



# Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVERTE  
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 186 – Décembre 2015

## Editorial

L'Assemblée Générale du CCV en présence de plus de 2/3 des licenciés a clôturé de belle manière la saison 2015. Les rapports présentés par le bureau ont fait état d'une activité soutenue et variée permettant à tous de trouver son bonheur à vélo. Nos finances sont saines et maîtrisées. Seule ombre noire au tableau : La sécurité, nous en avons parlé déjà maintes fois.

De mon côté, si je dois garder une image du CCV en 2015 ce sera notre nouveau maillot, fruit d'un travail collectif. De l'avis général, il est à l'image de notre club, « chouette » pour ne pas dire beau ou classe et paraître prétentieux. Il est dynamique, pétulant donc pas commun et maintenant reconnu dans tout notre département surtout lorsqu'il est porté par nos plus fins coureurs en tête de peloton. Le train jaune se porte bien.



Pour 2016, le bureau a été reconduit dans sa grande totalité et a reçu le renfort de 3 nouveaux membres dont 2 féminines. Un vaste programme alléchant passant par le Mont Ventoux et la Toscane se met en place. Soyez bien attentif lors des prochaines réunions ou en regardant notre internet, beaucoup de rendez-vous vont vous être proposés, prenez vos agendas !

Le temps de la trêve hivernale arrive, nous allons tous réduire notre activité, revivre nos exploits passés, penser à nos futurs objectifs et préparer les réveillons.

A vous et à tous vos proches, je souhaite un joyeux Noël et de très bonnes fêtes de fin d'année.

Daniel

Interview  
David Ellebout

Conseil de coach ° 11  
Bien freiner

Le Bilan de la saison  
FSGT : Sorties  
Dimanche

Les trophées de  
l'année

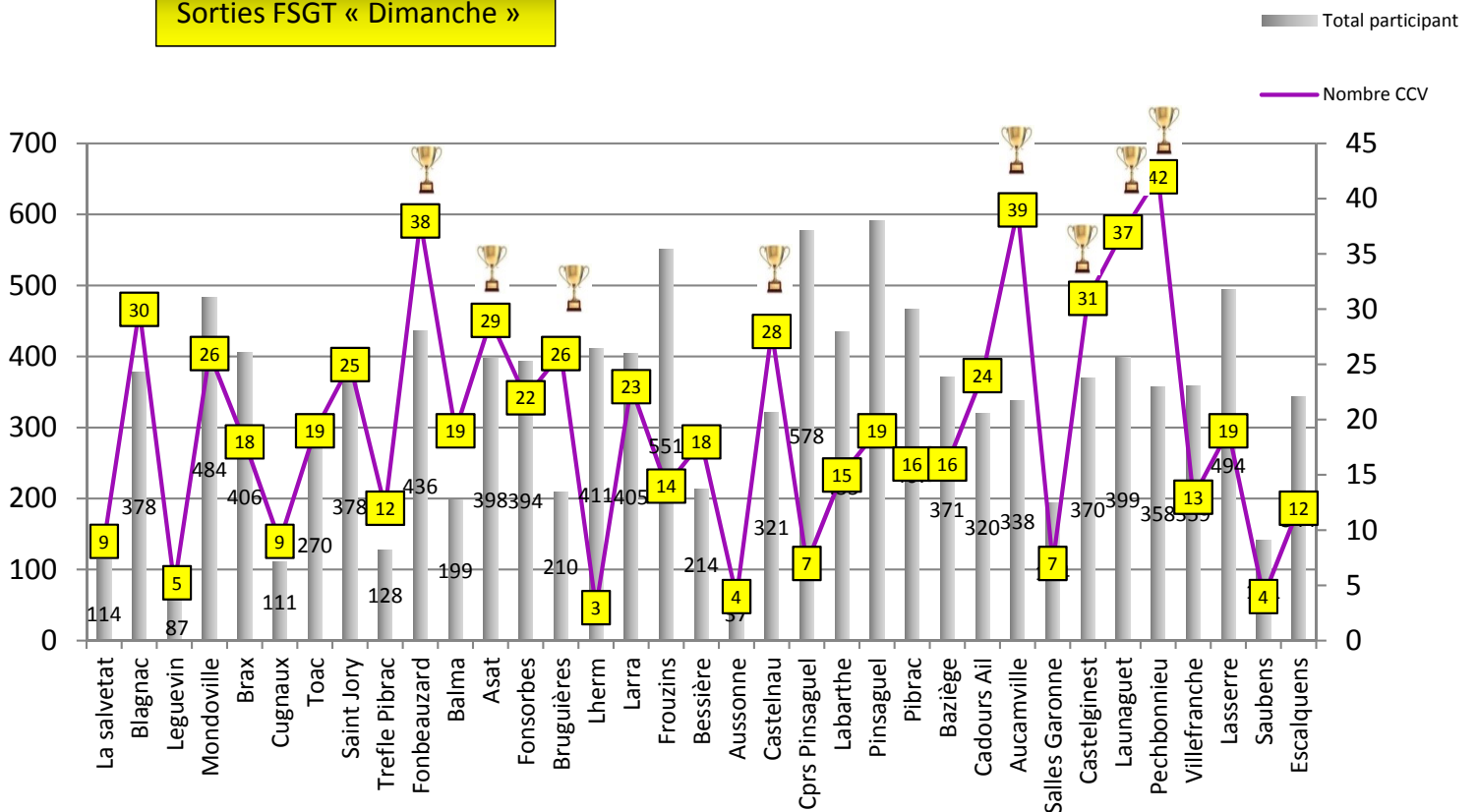
La saison vu par  
« LAPLUME »

# Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants ( Nbre Participants)
11 Octobre	FSGT	Villefranche <b>CCV 10<sup>ème</sup></b> <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span>
17 OCTOBRE	FSGT	Lassere <b>CCV 7<sup>ème</sup></b> <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">17</span>
18 OCTOBRE	FSGT	Saubens <b>CCV 13<sup>ème</sup></b> <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">1</span>
26 OCTOBRE	FSGT	Escalquens <b>CCV 7<sup>ème</sup></b> <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span>
8 NOVEMBRE	FSGT	Rando Humanitaire ?

La saison 2015 des sorties du Dimanche Randos FSGT  
 - 19 CCViens en moyenne par sortie  
 - 8 premières places

Sorties FSGT « Dimanche »



# La saison vu par « Laplume »

La saison se termine, l'AG approche, je vous propose une rétro, à ma sauce, de la saison 2015 !

Le gag de l'année : Les années se suivent et se ressemblent, comme la saison passée, Polo nous a encore tous mis dans le vent. Souvenez-vous, en rentrant de la sortie de Fonsorbes, on regagnait nos chaumières en vélo quand arrivés à l'entrée de Colomiers il a filé tout droit sur la rocade ! Heureusement que le coach était là pour le remettre sur le droit chemin. La phrase qui tue : c'était à Balma, un début de saison pluvieux, on était trempés tous les dimanches, on cherchaient désespérément le chat noir, quand le Doc' dit à Daniel alors fraîchement élu nouveau président « c'était mieux avant, au moins il ne pleuvait pas » !

L'anecdote de l'année : Sur le journal mensuel du ccv il y a une interview d'un ccviens et à la fin de celle-ci on lui demande de raconter une anecdote. Et lorsque ce fut le tour de Pascal Henin voici ce qu'il a raconté : « 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 vérification. Il ma lâché à 19h, il pleuvait, le soir tombait...j'ai téléphoné à une amie...encore
- Diction Suisse : A plus tu vas moins vite, à moins tu es sûr d'arriver plus tôt.

La grosse côte de l'année : Dominique Aubineau, 50ème en 2013, 64ème en 2014 et 6ème en 2015. Ce sont ses classements au challenge interne depuis qu'il est au ccv. Celui qui a mis un billet de 100 euros en Janvier sur Dominique, c'est sûr il peut s'offrir un beau vélo ! Félicitations

Celui qui m'a le plus manqué cette année : c'est Laurent, et surtout ces petites phrases bien à lui. Ma préféré : c'est lorsque une voiture cherche à nous doubler de façon peu cavalière, Laurent nous met en garde en disant « faites attention c'est Darry Cowl au volant ». Je croise les doigts forts pour qu'il revienne en 2016 !

Ma plus grosse galère : La Salvetat. Je suis parti tout seul en vélo, je me suis perdu dans Blagnac, il a plu, je suis arrivé en retard, il a replu, j'étais trempé, puis frigorifié, mais heureusement Grégory ma fait une place dans sa voiture pour me ramener à la maison !

La sortie qui m'a coûté le plus cher : Les cols Ariégeois. Un conseil : ne roulez jamais en boyau sur des routes de montagne lorsqu'il a plu la veille. Résultat : 2 boyaux, une bombe pit stop, 2 prolongateurs de valves, 2 tubes de colle, les frais de route, le repas du midi, bref je vous laisse faire le calcul....

Le plus beau parcours : Sans faire le lèche cul, je pense tout de même que c'était le parcours du ccv. Parcours sympa, bien équilibré, et conditions météo idéales, soleil et peu de vent.

Mon orgasme de l'année : Devant ma télé au mois de juillet, le jour où Pinot gagne à l'Alpe d'Huez, que celui qui n'a pas eu les poils des bras qui se sont hérissés ce jour-là lève la main !

Mon deuxième orgasme : A la Casartelli dans le col de la Core. On est un groupe de 8 au pied du col. Dès le pied malgré des crampes aux cuisses, je passe devant et j'imprime mon rythme, je monte les 14km en tête. Dans les épingles à cheveux je me retournais et je voyais que ça faisait l'élastique, ils ont tous explosés, un par un, à la pédale !

Le « j'ai les boules » de l'année : Je pense à Benoit, et son Canyon fissuré à la sortie de Pinsaguel. 2 mois à attendre le remplacement de son vélo, à rouler avec le mulot sous un soleil magnifique ! On aurait voulu lui dire « plus c'est long plus c'est bon », mais il avait pas trop le sens de l'humour à cette période-là ! Mais maintenant ça va, il a retrouvé la banane !

Le coup de chaud de l'année : Le 6 juillet pendant mes vacances, température maxi de la sortie affichée par le gps 39° !

L'abruti de l'année : tout le monde a trouvé ? Souvenez-vous, la chute de Patrice.... Que dire de plus, j'en suis sans voix !

L'homme de l'ombre : là, je ne vais peut-être pas me faire que des amis, car il n'y en a plusieurs, alors mille excuses à tous les autres. Cette homme de l'ombre pour vous donner des indices, il ne truste pas les premières places au challenge interne, on le voit rarement le dimanche matin, il ne fait pas de podium sur les cyclo sportives, sur les photos on le voit jamais, c'est un gps à lui tout seul et quand on le salue il a toujours le sourire. Et sans lui, il n'y aurait pas de compte rendu d'interclubs. Vous avez trouvé ? Je veux parler de Jorys. Je laisse juste imaginer à chacun ce que serait le ccv sans lui. Alors..... Vous vous faites la même réflexion que moi ? Merci Jorys pour tout ce que tu fais pour le club !

Troc vélo : Je pense que tout le monde connaît ce site. Il y a quelques jours je mets en vente une selle Fizik Antares au prix de 60euros frais de port compris. Un « troqueur » intéressé, me contact par e-mail désirant savoir le modèle exact de la selle. Je ne le connais pas, mais après plusieurs recherches sur le net il en ressort que 2 modèles. Une Antarés Kium ou une R5. Après cela, le « troqueur » me demande le poids. Je retourne sur le net et sur les 2 modèles que j'ai sélectionnés, une pèse 195g et la 2ème 209g, donc 14g d'écart. Le « troqueur » me demande alors si je peux aller voir l'épicier du coin de la rue pour faire peser la selle afin de savoir le poids exact. Je décline poliment sa proposition, lui expliquant que j'étais très occupé. Il réfléchit 24h, me renvoi un message et me dit : je cite « un petit geste commercial et je la prends ». Quelques peu surpris, je retourne sur le net et vérifie le prix de cette selle qui est neuve et sur lequel je ne suis même pas monté dessus. Un site de référence indique un prix de vente à 120 euros. Je réfléchis pour savoir quel pourrait être mon geste commercial, ne voulant en aucun cas « voler » le « troqueur ». Après une réflexion intense je me vois contraint répondre que bien malheureusement je ne pourrais baisser le prix plus bas. Depuis plus de nouvelles. Un diction Suisse aurait pu dire « à moins tu vends cher, à plus t'es sûr d'attirer les casses couilles » !

Le « oups ! » de l'année : Il se peut que dans les comptes rendus j'ai pu contrarier, vexer ou blesser certains d'entre vous. Sachez que si c'est le cas j'en suis profondément désolé, et je vous présente mes plus sincères excuses.

Et pour terminer, quelques chiffres, pour un clin d'œil aux cacous du dimanche matin !

35,9 : C'est ma plus grosse moyenne sur un interclub cette saison. A Aucamville, avec Polo.

36,8 : C'est aussi ma plus grosse moyenne, mais sur un demi interclubs. (du départ au ravito ou du ravito à l'arrivée). C'était à Frouzins avec Grégory.

A part ça ? Je suis toujours aussi fier de porter ce beau maillot du CCV!

Bonne trêve hivernale et à la saison prochaine !

## RECOMPENSES SAISON 2015

- **Trophée 1<sup>er</sup> place au Challenge:** Henri Espinasse
- **Trophée 2<sup>ème</sup> place au Challenge:** Agnès Douelle
- **Trophée 3<sup>ème</sup> place au Challenge:** Sylvie Faisans
- **Trophée de l'initiative:** Jean-Luc Bougues
- **Trophée La « Perf » de l'année:** Sylvie Faisans et Agnès Douelle
- **Trophée grand prix du Jury:** Jorys Constant
- **Trophée du meilleur nouveau licencié:** Pierre Lartigue
- **Trophée des cylosportives:** Jean-Luc Bougues
- **Trophée Sorties internes:** Henri Espinasse
- **Trophée interclubs:** ex-aequo Agnès Douelle – Sylvie Faisans
- **Trophées de la combativité**
  - Femme: Sylvie Faisans
  - Homme: ex-aequo Hubert Petitjean, Renaud Charrière
- **Trophée de la plus belle progression**
  - Femme: Corine Casonato
  - Homme : Dominique Aubineau



Après deux années sur le podium  
( 2013 -2014) Henri remporte enfin  
le Challenge Général : Bravo

## QUIZ « Culture vélocipédique » AG 2015

### Complément d'information, rectification

Robert Chabaud vainqueur avec son équipe du Quiz AG 2015 nous fait part des quelques remarques :

1) En quelle année fut créé le CCV ?

Les réponses proposées étaient 1982, 1983, 1985 et la réponse considérée comme bonne était 1982.

Hors si l'association a bien été déclarée à la Préfecture de Toulouse le **14 décembre 1982**, la parution au journal officiel date du **5 janvier 1983** (Journal N°3 de la 115<sup>ème</sup> année). Toutes ces démarches ont été entreprises pour permettre à 12 licenciés dont Robert Chabaud et Frederick Bisognin de faire la saison **1983** sous les couleurs du CCV.

2) Quel est l'inventeur du dérailleur?

Les réponses proposées étaient : Mr Campagnolo, Mr Shimano, Mr Chenior et la réponse considérée comme bonne était : Mr Campagnolo .

Ceci est partiellement vrai uniquement. Le dérailleur arrière en particulier, n'est pas l'invention d'un seul homme. C'est une technologie qui s'est développée dès 1910 avec les marques telles que LE CHEMINEAU, LE CYCLO. En 1937, le « SUPER CHAMPION » fut le premier dérailleur arrière à être officiellement approuvé par les autorités sportives et utilisé en course. C'est aussi dans les années 1930-40 que Tullio CAMPAGNOLO, mécanicien de génie, inventa le dérailleur à baguette. Puis, en rachetant des brevets, il développa et commercialisa à grande échelle ses dérailleurs haut de gamme dont le fameux «Gran Sport». Il eu aussi la brillante idée d'équiper tous les grands champions de l'époque devenant ainsi le leader sur ce marché. Les marques françaises étaient alors bien présentes sur le marché avec SIMPLEX et HURET. Et puis début des années 60, copiant le dérailleur Simplex, Shozabaro SHIMANO est arrivé ....

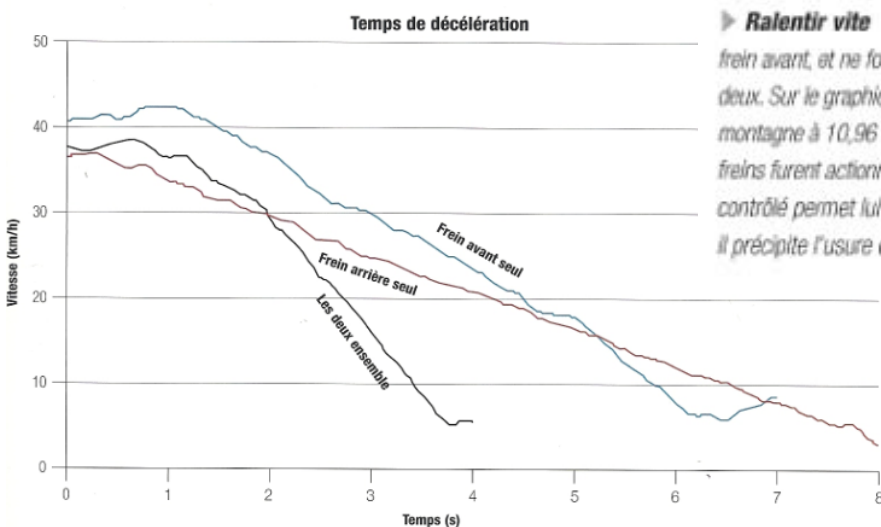


## Conseil du « Coach » N°11

### Comment bien freiner ?

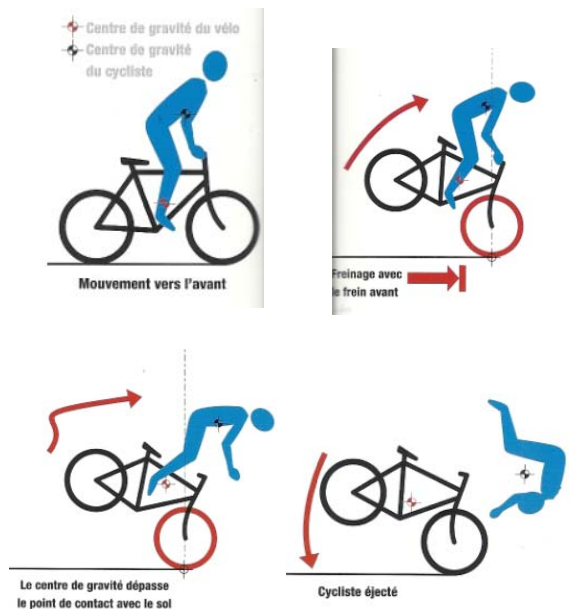
**Si le frottement est essentiel pour accélérer**, il devient carrément vital lorsqu'il s'agit de ralentir. Pour tous les cyclistes, y compris les pires casse-cou, une bonne paire de freins vaut toujours mieux qu'une bonne paire de jambes. Pour freiner un vélo, on crée du frottement en serrant un levier qui pressera des patins (ou des plaquettes) contre une jante (ou un disque) en pleine rotation. Le frottement obtenu provoque une résistance qui ralentit la roue et, ce faisant, excite les molécules des surfaces en contact au point de les échauffer. L'énergie cinétique de la roue se trouve ainsi partiellement convertie en énergie thermique, et le vélo s'en trouve ralenti. Si, à ce stade, le cycliste ne relâche pas le levier de frein, la roue se bloque et le vélo dérape : le frottement aura simplement été déplacé du frein vers la zone de contact pneu-sol, au risque de perdre le contrôle et de fondre de la gomme sur la route. Dans tous les cas de figure, cette dissipation délibérée d'énergie cinétique a toujours pour effet d'user les pièces en contact – patins de freins et bord de jante, ou disque de frein et plaquettes. Tôt ou tard, elles devront être remplacées.

Le freinage est d'autant plus efficace qu'il s'opère entre pièces propres, sèches, et jouissant d'un fort coefficient de frottement. La distance de freinage dépend en outre de la masse du cycliste et de sa monture, ainsi que de la vitesse et de la pente. Que l'un de ces paramètres s'élève, et il faudra augmenter la force de freinage pour obtenir le même taux de décélération. Le dégagement de chaleur n'en sera que plus intense, au risque d'éclater un pneu si la jante devient brûlante. C'est pourquoi les cyclistes engagés dans une longue descente en lacets doivent impérativement trouver la vitesse qui les mette à l'abri d'un tel danger.



► **Ralentir vite** La puissance de freinage du frein arrière n'atteint que 76 % de celle du frein avant, et ne fournit que 65 % de l'effort global lorsqu'on actionne simultanément les deux. Sur le graphique ci-contre, tiré d'expérimentations sur 30 m d'une descente de montagne à 10,96 %, on voit combien la décélération peut être rapide, sachant que les freins furent actionnés alors que le vélo filait à quelque 40 km/h (25 mph<sup>20</sup>). Si le dérapage contrôlé permet lui aussi de réduire sa vitesse, il présente deux inconvénients majeurs : il précipite l'usure du matériel, et vous rend davantage tributaire de l'état du terrain.

► **La tête la première** S'il se sert uniquement de son frein avant, le cycliste risque de passer par-dessus le guidon, car l'opposition entre la force de freinage et l'inertie du mobile vélo+cycliste déplace leurs centres de gravité vers l'avant. Dès que leur centre de gravité combiné s'aventure au-delà du point de contact entre la roue avant et le sol, la machine et le cycliste entament une périlleuse rotation autour de ce point – ce qu'on appelle communément un « soleil ». La probabilité d'une telle issue augmente si l'on descend une pente, que le vélo possède des bases arrière courtes, ou que le cycliste se trouve debout et/ou penché en avant.





## LE CCVien du mois : David Elleboudt

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

Je suis né à Hazebrouck dans les Flandres et pas les Landes!!! en 1975.... et oui le froid n'a pas que des inconvénients il conserve aussi. Il y a maintenant 2 ans que je suis arrivé à St Loup et j'ai rejoint le CCV l'année dernière après avoir passé 8 ans au sein du club de Racquinghem.

Tes premiers tours de roue ?

C'était avec un ami qui m'a proposé un jour une sortie avec son club. L'ambiance y était excellente, cela m'a tout de suite plu.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Les 9 Monts, une cydo qui se déroule à la frontière Belge. Un magnifique parcours qui traverse les plus beaux Monts de Flandres, l'ambiance, les pavés, la bière et sans oublier la Fricandelle à l'arrivée.

Ta plus grosse galère ?

A Morzine, le grand prix de la montagne organisé par mon ancien club en 2006. Je débutais le vélo cette année-là une semaine de grimpe avec très peu d'entraînement! Je me souviens avoir compté toutes les bornes kilométriques sur la montée du col de Joux Plane. J'allais de droite à gauche sur la route, je ne sentais plus mes jambes, sans parler de la chaleur! pas habitués les nordistes!!! Je n'ai plus fait de montagne depuis.

Quels sont tes projets vélo sur 2016 ?

Plein de projet en tête, notamment l'Ariégeoise, le tour de Corse ! A réaliser en fonction de mon emploi du temps

Ton plat préféré ?

Je vous rappelle d'où je viens, du NOOORD! La haut on se réchauffe avec des bons gros plats, le Welsh à base de cheddar fondu, la Carbonade Flamande (boeuf, bière, cassonade, pain d'épices), le Potchevlesch (pot de viande, poulet, lapin, veau, porc, vin blanc, genièvre), le tout accompagné d'une frite et d'une bonne chopine....

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Pas forcément de préférence, du moment que les copains et la bonne humeur se joignent à la sortie.

Quelle est ton autre passion après le vélo

Le rallye, la F1, j'ai de mon jeune temps suivi pas mal de grandes épreuves du championnat du monde, Tour de Corse, Monte Carlo, RAC, Spa Francorchamps...

J'aime également beaucoup la photographie, d'ailleurs pourquoi ne pas organiser une séance photo lors d'une belle sortie.....

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Lors d'une sortie en solitaire, je me suis accroché à un petit groupe. Au cours de la conversation ils ont tout de suite reconnu que je n'étais pas du coin.

Je leur ai donc raconté mon parcours, une des personnes m'a alors précisé que son voisin était également du Nord! Il s'est avéré en fait que cette personne était le père de mon ancien collègue avec qui je travaillais tous les jours..... que le monde est petit!



# 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 ?

Les Astronautes américains peuvent voter aux élections depuis l'espace par email !

Etre en orbite autour de la Terre n'empêche pas les astronautes américains de voter aux élections dans leur pays, en effet, les astronautes qui vivent à bord de la Station Spatiale Internationale sont autorisés par la loi du Texas à déposer leurs bulletins de vote par scrutin électronique et ce depuis 1997.

Les bulletins de vote sont envoyés par courriel électronique sécurisé au Centre spatial Lyndon B. Johnson de la NASA et transmis ensuite à la maison des astronautes au Texas.



Le parcours Fléchi du CCVJen



LANGAGE CODE	JOLIMENT BORDEE	ÉTAT DES USA	PRÉNOM CELTE	PIÈCES ÉTRANGÈRES	DIEU GAULOIS	EMPORTÉ PAR LE COURANT
EFFEUIL-LEUSE	S'EN RE-TOURNER	RÉPARE L'OUBLI	MOI ANTIQUE		UN VRAI POISON	
DÉPÊCHE				PASSAGE FRONTALIER		
ON Y ENVOIE PÂTRE		INTER-JECTION QUI INTERPELLE			CARDINAL DE METZ	
ELLE TIRE SUR LE JAUNE	ARGON VÉRIFIER L'IDENTITE				FER	RELATIF AUX LABOURS
RAVI					AU LIT VIDE	FLEUVE
PETITE USINE		PLUMÉ, CAR IL EST DOUILLET				TOIT DE VOYAGEURS
					EXIL IMPOSÉ	
TAPIS VERT					PLANTE À RÉSINE	
MOT DE MÔME		VALLÉES MARINES	LOGE DE CRACK	DANS LES CHAINES		CHEVILLE DE GOLFEUR
	PIÈCE DE THÉÂTRE	PAPILLON BLANC	TRAIT DE PLAN			
ÉBLOUIS-SANT	PLAISANT RECUEIL				MESSE DES MORTS	
PASSE LE PAS					HECTARE	
				TOUR D'AIL		
CURIEUX			SERVIE AVEC ABONDANCE			



Solution prochain numéro

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

Ce vieux fermier avait une grande ferme depuis plusieurs années. Il avait un étang propre, sain et bien arrangé avec des terrains de jeux, des tables de pique-nique, etc, Un jour, comme le vieux fermier se disait qu'il n'était pas allé depuis longtemps à l'étang, alors il décide d'y aller. Pendant qu'il s'approche de l'étang, il entend des rires et des cris. Il s'approche encore plus et aperçoit un groupe de belles jeunes femmes nues qui défilent dans l'étang. Une des femmes lui crie: "On ne sortira pas tant que vous ne serez pas parti!" Le vieil homme réplique: "Je ne suis pas venu ici pour regarder des jeunes femmes sortir à poil de l'étang. Je suis seulement ici pour nourrir l'alligator..." ... Et ainsi, le vieux fermier a pu voir nues toutes les belles jeunes femmes sortir de l'étang en vitesse sans se fatiguer !



ANNEAU	B	O	T	HÉROS LATIN	E	P	CHAR- NELS	S	ARBRE
VALLES	P O I S S O N N E R I E S								
PIÈCE DÉLIBRÉ	U N T E L F I T D E L'EFFE								
POUR	A C C E L E R E E								
FLUIE	L I N								
PLANTE	M E T S								
POUR	E O								
POINTS	H T								
OPPOSÉ	A I R								
TOURNAI	R T L								
PORT	A S P I R A N T								
DES	C M								
GENS-LA	I U T								
PARADIS									
EN SOUS									
PRESCQUE									
SPORT DE									
LIT									
MÉTAL									
ÉTYMO-									
LIQUE									
ARRÊT DE									
ROUBOUR									
PRÉFIRE									
UNITÉ DE									
COMPTÉ									
CAS									
DICTION-									
NAIRE									
ARTICLE									
POUR									
BOIER									

Solution Octobre

Bonne Route

