



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 39 AVRIL 2003

EDITO de Jean-Marie DRELON

LA VISITE MEDICALE

Il est assez désagréable de parler de soi-même ... mais ce qui vient de m'arriver donne à réfléchir et me force à penser que la visite médicale sportive m'a peut-être sauvé la vie !

En janvier j'ai commencé à ressentir une douleur au niveau de la poitrine ... ce qui m'a incité à précipiter la visite médicale sportive. L'analyse de l'électro cardiogramme n'était "pas bonne"!! Elle a enclenché ... visite chez le "cardio"... test d'effort.... hospitalisation et pose d'un ressort dans une coronaire.

Je vous cite la réflexion du spécialiste "heureusement que cela ne vous est pas arrivé sur votre vélo à une quarantaine de kilomètres d'ici!!!".

C'est pourquoi je voudrais vous faire passer un message : Après cinquante ans ,je conseille à tous les cyclos une visite médicale en début de saison. Si tout est bon ... tant mieux ! , mais si un cas est décelé c'est peut-être une vie sauvée.

C'est pareil pour le port du casque... on tombe rarement... mais une chute bénigne sans casque peut se transformer en catastrophe.

Certains sont déjà prêts à me répondre que l'on peut se faire examiner en janvier... ne rien trouver d'anormal... et avoir un problème en été. C'est vrai... mais avec une consultation annuelle vous limitez les risques. Et si je peux écrire ces lignes aujourd'hui c'est bien grâce à la visite médicale.

Alors les "animanas" Tous chez le toubib une fois par an 1 et bonne route

Nous vous présentons cette fois l'un des rares couples "roulant" de l'ACT. Tou Jean-Pierre, fringuant retraité de la Poste, angoisserait terriblement à l'irruption d'u préretraitée commerciale dans son tranquille tête-à-tête avec XXX, leur dernier enfa emmène parfois dans ses sacoches.

Les Débuts

<u>JP</u>: Ils remontent à l'année 1975 à l'AS PTT et en 1979 j'ai rejoint l'Arras Vélo C l'ACT et avec lequel nous avions l'habitude de rouler. Je dois être aujourd'hui avec Camill du Club. Nadine est arrivée en 1981.

<u>Nadine</u>: J'en avais marre, d'attendre à la maison et d'effectuer les tâches ménagère retour parfois tardif de Jean-Pierre. J'étais alors la première femme dans un univers de voulaient pas de moi (je puis vous assurer que les temps ont changé!) et qui ne suppopouvoir me suivre dans les côtes ou en montagne. Heureusement il y avait des exceptic premières sorties prudentes de 50 à 60 kms j'ai pu compter sur JP. SOLESMES et Benj bien sûr.

Les temps Héroïques

<u>JP</u>: C'est l'époque, vers le milieu des années 80, où nous avons beaucoup roule AUDAX de 200 à 300 kms au départ de l'hôtel de ville et toutes les classiques Cyclotour Moulins", "Lille-Hardelot", "Montagne de Reims"... et les semaines fédérales. La dernie Bourg en Bresse.

<u>Nadine</u>: Je garde le souvenir particulier d'un "Lille-Hardelot", préparé en cachett (j'avais préparé le sac la nuit), le jour de la Fête des Pères. Il m'en veut encore!

Les meilleurs souvenirs

<u>Nadine</u>: Un "Lille-Hardelot" mémorable, sous la neige. Si certains l'ont terminé, propre, pour ne pas abandonner quand une femme s'entêtait à continuer. Ils souffraien cela m'est impossible. Et comment ne pas évoquer ma rencontre avec Benjamin et les a rouler en sa compagnie : quelqu'un d'exceptionnel que j'ai considéré comme mon père.

Des souhaits particuliers?

<u>Nadine et JP.:</u> Rien de bien original sans doute : nous apprécions à l'ACT la bor convivialité. Nous ne pouvons que souhaiter qu'elle demeure longtemps l'un des atouts du

2003 : Le Regain ?

La retraite donne le temps qui leur manquait jusqu'alors. Nadine et Jean-Pierre s'es sérieusement en vue de la prochaine randonnée en Allemagne (Jean-Pierre n'a pas eu le ch désespère pas non plus, entre leurs multiples voyages, de les amener au pied du Ventoux!

Post-scriptum !! le dernier enfant (XXX) du couple s'appelle SAM .. c'est le pe comme dit NADINE ... " SAM ' SUFFIT ! " .



LAROUE PRISE

Ca devait bien arriver un jour, la « roue prise », à force de ronger son frein, l'on devient un pn rvé. Pensez donc, un régime sans selle durant plusieurs semaines. Certains finissent pas perdre le on, sans compter les boyaux qui se tordent!

Moyeux vais vous dire, la jante cyclotouriste Arrageoise en connaît un rayon. Pourtant, chaque nanche matin, elle se repasse la cassette : « quel temps fait il aujourd'hui, va t'il pleuvoir ou pas › s tout s'enchaîne, vite on enfile sa gaine en lycra pendue au cintre, qui a eu le temps de sécher da imbre (à air...).

Pour certains, une tige de celle qui vous enfume, pour d'autres un dernier patin à maman. Cha haut pignon pour un grand développement ne suffirait pas à faire perdre les pédales aux memb club très sélect de l'ACT..., s'ensuit un dernier regard sur la reine du jour, c'est vrai que les stat cent pour le vélo mais à quoi bon jouer les increvables pour l'échappée belle. Ceci dit, celui que etit dans la tête vous joue des tours (de roues) par tous les temps. C'est l'heure d'y aller et ave t le respect que je dois aux cadres, je m'empresse de l'enfourcher (min cadre en carbon!)

En arrivant au camping, celui qui tient les manettes (le président bien sûr!) vous accueille. Ici, neine de garder la tête dans le guidon, tout le monde dit bonjour à tout le monde. Tous les camarait là pour la plupart : les gros bras , les moins gros, les p'tits braquets, tous servis sur un plateau uble, voir triple). Enfin, Le top du top, que du beau linge (marqué ACT bien sûr...) nickel chrome ir une nouvelle année cycliste est réuni en ce jour, certes, pas le gratin du dauphiné mais presque. que tous ces pas laids tapent du pied (d'impatience bien sûr...) avant le départ. Attention, même les têtes doivent mettre leur casque, y'a intérêt s'ils veulent garder leurs cinquante deux dents ictes... Une dernière injection avant de démarrer, je blague..c'est pour rire! juste un p'tit noir si is le cyclisme ...

En fait, ce jour là, la neige avait revêtu de son blanc manteau nos routes de France. Alors, au lie ler, on a déroulé ... la pellicule photo, grâce à notre président.



Recherchons titre !

Depuis quelques années les informations, les *potins* du club, vous sont transmis par l'intermédiaire de notre journal " la lettre d'Arras cyclotourisme". Comme tout organe de communication ce journal finira par s'essouffler un peu. Pour éviter ceci et lui redonner un peu de dynamisme il serait bon de lui trouver un titre plus en harmonie avec notre passion.

Nous recherchons donc des idées, des maquettes graphiques pour cette première page.

Les propositions seront à faire sur papier et à rendre aux membres du bureau avant fin septembre.

Un jury de "spécialistes" sélectionnera la meilleure et en récompensera l'auteur.

NB: Des talents littéraires ou autres se cachant parmi nos cyclos, le bureau rappelle que tout licencié a le droit (et même un peu le devoir !) d'écrire un article, qu'il soit d'ordre technique,géograhique historique ou humoristique, ou d'y passer des petites annonces (sérieuses!).

SOUPE A LA GRIMACE - ATTENTION AUX GENDARMES

Lors du BREVET des 9 MONTS (Ligue des FLANDRES) quelques cyclos ont vu leur permis de conduire amputé de 4 points ... MOTIF: Oubli de marquer un Stop en posant pied à terre! (Sic!)

Alors attention! Respectez en toute circonstance le Code de la Route. Perdre des points en pratiquant son loisir favori ... c'est trop bête! (Article paru dans la revue Cyclotourisme - Avril 2003)

DIVERS

MONS- CHIMAY- MONS

Comme chaque année nous organisons le déplacement sur MONS (Belgique) pour participer à la randonnée de nos amis belges le Jeudi 1er MAI -

Nous partirons donc dès six heures du matin ,de la place de l'église St Sauveur route de Cambrai à Arras, et nous emmènerons la remorque pour mettre les vélos - Retour prévu vers 19h.

A l'arrivée des circuits de 80, 100 et 150 Kms qui vous seront proposés vous pourrez vous ravitailler avec les frites belges !!! et la bonne bière du pays!!!.

Il faudra vous inscrire au Club avant le 21 AVRIL sur la liste établie à cet effet. Les droits d'inscription sont de 3 Euros.

Pour tout renseignement: J.M. DRELON Tel: 03 21 24 05 88