



# Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE  
Impression : JL RICARD



Mensuel N° 196 – Janvier 2017

## Editorial

**BONNE ANNÉE  
2017**

Je ne dérogerai pas à la tradition en vous souhaitant à tous une excellente année 2017 pour vous, votre famille et tous vos proches. Que cette nouvelle année vous amène santé, bonheur, prospérité et réussite.

Pour le CCV, je souhaite une année 2017 sereine d'abord donc sans accident puis joyeuse avec beaucoup de beau temps (surtout les mardi, jeudi samedi et dimanche car il ne peut pas faire beau tout le temps) et enfin la réussite dans tous nos projets qui sont nombreux cette année.

Voici un début d'année bien frisquet, qui n'encourage pas la reprise du vélo. Cependant, le besoin d'éliminer les toxines accumulées pendant les fêtes est bien là, alors courage ! On sort les tenues très chaudes, on rajoute une couche si nécessaire et on va rejoindre les copains pour des premières sorties dont on ressent les bienfaits une fois de retour bien au chaud chez soi et puis les kilomètres accumulés en hiver, sont toujours précieux quand les beaux jours reviennent.

En ce début de saison, je souhaite la bienvenue à tous les nouveaux membres. J'espère qu'ils trouveront au sein du CCV ce qu'ils sont venus chercher tant sur le plan sportif que relationnel et je compte sur tous les anciens pour favoriser leurs intégrations.

Bonne route 2017

Daniel



Le CCVien du  
mois : Serge  
Bilheran

Conseil de  
Coach n°20



Téléthon par  
Agnès

## Trophées CCV 2016

Trophée de la combativité	Frédéric BISOGNIN, Gérard BOUSQUET
Trophée de la plus belle progression	Thierry THOMAS
Trophée du meilleur nouveau licencié	Christophe et Géraud RACACHE
Trophée de la performance sportive	Werner LEBRIS REDE
Prix spécial du jury	Jean-Marc LARTIGUE
Trophée challenge CCV 3eme place	Sylvie FAISANS
Trophée challenge CCV 2eme place	Agnès DOUELLE
	Jean-Luc RICARD
Trophée challenge CCV 1re place	Henri ESPINASSE



### Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
15 Janvier	FSGT	Point Café Lasserre/Non
22 Janvier	FSGT	Point Café Saint Jory /Non
29 Janvier	FSGT	Point Café Castelginest ///Larra /Non

### *Fil Rouge règlement CCV*

Article 1.2 : le statut de membre est acquis à l'issue de la procédure d'admission (voir article 1) et à la réception de la licence FSGT pour l'année civile en cours.

Article 1.3 : tout membre qui aurait connaissance d'une évolution de son état de santé ne lui permettant plus de remplir les conditions d'aptitude telle que définie article 1.1, est invité à le communiquer au bureau dans les meilleurs délais. Cette information est suspensive à effet immédiat de la pratique des Activités sportives.

## Voici les 10 commandements du « parfait Flécheur »(Conseil FSGT)

- 1- en fléchant, à ta santé tu feras attention
- 2- aux cyclistes qui suivront tes flèches tu penseras
- 3- autant de flèches que nécessaire, et même plus, tu mettras
- 4- chaque changement de direction tu indiqueras
- 5- à 150 m environ avant ce changement tu flècheras
- 6- sur le changement de direction tu confirmeras
- 7- autant que faire se peut, à droite tu baliseras
- 8- en face ou à gauche, tu ne baliseras que lorsque cela est plus explicite
- 9- rapidement après la randonnée tu dé baliseras en totalité
- 10- fier de toi, tu viendras à la réunion des clubs, et tu annonceras la totalité du dé balisage

Novembre	
Dimanche 13	Randonnée Humanitaire
Dimanche 20	Castelmaurou



## Petit retour sur le point café organisé le CCV le 20 novembre dernier.

La météo étant du côté du CCV pour la fin novembre, c'est avec un soleil radieux et une température clémente que nous avons accueillis les licenciés des clubs FSGT.

A notre grande surprise, cette année, ils sont arrivés très tôt (dès 9h00) ou au contraire en fin de matinée vers 11h00.

Ce ne sont pas moins de 195 licenciés qui se sont délectés du petit ravitaillement organisé par les CCViens (21 CCViens présents sur l'ensemble de la matinée).

Concernant les clubs FSGT, se sont pas moins d'une vingtaine de clubs qui nous ont rendu visite dont : ASAT, Larra, Bruguières, Stade Toulousain, Blagnac, TOAC, St-Jory, Aucamville, St-Alban, Launaguet, Castelginest, St-Caprais, Balma, Aussonne, CPRS et Fonbeuzard.

Grand merci à eux et rendez-vous le 19 novembre 2017 pour le prochain point café du CCV.



## Téléthon 2016



Cette année encore, le CCV a participé au Téléthon dont c'était la 30<sup>ème</sup> édition.

Une fois de plus, le CCV a organisé cette manifestation tout en extérieur, au centre du village de Castelmaurou. Comme les années précédentes, de nombreux cyclistes (licenciés ou non) ont parcouru un circuit durant le samedi (9h00 à 17h00) et le dimanche matin (9h00 à 12h00).

C'est une météo très agréable (soleil et température correct pour un mois de décembre) qui a accueilli les 128 participants de cette manifestation.

Un **grand merci** à tous les CCViens qui ont répondu présent pour la préparation de cette manifestation à travers la mise en place du circuit, le montage et démontage du stand (samedi et dimanche) ainsi que pour faire les courses pour le ravitaillement. MERCI à vous : Gérard BOUSQUET, Daniel BOUTONNET, Patrice CAVIGLIA, Alain DRAVIGNY, Christophe et Géraud RACACHE, Gérard BARON, Abel COTTINAUD, Guy LAFFORGUE, Pierre LARTIGUE, Jean-Luc BOUGUES, Corine CASONATO, Sylvie FAISANS et Serge BILHERAN.

Un **grand merci** à tous les CCViens qui ont participé à cette manifestation en étant présent sur le stand et/ou sur le vélo pour faire grimper le compteur. Et vous étiez relativement nombreux à savoir **62 CCViens** et **CCViennes**.

Un **grand merci** aux clubs FSGT qui une fois de plus sont venus participer à notre manifestation :

- |                    |               |              |
|--------------------|---------------|--------------|
| ✓ ASAT             | ✓ BRUGUIERES  | ✓ SAINT-JORY |
| ✓ STADE TOULOUSAIN | ✓ SAINT-ALBAN | ✓ TOAC       |
| ✓ BLAGNAC          | ✓ AUCAMVILLE  |              |

Un **grand merci** également à :

- ✓ Tous les CCViens et CCViennes qui sont venus en famille et/ou avec leurs amis, voisins... Cela nous a permis de faire grimper le compteur mais aussi les dons collectés.
- ✓ La Mairie de Castelmaurou pour son aide (équipement et ravitaillement).

Après les remerciements, voici les chiffres de cette année mais aussi un récapitulatif de ces dernières années. Depuis 2011 et avec le soutien de notre président de l'époque (Paul ARBERET), le CCV participe pleinement au Téléthon sur la commune de Castelmaurou. Grâce à tous les licenciés et aux différents bureaux successif depuis 2011, cette manifestation rencontre un succès de plus en plus important. Chaque année, les records tombent que ce soit les kilomètres parcourus ou les dons récoltés.



## Nouveau record pour 2016 :

➤ Kilométrage effectué : 6795km

➤ Dons récoltés : 894€

Voici ci-après le récapitulatif depuis 2010 de votre implication. A noter qu'en 2010, le CCV participait au Téléthon à travers une collecte le samedi. 2011, fut le point de départ d'une implication plus grande du CCV à travers le « Fil Rouge » puis les circuits le samedi et le dimanche. A vous de juger.....

Téléthon	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Kilométrage	---	4517 km	3752 km	3700 km	3132 km	6669 km	6795 km
Dons du CCV	160€	468€	504€	506	475	660	894



# Téléthon

Distance  
parcourue

# 6795 Km

Nombre de participants **128**

# Conseil du « Coach » N°20

## COMMENT OPTIMISER VOTRE POSITION SUR UN VÉLO DE ROUTE ?

Quelle que soit votre pratique, être bien posé sur votre vélo route est crucial. Il vous faudra faire des essais et surtout être à l'écoute de vos sensations afin de déterminer votre meilleure position. (position vélo route)

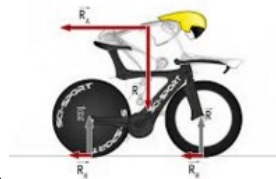
### HAUTEUR DE SELLE (HS)

Mesurez votre entrejambes (EJ) et appliquez la formule suivante :  $HS = EJ \times 0,883$

Reportez la hauteur obtenue entre l'axe de pédalier et le creux de la selle de votre vélo course sur route.

**L'astuce : assis sur la selle, vos pointes de pied doivent toucher le sol.**

**Sensations : si vous sentez une gêne à l'avant du genou, remontez la selle ; si c'est l'arrière qui fait mal, baissez-la.**



### RECU DE SELLE

Vos pédales horizontales, placez un fil à plomb sur le côté de votre genou. Ce fil doit passer par l'axe de la pédale. S'il tombe devant, reculez votre selle ; s'il est derrière, avancez-la.

**L'astuce : si vous avancez votre selle, pensez à la monter ; à l'inverse, la reculer nécessite de la baisser.**

**Sensations : en cas de douleurs aux genoux, reculez la selle du vélo route. Si la zone en appui sur la selle devient engourdie, modifiez aussi ce réglage.**

### LARGEUR DU CINTRE

Votre choix s'effectue en fonction de la largeur de vos épaules. En positionnant les mains dans le creux, vos avant-bras sont pratiquement parallèles. Un cintre trop étroit va comprimer votre cage thoracique et diminue vos performances.

### LONGUEUR DE POTENCE ET HAUTEUR DU CINTRE

En mettant vos mains dans le creux du cintre, reculez le bassin sur l'arrière de la selle, les coudes fléchis, vos avant-bras sont alors presque horizontaux.

**L'astuce : une manivelle parallèle au tube oblique de votre vélo route, placez vos mains dans le creux du cintre, votre coude doit effleurer le genou et le cintre doit masquer l'axe de la roue avant.**

**Sensations : si vos bras sont trop repliés, la potence est trop courte et le cintre trop haut. Une raideur cervicale indique qu'il faut changer l'écart entre la hauteur de la selle et la hauteur du cintre afin de l'amener à environ 5 cm.**

### LES MANIVELLES

Pour déterminer la taille de vos manivelles, reprenez la mesure de votre entrejambes (utilisée pour calculer la hauteur de selle) puis reportez-vous au tableau suivant :

Entrejambes (en cm)	Manivelles (en mm)
$EJ < 74$	165
$74 \leq EJ \leq 80$	170
$81 \leq EJ \leq 86$	172,5
$87 \leq EJ \leq 93$	175

**Sensations : une tendinite sur le devant du genou peut indiquer une taille de manivelle inadaptée.**



Mises en garde : il est conseillé de ne modifier ce réglage qu'à l'intersaison. De plus, pour modifier la longueur de ces manivelles de 5 mm, faites-le en deux étapes (2,5 mm la première année puis 2,5 mm l'année suivante).

### RÉGLAGE DES CALES

Celui-ci détermine le positionnement de l'ensemble de vos membres inférieurs, ce qui en fait le réglage le plus difficile à trouver. N'hésitez pas à solliciter l'aide d'un spécialiste, certains marchands de cycles disposent d'un outil spécifique pour ce réglage.

Pendant cette période de recherche de la position idéale, munissez-vous d'un jeu de clés Allen afin de pouvoir affiner vos réglages en permanence !

Ou appelez Guy !





## LE CCVien du mois : Serge Bilheran

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

64 ans. Ma jeunesse à Bessières, j'habite à Castelginest depuis 1977 et au CCV sur les conseils de mon frère en 2010

Tes premiers tours de roue ?

2 saisons cadets à Montastruc dont une avec Sergio et de 1977 à 1987 en FSGT au TEC début en cycloportif puis passage en 2e catégorie à PINS JUSTARET passage en 1e catégorie et pour finir ma dernière saison à Rouquette 1ere catégorie en UFOLEP et j'ai mis le vélo de côté pour suivre mon fils au foot à Castelginest ou je me suis investi tant que joueur et dirigeant pendant 15 ans .

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Ma période au TEC à mes débuts courses « bon enfant » et très sympa mais aussi à Pins Justaret ou j'ai pu participer à des courses par étapes très intéressantes

Ta plus grosse galère ?

Pas mal pendant ma période de coursier mais la dernière en 2016 à La Castraise une journée catastrophe à oublier Froid, vent, rien dans les jambes et 130km pratiquement seul mais j'ai fini!

Quels sont tes projets vélo sur 2017?

A ce jour je ne sais pas car je décide au mois de Janvier certainement quelques cyclos, des randos le dimanche matin j'aime bien l'ambiance... mais surtout prendre du plaisir sur le vélo

Ton plat préféré?

J'aime pratiquement tout mais surtout la Paella et le Bourgogne

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Jalabert je l'ai fait un petit peu à sa cyclo mais j'aime bien surtout les jeunes français de maintenant

Quelle est ton autre passion après le vélo ?

J'ai fait pendant ma période foot éducateur avec des jeunes et j'aime aussi le bricolage

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens ?

Un match de foot avec le TEC : Déplacement à Nantes en Coupe de France EDF 6 heures de train aller. 20 minutes de match... arrêté à cause d'une bagarre et retour encore 6 heures de train ....Content du voyage



Le sudoku du CCVien

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

Le savez vous ?

LE CHEWING-GUM EST INTERDIT À SINGAPOUR ?  
Incontournable dans le rayon des confiseries, la France est le second plus gros consommateur de chewing-gum, après les États-Unis. Cependant, lorsque la gomme à mâcher est jetée par terre, celle-ci détériore les trottoirs, les couloirs de métro et même les monuments historiques. Néanmoins, le fait que Singapour interdise le chewing-gum est-elle justifié ?

Les autorités de Singapour ont maintenu l'interdiction du chewing-gum, qui fut instaurée en 1992. Selon Singapour, les chewing-gums collés dans les escaliers, chaussées et trottoirs augmenteraient les coûts de nettoyage et endommageraient le matériel d'entretien, de plus elle augmenteraient le volume de déchets.

Singapour, ville-État où la prédominance de l'ordre et de la propreté est absolue, inflige des sanctions draconiennes aux indisciplinés : qui peuvent aller jusqu'à 2 000 dollars soit environ 1 500 euros en cas de récidive pour des détritrus jetés par terre. De plus cette amende peut parfois être accompagnée par des travaux d'intérêt général.

L'importation et la vente de chewing-gum sont aussi interdites. Seul les chewing-gums ayant des effets thérapeutiques sont autorisés sur le territoire singapourien (accord de libre-échange entre les États-Unis et Singapour) depuis seulement 2004.

Les hommes mâchèrent depuis la nuit des temps :  
Pendant l'ère de la préhistoire, les hommes mâchaient de la sève de conifère. 400 ans avant J.C., les Grecs mâchaient de la résine.

Les Indiens d'Amazonie chiquaient de la sève de sapotier et des boulettes de tabac.

En Inde, on mâche toujours du bétel (sorte de plante grimpante).  
Le chewing-gum arrive en France au 20e siècle, pendant la Première Guerre Mondiale grâce aux troupes américaines, en effet le chewing-gum les aider à se concentrer et à mieux gérer le stress du combat

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

Deux amis dînent à table, quand vient l'heure du dessert.  
L'un des deux coupe le gâteau en deux parts de tailles clairement différentes, et se sert en prenant le plus gros morceau.

- Voyant cela, l'autre s'offusque :
- C'est vraiment impoli ce que tu viens de faire !
  - Pourquoi? Qu'est ce que tu aurais fait toi, à ma place ?
  - Et bien, j'aurais pris la plus petite !
  - Bah pourquoi tu te plains? Tu l'as... !

Bonne Année

La page « intello » ... du CCVJEN



Le parcours Fléché du CCVien

PAROLE DE GOURMAND RETRANCHER	PRENDRA AU VOL VIRAGE	ORNÉE MERCENAIRE ALLEMAND	OCCUPATION DE CHOIX PERSE	D'UNE LÉGERETÉ SURNATURELLE
TOUCHE LE SOL				FRAC-TIONNÉE
SITE MAL-GACHE				
TITRE DE PRINCE ABREGÉ	EST AVANT MIDI RENDRE AMER			
	HERBAGE SANS SUITE		LE CHROME BILLET DOUBLE	
ORATEUR GREC VILLE DE HONGRIE			BLONDE QUI SE SIFFLE PRÉFIXE	
		BAVARD HAUT EN COULEUR NOTE		IL FAIT LE POINT
COUP DE FERS CÉRÉALE			DÉTÉRMINANT SIEVERT	
		PLAN DE SECOURS		
SIGLE SOLIDAI		PRESQUE RONDE		

Solution prochain numéro

ORATIONS DE FOULE LESTÉES	O	MALURSE FÉLURE MERS SURF RIURES	L	FEMES AROENT EQUÉ DE RIRE	A	ABRI DE RE COLTE TRES EPOSE	F	MONT DES PRÉ ALPES	
MIT EN MARCHÉ FILE DE JACOB	A		L		A				
	A	C	T	I	O	N	N	A	
	A	S	E	R	LA ROUTE DU FER	R	A	I	L
FUT CAPITALÉ DES ALLE MANDS		COMPLAI SANT VOTURE PAR NEUVE	A	I	M	A	B	L	E
	B	O	N	N	JUSTE UN PETIT TOUR LE CO- BAL	T	R		
								HOMME DES BAL- KANS	
LE PARLER FRANÇAIS	C	S		PERIODE DE RE- CESSION COR	C	R	I	S	E
	O	C		MUETTE BANNI PAR CERTAINS REGIMES	C	O	I	T	E
ANCIEN ROI CLO- PORTE	A	S	A	RIVIERE DU MASSIF CENTRAL CHEMIN	C	E	R	E	
	A	S	E	L	L	E	LIQUIDE	B	U
ARTICLE D'ARAGON	E	L		COMTE ANGAIS	E	S	S	E	X

Solution Décembre

