Le Petit Journal du C.C.V.

http://ccv-castelmaurou.org/

Rédaction : G HAUVETTE/ P HENIN
Impression JL RICARD

Mensuel N° 174 - Septembre 2014

EDITO

Et voilà, l'été tire curieusement à sa fin alors que la météo n'a pas été particulièrement estivale… Mais les vacanciers sont bel et bien de retour, signe que le mois d'août est terminé. Et avec la reprise des interclubs dimanche dernier à Cadours, c'est avec plaisir que nous retrouvons les adeptes CCViens et les autres membres des clubs environnants pour quelques tours de pédale à vive allure !

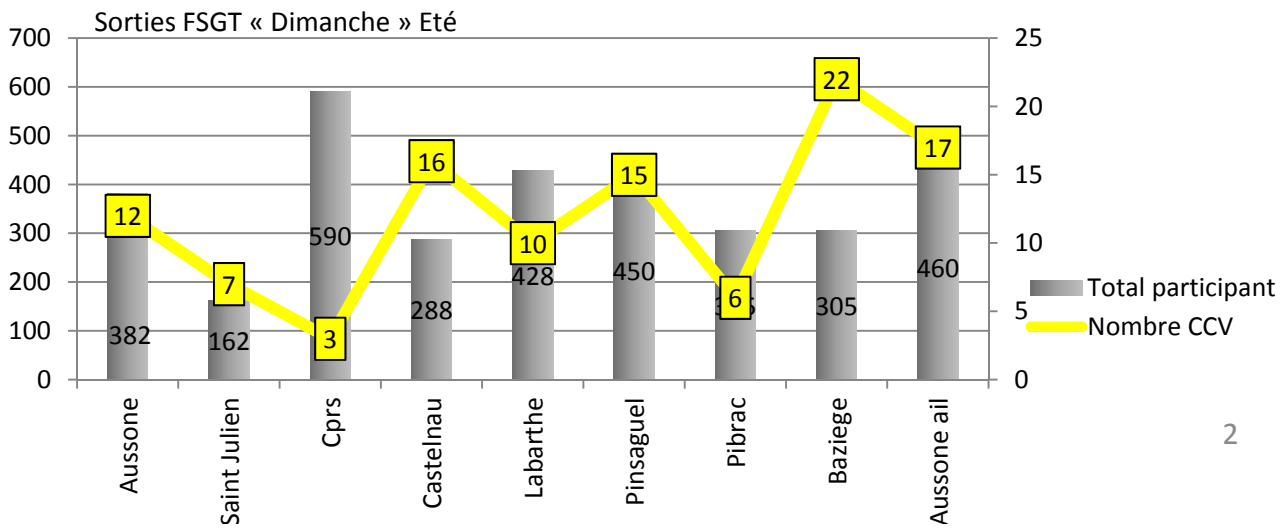
Les grandes cyclo sportives de l'été ont été courues dans des conditions souvent bien difficiles mais avec néanmoins une belle moisson de résultats dont les participants peuvent être fiers. Les plus chanceux auront profité des quelques belles journées pour aller rouler librement en montagne ou plaine, seuls ou en groupes et profiter du sommet de leur forme !

L'heure est aux derniers rendez-vous de la saison, sportifs et moins sportifs, car bien avant l'arrivée de l'automne, il reste de belles sorties à programmer, à commencer par nos deux sorties internes, ainsi que les randonnées FSGT dominicales durant les deux prochains mois. Ensuite on pourra penser aux agapes festives qui sanctionneront la fin de saison.

Roulez jeunesse !

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu /Place CCV/ Participants (Nbre Participants CCV)
8 JUIN	FSGT	AUSSONNE 408 participants CCV 4 ème
14 JUIN	FSGT	Les cols 282 participants
15 JUIN	FSGT	SAINT JULIEN 162 participants
22 JUIN	FSGT	CPRS PINS JUSTARET 590 participants
22 JUIN	UFOLEP	SORTIE Club La béarnaise
22 JUIN	FFCT	Montastruc 170 participants
29 JUIN	FSGT	CASTELNAU 288 participants
6 JUILLET	FSGT	LABARTHE 428 participants
13 JUILLET	FSGT	PINSAGUEL 428 participants CCV 6 ème
20 JUILLET	FSGT	PIBRAC 302participants CCV 15 eme
27 JUILLET	FSGT	BAZIEGE 305participants CCV 2ème
31 AOUT	FSGT	CADOURS AIL 460 participants CCV 4 ème



Les 10 commandements de la sécurité : 2/10

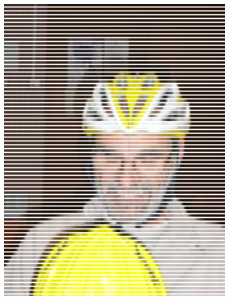
2 Bandes et pistes cyclables

L'obligation d'emprunter les bandes et pistes cyclables est instituée par l'autorité investie du pouvoir de police, après avis du préfet (article R 431-9). Pour savoir si c'est obligatoire ou non, vous devrez donc faire attention au type de panneau de signalisation. S'il est sur fond bleu, il est conseillé de l'emprunter, mais ce n'est pas obligatoire. En revanche, un panneau cerclé de rouge sur fond blanc indiquera qu'il faut impérativement emprunter la bande ou piste cyclable, sous peine de sanction.

En cas d'infraction : contravention de 2e classe de 35 €.

La sécurité c'est important : « Opération Casque » au CCV !

Grace à un achat groupé permettant de bénéficier d' un prix intéressant
34 Ccviens ont pris possession de leurs nouveaux casques lors de la dernière réunion de Juin
Un **grand MERCI à Agnès** qui a assuré le suivi de la commande, la logistique de la livraison et même …l'avance en trésorerie
Le CCV est prêt pour de nouvelles randonnées avec des têtes bien protégées !



RAPPEL :
Le casque doit être porté horizontalement .
La sangle sous le menton doit maintenir le casque.
On doit pouvoir passer un doigt sous la sangle..
Un casque porté en arrière est quasiment inutile car le front est exposé aux chocs.

LES CYCLOSPORTIVES

AGENDA DE RENTREE 2014

Dimanche 14 septembre **la Casartelli – ST GIRONS (09)**

Parcours 130 kms (3072 m dénivelé) : départ à 08h
Parcours 100 kms (2083 m dénivelé) : départ à 08h30
Parcours 31 kms (469 m dénivelé) : départ à 09h
Prix inscription : 35 € avec repas
Les + : nouveaux parcours
Possibilité de s'inscrire sur place
Organisation d'un CLM le samedi 13 Aspet-Portet d'Aspet

Renseignements sur le site : www.cyclosportive-la-casartelli.fr

Dimanche 21 septembre **la Georges Gay – BLAGNAC (31)**

Parcours 132 kms (1605 m dénivelé) : départ à 08h
Parcours 94 kms (866 m dénivelé) : départ à 08h15
Prix inscription : 34 € avec repas / 40 € sur place
Les + : épreuve « à domicile »

Renseignements sur le site : www.cyclosportivegeorgesgay.com

Dimanche 28 septembre **la Tarbaise – TARBES (65)**

Parcours 110 kms (1371 m dénivelé) : départ à 08h30
Parcours 70 kms (573 m dénivelé) : départ à 10h
Prix inscription : 25 € avec repas / 15 € sans repas
Les + : épreuve de fin de saison sans grande difficulté
Possibilité de s'inscrire sur place
Circuit offrant une belle vue sur les Pyrénées
Ambiance très conviviale

Renseignements sur le site : tcrando.free.fr

Bonne route à tous.

Jean-Luc BOUGUES
Jeanluc_bougues@yahoo.fr

Les comptes rendus de vos Cyclosportives.

1er juin L'Albigeoise et l'étape du TOUR par Michel Pezzot

Pendant que le club se bronzait à Argelès, nous étions deux CCViens sur l'Albigeoise. Désolé, je ne sais pas qui était l'autre, je n'ai reconnu que le maillot sur un "jeune"
Départ de la cathédrale, j'ai trouvé que nous étions peu nombreux. Temps couvert et frais avec des éclaircies et vent fort sur le retour. Bonne organisation, balisage un peu défaillant.
Pour l'organisation il faut préciser tout de même que les ravito s'étaient "légers" il ne restait plus rien quand je suis passé à st pierre et il y avait encore du monde derrière.
A ma grande surprise, malgré mon peu de km, j'ai atteint mon objectif habituel sur les cyclos, finir et pas dernier… ça me donne le moral pour la suite.

L'Etape... Quelle Etape... !!

Lors de mes réponses à l'interview, à la question concernant mes projets, j'avais répondu « l'Etape du Tour » en précisant que je devais être « un peu fou ».

Il fallait effectivement un grain de folie pour participer à cette épopée, sous la pluie dans le froid et le brouillard. Mais 10 000 environ (sur 13 000 inscrits) se sont décidés à partir et 8453 exactement sont arrivés au bout et se sont classés.

Pourtant, le temps était agréable à 6h et jusqu'à Bagnères, ça allait. Mécontent de mon dossard (7044) et avec un nouveau mode de départ, par paquet de 1000 toutes les six minutes, je cherchais surtout à gérer et à m'abriter sur un début de parcours vallonné et casse-pattes. Pas question de m'arrêter aux premiers ravitos et me voilà à Bagnères bien en avance sur l'horaire d'élimination.

Mais le temps se gâte et devient de pire en pire dans le Tourmalet. Je le monte à mon rythme et sans trop de soucis. A la Mongie, il pleut de plus en plus et nous sommes dans le brouillard. Enfin le sommet, je m'arrête pour mettre des gants et j'ai une pensée reconnaissante pour Polo qui m'a dit un jour que nous devrions tous avoir une couverture de survie. Bien que peu convaincu, j'en avais acheté une et je me la mets sur la poitrine sous le maillot, elle va m'être d'un grand secours dans la descente. Mais malgré ça, la descente du Tourmalet va être un enfer. Il y a des vélos partout sur les bas-côtés, les coureurs frigorifiés sous des tentes, dans les camions de pompiers et dans la salle des fêtes de Barèges, ouverte pour l'occasion. Pas question de m'arrêter, prudent au début, je lâche de plus en plus, pressé d'en finir. J'arrive en bas, à Luz, en hypothermie, je tremble, je claque des dents, j'essaie de pédaler mais ça descend toujours. Heureusement, dans la vallée il fait meilleur et je me réchauffe petit à petit. Argeles, ravitaillement, là je m'arrête, m'alimente et fini de me réchauffer avant d'attaque Hautacam. Je suis toujours dans les temps, donc pas de stress. La montée est dure, mais je la passe à peu près bien jusqu'à 3km du sommet où je subis un terrible coup de barre. Plus moyen d'avancer mais il n'est pas question que j'abandonne si près du but. Je m'alimente, marche un peu, me raisonne et j'arrive à remonter sur le vélo pour passer la ligne dans les délais. Je termine 8293e en 10h14 et c'est un grand bonheur. Juste pour l'anecdote, Jean-Luc (que je félicite) qui finit dans les 350 en 5h environ est déjà rentré à Toulouse et boit l'apéro que je suis encore sur le vélo. Mais ça ne change rien à la grande satisfaction que je ressens d'avoir terminé l'Etape cette année.

Un dernier mot pour dire que la sortie du parking de Lau Balagnas va être un beau bordel et quitter le quartier sera très compliqué. Je ne serai de retour à Pau qu'à 21h.

PAU – HAUTACAM Dimanche 20 juillet 2014

Pour ceux d'entre nous qui avions déjà participé à l'édition 2008 de l'étape Pau-Hautacam, nous espérions ne pas revivre les mêmes conditions météo. Malheureusement, il n'en fut rien et c'est à un remake de 2008 que nous avons assisté. L'organisateur annonçait un nombre d'engagés de 13500 mais excès d'optimisme, ou météo capricieuse, nous étions un peu plus de 10000 à nous élancer depuis la place Verdun à Pau ce dimanche 20 juillet 2014. Dès 7h, le 1er sas était libéré; les départs étant échelonnés par groupe de 1000 toutes les 8 mn, les derniers ne sont partis que vers 08h15. Vu le menu du jour, le rythme de départ était plutôt prudent et les quelques talus (cotes de Bénéjacq, Pontacq, Loucrup…) nous menant jusqu'au pied de la 1ère grosse difficulté à Bagnères de Bigorre calmèrent les ardeurs des plus intrépides. A la sortie de Bagnères, la pluie s'invitait à la fête et c'est sous de grosses averses que s'effectuait la montée du Tourmalet. La station de la Mongie était noyée sous la brume et le froid ambiant n'incitait pas les quelques spectateurs emmitouflés à nous encourager. Au sommet du col franchi dans le brouillard, nous attaquons la descente à une allure de sénateur, trempés, grelottants de froid, les 2 mains crispées sur les cocottes en essayant d'éviter la chute redoutée. Heureusement, dans la vallée nous menant de Luz à Argelès Gazost, la pluie a cessée et le redoux nous permet de retrouver nos esprits en se faufilant dans un groupe pour éviter au maximum le vent de face. Au virage à droite déterminant le début de la montée du col d'Hautacam, c'est une foule compacte qui nous encourage et voilà que l'espace d'un km, nous nous prenons pour un coureur du tour de France… le rêve est de courte durée, les 1ères rampes assassines nous ramènent à la réalité et nous rappellent que ce col fait partie des plus difficiles des Pyrénées en rapport à son dénivelé et ses « coups de cul « abrupts. De plus, la pluie se réinvite dans la dernière partie et c'est au courage que la plupart d'entre nous terminons cette étape aux conditions encore une fois dantesques. Une fois l'arrivée franchie, c'est au ralenti que s'effectue la descente pour ne pas gêner ceux qui montent et récupérer à Lau-Balagnas, au village arrivée, notre médaille bien méritée et ingurgiter un plat de pâtes bien chaud afin de réchauffer nos organismes endoloris. Pour ne parler que du positif, on retiendra la qualité en hausse des ravitaillements, les nombreux encouragements des spectateurs ainsi que le bonheur de pouvoir rouler sur une route entièrement fermée à la circulation.

Dans ces conditions, nos CCViens n'ont pas démérités et les résultats sont les suivants:
1er: 04h47 / 325ème: J.L. Ricard 05h54 / 1920ème: J.L. Bougues 06h51 / 5689ème: P. Henin 08h26 / 6632ème: B. Meyer 08h51 / 8298ème: M. Pezzot 10h14 / 8458 classés. D. Rodriguez, était également présent mais il a renoncé au pied d'Hautacam.

Bravo à tous pour vos résultats.
JL Bougues

Etape du Tour Saint-Gaudens - Saint Lary Pla d'Adet 23 juillet 2014

Par Daniel

Le Tour de France nous réservait cette année plusieurs belles étapes dans les Pyrénées. Benoit, notre « open runner » en chef, nous avait donc concocté une sortie pour aller voir l'étape St Gaudens - St Lary Pla d'Adet: 124km avec 4 cols, 3 en 1er catégorie (Portillon, Peyresourde, Val Louron) et puis le final en HC le Pla d'Adet.

Programme allégé pour le CCV, avec seulement les 2 derniers cols. Départ de Toulouse vers 6h30 pour une arrivée à Sarrancolin vers 8h. 6 CCViens sont au rendez-vous: Jean Luc R, Didier D, Jean-Marc, Pascal, Benoit et Daniel. Il faisait frisquet pour le départ dans la vallée, mais tout le monde se réchauffe rapidement dans le faux-plat jusqu'à Arreau. Pascal qui a encore mal aux jambes de « l'Etape du Tour de France » préfère aller tout droit sur Saint Lary et le Plat d'Adet (brillamment terminée sous des trombes d'eau). Pour les autres, direction Genos et le col de Val Louron.

Nous sommes au pied du col de Val Louron vers 9h15, un gendarme nous dit qu'ils ferment l'accès au col dans un quart d'heure, alors pas de temps à perdre nous voilà partis chacun à son rythme entre les files de camping cars dont certains sont en place depuis 4 jours. Le soleil est au rendez-vous ainsi que beaucoup d'autres coureurs avec une très forte représentation espagnole. Les Pyrénées sont superbes, on peut voir le col de Peyresourde juste en face. La montée du col de Val Louron est dure mais assez courte. On se regroupe au sommet pour la photo et nous repartons pour une descente rapide vers St Lary avec une traversée d'Azet très « technique ». Dans la descente, Jean-Luc crève et doit changer son boyau. Il rattrapera tout le monde sans problème dans la montée sur le plat d'Adet. Le col est fermé aux véhicules mais pas aux cyclistes et piétons. Il y a donc foule pour trouver le meilleur endroit pour voir passer les coureurs.

Benoit croise le célèbre « el diablo » et immortalise cette rencontre. La montée du Pla d'Adet « c'est du brutal ! » jusqu'à Espiaube, on ne voit pas le Garmin sous la barre des 9% et il y a des morceaux à 12-13%. Enfin, à la sortie d'Espiaube, la pente s'adoucit, on repère un bon endroit pour voir le Tour, avec suffisamment de place derrière les barrières et en face la longue ligne droite avant Espiaube surement la partie du col la plus dure.

Pas plus tôt installés, que nous reconnaissons nos amis Frédéric et Gilles en plein effort vers le sommet du Pla d'Adet. On les siffle et ils viennent grossir le groupe du CCV. Le casse-croûte bien mérité peut alors commencer. Notre emplacement est bien situé mais il n'y a pas d'ombre et le soleil tape. Par contre il y a une buvette pas loin avec bière, eau fraiche et café. Nous consommons donc avec modération.

En attendant de voir les coureurs, les smartphones chauffent pour récupérer les infos sur le déroulement de l'étape.
Enfin la caravane arrive, chacun récupère à la volée quelques objets publicitaires. Et puis, signe avant-coureur, les hélicos s'approchent et on aperçoit enfin les coureurs, les 2 échappés d'abord Majka et Visconti, puis Nibali à la bagarre avec Péraud et ensuite nos jeunes français. Valverde est à la peine décroché par les premiers au classement. Izaguerri son équipier échappé, s'arrête pour l'attendre et lui prêter main forte. Malgré les 7% de pente où nous sommes installés, les coureurs passent très vite, sur la « plaque » en relance vers la montée finale et l'arrivée. A la fin Majka gagne et Valverde s'est refait dans les derniers kilomètres, il prend même 5 sec à Pinot et Bardet. Une autre grosse bagarre sera pour demain dans la montée d'Hautacam.

L'étape étant relativement courte, le passage des différents groupes de coureurs est assez rapproché. Le « gruppetto » passé, c'est le signal du retour, tout le monde se lance dans la descente pour rentrer chez soi. Il y a de tout sur la route, des voitures, des piétons et beaucoup de cyclistes plus ou moins expérimentés et il y a aussi les pros du peloton qui, à toute vitesse, vont rejoindre leurs cars restés à St Lary. Pour le CCV la descente est maîtrisée, cela malheureusement n'a pas été le cas de tout le monde car très vite on a entendu le klaxon de l'ambulance pour et vu du monde qui s'affairait autour d'un blessé qui, de tout évidence, avait heurté un rochet en sortie de virage.

De St Lary à Arreau c'est un bouchon continu. On double une file de véhicules à l'arrêt ou presque sans discontinuité. Après Arreau, c'est plus fluide mais la circulation est très dense donc la prudence est de mise.

C'était un bon plan de laisser les voitures à Sarrancolin, que l'on a rejoint assez vite. Cela nous a laissé le temps de prendre une bière et quelques tapas en partageant nos impressions sur cette étape. Le retour sur Toulouse se fait sans encombre et sans bouchon avec une arrivée avant 21h.

Belle journée sur le vélo et à côté avec le beau temps, la convivialité et le spectacle.
Grand merci à Benoit l'organisateur et à tous les participants.

LE CCVIEN du mois : Michel PEZZOT

SALUT MICHEL ! QUEL EST TON « PEDIGREE » ?

J'ai 64 ans, marié deux enfants et heureux retraité mais très occupé par mes fonctions d'élu, à tel point que j'ai délaissé le vélo à la retraite, c'est un comble…

Tes premiers tours de roue ?

J'ai toujours fait du vélo très jeune, ma mère refusant systématiquement tout achat de deux roues à moteur. Je n'avais que le vélo.. Jusqu'au permis voiture. Ensuite je me suis diversifié avec de l'athlétisme, du rugby et du tennis. Et après 10 ans de tennis, je me suis dit que je n'étais vraiment pas fait pour ce sport, je me suis remis au vélo à 40 ans.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

L'Etape du Tour (ou plutôt 2 étapes) Mourenx Pau en 2005 avec Icheres, Marie Blanque et Aub isque où je finis assez frais et largement dans les temps. Sauf que retourner à Mourenx en vélo (25km) chercher la voiture a été un calvaire.
Et surtout Foix Loudenvielle en 2007 avec 5 cols, col de Port, Portet d'Aspet, Menté, Port de bales et Peyresourde. Je suis arrivé archi cuit à Loudenvielle mais j'ai été classé. Surement mon meilleur souvenir pour moi qui suis un «galérien » du vélo.

Ta plus grosse galère ?

L'Etape du Tour toujours, Tarbes Luz Ardiden en 2001. Le matin, le temps était frais et nuageux mais ça s'est dégradé très vite. Dans l'Aspin, ça allait encore mais le ciel nous est tombé sur la tête dans le Tourmalet, il faisait 4° au sommet, les partici pants étaient groupés à l'abri à La Mongie et dans le troquet au sommet où on ne pouvait plus entrer. J'étais avec un copain, nous avons fait les 23 km de descente sous l'orage, la route était un torrent et à Luz St Sauveur, je n'avais plus de patins de f rein et il faisait nuit à 16h. Et il restait encore la montés à Ardiden. Nous avons jeté l'éponge (c'est le cas de le dire) et sommes rentrés en vélo à Pierrefite où nous avions laissé une voiture.

Quels sont tes projets vélo 2014?

Encore et toujours l'E tape du Tour (je suis un peu cinglé … !)
Pau Hautacam avec quelques cyclo en préparation, Albigeoise, Octogonale, Béarn à Oloron, Ariègeoise…

Ton plat préféré?

Les huitres, je pense et les filets d'hareng marinés.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Jalabert, sans hésitation. J'ai d'ailleurs eu le plaisir de faire quelques tours avec lui (pas longtemps) lors d'une participation à la Didier Rous à Montauban. Il était là et a roulé avec nous.
Je ne sais pas si cette rando existe encore.

Quelle est ton autre passion après le vélo

Ma petite fille Zoé de 11 mois. Et le jardinage.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens.

Là aussi, deux petites aventures avec Yves Marchand. Le jour où il a cassé sa tige selle dans la descente de Tauriac. Retour sympa où il a pu essayer le» vélo sans selle »…
Et encore avec lui, lors d'une crevaison à Villemur où nous parlions si fort sous les fenêtres du riverain qu'une femme est sortie en chemise de nuit avec une bouteille d'eau pour nous en offrir mais nous dire aussi de parler un peu moins fort. C'est vrai que le dimanche, il y en a qui font la grasse matinée.
Nous nous sommes amusés longtemps de cette apparition d'une femme pas réveillée en babouches et chemise de nuit…

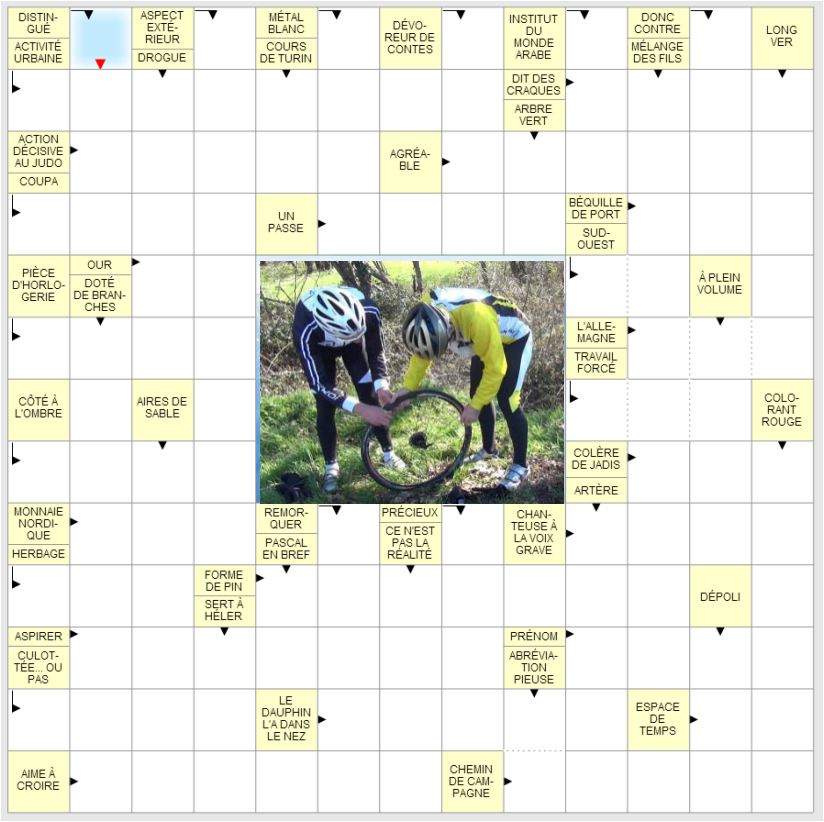
Merci Michel

La page « intéllo » ... du CCVIEN

Le sudoku du CCVien

		3			8	2	4	
9		6	7	4	3			5
	8	4	1			7		
			3			4		
3	5	7				8	9	2
		8			2			
		9			1	6	3	
7			4	9	6	5		8
	6	5	2			9		

Le parcours Fléché du CCVien



Solution prochain numéro

Le saiez vous ?

Diaboliquement Vôtre!

Vous l'avez peut être déjà vu si vous suivez régulièrement le tour de France : barbe blanche, fourche et costume de diable, il court à côté des coureurs sur quelques mètres avec une audace étonnante. Il s'agit de **Didi Senft**, surnommé **El Diablo**, un allemand à la soixantaine entamée, concepteur de vélos, qui est devenu au fil du temps l'une des légendes du Tour. Depuis 1992, on le retrouve régulièrement sur la route du tour dans son costume insolite. Didi Senft sévit également parfois dans d'autres évènements sportifs : le Mondial de Foot, le Giro D'Italie, les jeux Olympiques... Et il est en photo avec Benoit !

Pourquoi utiliser 85 muscles pour faire la queule alors que 3 seuls suffisent pour sourire?

EPO ET VIAGRA ...
Quelle différence y a-t-il entre l'EPO et le viagra ?

Aucune : les deux sont pour les mauvais grimpeurs !

Solution juin

Bonne Route