



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 201 – Juin 2017

Editorial

Les plus optimistes d'entre nous n'osions envisager un tel chiffre : 529 participants à notre 25^{ème} randonnée Yannick Genestal le 14 mai dernier (officiellement 500 du fait du manque de carte d'inscription « non licencié »). On pulvérise tous les records ! (437 - 410 en 2015). Les raisons de ce succès sont multiples. D'abord de bonnes conditions météo et puis, pour une fois, un calendrier avec un week-end normal, sans pont du 1^{er}, 8 mai ou de l'Ascension qui draine nos collègues en WE familial loin de l'agglomération toulousaine. Au delà de ce contexte certes favorable, la principale raison de ce succès réside dans la renommée de notre rando. En effet, années après années, nous avons su améliorer de manière continue notre organisation et mettre en œuvre les moyens mais aussi l'esprit propre à notre club. Le résultat est là et les retours de la « vox populi » sont élogieux : qualité et beauté des circuits, fléchage du support aux carrefours au top, qualité de l'accueil.

Je remercie les 65 membres du CCV qui ont contribué au bon déroulement de cet événement. Cependant ne tombons pas dans l'autosatisfaction, nous pouvons encore nous améliorer, innover. De-ci de-là des pistes ont été évoquées, nous en parlerons lors de nos prochaines réunions.

Il est évident qu'après un tel succès, le repas d'après rando s'est déroulé l'esprit serein dans la joie et la bonne humeur. Et puis, fini taboulé - grillade - chips, le CCV a changé de standing, place aux supers apéros et repas organisés par notre équipe féminine qui dans le même esprit que la rando améliore sans cesse la prestation.

Le séjour au Pays basque s'est déroulé dans le même esprit et le même contexte : un coin splendide, le beau temps, un bon hôtel et l'ambiance était au rendez-vous. Jeudi, par un soleil de plomb les débuts ont été un peu délicats mais même les 35°C ambiant et des murs à 20% n'ont pas « refroidi » l'ardeur du CCV. Nos accompagnantes ont su aussi tout de suite s'organiser pour elles aussi profiter de ce beau pays et de tous ses avantages. Les nouveaux venus dans ce type de Week-end se sont très vite et très bien intégrés, alors tout était réuni pour passer un très bon week-end. J'ai hâte de voir le reportage photo que certains ont préparé.

Pendant ce temps la saison bâton son plein. Après une grosse perf sur la Castraise, notre « Coach » Jean-Luc qui avait laissé à contre cœur la sortie au Pays Basque, s'est qualifié brillamment lors de « L'Albigeoise » pour la finale du Championnat du Monde Granfondo UCI 2017. De son côté, Agnès n'a pas pu rivaliser avec J Longo et ses consœurs qui attirées par le Championnat du monde cette année en France, étaient venues en masse participer à cette unique manche de qualification. Très grand Bravo à tous les deux !

L'été arrive, la montagne nous attend, seul ou en groupe avec ou sans dossard sur le dos, nous allons nous régaler, alors bon été à tous avec de belles balades et soyez prudents !

Daniel









Le CCVien
du mois :
**Eric
BRESSAN**

Conseil du
Coach
N°26 :
Boire
pendant
une
épreuve !

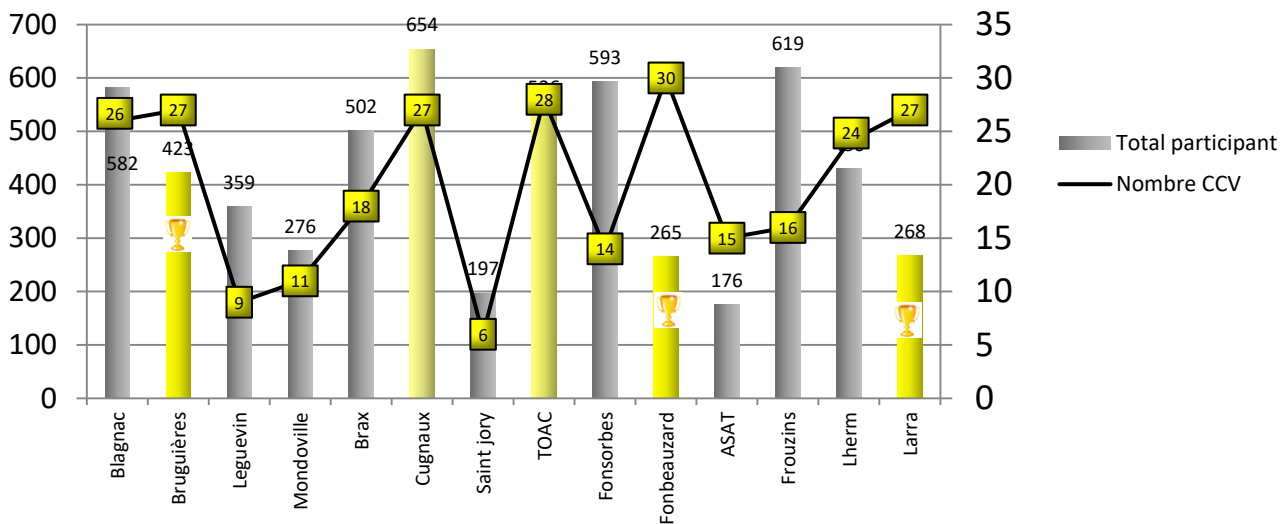
Cr de la
Rando du
CCV

Sortie
annuelle
du CCV au
Pays
Basque

Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu /Place	Participants (Nbre Participants/Total CCV)
7 Mai 	FSGT	Frouzins / CCV 11 eme	16 
21 Mai  	FSGT	Lherm / CCV 2 eme	24 
4 Juin  	FSGT	Larra / CCV 1er	24 

Sorties FSGT « Dimanche »



Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
10 Juin	FSGT	Les COLS
11 Juin	FSGT	Aussone
18 Juin	FSGT	CPRS
25 Juin	FSGT	Castelnaud
2 Juillet	FSGT	LAbarthe

Fil Rouge Règlement CCV

Article 3.3 : les sorties d'entraînement et sorties internes telles que définies aux articles 3.1 et 3.2, donnent lieu à composition de un à plusieurs groupes afin de respecter une composition maximale de 10 personnes par groupe en vertu de la législation en vigueur.

Avant le départ :

Article 3.4 : sur la base du volontariat, un responsable de groupe sera nommé/désigné/coopté pour chaque groupe. Celui-ci s'assurera qu'il dispose de la connaissance de l'itinéraire à suivre, ainsi que d'un équipement de sécurité minimal. Il est recommandé de s'assurer qu'au moins un participant par groupe dispose d'un téléphone portable en bon état de fonctionnement.

25 ÈME RANDONNÉE DU CCV 14 MAI 2017



Ce 14 Mai, c'était notre randonnée annuelle et cette 25^{ème} édition fut un excellent cru! Un record de participation avec plus de **500** participants. Le Club s'est bien mobilisé pour recevoir les cyclistes FSGT. Un parcours bien tracé, un fléchage réussi, un café d'accueil, et un ravito bien achalandé sont les ingrédients pour une Randonnée réussie. La remise des Coupes a eu lieu en présence de Danièle Sudres de la Mairie de Castelmaurou et du Député Gérard Bapt, habitué fidèle de notre randonnée. Nous avons eu aussi la présence de la triple Championne du Monde Poursuite et deux médailles d'argent JO 1996 et 2000 Marion Clignet qui a apprécié notre parcours. Le Toac, Balma et Pibrac ont constitué le podium de cette 25^{ème} édition. Une grande partie des CCVIENS se sont retrouvés pour un repas qui a clôturé cette belle journée. La météo nous a épargné malgré un ciel menaçant à l'Ouest au moment du départ (cf photo). Le vent a poussé les nuages pour donner à l'heure de la remise des coupes un grand ciel bleu.



Marion CLIGNET
au départ



CCV Castelmaurou					
Dimanche 14 mai 2017					
25ème Randonnée Yannick GENESTAL					
1	T.O.A.C.	35	25	CASTELMAU D'ENT.	5
2	BALMA	28	26	LIERN	4
3	PIBRAC	24	26	MONDONVILLE	4
4	FONDBAUZARD	21	28	C.O. FSGT 91	3
4	BRUGUIERES V.C.	21	28	LATECOLEP.	3
6	ST JORY	20	28	LABARTHE	3
7	LAUNAGUET	19	31	A.S.A.T. P.L.A.	2
7	LEQUEVIN	19	31	PIATRA	2
3	CASTELGINET	19	35	SARNAS	1
3	A.S.A.T.	17	35	CORNEBARRIEU	1
11	PECHONHEU	16	35	ULLEFRANCHE	1
12	LARRA	14	35	LA SALVETAT	1
12	BLANHAC	14			
12	C.P.R.S.	14			
15	BRUGUIERES P.C.	12			
15	AUBONNE	12			
17	CUSNAUX	11			
17	FONSORDES	11			
17	ALCAMVILLE	10			
19	STADE TOULOUSAIN	10			
21	SAINT CAIRRAIS	8			
21	SAUBENS	8			
23	BRAX	6			
23	PESBAGUET	6			
				AUTRES FEDERATIONS	68
				FOUR LICENCIES	23
				TOTAL	438

Palmarès 2017



Sophie et
Bernard aux
radis !

Cycloportive : Tour du Tarn FSGT

Encore un podium pour un CCVien au Tour du Tarn .
Alexandre Marquis s'est illustré avec une 9^{ème} place au Général et une troisième dans sa catégorie.

A.M « *Le matin avec l'arrivée à la carrière de Soréze, je termine dans le peloton, et l'après midi c'était l'arrivée au sommet du col de Dourgne, je termine 9^{ème} de l'étape après une super ascension du Col. Au classement final je termine 10^{ème} et 3^{ème} de ma catégorie. Quand ils publient les résultats ,ils écrivent Castelmaurou avec un "X" !!! j'espère bien que d'ici la fin de la saison ils auront corrigé !!!*



Je suis très content du résultat car le tour du Tarn est sans doute la plus belle course du calendrier Fsgt, et avec un plateau particulièrement relevé. Le club de Mazamet et de Montagnac, entre autres, avait fait le déplacement. »

Bravo ALEX !

Hommage à Nicky HAYDEN : 30 /07/1981 // 22/05/2017

L'Américain Nicky Hayden, 35 ans, champion du monde MotoGP en 2006, est décédé le 22 Mai 2017 . Il a été percuté par une voiture alors qu'il circulait à vélo au sud de la station balnéaire de Rimini.
Après avoir côtoyé la mort sur le Championnat du Monde Moto GP pendant de nombreuses saisons il nous a quitté ,bêtement, renversé par une voiture dans des circonstances qui laissent supposer un imprudence de sa part .

Nous partageons la route avec des automobilistes à toutes nos sorties ...alors soyez toujours Prudents et Vigilants !





SORTIE ANNELLE CLUB 25/27 MAI 2017 St Pée sur nivelle

Chaque année le CCV organise après la randonnée sa sortie annuelle pendant le WE de l'ascension, la « Sortie du Club ». Cette année c'est au Pays basque qu'ils se sont rendus. Une Organisation remarquable de Michel Pezzot.

Chaque année je demande un compte rendu pour mon Journal et chaque année je constate que le CCVien est plus fort sur le vélo que pour écrire quelques mots...Bref !

Chaque année ils me convient à cette sortie sympathique, historique et mythique et je n'ai pas pu encore y participer à regret aux vues des photos dont j'ai mis quelques échantillons par hasard...2017 semble être un très grand Cru !

Jorjs notre reporter photo officiel du CCV a pris de nombreux clichés que j'ai copié / collé (Pas Coppi...) pour palier au compte rendu demandé mais jamais venu...

Et je me dis, à la vue de ces photos ...que je devrais y participer... à cette sortie annuelle ! On n'a pas l'air de pleurer

Apéro, Rigolo, Apéro, Rigolo...et un peu de vélo...Ils ont fait tourner les vélos et les serviettes ...

Ils étaient 20 cyclistes et autant d'accompagnant et se sont retrouvés sous les meilleurs auspices*. GH

**les meilleurs auspices : Pour les amateurs de grands crus, généralement peu friands de vins cuits, cette expression sous entend être au meilleur endroit, en l'occurrence aux Hospices de Beaune, réputés pour leur vente annuelle de beaunes bouteilles et autres breuvages du même tonneau.*

Ps : Ah oui... j'oubliais, ils ont quand même fait plus de 280 kilomètres en trois jours, montés des cotes à 20% ...et ils ont vu la Mer.

Vivement l'année prochaine...



LE CCVien du mois : Eric BRESSAN surnom « PINPON ».....

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

J'ai 47 ans né à Toulouse, je suis au ccv depuis 2015. je suis arrivé au vélo sur le tard, suite à des problèmes de dos, un chirurgien m'a dit fini tous les sports traumatisants, vous avez un vélo, j'ai répondu « oui ».

J'en avait bien un mais il était un peu âgé il datait de l'époque où je pratiquais le triathlon(de 1995 à 2000).

En fait, mon sport de prédilection est le tennis, j'ai débuté très jeune, j'ai joué jusqu'en équipe nationale 4 au TC Rowing à Toulouse et j'ai été moniteur par la suite m'occupant de plusieurs école de tennis.

Ensuite ma carrière professionnel a débuté chez les sapeurs-pompiers professionnel, je n'ai plus eu le temps de mener en parallèle le tennis, j'ai touché un peu à tout avec les pompiers foot, triathlon, courses à pied, canyoning, spéléo, ski.

Le vélo c'est génial, on peut faire 100 kms et le lendemain on n'a pas les jambes en bois et des courbatures partout, on peut faire de belles balades et voir de beaux paysages, à part quand on est dans les roues du coach, ça va trop vite on a plus le temps de regarder le paysage.

Tes premiers tours de roue ?

Mes premiers tours de roues sérieux, début 2014. Et encore plus sérieusement quand je suis rentré au CCV en 2015.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Mes meilleurs souvenirs ne sont pas vieux, c'était à la cyclosportive l'héraultaise quand j'ai explosé le coach. J'ai eu le temps de me doucher et de manger qu'il était pas encore arrivé.

Non, je plaisante je me suis inscrit comme lui aux 138 kms et je me suis dégonflé, j'ai bifurqué sur le 90 kms, c'est donc pour ça que je suis arrivé avant lui, il est trop fort notre coach.

Ta plus grosse galère ?

C'était au début quand je sortais en semaine avec le CCV, je me croyais plus fort que les autres je ne buvais pas assez et ne m'alimentais pas assez et ça se paye cash, panne d'essence plus rien, heureusement il y avait Serge BILHERAN d'un côté et Christian GARRIGOS de l'autre pour me ramener. J'étais tout pale, je n'arrivais plus à parler. Je suis rentré tant bien que mal chez moi, ma femme m'a vu dans cet état minable et elle m'a traité de grand malade de me mettre dans ces états mais je ne l'avais pas fait volontairement.

Depuis je bois et je m'alimente avant d'avoir le coup de fringale après c'est trop tard je le sais maintenant.

Quels sont tes projets vélo sur 2017?

Encore progresser si je peux.

Ton plat préféré?

Je ne suis pas difficile « tout fait ventre » sauf les choux de Bruxelles, peut être un petit penchant pour le riz thaï poulet aux abricots.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Ce n'est plus un rêve, j'ai déjà roulé avec mon champion préféré, c'est mon idole et je lui répète souvent.

Vous le connaissez tous, mon champion c'est JORYS.

Sinon accessoirement peut être Peter SAGAN mais bien loin après JORYS.

Quelle est ton autre passion après le vélo

J'en ai plein, mes enfants, ma femme, le bricolage mais comme le vélo demande beaucoup de temps je n'ai plus trop le temps pour le reste (le bricolage) au grand désespoir de ma femme.



Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens.

Une anecdote amusante, c'était l'année dernière à la Pyrénéenne, la veille de la cyclo, on venait de faire la route depuis Toulouse et on finissait la reco du circuit en voiture. Depuis le départ de Toulouse j'avais envie de faire pipi et arriva le moment où je pouvais plus me retenir. J'ai demandé au coach de s'arrêter sur le bord de la route pour « changer le poisson d'eau » et à ce moment mon téléphone a sonné sur la musique d'Austin Powers, cela a déclenché un fou rire général des CCViens qui étaient présent sur la scène de crime. Depuis cela m'arrive d'y penser et de rire tout seul.

Conseil du « Coach » N°25

La nutrition pendant une épreuve

POURQUOI BOIRE ? :

- Parce que l'organisme est composé de 70% d'eau.
- Parce que la digestion puis l'assimilation des aliments, puis les réactions métaboliques nécessitent la présence d'eau.
- Parce que, au niveau des muscles, la « combustion » des glucides, des lipides et des protides produit de l'énergie mais aussi, comme un moteur, de la chaleur (c'est la combustion des glucides qui dégage le plus de chaleur); à l'arrivée, un marathonien approche 40° de température corporelle.
- Parce que l'été, la température ambiante peut être élevée.
- Comme on l'a déjà vu, le meilleur moyen pour l'organisme de lutter contre la production de chaleur interne et contre l'éventuelle chaleur extérieure, c'est la SUDATION. Pendant une course, un cycliste, selon la durée de la course et la température extérieure, va perdre de 1 à ... 4 litres de sueur, : à noter que les cyclistes un peu « enrobés » et peu entraînés sont plus sensibles à la déshydratation.

Marque (GERBLÉ, OVERSTIME par exemple) mais surtout pas de barres grasses, sucrées et très chocolatées car elles mettront trop de temps à quitter l'estomac, et pas de banane car la banane contient de l'amidon cru qui est très long à digérer, et vous avez bien compris que l'objectif de la composition de la boisson et de ce que vous mangerez éventuellement est que ça quitte très vite l'estomac pour arriver rapidement aux muscles. Donc pas de sandwich aux rillettes non plus !!! Attention : pas de pastilles de Potassium ni de fruits secs pendant la course car un apport de potassium pendant l'effort est dangereux et ne sert à rien je ne détaille pas pourquoi) de plus, les fruits secs sont riches en fibres qui vont mettre du temps à quitter l'estomac.

CAS PARTICULIER DES SÉRIES :

Si la nutrition du jour précédent et du jour de la course a été correcte, il n'est pas utile de manger entre les séries, d'autant que vous consommez également des boissons énergétiques en roulant; entre les séries, vous pourrez vous contenter de boire la boisson d'attente et de manger des barres énergétiques ou du gâteau « équilibré » ou quelques tranches de pain d'épice. Si vous avez beaucoup transpiré, vous pouvez boire 1 petit verre de Vichy ou de Perrier (pour compenser les pertes en sel) dès l'arrivée de la série.



Le sudoku du CC'Vien

La page « intello » ... du CC'VIEN

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

Le savez vous ?

Environ 270 000 voitures sont produites chaque jour dans le Monde !

Aujourd'hui, l'Asie est devenue le plus grand marché de production automobile. En 2015, environ 50% des voitures produites dans le monde ont été produites en Inde, en Corée du Sud, au Japon et surtout en Chine.

La Chine est d'ailleurs devenue le leader mondial de ce marché avec plus de 21 millions de voitures produites, 25% de plus que les États-unis qui ont une production de près de 17 millions de voitures.

En 2017, environ 98 millions de véhicules sont prévus pour être produits, et selon les statistiques, la production automobile mondiale devrait atteindre 100 millions d'unités d'ici 2018.



Le parcours Fléché du CC'Vien



L'OR PUR EN A 24	STRESSÉE	INTER-VALLÉS	ON S'Y FAIT UNE TOILE	PARTIE DE CHEMINÉE
FRÈRE D'ABEL			CRAIE À DESSIN	
		SURVEILLA DISCRÈTEMENT		
		OUTIL DE SOUDEUR		
DIFFUSER AU GOUTTE À GOUTTE	CAUTION			
	PIROGUE À BALANCIER			
EST BÂTI DE FIL EN AIGUILLE				REPASSE AU FOUR
FONÇAS				
		ULTIME LEVÉE AUX CARTES		ELLE CUIT DANS UN MOULE
		FAMILLE XXL		
ON Y ENTRE À SIX ANS	ENCLUME OU MARTEAU			
	RÉSERVE D'HUITRES			
	VILLE D'EAUX EN ALLEMAGNE		DÉMONSTRATIF	
	DEVORÉE		LIEU DE DÉCOMPRESSION	
ENNUI DE PARCOURS				
L'ÉPOUSE DU FILS		INCONTESTABLE		
		MARIAIT		
FLÉCHIT			ÉLUE ABREGÉE	



Solution prochain numéro

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

En plein centre de Manhattan, une Rolls se gare devant une banque.

En descend un superbe blonde qui rentre dans l'établissement et demande un prêt de 2000 euros.

Le chargé d'affaire lui demande une garantie ainsi que la durée du prêt.

La blonde propose, comme garantie, la Rolls garée devant la banque et indique que le prêt sera remboursé à son retour de Paris dans quinze jours.

Sur ces entrefaits, la blonde s'en va, tandis que le chargé d'affaire et son directeur s'escaffe :

"Il faut vraiment être une blonde pour offrir une Rolls comme garantie d'un prêt de 2000 euros".

La semaine passe, la blonde repasse à la banque et demande à rembourser le prêt pour récupérer sa Rolls.

Le banquier s'exécute contre 2000 euros et ajoute 30 euros d'intérêts et de frais.

Pris d'un certain remord le banquier demande :

"Vous ne semblez pas avoir besoin de 2000 euros, alors pourquoi laisser une voiture de ce prix

pour une somme dont vous n'avez apparemment pas besoin ?"

et la blonde de répondre :

"Parce que 30 euros est le meilleur prix que j'ai pu trouver pour garer en toute confiance ma Rolls pendant 15 jours en plein Manhattan !"

ANNONCE L'ANNÉE RAISONNEMENT	P	ORERA	MÉDECIN SPÉCIALISTE	H	ELLE EST BARBUE ET VOUEUSE	G	INTERJECTION POUR APPELER	H	LE COR DU FEU	A
ETUI À BROUS	G	R	O	U	P	E	M	E	N	T
ADMIRER	E	C	R	I	N	AU MOYEN DE	P	A	R	
	A	D	U	L	E	E	S	C	A	L
BATZ DU QUÉBEC	I	L	E	NOTER DANS UN PÉDIGRAME	R	A	C	E	MER OÙ POSSIBLE DE COMPTER LES TOUROTÉS	
ALLONGE ARMÉE UN EFFORT	E	T	I	R	E	FRUSTRATION D'UN DOUILLE	L	O	T	E
CELUI DU CELUI-LÀ	S	A	U	T	E	FRAN REGIONAL	R	E	T	E
	C	E	T	A	P	ARRANGER GROSSE RESENE	R	E	T	A
SALUT AU ROI	R	E	V	E	R	E	N	C	E	

Solution Mai

Bonne Vacances

