



ARRAS CYCLO TOURISME

138, rue du Temple - 62000 ARRAS

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

www.arrascyclotourisme.fr.st

Le CANARD de LA RACE CYCLO

- Journal n° 45
- Février 2005

EDITO de Gérard DUMETZ

En ce début 2005, je ne vous parlerai ni de casque, ni de code de la route, ni de visite médicale, tout le monde connaît la chanson, et de plus, je sais malheureusement que dans le courant de l'année, en fonction des incidents ou accidents survenus, nous aurons l'occasion d'écouter certains couplets....

La prévention c'est bien, le rabâchage ça use ! A propos d'usure, sauriez-vous répondre à la question suivante : Combien de temps peut vivre un club ?. Fernand Reynaud aurait répondu: « ça dépend » ou « un certain temps »... des réponses qui nous laissent un peu sur notre faim. Alors je voudrai, en tant que nouveau vice-président, répondre plus sérieusement à la question.

Un club, si important soit-il, peut stagner, se développer, ou mourir. Laissons le premier cas, il intéresse très peu ; pour le second, il faut beaucoup de patience, quant au troisième, il est souvent le cas le plus rapide. Des signaux d'alarme peuvent retentir çà et là : un repas de fin d'année, ou une grande randonnée extérieure qu'on annulerait faute de participants par exemple...

Comme en géologie, l'érosion du temps façonne sournoisement l'évolution d'un club. Alors, y a-t-il des solutions ? Face à la lassitude, à la rengaine, qui s'installent parfois dans les comités, il faut de nouveaux horizons, de nouvelles façons de voir et d'organiser les choses, et pour cela, il faut du sang neuf, des bras et des cerveaux neufs, qui aient encore envie d'avoir envie. Beaucoup d'idées originales sont abordables, il faut oser, avoir de l'audace, un président, un secrétaire, un trésorier, ne peuvent à eux seuls gérer toutes les facettes du club, mais si un groupe allant bien au-delà du traditionnel comité l'entoure, tout devient possible.

Vous les jeunes, vous les moins jeunes, vous les anciens, vous les nouveaux, avant de reprendre sérieusement les sorties, méditez cinq minutes sur ces quelques lignes, je suis sûr que des idées, des projets, des remarques intéressantes vont naître en vous. Et vous amateur « de club qui innove » participez activement à son dynamisme. Tous les membres d'un club sont concernés quand celui-ci bouge ; dès lors faites qu'il bouge dans le bon sens !

Alors bonne année et soyez prudents quand même!

VADE RETRO SATANAS !

Ça faisait un bout de temps que Denis me tannait pour faire une *permanente* avec lui... Non non, n'allez pas croire qu'il voulait qu'on se fasse faire les bouclettes chez le coiffeur . ça n'est pas le genre de la maison . Une *permanente* dans le langage cyclo c'est une randonnée qu'on peut faire, comme dirait notre président , en toute liberté. Pour plus de renseignements sur ce genre de balades, adressez-vous à Renée et Serge qui en sont devenus nos grands spécialistes.

J'ai donc proposé à mon perfide mais, oh combien, apprécié compagnon de route, de faire Arden Eifel.

C'est une randonnée organisée par le club de Charleville. 600 Km dans les Ardennes (c'est que pour **le Denis**, il faut de la côte), 5 pays au programme, le départ et l'arrivée en France, une bonne partie en Belgique et au Luxembourg, un petit détour en Allemagne jusque Aix la Chapelle, la ville de Charlemagne, et quelques bonnes dizaines de kilomètres en Hollande avec un passage par Maastricht.

Une bien belle balade avec comme colonne vertébrale la vallée de la Meuse..

Tout pour plaire !

Je ne vais pas vous faire le sempiternel compte rendu de la balade cyclo : nombre de kilomètres parcourus par jour, moyenne, pourcentage des côtes... Le « *On a en a bavé mais qu'est-ce que c'était chouette* » . Tout ce que je peux vous dire c'est que nous sommes revenus avec plein d'images bien au chaud dans notre cervelle un peu, peut-être, parce que on a eu du soleil tous les jours (une bonne dizaine de minutes) et beaucoup d'embruns vivifiants et de vent revigorant ... J'ai même cru que cette randonnée était organisée par un club Breton ... et c'est peu dire.

Un petit mot quand même sur ce qui fait tout le charme de ces randonnées sur plusieurs jours : l'étape du soir. On avait découpé notre circuit en 4 étapes. Comme Denis et moi nous ne sommes que de pauvres petits fonctionnaires (et oui, ne croyez pas que tous vos impôts finissent dans nos poches ... malgré ce qu'on a tendance à dire actuellement) les nuits dans les hôtels internationaux avec accortes hôtesse d'accueil ça n'était que douce chimère . Denis s'est donc chargé de nous trouver des hébergements de qualité et surtout bon marché . La deuxième nuit ainsi que la troisième nous les avons passées dans 2 auberges de jeunesse. Eh oui, on a beau approcher la cinquantaine, en tant que cyclo on y est toujours bien accueillis.

Nous avons donc fait étape en Allemagne à **Aix la Chapelle** dans une auberge toute germanique (rigueur, propreté, organisation, confort..) et en Belgique à **Namur** dans une auberge à l'ambiance diamétralement opposée (bordélique, tout en coin et recoins) mais à l'accueil tout aussi chaleureux.

Mais me direz-vous... si vous avez suivi jusque là, et la première nuit ? Et bien Denis avait décidé de faire étape à **l'abbaye de Clervaux**.... Rien que pour cette soirée le voyage valait la peine d'être tenté.

Il nous fallait arriver impérativement avant 19H30. Pas de problème pensez-vous pour deux cyclos aguerris. Mais c'était compter sans l'humour de Denis qui a jugé bon de crever à une vingtaine de kilomètres de l'arrivée et surtout avec des chambres à air de secours dans un état que même notre ancien mécano de chez Ferrari (je veux bien sûr parler de Philippe, le roi de la réparation) aurait jetées à la poubelle. Enfin, nous sommes quand même arrivés à réparer (je vous épargne les détails, notre journal ne fait que 4 ou 6 pages !!!) et bien sûr, après, il a fallu ramer comme des fous pour arriver juste à l'heure à la porte de l'abbaye.

Là , je tape et après une longue attente , un moine (un vrai, tonsure, sandales, robe de bure, ceinture en corde, énorme croix sur la poitrine) vient nous ouvrir. Il était affolé car nous avons quelques minutes de retard et le repas était commencé. Il nous demande de passer rapidement une tenue décente (cuissard et maillot de club, ça n'est pas très bien vu dans ce milieu) pour aller rejoindre le réfectoire. J'enfile mon survêtement mais là nouveau problème. Denis n' a pris qu'un short et le père aubergiste (c'est comme ça qu'on appelle le moine qui s'occupe des visiteurs) panique. Peut-être est-ce la vue des jambes velues et torves de Denis qui lui rappellent les pieds fourchus de Satan mais il nous dit :

— **Vade rétro Satanas**, Vous ne pouvez pas entrer comme ça au réfectoire , il ne faut pas montrer vos jambes !!!

Après moult négociations, bien plus difficiles que pour régler le problème Israélo-palestinien, il nous propose de passer par les cuisines pour ne pas nous montrer à l'ensemble des moines qui depuis ont déjà dû avaler la soupe. Bien sur on accepte.

Par un labyrinthe de couloirs et de salles sombres nous arrivons aux cuisines et par une petite porte, nous accédons au réfectoire.

Et là, le choc ! . Ceux qui ont lu le livre ou vu le film « **Au nom de la rose** » comprendront ce que j'ai ressenti en pénétrant dans cette pièce.

Notre table, celle des visiteurs, au centre de la pièce. Tout autour des moines aux allures plus ou moins inquiétantes. Pas un bruit, si ce n'est les grands *slurps* des vieux moines qui finissaient leur soupe et les paroles d'un moinillon qui lisait un passage de la bible, je suppose.

Sans un mot, le père nous a indiqué nos places et je me suis retrouvé à un bout de la table et Denis à l'autre. Nous avons commencé à manger (Ce n'était pas mauvais du tout et puis le vélo ça creuse..) J'en étais à finir la purée de choux-fleurs quand un moine a agité une clochette et Hop d'un coup tout le monde s'est levé et est resté planté devant la table. Denis et moi nous avons rapidement compris que le repas était terminé. Nous nous sommes donc levés et avons pris nos mines de cyclo angéliques.

Autre coup de clochette et là nous devons quitter le réfectoire en rang s'il vous plait . Malheureusement avant de quitter la pièce il faut, en une longue procession, passer devant l'abbé et ses seconds qui, eux, sont installés à l'autre bout du réfectoire sur une estrade. J'ai cru que j'allais attraper un fou rire incontrôlable en voyant les yeux écarquillés de tous ces religieux fixés sur les jambes (désirables peut-être) de Denis. La nuit s'est bien passée.. au calme , enfin j'espère, mais Denis le matin ne m'a rien dit.

Le lendemain, pour le petit Déjeuner, le père hôtelier, nous avait installés dans une petite pièce à l'écart en nous précisant que nous y serions peut-être plus à l'aise. Pauvre homme il a dû avoir du mal à s'en remettre .

Il nous restait bien sûr une nuit à passer à Charleville. Là, nous avons trouvé les coordonnées d'un petit hôtel dans notre guide cyclo « Les bonnes Adresses ». Une mine pour préparer des circuits avec hébergement.

Arrivés à Charleville, nous avons été accueillis par une charmante dame qui me fit très bonne impression si ce n'est son sourire un peu narquois qui me laissait bien dubitatif. C'est en la suivant dans notre chambre que je compris ce rictus inquiétant... Il n'y avait qu'un lit, certes à 2 places, mais un lit quand même !

Est-ce la nuit passée chez les moines ou plutôt les 150 km quotidiens bien venteux et bien vallonnés mais je dois vous avouer que je suis resté insensible aux charmes pourtant multiples de mon compagnon et que j'ai dormi comme un nouveau né !

Le lendemain pourtant , même après ces chauds moments d'intimité, il a fallu que nous nous séparions. Denis redescendait vers Chaumont et moi, instituteur consciencieux (ce n'est pas la peine de ricaner, ces 2 mots peuvent très bien aller ensemble) je voulais rentrer le plus vite possible à Arras pour préparer la rentrée qui approchait à grands pas .

. Ne croyez pas que les 200 km sur les routes de la Thiérache et du Cambrésis m'ont

semblé longs. J' avais en tête le projet que ce sacré Denis m' avait glissé dans l' oreille avant de nous quitter..... :

ET SI ON S'EN REFAISAIT UNE ? Pourquoi pas la traversée des Pyrénées pour fêter nos 50 ans !!! Ah, j'vous l' dit ... Vivement l'été 2006.

Jean-Claude LABRUYERE

AVEC LES « CARDIO-REGULES »

Le cardio-régulé sait que le coup de foudre lui serait fatal ; si de bon matin une dame en peignoir sort pour arroser ses fleurs, il détourne le regard; le cardio-régulé s'est doté depuis longtemps d'une compagne stable, solide, douce, en excellente santé, calme, de préférence infirmière, en tous cas apte à rechercher sur Internet les dernières améliorations médicales (anglais spécialisé indispensable).

Contraint d'abandonner l' *EPO* et le *THG*, le cardio-régulé se décline en :

- homéopathique, il divise même les doses par deux !
- psycho euphorique, il marche au moral. !

Le groupe des cardio-régulés est célèbre par ses figures pittoresques; ainsi le fameux G... qui vous dit, au bout de 500m : «je ne crois pas pouvoir dépasser les 4 km aujourd'hui» et que vous retrouvez, à 11 h, ayant bouclé ses 78 km avec le sourire et sans avoir dépassé 46 de fréquence cardiaque ou encore notre cher Pt...qui se refuse à forcer, sauf dans quelques côtes et s'apercevra à son retour en téléchargeant les données de sa *POLAR* sur son ordinateur (c'est un fan de moyens modernes de communication) qu'il a encore frisé les 292 de fréquence max !

Le dimanche matin le groupe des cardio-régulés est placé devant un dilemme cornélien, à la limite de l'aporie: le «petit» ou le «moyen» ? (le «grand» il en a seulement entendu parler) Le «moyen» lui convient davantage, , mais c'est aussi la certitude, au mieux de rater l'apéritif, au pire de se faire engueuler par sa femme. Le groupe a su, au fil des années, dégager une stratégie subtile; choisissant le «moyen» il saura, grâce à sa science du terrain, « couper» au bon moment, ce qui lui permettra, mine de rien, de faire un parcours dont quelques mauvaises langues disent qu'il est finalement inférieur au «petit », choisissant le petit il prétendra au retour l'avoir considérablement rallongé à un moment donné, au point d'en faire quasiment une étape du Tour de France.

La science médicale ignore encore que la cardio-régulation a une influence directe sur la prostate ce qui oblige les cardio-régulés à des pauses régulières, médicalement imposées, et bonnes aussi pour les artères.

Le groupe des cardio-régulés s'enorgueillit d'arriver le midi après le groupe 1, le groupe 2, le groupe 3, le groupe 3 bis, le groupe 4, le groupe 5, un individuel, le groupe 6, le groupe 6 bis, le groupe 6 ter (dans le groupe 6, ils n'ont pas vraiment l'esprit de groupe;(ça explose au bout de 15 km) le groupe 7 , deux individuels (il paraît qu'ils vivent ensemble), et même le groupe 8.

Bien sûr, contraint de freiner ses envies, son ego, sa libido, ses pulsions (!), le cardio-régulé pourrait être atteint par la frustration et développer des complexes: tel n'est pas le cas : le cardio-régulé a su compenser en se valorisant: il est, contrairement à tous les autres, le vrai cyclotouriste, celui qui garde l'esprit, la flamme, la référence, le modèle contre les atteintes des Armstrong du dimanche matin.

Ne vous demandez plus pourquoi un sportif de haut niveau, au sommet de son art, comme moi, a choisi de rallier le groupe des cardio-régulés :

- a) à mon âge, je ne fais qu'anticiper, de quelques semaines, ma cardio-régulation..
- b) **Je suis un vrai cyclotouriste.**

D.Bertin

Deux roues

Dimanche matin, *Arras cyclotourisme* a tenu son assemblée générale, rue du Temple

- **Article de la Voix du Nord du 14/12/2004** -

« On en a bavé mais c'était chouette ! »

De vrais vétérans, ces cyclos! Leur assemblée de dimanche matin fleurait bon l'amitié et les coups durs partagés sur les chemins de randonnées. Chacun a fait part de ses expériences ; Jean-Paul a commencé en relatant l'épopée de l'Ascension 2003.

Quatre jours sur un vélo
Et les nuits dans un gîte
où «*tous les radiateurs
ont été pris d'assaut
pour faire sécher les
tenues* » .

Jean-Claude a continué en faisant rire tout le monde avec son journal de bord. Cet été, avec Denis, il est parti dans les Ardennes pour une « randonnée permanente, pas celle qui fait des boucles dans *les cheveux* ». Non, celle qui fait des ampoules au pied et de bonnes courbatures. Six cents kilomètres à avaler avec

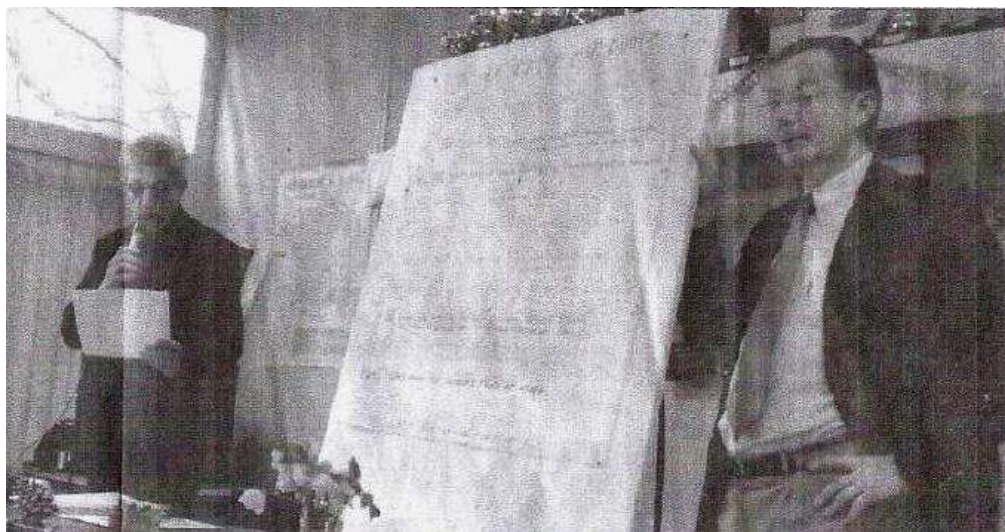
un tour en Belgique, en Allemagne et en Hollande. Et une sacrée soirée à l'abbaye de Clervaux. « *C'est un vrai moine en robe de bure qui nous a ouvert. C'était l'heure de la soupe, il voulait qu'on porte une tenue correcte. J'ai mis un survêtement mais Denis n'avait emporté qu'un short. Je me souviendrai toujours des yeux écarquillés du moine en voyant ses jambes velues!* »

Après de telles anecdotes, Gérard Dumetz, le secrétaire, a eu la lourde tâche de continuer le rapport d'activités et de présenter les actions de la FFCT, la **fédération française de cyclotourisme**. Le club, qui fêtera ses trente ans en juin prochain, a déjà un programme très chargé pour 2005 et encore de belles rencontres à faire avec des cyclos européens. Qu'une bonne bière les attende à l'arrivée, c'est tout ce qu'ils demandent. C'est ce qui les rend heureux, ce qui leur fait dire:

« même si on en a bavé, c'était chouette ! »

- - **Ils sont vraiment fous ces cyclos. !**

Diane LENGLET



DIVERS

...**suite et fin du compte-rendu de l'A.G.** si bien résumée par la talentueuse Diane LENGLET .

Notre Assemblée Générale s'est achevée par la réélection du Comité de Direction suivi , comme il se doit , du *Pot de l' Amitié* .

Dans ce Comité et le Bureau on notera les démissions de Bernard FOUQUEMBERG et de Jean-Paul THELIER que l'on remercie encore pour leur précieuse collaboration.

Bernard a été remplacé au sein du Groupe de Travail par une nouvelle adhérente, Bernadette HENNE , ...a qui l'on souhaite la bienvenue ... tout comme aux autres nouveaux adhérents

. Ce même Comité s'est réuni le 14 janvier dernier pour élire le bureau qui siègera en 2005. Il se compose désormais de 6 membres.

Ont été renommés dans leur fonction

- Jean-Marie DRELON en tant que Président

- Michel FOURNIER vice-président

- Jean-Marie DUHAMEL et Jean-Claude VARLET comme Trésorier et Trésorier adjoint.

Ont été élus, chacun à l'unanimité moins une abstention, :

- Gérard DUMETZ au poste de Vice-président , en remplacement de Jean-Paul THELIER

- Sylvain MARCHAND à celui de Secrétaire, au lieu et place de Gérard DUMETZ .

=====
Semaine Fédérale d'OLERON Ste MARIE / du 31/07 au 7/08/2005 : Les bulletins d'inscription sont à retirer au Club et à renvoyer de toute urgence, pour le 28 Février, à Jean-Marie DRELON 48 rue Georges Clémenceau à ARRAS.

RANDONNEE : Une randonnée « Pique-nique » est envisagée le 12 JUIN prochain..... vers **BOURG** (avec la visite de son donjon) et à **l'Abbaye de BELVAL** (*Attention au Retro Satanas !*) Serge HIBON sera l'organisateur de cette journée .

=====
VISITE MEDICALE : Il est rappelé que les personnes intéressées par la visite médicale sportive doivent impérativement contacter eux-mêmes le Service des Sports au centre Sportif Richard TETELIN , 2 Bd du Gal de Gaulle à ARRAS – Tél. : 03.21.71.44.62 ou 03.21.23.19.41
(Coût approximatif de la consultation : 5 euros.)

ASCENSION A QUIMPER

Comme chaque année **Arras cyclotourisme** organise pendant le week-end de l'Ascension du 5 au 8 mai prochain sa randonnée extérieure sur 4 jours. Après le Mont Ventoux, la Franche Comté....., en 2005 ce sera la Bretagne, plus exactement le Finistère sud à **Quimper**.

Au programme :

Le 5 mai - départ en voitures particulières pour Quimper : 9h

Le 6 mai - randonnée de 120kms

Le 7 mai - randonnée de 120kms le 7 mai au soir : la Fête....

Le 8 mai - retour sur Arras vers 19h

Budget prévisionnel : 150€ (participation au voyage et 3 nuitées)

Inscriptions pour le 31 mars, dernier délai, avec un chèque d'arrhes de 50 €

Bulletin d'inscription à renvoyer à JM DUHAMEL 170 av.de l'Hippodrome 62000 ARRAS
pour le 31 mars prochain.

Nom :

Prénom :

Nombre d'adultes :

Ci-joint un chèque de 50€ au nom de *l'Arras Cyclotourisme*

Je participe au voyage de l'ACT le week-end de l'Ascension à Quimper en Bretagne. Un formulaire confirmant mon inscription ainsi que le programme détaillé me parviendra la 1^{ère} quinzaine d'Avril.

Renseignements & Administration : 138, rue du Temple - 62000 ARRAS

Directeur de la Publication : JM DRELON - Dépôt légal : à parution - N° ISSN 1767-9109