



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 187 – Janvier 2016

Editorial

Un nouveau seuil de cette nouvelle année 2016 et au nom de tout le bureau du CCV, je vous présente nos meilleurs vœux de bonheur, santé et prospérité pour vous et tous vos proches.

Que cette nouvelle année vous apporte joie, succès dans vos projets et exauce tous vos souhaits.

Au CCV l'année 2016 est riche en projets. Aussi mon principal souhait est de voir ces projets se concrétiser pour permettre au plus grand nombre de continuer à vivre notre passion du vélo et des belles ballades toujours dans une ambiance sereine et conviviale.

Maintenant, j'espère que les fêtes se sont bien passées et que tout le monde est en pleine forme pour reprendre tranquillement le vélo et éliminer les toxines que nous aurions pu accumuler.

Enfin, bienvenue aux nouveaux membres qui nous rejoignent pour cette nouvelle saison. J'espère qu'ils trouveront au sein du CCV ce qu'ils sont venus chercher tant sur le plan sportif que relationnel.

Bonne route 2016

Daniel

Interview
Éric DINTRAT

Résumé des Cyclos
2015 (Part 1)

Conseil de coach n° 12
Rouler en Hiver

Le téléthon 2015 : Le
record de kilomètres

Bonne Année 2016



LES CYCLOSPORTIVES

VOTRE SAISON 2015 EN CHIFFRES

LA CASTRAISE

26/04/2015

Castres (81)

127 kms

1 ^{er}	3h37	35.0 moyenne
27 ^{ème} RICARD Jean-Luc	3h46	33.6 moyenne

298 classés

97 kms

1 ^{er}	2h49	34.3 moyenne
79 ^{ème} BOUGUES Jean-Luc	3h06	31.2 moyenne
124 ^{ème} BIGOT Mathieu	3h17	29.5 moyenne
176 ^{ème} BOUTONNET Daniel	3h25	28.3 moyenne
307 ^{ème} AUBINEAU Dominique	3h47	25.6 moyenne
315 ^{ème} HENIN Pascal	3h47	25.6 moyenne
425 ^{ème} DOUELLE Agnès	4h11	23.1 moyenne
426 ^{ème} FAISANS Sylvie	4h11	23.1 moyenne
510 ^{ème} ESPINASSE Henri	5h16	18.4 moyenne

511 classés



LES 06 h DU PAUL RICARD

17/05/2015

Le Castellet (83)

118 équipes

44^{ème} DOUELLE Agnès / FAISANS Sylvie

1^{ère} équipe féminine

LA MARION CLIGNET

06/06/2015

L'Isle Jourdain (32)

92 kms

1 ^{er}	02h30	36.6 moyenne	
171 ^{ème} DOUELLE Agnès	03h11	28.9 moyenne	
212 ^{ème} CASONATO Corine	03h24	27.0 moyenne	2 ^{ème} W2F
213 ^{ème} BOUGUES Jean-Luc	03h24	27.0 moyenne	
214 ^{ème} FAISANS Sylvie	03h24	27.0 moyenne	3 ^{ème} W2F

260 classés



L'ARIEGEOISE

27/06/2015

Tarascon (09)

168 kms

1 ^{er}	05h20	31.4 moyenne
84 ^{ème} JULIEN Grégory	06h14	26.9 moyenne

941 classés

115 kms

1 ^{er}	03h58	29.0 moyenne
502 ^{ème} DIJAOUS Didier	05h15	21.9 moyenne
668 ^{ème} LAFFORGUE Guy	05h26	21.2 moyenne
1241 ^{ème} BOFFO Christian	06h00	19.2 moyenne
1556 ^{ème} GRENOUILLAC G.	06h22	18.0 moyenne
1681 ^{ème} LEIRO Florentino	06h30	17.7 moyenne
1853 ^{ème} BARREYRE James	06h41	17.2 moyenne
1941 ^{ème} BISOGNIN Frédéric	06h48	16.9 moyenne
2045 ^{ème} JUSTE Michel	06h57	16.5 moyenne
2133 ^{ème} GARRIGOS Christian	07h06	16.2 moyenne
2212 ^{ème} PIROVANO Didier	07h14	15.9 moyenne
2356 ^{ème} BARON Gérard	07h37	15.0 moyenne

2522 classés



LES CYCLOSPORTIVES

VOTRE SAISON 2015 EN CHIFFRES

LA MIDI LIBRE CYCL'AIGOUAL 28/06/2015 L'Espérou (48)

147 kms

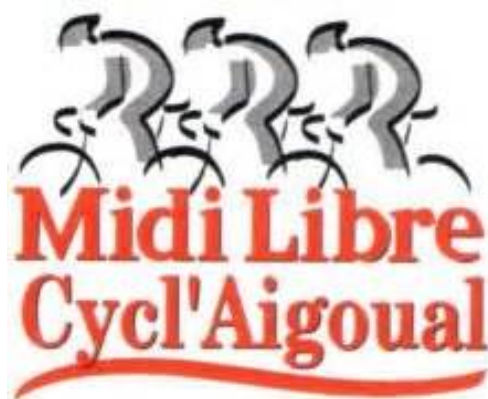
1 ^{er}		04h06
9 ^{ème}	RICARD Jean-Luc	04h26
20 ^{ème}	ARBERET Paul	04h48

54 classés

106 kms

1 ^{er}		02h51
11 ^{ème}	LARTIGUE Jean-Marc	03h02
66 ^{ème}	BOUGUES Jean-Luc	03h42
73 ^{ème}	BOUTONNET Daniel	03h48
81 ^{ème}	LARTIGUE Pierre	03h56
106 ^{ème}	BAUBY François	04h23
114 ^{ème}	BILHERAN Serge	04h33
122 ^{ème}	RODRIGUEZ Didier	04h45
123 ^{ème}	HENIN Pascal	04h45
125 ^{ème}	DOUELLE Agnès	04h50
130 ^{ème}	AUBINEAU Dominique	05h05
Ab	HAUVETTE Grégoire	
Ab	ESPINASSE Henri	
Ab	ESTEVEVES Antoine	

138 classés



LA PYRENEENNE 05/07/2015 Argelès-Gazost (65)

115 kms

1 ^{er}		03h54	29.5 moyenne
144 ^{ème}	BOUGUES Jean-Luc	04h51	23.7 moyenne

622 classés

L'ETAPE DU TOUR 19/07/2015 St Jean de Maurienne (73)

1 ^{er}		04h56
2890 ^{ème}	BOUGUES Jean-Luc	07h56

9877 classés

LA FABIO CASARTELLI 19/07/2015 Albese con Cassano (Italie)

1500 inscrits

JUSTE Michel / BISOGNIN Frédéric / ESTEVES Antoine / BOUSQUET Gérard

Résultats du Téléthon 2015

6669 km parcourus durant le Téléthon CCV 2015: Un Nouveau RECORD!!

106 participants dont 56 CCViens

Une très bonne ambiance régnait autant sur le circuit que sous la tente du ravitaillement. Grâce aux dons faits par les participants ainsi qu'à la vente de boissons chaudes et pâtisseries préparées par Corine, Marie & Sophie, un peu plus de 660 euros ont été remis à l'organisation du Téléthon Castelmaurou : RECORD Battu!!



Vélo: record de kilométrage



Comment se détendre les mollets après un circuit vélo

Cette année encore, le Cyclo Club des Violettes de Castelmaurou a organisé «Tous à vélo pour le Téléthon», son fameux circuit au profit du Téléthon. Il s'agissait d'effectuer des kilomètres comptabilisés le samedi de 9 h 00 à 17 h 00 et le dimanche de 9 h 00 à 12 h 00. 106 cyclistes ont participé à cette activité. Parmi eux, de nombreux membres du CCV, mais aussi des «cyclosporists» venus des clubs environnants et quelques sportifs du dimanche en famille. Chacun a participé en fonction de ses moyens physiques ; mais le record a été battu : dimanche midi, le compteur affichait 6669 km, soit 2223 tours de circuit. Il faut noter la performance de certains plus assidus que d'autres. Ainsi, on a noté 4 participants avec plus de 200 km dont un avec 240 km. Ces deux journées se sont passées dans une ambiance détendue, conviviale et festive pour certaines. Ainsi, devant la tente PC, en cours de journée, les féminines ont improvisé un madison endiablé au grand plaisir des visiteurs.

Cette action au profit du Téléthon s'est concrétisée par une somme de 660€ remise à l'organisation du Téléthon de Castelmaurou.

La Dépêche du Midi

Vu dans La
Dépêche !!

Merci aux nombreux
CCViens qui ont
participé et à Agnès
pour l'organisation !

UN JOUR ...DANS LE TOUR ...FREDERICO BAHAMONTES

Federico Bahamontes a toujours préféré monter que descendre. « *C'est comme ça je suis né grimpeur* », s'excuse presque le premier vainqueur espagnol de la Grande Boucle. Dans un bon jour, ce coureur lunatique donne l'impression de caresser les pédales avec son allure de pantin désarticulé. Un jour oui, l'autre non, l'homme décontenance les suiveurs. Bahamontes s'arrête parfois au sommet d'un col pour avaler une glace avant la descente.



Drôle d'oiseau. Un oiseau qui va très vite gagner un surnom majestueux : « **l'Aigle de Tolède** ». Grimpeur ailé, il donne l'impression de se désintéresser du maillot jaune. L'affaire du Castillan c'est ce classement de la montagne qu'il remporte en 1954 et 1958. Bahamontes n'est jamais aussi heureux que lorsque le soleil l'accable et que les pourcentages des cols s'affolent. L'homme préfère d'ailleurs les pentes pyrénéennes, plus irrégulières et abruptes que les autoroutes des Alpes. « *C'était mon territoire. Même sur le vélo, je regardais de chaque côté pour admirer le paysage* », raconte [le vainqueur de l'étape de Luchon en 1958](#).

En 1959, la victoire ne peut échapper à l'équipe de France forte de ses Anquetil, Rivière, Bobet et Géminiani. Mais incapable de s'entendre, ce quatuor joue perdant et cherche surtout à empêcher Henri Anglade l'intrus de l'équipe Centre-Midi de gagner. « L'Aigle » force sa nature pour sauter sur l'occasion. Il déploie [ses ailes lors du contre-la-monte en montée du Puy-de-Dôme](#). Par la suite, il scelle une alliance de grimpeurs avec Charly Gaul. Lors des étapes de Grenoble et [du Val d'Aoste](#), les deux hommes unissent leurs forces. « *On a beaucoup écrit qu'on était amis, c'est une idiotie. Ce n'est qu'après qu'on s'est rapprochés* », précise celui qui arrive en jaune à Paris quelques jours plus tard. Bien avant les Delgado, Indurain ou Contador, l'Espagne lui réserve [un accueil à la hauteur de la performance](#).

Mais Bahamontes reste Bahamontes. Un personnage versatile capable d'abandonner en 1960 dès la deuxième étape. Attendu par toute l'équipe d'Espagne après avoir cassé son vélo sur les routes de Belgique, le tenant du titre jette l'éponge à la consternation de ses équipiers. Mais quand la tête suit, l'Espagnol reste un escaladeur de premier plan. Malgré le poids des ans, il continue de franchir les cols en tête (41 fois, record absolu) et remporte par six fois le grand prix de la montagne. En 1964, il trouve en la personne [de son compatriote Julio Jimenez](#) un nouveau compagnon de chevauchée. Mais le dernier mot revient à l'aîné du Tour qui monte sur la troisième marche du podium. Après un dernier abandon en 1965, Federico Bahamontes est définitivement redescendu. A son rythme bien sûr.

Tour de France

10 participations.

1954 : 25e du classement général **et vainqueur du classement de la montagne**.

1956 : 4e du classement général.

1957 : abandon lors de la 9e étape.

1958 : 8e du classement général et **vainqueur du classement de la montagne** et des 14e et 20e étapes.

1959 : **Vainqueur du classement général, vainqueur du classement de la montagne** et de la 15e étape.

1960 : abandon lors de la 2e étape.

1962 : 14e du classement général, **vainqueur du classement de la montagne** et de la 13e étape.

1963 : 2e du classement général, **vainqueur du classement de la montagne** et de la 15e étape.

1964 : 3e du classement général, **vainqueur du classement de la montagne** et des 8e et 16e étapes.

1965 : abandon lors de la 10e étape.

Conseil du « Coach » N°12



Rouler en hiver : la règle des 3 couches !

Pour rouler en hiver, une règle: superposer 3 types de vêtements techniques pour bien **isoler** le corps, **évacuer** la transpiration et **conserver** la chaleur.

ISOLER / EVACUER/ CONSERVER

Le principe des 3 couches est la technique la plus efficace pour rouler en hiver et lutter contre le froid.

En respectant l'ordre et le type de vêtement, vous associez isolation et respiration du corps. Un bon moyen pour évacuer la transpiration et éviter de prendre un coup de froid!

Rouler en hiver: respiration, isolation, coupe-vent

1ère couche: un sous-vêtement respirant

En seconde peau, optez pour un sous-vêtement technique respirant qui facilite l'évacuation de la transpiration. Un t-shirt technique près du corps vous protège de la sensation d'humidité: son rôle absorbant et respirant vous gardera ainsi au sec pendant l'effort.

2ème couche: un vêtement isolant

En seconde couche, enfiler un vêtement isolant qui produit et conserve la chaleur tout en étant respirant. Une polaire, par exemple, vous protège du froid même si elle est humide.

3ème couche: un vêtement coupe-vent

Enfin, en 3ème couche, choisissez un vêtement imperméable et coupe-vent. Privilégiez toujours une matière respirante pour favoriser les flux thermiques. Cette dernière couche vous protège du froid, du vent et de la pluie.

On résume? Le système des couches permet de transférer l'humidité des couches intérieures vers les couches supérieures. Ainsi, vous combinez évacuation de la transpiration, préservation de chaleur et protection contre les éventuelles intempéries.!



Vous voilà au top pour rouler en hiver !!



LE CCVien du mois : Éric DINTRAT

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

Je suis né à Limoges (87), capitale de la porcelaine et des arts du feu. J'ai passé mon enfance à Ambazac, petite ville à 20 kms au nord de Limoges. J'ai pris ma première licence FFCT en 2012 puis FSGT en 2013 au CCV.

Tes premiers tours de roue ?

Avec des copains dans la campagne, plutôt vallonnée, limousine.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

L'ascension du Tourmalet reste parmi mes meilleurs souvenirs à vélo ainsi que le plateau de Beille.

Ta plus grosse galère ?

Lors de la Jalabert en août 2013, une pente à 14% au kilomètre 110 sur un total de 140.

Quels sont tes projets vélo sur 2016 ?

Pouvoir faire le maximum de kilomètres, d'inter-clubs et de cyclo.



Ton plat préféré ?

J'aime tout et je ne suis pas difficile.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

J'aimerais bien rouler avec Bernard Hinault ou Laurent Jalabert.



Quelle est ton autre passion après le vélo.

La Course à Pied et la musique qui en est devenue mon métier au sein du ministère de la défense

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Je n'ai pas d'anecdote car peu d'années de cyclisme derrière moi.

La page « intello » ... du CCVJEN

Le sudoku du CCVJen

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

Le savez vous ?

Apparus en 1932 (publiés en 1934) dans les Cigares du Pharaon, Dupond et Dupont, les célèbres et maladroits policiers, sont présentés comme des jumeaux, tant dans leur apparence que dans leurs mots. Idée reçue en les voyant, car, ayant un nom de famille différent, ils ne sont bien sûr pas frères et encore moins jumeaux (bien que rien ne permette de trancher, puisque l'on ne sait rien de leurs parents ou des liens familiaux/génétiques susceptibles de les unir).

Les Dupondt, ainsi nommés lorsque l'on évoque les deux compères, présentent une différence systématique et néanmoins peu visible : la forme de leur moustache : tandis que la moustache de Dupond est droite ou tombante, en forme de D couché, celle de Dupont est retroussée, ouverte et pointue sur ses côtés, en forme de T inversé.

L'idée des Dupondt vient probablement du père et de l'oncle d'Hergé, Alexis et Léon Rémi, jumeaux, portant souvent la moustache et des habits semblables, parfois un chapeau melon ou un parapluie... Le costume noir et le chapeau melon constituaient par ailleurs des habits classiques pour les policiers de l'époque. Hergé utilisait vraisemblablement ces deux acolytes pour dénoncer deux travers moraux de son époque : d'une part, il prêtait aux Dupondt un sens du devoir allant jusqu'à l'absurde et la déshumanisation, les deux policiers n'hésitant pas au nom d'une justice aveugle, à arrêter leurs propres amis. D'autre part, à travers les costumes de pseudo-déguisements visant à faire passer incognito les Duponds dans la population d'autres pays, Hergé se moquait gentiment des préjugés occidentaux à propos des habitants de pays peu connus. Les voyages étaient rares à l'époque, et les idées que l'on se faisait d'autres contrées étaient essentiellement véhiculées sous forme de stéréotypes dont la majorité des gens se contentaient.

Bonne Année



Le parcours Fléchié du CCVJen



RÉGION DU SUD DOUX BABIL	CHAN-GEANTE IL FAIT LE MALIN	UNITÉS EN MÉMOIRE OUR	HAUT PÂ-TURAGE PIÈCES DE L'EST	PAS HOSTILE CHEVALIER (D')	COMMEN-CÉES CHANTE-FLEURE	CHEF ANCIEN
DESSUS-DE-LIT SÉCHÉ		CE QUI LUI AP- PARTIENT		TEST DE PSY LOGIS FAMILIAL		
DRESSA	TEMPS COMPTE PETITE TROUPE			MARQUE LE PAS VIEUX PLI		DOUX RÊVES
FINESSE DE L'ESPRIT LANGUE	REJETON DE L'ANNÉE			LEVÉE DE BOU- CLIER PRÉNOM		COMPAG- NE DU SOLDAT
HARDI USINE EN FLEIN CHAMP		RATURE	CHAR- PENTE HÉROÏNE GRECQUE	IL EST COOL EN AMA- ZONIE		
SORT APRES COUP JUNIOR		ELLE SORT DU CŒUR SILICIUM		IL EST MIS EN PAGE! TELLURE	A PRIS DU BON TEMPS IRIDIUM	
RÉALITÉS ABS- TRAITES	ARGILE POUR DES POTERIES		AMINCI APRES USAGE	GROS TEMPS		

Photo : Les vrais Dupont et Dupond



Solution prochain numéro

LARGAGE CODE EFFEIL- LEUDE	H	JOLIMENT BONHEUR SEN RE- TOURNER	L	ETAT DEUSA REPAIRE L'OURS	U	PRÉNOM CETTE MOI ANTIQUE	G	PIÈCES BON GÈRES	L	DIEU QUALCIS UN VRAI POISSON	E	EMPORTE PAR LE COURANT
DÉPÊCHE ON Y ENVAIE PÂTRE	S	M	E	S	S	A	G	E	P	A	S	S
ELLE TIRE SUR LE SUIRE	A	R	A	R	H	O	L	A	C	H	E	S
RAVI PETITE SOMME	O	C	R	E	F	E	R	R	R	E	A	A
TAPS VERT MOT DE MÔME	P	R	E	A	B	A	R	T	E	B	A	N
ÉBOULIS- SANT FRAGE LE PAS	N	A	I	M	B	R	O	G	L	I	O	
CUREUX	R	A	D	I	E	U	X	O	B	I	T	
	P	E	N	E	T	R	E	H	E	U	R	E
	R	A	R	E	S	T	A	S	S	E	E	

Solution Decembre

