



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

Le Petit Journal Du CCV



Rédaction : G HAUVERTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 194 – Octobre 2016

Editorial

Ça sent la fin de saison !

Même si nos coureurs continuent à aligner les performances, globalement le peloton du CCV a la pédale moins agile. C'est normal après une saison 2016 bien remplie.

Parmi les derniers exploits, **le MONT VENTOUX, que notre ami Georges a vaillamment vaincu pour ses 80 ans** accompagné d'un peloton fort d'une bonne douzaine de CCViens et la participation d'Agnès aux Championnats du Monde Uci en Australie.

Si le côté le plus « touristique » du Mont Ventoux (Vallée de la Nesque, Sault) avait été choisi pour notre périple, le géant de Provence à partir du chalet Reynard a su nous rappeler à sa légende et qu'à « vaincre sans péril on combat sans gloire ». Car, il ne faisait pas chaud et le mistral était de la partie. Alors il fallait être vaillant pour franchir les 6 derniers kilomètres dont les 4 derniers complet dans les nuages. Certains ont été obligés de passer le col des tempêtes à pieds, pas à cause de la pente mais à cause de vent qui déportait homme et vélo comme fêtu de paille sur le flanc de la montagne. Arrivée au sommet, température 2°C (ressenti -3°C) ! les photos ont été vite prises. Et là, la galère continue, le début de la descente a été périlleuse. Sans visibilité, il était difficile de contrôler ses trajectoires sous les effets conjugués du vent et du tremblement de nos membres occasionnés par le choc de température après l'effort de la montée.

A la fin, Mission accomplie, tout le monde est rentré à bon port et comme d'habitude dans la bonne humeur et la convivialité au sein des 20 participants à ce beau séjour.


Voilà encore de quoi alimenter nos souvenirs de la saison. Saison que nous allons clore le 12 novembre prochain lors de l'assemblée générale du CCV. Ce sera alors le moment d'analyser, critiquer dans le bon sens du terme, les activités passées et aussi de préparer la saison à venir. Je compte sur la participation de tous et je fais appel à toutes les bonnes volontés pour participer au bureau du CCV ou lancer de nouvelles initiatives.

En attendant, profitez des beaux jours que nous offre ce début d'automne, et soyez prudent.

Daniel

Conseil de coach °18: Les idées reçues à discuter

Le CCVien du mois : **Gérard Bousquet**




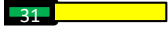

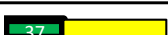
Agnès: « *Mon championnat du monde en Australie* »



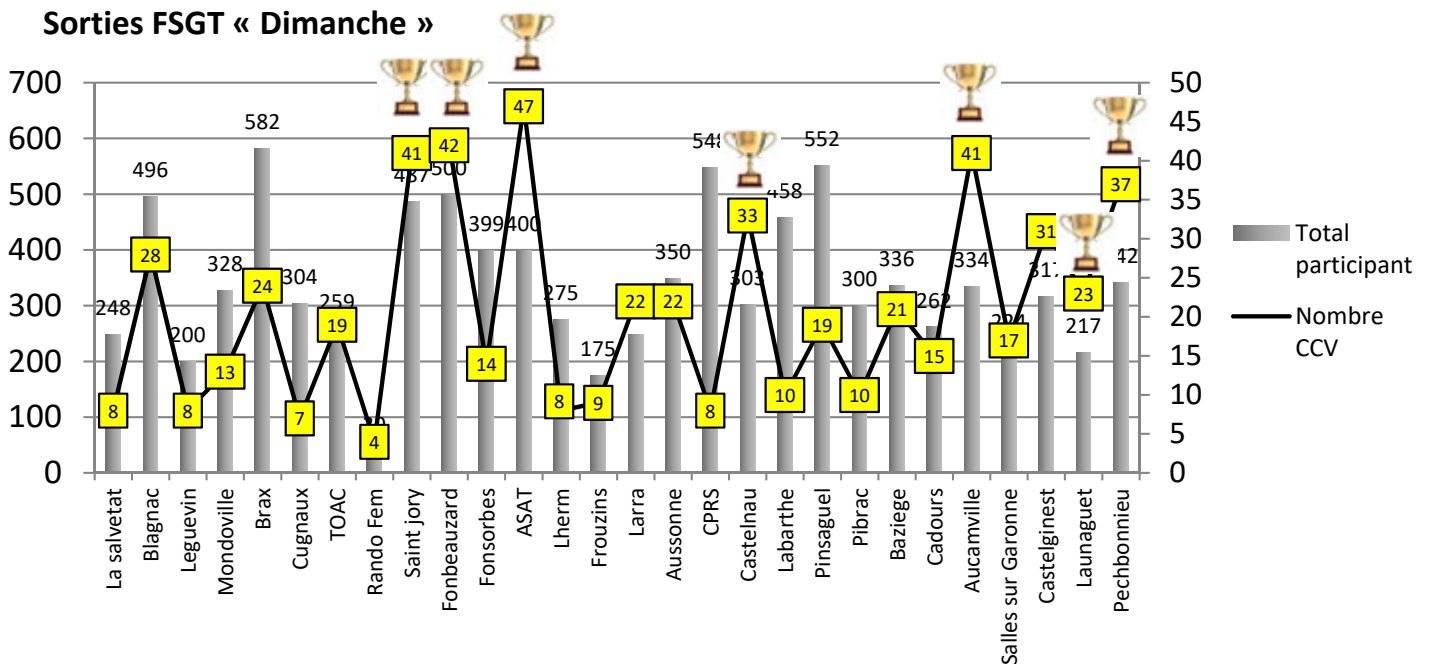
Le Ventoux de Georges

Résultat des Cyclos sportives

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants (Nbre Participants/Total CCV)
11 Septembre ☀️	FSGT	Salles sur Garonne CCV 3 ème 
18 Septembre ☀️	FSGT	Castelginest CCV 3 ème 
25 Septembre 🌧️☀️	FSGT	Launaguet CCV 1 er 
2 Octobre 🌧️	FSGT	Pechbonnieu CCV 1 er 

Sorties FSGT « Dimanche »



Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
9 Octobre	FSGT	Villefranche /Non
16 Octobre	FSGT	Saubens /Non
23 Octobre	FSGT	Bruguieres /Non
30 Octobre	FSGT	Escalquens /Non

**Un beau mois de Septembre pour le CCV . Des courses hors de notre département et on n'a même vu le maillot de Castelmauou en Australie...
3 Coupes FSGT et de nombreux podiums en cyclo sportive... !! BRAVO**

Résultats des CCViens dans les Cyclosporatives

La JALABERT 10 CCViens

Sur La Laurent Jalabert (143km et 2748m de dénivelé) :

- Wener Le Bris Rede 18ème (6ème en catégorie A) en 4h16'35" (33.44km/h)
- Jean-Luc Ricard 72ème (2ème en catégorie D) en 4h38'18" (30.83km/h)
- Eric Bressan 100ème (25ème en catégorie D) en 4h51'32" (29.43km/h)

Sur La Nicolas Jalabert (93km et 1495m de dénivelé):

- Thierry Thomas 324ème (71ème en catégorie D) en 3h22'27" (27.56km/h)
- Hubert PetitJean 347ème (30ème en catégorie E) en 3h26'14" (27.06km/h)
- Agnès Douelle 352ème (3ème en catégorie W2) en 3h26'16" (27.05km/h)
- Benoît Peres 355ème (85ème en catégorie D) en 3h28'10" (26.81km/h)
- Sylvie Faisans 397ème (5ème en catégorie W2) en 3h36'22" (25.79km/h)
- Eric Le Bris Rede 502ème (131ème en catégorie D) en 4h09'49" (22.34km/h)
- Henri Espinasse 526ème (51ème en catégorie F) en 4h27'08" (20.89km/h)

Un grand bravo à nos 10 CCViens pour leurs résultats et 2 podiums pour le CCV.



Bosses de Provinces 25/09/16

Circuit EKOÏ (136km)

208ème Jean-Luc BOUGUES en 4h40'59"
_ 29,00km/h _ 41ème catégorie D

La Barousse Balès 07 /08/16

Circuit 122km

1 podium

Werner LEBRIS REDE

en 4h00'44' _ 30,40

km/h

2ème catégorie A



La Tarbaise 25/09/16

Circuit 110km :

1 podium

91ème et dernière Agnès DOUELLE

en 4h31'10"

24,30km/h _ 2ème catégorie W2

La Casartelli 11/09/16

Circuit Découverte (100km)

Gérard BOUSQUET en 5h48'58" _

17.20km/h _ 20ème catégorie F

Frédéric BISOGNIN en 5h49'00" _

17.20km/h _ 21ème catégorie F

Circuit Casartelli (131km)

1 podium

Jean-Luc RICARD en 4h58'54" _

26,30km/h _ 2ème catégorie E

La Pyrénéenne 15 CCViens

13 ème Jean Marc Lartigue et 2ème de la catégorie

23 ème Jean luc Ricard et 1er de la catégorie

105 ème Jean Luc Bougues

141 ème Éric Bressan

235 ème Matthieu Bigot

262 ème Éric Barthe

265 ème Daniel Boutonnet

268 ème Pascal Henin

286 ème Jean Bernard Fualdes

304 ème Pierre Lartigue

311 ème Olivier Languille

335 ème Didier Rodriguez

421 ème Serge Bilheran

423 ème Agnès Douelle

424 ème Thierry Thomas

Un grand bravo à nos 15CCViens pour leurs résultats et encore 2 podiums pour le CCV.

La Georges Gay 18/09/16

Circuit La Cathy Moncassin (90km) :

2 podiums

99ème Agnès DOUELLE en 3h17'33" _

27,33km/h

1ère catégorie W2

108ème Sylvie FAISANS en 3h40'37" _

24,48km/h

2ème catégorie W2

Le Ventoux de Georges 17/09/2016

Nous sommes partis de Mormoiron à 33 km de SAULT.
Traversée magnifique de la vallée de la Nesque avec arrêt pipi
au Belvédère.

Là, première surprise ! Fredy me dit "fais attention tu as un
sanglier à coté de toi, derrière la murette!"

Vous connaissez tous Fredy, il déconne tout le temps, mais c'était
vrai. En fait c'était un sanglier très docile qui venait chercher sa
pitance! mais quelle surprise quand même.

Bon...! Retour au vélo, attaque à Sault de la montée du Ventoux. Vent contraire mais dans la forêt pas
trop de problèmes.

Fredy, Gérard, Christian et Bernard m'emmènent jusqu'au Chalet Renard, je me sens tout jeune sur
mon collector de vélo!

Hélas, tout va changer à partir du Chalet. Le vent violent 60 à 80km/h de face et là chacun pour soi!
J'attaque donc la montée bien déterminé d'aller au sommet.

Les rafales sont de plus en plus fortes, le brouillard, le Paradis quoi...!

J'ai du mal à rester sur mon bycle, une rafale de travers me fait traverser la route avec 2 voitures qui
descendent en code dans le brouillard.

Là ,j'ai peur. Je m'arrête avant de plonger.

Me voilà donc à pied et impossible de remonter sur le vélo (la pente, le vent, les pédales...) et même
de pousser le vélo!

Que faire? je suis à 800m du sommet(c'est écrit parterre)mes copains sont là-haut, ce jour je
l'attends depuis 3 mois pas question d'abandonner.

C'est ma sortie, mon week-end, je ne veux pas décevoir mon Président!

Alors, je monte à pied et puis toujours pareil Fredy (mon sauveur) descend, s'arrête, me met sur le
vélo, me pousse et voilà je repars vers la gloire(ma gloire!)

Serge m'accompagne là-haut pour faire la photo, il fait 5°.

Je suis venu, j'ai vaincu!!Ce n'est pas bien sur un exploit, mais je suis content.

Physiquement j'étais prêt mais les circonstances ne m'ont pas facilité la montée et je suppose
également pour les autres fadas!!

Merci mes Amis pour votre soutien, vous êtes sympas.

Merci le CCV, Je me souviendrais de mes 80 printemps!

Merci pour le maillot que je conserverai précieusement, pour moi c'est un trophée.

Superbe ambiance lors du week-end(comme d'habitude)et remerciements au staff!

En conclusion, avec un peu de santé et beaucoup de volonté de quoi sommes-nous capables?



Au sommet ! BRAVO



Georges ... pour ses 80 printemps ! il ne
raconte pas de blagues .
Début 2016 il dit « Je veux faire le
Ventoux avec le CCV ! »
il le fait !
Dans son récit il parle d'un sanglier !
Il a la photo ...!

Merci et Bravo pour ce récit et cet
effort dans des conditions dures



Avec Serge

Conseil du « Coach » N°18

Les idées reçus à discuter !!

Faut-il absorber en quantité vitamines, oligo-éléments, minéraux ?

► NON car :

- Une alimentation diversifiée est le meilleur moyen d'avoir des apports suffisants en vitamines et oligo-éléments.
- La prise de vitamines et ou d'oligo-éléments chez des sportifs non carencés n'améliore pas la performance:
- La supplémentation dans une ou plusieurs vitamines entraîne des carences dans d'autres vitamines (idem pour les oligo-éléments)
- Avaler plein de « pilules magiques », c'est déjà un petit pas vers l'esprit du dopage.

► TOUTEFOIS :

- La prise de 2 c-à café de germe de blé et de 2 c-à café de levure dans le laitage ou les céréales du petit déjeuner du matin le vendredi et le samedi est un excellent moyen d'apporter les vitamines du groupe B, ainsi que du fer, Zinc, Magnésium, et minéraux etc...
- Un cycliste qui signale un épuisement rapide, une « baisse de régime », surtout s'il transpire beaucoup, sera peut-être carencé en Zinc; une prescription est possible pendant 4 à 6 semaines; d'autres carences sont possibles (Fer, Magnésium, etc) mais il s'agit là d'un problème de médecine du sport, à prendre en charge par l'encadrement médical dont vous bénéficiez.
- Et la Vitamine C ? : chez un cycliste non carencé (c'est à dire dont l'alimentation est diversifiée, avec apport suffisant de fruits et légumes) une prise de Vitamine C n'apporte rien. n'améliore pas la performance, n'est pas un « anti-fatigue ». D'ailleurs, 150 à 200 mg par jour suffisent. ce qui est apporté par un kiwi, ou un jus d'orange, ou des crudités, etc...
- Et le Fer ? : une supplémentation est à réaliser uniquement en cas de carence (il existe des signes clinique de carence; problème pris en charge par votre environnement médical.
- Et le Calcium ? : les études réalisées montrent que le cycliste n'est pas carencé en Calcium. Par ailleurs boire du lait pour préparer une course ne sert à rien car le glucide qui est contenu dans le lait (= le Galactose) n'est pas intéressant pour les muscles; d'autre part le lait contient une protéine (= la caséine) qui est très difficile à digérer; l'apport de calcium sera beaucoup mieux assuré par le fromage, mais il faut éviter les fromages gras.

► Est-il utile de prendre des protéines ?

- Un régime trop camé fait baisser les performances sur des efforts brefs et intenses.
- Un apport excessif de protéines entraîne la formation de déchets (Je ne détaille pas) qui vont être difficiles à éliminer.
- Pendant une course cycliste, ce sont surtout les sucres qui vont servir de « carburant » ; les protéines ne servent qu'à apporter 10% de l'énergie totale nécessaire.
- Certains conseillent la prise d'acides aminés branchés (Valine, Leucine, Isoleucine) ces produits sont commercialisés sous la forme de « compléments de l'alimentation » et non pas sous la forme de « produits de l'effort » ; ils profitent donc du vide juridique actuel, car la réglementation des « produits de l'effort » est très sévère. Des études ont effectivement montré que la prise d'acides aminés branchés permettait de limiter la baisse du taux sanguin de ces acides aminés que l'on observe à l'effort; MAIS d'autres études ont par ailleurs montré si on mesure le temps de maintien d'une force équivalente à 50% de la force maximale, ce temps est effondré chez les sujets ayant absorbé cette supplémentation. Il n'existe donc pas d'amélioration de la performance, mais effectivement la prise de ces acides aminés peut permettre de protéger et de réparer le capital protéique du muscle.
- « la viande rouge ça donne des forces » = notion fausse.
- « la viande rouge ça donne des crampes » = notion fausse.
- Autres « idées » :
- Faut-il prendre de la Camitine ? : non; je ne détaille pas.
- Faut-il prendre de la Taurine ? : non.

Agnès Douelle : « Mon championnat du monde en Australie ».

Un petit retour en arrière afin de vous situer ce magnifique périple. A chaque nouvelle saison, un nouvel objectif afin de se motiver pour la saison après une impasse sur les saisons 2013 et 2014.

2012, objectif visé le challenge du CCV : objectif réussi. 2013 et 2014 furent des années mise entre parenthèse et quasiment sans vélo (1750km en 2013 et 3460km en 2014).

En 2015, l'objectif est commun avec Sylvie (après les 24H du Mans en 2009) les 6H du Castelet sur le circuit Paul Ricard : objectif réussi.

En 2016, mon objectif de la saison est de finir sur le podium du Trophée Midi-Pyrénées des Cyclosporives (voir de le remporter): résultat à suivre...

Afin de réaliser cet objectif, me voilà engagé sur **L'Albigoise** qui cette année inaugure des nouveaux circuits pour les qualifications pour le championnat du monde UCI Gran Fondo. Je vous avoue que sur cette cyclosporive mon objectif était de manquer un maximum de points pour le Trophée Cyclosporive.

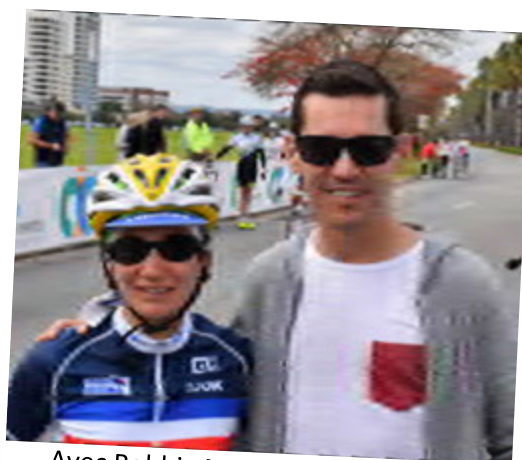
Circuit très agréable dans le pays Cordais dont je connais particulièrement bien les routes...

Je termine sur le podium à la 3ème place et pour la même occasion me voici qualifié pour les championnats du monde : quelle surprise.... Après 2 semaines d'hésitation et l'encouragement de certain(e)s CCien(nes), je prends la décision de participer au championnat UCI Gran Fondo. Mais cela implique de se presser : la qualification ayant eu lieu le 29 mai et les championnats auront lieu le 04 septembre (soit dans 3 mois) à Perth en Australie.

Et s'est parti pour l'administratif : passeport, visa, inscription pour le championnat, inscription auprès du voyageur sans compter mon calendrier professionnel et juste avant les vacances d'été, une course contre la montre... Il y a mieux pour ce simplifier la vie !!!



Le parcours



Avec Robbie Mac Ewen



Robbie McEwen est un coureur cycliste australien né le 24 juin 1972 à Brisbane. Professionnel de 1996 à 2012, il est l'un des meilleurs sprinteurs des années 2000. Il a notamment remporté trois fois le maillot vert du Tour de France et 12 étapes de cette épreuve, ainsi que 12 étapes du Tour d'Italie. Il a également été trois fois champion d'Australie sur route, vice-champion du monde en 2002 et a gagné la Vattenfall Cyclassics 2008. Il détient le record de victoires sur Paris-Bruxelles, qu'il a gagné cinq fois. En 20 ans de cyclisme et 16 années de professionnalisme, il a remporté 210 succès dont plus de 130 chez les professionnels. Il prend sa retraite sportive à l'issue du Tour de Californie 2012 pour prendre une place dans l'encadrement de la formation Orica-GreenEDGE.

Il a presque le même maillot que le CCV !!
Le Robbie !



Après un mois de juillet et d'août plus studieux sur le vélo me voici le jour du grand départ pour l'Australie. Certains d'entre vous étaient à Cadours pour la randonnée de l'Ail et moi à l'aéroport de Toulouse-Blagnac pour prendre le premier avion de ma vie et pas le dernier...

Dimanche 29 Août : Départ de Toulouse, avec 6 autres cyclistes qualifiés, pour Paris à 9h55. Regroupement à Paris avec Laurent (accompagnateur de VO2Max- notre voyageur) et les autres membres du Team France. Décollage de Paris à 15h30 pour Perth avec une escale à Dubaï.

Lundi 30 Août : Arrivée à Perth à 18h00, nous attendons mardi pour voir à quoi ressemble Perth car il fait déjà nuit et pas chaud (dans l'hémisphère Sud c'est encore l'hiver...).

Mardi 31 Août : 1er jour à Perth et déjà un rendez-vous sur le vélo. Petite sortie pour reconnaître le circuit de la course en ligne de dimanche (109km – 27,00km/h de moyenne et 1148m de dénivelé).

Mercredi 01 Septembre : Pour le 2ème jour, une nouvelle sortie de 50km et quartier libre pour le reste de la journée. Le soir on a tous rendez-vous dans un restaurant/brasserie à Fremantle. Soirée sympa malgré un lieu relativement bruyant. Mise en place du planning pour le lendemain : Rottnest Island afin d'assister et d'encourager les coureurs pour l'épreuve du contre-la-montre et création d'une équipe pour la course par équipe du vendredi matin.

Jeudi 01 Septembre : Départ de l'hôtel pour Fremantle afin de prendre le ferry pour se rendre à Rottnest Island où se situe le parcours du contre-la-montre. Une fois arrivée, on se croirait au salon du vélo mais que des machines de chronos, de quoi faire rêver... Mais les premiers départ ont lieu et me voici en train d'encourager les coureurs du Team France. Le seul regret de cette journée est de ne pouvoir visiter l'île car fermé à la circulation à cause du chrono.

Vendredi 02 septembre : C'est pour moi le véritable début de ces championnats du monde. En effet je participe à la course en relais par équipe. Le principe, une équipe de 4 coureurs et chaque coureur effectue le circuit de 2km avant de passer le relais. Je pars en 4ème position et termine la course : à bloqué du début à la fin (32km/h de moyenne).

Bilan de l'équipe : 12ème à 5'35" de l'équipe de Slovénie 1.



Samedi 03 Septembre : Pas de vélo pour moi, je préfère me balader dans Perth et faire quelques achats avant de partir. C'est déjà le dernier jour, demain matin rendez-vous pour le départ de la course en ligne. La pression monte !!!

Dimanche 04 Septembre : C'est le grand jour et comme d'habitude lors d'un objectif mon estomac se noue et le petit déjeuner passe difficilement. Il est 5h30 et dans 2 heures c'est le départ. Petit déjeuner puis j'enfile le maillot tricolore avant qui rejoindre les autres en bas de l'hôtel. Le départ est donné à Elizabeth Quay à 7h35 pour les filles de 19 à 49 ans. Me voilà dans le sas de départ dans un peloton de 138 filles : génial mais vais-je pouvoir rester dans ce peloton ? Depuis le début de la semaine, j'ai été à la traîne avec le groupe France : cette fois, c'est moi le boulet... 7h35, le départ est donné et je reste à l'abri dans ce peloton qui emprunte l'autoroute pour quitter Perth en direction de l'arrivée à Kalamunda (105,8km au programme et 1300m de dénivelé). Km 42, je suis toujours dans le peloton avec une moyenne de 32km/h. Mais quelques minutes plus tard, voici la catégorie des hommes 55-59 : des filles s'infiltrèrent dans le peloton des hommes (chose normalement interdite mais commissaires pas assez nombreux ne font rien) et voici que mon compteur s'affole : on passe de 35km/h à 45km/h : pour moi impossible de suivre. Des chutes ont lieu mais ne ralentissent que partiellement le peloton et me voilà décroché. La galère commence : il reste 60km dont le circuit de Kalamunda avec toutes les bosses. Il faut terminer coûte que coûte. Le point positif, c'est d'être encouragé par tous ces gens et qui me lance « Allez la France » ou « Allez les bleus » et pourtant ce sont en majorité des Australiens voir des Britanniques : 7 çà remotive pour finir la course.

Au bilan, je termine 30ème dans la catégorie féminine 40-49ans en 3h59'27'' sachant que l'on était 34 inscrites (2 non partantes et 1 abandon). La première (Astrid SCHARTMUELLER – Allemagne) boucle le circuit en 2h59'58'' avec une moyenne de 35,30km/h et devient la nouvelle Championne de Monde dans cette catégorie d'âge.

La journée se termine par un retour très rapide à l'hôtel (13h30) afin de prendre une bonne douche et de faire les bagages : départ de l'hôtel à 17h00 pour l'aéroport destination Toulouse-Blagnac via Dubaï et Paris.

Le bilan, une bonne expérience et du travail à faire sur le vélo pour l'année prochaine.

Merci à l'ensemble du Team France à Perth pour leurs encouragements et l'aide qu'ils m'ont apporté durant le séjour : rendez-vous sur L'Albigeoise 2017.

Merci également, à tous ceux qui m'ont aidé financièrement

La Mairie de Castelmaurou

- **Le Cyclo Club des Violettes**

- **Abel Cottinaux ainsi que mes parents**

Je suis fier d'avoir pu représenter mon pays, la ville de Castelmaurou ainsi que mon club : le CCV. Suite à cette expérience, je vous annonce mon objectif pour la saison prochaine. Certes, je vais avoir du travail sur la planche mais participer au Championnat du Monde à domicile, ce serait génial avec beaucoup de CCViens

L'objectif 2017 :

L'Albigeoise 2017 pour se qualifier (il faudra être sur le podium)

Participation au Championnat du Monde UCI Gran Fondo à Albi (avec une meilleure place dans le classement final)

Afin de terminer, sachez que je ne fais pas les choses à moitié. Ce fut un séjour avec des 1ère fois :

- 1er voyage en dehors de L'Union Européenne et carrément dans l'autre hémisphère
- 1ère fois que je prends l'avion (en l'occurrence 6 en 1 semaine !!!)
- 1ère participation au Championnat de Monde UCI Gran Fondo

Date: Sunday, 4th September 2016
Perth - Kalamunda

Result: 40-44 Women (continued)

21.	2525 Toshiko UEHARA (JPN)	JPN19750719	+24:52
22.	2507 Joanna SHARPE (NZL)	NZL19750628	+29:46
23.	2529 Tanya NEWBY (AUS)	AUS19730916	+30:44
24.	2540 Lisa CARTLIDGE (GBR)	GBR19720429	+36:33
25.	2527 Amanda DE BEER (RSA)	RSA19750216	+37:56
26.	2537 Emma PICKERING (GBR)	GBR19730228	+45:08
27.	2508 Hayase KUMI (JPN)	JPN19750425	+45:16
28.	2533 Kate LAMPORT (NZL)	NZL19730621	+46:04
29.	2521 Grazyna MATYNIAK-TONDEL (POL)	POL19761028	+55:48
30.	2523 Agnes DOUELLE (FRA)	FRA19760627	+59:29
31.	2518 Natalie MADIES (RSA)	RSA19720610	+1h01:09
dnf	2505 Fiona YARD (AUS)	AUS19760105	
dns	2517 Lisa HANLEY (AUS)	AUS19720613	
dns	2538 Rebecca SNELL (AUS)	AUS19721229	

- Average speed of the winner: 35.3 km/h
- Number of starters: 32
- Riders abandoning the race: 1



WLDr : Merci Agnès pour ce beau récit et BRAVO !



Salut Gérard Quel est ton Pédigrée Depuis quand es-tu au CCV ?

Je suis né à Toulouse le 19 mars 1941, dernier (avec une sœur jumelle) d'une fratrie de cinq. Mes parents habitaient le quartier de Croix-Daurade. Etudes assez courtes : certificat d'études puis collège Marengo jusqu'en 4^{ème}, puis entré au centre de formation professionnelle Bordelongue, section plomberie. Après l'obtention du CAP je suis embauché dans une entreprise toulousaine d'une cinquantaine d'ouvriers où j'apprends le métier de chauffagiste, zingueur. Janvier 60 service militaire, 4 mois de classes à Castres, puis départ pour l'Algérie pour 19 mois. Retour d'Algérie et reprise de mon métier dans la même entreprise. Septembre 64 mariage avec Annie, jeune fille de Castelmaurou. Mai 65, je m'installe artisan à Castelmaurou et ce jusqu'à la retraite en 2001. En janvier 66 naissance de mon fils unique Philippe. En 71 je viens habiter à Castelmaurou dans la villa que nous avons fait construire. Je joue au Foot dans le tout nouveau club de Castelmaurou en séniors puis en vétérans. J'ignorais l'existence d'un club de vélo dans ma commune. A la retraite, après une année de vélo, souvent accompagné de Bernard MEYER, on s'est inscrit au CCV. Il n'est jamais trop tard pour bien faire !

Tes premiers tours de roue ?

Après le certificat d'études et mon premier vélo en récompense, nous voilà partis avec deux autres copains camper à Port-la-Nouvelle. Le premier col que j'ai passé, c'est le col de Menté côté Aspet, avec le CCV.

Ta plus grosse galère ?

Des galères, j'en ai connues : Balès, col que je montais pour la première fois, pied à terre pour récupérer, ma première Ariègeoise où au 3^{ème} km de la montée de Beille j'ai vu un coureur couché dans l'herbe à qui on faisait un massage cardiaque. Là, le choc est fort, pour la tête et pour les jambes... Et cette année 2016, les deux derniers kilomètres du col d'Agnès côté Massat que j'ai passé poussé par Patrice C. et un futur CCVien André Massat.

Tes projets vélo 2016 2017 ?

Continuer à faire le maximum de sorties en semaine et de cyclos le dimanche avec les copains du ccv. J'espère dans quatre ans, pouvoir faire comme Georges, le Ventoux.

Ton plat préféré ?

A la maison, j'ai une cuisinière qui me gâte. un cassoulet accompagné d'un Bourgogne ou un foie gras poêlé avec un Tariquet bien frais, j'adore.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Laurent JALABERT a toujours été mon idole. J'ai eu l'occasion de pédaler

quelques kilomètres avec lui à une cyclo de Fenouillet. Un gars vraiment charmant et d'une simplicité admirable.

Quelle est ton autre passion après le vélo

Depuis que je suis à la retraite je me suis mis au jardinage, je voyage, et quand l'automne arrive j'aime aller chercher des champignons. Je m'intéresse à tous les sports (à la télé).

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens

Tout novice en mécanique vélo, je suis arrivé, avec « l'aide » de Serge Julia, à monter un pneu à l'envers. C'était un samedi matin ; l'après-midi, sortie avec le club et au bout de 10 Kms, crevaison... Plus perso, au cours d'un voyage en Italie, il y a quelques lunes, un soir après le repas, je me brosse les dents avec un « dentifrice » qui n'avait pas bon goût. J'avais pris par mégarde un tube de crème épilatoire ! Depuis, je n'ai plus de poils aux gencives...



La page « intello » ... du CCVJEN

Le sudoku du CCVJen

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

Le savez vous ?

Luke Aikins, un parachutiste et cascadeur américain, a survécu à un saut dans le vide sans parachute depuis une altitude 7 600 mètres, samedi 30 juillet, dans un désert en Californie. Une performance filmée en direct par la chaîne américaine Fox. Jamais personne n'avait réussi un tel saut sans parachute ni wingsuit, assure son porte-parole. Une vitesse estimée à 240 km/h. Luke Aikins a parcouru 25 000 pieds (un peu plus de 7 600 mètres) en un peu plus de deux minutes, à une vitesse estimée à plus de 240 km/h. Pour seule sécurité, il était accompagné de trois autres sauteurs, munis d'un parachute, qui se sont assurés qu'il ne déviait pas trop de sa trajectoire. Deux filets de 30 mètres sur 30, suspendus à 80 mètres du sol, l'attendaient en bas : une dimension qui ne semble pas si grande, du point de vue du sauteur qui portait une caméra sur lui. Mais il n'a pas raté sa cible.

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

Des journalistes partent faire un reportage à Jerusalem. Ils filment un peu partout et arrivent au Mur des Lamentations. Après avoir interrogé les gens alentour, ils se dirigent vers un vieil homme qui a prié longuement...

- Bonsoir Monsieur, vous venez souvent prier au Mur des Lamentations ?
- Oui Messieurs, je viens ici tous les soirs depuis plus de 40 ans.
- Et pour quoi priez-vous ?
- Je prie pour tout : pour la fin de la guerre dans le monde, pour que la famine cesse, pour endiguer les maladies, la misère, la malnutrition...
- Vous priez vraiment pour tout cela ?
- Et bien plus encore... je prie pour la préservation de la planète, je prie pour ma famille, je prie pour mes amis, je prie pour l'humanité, je prie pour qu'on trouve une solution aux problèmes humains, à la pollution, aux maladies...
- Et qu'est-ce que cette prière vous apporte ?
- Peu de choses... j'ai l'impression de parler à un mur !

Bonne Route

Le parcours Fléché du CCVJen

SALLE DES MACHINES	C'EST PLUS QU'UN METIER	SANS EXCEPTION	PIÈCES DE CORNET	BIEN SORTIES
MAUVAISE LANGUE	MÉDITENT	SAN-GLANT	INDUS-TRIELLE	
C'EST LE CAHOT				
GRAND CHOIX				
ARBRE AFRICAÏN UTILISÉ EN MÉDECINE			ADJECTIF POS-SESSIF	
CHARNU			POSE AILLEURS	
		IL VA AU RHONE		BONNE RÉPLIQUE
		POSTE D'ÉCOUTE		
BASE DE CHEFS	FAÇON DE SE DESHABILLER			
	CAJOLEUR			
		CERCLE D'ADMIRATEURS		CE GARS
		NUANCE		
HORS DU TEMPS				
PARLER THAI				
		DEMI-POULBOT		HÉROS DE BERTOLT BRECHT
DE NAISSANCE			DAME DE CHOC	

Solution prochain numéro



Solution Septembre

Un Grand merci à tous les contributeurs pour ce journal... que cela puisse créer de vocations!

