



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 189 – Mars 2016

Editorial

Quel temps de chien pour commencer la saison 2016. Il faut avoir de la souplesse dans son agenda pour rouler de manière soutenue. Pour ceux qui n'ont que le week-end disponible, c'est malheureusement compliqué. Mais le CCVien est courageux et le démontre tous les week-ends. Je suis ces sorties depuis mon ordinateur grâce aux comptes-rendus rédigés et par nos journalistes. C'est vraiment sympathique. Je les remercie vivement et j'encourage, tous ceux qui ont un petit moment de libre, à venir partager leurs impressions sur les sorties en publiant une nouvelle ou un commentaire sur le tchat du site. C'est ça aussi la vie du club échanger !

La saison est donc lancée avec les interclubs FSGT. L'atelier « étude posturale » s'est terminé par les contre-visites. Pour avoir suivi cet atelier et fait revoir ma position sur le vélo, j'ai trouvé Monsieur Guy Bloy très compétent, pédagogue, à l'écoute et très serviable. Merci à Alex pour nous avoir trouvé cet expert et pour l'organisation de cet atelier. Surement à renouveler l'année prochaine en conseillant à tous ceux qui ont des problèmes de guidonnage ou de douleur sur le vélo, de faire une telle étude posturale.

Mars sera le mois de notre première sortie interne. Pour choisir le parcours le CCV innove. 2 parcours inédits (s'il nous est encore possible de dire cela dans notre région) vous ont été proposés. Nos spécialistes du web ayant développé un système de sondage sur le site internet du club, c'est à vous de choisir où vous voulez aller, résultat le 11 mars. Il nous reste à espérer que cette sortie rencontre de bonnes conditions météo et le succès qu'elle mérite.

Nous vous proposons aussi un « Atelier Maintenance » le 19 mars car il faut aussi s'occuper de sa monture. Voilà un bon moyen d'apprendre comment entretenir son vélo, partager des astuces ou d'échanger sur les dernières technologies ou outils qui pourront vous simplifier la vie.

Tout ceci démontre la vitalité de notre club, je compte sur vous tous pour participer à ces événements qui seront, j'en suis sûr, de bons moments de rencontre et convivialité.

Bonne route et n'oubliez pas la sécurité.

Daniel

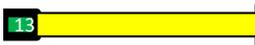
INTERVIEW :
François BAUBY

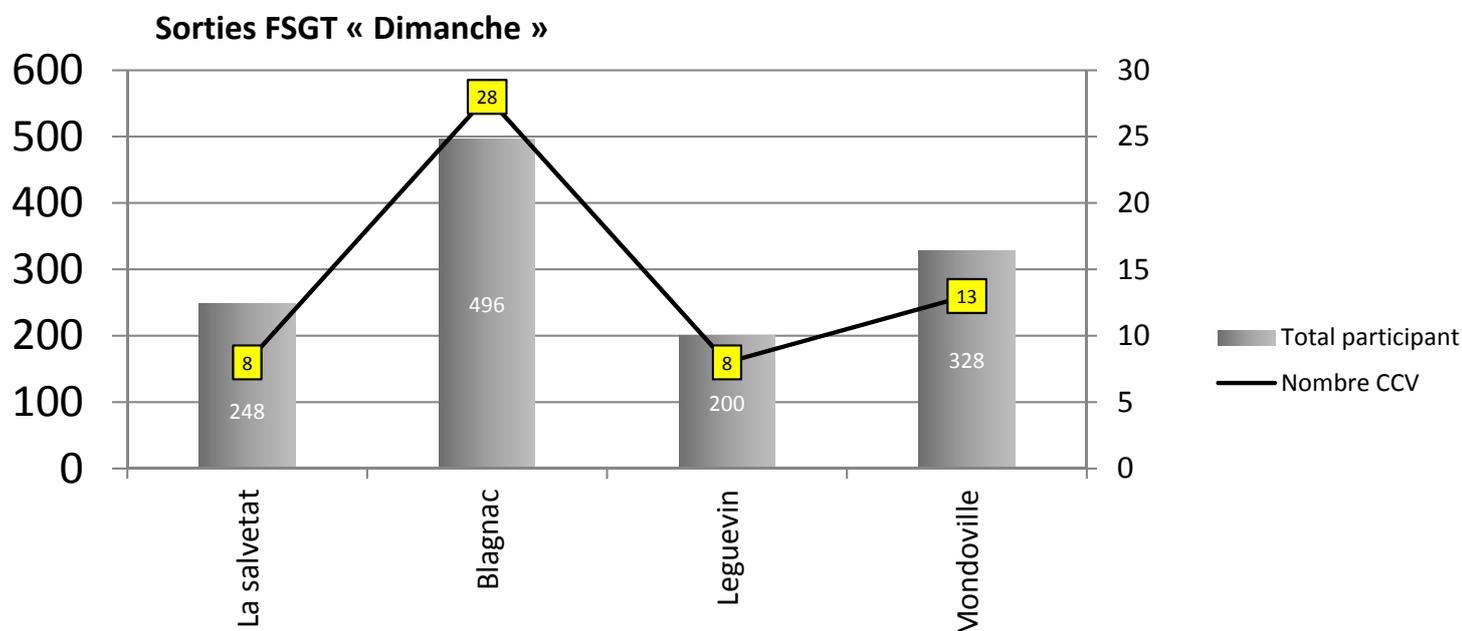
Conseil de coach
N° 14: Le pneu

CR activité
Février

Calendrier des
cyclos sportives
à venir

Les sorties écoulées

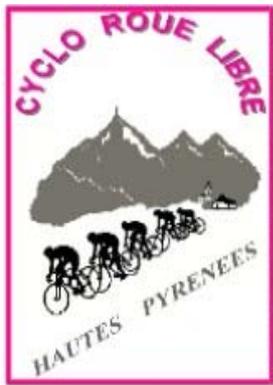
Date	Type	Lieu Participants (Nbre Participants
14 Février 	FSGT	La salvetat 
21 Février 	FSGT	Blagnac CCV 3 ème 
28 Février 	FSGT	Léguevin 
6 Mars 	FSGT	Mondoville CCV 7 ème 



Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Dimanche	13	40 ème randonnée entre SAVE et BOUCONNE - Interclub de BRAX	BRAX à 8H00	Pas de train jaune
Samedi	19	ATELIER MECANIQUE - 9H00 salle des Aînés		
Dimanche	20	Inter-club de CUGNAUX	CUGNAUX à 8H00	Pas de train jaune
		Inter-club du T.O.A.C.	T.O.A.C. à 8H00	Pas de train jaune
Samedi	26	SORTIE INTERNE CCV l'Après-midi (Programme à définir)		
Dimanche	27	2ème Rando Cyclo Féminines de PINS-JUSTARET		

Une magnifique randonnée à découvrir (pour ceux qui ne participent pas à la Ronde Castraise le lendemain !)



La Traversée des Baronniees

La traversée des Baronniees en quelques mots

L'édition 2016 :

Date : 23 avril 2016

- *Départ à 13H30*
- *Lieu de départ et d'arrivée : Bernac-Dessus (sud de Tarbes)*
- *Nouveaux parcours : dans les Baronniees (piémont pyrénéen). 4 parcours (niveaux et longueurs différents permettant à tous de découvrir la région): 89 kms 1616 D+ / 76 kms 1283 D+ / 68 kms 1064 D+ / 41 kms 582 D+*
- *Ravitaillements sur tous les parcours – Buffet à l'arrivée – Animations bandas*
- *Tombola richement dotée (plus de 5000 euros)*
- *Sécurité : tous les carrefours sécurisés. Signaleurs. Motos encadrant l'ensemble de la randonnée et assurant également la sécurité (signalisation ..)*
- *Assistance médicale sur tous les parcours (ambulances, médecins, infirmières)*
- *Voiture ouvreuse et voitures-balais pour assistance mécanique*
- *Valorisation du sport au féminin : Accueil particulier réservé aux dames. Un cadeau. Participation à une tombola « féminines »*
- *Intégration des personnes handicapées : en partenariat avec l'Association des Paralysés de France*
- *Animations dans les villages traversés*
- *Inscription sur le site « www.cyclorouelibre.fr »; pas d'inscription sur place*

Jean-Luc BOUGUES

jeanluc_bougues@yahoo.fr

LES CYCLOSPORTIVES

AGENDA DU MOIS D'AVRIL 2016

Dimanche 03 avril **l'Auscitaine – ORDAN LARROQUE (32)**

Départ à 09h30

Parcours de 118 kms (1356 m dénivelé)

Parcours de 82 kms (892 m dénivelé)

Renseignements sur le site : uvauchgersgascogne.over-blog.com



Dimanche 03 avril **l'Héraultaise – GIGNAC (34)**

Parcours de 138 kms (1960 m dénivelé) : départ à 09h20

Parcours de 90 kms (1247 m dénivelé) : départ à 09h00

Possibilité de s'inscrire en relais de 2 sur les 2 circuits

Prix inscription : 46 € avec repas / 49 € après le 15/03

Le + : maillot offert

Circuits très attrayants

originalité de la course en relais

Renseignements sur le site : heraultsport-pigeon.fr



Dimanche 24 avril **la ronde Castraise – CASTRES (81)**

Parcours de 133 kms (2230 m dénivelé) : départ à 09h00

Parcours de 96 kms (1750 m dénivelé) : départ à 09h20

Parcours de 63 kms (980 m dénivelé) : départ à 09h30

Prix inscription : 37 € jusqu'au 11/04 / 45 € après le 11/04

Le + : maillot ou Tshirt offert

nouveaux parcours

Organisation excellente

Beaucoup de CCviens au départ !

Renseignements sur le site : velosportcastrais.free.fr



Bonne route à tous.

Jean-Luc BOUGUES

Jeanluc_bougues@yahoo.fr



LE CCVien du mois : François BAUBY

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

Je suis né il y a bientôt 60 ans (je les aurais peut-être le jour de la sortie de cet interview). J'ai vécu mon enfance jusqu'en terminale dans l'Oise (BEAUVAIS). après mon bac j'ai intégré l'école du service de santé des armées à Lyon où j'ai bénéficié d'une formation militaire en parallèle de mes études de médecine. Après ma thèse en 1981 (sur le réentrainement aérobie) j'ai choisi les troupes de marine : je suis partie 1 an à Marseille à l'institut de médecine tropicale au Pharos avant de partir en poste en Côte d'Ivoire où pendant 2 ans j'ai été médecin dans un dispensaire dans une petite ville du centre du pays (Bouaflé). Au retour j'ai préparé l'internat et j'ai fait ma spécialité (ORL) à Lyon. ORL des hôpitaux des armées en 1993 j'ai été nommé 3 ans à Lille avant de revenir à Lyon. j'ai quitté l'armée en 1999 et me suis installé à TOULOUSE en 2001 d'abord aux minimes jusqu'en 2013 puis à CASTELGINEST

Mes différentes pérégrinations expliquent que mes enfants soient nés aux antipodes (Axelle mon aînée en 1982 à Marseille, mon fils Flavien né en 1984 à Clermont Ferrand et Albane ma dernière en 1996 à Lille). J'ai d'abord été un handballeur du CM2 jusqu'à la fin de mes études en 1981 où je jouais en universitaire. Je me suis mis au vélo dans les années 1990 après de gros problèmes de dos et ce n'est que depuis mon arrivée à Toulouse que je m'y suis vraiment mis d'abord à Pechbonnieu puis à CASTELMAUROU en 2004/2005 car je ne sais plus très bien ce que je sais c'est que c'est sous l'impulsion de José BANZATO que je suis venu au club (merci José)

Tes premiers tours de roue ?

Mes premiers tours de roue ! ça dépend je me souviens très bien quand pour la première fois j'avais réussi à faire quelques mètres sans tomber dans le jardin de mes parents
Sinon dans les années 1990 car la course à pied m'étais défendu. Mais je faisais des sorties de 40/50 kms et j'avais l'impression d'être un grand cycliste. Ce n'est qu'au CCV que je suis passé à la vitesse supérieure avec un record de 210 bornes et 9000 kms (une seule fois) et cette année c'est la cata...

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

J'en ai plein; monter un col par beau temps quand on n'a pas de coup de barre et qu'on rattrape des concurrents et qu'on les laisse en plan... ça j'adore
Avoir réussi à finir en un peu plus de 10 heures la marmotte avec ses 180 kms ses cols mythiques et la montée de l'alpe d'huez. Mais il y en a plein d'autres...

Ta plus grosse galère ?

Là aussi des galères j'en ai connu des tas car je suis généreux dans l'effort et je ne calcule pas .si bien que quand j'ai une panne c'est la panne sèche avec des crampes et des envies de jeter le vélo pour finir en stop.

Mais je relaterai une anecdote lors d'une sortie interne dans le Comminges je me souviens plus trop bien mais je crois qu'il y avait le balès et le Peyresourde. Après un départ en fanfare, j'ai vu ds le Peyresourde tous les CCViens me doubler un par un et j'ai terminé dans un semi coma. j'étais tellement fatigué que je suis parti en laissant mes affaires sur le toit de ma voiture et notamment mon téléphone portable. Ce n'est que de retour chez moi que je me suis aperçu de sa disparition trop fatigué pour repartir sur le champ, j'y suis retourné le lendemain et là au miracle il était dans le village sur le trottoir en état de marche...je suis allé mettre un cierge à la Basilique en remerciement

Quels sont tes projets vélo sur 2016?

Mes projets sont en diminution au fil des ans..J'aimerais doubler jean marc dans le BALES mais j'ai peur que ce soit un peu prétentieux....sinon continuer à prendre du plaisir et doubler la grinche à l'arrivée des sorties du dimanche après lui avoir sucé la roue toute la sortie. Ça j'aime bien. Qu'en pensez-vous??

Ton plat préféré?

Je n'ai pas de plat préféré j'aime ce qui tient au corps /un salé aux lentilles/un bon cassoulet avec un verre de bordeaux ...

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

J'ai une admiration pour Eddy MERCKX j'ai du reste son poster dans mon cabinet et les jeunes qui ne l'ont pas connu me demande si c'est moi!

Quelle est ton autre passion après le vélo

Il est difficile d'avoir une autre passion car le vélo et mon métier me laisse peu de temps

Disons qu'un bon polar le soir au coin du feu avec une sonate de Chopin. Ça me détend bien...

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens .

Malheureusement je n'avais pas tout lu et l'anecdote se trouve un peu plus haut...mais je vais vous en raconter une autre.

J'étais inscrit à l'ariégeoise une année avec Laurent et on devait partir du camping pour faire les quelques kms pour être bien placé sur la ligne de départ; j'avais tout préparé la veille et même mis des cales neuves à mes chaussures. Le matin en tenue de champion, boyaux gonflés, chaussures serrés nous voilà partis mais pas longtemps car je n'arrivais pas à enclencher les pédales...je crie, j'appelle Laurent qui bouillait d'impatience. il fait demi-tour et regarde mes chaussures et je vois à son regard qu'il me prend un instant pour un demeuré car j'avais mis mes cales à l'envers !!....



Conseil du « Coach » N°14

Tout sur les Pneus !

Caractéristiques d'un pneu de vélo

Un pneu de vélo a pour rôle de transmettre le plus efficacement possible l'énergie produite par un cycliste, tout en assurant sa stabilité (adhérence au sol) et son confort (amortissement des irrégularités du sol).

Contrairement aux pneus des véhicules à moteurs, pour lesquels la chambre à air n'est plus utilisée pour une raison de sécurité (risques d'éclatement à grande vitesse), les pneus avec chambre sont toujours très répandus.

Dimensions

Un pneu est caractérisé par 3 dimensions fondamentales:

- **Diamètre intérieur.** Il est étroitement lié au diamètre de la roue sur laquelle le pneu doit s'adapter.
- **Diamètre extérieur.** Il peut éventuellement varier selon la conception du pneu.
- **Largeur.** Elle doit s'adapter à celle de la jante mais peut varier dans certaines proportions.

Les dimensions sont référencées par les fabricants de 3 manières différentes:

- **Références ETRTO** (European Tyre and Rim Technical Organisation). Elles sont définies en millimètres. Elles utilisent comme premier paramètre la largeur (exemple: 23) et comme deuxième paramètre le diamètre intérieur exact (exemple: 622).
- **Références Françaises.** Elles sont définies en millimètres. Elles utilisent comme premier paramètre un diamètre extérieur moyen arrondi (exemple: 700) et comme deuxième paramètre la largeur (exemple: 23). Une lettre est ajoutée en plus pour indiquer la hauteur de la jante (A, B, C), ce qui équivaut à coder le diamètre intérieur (exemple: 700C = 622mm).
- **Références Anglaises.** Elles sont définies en pouces. Elles utilisent comme premier paramètre un diamètre extérieur moyen arrondi (exemple: 26) et comme deuxième paramètre la largeur (exemple: 2.10).

Le tableau ci-dessous rassemble les références les plus utilisées:

Références ETRTO	Références Françaises	Références Anglaises	Diamètre extérieur (mm)	Circonférence (m)
Route				
20-622	700x20C	28x3/4	668	2.10
23-622	700x23C	28x7/8	676	2.12
25-622	700x25C	28x1	680	2.13
23-571	650x23C	26x7/8	617	1.94

Constitution

Un pneu est constitué d'un assemblage de gommages de caoutchouc et d'une armature de toiles textiles.

- La bande de roulement doit procurer une adhérence ([Réf.](#)) adaptée à la nature du sol (route, chemin, etc.). Elle est donc sculptée différemment selon le besoin.

Sur un pneu de route, elle est souvent lisse et contient de la silice pour améliorer la résistance à l'usure. Certains pneus utilisent même deux types de gommages pour augmenter l'adhérence en virage (bande centrale grise et bandes latérales noires sur l'image ci-contre).

- La bande de renforcement permet de protéger la chambre à air des crevaisons. Elle est souvent constituée de nylon à haute densité (bande jaune sur l'image ci-contre).

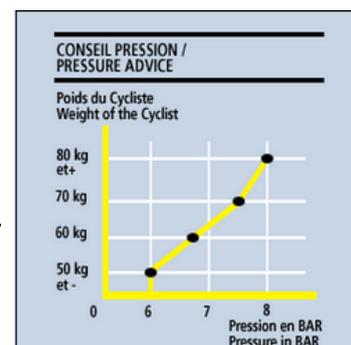
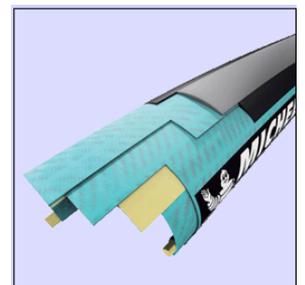
- Les tringles sont deux joncs en acier ou en kevlar enrobés de caoutchouc qui assurent le contact avec la jante et doivent empêcher le pneu de déjanter (tiges jaunes sur l'image ci-contre).

Gonflage

La pression d'air à l'intérieur d'un pneu doit toujours respecter les préconisations du fabricant, données souvent sous la forme mini-maxi. Elle doit normalement être adaptée au poids du cycliste.

Généralement, plus la section du pneu est faible et plus la pression doit être élevée.

L'image ci-contre représente un exemple de préconisation constructeur pour un pneu 700x23C.



La page « intello » ... du CCVJEN

Le sudoku du CCVJen

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



Le parcours Fléché du CCVJen



TERMI-NALE	LA BASE DU PAIN	CONFES-SION	FAIT CONCRET	MÉTAUX PRÉCIEUX	GLOIRE	DROITE QUI COUPE
EM-BRASSA	BIDET ET LAVABO	RAFFUTS		CHANSON	BADINA-GES	
		RÉVÉ-REND PÈRE				
RACONTE			BOISSON CHAUDE			
MANIER AVEC SOIN					BLOC DE PIERRE	
					IMITA	
FIBRE TEXTILE						
BALANCÉ						
					A DONC UN COÛT	METTRE EN-SEMBLE
CERVIDÉ EURO-PEEN	AFFREUX	ENFILAS TA VESTE				
					ARTICLE INDEFINI	OUTIL DE MECANO
CLASSE-MENT		CANAR-DIÈRES	CUBE À POINTS	CONTRAT D'EM-BAUCHE		COMP-FACTE
DOMP-TAGE		DÉTRUI-SIT	RÉGI	FUMÉ, C'EST DU BACON A POUFFÉ		
CUBITUS OU TIBIA		LOPIN DE TERRE		LIEU DÉ-SERTIQUE		DÉTIENS
ORDINA-TEUR		COULEUR DES BLÉS		ARGON ABRÉGÉ		
	AGIS				ÉLÉMENT DU POISSON	
BROYER				PARTIE DU MONDE		

Le savez vous ?

Il s'est passé moins de temps entre l'époque de Cléopâtre et l'invention de l'iPhone ...



qu'entre Cléopâtre et la construction des pyramides !!



Solution prochain numéro

POIRE TOUSSÉE DE PRUNES	LEU PROTÈGE CONTRE-TION	A	PLUF FAITS ET REUDIR	P	DRIVE ÉPOUSE ENLEVA LANGAS	I	ROSE DES VERTS VIEUX RO	E	LOS DU HAZARD ENVOI-LENE	L	ARRIÈRE AGR-BONNE VENTUS
VER	B	A	L	I	S	A	T	I	O	N	
TERREBLE	T	E	R	R	O	R	I	S	A	N	T
KEPI	T	R	O	R	I	S	A	N	T	E	
ELLE FAIT DES DANCINGS	QUELLE NOUVEAU	E	JEUNE FELLE SUR UN BANC	TROUVE L'ÉPILO	C	A	S	A	S	E	R
C	A	N	E								
SAND SUPPHE	T	T	C								
B	R	I	O								
MÉRON PUESS RETALES	O	R	L	M	S	A	N	D			
J	C										
EBÈNE VERTÉ PRODUIT DORANT	I	P	E	N	O	I	R	C	I	R	
S	T	E	R	O	I	D	E	R	O	N	D
SÉCURITÉ QUÉ À LA PACHE	E	P	E	L	E	E	G	E	N	E	

Solution Février



Bonne Route



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

Rencontre au petit coin

C'est l'histoire d'un mec qui va aux toilettes dans un bar.

La première est occupée et il entre dans la deuxième.

A peine se met-il sur la cuvette qu'il entend :

- Salut ! Comment ça va ?

Surpris, il se dit que c'est un drôle d'endroit pour lier d'amitié avec quelqu'un, mais bon, on ne choisit pas...

- Euh...!! ça va, dit-il embarrassé.

- Qu'est-ce que tu fais de beau ?

- Ben, je fais comme toi, ... caca...

Et là, il entend :

- Écoute, je te rappelle plus tard, il y a un débile à côté qui répond à toutes mes questions !..