



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

Le Petit Journal Du CCV



Rédaction : G HAUVETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 193 – Septembre 2016

Editorial

Le CCV est en forme, en cette fin d'été.

Coté cycloportives, on a vu de beaux podiums et surtout une participation soutenue des CCViens car le plus important c'est bien de participer.

D'un autre coté, Jorys parti au frais dans l'Aveyron, finit la programmation d'un circuit pour chacune des sorties hebdomadaires. Alors le CCV s'est mis aussi en mode « vacances » : circuit « cool » et retour assez tôt pour permettre de bons moments de récupération et de « réhydratation » chez notre sponsor favori sur la place de Castelmaurou. C'est ça aussi le CCV et nous avons aussi des champions de ce coté là !

J'ai une pensée pour notre championne qui, au moment où j'écris cet édito, porte haut les couleurs du CCV lors du championnat du monde Grandfondo à Perth en Australie, on a hâte d'avoir son compte-rendu.

La saison n'est pas finie. Le programme des randos FSGT est comme chaque année assez orienté Nord-Est Toulousain ce qui nous permet de nous défouler pas très loin de chez nous avec je l'espère, un nouveau record en nombre de participants. Il reste aussi encore quelques belles cycloportives avec en particulier La Casartelli qui a été cochée dans les agendas de nombreux CCViens.

Le mois de septembre semble devoir être très beau, profitons-en pour engranger les belles et bonnes sensations sur le vélo.

Bonne rentrée à tous et soyez prudents

Daniel

Conseil de
coach °17:
l'alimentation
équilibrée

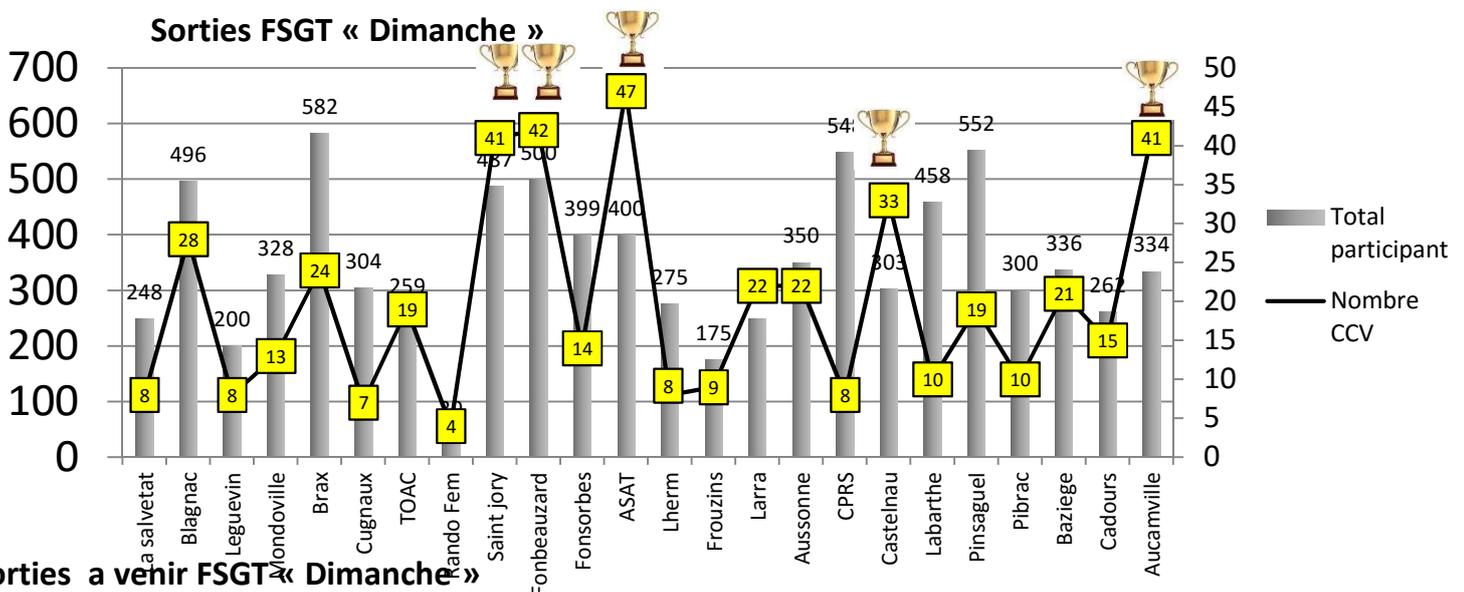
La recette de
Sophie

Le ccvien du
mois : **Pierre
Lartigue**

Agenda des
Cycloportives

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants (Nbre Participants/Total)
12 Juin ☀️	FSGT	Aussonne CCV 3eme 22
19 Juin ☁️	FSGT	CPRS 8
26 Juin ☀️	FSGT	Castelnau CCV 1 er 33
3 Juillet ☀️	FSGT	Labarthe 10
10 Juillet ☀️	FSGT	Pinsaguel CCV 5 eme 19
17 Juillet ☀️	FSGT	Pibrac
24 Juillet ☀️	FSGT	Baziege CCV 2 eme 21
27 Aout ☁️	FSGT	Cadours CCV 6 eme 15
4 Septembre ☀️	FSGT	Aucamville CCV 1 er 41



Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
11 Septembre	FSGT	Salles sur Garonne
18 Septembre	FSGT	Castelginest
25 Septembre	FSGT	Launaguet
2 Octobre	FSGT	Pechbonnieu
9 Octobre	FSGT	Villefranche

LES CYCLOSPORTIVES

AGENDA DE RENTREE 2016

Dimanche 11 septembre la Casartelli – ST GIRONS (09)

Parcours 131 kms (3110 m dénivélé) : départ à 08h

Parcours 101 kms (2374 m dénivélé) : départ à 08h

Parcours 48 kms (898 m dénivélé) : départ à 09h

Prix inscription : 38 € avec repas

Les + :

nouveaux parcours

Possibilité de s'inscrire sur place

Organisation d'un CLM le samedi 10 Aspet-Portet d'Aspet



Renseignements sur le site : www.cyclosportive-la-casartelli.fr

Dimanche 18 septembre la Georges Gay – BLAGNAC (31)

Parcours 134 kms (1512 m dénivélé) : départ à 08h

Parcours 93 kms (825 m dénivélé) : départ à 08h15

Prix inscription : 35 € avec repas / 25 € sans repas

Les + :

épreuve « à domicile »



Renseignements sur le site : www.cyclosportivegeorgesgay.com

Dimanche 25 septembre la Tarbaise – TARBES (65)

Parcours 110 kms (1371 m dénivélé) : départ à 08h30

Parcours 70 kms (573 m dénivélé) : départ à 10h

Prix inscription : 28 € avec repas / 18 € sans repas

Les + :

Possibilité de s'inscrire sur place

Ambiance de fin de saison



Renseignements sur le site : tcrando.free.fr

Bonne route à tous.

Jean-Luc BOUGUES

Jeanluc_bougues@yahoo.fr

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 « isio 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.



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

Je n'ai pas eu de formation spécifique dans aucun sport, mais j'ai touché à pas mal d'activités. Tennis, Football Américain, VTT, triathlon, le tout pendant un certain nombre d'années, mais tout en gardant comme base la course à pied et le vélo. Quand les courts de tennis se sont révélés trop petit, je me suis mis au VTT, c'était alors le début de cette discipline, et puis comme je faisais toujours un petit peu de natation et un peu de course à pied, j'ai voulu essayer le triathlon qui a été une passion dévorante pendant 14 ans et qui m'a entre autres permis de tutoyer mes limites sur la distance Ironman (3,8 kilomètres de natation, 180 kilomètres de vélo et 42,195 kilomètres de course à pied). A la suite d'une série de blessures qui m'ont contraintes à réduire considérablement la natation et la course à pied entre 2012 et 2013, j'ai définitivement tourné la page triathlon (tout en continuant un peu les deux autres sports) pour me consacrer quasi exclusivement au vélo. Je ne suis au CCV officiellement que depuis deux ans, mais j'étais membre honoraire, comme m'avait dit Polo il y a quelques années, depuis pratiquement autant de temps que Jean-Marc fait partie du club, autrement dit, je sais plus trop précisément.

Tes premiers tours de roue ?

D'aussi loin que je m'en rappelle, j'ai toujours plus ou moins fait du vélo ; je pense que c'est surtout lors de nos vacances en Bretagne avec Jean-Marc que le virus s'est progressivement installé étant donné que c'était notre seul moyen de locomotion autonome, d'abord dans les environs immédiats de la maison de nos grands-parents, puis de plus en plus loin.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Mon premier Ironman à Embrun en 2005; les paysages, le parcours très exigeant, la sensation de participer plus à une aventure qu'à une compétition, et, du fait de la découverte, j'avais abordé le parcours sans appréhension, bien briefé que j'étais par mes compagnons de club de l'époque qui connaissait la course par cœur.



Ta plus grosse galère ?

Sur la même course deux ans plus tard, mal préparé, persuadé que ça passerait quand même, j'ai dû arrêter la course après le vélo, heureusement je suis revenu en 2010 et 2012 où j'ai eu la chance de pouvoir aller au bout. Je mettrais à égalité avec ce souvenir ma brève participation à la Pyrénéenne 2010 sous des trombes d'eau dans le Tourmalet, où, trempé et pas assez équipé, j'ai dû également abandonner.

Quels sont tes projets vélo sur 2016?

Pas trop attiré par les cyclosporives, j'ai participé cette année à la rando Carcassonne-Pyrénées 2000 avec le Coach et la Grinche. J'avais pas mal de doutes sur mes capacités à effectuer cette rando, mais c'est une autre façon de faire du vélo qui change radicalement de ce qu'on peut faire tous les dimanches matin sur les randos FSGT. Et au final, je me suis rendu compte que c'était tout à fait abordable, même s'il faut quand même avoir pas mal roulé avant d'y aller. Bien sûr il y a eu aussi la Pyrénéenne mais ce n'était pas un objectif en soi, c'était sympa de rouler ensemble sur les 70 premiers kilomètres.

Peut-être une autre cyclo en septembre, mais je privilégie le parcours avant tout et pour l'instant rien de décidé.

Ton plat préféré?

Mon épouse est une spécialiste en terme de desserts, tuiles aux amandes, moelleux aux chocolats, cannelés, mais ce que préfère c'est son tiramisu (à consommer sans modération de préférence après le vélo)

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Aucun, je ne suis pas assez rapide pour les suivre... Sinon, j'avais beaucoup d'admiration pour tout un tas de coureurs dont j'ai pu suivre les exploits sur le Tour de France, depuis Hinault, Leblanc, Fignon, Lemond Delgado, Indurain, Virenque... depuis quelques années et tout ce qui a été révélé sur ce sport, je ne préfère pas trop m'étendre.

Quelle est ton autre passion après le vélo ?

La famille, mais c'est AVANT le vélo. Je remercie d'ailleurs mon épouse de me laisser assouvir cette passion.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Plus qu'une anecdote, c'est surtout sur l'état d'esprit du club que j'aimerais terminer cette interview.

Chacun apporte son caractère, bon ou mauvais, et fait que nous passons d'aussi bons moments ensemble, que ce soit aux réunions, sur les randos du dimanche matin, les sorties internes ou les cyclosporives ; je n'ai pour l'instant pas encore participé aux stages organisés à l'Ascension ou autres, mais je n'en ai que des échos favorables.

Comme disait Gérard Baron à l'occasion de la sortie Tour de France de l'an dernier, : « nous faisons partie d'un club vraiment à part, soyons en tous bien conscients », et je rajouterais : « pourvu que ça dure ! »

Le sudoku du CCVien

La page « intellos » ... du CCVJEN

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

Le savez vous ?

Contrairement à ce que la majorité d'entre vous pensent, Las Vegas n'est pas la capitale internationale du jeu, en effet, il y a une autre ville qui devance de loin cette dernière. **Macao**, la seule région de la Chine où les casinos sont officiellement autorisés, est devenue en quelques années la nouvelle reine du jeu dans le monde. Avec ses 33 incroyables casinos, Macao génère plus d'argent que toute autre ville de jeu sur terre. Certains nomment cet endroit « le Vegas de l'Asie » sans qu'ils sachent qu'en fait c'est Las Vegas qui est le petit Macao de l'Amérique du Nord. Cette région était une colonie portugaise connue pour être un repaire pour les pirates et un lieu de jeu et d'excès, le jeu est légal à Macao depuis 1847. En 1999, lorsque le contrôle de Macao a été rendu au gouvernement chinois, elle est devenue la deuxième région administrative spéciale du pays, la première étant Hong Kong. En 2002, Macao a fait le grand saut et a commencé à permettre aux entreprises étrangères d'exploiter des casinos dans la région. Et que la fête commence !! Il n'a fallu que 5 ans à Macao pour dépasser Las Vegas en terme d'argent généré par le jeu, en effet, en 2006, les casinos de Macao ont rapporté 7 milliards de dollars, alors que les casinos de Las Vegas n'ont atteint que 6,6 milliards de dollars. En 2013, la ville a battu tous les records en générant une recette de 4,57 milliards de dollars pour le mois d'octobre seulement. Le chiffre d'affaire de jeu à Macao est maintenant cinq fois plus grand que Las Vegas. La plupart des recettes proviennent des tables, au total, il y a plus 4000 tables de jeu, un bonheur pour les amoureux du Black jack. Selon les statistiques, les casinos de Macao pourraient surpasser ceux de tous les casinos américains en termes de revenus.

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

Dans un supermarché, deux gars se choquent frontalement avec leur caddies. Indigne, l'un des deux réclame:
 - Hé! Vous ne pouvez pas faire attention?
 - Excusez-moi, je ne vous ai pas vu. Je cherchais ma femme.
 - Tiens! Quelle coïncidence! Moi aussi, je cherche la mienne! Et elle est comment, votre femme?
 - Eh bien, elle est grande, brune, les yeux d'un bleu très profond, des jambes extrêmement bien faites, une poitrine généreuse, des lèvres charnues. Elle porte un tailleur noir très serré et décolleté, un petit peu trop peut-être, et un chemisier transparent. Et la votre, comment est-elle?
 - Oh, laissez tomber! Allons trouver la votre...!

Bonne Route

Le parcours Fléchi du CCVien

Le parcours Fléchi du CCVien

Le puzzle contient les mots suivants :

- PAYSAGES DES DOMBES
- HÉSITATIONS
- HOMME À L'AFFÛT
- ÉCUS-SONNE
- BOISSON
- ANNONCE UN HUISSIER
- INVENTEUR AMÉRICAIN
- ENTRE I ET XX
- BLÉ DE PLEVEN
- ANIMÉS DE DESSEINS...
- FAIRE UNE SOUS-TRACTION
- CITÉ DE BRICE
- PRISÉES
- AVANT NOËL
- TOUT CONTRE
- FORTES TÊTES
- LE DERNIER SE VEUT IN
- SAINTE DES MONTAGNES
- MOULINET QUI FAIT UN BRUIT DÉ-SAGRÉABLE
- IL EST TOUJOURS EN DESSOUS DE ZÉRO
- PRO
- PLUS NOIR QUE GRIS
- AMÉLIORER L'ORDINAIRE
- NOTE POUR LE LECTEUR
- FIEFFÉS BAVARDS
- NE PIQUE PAS PLUS DE POINTE QUE L'AI
- PRONOM
- POÈTE CHILIEN
- CRIE SOUS LE COUVERT
- FEMME PULPEUSE
- CANDIDAT À UN GRADE
- PLUTÔT OSÉ
- BONNE MAMAN
- ÇA FAIT TACHE
- LE PETIT DU CHEF
- TRAVERSISERS
- SUIVI DES YEUX
- PARLE DU NEZ
- COMPAGNON DE CLUB
- BIEN, S'IL EST ÉLÉANT
- C'EST UN ORDRE
- CELA NE CHANGE RIEN
- MAGISTRAT DE VILLE
- ÎLE INDO-NÉSISIENNE QUI EST UN VRAI PARADIS
- LUMEN ABRÉGÉ
- DANS LA MATINÉE
- MISE AU DIAMÈTRE
- ESPARS DE VOILIERS

Solution prochain numéro

	H	J	A	A	L	S						
QU	É	U	E	D	E	C	H	E	V	A	L	
A	T	T	R	A	C	T	I	V	I	T	E	
U	S	E	E	M	U	E	T	T	A	G		
L	A	N	S						N	E	N	E
L	A	S	U	E					I	S	O	
A	S	A	F	M	U	S	U	S				
Z	I	P	L	A	C	A	R	D		S	T	
L	A	T	I	N	R	A	I	D	I	R		
A	L	L	E	R	G	I	E	N	U	E		
E	U	A	E	F	P	E	O	N	S			

Solution Juin

