



Le Petit Journal



du
C.C.V.

MAIRIE DE



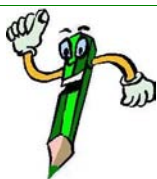
Castelmorou

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

Rédaction : B. Peres

Mensuelle N° 133

Février 2010



EDITORIAL

Je tenais d'abord à vous remercier tous, vous qui avez œuvré pour que la composition des groupes au départ de la place se fasse harmonieusement. De ce que j'ai pu en voir ou entendre de votre part, cela semble fonctionner !
C'est autant de plaisir et de confort gagné pendant les sorties.
Merci encore.

Les sorties d'hiver, parlons-en, tous ceux qui ont trouvé le courage de s'habiller chaudement pour affronter le vent, la pluie, parfois la neige, connaissent la joie que nous avons à retrouver sur la place quelques partenaires pour faire la route ensemble. Parler, raconter, rire de tout et de rien... et pédaler.

Et puis ce sont aussi des instants uniques quand la campagne s'illumine dans la douceur orangée des premiers rayons de soleil, et que le givre enveloppe encore la végétation qui s'est figée pendant la nuit.

Et qu'il est bon aussi de retrouver le coin du feu au retour ☺

Avec la randonnée Sport 2000 de Saint Alban dimanche dernier, c'est le coup d'envoi des interclubs qui vient d'être donné. Après les quelques mois de trêve pour les uns, d'entraînements spécifiques pour d'autres, « entre nous », c'est l'occasion de côtoyer les autres cyclos de la région avec qui année après année, nous avons noué des contacts conviviaux et amicaux.

Les plus sportifs y trouveront un terrain propice pour se mesurer ou s'entraîner à haut régime. Chacun pourra accrocher un groupe de sa force avec le plaisir de rouler « en paquets ».
Gageons qu'après une année 2009 où la participation CCV s'est mesurée plutôt à la baisse, nous pourrons en 2010 apercevoir partout dans les pelotons les couleurs du CCV.
Venez nombreux, vous verrez qu'on s'y trouve bien, et que s'y essayer c'est ne plus pouvoir s'en passer !

Et puisqu'il est question de réjouissances, nous aurons le plaisir de partager ensemble le week-end de Pentecôte en Dordogne. Il reste aux derniers retardataires à confirmer au plus tôt leur participation qu'on espère nombreuse et festive.

Tous les ingrédients sont réunis pour que ce soit le cas !

Paul

COMPTE RENDU DE LA REUNION DU VENDREDI 8 JANVIER 2010

Présents :

ARBERET – BANZATO – BARON – BARREYRE - BARTHE – BAUBY – BILHERAN B.– BOFFO – BORDES - BOUSQUET
BOUTONNET – BOYER - CEOLOTTO – CONSTANT – DE GUIBERT - DELEAU – DOUELLE -DRAVIGNY – ESTEVES
FAISANS - GAYRAL - GLEYZES - HAUVETTE - JALBY - JUSTE - LAFORGUES - LANGUILLE - LARTIGUE - LASSERRE
LESPARRE – LOUPIAS - MERIC - PERES – RAYNAUD – REVILLOT -RICARD - RIGO

(Soit 37/60 licenciés)

Accueil des participants. Vœux 2010 pour tous.

Nouveaux : Un nouveau «ancien» nous revient : Guy LAFORGUES

Projet de calendrier 2010 : Il sera disponible pour la réunion du 12 février.

Point sur les licences 2010 : Normalement elles auraient dû être en possession de notre trésorier, mais suite à un incident d'imprimante FSGT, elles seront distribuées à la réunion du 12 février.

Au sujet des tenues : Clôture des commandes ce jour. Passage des commandes lundi 11 janvier.

Sorties internes: La première sortie interne de l'année est prévue en Mars . Le départ se fera depuis LE FAGET dans le Tarn. Montée de DOURGNEs. Précisions données par Laurent CEOLOTTO.

Annuaire 2010 : On devrait pouvoir vous le présenter pour la réunion du 12 février.

Sortie Annuelle pour la Pentecôte les 22, 23 et 24 Mai :

Plusieurs propositions : Alain Dravigny évoque la possibilité d'un hébergement dans les environs de Carcassonne. Il doit se renseigner sur les tarifs proposés.

Jorys Constant à une possibilité dans le Périgord près de Brive (Tarifs 120€/pers et 75€/enf -12ans)
Disponibilité à confirmer.

Règlement intérieur : Explication par le président de la proposition d'un premier règlement sommaire. Lecture du document. Discussions.

Vote pour acceptation : 3 abstentions. Le projet est adopté. Il sera consultable sur le site et distribué à ceux qui n'ont pas internet ou publié dans le journal.

Nouvelles de la Commission FSGT par Jean Marc LARTIGUE :

Création du Club Cyclo Bruguières Passion.

Le site FSGT va être enfin mis à jour.

Adresse : <http://www.cyclotourisme-31.fr/> (en cours de mise à jour)

Les concentrations prévues :

31 Janvier : Point café à VACQUIER. Départ groupé de la place de Castelmaurou à 9H00.

7 Février : Fenouillet . RDV à Sport 2000

14 Février : La Salvetat St Gilles

21 Fevrier : La Salvetat St Gilles, première Rando FSGT.

Publicité : Vous obtiendrez 5% de réduction chez XXCycles à l'UNION.

Site : <http://www.xxcycle.com/> (Club : ccviolettes Mot de passe : ccviolettes)

Agnès DOUELLE au 0648890547 propose ses services Réparation et entretien de votre vélo à domicile. Publicité disponible sur le site du CCV.

La réunion se termine avec le pot du Nouvel An 2010 offert par le Club.

Le retour des participants s'est effectué sous la neige !!!!

PROCHAINE REUNION LE VENDREDI 12 MARS 2010 A 21H00



LES SORTIES ECOULEES

FEVRIER



FEVRIER 2010

Dimanche 07	FSGT	SAIN-ALBAN – Concentration hivernale – Sport 2000 15 Participants CCV : Arberet - Barthe – Bauby - Bilheran S. - Boffo - Boutonnet Ceolotto – Deleau – Douelle – Ghidizzi - Hauvette – Lartigue – Le bris - Meric Pezzot
-------------	-------------	--



LES SORTIES A VENIR

FEVRIER - MARS



FEVRIER 2010

Samedi 13	Circuit VO n° 7 Circuit VA n° 12	Direction FRONTON – MONTJOIRE : V1 – 69 KM // V2 - 69 KM Direction LANTA – TARABEL : V1 – 70 KM // V2 - 60 KM
-----------	-------------------------------------	--

Dimanche 14	FSGT	15 ème Concentration Hivernale : Point Café à LA SALVETAT SAINT-GILLES Départ groupé à 8h30 de la place de Castelmaurou, parcours de l'ordre de 80kms aller-retour en contournant Toulouse par l'Est
-------------	-------------	---

Samedi 20	Circuit VO n° 11 Circuit VA n° 10	Direction VILLAUDRIC - BUZET : V1- 70 KM // V2 - 70 KM Direction LACOUGOTTE - GAURE : V1- 67 KM // V2 - 67 KM
-----------	--------------------------------------	--

Dimanche 21	FSGT	5ème Balade HIVERNALE : LA SALVETAT SAINT-GILLES 3 circuits : 34 – 64 – 80 KM. Ravitaillement à Clermont Saves Inscriptions à partir de 7h30 – Salle Boris Vian.
-------------	-------------	---

Samedi 27	Circuit VO n° 21 Circuit VA n° 24	Direction MONTJOIRE – VILLEMUR : V1 – 71 Km // V2 - 71 Km Direction TARABEL – CARAMAN : V1 – 75 Km // V2 - 71 Km
-----------	--------------------------------------	---

Dimanche 28	FSGT	21 ème Rando Mondonvilloise : MONDONVILLE 3 circuits : 46 – 69 – 85 KM. Ravitaillement à Bellegarde Sainte-Marie Inscriptions à partir de 7h30 – Salle des fêtes
	FFCT	LES GUIDONS DE PRINTEMPS – MONTASTRUC : 3 Circuits : 40 – 60 – 90 KM. Inscriptions à partir de 8H00 – Ancien collège pl. d'orléans

MARS 2010

Samedi 6	Circuit VO n° 25 Circuit VA n° 6	Direction BESSIERES / VILLAUDRIC : V1 - 75 Km // V2 - 73 Km Direction CARAMAN / SAUSSENS : V1 - 65 Km // V2 - 65 Km
----------	-------------------------------------	--

Dimanche 7	FSGT	33ème Rando en Pays Gersois : LEGUEVIN 3 Circuits : 32 – 65 – 82 KM. Ravitaillement Monferran Saves Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des Pins verts
------------	-------------	---

Vendredi 12	Réunion Mensuelle	21h00 - Salle de réunion du 3 ^{ème} Age.
-------------	--------------------------	---

SORTIE ANNUELLE DU CCV pour le WE de PENTECOTE

(Les 22, 23 & 24 Mai 2010)

Comme vous en avez été informés lors de la réunion du 8 janvier, la rando annuelle du CCV tombant pendant le WE de l'Ascension, nous avons reporté la sortie annuelle au WE de Pentecôte.

Plusieurs projets étaient dans nos cartons mais malheureusement nous les avons sortis un peu tard et la plupart des sites que nous avions convoités pour ce séjour se sont révélés complets.

Néanmoins après quelques investigations, Alain Dravigny sur Carcassonne, Bernard Bilheran dans le Lot, Jorys dans le Périgord, le site que nous avons retenu se situe non loin de Sarlat et de Brive, il s'agit de « Combas Village de Gîtes » situé aux abords d'un petit village nommé Saint Crépin Carluçet.

Vous pouvez visiter le site internet : www.perigordgites.com

Sur le site du CCV vous pouvez consulter le dossier qui est mis à votre disposition pour vous faire une petite idée du coin où nous serons installés ! Un magnifique petit ensemble de gîtes ruraux, bien rénovés et d'un abord pour le moins charmant.

A ce jour nous avons déposé une réservation ferme pour 25 personnes (enfants compris). Il fallait bien avancer un chiffre mais ce n'est pas une limite et les inscriptions sont ouvertes, soit :

Par email : jorys31@wanadoo.fr ou Par Téléphone : 06 70 50 20 69

Les tarifs qui nous ont été communiqués sont de 119.80 € par personne adulte et 75 € par enfant de moins de 12 ans en pension complète pour toute la durée du séjour.

Restauration : En salle commune, boissons comprises dont le vin (café le midi uniquement).

Durée du séjour : Arrivée vers 11H00 pour le repas de midi du samedi et retour le lundi après-midi après le repas de midi vers 14H30.

Logements : Généralement en chambres doubles. Deux chambres par gîtes avec 2 grands lits ou 1 grand lit et 2 lits en 90. (Un supplément de 12 € par jour sera exigé pour un logement en chambre individuelle).

Les gîtes sont prévus pour 4 ou 6 personnes. Les draps et serviettes de bain sont fournis.

Courant Avril une liste des logements nous sera communiquée afin de répartir de manière satisfaisante pour tous, les différents participants du groupe.

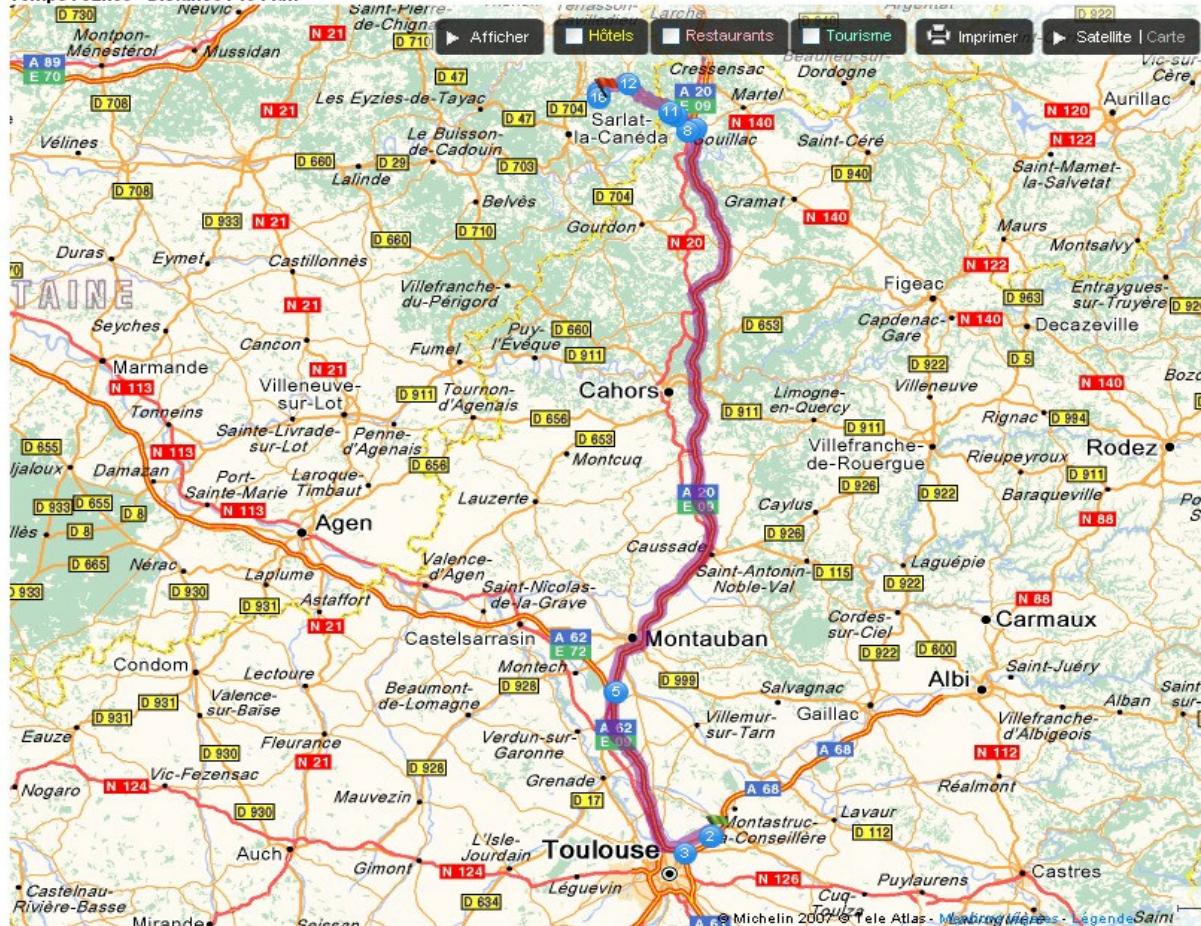
Afin de nous simplifier la tâche de répartition veuillez nous signaler vos exigences ou préférences lors de votre inscription.

Ci-joint un plan de situation avec les détails du trajet pour se rendre à St Crépin Carluçet.

Distance : 194 km environ 2H00 de route en grande partie par l'autoroute A20.

31180 Castellaurou - 24590 Saint-Crépin-et-Carluçet

Temps : 02h09 - Distance : 194 km



N'attendez pas pour vous inscrire et parlez en à ceux qui n'ont pas internet !!!

A plus pour d'autres précisions.

Le bureau

Rythme cardiaque

Des calculs théoriques pour régler un cardio-fréquence-mètre.

Tous les chiffres donnés ci-dessous sont des valeurs moyennes valables pour une personne en bonne santé avec une activité normale (sans période prolongée récente d'inactivité, sans pratique sportive régulière et/ou intensive, sans antécédent cardiaque, ...).

Les valeurs personnelles réelles sont à demander à un médecin après un test à l'effort. Ce test est vivement conseillé dès la cinquantaine atteinte. Il est prescrit à tous ceux qui ont eu une alerte cardiaque. Il peut être pris en charge soit par la sécurité sociale, soit par la mutuelle, soit par l'assurance.

Le rythme maximal se calcule à partir de 220 moins l'âge pour les hommes et de 230 moins l'âge pour les femmes. (Rappel : c'est une donnée purement moyenne et théorique qui ne tient absolument pas compte du cas personnel de chacun).



- **de 100% à 90%** du chiffre obtenu, il est considéré qu'on est en zone dangereuse (donc interdite à priori).
- **de 90% à 80%**, le rythme indique un fonctionnement en anaérobie. C'est la zone de l'effort intense. Elle doit toujours être de courte durée.
- **de 80% à 70%**, le rythme indique un fonctionnement en aérobie. C'est la zone de l'endurance et de l'effort régulier et durable.
- **de 70% à 60%**, le rythme indique un fonctionnement dit "en perte de poids". C'est la zone d'un effort peu intense mais prolongé. Il est dit de "perte de poids" car ce serait cette zone d'activité qui permettrait de réguler son poids si l'activité physique a une fréquence régulière (au moins deux à trois fois par semaine). Il est donc inutile de transpirer pour maigrir !
- **de 60% à 50%**, le rythme indique un fonctionnement de l'organisme au repos, sans activité.

Exemple pour un homme de 50 ans :

- 100% = 170
- zone dangereuse : de 152 à 170
- zone de l'effort intense : de 136 à 152
- zone de l'endurance : de 119 à 136
- zone de "perte de poids" : de 102 à 139
- zone du repos : de 85 à 102

Exemple pour une femme de 50 ans :

- 100% = 180
- zone dangereuse : de 162 à 180
- zone de l'effort intense : de 144 à 162
- zone de l'endurance : de 126 à 144
- zone de "perte de poids" : de 108 à 126
- zone du repos : de 90 à 108
- L'essentiel dans le rythme cardiaque n'est pas exclusivement sa valeur brute mais davantage la rapidité de récupération après une montée en zone de l'effort intense ou même au-delà. Il n'est d'ailleurs pas du tout dangereux d'aller au-dessus du maximum théorique pendant un court instant si la récupération (la baisse du rythme cardiaque) est très rapide.

FREQUENCE CARDIAQUE A L'EFFORT :
facteur de risque de mort subite



Il faut surveiller son rythme cardiaque pendant les activités pendant un temps assez long pour apprendre à reconnaître les comportements normaux de ceux qui ne le sont pas. C'est donc une raison supplémentaire pour ne pas attendre une quelconque alerte ou le moindre doute pour s'équiper d'un appareil qui mesure en permanence le rythme cardiaque.

Règlement général des sorties d'entraînement

1) sauf cas particuliers, les entraînements partent de la place de Castelmaurou, voir les horaires dans l'onglet "activité - sorties"

2) les sorties d'entraînement donnent lieu à composition de un à plusieurs groupes afin de respecter **une composition maximale de 10 personnes par groupe** : soit en général trois groupes, à titre indicatif :

- Groupe "élite" à entraînement et constitution spécifique piloté par Laurent (voir onglet dédié), allure soutenue en général supérieure à 29 km/h.

- Groupe 1 : allure élevée - 27 à 29 km/h

- Groupe 2 : allure sportive - 25 à 27 km/h

3) **aucun participant extérieur au CCV et qui ne serait pas à jour de sa licence FSGT, ne pourra être admis.**

Avant le départ :

4) sur la base du volontariat, **un responsable de groupe sera nommé/désigné/coopté pour chaque groupe**. Celui 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.

5) **chaque participant se positionne pour participer à un de groupes** en indiquant clairement son intention auprès du responsable de groupe, lequel fera un comptage avant de départ et donnera le signal de départ.

6) **les groupes partent par ordre de niveau** et se suivent donc sur le parcours (d'abord le groupe "élite", puis le groupe 1 et enfin le groupe 2), en veillant à partir quelques minutes après le groupe précédent pour assurer un espacement de sécurité sur la route.

En route :

7) **le groupe reste uni et solidaire** (arrêts, reprises, itinéraire) et jusqu'à l'arrivée en veillant à maintenir des points de regroupement (sommet d'ascensions par exemple) lorsque le groupe ne peut rester physiquement constitué sur la route.

A l'arrivée :

8) après s'être assuré que tout le groupe est arrivé au complet, le groupe peut se dissoudre et chacun rentrer chez soi !