTONNET DOUELLE - PERES - PEZZOT - RICARD

MAI

Samedi 1 	FSGT	ASAT (23^{ème} Cyclobus) : 55 Inscrits - 6 Participants CCV : ARBERET - BARTHE - BAUBY - CEOLOTTO LARTIGUE - LESPARRE
Dimanche 2 	FSGT 	ROQUETTES (La Roquetteuse Paul Bouscatel) : 544 Inscrits - 11 Participants CCV : ARBERET - BARON - BARTHE - BARTHE - BAUBY - BOUTONNET CEOLOTTO - CONSTANT - GAYRAL - HAUVETTE - LARTIGUE - MERIC
Samedi 8 	FSGT  1er	BRUGUIERES (La Bruguièroise) : 208 Inscrits - 19 Participants CCV : ARBERET - BARTHE - BAUBY - BOFFO BILHERAN B - BILHERAN S. - BOYER - CARRE - CEOLOTTO - DE GUIBERT DELEAU - LAFFORGUE - LARTIGUE - LE BRIS - MAROT - MERIC - PERES REVILLOT - RICARD
Dimanche 9 	FSGT 	SAINT CAPRAIS : 300 Inscrits - 15 Participants CCV : ARBERET - BARTHE - BAUBY - BISOGNIN BOFFO - BOUTONNET - CEOLOTTO - CHABAUD (2) - GAYRAL - GLEYZES HAUVETTE - LARTIGUE - MERIC - PEZZOT



LES SORTIES A VENIR

MAI - JUIN



MAI

Samedi 15	Circuit Rando CCV	Direction le circuit de la rando du CCV
Dimanche 16	FSGT	CASTELMAUROU (Souvenir Yannick Genestal) 3 Circuits : 35 - 75 - 93 KM. Ravitaillement Giroussens Inscriptions à partir de 7H30 - Salle des fêtes
Samedi 22	Circuit n° 28 - VA Circuit n° 55 - VO Sortie annuelle	Direction LAVAU / BANNIERES : V1 - 78 KM // V2 - 74 KM Direction GRISOLLES / GRENADE : V1 - 92 KM // V2 - 83 KM Le CCV en DORDOGNE 1 Circuit de 78 KM
Dimanche 23	FSGT FSGT Sortie annuelle	LE LHERM (Rando du Guidon Lhermois) : 3 Circuits : 52 - 75 - 90 KM. Ravitaillement à Canens Inscriptions à partir de 7H30 - Salle des fêtes ASPET (Rando du Vélo Club Canton d'Aspet) : 3 Circuits : 18 - 65 - 90 KM. Inscriptions à partir de 7H30 - Place de la mairie à Soueich. Le CCV en DORDOGNE 4 Circuits : 95 - 102 - 104 - 110 KM
Lundi 24	Circuit n° 28 - VA Circuit n° 55 - VO Sortie annuelle	Direction LAVAU / BANNIERES : V1 - 78 KM // V2 - 74 KM Direction GRISOLLES / GRENADE : V1 - 92 KM // V2 - 83 KM Le CCV en DORDOGNE 1 Circuit : 69 KM
Samedi 29	Commission FSGT	LE LHERM (Les Boucles Occitanes) : 2 Circuits : 123 - 155 KM Inscriptions à partir de 7H30 - Salle du Guidon (face à la pharmacie)
Dimanche 30	FSGT	FROUZINS (Randonnée des coteaux de la Lèze) : 3 Circuits : 42 - 76 - 87 KM. Ravitaillement à Saint Sulpice Inscriptions à partir de 7H30 - Salle du basket

JUIN

Samedi 5	Circuit n° 35 - VO Circuit n° 38 - VA	Direction NOHIC / BONDIGOUX : V1 - 82 KM // V2 - 75 KM Direction PIBRES / CARAMAN : V1 - 83 KM // V2 - 78 KM
Dimanche 6	FSGT FFCT CYCLOSPORTIVE FFTRI	AUSSONNE (Randonnée de la Save) : 3 Circuits : 54 - 67 - 89 KM. Ravitaillement à Cadours Inscriptions à partir de 7H30 - Gymnase SAINT SAUVEUR (22ème rando de la vallée du Girou) Inscriptions à partir de 7H00 - Place de la mairie ALBIGEOISE - 16^{ème} EDITION 3 Circuits : 78 - 104 - 130 KM. Départ à 9H00 - Ecole des Mines d'ALBI CARAMAN (lac de l'Orme Blanc) - Triathlon International 4 épreuves : Courte distance - Sprint - Ours - Isards Départ à 9H00 - Courte distance (1500 m nat - 40 Km vélo - 10 Km) Départ à 15H00 - Sprint (750 m nat - 20 Km vélo - 5 Km)
Vendredi 11	Réunion Mensuelle	21h00 - Salle de réunion du 3 ^{ème} Age



ESPACE CYCLOSPORTIVE



Compte rendu de La Lozerienne :

(Par Gérard Baron)

Le 9 Mai 2010 je suis inscrit sur la Lozerienne, une cyclosporthe qui a pour cadre les paysages dantesques des gorges du Tarn.

Ce choix s'explique car je connais un peu cet endroit pour l'avoir fait en voiture, en canoë ou en moto mais jamais en vélo !!!

Le vélo m'a donné une autre vision de ces endroits connus et a renforcé mon attrait pour ce site, qui m'apporte toujours de nouvelles émotions.

Donc départ de La Canourgue, une météo maussade, la veille le samedi il a plu presque toute la journée mais ce matin il ne pleut pas encore

Ça commence à rouler, je suis un groupe, je prends des relais, ça monte, je suis un peu à la peine, je me fais larguer, descente, je n'arrive pas à revenir quand soudain je prends une roue qui me sauve et me ramène à l'arrière du groupe.

Descente sur Sainte Enimie, superbe, je ne fonce pas trop, peut être un tort....puis 1er ravito, je m'arrête les gens du groupe ne le font pas, je suis tranquille, je repars derrière un autre groupe.

Je recommence le scénario, puis avant Les Vignes une montée de 7 KM assez dure, je fais l'erreur de m'arrêter pour une envie pressante, pourquoi ne pas l'avoir fait au ravito ???

De nouveau seul, je ne suis pas assez fort, mon capital est entamé, la pluie et le froid c'est pour tout le monde pareil mais les dernières côtes me font un peu mal, le mental n'y est plus.

J'arrive enfin à La Canourgue avec 90 KM au compteur en 3H50 Mn pour finir 136ème/146.

Même si quelques uns ont abandonnés, je ne suis pas satisfait de cette performance, je n'aurai pas dû m'arrêter !!!

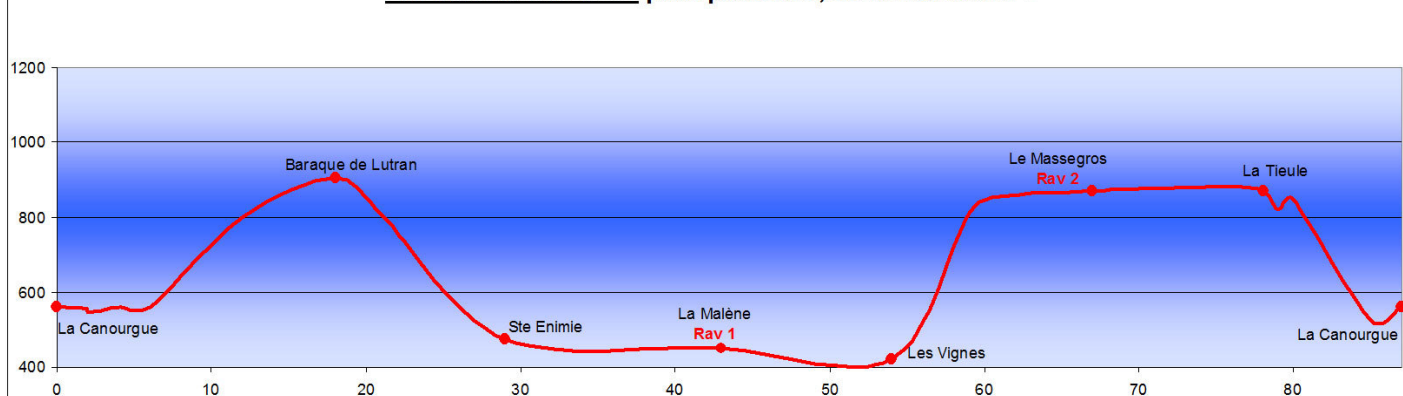
Trois arrêts en tout, c'est au moins un quart d'heure plus le temps que j'aurai gagné en suivant le groupe sans me fatiguer trop...Je finis quand même serein, pas trop épuisé, le métier n'est pas encore là, c'était ma 1ère cyclosporthe, à chaud je ne suis pas capable de savoir faire le bilan mais c'est une expérience qui n'est pas inutile, je ne le regrette pas.

Pour finir, un petit mot sur l'organisation pour signaler que celle-ci est au top, tous les carrefours et endroits dangereux sont bien sécurisés par des signaleurs, sept ou huit motos au moins sont présentes sur le parcours.

A l'arrivée, plateau repas avec Aligot + saucisse dans une bonne ambiance suivie par la remise des récompenses.

Une région accueillante à tout point de vue, je vous recommande donc cette cyclosporthe!!

La Lozerienne 2010 : petit parcours, 88 Km et 900 m +



Résultats 88 KM :

Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du 1er	02H:41Mn:08s	32,79 Km/h
136	Gérard	03H:50Mn:48s	22,95 Km/h
146	Temps du dernier	04H:36Mn:38s	19,13 Km/h



RESULTATS – 10^{ème} RONDE CASTRAISE



Magnifique journée de printemps pour cette 10^{ème} Ronde Castraise ...on est bien loin du cauchemar de l'an Dernier ! Conditions optimales pour une belle balade dans les forêts du Sidobre et jusqu'au parc du Haut Languedoc et le lac de la Raviège pour les plus valeureux.

Petite délégation du CCV avec 7 représentants sur les 1500 coureurs au départ des 3 parcours.

[Résultats Grande Ronde \(144 KM - 2100 m de dénivelé\) :](#) [Résultats Petite Ronde \(92 KM - 1600 m de dénivelé\) :](#)

Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du 1er	04H:07Mn:18s	34,94 Km/h
106	Paul	04H:37Mn:54s	31,09 Km/h
329	François	05H:20Mn 28s	26,96 Km/h
458 concurrents classés /500 inscrits			

Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du 1er	02H:34Mn:32s	34,94 Km/h
104	Jean-Luc	02H:53Mn:45s	31,08 Km/h
445	Daniel	03H:22Mn:19s	26,69 Km/h
452	Benoit	03H:22Mn:55s	26,61 Km/h
502	Agnes	03H:27Mn:25s	26,03 Km/h
839	Michel	04H:28Mn:14s	20,13 Km/h
862 concurrents classés /930 inscrits			

L'ALBIGEOISE – 16^{ème} EDITION

Fiche technique :

Date : **Dimanche 6 Juin 2010**
Départ : ALBI (81) Ecole des Mines - 9 heures pour les 3 circuits
3 circuits : Randonnée 78 KM – Petite Albigeoise 104 KM – Albigeoise 130 KM

Renseignements et inscriptions :

L'Albigeoise – Albi Vélo Sport – 5 Rue de Metz 81000 Albi (Tel : 09 63 00 63 11)
Site internet : <http://www.albivelosport.com/>

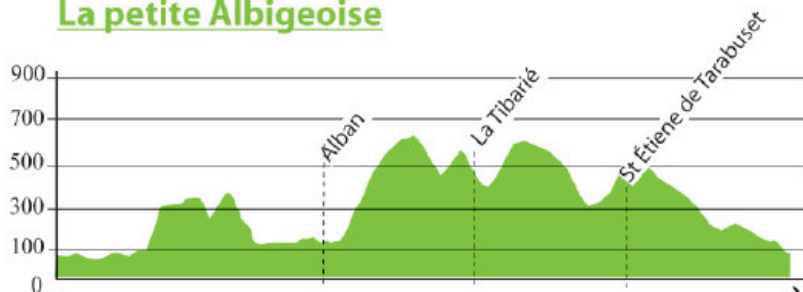
Engagements et prestations :

Prix d'inscription : 30 € Avril, comprenant :
- Tee-shirt + loterie
- Les ravitaillements + assistance médicale
- La remise d'un diplôme à chaque arrivant
- Plateau repas chaud

Retrait des dossards :

- Samedi 5 Juin de 14H00 à 19H00 -Cycles Celestin
- Dimanche 6 Juin de 7H00 à 8H00 – Ecole des Mines

La petite Albigeoise



L'Albigeoise

