



Le Petit Journal



du

C.C.V.

MAIRIE DE



Castelmorou

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

Rédac : G.Hauvette – P.Henin

Mensuel N° 167

Décembre 2013

Impression: J.L.Ricard

EDITORIAL

On prend les mêmes et on recommence ! Notre bureau bien organisé et totalement opérationnel restera à la manœuvre pendant l'année qui vient, avec des rôles et attributions inchangées ou ajustées à la marge. Malgré cette apparente continuité, nous allons vous proposer tout au long de la saison une bonne dose d'amélioration ou carrément d'innovations au CCV, issues en particulier de l'enquête de satisfaction.

Un programme traditionnel d'interclubs, points café, cyclosportives et sorties classiques au départ de la place du village, sera complété du week-end de l'ascension à Argelès qui affiche déjà quasiment complet. Inédit, un voyage de 8 jours en Corse, en combinant vélo et tourisme, à la découverte de paysages époustouflants. Sensations fortes en perspectives. Une cyclosportive au mois de juin devrait donner lieu, elle aussi, à un week-end combinant sportivité et convivialité !

Nous n'allons donc pas nous ennuyer en 2014, sans oublier l'organisation de notre randonnée annuelle, le 11 mai prochain, qui revient au départ de Castelmorou avec l'objectif, année après année de tous se surpasser pour faire de cet évènement un souvenir mémorable à ses participants sans cesse plus nombreux...

Avec le renouvellement de vos licences, pensez à faire un petit check-up annuel "sérieux" de votre état de santé.

La douceur de la fin octobre, a laissé place à une fraîcheur bien hivernale. C'est donc bien couverts qu'il nous faut affronter la rigueur matinale, la campagne s'est enveloppée de son grand manteau blanc où filtrent ça et ça de pâles et bien rares rayons de soleil. C'est le temps d'une trêve ou de sorties plus courtes et plus lentes pour ceux qui ne peuvent se passer de quelques heures de selle. C'est le temps du souvenir des exploits de la saison passée et de bâtir son programme de la saison qui vient !

Joyeux Noel à vous tous et à vos familles !



Polo



Compte rendu de l'AG CCV 9 novembre 2013

Membres présents (45) : ARBERET, BANZATO, BARON, BARTHE, BAUBY, BILHERAN Bernard, BISOGNIN, BOFFO, BOUGUES, BOUSQUET, BOUTONNET Daniel, BOYER, CARE, CAVIGLIA, CONSTANT, COTTINAUD, DANIEL, DELEAU, DIJAOUS, DINTRAT, DOUELLE, ESPINASSE, FAISANS, FAURE, FUALDES, GAYRAL, GLEYZES, HANFF, HAUVETTE, HENIN, JULLIA, JUSTE, LAFFORGUE, LARTIGUE, LASSERRE, LOUPIAS, MARCHAND, MERIC, PIROVANO, PERES, PETITJEAN, REVILLOT, RICARD, RIGO, RODRIGUEZ.

Membres représentés (9) : A.Marquis, B.Cazalbou, F.Marot, P. DeGuibert, A.Cottinaud, M.Pezzot, S.Bilheran, E.Lebris, A.Esteves.

Le quorum est atteint, l'AG peut se tenir.

Bilan Moral et sportif (Paul Arberet) :

- **Bureau** : bonne cohésion et meilleure répartition des tâches en 2013 suite au renfort significatif (Grégoire, Daniel, Benoit et Jean-Luc).
- **Effectifs** : encore en hausse avec 79 membres (76 en 2012) avec un important taux de renouvellement (10 nouveaux en 2013). Ce renouvellement est source de dynamisme. L'intégration s'est faite à deux vitesses. 7 nouveaux ont été actifs, mais 3 n'ont finalement pas/peu participé aux activités. Une pensée forte pour tous ceux que les contraintes personnelles (médicales, accidentelles, familiales) ont éloigné temporairement ou plus durablement du vélo...
- **Vie du club** : année riche à tous les points de vue, avec une excellente participation pour tous les types d'activité qui ont eu un franc succès (y compris les événements festifs ou familiaux qui contribuent à l'ambiance et à la cohésion entre membres). **La problématique de sécurité reste lourde de responsabilité pour les dirigeants.** Il faudra encore poursuivre les actions de prévention en particulier en veillant à constituer des groupes d'un maximum de 10 personnes et ne jamais relâcher son attention même durant les sorties « cool ».
- **Rando CCV** : très fort succès reconnu par les participants. Plus de 400 cyclos au départ grâce aussi à une météo exceptionnelle – Excellente solidarité et contribution du bureau et de 56 CCViens à l'évènement avec une organisation sans faille. Spécificité du départ de Lapeyrouse très bien géré. Un accident à déplorer (non imputable au CCV) avec excellente gestion par l'équipe.
- **Sortie annuelle** : très bonne participation (21 sur le vélo) – excellente ambiance et esprit avec des objectifs adaptés pour tous. Lieux + prestations Belambra très appréciés de tous y compris les accompagnants. 3 belles sorties variées (dont une avec picnic après l'ascension réussie du Mont Ventoux).
- **Sorties internes** : 5 sorties programmées (si on exclut la sortie annuelle en Espagne) pour un total de 82 participants (contre 67 en 2011) soit une moyenne stable de 16 participants en moyenne par sorti... Il faudra poursuivre dans cette voie pour améliorer l'attractivité de ces sorties. Les sorties « en semaine » sont restées beaucoup trop confidentielles => à « officialiser » et promouvoir.

- **Interclubs** : participation en fort retrait en 2013 (assez difficile à interpréter) – avec 578 inscriptions contre 678 en 2012, même si notre présence reste satisfaisante (plus de 16 participants en moyenne par randonnée contre 19 participants par journée en 2012) et de nombreuses coupes. Challenge Teulé : en attente de l'AG FSGT (à venir le 16/11). Seuls 25 membres (28 en 2012) ont plus de 10 participations à leur actif (soit bien moins de la moitié des effectifs), et seuls 8 en ont plus de 20 (contre 12 en 2012). Après un « sursaut » en 2011/2012, retour d'une tendance à la baisse surtout lorsque les randonnées sont éloignées (problématique du coût ? effet de la suppression du train jaune de nuit ou de la météo...) Le train jaune fonctionne bien (lorsque le départ peut se faire de jour exclusivement).

- **Cycloportives** : avec 73 participations au total (contre 65 en 2012) pour 39 membres pratiquants (ayant plus d'une cyclo au compteur) contre 26 en 2012, cette pratique est aussi en hausse en particulier chez les nouveaux entrants. On peut en déduire qu'il y a une demande de la part des membres en la matière. A noter le déplacement de 13 CCViens à St Genies d'Olt pour la Marmotte d'Olt, et que nous devrions continuer à proposer en 2014 une cycloportive avec hébergement sur le week-end. A noter la participation en 2014 d'une équipe aux 24h du Mans.

- **Entraînements** : il y a toujours du monde au départ de la place et la constitution des groupes reste problématique pour que tout le monde y trouve son compte et que la sécurité soit assurée. Cette désorganisation est à l'origine de la constitution de groupes « parallèles » qui ne partent pas/plus de la place aux horaires... dommageables pour ceux qui ne sont pas intégrés à ces groupes.

- **Téléthon** : 3752 kilomètres (4517 en 2012) ont été parcourus sur circuit (exclusivement de jour) dans Castelmaurou de jour 39 CCViens (45 en 2012) pendant plus de 13 heures, l'évènement a fédéré une dynamique exceptionnelle tant au sein du CCV que dans le village de Castelmaurou. 504€ (468 en 2012) ont été collectés au profit du téléthon avec les remerciements et félicitations de la commune et des responsables locaux du téléthon.

- **Bilan 2013** : une activité très solide - le CCV reste un club très diversifié dans les pratiques, niveaux et attentes de chacun. La diversité et la nature des sorties sont adaptées à ces contraintes. Les rassemblements festifs restent nécessaires occasionnellement pour assurer la cohésion. La sécurité doit rester une priorité pour 2014.

- **Enquête satisfaction** : entre la moitié et les deux tiers des CCViens ont répondu. Satisfaction de ceux qui ont répondu. Quelques suggestions d'améliorations seront déclinées en 2014 : enrichissement du journal, sortie interne supplémentaire...

Le rapport moral et sportif est adopté à l'unanimité.

Bilan financier (Jean-Marc Lartigue) :

	Dépenses		Recettes	
Report 2012				+6548,91 €
Tenues CCV	1255,02	Particip. Adhérents tenues	1171,00	
Repas fin année	1325,00	Particip. Adhérents repas fin année	982,00	
Licences	3348,70	Cotisations	3950,00	
Apérifs + frais divers	1273,63	Sponsors subventions et livret A	1990,59	
Rando CCV	854,25		1218,00	
Sortie annuelle	7793,70		6593,00	
TOTAL Dépenses	15850,30	Total Recettes	15905,14	+54,84 €
Bilan 2013				+6603,75 €

A noter le niveau élevé de sponsoring + subventions (même si en léger recul par rapport à 2012 – année exceptionnelle). Pas de subvention CG en 2013. Il est nécessaire au bon fonctionnement du CCV, et ces montants sont fixes malgré l'accroissement d'effectif.

Dépense exceptionnelle de participation au week-end de l'ascension.

Le rapport financier est adopté à l'unanimité.

Election du bureau :

Le bureau sortant remet sa démission.

Sont candidats pour l'année 2013 : Paul ARBERET, Agnès DOUELLE, Jorys CONSTANT, Serge MERIC, Jean-Luc RICARD, Jean-Marc LARTIGUE, Gérard BOUSQUET, Gérard BARON, Pascal HENIN, Grégoire HAUVETTE, Daniel BOUTONNET, Benoît PERES et Jean-Luc BOUGUES.

Le bureau est élu à l'unanimité.

L'assemblée générale est levée.

Perspectives / programme 2014 :

- programme classique interclubs FSGT / sorties internes et sorties classiques au départ de la place,
- organisation d'un point café : proposé pour fin 2014 (créneau de décembre – du fait saturation des points café sur janvier).
- week-end ascension à Argelès AZUREVA – coordination J.Constant
- voyage en Corse – coordination P.Henin
- une cycloportive à définir avec hébergement
- téléthon (formule identique à 2012)
- remorque /attache remorque de transport vélo pour utilisation fourgon mairie ?
- Nouvelles tenues ?

Constitution du bureau 2014 :

Suite à la première réunion du bureau les rôles suivants ont été attribués :

- Président : Paul Arberet
- Vice-président en charge de la rando CCV : Daniel Boutonnet
- Vice-président en charge de l'administration : Grégoire Hauvette
- Vice-président en charge de la logistique : Gérard Bousquet
- Secrétaire en charge des relations avec les administrations et subventions + coordination train jaune : Jean-Luc Ricard
- Trésorier et correspondant FSGT : Jean-Marc Lartigue
- Responsable téléthon : Agnès Douelle
- Responsable journal + horaires : Pascal Henin
- Responsable tenues : Serge Méric
- Responsable site internet + reportages photo : Jorys Constant
- Responsable calendrier, parcours et logistique sorties « à distance » : Benoît Peres
- Responsable cycloportives : Jean-Luc Bougues
- Responsable des sorties entraînement et sorties internes semaine : Gérard Baron

Récompenses challenge CCV :

- Trophée d'honneur : **Frédéric BISOGNIN**
- Trophée du « malchanceux » : **Alain DELEAU**
- 3^{ème} meilleur nouveau membre : **Dominique AUBINEAU**
- 2^{ème} meilleur nouveau membre : **Eric DINTRAT**
- 1^{er} nouveau membre : **Christian GARRIGOS**
- 1^{er} cycloportif : **Jean-Luc BOUGUES**
- 3^{ème} interclubs : **Eric BARTHE**
- 1^{er} interclubs : **Laurent CEOLOTTO**
- 3^{ème} challenge : **Henri ESPINASSE**
- 2^{ème} challenge - 2^{ème} interclubs : **Paul ARBERET**
- 1^{er} challenge - 1^{er} sorties internes (et 1^{er} performer) : **Jean-Luc RICARD**





LES CYCLOSPORTIVES

Nous nous retrouvons dans un super gîte choisi par Jean Luc le long d'un charmant ruisseau

Nos CCViens sont là, les machines de guerre sont astiquées, alignées prêtes à en découdre...

Après une balade dans le village nous sommes réunis autour de la traditionnelle Pasta party dans une ambiance très sympathique. Nous avons deux anniversaires à fêter et on entend même «pêter» des bouchons de champagne...juste ce qu'il faut pour passer un bon moment sans nous éloigner de l'objectif du lendemain.

Nuit courte rythmée par le gazouillis du ruisseau au fond du vallon et les ronflements de certains CCViens auxquels, paraît-il j'appartiens ? Ce qui m'étonne fortement.... !

Bref ! Dimanche matin un ciel bleu superbe, tout est là pour faire de cette journée une magnifique journée .Les costauds sont engagés sur la grande et nous les accompagnons avec Agnès sur la ligne de départ installée sur une charmante petite place dans le village, et nous les encourageons. Le pauvre Alain fait 20 mètres et sa puissance envoie son dérailleur dans les rayons : Course finie.

9 heures : enfin le top départ est donné. Un petit tour dans la ville et hop une côte nous attend déjà après 1 kilomètre et quelle côte !!! Bien vite je me retrouve dans un peloton de queue.

A ma grande surprise au gré d'un lacet je m'aperçois qu'il y a en fait pas mal de monde encore derrière moi, sauf Agnès qui dopée par ses huit jours au Portugal a grimpé le mur de départ comme un cabri. Le parcours de la petite marmotte est plutôt roulant et après la côte de départ c'est un faux plat descendant jusqu'au ravitaillement.

Je m'arrête et...à ma grande surprise je suis le seul...Voilà une deuxième manière de perdre son peloton ! Je termine le parcours quasiment seul à bonne allure de cyclotouriste.

Bientôt l'arrivée. Un gars du coin que j'ai rattrapé me dit « tu vas voir il y a une petite surprise à l'arrivée ! ».

Dans ma tête, fatigué par presque 3 heures d'effort, je me dis « Miss France va nous remettre une Coupe ? Colnago va nous offrir un vélo ? Non...bien vite la surprise apparaît sous forme d'un mur de 150 mètres à 15 % environ à trois cent mètres de l'arrivée !!!

Sorti du mur je rejoins le parcours de la grande et je vois passer devant moi Jean Marc qui était parti une heure plus tôt et qui a parcouru au moins 30 kilomètres de plus que moi...Nous passons la ligne d'arrivée et il apprend son super Classement 1er de sa catégorie, Agnès est deuxième de catégorie et moi...8^{ème} dans ma catégorie sur 11.... Ma moyenne 26 km/h ...merci le vent dans le dos.

Au cours de la remise des coupes et de l'aligot party nous ramenons la Coupe du club avec le plus grand nombre de participants. Facile comme un dimanche de Septembre à Launaguet !!!

Un grand merci à Jean Luc pour la remarquable organisation et bravo à lui pour la coupe méritée.

Vivement l'année prochaine et une nouvelle cyclo. Si c'est à la même période, on fêtera bien sur les anniversaires.



LES CYCLOSPORTIVES

Samedi 29 juin l'Ariégeoise – TARASCON (09)

Les CCViens avaient fait le déplacement en masse pour cette nouvelle édition de l'Ariégeoise et ils furent bien récompensés par un beau soleil naissant dès le départ à Tarascon. Cela contrastait fortement avec le temps des dernières semaines écoulées et nous donnait encore plus l'envie d'affronter ces montagnes. Au programme des 101 kms de la mountagnole, le col des Marrous et du Portel, le Sarraillé, le port de l'Hers et une arrivée finale à Ausat.

101 kms :	1er		3h21	
	30	RICARD JL	3h33	2è catégorie
	307	BOUGUES JL	4h08	
	335	DIJAOUS D	4h10	
	736	RODRIGUEZ D	4h33	
	918	FUALDES JB	4h43	
	1248	DINTRAT E	5h00	
	1327	HENIN P	5h04	
	1416	POCQ A	5h09	
	1462	BILHERAN S	5h11	
	1490	BOUSQUET G	5h12	
	1564	GLEYZES G	5h17	
	1565	BISOGNIN F	5h17	
	1569	BARON G	5h18	
	1594	BOUTONNET D	5h20	
	1643	AUBINEAU D	5h25	
	1725	CADEI J	5h31	
	1798	GARRIGOS C	5h36	
	1858	BARREYRE J	5h42	
	1985	PIROVANO D	5h56	

2225 classés

Etaient également présents sur le parcours des 72 kms de la passéjade, **H ESPINASSE** et **C SALA**.

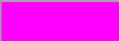
Dimanche 14 juillet la Pyrénéenne – BAGNERES DE BIGORRE (65)

122 kms:	1er		4h02	30.91 moy
	134	DIJAOUS D	4h53	25.55 moy

490 classés

ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE 2013

Dimanche	1	Circuit VO n° 5 (66 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 8 (66 km)
Samedi	7	Circuit VO n° 7 (69 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 14 (57 km)
		TÉLÉTHON à CASTELMAUROU
Dimanche	8	Circuit VO n° 7 (69 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 14 (57 km)
		TÉLÉTHON à CASTELMAUROU
Vendredi	13	RÉUNION CLUB
Samedi	14	Circuit VO n° 1 (55 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 4 (57 km)
Dimanche	15	Circuit VO n° 1 (55 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 4 (57 km)
Samedi	21	Circuit VO n° 9 (69 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 2 (55 km)
Dimanche	22	Circuit VO n° 9 (69 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 2 (55 km)
Samedi	28	Circuit VO n° 11 (70 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 10 (67 km)
Dimanche	29	Circuit VO n° 11 (70 km) <u>ou</u> Circuit VA n° 10 (67 km)

	Inter-club F.S.G.T.		Inter-club autre Fédération
	Sortie interne C.C.V.		Epreuve F.S.G.T.
	Réunions mensuelles du CCV - 21 h Salle de réunion du 3ème âge.		

JANVIER 2014



POINTS CAFE

05- LHERM

12- BRUGUIERES

19- ST JORY

26- CASTELGINEST

Grand tour de Corse

Du 07 au 14/09/2014

Jour 1: Toulouse / Marseille / Bastia

Départ de votre région à 10 H 30 pour arriver à **MARSEILLE** en fin d'après midi.

Déjeuner libre en cours de route.

Aide à l'embarquement dans le bateau et installation dans les cabines doubles avec sanitaires privatifs. Début de la traversée.

Dîner prévu sur le bateau.

Nuit en cabine double.

Jour 2: Bastia / St Florent / Ile rousse

Petit déjeuner à bord. Arrivée à **BASTIA** vers 07h00 du matin. Pour les cyclistes, vous réglerez ensuite vos vélos pour l'ensemble du séjour et direction le **CAP CORSE**, où vous roulez sur le littoral bordé par des tours génoises le long d'un parcours de 60 km et 1074 m de dénivelé + (ou 77 km et 1342 m).

*Les accompagnateurs se dirigeront également vers le Cap Corse. En cours de route, une dégustation de vin est prévue à **PATRIMONIO**, connue pour être l'appellation d'origine contrôlée locale. C'est un site exceptionnel à flanc de montagne avec des versants ensoleillés couverts de vignobles qui offre une vue sur la baie de St Florent.*

Le groupe se réunira à **ST FLORENT**, l'un des plus beaux ports de la méditerranée, pour déjeuner dans un restaurant.

Après midi de libre ou visite de **ST FLORENT** effectuée par votre guide au départ de l'hôtel. Puis vous vous dirigerez vers **L'ILE ROUSSE** pour aller vous installer à l'hôtel pour 2 nuits.

Dîner et nuit.

Jour 3: Ile rousse / Calvi

Départ après le petit déjeuner, direction **CALVI**.

Pour ceux qui pédalent, l'itinéraire que vous allez emprunter aujourd'hui est de 65 km et 944 de dénivelé positif (ou 86 km et 1286 m) Il vous fera découvrir la Balagne, région de Corse connue pour ses grandes étendues de sables et ses villages ancestraux.

*Pendant ce temps, le reste du groupe fera une halte à **NOTRE DAME DE LA SERRA** où une chapelle dédiée à la Sainte patronne de Calvi offre un panorama saisissant sur le golfe.*

Déjeuner à l'**ILE ROUSSE** pour l'ensemble du groupe.

L'après-midi, vous visiterez les villages pittoresques accrochés aux montagnes de Haute-Balagne : Corbara Lavatoggio, Cateri, Pigna...

*Puis, vous visiterez **CALVI**, ville qui baigne aux deux tiers dans la mer, rendant aux rues étroites et pavées un aspect très convivial.*

Dîner et nuit.

Jour 4: Ile Rousse / Porto / Ajaccio

Départ pour **PORTO** après le petit déjeuner.

Ceux à vélo découvriront le **GOLFE DE PORTO**, la façade maritime du Parc Naturel Régional de Corse, en suivant un itinéraire de 72 km et 838 m de dénivelé + (ou 89 km et 1623 m de dénivelé).

*Les accompagnateurs prendront la même destination. Cette étape traversera **GALERIA** avec sa plage de sable fin au pied du village et sa deuxième plage avec le delta du Fangu, qui permet d'alterner les plaisirs de la mer et de la rivière. En redescendant sur la côte vous surplombez la réserve naturelle de **SCANDOLA**, classée d'intérêt mondial à l'**UNESCO**. Vous pourrez effectuer en option une mini-croisière dans la réserve (En supplément, nous consulter).*

Déjeuner à **PORTO** pour tous.

Continuation par les **CALANCHES DE PIANA** par une route sinueuse qui passe à travers des roches de couleur rouge-orangé dont on pourrait croire qu'elles ont été taillées à coups de hache et sculptées au burin. Puis vous passerez par **CARGESE**, pittoresque port de pêche et de plaisance dont l'histoire fut marquée par l'installation d'une colonie grecque au XVIIème siècle. Vous arriverez enfin à **AJACCIO**, citadelle entourée de remparts et d'un cirque de montagnes, au magnifique rivage.

Installation dans vos chambres pour deux nuits.

Dîner et logement.

Jour 5: Ajaccio / Porticcio / Ile sanguinaire

Départ après le petit déjeuner vers **PORTICCIO**.

L'itinéraire suivi par les cyclistes est une boucle de 50 km et 875 m de dénivelé + (ou 60 km et 1033 m de dénivelé positif) qui longe la côte et passe ensuite par la montagne à travers une route pittoresque et typique.

*Pour les autres, cette matinée sera consacrée à la découverte de **PORTICCIO** station balnéaire entre trois vallées, trois rivières, gardée par ses deux tours génoises. C'est un lieu privilégié incitant à l'évasion, un havre de nature authentique où se succèdent criques et plages de sable fin.*

Déjeuner à l'hôtel.

L'après-midi sera consacrée à la visite guidée de la ville d'**AJACCIO** et son fameux cimetière ou git **TINO ROSSI**. Puis, vous irez voir l'Ile Sanguinaire, site maritime classé, havre de paix pour des espèces d'oiseaux marins et réserve pour une flore riche d'espèces rares endémiques.

Dîner et nuit à **AJACCIO**.



Du 07 au 14/09/2014

Jour 6 : Ajaccio / Bonifacio / Porto Vecchio

Départ de l'hôtel après le petit déjeuner.
Aujourd'hui, votre route à vélo se dirigera vers le golfe d'**AJACCIO**, **VALINCO**, **PROPIANO**. Vous roulez sur une distance de 70 km de plats faux plats et petits cols avec 986 m de dénivelé +.
Les accompagnateurs effectueront une visite libre de SARTENE qui domine la vallée de Rizzanese et le golfe de Valincu. Puis vous partirez pour BONIFACIO en passant par le Lion de Rocapina.
Arrivée à **BONIFACIO**, pour le déjeuner en commun.
Bonifacio, située à l'extrême sud de la Corse, est la commune française la plus méridionale de la France métropolitaine. Au sud, les Bouches de Bonifacio séparent la Corse de la Sardaigne italienne. La ville comporte un port et une citadelle. Celle-ci est établie sur un cap dominant la mer par une falaise qui est une « veine » de calcaire, roche assez rare en Corse dont le sol est plutôt granitique.
L'après midi sortie en mer qui vous mènera à la rencontre des grottes et des falaises et visite en petit train de la partie haute de la ville.
Temps libre à **BONIFACIO**. Départ pour **PORTO VECCHIO**.
Installation à l'hôtel.
Dîner et logement.

Jour 7 : Porto Vecchio / Bavella / Ajaccio

Après le petit déjeuner, départ vers **ZONZA**.
Pour ceux à vélo, votre itinéraire de 50 km et de 1544 m de dénivelé + (ou 63 km et 1598 m de dénivelé positif) comprendra l'ascension du col de Bavella (1285 mètres), une grande esplanade de verdure recouverte de pins tordus par les vents ouvrant sur le panorama saisissant des Aiguilles qui peuvent atteindre des hauteurs vertigineuses.
Les accompagnateurs prendront la direction de ZONZA, village bâti en terrasses, sur des blocs rocheux qui dominent la vallée de l'ASINAO au milieu des châtaigniers, des pins et des chênes verts, non loin des célèbres aiguilles de BAVELLA.
Arrivée à **BAVELLA** pour le déjeuner dans une auberge de montagne avec tout le groupe.
Puis route vers **AJACCIO** où vous arriverez en fin de journée en passant par **QUENZA** et **PROPRIANO** qui témoigne encore de la présence grecque et romaine grâce aux sépultures et vestiges que l'on trouve dans l'îlot de Poraja et aux environs de la ville. La ville moderne à fleur d'eau se trouve face à l'incomparable golfe de Valinco et la ville vieille est constituée du hameau de Tivolaggio, groupé sur un contrefort granitique.
Embarquement à bord du ferry pour la traversée.
Dîner et nuit à bord.

Jour 8 : Ajaccio / Toulouse

Petit déjeuner sur le ferry.
Arrivée à **MARSEILLE** vers 07H00.
Débarquement et départ pour votre région.
Déjeuner libre en cours de route (selon la durée du trajet).
Arrivée dans votre région en fin de journée.
Fin de nos services.

à partir de

1109 €*

8 jours / 7 nuits

Ce prix comprend :

- Le transport en autocar et remorques à vélos,
- L'assurance rapatriement,
- Hébergement en chambre double en hôtel 2** et 3***,
- La pension complète avec boissons selon programme,
- Les circuits vélos
- Les 2 traversées en cabine double
- Les visites et le guide accompagnateur dans le car.

Ce prix ne comprend pas :

- Le déjeuner du jour 1
- Le déjeuner du jour 8
- La chambre individuelle pour le séjour : 240 €
- L'assurance annulation : 16 €
- Les visites et entrées non mentionnées
- L'accompagnateur « vélo » pour les cyclistes : 60 € / pers

* Prix par personne, pour un groupe de 30, en chambre double, au départ de CASTELMAUROU
Une gratuité sera accordée au 41^e payant.

Nombre de personnes	Prix
25 à 29	1149 €
30 et +	1109 €



L'interview du mois : Michel PINEL



Bonjour Michel ! Quel est ton « pedigree »

J'ai 57ans, je suis né a Lavaur un 29 décembre et à un jour près, j'échappe à la Saint Innocents. Ouf !!!

Tes premiers tours de roue ?

Comme on travaillait ensemble avec Fabrice (Marot), on a décidé, un après-midi, de faire du vélo. Cela nous a bien plu et tous les samedis, le rendez-vous était pris. Nous avons rencontré le CCV, dirigé par Yannick, qui nous a proposé de rouler avec eux. L'ambiance était chaleureuse et de rouler en peloton, c'était plus entraînant –c'est là que je me suis vraiment mis au vélo et depuis 15ans, comme Obélix, je suis tombé dedans.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Un de mes plus beaux souvenirs, c'est d'avoir fait en VTT, St Jean – Marseillan, par le bord du canal, un week-end de 3 jours, le 15juillet, avec mon fils Christophe, ma belle-fille Charlotte et un voisin Sylvain. 14 juillet jour d'été, mais pour nous des trombes d'eau nous ont accompagné pour cette 1ère étape jusqu'à Pézens. Nous étions méconnaissables, couverts de boue, des pieds à la tête, et les vélos ressemblaient plutôt à des motos de trial. Heureusement, le lendemain, le soleil a refait son apparition. Christophe, pensant qu'il n'avait pas bien nettoyé son vélo, est tombé dans le canal du midi. Quelle frayeur !! La 3ème étape, la plage et la mer nous attendaient pour concrétiser cette mini expédition. Durant ces 3 jours, nous avons vu l'immense ouvrage de Paul Riquet et ses innombrables vélos qui parcouraient les 250km. Et puis en 2002, pour la retraite de Jalabert, à Carcassonne, le plaisir de rouler et de côtoyer en vélo, ces champions qu'on voit à la télé.

Ta plus grosse galère ?

Pour mon baptême de l'Ariégeoise, un rayon de la roue s'est cassé, ce qui m'a valu une heure d'attente pour être dépanné. Je voyais le temps et les autres coureurs défiler, pensant être dans les derniers. Puis Laurent est venu m'accompagner dans la montée du plateau de Beille et l'espoir est revenu en voyant tous ces coureurs à pied.

Quels sont tes projets vélo 2013 ?

Après mon opération du dos, j'aimerais pour 2013 pouvoir remonter sur le vélo et faire de belles balades avec le CCV.

Ton plat préfère ?

Moi, j'aime les pommes de terre sous toutes ses façons, en particulier le hachis parmentier.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Pour sa gentillesse, pour l'avoir côtoyé plusieurs fois, Didier Roux est le cycliste avec qui j'aimerais rouler.

Quelle est ton autre passion après le vélo ?

J'aime beaucoup bricoler, d'ailleurs la famille m'appelle Macgyver, le jardinage et étant Toulousain, le rugby.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCCViens

Lors de l'inter club de Balma, après le ravitaillement à Saint Anatoly, nous étions 3 et on s'est mis dans les roues d'un groupe qui passait. Après de multiples détours, on s'est retrouvé à Rabastens, c'était le club de Villemur qui rentrait chez lui, celui-ci ne faisait pas partie de l'inter club. Bilan 130km et retour à la maison à 13h30.



Merci Michel