



Le Petit Journal



du
C.C.V.

MAIRIE DE



Castelmaurou

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

Rédaction : G HAUVETTE/ P HENIN
Impression JL RICARD

Mensuel N° 175 - Octobre 2014

Editorial

Même si les belles journées douces et ensoleillées nous laissent penser le contraire, l'été n'est plus là et la fin de saison approche à grands pas. Quelques derniers vaillants sont allés participer aux dernières cyclosporives avec une belle moisson de résultats et surtout des sensations impérissables. Le compte à rebours des derniers interclubs a commencé avant la fameuse et bienvenue trêve hivernale, qui va permettre de se ressourcer. N'hésitez donc à lever le pied pour retrouver l'envie de rouler cet hiver, quand la motivation aura peut-être du mal à se faire sentir !

Quoi qu'il en soit, ne manquez sous aucun prétexte la sortie interne suivie d'un repas festif gastronomique, sans oublier l'assemblée générale et sa soirée non moins conviviales. Nous allons pouvoir préparer le bilan annuel et prendre le temps de décider des chantiers ou nouveautés pour le futur. Venez donc rejoindre le bureau afin de participer à son renouvellement d'idées et d'énergie !

Le CCV c'est vous !

Reportage

:
**Le Tour
de Corse
du CCV**

Interview :
Patrice CAVIGLIA

Nouveaux vélos :
**Polo
Agnès**



Le CCV en Corse

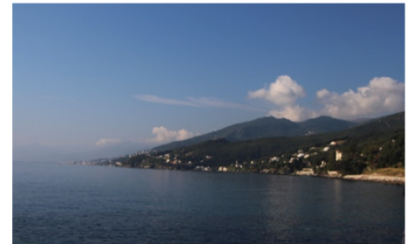
Dimanche 7 septembre: Transit Castelmaurou - Marseille

Nous étions 32 (23 cyclistes dont 2 convalescents et 9 accompagnants) derrière la salle des fêtes de Castelmaurou pour voir le bus Deltour arriver avec sa superbe remorque « garage à vélo ». Nous sommes rassurés les passagers et les vélos seront bien traités. Nous partons comme prévu à 10h30, le voyage se déroule sans problème malgré un bouchon aux alentours de Montpellier. L'ambiance dans le bus est bonne, la glace rapidement rompue au sein du groupe. Nous arrivons à Marseille vers 18h00 pour un embarquement en dernière position dans le ferry « Piana » de la compagnie « La Méridionale ». Pas le temps de voir le départ que le « groupe de Castelmaurou » est prié de passer à table dans une salle à manger spécialement réservée à cet effet. La mer est calme, la nuit se présente bien.



Lundi 8 septembre: Bastia - L'Isle-Rousse via le Cap Corse

Au réveil on voit la Corse par les hublots, il fait beau, la semaine s'annonce bien. Petit déjeuner à 7h et à 8h tout le monde est débarqué en tenue cycliste car le tour de Corse démarre tout de suite. Une petite 1/2 heure de bus en direction du nord et nous voilà à Brando où nous nous mettons en selle. 2 circuits à l'ordre du jour pour rejoindre Patrimonio de l'autre côté du Cap Corse. Le circuit long 92 km pour 1200m de D+ avec comme principale difficulté les cols de Saint Nicolas et de la Serra qui s'enchaînent, une pente moyenne de 3%, 6% max et un superbe revêtement. Pour les costauds « la plaque » a chauffé pendant 12 km. Le point de ralliement est un petit restaurant où le repas de midi nous est servi. Puis tout le monde remonte dans le bus pour une dégustation chez un producteur de vin et diverses liqueurs. L'itinéraire de notre première journée se termine à l'Isle-Rousse où se trouve notre premier hôtel. La piscine, la mer et le bar nous attendent et chacun use à son gré de ces « facilités ».



Mardi 9 septembre: L'Isle-Rousse

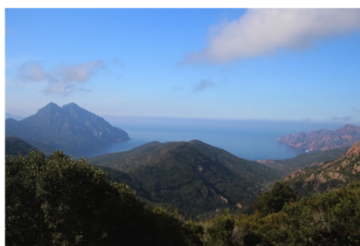
Nous sommes dans la « Haute Balagne ». 2 circuits nous sont proposés depuis l'hôtel pour visiter cette belle région. Après avoir longé la côte, on monte dans l'arrière-pays. Nous sommes dans la Corse profonde, des points de vue superbes, des traversées de beaux villages typiques avec quelques caveaux monumentaux le long de la route (spécialité Corse). Parcours sinueux et vallonné mais sans gros pourcentage. Quand nous sommes de retour à l'hôtel fin de matinée nos compteurs annoncent 90km et 1100m de D+ pour le circuit long, et 78km et 700m de D+ pour le circuit court. Le repas de midi est pris



L'après-midi une visite guidée en bus de villages typiques Corse est proposée. Certains préfèrent la plage ou le farniente à la piscine. La journée se termine pour tout le groupe au bar pour une Pietra (bière corse on a du mal à trouver autre chose) puis au restaurant de l'hôtel. Les efforts de la journée n'altèrent nullement l'ambiance.

Mercredi 10 septembre: L'Isle-Rousse - Ajaccio

Au matin, nous quittons l'hôtel de l'Isle-Rousse. Les adeptes du circuit long partent en vélo de l'hôtel, ceux qui ont choisi le circuit court vont faire quelques km en bus jusqu'à Calvi. Tout le long du circuit c'est un régal pour les yeux, la baie de Calvi, la côte de granit rose jusqu'à Porto, des paysages à couper le souffle. Les arrêts sont fréquents pour profiter de telles merveilles. D'un point de vue sportif, les circuits sont assez exigeants, toujours aussi sinueux et vallonnés avec de belles bosses et des pourcentages qui dépassent souvent les 7%, les difficultés vont crescendo. Pour le circuit long, 90km et 1300m de D+ environ sont annoncés, pour le circuit court 70 km et 1000m de D+. Par groupes successifs, nous arrivons à un restaurant où un très bon accueil nous est réservé on trouve même de la bière continentale et il y a une douche. Un très bon repas nous est servi en terrasse. L'après-midi, tout le monde reprend le bus (les vélos dans la remorque) pour aller visiter les Calanques de Piana. Le soir nous arrivons à un nouvel hôtel au sud d'Ajaccio dans le village de Porticcio. Une très bel hôtel, de vastes chambres, une très belle piscine avec vue sur la baie d'Ajaccio, la plage à 300m et un bar. L'ambiance est toujours aussi bonne, mais les jambes commencent à être lourdes.

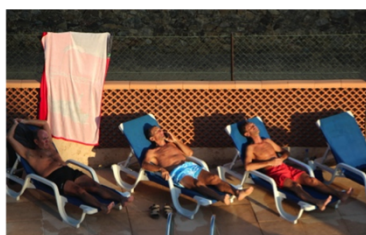


Jeudi 11 septembre: Ajaccio



Cela devait être une journée de récupération sur le papier avec des circuits relativement courts. Un changement d'hôtel de dernière minute rajoute finalement 14 km aux circuits proposés et puis pour la première fois depuis notre séjour le ciel est couvert et il pleut. Finalement, la pluie s'arrête à 8h30 pour le départ mais les routes sont mouillées. Jean-Marc et Jean-Luc R chutent quelques kms après le départ, pas de bobo pour Jean-Luc, par contre Jean-Marc a mal à l'épaule, il préfère retourner à l'hôtel. Pour les autres, le circuit continue après une première gentille petite bosse, tout le monde est surpris par le début du col de Cortonu. A la

sortie d'un virage, un mur! mais un mur qui dure 1,5 km rien à moins de 10% avec des passages à 18%. Après un petit replat, cela recommence pour encore 1 km. Finalement on ne rencontre que quelques gouttes pas de grosse pluie, on peut profiter des paysages même si l'horizon n'est pas trop dégagé. Le retour se fait à l'hôtel, 70 km, 1000m de D+ pour le circuit long 58 km, 800m de D+ pour le circuit court. L'après-midi est consacrée pour ceux qui le souhaitent à une visite d'Ajaccio, la place Napoléon, le cimetière avec la tombe de Tino Rossi. C'est devenu une habitude, tout le monde se retrouve au bar avant le repas pour commenter la journée.



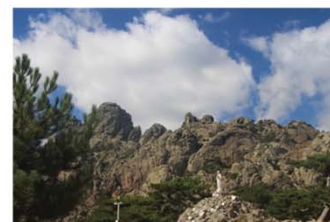
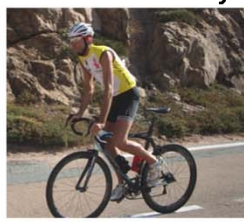
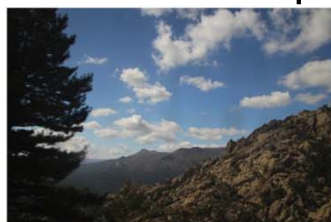
Vendredi 1200m septembre: Ajaccio - Porto-Vecchio

Longue journée, départ de bonne heure vers le sud avec comme destination finale Porto-Vecchio via Bonifacio. En vélo, ce sera : Ajaccio - Propriano, cela suffit car après 4 jours de vélo, les jambes commencent à être dures. Le soleil est de nouveau au rendez-vous. La Principale difficulté du jour pour les 2 circuits (long et court) est le Col d'Aja Basiano et ses 640m d'altitude. Très belle balade encore, assez courte 65 km mais 1200m de D+ pour le circuit long. Nous retrouvons le bus en bord de route à l'entrée de Propriano et nous embarquons tout de suite en direction de Bonifacio. Un excellent repas nous est servi dans un restaurant en bord de mer proche de Bonifacio où nous arrivons en début d'après-midi. Là un bateau nous attend pour faire la visite touristique des grottes et falaises de la côte. Nous y avons fait le plein de sensations fortes du fait d'une mer « agitée ». Nous nous remettons de nos émotions en prenant un petit train pour une visite de la cité. C'est à la nuit tombée que nous arrivons dans le village bien-nommé de Pinarello proche de Porto-Vecchio (on n'y a pas vu de vélo). Excellent accueil avec un petit apéritif. Lors du repas tout le groupe CCV a une attention particulière pour souhaiter les noces d'or d' Annie et Gérard .



Samedi 13 septembre: Porto-Vecchio - Propriano

Si nous sommes allés à Porto-Vecchio, c'est pour faire un des cols les plus beaux de Corse, le col de Bavella et ses fameuses aiguilles. Pour cette dernière étape peu de km mais du D+. On quitte l'hôtel vers 8h par groupe successif. L'approche du col se fait sur 15 km environ, on est alors au niveau de la mer et on part pour 15 km d'ascension vers une altitude de 930m. Il fait beau, la route est belle, on se régale. L'arrivée au village de L'Ospedale marque la fin de cette première ascension, c'est là aussi que l'on rencontre les pourcentages les plus élevés (> 10%), il y a 4 épingles qu'il faut bien négocier. On fait une petite pose, à la sortie du village, au bord d'un lac entouré de montagnes. Même sous le soleil, à cette altitude la température est fraîche. Il ne fait pas bon s'arrêter trop longtemps, d'autant qu'il reste encore plus de 30km à faire. Un faux-plat descendant au milieu des forêts de sapin nous permettent de rejoindre le village de Zonza avant d'attaquer l'ascension finale vers Bavella: 7km pour environ 500m de D+. Ce n'est pas la partie du col la plus difficile mais c'est sûrement la plus belle. Au sommet il y a foule avec beaucoup de randonneurs (départ du GR20). Là, Annie et Gérard offrent à tout le groupe le verre de l'amitié pour fêter leurs 50 ans de mariage. Nous déjeunons dans un restaurant au col de Bavella et il nous faut ensuite rejoindre Propriano en bus où nous devons embarquer vers 18h sur le ferry.



Dimanche 14 septembre: Retour à Castelmaurou

Nous voilà de retour sur le continent. La corse s'est fini. Le retour vers Castelmaurou se passe sans problème où nous arrivons vers 15h. Bilan de 6 jours de vélo: environ 460km et 7500m de D+ (pour ceux qui ont fait les circuits longs), mais chacun a pu rouler en fonction de ses envies ou de sa forme du moment

Un tel voyage était une première au CCV. Tout le monde est d'accord pour reconnaître le succès total de ce séjour: bonne organisation, logistique sans faille, de très beaux parcours, du bon temps avec ou sans vélo. Cette expérience est donc à renouveler et certains regardaient déjà avec envie le catalogue Deltour 2015.



LE CCVien du mois : Patrice CAVIGLIA

Salut Patrice ! Quel est ton « pédigrée » ? Depuis quand es-tu au CCV ?

Je suis né le 17/08/1951 à TOULOUSE, Marié avec Annie, et j'ai une fille née en 1973
Au CCV depuis 2011 – Merci à ce Club pour son accueil et merci à tous pour votre gentillesse
Accessit aux responsables du CCV pour leur rigueur et bonne gestion.

Tes premiers tours de roue ?

- Un peu de vélo durant ma jeunesse et au début de mon mariage
- Mes premiers réels tours de vélo ont commencé en 2009-2010
- Ne pouvant plus pratiquer la course à pied, ma discipline favorite, j'ai choisi le vélo pour continuer à faire du sport.
- J'ai commencé avec un ami adepte du vélo, avec qui j'ai rencontré Gérard Bouquet. Convaincu du bienfait du vélo j'ai adhéré rapidement au CCV.
- Depuis, j'essaye de progresser avec tous les CCVIENS, en gardant à l'esprit le côté ludique de ce sport.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

- Mes souvenirs de vélo sont récents
- Je citerai mes premiers efforts dans un col (Col de la Core) avec une arrivée au sommet très jouissante.
- Je citerai également le week-end à l'Isle sur Sorgue avec la montée du Mont Ventoux et les sorties en groupe.

Ta plus grosse galère ?

-J'ai galéré lors de ma première sortie avec le groupe 1, car après quelques kilomètres je n'ai pu suivre le rythme, c'est là que j'ai compris que j'avais beaucoup de progrès à faire.

Quels sont tes projets vélo sur 2015?

-Déjà continuer la pratique du vélo avec le CCV et j'espère augmenter mon kilométrage vélo afin de participer à plus de cyclo-sportives

Ton plat préféré?

-Incontestablement le plat de pâtes avec si possible à la bolognaise (je ne suis pas d'origine italienne pour rien !!!)



Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

-Dans ma jeunesse j'ai admiré Raymond MARTIN, champion cycliste français, très bon grimpeur. Puis, plus près de nous, je suis admiratif de Laurent JALABERT, qui est non seulement un bon commentateur cycliste, mais surtout un grand sportif. Sportif qui n'a pas hésité à se mêler aux anonymes, d'abord dans les marathons, puis dans les triathlons.
J'ai couru un trail à ses côtés (pas longtemps !!!) dans la région de Limoges.

Quelle est ton autre passion après le vélo

-J'aime la montagne et particulièrement la pêche en lac de montagne. Je n'hésite pas à partir plusieurs jours pour aller planter ma tente au bord de ces étangs magiques.
-Je possède une maison dans l'Ariège et comme vous l'avez certainement remarqué, l'été, je brille par mon absence.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens.

-Lors de mes premières sorties de vélo, mes maladresses sur le vélo, oubliant quelquefois de déchausser....

La page « intello » ... du CCV JEN

Le sudoku du CCVjen



Le savez vous ?

Le détenteur de vitesse à Vélo est le hollandais Fred Rompelberg. 268,8 km/h en 1995
 Le développement utilisé « horriblement » grand était du type poulie.
 Un tel développement ne permettant pas de partir soi-même, le coureur est tiré jusqu'à une certaine vitesse puis précédé par une voiture type dragster spécialement carénée...
Conclusion : la résistance de l'air constitue le principal frottement à vaincre en vélo



Le parcours Fléché du CCVjen

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------|
| HOMME DONNEUR JEU DE DES | FOI NATURELLE COMBATRE | PS GREC VILLE DU JAPON | TÊTE, AUTREFOIS DISQUE OPTIQUE | EN BAS DE LA FACTURE LENTILLE | ARGRES D'ORNEMENT PARDON | DU BLANC QUI PEUT GRISER |
| ÉMINENT | OUÏ | CONFÈRES | TITRE D'ELTON JOHN EXCITE | SYMBOLE DE VERTU COUPE LE SOUFFLE | PIEDS DE VERS | |
| A QUITTÉ SA MÈRE MONTRER UN FOUR | PIEUSES INITIALES A BIEN RÉAGI... BIVOUAQUER | FAIT EFFET AU TENNIS | MEULE DE FOIN TRADITIONALISTE | EM-BRASSA CLASSEMENT SELECTIF ASSISE | LIQUIDE POUR UNE SIRÈNE | |
| FERMENT LANGAGE POUR INTERNET | ÎLE ET LIQUEUR PART | TEXTE BOUDDHIQUE CLOÎTRE | TRÈS AFFECTÉ ERBIUM | NOTE PILOTES DE LIGNES | | |
| SERVIR DE GUIDE DÉMONTÉE | | | | | | |
| DESSINER AUTREMENT | | | | | | |

Solution prochain numéro

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

C'est un homme qui est attaché à un poteau dans une tribu cannibale. Un cannibale s'approche et lui demande:
 - C'est quoi ton nom?
 Alors l'homme lui répond:
 - Pourquoi me demandes-tu ça?
 Le cannibale lui répond:
 - C'est pour le menu !



Solution Septembre

Bonne Route

