



## ARRAS CYCLO TOURISME

138, rue du Temple - 62000 ARRAS  
F.F.C.T. n°04183 - Jeunesse & Sports n°62-SP-384

# LA LETTRE D'ARRAS CYCLOTOURISME

Numéro 33 - Octobre 2001

**EDITO de JM DRELON**

ARRAS CYCLO TOURISME bientôt sur le NET...

Grâce à la subvention FNDS 2001 (Fond National pour le Développement du sport), Arras Cyclo Tourisme a fait l'acquisition d'une remorque auprès d'un club ayant arrêté son activité. Gilbert DETANT, qu'il en soit ici remercié au passage, l'a remise en état et repeinte aux couleurs du club. Cette remorque de 12 vélos a été étreinée lors de la randonnée du conseil général en juillet et ... baptisée a grands renforts de trombes d'eau !

Cette même subvention nous permettra, avant la fin de l'année, de disposer d'un outil informatique qui va donner la possibilité à Xavier Dumetz et Olivier Dauchy de créer notre site sur internet. Ainsi chacun pourra accéder aux informations sur nos activités. La communication n'en sera que plus efficace et, « en cliquant sur le Web », les autres clubs, mais aussi les nouveaux habitants d'Arras et ses environs, pourront tout connaître d'Arras Cyclo, ses activités, le montant de la cotisation...

Je sais que pour certains il s'agit d'une petite révolution mais il faut vivre avec son temps et Arras Cyclo Tourisme, fort de ses 108 membres, ne peut rester à la traîne et se doit d'innover.

**Dans un club le dynamisme naît de la nouveauté et non de la routine !**





**ACT : Bertrand, je te laisse le soin de te présenter**

B.R. : Coïncidence ou pas ? toujours est-il que je suis né en 1967, la même année que le grand Mario Cipollini himself. Ca ne s'invente pas... je suis donc âgé de 5.18 Euros-ans (c'est pour vous habituer à faire de tête les conversions). Je suis marié à Christine que vous connaissez puisqu'elle a réalisé la maquette de notre randonnée de l'Ami Bidasse. Nous avons deux filles, Marine, cinq ans et demi et Pauline qui va avoir trois ans et qui est totalement rétablie de sa luxation de la hanche (merci à tous pour vos marques de sympathie). Signalons enfin que je travaille au Crédit Mutuel de Douai, où, bien évidemment, je me charge de mettre de l'ambiance... mais également de faire correctement mon boulot !

**ACT : Comment es-tu venu à l'ACT ?**

B.R. : Là encore, coïncidence ou pas ? j'étais à l'époque (1996) à l'agence d'Achicourt où j'avais sympathisé avec Gilbert Détant et Jean-Claude Varlet. Gilbert m'amenait souvent des remises de chèques libellées à l'ordre d'ACT. Késako ? Une secte ? Une bande de joyeux illuminés ? L'Anisette Champagne Téquila ? Gilbert a éclairé ma lanterne et m'a convié à assister à l'Assemblée Générale qui se déroulait le dimanche suivant. Je m'y suis rendu en curieux (ou en voiture), j'ai signé ma licence et vous connaissez la suite.

**ACT : Qu'est-ce qui t'attire dans ce club ?**

B.R. : La convivialité, l'amitié. Sans l'ACT je n'aurais jamais connu mon fidèle Gégé (quoique), ce grand « couillon » d'Olivier (je te dirai ce que, pour raison de censure, je pensais dire à ton sujet), les traversées de villages en compagnie de Jean-Claude (quelle ânerie va-t-il sortir à la pauvre mémé qui est en train de nous regarder passer ?), André le Tintin Reporter, les discussions animées entre Jean-Marie et Jacqueline et bien sûr notre mascotte Claudine (il me faudrait 250 000 numéros de notre petit journal pour tout dire te concernant, ma biche !). Pour revenir à Olivier, c'est lui qui m'a mis le pied à l'étrier ou plutôt à la pédale automatique, en m'aidant un maximum à mes débuts où j'étais la plupart du temps à la ramasse.

**ACT : Quelles sont tes passions en dehors du vélo ?**

B.R. : J'ai toujours été un passionné de sport. J'ai joué au rugby 8 ans et j'ai eu la chance de jouer en nationale I junior. Avant j'ai comme beaucoup, tâté un peu au foot et j'ai fait trois ans de judo. J'ai d'ailleurs repris cette activité l'année dernière au judo-club Baudimont où le prof n'est autre que mon beau-frère. Et puis, je vous parlais tout à l'heure de coïncidence : comment lorsque l'on naît en 1967 et que cela correspond à la sortie du premier album de Jimmy Hendrix, du premier Doors, du Sergent Pepper des Beatles et du their Satanic Majesties Request des Rolling Stones, être dingue de musique ? J'ai même poussé le « vice » jusqu'à monter un petit groupe, absolument sans autre ambition que de se faire plaisir (et de boire un bon coup...)

**ACT : Combien de kilomètres parcours-tu dans l'année ?**

Pas énormément. Environ 4500, pas plus. J'aime diversifier les activités sportives. Par conséquent je ne roule pas toute l'année. Et puis, me lever l'hiver à 7 heures le dimanche et qu'il fait un froid sibérien, non franchement, c'est pas mon truc ! De plus les fêtes du samedi soir m'empêchent parfois d'entendre le réveil. D'ailleurs à ce propos, plutôt que de lever le coude il faudrait que je songe à lever le pied !

**ACT : le mot de la fin ?**

Mesdames et Messieurs du bureau et du Comité, félicitations pour le nouveau maillot. Très sincèrement, je pense que nous avons l'un, sinon LE maillot le plus beau de la ligue. La modernité en gardant la tradition. Bonne route à tous !

*ACT (nb : il nous faut bien reconnaître ici que c'est à l'initiative des jeunes, et de Bertrand en particulier, que ce projet de nouveau maillot a été lancé en dépit des réticences des tenants de la tradition... qui ne sont pas les derniers à l'adopter. De l'intérêt du mélange des générations!)*

*C'est l'automne : Avez-vous pensé à votre sécurité ?*

*Qui dit automne, dit routes humides grasses, jours plus courts, visibilité réduite par brume ou brouillard, chasseurs et leurs chiens .....Qu'en pense votre vélo ?*

*Eh bien ce brave vélo, qui vous a emmené aux six coins de l'hexagone ou au delà de nos frontières, pense qu'il serait temps de lui consacrer quelques instants, pour le préparer aux mauvaises saisons qui s'annoncent.*

***Tout d'abord éviter l'incident mécanique***

*\* Vérifiez l'état des freins :*

*serrage des cocottes  
état des câbles au niveau des cocottes  
et au point de serrage  
réglage de la tension  
position des patins et leur usure  
serrage des étriers.*

*\* les roues*

*vérifiez le serrage  
le centrage  
le voilage  
jeu dans les moyeux  
tension des rayons*

*\* Etat des pneumatiques :*

*inspectez les sous toutes les coutures  
enlevez tous les petits silex ou morceaux de verre  
coincés dans le caoutchouc  
vérifiez la pression*

*\* direction :*

*il ne doit apparaître ni jeu ni points durs*

*\* la chaîne :*

*changez la au bout de 5000km*

*\* vérification de toute la boulonnerie*

### ***VOILA POUR L' ESSENTIEL DE LA MECANIQUE***

*Pour les mois qui arrivent, si vous possédez des garde- boue, remettez les, ils protègent selle freins et cuissard....Enfin un éclairage à piles à l'arrière, fixe ou clignotant serait le bienvenu en cas de léger brouillard ; quant à l'avertisseur sonore, qu'il soit à poire à ressort, en la mineur ou fa majeur, il devient un accessoire de première importance, combien*

*de fois les piétons traversent à votre barbe ,n'ayant regardé que du côté où venait le bruit !*

*Enfin si vous roulez la nuit( quand il fait vraiment sombre)l'éclairage avant (torche halogène) ou dynamo, dispositifs réfléchissants à l'arrière, sur les roues , et sur les pédales sont obligatoires .*

### ***QUANT A LA MONTURE ELLE PEUT SUIVRE LES MÊMES CONSEILS***

*D'abord éviter les incidents mécaniques :*

*Humidité + froid*

*Efforts violents + muscles insuffisamment échauffés*

*= RISQUES DE TENDINITES*

*Routes grasses et humides : revoir ses trajectoires*

*Vent violent*

*=RISQUES DE CHUTES*

*+FRACTURES*

*PORT DU CASQUE CONSEILLE*

### ***TOUT DOIT ÊTRE MIS EN OEUVRE POUR ÊTRE VU***

*Vêtements clairs ou fluorescents*

*Brassard, gilet ou baudrier réflectorisant, chevillères ou écarteur de danger représentent des critères de sécurité à prendre en compte.*

*Lampe sanglée à hauteur du mollet gauche*

*Un conseil à énoncer est de rechercher la mobilité de nos protections pour attirer l'attention de l'automobiliste sans cesse sollicité par des réflectorisants (balises , panneaux divers, publicité).*

## La Semaine des cyclotouristes ! c'est super ! (de Jean-Pierre FOURNIER)

Cette année, elle s'est déroulée à CREST (Drôme) du 4 au 12 août 2001.

Par un concours de circonstances (heureux ou malheureux selon le cyclo concerné), je me suis laissé entrainer dans cette aventure. Je me suis dit "après tout, pourquoi pas ?" C'est une expérience, on verra bien !

Mais c'est avec une certaine angoisse que j'ai vu approcher le 4 août !

Moi qui avais débuté le vélo 6 mois plus tôt, tout doucement, j'allais être ridicule à côté de tous ces sportifs super-entraînés ! Enfin, tant pis, c'était dit, il fallait y aller !

A l'approche de CREST, des panneaux à tous les carrefours nous amènent sans problème à l'Accueil. Que de monde ! Moi qui n'aime pas la foule, que suis-je venu faire là ? Rapidement, je suis rassuré. Une équipe de bénévoles souriants, disponibles, vous accueille & vous explique où trouver votre camping, vous donne le programme de la semaine. Tout y est. C'est une organisation étonnante.

Sans difficulté, j'arrive au camping (c'est tellement bien fléché). Un Comité d'accueil est là : quelques cyclos d'ARRAS sont déjà installés ! le temps d'embrasser tout le monde en 2 temps & 3 mouvements, la caravane est placée. On va pouvoir se reposer, boire un coup (inévitables à l'A.C.T.) & réfléchir à la journée de demain ! Le plus dur reste à faire.

J'avais tort de m'inquiéter. Tout le monde (quelque soit son niveau) peut prendre plaisir à la S.F. (Semaine Fédérale). Tout est possible, rien n'est imposé ! A chacun son rythme ! Et tout ça dans la décontraction & la bonne humeur ! Quelle façon originale de découvrir une région ! Ne connaissant pas la Drôme, j'ai été très agréablement surpris par la diversité & la beauté des paysages.

Eh bien, je vous le dis, l'année prochaine si tout va bien, je participerai à la S.F. de QUIMPER.

### NOTEZ SUR VOS AGENDAS !

**Soirée du 24 novembre prochain** : réservez cette date pour que nous nous retrouvions autour d'un repas dansant aux « jardins de St Laurent » à St Laurent Blangy. Le prix du repas est de 150F pour les adhérent(e)s et leur conjoint(e), 200F pour les extérieurs. La limite d'inscription est fixée au 28 octobre et celle-ci ne sera validée qu'à réception du règlement.

Vous pouvez vous inscrire au tableau de notre local et obtenir tout renseignement complémentaire auprès de Reynald Roche.

**Téléthon** : Comme chaque année Arras Cyclo Tourisme participera au Téléthon qui aura lieu le samedi 8 décembre 2001. A l'étude un trajet qui pourrait passer par Croisilles, Savy-Berlette pour terminer comme l'année dernière sur la Grand Place où une collecte sera remise. De plus amples précisions vous seront communiquées les semaines précédentes.

**Assemblée générale** : Elle aura lieu le dimanche 16 décembre. Retenez dès à présent la matinée !