



# Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE  
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 188 – Février 2016

## Editorial

La nouvelle saison qui se met en place va voir le CCV passer le cap symbolique de 100 licenciés. 14 nouvelles recrues viennent nous rejoindre et malgré 9 non renouvellements, le nombre des licenciés 2016 passe à 102 unités.

Ce chiffre est flatteur.

Fort du dynamisme démontré depuis plusieurs années, le CCV s'est forgé une bonne réputation basée autour des valeurs sportives du vélo et de la convivialité, d'où une attractivité certaine. Cependant, il faut reconnaître aussi que d'une manière générale le vélo attire de plus en plus de monde et devient un sport à la mode. Voilà qui explique que depuis plusieurs années nos effectifs évoluent à la hausse avec un renouvellement assez important.

Il est maintenant nécessaire d'intégrer ces nouveaux arrivants au sein du CCV. Aux anciens, je dirais, soyez de bons parrains ouverts et accueillants. Aux nouveaux, ne soyez pas timides, n'hésitez pas à poser des questions, à vous incorporer dans les groupes. A tous, soyez patients et à l'écoute les uns des autres, le temps est essentiel pour tisser des relations durables.

Face à ce renouvellement du peloton, nous devons aussi être attentif à apprendre à rouler en groupe en pensant **sécurité**. Je compte sur vous tous pour être suffisamment attentifs et pédagogues et nous permettre de profiter pleinement des belles sorties qui vont se proposer à nous.

Finie la période des fêtes, il faut maintenant éliminer et revenir dans le rythme. Les sorties internes hebdomadaires vont petit à petit s'allonger et se durcir. Les interclubs FSGT recommencent dès ce week-end.

Alors à tous, bonne reprise et en avant le CCV !

Daniel

Interview  
Dominique  
AUBINEAU

Conseil de Coach  
N°13  
« Planifier sa  
saison »

Récap 2015  
Cyclos  
sportives(2)

Cr de l'atelier  
posture

Les Kms du CCV

# Récapitulatif des KMS des CCViens Année 2015

60 CCViens ont répondu contre 52 en 2014.

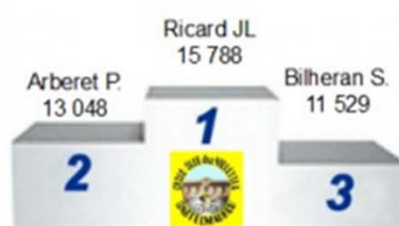


Podium Kms par année

369 325 kms pour 60 CCViens, c'est quand même trois fois plus que le recordman du monde Kurt Searvogel et ses 122 561 kms annuel !!!



## Les podiums



Podium Kms



Podium Nb Sorties



Podium Dénivelé



Podium KMS/ Sortie



Podium Dénivelé + / Sortie



Podium Moyenne Km/h

Rang	Participant	Km total	Nb sortie	Dénivelé total	Moyenne	Km par sortie	Dénivelé par sortie
1	Ricard Jean luc	15788		138390			
2	Arberet Polo	13048		117074			
3	Bilheran Serge	11529	125	96830	25,62	92.2	775
4	Lartigue Jean-Marc	10797					
5	Constant Jorys	10112	128	97165	25,5	79	759
6	Boutonnet Daniel	9110	109	92153	26,36	83.5	845
7	Marquis Alexandre	9001	142	86501		63.38	609
8	Gleyzes Gilles	9000					
9	Espinasse Henri	8507	123	78476	22,15	69	638
10	Dijaous Didier	8424	91				
11	Fualdes Jean bernard	8315					
12	Garrigos Christian	8211	101	68161	24,4	81	675
13	Estèves Antoine	8184					
14	Dravigny Alain	8033	98	58800		82	600
15	Aubineau Dominique	7942	112				
16	Juste Michel	7850	89	53000	25	91	
17	Boffo Christian	7822			25,2		
18	Bilheran Bernard	7817	93	61171	24,1	84	657
19	Baron Gerard	7461	98	63276		76	645
20	Chabaud Robert	7330	115			63.73	
21	Banzato Joseph	7245	48		26	85	
22	Bougues Jean-Luc	7018	79			89	
23	Bisognin Frédéric	7000					
24	Peres Benoit	6932	88	64466	26,3	78	733
25	Barthe Eric	6750					
26	Pinel Christophe	6401	133	61842	27,1	48	465
27	Bousquet Gérard	6100					
28	Sala Christian	6000	90			23	
29	Petitjean Hubert	5450	75	40240		72	536
30	Cadel Jean	5412	63		22,95	22.79	681
31	Care Claude	5268	62			83	
32	Caviglia Patrice	5200					
33	Lartigue Pierre	5200					
34	Douelle Agnès	5086	59	52141	24,14	86	884
35	Julien Gregory	5027	63		27	80	
36	Meris Serge	5021	63	36635	24,4	80	582
37	Revillot Thierry	5000					
38	Languille Olivier	4800					
39	Faisans Sylvie	4710	60				
40	Bressan Eric	4503	81	47040	26		
41	Hortion Philippe	4500					
42	Grenouillac Guillaume	4441	46		25	90	
43	Chabaud Christine	4380	66			66.36	
44	Faure Georges	4350					
45	Pirovano Didier	4267	53	32700	25	90	500
46	Hanff Jean philippe	4222	65	35016	25,7	64.95	539
47	De Guilbert Pierre	4159	53	33400		78	630
48	Pinel Michel	4000					
49	Rigo Jean	4000					
50	Le Bris Rede Eric	3642					
51	Cazalbou Bernard	3600					
52	Casonato Corine	3503					
53	Leiro Florentino	3420			25	90	
54	Thomas Thierry	3300	58	15554	24,37	57	268
55	Hauvette Gregoire	2989	51			58	
56	Loupas Yves	2920					
57	Rodriguez Didier	2850					
58	Le Bris Rede Werner	2458					
59	Boyer Jean-Marc	2040	31		23,5	70.5	
60	Elleboudt David	1880					

## UN JOUR ...DANS LE TOUR

### Le peloton et... les ravitaillements à la mer, Tour de France 1950

En 1950, il fait une chaleur étouffante sur les routes du Tour . C'est la canicule. Au cours de Toulon-Menton, le peloton traverse Sainte-Maxime et longe la plage. A l'initiative d'Apo Lazarides, une grande partie du peloton pique une tête dans la mer. André Brulé, toujours aussi facétieux pénètre même dans l'eau sans descendre de machine. Les coureurs reprennent la route pour se rendre compte qu'ils se sont baignés en laissant leur ravitaillement dans leurs poches. Les sandwiches, les gâteaux de riz, les cuisses de poulet imprégnés d'eau salée sont immangeables.

Résultat : le luxembourgeois Bim Diederich gagne l'étape. Il avait été l'un des rares à ne pas se jeter à l'eau.





# Etude posturale au CCV

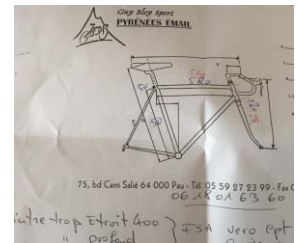


Pour la première fois au CCV nous avons organisé le 16 janvier dernier un atelier « Etude posturale » ou comment vérifier si nous sommes bien positionnés sur notre vélo....

Alex ayant rencontré Mr Guy Bloy spécialiste de cette atelier , fabricant de cadres de vélos, distributeur à Pau , peintre en cadre de vélos, il était attendu le 16 Janvier dans la salle des Aînés à Castelmaurou.

10 places seulement pour des cobayes qui ont fait des envieux ...

Faisant partie des dix je me suis trouvé face un Monsieur très convivial qui connaît bien son affaire



Méthodique, disposant d'outils « maison » efficaces, il a rapidement prodigué son analyse .

Son coup d'œil est rapide, ses remarques sont justes et il pratique son étude avec méthode et précision.

De l'analyse des chaussures, le placement des cales ,leurs usures, la hauteur de selle, la position du genou, du coude, la largeur de cintre, etc , ...tout y passe avec un discours efficace, simple, convivial.

Les remarques sont fondées, jamais blessantes, mais terriblement vraies...

Tout est noté sur une fiche avec les cotes et on repart avec quelques recommandations et modifications immédiates lorsque cela est possible.

Bref un travail de Coach et de Pro

Pour ma part je « m'en sors » avec un cintre trop étroit à changer , une hauteur de selle a baisser ( c est fait! j'ai tester ...et cela me convient) et dans l'ideal un vélo à changer...!!

Si d'aventure je devais changer de vélo j'irai avant tout consulter ce Monsieur pour bien vérifier que mon futur vélo possède les cotes qui s'adapteront à mon anatomie...

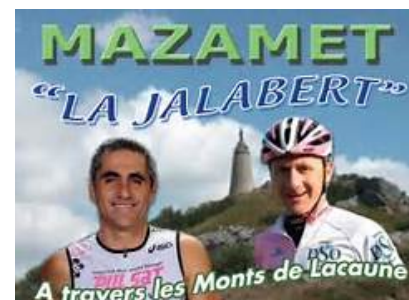
Merci aux organisateurs de ce événement que j'ai apprécié....et aux CCViens qui étaient présent à ce moment convivial.

# LES CYCLOSPORTIVES

## VOTRE SAISON 2015 EN CHIFFRES

### LA JALABERT 23/08/2015 Mazamet (81)

<b>115 kms</b>			
1 <sup>er</sup>		03h51	30.5 moyenne
49 <sup>ème</sup>	RICARD Jean-Luc	04h17	27.4 moyenne
307 classés			
<b>75 kms</b>			
1 <sup>er</sup>		02h42	28.0 moyenne
186 <sup>ème</sup>	DOUELLE Agnès	03h56	19.3 moyenne
222 <sup>ème</sup>	FAISANS Sylvie	04h10	18.2 moyenne
	ESPINASSE Henri		
303 classés			



2<sup>ème</sup> W1  
3<sup>ème</sup> W2

### LA CASARTELLI 13/09/2015 St Girons (09)

<b>130 kms</b>			
1 <sup>er</sup>		04h13	30.8 moyenne
30 <sup>ème</sup>	ARBERET Paul	05h10	25.2 moyenne
94 <sup>ème</sup>	LARTIGUE Pierre	06h03	21.5 moyenne
137 classés			
<b>100 kms</b>			
1 <sup>er</sup>		03h15	30.7 moyenne
17 <sup>ème</sup>	MARQUIS Alexandre	03h33	28.1 moyenne
79 <sup>ème</sup>	BOUGUES Jean-Luc	04h09	24.1 moyenne
84 <sup>ème</sup>	DIJAOUS Didier	04h12	23.8 moyenne
211 <sup>ème</sup>	JUSTE Michel	05h38	17.7 moyenne
220 <sup>ème</sup>	BOUSQUET Gérard	05h54	16.9 moyenne
221 <sup>ème</sup>	BISOGNIN Frédéric	05h54	16.9 moyenne
234 classés			



3<sup>ème</sup> MC

### LES BOSSES DU 13 27/09/2015 Marseille (13)

<b>136kms</b>			
1 <sup>er</sup>		03h36	37.6 moyenne
167 <sup>ème</sup>	BOUGUES Jean-Luc	04h29	30.4 moyenne
458 classés			



## Vélos du mois.

### Le nouveau vélo de Jean-luc R

Marque	S'WORKS
Type	Tarmac sl6
Cadre	
Fourche	
Groupe	Sram red 11v (52/36)
Freins	
Roues	Zipp404 et Makadamm 30
Pneumatique	Vittoria corsa cx3
Cintre	+potence Enve carbone
Selle	Prologo nago evo
Poids	6,38kg



Pourquoi as-tu choisi ce vélo: Apres avoir lu pas mal d'essai et essaye quelques vélos des copains dont celui d'Hubert le choix c'est porté finalement sur ce "Spe", et puis il équipe 3 teams WT (Saxo Tinkoff, Ettixx et Astana)

Commentaires : cadre lourd au départ (1140gr) mais on arrive a un poids correct avec quelques éléments light, pas encore trop roulé avec mais top confort et rendement pas mal

## La Photobulle du CCV



## Conseil du « Coach » N°13

### PLANIFICATION D'UNE SAISON CYCLISTE SUR ROUTE

Cette planification peut être décalé dans le temps suivant sa catégorie, la région ou l'on se trouve ou tout simplement par rapport a ses objectifs.

PERIODE	PREPARATION ↓				COMPETITION ↓							RECU P	B I L A N S A I S O N
CYCLE	PPG		PPS		Entraînement + Compétition Alternance : travail / récupération = PROGRESSION Préparation aux objectifs							REPOS	
MOIS	NOV	DEC	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUIL	AOU	SEP	OCT	

#### Schéma représentant une saison sur route

Elle se décompose en quatre parties.

La **préparation hivernale** qui comprend toute la période de novembre à fin février, est une phase importante pour la suite de la saison, c'est elle qui va permettre d'atteindre un haut niveau de forme de façon durable dans le temps.

Une préparation hivernale trop courte, trop rapide ou trop longue, mal établie ne permettra pas un développement optimal et durable des capacités physiques tout au long de la saison.

Cette préparation se décompose en trois phases :

- une période de récupération (3 à 4 semaines) qui permet de récupérer physiquement et de se vider l'esprit de la saison écoulée (on recharge les batteries).
- La deuxième période est la **préparation physique générale (PPG)** (6 à 8 semaines) on développe les capacités physiques générales (Renforcement musculaire) en pratiquant d'autres sports (musculture, natation, gym, parcours de santé, pompes, abdominaux, tractions a la barre et pour le cardio. footing, vtt etc...).
- La troisième période (**PPS**) **préparation physique spécifique** (sur le vélo) devra être la plus progressive possible avec une grosse période de travail dit « de foncier» (endurance) suivi d'une période de travail du rythme pour aborder les 1er compétitions. Cette préparation hivernale va conditionner la suite de la saison. Elle est primordiale !
- Puis viendra la plus longue **période celle des compétitions** ou ce qu'on appelle « la saison» .





## LE CCVien du mois : Dominique AUBINEAU

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

Je suis né à Villers st Paul dans le 60, eh oui picard d'origine le pays de la betterave pour ceux qui ne connaisse pas,  
Arrivé sur Toulouse en 1989 pour le boulot et au CCV depuis 2013

Tes premiers tours de roue ?

Je pratiquais le vtt depuis un moment (1989) et me rendant compte que j'étais cassé de partout je me suis mis à la route et direct je m'inscris au CCV.  
Première année timide ( pas facile le picard ) et maintenant très à l'aise parmi vous

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Mon premier ROC D'AZUR en vtt et en route la CASTRAISE et la CYCL AIGOUAL 2015 avec quelques-uns d'entre vous

Ta plus grosse galère ?

Ma première chute, une épaule en vrac et une grosse pizza sur une fesse, l'apprentissage du bitume.

Quels sont tes projets vélo sur 2016 ?

Continuer de progresser au sein du CCV et m'éclater sur quelques cyclo sportives

Ton plat préféré ?

J'aime tout, surtout les desserts, les barbecues entre amis et une bonne bouteille de rouge ,plutôt Bourgogne de préférence.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

On en a déjà quelques-uns au club avec qui je m'éclate bien et j'aurais aimé roulé avec Laurent Jalabert.

Quelle est ton autre passion après le vélo

Le basket, le bricolage et les jeux de rôles sur pc

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Un clin d'œil aux ccviens qui m'accompagnaient à la cycl Aigoual, prendre ses précautions quand vous pensez dormir tranquille sans bruits, juste les vols de moustiques.  
Amis ronfleurs et p.....s !! je vous salue....



# La page « intello » ... du CCVJEN

Le sudoku du CCVJen

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

Le savez vous ?

Combien de fois peut-on réellement replier un papier sur lui même ?

La légende veut qu'on ne puisse plier que **7 fois** une feuille de papier sur elle-même. Cet état de fait viendrait d'un effet classique, la multiplication exponentielle (de base 2) de l'épaisseur de papier à plier : au premier pli, puis 2 épaisseurs au deuxième pli, 4 au troisième... et enfin 64 au septième.

Il est effectivement quasi-impossible de plier jusqu'à une épaisseur 128 fois plus grande que la feuille originale... à condition d'une feuille classique, par exemple A4, que l'on plierait une fois dans un sens, la fois suivante dans le sens qui lui est perpendiculaire, et ainsi de suite.

Mais il n'est pourtant pas interdit de plier plusieurs fois dans le même sens la feuille afin d'augmenter le nombre de pli possibles. C'est ce qu'a démontré lors de sa thèse, et lors de l'émission Mythbuster (Janvier 2002) la mathématicienne Britney Gallivan, avec une feuille incroyablement longue de... papier toilette![1]

L'opération lui a coûté 85\$, pour 1200 mètres de papier toilette, qu'elle réussit alors à plier **12 fois** dans le sens de la largeur. Non seulement elle apportait ainsi la preuve empirique qu'il est possible de plier plus de 7 fois une feuille de papier, mais elle développa une équation permettant de déterminer la longueur nécessaire d'une feuille de papier pour que celle-ci puisse être pliée en deux, ou autant de fois qu'on le veut.

En pratique, une feuille doit être un peu plus de 3,14 fois plus longue qu'épaisse pour être pliée en deux. Pour être pliée en quatre, une feuille devra donc être un peu plus de deux fois plus longue, sachant qu'au deuxième pliage, l'épaisseur aura doublé.

A partir de cette constatation, on peut déduire facilement la longueur d'une feuille pour que celle-ci puisse être pliée n fois, toujours dans le même sens.

$$L = \frac{\pi t}{6} (2^n + 4) (2^n - 1)$$

L est la longueur minimum de la feuille, t est son épaisseur et n, le nombre de pliages.

Le parcours Fléché du CCVJen

POIRE TOMBÉE DE PRUNES	LIEU PROTÉGÉ CONTRIC- TION	PLOUF ! PARTIR ET REVENIR	DIVINE ÉPOUSE SIGLE IR. LANDAIS	SIGNE DES GRECS VIEUX ROI	LOIS DU HASARD ENTRE- MISE	ARBRES AUX BONNES VERTUS
TERRIBLE						
COUVRE- CHEF		TROUVA L'EMPLOI			PLUS QUE BIS	
	ELLE FAIT DES CANCANS !	QUELLE HORREUR !	JEUNE FILLE SUR UN BANC			
					LES PLAISIRS DÉMODÉS	
SANS SURPRISE					DÉCOR	VILLE DE GUELDRÉ
TALENT					SUR UNE ROSE	
MÉDECIN			FAÇONNE À LA MAIN	AIR QUI REVIENT	L'EXER- CICE	CAISSE DES DÉPÔTS
PIEUSES INITIALES		ATONE		CRYPTE	L'ERBIUM	
		VARIÉTÉ DE PÊCHE				
ÉBÈNE VERTE			AGGRA- VER LE TABLEAU			PARTI- CULE
PRODUIT DOPANT			UN CLUB			
DÉCORTI- QUÉE À LA RACINE					CARRÉ EN AFFAIRES	
				MAL À L'AISE		

Solution prochain numéro

REIGN DU SUD SUD SUD	P	CHAR GRANTE LE FANT LE MAIN	J	LITTE RE MÉRIQUE OUR	B	HUIT AL. TURAGE PRESSE DE L'EST	A	PAS HOSTILE COUR- LIER ET	A	CHIBEN C'EST D'AVANT FLEURE	E	CHIEF INCHIN
G	A	Z	O	U	I	L	E	M	E	N	T	
DEBUT SILENT SÈCHE	C	O	U	R	T	E	P	O	I	N	T	E
S	A	U	R	O	S	I	E	N	T	A	T	
CRESSA	A	N							H	O	M	E
L	E	V	A						N	E		
FRESSE DE L'ESPRIT LARGUE	L	S	E	L					P	N	E	U
O	C	I							O	S	T	
MURCI USURE EN SUD CHAMP	O	S	E		NATURE	T	B		A	I	O	
S	U	C	R	E	R	I	E		D	R	A	P
BOUT APRÈS COUP JUNIOR	A	I	E	A	O	R	T	E		R	I	
A	D	O	S	I	L				E	L	I	M
REALITE TRAITER	E	N	T	I	T	E	S		E	R	E	S



Bonne Route