



Le Petit Journal Du CCV



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

Rédaction : G HAUVETTE
Impression : JL RICARD

Mensuel N° 197 – Février 2017

Editorial

Pour sa troisième édition, la séance de remise des licences 2017 a rencontré un vif succès. C'est en effet plus de 70% de l'effectif du club qui est venu récupérer sa licence et valider son dossier d'inscription au club. Passé ces formalités qui grâce la parfaite organisation de Sophie et Jean-Marc ne demandaient que quelques minutes, on a pu s'occuper de commander de nouvelles tenues CCV. Là, Corinne et Jean-Luc étaient à la baguette, avec séances d'essayage, l'édition et l'enregistrement des commandes.

Au delà de ces « démarches administratives », on a vu beaucoup de monde autour du café gentiment préparé par Gégé, pour discuter, prendre les dernières nouvelles des uns et des autres et tout simplement passer un peu de temps ensemble. C'est finalement unique d'avoir la possibilité de rencontrer autant de CCViens dans un événement organisé par le club. J'en conclus que cette séance de remise des licences est devenue un rendez-vous clé de la saison que nous devons la privilégier en tant que tel au niveau de l'organisation du club pour le rendre toujours plus attractif.

Notre licence en poche, tout se met en place pour démarrer la saison. Les premiers interclubs arrivent (concentration hivernale à La Salvetat St Gilles le 12/02) il faut d'ores et déjà penser aux inscriptions pour les premières cyclosporives de l'année et en particulier pour L'Héraultaise qui est une des deux cyclos sélectionnées par le club. Nous espérons une forte participation du CCV afin de passer un bon moment autour de cet événement.

Petit signal d'alerte, nous avons à déplorer un accident lors d'une sortie interne d'un samedi. S'il a été impressionnant (chute en descente et donc à grande vitesse), il n'y a, à la fin, que quelques « pizzas » et tenues déchirées. Cela aurait pu être pire. D'un point de vue sécurité, nous ferons donc moins bien en 2017 qu'en 2016 ! Alors attention à tous, soyons attentifs et respectons les règles que nous discutons régulièrement.

Daniel

Brevet de
Montauban
12 Mars 2017

Le CCVien du
mois : **Alain
CRABETTE**

Conseil de
coach N°21:
**Nutrition
course d'un
jour**

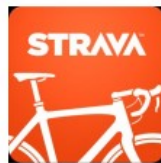
Astuce ...appli
Strava

Sorties a venir FSGT « Dimanche »

Date	Type	Lieu / Train JAUNE
12 Février	FSGT	Concentration hivernale Jolly Cycles
19 Février	FSGT	Blagnac /Non
26 Février	FSGT	Bruguieres /Non



ASTUCE STRAVA™



Pour les aficionados de l'appli **STRAVA**, pensez à bien vous protéger en masquant la visibilité de votre point de départ et d'arrivée lorsque vous partez de votre domicile !

Pour cela rien de plus simple, depuis votre compte **STRAVA** il suffit d'aller dans le menu :

→ Paramètres

→ Confidentialité

→ Masquer votre maison ou bureau sur les cartes de vos activités

Saisir votre adresse, choisir la distance de masquage (200m/400m/600m/800m/1000m) depuis votre domicile et valider en cliquant sur « Créer une zone de confidentialité »

3 rue de la gare 31180 Castelmaurou 800m Créer une zone de confidentialité

Vos emplacements masqués



Masquage de votre position autour de
3 rue de la gare 31180 Castelmaurou

Supprimer

Dans cet exemple, une zone de confidentialité de 800m est donc établie autour du domicile empêchant ainsi quiconque de voir précisément le lieu d'habitation.



Pour ceux qui veulent partager leurs sorties, se fixer des challenges où se mesurer aux pros sur les mêmes tronçons, n'hésitez pas alors à rejoindre la communauté du CCV sur **STRAVA** !
<https://www.strava.com>

Rechercher le club CCV et faire votre demande de membres

CCV – Classement de la semaine STRAVA

Classement	Athlète	Distance	Sorties à vélo	La plus longue	Vitesse moy.	Décriv. Positif
1		287.8km	3	105.0km	25.2km/h	2 075 m
2		191.0km	2	97.8km	27.4km/h	1 414 m
3		172.1km	2	87.4km	25.4km/h	1 275 m
4		105.3km	3	78.2km	25.3km/h	1 046 m
5		100.6km	2	75.4km	26.8km/h	1 280 m

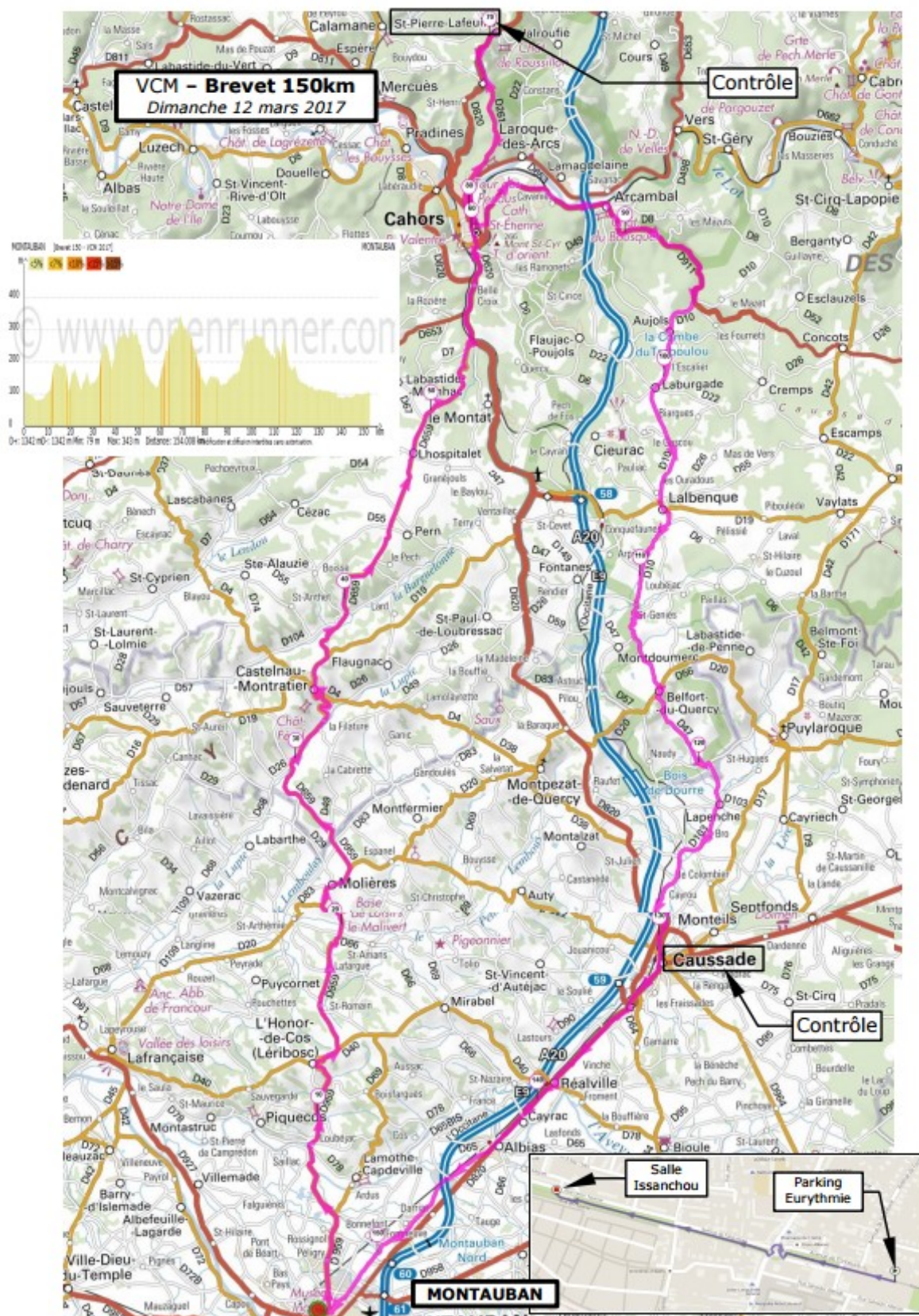


Fil Rouge règlement CCV

Article 1.4 : tout manquement grave au présent règlement intérieur pourra donner lieu à exclusion. Celle ci sera prononcée unilatéralement après tenue d'une commission telle que définie par les statuts de l'association. Elle sera confirmée à l'intéressé dans un courrier où les raisons lui seront précisées (référence à l'article en défaut du présent règlement intérieur).

Article 1.5 : les activités de l'association sont celles prévues statutairement, c'est à dire ayant strictement rapport avec la pratique du cyclotourisme, et dans le cadre de sorties et réunions prévues au calendrier annuel, distribué à chaque membre en début d'année, amendé potentiellement des informations transmises dans le journal mensuel de l'association ainsi que sur le site internet www.ccvcastelmaurou.org (voir §4).

Pour travailler le foncier en début de saison, Jean Luc B. nous propose le **Brevet des 150 kms de Montauban le 12 Mars 2017**...une bagatelle ! Il suffit de lire le conseil de Coach page suivante et... c est parti !



Conseil du « Coach » N°21

La nutrition avant une épreuve d'un jour

On sait que le glucose (= « le carburant ») dont les muscles vont avoir besoin pendant la course est mis en réserve sous forme de glycogène et que ce glycogène est stocké dans les muscles et dans le foie. Le problème essentiel est donc de bien comprendre comment on peut constituer un stock optimal de glycogène avant une course. Le seul moyen pour cela est d'absorber en quantité importante des aliments riches en « sucres lents »; un sucre lent est un sucre dont la digestion va être lente (à la différence d'un sucre « rapide »), dont la prise va entraîner une faible sécrétion d'insuline et qui va être stocké sous forme de glycogène: pendant la course. les molécules de glycogène vont se « débobiner » pour libérer les molécules de glucose qu'elles contiennent. Il faut détailler la nutrition avant une course de la façon suivante:

1/ Le jour qui précède la course :

= augmenter « à volonté » les « sucres lents » qui sont : pain complet – riz complet – pâtes complètes – flocons d'avoine – grains de maïs, petits pois – pois chiches – lentilles – fructose (commercialisé en poudre ou en pastilles)
– On peut ajouter 1 ou 2 c-à soupe de légumes verts cuits à ces féculents, ce qui va rendre ces féculents encore plus lents.

– Ces sucres lents sont très riches en fibres (sauf le fructose) et peuvent donc entraîner des troubles digestifs pendant la course; pour éviter cela, au cours du repas du soir de la veille de la course, on consommera plutôt des sucres dits « moyens » (c'est à dire intermédiaires entre sucres lents et sucres rapides), qui sont : riz blanc (mais pas trop cuit, sinon ça devient 1 sucre rapide) – céréales muesli, pâtes blanches cuites « al dente » (= pas trop cuites) – semoule (chaude, ou en gâteau), pommes de terre (cuites avec leur peau +++)

2/ Le jour de la course : -> 2 situations possibles :

► *Départ de la course dans la matinée :*

Le repas de la veille au soir aura été particulièrement chargé en féculents « moyens » (cf liste); le petit déjeuner, pris dans le calme, se terminera 2 heures (3 heures ce serait encore mieux si c'est possible voir) avant le départ et sera composé de :

* soit le 1/3 d'un gâteau « équilibré » OVERSTIM, avec 1 verre de jus de fruit.

* soit 3 à 6 tranches de pain d'épice non beurré ou de pain de mie non beurré ou 3 à 6 biscottes non beurrées avec 1 peu de confiture ou 1 portion de gâteau de semoule ou de gâteau de riz préparé avec peu de lait écrémé et à condition que ce gâteau de riz ou de semoule ne soit pas trop sucré, + 1 yaourt nature avec peu de confiture, + 1 jus de fruit.

-> Le but de ce dernier repas est de compléter les stocks de glycogène qui ont baissé un peu pendant la nuit

► *Départ de la course en début ou milieu d'après midi :*

– Repas veille au soir idem.

– Le petit déjeuner sera idem (que le matin d'une compétition) mais en beaucoup plus copieux.

– 3 heures avant le départ, le repas sera léger et pourra comprendre: 1 assiette moyenne de riz blanc ou de pâtes blanches ou de semoule ou de pommes de terre cuites avec leur peau, avec très peu de beurre et sans gruyère râpé (car les graisses du beurre ou du fromage vont allonger le temps de digestion), ketchup autorisé pour les habitués; + 2 ou 3 tranches de pain de mie ou 2 ou 3 biscottes; 100 Gr de poisson au court bouillon ou 100 Gr de viande blanche sont possibles mais ne présentent aucun intérêt pour la course; boire de l'eau plate; 1 yaourt nature avec 1 peu de confiture. Ce repas d'avant course pourra être remplacé par 1/3 de gâteau « équilibré » OVERSTIM.(***)

L'horaire et la composition du dernier repas pris 3 heures avant le départ sont donc adaptés pour que L'ESTOMAC SOIT VIDE AU MOMENT DU DEPART DE LA COURSE, ce qui est IMPERATIF car votre performance musculaire sera diminuée si la digestion se poursuit pendant que vous roulez :

=> 100% de l'énergie doit être disponible pour vos muscles....

Bonne course !



LE CCVien du mois : Alain CRABETTE

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

Je suis né à Toulouse en 1953 et vécu toute mon enfance à Villaudric. Tout jeune je pratiquais le cross-country en scolaire. En 1974, j'ai déménagé sur Toulouse pour travailler à la SNCF. Après avoir fait du vélo seul ou accompagné de copains, j'ai pris une licence au CCV en 2005 sur les conseils de José BANZATO.

Tes premiers tours de roue ?

C'est en 1975, au sein du club d'Empalot que j'ai fait mes premiers tours de roue durant 2 saisons. En raison de manque de temps pour les entraînements, je me suis mis à la course à pieds pendant une quinzaine d'années et ai participé à des semi-marathons et quelques courses en montagne dans les Pyrénées. Suite à de nombreuses blessures (tendinites et entorses), je me suis vu contraint à arrêter de courir et me suis donc mis à pratiquer le vélo, sport moins traumatisant pour les articulations et tendons.

Tes meilleurs souvenirs à vélo ?

- ma participation à quatre étapes du Tour de France avec 8000 coureurs . Trois étapes dans les Pyrénées et l'étape mythique de l'an 2000 : Carpentras Mont Ventoux 150 kms en passant par Bédoin.

Ta plus grosse galère ?

L'étape Tarbes -Luz Ardiden où nous avons dû franchir les cols d'Aspin, du Tourmalet et la montée vers Luz Ardiden sous des trombes d'eau et l'orage pour ensuite faire les descentes de cols à 20 à l'heure pour ne pas tomber.

Quels sont tes projets vélo sur 2017?

Celui-ci est modeste : quelques sorties en semaine avec le groupe 2 et peut-être une cyclo sportive

Ton plat préféré?

En hiver, la soupe au chou comme le faisait à l'époque mes parents avec le pain grillé dans le bouillon et les grillades au feu de bois l'été.

Avec quel champion cycliste aimerais-tu rouler ?

J'aurais aimé rouler avec Eddie MERCKX - Super champion qui, pour gagner, faisait ses courses du 1^{er} janvier au 31 décembre et non pas comme certains pro actuels qui n'en choisissent qu'une seule par an.

Egalement avec Peter SAGAN pour sa combativité et le spectacle.



Quelle est ton autre passion après le vélo

- le bricolage, les ballades avec un bon petit restau à la clef

Et pour conclure, une anecdote pour nos amis CCViens

.En 1976, quand je suis parti avec les copains voir un match de rugby du tournoi des cinq nations à Edimbourg et que muni de mon appareil photo, je me suis introduit dans l'hôtel des joueurs de l'équipe de France en me faisant passer pour un photographe de presse et j'ai pu prendre en photo RIVES, SKRELA, BASTIAT, PACO, PAPAREMBORDE.

Le sudoku du CCV'ien

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

Le savez vous ?

En Corée du Sud, les personnes qui gagnent une médaille olympique évitent le service militaire !

Comme dans de nombreux pays, le service militaire est obligatoire en Corée du Sud pour les hommes âgés de 18 et 35 ans. La période est d'environ deux ans, mais varie selon les branches militaires particulières. Les recrues de l'Armée de terre et des Marines doivent servir au minimum 22 mois, et les recrues de l'armée de l'air doivent servir au minimum 26 mois.

De rares personnes sont exemptées de ce service, parmi eux, ceux qui ont des maladies physiques ou mentales graves, les personnes qui ont beaucoup de tatouages, car ils sont souvent considérés comme un signe d'appartenance à un gang (les personnes qui se tatouent pour échapper au service encourent un an de prison pour « destruction délibérée du corps dans le but d'échapper à la responsabilité nationale »), et les athlètes qui gagnent une médaille olympique...

La page « intello » ... du CCV'ien

Le parcours Fléché du CCV'ien

CÔNE ITALIEN	GUIDE DU ROUTARD	INTRUS	AU FOND DU VERRE	GIRONDE
TACTIQUE	MIROIRS	RÈGLE À COULISSE	DAN-SEUSE	
D'UN EMPEREUR ROMAIN				
PALMIER				DONNE UN COUP DE
IMPOSSIBLE POUR L'ERMITE	RESSORT	L'ERBIUM AU LABORATOIRE	ARTICLE ARABE	
REVENU VITE	BEAU PAPILLON	ÉTAPE	FILS DE DÉDALE	
HECTARE		ARBRE AFRICAIN		
	DIEU BRILLANT	VAUT DE L'OR	IL CRAINT LE MILDIOU	
POÈTE CHILIEN	HAUTE ÉCOLE		CERTES	UNITÉ DE VITESSE
LE PLUS GRAND		COMPAGNE DU SOLDAT		
PROCHE DU LETTE			DIRECTI ON	

Solution prochain numéro

PAROLE DE GOURMAND RETRANCHER	M	PRENDRE AU VOL VIRAGE	A	ORNEE MERCIER ALLEMAND	G	OCCUPATION DE CHOIX PERSE	T	D'UNE LESBETTES SURNATURELLE										
TOUCHE LE SOL SITE MALSACHE	D	I	S	T	R	A	I	R	E									
TITRE DE PRINCE ABREGE	A	T	T	E	R	R	I	T										
EST AVANT ICHU RENDRE AMER	I	M	E	R	I	N	A	FRAC-TIONNÉE	H									
HERBAGE	S	A	M	A	T	I	N	E	E									
SANS SORTE	S	A	P	R	E			C	R									
ORATEUR GREC VILLE DE HONNORÉ	I	S	E	E				A	L	E								
BLONDE QUI SE SIFFLE PREFRUE	E	G	E	R				A	R	A								
BAVARD HAUT EN COULEUR NOTE	R	U	A	D	E			D	E	T	E	R	M	I	N	A	N	T
COUP DE FERS CEREALE	M	I	L					O	R	S	E	C						
PLAN DE SECOURS	R	S	A					P	R	E	S	E						
SIGLE SOLDAT	R	S	A					P	R	E	S	E						

Solution Janvier

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

Un avion s'apprête à atterrir. Le pilote et son co-pilote, apercevant la piste, sont traumatisés:

"Mais elle est minuscule!! On ne va jamais parvenir à atterrir sur une piste aussi courte!! On va tous mourir! Ils sont fous d'avoir fait une piste aussi petite!!!"

Le stress monte, l'avion descend, et finalement, s'arrête pile poil au bout de la piste.

Le pilote, en sueur mais soulagé, s'exclame:

"Elle était vraiment, vraiment courte cette piste!"

Et le co-pilote, jetant un regard à droite, puis à gauche, ajoute:

"Mais par contre, qu'est qu'elle est LAAARGE!"



Bonne route

