

ARRAS CYCLO TOURISME

Complexe Grimaldi -rue E. Zola- 62000 ARRAS

F.F.C.T. n°04183 - Jeunesse & Sports n°62-SP-384

LE CANARD DE L'ARRAS CYCLO

- Journal n° 103
- Mois d' Octobre 2018



Au Ravito de la sortie de Rouvroiy !...

Ils sont là, nos cyclos de l'A.C.T !



L'Arras Cyclotourisme s'exporte au-delà des Hauts de France. Il y a encore quelques mois, ils pédalaient dans le Puy de Dôme durant quatre jours.

Début août, ils se sont retrouvés, dans les Vosges, à leur fameuse semaine fédérale. Partis à douze, ils se sont retrouvés à plus de dix mille, sur les massifs et contreforts Vosgiens. Ils n'ont pour autant, point vu la bête des Vosges...

Et chez nous, alors...

Comme vous le savez, en dehors de ces sorties « extérieures », chacun de vous, a la possibilité de retrouver un ou plusieurs camarades, chaque Jeudi et chaque Dimanche. C'est l'occasion de partager de bons moments de convivialité, et de s'employer un tant soi peu, sur le vélo, afin de maintenir une bonne forme physique, c'est primordial !

Avec un début d'année pluvieux, nous avons depuis, rattrapé le retard avec l'arrivée du beau temps, dans notre belle région, le moral au beau fixe, enfin !

Dans ces conditions favorables, ne laissez pas votre compagnon de route, déprimé, seul, dans le garage, sortez le !



Pensez aux sorties d'une journée, comme Lille-Hardelot, la Ch'ti Bike Tour, Dainville-Berck, etc... Rien d'impossible, avec l'entraînement régulier et le soutien de vos camarades. Rien de plus satisfaisant que de « rester dans la course »

Il y a matière à s'occuper, à l'Arras Cyclotourisme, mais peut-être que ce club ne répond pas à vos besoins « cyclos ». N'hésitez donc pas à nous faire part de vos souhaits, vos envies, vos suggestions...

« O sérez toudis bien archus »

A ceux, que l'on ne voit plus guère le jeudi et/ou le dimanche, n'attendez plus pour enfourcher votre bicyclette et profiter de cette belle arrière saison...

Si l'allure vous paraît un tant soi peu élevée, réagissez et organisez vous, en formant un groupe de force égale. Avant chaque sortie, désignez le « capitaine de route » qui fixera le « rythme » adéquat, et orientera le groupe, sur le bon circuit, en toute sécurité.

Je crois utile de rappeler qu'à chaque sortie, le peloton doit rester groupé, à minima, durant les dix premiers kilomètres, de manière à préserver la convivialité et l'envie de rouler, à la fois, pour se faire plaisir et avoir la forme physique ...

Plein Cadre : Jean Marie Drelon (Sylvain Marchand)



Regardez comme il est fier le Jean Marie, il a raison de l'être, personne n'a fait autant que lui, pour l'Arras Cyclotourisme. C'est le 2^{ème} plein cadre, après celui du journal n°11 de Septembre 1997, consacré à ce personnage emblématique de notre club, à la fois, dévoué, directif, et passionné, il œuvre pour le bien du groupe, en permanence !

➤ *Jean Marie, peux tu te présenter ?*

Je suis un papy ayant 3 enfants et 5 petits enfants. J'habite Arras ; Je fais du vélo depuis 1976 et j'ai occupé les fonctions de vice-président et président pendant de nombreuses années.

➤ *Quand et comment es tu arrivé à l'A.C.T. ?*

Participant à une semaine fédérale en 1994 à Mer près de Chambord, j'y ai rencontré Le club d'Arras cyclotourisme qui m'a invité à rouler avec eux en septembre. Cela fait maintenant 24 ans.

L'intégration avait été difficile car je n'avais ni garde boue ni sacoche, j'étais équipé de pédales automatiques et pour les anciens, les intégristes du cyclotourisme je devais être derrière eux et non devant. Aujourd'hui j'en rigole.

➤ *As-tu fais du sport auparavant ?*

J'ai commencé le sport en 1976 avec mon premier vélo. A l'époque je faisais du tennis et du vélo. Mais après une blessure au tennis, rupture du tendon d'Achille, je me suis mis à plein temps au vélo qui est aujourd'hui une véritable addiction.

➤ *Quels sont tes meilleurs souvenirs ?*

Evidemment ce sont les grandes sorties, St Jacques de Compostelle, le tour de Corse ; C'est une découverte des régions, du partage, de la convivialité. Le dernier bon souvenir c'est la découverte du Forez et du Livradois, région où je ne serais jamais allé et que j'ai découvert grâce au club l'année dernière avec mes copains Jean Claude et Sylvain.

<http://arrascyclo.free.fr/>

- *Quels projets te feraient envie ?*

Les futurs projets pour 2019 sont la découverte du Vaucluse à l'Ascension 2019, la semaine fédérale à Cognac et la découverte des 2 Charentes à vélo.

J'aurai bien aimé faire la via Francigéna, Arras -Rome, mais le club vieillit et je ne sens plus le réel engouement qui s'était produit il y a quelques années lors de l'annonce de St Jacques. On le voit avec le séjour de l'ascension dont la participation diminue au fil des années.

- *Peux tu nous dévoiler tes autres centres d'intérêt ?*

Après le vélo c'est le bricolage, j'aménage les maisons de mes enfants.

- *As-tu des souhaits, s'agissant du club ?*

Les effectifs diminuent, au niveau national on a perdu 1,5 % des effectifs, 4% au niveau départemental. Cette baisse est malheureusement inéluctable au vu de la

moyenne d'âge des licenciés. Le cyclotourisme n'est plus à la mode, les médias véhiculent une image ringarde du cyclo. Ce que je souhaite c'est que l'on encadre les nouveaux qu'on leur donne l'envie de rester car c'est eux qui feront la pérennité du club.

Sortie de Rouvroy 2018



Mont Ventoux 2007



Semaine Fédérale de ST Omer 2009

oooOOoo

L'essayer, c'est l'adopter



Je ne vais pas souvent aux Semaines Fédérales. En trente-cinq ans de fédération je pourrais compter celles auxquelles j'ai participé sur les dents du petit pignon de Denis. Mais cette année, il y a eu comme on dit, alignement des planètes. D'abord les retrouvailles familiales pour les vacances devaient avoir lieu cette année fin juillet et non pas début août comme d'habitude. Ensuite le lieu de la SF à Epinal au pied des Vosges était propice à satisfaire ma perverse passion de chasseur de cols. Aussi les copains n'ont pas eu grand mal à me décider ... et je ne l'ai pas regretté. J'ai tellement apprécié cette semaine que j'ai la folle envie d'essayer de vous convaincre de tenter l'aventure. Une semaine de vélo loin de nos routes habituelles ça vous fait peur, prenons point par point et vous

allez voir qu'il n'y a aucune raison de craindre quoi que soit.

Y aller.

Alors-là rien de plus facile. Au club, on a la fibre écolo, et vous n'aurez aucun mal à trouver un covoiturage. Bien sûr vous aurez peut-être la malchance de tomber sur Jean Marie. Alors là, préparez-vous car, avec lui, le covoiturage c'est aussi difficile que d'essayer de s'accrocher au groupe 1 le dimanche. On roule et on ne s'arrête pas. L'ordinateur de bord de sa voiture a beau lui rappeler qu'il a roulé depuis bien trop longtemps et qu'il serait temps de faire une pause, il n'écoute pas. Il est comme certains sur

leur vélo, un bouffeur d'asphalte, il n'en a jamais assez. Heureusement, il conduit vraiment bien et sa voiture est très confortable de quoi somnoler tout le long du voyage sans se poser de questions.

L'hébergement.

Aucun souci, toutes les options sont ouvertes. Pour les aventuriers, il y a le camping fédéral. Des milliers de caravanes, tentes et camping-cars stationnés dans un champ fraîchement moissonné, des sanitaires pour le moins spartiates, bien sûr ça fait un peu camp de réfugiés mais l'ambiance y est extra.



Pour ceux qui veulent revivre le temps des colonies de vacances, il y a les hébergements collectifs dans les dortoirs de collèges et lycées. Le confort est assuré. Bien sûr, vous risquez de partager votre chambre avec un copain qui sous des abords très smart, se révèle être un champion du monde du ronflement. Je ne donnerai pas de nom, mais si, par hasard, vous tombez avec un copain dont le nom commence par PRO et finit par RAT, filez, tout de suite à la première pharmacie acheter des boules Quies. Pour les apprentis ethnologues qui aiment découvrir les mœurs des populations indigènes, il y a possibilité de louer une chambre chez l'habitant, on y est super bien accueilli et si mes sources sont exactes, aucun cas de cannibalisme n'a été mentionné depuis au moins 50 ans. Enfin, pour les cyclos fortunés, il y a aussi possibilité d'utiliser les hôtels du coin, mais là, il faut réserver plusieurs décennies à l'avance.

La nourriture.



C'est comme on veut, on la prépare, on fait les restos, on se contente de sandwiches... ; mais pour ceux qui n'ont pas envie de corvée de pluche pendant une semaine et qui veulent quand même se sustenter un minimum, il y a possibilité de s'inscrire à la restauration collective. On vous propose, pour une somme très raisonnable, un petit déjeuner et un repas du soir chaque jour. C'est parfait pour le cyclo lambda mais au club, certains ont regretté l'absence de boisson plus ou moins dignes de ce nom. On m'a laissé entendre, mais ce sont sûrement des calomnies, que l'ACT irait à Cognac avec quelques cubis de rosé dans ses bagages pour parer à toute éventualité.



Le vélo.

Alors là, on touche au sublime. C'est dimanche, chaque jour de la semaine. 4 ou 5 parcours d'une petite cinquantaine à plus de 150 kilomètres sont proposés chaque jour. Vous utilisez le vélo que vous voulez : carbone, randonneuse acier et même VAE. Ils sont de plus en plus nombreux paraît-il. Les organisateurs vous emmènent sur les plus belles routes et les endroits les plus touristiques de leur coin de France. Des points d'accueil sont installés sur tous les parcours, et c'est la kermesse à chacun d'entre eux. Musique,

frites, saucisses, bière et bien d'autres choses. Avec votre bracelet argent électronique, il est possible de recharger chaque jour à la permanence, vous pouvez partir les mains dans les poches (enfin, façon de parler ce n'est pas très pratique à vélo !). Les parcours sont fléchés et vous avez même une carte très détaillée pour chaque itinéraire qui vous permet, si vous en avez envie, de vous écarter du parcours pour aller chercher un col ou un site à photographier tout proche. Vous pouvez rouler avec le groupe, ou seul et il y a tellement de monde sur les routes que vous ne serez jamais perdu et que vous aurez ainsi l'occasion de faire de belles rencontres. Le vélo c'est la liberté comme dit l'autre, et c'est à la SF que cette formule prend tout son sens. Un seul point noir. Vous me direz que c'est l'âge et qu'en passant du côté des sexagénaires je deviens un vieux c... idéalisant le passé. Il y a beaucoup de vrai là-dedans mais je dois bien avouer que j'ai été surpris (le mot est faible) par le comportement de beaucoup de cyclos. Oh, ce n'est pas très étonnant : nous évoluons à l'image de la société actuelle. Consumérisme et individualisme sont les mots qui me viennent à l'esprit. Le non partage de la route, le manque d'indulgence envers les

bénévoles frisant parfois même l'agressivité au moindre petit souci d'organisation n'en sont que les tristes illustrations. Raison de plus pour aller à la SF montrer que nous sommes attachés à des valeurs importantes et donner une bonne image de notre activité.



Je terminerai par cette phrase que j'ai découverte il n'y a pas longtemps. Elle a été écrite au XVIIème siècle par un philosophe allemand

« Nous ne saurions connaître le goût de l'ananas par le récit des voyageurs ».

Alors si vous voulez avoir la vraie saveur de la SF... allez la goûter par vous-même.

oooOOooo

8^{ème} Dainville-Berck (Eric Promayrat)



Le samedi 1er septembre, nous étions 6 courageux à rejoindre vers 7h15 le club de Dainville

Le premier challenge fut de résister au froid. En effet, le ciel dégagé, une atmosphère particulièrement vivifiante, les manchettes étaient de retour !!

Par contre, au fur et à mesure, un soleil réconfortant vint nous réchauffer le « bas du dos ». Ah douceur de rouler vers la mer avec un ciel bleu magnifique et un léger vent favorable qui a commencé à souffler vers les 10 h.

La première partie du parcours fut relativement bien vallonnée, les bosses n'étaient pas très longues mais répétitives. Les deux points de « ravito » le premier à Croisette et le second à Virochaux furent les bienvenus. Ils étaient bien achalandés.



La seconde partie du parcours, plus favorable et propice à une envolée de notre moyenne, qui en fin de trajet, pour certains d'entre nous, atteignit 27 km/h sur les 140 km. Belle performance !!!

Pour finir le parcours, nous avons roulé sur les très belles routes d'Argoules et de Maintenay proche de l'Abbaye de Valloires.

Nous sommes tous arrivés à bon port en début d'après-midi à Berck où nous attendaient

Nadine et Jean Pierre et de très bons sandwiches et tartes et verres de bière.



Un grand bravo à tous les participants et félicitations à Denis qui eut le courage de remonter sur son vélo pour rejoindre Sainte Catherine !!!! Quel Homme !!!

A noter que ceux qui ont utilisé le bus mis en place par l'organisation pour le retour vers Dainville furent très satisfaits de cette solution (retour à 17H).

Donc globalement une très bonne randonnée bien organisée mais qui risque malheureusement de disparaître faute de participants ! Nous étions en effet environ que 140 cyclos ! Avis aux amateurs !

oooOOooo

CYCLOTOURISME EN PAS-DE-CALAIS ... AU FÉMININ!



Week-end des féminines les 8 et 9 septembre 2018 ...

Second séjour des "féminines" pour la réalisation de la Randonnée Permanente "Plats et Reliefs Audomarois".

Ce dimanche, journée "Plats" et "cool". Le circuit passe par les abords de la forêt de Clairmarais continuant sa route par Buysseure, Esquelbecq, Sock et Bergues, pointage de la RP et pour quelques unes du BCN/BPF.

A la sortie de la ville, un pique-nique les attendait. Le ciel se dégage doucement et le soleil fait monter la température.

Après la photo souvenir, elles reprennent la route avec cette fois un vent assez fort de face. Après la traversée de West-Cappel et Wormhout, un petit arrêt est prévu à Arneke, avec la visite de l'église du XVIème siècle et son retable.

Ils restent un vingtaine de kilomètre pour rejoindre Saint-Omer.

En résumé un week-end sympa, baigné par le

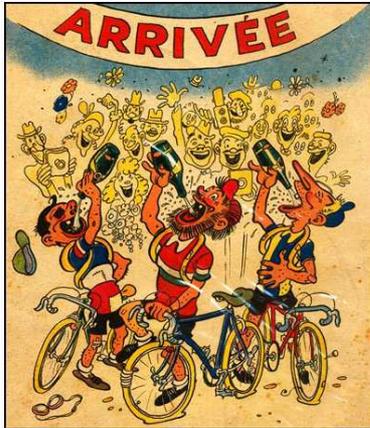
soleil. Une bonne ambiance et 25 Randonnées Permanentes "Plats et Reliefs Audomarois" (WE 2017-2018 dont accompagnateurs).. Rendez-vous pris pour 2019 du coté du Boulonnais???



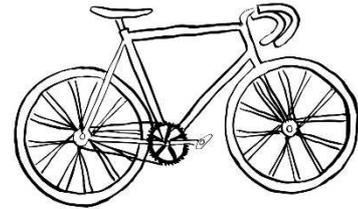
Saluons la présence de notre camarade Pascale ...

oooOOooo

La Ch'ti Bike Tour 2018 (Thierry Leprince)



et **La**



Les pieds Nickelés se font les Flandres

Pour cette édition 2018, les « Pieds Nickelés » se sont retrouvés à la ch'ti bike, nos trois cycliste, bien que peu recommandables, avaient décidé de se faire la grande boucle. Alain dit « Le Marseillais », Jean-François dit « Le Jeff », ainsi que Thierry dit « ch'Grand ». Nos trois complices ont terminé leur périple, en passant par le Mont « Noir », « des Cats », le « Kemmel » et se sont retrouvés sur les pavés du « Cassel ».

Eprouvés, voilà qu'un drame se produit, à Armentières !! Plus de bière délivrée par la « ch'ti ».

Vaille que vaille, nos trois acolytes ont pillé le bistrotier du coin...

En résumé, une escapade de 135 km qui n'était pas de tout repos et un butin en liquide, bien mérité...



Soirée « Resto » du Vendredi 16 Novembre 2018 Au Pêché Gourmand

*la satisfaction avait été grande en Novembre dernier pour la plupart d'entre vous,
c'est la raison pour laquelle, nous avons souhaité reconduire cette soirée,
dans cet établissement de la rue de Cambrai...*

Menu

Entrées :

Le croustillant de viandes au petits légumes

Ou

Le crumble d'aubergines parfumé à la mimolette

Ou

Le crabe farci , salade de roquette au vinaigre balsamique

Plat :

Le risotto crémeux de cabillaud parfumé d'une sauce aux herbes

Ou

Le filet mignon de porc , fondue d'épinards, samoussas de champignons et gratin de pommes de terre

Ou

La ballottine de volaille enlardée , sauce au champignons, crème de céleri et galettes de pommes de terre

desserts :

Le sablé au chocolat guanaja

Ou

La tarte des demoiselles tatin , glace spéculoos

Ou

Le tiramisu au café

Inscrivez vous sans plus attendre, sur le doodle !

oooOOooo

A vos Agendas :

- **Réunion du bureau et comité le 19 Octobre & 23 Novembre 2018, dès 18h30**
- **Repas du club, le 16 Novembre 2018 au Pêché Gourmand, rue de Cambrai à Arras, dès 19h00**
- **Participation ai Téléthon de Savy Berlette le Samedi 08 décembre 2018, départ local club 10h00**
- **Assemblée Générale de l'Arras Cyclotourisme le Dimanche 09 Décembre 2018**

En attendant, roulez jeunes gens !