



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 198 – Mars 2017

Editorial

Enfin nous commençons 2017 avec le même nombre de licenciés que fin 2016 : 104 licenciés. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de changement dans les effectifs du CCV. En effet, 17 non renouvellements ont été compensés par 17 nouveaux arrivants. Ceci représente un gros « turnover » qui demande quelques explications.

Sur les 17 non-renouvellements environ 70% sont constitués par des licenciés relativement nouveaux au CCV (1 à 2 ans d'ancienneté) que l'on n'a pas beaucoup vu durant la saison (environ 2 à 3 points au challenge). De toute évidence, les activités proposées au CCV ne correspondaient pas à leurs attentes ou à leurs disponibilités/capacités. Le reste sont des collègues plus anciens auxquels les aléas de la vie imposent un break ou un éloignement.

Parmi les nouveaux licenciés 2017, plusieurs nous ont rejoint dès le mois de septembre 2016 et sont parfaitement intégrés. On note le retour de quelques anciens que les vicissitudes de la vie avaient éloigné du vélo ces dernières années. A tous, bienvenue au CCV !

Nous voilà donc en ordre de marche pour attaquer la saison qui démarre en trombe avec en plus du programme habituel au choix : Première sortie interne qui va nous permettre de reprendre goût à la moyenne montagne

Brevet 150 km du côté de Montauban

L'Héraultaise première cyclo sportive « ciblée » du CCV

Bonne route et n'oubliez pas la sécurité.

Daniel

Le CCVien du
mois :
Thierry THOMAS

Conseil du
« Coach » N°22 :
Bien Caler ses
« cales »

Plan de la sortie
interne 18 mars

Agenda
cyclo sportives

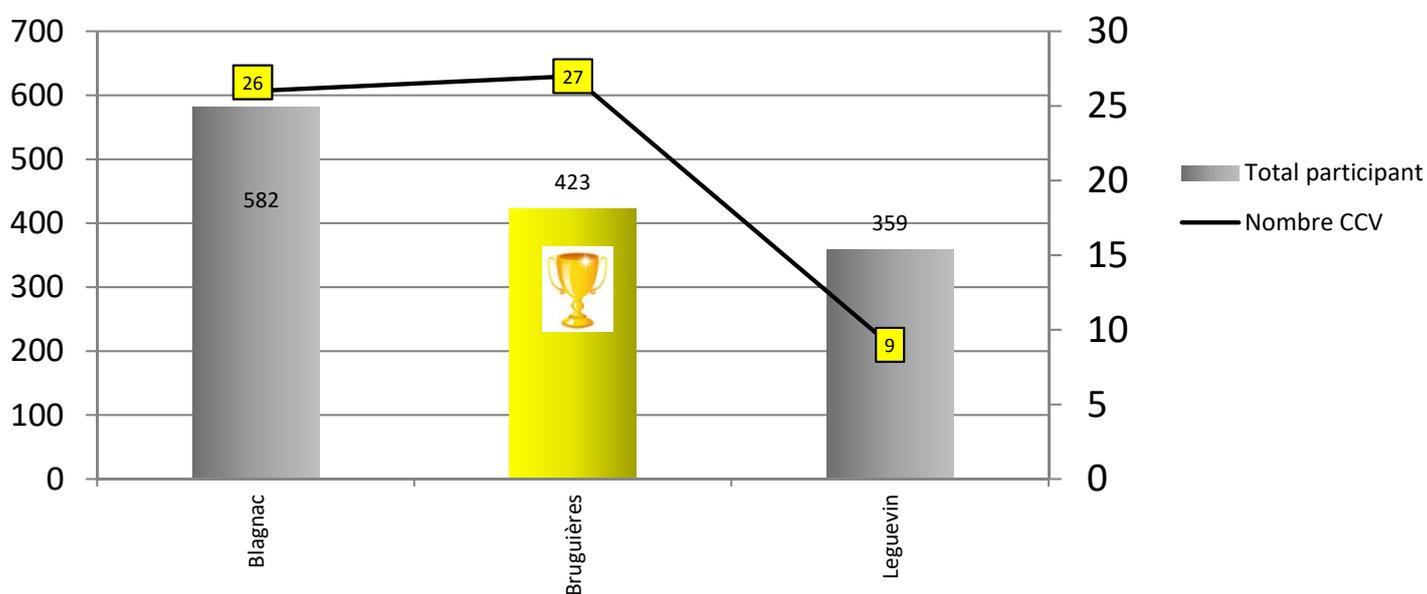
Nouvelle rubrique
interactive



Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants (Nbre Participants/Total CCV)
19 Février 	FSGT	Blagnac CCV 3^{ème} exequo 
26 Février 	FSGT	Bruguières CCV 1er 
5 Mars 	FSGT	Leguevin CCV 13 eme 

Sorties FSGT « Dimanche »



Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
12 Mars	FSGT	Mondoville /Non
19 Mars	FSGT	Brax /Non
26 Mars	FSGT	Cugnaux /Non
2 Avril	FSGT	Saint Jory /Non

LES CYCLOSPORTIVES

AGENDA DU MOIS D'AVRIL 2017

Dimanche 09 avril **l'Auscitaine – AUCH(32)**

Départ à 09h30
Parcours de 120 kms (1122 m dénivelé)
Parcours de 75 kms (892 m dénivelé)
Prix inscription : 32 € avec repas / 22 € sans repas



Renseignements sur le site : uvauchgersgascogne.over-blog.com

RONDE
17^{ème}

DIMANCHE 30 AVRIL 2017
CASTRAISE

Dimanche 30 avril **la Ronde Castraise – CASTRES (81)**

Parcours de 133 kms (2230 m dénivelé) : départ à 09h00
Parcours de 96 kms (1750 m dénivelé) : départ à 09h20
Parcours de 63 kms (980 m dénivelé) : départ à 09h35
Prix inscription : 38 € jusqu'au 18/04 / 46 € après le 18/04
Le + : maillot offert jusqu'au 18/03
 parcours similaires à l'an passé
 très bonne organisation
 nombreux CCviens au départ !

Renseignements sur le site : velosportcastrais.free.fr



Bonne route à tous.

Jean-Luc BOUGUES
Jeanluc_bougues@yahoo.fr

Fil Rouge Règlement CCV

Article 1.6 : sont exclues des activités de l'association : l'acheminement de/vers le lieu de rendez-vous des activités qui s'effectuent sous la responsabilité individuelle de chaque membre, y compris en cas de covoiturage entre membres.

Article 1.7 : membre invité. A titre exceptionnel, en particulier dans le cadre de l'intégration de futurs membres potentiels, il est possible d'admettre temporairement un membre non licencié. Cette admission est soumise à approbation du bureau et à la réalisation des formalités nécessaires à l'attribution d'une carte CiP FSGT pour une durée de 3 jours consécutifs (ref. article 8.3)

Sortie interne : le saut du Tarn - Samedi 18 Mars 2017

GP1 100 KM - 1050 m de dénivelé - Difficultés : ★★★★★☆☆

Réalmont → Grèzes → Fréjairolles → Saint-Juery → Ambialet →
Villeneuve/Tarn → Alban → La Trivalle → Réalmont

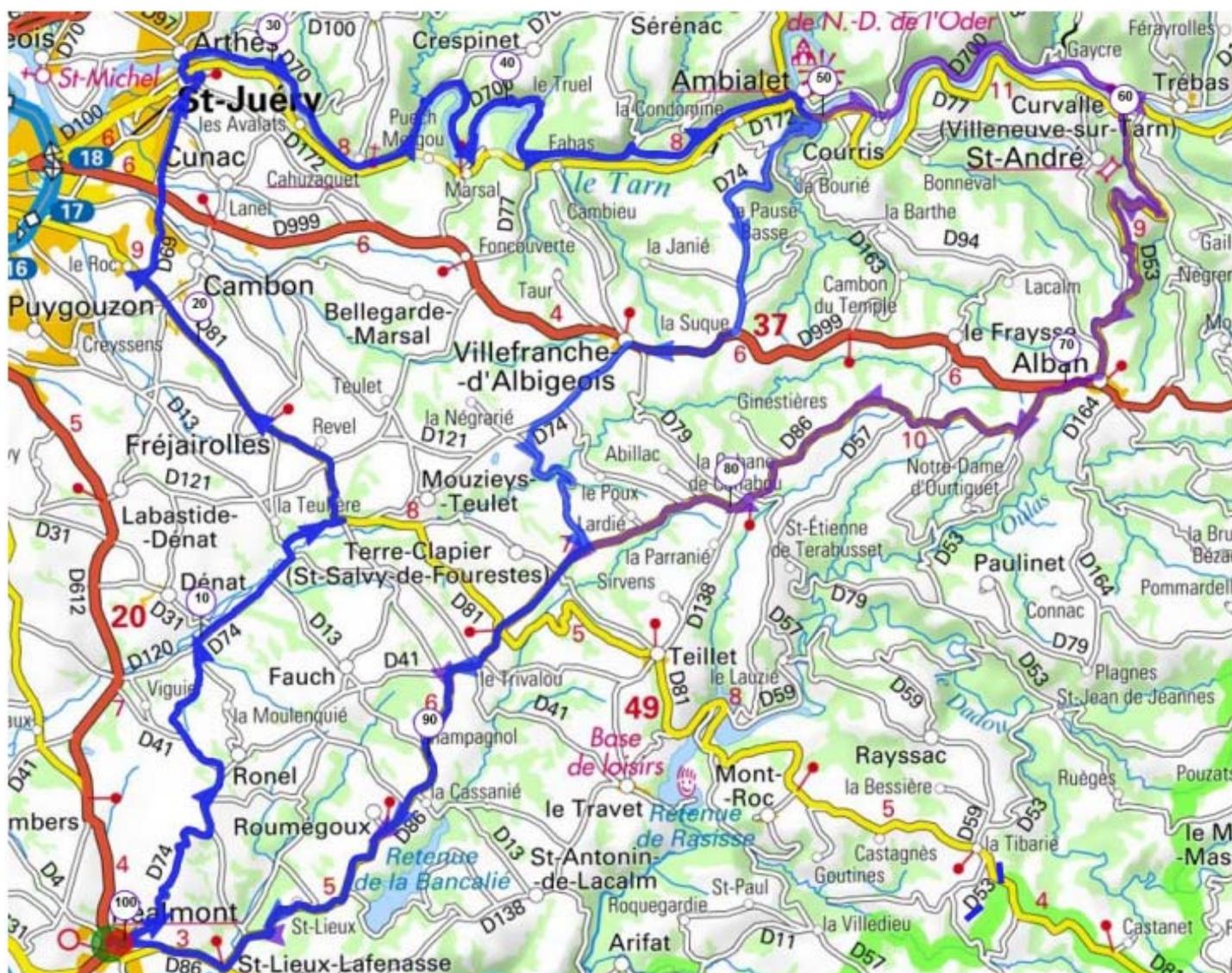


GP2 84 KM - 900 m de dénivelé - Difficultés : ★★★★★☆☆

Réalmont → Grèzes → Fréjairolles → Saint-Juery → Ambialet →
Villefranche d'Albigeois → Réalmont

Départ voiture de Castelmaurou : 12 H 15 (Place de la mairie)

Départ vélo de Réalmont : 13 H 30 (Place du Foirail)



Conseil du « Coach » N°22

Bien régler ses cales !

Organe essentiel, s'il en est, de transmission de la puissance, la cale (et son réglage sur la chaussure) est souvent le grand oublié du réglage de sa position. On se focalise généralement sur la hauteur de selle, la longueur des manivelles parfois sur la largeur du cintre voire sur l'écartement-longueur des repose-bras et le réglage des cales ne devient une priorité que lorsque la tendinite est installée ;-(

Dès lors, comment bien régler ses cales ? De quels indices matériels ou sensoriels, dispose-t-on pour savoir si la position de ces dernières a bien été effectuée et sera :

- 1- non pathogène
- 2- source d'efficacité.

Le préalable :

Il faut d'abord repérer sur son pied, la tête du premier métatarse (protubérance à la base du gros orteil)

En se plaçant, le talon dos au mur, mesurer la distance talon- tête 1er métatarse (176mm sur l'exemple de la photo)



Ensuite, trouver sur sa cale, le repère d'axe.

Il peut se situer sur le côté de la cale (Time, Look, Shimano) et prend alors la forme d'une entaille sur le côté de la cale.

Il peut aussi se trouver sous la cale (Speedplay par exemple) et prendre la forme d'une rainure qui traverse la cale.

Voir les quelques exemples ci-après.

A partir de ce moment le positionnement et la fixation de la cale sur la chaussure peuvent débuter :

1- Le réglage longitudinal

(il s'agit ici de l'avancement / recul de la cale sous la chaussure également appelé " engagement " de la cale ; une cale sur-engagée se rapprochera trop de la pointe, une cale sous-engagée trop du talon)

En se servant de la mesure obtenue (176mm dans notre exemple), positionner le repère de la cale à la même distance du talon (partir du début de la semelle)



Ce réglage effectué, on peut commencer à pédaler.

Pour valider ce positionnement longitudinal (et éliminer les exceptions liées à certaines chaussures particulières), on peut valider l'engagement de la cale en vérifiant que la tête du premier métatarse (que l'on

aura repéré sur la chaussure avec un feutre délébile, comme sur la photo suivante) tombe à l'aplomb de l'axe de la pédale lors de la phase de poussée.

(Essayer d'effectuer ce contrôle en dynamique ou avec l'aide d'un ami, car la position statique aura tendance à faire descendre le talon et donc reculer la marque par rapport à la réalité lors du pédalage).



Naturellement, cette méthodologie est une base théorique qui permet de ne pas faire d'erreurs grossières. Il appartient à chacun d'éventuellement personnaliser son réglage. Ainsi, quelqu'un de très vélocé pourra par exemple, sur-engager sa cale de quelques millimètres et à l'inverse, quelqu'un qui pédale en force, pourra prévenir les tendinites en sous-engageant quelque peu la cale.

Quoi qu'il en soit, un indice efficace du bon réglage est le contrôle de la zone musculaire précise qui est sollicitée lors d'une pression puissante sur les pédales. Plus la zone de contraction est proche du genou, plus elle témoigne d'un sur-engagement. A l'inverse, plus elle remonte vers le droit antérieur (partie moyenne et haute de la cuisse), plus cela signifie que la cale est sous-engagée. Un bon réglage implique que les fibres majoritairement recrutées lors d'un effort très intense se situent au niveau des vastes internes et externes (environ 10-15cm en arrière de la rotule).



2- Le réglage angulaire (il s'agit de l'orientation de la cale)

Souvent difficile à réaliser, il implique d'être bien à l'écoute de ses sensations et se trouve fatalement dépendant des modèles de cales choisies.

Voici un petit rappel des principales angulations:

Look (génération Kéo):

Cales Rouges = liberté angulaire de 9°

Cales Grises = 4.5°

Cales Noires = 0°

Shimano (génération PD)

Cales avec patins de marche rouges = liberté angulaire de 0°

Cales avec patins de marche jaunes = nc (~10°)

Time (génération RXS)

Elle dépend du réglage de la cale (positionnement de la rondelle sous la vis avant). On peut obtenir une liberté de +/-5° ou quasiment la réduire à 0° avec la même cale. A noter, que le système est muni d'une légère force de recentrage et implique donc de malgré tout bien axer à la base sa cale.

Speedplay

Zero : réglage micrométrique sur une plage de 0 à +/- 15°

X : pas de réglage et liberté totale sur 28°

L'idéal théorique est de ne pas avoir de liberté angulaire mais rares sont ceux dont l'anatomie le permet.... En effet, au cours d'une même course, il devra être en danseuse, les talons ayant alors tendance à rentrer vers l'intérieur, et en position de contre-la-montre, les talons ayant alors tendance à sortir pour permettre aux genoux de passer entre les coudes. Dès lors, il faut se munir de patience pour trouver le bon réglage et être attentifs aux douleurs tendineuses (la difficulté étant qu'une trop grande liberté peut avoir les mêmes effets délétères qu'une trop faible).

Il n'existe pas de règles théoriques pour le choix de l'orientation de la cale ou, plus exactement, autant que d'anatomies.

Il est, dès lors, impossible de donner ici une règle commune, si ce n'est de commencer, par défaut, par un réglage neutre (cale parfaitement dans l'axe de la chaussure - droite passant par le milieu du talon et milieu de la pointe)

3- Le réglage du Q-Factor (il s'agit de l'écartement des surface d'appuis entre elles)

Utile dans de très rares cas (bassin anormalement large ou manque de souplesse d'une articulation de la jambe par exemple), ce réglage est encore plus complexe que le précédent, car il faut également tenir compte du choix des manivelles et de la largeur du boîtier de pédalier qui n'ont pas tous le même écartement.

On notera que Speedplay permet ce réglage directement sur les cales (à raison de 10mm), que Time annonce une liberté de 2.5mm sur les cales RXS (les cales n'étant pas identiques, on sera plus ou moins proche de l'axe selon que l'on met la première à gauche et la seconde à droite ou l'inverse). Enfin, Look dans sa génération CX permet également de jouer sur le réglage directement sur la pédale.

Nouveau dans
votre journal



Trouvez l'inconnu .

Qui est le personnage à droite ?

*La première bonne réponse sur le tchat du CCV
gagne un lot remis à la prochaine réunion!*

REGLEMENT: Toute bonne réponse avant minuit de ce jour sera invalide,
il faut suivre pendant la réunion ...!!





LE CCVien du mois : Thierry THOMAS

SalutThierry ! Quel est ton « pédigrée » ? Depuis quand es-tu au CCV ?

Je viens de fêter mes 50 ans en cette fin d'année 2016. Je travaille chez LATECOERE en tant que Responsable Programme sur les portes de l'A380. Je suis arrivé au CCV en 2004, sur les conseils de Dider R. qui était déjà au club depuis plus d'un an.

Tes premiers tours de roue ?

Contrairement à beaucoup de CCViens je ne faisais pas de vélo étant jeune. J'étais plus attiré par des sports collectifs comme le rugby. Il est vrai que j'avais plus le gabarit rugbyman que cycliste. Mes premiers tours de roues, je les ai fait à la fin des années 1990 à Castelnest (mon beau père était membre du CVCC) puis au CCV.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

La Jalabert 2016, c'était la première fois que j'ai pu faire une cyclosportive à une moyenne digne de ce nom.

Ta plus grosse galère ?

J'ai eu deux phases sur le vélo, avant 2013 où je pesais plus de 100 kilos (jusqu'à 125). Alors à ce poids là, monter sur le vélo même pour aller chercher le pain peut s'avérer être une galère.

Quels sont tes projets vélo sur 2017 ?

Continuer à me régaler sur le vélo et profiter de tous les moments que ce soit lors des sorties clubs cools ou moins cools, les sorties du Dimanche et aussi faire quelques cyclosportives.

Ton plat préféré ?

J'aime bien manger, mon plat préféré est la poularde au vin jaune et aux morilles. En général, c'est un plat de fêtes que l'on fait souvent au moment de Noël.



Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

J'aimerais bien rouler avec un Christophe Perard d'abord parce c'est un Toulousain puis il est sympathique et il ne fait pas de bruit, c'est comme ça que je conçois le vélo. Autre coureur avec qui j'aimerais bien rouler, c'est Lilian Calmejane qui je pense, représente l'avenir du cyclisme Français.

Quelle est ton autre passion après le vélo

Comme vous le savez, je ne suis pas à la retraite, donc je n'ai pas trop de temps. J'essaie de passer le maximum de temps avec ma famille au travers de voyage plus ou moins longs. Mon dernier gros voyage, 3 semaines aux états unis en 2013.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Je n'ai pas vraiment d'anecdote. Je voudrais juste souhaiter à tous les CCViens et aux futurs de s'éclater autant que moi dans ce club. En effet, tous les caractères sont représentés il y a les râleurs et les autres, mais il y a aussi ceux que l'on n'entend pas et les autres (spéciale dédicace à mes compagnons de sortie). Je souhaite que ce club continue dans cet état d'esprit

