



# Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE  
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 202 –Septembre 2017

## Editorial

C'est la rentrée !

Pour moi aussi qui dois me remettre à la tâche et vous proposer un édito consistant et intéressant. Peine perdue, je sèche !

Alors, je vais simplement vous rappeler que depuis notre dernière rencontre, le CCV a continué à montrer une forme étincelante : les cycloportives avec une grosse participation et surtout de très belles perfs de plusieurs membres du CCV

les sorties internes avec la Route du Sud, le Tour de France, ...

Une participation soutenue aux sorties au départ place de Castel, retour par l'Excalibur !

Comment ne pas mentionner les exploits de notre coach : des podiums à la pelle dans les cycloportives et pas des moindres (Ariégeoise, Pyrénéenne, Jalabert, ...) et puis cerise sur le gâteau la très belle performance au Championnat du monde Grandfondo UCI à Albi. Jean-Luc termine 54ème sur plus de 150 participants dans sa catégorie où, alors qu'il ne fait pas le sprint, plus de 20 coureurs sont classés dans la même seconde que lui dans un second paquet terminant à 3 minutes du paquet vainqueur. 38,3km/h de moyenne sur le parcours de l'Albigeoise : Respect et grand bravo !

Il reste encore beaucoup de choses à faire au mois de septembre : un séjour à Majorque pour les plus chanceux d'entre nous, des sorties internes, les interclubs locaux (Aucamville, Castelginest, Launaguet) et sans oublier « La Casartelli ».

Bonne rentrée à tous et soyez prudents !

Daniel

Conseil de  
Coach N°17:  
Rouler en  
groupe

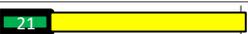
Le CCVien du  
mois : **Claude  
CARE**

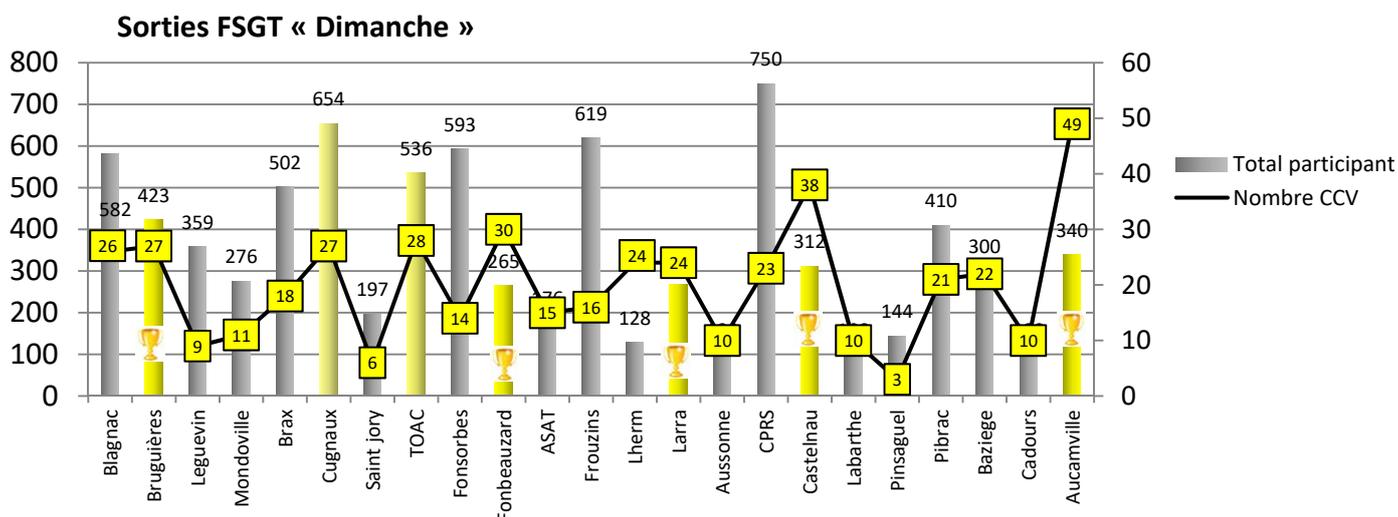
Résultat : La  
Périgordine. **Le  
CCV au Top !**

La position de  
Froome en descente  
est elle efficace ...?

Jean Luc  
Ricard 1<sup>er</sup> Cat  
dans  
**l'Ariégeoise XXL**

## Les sorties écoulées

Date	Type	Lieu Participants ( Nbre Participants/Total CCV)
11 Juin	FSGT	Ausonne / <b>CCV ?</b>
18 Juin	FSGT	CPRS / <b>CCV 7ème</b> 
25 Juin	FSGT	Castelnaud <b>CCV 1er</b> 
2 Juillet	FSGT	Labarthe 
9 Juillet	FSGT	Pinsaguel 
16 Juillet	FSGT	Pibrac <b>CCV 4eme</b> 
23 juillet	FSGT	Baziege 
27 Aout	FSGT	Aussone
3 Septembre	FSGT	Aucamville <b>CCV 1er</b>



### Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
10 Septembre	FSGT	Salles sur Garonne
17 septembre	FSGT	Castelginest
23 Septembre	FSGT	Rando Automne
24 Septembre	FSGT	Launaguet ou La Salvetat
1 Octobre	FSGT	Pechbonnieu

## Fil Rouge Règlement CCV

Article 3.5 : sur la base du volontariat des adhérents, les responsables de groupe animeront la constitution des groupes en veillant à respecter le nombre maximum de 10 participants par groupe. Afin d'améliorer le confort de la sortie, il est demandé à chaque adhérent de se positionner dans un groupe de son niveau. Le responsable de groupe effectuera le comptage exact de son groupe.

## Un CCVien XXL ...!

Lorsque on habite en Occitanie la randonnée Cycloportive de référence c'est sans nul doute « l'Ariégeoise ». Chaque année de nombreux CCViens se lancent avec brio sur cette randonnée qui traverse les Cols Ariégeois.

Cette année encore de nombreux CCViens étaient là.

Un seul d'entre eux à ma connaissance s'est engagé sur le redoutable parcours « XXL » sorte de Super Ariégeoise . C'est Jean luc RICARD

### L'ARIÉGEOISE XXL 2017 170 km / 4314 m D+

TwoNav  
freedom to discover



Jugez du peu ...! 170 Kms, 6 Cols et plus de 4500 m... de dénivelé positif

Il a participé ....mais en plus il termine **1<sup>er</sup> de sa catégorie / Un grand BRAVO** à lui car les conditions météo n'étaient pas bonnes du tout.

Les chiffres exacts 6h40 de vélo et 25.2 de Moy pour un Dev+ de 4560m  
**1<sup>er</sup> de la catégorie sur 31** et 75<sup>ème</sup> au général sur 427 engagés sur la XXL..



Le Podium :Ariégeoise XXL 2017 : JL Ricard

**Dernière nouvelle : JLuc R a parfaitement réussi son triptyque Ariégeoise XXL , Pyrénéenne, Périgordine, avec 3 podiums à la clef : Deux 1ères places et une 2ème place.. Vivement les Championnats du Monde à Albi.**

**Bravo le coach !**

Dernière minute ! : Jean Luc a fait  
54<sup>ème</sup> aux Championnats du  
Monde à Albi : Plus d'infos dans  
votre prochain journal...!

## La Périgordine 2017

Chaque année le CCV choisit une cyclo sportive ou un maximum de CCViens se rendent. Cette année c'est la Périgordine que notre Jean Luc Bougues avait sélectionné ce 9 juillet au départ de Montignac-Lascaux (24). Ils étaient 13 engagés sur la course (P. Arberet, D. Aubineau, F. Bauby, S. Bilheran, J.L. Bougues, A. Douelle, J.M. Lartigue, F. Marot, A. Massat, S. Méric, J.L. Ricard, D. Rodriguez, T. Thomas) + 3 accompagnants (Sophie, Corine et Régine Massat).

Jean Luc Bougues nous raconte :

« Nous avons rendez-vous le samedi après-midi dans un camping champêtre où 4 chalets nous étaient réservés. Après la fournaise de la route, la piscine était la bienvenue. Heureusement que nous étions les seuls occupants de ce lieu, car sinon la quiétude des vacanciers aurait été légèrement troublée !!!

En début de soirée, place aux festivités sur des tables de pique-nique au bord d'un charmant petit ruisseau ; pendant que nous buvons l'apéro, Maître Sergio, accompagné de Corine, Sophie, Régine et André nous préparent le repas dans la cuisine du restaurant du camping que son propriétaire nous a très gentiment laissé à disposition.

A 6h30, réveil pour tous ; le ciel est gris et la chaleur de la veille s'est bien atténuée. Après le petit-déjeuner, c'est départ groupé pour se rendre en vélo sur la ligne de départ distante d'une petite quinzaine de kms.

Le départ de la course est prévu à 08h45, tous circuits confondus (74, 99 et 134 kms). Le choix du parcours s'opère en cours de route.

Les 25 1ers kms sont pratiquement plats ; dans ces conditions, le peloton est groupé et file à vive allure, en permanence aux alentours de 50 km/h. Inutile de préciser que la vigilance est des plus extrêmes, ce qui nous empêche d'admirer les beaux paysages environnants. Ensuite, la 1ère bosse, assez longue, arrive et chacun cherche à accrocher un paquet à sa portée. La suite est une succession de montées et descentes sur des routes relativement propres dans l'ensemble, avec un petit vent légèrement défavorable et on ne retrouve le plat que pour les 8 derniers kms, afin de pouvoir préparer au mieux le sprint final.

La température bien plus fraîche que la veille nous a permis de pédaler dans d'excellentes conditions. A l'arrivée, les tables sont dressées en plein air et nous pouvons nous restaurer à côté de la ligne de chronométrage et du podium de remise des prix.

Le CCV s'est une nouvelle fois distingué puisque nous repartons avec 5 récompenses : Agnès 1ère cat en FW3 sur le 74kms, JLuc R 1er cat en MM7 sur le 134 kms, JMarc 3ème cat en MM5 sur le 99kms, CCV 1er au challenge par équipe + 1er en nombre d'engagés. »



**Un grand merci à Jean Luc B pour sa parfaite organisation et deux coupes collectives valorisantes pour le Club. A Castelmaurou on connaissait Lascaux ...mais maintenant a Montignac Lascaux, ils connaissent Castelmaurou ! Quand à notre Jean Luc B il termine au pied du podium de sa catégorie 4<sup>ème</sup> et 58<sup>ème</sup> du Général à 34,15 kms/h de moyenne...! Excusez du peu !! Après des Top 10 en 2016 , il fait des Top 5 cette année et le podium c'est pour bientôt...! Bravo Jean Luc**

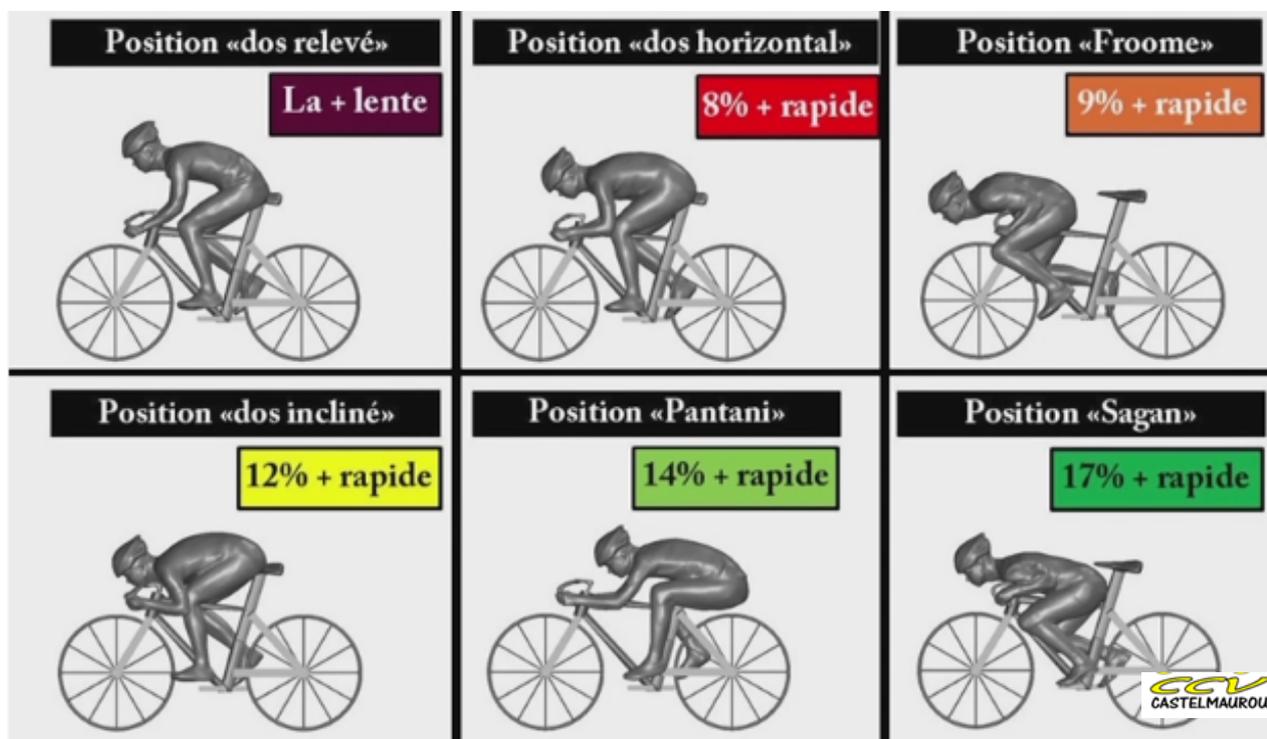
## La position acrobatique de Chris Froome en descente est-elle vraiment efficace ?

Chris Froome avait marqué l'esprit l'an dernier avec une position de descente acrobatique. Mais cette posture est-elle vraiment efficace ? Les essais en soufflerie pourraient lui faire revoir sa tactique.

C'était l'une des images fortes du dernier Tour de France. Chris Froome à l'attaque dans la descente de Peyresourde, dans une position singulière, rarement adoptée par les coureurs. Assis sur le cadre, le menton au-dessus de la roue, le Britannique creuse l'écart sur ses adversaires, remporte l'étape et endosse le Maillot Jaune.

Froome a-t-il révolutionné la technique de descente en poussant à l'extrême une position déjà popularisée par Peter Sagan ? Des essais en soufflerie ont mesuré l'efficacité réelle au niveau aérodynamique. L'espace que laisse Froome entre le bas de son dos et la selle génère des turbulences, qui mesurées en soufflerie prouvent que l'on peut faire mieux.

Pensez y lors de vos descentes ...! et soyez prudent car les positions « sur » le guidon sont dangereuses .



Bon...il a quand même gagné le tour...le coquin !



## LE CCVien du mois : Claude CARE

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

J'ai 51 ans, originaire de l'est de la France, la Lorraine. Région de vélos qui a vu naître pas mal de champions et notamment Nacer Bouhanni qui est Vosgien. Région de vélos car les immigrés Italiens travaillant dans les mines de charbon et de fer sont venus avec leur passion. Celle-ci additionnée à celle des Français à permis de multiplier les courses de villages et ont vu éclore des phénomènes. Restés malgré tout confidentiels car la mine est exigeante et le vélo ne payait pas comme aujourd'hui. Je suis arrivé au CCV en 2009.

Tes premiers tours de roue ?

Avec mon père, dans le Vaucluse, à affronter le Mistral, entre 12 et 14 ans. C'est peut-être pour cela que le vent ne me gêne pas pour rouler...contrairement à la pluie. Puis plus de vélo jusqu'en 2009.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Les sorties du dimanche matin, qui sont un bol d'oxygène et de détente formidable.

Ta plus grosse galère ?

Sans hésiter la Pyrénéenne, en 2012 ou 2013 avec le CCV. De nombreux désistements au départ le dimanche matin car il ne faisait que 11 degrés pour un 1<sup>er</sup> juillet. Les montagnes alentours étaient dans la brume et des orages étaient annoncés. J'ai passé Le Tourmalet par Barège sous la pluie, dans le froid bizarrement sans trop souffrir pour trouver une pluie battante en haut. La descente vers La Mongie a été compliquée, en claquant des dents tout le long. La vallée nous a permis de nous réchauffer, puis Hautacam avec un froid de canard m'a achevé. J'ai réussi malgré tout l'ascension, en redoutant la descente. En effet, j'ai cru tout le long que je m'étais cassé une dent à force de claquer. Arrivé en bas du col, contracture au dos tellement j'étais crispé. 3 jours pour récupérer.

Quels sont tes projets vélo sur 2017?

Passer le cap des 3500 KM car il m'est difficile de concilier travail et sport.

Ton plat préféré?

Tagliatelles bolognaise sans hésiter, plat gourmand et délicat. Pâtes et sauce faites maison.

1 kg de farine pour 8 œufs, mélanger et laisser reposer sous cellophane pendant 30 mn. Préparer la machine à pâtes et passer la pâte avec minutie dans le laminoir ; elle doit être parfaite au niveau de la tenue. Laisser sécher 30 mn, cuire à l'eau bouillante avec une pincée de sel pendant 3 mn et servir aussitôt. Pour la sauce, je ne vous dirai rien.



Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Fausto Coppi mais sur le plat...

Quelle est ton autre passion après le vélo ?

Ma famille et mon métier. Puis les fêtes avec les amis !

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Pas d'anecdote mais toujours un plaisir de rouler avec ce club. L'ambiance est là, l'humour ne manque pas, et les sorties de l'Ascension sont toujours un plaisir.

### Rouler en groupe

#### Les bons réflexes pour rouler en groupe

Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.

En cas de panne, se placer sur le bas côté de la chaussée et non sur la route.

Au "Stop", au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquer un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe.

Communiquer au sein du groupe et appliquer le langage verbal et la gestuelle pour signaler un obstacle ou un véhicule. Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité.

Déplacement des cyclistes en groupe sur voies ouvertes à la circulation publique.

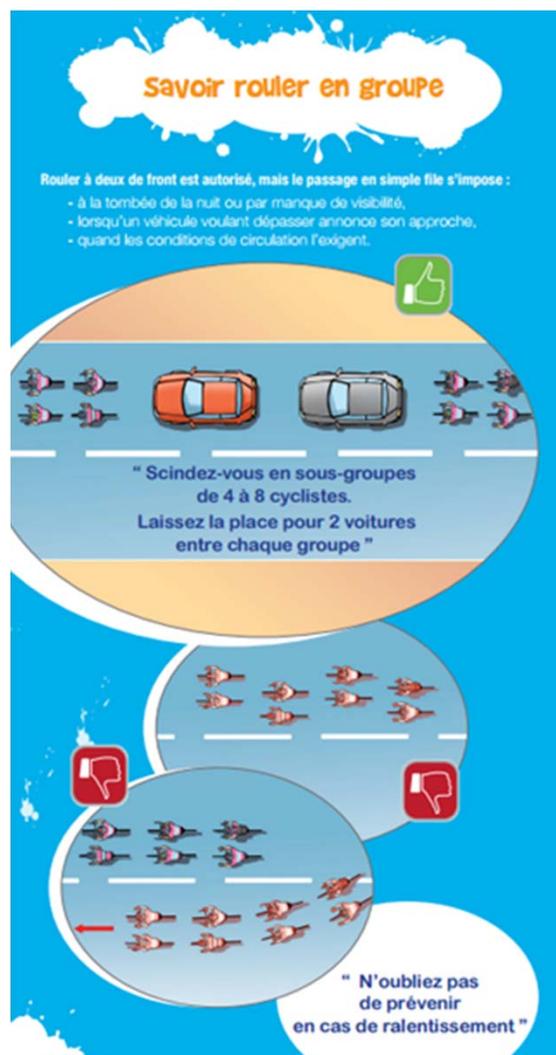


#### Le déplacement d'un groupe de cyclistes doit s'effectuer dans les conditions suivantes :

- Respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours,
  - Déplacement par petits groupes (jamais à plus de 2 de front,)
  - Emprunter les voies cyclables spécifiques (lorsqu'elles existent) sur le parcours,
  - Respecter l'environnement et les autres usagers de la route.
- Tout organisateur de randonnées à vélo veillera à :

#### Respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours

- Choisir des parcours adaptés, tracés sur des voies peu fréquentées par la circulation automobile,
  - Vérifier le bon état de fonctionnement des bicyclettes avant le départ,
  - Exiger le respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours,
  - Inciter au port de vêtements clairs et de la chasuble réfléchissante en cas de mauvaise visibilité,
  - Recommander le port du casque (non obligatoire en France pour la randonnée à vélo),
  - Rappeler les conseils de prudence et la nécessaire maîtrise de sa vitesse,
  - Former des groupes de moins de 20 cyclistes pour permettre à un véhicule de doubler et de se rabattre en sécurité.
- La déclaration préfectorale est obligatoire dans le cas d'une randonnée ouverte à tous qui dépasse 50 cyclistes (véhicules) sur la voie publique (le vélo est un véhicule). Décret n° 2012-312 du 5/03/2012 (parution au JO du 07/03/2012)



Le sudoku du CCVien

La page « intello » ... du CCVIEJEN

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

Le savez vous ?

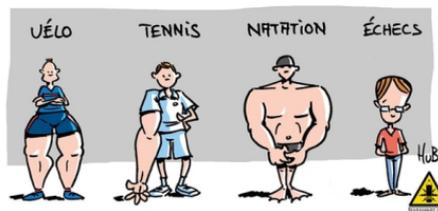
Y'a pas écrit "La Poste", si?

Si les coureurs du tour de France vous font rêver, vous pouvez leur écrire facilement un petit mot d'encouragement ou de félicitations pendant le tour : la Poste a dédié un service spécial nommé *Dynapost*, pour les coureurs, qui suit le tour de France et donne chaque jour le courrier aux vélocyclistes. Ce service Dynapost établit même un classement des coureurs ayant reçu le plus de plis! En 2006 déjà, le surprenant Thomas Voeckler avait remporté la palme Dynapost avec 70 plis, devant Erik Zabel (56).

Pour leur écrire, il suffit d'inscrire comme adresse :  
Le nom du coureur, le nom de son équipe, Tour de France - Dynapost, Code postal et ville de l'étape.



POUR VOTRE SANTÉ, FAITES DU SPORT!



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

Un gars dit à son voisin :

- Un conseiller municipal a fait du porte à porte ce matin. Il demandait si on voulait bien faire un don pour la construction de la piscine municipale.
- Ah ? Tu lui as donné quelque chose ?
- Oui, un litre d'eau!

Bonne Rentrée

Le parcours Fléché du CCVien

HABITANT DE KIEV	IL EST AU BORD DE LA RUINE	EXÉCUTE	ESPÈCE DE SAPAJOU	ÉDIFICE ANTIQUE
PLANCHE QUI ROULE			PASSE SOUS SILENCE	
APRÈS AVOIR FAIT LE PLEIN	BLOUÉ PAR LE FROID	HOMME DE CON-FIANCE		ON PEUT Y PÊCHER LA BALEINE
		BIEN ÉPANOUÏE		
FIN DE NON-RECEVOIR	BONNE POUR ÊTRE REFORMÉE	VILAINE MOUCHE	PRÉFIXE DE RÉUNION	
EAU DE POIRES		DÉCROCHA	HORS SERVICE	
ENTRÉE EN REBELLION			BROME	LENTILLES
DÉPRÉCIER			ANCIENNE COMMU-NAUTE RUSSE	
REJETÉE			FILETS À OISEAUX	

Solution prochain numéro

L'UN POUR EN A JAI	C	STRESSÉ	A	INTER-VILLE	P	ON EN PASSE LE CRAG & DEUX	C	PASTIE DE CHAMPE
FRÈRE D'ARIEL	C	A	I	N	E	QU'EST-CE LA ESQUE? OUILE DE BOUQUIN	P	I
DIFFUSER DE GOUTTE À GOUTTE	R	CAUTION	G	A	R	A	N	T
EST PAS VÉRIL EN ASSÉ	V	A	P	O	R	I	S	E
FONÇAS	T	R	I	C	O	T	R	E
ONLY EN AN	O	S	A	S	D	E	R	
ENCLUME MARITIME	O	S	S	E	L	E	T	
ENCLUME MARITIME	C	P	E	M	S	DÉMO-TECH	C	A
ENCLUME MARITIME	A	L	E	A	S	INCOR-RECTIBLE	S	U
ENCLUME MARITIME	B	R	U	L	I	A	I	T
ENCLUME MARITIME	C	E	D	A	S	T	E	

Solution Juillet

