



# Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUETTE  
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 195 – Décembre 2016



## Editorial

Comme tous les ans notre assemblée générale a clôturé la saison 2016. Il ressort du bilan moral et sportif que la saison écoulée à été bien remplie avec des participations en hausse sur les cyclos, les interclubs et les sorties internes, stables et soutenues pour le reste de nos sorties. Seule ombre au tableau, les réunions dont la fréquentation est en baisse.

Notre objectif est de pouvoir proposer des activités variées pour permettre à tous les CCViens de trouver leur bonheur à vélo au sein du club. Objectif atteint aux dires des participants à l'AG.

2016 aura été une saison « sans accident ». Le travail fait autour de la sécurité au sein du club y est sûrement pour quelque chose. Cependant, nous ne devons pas oublier la saison 2015 et ses multiples accidents et nous devons continuer à mettre la Sécurité comme priorité numéro 1 de nos préoccupations.

Nos finances sont saines et maîtrisées. Nous avons un excédent budgétaire sur 2016 qui permettra en 2017 une bonne participation du club au remplacement des tenues. Nous avons profité de l'assemblée générale pour dépoussiérer les statuts du club et prendre en compte sa taille et son organisation qui ont bien évoluées ces dernières années.

Le CCV est donc prêt pour une nouvelle saison, avec un bureau reconduit dans ses fonctions et quelques légères adaptations de tâche. Vous trouverez sur notre site internet les présentations, comptes rendus établis à ces occasions. Notre programme 2017 est bien rempli avec quelques nouveautés. Nous allons très rapidement vous solliciter et nous comptons sur votre dynamisme pour répondre favorablement et faire en sorte que ces projets soient des succès.

Voici le côté « studieux », de cette fin de saison et de son assemblée générale. Il y a eu aussi un côté festif et convivial avec une soirée après AG qui restera dans les annales du CCV. Les animations inédites proposées ont séduit la grande majorité des participants. Nous avons passé un très bon moment et de l'avis général nous n'avons pas vu passer le temps. Un grand merci à tous ceux qui se sont investis dans ces animations.

Le temps de la trêve hivernale arrive, nous allons tous réduire notre activité, penser à nos exploits passés et à nos futurs objectifs tout en préparant les réveillons.

A vous et à tous vos proches, je souhaite un joyeux Noël et de très bonnes fêtes de fin d'année.

Daniel

Conseil de coach :  
**Assis ou  
Danseuse ?**

Le ccvien du  
mois : **Sophie  
Aubineau**

Récap Saison  
**FSGT**

Le Récap des  
ccviens en  
**Compétition  
Saison 2016**

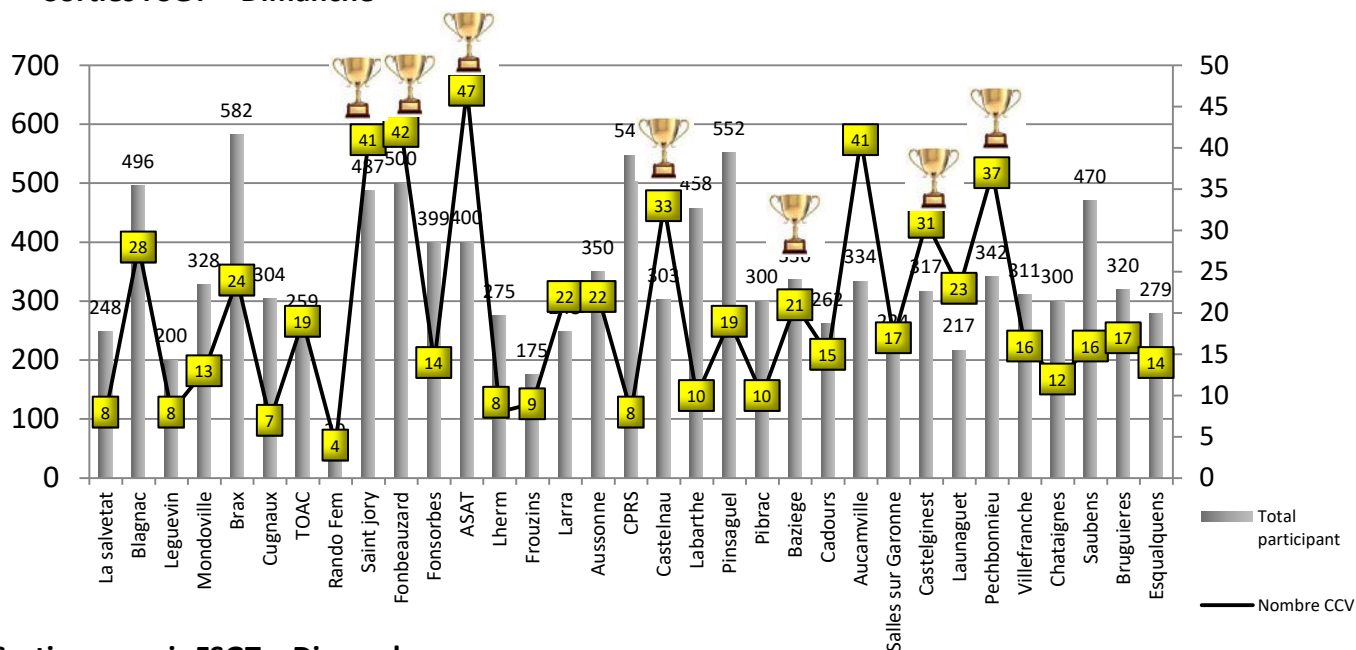
L'assemblée  
générale 2016

CR de la  
plénière du  
Bureau

## Les sorties écoullées

| Date       | Type | Lieu Participants ( Nbre Participants/Total CCV) |
|------------|------|--------------------------------------------------|
| 9 Octobre  | FSGT | Villefranche <b>CCV 3 ème</b>                    |
| 16 Octobre | FSGT | Chataignes                                       |
| 16 Octobre | FSGT | Saubens <b>CCV 9 ème</b>                         |
| 23 Octobre | FSGT | Bruguières <b>CCV</b>                            |
| 30 Octobre | FSGT | Escalquens <b>CCV 4 ème</b>                      |

### Sorties FSGT « Dimanche »



### Sorties a venir FSGT « Dimanche »

| Date        | Type | Lieu / Train JAUNE                 |
|-------------|------|------------------------------------|
| 11 Décembre | FSGT | Point Café Cugnaux/Non             |
| 18 Décembre | FSGT | Point Café La Cyclerie Portet /Non |

## Fil Rouge règlement CCV

Article 1.1 : conformément à ses statuts, est membre ou adhérent de l'association CCV, toute personne civile ayant rempli les formalités d'inscription et acquitté la cotisation annuelle, dont le tarif est fixé par l'assemblée générale chaque année, et qui intègre impérativement la souscription d'une licence FSGT.

Il est à noter, que ne pourrait pas être admis un membre potentiel :

- qui ne serait pas capable de fournir un certificat médical d'aptitude au cyclisme de moins de 3 mois.
- qui refuserait d'approuver sans réserve le présent règlement intérieur

# Cyclo Club des Violettes CASTELMAUROU

Compte rendu de la réunion plénière du bureau CCV

le 18 novembre 2016 à Castelmaurou

Membres du bureau présents 13 : Paul ARBERET, Sophie AUBINEAU, Gérard BARON, , Jean-Luc BOUGUES, Gérard BOUSQUET, Daniel BOUTONNET, Jorys CONSTANT, Corine CASONATO, Agnès DOUELLE, Jean-Marc LARTIGUE, Serge MERIC, Benoît PERES, Jean-Luc RICARD.

Membres du bureau excusés 2 : Serge BILHERAN, Grégoire HAUVETTE,

## Ordre du jour :

- Renouvellement des dirigeants
- Confirmation programme 2017
- Organisation du bureau saison 2017,

La séance est ouverte à 20h30

## Renouvellement des dirigeants

L'assemblée générale du 12 novembre 2016 a élu un nouveau bureau pour la saison 2017 composé de 15 membres : Paul ARBERET, Sophie AUBINEAU, Gérard BARON, Serge BILHERAN, Jean-Luc BOUGUES, Gérard BOUSQUET, Daniel BOUTONNET, Corine CASONATO, Jorys CONSTANT, Agnès DOUELLE, Grégoire HAUVETTE, Jean-Marc LARTIGUE, Serge MERIC, Benoît PERES et Jean-Luc RICARD.

Parmi eux, sont élus à l'unanimité des présents :

- Président : Daniel BOUTONNET
- Vice-président : Paul ARBERET
- Vice-président en charge de la logistique : Gérard BOUSQUET
- Vice-président en charge de la communication : Grégoire HAUVETTE
- Trésorier : Jean-Marc LARTIGUE
- Secrétaire : Jean-Luc RICARD

## Programme 2017

1. Sécurité: maintenir l'effort sur la sensibilisation à la Sécurité en renforçant le rôle de l'Observatoire de la Sécurité sous le leadership de Serge BIHERAN
2. Le programme habituel :
  - Point café 19/11/16
  - Téléthon 2-3/12/16
  - Les sorties hebdomadaires,
  - Sortie internes : 3 à 4 sorties CCV + 3 couplées avec FSGT
  - Les interclubs FSGT avec la rando CCV le 14 mai 2017
  - 1 à 2 Cyclosporives avec un team CCV
  - Remise des licences et contrôle dossiers administratifs en cession spéciale 28 janvier 2017
  - 2 Ateliers : GPS et maintenance signalisation rando CCV
  - WE Ascension : Pays Basque
3. Nouvelles activités 2017
  - Une sortie CCV sans vélo (Raquette en montagne) fin janvier, début février
  - Un séjour 9 à 10 jours à Majorque en Septembre
4. Autres points :
  - Souscription d'un compte CCV pour héberger le siteccv-castelmaurou.org auprès de 1&1
5. Bilan financier prévisionnel 2017
  - Cotisation FSGT 2017 en hausse de 41,70€(2016) à 42,20€

- Pour prendre en compte cette augmentation, conformément aux décisions prises lors de l'AG du 12 novembre 2016, le prix de la licence 2017 passera de 51 à 52€
- Budget prévisionnel 2017

| Prévision recettes nettes   |              |
|-----------------------------|--------------|
| Adhésions                   | 1000€        |
| Sponsoring                  | 3000€        |
| Subventions                 | 1000€        |
| Rando CCV                   | 0€           |
| Allocation sur réserve 2016 | 2695€        |
|                             | <b>7695€</b> |

| Allocation budgétaire                       |                    |
|---------------------------------------------|--------------------|
| Frais généraux                              | 1395€              |
| Rénovation signalisation                    | 300€               |
| Participation remplacement tenues           | 6000€              |
| Participation WE ascension, séjour Majorque | 0€                 |
| Investissements                             | 0€                 |
|                                             | <b>Total 7695€</b> |

Objectif solde fin 2017: 3000€

## Organisation du Bureau 2017

- Gestion sponsoring : Jean-Luc RICARD
- Webmaster site internet ccv-castelmauou.org : Jorys CONSTANT en association avec Benoit PERES
- Petit journal CCV : rédacteur en chef Grégoire HAUVERTE, impression Jean-Luc RICARD
- Observatoire de la sécurité : Serge BILHERAN
- Représentant auprès de la FSGT : Jean-Marc LARTIGUE
- Gestion challenge interne : Agnès DOUELLE en association avec Serge BIHERAN
- Gestion calendrier des activités : Paul ARBERET
- Gestion des tenues CCV : Corine CASONATO en association avec Jean-Luc RICARD
- Gestion des dossiers administratifs licenciés : Sophie AUBINEAU
- Gestion des relations au quotidien avec la Mairie de Castelmauou et réservations des infrastructures : Gérard BARON
- Téléthon : Agnès DOUELLE
- Gestion équipements fléchage : Serge MERIC
- Rando CCV 14 mai 2017:
  - Dossier administration Daniel BOUTONNET, Grégoire HAUVERTE
  - Définition Circuit : Benoit PERES
  - Organisation fléchage : Paul ARBERET
- Sorties internes :
  - WE Ascension au Pays Basque: Jorys CONSTANT
  - Sorties internes « Début de saison » et Tour de France : Benoit PERES
  - Cyclosporatives et « Fin de saison » : Jean-Luc BOUGUES
- Sortie Raquette : Corine CASONATO – Paul ARBERET
- Séjour Majorque : Corine CASONATO - Jean-Luc BOUGUES


### Planning :

- Présentation voyage Majorque : lors de la réunion de Janvier
- Présentation WE Ascension : lors de la réunion de décembre

L'ordre du jour étant épuisé, la réunion plénière du bureau du CCV est levée à 23h.

Il est dressé le présent procès-verbal de la réunion, signé par le Président de séance et le Secrétaire de séance.

  
Le Président  
Daniel BOUTONNET

  
Le Secrétaire  
Jean-Luc RICARD





# Résultat complet Cyclosporatives 2016

## L'AUSCITAINE 03/04/2016 Auch (32)

| Petit parcours 77 kms |               |          |               |                     |
|-----------------------|---------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>       |               | 2h12'05" | 34.98 moyenne |                     |
| 71 <sup>ème</sup>     | DOUELLE Agnès | 2h58'46" | 25.84 moyenne | 1 <sup>ère</sup> W2 |
| 86 classés            |               |          |               |                     |

## LA RONDE CASTRAISE 24/04/2016 Castres (81)

| La Castarise 133 kms |                 |          |  |                     |
|----------------------|-----------------|----------|--|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>      |                 | 3h55'16" |  |                     |
| 45 <sup>ème</sup>    | RICARD Jean-Luc | 4h14'29" |  | 3 <sup>ème</sup> H  |
| 218 <sup>ème</sup>   | BARTHE Eric     | 5h19'47" |  | 50 <sup>ème</sup> G |
| 309 <sup>ème</sup>   | BILHERAN Serge  | 6h15'28" |  | 35 <sup>ème</sup> H |
| 318 classés          |                 |          |  |                     |

| La Sidobre 96 kms  |                |          |  |                     |
|--------------------|----------------|----------|--|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>    |                | 2h52'24" |  |                     |
| 131 <sup>ème</sup> | BRESSAN Eric   | 3h31'48" |  | 45 <sup>ème</sup> F |
| 310 <sup>ème</sup> | HENIN Pascal   | 3h58'12" |  | 80 <sup>ème</sup> G |
| 337 <sup>ème</sup> | FAISANS Sylvie | 4h04'49" |  | 3 <sup>ème</sup> C  |
| 466 classés        |                |          |  |                     |

| La Vabraise 63 kms |                  |          |  |                     |
|--------------------|------------------|----------|--|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>    |                  | 1h52'04" |  |                     |
| 94 <sup>ème</sup>  | CHARRIERE Renaud | 2h39'17" |  | 32 <sup>ème</sup> F |
| 176 classés        |                  |          |  |                     |

## L'ALBIGEOISE 29/05/2016 Albi (81)

| L'Albigoise 155 kms |              |          |               |                      |
|---------------------|--------------|----------|---------------|----------------------|
| 1 <sup>er</sup>     |              | 4h08'08" | 35.62 moyenne |                      |
| 213 <sup>ème</sup>  | HENIN Pascal | 5h48'18" | 25.37 moyenne | 28 <sup>ème</sup> H6 |
| 243 classés         |              |          |               |                      |

| La Petite Albigoise 97 kms |                    |          |               |                      |
|----------------------------|--------------------|----------|---------------|----------------------|
| 1 <sup>er</sup>            |                    | 2h30'42" | 37.78 moyenne |                      |
| 93 <sup>ème</sup>          | BOUGUES Jean-Luc   | 2h49'42" | 33.55 moyenne | 8 <sup>ème</sup> H5  |
| 235 <sup>ème</sup>         | DOUELLE Agnès      | 3h22'00" | 28.18 moyenne | 3 <sup>ème</sup> F3  |
| 266 <sup>ème</sup>         | LARTIGUE Jean-Marc | 3h33'31" | 26.66 moyenne | 30 <sup>ème</sup> H5 |
| 267 <sup>ème</sup>         | FAISANS Sylvie     | 3h33'31" | 26.66 moyenne | 4 <sup>ème</sup> F4  |
| 339 classés                |                    |          |               |                      |

## LA MARION CLIGNET 11/06/2016 L'Isle Jourdain (32)

| La Rotarienne 90 kms |                    |          |               |                     |
|----------------------|--------------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>      |                    | 2h20'35" | 38.42 moyenne |                     |
| 27 <sup>ème</sup>    | LEBRIS-REDE Werner | 2h22'05" | 38.01 moyenne | 7 <sup>ème</sup> A  |
| 38 <sup>ème</sup>    | MARQUIS Alexandre  | 2h22'07" | 38.00 moyenne | 15 <sup>ème</sup> C |
| 153 <sup>ème</sup>   | DOUELLE Agnès      | 2h58'04" | 30.33 moyenne | 1 <sup>ère</sup> W2 |
| 160 <sup>ème</sup>   | LEBRIS-REDE Eric   | 3h00'22" | 29.94 moyenne | 24 <sup>ème</sup> D |
| 217 classés          |                    |          |               |                     |

## CARCASSONNE - PYRENEES 200 18-19/06/2016 Carcassonne (11)

150 participants 2 jours 155 km / 3400m de dénivelé  
BARTHE Eric / LARTIGUE Pierre / RICARD Jean-Luc

## L'ARDECHOISE 15-18/06/2016 St-Félicien (07)

16000 participants Formule de 4 jours 548km  
AUBINEAU Dominique / BOUGUES Jean-Luc / LARTIGUE Jean-Marc / HENIN Pascal

## L'ARIEGEOISE 26/06/2016 Tarascon (09)

| L'Ariégeoise XXL 169 kms |                 |          |               |                    |
|--------------------------|-----------------|----------|---------------|--------------------|
| 1 <sup>er</sup>          |                 | 5h48'47" | 29.07 moyenne |                    |
| 51 <sup>ème</sup>        | RICARD Jean-Luc | 6h39'33" | 25.38 moyenne | 2 <sup>ème</sup> E |
| 860 classés              |                 |          |               |                    |

| L'Ariégeoise 153 kms |                  |          |               |                      |
|----------------------|------------------|----------|---------------|----------------------|
| 1 <sup>er</sup>      |                  | 4h51'44" | 31.47 moyenne |                      |
| 1335 <sup>ème</sup>  | LEIRO Florentino | 8h46'47" | 17.43 moyenne | 141 <sup>ème</sup> E |
| 1368 classés         |                  |          |               |                      |

| La Mountagnole 127 kms |                    |          |               |                      |
|------------------------|--------------------|----------|---------------|----------------------|
| 1 <sup>er</sup>        |                    | 4h17'04" | 29.64 moyenne |                      |
| 913 <sup>ème</sup>     | CAVIGLIA Patrice   | 6h42'09" | 18.95 moyenne | 34 <sup>ème</sup> F  |
| 1185 <sup>ème</sup>    | BISOGNIN Frédéric  | 7h15'32" | 17.50 moyenne | 68 <sup>ème</sup> F  |
| 1186 <sup>ème</sup>    | BOUSQUET Gérard    | 7h15'38" | 17.49 moyenne | 69 <sup>ème</sup> F  |
| 1214 <sup>ème</sup>    | GARRIGOS Christian | 7h19'34" | 17.34 moyenne | 101 <sup>ème</sup> E |
| 1242 <sup>ème</sup>    | SALA Christian     | 7h24'01" | 17.16 moyenne | 106 <sup>ème</sup> E |
| NC ESPINASSE Henri     |                    |          |               |                      |
| 1459 classés           |                    |          |               |                      |

| La Passéjade 69 kms |                    |          |               |                     |
|---------------------|--------------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>     |                    | 2h11'47" | 31.41 moyenne |                     |
| 19 <sup>ème</sup>   | RACACHE Gérard     | 2h38'31" | 26.12 moyenne | 2 <sup>ème</sup> A  |
| 89 <sup>ème</sup>   | ELLEDOUDT David    | 3h06'41" | 22.18 moyenne | 18 <sup>ème</sup> C |
| 122 <sup>ème</sup>  | RACACHE Christophe | 3h08'47" | 21.93 moyenne | 21 <sup>ème</sup> C |

|                    |                      |          |               |                     |
|--------------------|----------------------|----------|---------------|---------------------|
| 141 <sup>ème</sup> | BRESSAN Eric         | 5h03'48" | 24.69 moyenne | 35 <sup>ème</sup> C |
| 235 <sup>ème</sup> | BIGOT Mathieu        | 5h29'57" | 22.73 moyenne | 67 <sup>ème</sup> C |
| 262 <sup>ème</sup> | BARTHE Eric          | 5h38'10" | 22.18 moyenne | 54 <sup>ème</sup> D |
| 265 <sup>ème</sup> | BOUTONNET Daniel     | 5h38'23" | 22.16 moyenne | 18 <sup>ème</sup> E |
| 268 <sup>ème</sup> | HENIN Pascal         | 5h39'07" | 22.12 moyenne | 55 <sup>ème</sup> D |
| 286 <sup>ème</sup> | FUALDES Jean-Bernard | 5h46'56" | 21.62 moyenne | 19 <sup>ème</sup> E |
| 304 <sup>ème</sup> | LARTIGUE Pierre      | 5h50'29" | 21.40 moyenne | 86 <sup>ème</sup> C |
| 311 <sup>ème</sup> | LANGUILLE Olivier    | 5h53'28" | 21.22 moyenne | 89 <sup>ème</sup> C |
| 335 <sup>ème</sup> | RODRIGUEZ Didier     | 6h01'24" | 20.75 moyenne | 95 <sup>ème</sup> C |
| 421 <sup>ème</sup> | BILHERAN Serge       | 6h54'13" | 18.11 moyenne | 35 <sup>ème</sup> E |
| 423 <sup>ème</sup> | DOUELLE Agnès        | 6h54'13" | 18.11 moyenne | 9 <sup>ème</sup> W2 |
| 424 <sup>ème</sup> | THOMAS Thierry       | 6h54'14" | 18.11 moyenne | 91 <sup>ème</sup> D |
| 470 classés        |                      |          |               |                     |

| La Cyclo-Rando 40 kms |  |  |  |                 |
|-----------------------|--|--|--|-----------------|
| Pas de classement     |  |  |  | ESPINASSE Henri |

## LA BAROUSSE BALES 07/08/2016 Izaourt (65)

| Petit parcours 122 kms |                    |          |               |                     |
|------------------------|--------------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>        |                    | 3h48'27" | 32.00 moyenne |                     |
| 7 <sup>ème</sup>       | LEBRIS-REDE Werner | 4h00'44" | 31.40 moyenne | 2 <sup>ème</sup> A  |
| 193 <sup>ème</sup>     | LEBRIS-REDE Eric   | 5h28'27" | 22.30 moyenne | 43 <sup>ème</sup> D |
| 271 classés            |                    |          |               |                     |

## LA JALABERT 21/08/2016 Mazamet (81)

| La Laurent Jalabert 143 kms |                    |          |               |                     |
|-----------------------------|--------------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>             |                    | 3h58'48" | 35.93 moyenne |                     |
| 6 <sup>ème</sup>            | LEBRIS REDE Werner | 4h16'35" | 33.44 moyenne | 6 <sup>ème</sup> A  |
| 72 <sup>ème</sup>           | RICARD Jean-Luc    | 4h38'18" | 30.83 moyenne | 2 <sup>ème</sup> D  |
| 106 <sup>ème</sup>          | BRESSAN Eric       | 4h51'32" | 29.43 moyenne | 25 <sup>ème</sup> D |
| 224 classés                 |                    |          |               |                     |

| La Nicolas Jalabert 93 kms |                  |          |               |                      |
|----------------------------|------------------|----------|---------------|----------------------|
| 1 <sup>er</sup>            |                  | 2h32'42" | 36.54 moyenne |                      |
| 324 <sup>ème</sup>         | THOMAS Thierry   | 3h22'27" | 27.56 moyenne | 71 <sup>ème</sup> D  |
| 347 <sup>ème</sup>         | PETITJEAN Hubert | 3h26'14" | 27.06 moyenne | 30 <sup>ème</sup> E  |
| 352 <sup>ème</sup>         | DOUELLE Agnès    | 3h26'16" | 27.05 moyenne | 3 <sup>ème</sup> W2  |
| 355 <sup>ème</sup>         | PERES Benoît     | 3h28'10" | 26.81 moyenne | 85 <sup>ème</sup> D  |
| 397 <sup>ème</sup>         | FAISANS Sylvie   | 3h36'22" | 25.79 moyenne | 5 <sup>ème</sup> W2  |
| 502 <sup>ème</sup>         | LEBRIS REDE Eric | 4h09'49" | 22.34 moyenne | 131 <sup>ème</sup> D |
| 526 <sup>ème</sup>         | ESPINASSE Henri  | 4h27'08" | 20.89 moyenne | 51 <sup>ème</sup> F  |
| 538 classés                |                  |          |               |                      |

## UCI 2016 GRAN FONDO WORLD CHAMPIONSHIPS PERTH AUSTRALIA

| Femme 40-44ans 105.4km 04/09/2016 Perth (Australie) |                           |               |          |  |
|-----------------------------------------------------|---------------------------|---------------|----------|--|
| 1 <sup>ère</sup>                                    | Astrid SCHARTMULLER (GER) | 35.30 moyenne | 2h59'58" |  |
| 30 <sup>ème</sup>                                   | Agnès DOUELLE (FRA)       | 26.41 moyenne | +59'29"  |  |

## LA CASARTELLI 11/09/16 St Giron (09)

| La Casartelli 131 kms |                 |          |               |                     |
|-----------------------|-----------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>       |                 | 4h16'44" | 30.60 moyenne |                     |
| 28 <sup>ème</sup>     | RICARD Jean-Luc | 4h58'54" | 26.30 moyenne | 2 <sup>ème</sup> E  |
| 53 <sup>ème</sup>     | ARBET Paul      | 5h13'42" | 25.10 moyenne | 15 <sup>ème</sup> C |
| 172 classés           |                 |          |               |                     |

| La Découverte 101 kms |                   |          |               |                     |
|-----------------------|-------------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>       |                   | 3h25'18" | 29.20 moyenne |                     |
| 213 <sup>ème</sup>    | BOUSQUET Gérard   | 5h48'58" | 17.20 moyenne | 20 <sup>ème</sup> F |
| 214 <sup>ème</sup>    | BISOGNIN Frédéric | 5h49'00" | 17.20 moyenne | 21 <sup>ème</sup> F |
| 229 classés           |                   |          |               |                     |

## LA GEORGES GAY 18/09/2016 Blagnac (31)

| La Cathy Moncassin 90 kms |                |          |               |                     |
|---------------------------|----------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>           |                | 2h21'05" | 38.28 moyenne |                     |
| 99 <sup>ème</sup>         | DOUELLE Agnès  | 3h17'33" | 27.33 moyenne | 1 <sup>ère</sup> W2 |
| 108 <sup>ème</sup>        | FAISANS Sylvie | 3h40'37" | 24.48 moyenne | 2 <sup>ème</sup> W2 |
| 111 classés               |                |          |               |                     |

## LA TARBAlSE 25/09/2016 Tarbes (65)

| Le Grand parcours 110 kms |               |          |               |                     |
|---------------------------|---------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>           |               | 2h55'11" | 37.70 moyenne |                     |
| 91 <sup>ème</sup>         | DOUELLE Agnès | 4h31'10" | 24.30 moyenne | 2 <sup>ème</sup> W2 |
| 91 classés                |               |          |               |                     |

## LES BOSSES DU 13 25/09/2016 Marseille (13)

| Circuit Ekoï 136 kms |                  |          |               |                     |
|----------------------|------------------|----------|---------------|---------------------|
| 1 <sup>er</sup>      |                  | 3h36'14" | 37.70 moyenne |                     |
| 50 <sup>ème</sup>    | RICARD Jean-Luc  | 4h01'58" | 33.70 moyenne | 3 <sup>ème</sup> E  |
| 208 <sup>ème</sup>   | BOUGUES Jean-Luc | 4h40'59" | 29.00 moyenne | 41 <sup>ème</sup> D |
| 415 classés          |                  |          |               |                     |

## Conseil du « Coach » N°19

### Technique de pédalage : Assis ou en Danseuse ?

Le domaine technique est essentiel en cyclisme. Il peut faire progresser à pas de géant par des méthodes de travail simples et efficaces. Faire évoluer et varier sa façon de pédaler est une des clés de la performance.

#### Bien pédaler

Certains cyclistes, par ailleurs très forts physiquement, avouent ne pas être à l'aise quand il s'agit de trouver la meilleure manière de pédaler. Le pédalage est pour l'homme un geste qui n'est pas naturel et sa parfaite maîtrise demande une certaine expérience.

#### A chacun son style ?

Les différences de styles de pédalage sont nombreuses. Certains ne s'assoient presque jamais tout au long d'une côte, là où d'autres ne relancent en danseuse que dans un "coup de cul", à l'intérieur d'un lacet par exemple. D'autres encore sont gentiment traités de "bœufs" tant ils poussent de gros braquets, les fesses vissées sur la selle en contre-la-montre. Mais surtout, trop nombreux sont ceux qui perdent toute chance de gagner des courses étant incapables de choisir, selon la topographie du terrain, la position idéale qui optimiserait le rendement de leur pédalage, ou de changer brièvement de position au bon moment pour relancer l'allure afin d'entretenir la cadence de pédalage adéquate.

#### Bien pédaler, un geste pas si simple !

Une fois l'équilibre acquis, un vélo est, en apparence, un engin mécanique très simple d'utilisation. Mais la qualité du couple homme-machine obéit à des lois physiques plus complexes qu'il y paraît. Il faut d'abord apprendre à être aussi à l'aise et efficace assis sur la selle que debout sur les pédales.

#### Le cycliste : un véritable dérailleur

Les deux façons de pédaler, assis ou en danseuse, peuvent permettre de comparer l'organisme humain à un véritable dérailleur biomécanique. Les tendons, muscles et "leviers" osseux faisant office de corps de ce dérailleur. Lorsque le cycliste se lève sur ses pédales cela peut s'assimiler à un changement de braquet (développement plus réduit).

Dés lors, on comprend l'importance de la capacité à se dresser sur les pédales ou d'être bien campé sur sa selle pour pouvoir pédaler en souplesse mais avec de la force.

Dans la plupart des cas, il est à noter que ceux qui se servent le moins et le plus mal des manettes de changement de vitesses de leur vélo sont aussi ceux qui ont le plus de difficultés à se mettre en danseuse au moment opportun. Les dérailleurs mécaniques et anatomiques fonctionnent souvent de pair.

#### Position assise

La position assise offre de multiples atouts. C'est celle qui offre de moins d'opposition au vent, ce qui est très important pour le CX. Le bassin est le point d'appui fixe d'où part le travail des cuisses et muscles fessiers qui appuient sur les jambes comme des bielles. Le haut du corps se pose sur le guidon par les mains et travaille peu.

En revanche, les muscles abdominaux et dorsaux sont essentiels pour maintenir ce point d'appui. Plus les muscles qui tiennent cette charnière pelvienne (hanches) sont forts et plus il est aisé de pédaler ainsi.

#### Position en danseuse

La position en danseuse permet à tout le poids du corps d'appuyer plus fort sur chaque pédale. C'est la raison pour laquelle elle s'utilise dans les montées quand les muscles des lombaires et des cuisses ne suffisent plus à maintenir assis la vitesse souhaitée.

Cette position s'utilisent aussi pour sprinter ou relancer, lorsqu'il faut dégager une grosse puissance impossible à fournir autrement. Elle peut aussi être adoptée pour soulager les endroits endoloris ou relaxer certains muscles après un long moment de pédalage en position assise.

Le point d'appui principal est le guidon. Les bras et les épaules travaillent. Cela demande une bonne synchronisation corporelle pour un mouvement de balancier correct du vélo. Cette position est plus coûteuse au niveau énergétique en watts.

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

Je suis née à Lille (eh ! oui une chtimi), dont je suis resté 14 ans, ensuite mes parent on eu envie d'aller vivre en Picardie à Nogent/Oise (60). Ayant perdue mes amies du Nord, je me suis mise à faire du sport (Hand-ball, Volley et du Basket), c'est avec le dernier sport que j'ai rencontré mon cher est tendre époux, (sur un terrain de basket je tenais la table de match trop cool). Nous nous sommes mariés en septembre 1983 et partis de la Picardie en 1989 pour aller vivre à Toulouse. Je voulais du soleil (même si je suis allergique au soleil hi hi). De là nous nous sommes mis tous les 2 à faire du vélo plutôt VTT (quand on est jeune les descentes de Valcabrière, Bruniquel et j'en passe, on accuse mieux les coups), maintenant cela fait à peu près 5 ans que je me suis mise au vélo de route. J'ai roulé à peu près 1 ans avec les Ccviennes et Ccviens pour voir si cela me plaisait et j'ai pris ma licence en 2015 (je suis fière de faire partie également du bureau).

Tes premiers tours de roue ?

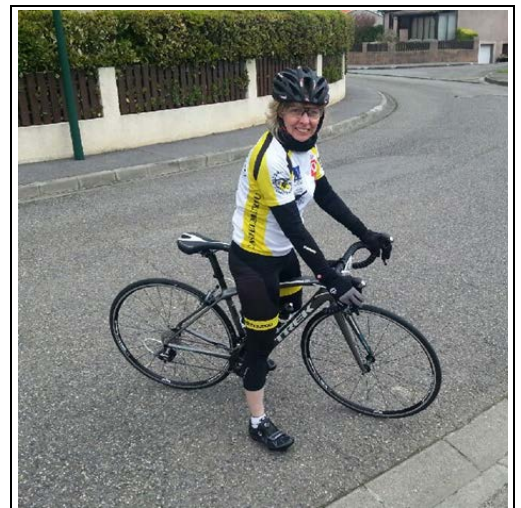
Toute petite vers 5 ou 6 ans dans le grand parc de Lille (les sorties habituelles du samedi et dimanche avec les parents, frère et sœurs), je commençais déjà à faire des descentes. Ensuite j'allais en vélo à l'école dans l'Oise (30 km aller/retour) pendant 3 ans. Sur Toulouse de 1989 vers 2004 (« à peu près » des sorties tous les dimanches) et ensuite un peu plus espacés (manque de temps) mais on y aller quand même pour tenir la forme. Depuis que je suis sur Saint Loup Cammas ça fait 4 ans que je sors plus régulièrement.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Oh !! Lala il y en a eu pas mal, mais je vais choisir d'avoir monté le Col du Toumalet en VTT avec des pneus « slics » (côté Barège) eh ! bien j'étais fière d'être arrivé en haut du col, pas mal de personne m'ont tapoté sur mon épaule et m'ont encouragé. (Satisfaction personnelle).

Ta plus grosse galère ?

Alors vous allez rire (moi également maintenant) C'est avoir essayé la première fois des pédales automatiques sur un vélo de route. Je n'ai pas dormi de la nuit (je ne pouvais pas concevoir d'être attaché à un vélo, ce n'est pas possible pour moi) sachant que le lendemain je devais les essayer. Nous partons faire une 60 km « pour une première ce n'est pas mal » pendant 20 km je m'entraîne à déchausser, à les enclenchés bref arriva ce qui devait arriver **un stop** La là panique en moi je n'ai pas pu déchausser donc je suis tombé à l'arrêt comme une grosse m..... De là je me suis promis que cela ne devait plus jamais se reproduire. Maintenant c'est de la « rigolade »



Quels sont tes projets vélo sur 2017 ?

Je souhaiterais faire les 150 km de Muret « dommage pour le ravito les Ccviens lol » et surtout continuer à faire du vélo avec du grand plaisir avec mes copines, copains, amies et amis « Tchou tchou » N'est ce pas ?? Restons lucide quand on a un peu plus de 50 balais on attend plus rien en performance seulement de la sagesse et de la discipline sur vélo, continuer les entrainements avoir la santé, le physique et le mental.



## Ton plat préféré?

En hiver un bon pot au feu, du chou-fleur au gratin, endive au gratin (chez nous on dit des chicons)  
En été des gambas cuites à la plancha flambée à l'armagnac, des bonnes grillades avec ses crudités en vinaigrette, entourées d'ami(es) et le tout arrosé d'une bonne partie derigolade.

## Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Franchement c'est le blaireau pour son courage, sa volonté et son franc parlé. En deuxième pour mon grand plaisir c'est Froome j'aime sa simplicité envers sesco-équipiers et très respectueux.

## Quelle est ton autre passion après le vélo

Les éléphants est ma grande passion, l'Afrique du sud pour ces paysages époustouflants, ces grands espaces ou la terre et le ciel sont dans l'infini, ces réserves, ces safaris et son climat toujours tempérés.....  
Bref je m'arrête car je pourrais en faire un livre je pense..

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

Une petite gaffe « car je suis la reine »

Un jour j'avais invité des amies à la maison pour faire une « **raclette partie** ».

Je pars faire les courses, je dépose toutes les commissions sur la table je les range.

Je prépare la table pour nos convives « bon goût d'ailleurs je me fait des compliments classe non»

Je prépare également ses gâteaux ainsi que les verres pour l'apéritif.

Les amies arrivent on prend tranquillement l'apéro.

Je sors les pommes de terre, la charcuterie et là pas de fromage à raclette.

Imaginez ma tête de proposer une raclette sans fromage à raclette.....

## L'assemblée générale à eu lieu ce 12 Novembre 2016.

Comme chaque année notre assemblée générale s'est déroulée à la salle des Fêtes en présence de Danièle SUDRIE. Au Programme : *Bilan de la Saison 2016 ,Election du Bureau 2017, Adoption des modifications des statuts de notre Association,...*

Elle a été suivie par le traditionnel dîner du Club ou nous avons eu la remise des coupes aux CCViens qui se sont illustrés en 2016 et d'une animation au cours du Dîner « Concours de Chemises » remportée par deux jeunes Fringants retraités...



L'assemblée, les coupes, la remise par Danièle Sudrie de la Coupe à Henri Espinasse Vainqueur du Challenge Général CCV , quelques images de la soirée ...et des vainqueurs du Challenge « Concours de Chemises



Photos : Jorys Photographe et Excellent Webmaster

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

La page « intello » ... du CC'VIEN



Le savez vous ?

|                                      |                                   |                                 |                  |                           |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------|---------------------------|
| OVATIONS DE FOULE                    | MAUVAISE FOULURE                  | FEMMES ARDENT                   | ABRI DE RE-COÛTE | MONT DES PRÉ-ALPES        |
| LESTÉES                              | MERS SUPÉRIEURES                  | ÉCLAT DE RIRE                   | TRÈS EXPOSÉ      |                           |
|                                      |                                   |                                 |                  |                           |
| MIT EN MARCHÉ                        |                                   |                                 |                  |                           |
| FILS DE JACOB                        |                                   | LA ROUTE DU FER                 |                  |                           |
|                                      |                                   |                                 |                  |                           |
| FUTUR CAPITALAIRE POUR LES ALLEMANDS | COMPLAISANT VOITURE PAS NEUVE     |                                 |                  |                           |
|                                      |                                   | JUSTE UN PETIT TOUR             |                  | HOMME DES BAL-KANS        |
| LE                                   |                                   | LE CO-BALT                      |                  |                           |
| PARLER FRANÇAIS                      |                                   | PÉRIODE DE RE-CESSION           |                  |                           |
|                                      |                                   | COR                             |                  |                           |
|                                      | MUETTE BANNI PAR CERTAINS RÉGIMES |                                 |                  | PERSONNEL DE COLLECTIVITÉ |
| ANCIEN ROI                           |                                   | RIMÈRE DU MASSIF CENTRAL CHEMIN |                  |                           |
| CLO-PORTE                            |                                   |                                 | LIQUIDÉ          |                           |
|                                      |                                   |                                 |                  |                           |
| ARTICLE D'ARAGON                     |                                   | COMTE ANGLAIS                   |                  |                           |

Un joueur de loto a moins de chances de gagner à ce jeu que de mourir dans les 5 heures après l'achat du billet!  
Et encore... de 10 à 14 ans, compte tenu du taux de mortalité de cette tranche d'âge, un joueur a effectivement autant de chances de mourir dans les 5 heures suivant l'achat du billet que de remporter le gros lot.

Avec l'âge, cette étonnante comparaison s'accroît : à 40 ans, un joueur a autant de chances de mourir dans les 14 minutes (pour les hommes, 28 minutes pour les femmes) après l'achat du billet que de remporter la cagnotte.

60 ans : 3 minutes pour les hommes, 7 pour les femmes  
80 ans : 30 secondes pour les hommes, 50 pour les femmes  
90 ans : entre 8 et 11 secondes!

Ces statistiques effrayantes représentent une moyenne, indépendamment des comportements ou des risques à l'échelle du particulier ou de groupes spécifiques. Également, elles concernent la version courante (voir plus bas). L'ancienne version du loto (avant 2008) invitait les joueurs à choisir 6 numéros parmi 49, pour lesquels, avec deux grilles jouées (le minimum), la probabilité de perte s'élevait déjà à 92,8% (3 numéros gagnants).

La probabilité pour un gain conséquent (4 numéros au moins sur une seule grille) montait à peine à 0,09% (1 chance sur 1083!). Quant à la probabilité de remporter le gros lot, elle s'élevait à **1 chance sur 14 millions environ**.

A partir de 2008, une nouvelle formule oblige le joueur à choisir 5 numéros parmi 49, plus un numéro parmi 10 (numéro chance). Cette habile manœuvre donne l'illusion d'augmenter les chances, puisqu'on choisit le 6ème numéro parmi 10 seulement, et les 5 premiers, sur 49, "comme avant"... **Toutefois, en pratique autant qu'en théorie, la chance de remporter le gros lot s'avère, avec cette nouvelle formule, de 1 sur 19 millions!**

Il est par conséquent très risqué de jouer au loto, puisque vous avez étonnamment plus de chance de mourir avant le tirage que de gagner le pactole. A relativiser au vu de l'argent généré par les revenus du loto. Les français étant ce qu'ils sont, certains jours particulièrement propices à la superstition voient le nombre de paris atteindre plus de 11 millions!

**Tenant alors compte des taxes que la Française des Jeux doit reverser à l'état, certains auteurs (comiques...) considèrent ainsi que le loto n'est ni plus ni moins qu'un impôt sur les nuls en math...**

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

Un autobus emmène des politiciens à congrès aux USA. L'autobus quitte la route et s'écrase contre un arbre dans le pré d'un vieil agriculteur.

Le vieil agriculteur, après avoir vu ce qui s'est passé, se rend sur les lieux de l'accident. Il creuse alors un trou et enterre les politiciens. Quelques jours après, le shérif local passe sur la route, voit l'autobus écrasé, et demande à l'agriculteur où sont passés tous les politiciens. Le vieil agriculteur lui dit qu'il les a tous enterrés.

Le shérif demande alors au vieil agriculteur, "Étaient ils **TOUS** morts?"

Le vieil agriculteur répond, "Bien, certains parmi eux disaient qu'ils n'étaient pas morts, mais vous savez comment mentent les politiciens...."

Solution prochain numéro

|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
|-------------------------------------------|---|-------------------------|---|-----------------|---|------------------|---|--------------|
| SALLE DES MACHINES                        | C | C'EST PLUS QU'UN MÉTIER | S | SANS EX-CEPTION | T | PIÈCES DE CORNET | P | BIEN SORTIES |
| MAUVAISE LANGUE                           | B | A                       | R | A               | G | O                | U | I            |
|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
| C'EST LE GRAND CHOC                       | S | E                       | C | O               | U | S                | S | E            |
|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
| D                                         | I | V                       | E | R               | S | I                | T | E            |
| ARBRE AFRICAÏN UTILISÉ EN MÉDECINE CHARRU | N | E                       | R | E               | A | D                | J | N            |
|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
| R                                         | O | N                       | D | A               | I | N                | B | O            |
|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
| BASE DE CHEFS                             | T | O                       | P | L               | E | S                |   |              |
|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
| Q                                         | G | C                       | O | U               | R | C                | E | O            |
|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
| HORS DU TEMPS                             | E | T                       | E | R               | N | E                | L | S            |
|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
| L                                         | A | O                       | T | I               | U | I                |   |              |
|                                           |   |                         |   |                 |   |                  |   |              |
| DE MAL-GRANCE                             | I | N                       | N | E               | D | A                | M | E            |

Solution Octobre

Bonne Noél

