



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME



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° 105 Mois de Juillet 2019



Photo de groupe lors de la reprise 2019...

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

L'AVENIR DE LA FFCT !!! et des clubs.... !!!

Ce serait prétentieux de ma part de pouvoir prédire l'avenir, mais au vu de la baisse ou stagnation des effectifs dans les clubs, on peut quand même se poser la question ?

Baisse des effectifs oui, mais de plus en plus de vélo....!! après le vélo route, le VTT voilà maintenant le gravel qui engrange de nouveaux pratiquants.

Et ces nouveaux épris de liberté ne se fédèrent à aucune organisation, d'ailleurs rien n'est prévu pour eux. Pour info en Belgique lors de Mons Chimay Mons ; il y avait au côté des circuits traditionnels, un circuit VAE et deux circuits gravel.

En France nos organisations stagnent. Elles vont se faire déborder par les réseaux sociaux car la nature a horreur du vide.



Actuellement dans les grandes métropoles un simple RDV sur un réseau social rassemble quelques centaines de participants pour une randonnée gratuite.

Il n'y jamais eu autant de pratiquants, même dans les voyages avec sacoches....!!! Les féminines se retrouvent dans ces organisations libres et sans contrainte. Et c'est vrai que nos organisations sont contraignantes, la FFCT c'est le cyclotourisme, le FFC c'est la compétition. Dans nos clubs on n'a pas su se diversifier. Qui est aujourd'hui structuré pour accueillir le gravel ? Il y a les « Ya qu'a faut que » qu'ils se disent d'abord : est-ce que je suis prêt à faire, à encadrer à m'engager ?

Ce qui peut sauver à terme les fédérations sont les grosses organisations type semaines fédérales ou grand brevet pour la FFCT.

Au-delà de la réflexion que faire ?

Je pense qu'il faut être attractif, de la convivialité, pas de contrainte. On le fait quand lors de l'Ami Bidasse on accueille les non licenciés. Il faut savoir accueillir les nouveaux, s'ils viennent chez nous, c'est qu'il recherche quelque chose mais pas dans la contrainte.

La société évolue à la vitesse Grand V. Nous sommes dans la 4^{ème} révolution qui est la révolution numérique.



Quand j'entends dans certains débats, ça roule trop vite..., cela c'était avant... où les intégristes du vélo imposaient leur dictat, aujourd'hui la forme physique, la géométrie des vélos qui a amélioré leur rendement, ont fait que la moyenne a augmenté; les groupes de niveau sont fait pour cela. Avant c'était sacoches et garde boue, aujourd'hui c'est carbone, freins à disques et GPS.

Combien d'entre vous sont sur les réseaux sociaux ? Connaissez-vous, strava, bike-connect qui sont des communautés cyclistes (strava Lyon 1700 membres).



Nous survivrons si nous savons nous adapter. A mon sens il faut être attractif, savoir attirer les pratiquants et une règle « la convivialité ». Quand je disais il y a 25 ans dans un de mes

premiers éditos : **le vélo c'est la liberté**, c'est encore plus vrai aujourd'hui.

Jean Marie Drelon

oooOOooo

Plein Cadre : Pascal Barloy



Sur les bons conseils de Thierry Leprince et après quelques sorties dominicales, nous avons la chance de le compter parmi nous depuis Mars dernier. Il n'a pas attendu très longtemps pour prendre ses marques au sein du groupe. Le Canard de l'Arras Cyclo lui donne l'occasion de se faire connaître, autrement !

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

➤ **Peux tu te présenter ?**

J'ai 54ans, marié et père de 4 enfants, 2 filles et 2 garçons. J'habite à Beaurains depuis 2007 commune dans laquelle je travaille en tant que responsable paie dans une entreprise de travaux publics.

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

C'est en 2017 que Thierry Leprince avec qui je travaille, m'a fait découvrir l'ACT , cette première année je me suis contenté de quelques sorties avec les membres du club sans m'y inscrire estimant que mon emploi du temps ne me permettait pas de rouler régulièrement. Et cette année, j'ai franchi le pas, il fallait que je me ressaisisse et que je sorte de ma sédentarité en arrêtant de trouver des excuses mais plutôt chercher des solutions pour reprendre le vélo.

➤ **As-tu toujours fait du sport auparavant ?**

Depuis la fin de mes classes, lors de mon service militaire, je n'avais plus pratiqué aucune activité sportive et c'est vers l'âge de 30 ans que j'ai décroché mon vieux vélo pour faire quelques sorties le samedi, en compagnie d'un copain et très rapidement on s'est pris au jeu et le vieux vélo a été remplacé par un modèle à la hauteur de mes ambitions et c'était parti. Nous roulions toutes les semaines et participions à toutes les sorties club de l'arrageois et quelques sorties prestigieuses comme les Monts des Flandres...

➤ **Quels sont tes meilleurs souvenirs ?**

Ce ne sont peut-être pas les meilleurs mais ceux sont des faits marquants dans ma vie de cyclotouriste. En 2004 nous avons fait en avant-première l'étape du tour de France Cambrai- Arras avec une arrivée

sur les places, quel bon moment nous étions galvanisés et nous nous prenions pour des « pros ». Durant deux étés consécutifs avec mon petit groupe de copains nous organisons une sortie de plus de 200kms qui consistait à faire un aller-retour sur la journée entre Maroeuil et la côte d'opale, l'ambiance était formidable avec une cohésion totale au sein du groupe.

➤ **Quels projets te feraient envie ?**

Sur les murs du local de l'ACT, se trouve des photos d'une sortie en Corse, ce genre de projet me plait bien, j'affectionne les paysages et le climat méditerranéens et si l'occasion se présente pourquoi pas ! Mais j'ai ma famille et je ne vous cache pas que c'est ma priorité et que mes congés lui sont principalement réservés.

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

Je suis multi passions : la colombophilie, mon étang et la pêche no-kill évidemment, depuis ma plus tendre enfance j'ai toujours été proche de la nature et un ornithologue amateur. Il est vrai que pour assouvir toutes mes passions mon temps libre est précieux mais toujours sans stress.

➤ **As-tu des souhaits à propos du club ?**

Je suis un nouveau venu et ne connais pas encore toutes les subtilités du club, mais à ce jour je m'y sens bien, il y règne une bonne ambiance et une certaine solidarité entre les membres, mon souhait et que cela perdure et pour cela n'hésitons pas à parrainer de nouveaux adhérents, ils ne seront pas déçus !

oooOOoo

Je dois quand même vous l'avouer : année après année j'ai été contraint de constater que les parcours choisis par notre club et même ceux des autres clubs, sont devenus de plus en plus, disons, vallonnés. Curieux phénomène !

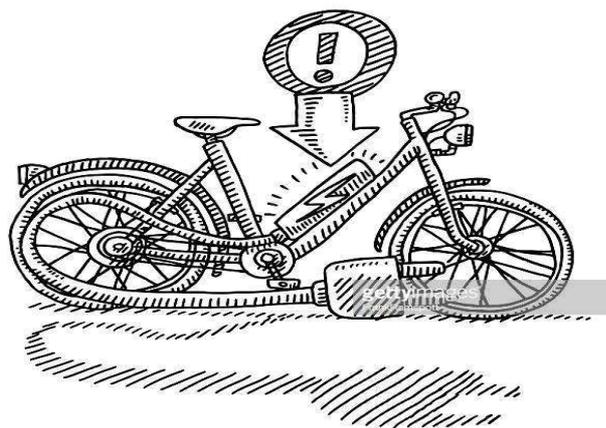
J'ai fait appel à mes souvenirs de fac ; certes la tectonique a été active, la géomorphologie explique bien des choses, mais l'érosion, inversement, adoucit les pentes à la longue, donc le temps qui passe est plutôt favorable au cyclotouriste, du moins s'il vit assez longtemps (plusieurs millénaires, c'est idéal). L'on peut aussi incriminer le vent car pour revenir à Achicourt il est toujours violent et de face, c'est pourquoi on a installé un moulin au centre d'Achicourt et plein d'éoliennes tout autour.

De plus, dans les 15 derniers kilomètres du retour du groupe III bis, ces derniers temps, mes camarades d'infortune avaient tous des contraintes :

- le premier avait une réunion d'anciens élèves à St Omer et devait quitter Arras dès 11 h 30,
 - le second tenait à reVISIONNER la dernière défaite du RC Lens pour pouvoir en discuter avec le copain, ancien arbitre, qu'il recevait précisément ce midi,
 - le troisième allait voir en vitesse une copine avant de rejoindre sa femme qui l'attendait pour le repas dominical chez sa mère (sa mère à elle, pas à lui, il faut dire que sa mère à elle ne parle plus à sa mère à lui depuis une quarantaine d'années),
 - le quatrième ne disait rien, mais, dès le premier faux plat, accélérail régulièrement puis disparaissait rapidement à ma vue...
- Bref je faisais seul les derniers 14,9 km

Au prix d'une intense réflexion et après avoir ravalé mon ego, c'est large un ego par rapport à l'oesophage, je me suis dit que peut être je faiblissais légèrement dans les fins de parcours, tout en restant particulièrement performant jusque là. J'ai donc éprouvé le besoin d'aller voir

la boutique BOUCHON DE LIEGE (le président dit que pour des raisons déontologiques toute publicité est interdite dans notre journal) le spécialiste de la célèbre marque LAROCHE, sinon il restait la possibilité de démarcher BECANE-COUNTRY qui, lui, fait notamment ENORME.



Enfin, et, par chance, BOUCHON DE LIEGE devait recevoir, quelques mois plus tard un VAE LAROCHE à ma taille, je dis par chance car apparemment chez LAROCHE ils fabriquent à peine un vélo par trimestre, donc on ne choisit pas la couleur.

Deuxième énorme chance le vélo est arrivé dans les délais et me convenait.

Comme la chance ne peut s'avérer éternelle, la batterie de cette merveille a refusé de charger dès la première recharge après avoir pourtant tout

essayé, et, vous me connaissez, je suis un bricoleur doté d'un sens pratique rare, pas du tout genre intello du Marais sur un vélo.

On a donc changé la batterie et comme la nouvelle batterie se trouvait bien dans le cadre du vélo, après, elle ne voulait plus en sortir. Je vous passe les détails, aujourd'hui mon LAROCHE est une pure merveille. Après avoir longuement hésité : prendre la tête du groupe I Sup ou continuer de me coltiner les vieux du groupe III bis, je suis resté dans mon groupe d'origine sauf que maintenant on fait le « moyen ».

VELO Electrique Attitude

Maintenant chaque dimanche, on fait le « moyen » quelquefois le « grand » raccourci à la JM Drelon, et pourtant je rentre suffisamment tôt : j'ai le temps d'aller voir une copine, de revisionner la dernière défaite de Lens, et de partir d'Arras dès 11 h 30 , en costard et après une bonne douche, pour aller manger chez ma belle mère.



A VENDRE

oooOOooo

MONS CHIMAY MONS (Jean Marie Drelon)



Magnifique, super, comme dirait Arnaud EXCELLENT.... !!! C'était un très bon cru.

Nous sommes partis dans le brouillard froid d'Arras mais à l'arrivée soleil et nous étions 1800. Mais grâce à Jean Claude nous avons pu rentrer dans le parking complet pour être au plus près du départ.

Ensuite ce ne fut que du bonheur, 1550m de dénivelé dans les Ardennes belges et 136 kms au compteur au retour. Nous étions 6, nous nous retrouvions au point d'accueil et chacun a pu rouler ainsi à son rythme. Une organisation au top, dans les secteurs interdits au fléchage au

sol, fléchage aérien. Une réflexion, c'est fou le nombre de vélos équipés de roues carbonées à jantes profilées. Les belges aiment le beau vélo et ils sont affutés. Nous avons rencontrés beaucoup de clubs du Nord et du Pas de Calais et pour ne citer que ceux avec qui nous entretenons des rapports, Orchies, Beaurains, Alette, Hauteville et Escaudoeuvres rencontrés à la SF D'Epinal entre autres.

Pour finir au retour les fameuses bières de Chimay et pour certains l'escabèche frites, spécialité de Mons. Conclusion à refaire.

oooOOooo

SOUVENIRS DE PARIS-ROUBAIX (André Bernard)



Dimanche 21 Mai 1978 - 5^{ème} Paris-Roubaix Cyclotouriste

A Villers St Paul, kilomètre zéro, nous contemplons la foule, la meute pédalante, encore bridée (3500 participants cette année là)

A Villers St Paul, c'est vrai, on se dit qu'il faut être un peu fou pour se lancer dans un « machin pareil », 234 kilomètres chargés de menaces...

Du côté de Wavrechain, on se dit qu'il faut être complètement « cinglé » pour vouloir aller au bout de cette randonnée. Les Pavés vous sautent à la figure, entrent dans les cuisses...

Mais alors, pourquoi tout cela ?. Oh, certainement pas, par quelconque malsaine gloriole, pour dire le lendemain, « j'y étais ». Combien de brevets cyclotouristes sont plus difficiles que celui-ci ?

Non, pour l'ambiance sans doute, pour cette atmosphère de camaraderie, parce qu'il faut toujours se garder un petit grain de folie dans la tête...

« Les forçats » d'un jour viennent y chercher autre chose que les sorties habituelles. Ils éprouvent une joie secrète.

Paris-Roubaix, c'est l'assurance qu'on va se dépasser, pour rien, pour les courbatures, pour les souvenir. Pour le sport en somme !

Il y a des pavés, c'est vrai, mais c'est le dessert, une friandise : au poivre.

oooOOooo

La Sécurité (Jean Pierre Warlouzel)

Notre président tenait à ce que je rappelle quelques règles élémentaires, en voici donc une liste, non exhaustive, à commencer par :

Les Droits : le cycliste dispose des mêmes droits et obligations que les autres types de véhicule. Il peut être puni d'une amende (de 11 à 750€) pour le non respect du code de la route, mais sans retrait de point.

Les Equipements :

obligatoires de jour et de nuit :

- Catadioptre arrière rouge et orange latéraux
- Catadioptre avant blanc

La nuit et le jour, si nécessaire :

- Gilet jaune
- Feu avant jaune ou blanc
- Feu arrière rouge clignotant autorisé par décret 2016-448, depuis le 13 avril 2016, il a été décidé que, pour la sécurité des cyclistes, certains feux et signaux pouvaient dorénavant être à **intensité variable**

La Circulation :

- Non admise sur voie rapide et autoroute, même pour les plus rapides d'entre nous.
- Le vélo peut circuler sur les trottoirs à pistes cyclables matérialisées

- Sur les voies piétonnes, le cycliste est toléré (sauf si dispositions municipales contraires), en respectant les piétons.

Conduite :

- les vélos qui se suivent doivent maintenir une distance de sécurité et ne peuvent donc se protéger du vent en se suivant de trop près.
- Nous pouvons rouler côte à côte, mais nous devons nous ranger si un véhicule souhaite doubler.
- Le cycliste peut serrer à gauche ou à droite avant de tourner.
- De même, il peut dépasser par la gauche, une file de voitures arrêtées en empruntant la voie inverse, à condition de ne pas franchir la ligne continue

Comportement :

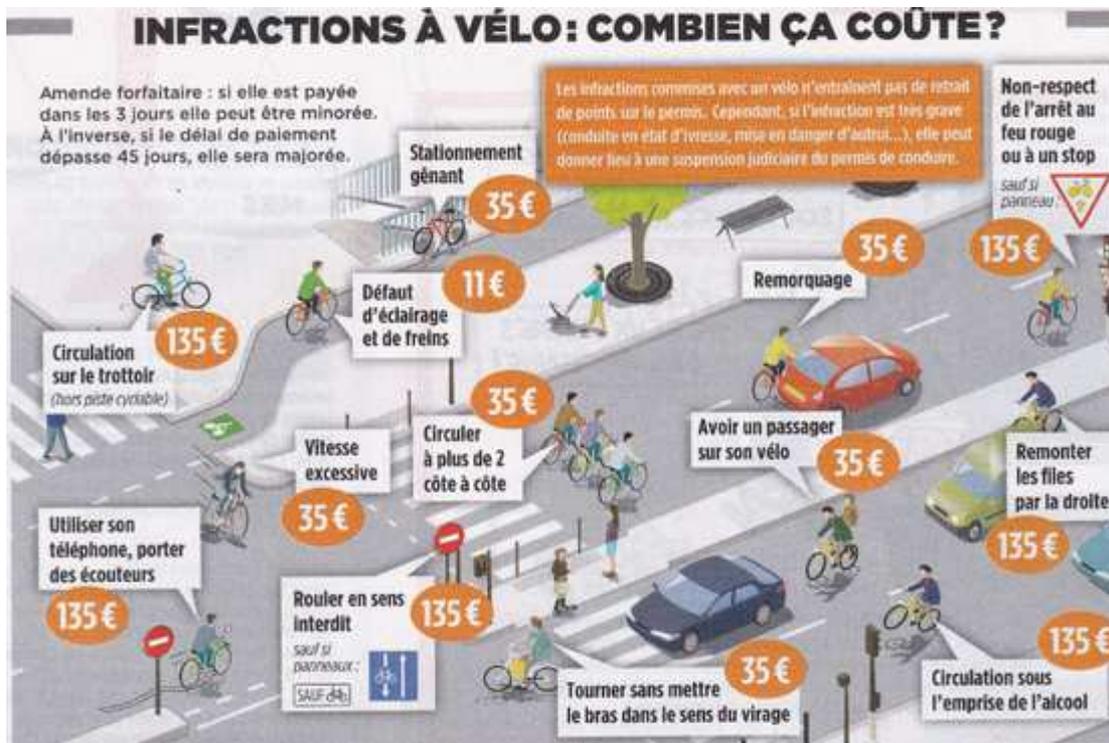
- en ville, le piéton est prioritaire
- l'automobiliste en doublant doit laisser un espace :
 1. d'au moins d'un mètre en ville
 2. d'au moins 1,50 mètre en agglomération

Rappel : le conducteur peut doubler avec deux roues sur la chaussée adjacente même si il y a une ligne continue, mais évidemment pas de véhicule en face...

Cela représente une partie des obligations à l'égard de tous. Cependant, notre respect des règles établies, notre attitude et notre

responsabilité font que nous n'exposerons pas notre vie et celle des autres. Ceci est l'affaire de

tous, soyons vigilants, adaptons notre vitesse et respectons les autres...



oooOOooo

Ascension 2019 (Jean Claude Labruyère)



Depuis quelque temps je me disais que Bébert allait finir par me lâcher. J'avais de plus en plus de mal à trouver des pièces pour l'entretenir et je voyais les outrages des ans (près de trois décennies et quelques dizaines de milliers de kilomètres tout de même) faire leur ravage. Et puis finalement ce n'est pas lui qui a craqué le premier, c'est moi. Trahi par mon genou gauche, douloureux depuis le mois de mai 2018 et empirant de semaine en semaine... Je me voyais déjà raccrocher le vélo pour de bon. Finies les ballades à se souler de vent, de soleil et de kilomètres. Tout juste bon à aller chercher le pain en ville et encore! S..... de jambe gauche. Une nouvelle fois trahi par la gauche... Ah, j'ai l'habitude depuis 1983 mais j'aurais accepté moins difficilement si ça avait été la droite.

Et puis en septembre de l'année dernière Jean-Marie, Sylvain et André préparent pour l'Ascension 2019 une semaine de vélo autour du Ventoux. C'est la quatrième fois que le club l'organise mais moi je n'ai jamais pu y aller auparavant.

Eh oui, les instits ça n'est pas toujours en vacances, ça travaille aussi. Je ne pouvais décemment pas demander des jours de congés supplémentaires à mon inspecteur pour aller gravir le Géant de Provence avec les copains. Mais maintenant que l'heure de la retraite a sonné c'était enfin possible.

Que faire? S'inscrire? Ce ne serait pas raisonnable vu l'état du genou mais c'était trop tentant. Je me suis dit que dans neuf mois ça irait peut-être un peu mieux. J'ai consulté et après avoir appris que ce n'était pas trop grave et que pour l'instant il fallait faire avec, j'ai décidé de tenter le coup. Et en plus comme il manquait une personne pour arriver à un compte rond j'ai inscrit Paulo, mon garçon, qui lui aussi s'est mis au vélo.

J'ai donc ré enfourché Bébert. Au début en cachette, tout seul, puis je suis retourné au club en faisant comme si ça allait. Bébert que j'aimais charrier en lui disant qu'il devenait vieux et que j'allais le remplacer par un nouveau modèle s'en est donné à cœur joie :

« Alors on n'essaie plus de prendre la roue des cadors ? Ce n'est pas une nouvelle randonneuse qu'il te faut mais plutôt une mobylette ! Pas de rallonge aujourd'hui mais un petit raccourci peut-être... ». Le pirate, il n'en loupait pas une. Et quand la date du départ est arrivée, j'étais dans mes petits souliers... C'était la première fois qu'un projet vélo me laissait aussi dubitatif.

L'arrivée sous le beau temps, le superbe gîte des Bridoux où nous étions hébergés et même l'accueil chaleureux de la propriétaire n'ont pas réussi à me libérer complètement. La sentence tomberait le lendemain et la nuit ne fut pas très bonne.

Lundi matin. Grand soleil et température clémente, un temps idéal pour le vélo, même le mistral annoncé n'est pas trop fort. André nous a préparé un parcours vers le nord-est. Une centaine de kilomètres et cinq cols (pas très hauts, mais quand même) sont au programme. Si ça passe tous les espoirs me sont permis, sinon...on fera de la rando pédestre. Dès les premiers kilomètres de l'ascension du col de la Croix Rouge, au milieu des oliveraies, j'oublie mes douleurs pour ne profiter que du paysage et du plaisir que dis-je, du bonheur, de rouler en montagne. Quelle journée fantastique ! Tous les copains...et Paulo passent sans accros les difficultés et nous retrouvons Jeanine et Sabine à Buis les Baronnie. Sabine nous a même rejoints en vélo électrique. Toute la semaine, elle viendra ainsi à notre rencontre et parcourra plus de 200km sur les petites routes de ce superbe endroit. A voir sa mine réjouie, je pense qu'André n'a pas fini de souffrir dans les montées à essayer de suivre sa Belle. En nous attendant, nos « deux femmes » nous ont dégoté un petit resto avec terrasse ombragée pour un ravito plein de charme. Repas léger pour la plupart (salade et eau plate) mais je suis très étonné par le régime de Jean François. Il m'avait expliqué que depuis huit semaines, il s'était entraîné méthodiquement (3 sorties par semaines, 2 longues et une en fractionné) tout ça avec une hygiène de vie n'ayant rien à envier aux moines cisterciens, et là sous les platanes de la Drôme, il commande un Picon-bière et une

andouillette frites. La chaleur et les pourcentages inhabituels pour un gars du nord l'auraient-ils atteint à ce point ? Pas du tout. Avec un clin d'œil et en levant son verre, il me lance « Rien de tel pour recharger les batteries ». Vu le mal que nous avons eu à apercevoir sa roue arrière cet après-midi-là je me demande si je ne vais pas me mettre moi aussi au Piconbière.

Après le repas, il nous restait une trentaine de kilomètres à faire et 2 petits cols à gravir.



On repart plein d'allant mais à peine sorti de Buis il nous manque un cycliste. Où est passé Thierry ? On s'inquiète, on imagine le pire. Jean Marie, grognon, s'exclame « Je lui avais bien dit de ne pas boire d'eau pétillante à table, il aurait dû prendre une bonne bière ! ». Alors que nous nous apprêtons à partir à sa recherche, Thierry arrive avec un grand sourire. « Incroyable, nous dit-il, en sortant du resto j'entends qu'on m'appelle avec un accent Ch'timi bien écrasé. Je me retourne et vous ne devinez jamais qui j'ai vu. Christian Palka, le commentateur sportif de Fréquence Nord. Il est venu faire un peu de vélo par ici et quand il a vu mon maillot il a cru qu'on venait s'entraîner pour Lille Hardelot. Il repart demain pour commenter la match Lens Dijon et nous souhaite bonne route ».

Heureusement qu'il est tombé sur Thierry car si par malheur il était tombé sur Jean Marie, avec deux bavards comme ça, on en avait pour tout l'après-midi. Quand nous sommes rentrés au gîte, tout le monde était rayonnant... surtout moi. La journée avait été si belle ! Au repas du soir l'ambiance était à la hauteur de la journée. Bien qu'une dizaine à table, on aurait dit que la salle était pleine à craquer tant les rires et les

exclamations fusaient. Même le placide Jean Marc réputé pour sa discrétion s'est mis de la partie. Est-ce le miro de l'apéritif (rien à voir avec le peintre, c'est une espèce de kir, un mélange de sirop de myrtilles et de rosé) ou alors les verres du cru local, le Vinsobre (...peut-on imaginer plus invraisemblable oxymore œnologique), toujours est-il qu'à la fin du repas notre Jean Marc se lance dans une conférence architecturale et nous explique le plus sérieusement du monde que si on veut découvrir l'infini, il faut absolument aller voir le nouveau musée du souvenir de Thiepval dont l'emplacement très étudié permet de faire le lien entre passé et avenir. Notre stupéfaction fut telle qu'aucun d'entre nous n'a su quoi dire sauf Jean Marie qui s'est promis dès notre retour sur nos terres d'aller vérifier cela.

Les deux jours suivants furent marqués par un très fort mistral. Le retour du mardi, par les villages des coteaux des côtes du Rhône fut si pénible vent de face qu'à l'unanimité on décida, compte tenu de la météo, d'inverser le programme prévu. Jour de repos mercredi et Tour du Ventoux jeudi.



Mercredi. Le malicieux Denis me propose de profiter du jour de repos pour aller visiter Vaison-la-Romaine pendant que les copains iront à Nyons s'instruire sur la culture des olives...et de la vigne. Nous voilà donc partis à vélo, tous les deux, accompagné de Paulo. Le site de Vaison est franchement remarquable. Nous passons la matinée à arpenter le site romain et le riche musée archéologique. Denis, ne voulant pas mourir idiot, souhaite visiter la ville médiévale après le sandwich du pique-

nique pris sous le fameux pont rendu célèbre par les inondations catastrophiques de septembre 1992. Paulo et moi nous décidons d'aller à la chasse aux cols et nous partons pour une petite quarantaine de kilomètres dans les collines environnantes. Quel immense plaisir de rouler dans la roue de mon garçon... J'ai un peu l'impression de passer le témoin. J'espère que le vélo lui apportera autant qu'il a pu m'apporter ! A noter qu'au repas du soir, le cocktail détonnant repos, huile d'olive, liquides plus ou moins rosés et plus ou moins mousseux avait rendu Jean Marie particulièrement volubile. Plus que d'habitude me direz-vous... Eh oui, c'est possible en Baronnies ! Et notre Jean Marie de déclarer à la façon d'un Lucchini en pleine possession de ses moyens « Comme dirait Giono, le paradis existe, je l'ai rencontré, ici, en pays de Nyons ». Le problème de Jean Marie, et ce doit être particulièrement pénible pour lui, c'est qu'il a toujours raison. La journée du lendemain allait nous prouver que le pays de Nyons est bien un petit paradis...cyclotouriste !

Jeudi. Au petit matin sont arrivés Pascale, Fabienne, Sylvain et Éric, après un trajet nocturne en voiture de plus de 900km. Si Pascale, Fabienne et Sylvain ont la sagesse de profiter de la journée du jeudi pour récupérer du voyage, Éric lui saute immédiatement sur son vélo pour nous accompagner. Il a bien raison car c'est sans conteste la plus belle randonnée de la semaine.



Toute la journée, sur 130 kilomètres, nous avons tourné autour du Ventoux. Un peu comme si nous voulions l'apprivoiser avant de l'affronter

samedi. En passant par Ville sur Auzon, je n'ai pas pu m'empêcher de penser à mon vieux Gilbert. En août 1987, Béa et moi nous l'avions rejoint au camping de cette commune où la regrettée Juliette et lui finissaient leurs vacances. Que de bons souvenirs... je sens une vague de nostalgie m'envahir. C'est alors que j'entends dans le peloton un copain s'écrier « Ah ! Qu'est-ce que c'est chouette. On est là vraiment bien ». Eh oui, il a raison... Profitons de l'instant et savourons la chance que nous avons de pouvoir participer à de tels moments. Nous passons par les gorges de la Nesque, une montée en pente douce d'une vingtaine de kilomètres dans un paysage fabuleux. Les jambes tournent bien et sans mentir... je suis le roi du monde ! On se retrouve tous, pour un pique-nique sur les terrasses de Sault face au mont Ventoux. Le retour par Brantes est littéralement enchanteur. Au retour nous avons la joie d'accueillir Alain, un ancien du club qui s'est installé à Marseille mais qui n'a pas pu résister à l'idée de venir grimper le Ventoux avec ses anciens copains. Après une si belle journée, pas besoin de vous expliquer l'ambiance le soir au repas !

Vendredi. Une petite balade est prévue, il ne faut pas brûler nos cartouches avant de s'attaquer au monstre demain.



Le parcours nous fait passer par Richerenche, un village bâti autour d'une ancienne commanderie de templiers, se déclarant capitale de la truffe. Nous y visitons un petit musée sur le sujet bien intéressant. Puis direction Grignan où nous allons, bien sûr, baguenauder dans le château de

Madame de Sévigné. Pas le temps d'écrire une lettre, il faut nous dépêcher pour rejoindre Sabine (avec son vélo!), Jeanine et Fabienne (avec le pique-nique) qui nous attendent au village de Taulignan. Après le repas, je propose à Paulo une petite rallonge nous permettant d'augmenter notre capital. Prétexte fallacieux bien sûr, c'est surtout pour prolonger le plaisir de rouler avec lui (j'espère que les copains ne m'en voudront pas trop).

Samedi, ça y est le grand jour est arrivé. Le temps est parfait. Peu de vent, ciel bleu et température idéale. Pas comme la dernière fois où le club était venu. Là -haut, Il y avait des glaçons à l'horizontal tant la température était hivernale et le vent fort. C'est Jean Marie qui le dit et n'allez pas mettre sa parole en doute... même si le sommet du Ventoux n'est pas très loin de Marseille.

Après un petit déjeuner toujours aussi revigorant mais étrangement calme, nous partons pour rejoindre Malaucène ou Bédoin. En effet deux groupes se sont constitués. On pourra ainsi entretenir la fameuse controverse cyclo...quel est le côté le plus difficile. Peu de discussion sur la route, on sent de la tension dans l'air. Arrivés à Malaucène nous nous séparons. Éric, André Paulo et moi avons choisi le côté Bédoin. C'est la 3^{ème} fois que je monte le Ventoux, la dernière fois c'était avec Gilbert en 87. Trente-deux ans après, je dois avouer que la montée, surtout le dernier kilomètre, m'a paru trapue. Ce fut plus un défi qu'un réel plaisir de cyclotouriste. Il faut dire que toute la semaine on avait été tellement gâté à ce sujet qu'il fallait bien pour quelques heures basculer du côté sportif.



Après un petit arrêt au sommet on s'est tous lancés dans la descente... très prudemment pour moi... pour nous regrouper à Malaucène dans un petit resto sympa afin de clôturer dignement cette journée mémorable. Un coup de chapeau à Pascale. La veille au soir, lors du briefing quotidien, certains avaient laissé entendre qu'elle était bien présomptueuse de se lancer sur les pentes du Géant de Provence. On lui avait même suggéré un parcours de remplacement afin de la préserver. Ah machisme quand tu nous tiens. C'était bien mal connaître notre « dame de fer » qui s'est fait un devoir d'aller jusqu'au sommet sans rien demander à personne. Une bonne leçon pour nous tous !

Le soir au repas, le climat était euphorique. Chacun de raconter sa montée et comment il était venu à bout des pourcentages effrayants et des kilomètres diaboliques. On était capable de tout maintenant. Le séjour s'achevait à peine que déjà on évoquait nos prochains voyages. Cognac cet été pour la SF, l'Yonne pour l'ascension en 2020, Niort en 2021 et pourquoi pas un nouveau tour de Corse ou la région de Bordeaux. Comme aurait dit ma pauvre

maman : «Ah leur vélo ! Ils n'en ont jamais assez ! »

Le dimanche dans la voiture alors que nous étions pris dans les bouchons en arrivant sur Lyon je repensais à cette semaine. C'est sûr que Bébert et moi vieillissons mais finalement on ne s'en est pas trop mal tiré de cette aventure.



Bon d'accord, le coup de pédale n'est plus aussi aérien et Bébert a les freins qui grincents beaucoup dans les descentes mais on a pris un plaisir fou à rouler, à notre niveau, en montagne avec les copains. M'est venue alors en tête cette expression que Jeanine aimait à nous répéter le soir au repas «Finalement, on est à l'adolescence de la vieillesse ». C'est fichtrement vrai. N'allez pas croire que c'est notre deuxième âge bête c'est simplement le temps de l'encore possible !

oooOOooo

La pratique du vélo (Dr Yves Yau)

Les réponses avec le Dr Yves Yau, médecin du sport et médecin de la Fédération française de cyclotourisme : FFCT

Combien de sorties par semaine ?

"Concernant le nombre de séances de vélo, on peut conseiller de faire du vélo au moins une fois par semaine, ce qui est le cas de beaucoup de personnes qui travaillent... Faire du vélo au moins une fois par semaine permet déjà de maintenir une condition physique, mais on ne va pas pouvoir faire de progrès ou envisager des randonnées importantes de 150 kilomètres. Il faut dans ce cas faire davantage de vélo. L'idéal, c'est de faire du vélo trois fois par semaine. Un

jour sur deux, il y a un phénomène dit de surcompensation qui fait qu'on va faire un effort, il va y avoir une fatigue et on va récupérer plus haut que notre point de départ. Mais il faut récupérer un jour sur deux. Donc trois fois par semaine, c'est l'idéal.

Et le cardiofréquencemètre ?

"Concernant le cardiofréquencemètre, il faut savoir s'en servir. Le cardiofréquencemètre est un peu un mythe. On a l'impression que c'est un grigri qui va empêcher les incidents. Mais c'est surtout un instrument d'entraînement. Il permet de se calibrer, de s'entraîner à certaines intensités. Et il peut également servir pour ne

pas dépasser une certaine fréquence, cela est très important chez les sujets qui prennent de l'âge. Les problèmes cardiologiques sont vraiment un problème. En dessous de 45 même 50 ans, il n'y en a quasiment pas en cyclotourisme. Mais en prenant de l'âge, surtout les hommes, 60-70 ans, il faut de toute façon avoir une surveillance cardiologique raisonnable (tous les trois ans environ). Et le cardiofréquencemètre va pouvoir aider à se limiter.

Quelles sont les pathologies liées au cyclisme ?

"Il y a assez peu de pathologies liées au cyclisme. Mais il y en a tout de même une assez importante : ce sont les pathologies cardiaques, les accidents cardiaques. Ce n'est pas le vélo qui va donner en lui-même les lésions des coronaires ou les lésions sur le rythme cardiaque mais à l'occasion d'un effort exagéré, chez une personne mal préparée, on peut avoir une décompensation à ce niveau et faire un infarctus du myocarde ou un arrêt cardiaque pour trouble du rythme. On peut prévenir ces risques. Il faut garder tous les bienfaits du vélo qui sont immenses au niveau de la santé et essayer de prévenir les risques. Et le risque cardiaque est vraiment en première ligne, surtout chez les hommes et surtout à partir d'un certain âge. À partir de la cinquantaine, chez les hommes, il faut une surveillance cardiologique."

Faire du vélo est-il indiqué en cas de douleurs aux articulations ?

"C'est une très bonne indication. La marche, la course à pied... sont très intéressantes sur le plan sportif, mais les articulations souffrent

dans certains cas. Sur un vélo, quand on appuie sur la pédale, la jambe fuit... et la force exercée au niveau des articulations notamment du genou qui est celle qui souffre le plus, est vraiment très faible par rapport à la marche ou la course à pied.

"Concernant la visco-supplémentation, c'est au rhumatologue de prendre la décision. Il s'agit d'un produit visqueux qu'on introduit dans l'articulation. Il ne va pas guérir du tout l'arthrose, l'arthrose est une destruction du cartilage et c'est définitif. On n'a pas encore de solution médicale pour remplacer le cartilage lésé. Ce produit visqueux va servir d'amortisseur et il n'y a aucun problème pour faire du vélo, au contraire. Et on peut ne pas avoir recours à ce traitement et faire du vélo. C'est l'intensité de la douleur qui va guider les choses."

Vélo : le port du casque est-il indispensable ?

Le casque a vraiment transformé les statistiques de décès. On a beaucoup moins de décès d'accidents sur la voie publique du fait du port du casque. Le port du casque n'est pas obligatoire en France malheureusement, mais ça me paraît ahurissant qu'on ne mette pas de casque pour rouler même sur une courte distance.

"Les casques protègent du traumatisme crânien. Il n'y a pas encore de casque qui protège aussi les cervicales. Avec les casques qui sont maintenant bien au point, bien aérés, on ne les sent plus. Il faut mettre un casque, la question ne se pose même plus."

oooOOooo

45^{ème} Ami bidasse (sylvain Marchand)



Ils sont venus, ils sont tous là, et ils ont faim et soif !

Belle réussite que cette édition 2019, malgré un fléchissement du nombre de participants (634), Ce Dimanche 09 Juin, à l'heure où les derniers cyclos, vététistes et marcheurs rentrent salle Ansart, la randonnée de l'Ami Bidasse se termine aussi pour l'ensemble de nos camarades bénévoles, que je remercie chaleureusement, pour leur implication dans la réussite de cette manifestation. Sans oublier le facteur chance du côté météo, rappelez vous : pas de pluie, peu de vent...

De nombreuses félicitations reçues pour notre fléchage apprécié par une grande majorité de participants, pour la beauté de nos circuits, pour

notre accueil. Je le dis « Haut et fort », nous avons une équipe de « pros » à l'Arras Cyclotourisme.

Aucun incident enregistré au cours de la matinée...

Enfin, de merveilleux moments de convivialité : l'apéro et le repas, où plats et desserts ont enchantés bon nombre d'entre nous. Remerciements à Nadine Decroix et Alain Crosse. Sans oublier, l'arrivée de Claudine Vandôme, « émue et heureuse parmi ses anciens camarades de club ».

à l'année prochaine !

Les Pavés d'André 5^{ème} (Stéphane Joyez)

Nouveau pèlerinage en direction de Mons-en-Pévèle

La 5^{ème} édition des Pavés d'André a eu lieu comme à son habitude le lundi de pentecôte, date qui cette année tombée au lendemain de notre Ami Bidasse.

Nous étions donc 18 pédaleurs à vouloir nous élaner de la Maison Nénuphar pour notre pèlerinage annuel. Il faut dire que l'accueil que les bénévoles de cette association nous réservent (café, confitures, brioches, ...) prépare aux pires conditions météo.



Cette année encore nous avons roulé en direction de Mons-en-Pévèle (le site minier de Wallers-Arenberg étant en travaux).

Rose-Andrée, infatigable cousine d'André qui vient de souffler ces 85 printemps (mais ne lui dites pas que je vous l'ai dit), nous y attendait avec les clefs de la Cense Abbatiale, havre de notre repos et de notre restauration avant le retour vers Arras. Un peu plus de 100 km auront été parcourus pour la plupart puisque des 18 pédaleurs du matin nous sommes rentrés à 16 l'après-midi. Et toujours à travers les pluies d'orage.

Si nous faisons une petite analyse statistique des 18 participants, nous avons :

- 9 individuels avec Anaïs, Clémence, Chantal, Sybille, Paul, Pierrick, Frantz, Etienne et Timothée
- 6 membres de l'ACT, Patrice, Manu, Jean-Marie, Jean-Claude, Jean-François et Stéphane,
- 2 membres d'autres clubs de cyclotourisme, Gérard de Dainville et Stéphane de Maroeuil,

Renseignements & administration : Complexe Grimaldi – rue E.Zola 62000 ARRAS Directeur de la Publication S. MARCHAND – Dépôt légal : à parution – N° ISSN 2105-7389

- 1 membre de la Maison Nénuphar, Anne et son vélo électrique

A cela s'ajoute 4 accompagnantes (Bénédicte, Christelle, Florence et Nicole), les 3 bénévoles de la maison Nénuphar ainsi que Libert, Doris et Chewbacca les 3 chiens à 4 pattes !

Alors ?

Quel constat tirer, et quel avenir imaginer ?

Il nous faut revoir le déroulement de cette journée à la fois au sein même de notre club

l'ACT, mais aussi avec la Maison Nénuphar.

Les suggestions de chacun sont les bienvenues...

Parmi les faits manquants de cette journée il faut mentionner :

- *La chute d'Anaïs à l'arrêt du premier feu rouge. Elle sera gentiment chambrée par ses amis ensuite. Chambrée elle le sera aussi à 2 reprises à cause d'un petit bout de verre que nous réussirons à extirper de son pneu « tout lisse ». C'est promis, elle va changer ses pneus. □*
- *La récidive de Manu en haut de la côte de Mons-en-Pévèle quelques semaines après sa première gamelle. Une chute toujours du côté gauche qui rend maintenant impossible la lecture de l'inscription sur son cuissard déchiré. Probablement encore un coup des pneus lisses ! □*
-



- *Un coup toujours, mais de balai, à notre départ de la Cense Abbatiale que j'aurai préféré voir passer par l'un de nous plutôt que de laisser cette tâche à notre hôtesse d'accueil Rose-André. Pas bien ! ☐*
- *La participation une fois de plus de Anne avec son vélo électrique. Je la cite : « Même si le temps pour la première fois n'était pas de la partie, il n'a pas empiété sur la bonne humeur et la « chaîne (sans jeu de mot...) humaine » qui fait de cette journée un joli rdv pour Nénuphar. Avoir réussi à vous accompagner jusqu'au bout (merci à l'inventeur des vélos électriques) avec 0km d'entraînement n'aurait pas été réalisable sans la présence de vous tous. Alors encore un grand merci et je dis rdv à l'année Prochaine ! »*

Mais pour moi, l'élément le plus marquant de notre journée réside dans la présence de Stéphane Bodnar du club de Maroeuil. Outre son intérêt pour les randonnées à vélo, Stéphane a surtout souhaité rendre hommage à sa petite sœur décédée du cancer trois ans auparavant jour pour jour. Merci à toi d'avoir partagé cela avec nous.

C'est ici tout l'esprit des « Pavés d'André ». C'est aussi ce qui nous pousse à en pérenniser l'action.

ALORS RENDEZ-VOUS LE LUNDI 1^{er} JUIN 2020 !

oooOOooo

DAINVILLE-BERCK 2019

Ce samedi 15 juin, le Berck Cyclos Randonneurs a organisé la 9^{ème} randonnée Dainville - Berck, accueillant environ 200 cyclos, sur un joli parcours avec un bon dénivelé, en prime une météo plus que favorable, idéale pour la pratique du vélo.

Sur Cette photo : Jean Marc, Patrick, Thierry. Il manque nos camarades : Jean Claude Labruyère & David Silvain ...



Rendez Vous « Cyclo » Juillet & Août-Septembre

14 Juillet : 8 H 00 – OISY LE VERGER

21 Juillet : 8 H 00 - HERMIES

28 Juillet : 8 H 00 - INCHY EN ARTOIS

Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à Cognac du 04 au 11 Août

18 Août : 8 H 00 - CROISILLES (payé par ACT)

24 Août : Ch'ti Bike Tour

25 Août : 8 H 00 - HUMBERCAMP

1^{er} Septembre : 8 H 00 -u SALLAUMINES

08 Septembre : 8 h 00 - AGNY

Prochaine parution du Canard de l'Arras Cyclo : Mi-October

Bonnes vacances à tous !

