



# Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE  
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 200 –Mai 2017

# NUMERO Spécial



## Editorial

Le dicton dit : « En Mai , fais ce qu'il te plait ?... »Mais en tant que rédacteur , je ne pouvais pas faire autre chose en ce mois de Mai que de fêter ce numéro 200 de notre journal et prévoir un Numéro Anniversaire .

Merci à Daniel de m'avoir confié la responsabilité temporaire de l'édito...

Voilà plus de 30 ans que le CCV réunit des hommes et des femmes pour une même passion du sport , de la convivialité et par-dessus tout...du vélo et ses bienfaits pour notre santé !

**Merci a tous les contributeurs de ce journal anniversaire .**

Un numéro 200 cela traduit l'ancienneté de notre Club. Le Club se porte bien et le tirage du journal a été multiplié par 10 en 200 Numéros !

Mais en Mai c'est aussi pour le CCV le mois de notre Rando Annuelle et notre sortie interne .

Alors Bonne randonnée et bonne sortie ...et rendez vous au Numéro 201 !

Grégoire

Le Ccvi du  
mois :Benoit  
PERES

Archives :  
le premier  
journal

Le mot de  
**Magali Mirtain :**  
Maire de  
CASTELMAUROU

Conseil de coach  
n°26 : Plateaux  
ovoïdes

Cela s'est  
passé en  
1983 !

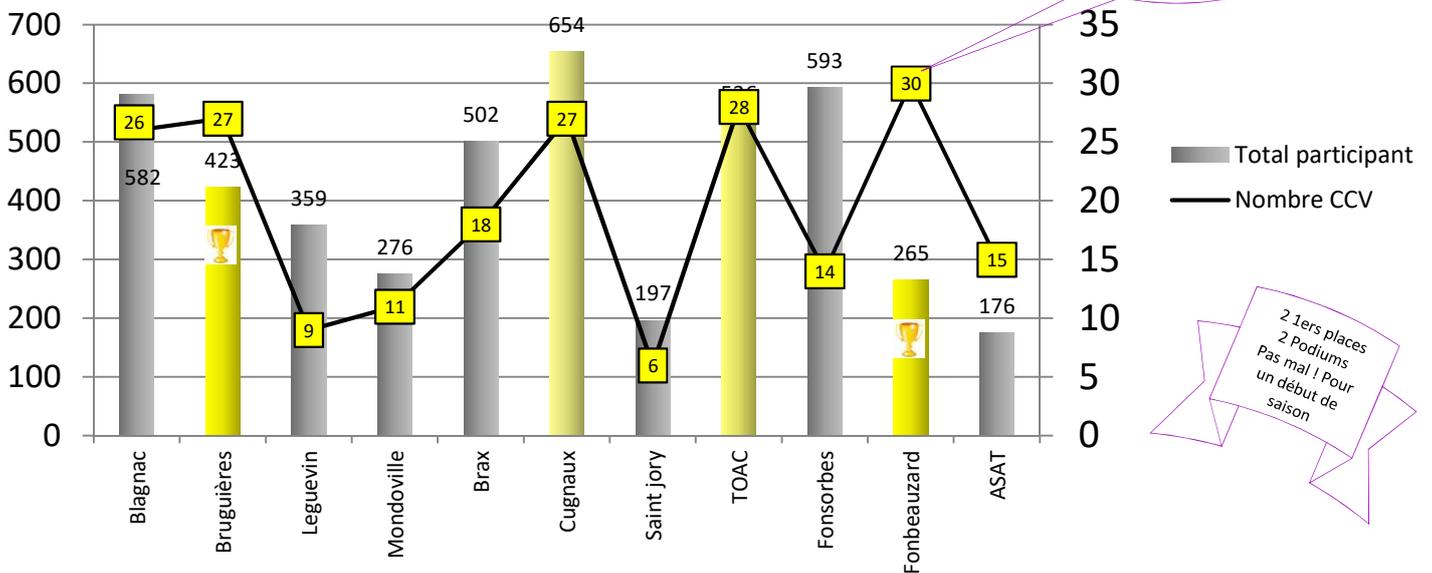
  
N°3 ? 1



## Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants ( Nbre Participants/Total CCV)
9 Avril	FSGT	Toac / <b>CCV 2 eme</b>
23 Avril	FSGT	Fonsorbes / <b>CCV 9 eme</b>
30 Avril	FSGT	Fonbeauzard / <b>CCV 1er</b>
1 Mai	FSGT	ASAT <b>CCV 2 eme</b>

### Sorties FSGT « Dimanche »



### Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
7 Mai	FSGT	Frouzins
14 Mai	FSGT	CCV
20 Mai	FSGT	Les Boucles Occitanes
21 Mai	FSGT	Lherm
4 Juin	FSGT	Larra

## Fil Rouge Règlement CCV

Article 2.2 : en matière de sécurité, chaque membre s'engage personnellement à prohiber toute attitude pouvant mettre autrui ou lui-même en danger.

### 3- Fonctionnement des sorties sur route

Article 3.1 : par sortie d'entraînement, on désigne les activités de l'association (voir articles 1.5 et 1.6) au départ de la place de la mairie de Castelmauou aux horaires et itinéraires fixés par le bureau et communiqués aux adhérents.



# L'histoire du journal du CCV : 34 ans déjà ...!

*J'ai demandé à Madame le Maire et aux anciens Présidents du CCV un petit mot pour ce numéro exceptionnel. Le logo de la ville figure sur l'entête de notre journal et nous sommes très fiers de porter sur nos maillots le nom de notre commune que nous faisons connaître aux quatre coins de l'hexagone voir plus loin... Je suis toujours très surpris par le nombre de cyclistes qui, lorsque je roule loin de la commune, me doublent et me demandent : « Mais c'est où Castelmaurou...?! » C'est l'occasion de les renseigner en Géographie. Il faut avouer que je ne suis pas le CCVien le plus rapide du peloton, surtout en cote, mais au moins les gens ont le temps de lire les inscriptions sur mon maillot !!*

*Un merci spécial à Robert et Georges qui ont retrouvé dans leurs archives le premier et les anciens numéros*

G.H

« En qualité de maire de Castelmaurou, c'est une grande joie pour moi de féliciter le dévouement et le dynamisme des bénévoles de l'association du CCV qui œuvrent depuis plus de 34 ans au profit du cyclisme et des nombreux adhérents sur notre territoire.

Toujours constructif, ce club d'exception a su avec le temps devenir grand en conservant un esprit convivial et amical. C'est rare ! Alors Bravo à eux pour cet engagement remarquable et un grand merci à tous ces "Mousquetaires" du Téléthon de Castelmaurou. **"Tous pour un, un pour tous"** leur va si bien. »

Magali Mirtain,  
Maire de Castelmaurou



Les licenciés du CCV ont renouvelé leur confiance au bureau existant lors de l'assemblée générale de Novembre 2008. Jean Philippe président depuis 2 années ne pouvait plus assurer ce rôle : une mutation professionnelle l'obligeait à quitter Toulouse et d'être moins présent à nos côtés.

Après réunion des membres du bureau je me suis dévoué pour assurer la présidence, Je ne pensais jamais me retrouver dans cette situation après un grand dirigeant ( par la taille ) comme Jean Philippe, J' ai assumé cette fonction bien secondé par tous les membres du bureau pendant l' année 2009, Nous avons poursuivi le travail de nos prédécesseurs et notre saison s' est déroulée sans encombre.

De nouveaux licenciés vont nous rejoindre et parmi eux un certain Polo qui propose sa candidature est élu et dans la foulée nommé président par les membres du bureau,  
Vous connaissez la suite le CCV a doublé ses effectifs et se porte bien...

Bernard Bilheran  
Président CCV 2009



"Le journal c'est le ciment du CCV, reflet de la vitalité du club. J'en profite pour saluer les deux derniers architectes que j'ai plus particulièrement conseillés et encouragés sous ma présidence : Benoit et plus récemment Grégoire, qui mois après mois, dans l'ombre, collectent, recensent digèrent et égayent l'ensemble des informations. Aucun CCVien ne raterait pour rien au monde son exemplaire mensuel du journal, et se délecte des anecdotes et témoignages qui ont jalonné les sorties passées, qu'on y ait participé ou non.

Sachons apprécier sans modération !

Paul Arberet  
Président CCV 2009/2014



Je suis arrivé au club avec le numéro 103 du petit journal CCV, il y a maintenant un peu plus de 10 ans. Aujourd'hui nous célébrons le numéro 200, voilà donc pour moi une centaine de numéros vécu de l'intérieur, qui m'ont ouvert les yeux sur le CCV où je me sens bien.

Pour moi le CCV, au départ, c'est principalement 3 composantes : d'abord « la pratique d'un sport », le vélo, une passion pour nous tous. En deux, « des copains », car comme je le dis souvent, le vélo est un sport individuel que l'on aime pratiquer en groupe. En trois, « des belles balades », je n'ai jamais autant apprécié les paysages de nos régions que depuis que je fais du vélo.

Du vélo, des copains et de belles balades cela pourrait rester au fond très banal, s'il n'y avait « le plus CCV ». Ce plus, c'est avant tout la convivialité, la simplicité et la spontanéité dans les relations au quotidien au sein du club, pas de barrières pas de gênes, de grands moments partagés dans la joie et la bonne humeur. C'est aussi un esprit « compétition » qui fait que quelque soit son niveau, le groupe nous pousse à nous surpasser pour progresser ou au minimum pour se maintenir. Le CCV c'est aussi collectivement une mine de savoirs sur la pratique du vélo, la technique, les parcours, les expériences de millions de km parcourus qui sont autant de sujets d'échange et de discussion.

Et puis, touche finale tel l'assaisonnement d'un grand plat, au CCV on trouve aussi, par moment, une touche d'effronterie mélangée à de l'espièglerie si ce n'est de l'impertinence qui nous font revenir des gamins. On y respire alors de l'air frais, vous savez cet air frais, ce sentiment de liberté que l'on ressent si fortement lorsqu'on franchi le sommet d'un grand col.

Le CCV grandit, mais « l'esprit CCV » reste. C'est notre force, veillons à la maintenir.

Longue vie au CCV !

Daniel Boutonnet  
Président en Fonction

Pas de souvenirs marquants, pour ma Présidence de 2 ans !

Mais des ressentis et des impressions !

D'abord, je suis devenu Président après un intérim courageux de Christian, et avec l'ombre de Yannick toujours présent dans nos cœurs et nos têtes, d ou un sentiment mélancolique !

Ensuite, les représentations plus officielles et la recherche de subventions, d ou un sentiment de responsabilité !

Aussi, la qualité d'une équipe, puisque étant très pris professionnellement, j'ai organisé (en me faisant chambrer), une vaste délégation aux membres du bureau d'où un sentiment de partage,

Ensuite, pour moi les années de cyclo sportives d ou un sentiment de fierté,

Enfin, après moi le CCV a grandi et prospéré grâce à l'action des nouveaux Présidents et de tous les bénévoles !

Un sentiment d'Espoir,

Merci à tous (et toutes).

Jean Philippe HANFF  
Président 2003 /2008

Le CCV au  
Téléthon





NLDR

Lorsque je suis rentré au CCV il y a quelques années... déjà, j'ai trouvé un Club très sympa, tolérant et après 2/3ans j'ai accepté de rentrer au bureau pour apporter ma modeste contribution au monde des bénévoles qui font vivre des milliers d'associations partout en France et en particuliers au CCV.

Fils d'imprimeur j'ai eu la chance d'avoir la charge du journal en essayant d'apporter ce que moi j'aurais aimé trouver dans un journal du club: des conseils pour le cycliste néophyte que je suis pour m'améliorer dans ce sport qui semble si simple mais qui est très technique et stratégique d'où l'idée immédiate de la rubrique « Conseil de Coach » inspiré de rubriques faites par des pros. Rien à voir avec notre « Coach » Jean Luc R imprimeur du journal du CCV mais qui pourrait car il fait autant de kilomètres en un an que moi en 8 ans! ...

Bien sur le journal doit aussi relater la vie du Club et ses participations aux interclubs FSGT du dimanche qui sont un moment partagé par 1/4 voir 1/2 des membres du Club chaque dimanche matin et autres sorties activités, voyages, etc.

Les interviews des CCViens initiés par Claude m'ont beaucoup intéressé car dans ce Club il y a du monde, des coursiers, des cyclotouristes, des femmes, des hommes, des « enrobés », des « secs », des retraités, des actifs, des anciens sportifs, des débutants etc...et en paraphrasant Antoine BLONDIN il faut de tout pour faire un monde, dans notre club il faut du monde pour faire un tout... Merci a tous les CCViens qui se prêtent au jeu de cet interview.

Un journal c'est un lien dans le club qui reste. L'impression papier permet d'avoir un support indélébile. Certains anciens du Club ont gardé tous les numéros depuis l'origine en 1983...

Bien sur depuis quelques années le site internet, tenu de main de maître par notre Webmaster Jorys, est l'outil idéal de lien entre les membres mais les deux outils peuvent et doivent cohabiter...

Un journal c'est aussi des RDV mensuels, du divertissement et des jeux pour les familles des membres d'où le Sudoku, les mots fléchés, et « le savez vous ? » ainsi que la blague du mois...un rdv sourire sans prétention.

C'est aussi relater des événements exceptionnels comme la récente participation d'Agnès aux Championnats du Monde en Australie, ou le récit de la montée du Ventoux par Georges en 2016 pour ses 80 « Printemps ». Mais c'est aussi les événements annuels comme le Téléthon qui est devenue une date importante pour le Club ou les efforts physiques de nos membres supportent une cause nationale. Le Téléthon c'est aussi pour le CCV la participation modeste à la vie de la commune. Le vélo c'est bon pour la santé...

Un numéro 200 c'est un Cap mais surtout une étape dans la vie du journal qui je suis certain verra un numéro 300...

Le vélo est populaire, adapté à toutes les pratiques qui peuvent cohabiter au sein d'un club réfléchi.

Pour ma part mon emploi du temps professionnel ne me permet plus pour l'instant d'assurer la mise en page du journal et j'ai prévenu que je rendrais mon tablier à la fin de la saison...Trois ans déjà il faut se renouveler.

Merci à tous les contributeurs du journal car tous les mois il faut remplir les pages et j'ai toujours essayé de faire un nombre pair de pages pour éviter la page blanche qui est un drame pour tout rédacteur (souvenir d'un conseil de mon père...) Parfois en Hiver il faut « meubler » avec les vieilles recettes d'ou la rubrique « Un jour dans le tour »...en tout cas j'ai toujours trouvé la solution pour ne pas laisser de page blanche...

Merci à Jean Luc, notre imprimeur, qui chaque mois imprime 400 pages recto/verso environ

J'utilise Microsoft Power Point pour faire le journal c'est un outil de travail merveilleux et avec les « copies/collés » et les « captures » la mise en page devient un jeu d'enfant et finalement c'est assez vite fait. J'étais néophyte il y a 3 ans...

J'assurerai la formation à celui ou celle qui reprendra le flambeau à la prochaine élection du bureau en Novembre si il, ou elle, le souhaite... Le numéro 200 est une étape il faudra continuer...

Un GRAND merci à tous les contributrices et contributeurs de ce numéro spécial « collector », je l'espère, pour leurs récits, leurs recherches dans les archives...ou leurs participations écrites.

Merci beaucoup à Madame le Maire Magali Mirtain pour sa participation à ce numéro 200.

Le vélo c'est l'ADN du CCV, c'est notre lien et comme disait « Albert »

« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » (Albert Einstein)

Après l'édito de ce journal ou j'ai essayé de suppléer Daniel pour ce mois, je réalise cette note en souhaitant une longue vie à notre journal interne et mon rôle de rédacteur c'est surtout de faire parler les CCViens alors n'hésiter pas dans le futur à participer au journal il n'attend que ça !

GREGOIRE



Merci à Jorys qui stocke tous les numéros du journal du CCV sur notre site internet depuis Septembre 2008...



# Les premiers numéros

Lorsque nous avons créé le CCV en 1983, nous venions tous de points géographiques répartis dans la grande couronne Toulousaine, assez éloignés les uns des autres Blagnac, Tournefeuille, Ramonville, Saint-Jean, L'union etc.....

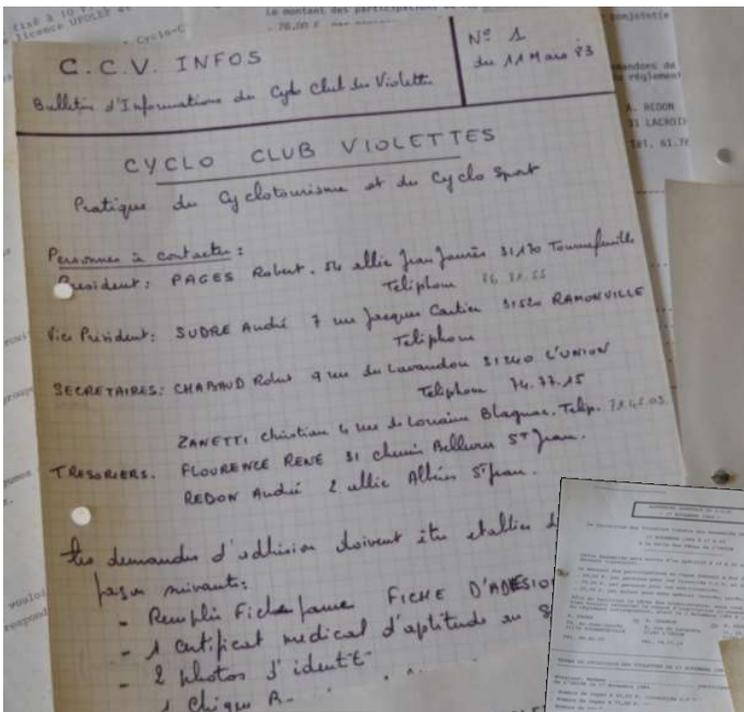
Bien qu'étant moins nombreux qu'aujourd'hui, la difficulté qui apparut très rapidement fut l'information des adhérents. A l'époque, en 1983 (il y a seulement 34 ans) les outils que nous utilisons aujourd'hui n'étaient pas nés.

Nous avons donc réalisé le premier document au stylo feutre, puis je faisais taper le courrier informatif sur mon lieu de travail de l'époque à savoir Mammouth Grammont pour que les photocopies de celui-ci soit diffusées, par la poste ou remis aux participants des réunions mensuelles.

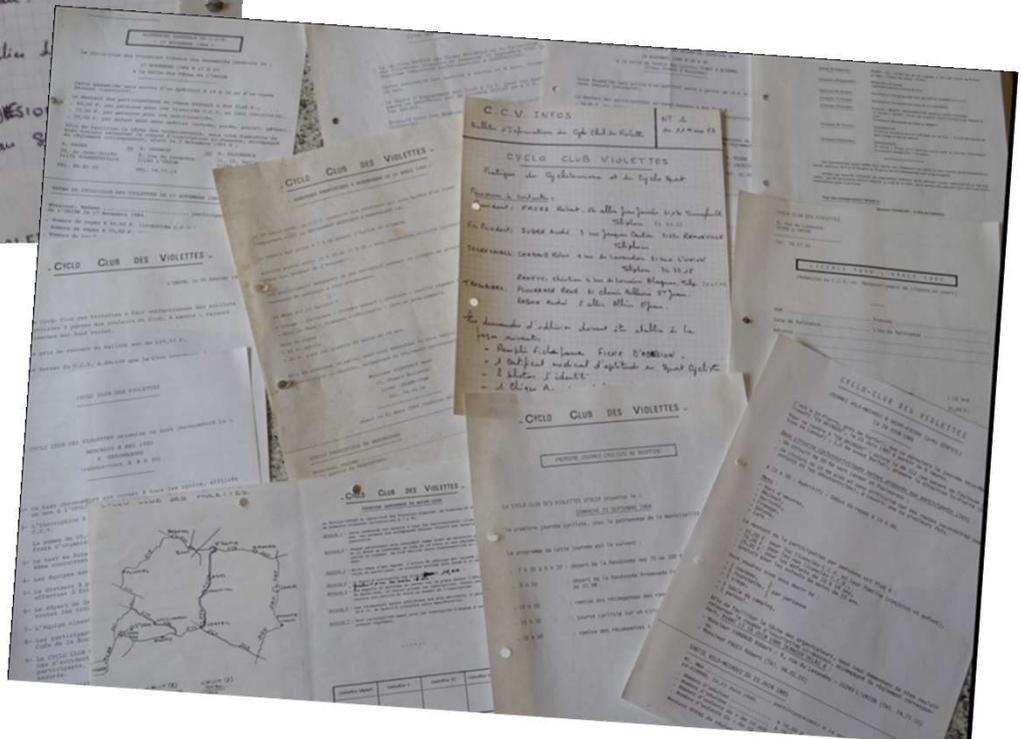
Il va de soit que l'illustration était inexistante, et le traçage des circuits se faisait donc à partir de photocopie de carte IGN ou Michelin.

Il ne faut pas non plus négliger le téléphone, part le biais duquel circulait une part très importante d'informations. Gardons à l'esprit que le portable lui non plus n'existait pas.

*Robert CHABAUD*



*C'était il y a 34 ans ...! Un premier numéro qui était le bulletin d'information du CCV. Et de réunion qui n'était pas un mensuel à l'époque.  
C'est en janvier 1998 qu'est apparue le « Petit journal du CCV », e rédacteur en chef Georges FAURE et son récit nous raconte son histoire*



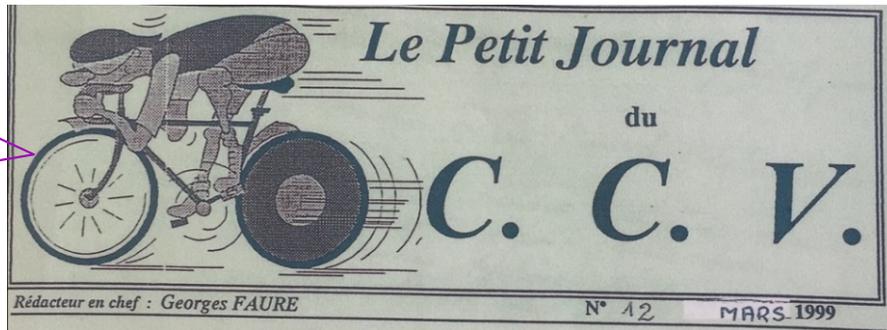


## L'arrivée en 1998 du Petit Journal du CCV

Le numéro un a été édité le 9 janvier 1998. Pourquoi ?  
 Licencié au TOAC dans les années 80, j'ai créé le journal « la Roue libre » toujours d'actualité mais beaucoup plus volumineux.  
 Alors j'ai pensé que pour le CCV un journal d'information apporterait un plus et une animation en réunion. Cerise sur le gâteau, le journal était distribué à domicile (à vélo bien sûr !) aux absents des réunions.  
 À l'époque, nous n'étions qu'une quinzaine de licenciés et nous connaissions les qualités et défauts (sur le vélo) de chacun d'entre nous. Alors, les comptes rendus rédigés sur le journal, lu et commenté en réunion n'étaient pas triste (car ça balançait pas mal !)  
 Des améliorations de présentation ont été faites dès le numéro 12 avec pour intitulé le petit journal du CCV. Puis de nouvelles belles plumes se sont manifestées tel Gérard Baron (vous connaissez ?) Ou Hubert LAU (vous connaissez peut-être pas !)  
 Le journal d'hier avait la même teneur (presque) aujourd'hui (calendrier compte rendu réunion est fait GT, sortie effectuée ou à venir nouveaux circuits etc. etc.  
 Aujourd'hui voici le numéro 200 !!  
 Quel chemin parcouru nous sommes très heureux de le lire et souhaitons qu'ils vivent encore très longtemps.  
 Nous devons remercier vivement Grégoire pour la mise en page, Jean-Luc pour le tirage et surtout agrafage des feuilles. Merci pour votre temps donné au journal du CCV.  
 Bonne route à vous cyclos  
 PS : rendez-vous en 2021 pour la montée du Ventoux  
 Bien cordialement

*Georges FAURE dit « Papy »*

### Evolution de l'entête



1999

Le vélo... toujours le vélo... un peu plus aéro dynamique

Logos mairie et FSGT ajoutés



2017

Titre et police identique... presque

Nouveau logo 2017

La Violette pour l'origine du Nom et la couleur des premiers maillots

Cycliste plus stylé comme le CCVien !



Le numéro 12 !



Rédacteur en chef : Georges FAURE N° 12 MARS 1999

**PREAMBULE**

Le Journal se présente sous une autre forme, grâce à la gentillesse de notre ami Yannick, qui en assure la mise en page. Merci à lui.

Mais pour qu'il vive, il lui faut de la matière. Alors les Balzac ou les Victor Hugo du vélo, après vous être affûté les mollets, à vos plumes ! Par avance merci à Robert, Patrice, Serge, Gérard, Philippe et les autres ...

**COMPTE RENDU DE LA REUNION DU JEUDI 4 FEVRIER**

- \* 20 personnes assistaient à cette réunion, preuve que nos cyclos apportent le plus grand intérêt au fonctionnement et à la vie de leur Club. Bravo les gars, et quelque part ... Merci !
- \* Bienvenue au nouveau sociétaire **BLAIN Philippe** de St Jean.  
Bon rouleur et de plus très sympa, il nous semble être increvable, ce qui par contre n'est pas le cas de son vélo. Demandez-le lui ... (à Philippe, pas au vélo)
- \* Distribution du nouveau calendrier annuel, réalisé et mis en page par notre ami **Serge RAOUL**. Merci (encore ! ?) pour tout le travail fourni.
- Programme divers et chargé cette année, avec de très belles balades en perspectives (et des côtes aussi). D'ailleurs pour tout réaliser il va falloir s'informer auprès des pro. (avec ou sans EPO).
- \* Une sortie en 3 étapes ... « *vélo matin* » (70 km avec quelques légères difficultés à monter), puis « *repas midi* » (avec quelques grosses difficultés à avaler) et enfin « *sieste après midi* » (sans aucun problèmes) à la ferme-auberge Les Murailles à AUTERIVE, le Samedi 10 Avril. Se faire inscrire pour pouvoir retenir les repas. Possibilité de faire venir les épouses sur les deux dernières étapes ou seulement sur la dernière. A votre choix.
- \* Randonnée organisée par le CCV le dimanche 16 Mai. Un nouveau circuit à l'étude, avec un ravitaillement à Lacougotte Cadoul. Accord de Mr le Maire de cette localité. A tous, prévoir et contacter d'éventuels sponsors.
- \* La séance se termine par la dégustation de crêpes (Chandeleur oblige) appréciées par tout le monde, et spécialement par notre gourmande cyclote, dont je ne citerais pas le nom par galanterie.



**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 ...!!





## *Cela s'est passé aussi en 1983 ...!*

- 5/01/1983 Le gouvernement français prononce la dissolution du FLNC.
- 24/01/1983 Mort du cinéaste américain George Cukor.
- 25/01/1983 Arrestation de Klaus Barbie en Bolivie, sous son faux nom de Klaus Altman.
- 27/01/1983 Mort du comédien Louis de Funès (né le 31 juillet 1914).
- 25/02/1983 Mort de l'écrivain Tennessee Williams.
- 03/03/1983 Mort de Georges Rémi, dit Hergé, 'Père' de Tintin.
- 10/03/1983 Mort du poète Paul Géraudy.
- 10/03/1983 Premier journal du CCU
- 23/03/1983 Le président des Etats-Unis Ronald Reagan présente l'IDS, plus connue sous le nom de 'Guerre des Etoiles'.
- 31/03/1983 La ville de Popayan en Colombie est détruite à 80 % par un séisme : 234 morts et 1500 blessés.
- 04/04/1983 Premier vol de la navette Challenger.
- 30/04/1983 Décès du danseur et chorégraphe George Balanchine.
- 20/05/1983 Publication par la revue américaine Science de la découverte par des chercheurs français du virus HIV.
- 05/06/1983 Victoire à Roland Garros, contre Mats Wilander, Yannick Noah remporte le tournoi du Grand chelem.
- 24/06/1983 Yasser Arafat est expulsé de Damas.
- 13/07/1983 Décès de l'écrivaine canadienne Gabrielle Roy.
- 15/07/1983 Un attentat à l'aéroport d'Orly fait 8 morts et 60 blessés.
- 23/07/1983 Mort du musicien Georges Auric.
- 24/07/1983 Alors qu'il s'agit pourtant de sa première participation au tour de France, le français Laurent Fignon remporte la 70ème édition du tour devant l'espagnol Angel Arroyo.
- 29/07/1983 Mort du cinéaste Luis Bunuel.
- 04/08/1983 En Haute-Volta, actuel Burkina Faso, Jean-Baptiste Ouédraogo est renversé. C'est le révolutionnaire Thomas Sankara qui devient chef d'état.
- 09/08/1983 Déclenchement de l'opération Manta au Tchad.
- 21/08/1983 Assassinat de l'opposant philippin Benigno Aquino.
- 25/08/1983 Un attentat à la Maison de France, à Berlin, en Allemagne, fait 1 mort et 23 blessés.
- 01/09/1983 L'aviation de chasse soviétique abat un boeing sud-coréen (269 morts).
- 15/09/1983 Démission du Premier ministre israélien Menahem Begin.
- 26/09/1983 Mort du chanteur Tino Rossi.
- 30/09/1983 Un attentat à la foire de Marseille fait 1 mort et 25 blessés.
- 04/10/1983 Le Britannique Richard Noble atteint, sur sa voiture Thrust 2, Rolls Roice à turboréacteur, la vitesse record de 1019 Km/h, dans le désert de Black Rock, au Nevada.
- 05/10/1983 Le prix Nobel de la Paix est décerné à Lech Walessa.
- 15/10/1983 Nelson Piquet est champion du monde de Formule 1.
- 17/10/1983 Mort du philosophe et sociologue Raymond Aron.
- 23/10/1983 Attentats à Beyrouth, au Liban, 240 Américains et 58 Français du Drakkar tués.
- 25/10/1983 2000 soldats américains débarquent dans l'île de la Grenade.
- 29/10/1983 Un tremblement de terre dans le nord-ouest de la Turquie fait 1330 morts.
- 05/11/1983 Décès du dessinateur Jean-Marc Reiser.
- 15/11/1983 La partie septentrionale de Chypre, occupée par les troupes turques est déclarée indépendante.
- 19/11/1983 Attentat du restaurant l'Orée du Bois : 21 blessés.
- 20/11/1983 Mort du comédien Marcel Dalio.
- 05/12/1983 Décès du cinéaste américain Robert Aldrich.
- 06/12/1983 Décès de la chanteuse Lucienne Boyer.
- 10/12/1983 Le Prix Nobel de la Paix est attribué à Lech Walesa.
- 23/12/1983 Attentat au restaurant le Grand Véfour : 10 blessés.
- 25/12/1983 Mort de Joan Miro.
- 29/12/1983 Mariage de Caroline de Monaco et de Stéphanos Casiraghi.
- 31/12/1983 Un attentat gare Saint Charles, à Marseille, fait 5 morts et 50 blessés.  
Un attentat dans le TGV, à Tain l'Hermitage, fait 2 morts.



## Plateaux ovoïdes...

### Le plateau "O'symétric"

Meilleures sensations, meilleures performances ou simple effet fun d'une mode qui passera ?... Pour tenter d'y répondre *La Gazette* s'est penchée sur les études scientifiques qui ont été menées sur la question. A ce jour, aucune n'a démontré des gains vraiment significatifs.

#### Gains de performance... ou simple effet de mode ?

Ce type de plateau n'est pas nouveau. Nous ne parlerons pas du plateau ovale "ZAS" fabriqué à Saint Etienne en 1926. Les premiers plateaux ovoïdes contemporains ont été commercialisés, il y a 36 ans, en 1978 par Edmond POLCHLOPEK. Les études menées à l'époque estimaient le gain de puissance à 1,5%.

En 1983, SHIMANO lance son "BIOPACE". Son seul apport évalué scientifiquement (1) se limitait à un gain de 6 tours par minute de pédalage à 80% de la VO<sup>2</sup> Max.

En 1993 apparaît l'OGIVAL, celui sponsorisé par B. Hinault et plus près de nous utilisé par Gérard Le Maître. Une étude basée sur le modèle mathématique développé par Malfait et Coll (1) sur ce plateau ont montré une perte de 6,4% de la puissance mécanique. Pourtant les sensations de fluidité sont très bonnes et la cadence améliorée.



2005, voit apparaître le Q. RING. De forme "patatoïde", il a été l'objet de nombreuses études qui ont démontré une augmentation de 3% à 6% de la puissance développée selon le type d'effort. Les performances anaérobies (forte intensité) s'améliorent, en revanche on a observé aucune amélioration en aérobie (faible intensité).

La même année, un Niçois, Jean Louis TALO crée sur les mêmes bases, à quelques petites différences de ratio de développement et d'angle grand axe/manivelles, l'O'SYMETRIC HARMONIC. C'est le plateau aujourd'hui utilisé notamment par l'équipe SKY.

Alors que démontrent les tests de laboratoire et les études ? La plus récente a été conduite par un étudiant - Nicolas RAMBIER- de l'UPFR des Sports à Besançon (2) et sous la direction de Fred GRAPPE (2). L'étude a tout d'abord démontré aucune baisse de performance... Ouf ! Le plateau est sans effet lors des sprints et inefficace en danseuse. En revanche on a pu mesurer une **augmentation de 1,6% de la performance lors d'un effort au seuil anaérobie** et cela grâce notamment à la grande force développée lors du passage "poussé/traction" facilité lui même par l'inertie acquise au passage du point mort (pédales en haut et en bas).

Dans les efforts de type aérobie, les gains ne sont pas significatifs, l'optimisation de la performance nécessitant une rotation de 90 à 98 rpm - (tours de pédales par minutes).

### Tout ça pour ça ! ?...

Certes les connaissances d'aujourd'hui, notamment en préparation, font que les écarts de performance entre les champions sont de plus en plus ténus et que le moindre gain est à pendre pour tenter de faire la différence.

Pour ce qui nous concerne, simple cyclo, il vaut mieux miser sur d'autres moyens, tels que la perte de quelques kilos superflus ou la diminution de son Cx, en prenant le guidon par le bas par exemple, l'impact sur les performances sera immédiat et bien plus important.





## LE CCVien du mois : Benoit PERES

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

Je suis né à Boulogne Billancourt (5mn du Parc des Princes), Marlychois pendant 27 ans (Marly le Roi , à 5 mn du camp des loges) je suis arrivé par hasard sur Toulouse pour le boulot au début des années 90.

Je devais juste faire une mission d'un mois et au final je suis toujours là !

### Tes premiers tours de roue ?

En 1994 je me suis mis au VTT afin de diversifier les plaisirs car je suis avant tout un footeux.

D'abord en mode découverte puis dans un club « Les Mollets Toulousains ».

Avec l'arrivée de mes 3 enfants, j'avais de moins en moins de temps et j'ai donc basculé progressivement vers le vélo de route car moins exigeant en déplacement, lavage, mécanique,.....

En 2004, après 2, 3 années à rouler solo, je me suis retrouvé par hasard dans le sas de départ de l'Albigeoise à côté d'un gars qui avait un beau maillot jaune et noir, c'était Jean-Marc, après avoir échangé avec lui j'ai fait la démarche de m'inscrire au club.

### Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Dans le désordre, le Rando Raid VTT Tunisie 2009 qui malheureusement n'est plus d'actualité aujourd'hui vu la conjoncture, la Pyrénéenne 2012 sous les grêlons dans le Tourmalet, mes 4 Rocs d'Azur et toutes les sorties de l'Ascension avec le CCV.

### Ta plus grosse galère ?

Dès qu'il y a de la montagne c'est vite compliqué pour moi, donc ça m'arrive souvent d'être en galère !!

Celle qui me vient de suite à l'esprit, c'est La Luchonnaise en 2009, mal fléchée, erreur de parcours et donc du rab en kms et dénivelé, l'arrivée finale à la station de Peyragudes est un calvaire pour moi, les 5 derniers kms se font en alternance à pieds et sur le vélo et au mental je pense que j'ai mis plus d'une heure à les faire !

A l'arrivée, même plus la force d'aller chercher mon plateau repas (merci Polo), et pour la redescente sur Luchon impossible de reclipser les chaussures dans les pédales car j'avais plus de cales tellement j'avais marché :o)



### Quels sont tes projets vélo sur 2017?

J'espère pouvoir faire autant de kms qu'en 2016, pour l'instant ce n'est pas trop mal parti.

Sinon, continuer de faire les cyclos du dimanche matin avec les CCViens c'est vraiment ce que je préfère !

### Ton plat préféré?

Tout ce qui m'aide à entretenir ma grosse carcasse de 90 kg, Tartiflette, Raclette, Fondue savoyarde.....

### Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Côté étranger, un peu comme tout le monde Peter Sagan, panache, fantaisie c'est le cyclisme que j'aime.

Côté français, Samuel Dumoulin et Thomas Voeckler pour leur longévité et leurs profils de « puncheur ».

### Quelle est ton autre passion après le vélo

J'ai l'un de mes fils qui est un mordu de pêche à la carpe donc je l'accompagne dès que possible.

Lacs sauvages, calme et détente, un peu de technique et de patience font que l'on passe de bons moments, record à battre pour cette année : 9,6 kg !



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

Pas d'anecdote, mais je vais en profiter pour remercier publiquement un membre « éminent » du CCV !

En 2005, suite à un grave accident de foot (rupture du tendon rotulien) j'ai vraiment galéré pour pouvoir refaire du sport et lors de mes 1er tours de roues il m'a souvent attendu, conseillé, encouragé, motivé, il a fait cela tellement naturellement que je ne suis même pas sûr qu'il s'en souvienne aujourd'hui, alors un grand merci à toi José !



# La page « intello » ... du CCVJEN

*Le savez vous ?*

## Pourquoi les miroirs inversent-ils la gauche et la droite... et pas le haut et le bas ?

Comme toute personne normalement constituée, vous ne vous êtes certainement jamais demandé pourquoi les miroirs inversaient la gauche et la droite... mais pas le haut et le bas. C'est qu'il faut quand même être sacrément tordu pour imaginer une question pareille, je vous l'accorde!

Néanmoins, tant qu'on y est, prenons quelques minutes pour imaginer une explication valable...

Pas évident, n'est-ce pas? C'est parce que cette question toute bête fait en réalité appel à des notions complexes de géométrie dans l'espace! Si vous ne me croyez pas, lisez donc ce qui suit...

Le piège: une question mal formulée

Alors on va commencer par une révélation fracassante: un miroir n'inverse rien du tout. Lui, tout ce qu'on lui demande, c'est de réfléchir la lumière, et le bougre s'acquitte de sa tâche consciencieusement.

Il n'empêche, quand on se place devant ce foutu miroir et qu'on lève la main gauche, notre reflet, lui, lève sa main droite. Et, quand on y pense, c'est très énervant.

En réalité, ce ne sont pas la gauche et la droite qui sont inversées, mais l'avant et l'arrière: notre image dans le miroir est retournée de la même façon qu'on retourne un gant. Faites l'expérience: prenez un gant conçu pour une main gauche et retournez-le, il devient un gant pour une main droite.

Ça me rappelle une anecdote, tiens. Quand j'étais petit, j'avais des gants réversibles: rouges d'un côté, il suffisait que je les retourne pour qu'ils deviennent verts. C'était la classe internationale, vous imaginez même pas. Donc, un jour je pouvais mettre mes gants du côté rouge et, hop, hop, hop, le lendemain je pouvais les mettre du côté vert. C'était vachement bien! J'avais tout pour être heureux, avec mes gants réversibles, sauf que moi, je voulais mettre un gant rouge à une main et un gant vert à l'autre EN MÊME TEMPS.

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

- Connaissez-vous l'histoire du chauffeur d'autobus ?  
Moi non plus j'étais assis à l'arrière du bus....!

- Deux ballons discutent :
- Si on allait s'éclater? dit l'un.
- T'es pas un peu gonflé? lui répond l'autre.



Le parcours Fléché du CCVjen

ANNONCÉ À L'AVANCE RASSEMBLEMENT	CRIERA MÉDECIN SPÉCIALISÉ	DÉRANGER ELLE EST BAVARDE ET VOLEUSE	INTER-JECTION POUR APPELER	LE COIN DU FEU PLANTE POTAGÈRE
ÉTUI À BIJOU ADMIRÉES			AU MOYEN DE POUSSIÈRE	CALE EN V LIVRE SACRÉ DE L'ISLAM
BATZ-OU OUESSANT ALLONGE APRES UN EFFORT		NOTÉE DANS UN PEDIGREE RIVIÈRE DE FRANCE	POISSON D'EAU DOUCE TRAIN RÉGIONAL	MER QUI ACCUEILLE DE NOM-BREUX TOURISTES
CELUI-CI OU CELUI-LÀ	FRANCHIR LA HAÏE FIN DE VERBE	ARRANGE GROSSIÈREMENT		C'EST DE LÀ QUE PARTENT LES ORDRES
SALUT AU ROI				

*Le sudoku du CCVjen*

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

Solution prochain numéro



ELET	E	MIRIE	G	V	C	V
BLANCHER	P	PAR	P	I	L	L
2005	U	S	I	N	A	N
2005	P	I	S	S	E	N
2005	S	E	A	U	R	E
2005	L	E	N	T	S	T
2005	T	A	R	A	R	E
2005	E	T	I	E	R	C
2005	E	T	A	M	E	N

Solution Avril



# 200 km/h