



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



# Le Petit Journal Du CCV



Rédaction : G HAUVETTE  
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 191 – Mai 2016

## Editorial

Les CCViens ont des fourmis dans les jambes en ce début de saison, quelle joie de voir de tels niveaux de participation lors des sorties internes ou lors des interclubs. Bravo à tous !



Le mois de Mai est chargé en événements au CCV. Une fois n'est pas coutume, nous allons commencer par notre sortie week-end de l'ascension. Jorys nous a tout préparé, nous allons nous régaler au bon air méditerranéen dans une ambiance détendue sur des itinéraires qui ne devraient pas nous décevoir.

Aussitôt de retour, il ne nous restera plus qu'une semaine pour finaliser l'organisation de notre randonnée Yannick Genestal du dimanche 15 mai (24ème édition). Tout semble sur les rails. Le circuit a été testé, c'est un beau circuit. La réussite de cet événement passe certes par le beau temps mais cela ne suffit pas. Il faut un bon accueil et bon fléchage. Nous savons faire ! Je compte sur vous tous pour contribuer à faire de cette rando un succès et aussi un bon moment de convivialité à vivre ensemble.

Le bureau du CCV innove. Sur l'initiative des membres féminins des tenues sportswear vous ont été proposées. Vous avez été nombreux à répondre favorablement à cette offre et nous allons donc avoir très vite de superbes sweats et polos au couleur du club avec un nouveau logo.

Je ne saurais terminer mon édito sans avoir une pensée pour nos collègues du BALMA Olympique Club qui ont été durement touché par le drame survenu la veille de leur randonnée. Je ne connais pas encore exactement les circonstances de cet accident mais la route de St Anatoly nous est familière. Combien de fois par vent d'autan roulons nous sur ce secteur le nez dans le guidon nous grisant de la vitesse du peloton et du bruit des pneus sur le bitume. Que se passerait il si nous avions à croiser un énorme tracteur ? Ce qui est arrivé à nos collègues aurait pu nous arriver aussi. Gardons-ceci en mémoire.

Bonne route à tous, bon mois de Mai avec plein de soleil et de belles sorties

Daniel

Conseil de  
coach °16:  
Une  
alimentation  
équilibrée

La recette de  
Sophie









Le CCVien du  
mois : Yves  
Marchand

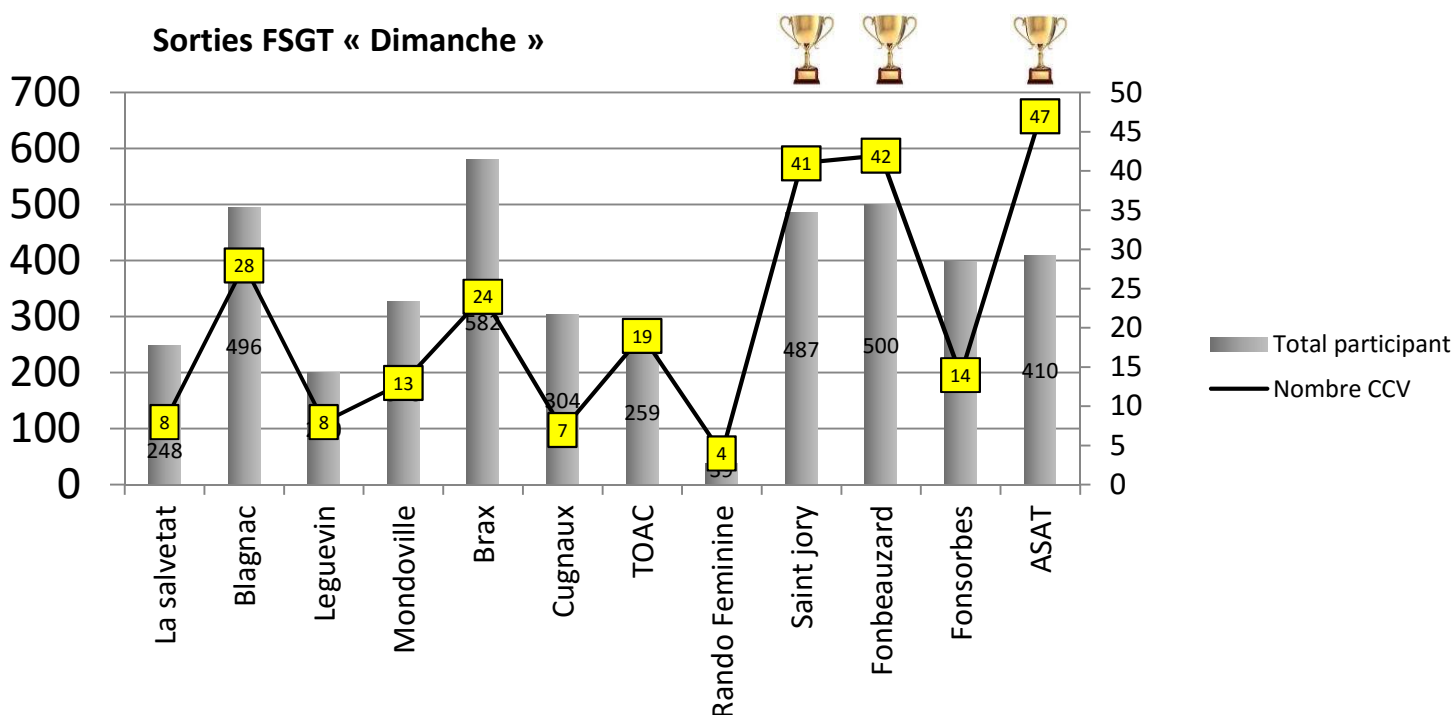
Les  
cyclosporatives  
de JUIN

Le vélo  
électrique : on  
vous dit tout !

FSGT :  
4 coupes déjà !

## Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants ( NbreParticipants/Total)
9 Avril	FSGT	Trefle
10 Avril  	FSGT	Fonbeauzard <b>CCV 1er</b> 
17 Avril	FSGT	Balma Annulée
24 Avril 	FSGT	Fonsorbes 
1 er Mai  	FSGT	ASAT <b>CCV 1er</b> 



## Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
15 Mai	FSGT	Castelmaurou
22 Mai	FSGT	Lherm
28 Mai	FSGT	Frouzins



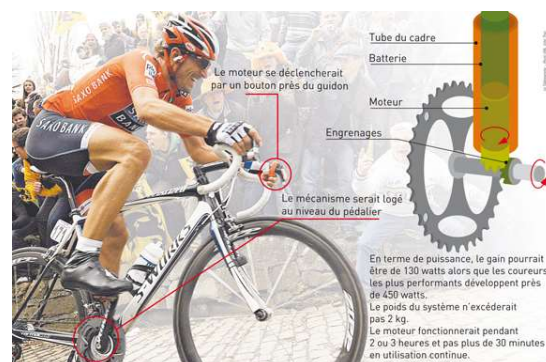
## Après la découverte d'un moteur dans le vélo de la cycliste Belge Femke Van den Driessche, la question du vélo électrique se pose.

### Comment se met en place une telle technologie ?

Fatigué de monter les côtes? Le vélo électrique se démocratise. En 2014, il s'en est vendu 77.500 en France. Mais pour les particuliers, cet appareil présente encore quelques inconvénients: son coût (1.900€ en moyenne), son poids (20 à 30 kg), l'autonomie de la batterie (50 à 200 km) mais aussi sa durée de vie après plusieurs cycles de recharge. Des obstacles qui n'effraient toutefois pas certains tricheurs qui n'hésitent pas à utiliser cette technologie pour en tirer bénéfice en compétition.

#### Moteur électrique, la méthode « à l'ancienne »

La Gazzetta dello Sport a publié une page entière sur les différents types de procédés utilisés par ces tricheurs. La première méthode est astucieuse mais déjà datée (2004), selon la source du journal italien. Il s'agit d'un système motorisé miniaturisé caché dans le cadre du vélo. Pas plus de deux kilos, pour «seulement» 20.000€. Pour limiter le poids, la batterie occupe un minimum de place et son autonomie varie entre 30 minutes et 2 heures. Le système est évidemment silencieux pour ne pas éveiller les soupçons. Pour l'activer, c'est sur demande grâce à une application pour smartphone.



#### La roue électromagnétique, plus discrète mais plus chère

Un autre système révolutionnaire existe, selon la Gazzetta. Il ne s'agit pas là d'un vrai moteur mais de fils électriques discrets dans les roues du vélo. L'énergie est stockée dans ces fils pendant les descentes et sur le plat pour être restituée grâce à un bouton sur le guidon (illustration Gazzetta dello sport). Le même principe que les voitures miniatures qui démarrent après avoir été frottées sur le sol. Une aide suffisante pour faire la différence dans les moments forts. Coût de l'opération: 200.000€.



#### Et chez soi?

Chez soi aussi, il est possible de transformer son vélo en électrique. De nombreux forums se dédient à cette tâche. L'Europe impose d'abord à la machine de ne pas dépasser 25 km/h. Le cycliste devra également ne pas être assisté à 100% par l'électrique. Rien de plus simple néanmoins. Des kits sont vendus, comprenant moteur, batterie et capteurs à partir de 1.000€. En général, le moteur se situe dans une roue. Le capteur sert à doser l'assistance en fonction du pédalage. La batterie gère quant à elle une autonomie qui reste faible pour un poids relativement élevé (5 kg environ). Il est donc possible de trafiquer soi-même sa propre petite reine électrique, sans recherche de performance.

Ndlr : Ah ! Si j'avais 200 000 euros ...ou même 20 000 euros .....j'en surprendrai certains le dimanche dans les côtes ...!!????

## Filet mignon aux abricots et aux carottes

*Difficulté* : recette facile

*Cuisson* : 20 à 30 mn

**Ingrédients de la recette**

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

600g de filet mignon de porc

500g de carottes

un oignon rouge

10 à 15 abricot sec selon la grosseur

50 à 75 cl de vin blanc

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Fécule de pomme de terre

Suggestion d'assaisonnement : Herbes de Provence, Bouquet garni, Poivre noir, Fleur de sel avec modération.

### Technique :

Lavez et épluchez vos carottes, découpez-les en lamelles plus ou moins épaisses, longues.

Faites revenir l'oignon préalablement émincé ainsi que le filet mignon dans l'huile d'olive dans une cocotte.

Ajoutez ensuite la féculé, mélangez. Laissez blondir légèrement.

Ajoutez les carottes, versez le vin blanc (le liquide doit recouvrir la préparation), assaisonnez et laissez mijoter à couvert.

A mi-cuisson, ajoutez les abricots secs.

Bon appétit.



## LE CCVien du mois : Yves MARCHAND

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

Je suis né en mars 1947 (plutôt vers la fin) dans la capitale Angevine pour devenir 3 ans plus tard Rennais .Poursuivi par les études j'ai finalement eu mon bac de technicien et de dessin industriel plus au passage un c.a.p. d'ajusteur .Un passage très rapide sur les tatamis puis 5 ans de basket .Par l'intermédiaire d'un bon copain je suis arrivé au vélo avec toutefois une obligation de résultats scolaires ...Cettænnée-là j'ai fini troisième car il fallait que je sois dans les trois premiers...Donc me voici équipé ,inscription à l'Etoile Cycliste Rennaise si mes souvenirs sont bons c'était en 1962 .

### Tes premiers tours de roue ?

Mes premiers tours de roues n'ont pas été facile .A 6 ans je ne voulais pas de stabilisateurs (cela faisait bébé) et mon premier voyage s'est terminé dans un fossé profond ,sans eau mais plein d'orties...Rires de mon père et inquiétude de ma mère ..Bref la machine était lancée

### Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Plusieurs bons souvenirs ! Mais celui qui m'a marqué le plus est ma première victoire en cadet à Rennes devant ma famille et surtout devant les copains et copines venus m'encourager d'autant plus que la veille j'avais fait deuxième dans un petit village voisin de la maison

### Ta plus grosse galère ?

Des galères....à la pelle : Des entrainements ou le vélo finissait dans le fossé ,des courses et se retrouver dans le vent au bout de 2 km à la dernière gamelle en Charente- maritime qui m'a fait raccrocher le vélo...En 1974

### Quels sont tes projets vélo sur 2016?

Mes souhaits plutôt que mes projets pour 2016 seraient de pouvoir retrouver un petit coup de savates et de faire l'étape du tour à suivre...



### Ton plat préféré?

Plats préférés : Tous ....Je suis curieux des goûts mais il est vrai qu'un bon cassoulet.....

### Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Le champion avec lequel j'aimerais rouler aujourd'hui c'est CONTADOR ,pour son style ,c'est un guerrier qui sait souffrir et faire souffrir et qui a l'intelligence de la course

### Quelle est ton autre passion après le vélo

En dehors du vélo, je dirais bien le vélo ...Mais un livre, un bon film, une pièce de théâtre me comblent entièrement

### Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Pour l'anecdote, un départ de course ou j'ai oublié mes chaussures cycliste à la maison :Papa fait la tête et je lui échange ses chaussures de ville contre mes pantoufles .Pas facile de pédaler sans les cales d'autant plus qu'il chaussait du 42 et moi du 44, enfin je suis dans la bonne mais pour le sprint....

## Conseil du « Coach » N°16

### Une alimentation équilibrée (1/2)

**Objectif** : Apporter de façon équilibrée tout ce qui est nécessaire à l'organisme (glucides, lipides, protides, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, eau) mieux vaut avoir une alimentation équilibrée (+++) plutôt que d'avalier des « pilules magiques » ou plein de vitamines »

Pour cela il faut observer les conseils suivants:

#### Le petit déjeuner :

Il doit être costaud et équilibré pour « faire le plein » le matin, ce doit être un véritable repas qui comprend :

- Un laitage: un verre de lait 1/2 écrémé ou un yaourt nature ou un verre de fromage blanc à 20%; peu sucré (1 sucre maximum)
- Un fruit ou un fruit pressé ou un verre de jus de fruit 100% pur fruit.
- 2 ou 3 fruits secs (figues, dattes, abricots secs, raisins secs)
- Une boisson chaude peu sucrée : thé léger ou café léger ou chocolat; éviter le café au lait qui est très peu digeste.
- 100 Gr de pain = 3 ou 4 tranches (pain complet si possible car plus riche en vitamines, oligo-éléments, et sels minéraux; en plus, comparé au pain blanc, le pain complet contient des sucres qui vont rester plus longtemps dans le sang) ou 4 ou 5 tranches de pain d'épice ou un bol de céréales (en évitant les céréales pré sucrées ou chocolatées; les meilleures sont les céréales muesli)
- 1 ou 2 c-à-café de miel ou de confiture. -> une « noisette » de beurre cru sur le pain.
- Éviter les croissants, brioches, gâteaux au chocolat, biscuits secs, etc, car ces produits contiennent des graisses cuites qui seront difficiles et longues à digérer.
- Ce repas sera pris. si possible, 1h30 ou 2h avant l'entraînement, car faire un effort avec un estomac plein diminue l'efficacité de cet effort et peut donner des troubles digestifs pendant l'effort (nausées, mal de ventre, etc)



# La page « intello » ... du CCVJEN

Le sudoku du CCVJen

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

Le savez vous ?

Le plus haut score au cours d'un match de Football a été de 149 buts...!!  
 Vous vous demandez probablement comment une équipe de football pourrait être si mauvaise pour encaisser 149 buts en une seule rencontre. La vérité est que ce score est la conséquence d'une protestation.

En effet, lors de la dernière journée du championnat de Madagascar de la saison 2001-2002, les joueurs du Stade olympique de l'Emyrne, ont protesté contre l'arbitrage d'une manière très insolite au cours du match qui les a opposés à l'AS Adéma, en marquant 149 buts contre leur camp après avoir été victimes, lors du match précédent, du mauvais arbitrage qui les a privé du titre et d'une place à la ligue des champions africaine.

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

Un bègue et son copain marche dans la rue. Il passe devant une superbe créature et le bègue fait:

- T'as-T'as-T'as v-v-vu l-l-la g-g-g-gonzesse ?
- Oui, je l'ai vue, fait son copain.

Quelques mètres plus loin:

- T'as-T'as-T'as v-v-vu l-l-la g-g-g-...
- Oui, je l'ai vue.

Bon, il est sympa son copain bègue, mais il l'énerve un peu. Plus loin:

- T'as-T'as-T'as v-v-vu l-l-la...
- **OUI, JE L'AI VUE**, répond le copain énervé...
- **B-B-Ben p-p-pourquoi t'as m-m-marché de-de-dedans...?**

*Bonne Route*



Le parcours Fléchi du CCVJen



HOMME DONNEUR DÉGRADATION	VENT DU NORD ANAR	ESSE ARBUSTE DU YEMEN	EAU DE NEUVIC ARTICLE VOISIN	C'EST ROULÉ ET FRIT COLLÈGE	LÉSION EN FACE FÉBRILEMENT	DANS DES JEUX D'OSSELETS
ACTION DE TAILLE UN PEU NIAIS			ANNONCE LE DOMAINE D'ETUDES	DESSERT LA COURONNE MÉDIA		
CRÉE ÉCŒURANT !	VÉHICULE DE COMPÉTITION				RE-METTRE ÇA	
IL A JOUÉ UN RÔLE ROYAL	TANTALE C'EST TRISTE À DIRE			UN BON MOMENT CHIMISTE À BEC		
COUCHE À L'EAU, IL EST EN LIGNE		FROMAGE BLANC SUISSE HISSE	DISTANCE DE MANDARIN LA TERRE	DESSOUS DE PLAT MULTIPLI-CATEUR	BIEN EN PLACE YVES OU MICHEL	ON Y TROUVE LES ÎLES D'ARAN
DONNE NAISSANCE BRADYPE		AGRÉÉE EN DROIT FAIT L'INNOCENT		ABRASIF INDICE D'ACIDITÉ		
MER D'UN PÈRE	BUGLE		PRÉCISER			
			MAÎTRE DE CHEUR			



Solution prochain numéro

POLY PERSAN FISE EN TERRE	A	CASSE TIGE ZAP-FAISE	F	PRÉLUÉ SOLAINT AL-INSTALLE	A	ILS VIVENT VITE A BUBON	A	CBUR CHASSE LA CÔTE	A	PLAISTRE CORNER TRISTES PIV	A	FAIRE DES TOASTS	
METTRE À L'ÉCART COULE	E	G	A	R	E	R	E	R	E	V	E	N	T
LETTRER DE LA LEBANNAE	C	O	U	R	T	O	I	S	E	T	E	R	
KADON	R	F	A							G	E	R	E
FAND SONNRE	K	A		L									
DEDOAN NEE	E	U	E										
RAPAT	R	A	T										
RENETRE	U												
DE	I	M	B	U									
DE L'ON	E	R	E	S									

Solution Avril

