



ARRAS CYCLO TOURISME

138, rue du Temple - 62000 ARRAS
N° FFCT : 4183
N°Jeunesse & Sports : 62 SP 384



Numéro 8 - Mars 1997

EDITORIAL

Les beaux jours reviennent, la saison est repartie... Quel plaisir de pédaler à nouveau sous le soleil, sans vent !!! J'arrête... Je crois que j'en fais un peu trop...

Vous vous êtes aperçu que le club s'est étoffé ? Nous sommes maintenant près de 90 licenciés. Le fait d'être nombreux a des avantages, mais aussi des inconvénients.

Le gros avantage est que chaque licencié peut & doit y trouver son compte. Les "jeunes" qui ont envie le dimanche matin de s'allumer peuvent s'exprimer, les "moins jeunes" qui veulent se mesurer à eux ont tout le loisir de le faire, quitte à s'assoupir à la sieste devant une télévision qui ne demande qu'à les endormir.

Il y a aussi le groupe fort nombreux de ceux qui veulent rouler à une allure raisonnable & qui entraîneront ceux qui ont un minimum d'entraînement. Il y a enfin le groupe fort sympathique qui roule à son rythme & à petite allure afin de permettre aux nouveaux de faire leurs premiers kilomètres au sein du club.

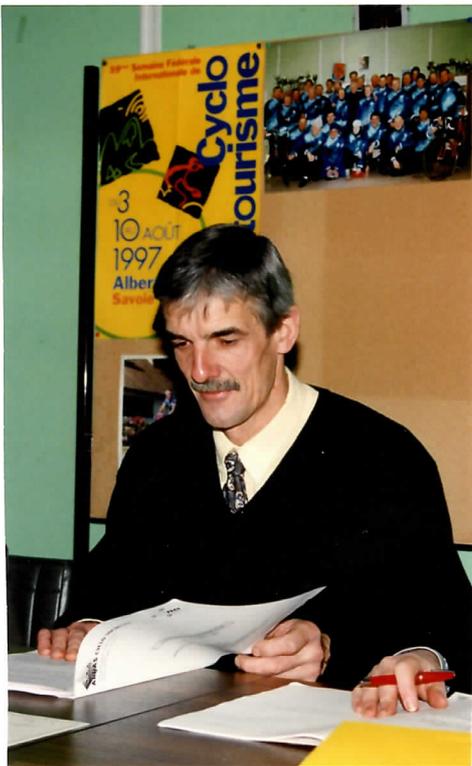
Tous ces groupes faisant l'effort de partir ensemble à la même heure jusqu'à la sortie d'ARRAS, permettent une convivialité qui est le point fort d'ARRAS CYCLO TOURISME. Notre but n'est-il pas de faire le sport que l'on aime, sans esprit de compétition, & au milieu des copains qui partagent le même plaisir ???

Attention au revers de la médaille...le nombre engendre l'insécurité & les risques de chutes... aussi soyons vigilants & restons prudents. Ce sera mon conseil du mois.

J.M.DRELON



Souvenir de la Semaine Fédérale de CHOLET "les Jacques..."



PLEIN CADRE sur

C'est une nouvelle rubrique qui vous permettra de connaître un peu mieux les copains que vous cotoyez le dimanche matin.

Celui que nous découvrons aujourd'hui, c'est **Jean-Claude VARLET**, secrétaire adjoint du club & participant actif du Bureau de Direction.

Jean Claude est né dans la Somme. Marié, deux enfants, il habite ACHICOURT & travaille au Lycée Guy Mollet à ARRAS comme cuisinier.

Bon rouleur, il fait environ 5 000 km chaque année.

Il a connu ARRAS CYCLO TOURISME par un autre membre & depuis de nombreuses années est très assidu. Rares sont les dimanches où il n'est pas présent au rendez-vous.

Son meilleur souvenir cyclo : la sortie en 1996 à CANTERBURY (Angleterre). Ce qu'il apprécie le plus : la convivialité au sein du club, se retrouver avec les copains, rouler en groupe, & si possible terminer par un bon "apéro".

Il nous a fait la surprise de venir nous voir pendant la Semaine Fédérale de CHOLET avec son épouse & sa fille. Ils avaient fait le détour pour venir dire bonjour à tous les amis cyclo d'A.C.T. Très sympa n'est-ce pas !

A part le vélo, Jean Claude aime aussi sortir, aller au restaurant, aux spectacles, bricoler, jardiner... Vous voyez, pas de quoi s'ennuyer !!!

SECURITE (de Benjamin PUCHOIS)

ENTRETIEN COURANT de la BICYCLETTE

Avant le départ:

- 1)- Gonflage des pneus & vérification de leur état
- 2)- Contrôle du matériel emporté
- 3)- Carte d'identité, quelque argent, une carte de téléphone.
- 4)- Si risque de brouillard, vérifier les éclairages avant & arrière.

Au retour :

- Essuyer l'ensemble : ne pas oublier les rayons, le fait de les essuyer permet de vérifier qu'aucun n'est détendu ou cassé.
- Huiler avec parcimonie chaîne & dérailleur
- Vérifier de près les pneus : amorces de coupures ou petits silex incrustés dans la bande de roulement (crevaison assurée après quelques km).
- Vérifier fonctionnement des freins (câbles & patins).

Grâce à ces sages précautions, vous doublerez votre plaisir de rouler, l'esprit tranquille & détendu & vous pourrez ainsi dépanner quelque camarade imprévoyant !!!



CIRCONVOLUTIONS PEDALISTIQUES...

Toutes mes félicitations aux brillants acteurs du stage mécanique vélo !

Nouvel adhérent à l'A.C.T., je roule maintenant plus décontracté, me sachant entouré de cylos & cyclotes qui en connaissent un "rayon", touchent leur "bille".... Messieurs les cyclos, vous pouvez rajouter des "s" selon que vous êtes équipés normalement ou pas ?

Parmi eux, l'ami Jacques, que l'on reconnaît quand même sans sa superbe pilosité sous-nasale, il a du raser cette dernière car la blonde mousse tachait beaucoup sa belle moustache (KRO..., Bière de Noël, ...)

"Jacquadi" ou plutôt répété les propos du C.T.R. de la F.F.C.T. Maurice CORRION : "les pédales automatiques sont faites pour rouler sur un vélodrome, car on ne peut y fixer de catadioptres".

Notre C.T.R. de la F.F.C.T. ne semble pas très au courant. Les pédales automatiques SHIMANO SPD peuvent en être équipées très facilement. Voir ma randonneuse. S.P.D. = Spécial Pédale Douce, ce qu'il faut aux joyeux pédaleurs que nous sommes. Je tiens une photo à votre disposition.

Si pour nos copines cyclotes, faire partie de la joyeuse pédale ne prête pas à conséquence, pour nous cyclos barbus, moustachus, rasés ou glâbres, chevelus ou dégarnis, de poids ou de petit poids, ça peut prêter à confusion.

Avec ou sans pédales SPD, venez nombreux & nombreuses le dimanche matin. Plus on est de fous & de folles, plus on pédale joyeusement.

Amicalement.

INFORMATIONS DIVERSES

Randonnée de l'Ami Bidasse

Retenez la date du 15 juin 1997, jour de la fête des pères. Ce sera la randonnée du Club. Les circuits sont prêts. On innove. Le Comité a déjà commencé la préparation de cette randonnée & prévoit de le repérer sur le terrain, le lundi de Pâques à 7 H 00 départ du club. Avis aux amateurs.

N'hésitez pas à prendre contact avec l'un d'entre nous pour venir renouveler l'équipe & nous aider. Il y a beaucoup à faire, le fléchage, les points d'accueil, de départ, de retour, la publicité, le ravitaillement, etc... il y a du travail pour tous.

Randonnée des 2 forêts à ORCHIES : 20 avril

S'inscrire au tableau affiché au club. Transport par nos véhicules particuliers, on se groupe, & on part à 6 H 00. La randonnée est de 7 H 00 à 13 H 00. Nous prévoyons le déjeuner sur place avant le retour à ARRAS vers 17 H 00.

Cette randonnée prévoit un parcours de 120 km comportant quelques difficultés, ceux qui désirent y participer doivent avoir déjà effectué une randonnée de 100 km depuis le début de l'année.

Randonnée en faveur de l'Association des Sclérodermiques : 27 avril 1996

Nous avons accepté d'aider cette Association dans sa manifestation.

A cet effet, nous participerons à cette organisation qui aura lieu au départ du Club. : organisation matérielle, encadrement des participants, & participation financière individuelle de chacun pour prendre le départ : 12 F

Si vous voulez participer & les aider, vous rapprocher de Marcel DEGORRE.

Fête du vélo dans la ville d'ARRAS : 7 septembre 1997.

En tant qu'Association de la Ville d'ARRAS, nous nous devons de participer à cette fête. Nous avons donc accepté d'organiser en lien avec U.S.A.O. & ARRAS VELO CLUB, une manifestation qui sera pour notre part "familiale" le samedi après midi par un circuit d'une dizaine de kilomètres dans ARRAS & proximité, & une randonnée le dimanche matin. Vous serez informés plus précisément.

Nous comptons sur des volontaires pour cette organisation.

A VENDRE

- Vélo course MBK MIRAGE, 21 vitesses, ind SHIMANO RX 100, cadre 55, T.B.E., Prix 2 500 F à débattre. Tél 03.21.55.08.08.

- Cadre + fourche REYNOLDS 501, taille 50, rouge & noir, bon état, Prix 600 F Tél.03.21.23.72.72

- Deux paires pédales automatiques neuves - Tél.03.21.58.35.64

- V.T.T. MBK EXPLORER Junior, taille 17, équipé SHIMANO 12 Vitesses indexées, jantes AS 26 F RIGIDA, potence ITM, état neuf, prix à débattre - Tél.03.21.24.28.40.