



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 192 – Juin 2016

Editorial

316 participants ! voilà un score tout à fait honorable pour notre 24^{ème} randonnée Yannick Genestal. Certes on est loin du chiffre de 430 réalisé l'année dernière, mais cette année, nous étions coincés au milieu du long week-end de Pentecôte qui de toute évidence avait donné des envies de séjours lointains à nos habitués cyclistes du dimanche.

Pour autant, environ 60 CCViens se sont mobilisés pour offrir un circuit, un fléchage et un ravitaillement de qualité. De l'avis de beaucoup de participants, la rando du CCV continue à être une référence dans le calendrier FSGT31.

Chacun a tenu son rôle et son poste et aucun incident n'a été à déplorer. Bien entendu cette belle journée s'est terminée par notre repas qui fut un grand moment de convivialité dans la bonne humeur autour d'une table splendidement décorée au couleurs du club. Et puis, que nous étions beaux avec nos nouveaux polos et sweatshirts ! Ceci me donne l'occasion de remercier grandement notre équipe féminine pour tout le travail fourni que ce soit lors de la rando ou pour la réalisation du projet de tenues « sportwear ».

Un petit mot sur notre séjour à Rosas durant le week-end de l'Ascension. Ce fut une belle réussite, tout s'est parfaitement déroulé. Avec de beaux parcours et une météo disons correcte, la bonne humeur était là pour de grands moments de détente en famille tout en pratiquant notre passion le vélo.

Ces deux rendez-vous annuels que nous venons de vivre sont des moments importants dans la vie du club. Ce sont en effet des points de référence qui donnent le ton et l'esprit à tous ce qui se réalise au CCV. Aussi je vous invite tous à y participer de plus en plus nombreux, vous ne serez pas déçus.

Même si le temps n'en donne pas trop l'impression, la saison bat son plein, les grands rendez-vous cyclosporifs vont avoir lieu très prochainement, l'Ariègeoise, la Pyrénéenne, entre autres, nous attendent. Nous aimerions tous que les conditions météo s'améliorent afin de parfaire notre condition physique en vue de ces grands rendez-vous. Cela va venir, ne désespérons-pas !

Le programme du mois de juin est donc chargé. La montagne nous attend, seul ou en groupe avec ou sans dossard sur le dos, nous allons nous régaler.

Bon été à tous, profitez des belles balades pour emmagasiner des souvenirs et sensations que nous partagerons ensemble plus tard et bien sûr soyez prudents !

Conseil de
coach °17: Une
alimentation
équilibrée 2/2


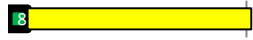

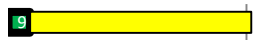

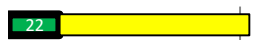
La recette de
Sophie

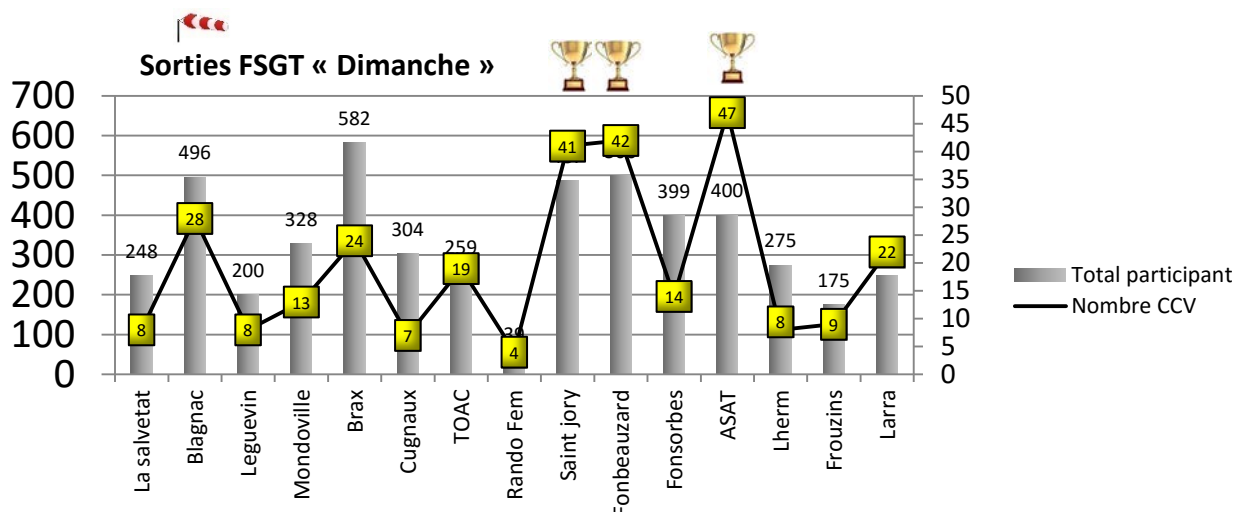
Le ccvien du
mois :
Alexandre
Marquis

L'agenda des
Cyclos de l'été

Sortie Route
du SUD par
Benoit

Les sorties écoullées

Date	Type	Lieu Participants (Nbre Participants/Total)
22 Mai 	FSGT	Guidon Ihermois CCV 7 ème 
29 Mai 	FSGT	Frouzins 
5 Juin 	FSGT	Larra CCV 2 ème 



Une partie des CCViens avec leurs nouvelles tenues lors de la Rando CCV 2016

Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu
12 juin	FSGT	Aussonne
19 juin	FSGT	CPRS
26 Juin	FSGT	Castelnau
3 Juillet	FSGT	Labarthe

LES CYCLOSPORTIVES

AGENDA DU MOIS DE JUILLET – AOUT 2016

Dimanche 10 juillet la Périgourdine– MONTIGNAC LASCAUX (24)

Parcours de 134 kms (1894 m dénivelé) : départ à 08h45

Parcours de 99 kms (1364 m dénivelé) : départ à 08h45

Parcours de 74 kms (953 m dénivelé) : départ à 08h45

Prix inscription : 20 € avant le 29/06 / 26 € après
repas en sus: 12€

Les + : choix du parcours en cours d'épreuve
possibilité de challenge par équipe

Renseignements sur le site : www.cyclo24.fr



Dimanche 07 août la Barousse Balès– IZAOURT (65)

Parcours de 139 kms (3266 m dénivelé): départ à 07h30

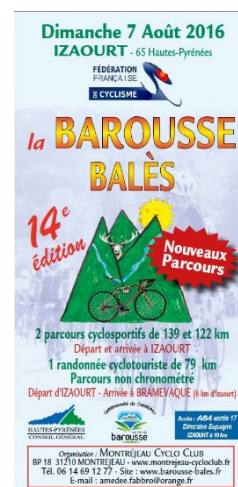
Parcours de 122 kms (2613 m dénivelé) : départ à 08h30

Randonnée de 79 kms non chronométrée (1084 m dénivelé)

Prix inscription : 35 € avec repas / + 4 € après le 01/08

Les + : traditionnelle daube à l'arrivée
cadeau offert à tous les participants
nouveaux parcours

Renseignements sur le site : www.barousse-bales.fr



Dimanche 21 août la Jalabert – MAZAMET (81)

Parcours de 143 kms (2748 m dénivelé) : départ à 08h00

Parcours de 93 kms (1495 m dénivelé) : départ à 08h20

Prix inscription : 35 € avant le 15/08 / 40 € après le 15/08

Les + : nouveaux parcours
maillot offert aux inscrits jusqu'au 11/07

Renseignements sur le site : uvmazamet.fr



Bonne route à tous.

Jean-Luc BOUGUES

jeanluc_bougues@yahoo.fr



Sortie interne N°3 : La route du Sud - Jeudi 16 Juin 2016



84 KM - 550 m de dénivelé - Difficultés : ★★☆☆☆☆

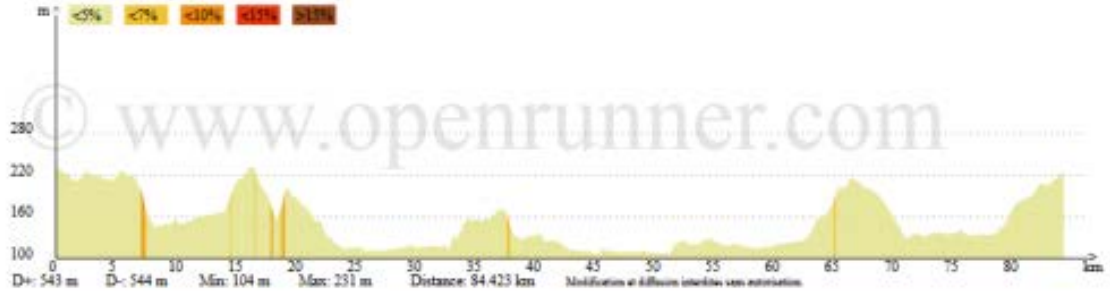
Départ CASTELMAUROU : 13 H 30 (Place de la mairie)
 Objectif heure arrivée Bessières : 15 H 15 (48 Km-350 m de dénivelé)
 Heure estimée 1er passage des coureurs : 15 H 00
 Heure estimée 2ème passage des coureurs : 15 H 30

Itinéraires	Altitudes	Heures de passage			
		40 km/h	42 km/h	44 km/h	Passage Caravane
➤ D631 Graulhet D631 Sprint	160	14:13	14:04	13:55	13:05
Briatexte	145	14:24	14:14	14:05	13:17
CR D631 Giroussens D631b	190	14:41	14:30	14:21	13:36
CR D631b D12	179	14:43	14:33	14:23	13:39
Coufouleux	117	14:53	14:42	14:32	13:50
PN N° 42	117	14:54	14:42	14:32	13:50
Rabastens	120	14:54	14:43	14:33	13:50
CR D12 D988	131	14:54	14:43	14:33	13:51
CR D28 D988	110	15:03	14:51	14:41	14:00
Saint - Sulpice	113	15:04	14:52	14:42	14:02
D988 HAUTE - GARONNE (31) D630	111	15:07	14:56	14:45	14:05
Buzet-sur-Tarn	109	15:10	14:59	14:48	14:09
D630 Bessières D630	110	15:16	15:03	14:52	14:15
CRD630 Villematier D32	98	15:29	15:16	15:04	14:29
CRD32 D14	101	15:34	15:21	15:09	14:35
CR D14 Villemur-sur-Tarn D22	96	15:35	15:22	15:10	14:36
CR D22a D22	102	15:40	15:26	15:14	14:41
CRD61 Bondigoux D22	108	15:41	15:28	15:15	14:43
CRD15 Layrac-sur-Tarn D22	114	15:43	15:30	15:17	14:45
CRD71 Mirepoix-sur-Tarn D22	104	15:49	15:35	15:22	14:51
CRD22 D32E	115	15:52	15:38	15:26	14:55
🚗 BESSIERES ARRIVEE	110	15:54	15:40	15:27	14:57



CASTELMAUROU (Sortie interne - Pointe du Sud V2)

CASTELMAUROU



Conseil du « Coach » N°17

Une alimentation équilibrée (2/2)

Le repas de midi doit comprendre :

- **Une entrée** : 1 crudité ou 1 salade ou 1 légume vert cuit ou 1/2 pamplemousse; éventuellement un entremet mais ce sera long à digérer.
- **De la viande, ou du poisson**, ou des œufs, en sachant que 150 Gr par jour de viande ou de poisson suffisent largement; en manger plus ça ne sert à rien; maximum 5 œufs par semaine en les préférant « à la coque » ou « mollets » car plus facile à digérer; la notion « la viande ça donne des forces » est totalement fausse; la notion « la viande rouge ça donne des crampes » est également fausse; éviter de manger trop souvent de la charcuterie (trop de graisses qui ne sont pas utiles, et qui sont difficiles à digérer); le poisson contient autant de protéines que la viande, vous pouvez en manger 3 ou 4 fois par semaine; la viande rouge (même si elle est maigre) est plus grasse (donc plus longue à digérer) que la viande blanche (volaille) mais son intérêt c'est qu'elle est riche en Fer (utile dans les sports d'endurance car le Fer participe au transport de l'oxygène dans le sang); des abats (foie par exemple) peuvent être consommés une fois par semaine; des coquillages ou crustacés (crevettes par exemple) peuvent remplacer la viande ou le poisson une fois par semaine.
Cuisson de la viande : toujours sans matière grasse; donc grillée sans matière grasse. ou rôtie : éviter les viandes grasses ou les viandes en sauce: une fois la viande cuite, vous pouvez mettre dessus une « noisette » de beurre cru.
Cuisson du poisson : court bouillon, micro-ondes, ou grillé sans matière grasse. Temps de digestion (= temps que met l'aliment à quitter l'estomac) : moins de 2 heures pour du poisson au court bouillon, 3 ou 4 heures pour une viande (même si elle est maigre), et... 8 à 10 heures pour une sardine à l'huile !!! vous avez donc bien compris que non seulement les graisses (beurre cuit, mayonnaise, crème fraîche. etc) ne sont pas utiles, mais en plus elles rendent la digestion plus lente et plus difficile.
- 50 à 80 Gr de pain (pain complet c'est mieux): en France on ne mange plus assez de pain, vous pouvez tout à fait en manger 250 Gr par jour car le pain est très riche en protéines et en glucides.
- **Des légumes** : il est très important de varier les légumes car c'est le meilleur moyen d'apporter aux muscles des protéines de qualité variée; vous pouvez consommer le midi 200 à 300 Gr (= 1 bonne assiette) de légumes secs (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches) ou de céréales et leurs dérivés (riz, maïs, semoule, pâtes) ou de pommes de terre (moins riches en protéines mais riches en glucides): si vous ne mangez pas de légumes verts (haricots verts. épinards, poireaux, brocoli, endives cuites, etc) à midi il faudra que vous en mangiez le soir (car ils apportent des vitamines et des fibres): il est en effet souhaitable de manger 200 à 250 Gr de légumes verts cuits par jour; ou alors vous pouvez, midi et soir, ajouter 2 ou 3 c-à-soupe de légumes verts cuits à votre assiette de féculents.
- **1 yaourt nature** (si possible ... car les danettes, les yaourts aux fruits et les desserts « mamie truc » sont trop chargés en sucre et en graisse) ou 1 verre de fromage blanc 20% ou une portion de fromage.
- 1 fruit cru ou 1 fruit cuit ou 1 compote ; il est correct de consommer 3 ou 4 fruits par jour mais on évitera de prendre 1 fruit cru à la fin d'1 repas (car ça « ballonne »), il est préférable de prendre 1 fruit cru au petit déjeuner, après 1 entraînement, entre 2 repas.
- Si possible, éviter de consommer trop de pâtisseries du commerce, de crèmes glacées, etc car ça contient trop de sucre et de graisse.
- **Que boire à table?** : de l'eau plate, pas de coca ni boisson sucrée ni sirop de fruit ni boisson trop gazeuse; 1 café, pas trop fort, est possible après le repas.
- **Faut-il saler?** : on a souvent tendance à trop saler; mais, surtout s'il fait chaud, si l'entraînement du matin a été dur, et si vous avez beaucoup transpiré. vous pouvez saler un peu plus.
- **Quelles graisses sont autorisées?** : une noisette de beurre cru par repas; pour l'assaisonnement des crudités: huile « iso 4" si possible, et un peu d'huile d'olive; il faut éviter les fritures (en particulier éviter les frites, ou alors maximum 1 fois par semaine).

La collation vers 17h :

Avec 1 fruit frais ou 1 jus de fruit ou 1 compote, 1 yaourt nature ou 1 verre de fromage blanc à 20%, et 1 petit bol de céréales.

Le repas du soir :

Sera composé de la même manière que le repas de midi, mais en moins copieux parce qu'un repas trop copieux le soir, surtout s'il est pris tard, va nuire à la qualité du sommeil. (Suite au prochain numéro)

Recette de Gambas à la plancha flambées au Pastis, légumes

15 mn à 20 mn de préparation

30 mn de marinade

Descriptif de la recette



1 Faire chauffer la plancha.

Décortiquer les gambas en prenant soin de laisser le dernier anneau et la queue (pour la présentation). Inciser le dessus afin d'enlever le boyau.

2 Laver les légumes.

Éplucher les poivrons et les tailler en triangles. Passer les courgettes et l'aubergine à la mandoline afin d'obtenir des rondelles de 5 mm d'épaisseur.

3 Dans un plat, réunir l'huile d'olive, les graines de fenouil, l'étoile de badiane, les légumes et les gambas. Assaisonner le tout, puis laisser mariner pendant 30 minutes.

4 Déposer les gambas sur la plancha et les colorer pendant 30 sec de chaque côté. Mettre dans une poêle les gambas et flamber au pastis .

5 Déposer les légumes sur la plancha et les cuire durant 2 à 3 min sur les 2 faces.

6 Dans une assiette, réaliser une rosace en alternant les légumes, puis déposer les gambas dessus.

Bon appétit.



Salut Alexandre ...Quel est ton pedigree, depuis quand est-tu au ccv ?

Je suis un vrai de l'Est, né à Besançon il y a 42 ans de parents qui sont Vosgiens. Mes diverses expériences de la vie m'ont amené à séjourner dans le Haut-Doubs où j'ai travaillé dans l'agro-alimentaire, puis la Dordogne où j'ai été maraicher et l'Isère où j'ai effectué diverses missions d'intérim en usine. C'est là que j'ai concrétisé avec ma compagne actuelle, Valérie, et que nous avons décidé de nous « exiler » à Toulouse où nous résidons depuis 2004 et où j'ai commencé la profession de peintre en bâtiment. Et enfin Castelginestois depuis 2010.

J'ai pris ma licence au CCV en 2011. J'avais fait 3 interclubs fin 2010, je cherchais un club, et j'avais été impressionné par un coureur qui avait un maillot blanc, jaune et noir. Plutôt grand, joli coup de pédale bien affuté. Ça vous rappelle quelqu'un ? Quand je suis rentré chez moi, j'ai dit à ma femme « je crois que j'ai trouvé le club où je veux aller, ils ont des beaux maillots, et en plus y a un type il a l'air costaud » Alors vous avez trouvé ? Ah j'oubliais, il avait un Orbea.....

Tes premiers tours de roues ?

Avec mon père il y a déjà quelques années, je me souviens qu'il me poussait dans les côtes, et puis petit à petit il me poussait plus rarement, et puis j'ai commencé à l'attendre alors discrètement et il a mis le vélo de côté. Et en 1989 j'ai pris une licence à L'Étoile sportive de Saint Ferjeux, un club d'un quartier de Besançon. J'ai été coursier pendant 5 saisons, de cadet à senior. J'avais un moteur de Mercedes,... mais un mental de Solex, alors zéro victoire. Le milieu coursier est un monde spécial, et je pense, pas adapté à ma personnalité, je n'y ai pas pris un grand plaisir. Puis en 1994, saturé de vélo, je pars faire mon service militaire, et je fais un break de 15ans sans vélo ! Sans sport non plus, juste quelques randos en montagne. Puis en été 2009 je déménage à Mezens, et c'est là que j'ai repris le vélo. Au début j'avais un circuit qui faisait Mezens, Condel, la côte de Condel puis Mezens. Je roulais en short et en tee-shirt. J'ai commencé par un tour, puis deux. Ensuite j'ai recoupé pendant 6 mois, puis arrivée à Castelginest, j'ai repris plus assidûment en Mars 2010, pour ensuite ne plus m'arrêter.



Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Dans ma période coursier, j'ai souvenir d'un championnat de Franche-Comté junior, où Jacques Decrion (il avait été pro chez Système U avec Fignon) m'avait repéré sur une course le week-end précédent et m'avait proposé de m'accompagner. On était arrivé le matin un peu à la bourre pour le CLM, il pleuvait, mon heure de départ était plutôt précoce, je prépare le vélo à la hâte, je pars m'échauffer, je fais 100m et la chambre à air qui explose. Je change, un peu stressé, finalement je fais 2 fois le tour de la fontaine du village en guise d'échauffement et c'était l'heure de partir. Résultat, un chrono de chiotte. Heureusement il restait l'étape en ligne de l'apm. Avant le départ je demande à Mr Decrion s'il veut bien me passer un bidon à la mi-course. Il me regarde avec des yeux ébahis et me répond texto : « Tu crois que je suis venu pour passer les bidons ? Quand j'étais pro je montais les cols avec 10 bidons dans le maillot pour ravitailler Fignon, alors ton bidon tu te débrouilles » ! Voilà, ça c'est dit !!! La course en ligne m'a plus réussi, je lance le bon coup, on part à 7, on fait 90kms d'échappée, et finalement je remonte à la 6^{ème} place du général. Le soir on avait mangé avec Jacques Decrion et sa femme, chez ses beaux-parents. Et il m'avait raconté quelques histoires de sa carrière pro. Une belle journée !

Dans mes années CCV, mes meilleurs souvenirs sont les inters-club. Je me souviens de sorties dominicales avec de vraies et belles parties de manivelle, et des roues carbone qui n'en finissent plus de siffler. Je prends vraiment beaucoup de plaisir à rouler avec les copains du dimanche matin. Et je n'oublie pas les 4 années passées avec Laurent. Je regardais, j'observais et tout les dimanches matin je prenais une leçon de vélo. J'ai souvenir de quelques duos dominicaux où, voyant que j'étais un peu court, il levait légèrement le pied dans les bosses pour pas que je me mette dans le rouge, mais pas trop non plus pour ne pas me vexer. Un grand seigneur !

Ta plus grosse galère ?

Sans nul doute la Lapébie 2012. Je me souviens que une semaine avant Polo m'avait dit « ne te met pas dans le rouge dans le Menté, sinon tu le paieras dans le Balès ». J'avais dit ok Polo. Et le jour de la course, je me suis mis dans le rouge écarlate dans le Menté et arrivé au pied du Balés, je suis passé à la caisse, j'ai demandé un crédit à taux zéro au Balés, il m'a rit au nez, avec lui on ne négocie pas, alors j'ai dû payer cash, et la note était plutôt salée.

Des crampes grosses comme le poing dans chaque cuisse, un vrai chemin de croix, je zigzaguais sur la route, avec en plus un braquet trop grand, j'étais à la limite de poser pied à terre. J'ai eu l'impression de mettre une journée pour arriver au sommet, une éternité, le pire c'est que j'en ai rattrapé qui était encore plus à la rue que moi. A l'arrivée j'étais cramé, avec en plus une hanche douloureuse, que je ne pouvais même plus descendre du vélo. Je termine tout de même 23ème mais à quel prix !

Depuis je n'y suis pas retourné. Paradoxalement, c'est au CCV que j'ai pris le plus de plaisir à faire du vélo, mais c'est aussi avec le maillot du CCV que je me suis fait le plus mal sur un vélo.

Tes projets vélo pour 2016 ?

Mon objectif est de continuer à progresser tout en se faisant plaisir. Ceci dit à 42ans la marge est de plus en plus étroite, alors ça se joue sur des détails. Pour les cyclos sportives, je ferai comme les années précédentes, ce sera au feeling. Mais pourquoi pas La Lapébie ?

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Dans ma jeunesse j'étais fan de Hinault, à ma connaissance c'était et ça l'est encore, le seul athlète de haut niveau tout sport confondu, qui était capable d'annoncer un an à l'avance les courses qu'il gagnerait la saison suivante. J'ai eu la chance de le rencontrer peu de temps après sa retraite, il parlait comme il pédalait. Sûr de lui, pugnace, direct et bourru, une grande soirée ce jour-là !

Aujourd'hui je suis admiratif de Thibaut Pinot, peut-être aussi parce qu'il est Franc-comtois, et qu'il est né dans le même village que ma mère, et le même jour que ma femme un 29 Mai. Pour moi c'est un vrai guerrier, dur au mal, il n'a peur de personne, il est offensif, et contrairement à ce que beaucoup pensaient, il a montré sur le dernier tour de France qu'il avait un mental très fort. J'avais lu une interview de lui il n'y a pas longtemps, ça disait ça :

Le journaliste : Vous avez pensé à aller vivre en Suisse, la frontière n'est pas loin ?

Lui, étonné : non Pourquoi ?

Le journaliste, surpris : Bin,les impôts !

Lui : Je gagne bien ma vie, et même après avoir payé mes impôts, j'ai encore assez pour vivre bien !

Pour info, il vit toujours dans son village natal de Melisey, pour ceux qui ne connaissent pas, c'est un village typique de la Haute Saône profonde, rien de fascinant, à part bien sûr La Planche des Belles Filles, à portée de vélo. J'ai chambré ma mère pendant des années en lui disant qu'elle était née dans le Trou du cul du monde, maintenant c'est elle qui rigole !



Quel est ton plat préféré ?

Un plat bien cuisiné est forcément bon. Ceci dit, Je pense que j'ai un faible pour le chocolat, et en vrai Franc-comtois je ne peux occulter la saucisse de Morteau, mais attention, la vraie !

Quel est ton autre passion après le vélo ?

Après ou avant le vélo ??? Ma femme, elle est extraordinaire, je l'adore. Ça arrive même que ce soit-elle, qui m'incite à aller faire du vélo ! Par contre elle n'est pas sportive du tout !

Et pour finir une anecdote ?

L'an passé avec ma femme on part en week-end au camping en mobil-home. On va balader le dimanche après-midi, en rentrant elle décide de s'allonger sur le transat dehors, pour profiter des derniers rayons du soleil. Je regarde l'heure et je me rends-compte que ça va bientôt être l'arrivée du Tour des Flandres. Par chance on a une connexion wifi au camping, ni une ni deux, je prends l'ordi, je me connecte, et décide de regarder l'arrivée en direct via le net. Mais les connexions internet au camping, sont bien souvent capricieuses. Je me connecte, super ça marche, ah zut, l'image se bloque, chouette ça repart, ça se re-bloque, ça mouline. J'arrête l'ordi, je redémarre, me reconnecte, ça remarche, ça se re-arrête. Bref, je vous passe les détails, des détails, et les gros mots, et bien malheureusement, je dois me résoudre à faire le deuil du Tour des Flandres. Je retrouve ma femme dehors, elle me demande ce que je fais, je lui raconte, et me répond, laconiquement et un peu endormie « ah dommage ». Le soir après le repas, elle allume la télé, et me demande « que veux-tu regarder ? » je me retourne, et là « Ah M.... on a la télé!! ».....

La page « intello » ... du CCVEN

Le sudoku du CCVEN

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

Le savez vous ?

Comme dans de nombreux pays, le service militaire est obligatoire en Corée du Sud pour les hommes âgés de 18 et 35 ans. La période est d'environ deux ans, mais varie selon les branches militaires particulières. De rares personnes sont exemptées de ce service, parmi eux, ceux qui ont des maladies physiques ou mentales graves, les personnes qui ont beaucoup de tatouages, car ils sont souvent considérés comme un signe d'appartenance à un gang (les personnes qui se tatouent pour échapper au service encourrent un an de prison pour « destruction délibérée du corps dans le but d'échapper à la responsabilité nationale »), et **les athlètes qui gagnent une médaille olympique.**



Le parcours Fléchi du CCVEN



CONS-PUAS	LUCRATIVE	DIVINE CRÉATURE	IL EST MIS EN PIÈCE	BLÉ DE BULGARIE	IL FAIT LE MALIN	SANS CARGAISON
CATOGAN	GIGANTES	ERBIUM	BLASON	TUBE	ALLURES	
UN CERTAIN CHARMÉ	BANALE					
		INTERDIT. PEUT-ÊTRE			COUP DE BOMBE	
					PETIT ROBERT	
HOMMES DE PAILLE	CORPS ENCADRÉ					
	EST D'ATTAQUE					
ÉCRIVAIN À MYSTÈRES	ENZYMES					
		FORT CAPABLE				
VIEUX ROI D'ISRAËL	ESPACE ACTIF	BAUGE	EAU QUI DORT	DRÔIT DE PROPRIÉTÉ	VILLE D'ITALIE	
		REGARDERA		DIVINITÉ		
	PAN-CARTE					TAS DE BOIS
	MATIÈRE À JANTES					MESURE
IL FAIT DÉCLINER	RÉACTION		BIEN TENDRE			COUPLE
			ÉGOUTTOIR			
					BANDE QUI VOLE	
REFAIT		COLONIES D'ANTAN		PÂTRES D'ARGENTINE		



Solution prochain numéro

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

C'est un conducteur de taxi à Paris qui prend un touriste Américain. Il demande à ce qu'il lui fasse visiter la ville avant de le déposer. Ils passent devant le Louvre. L'américain lui demande "Hey, qu'est-ce que c'est, ça?" Le conducteur de taxi lui répond "Ça? Mais c'est la pyramide Louvre, mon gars." - Et en combien de temps vous l'avez construit? - Euh...Chais pas, 5 ans... - Ah, nous on le fait en trois mois ça... Le conducteur ne relève pas et continue la visite. Il passe devant l'Arc de Triomphe. - Et ça, demanda l'Américain, qu'est-ce que c'est ? - Ça, s'étonna le conducteur, mais c'est l'Arc de Triomphe, avec le 14 Juillet et tout. - Et en combien de temps vous l'avez construit ? - Boah, une trentaine d'années... - Et nous on vous fait ça en une semaine, ça ! Se vanta l'Américain. Le conducteur commence à en avoir marre. Il l'amène aux Champs-de-Mars. - Et ça qu'est ce que c'est ? en montrant du doigt la Tour Eiffel - Ça ? Je sais pas, c'était pas là ce matin...

HOMME DONNEUR DE SALADON	VENT DU NORD	ESSE	EAU DE MEDIC	CERT ROLE ET PET COLLEGE	LESION EN FACE	DANS DES JEUN L'EST
	JUIN	ARABUS DE YEMEN	PARTIE		REPLUT MIT	
ACTON DE TALLE	VIEUX YAS					
				ANNONCE LE DOIGNE DÉTENDS	DESSERT LA COU-RONNE MEDIA	
CRÉE	BEBETE	VÉHICULE DE COU PETITION			T V	ET METTRE CA
	BERK					
IL A JOURNÉE ROYAL	TANTALE	C'EST TROIS L'ON			UN BON HOMME	CHASSE À REC
					BEN EN PLACE	YVES DU MOUL
						ON Y TRAVAIL LES LES D'ANN
COÛCHE	A L'EST	PRONOME BLANC SUISSE	DES TANGS DE SAN D'ANN LA TERRE	DESBURS DE PLAT		
	BLAUNE			MULTIPLI-CATUL		
		APRÈS	LE G			
		BOURCISTE	FAIT L'IS	MOUSSE	ABRASSIF	INDICE FACONTE
DOINE BANDE ENCHÈVRE		BURLE		PRES-COISSER		
MEN DUR						

Solution Mai

Bonne Route

