



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 182 – Mai 2015

Editorial

Ca y est c'est la dernière ligne droite pour l'organisation de la randonnée CCV le 10 mai. Tous les indicateurs sont au vert pour que la journée soit une réussite. Nous avons obtenu les autorisations des Préfectures du Tarn et de la Haute Garonne et la machine du CCV se met en route. Reste à espérer une bonne météo pour que les participants viennent nombreux chez nous avec autant de plaisir et satisfaction que les années précédentes. Votre concours est précieux et je vous en remercie tous vivement, car au-delà de l'évènement, cette journée permet de nous mobiliser tous autour de cet objectif, la cohésion et l'esprit de groupe s'en trouvent renforcés.

La saison est lancée. Au mois d'avril le CCV truste les 1er place lors des randonnées FSGT du dimanche matin et ce peu importe la météo. Bravo à tous. Avec ses nouveaux maillots, le CCV va encore plus montrer son dynamisme et la forme physique de ses licenciés.

Malheureusement, encore une fois, toutes ces sorties et ces belles performances sont ternies par un nouvel accident grave. (Serge Meric tombé du côté de St Lieux et hospitalisé à Lavaur le 14 avril). C'est le troisième accident grave en 6 mois après ceux de Jean-Louis et Hubert. C'est trois accidents ont des points en commun, en particulier :

- ils sont le fruit d'une perte de contrôle du vélo par son utilisateur sans interférence avec des éléments extérieurs.
- Le verdict à la fin est lourd: minimum une fracture (chaque fois le bassin). Ceci veut dire hospitalisation, immobilisation pendant plusieurs semaines, une longue et dure rééducation. Puis après commence un autre long chemin pour retrouver toutes ses facultés et approcher le niveau de forme du début. C'est cher payé pour quelques secondes d'inattention !

Je ne sais que faire que dire pour vous conjurer de rester attentif à tous moments quand vous êtes sur votre vélo. Il faut éliminer toute forme d'optimisme entraînant des prises de risque même minimales. Il faut rester clairvoyant à tout moment, ne surestimons pas nos capacités à contrôler nos machines qui sont certes de plus en plus performantes mais qui ne tolèrent aucune faute de pilotage.

Le mois de mai c'est aussi notre séjour à Malgrat de Mar durant le week-end de l'ascension. Jorys nous a concocté de belles sorties, nous allons nous régaler dans la joie et la bonne humeur.

Bon vélo à tous et soyez prudent !

Interview
Sylvie
FAISANS

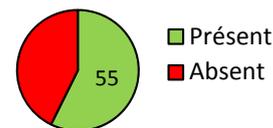
Conseil de
Coach n°7:
Hydratation

Vélo du Mois :
Alex et son Canyon

Agenda
Mai/Juin

Conseil
Sécurité

Compte rendu réunion CCV 10 avril 2015



Observatoire de la sécurité

- pas de nouveaux incidents/accidents à déclarer
- les remarques faites lors des dernières sorties semblent prises en compte

Revue des activités Mars: voir journal

Programme activité Avril: (voir journal et calendrier sur site internet)

Sortie interne CCV couplée avec le « trèfle de Pibrac » samedi 11 avril 2015. RV sur place pour un départ CCV à 14h

« Cycloportive » 2015 La Midi Libre Cycl'Aigoual le 28 juin : 18 inscrits, le gîte est quasiment plein (1 place de disponible)

Rando CCV 10 mai 2015

- le pointage des participants à la rando et au repas est finalisé pendant la réunion.
 - les affectations des tâches seront transmises par e-mail dans la semaine prochaine
- Pour le repas: Antoine E fera l'approvisionnement saucisse, Pascal H le pain, Jean-Luc Bougues offrira le gâteau, Yves Loupias ira chercher l'aligot a Rodez.

Remise des nouveaux maillots: La totalité des commandes a été reçue (dernière livraison hier). La cérémonie de remise des nouvelles tenues est confirmée le samedi 18 avril de 10 à 12h salle des aînées. Un apéritif est organisé avec les sponsors et la Mairie de Castelmaurou à partir de 11h. Tous les CCViens sont invités.

Divers

Week-end de l'ascension: encaissement du solde des hébergements et repas en fin en réunion

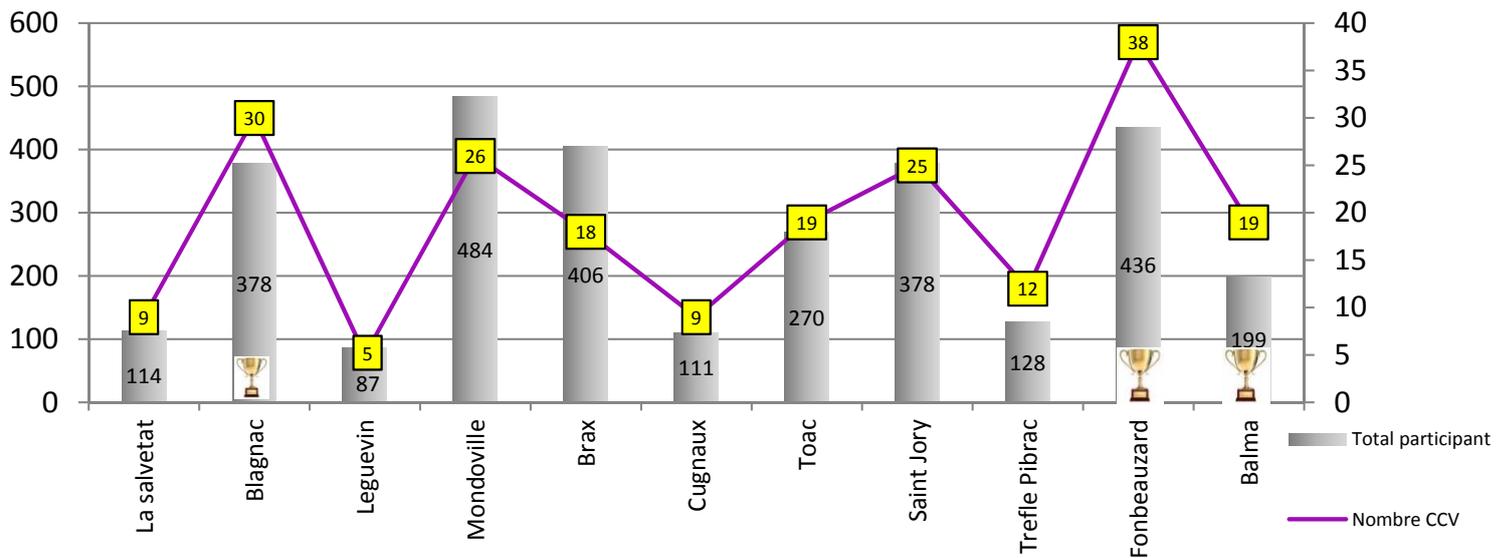
Train jaune: pour les randos du week-end situées à une distance permettant raisonnablement de rallier le point de départ depuis Castelmaurou en vélo, un train jaune sera organisé par Pascal. Les trajets et horaires seront publiés sur le site internet pour qu'un maximum de licenciés puissent se joindre au « Train Jaune »

En Mai, Bon anniversaire à Louis, Michel, Abel, Pierre, Mathieu, Jean Luc et Guillaume.

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants (Nombre Participants)
11 Avril  	FSGT	Trèfle Pibrac CCV 2ème 
12 Avril 	FSGT	Fontbeauzard CCV 1 er  
19 Avril 	FSGT	Balma CCV 1 er  

Sorties FSGT « Dimanche »



Les sorties à venir

Mois	Date	Nombre	Titre	Détails	Notes	
MAI	Dimanche	3	CYCLO de FONSORBES			
	Jeudi	8	Cyclo BRUGUIERES	A Bruguières à 8H00	Départ 07H15 CASTELMAUROU - 07H30 ST LOUP CAMMAS (place) - le train desservira les communes de PECHBONNIEU, GRATENTOUR et terminus à BRUGUIERES	
	Dimanche	10	CYCLO CCV CASTELMAUROU Les traces GPS des 3 circuits CCV2015R.gpx - CCV2015R.crs CCV2015B.gpx - CCV2015B.crs CCV2015V.gpx - CCV2015V.crs <i>Pour télécharger le fichier, faire clic droit sur le circuit désiré, puis dans la fenêtre, choisir "Enregistrer la cible du lien sous..."</i>			
	Jeudi	14	Sortie interne annuelle de l'Ascension CCV CASTELMAUROU du 14 au 17 Mai MALGRAT DE MAR	Départ le Jeudi matin Retour le dimanche	Les circuits et tous les renseignements utiles seront en ligne très bientôt ! Voir page d'accueil du site colonne de gauche dans le pavé "SORTIES INTERNES"	
	Dimanche	17	CYCLOSPORTIVE "L'OCTOGONALE" (12)			
				Cyclo du LHERM	Au Lherm à 8H00	St Genies Bellevue à 6h15, L'Union (rond point en bas des virages) à 6h20.
				Cyclo LARRA	A Larra à 8H00	Départ à 6h30 de Castelmaourou, 6h45 de Saint Loup Cammas (place de la mairie), 7h à Fenouillet (pont sur le canal). Nous irons à Larra par le pont de Gaonac. Seilh et Merville
				Cyclo FROUZINS	A Frouzins à 8H00	
JUN	Dimanche	7	Cyclo de BESSIERES	à BESSIERES à 13H00	Départ 07h00 CASTELMAUROU - cheminement par LAPEYROUSE- BAZUS - PAULHAC - FORET DE BUZET (tobbogans...en descente) puis BESSIERES	
CYCLOSPORTIVE "L'ALBIGEOISE" (81)						

Conseil Sécurité

8 Rouler en état d'ivresse

Même en l'absence de tout signe d'ivresse manifeste, le fait de conduire un cycle sous l'emprise d'un état alcoolique, caractérisé par une concentration d'alcool dans le sang égale ou supérieure à 0,5 gramme, est puni de l'amende prévue pour les contraventions de 4^e classe.

En cas d'infraction : contravention de 4^e classe de 135 € et possibilité de se faire suspendre son permis de conduire pour une durée de trois ans, sans retrait de point, dans le cas de mise en danger de la vie d'autrui.



Vélo du mois d'Alexandre M

Marque	Canyon
Cadre	Ultimate Cf Six
Fourche	Canyon one one four six
Groupe	Shimano Ultegra DI2
Freins	Shimano
Roues	Makadam 44 premium à Boyaux. Rayonnage 20/24 ligaturées
Pneu	Vittoria corsa cx III 320 tpi
Cintre	Canyon H28 aluminium
Selle	Fizik Arione R5
Poids	6.986kg



Pourquoi as-tu choisi ce vélo: Polo n'a pas voulu me vendre le Colnago, alors par défaut.....
Plus sérieusement (quoique) j'ai essayé celui de Daniel et j'ai été conquis.

Commentaires Un vrai régal dans les bosses, hyper réactif, je me met debout sur les pédales et ça part de suite, sensation que je peux toujours mettre une dent de moins, même à effort intense ! Confort plus que correct, très agréable à rouler.

Samedi matin, 18 avril était un grand jour pour les licenciés du CCV Castelmaurou!

En effet les nouvelles tenues 2015 tant attendues étaient enfin arrivées!

Une affluence particulière et chaleureuse se voyait remettre maillots et cuissards parés de tous nos partenaires pour cette saison 2015.



Texte et Photo Jorys

Conseil du « Coach » N°7



Hydratation : Boire un petit coup...

C'est certes agréable et même tout à fait recommandé à vélo lorsque la chaleur nous accompagne sur la route. Encore faut-il choisir soigneusement le contenu de verre ou du bidon.

Quand et quoi ?

La boisson idéale est celle qui compense les pertes hydriques et apporte les nutriments nécessaires à l'effort, soit du sodium et des glucides. Elle doit être consommée régulièrement au cours de la randonnée et par petites gorgées d'une boisson fraîche (15 ° environ). La fraîcheur étant difficile à maintenir dans le bidon par forte chaleur, on peut consommer alors une **boisson à température ambiante par gorgées de 10 à 15 cl, toutes les 15 à 20 mn**. La déshydratation ne concerne pas seulement le manque d'eau, au-delà de 3 heures de vélo il est nécessaire de consommer également quelques glucides sous forme de barre de céréales par exemple.

Réaliser sa boisson énergétique

• Les composants indispensables dans une boisson énergétique

- De l'eau. Au cours de l'effort, il est indispensable de compenser les pertes hydriques en buvant régulièrement une boisson qui ne doit pas être constituée uniquement d'eau plate.
- Des nutriments. Pour faciliter l'absorption de l'eau, celle-ci doit contenir du sodium et des glucides, ce qui permet aussi de compenser les pertes sudorales en électrolytes et d'apporter les glucides nécessaires à la production d'énergie.

• La boisson énergétique idéale

- Glucides : 40 à 80 g/l (boissons du commerce : 50 à 75 g/l)
- Sodium : 400 à 700 mg/l (boissons du commerce : 150 à 450 mg/l)
- Potassium : 150 mg/l (boissons du commerce : 80 à 125 mg/l)

• Une recette de boisson énergétique

Pour 1 litre de boisson :

- 60 g de sucre de table (4 cuillères à soupe environ)
- 1 grosse pincée de sel
- 1 litre d'eau (eau légèrement alcaline non gazeuse ou dégazée)

Si vous souhaitez aromatiser cette boisson, vous pouvez ajouter un trait (pour ne pas modifier la teneur en glucides) de sirop, de jus 100 % de fruit ou d'arôme naturel liquide. Ne pas ajouter de sirop ou jus trop acides qui risquent d'entraîner des troubles gastriques.



LA CCVienne du mois : Sylvie Faisans

Salut Sylvie! Quel est ton « pedigree » ? Depuis quand es-tu au CCV ?

Née à Toulouse en 1968, je réside à L'union depuis l'âge de ... 2 ans. Je suis chef de projet en informatique Bancaire ; voilà déjà 22 ans, pffff, que ça passe vite ! J'ai rejoint le CCV en 2008 après avoir passé deux ans au sein du club FFCT de L'Union. Une vraie révélation : le CCV m'a fait comprendre qu'on pouvait rouler à plus de 19 km/h sur un vélo et j'y ai découvert le monde des interclubs et des cyclosporives.

Tes premiers tours de roue ?

Je me suis rendue à une initiation vélo proposée dans le journal « L'Unionnais » en 2005. J'ai monté des topslicks sur mon VTT pour pouvoir participer et j'ai apprécié la convivialité de cette première sortie. J'ai donc effectué mes premiers tours de roue en mode cyclotourisme sur un Vitus alios de 10 kgs.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Les 24 heures du Mans en 2009 représentent un souvenir inoubliable et inattendu.

Toutes les sorties en montagne, et tout le monde sait que ce n'est pas mon terrain favori, sont des petites victoires. Chaque arrivée est un bon souvenir.

Ta plus grosse galère ?

Une sortie en hiver avec un beau soleil pour le départ. Sauf que la pluie glacée s'est invitée en route.

Équipée de gants longs mi saison, je ne pouvais plus saisir les manettes. J'ai ouvert avec beaucoup de peine la porte de la maison et je suis restée plus de 20 minutes dans le garage avant de pouvoir faire quoi que ce soit. Inutile de préciser que j'ai investi dans de vrais gants d'hiver après cet épisode.

Quels sont tes projets vélo sur 2015?

Dépasser les 2300 kms annuels de l'an dernier (bon, ça ne devrait pas être trop difficile !!)

Etre plus présente dans les interclubs.

Améliorer mon niveau dans les montées et gratter Agnès dans les côtes.

Ton plat préféré?

Que des plats légers: bœuf bourguignon, tartiflette, garbure, cassoul et un banoffee pour le dessert.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Je me rappelle que je regardais le tour de France quand j'étais enfant . Les coureurs de cette époque m'intéressaient parce qu'il n'y avait pas de débauche de technologie (oreillette, carbone et tout le toutim). Tout me semblait plus authentique. Alors, je dirais le blaireau...



Quelle est ton autre passion après le vélo ?

La musique (l'écouter ou la faire) et le bricolage.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens.

Quand je suis arrivée au club de L'Union, j'ai retrouvé parmi les membres mon instituteur de CM1 (qui avait dans les 70 ans). Et il m'a reconnu !!

Et pour finir, je dois dire qu'être une féminine dans un monde de vélo quand même très masculin, c'est formidable. On est gâté pendant les interclubs (une rose, un t-shirt, une casquette) et ça fait super plaisir...

J'en profite pour remercier Serge et Jean-Marc qui m'ont beaucoup attendu ou poussé à mes débuts au CCV. D'ailleurs, où êtes-vous maintenant ?

