



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 180 – Mars 2015

Editorial

Après une longue période humide et froide où seul certains courageux ont bravé les conditions météo, le printemps s'annonce timidement. Avec un peu de soleil et des routes sèches, on voit les CCViens sortir de leurs chaumières et enfourcher leur fier destrier pour se dégourdir enfin les jambes. Seuls quelques « Hibernatus » n'ont pas encore senti l'appel du printemps mais cela ne saurait tarder. Les sorties s'animent, on voit réapparaître les belles machines, quelle joie d'entendre « siffler » les roues sur le macadam. Cependant, ne nous laissons pas gagner par l'euphorie et gardons en tête les consignes de sécurité souvent à l'ordre du jour cet hiver.

Les randonnées dominicales FSGT ont bien démarrées. Le CCV s'y est déjà montré à l'honneur remportant plusieurs coupes. L'atelier GPS s'est déroulé avec succès le samedi 21 février dans une atmosphère très studieuse.

Ce début de saison sera consacré à l'organisation de la 23ème randonnée Yannick Génestal du 10 mai 2015. Je compte sur la participation de tous pour que nous puissions accueillir de la meilleure des manières nos collègues des autres clubs et de démontrer le dynamisme du CCV. Cet événement est aussi un moment fort dans la vie du club, permettant à tous de faire cause commune autour de cet événement et de nous retrouver autour du repas de fin de rando tels nos ancêtres les gaulois autour d'un joyeux « banquet ».

Enfin, j'ai une pensée émue pour 2 collègues qui nous ont quitté trop tôt en ce début du mois de mars. Jean Pierre Lasserre et David Périllaud avaient, chacun à leur manière, une passion commune pour le vélo mais aussi l'environnement autour du vélo. En leur mémoire, sachons perpétuer cet ambiance et ses relations de camaraderie et prenons beaucoup de plaisir à rouler ensemble.

Daniel

Interview
Jean Luc
BOUGUES

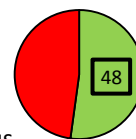
Conseil de
coach N° 5 :
Relais en
peloton

Astuce du mois:
La trousse de
Dépannage de
José

2 Conseils Sécurité
dans ce journal

2 idées de
parcours :
La sortie du mois
21 Mars et la
Cyclo sportive du
Club 28 Juin

Compte rendu réunion du 13 Février 2015

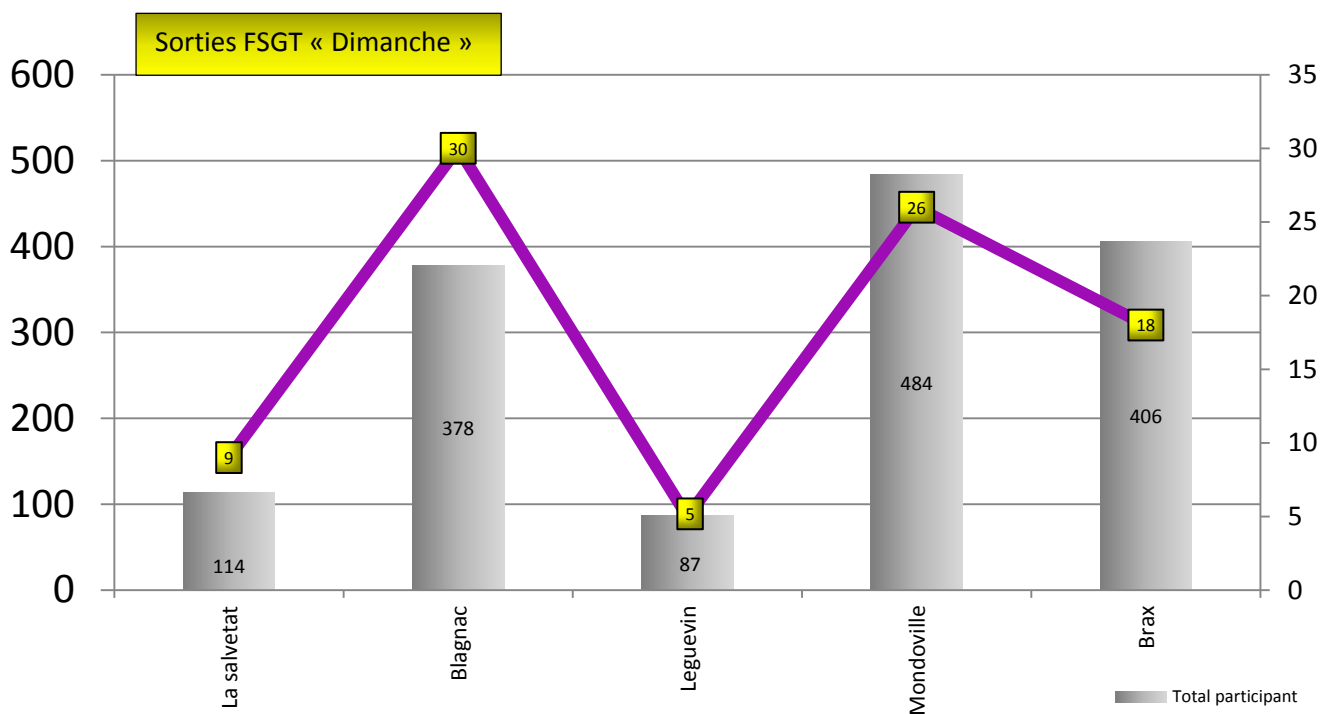


■ Présent
■ Absent

- Observatoire de la sécurité
 - Derniers incidents/accidents enregistrés: Jean-Louis le 20/11/14, Hubert le 3/01/15 tous les deux se remettent lentement de leurs blessures
 - Commentaires de l'observatoire sur les dernières activités: roulant en peloton (Max 10 personnes) lorsqu'un véhicule est signalé à l'arrière, il faut :
 - Relier l'information vers la tête du peloton.
 - se mettre sur une seule file, les premiers accélérant, les derniers ralentissant pour donner de l'espace pour se rabattre
 - Il ne faut pas faire: se retourner en se décalant pour voir où est le véhicule
- Revue des activités Janvier (voir compte rendu page suivante)
- Programme des activités Février / mars (suivant programme mentionné sur le calendrier CCV 2015)
- Le CCV en 2015
 - Les effectifs : 92 licenciés dont 17 nouveaux, 5 non renouvellement, un effort est demandé à tous pour faciliter l'intégration des nombreux nouveaux licenciés
 - Nouvelle tenue CCV
 - la maquette avec les logos des sponsors est finalisée
 - Nombre d'articles commandés: plus de 320 articles commandés, merci à tous pour votre participation
 - Livraison espérée fin mars début avril
- Week-end de l'ascension
 - Inscription: environ 48 inscrits à ce jour, il serait intéressant de passer la barre des 50 participants pour obtenir une nuitée gratuite. Les capacités de l'hôtel permettent encore la prise en compte de nouvelles inscriptions
 - Participation du CCV: étant donné l'effort important fait par le club pour l'achat des nouvelles tenues et les prix abordables obtenus auprès de l'hôtel, il n'y aura pas de participation du club au prix du séjour.
- La Cyclo sportive CCV 2015: La Midi Libre Cycl'Aigoual qui se déroulera le 28 juin 2015. Un gîte d'une capacité de 15 personnes a été réservé, environ une douzaine de participants se déclarent intéressés, la liste des inscriptions sera clôturée lors de la prochaine réunion
- Atelier GPS du 21/02/15: 2 objectifs
 - Transférer un circuit depuis le site CCV vers le GPS, lancer le circuit sur le GPS
 - Faire un circuit sur son PC mais le transférer sur son GPS
 - Environ une dizaine de licenciés se déclarent intéressés par cet atelier
- Divers
 - Rando CCV 10 mai 2015 : circuits établis avec beaucoup de contraintes du fait des interdictions liées au week-end du 8 mai. Dossier de demande d'autorisation aux préfectures en cours d'élaboration
 - La Mairie de Castelmaurou nous demande de ne pas stationner sur la place de la Mairie lors des sorties en semaines mais sur le parking sous la salle des fêtes.
 - Changement horaire: A compter du samedi 14 février, l'heure de départ de la sortie du samedi après-midi passe de 13h30 à 14h00

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants (Nbre Participants/ CCV)
15 Février	FSGT	Cyclo Salvetaïn CCV 2eme 1^{er} en Nbre féminine 9
22 Février	FSGT	Rando des Caouecs CCV 1^{er} 30
1 mars	FSGT	Léguevin 5
1 mars	FCCT	Montastruc 5
8 mars	FSGT	Mondoville CVV 3^{ème} 26
15 Mars	FSGT	Brax CVV 7^{ème} 18



Sorties FSGT à venir

Samedi	Dimanche	Autres
Légende		
Congés scolaires ou jours fériés		
Mars		
22	Cugnaux	
29	TOAC	
Avril		
		1 ^{er} Pinsaguel
5	Saint Jory	
11	Le Trèfle	

HORAIRES D'HIVER/PRINTEMPS

A compter du

Samedi 14 Février 2015

les horaires de départ de la Place de la Mairie de CASTELMAUROU sont :

Dimanche et jours fériés:

9H00

Mardi et Jeudi:

13H30

Samedi:

14H00

Horaires applicables aux groupes 1 et 2.

Hommage à Jean-Pierre LASSERRE

Un ami s'en va, on ne verra plus sa silhouette un peu fragile.

Membre du CCV depuis près de 30 ans, toujours fidèle à ses couleurs, Jean Pierre était la discrétion parfaite ; certains d'entre nous connaissait à peine le son de sa voix et c'est tout aussi discret qu'il nous quitte.



La bonne santé lui a souvent fait défaut, mais avec courage et volonté il a toujours su surmonter toutes ses épreuves.

Mais la dernière lui a été fatale, cette dose assassine a eu le dernier mot et à empêché Jean Pierre de lutter et de se battre comme il en avait le secret.

Jean Pierre, nous te rendons hommage, nous ne t'oublierons pas.

Antoine

UN JOUR ...DANS LE TOUR

1969, Eddy Merckx

En 1969, Eddy Merckx participe pour la première fois au Tour de France. Il est le grand favori. Le matin de l'étape Luchon-Mourenx, son équipier Martin Van Den Bosche vient lui annoncer que la saison suivante il fera partie d'une équipe concurrente. Merckx n'aime pas du tout être quitté. Dès lors, il manifeste sa colère contre Van Den Bosche en le devançant au sommet du Tourmalet et en empochant à sa place des points précieux pour le classement des grimpeurs. Merckx poursuit son effort dans la descente du Tourmalet, puis dans la vallée, puis dans les cols suivants. Tant et si bien qu'il franchit la ligne d'arrivée avec huit minutes d'avance sur ses suivants immédiats parmi lesquels Poulidor, Pigeon, Aimar, Janssen et accomplit ainsi sans l'avoir prémédité l'un de ses plus exploits sur les routes du Tour.



L'astuce du mois: La trousse de José

Nous avons tous une petite astuce, un petit truc pour améliorer le quotidien de notre sport. Ce mois c'est **José Banzato** qui nous livre le contenu de sa trousse de dépannage afin d'éviter de rester planté au bord de la route en cas de panne.... C'est efficace ... et très bien pensé ! L'expérience a parlé.... Merci José

L'attirail du parfait cycliste contenu dans la sacoche de José ..!

- 2 câbles de dérailleurs
- 1 câble de frein
- 1 dérive chaîne+2 attaches rapide
- 2 vis de cales pour chaussures
- 1 clé à rayons
- une paire de « minutes »
- 4 clés « Allen »variées
- 2 chambres à air
- 3 rustines pour pneus



Si comme José vous avez une petite astuce à nous faire partager, n'hésitez à me contacter et nous publierons votre astuce . Grégoire

CONSEIL SECURITE
En cas de « voiture » à l'arrière :
Bien relayer jusqu'à l'avant du
peloton en criant fort et relayer

Conseil Sécurité n°7

7 **Téléphoner en roulant**

Le code de la route précise que tout conducteur doit se tenir constamment en état et position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent (article R 412-6). L'usage d'un téléphone tenu dans la main par le conducteur d'un véhicule en circulation (dont cycle) est interdit (décret de mars 2003, article R 412-6).

En cas d'infraction : contravention de 2^e classe de 35 €. Seuls les automobilistes se verront supprimer deux points sur leur permis de conduire.



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

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

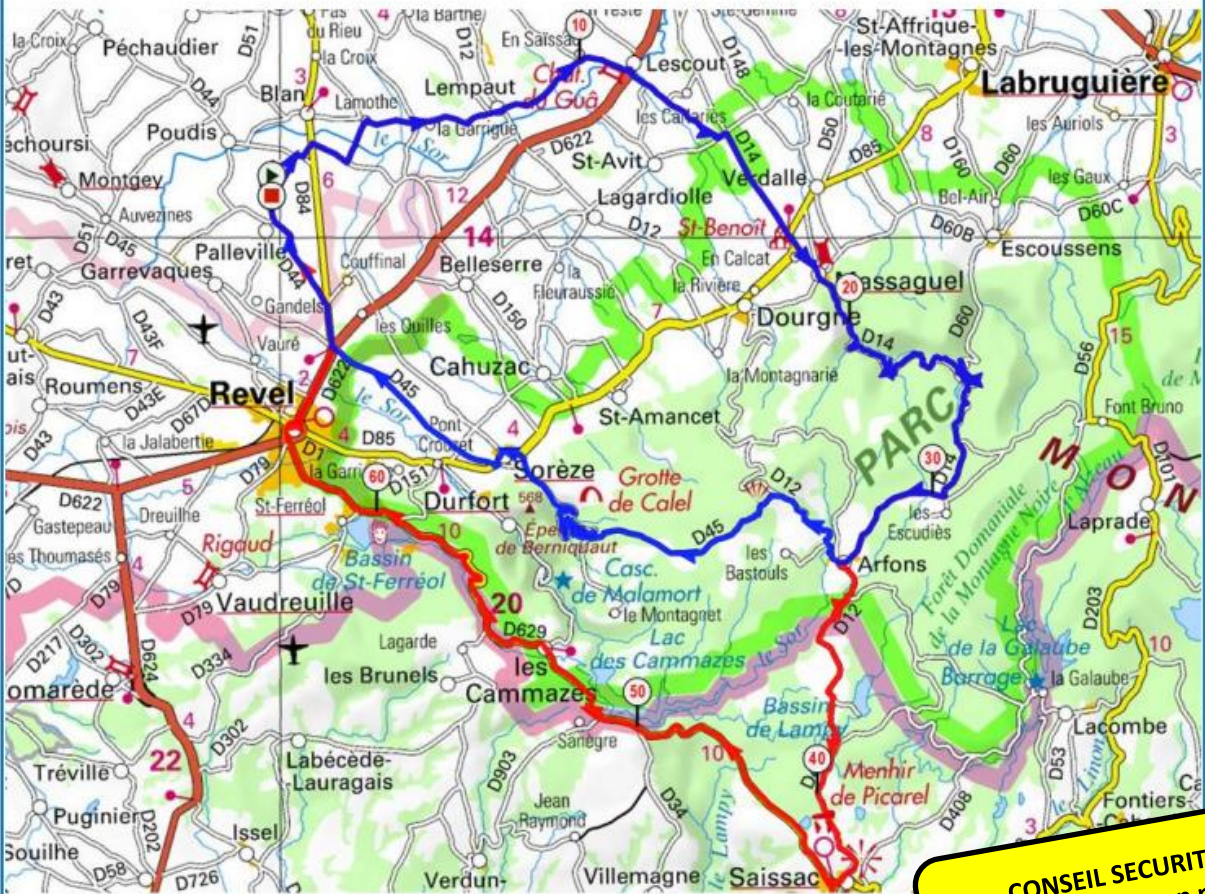
→ Saissac → Revel → Palleville

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

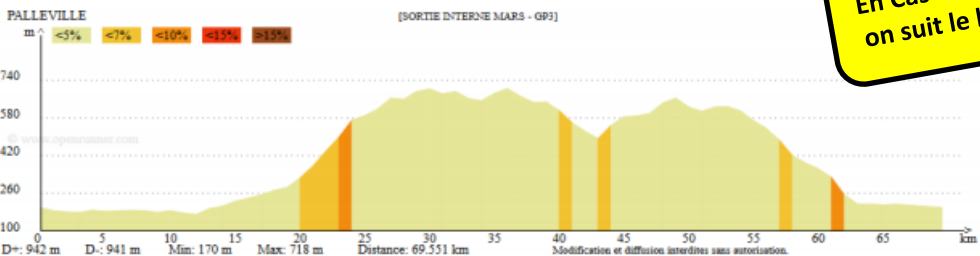
Départ CASTELMAUROU : 12 H 45 (Place de la mairie)

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

Difficultés : ★★★★★☆☆



CONSEIL SECURITE
En Cas de Circuit non préparé
on suit le leader du peloton .





JAMEDI 27 JUIN 2015 Fenoux multi-SPORTS

GARD Midi Libre

2015 / 77ème Midi Libre VTT Aigoual

www.midi-libre-vtt-aigoual.com

Nouveaux parcours:
FENIOUX : 147 km
QUEZAC : 106 km (dont 28 kms groupé)

L'ESPEROU - GARD

16ème Midi Libre Cycl'Aigoual

NOUVEAU 2015 : TOP et BIEN DOTE CHALLENGE FENIOUX VTT/ROUTE sur les 2 journées!!

PAYS VIGANAIS

LE GARD

DIMANCHE 28 Juin 2015

La Cyclo sportive du Club aura lieu le **Dimanche 28 Juin à l'Espérou** (Altitude 1230 mètres). Comme chaque année nous nous retrouverons la veille pour la Pasta Party afin de préparer au mieux la Cyclo Sportive. Venez nombreux découvrir de nouvelles routes dans cette belle région des Cévennes.

Si vous êtes intéressé contactez Jean Luc Bougues

Ce village est une véritable porte entre la plaine du Languedoc et le Gévaudan, traversé par la draille de transhumance, la collectrice de la Luzette, faisant ainsi limite entre Valleraugue et Dourbies.

Sur les quelques 10 000 brebis qui estivent encore sur l'ensemble du massif de l'Aigoual, la moitié environ traverse vers la mi-juin L'Espérou. Provenant des basses plaines et vallées, elles transhument encore à pied, parées de pompons et de colliers. Le retour vers la mi-septembre se fait plus discret. Au-delà de l'aspect culturel, la poursuite de ce déplacement millénaire permet de maintenir les milieux non forestiers et ainsi conserver la diversité des paysages et la vie sauvage de ces plateaux.



Vélo du mois de Dominique

Marque	BH
Cadre	G6
Fourche	BH
Groupe	DURACE +PEDALIER ROTOR
Freins	DURACE
Roues	CORIMA AERO +
Pneu	BOYAU CONTINENTALE GATORSKIN
Cintre	FSA FULLSPEED AHEAD
Selle	FIZIK ANTARES VSX
Poids	7 KG taille 58



Pourquoi as-tu choisi ce vélo: Pour son look et son rapport qualité prix

Commentaires Après 4 sorties avec ce vélo, surpris par sa rigidité et son rendement. Reste à me faire une paire de cuisses pour tirer les jantes carbonés dans les bosses.

Conseil du « Coach » N°5

Rouler en peloton et le « relais par roulement »

La régularité : règle maîtresse

Maintenez constante la distance entre vous et le cycliste qui vous précède.

Si vous laissez celui qui vous précède prendre de l'avance, il vous faudra ensuite accélérer pour le rejoindre. Ceux qui sont derrière vous devront aussi accélérer pour réussir à vous suivre.

Évitez le plus possible d'utiliser les freins. En cas d'urgence, il est préférable de briser la file et de se placer à côté de la personne qui nous précède.

Ayez un coup de pédale régulier. N'arrêtez pas inutilement de pédaler.

Cesser de pédaler est pour celui qui vous suit le premier signe d'un éventuel ralentissement. Vous lui imposez ainsi un "garde à vous" inutile qui peut même devenir stressant à haute vitesse. Si vous vous arrêtez souvent de pédaler vous lui enlevez alors un indicateur important.

Maintenez votre vélo sur une ligne droite, la plus régulière possible.

Un bon rouleur se reconnaît à la régularité de sa ligne de roulement. Il est beaucoup plus agréable de suivre un cycliste qui respecte cette règle. Elle n'est évidemment pas facile à respecter avec le nombre astronomique de trous que l'on rencontre. Attention toutefois, sachez **qu'il est plus sécuritaire, lorsqu'on roule en peloton, de passer dans les petits trous** que de systématiquement essayer de les éviter. Autrement dit, en peloton il faut être moins tatillon sur les trous que lorsqu'on roule seul. Le cycliste qui vous précède vous cache une partie de la chaussée. Vous aurez peut-être le réflexe de zigzaguer de part et d'autre afin de continuellement vérifier l'état de la chaussée qui se présente à vous. Cette façon de faire est épuisante pour vous et stressante pour celui qui vous suit. Vous risquez, en plus, d'avoir une très mauvaise surprise en passant dans un trou qui a été frôlé par celui qui vous précède. Dites-vous que si celui qui vous précède passe, il n'y a pas de raison pour que vous ne passiez pas vous aussi.

En tête de peloton, vous devez :

Maintenir une vitesse **la plus régulière possible**. Indiquer clairement les virages et les arrêts.

Indiquer, en pointant du doigt, les trous et les crevasses dangereuses. Éviter de passer très près des trous.

Devant un obstacle (piéton, voiture stationnée, etc.) indiquer d'un mouvement de la main qu'il faut s'éloigner du bord de la route. Ne jamais s'écarter brusquement lorsqu'il y a un obstacle sur la route.

Rouler à la tête d'un peloton est malgré les apparences beaucoup plus exigeant que de rouler seul.

Il faut être concentré, prévenant et le plus stable possible.

Pour augmenter la vitesse du peloton vous devez :

Vous assurer que l'ensemble des cyclistes du peloton est capable d'absorber ce gain de vitesse.

L'augmenter très graduellement, un km/h à la fois.

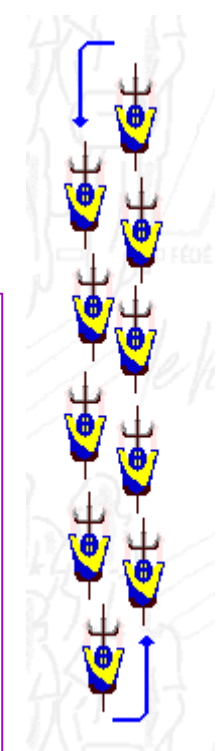
Il faut savoir faire corps avec le reste du groupe. À quoi bon augmenter la vitesse et finalement se retrouver seul ou à deux trois en avant du peloton?

Le relais par roulement

Il faut que la ligne de droite remonte lentement la ligne de gauche jusqu'à ce que le cycliste d'en avant puisse se tasser à gauche. Celui qui est en arrière à gauche se tasse alors dans la ligne de droite.

Ce manège peut évidemment se répéter indéfiniment. Le relais par roulement est plus difficile et demande des cyclistes un peu plus expérimentés. Il est important que tous les cyclistes du groupe soient conscients des manœuvres à exécuter.

Faire des relais très courts est la façon la plus rapide de rouler en groupe de cinq à dix cyclistes. Aussitôt qu'on a atteint la première place de la ligne montante, on se déplace dans la ligne descendante du groupe. De cette façon, **chaque cycliste reste très peu de temps face au vent (10 à 20 secondes)** ce qui permet à tout le groupe de rouler très rapidement. **C'est la formation à utiliser, entre autres, lorsque vous êtes un petit groupe qui veut en rejoindre un autre ou face au vent.**



LE CCVien du mois : Jean-Luc BOUGUES

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

J'ai 49 ans cette année et je suis originaire d'un petit village des Hautes-Pyrénées proche de Lannemezan. Après avoir fait mes études et travaillé quelques temps dans l'entreprise familiale (commerce de chaussures), j'ai rejoint Toulouse pour un 1^{er} poste de comptable au sein de la filiale Peugeot pendant 10 ans et ensuite, depuis 1999, à la concession Hyundai de Labège. J'habite St Loup Cammas depuis 1998 et je suis arrivé au CCV en 2011 après avoir souvent admiré leurs roues arrière lors des interclubs (!) et appris que l'un de mes plus proches voisins en était le Président...

Tes premiers tours de roue ?

J'ai toujours fait plus ou moins du vélo en dilettante car mon père s'occupait d'un club cyclotouriste lorsque j'étais ado. Je m'y suis mis plus sérieusement en 1997 quand nous avons monté un club FFCT à la concession Peugeot pour préparer l'étape du tour Pau-Loudenvielle. Depuis, le virus ne m'a plus quitté...

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Plein de bons souvenirs, je citerai entre autre les 24h du Mans avec une bande de bons copains ou le séjour inoubliable en Corse... tout simplement, je prends beaucoup de plaisir à rouler tous les dimanches avec mes collègues CCViens ou à partager la découverte de nouvelles routes et de nouveaux paysages lors de quelques sorties avec Corine.

Ta plus grosse galère ?

En novembre 2008, gamelle sur un trottoir et col du fémur cassé.

Quels sont tes projets vélo sur 2015 ?

Continuer à prendre toujours autant de plaisir et réussir mon objectif de l'année : l'étape du tour St Jean de Maurienne – La Toussuire sans trop galérer.



Ton plat préféré ?

Je n'ai aucune connaissance culinaire et de ce fait, aucune envie particulière. Donc, un bon plat de pâtes fait très bien l'affaire.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

J'ai une grande admiration pour tous les cyclistes professionnels qui ne sont pas reconnus en égard à d'autres sportifs dans d'autres disciplines. J'aime les champions courageux et toujours sympathiques comme Jens Voigt et Thor Hushovd, les porteurs de bidons toujours dans l'ombre, mais j'ai également admiré Lance Armstrong du temps de sa splendeur !

Quelle est ton autre passion après le vélo ?

Je suis très mordu de sport automobile et j'ai été trésorier pendant une vingtaine d'années du Peugeot sport Toulouse ; j'ai également fait partie pendant 5 ans de l'organisation du rallye de Cadours.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

En 05/2011, j'ai participé à la cyclo sportive la roue d'or des Pyrénées au départ d'Argelès Gazost où de nombreux anciens champions étaient invités, notamment Indurain, Delgado, Hinault, Thévenet, Merckx... quelques kms après le départ, je prends un relais dans un petit groupe, je me retourne pour voir qui allait me succéder, et je vois bien calé dans ma roue Eddy Merckx en personne ! Moment d'émotion.....

