



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVERTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 184 – Septembre 2015

Editorial

Voilà, l'été s'en va, j'espère que cette période estivale aura permis à tous de faire « farniente », de recharger les batteries et de passer de bons moments en famille ou entre amis.

Entre amis justement, les CCViens ont mouillé le maillot et on a pu les voir souvent aux sommets des cols que ce soit lors de cyclosporives ou en sortie club. Pas moins de 27 CCViens ont participé à 2 cyclosporives du dernier week-end de juin (Ariègeoise et Midi-Libre Cycl'Aigoual) avec de très beaux résultats, bravo à tous!

Les sorties internes à l'instar de l'étape du tour au Port de Bales ont eu un franc succès, la convivialité prenant le pas sur la performance.

La saison n'est pas finie, le mois de septembre nous réserve un programme fort alléchant ! Les randos FSGT du dimanche matin reviennent du côté de chez nous. Aucamville, Castelginest, Launaguet et Pechbonnieu sont donc quatre occasions où nous pouvons battre le record du nombre de participants CCV (en 2015, pour l'instant de 38 à Fonbeauzard).

Vous avez pris goût aux cyclosporives cet été, alors là aussi le programme n'est pas fini. La Lapebie, La Casartelli et La George Gay sont trois opportunités de nous éclater pas trop loin de chez nous. Pour avoir reconnu entre CCViens la Casartelli en juillet, je la conseillerais à tous. C'est un parcours superbe! Certes il y a du dénivelé, mais cela reste abordable, je dirais plus abordable que les difficultés rencontrées cet été sur l'Ariègeoise ou du côté du Mont Aigoual. Ce serait aussi un moyen d'accompagner 4 de nos collègues qui, pour son 20ème anniversaire, ont fait le pari de boucler les 2 cyclos « Casartelli » dans l'année : la première en juillet à Côme en Italie et la seconde en septembre plus proche de chez nous à St Girons. Le CCV voyage, bravo !

Il reste donc encore de beaux jours devant nous, alors profitez-en bien et soyez prudent !

Daniel

Interview :
Pascal HENIN

**Conseil de
coach n°9 :**
L'aspiration

Photos sortie
interne
**Route du Sud
Tour de France**


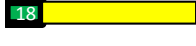






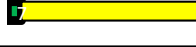

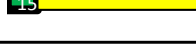








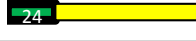
La Casartelli en
Italie par Antoine

L'étape du tour
par Benoit

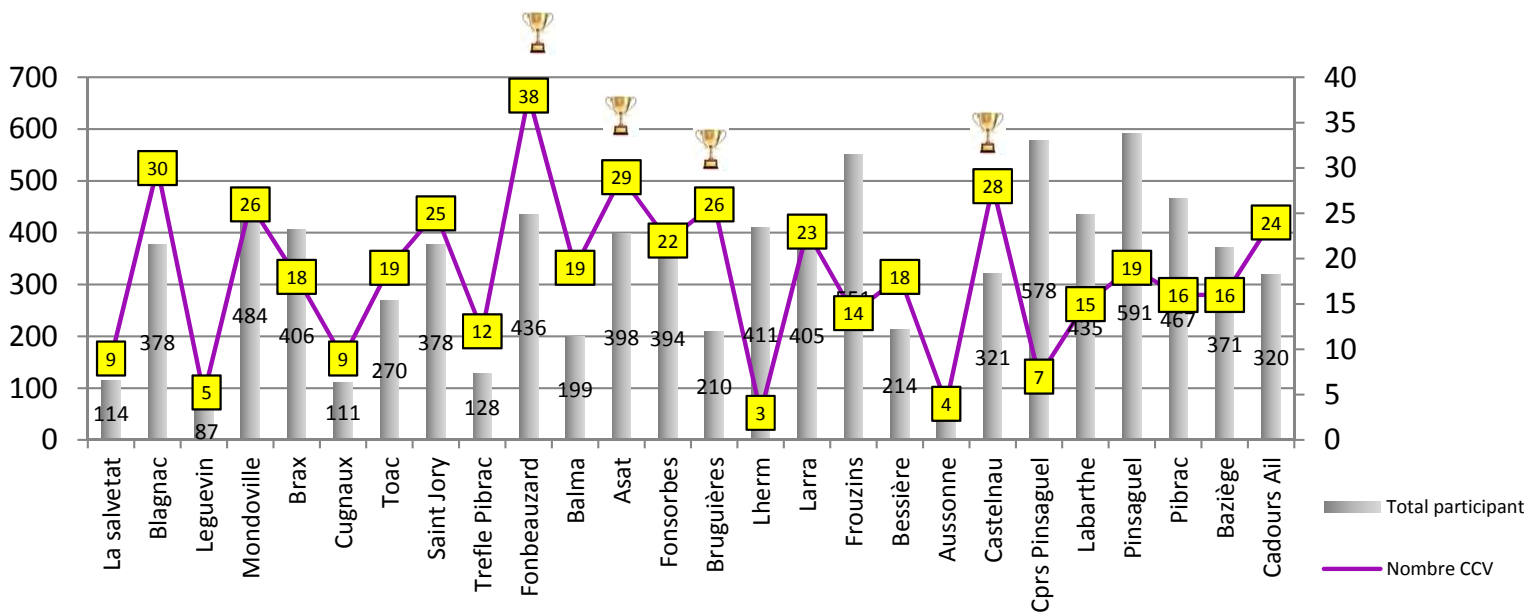
**Les cyclos de
Septembre à venir**

Marie  Pascal

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants (Nbre/Participants)
13 Juin 	FSGT	Les cols 232 participants 
14 Juin 	FSGT	Aussonne CCV 4 ème 
20 Juin	FSGT	80 ans FSGT
21 Juin 	FSGT	Castelnau CCV 1er  
28 Juin 	FSGT	Cprs CCV 15 ème 
5 Juillet 	FSGT	Labarthe CCV 8 ème 
12 juillet 	FSGT	Pinsaguel CCV 8 ème 
19 Juillet 	FSGT	Pibrac CCV 11 ème 
26 Juillet 	FSGT	Baziège CCV 5 ème 
30 Aout  	FSGT	Cadours Ail CCV 3 ème 

Sorties FSGT « Dimanche »



LES CYCLOSPORTIVES

AGENDA DE RENTREE 2015

Dimanche 13 septembre la Casartelli – ST GIRONS (09)

Parcours 130 kms (3072 m dénivelé) : départ à 08h
Parcours 100 kms (2083 m dénivelé) : départ à 08h30
Parcours 60 kms (1105 m dénivelé) : départ à 09h
Prix inscription : 38 € avec repas

Les + : nouveaux parcours
Possibilité de s'inscrire sur place
Organisation d'un CLM le samedi 12 Aspet-Portet d'Aspet



Renseignements sur le site : www.cyclosportive-la-casartelli.fr

Dimanche 20 septembre la Georges Gay – BLAGNAC (31)

Parcours 134 kms (1512 m dénivelé) : départ à 08h
Parcours 93 kms (825 m dénivelé) : départ à 08h15
randonnée 66 kms (412 m dénivelé) : départ à 08h30
Prix inscription : 35 € avec repas / 25 € sans repas

Les + : épreuve « à domicile »
nouveaux parcours



Renseignements sur le site : www.cyclosportivegeorgesgay.com

Dimanche 27 septembre la Tarbaise – TARBES (65)

Parcours 110 kms (1371 m dénivelé) : départ à 08h30
Parcours 70 kms (573 m dénivelé) : départ à 10h
Prix inscription : 28 € avec repas / 18 € sans repas

Les + : 10^{ème} anniversaire de l'épreuve
Possibilité de s'inscrire sur place
Circuit offrant une belle vue sur les Pyrénées
Ambiance très conviviale



Renseignements sur le site : tcrando.free.fr

Bonne route à tous.

Jean-Luc BOUGUES

Jeanluc_bougues@yahoo.fr

Cela s'est passé cet été...en photos !

Sortie Route du Sud 21 Juin 2015

13 Ccviens ont assisté au départ puis ont monté le Port de Balès pour voir les coureurs passer.



Ils arrivent... !



Ils vont passer... !

Photos Sylvie



*Marriage au CCV le 04 07 2015.
Tous nos vœux de bonheur à
Marie et Pascal !*

Sortie Tour de France 16 Juillet 2015

16 Ccviens ont rejoint le Port de Lers pour voir les coureurs passer. Une belle journée pleine de souvenirs !



Etape du tour 16 juillet

By Benoit

16 CCViens au départ de Saint-Girons sous un superbe soleil, direction l'étang de Lers et son cadre magnifique afin de se positionner tranquillement au sommet pour voir passer les coureurs en milieu d'après-midi. Les habitués tauliers du groupe 1 emprunterons une route légèrement différente avec un petit col supplémentaire au menu : le Saraillé.

Chacun monte à son rythme et les arrivées s'égrènent sur les coups de midi, notre pompier de service fermant valement la marche, pour sa décharge il s'est embarqué avec le groupe 1 :o)

Tout le monde enfin arrivé à bon port (de Lers.....) une surprise des plus rafraichissante attendait les CVVIENS avec une bière offerte par Nicole et Gérard !!!



Puis c'est la pause déjeuner, attente sous le soleil, passage de la caravane qui fera un heureux, La Grinche et son tee-shirt collector à pois rouge

Le temps commença à changer, quelques gouttes, un peu de fraîcheur et les coureurs arrivent enfin, de gros écarts, le spectacle dure plus longtemps, c'est très dur pour certains et derrière il reste le plateau de Beille à franchir sous le déluge.



Nous repartons en direction du col d'Agnes, 4 Km de montée à froid, pas évident, puis c'est la descente sur Aulus au milieu des voitures et camping cars, un Ccviens y laissera même son GPS en souvenir !

Retour groupé sur Saint-Girons avec un peu de pluie mais à bonne allure, bravo aux filles qui n'ont pas lâché 1 cm !

Une très bonne journée, merci à tous les participants et mention spéciale à Nicole et Gérard pour leur appui logistique au sommet de l'étang de Lers.

A l'initiative de Michel Juste, ami de la famille et de certains membres de la Fondation Casartelli, ce sont quatre ccviens, Michel Juste, Frédéric Bisognin, Gérard Bousquet et Antoine Estèves accompagnés de leurs épouses qui prennent la route pour l'Italie le vendredi 17 juillet 2015 direction Albese con Cassano, village natal de Fabio Casartelli.

Nous logions à Mérone, à une dizaine de km de là, mais l'absence de GPS nous pose quelques problèmes pour trouver la ville, et surtout l'hôtel. Mais c'est sans compter sur un St Antoine qui traîne par là... Nous sommes en pleine recherche de l'hôtel quand une voiture se met à nous suivre avec appels de phares, coups de klaxon et grands gestes nous faisant signe de nous arrêter.

Si Gérard s'arrête rapidement, Frédéric, croyant à un pirate, continue à foncer et c'est ensemble, St Antoine et nous, que nous le poursuivons jusqu'au prochain rond-point où nous parvenons enfin à le stopper. Après cette aventure nous suivons notre sauveur qui nous amène jusqu'à notre hôtel avant de disparaître comme il était venu...

Samedi matin (18 juillet) : nous partons retirer nos dossards à Albese où nous rencontrons la *mamma* de Fabio ainsi que quelques amis de Michel, puis c'est la visite de Como (Côme) et sa magnifique cathédrale. Nous y prenons un déjeuner rapide et partons pour le tour du lac rive gauche.

Après quelques km nous prenons le circuit que nous allons faire lors de la Cyclo. Si les dames trouvent ça extraordinaire, les hommes commencent à angoisser sérieusement ... Nous arrivons au sommet et découvrons une petite merveille,

la chapelle de la Madonna del Ghisallo, patronne des cyclistes. On y trouve des milliers de photos, des sculptures, des témoignages et même des vélos de victoire offerts par certains champions les plus croyants tels Coppi, Bartali, Merckx, Casartelli et bien d'autres.

Le Musée du Cyclisme, que nous visitons, complète ce lieu magique.



Le retour vers Albese devient soudain bien plus intéressant pour les cyclistes puisque, sur les 20 km, 15 sont en descente.

Nous arrivons à Albese, assistons à une messe en mémoire de Fabio Casartelli, rentrons à Merone sans nous tromper et c'est sagement que nous terminons la journée afin d'être au top le lendemain. Bien entendu un plat de pâtes s'impose...

Dimanche 19 juillet, jour de la Cyclo.

5:45, réveil pour les hommes. Dans la foulée nous chargeons les vélos que nous avons gardés dans nos chambres, puis nous prenons un copieux petit-déjeuner afin d'accumuler un maximum de forces pour notre épreuve.

7:15, nous arrivons à Albese con Cassano où, grâce à Michel, nous avons droit comme des personnalités à une place de parking réservé à 50m du point de départ. La classe !

7:30 : dans cette cyclo il n'y a pas de départ groupé, à partir de 7:30 chacun peut partir quand il veut, les temps sont pris sur la ligne de départ et d'arrivée. Sur environ 1500 inscrits nous

sommes près de 500 à prendre le départ à 7:30, cela fait un très grand peloton mais qui rapidement prend la forme d'un grand serpent de quelques km de long.

Dès les premières bosses des groupes se forment ; du côté des ccviens c'est ensemble que nous avons décidé de rouler. La première partie du circuit est relativement facile, on longe le lac de Côme pendant une trentaine de km cette fois -ci côté droit, dans des paysages somptueux. Nous traversons deux tunnels dont l'un de 2,300 km, autant vous dire qu'à la sortie on apprécie encore plus le paysage.

La route commence à s'élever à l'approche de Bellagio, le village des amoureux – pas de la petite reine. Sur notre parcours il n'y a qu'un seul col, mais quel col ! A la sortie de Bellagio un virage à gauche, et dès les premiers mètres on est dans le vif du sujet, pente moyenne sur 4 km : 12%. Tout est déjà à gauche mais on pousse encore sur le levier dans l'espoir qu'il reste une dent mais non, il ne reste que le courage pour arriver au bout.

Un petit répit au village de Guello, un peu de plat et même une petite descente puis rebelote, 2 km à 12%, quelques passages jusqu'à 14%, on met toute l'énergie qui nous reste sur la machine et nous voilà enfin accueillis par la Madonna del Ghisallo, et le bonheur est immense de se retrouver en ce lieu mythique où les cyclistes ont toute leur place !

10:30 : nous prenons ensemble un copieux ravitaillement, des fruits de toutes sortes, d'énormes tranches de pastèque bien rouge, le tout arrosé de thé glacé.

Nous savons que le plus dur est fait, il reste une longue descente et quelques faux-plats et ce sera l'arrivée.



12:00 : arrivée que les 4 mousquetaires du CCV décident de passer ensemble en se tenant par l'épaule.

On ne vous dira rien sur le chrono, il y en avait beaucoup devant, autant derrière, mais pour nous il n'était pas important.

Un plat de pâtes agrémenté d'un plat de charcuterie locale et d'un rouge pétillant, c'est notre plateau repas.

Pour couronner notre parcours nous sommes appelés sur le podium pour une petite récompense et les remerciements de toute la famille Casartelli, parents, fils, épouse ainsi qu'un grand nombre de membres de la Fondation Casartelli.

Voilà une épreuve qui va rester dans nos mémoires.

Lundi 20 juillet : nous poursuivons notre séjour avec une croisière sur le Lac Majeur jusqu'aux Iles Borromée. Epoustouflant !

Mardi 21 juillet : nous avons prévu la montée du Stelvio, col mythique mais distant de 200 km. Avec les difficultés de circulation dans la région nous y renonçons, au grand désespoir de Frédéric. Du coup nous faisons le circuit de la Cyclo, mais cette fois -ci à l'envers, ce qui le rend beaucoup plus facile, et c'est par 38° à l'ombre que nous terminons notre périple cycliste.

Après quelques courses, un méga apéritif dinatoire, bouclage des valises et chargement des vélos. Le lendemain c'est le retour vers Toulouse – comme disent les Italiens – après un magnifique séjour.

Merci Michel !

Conseil du « Coach » N°9

L'aspiration : Course cycliste, sport... d'entraide ?

Il est assez fréquent, lors d'une course cycliste, de voir deux adversaires s'aider mutuellement. Ce paradoxe occasionne régulièrement l'étonnement du profane. Comment lui expliquer ce comportement que l'on ne rencontre, il est vrai, que dans ce genre de compétition ?

C'est en observant les escadrilles d'oiseaux migrateurs évoluer dans le ciel, alignés en forme de V, que l'on peut mieux en comprendre la cause fondamentale.

Le volatile placé en tête affronte le vent et fournit un effort bien supérieur aux suivants abrités dans son sillage. La fatigue venue, il se glisse vers l'arrière du groupe pour laisser la place à un autre. Et ainsi de suite, chacun participant à tour de rôle à l'effort général.

Si un coureur décide de s'échapper du groupe, il doit rouler encore plus vite, et cela jusqu'à la ligne d'arrivée (le but étant de gagner la course !). Seul, c'est quasiment mission impossible. Par contre à deux ou à plusieurs, l'aventure devient réalisable si l'entraide face au vent est parfaite. Bien entendu, l'idéal serait de le faire avec un ou plusieurs membres de son équipe. Mais le plus souvent c'est un adversaire vigilant qui "sautera" dans sa roue.

Nos échappés, bien qu'adversaires, se retrouveront alors face à un objectif commun : aller plus vite que le peloton. Et la seule manière d'y arriver, c'est de... s'aider mutuellement ! Cependant à l'approche du but, en cas de réussite, ils devront se départager. L'entraide n'est alors plus de mise et c'est une lutte sans merci qui s'engage pour franchir la ligne d'arrivée en vainqueur.

Comme nous l'avons vu, l'adversaire d'hier peut devenir l'allié d'aujourd'hui et inversement. Ce fait participe certainement à l'esprit de camaraderie et de respect de l'autre si particulier à ce sport.



Exemple d'aspiration en vidéo : Derrière un camion, deux cyclistes brésiliens roulent à 124 km/h sur l'autoroute.

Près de la ville de Curitiba au **Brésil**, deux **cyclistes** se placent derrière un **camion** pour prendre son aspiration et ainsi gagner en vitesse. À l'abri du vent et au beau milieu du trafic de l'**autoroute**, ils vont atteindre la vitesse de **124 km/h avec leur vélo**. La caméra qui les filme a été placée à l'arrière du camion par l'un des cyclistes. Pour information, l'un des deux cyclistes se nomme Portela et est un cycliste professionnel ayant remporté plusieurs titres durant de nombreuses années.

Le lien

<http://www.spi0n.com/cyclistes-roulent-124-kmh-lautoroute/>

NLDR : Inutile d'essayer d'imiter ses deux cyclistes.....!!!!



LE CCVien du mois : Pascal HENIN

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

Je suis né en 1960 à BELFORT (sur la carte c'est en haut à droite, près de la frontière Suisse...voilà pourquoi je suis lent à me mettre en route). J'ai 3 enfants et 2 petits-enfants. Je n'ai pas traîné trop longtemps sur les bancs de l'école avec un planning partagé entre... les filles et le foot. Pour les filles je ne m'étendrai pas plus (c'est moins facile maintenant) pour le foot, j'ai été licencié de minimes à juniors au FC SOCHAUX puis une modeste carrière amateur dans différents clubs jusqu'à la Promotion d'Honneur. En même temps j'ai été ouvrier pâtissier puis employé de banque. Je suis arrivé sur TOULOUSE en 2008 et j'ai pris ma licence au CCV en 2010.

Tes premiers tours de roue ?

En 1991, quand la pratique du football a commencé à me coûter plus cher en élastoplast et pommades diverses que le prix de la licence. J'ai commencé à rouler seul, puis une licence au CC ETUPES, quelques cyclosporives locales et le virus m'a gagné.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Mes sept « Ardéchoises » sur 2 ou 3 jours avec des paysages magnifiques, qui font oublier la distance et les difficultés. On y retrouve chaque année une ambiance et un esprit festif formidable. J'espère pouvoir y aller un jour avec de nombreux CCViens et partager ensemble des moments de convivialité exceptionnels. Le séjour en Corse était également inoubliable.

Ta plus grosse galère ?

En juillet 2001 je venais d'arriver sur Tarbes et voulait grimper tous les cols de la région. Lors d'une sortie, parti de Tarbes à 07H00 et après avoir grimpé le Tourmalet, ou j'ai laissé beaucoup de forces et de temps, je me suis pris pour BAHAMONTES et j'ai attaqué (pas exactement) la montée du HAUTACAM. Mais voilà les Pyrénées ce ne sont pas les ballons vosgiens. Au bout de 3 kms, plus de son ni de lumière, 7 poses dans la montée pour caler à 2kms du sommet. Redescente sur Lourdes tant bien que mal et coup de téléphone à un ami pour le rapatriement. Retour à 19h... médaille d'or des galères

Quels sont tes projets vélo sur 2015?

Pas d'ambitions particulières, simplement faire une année sans pépins physiques ni chutes, et m'aligner sur quelques cyclosporives régionales

Ton plat préféré?

C'est un problème, j'aime tout et je suis très gourmand mais j'ai un faible pour la choucroute que je fais moi-même et bien sûr les incontournables plats de pâtes nature. Ah oui j'oubliais aussi le cassoulet, la daube, le bourguignon, les grillades et le rosé. Bref je ne mettrai jamais de maillot XS.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

J'ai eu la chance de faire une course gentlemen avec notre célèbre Poupou, un gars très simple et gentil. Pour les autres champions j'attendrai un peu, ce n'est déjà pas facile de suivre toujours les copains du CCV.

Quelle est ton autre passion après le vélo ?

Profiter de chaque moment de la vie en vrai Epicurien

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens.

Habitant à la frontière SUISSE, j'allais souvent m'entraîner dans ce beau Pays. Un jour, j'arrive au poste frontière, sur mon vélo, un douanier zélé décide de m'arrêter et me demande

- « vous avez des marchandises ».

Moi :

- « ben ouais j'en ai plein le coffre »

Lui :

- « vous vous foutez de ma gueule »

Moi (avec un sourire narquois) :

- « ça me serait pas venu à l'idée !! »

Résultat : le con c'est moi, il m'a gardé 2 heures dans la guérite...pour vérifications. Il m'a lâché à 19h, il pleuvait le soir tombait...J'ai téléphoné à une amie...encore

Dicton Suisse : A plus tu vas moins vite, à moins tu es sur d'arriver plus tôt.



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 parcours Fléché du CCVjen

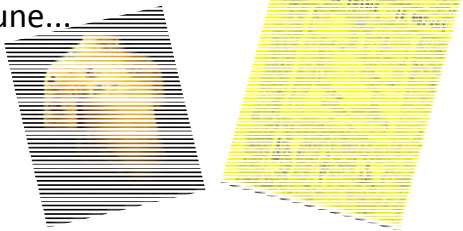


TRÈS SOMBRE FANTASINS	ÉPURÉES BOÎTE DE PRODUCTION	PRISE À LA LIGNE PRONOM RELATIF	À ELLE LES GROS CACHETS	BIEN ENVOYÉ BOUIT DE METAL	TEL UN JOUR DE FÊTE REMISE	PROCHE DE DRAGUIGNAN
PLANCHE DE SALUT CLAMAI			PROVOQUA UNE DÉGRADATION			
		AIGUILLE DES ALPES (DU)			TERRE D'ARTISAN BANALE	
ON Y FAIT DU PLAT PAS D'AVANTAGE ÉTAT RÉDUCTEUR					IL EN FAUT POUR OSER	SITUÉ AU SUD
MESURE POUR UNE INJECTION SA REINE EST CÉLÈBRE					NON AVENUE VALLÉE DU LION	
PILE RELEVÉ DE COMPTE		AGREMENTER VIEUX PUNCH	LUTH	LAC ÉCOTSAIS HOMME TROMPÉ		DERRIÈRE OMEGA DE QUOI RUMINER
DÉTRUIRE PETITE LONGUEUR		CATÉGORIE D'HÔTEL ROND		DÉNONCER UN ACCORD CÉRIUM		
	RÉSEAU DE CADRES			IL MENA UNE VIE IMPÉRIALE		
ELLE A DE L'ÉNERGIE À RE-VENDRE		FLORILÈGES				

Le savez vous ?

Pourquoi le maillot jaune est-il... jaune?

Simple question d'impression papier : le Journal L'Auto qui a initié le Tour de France, était publié sur du papier jaune...



MLDR : Vive le maillot jaune !



Solution prochain numéro

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

Une mère dit à son garçon :

- N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler.
- Bon, alors moi, plus tard je serai Marin !



BRUNE COU MUR LIBERTÉ	S	ÉQUIPE CITIZEN MAGNET BOULE	I	K	NON CENI	P	A	UNE LAMBELLE TRES AG RECHIFFE	E	UNE LONGUE LÉGERE
PROLE ET ANCIEN STATION EN SA	E	M	A	N	C	I	P	A	T	R
	O	R	T	I	E	R	H	E	N	A
	A	G	D	E	F	F	E	T	E	D
MARQUÉ DE CÉLÉBRITÉ	E	R							B	E
D	A	N							C	L
ROPE & PROFOND LE MÊME EN L'EAU	I	N	A						C	H
	I	D	E	M					I	E
APPRENTI CHÔ	A	I	F	M					A	R
	L	I	B	E	R	A	P	L	A	N
CHATEAU DE PROFOND	E	L	S	E	N	E	U	R	B	E
	A	N	E	P	A	U	L	O	L	O
DES CHANGÉS SANTÉ	T	U	B	S	E	S	T	R	E	E

Solution Juin

Bonne Rentrée

