



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 199 – Avril 2017

Editorial

La première sortie interne de l'année organisée dans la vallée du Tarn a rencontré un vif succès. Environ quarante CCViens étaient présents au rendez-vous à Réalmont, le parcours attractif concocté par Benoit et des conditions météo clémentes ayant primé sur un après-midi canapé devant Milan - San Remo ou France - Galles en rugby.

Très belle sortie donc qui nous a permis d'apprécier une fois encore les beautés de notre région et, comme d'habitude à cette époque ci de l'année, de reprendre contact avec la « moyenne » montagne.



Le CCV innove cette année avec dès le début avril une sortie Cyclosportive. Jean-Luc B nous amène découvrir « L'Héraultaise » à Gignac (34). 16 CCViens sont inscrits, compte rendu dans le prochain numéro.

Il est temps maintenant de passer à l'organisation de notre randonnée annuelle du 14 mai 2017 qui sera la 25^{ème} randonnée Yannick Génestal. Les circuits sont définis, les déclarations en préfecture faites (cette année pas de contrainte routes interdites). Pour l'heure, il faut mettre en place chaque maillon de l'organisation. Rappelons que nous avons besoin de votre mobilisation et je ne doute pas que vous répondrez présent au rendez-vous.

En attendant voici le printemps profitez-en bien et roulez en sécurité.

Daniel

Enfin !
le récap des
KMS du CCV en
2016

Le Ccviens du
mois :
Christophe
Pinel

Conseil de Coach
N° 23 : Les
manivelles ?



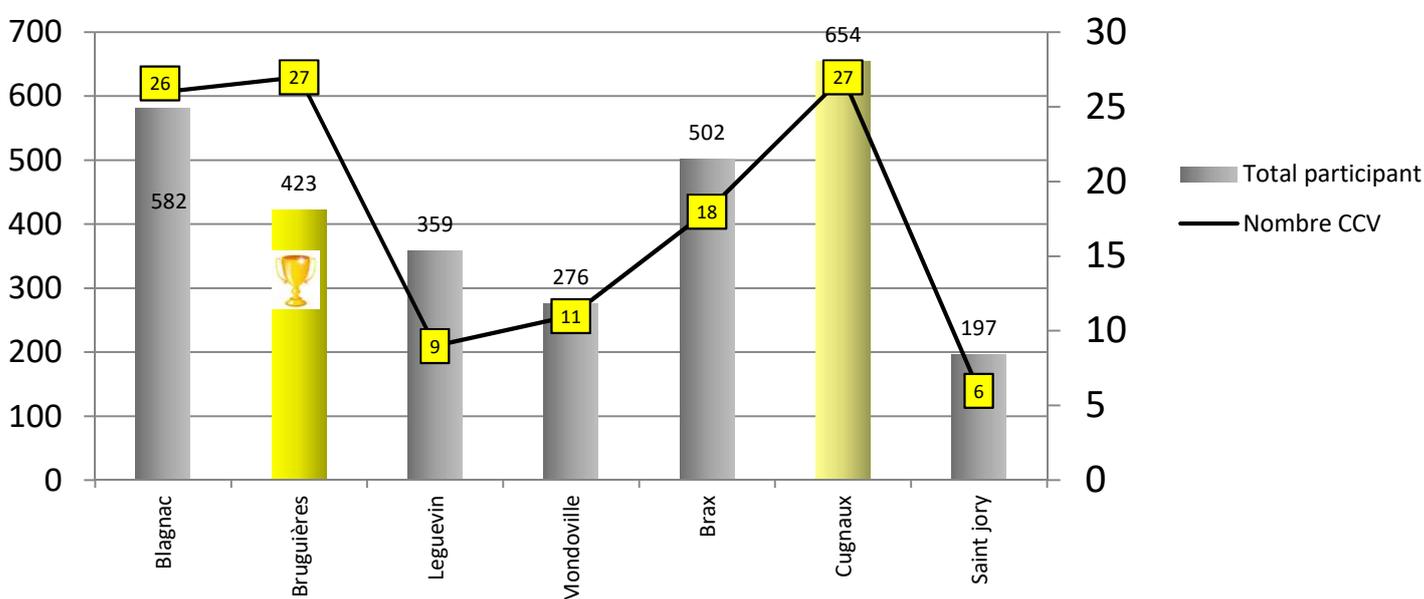
UN JOUR
DANS LE
TOUR

?
N°2 ?

Les sorties écoulées

| Date | Type | Lieu Participants (Nbre Participants/Total CCV) |
|---|------|---|
| 12 Mars  | FSGT | Mondoville CCV 4 eme  |
| 19 Mars  | FSGT | Brax CCV 6 eme  |
| 26 Mars  | FSGT | Cugnaux CCV 2 eme  |
| 2 Avril  | FSGT | Saint Jory CCV 13 eme |

Sorties FSGT « Dimanche »



Sorties a venir FSGT « Dimanche »

| Date | Type | Lieu / Train JAUNE |
|----------|------|--|
| 8 Avril | FSGT | Trefle Pibrac |
| 9 Avril | FSGT | Toac /Oui 7 H00 Castelmaurou |
| 16 Avril | FSGT |  |
| 23Avril | FSGT | Fonsorbes /Oui 7h20 Castelmaurou |
| 30 Avril | FSGT | Fonbeuzard /Non |
| 1 Mai | FSGT | ASAT |

Fil Rouge Règlement CCV

2- Sécurité

Article 2.1 : la pratique du cyclisme sur route se déroulant sur la voie publique, le membre s'engage à respecter, dans le cadre des activités de l'association, le code de la route. Si le port du casque n'est pas rendu obligatoire, il est vivement recommandé. De même les membres sont sensibilisés à l'usage des gilets réglementaires de sécurité et dispositifs d'éclairage sans lesquels leur responsabilité personnelle pourrait être engagée lorsque les conditions de visibilité les imposent.

Déclaratif des Kilomètres 2016

| Nom | Prénom | Km Total 2016 | Nb sorties 2016 | Dénivelé Positif Total | Vitesse moyenne | Km moy/sortie | Dénivelé positif / sortie |
|-----------|---------------|---------------|-----------------|------------------------|-----------------|---------------|---------------------------|
| sion | olivier | 3800 | | | | | |
| Constant | Jorys | 10126 | 128 | 92510 | 26.35 | 79.11 | 722.73 |
| cadei | jaen | 9018 | 96 | | 24.32 | 94 | |
| BILHERAN | BERNARD | 9702 | 120 | 77506 | 25.6 | 80.85 | 645 |
| bilheran | serge | 12788 | 141 | 109343 | 25.57 | 90.7 | 775 |
| rodriguez | didier | 5100 | | | 37 | | |
| Gornes | Pierre | 3355 | 51 | | | 65 | |
| SALA | Christian | 6000 | 65 | | 24 | 90 | |
| MERIC | Serge | 6951 | 80 | 58526 | 25.2 | 86 | 731 |
| Racaché | Christophe | 6000 | 70 | | | 86 | |
| Racaché | Géraud | 6000 | 70 | | | 86 | |
| landete | alain | 5500 | 65 | 63462 | | 85 | 976 |
| Boyer | Jean-marc | 2380 | 31 | 4243 | 23.5 | 76.5 | 586 |
| Lartigue | Pierre | 4679 | | | | | |
| DRAVIGNY | Alain | 10170 | 130 | 87591 | 25.67 | 78.23 | 674 |
| espinasse | Henri | 7142.5 | 101 | 67728 | 21.6 | 70.7 | 670 |
| LARTIGUE | Jean-Marc | 13060 | | | | | |
| DELEAU | ALAIN | 4750 | | | | | |
| BOUGUES | Jean-Luc | 7877 | 86 | 81191 | 26.3 | 92 | 944 |
| BRESSAN | eric | 7672 | 102 | 78002 | 27.5 | | |
| languille | olivier | 5126 | | | | | |
| Boffo | Christian | 8552 | | | | | |
| Elleboudt | david | 2731 | | | | | |
| PERES | Benoit | 8366 | 102 | 79085 | 25.8 | | |
| Caviglia | Patrice | 5400 | | | | | |
| AUBINEAU | Sophie | 3396 | 58 | | | | |
| CHABAUD | Robert | 8423 | 121 | | | 69.61 | |
| CHABAUD | Christine | 6031 | 72 | | | 83.763 | |
| Marquis | Alexandre | 9123 | | | | | |
| Thomas | Thierry | 6252 | 94 | 47000 | 40 | 67 | 480 |
| AUBINEAU | Dominique | 6900 | | | | | |
| Faisans | Sylvie | 3700 | 46 | | | 80.43 | |
| CASONATO | Corine | 2524 | | | | | |
| Baron | Gerard | 5965 | 82 | 47242 | 23 | 73 | 576 |
| BOUSQUET | Gérard | 8355 | 105 | | | | |
| banzato | josé | 5263 | | | 25 | 85 | |
| JUSTE | Michel | 7510 | 84 | 50500 | 27 | 89 | 600 |
| FAURE | Georges | 5500 | | | | | |
| BOUTONNET | Daniel | 6314 | 78 | 63421 | 25 | 81 | 813 |
| Garrigos | Christian | 8878 | 109 | 66371 | 25 | 74.06 | 608.91 |
| PETITJEAN | Hubert | 5272 | 100 | 53045 | | 53 | |
| Estèves | Antoine | 6780 | | | | | |
| Hanff | Jean philippe | 3850 | 55 | 34119 | 26 | 70 | 620 |
| GLEYES | Gilles | 7500 | 100 | 69000 | 24.6 | 75 | 690 |
| DOUELLE | Agnès | 5395 | 64 | 52251 | 25 | 84.3 | 816.42 |
| hauvette | gregoire | 1962 | | | | | |
| Sebastia | Christian | 12461 | 131 | | 25.9 | 95 | |
| Lafforgue | Guy | 5140 | 47 | 42500 | 24 | 109.4 | 904 |
| fualdes | jean bernard | 8126 | 81 | 82120 | 25 | 81 | |
| Ricard | Jean luc | 16602 | | 159081 | | | |

Tour de France : la lanterne rouge, une coutume qui s'éteint...

Autrefois, on se battait pour être le dernier du classement général, histoire de mieux monnayer l'après-Tour.

Il fut un temps où cette lanterne rouge - dont le premier, en 1903, fut Arsène Millocheau, en 64h47' ! - était très recherchée parce qu'elle assurait des contrats lucratifs d'après-Tour à son titulaire ... Des avantages qu'il convenait de savoir mériter en prenant bien soin de ne pas être délogé de la dernière place. D'où ces « courses dans la course » bien loin de l'obtention du maillot jaune... », écrit le journaliste Robert Ichah dans « Le Tour, 100 ans de légende » (Solar). Le record appartient toujours à Antoine Deflotrière, lanterne rouge de l'édition 1904, en 101h36' !

Mais avec le temps et le gigantisme de la course, la coutume de la lanterne rouge s'est éteinte petit à petit comme le balai, qui a disparu de la voiture-balai (dans laquelle plus aucun coureur ne monte aujourd'hui...). « La lanterne rouge finit par agacer les organisateurs qui estimèrent dégradant de célébrer le dernier de la classe et de lui offrir des avantages matériels. Ils recommandèrent aux journalistes maison de ne plus relayer une publicité malvenue », confirme Robert Ichah.

N'empêche que plusieurs champions français qui sont passés par là, évoquent sans traumatisme cette parenthèse dans leur carrière : c'est arrivé à Jacky Durand, double champion de France en 1993 et 1994, 141ème et bon dernier du Tour en 1999, sous le maillot Loto. Quant à Jimmy Casper (aujourd'hui chez Besson Chaussures-Sojasun), il a réalisé le doublé : en 2001, alors qu'il courait sous les couleurs de La Française des Jeux (144ème place), et en 2004 alors qu'il venait de rejoindre l'équipe Cofidis en se classant 147ème. Un record qu'il partage avec l'Autrichien Gerhard Schonbacher, lanterne rouge 1979 et 1980 du Tour.

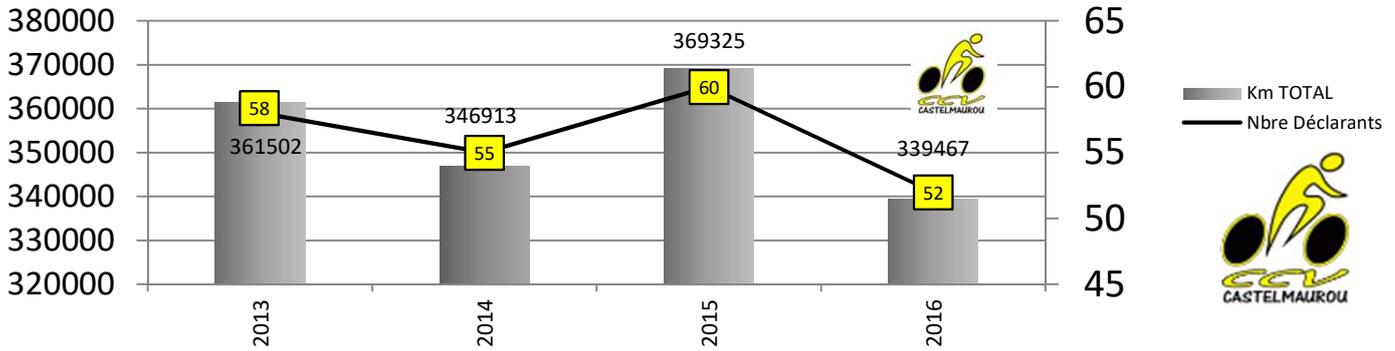


...C est votre serviteur avec 1962 kms en 2016 ...pile mon année de naissance ...la pire année depuis que je suis au CCV ...tu m' étonnes que je n'avance pas...!!! Mais je déclare ..



La saison 2016 en quelques chiffres

Kilométrage Annuel CLUB / Nbre Déclarants



Les CCViens ont déclaré kms **339 467Kms en 2017** contre 361 502 kms en 2015 mais 52 en 2017 ont déclaré contre 60 en 2015

En 2016 le CCVien a parcouru **6789 kms en moyenne** contre 6745 en 2015. La sortie moyenne est en progression à 82 kms contre 75 kms en N-1. La vitesse moyenne (25 participants) 26,15km/H



Sur 104 membres **le taux de réponse est un trop faible en 2017 à peine 50 % de l'effectif** et nous devons arriver au moins à 80% en 2017...n'ayez pas peur d'être la lanterne rouge...!! j'assume ce rôlepour vous !



UN JOUR ...DANS LE TOUR

Le Tour paye la dot

En 1947, le Tour renaissait après dix ans d'interruption. Il comptait 21 étapes sur une distance de 4.642 km. Après les années de guerre et d'Occupation, c'est celui qu'il fallait gagner. Parmi les 99 partants, se trouvait Jean Robic, alias "Tête de cuir", "Trompe la mort", "Fatalitas", qui gagnera ce Tour sans avoir porté le maillot jaune qu'il endossera seulement au Parc des Princes pour effectuer son tour d'honneur, après un raid entre Caen et Paris, très exactement dans la côte de Bonsecours, à 130 km de la capitale. Robic, le rival de Bobet, avait fait une promesse à sa femme, Raymonde qu'il avait épousé quelques jours avant le départ : "Je n'ai pas de dot à t'offrir, mais dans un mois, nous serons riches. Je te rapporterai le premier prix du Tour de France : 500.000 francs (76.000 euros) qui changeront notre vie." "Tu es bien sûr de toi", dit Raymonde. "Il faut être sûr de soi quand on est coureur cycliste. Sinon, on change de métier", répondit le champion qui tint sa promesse. Retraité, déstabilisé par son divorce, Jean Robic est mort comme il avait vécu, tué par une ultime fanfaronnade : au retour d'un dîner qui clôturait une épreuve de gentlemen, il reprit la route vers une heure du matin, contre l'avis de Poulidor et de Zoetemelk qui le supplièrent de repartir le lendemain matin. Il ne voulut rien entendre. Une brume épaisse recouvrait la région parisienne. Sa voiture percuta un semi-remorque. "Fatalitas" ne pouvait sans doute pas échapper à son destin. Il avait 59 ans...



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!

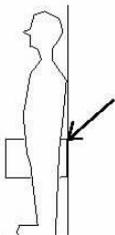
REGLEMENT: Toute bonne réponse avant minuit de ce jour sera invalide, il faut suivre pendant la réunion ...!!



Conseil du « Coach » N°23

Déterminer la longueur optimale des manivelles

Il y a deux grandes méthodes pour déterminer la longueur correcte des manivelles. La première consiste à mesurer votre entrejambe et à utiliser un tableau de correspondance. Mesurer votre entrejambe est facile. Prenez un gros livre et remontez le plus haut possible entre vos jambes en vous tenant contre un mur (*Attention quand même !!*). Assurez-vous que le bord du livre est bien à plat contre le mur. Tracez une marque en haut du livre (à l'endroit indiqué par une flèche sur la figure) et mesurez la distance au sol. Cette distance est votre longueur d'entre-jambes. La table ci-dessous donne la correspondance entre la longueur d'entre-jambe et la longueur des manivelles. La table est fournie par TA qui est une des rares compagnies qui fabriquent des manivelles dans une grande gamme de longueur.



| Entrejambe | Longueur de manivelle |
|------------------|-----------------------|
| de 60 cm à 65 cm | 150 mm |
| de 66 cm à 70 cm | 155 mm |
| de 72 cm à 75 cm | 160 mm |
| de 75 cm à 78 cm | 162.5 mm |
| de 79 cm à 81 cm | 165 mm |
| de 82 cm à 83 cm | 167.5 mm |
| de 83 cm à 86 cm | de 170 mm à 172.5 mm |
| de 87 cm à 90 cm | de 175 mm à 177.5 mm |
| de 91 cm à 94 cm | 180 mm |
| plus de 94 cm | 185 mm |

La deuxième méthode consiste à prendre votre longueur de jambe (l'entre-jambe en cm comme mesurée ci-dessus) et de multiplier ce nombre par un facteur constant pour obtenir la longueur de manivelle. Le facteur constant se situe entre 2.0 et 2.16 (ce dernier nombre étant recommandé par Kirby Palm). Chris Juden a une méthode différente pour mesurer la longueur de la jambe. Il mesure la hauteur d'un individu assis par terre et soustrait ce chiffre de la hauteur totale (sans les chaussures). Il trouve que cette méthode est plus fiable que la méthode du livre entre les jambes.

Les deux méthodes citées donnent des résultats différents. La table suggère une gamme de longueur plus faible que la méthode linéaire (c'est à dire que la méthode linéaire suggère des manivelles plus longues que la table pour des grandes personnes et des manivelles plus courtes pour des petites personnes). Bien sûr, la table est fournie par TA et vous pouvez être sûr que leur tableau montre que leur gamme de manivelle convient pour tous les adultes.



Facteurs pondérant la longueur des manivelles

La longueur que vous déterminerez avec les méthodes ci-dessus correspond à la manivelle idéale pour la route : course ou entraînement. Cependant, suivant la situation, vous pouvez souhaiter une manivelle plus longue ou plus courte. En compétition, vous voulez pédaler à une cadence relativement élevée de façon à pouvoir suivre une échappée et disposer d'un haut niveau de puissance sans fatiguer excessivement vos muscles ou vos articulations. Durant l'entraînement vous voulez pratiquer des cadences de pédalage élevées de façon à être prêt pour la compétition.

En VTT, pédaler rapidement semble moins important. Les compétitions et les ballades en VTT n'impliquent généralement pas tellement de sprints et ils ne sont d'habitude pas très longs, ce qui fait qu'une cadence de pédalage plus faible qui optimise la consommation en oxygène est préférable. En conséquence beaucoup de gens préfèrent des manivelles plus longues pour le VTT. Ajouter 5 mm à la longueur des manivelles peut fournir un meilleur effet de levier sans pour autant pénaliser la vitesse de rotation.

De même, dans les courses contre la montre, vous pouvez vouloir utiliser des manivelles plus longues puisque votre cadence de pédalage sera généralement plus faible. J'ai entendu suggérer augmenter les manivelles de 2.5 mm.

Le cyclotourisme n'est pas un exercice intensif et vous n'avez pas tendance à pédaler aussi vite qu'à l'entraînement. De plus vous pouvez vous retrouver en train de monter des longues côtes très pentues. Pour cette raison vous pouvez vouloir des manivelles plus longues pour le cyclotourisme. D'un autre côté, si vous passez plusieurs heures à vélo jour après jour et, par conséquent vous voulez prendre soin de vos genoux, donc soyez sûr de ne pas exagérer la longueur des manivelles.

Au contraire, sur piste, vous avez un pignon fixe. La vitesse est largement dépendante de votre cadence de pédalage. Aussi, attraper le sol avec une pédale est une réelle possibilité. Par conséquent, des manivelles plus courtes sont généralement utilisées en compétition sur piste. Vous pouvez utiliser des manivelles de 2.5 mm à 5 mm plus courtes dans ce cas. Des manivelles plus courtes sont aussi souvent utilisées avec un pignon fixe sur route, à la fois pour pédaler plus vite et pour prendre les coins de rue sans toucher le sol avec la pédale.

Ndlr : Si vous n'êtes pas sûr !! appelez Guy Bloy ...!!



LE CCVien du mois : Christophe PINEL

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

Je suis né en 1979, à L'union. J'ai passé la quasi-totalité de mon enfance à Saint-Jean et j'ai joué au rugby à L'union depuis tout petit... jusqu'à mes 33 ans.

J'ai pris une licence au CCV en 2012 environ après ma reconversion sportive pour garder la forme et également accompagner mon père.

Tes premiers tours de roue ?

Ce fut avec mon père au début qui m'a embarqué dans ses sorties de « 30kms » qui finissaient souvent par 60 kms, le temps de faire un détour par ci puis par-là, bref je rentrais rincé à chaque fois mais content.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Mes 35 derniers km d'un triathlon longue distance en Ecosse avec fort vent de face en 2h15 ; 3 tentatives du Tourmalet soldées par des échecs à cause de la route enneigée (mais je suis têtu, j'y arriverai) ; la descente de la Hourquette d'Ancizan coté lac de Payolle assis sur le cadre les pieds au sol pour m'équilibrer à cause de la route verglacée sur quelques hectomètres. Enfin ce sont des bons souvenirs après coup, mais évidemment pas sur le moment....

Ta plus grosse galère ?

Sur une des sorties de « 30kms » de mon père, sur le retour je me suis retrouvé sans plus rien dans le moteur mais vraiment vide. Après une petite côte, arrivée au « sommet » tant bien que mal, je me suis effondré dans le fossé. Suite à ça arrivé à Garidech pour redescendre vers Castelmourou j'ai eu peur de prendre la descente, pourtant elle n'est pas violente, mais impossible trop peur de m'y engager. J'ai attendu contre un mur que mon père revienne avec la voiture. Je devais pas être très beau à voir car une personne est sortie et m'a fait rentrer chez elle le temps que l'assistance arrive.

Quels sont tes projets vélo sur 2017 ?

Pas grand-chose cette année, j'ai un gros swimrun (alternance de nage et course à pied) fin juin qui va m'obliger à laisser un peu le vélo de côté jusque-là, et j'aimerais faire une cyclo à la rentrée en Septembre cela sera ma première.

Ton plat préféré ?

Je suis très gourmand donc un peu tout mais surtout la glace à la menthe et le chocolat, certainement la raison qui fait que je ne pète pas les records sur les routes inclinées.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Avec Peter Sagan, je pense que c'est bien le meilleur.

Quelle est ton autre passion après le vélo ?

Le boulot, non je déconne.... Le triathlon donc je cours et nage également, l'apéro (avec modération).

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens.

Peut-être la plus grosse peur de ma vie. Ma femme et moi étions à la découverte des autochtones sur une île perdue (Tanna) dans les Vanuatu, on passait de village de village en faisant le tour de l'île à pied et un soir on s'est retrouvé dans une d'elles où les gens nous regardaient un peu curieusement et surtout avaient l'air de bien manier la machette et l'arc, sachant qu'il y a peine quelques décennies ils se bouffaient entre eux, je peux vous assurer que je regardais de côté on pouvait partir, probablement inutile. Puis au final ça c'est fini au maniement de leurs armes.. et boire du kava pour oublier. Des gens adorables qui n'ont strictement rien et qui donnent tout !



Le sudoku du CCVien

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

Le savez vous ?

Un couple a découvert une photo d'eux à Disneyland 17ans avant de se rencontrer !

Alex et Donna Voutsinas ont pensé que leurs chemins s'étaient croisés pour la première fois quand le couple avait commencé à travailler ensemble dans un hôtel. Mais contre toute attente, quelques jours avant leur mariage, tout en regardant de vieilles photos des deux familles, Alex a repéré une photo de la famille de Donna qui a été prise à Disneyland à Orlando, en Floride. Il a vu Donna dans la photo mais a aussi remarqué son père, avec lui dans la poussette. Alex et Donna étaient dans la même photo 17ans avant même de se croiser.



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

Un type se rend chez le barbier et lui demande un rasage de très près. Le professionnel lui donne une bille en bois à mettre dans la bouche, et à positionner toujours à l'endroit où passe le rasoir.

Alors le gars demande :

- Et si j'avalais la bille par accident, que se passerait il ?
- Pas de problème! Vous la ramènerez le lendemain, comme tout le monde!

La page « intello » ... du CCVJEN



Le parcours Fléchi du CCVien



| | | | | |
|--|--------------------------------|---|--|---|
| FILET D'EAU BALANÇÉE À TOUS VENTS | MORNE PORTAIT AVEC VIOLENCE | CÉLÈBRE GERMANO-PRATIN BANDAGE DE ROUE | BASSIN OSTREI-COLE | CALES AU GARAGE CONVENUE APRÈS DEBAT |
| BOSSA | | | GROUPÉS PAR ÂGE | |
| DENT-DE-LION | | | CAPITALE DES PARISIENS | |
| IL DOIT GARDER SA CONTE-NANCE | | | VIEUX BISONS ILS AIMENT ÊTRE AU COURANT | QUARTIERS DE PORCS |
| LAMBIN | | ELLE FAIT DE DRÔLES DE SIGNES BEL EMPUMÉ | | |
| APPAREIL SERVANT À VANNER LA ROUTE DU SEL | | | ON PEUT RÉCLAMER LE SIEN HOMME SANS NOM | |
| POUR JOINDRE DEUX MEMBRES | | CONDUITS | PHARMA-CIEN MÉTHODIQUE | |



Solution prochain numéro

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------------------|---|--------------------|---|--------------------------|
| LA FIN POUR LE BÉLÉ AGENT SECRET | A | DICQ PURES DE MÊME PAS BLANC | E | JEUX POSSÉ-LES PIÈCES DE MACHINES | T | ARMES PRÉMI-ETIONS | G | PETIT HÉROS DE SPÉL-BENG |
| CHIRON | E | M | I | S | S | A | I | R |
| FAIT ON TRAVAIL JOUR-NOCTURNE | E | N | C | O | R | N | E | T |
| INC | R | U | S | T | E | | | |
| COMBÀ L'ÉCRAN | I | N | C | R | U | S | T | E |
| INUTILE | O | I | S | E | U | S | E | |
| F | I | L | M | | S | I | P | |
| FÊTE DES PÊCHES | N | O | E | L | | | | |
| IN-DURATION | C | O | R | | A | P | I | C |
| ÉCLAIRÉ AU CARRE SANS SUIVE EN BREF | N | E | O | N | | O | T | A |
| S | D | | S | C | E | N | E | S |
| LE PAYS DE LA MÈRE | E | G | E | E | | S | E | E |

Solution Mars

BonneRoute

