



# Le Petit Journal



du  
C.C.V.

MAIRIE DE



Castelmaurou

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

Rédaction : P. Arberet - B. Peres

Mensuelle N° 158

Septembre 2012

## Le mot du Président

Un été capricieux qui n'aura pas été des plus favorables à la pratique de notre sport préféré : des conditions en effet fort difficile en montagne aux mois de juin et juillet rendant délicats les entraînements, et périlleuses les cyclosportives comme la Pyrénéenne et les Etapes du Tour. Ensuite ce fut la canicule en août... C'est donc pas tout à fait mécontents que nous avons accueilli le retour du soleil et un certain rafraîchissement. De belles journées sont encore devant nous, souhaitons le, qui permettront des sorties sympathiques avant l'arrivée de l'automne.

Les CCViens ont figuré partout sur les routes, avec encore 32 CCViens au départ de l'interclub d'Aucamville dimanche dernier, et les exploits cyclosportifs ne se comptent plus.

Le premier exploit c'est de participer, le second de finir en bon état et d'avoir pris du plaisir. Figurer honorablement au classement c'est le bonus ! Chacun y a trouvé son compte.

Sans avoir à déplorer d'accident. Ténacité, combativité, sont les qualités premières du CCVien.

Et puis il y a tous ceux qui sont allés, seuls ou en groupe, au-delà de nos frontières locales rouler sur les routes inconnues (ou pas), à l'aventure et au grès de leurs escapades.

Une moisson de jolies sensations et souvenirs emmagasinés pour l'hiver !

L'heure est aux préparatifs des festivités de fin de saison : la sortie de fin d'année d'abord suivie de son repas au collectif, en octobre. Puis ce sera l'AG...

Mais n'anticipons pas de trop, si ce n'est pour vous rappeler qu'en rendant mon tablier après trois années à la tête du CCV, nous recherchons activement un « rajeunissement » du bureau au sein duquel doit émerger l'âme de mon successeur.

Engagez-vous, rengagez vous urgemment ! La survie du CCV en dépend...

### Polo

### Horaires d'Automne

La fraîcheur matinale et des températures plus clémentes pour l'après-midi nous amènent à appliquer les horaires d'automne à partir du :

**Mardi 11 Septembre 2012**

Les Mardi et Jeudi à 13 h 30

Le Samedi à 14 h 00

Les Dimanche à 8 h 30 (Sauf Inter-clubs)

## Compte rendu de la réunion du 08/06/2012

- **Retour sur la rando du CCV du 13 mai 2012.**
- Satisfaction générale de l'ensemble des participants même si on a déplorer le vol d'un vélo
- lors du pot d'arrivée (faut-il envisager la 'garde' des vélos ; Attention lors de vos déplacements sur les prochaines randos) ainsi que le vol de quelques balisage a Buzet.
- 

### **En 2013 la rando du CCV aura lieu le 05 mai**

- **Sortie interne du mois de Juin : Les Cols**
- Elle aura lieu au départ de Belesta le 09/06/2012 et proposera 3 parcours (55,90 et 110 km)
- 

➤ **Changement des horaires** de sorties le Mardi et le Jeudi, les départs se feront a 8 heures de la place de Castelmaurou  
Le Dimanche à 8 heures .Pas de changement pour le samedi toujours a 14 heures. (À partir du 9 juin)

- 
- **Semaine fédérale du 1 au 7 JUILLET 2012 (Aspet)**
- Renseignements complémentaire sur le calendrier des activités 2012 en page 29.
- (journées intéressantes le mardi et le jeudi)

**Rando d'Automne** le 22 septembre a Villemur (sortie club)

### **Assemblée générale du CCV**

Elle se tiendra le 10 novembre 2012 et sera suivi d'un repas.

Pot de l'amitié offert par **Raphael Lesparre** qui nous quitte prendre sa retraite dans le Périgord.



# ESPACE CYCLOSPORTIVE



DIMANCHE 2 SEPTEMBRE 2012



## 2 ccviens à La Lapébie !!!

Contrairement à la Jalabert, je suis parti seul avec la tente le samedi. Première chose s'inscrire, et ensuite trouver un camping. Le montage de la tente me prit un peu de temps, j'avais quelques peu oublié les consignes de montage. Mais peu avant la tombée de la nuit le lit était fin prêt. Le sommeil se fit paisiblement mais fraîchement. 8°C le matin au réveil, et 12° sur la ligne de départ. Le temps nuageux du matin fit rapidement place à de belle éclaircie. C'est avec plaisir que j'aperçus et saluais Jean-luc Bougues. Sur cette même ligne il nous est confirmé par l'organisation que c'est probablement la dernière édition, les autorisations préfectorales étant visiblement trop compliqué à obtenir.

Le départ donné, je fit le maximum pour garder une place dans les 20 premiers afin d'éviter d'éventuels chutes, c'est là que je croisais notre compagnon du dimanche matin, Hubert. Et nous voici au pied du col de Menté, dès le pied le rythme fût très soutenu, la sélection se fit rapidement.

Je m'accrochai du mieux que je pu, mais vers la mi-pente je prit la décision de lever le pied avant d'exploser, quelques concurrents me rattrapèrent mais je les laissais filer, préférant me préserver. Peu avant le sommet un groupe de 4 revient sur moi, là je dois m'accrocher car derrière il n'y a plus personne, c'est chose faite. Je me rends tout de même compte qu'il m'a fallu mettre le 34\*25 pour le col de Menté, je n'ai pas de braquet plus petit, je commence à me questionner pour le Port de Balés !!!

Au sommet du col de Buret les différent groupe n'en forme plus qu'un, nous sommes une quinzaine, notamment avec Hubert. Je ne parle pas des 6 ou 7 qui sont devant et qui sont intouchable. L'allure restera très soutenu jusqu'au pied du Port de Balès, pas une minute de répit. Et voilà le juge de paix, à ce moment là, j'ai les cuisses tétanisé par des crampes, alors dès les premiers hectomètre je fais le choix de laisser partir mes compagnons et de gérer seul ma montée.

Le week-end dernier lors de la rando de l'ail, j'avais demandé un maximum d'info à Polo sur le parcours que je ne connaissais pas, sa connaissance du terrain et ses conseils me furent d'un grand secours, double merci Polo. Les 6 premiers km furent très dur, les crampes très tenaces, je me devais de trouver des ressources au plus profond de moi pour passer ce cap. Et petit à petit les crampes devinrent moins tenaces, et paradoxalement c'est dans les pourcentages les plus dur que je fût le moins mal.

Ceci dit 34\*25 pour le Port de Balès après 80 km de courses c'est trop grand !!!!

Dans les portions les plus dur la position en danseuse fût la plus utilisé. On oublieras la cadence de pédalage ! Et ce que je pensais arriva, je commençais à rattraper certains de mes anciens compagnon de route. C'est avec surprise que certains que je trouvais très impressionnant dans le groupe, était complètement à la dérive.

A chaque fois que je rattrapais un ancien compagnon, un autre revenait de l'arrière pour me rattraper !!!

Et après 20km de monté, enfin la descente, là, vaille que vaille, même pas peur je décidais de la faire à bloc. Il y eu bien 2 concurrents sorti de je ne sais où qui me rattrapèrent, mais je fit sans doute la meilleur descente de ma vie !!!

Je donnais donc mon maximum jusqu'à l'arrivé, je finis exténué, sur les rotules, des crampes plein les jambes, et ma hanche récalcitrante me fit boiter bas. Que c'est dur le vélo !!!

**Alexandre**

Résultats du 117 KM (2300 m de dénivelé)			
Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du premier	3H:53Mn:54s	30,00 km/h
23	Alexandre	4H:16Mn:31s	27,42 km/h
243	Jean-Luc B.	5H:11Mn:02s	22,57 km/h
501	Temps du dernier	7H:55Mn:29s	14,77 km/h

## Classement cycloportives 2012 ( Par Agnes)

**L'HERAULTAISE (07/04/12)**

La Gignacoise (90 KM)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	B	Temps du 1 <sup>er</sup>	02:31:44	35,59km/h
366	71	D	Hubert PETITJEAN	03:14:39	27,74km/h
528 concurrents classés					

**LA RONDE CASTRAISE (29/04/12)**

La Sidobre (97km - 1585m de dénivelé)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	D	Temps du 1 <sup>er</sup>	02:51:06	34,02km/h
43	15	E	Jérôme FERRARONI	03:01:51	32km/h
266	19	H	Serge BILHERAN	03:31:32	27,51km/h
330	133	F	Claude CARE	03:40:12	26,43km/h
352	66	G	Hubert PETITJEAN	03:43:58	25,99km/h
378	149	F	Benoît PERES	03:47:08	25,62km/h
416	87	G	Pascal HENIN	03:51:31	25,14km/h
480	59	H	Gérard BOUSQUET	04:02:42	23,98km/h
503	3	B	Agnès DOUELLE	04:07:08	23,55km/h
666 concurrents classés / 776 inscrits					

La Castraise (127km - 2118m de dénivelé)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	D	Temps du 1 <sup>er</sup>	03:39:44	34,84km/h
26	2	G	Jean-Luc RICARD	03:48:12	33,39km/h
204	79	F	Thierry REVILLOT	04:31:20	28,08km/h
307	117	F	Eric LE BRIS-REDE	05:06:05	24,9km/h
362 concurrents classés / 422 inscrits					

**LA MARION CLIGNET (27/05/12)**

La Tenace (121km)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	D	Temps du 1 <sup>er</sup>	03:09:25	38,3km/h
74	31	E	Jean-Luc BOUGUES	03:28:21	34,8km/h
148	59	E	Thierry REVILLOT	03:51:09	31,4km/h
159	64	E	Eric LE BRIS-REDE	03:52:17	31,2km/h
205	4	A	Agnès DOUELLE	04:21:11	27,7km/h
223 concurrents classés / 247 inscrits					

**L'ALBIGEOISE (03/06/12)**

Petite Albigeoise (107km - 1478m de dénivelé)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	D	Temps du 1 <sup>er</sup>	03:07:45	34,19km/h
39	3	F	Jean-Luc RICARD	03:23:36	31,53km/h
58	34	D	Jérôme FERRARONI	03:30:02	30,57km/h
212	4	B	Agnès DOUELLE	04:22:52	24,42km/h
ABANDON			Pascal HENIN		
279 concurrents classés					

**L'ARIEGEOISE (30/06/12)**

La Mountagnole (117km - 2569m de dénivelé)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	A	Temps du 1 <sup>er</sup>	04:04:32	28,71km/h
50	3	D	Jean-Luc RICARD	04:26:30	26,34km/h
402	86	D	Didier DIJAOUS	05:10:17	22,62km/h
712	183	D	Guy LAFFORGUE	05:32:48	21,09km/h
885	46	E	Serge BILHERAN	05:44:37	20,37km/h
1033	25	F	Frederic BISOGNIN	05:52:58	19,89km/h
1305	35	F	Gérard BOUSQUET	06:11:44	18,88km/h
1374	104	E	Gérard BARON	06:16:57	18,62km/h
1444	42	F	Jean CADEI	06:22:19	18,36km/h
1661	305	B	Grégory JULIEN	06:39:33	17,57km/h
2116 concurrents classés / 2433 inscrits					

**LA PYRENEENNE (01/07/12)**

La 4 Vallée (185km - 4450m de dénivelé)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	D	Temps du 1 <sup>er</sup>	06:44:57	27,41km/h
40	15	E	Laurent CEOLOTTO	07:44:09	23,91km/h
100	34	E	Paul ARBERET	08:44:06	21,18km/h
217 concurrents classés / 666 inscrits					

La 2 Vallée (115km - 2950m de dénivelé)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	E	Temps du 1 <sup>er</sup>	04:05:43	28,08km/h
43	17	E	Jean-Marc LARTIGUE	04:59:55	23,01km/h
180	43	F	François BAUBY	05:42:26	20,15km/h
220	91	E	Jean-Luc BOUGUES	05:51:32	19,63km/h
238	98	E	Eric LE BRIS-REDE	05:55:22	19,42km/h
362	141	E	Benoit PERES	06:27:37	17,80km/h
376	86	F	Daniel BOUTONNET	06:29:46	17,70km/h
381	79	D	Claude CARE	06:31:36	17,62km/h
388	149	E	Didier RODRIGUEZ	06:34:40	17,48km/h
434	7	A	Agnès DOUELLE	06:54:51	16,63km/h
ABANDON			Grégoire HAUVETTE		
483 concurrents classés / 670 inscrits					

**L'ETAPE DU TOUR (08/07/12)**

Acte I

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	A	Temps du 1 <sup>er</sup>	05:37:58	26,98km/h
147	43	B	Laurent CEOLOTTO	06:59:09	21,76km/h
290	98	C	Paul ARBERET	07:18:22	24,62km/h
2078	418	D	François BAUBY	09:23:42	16,18km/h
3829 concurrents classés / 4696 partants					

## Acte II

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	B	Temps du 1 <sup>er</sup>	06:44:27	29,82km/h
59	22	B	Laurent CEOLOTTO	07:30:44	26,76km/h
263	102	C	Paul ARBERET	08:09:54	20,80km/h
446	49	D	Jean-Luc RICARD	08:32:46	23,52km/h
2941	613	D	Jean-Bernard FUALDES	11:08:00	18,05km/h
ABANDON			Jean-Luc BOUGUES		
4422 concurrents classés / 5688 partants					

**LA BAROUSSE BALES (12/08/12)**

Petit parcours (117km / 2190M de dénivelé)

Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	C	Temps du 1 <sup>er</sup>	03:39:44	31,90km/h
100	23	B	Jérôme FERRARONI	04:18:15	27,20km/h
285	61	D	Daniel BOUTONNET	05:07:24	22,80km/h
398 concurrents classés					

**LA LAURENT JALABERT (19/08/12)**

La Nicolas Jalabert (100km / 1450M de dénivelé)





Scratch	Scratch catégorie		Nom	Temps	Moyenne
1	1	B	Temps du 1 <sup>er</sup>	03:00:02	33,33km/h
11	5	B	Alexandre MARQUIS	03:06:44	32,13km/h
561 concurrents classés					




# LES SORTIES A VENIR SEPTEMBRE - OCTOBRE



## SEPTEMBRE

Date	Description manifestation		Horaire train jaune
Samedi 8	Circuit n° 31 – VO Circuit n° 30 – VA	Direction VILLAUDRIC / NOHIC : V1 - 81 KM // V2 - 77 KM Direction TEULAT / VENDINE : V1 - 79 KM // V2 - 73 KM	
Dimanche 09		<b>SALLES/GARONNE (30ème Randonnée du Volvestre) :</b> 3 Circuits : 25-66-86 KM. Ravitaillement à St Ybars Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des fêtes  <b>CORNEBARRIEU (Randonnée du Riou) :</b> 3 Circuits : 35-66-80 KM. Ravitaillement à Cadours Inscriptions à partir de 7H30 – Espace Coubertin	
Samedi 15	Circuit n° 23 – VO Circuit n° 24 – VA	Direction POMPIGNAN / FABAS : V1 - 74 KM // V2 - 74 KM Direction TARABEL / ST ANATOLY : V1 - 75 KM // V2 - 71 KM	
Dimanche 16	  CYCLOSPORTIVE	<b>CASTELGINEST (La Flèche Occitane) :</b> 3 Circuits : 40-75-88 KM. Ravitaillement au Born Inscriptions à partir de 7H30 – Départ Gymnase  <b>MARSEILLE – (LES BOSSES DU 13)</b> 3 Circuits : 94 – 136 - 164 KM Départ 8H00 Parc Luminy de Marseille	7H25 - Castelmaurou 7H40 - St Loup Cammas
Samedi 22	<b>SORTIE INTERNE</b>	<b>RIEUMES (Randonnée d'Automne) :</b> 2 Circuits : 80-100 KM.	
Dimanche 23		<b>LAUNAGUET (Randonnée de l'amitié) :</b> 3 Circuits : 40-72-86 KM. Ravitaillement à Prunet Inscriptions à partir de 7H30 – Départ Gymnase	7H30 – Castelmaurou 7H40 – St Genies
Samedi 29	Circuit n° 21 – VO Circuit n° 26 – VA  CYCLOSPORTIVE	Direction MIREPOIX / VILLEMUR : V1 - 71 KM // V2 – 71 KM Direction PRUNET / LACOUGOTTE : V1 - 76 KM // V2 - 71 KM  <b>SAINT-GIRONS – (LA CASARTELLI)</b> 3 Circuits : 45 – 99 – 119 KM Départ 8H00 Parc des expositions	
Dimanche 30		<b>VILLEFRANCHE DE LAURAGAIS (Rando Vent d'Autan) :</b> 3 Circuits : 30-50-80 KM. Ravitaillement à Vallégue Inscriptions à partir de 7H30 – Départ Halle au Salé	

## OCTOBRE

Date	Description manifestation		Horaire train jaune
Dimanche 7		<b>FENOUILLET (Fête du vélo) :</b> 3 Circuits Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des fêtes	7H15 – Castelmaurou 7H25 – St Loup Cammas 7H35 – Castelginest
Vendredi 12	<b>Réunion mensuelle</b>	21h00 - Salle de réunion du 3 <sup>ème</sup> Age	