



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 179 – Février 2015

Editorial

La saison 2015 du CCV se met doucement en place.

Tout d'abord, fort de son dynamisme et de sa réputation, le CCV continue de s'accroître et cette année de manière significative. En effet 17 nouveaux adhérents nous rejoignent portant le nombre total de licenciés à 91 (79 en 2014, 5 non-renouvellements, 17 nouveaux).

Nous allons devoir gérer un tel effectif sans perdre l'esprit CCV basé sur la simplicité, la convivialité et bien entendu la sécurité. Ceci est du ressort de tous et en particulier des « anciens » qui doivent faire l'effort pour intégrer les nouveaux licenciés qui seront, j'en suis sûr, source de nouvelles initiatives, aventures ; du sang neuf quoi !

La nouvelle saison va voir aussi l'arrivée des nouvelles tenues CCV. Vous avez été nombreux à répondre à cette initiative en commandant les nouveaux maillots. Nous avons pris le pari que le CCV pourrait commander 250 articles (maillots, cuissards, etc.) et finalement la barre des 320 articles commandés a été franchie. Grand merci à tous, ce sera très sympa au printemps de voir le « train jaune » fringant habillé de neuf.

Il nous manque plus qu'un peu de beau temps pour commencer le chemin qui doit nous amener à la grande forme cet été. Les randos FSGT qui commencent dès le début février vont nous y aider.

A tous bonne reprise et en avant le CCV !

Daniel

**Interview
Corinne
CASONATO**

**Conseil de
coach N° 4 :
Fréquence de
pédalage**

**Nouvelle rubrique:
UN JOUR ...DANS
LE TOUR**

**2 Conseils Sécurité
dans ce journal**

**Kms Annuel :
le Récap de
l'année 2014**

Récapitulatif des KMS des CCViens .Année 2014

52 CCViens ont répondu contre 54 en 2013. Cet état est déclaratif.

Participant	Rang/Km total	Km	Nb Sortie	Dénivelé + (mètre)	Vitesse Moyenne	Km moyen par sortie	Dénivelé au KM	Dénivelé par sortie
Agnès Douelle	43	3460	48	35875	22.7	72	10.4	747
Alain Crabette	31	4800						
Alain Deleau	29	4950	56			88		
Alain Dravigny	11	9552	115	80500		83	8.4	700
Alexandre Marquis	13	9272	160	82270		58	8.9	514
Antoine Esteves	25	6800						
Benoît Peres	19	7690	99	66800	26.1	78	8.7	675
Bernard Bilheran	18	7859	98	56700	24.5	80	7.2	579
Christian Boffo	10	9562			27.2			
Christian Garrigos	9	10040	123	80340	24.9	82	8.0	653
Christophe Pinel	38	3985	68	25270	27.3	59	6.3	372
Claude Care	30	4850						
Corinne Casonato	52	1500						
Daniel Boutonnet	17	8020		83500	25.9		10.4	
David Elleboudt	40	3800						
Didier Djidaous	5	10639	113			94		
Didier Rodriguez	39	3850						
Dominique Aubinau	41	3538	67	20730	25.7	53	5.9	309
Eric Dintrat	45	2570	29	14066	25.8	89	5.5	485
Eric Lebris	27	5640	83	46157	24.9	68	8.2	556
Fabrice Maraud	50	2200						
François Bauby	26	6200						
Frédéric Bisognin	15	8500						
Georges Faure	37	4000						
Gérard Baron	23	7170		58810	23.7		8.2	
Gérard Bousquet	34	4300						
Grégoire Hauvette	47	2495	35			71		
Grégory Julien	48	2478	35	25110	26.4	71	10.1	717
Guy Lafforgue	7	10510	89	88600	25.8	118	8.4	996
Henri Espinasse	12	9460	143	73110	23.18	66	7.7	511
Hubert Petitjean	20	7673		68000			8.9	
James Barreyre	35	4300	57	38000	23.9	75	8.8	667
Jean-Bernard Fualdes	22	7200	90	64300		80	8.9	714
Jean-Luc Bougues	24	6835	81			84		
Jean-Luc Ricard	1	19084	170	164580	27.8	112	8.6	968
Jean-Marc Boyer	44	2850	39		23.5	73		
Jean-Marc Lartigue	6	10520						
Jorys Constant	4	11172	128	104700	25.2	87	9.4	818
José Banzato	21	7640						
Laurent Ceolotto	2	17500						
Michel Juste	16	8400	94			89		
Michel Pinel	36	4000						
Olivier Languille	32	4574						
Patrice Caviglia	28	5540	70			79		
Pierre De Guibert	42	3522	46	27000		77	7.7	587
Polo	3	16602	143	112140		116	6.8	784
Serge Bilheran	8	10155	111	79900	25.6	91	7.9	720
Serge Méric	14	8652	99	71900	25.2	87	8.3	726
Sylvie Faisans	49	2312						
Thierry Jougonoux	46	2692	45	22826	24.7	60	8.5	507
Thierry Revillot	33	4500						
Yves Marchand	52	1500						

La saison 2014 en quelques chiffres

Les CCViens ont déclaré **346 913** kms en 2014 contre 361502 kms en 2013.

En 2014 le CCVien a parcouru 6746 kms en moyenne contre 6700 en 2013.

La sortie moyenne est en progression à 82 kms contre 75 kms en N-1.

La vitesse moyenne (25 participants) 25,28 km/H



Podium KMS



Podium Nbe Sorties



Podium Dénivelé



Podium KMS/ Sortie



Podium Dénivelé + /km



Podium Dénivelé + /sortie

Petites Annonces

Christian SALA
vends un Cadre Bianchi
Aout 2010 très bon état. 9000 kms environ
Je le vends 550 € sa valeur neuf est de 1400 €.
Longueur 57.5
Hauteur sommet du tube 56
Hauteur douille direction 205
Longueur pivot fourche 25.5
Contacter Christian



LES CYCLOSPORTIVES

VOTRE SAISON 2014 EN CHIFFRES (3/3)

LA BAROUSSE BALES: dimanche 10 août

Parcours de 138 kms

1^{er}: 04h15 (32.50 moy)
44^{ème}: RICARD Jean-Luc 05h02 (27.40 moy) **3^{ème} cat**
199 classés



LA CASARTELLI: dimanche 14 septembre

Parcours de 100 kms

1^{er}: 03h13 (31.10 moy)
258^{ème}: DANEL Jean-Louis 05h19 (18.80 moy)
290 classés



LA GEORGES GAY: dimanche 21 septembre

148 kms

1^{er}: 03h30 (37.82 moy)
17^{ème}: RICARD Jean-Luc 03h41 (36.04 moy) **3^{ème} cat**
49 classés

LA TARBAISE: dimanche 28 septembre

70 kms

1^{er}: 01h53 (37.10 moy)
41^{ème}: BOUGUES Jean-Luc 02h01 (34.50 moy)
169 classés



Bonne route à tous.

Jean-Luc BOUGUES

Jeanluc_bougues@yahoo.fr

Agenda CCV

Début de la saison pour le challenge CCV
1 ère Interclub FSGT 15 Février La Salvetat
1^{er} Sortie interne CCV 21 MARS

Sortie interne du Samedi 21 Mars 2015 - Le Pas du Sant

Palleville → Massaguel → Le Pas du Sant → Arfons → Soréze

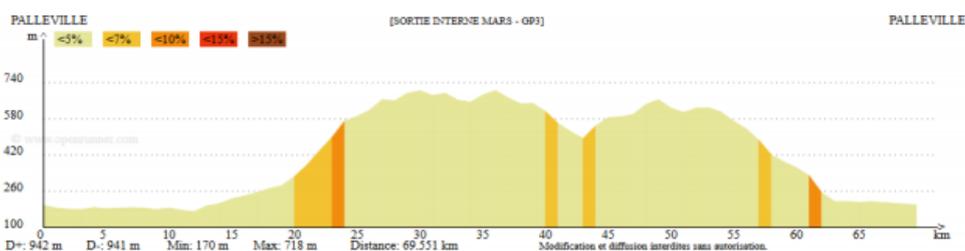
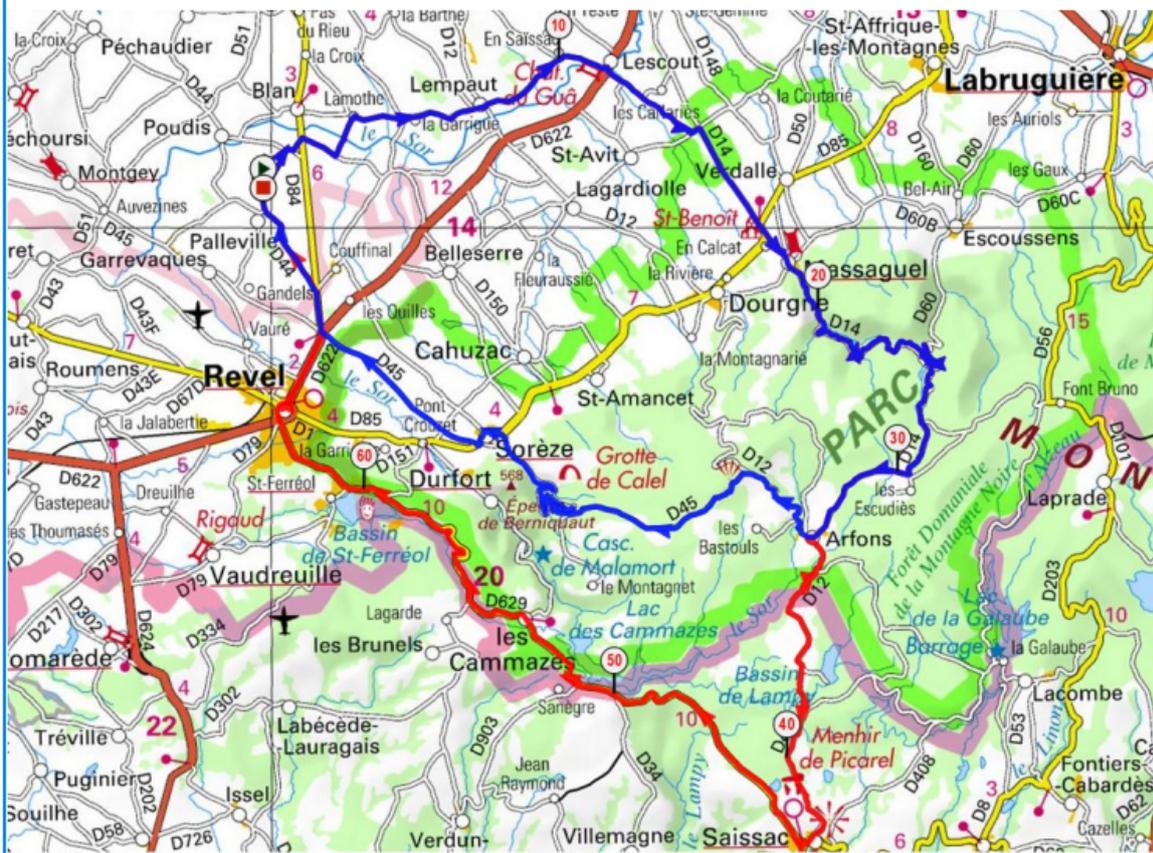
→ Saissac → Revel → Palleville

GP1 69 KM - 950 m de dénivelé - GP2 56 KM - 750 m de dénivelé

Départ CASTELMAUROU : 12 H 45 (Place de la mairie)

Départ PALLEVILLE : 13 H 45 (Parking de l'église)

Difficultés : ★★★★★☆



6^{ème} règle de conduite du Cycliste

6 Pédaler en ville

Le code urbain fait interdiction à toute personne circulant à bicyclette de lâcher le guidon, d'éloigner les pieds des pédales, de tenir un animal en laisse ou de tenir à la main un autre cycle ou un quelconque véhicule (article 33). De même, il est interdit pour une personne de plus de 8 ans, de rouler sur les trottoirs, sous peine de sanctions (article R 412-34). En ville, les cyclistes peuvent emprunter les couloirs réservés aux transports en commun.

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



Obs Sécurité 1 : Dans les descentes, je mets les mains en bas du guidon.

UN JOUR ...DANS LE TOUR

Le Tour paye la dot

En 1947, le Tour renaissait après dix ans d'interruption. Il comptait 21 étapes sur une distance de 4.642 km. Après les années de guerre et d'Occupation, c'est celui qu'il fallait gagner. Parmi les 99 partants, se trouvait Jean Robic, alias "Tête de cuir", "Trompe la mort", "Fatalitas", qui gagnera ce Tour sans avoir porté le maillot jaune qu'il endossera seulement au Parc des Princes pour effectuer son tour d'honneur, après un raid entre Caen et Paris, très exactement dans la côte de Bonsecours, à 130 km de la capitale.



Robic, le rival de Bobet, avait fait une promesse à sa femme, Raymonde qu'il avait épousé quelques jours avant le départ : "Je n'ai pas de dot à t'offrir, mais dans un mois, nous serons riches. Je te rapporterai le premier prix du Tour de France : 500.000 francs (76.000 euros) qui changeront notre vie." "Tu es bien sûr de toi", dit Raymonde. "Il faut être sûr de soi quand on est coureur cycliste. Sinon, on change de métier", répondit le champion qui tint sa promesse. Retraité, déstabilisé par son divorce, Jean Robic est mort comme il avait vécu, tué par une ultime fanfaronnade : au retour d'un dîner qui clôturait une épreuve de gentlemen, il reprit la route vers une heure du matin, contre l'avis de Poulidor et de Zoetemelk qui le supplièrent de repartir le lendemain matin. Il ne voulut rien entendre.

Une brume épaisse recouvrait la région parisienne. Sa voiture percuta un semi-remorque. "Fatalitas" ne pouvait sans doute pas échapper à son destin. Il avait 59 ans...

Conseil du « Coach » N°4



Fréquence de pédalage

Dans un effort musculaire élémentaire, la puissance maximum est obtenue pour une force et une vitesse particulière, en général proche des 40% de la force et de la vitesse maximum (Réf.).

Dans un effort sollicitant des groupes de muscles agonistes et antagonistes, l'ensemble des multiples contraintes biomécaniques définit le fonctionnement optimal.

Pour un cycliste, ce phénomène se traduit par une force sur les pédales et une fréquence de pédalage (cadence) particulière.

En effet, dans le mouvement circulaire du pédalier, la puissance **P** est égale au produit de trois éléments:

F = force sur les pédales

L = longueur de la manivelle

ω = vitesse angulaire

soit: $P = F L \omega$

La longueur de la manivelle étant fixe, seule la force et la cadence (qui définit la vitesse angulaire) fluctuent, et en conséquence, le produit de ces deux éléments doit être maximum.

Ce maximum n'est surtout pas obtenu dans les cas extrêmes, car quand la force est au maximum, la cadence est au minimum, et inversement, quand la cadence est au maximum, la force est au minimum.

Il est obtenu dans une plage de fréquences relativement étroite.

Cette plage dépend plus du niveau du sportif que de son expérience. Une étude a même montré que les coureurs de haut niveau non cyclistes, pédalent naturellement dans les mêmes cadences que les cyclistes de haut niveau.

De plus, quand on analyse en détail un tour de manivelles, la force appliquée sur les pédales n'est pas constante, elle est minimum quand les manivelles sont verticales, ce qui demande plus d'énergie dans les rotations lentes.

Ainsi, à puissances produites égales, les cyclistes qui pédalent plus lentement consomment généralement plus de glycogène et sont donc potentiellement moins endurants.

De tout ceci découle qu'il est préférable de pédaler entre 80 et 100 tr/min pour être plus efficace.

Plus exactement, la meilleure cadence se situe entre 80 et 90 tr/min en côte, 90 et 100 tr/min sur le plat.

Presque tous les records de l'heure par exemple, ont été réalisés autour des 100 tr/min.

Pour la position dite "en danseuse" utilisée en montée, le mouvement du corps réclame une énergie supplémentaire à cause du mouvement du centre de gravité du corps.

Dans ce cas, la cadence doit être plus faible, entre 70 et 80 tr/min.

Avant de choisir le nouveau maillot voici un récapitulatif ...dans le désordre des 11 maillots du CCV .
Photos Agnès ...Merci

Quel maillot sortira de la boîte en 2015 ???

Obs Sécurité 2: Dans le brouillard je mets mon gilet réfléchissant.



Les maillots du CCV

1982 - 2015

2015
?





La CCVienne du mois : Corine CASONATO

Salut Corinne..... ! Quel est ton « pédigrée » ? Depuis quand au tu es au CCV ?

Coucou les lecteurs,

Native du sud-ouest de la Haute Garonne (Lavernose Lacasse), je suis tombée amoureuse du comptable de mon client, ce qui m'a conduite à Saint Loup Cammas. J'ai intégré le CCV grâce à mon bonhomme qui m'a « travaillé au corps » pendant des années (lol !) : j'adhère au CCV depuis seulement janvier 2014 et je ne regrette rien car tout le monde est formidable et je m'y sens drôlement bien!

J'ai eu droit à des cours particuliers avec un coach compétent et motivant: Agnès DOUELLE (merci)

Tes premiers tours de roue ?

Je ne suis pas aussi passionnée que mon homme car je ne suis pas née sur un vélo: j'ai d'abord été majorette puis j'ai appartenu à un club de foot féminin pendant 6 ans (ailier droit N°7) tout en pratiquant également le ski.

En décembre 1999, j'arrête de fumer et me mets à la course à pied que je continue encore aujourd'hui de manière régulière. Je commence à m'intéresser et à faire du vélo en 2004 avec de petites sorties le WE car la semaine, je bosse : ça devient plus sérieux à partir de 2010 avec JLB.

Tes meilleurs souvenirs à véb ?

Pédaler en Corse avec des gens trop sympas que j'apprécie beaucoup dans un décor exceptionnel.

Ta plus grosse galère ?

Etre toujours derrière.....

Quels sont tes projets vélo sur 2015?

Avoir toujours une météo clémente pour pouvoir continuer à m'amuser et à me faire plaisir sur mon petit BH avec mon homme et mes nouvelles « cops » formidables, Agnès, Marie et Sylvie, que je salue et remercie pour leur patience à mon égard.

Ton plat préféré?

A part les pâtes, les pâtes et le chocolat noir.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Je n'ai pas de préférence mais j'airéellement pris plaisir à regarder le spectacle que LANCE AMSTRONG a pu donner avant son grand déballage....

Alors j'apprécie de rouler avec JLB, c'est ma plus grande motivation !

Quelle est ton autre passion après le vélo

La course à pied et la danse

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Opérée du genou (ligaments croisés) en juin 2012, j'ai accepté de déposer JLB à PAU pour le départ de l'étape du tour « PAU-LUCHON » en juillet 2012 et d'aller le récupérer à LUCHON : avec mes béquilles, je l'attends encore, il avait « bâché » car il avait froid. Le cycliste du dimanche !!!!! et que ne fait 'on pas par amour?

A part ça, j'adore l'accompagner à l'étape du tour (pour 2015 c'est parti pour les Alpes) et surtout 9
aux bosses du 13 = c'est trop bien!



La page « intello » ... du CCVJEN

Le sudoku du CCVjen

		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 savez vous ?

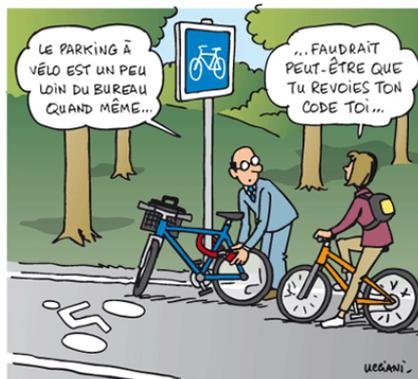
Robic, un champion de "poids"

Brillant grimpeur, mais pénalisé dans les descentes pour sa "minceur" (c'est un poids "léger"), Jean Robic - vainqueur du Tour 1947 - avait mis au point, dans le Tour 1953, une stratégie pour descendre plus vite, en accord avec son directeur sportif, l'ancien coureur breton Léon Le Calvez. Celui-ci lui passait au sommet des cols, notamment au sommet du Tourmalet, un bidon rempli de limaille de plomb. Robic s'alourdissait immédiatement de 10 kilos pour faire la descente..

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

Nicolas demande à un copain :

- Qu'est-ce que ça veut dire : I don't know ?
- Et l'autre répond :
- Je ne sais pas !



Le parcours Fléché du CCVjen

CHAIR À PÂTE FANTASINS	PORTE FORT PIÈCE EN BATTERIE	PASSAGE À NIVEAU BAS RELATIF	ÉTAT DES RO-CHEUSES	UN GROS TUBE GENDRE CÉLEBRE	IRONIE BONDIT ENCORE	FAIRE PAYER UN PRIX ÉLEVÉ
MOYEN DE SEN SORTIR MÔLE			PROVO-QUA UNE DEGRADATION			
			CARACTÈRE HOMÉRIQUE		TERRE D'ARGILE CROC	
A SON PLI DEVANT UN GÉRONDIF INVENTER						IL N'EST PAS BON CONFINÉ COUPLE
UNITÉ DE VITESSE ABHORRER		PAS URBAINE				DOTÉE DE NERVURES
VRAI POT DE COLLE ORGANISATION			AVANCE RISQUÉE GENS DE LA VILLE	ASSIS SUR LE TOIT INNOVE	CÉRIUM MODERNE	ANCIEN LAXATIF
						C'EST DE L'ETAÏN RIVIÈRE
RAMASSEE AU CHANTIER	APACHE TIRÉ DU QUOTIDIEN				BERCEAU DES ILLIBERIENS	
LEURS GÂMINS SONT ÉVEILLÉS		GRANDE ÉCOLE			GÉNÉRAL AMÉRICAIN	

Solution prochain numéro

COM-PIÈGE DU TROLL FACETES	E	MÉDECINE FRUIT ACIDE	B	ÂME PAS MAN-QUER EN TÊTE	R	PRÉFIRE CLAIR	A	QUAIRE SÛTE ET FFI	T	AU PIS ALLER NAÏF DELAT	T	ENCHÂS-SEES
P	L	A	I	S	A	N	T	É	R	I	E	S
HOMME DE BOTTES GORSE	F	L	E	U	R	E	T	T	I	S	T	E
S	E	I	N	E	T	O	C	S	U	P	E	R
FEMME DE CROQUIS HORFLE	S	F							F	A	R	T
R	H	E	A						E	L	L	E
REPOU-SIT À L'APPEL	A	E	M	P	L	O	I					
V	I	N	T									
FILS DE L'ARCHI-DEPOU-LÉE	N	O	E									
D	E	N	U	E								
CARDI-NALE DE METZ	U	R	U	D	O	Y	E	R				
E	S	T	R	E	N	E	R	A	I	A		
PAREL-AL NÈRE	E	G	A	L								

Solution Janvier

Bonne Route

