



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 185 – Octobre 2015

Editorial

Dicton: en octobre, qui n'a pas de manteau doit en trouver un bientôt ! Les CCViens ont anticipé et on voit sortir les nouvelles tenues « manches et jambes longues » dont nous n'avions pas pu apprécier, jusqu'à maintenant, l'élégance.

Tout le monde est rentré, on voit beaucoup de jaune lors des interclubs du dimanche surtout que « nous jouons à domicile » en ce moment. On a toujours aussi une bonne participation aux cyclosporives, signe de l'esprit compétitif du CCV. La bataille fait rage en tête du challenge et on a retrouvé enfin les comptes-rendus de « La Plume ». Donc, ça roule pour le CCV. Nous allons encore pouvoir bien nous amuser pendant ce mois d'octobre avec en particulier la sortie interne du 24 suivie de son traditionnel apéro CCV et du repas au restaurant. C'est toujours un très bon moment de convivialité, on espère la participation du plus grand nombre d'entre vous.

La saison se termine au CCV comme chez les Pros. On a vu un championnat du monde plaisant même si tout s'est joué dans les 5 derniers km. Voilà un beau champion du monde qui, après un été frustrant, a démontré que la persévérance est une des vertus du coureur cycliste.

Une bonne saison le cru 2015 pour le CCV ? Nous aurons l'occasion d'en discuter lors de l'assemblée générale de novembre. J'en profite pour faire appel à toutes les bonnes volontés pour venir nous rejoindre au bureau du CCV. N'ayez crainte, il y a de la place, nous avons besoin de nouveaux points de vue, de nouvelles initiatives pour continuer à vitaliser notre club. N'hésitez pas à nous faire part de toutes vos idées, suggestions.

En attendant, bonne route et soyez prudent.

Daniel




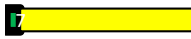

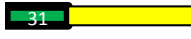




Parcours Sortie
Interne


Conseil de coach ° 10
Rester
raisonnable !

Interview
Bernard
BILHERAN

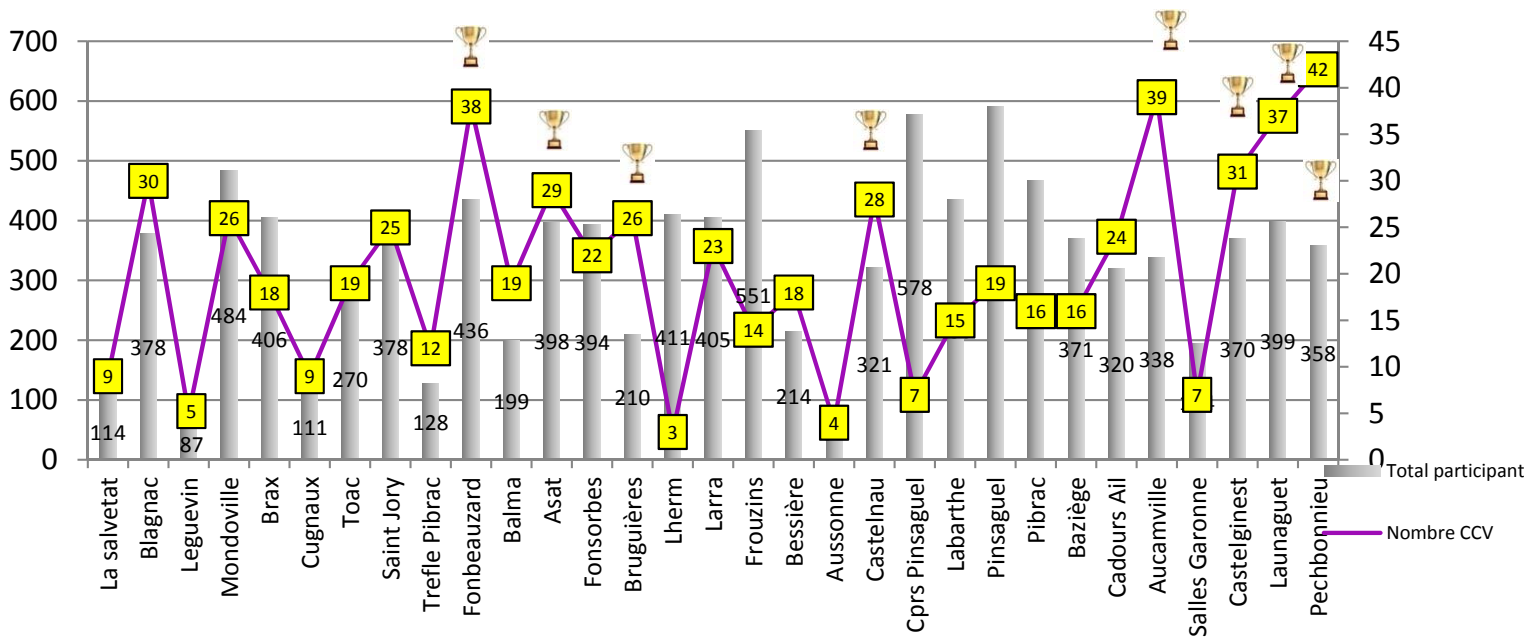
CR des sorties FSGT
Septembre : une
belle vendange sur
nos terres !

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants (Nbre/Participants)
6 Septembre 	FSGT	Aucamville CCV 1 ^{er} 
13 Septembre 	FSGT	Salles sur Garonne CCV 7 ^{ème} 
20 Septembre 	FSGT	Castelginest CCV 1 ^{er} 
27 Septembre 	FSGT	Launaguet CCV 1 ^{er} 
4 Octobre 	FSGT	Pechbonnieu CCV 1 ^{er} 

Quel beau mois de Septembre sur « nos » terres avec 4 coupes de 1^{ers}  et le record de participations de CCViens a une rando FSGT : 42

Sorties FSGT « Dimanche »



Sortie interne Samedi 24 Octobre 2015

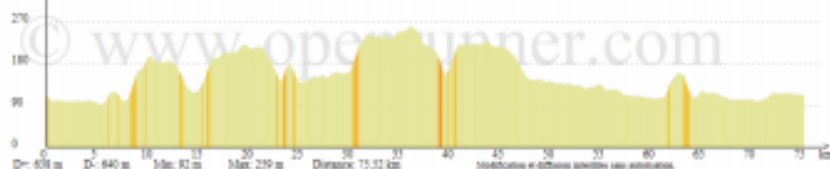
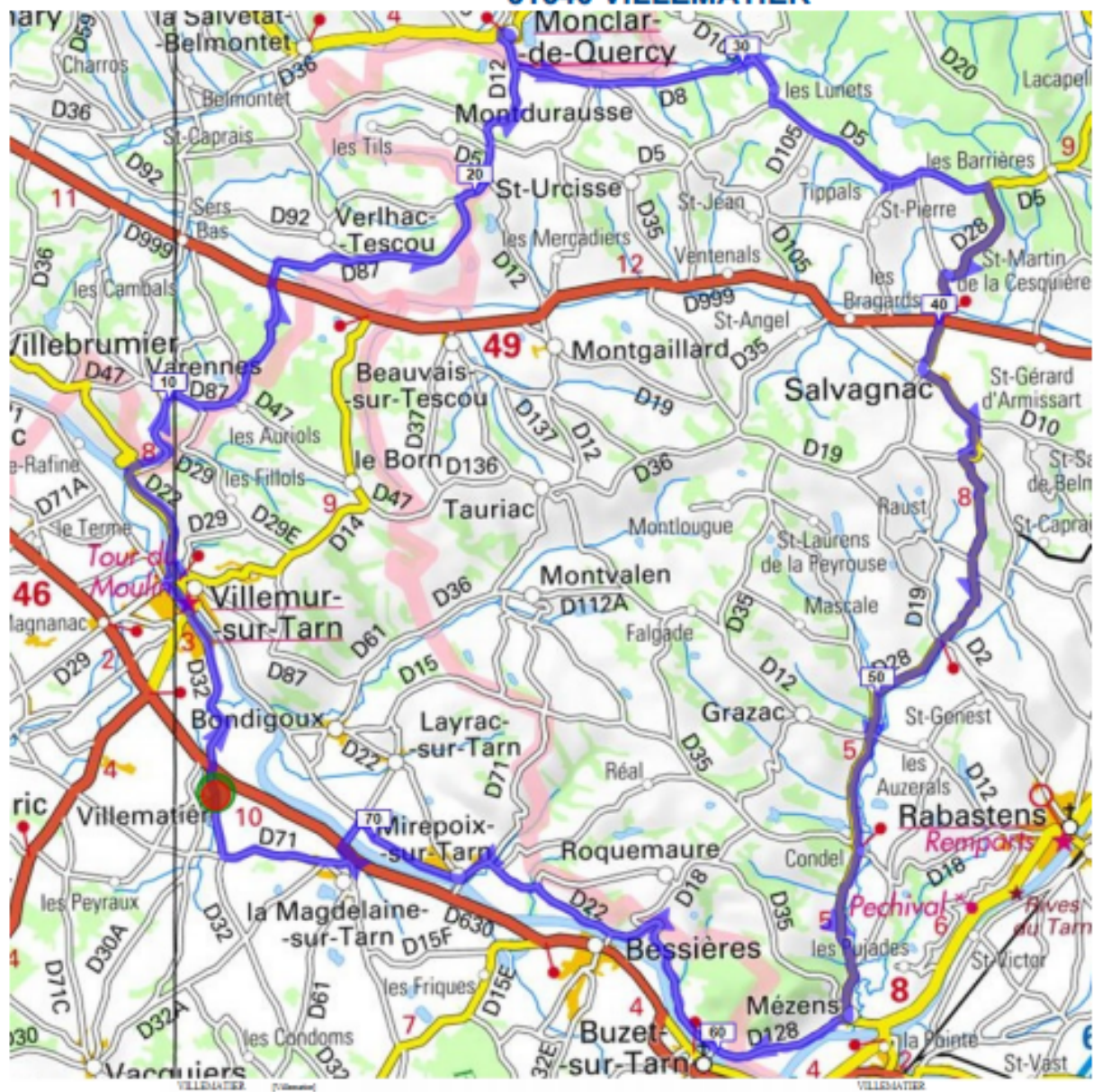
Villematier → Verlhac Tescou → Monclar → Salvagnac
→ Mezens → Mirepoix → Villematier

Difficultés : ★★☆☆☆☆ 75 KM - 640 m de dénivelé

Départ Castelmaurou : 8 H 15 (Place de la mairie)

Départ vélo de Villematier : 9 H 00

Adresse restaurant : Le Flambadou
820 chemin d'Ayrolles
31340 VILLEMATIER



Conseil du « Coach » N°10

Pour un entraînement raisonnable !

Certains cyclistes croient encore que la progression dans leurs performances est sans limite. Pour eux, il suffirait de s'entraîner un maximum pour atteindre les records des champions. Il serait bon de rappeler certaines évidences et de faire appel à un minimum de raison.

A chacun son "moteur" et ses... limites !

Le cœur est notre moteur ; c'est lui qui nous permet de rouler en état d'aérobic à notre vitesse maximale. On peut améliorer son rendement et ses performances grâce à un entraînement bien équilibré, mais il existe pour chacun d'entre nous une limite physiologique que nul ne sera capable de dépasser.

Un champion, possède un cœur extrêmement performant qui peut battre, par exemple, à 90 pulsations par minute en roulant (sur plat) à 25 km/h et monter à 200 pulsations à 70 km/h. Alors que pour la majorité de "très honnêtes" cyclistes, c'est plutôt 130 pulsations à 25 km/h et 180 pulsations à 40 km/h en fréquence cardiaque maximale.

Celui ou celle qui ne possède pas un cœur de champion, ne sera jamais un champion.

Une progression possible, mais dans une certaine... limite !

Chaque cycliste pourra cependant progresser dans des limites raisonnables. Mais en aucun cas, il ne pourra augmenter sa PMA de plus de 20 %.

PMA (Puissance Maximale Aérobic)

C'est la puissance développée à partir de laquelle un individu consomme le maximum d'oxygène et atteint sa

[VO2 Max.](#)

Ainsi le sportif, en condition normale, qui réalise un temps de 40 minutes sur un parcours de montagne de 10 km, ne pourra jamais passer sous les 30 minutes, et celui qui réalise 30 minutes n'atteindra jamais la barre des 20 minutes. Ceux qui pensent pouvoir le faire sont des utopistes, au même titre que ceux qui espèrent changer le plomb en or.

La tortue ne battra jamais le lièvre à la course (sauf si ce dernier, comme dans la fable, s'amuse en route). Vous pouvez faire tous les tests possibles et imaginables, vous pouvez avoir le meilleur entraîneur du monde, vous n'arriverez jamais à contredire cette vérité.

Restez dans vos... limites !

Nous sommes tous limités par notre moteur : notre cœur. Vouloir le pousser trop loin est une folie. S'entraîner en dépit du bon sens est un choix, mais sachez que ce n'est pas sans risque.

Alors, soyez raisonnable, faites-vous plaisir, progressez régulièrement et naturellement. Vous conserverez ainsi un bon équilibre général tout en atteignant votre meilleur niveau.

Hors... limites !

En marge de ces propos, et bien qu'il s'agisse d'un tout autre sujet, j'aimerais ici (non sans raison) rappeler ceci : à ceux qui sont encore persuadés que certains "produits miracles" les métamorphoseraient en superchampion, qu'ils sachent qu'ils rouleront vers de cruelles désillusions. Car si, effectivement, ces substances améliorent un temps les performances, ce n'est jamais sans contre-partie.

Aujourd'hui, il n'est plus besoin de citer les noms de ceux qui payent au prix fort la prise de ces "potions magiques". A tous, le chant des "trompettes de la renommée" leur a laissé un goût amère...

LE CCVien du mois : Bernard BILHERAN

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

Je suis né à Bessières et j' habite à ROUFFIAC TOLOSAN depuis 28 ans.
CCVIEN une première fois en 1988 et 89 et depuis 2005 Membre du bureau de 2007 à 2011 et président en 2009.

Tes premiers tours de roue ?

J'ai débuté à 28 ans pour rééduquer un genou opéré d'une blessure au foot.
6 mois plus tard je prenais une licence au TEC compétition FSGT déjà, j'ai continué la compétition jusqu'à 40 ans j'ai ensuite participé à beaucoup de cycloportives dans toute la France et à 60ans STOP.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Mon premier bouquet à SEYSSES en 1982. Photo jointe.
Toute ma famille même mes 2 chiens ont assisté à mon exploit.
La Bernard Hinault comme cyclo 225km et un blaireau d'or obtenu avec 32km/h de moyenne.

Ta plus grosse galère ?

La MARMOTTE : 180 km , 5200m D+ ; la CROIX DE FER le TELEGRAPHE le GALIBIER
Et l'ALPE DUEZ dur ? dur ?

Quels sont tes projets vélo sur 2015 et 2016 ?

Continuer à prendre du plaisir sur le vélo et rouler suivant les sensations.

Ton plat préféré ?

Je n'aime pas les concombres à part ça tout est bon, ma femme cuisine très bien.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Mon coureur préféré que j'ai aperçu à sa cyclo était ROGER PINGEON , il s' échappait en facteur et arrivait seul avec ¼ d'heure d'avance il a gagné le tour de France 1967 comme ça.



Quelle est ton autre passion après le vélo ?

La famille, mon épouse, ma petite fille et la chasse avec le chien.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Une anecdote footballistique : j'ai été contacté au boulot par un dirigeant de l'équipe corpo du TEC pour jouer avec eux le samedi : moi d'accord, me voilà pour mon premier match où le gars me dit < match compliqué, on joue les premiers de la poule et ils ont des joueurs de haut niveau >.

Nous étions 11 contre 11 ? on a gagné 6 à 0 :

Devinette : qui a mis les 6 buts ??

La page « intello » ... du CCVJEN

Le sudoku du CCVJen

				6	7			
3		8	7					
7			4	9			8	
8	2	3	6			5		
			7					
		1		8	4	6	9	
	6			1	5			8
				4	2			7
		4	3					

Le savez vous ?

Le dérailleur tel qu'on le connaît a été mis au point en 1924 par Tullio Campagnolo sur les hauteurs de « Crocé d'Auné » vers Trévis en Italie. Il fut le premier à créer une petite mécanique pour changer les braquets sans s'arrêter de pédaler. L'intérêt de changer de développement est d'une part d'économiser de l'énergie et d'autre part d'en dégager d'avantage suivant le profil de la route. Se servir de moins de puissance musculaire pour une même vitesse, voire obtenir une vitesse supérieure par une amélioration du rendement et pouvoir fournir beaucoup de watts à un moment donné... Voilà le rêve de tous cyclistes !



Le parcours Fléché du CCVJen



ANNEAU HALLES DES PORTS	PIÈCE D'ÉGLISE POUSSÉ À AGIR	FEUILLE DE COUVERTURE HUMOUR	HÉROS LATIN	IL VIT DE SON ART TROIS MOIS	CHARNELS HOMME D'ESPRIT	ARBRE
MONSIEUR X PLUS RAPIDE			FIT DE L'EFFET		VILLE DU JAPON SANS APPUI	
PLANTE HERBACÉE PLAT					GÉNÉRAL AMÉRICAIN RIVIÈRE	PEINTRE DADAÏSTE
C'EST DU COURANT FORT	POINTS OPPOSÉS TAPIS D'ORIENT				MÈRE D'ARIANE CŒUR À PRENDRE	
FLUIDE GAZEUX RADIO		PRESQUE BUS PARASOL EN BOIS	SPORT DE LIT... LUSTRE	MÉTAL SYMBOLIQUE		EAU POUR LES VERS
CANDIDAT MESURE EN RÉGLE		RÉGION DE GAP NUL AUX ÉCHECS		ARRÊT DE RIGUEUR PRÉFÈXIVE	UNITÉ DE COMPTE CAS D'ASTRE	ARTICLE POUR BOXER
LIEU D'ÉTUDES	DES JOURS À VIVRE		ANCIENNE DECAPO-TABLE			



Solution prochain numéro

TRES SOMBRE FAITAC SINS	EPUREE BOITE DEPRODUCTION	PRISE A L'ALIGNE PROXIM RELATIF	A ELLS LES GROS CACHETS	S	BIEN ENVOIE ROUTE METAL	TEL UN JOIN DE FELE REMISE	PROCHE DE DRAGUENAN
M	O	U	S	Q	U	E	T
PLANCHE DE SALT CLAM			PRODUCTION UNIFORME DEGRADATION	A	L	T	E
C	R	I	A	I	D	R	U
ON Y FAIT DU PLAT	PAS D'AVANTAGE ETAT RE-DUCTION		NOUVELE DES ALPES (DU)		TERRE D'ARTISAN BANAILE		
G	I	E	N			U	S
MESURE POUR UNE INJECTION	SARREIN EST CÉLÈBRE				IL EN FAUT POUR OSER	SITUÉ AU SUD	
D	O	S	E			C	R
PILE RELEVÉ OS COMPTE	AGRE MENTER VELA PURCH		LUTH		LAC ECOSSEIS FORME TROPHE		S
R	I	B		P	A	L	A
DETRUIRE PETITE LON-GUEUR	GATE HOTEL ROUD		BENON-OSON ACCORD CERAM			D	E
C	M		A	P	E	C	
ELLE A DE L'ENERGIE A RE-VERRE	RESEAU DE CADRES		IL MENA UNE VIE M-PERIALE			C	E
E	D	F		R	E	C	U

Solution Septembre

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

Un garçon arrive chez un copain à l'improviste, et veut passer la nuit chez lui. Son copain est navré de lui annoncer qu'il ne peut lui offrir une chambre pour lui tout seul, et lui dit :

- Tu peux dormir dans le salon, ou dans la même chambre que bébé si tu veux.
- bébé ? Ça pleure toute les 5 min. C'est bon je vais dormir dans le salon...

Le lendemain matin il va à la salle de bains et y rencontre une superbe jeune fille :

- Bonjour, à qui ai-je l'honneur ?
- Bonjour, je suis Béatrice... mais vous pouvez m'appeler « Bébé ». Et vous qui êtes vous ?
- ! Le roi des cons !

Bonne Route

