



# Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUETTE  
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 203 – Octobre 2017

## Editorial

Au moment d'écrire mon édito, comment ne pas revenir sur la mort de notre ami Guy LAFFORGUE. Il nous a quitté sur le vélo, dans la côte de St Pierre parmi tous les copains du CCV en portant notre maillot. Nous sommes tous consternés, abasourdis, bouleversés, quel coup de massue !

Guy était un gars charmant, discret hors du vélo mais sur le vélo quel tempérament, quelle fougue. Il savait et aimait se faire mal, surement trop, un forcené du vélo, du travail aussi. C'était un passionné, fidèle du CCV qu'il considérait comme sa seconde famille. Sa femme Françoise, n'arrête pas de le dire. Au retour de ses sorties, Guy lui racontait les performances, l'état de forme des uns et des autres, les nouveaux venus et toutes les nouvelles qu'il pouvait glaner car Guy était vraiment à l'écoute de tous.

Quelle tristesse de le voir partir si tôt, alors que l'heure de la retraite avait sonné. La vie nous réserve bien des surprises, il nous faut donc savoir profiter de tous les instants.

Je tiens à remercier Manu et David pour les premiers secours qu'ils ont su prodiguer à Guy avec un très grand professionnalisme. Cela n'a pas été facile pour eux et c'est pour nous un moindre réconfort de savoir que tout a été fait pour sauver Guy. L'issue fatale était malheureusement inéluctable.

Merci aussi à la cinquantaine de membres du CCV qui sont venus rendre un dernier hommage à Guy en l'église de Saint Jean. C'était émouvant de voir le cœur de l'église rempli de maillots jaunes et noirs donnant une belle image de notre club et de ses valeurs. La famille de Guy nous en remercie chaleureusement.

La vie continue, mais le sommet de la côte de St Pierre au lieu dit « les Noëlés » aura pour nous tous désormais un arrière-goût particulier et le souvenir de Guy y sera à jamais gravé.

Daniel

PS : j'avais idée d'un autre sujet d'édito avant le décès de Guy, vous trouverez donc dans le journal un autre article dénommé « le pot de terre contre le pot de fer ».

Le CCVien du  
mois : Géraud  
RACACHE

Conseil de  
Coach N°27:  
Conseils pour  
progresser

« le pot de  
terre contre le  
pot de fer ».

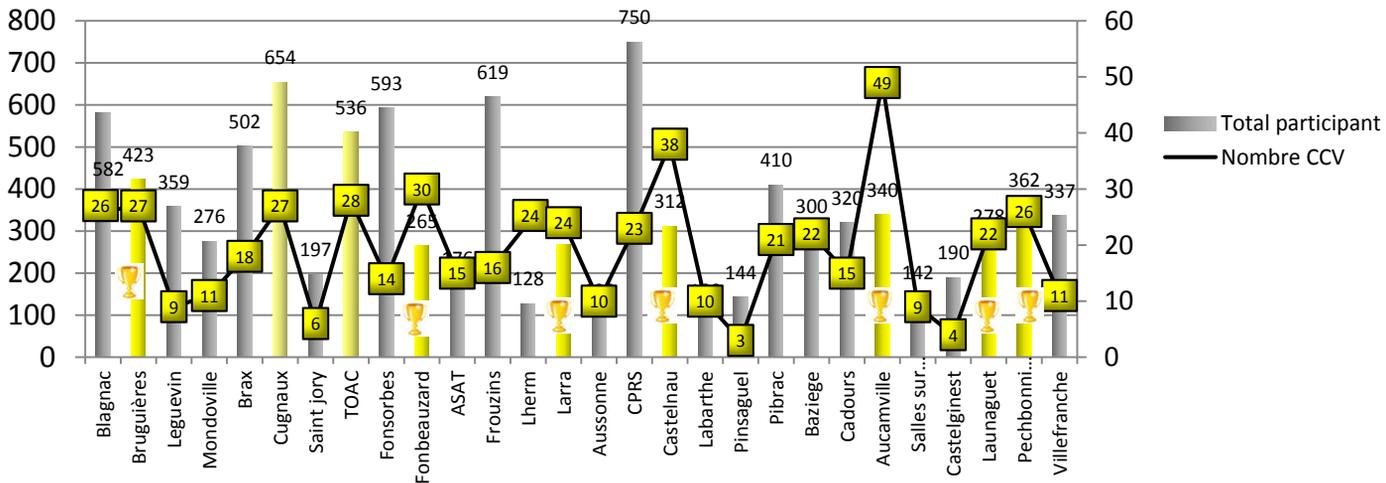
~~Carnet : Guy  
Lafforgue~~

Appli STRAVA  
sur le site CCV

# Les sorties écoullées

Date	Type	Lieu Participants ( Nbre Participants/Total CCV)
10 Septembre ☀️	FSGT	Salles sur Garonne <b>CCV 2 eme</b> 19
17 septembre ☀️	FSGT	Castelginest 4
23 Septembre ☀️	FSGT	Rando Automne 2
24 Septembre ☀️	FSGT	Launaguet <b>CCV 1er</b> 22
2 Octobre 🌤️	FSGT	Pechbonnieu <b>CCV 1er</b> 26
9 Octobre ☀️	FSGT	Villefranche <b>CCV 2 eme</b> 11

## Sorties FSGT « Dimanche »



## Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
14 Octobre	FSGT	Lasserre
22 Octobre	FSGT	Saubens
29 Octobre	FSGT	Escalquens

## Fil Rouge Règlement CCV

Article 3.6 : l'adhérent qui n'aurait pas fait connaître ses intentions de participation auprès d'un des responsables de groupe ne pourra être considéré comme participant à l'activité.

Article 3.7 : conformément aux statuts de l'association en tant que club affilié FSGT, en aucun cas un groupe ne pourrait admettre de participant externe qui ne soit pas membre de l'association tel que défini article 1.1 (sauf exception prévue article 1.7). A noter que l'association n'a pas les moyens d'interdire aux non-membres de se joindre au(x) groupe(s) une fois en route.

# CARNET

## Guy LAFFORGUE 1959-2017

Jeudi 21 Septembre ,Guy Lafforgue nous a quitté en pratiquant une de ses passions, le vélo. Mes pensées vont à son épouse, ses enfants, sa famille et ses amis touchés dans la disparition d'un être cher de manière si brutale.

Guy était rentré CCV en 2000. Il avait fait des courses de vélo et aimait les sorties de longues distances.

C'était un homme discret ,souriant et lorsqu'on le connaissait bien on pouvait apprécier ses qualités humaines.

Lorsque je lui avais proposé l'interview du « Ccviens du mois » il avait gentiment décliné l'invitation car il n'aimait pas trop que l'on parle de lui. Généreux il m'avait ramené un jour à « bon port » du côté de Villefranche avec le vent de face, j'avais apprécié son assistance et sa gentillesse.

Nous n'oublions pas Guy et son sourire...

A toute sa famille et ses proches le Bureau du CCV transmet ses sincères condoléances



## Nouveau sur le site du CCV le récap de Strava

Vous avez peut être vu sur le sire ce carré vert c' est le récap de Strava

Conçus par des athlètes, pour des athlètes, l'application mobile et le site Web **Strava** rassemblent des millions de coureurs et de cyclistes autour du sport qu'ils aiment.

Une inscription ,un GPS et vous êtes connectés!

Déjà 17 inscrits au CCV ...!

Des récaps hebdo...et beaucoup de chiffres , moyennes en tout genre ...un vrai bonheur pour ceux qui aiment !

Sans doute les parcours réalisés? ..bref ils sont observés ...sur toutes leurs performances.

**CCV 8**  
Communauté Cycliste Française  
http://www.ccv-82818m.fr/voies.org  
Cyclo Club des Volontaires

Leaders de la semaine dernière

Distance	Sortie à vélo la plus longue	Moyenne
jean-luc R. 822.100	jean-luc R. 111.800	jean-luc R. 8.472.00
Daniel B. 380.800	Daniel B. 110.700	Daniel B. 0.317.00
dider r. 261.500	dider r. 107.500	dider r. 8.587.00

17 membres en 13 aires

Le classement de la semaine

Classement	Athlète	Distance	Sorties à vélo	La plus longue	Vitesse moy.	Distiv. Positiv.
1	Serge B.	209.700	2	111.000	25.2000	1.812.00
2	eric B.	190.700	2	82.200	27.0000	2.043.00
3	je B.	147.200	4	98.400	27.7000	1.278.00
4	Benoit P.	141.300	2	85.200	28.8000	1.174.00

Vous avez des difficultés pour vous inscrire sur STRAVA ?  
Benoit vous a préparé 2 petits tutos pour vous aider:  
Pour vous inscrire...ICI  
Question sécurité...ICI

CCV  
Semaine de 25 sept. 2017 - 1  
oct. 2017

**STRAVA**

22 1 492,6km 57h 51mi  
SORTIES À VÉLO DISTANCE DURÉE

[Afficher toutes les activités du club CCV sur Strava](#)

## Le pot de terre contre le pot de fer

Lors de notre réunion du mois de Septembre, suite à un incident survenu avec une automobiliste au départ d'une sortie en semaine, nous avons eu une discussion intéressante sur les relations entre les cyclistes et les automobilistes.

Tout le monde a été d'accord pour reconnaître que les relations Cyclistes / Automobilistes sont de plus en plus tendues. Qui n'a pas entendu, lorsqu'entre amis nous parlons de notre passion pour le vélo, la réflexion : Les Cyclistes vous nous faites « chi... », vous vous croyez tout seul sur la route, la route ne vous appartient pas, nous on bosse ! etc. Le consensus s'est arrêté sur ce constat. Sur les mesures à prendre, il y a des divergences entre nous.

Avec pour principal argument que se sont les Automobilistes qui transgressent les règles, beaucoup d'entre nous disent qu'il n'y a rien à faire que ce sont les automobilistes et les autorités qui doivent agir. D'autres, comprennent qu'une telle situation devient de plus en plus dangereuse, considèrent qu'individuellement ils respectent les règles et donc n'entendent rien changer à leurs habitudes.

En fait, c'est la bataille du pot de terre « Cycliste » contre le pot de fer « Automobiliste », car à la fin, même si nous sommes dans notre bon droit, l'issue est connue : celui qui restera allongé par terre, c'est le Cycliste.

Peut-on ne rien faire et attendre l'accident ? NON je ne suis pas d'accord.

La principale action que nous devons entreprendre est de respecter les consignes simples que nous connaissons tous : Rouler en peloton compact limité à une dizaine d'unités, se mettre en file sur les portions de route à forte circulation et ailleurs dès qu'un véhicule est signalé.

L'autre action que nous devons entreprendre est d'éliminer toutes provocations envers les Automobilistes. Nous devons comprendre que parfois notre comportement correspond à agiter un chiffon rouge devant le taureau furieux que peut être un Automobiliste en retard. Alors même si nous sommes ou si nous nous sentons agressés, nous ne devons pas répondre par des gestes déplacés ou des insultes. Dans notre comportement sur la route, nous devons avoir le souci permanent de ne pas gêner le flux de circulation, en particulier au départ en peloton, lors des arrêts en bord de route, aux passages de rond point et carrefour, etc.

L'efficacité de ces consignes passe par des actions individuelles pour obtenir un résultat collectif.

Je terminerai en rappelant à tous que ces consignes font partie du règlement intérieur que nous avons tous accepté.

Dernière information : en 2016 le nombre d'accident mortel survenu en vélo a augmenté de plus de 60% par rapport à 2015 : à méditer.

Je compte sur vous tous pour agir dans l'intérêt commun et réduire ainsi nos risques d'accident.

Daniel

Voici quelques infos qui doivent nous rappeler que la sécurité c'est l'affaire de tous à chaque sortie!  
**Notre protection c'est un casque et ...55 grammes de nylon !! Ne l'oublions pas !**  
 Cela n'arrive pas qu'aux autres !



## « Chaque week-end on est klaxonné et insulté »

Samedi, une voiture a serré un groupe de huit triathlètes. Quatre ont lourdement chuté. Anthony souffre de multiples fractures à la clavicule. Il raconte l'accident et pointe du doigt le comportement des automobilistes.

Comme chaque week-end, les sportifs du Triathlon Vannes sont à l'entraînement. Il fait frais sur les routes de campagne du Morbihan. Le groupe pédale en ligne pour terminer son parcours de 90 km. Partis de Florenay, les cyclistes sont sur le chemin du retour, lorsqu'ils sautent le poteau, entre Saint-Avé et Ploëcap, ils se font klaxonner à multiples reprises par un véhicule qui tente de les dépasser.



Fabien (en bleu) et Anthony, blessé lors d'une chute, à Saint-Avé, ici, les deux sportifs lors du triathlon en duo de Saur, au mois de juin 2014.

En voulant se rabattre, le conducteur sème de trop près le coureur de tête. Il est déstabilisé. Anthony, en seconde position, frôle alors la roue de son collègue de devant, fait un petit écart sur la droite et entraîne trois autres coureurs dans sa chute. Deux automobilistes qui suivent le groupe s'arrêtent et prodiguent les premiers soins aux blessés. La première voiture s'est arrêtée mais a pris rapidement la poudre d'escampote.

### Multiples fractures

« Je suis tombé du côté de la route et les autres coureurs du côté du fossé. Un de mes collègues est passé par-dessus son vélo et a brisé son casque en deux. Je souhaite remercier les deux automobilistes qui se sont arrêtés », raconte Anthony, assis dans son canapé, le bras gauche immobilisé.

Conscient après l'accident, il a été transporté à l'hôpital de Vannes avec un autre cycliste qui souffrait de multiples fractures à la clavicule. Son camarade est moins touché.

« J'ai senti la douleur tout de suite. J'ai immédiatement su qu'il y avait quelque chose au bras », ajoute le triathlète qui prépare, pour 2016, un Ironman, une compétition de longue distance. Malheureusement, il est en arrêt pour au moins six semaines et peut dire adieu à sa saison 2015.

Cet accident révèle des relations, parfois difficiles, entre usagers de la route. Anthony assure que chaque week-end, c'est la même scène : des coups de klaxons, « des insultes, des « avance pépé » et des véhicules qui sèment de trop près les coureurs. Le pire c'est lorsqu'on roule de front, côte à côte ». Même constat du côté de la Fédération française de cyclisme, présidée par le Morbihannais David Lapparent : « Le vélo n'a pas beaucoup

de moyens de défense face à un véhicule à moteur et les accidents arrivent malheureusement trop souvent ».

Pourant le Code de la route le stipule très clairement : il est possible de rouler à deux de front dans un groupe de 10 à 12 personnes maximum lorsque la route est assez large.

« Mais certains automobilistes ne tolèrent pas que nous puissions rouler de front », ajoute Anthony, avec l'entraîneur du Triathlon Vannes. Rouler à deux de front n'est cependant qu'une tolérance. C'est ce que précise bien le Code de la route : « Les cyclistes doivent se mettre en file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule volant les dépasse annonce son approche ».

Une règle qui n'est pas toujours appliquée par les groupes de cyclistes qui auraient aussi tout intérêt à se scinder en deux ou trois pelotons lorsqu'ils sont trop importants.

Des coureurs qui ne roulent plus tranquillement, des automobilistes souvent confrontés à ces groupes imposants qui laissent peu de visibilité pour doubler... La cohabitation reste compliquée.

Maël FABRE.

## Manche : Romain Nabusset, coureur cycliste de Torgny, décédé dans un accident



Une cycliste meurt des suites de ses blessures après un accident à Moulins (Allier)



## VOTRE RÉGION

DÉSAINES | Le choc a été très violent  
 Un cycliste meurt percuté par une voiture



L'accident a eu lieu à son domicile entre Désaignes et Lamoignon.  
 Hier matin, un dimanche, une cycliste a été tuée dans un accident à Désaignes. Elle était partie de 10h30 lorsque l'accident est survenu sur la D153, dans la commune de Désaignes. Un cycliste a été percuté par une voiture au moment d'un croisement.  
 Selon les premiers éléments de l'enquête, la cycliste n'aurait pas respecté son droit de passage. La route principale a été fermée par les pompiers. Une déviation a été mise en place pour permettre aux véhicules de passer par la route de Lamoignon. Les secours ont pu intervenir à 11h30.

NLDR : Certes... mais au final c'est 50% du groupe à terre ...je partage la conclusion du journaliste.



## LE CCVien du mois : Géraud RACACHE

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

J'ai 22 ans, originaire de Toulouse je suis maçon de métier ce qui est parfois difficile de concilier avec le sport en général et le vélo. Je suis au CCV depuis 2016.

Tes premiers tours de roue ?

A 8 ans avec mon père et mon oncle sur les routes de Castille qui voient défiler des champions comme Mancebo, Sastre et Contador ...

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

Toutes les sorties à vélo sont pour moi un réel plaisir.

Ta plus grosse galère ?

Je n'ai pas suffisamment d'années de vélo pour parler de réelles galères, seules les premières sorties suite à des blessures ont été un peu plus difficiles.

Quels sont tes projets vélo sur 2017 ?

Je suis plutôt content de mon année 2017 car il est souvent difficile de pratiquer intensivement le vélo avec mon travail et mes sorties nocturnes entre amis.



Ton plat préféré ?

Un bon steak frites maison et une bonne tarte aux pommes !

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

Avec Alexandre Vinokourov.

Quelle est ton autre passion après le vélo ?

Le foot et je suis supporter du Réal Madrid, le plus grand club du monde et j'aime aussi le rugby.

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Pas d'anecdotes à partager mais très content d'avoir découvert le CCV et de participer à la vie du club.

# DÉBUTER LE VÉLO DE ROUTE: CONSEILS POUR PROGRESSER

Le vélo de route est devenu une drogue pour vous et vous souhaitez progresser un peu afin de pouvoir prendre encore plus de plaisir avec vos collègues de sortie.

C'est le but de ce conseil dans lequel je vais tenter de vous donner quelques conseils pour progresser sans vous prendre la tête avec des programmes d'entraînement fastidieux.

**Janvier, meilleur mois pour débiter** Pour beaucoup de coureurs, le vrai début de saison commence en novembre ou au plus tard en décembre. Mais si vous débutez, inutile de vous mettre la pression durant ces mois qui sont parmi les plus mauvais au niveau conditions climatiques. Les coureurs recommencent en novembre/décembre car leurs premières courses sont en février/mars. De votre côté, il y a fort à parier que vos belles sorties (longues balades avec des cols ou cyclosporatives) n'aient lieu qu'à partir d'avril ou mai.

A partir du mois de janvier, même si certaines journées sont encore froides, le pire est en général passé. C'est à partir de là que vous pourrez vous imposer une progression dans vos sorties.

Sorties tranquilles, mais pas que...

L'hiver est généralement dédié à ce que l'on appelle le foncier ou endurance. A savoir rouler sans trop forcer pour acquérir de bonnes bases. Mais contrairement à ce qui a longtemps été préconisé, cela ne doit pas vous empêcher de faire monter le cœur de temps en temps ou d'utiliser un grand braquet.

### ***Vélo route foncier***

La majeure partie de votre sortie devra se faire à allure modérée. Vous devez pouvoir discuter avec vos collègues d'entraînement sans essoufflement excessif. Pour ceux qui ont un cardiofréquencemètre, vous pourrez rouler entre **70 et 80% de votre fréquence cardiaque maximale**. Mais ne vous interdisez pas non plus quelques sprints ou des montées de côtes à allure soutenue pour éviter l'effet diesel. Tant que vous ne faites pas toute la sortie à 85% de votre fréquence cardiaque maxi sur des sorties de 1h30 à 3 heures, tout ira bien.

Ne tenez pas compte de votre vitesse. Seules vos sensations doivent vous guider.

En mars, on accélère le rythme. C'est à partir de la mi mars que vous pourrez réellement commencer à « taper dedans » en diminuant la durée des sorties pour redescendre à 2h30 par exemple mais en incluant du travail spécifique.

Des fractionnés de 30s à 85% de votre fréquence cardiaque maxi, suivies de 30s de récupération, à faire au moins 8 fois, puis 5 minutes de récupération et à nouveau 8 fois le même exercice.

### ***Vélo route accélération***

Au fur et à mesure des semaines, vous pourrez diminuer le temps d'effort et de récupération (20 secondes au lieu de 30) mais en faisant 12 fois l'effort, et ce, à 88/90% de votre fréquence cardiaque maxi par exemple.

### ***Un peu de force aussi ...***

Dans certaines bosses, amusez-vous à mettre un grand braquet (50x16 ou 15) pour ne tourner les jambes qu'à 50tr/mn. Le cœur ne doit pas monter. Vous irez doucement, mais le but est de faire de la musculation. Si vous montez trop vite, vous ferez de l'intensité. Pour cet exercice, vous devez rester assis.

### ***La régularité, maître mot de votre progression***

Mais c'est surtout la régularité de vos sorties qui fera votre progression. Si vous sortez pendant 3 semaines mais que vous arrêtez toute activité vélo pendant 2 semaines, vous repartirez à zéro. **Le vélo est ingrat, un arrêt de plus d'une semaine ruine tous vos efforts passés.**

A partir du mois d'avril, si vous avez pu rouler régulièrement, vous devriez déjà pouvoir vous amuser un peu plus. Pensez à inclure régulièrement des sprints courts de 10 secondes dans vos sorties et quelques accélérations (sur des bosses de 1 à 2 kilomètres par exemple) après un bon échauffement. Cela vous permettra de faire un peu d'intensité.

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



Le parcours Fléché du CCV'ien

SE MONTE BRILLANT		PETITS CHARIOTS		CITÉ SUR L'OISE		DIMINUÉ		TERRE DU CON-NEMARA
HOMME DE L'UE				QUI RESTE BRÈVE		ACTION D'ASSU-MER		
FAIRE DURER TRÈS LONG-TEMPS		GALETTE RISSOLEE						
		MISE EN LIGNES						
LANGUE DE PERSE	FORTE DÉ-PRESSION					POUSSÉ PAR		ELLE EST TOUCHÉE SANS PEINE
	NIVELAI					CACHE DE MA-LANDRINS		
A GLOUSSÉ		ATTAQUER AUX ASSISES						
PER-SÉVERANT		COURS AU TYROL						
								PREMIER EN GEO-GRAPHIE
MONNAIE DE GEISHA				PLAT DU MIDI				
GESTE À CON-SIDERER				ABRÉGÉ DE MUSIQUE				
		VENT FRAIS SUR LA MER						
QUATRE APRES HENRI			PLUME					

Solution prochain numéro

**Le savez vous ?**  
**Ecouter de la musique en faisant du sport améliore vos performances physiques !**

Aujourd'hui, la musique en tous genres est disponible à tout moment pour tout le monde, grâce, notamment, à des plates-formes de conversion en MP3, telles que Youtube mp3 ou encore Soundcloud mp3 pour notre plus grand plaisir. En effet, la musique fait du bien et cela n'est pas chose nouvelle, mais comprendre comment vos morceaux préférés améliorent votre séance de gym est un peu moins évident. Selon les scientifiques, écouter de la musique durant une séance de sport a un effet ergogène sur nos muscles, en effet, les recherches montrent que les composantes de la musique, des paroles au tempo, peuvent affecter de manière mesurable les performances en modifiant l'état d'esprit d'une personne et en la distrayant de sa conscience corporelle à savoir la douleur et l'inconfort, c'est ce qu'explique le Docteur Costas Karageorghis, spécialisé en psychologie de sport à l'Université de Brunel.

Des études ont montré que les athlètes peuvent associer une musique spécifique à l'optimisation de leur état d'esprit et donc leurs performances, le célèbre nageur Michael Phelps est particulièrement connu pour son utilisation d'une playlist de hip-hop agressif juste avant la compétition. En fait, certaines organisations sportives craignent que la musique soit si efficace qu'elle puisse donner un avantage sur les autres concurrents, ce qui entraîne des interdictions d'écoute de musique lorsque le sport se déroule.

*C'est mon dernier journal en temps que rédacteur en chef merci à tous ceux qui ont participé les interviewés...et les autres, ainsi que tous ceux qui ont contribué aux différents numéros. J'ai créé les rubriques que j'aurai aimé trouver en tant que lecteur. Un scoop, vous vous en doutez, je ne suis pas le « coach » de mes rubriques ni Jean luc R. dont c'est le surnom mais des conseils que j'ai glané ici ou là. J'espère que vous avez appris des choses en les lisant...comme moi en les rédigeant*  
 27 conseils de Coach au total c'est 3 ans à peu près de rédaction c'est beaucoup...je passe la main car mon nouvel emploi du temps professionnel ne me laisse pas assez de temps pour le bureau du CCV. Un grand merci à notre imprimeur, « le coach », car parfois j'ai « imposé » un numéro de 12 pages ...!

gjt

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

Une dame se présente chez le pharmacien.

- « Bonjour monsieur! je voudrais de l'acide acétylsalicylique, SVP ! »
- « Vous voulez dire de l'aspirine ? »
- « Ha ! oui, c'est cela... je ne me souvenais plus du nom. »

**Bonne route et...bonne continuation**

Solution Septembre

U	E	A	S	O					
S	K	A	T	E	B	O	A	R	D
R	A	A	M	I	E				
S	A	T	I	E	T	E	C	O	
I	R	C	T	A	O	N			
G	N	A	U	L	E	B	R		
I	N	S	O	U	M	I	S	E	
M	E	S	E	S	T	I	M	E	R
N	I	E	E	R	E	T	S		

