



# Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVERTE  
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 181 – Avril 2015

## Editorial

Ca y est, la saison est lancée. Certes les bonnes conditions météo sont rarement là mais peu importe. On voit de plus en plus les intrépides CCViens sur leurs belles machines manger du bitume. Les comptes rendus d'Alex sont de retour, on les attend avec impatience pour tout savoir sur la rando du week-end et avoir les derniers potins du club.

2 évènements importants dans les semaines à venir :

- Les nouveaux maillots sont arrivés, la livraison est prévue le samedi 18 avril dans la matinée, salle des aînés. Elle sera clôturée par un apéritif auquel vous êtes tous conviés pour remercier nos sponsors et la municipalité de Castelmaurou de leur soutien financier. Cette nouvelle tenue est le fruit du travail en équipe. Merci à tous.
- La randonnée CCV du 10 mai 2015.

Nous attendons toujours les autorisations mais il paraît que c'est normal. Il nous reste 1 mois pour préparer cette journée qui est le moment de l'année où le CCV se rend le plus visible de la communauté cycliste «toulousaine », des autorités et diverses collectivités mais aussi de la population locale. Le bureau compte sur la participation du plus grand nombre.

Dimanche dernier, j'ai vu comme beaucoup d'entre vous la victoire de Jean-Christophe Peraud au Critérium International, grand champion ! Quelle joie aussi de revoir les pentes de L'Ospedale. Cela a rappelé à certains d'entre nous les bons souvenirs du « CCV en Corse ». Bientôt, le « CCV à Malgrat de Mar » et le « CCV au Portugal ».

Daniel

Interview  
Robert  
CHABAUD

Conseil de coach  
n°6 : Conseil  
pour Grimper

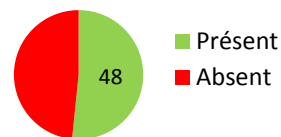
Agenda des  
Cyclo sportives  
Avril - Mai

Il arrive le 18 Avril !!



1

# Compte rendu réunion CCV 20/03/15:



Une minute de silence est faite en l'hommage à notre ancien collègue Jean-Pierre LASSERRE décédé début mars.

## Observatoire de la sécurité

Pas de nouveaux incidents/accidents depuis la dernière réunion

Nos blessés (Jean-Louis et Hubert) se remettent doucement,

### Remarques formulées par l'observatoire:

- Dans le peloton bien remonter l'information d'un véhicule arrivant par l'arrière en répétant l'alerte formulée dans votre dos.
- 2 accidents mortels de cycliste en relation avec d'autres véhicules sont survenus récemment dans la région. En vélo, une attention soutenue de son environnement et le port du casque sont les règles essentielles à ne jamais transgresser.

Revue des activités Février / mars: voir compte rendu dans le journal

## Programme activité Mars / Avril

Sortie interne Montagne noire du 21/03: du fait des prévisions météo cette sortie est décalée au samedi 28 mars

## Randos FSGT: voir programme du club

Week-end de l'ascension: clôture des inscriptions 51 inscrits dont 27 sur le vélo, le solde de paiement sera demandé lors de la prochaine réunion

« Cyclo sportive » 2015 : La Midi Libre Cycl'Aigoual le 28 juin 2015 2 parcours 100 et 140 km environ, prix inscription 25€, gîte plus repas du samedi soir à définir (environ 20€). Environ 19 personnes intéressées, clôture des inscriptions lors de la prochaine réunion

## Rando CCV 10 mai 2015

La contribution de tous est attendue, un mail va être envoyé à tous pour obtenir confirmation de la participation à l'organisation de la randonnée et aussi au repas du dimanche midi.

Une animation « sponsor » va être organisée à l'occasion de la rando

## Nouvelle tenue CCV

livraison annoncée fin mars


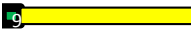


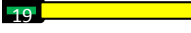


La livraison des commandes sera organisée le samedi 18 avril. Une cérémonie de remise des nouveaux maillots aux sponsors sera organisée en fin de matinée tous les membres du CCV seront invités à un cocktail qui sera offert par le club à cette occasion.

Les chèques émis lors de la commande vont être mis à l'encaissement pour la fin du mois

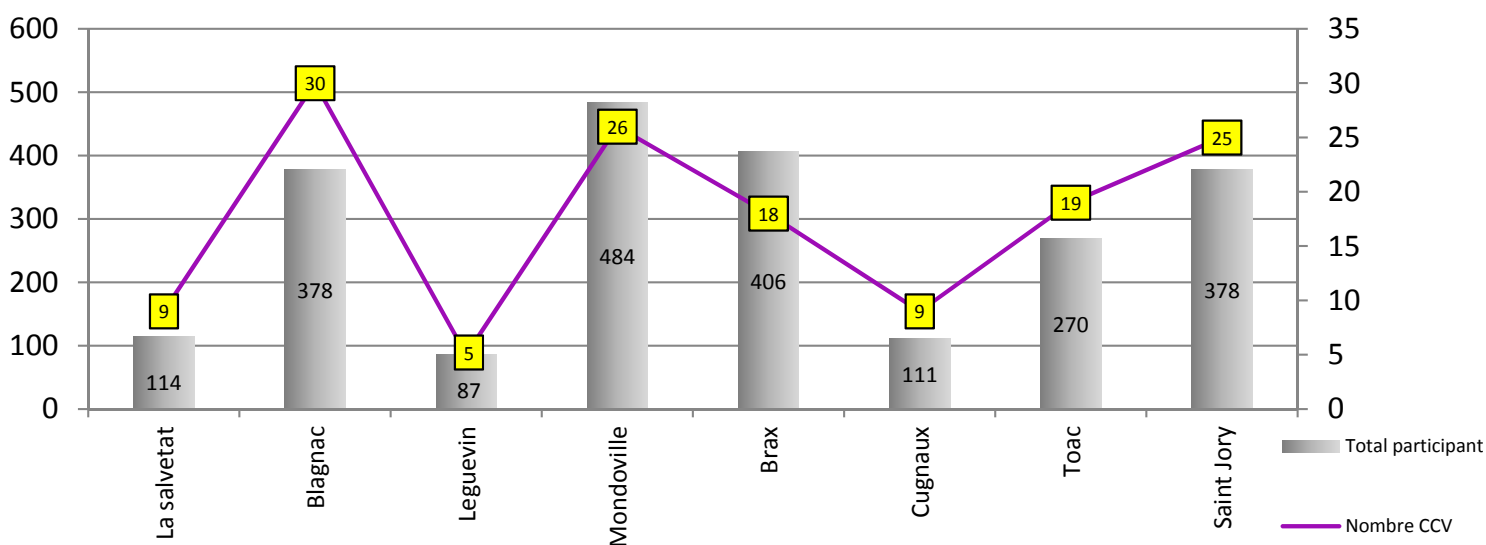
## Divers

- Du fait d'un calendrier assez chargé en cette période de l'année, l'atelier « boyau » est repoussé à une date ultérieure

## Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants ( Nbre Participants )
22 Mars 	FSGT	Cugnaux 
29 Mars  	FSGT	Toac <b>CCV 2ème</b> 
5 Avril 	FSGT	Saint Jory <b>CCV 2ème</b> 

### Sorties FSGT « Dimanche »



## Les sorties à venir

AVRIL	Samedi	11	Circuit VO n° 31 (81 km) ou Circuit VA n° 24 (75 km)	Place de la Mairie de Castelmaurou	
			Cyclo "Le trèfle PIBRACAIS"	A Pibrac à 8H00	
	Dimanche	12	Cyclo FONBEAUZARD	Au T.O.A.C. à 8H00	Pas de train jaune
	Samedi	18	Circuit VO n° 29 (78 km) ou Circuit VA n° 28 (78 km)	Place de la Mairie de Castelmaurou	
	Dimanche	19	Cyclo BALMA	A BALMA à 8H00	
	Samedi	25	9H00 - ATELIER BOYAUX - Salle des fêtes Castelmaurou		
MAI	Samedi	25	Circuit VO n° 35 (82 km) ou Circuit VA n° 40 (84 km)	Place de la Mairie de Castelmaurou	
	Dimanche	26	Circuit VO n° 35 (82 km) ou Circuit VA n° 40 (84 km)	Place de la Mairie de Castelmaurou	
	CYCLOSPORTIVE "LA RONDE CASTRAISE" (81)				
	Vendredi	1	Réunion Club		
	Vendredi	1	Cyclo A.S.A.T	Dépot Tisseo Boulevard d'Atlanta	7h30 de Castelmaurou
	Samedi	2	Circuit VO n° 55 (92km) ou Circuit VA n° 22 (73km)	Place de la Mairie de Castelmaurou	
	Dimanche	3	CYCLO de FONSORBES		



## FSGT 31 : Quelques Statistiques sur l'année en cours

Le CCV Castelmauou est le deuxième club en nombre de licenciés en 2015 avec 92 Inscrits.

Le nombre de licenciés total FSGT 31 est de 1459 dont 131 femmes (9 %)

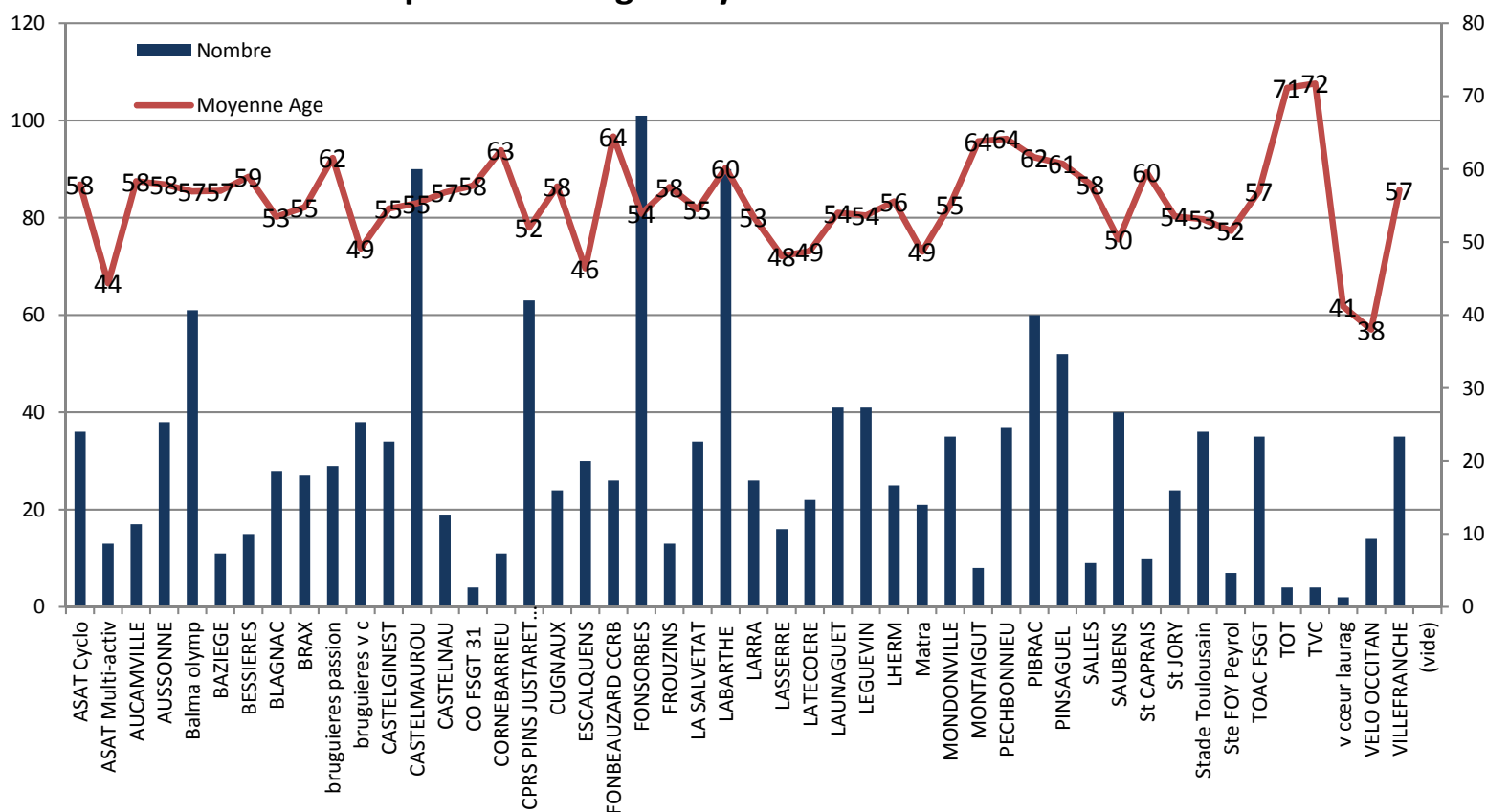
La moyenne d'âge du « cyclo FSGT » est de 56 ans. A Castelmauou nous sommes bien plus jeunes que la moyenne FSGT car notre moyenne d'âge est de 55ans...

La FSGT 31 c est 48 clubs avec un nombre d'adhérents moyens de 30 . Le plus gros en nombre d'adhérents c'est Fonsorbes ( 102) et le plus petit Vélo Club Lauragais .(2)

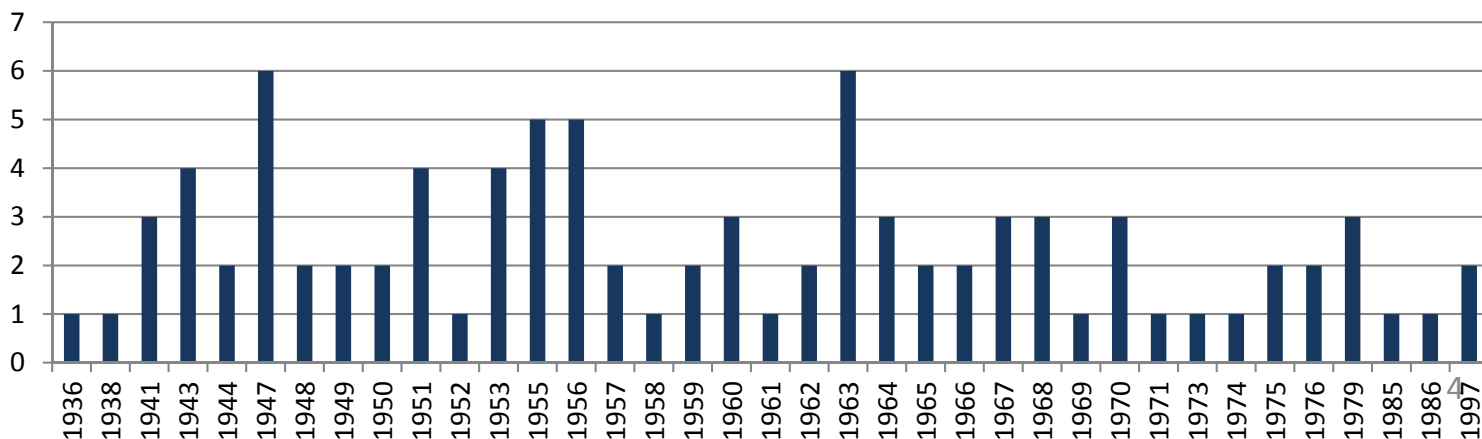
Ils s'appellent en majorité « Jean - X » ou « Alain » et elles s'appellent « Geneviève ».

Le plus jeune licencié a 12 ans (CPRS) et le plus âgé à 89 ans ( Villefranche).

### Nombre licenciés par Club et Age moyen.



### Le CCV par Année de naissance



# LES CYCLOSPORTIVES

## AGENDA DU MOIS DE AVRIL - MAI 2015

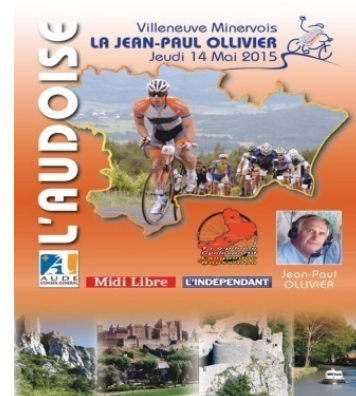
### **Dimanche 26 avril la Castraise – CASTRES (81)**

Parcours de 127 kms (2118 m dénivelé) : départ à 09h  
Parcours de 97 kms (1585 m dénivelé) : départ à 09h20  
Parcours de 57 kms (900 m dénivelé) : départ à 09h10  
Prix inscription : 36€ avec repas / 44€ après le 20/04  
Les + : maillot ou tshirt offert  
organisation remarquable  
Renseignements sur le site : [la-ronde-castraise.fr](http://la-ronde-castraise.fr)



### **Jeuudi 14 mai l'Audoise– VILLENEUVE MINERVOIS (11)**

Parcours de 136 kms (2106 m dénivelé) : départ à 08h30  
Parcours de 99 kms (1469 m dénivelé) : départ à 08h45  
Parcours de 61 kms (791 m dénivelé) : départ à 09h  
Prix inscription : 29 € avec repas / 35 € après le 03/05  
Le + : cadeau de bienvenue  
curiosité sur le parcours: la cote qui descend  
Renseignements sur le site : [laclassic11-laudoise.jimdo.com](http://laclassic11-laudoise.jimdo.com)



### **Dimanche 17 mai l'Octogonale – LA PRIMAUBE (12)**

Parcours de 138 kms (2330m dénivelé) : départ à 09h  
Parcours de 93 kms (1390 m dénivelé) : départ à 09h10  
Parcours de 67 kms (1000 m dénivelé) : départ à 09h15  
Prix inscription : 30 € avec repas / 38 € après le 08/05  
Possibilité de s'inscrire sur place  
Les + : épreuve parrainée par Alexandre Geniez  
tour de cou dédicacé par A. Geniez offert  
Renseignements sur le site : [www.octogonale.fr](http://www.octogonale.fr)



Bonne route à tous.

**Jean-Luc BOUGUES**  
[jeanluc\\_bougues@yahoo.fr](mailto:jeanluc_bougues@yahoo.fr)

## Conseil du « Coach » N°6



### Conseils pour mieux grimper !

#### **Anticipez !**

Si vous connaissez le profil du parcours, anticipez: sur la portion précédant l'ascension, mettez un braquet plus petit environ 1 km avant le début de la montée. Vous moulinerez ainsi avant d'attaquer les choses sérieuses et décontracterez vos muscles!

#### **Démarrez avec prudence**

Plutôt que vous élaner à toute vitesse dans les premiers hectomètres de l'ascension, soyez prudent : adoptez un rythme tranquille, laissez passer les autres coureurs et gérez votre effort. A coup sur, vous rattraperez bien vite ceux qui ont démarrés trop fort !

#### **Moulinez !**

Beaucoup de coureurs ont l'habitude de garder un pignon de marge, au cas où ils coinceraient à un moment donné. Si cette stratégie est rassurante, elle inflige une certaine souffrance au coureur dès les premiers mètres de côte. N'hésitez donc pas à choisir un petit braquet dès le départ. Vous pourrez aussi monter d'un pignon dès que la pente vous le permettra... et vous verrez grimper aussi en flèche votre moral !

Pour mieux grimper( autrement dit en vous épuisant moins et en allant plus vite), moulinez ! Vous devez tourner les jambes aux **alentours de 60 – 80 tours par minute**. Lorsque vous voulez travailler la puissance, mettez un plus gros braquet afin de franchir des bosses courtes en force. Pour les ascensions longues, optez plutôt pour un petit développement.

#### **Soyez décontracté !**

Crispation = déperdition d'énergie. Efforcez vous de vous détendre même si l'effort est difficile : abaissez les épaules, posez vos mains doucement sur le cintre, décontractez votre visage et maîtrisez votre respiration.

En vous concentrant sur votre position et en prenant conscience de tous les points de crispation, vous pédalerez plus régulièrement et vous économiserez une énergie précieuse



## LE CCVien du mois : Robert CHABAUD

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

Je suis au CCV depuis son origine, puisque je suis l'un des trois co-fondateurs avec Robert PAGES et Christian ZANETTI (qui est trésorier de la G Gay), c'était en 1983. J'ai chaque année renouvelé ma licence à l'exception de 2009 ou elle me fut refusée car je n'avais pas obtenu le certificat médical. (PB de santé)

Tes premiers tours de roue ?

Ça remonte à trop longtemps pour que je n'en souviens, il me semble que j'ai toujours aimé faire du vélo

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

La première fois que je montais le Tourmalet, par Barèges, je ne savais pas à quelle distance j'étais du sommet, à l'époque il n'y avait pas de Gps ni de compteur, et je pensais que la route continuait vers les sommets. On aperçoit les lacets qui montent au Pic du midi, quand j'ai eu l'agréable surprise de voir sur ma droite le panneau Tourmalet 2115m. Depuis l'ayant gravi plus de 30 fois je connais mieux le parcours, pour ne pas dire chaque virage, mais je reste persuadé que chaque année on rajoute quelques % à la pente. Bien sûr il y a aussi la satisfaction d'avoir pu franchir la ligne d'arrivée en premier lorsque je courrais, c'est aussi des moments que l'on aime se remémorer surtout quand on se retrouve entre anciens.

Ta plus grosse galère ?

Bordeaux-Paris, parti en voiture le vendredi soir de Toulouse, pour rejoindre le départ à Bordeaux dans la nuit arrivé à Paris et reprendre la route de Toulouse pour être au boulot le lundi.

Quels sont tes projets vélo sur 2015?

Ils sont peu ambitieux, faire quelques cols avec des copains et prendre du plaisir à pédaler

Ton plat préféré?

Rien de très original, une entrecôte bleue accompagnée de légumes, précédée d'une douzaine d'huitres Marennes Oléron de préférence

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Sans doute avec Raymond Poulidor, c'est un limousin, comme moi.

Quelle est ton autre passion après le vélo

La généalogie, l'histoire, le bricolage, jardinage etc.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens.

Au cours d'une cyclo Bayonne-Luchon, à laquelle je participai avec Christian Bloget, nous traversions les gorges des Luz à 1 ou 2 heures du matin lorsque nous nous sommes arrêtés dans une grange en bordure de la route pour un repos de quelques heures. Dormir dans le foin n'est pas très confortable, mais remonter sur le vélo, à froid, dans la pente c'est vraiment la pire des galères. C'était en 1977, et chaque fois que je vais au Tourmalet, en passant devant cette grange, je repense à cet épisode.



# 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 ?

En 1954, Federico Bahamontes, encore inconnu du grand public passe en tête au sommet du Galibier. Jugeant son avance assez grande sur ses suivants immédiats, il s'achète une glace ou se la fait offrir par un marchand ambulant et attendant tranquillement ses adversaires pour reprendre sa route. Il avait déjà fait le même geste lors du Critérium du Dauphiné Libéré. Il explique son geste par le fait qu'il n'était pas sur le Tour pour remporter le classement général mais uniquement pour remporter le classement de la montagne.

### Conseil sécurité :

Dans le peloton bien remonter l'information d'un véhicule arrivant par l'arrière en répétant l'alerte formulée dans votre dos.

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

Un homme est à l'hôpital avec la tête enveloppée d'une solide bande. Son infirmière lui dit :

- Mon pauvre monsieur, votre femme doit vous manquer non ?

L'homme répond :

- D'habitude oui elle me manque, mais cette fois-ci, elle m'a eu !



## Le parcours Fléché du CCVJen

TEMPÉRÉ DEMI AU CAFÉ		DIA-LOGUES CO-MIQUES	PRIÈRE ADRES-SÉE À LA VIERGE	TRÈS DIFFICILE LONGUE ÉPOQUE	EXPRIME LE DOUTE FILETS D'EAU	PETITE JUPE RÉAPPARITION	PER-SONNE VIVANTE
			CRISTAL-RIE FLEUVE ITALIEN				
CÔTÉ D'UNE FEUILLE		FOLLE-MENT SCIER					
			BIEN AT-TRAPÉS			NOBLE ANGLAIS À LE	
ROCHER CRI À L'ÉTABLE							DIREC-TION D'UN NAVIRE
						RACING CLUB VERBAL	AN-CIENNE MONNAIE D'ITALIE
PRAIRIE NATU-RELLE	PARTI À LA ROSE TRÈS TENDUE						
		SOUTIENS DE TÊTES				IL PORTE DES GRAINS LANCÉE	
ARME DE SIOUX CHIFFRE DEUX			DEVOIR	GRUPE SOLIDE FIN D'UN INFINITIF	JÉSUS-CHRIST GRAISSE		PRIS EN MAIN
	ON L'A AU CŒUR RONGEUR VORACE						
PLANTÉ SERRÉ QUEL DÉ-SASTRE !			PAYS DE L'UE CUIVRE ABRÉGÉ				PRÉCÈDE UN VERBE PRONO-MINAL
				CONCE-VONS			
POUR LIER DEUX MOTS		ILS SONT SOUVENT AVEC LES AUTRES			DÉ-POURVU DE TOUT		

Solution prochain numéro

MARQUIS	M	NOR	I	O	E	RAVI	O	S	REPA-
PRESENT	P	JOUÏEUX	L	OUÏOT	ÈRE	DES	IL VIT	S	SE &
PISTOLET	U	ABAT-	V	ÈRE	DEBTE	SA	PASSE UN	A	LENDIF
	P	SUR	L	O	DE LA	E	LE PABLE	T	EU R
FABRI-QUE	S	N	V	È	EXFRI	S	EXFRI	A	L L E
ES ABES	A	A	R	E	STOFFE	AT	STOFFE	T	E T C
	A	C	R	E	MECON-	L	ES A	SUITE À:	O M A R
					TERIA			POUR	E N E
GRUPE	O	EXERCICE	O	PRODUIT	DE			FORMULE	U N P
DE LOUPE	B	PEUR	OU	OU	SUCRE			POUR	S E
	À	N	C	OU				FORMULE	SE
								POUR	W N T R
IL SUP-PLÈE LA TÊTE	C	S	A					POUR	A P O
FLEUVE	A	A						POUR	T R I
								POUR	
SECRET	D	A	N					POUR	S A I E
ESTRINE	H	E	R	E				POUR	T I C
ATAVISTE								POUR	
								POUR	
LARGEUR DE PELLE	M	M						POUR	S E R A S
LOUPE	S	I	E	S	T	E		POUR	G A L E N E
REPOS								POUR	
	E	R	I	E				POUR	P E S E S E L
GRANDS								POUR	
SUPPÉ								POUR	

Solution Mars

Bonne Route

