



## ARRAS CYCLO TOURISME

Stade Emile Zola -rue E. Zola- 62000 ARRAS  
F.F.C.T. n°04183 - Jeunesse & Sports n°62-SP-384  
<http://arrascyclo.free.fr/>

# **Le CANARD de LA RACE CYCLO**

- Journal n° 51  
- Novembre 2006

### EDITO de Gérard DUMETZ

L' Arras-Cyclotourisme ou A.C.T pour les « intimes » serait sur le point de perdre une lettre dans son abréviation ! Vous devinez laquelle ?

Eh oui... le « T » .

Elle pourrait devenir Arras-Cyclo santé ! ; c'est bien aussi, et nos sexa, hepta, octo génaires ne vous diront pas le contraire.

Ah oui.. mais attention, nous sommes encore affiliés à la F.F.C.T. qui, elle, ne l'a pas perdu.

Je sais que, pour la plupart des membres du club, cette lettre disparue n'était pas leur tasse de thé ! mais si elle continue à vaciller nous sommes condamnés à ne plus jamais nous arrêter pour boire ou manger un peu, à ne plus attendre les copains en haut des côtes, à rouler le nez dans le guidon sans voir le paysage, à ne plus nous entraider lors d'une crevaision, ... et j'en passe.

Tout ceci ne sentirait-il pas la fin d'un Sport-Loisir ?

A vous d'en juger pour la prochaine saison.

**.... Sacré EOLE !**

Est-ce parce que nous sommes des cyclos, que nous devons rouler idiot ? Force est de constater que la majorité d'entre nous ne sait pas rouler en groupe. Il suffit de nous voir évoluer le dimanche dans le vent pour s'en rendre compte. Nous roulons en groupe, servons nous de cette force pour progresser face au vent et non plus lutter individuellement contre Éole et finir par s'épuiser et avoir des difficultés pour rentrer. Voici des schémas pour comprendre quelques moyens rudimentaires pour lutter contre le vent. Juste une précision, ces explications ont été trouvées sur le site Internet du [club cyclotouriste](http://perso.wanadoo.fr/ctmaurepas/) de Maurepas <http://perso.wanadoo.fr/ctmaurepas/> et non sur un site dédié à la compétition.

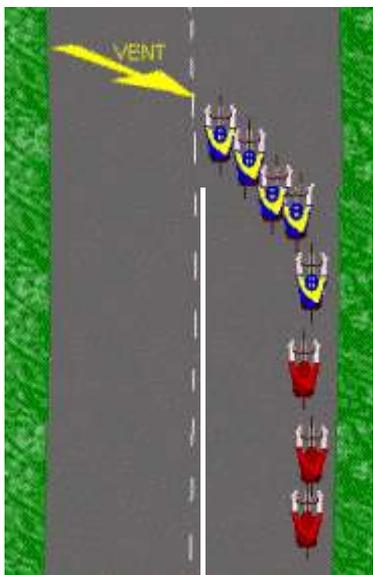
En aucun cas, je ne veux donner de leçon, mais juste informer.

A bientôt sur les routes !

Jérôme Martin

## Le vent, l'éventail et la bordure

On entend régulièrement dans les pelotons les coureurs pester contre le vent, considéré comme leur principal ennemi. Il peut néanmoins devenir leur principal allié.



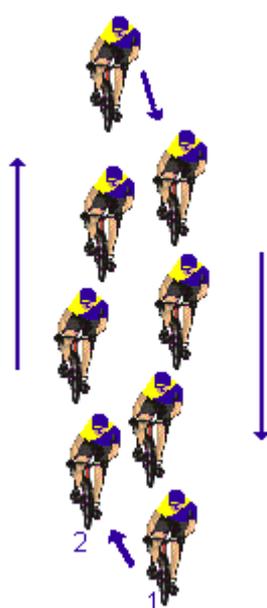
Créer un éventail est certainement l'un des exercices les plus difficiles qui soit dans le cyclisme. Mais " à quoi sert-il ? " s'interrogeront les novices. Et bien, si le peloton est confronté à un vent soufflant de trois quarts face, la meilleure option pour se protéger, est de créer un éventail. C'est sans aucun doute l'une des stratégies les plus délicates à appliquer mais aussi l'une des plus efficaces.

- ▶ Les «Bleus et Jaunes» sont dans l'éventail.
- ▶ Les «Rouges» sont dans la bordure. Ils «mangent du vent». Ils peuvent «sauter» à tout instant.

**Unir ses efforts, éviter toute débauche d'énergie et garantir la bonne cohésion du groupe sont les clés pour aboutir à une progression optimale.**

Inutile de rester derrière par vent violent et de refuser de prendre part à la progression, on s'y fatigue d'avantage !

▶ Dans la majorité des cas :



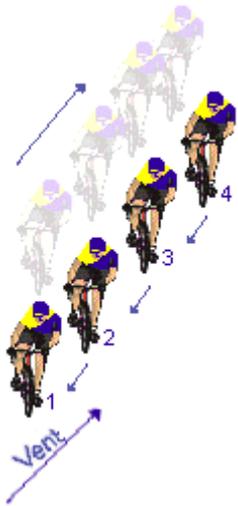
Cet exemple est classique et très utilisé par les groupes de cyclos car le mouvement s'effectue sur deux files et ne nécessite donc pas une large occupation de la chaussée

file n°1 remonte la file n°2.

Une fois son relais termine, le premier cycliste de la file 1 se déporte vers la tête de la file 2 et se laisse redescendre.

Le dernier cycliste de la file 2 se déporte à l'arrière de la file 1 et entame la remontée.

▶ Vent de côté :



Les cyclistes sont ici décalés et cherchent l'abri dans la roue du cycliste n°1 qui prend le vent et qui emmène le groupe.

Son relais terminé, le cycliste 1 se laisse redescendre (sur le dessin en clair) contre le vent de manière à ne pas toucher la roue avant du cycliste 2 qui se protège dans sa roue.

Arrivé en fin de groupe, il prend place derrière le cycliste 4 et entame la remontée.

Le cycliste 2 est maintenant en tête du groupe.

▶ Vent perpendiculaire au sens de marche :

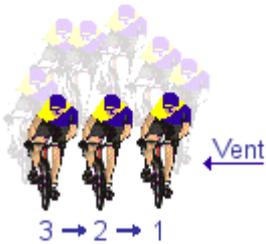


Observez les 3 cyclistes du bas, le groupe de tête.

Le vent venant de gauche (sens de marche) c'est le cycliste n°1 qui prend le vent et qui emmène le groupe.

Une fois son relais terminé, il se laisse descendre dans les roues des cyclistes 2 et 3 puis termine sa progression en prenant la place du cycliste 3 qui, lui, prend la place du cycliste 2.

Le cycliste 2 a pris la place du cycliste 1 prend le relais.



Le reste du groupe fonctionne de la même manière en répétant ces rotations.

## *Bébert et Tintin à la montagne*

Vous vous en souvenez, il y a deux ans , nos deux **zozos** après leur escapade dans les Ardennes avaient décidé de fêter dignement leur demi-siècle par une randonnée permanente , c'est qu'ils y avaient pris goût les lascars . Et puis le temps a passé et Bébert ( le vélo de J.Claude ) et Tintin (le vélo de Denis) s'étaient dit que 50 ans ça devait être enfin l'âge de raison et qu'ils allaient pouvoir enfin être tranquilles !

Mais approchons-nous d'eux raconter leur balade d'été :

**Bébert** :Au début de l'année , on les a bien vus ressortir leurs cartes routières mais rien d'alarmant. D'ailleurs le mois de Juin a même été particulièrement calme .

**Tintin** : moi , le mien avait mal aux fesses, un furoncle mal placé paraît-il, après un Arras-Reims pépère



**B**: il faut dire qu'à leur âge , les excès de Champagne ça ne pardonne pas ! Le mien m'avait juste baladé sur un 250 ( les églises fortifiées de Thiérache ) et après plus rien ... C'est vrai que la fin de l'année scolaire est toujours très chargée ( les entrées en 6<sup>ème</sup>, la kermesse, la classe verte à Auxi...).

**T**: Bon , il change de vitesse en fin d'année , mais il a 2 mois pour se reposer !(Non , je te chambre ! ) Et oui , on pensait vraiment que tout était tombé à l'eau.

**B**: Je m'en souviens , c' est arrivé le 6 juillet. J'ai été un peu surpris quand , à 5 heures du soir , il m'a fixé les porte-bagages et les sacoches bourrées (tu parles de la ligne que ça me fait , et elles sont un peu poussiéreuses depuis le temps ! ), mais encore plus quand à 21 heures je me suis retrouvé dans le compartiment d'un train couchettes en partance pour Cerbère.

**T** Je me demandais ce qu'il m' arrivait , surtout que je m'étais équipé comme jamais... D'ailleurs tu m'avais à peine reconnu avec une espèce de plate-forme arrière supportant un énorme sac de voyage avec sacoches incorporées , ma nouvelle selle et de nouvelles pédales.

**B**: On a eu toute la nuit pour discuter et ça ne m'a pas beaucoup rassuré car c'est bien la première fois que je commençais en sortie par un voyage en train !!

**T**: Oui , c'est bien eux ça , ils voulaient faire comme au Front populaire en 36 et les congés payés, mais eux c'est pour le front de mer !

**B**; Arrivés à Cerbère vers midi., ils ont mangé un petit morceau et nous sommes partis . Une soixantaine de kilomètres en majorité le long de la Méditerranée avec la Tramontane (ça vaut le vent de ch'Nord ! ) .

**T**:On est resté un long moment à Collioure où nos deux lascars ont flâné avec délectation , puis les Albères à l'ombre des chênes-lièges et le soir un petit hôtel sympa au Boulou , , au pied des Pyrénées .

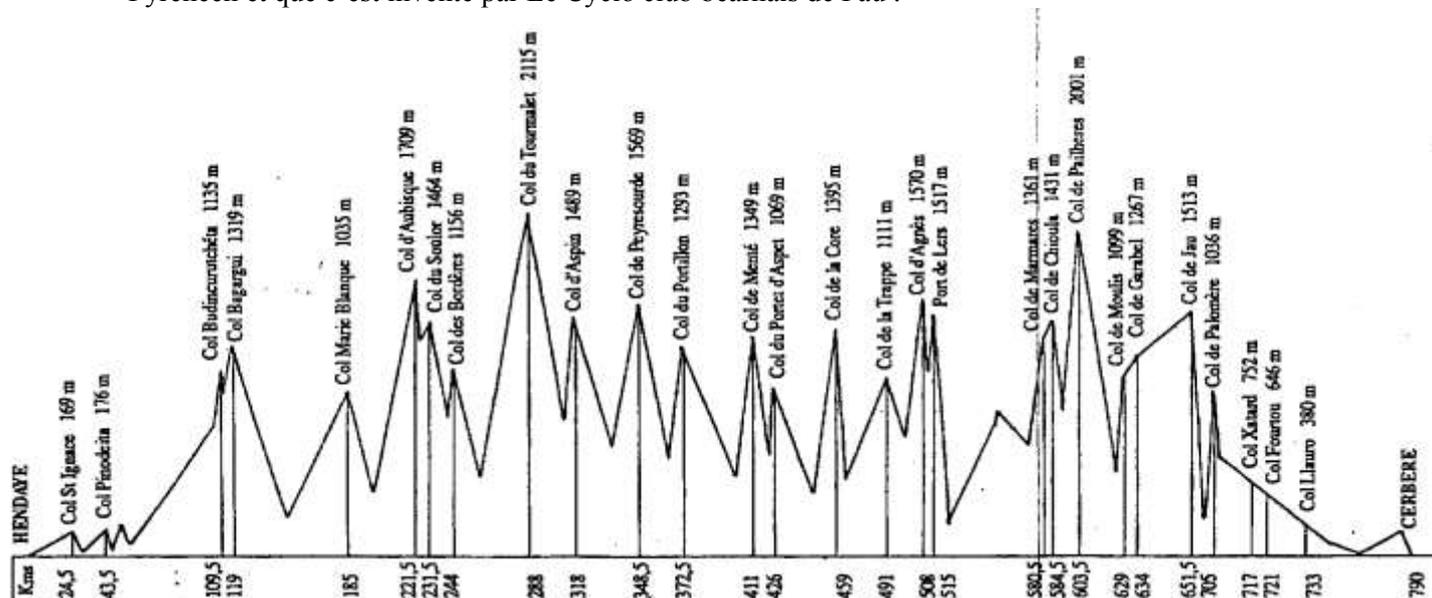
**B**: Là , on était rassurés. Nos deux pirates avaient enfin viré « cyclos contemplatifs » . Avec la cinquantaine c'est normal ... A cet âge-là, certains sont attirés par de jeunes beautés, mais les deux nôtres, vu leur état, semblaient décidés à devenir raisonnables .

Malheureusement , le lendemain matin quand je l'ai vu charger ma sacoche de guidon avec un tas de cartes

et d'itinéraires, un frisson de doute a parcouru ma chaîne ...

**T** : Au bout de deux heures , on avait compris que c'était reparti !! Le menu local des cyclos là-bas , c'est le Canigou , et ça se mange pas , ça se grimpe ! On allait encore mouiller la barre de cadre, faire chauffer le dérailleur et rougir les patins ...

**B** : Eh oui ,voilà ce qu'ils nous avaient préparé nos « demi-siècleux ».... Il paraît que ça s'appelle le Raid Pyrénéen et que c'est inventé par Le Cyclo club béarnais de Pau .



**T** : Ah !Là là !Toute la chaîne pour faire souffrir les nôtres !Une petite semaine pour faire ces véritables montagnes russes (même si elles sont situées entre la France et l'Espagne )...

**B** : Oui , mais avec , bien sûr , les grands noms mythiques : Tourmalet , Aubisque , Aspin , Marie-Blanche , qui ne m'ont pas paru , loin s'en faut, les plus difficiles

**T** :. Par contre , les méconnus col de Jau , col des Bordères et surtout le Bagargui ( avec toi toujours à mes basques !) sont bien plus terribles !. On a eu la chance de faire ça avec un temps superbe ... Pas une goutte de pluie et souvent même le soleil.

**B** :J'ai été très fier de toi , t' as passé ça comme une lettre à la poste ... même pas une crevaion ! **T** :Pour un vélo de course c'est pas mal non ? Bon , j'ai pas non plus tout accepté. :j'ai fait grogner mes nouvelles pédales pendant quelques ascensions

**B** : Oh Là là ! J'en avais mal aux cocottes !. Et ta plate-forme arrière !!!J'ai cru que tu voulais t'en débarrasser : plus on avançait , plus elle pliait !

**T** : Mais elle n'a pas rompu , elle a tenu jusque Hendaye , et même après !

**B** : Et avant la montée de Marie Blanche , t'as quand même joué un mauvais tour à ton « cavalier » en stoppant net tous ses gadgets électroniques ( cardio et compteur)

Ah , le Denis., furax et incrédule à la fois ! Et toi qui ricanais de la pédale. ! Quel farceur tu fais !

**T** : Ouais , mais du coup , sans tous ces chiffres , il s'est laissé aller , et c'est moi qui ait souffert dans les montées

**B** : J'ai remarqué : avant t'étais 10 mn après J.C. , et après 10 mn avant J.C. : t'as remonté le temps , quoi ! Et quand tu as décidé de te délester d'un garde-boue dans la descente du col Xatard ...

**T** : Là , j'ai eu vraiment peur., j'ai failli prendre une belle bûche en pleine forêt !

**B** :J'ai cru que tu voulais te venger salement de ton propriétaire. .Bon , il te fait tant de misères que ça ? On m'a dit que depuis qu'il est avec toi , il ne t'a nettoyé qu'une seule fois ,et qu'il ne se souvient même plus quand il a bien voulu te mettre de l'huile sur la chaîne .

**T** : Ah ! Ah ! Ah !Si c'était vrai , tu crois qu'on aurait fait autant de virées ensemble depuis le temps ? Bon ,

je trouve parfois qu' il me néglige un peu, mais il est pas comme le tien à faire des infidélités la semaine !

**B** : Bof ,tu sais , à son âge , on le changera plus , ce gros nounours

**T** : Ben , justement , à part les nôtres on n'en a pas vu , dans les montagnes . Par contre , quelle transhumance ! A l'approche du Tour de France , les troupeaux de petits points blancs qu'on voit du haut des cols , ce sont les camping-cars qui font l'attente .

**B** : Sympas d'ailleurs , ils nous encourageaient , un peu comme à la télé dis donc !

**T** : Ouais , ça aide , à défaut de dopants ; d'ailleurs , j'étais de mieux en mieux , ça doit être les bienfaits des stages en altitude ( ou alors c'est la cure d'Ossau-Iraty ?)...

**B** : Quant à moi, je peux le dire sans me vanter... Impérial ... J'ai passé la semaine en pleine forme. Bien sûr mon zouave a peiné salement dans le Col de Jau ( la fringale) et dans le Bagargui , mais j'ai bien senti qu'il n'aurait laissé sa place à personne même dans ces moments délicats . D'ailleurs , deux mois plus tard (enfin , deux très petits mois... il ne va pas être content s'il lit ça) , lors de la rentrée des classes, quand ses collègues lui ont demandé ce qu'il avait fait de ses vacances , il a souri malicieusement en me caressant la selle et a déclaré : « Moi, pendant les vacances, j'ai fait les cols ».

**T** : Quand même , quelle classe , ton instit !

**Bébert & Tintin** : Finalement on a follement apprécié la semaine , et dernièrement lors d'une de nos sorties du dimanche matin, on s'est chuchoté à nos cocottes de guidon qu'on espérait que nos deux zozos auront envie de fêter de la même façon leurs soixante printemps ...

...mais , pourvu qu'ils ne partent pas en tandem !

## SEMAINE FEDERALE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME 2009 à SAINT - OMER

La semaine fédérale internationale de cyclotourisme 2009 aura lieu à Saint Omer du 2 au 9 Août ; c'est encore très loin pour beaucoup d'entre nous, mais pour les organisateurs, chaque jour est important.

Afin de pouvoir réagir rapidement en cas de pénurie de bénévoles, le Comité d'Organisation a décidé de lancer ,dès à présent, un appel aux cyclos volontaires. C'est pourquoi vous trouverez annexé au journal un bulletin d'inscription qu'il faudra, si vous le voulez, remplir assez rapidement pour qu'une première estimation soit faite sachant que les points d'accueil, dans la région, seront au nombre de 3 : OLHAIN, ARRAS et BOURS le dimanche 2 Août 2009, ainsi que le fléchage le samedi après-midi (1<sup>er</sup> Août). Vous avez le choix des périodes, des jours, des domaines dans lesquels vous voudriez œuvrer.

Alors merci de venir nous rejoindre pour une semaine fédérale en Nord- Pas-des-Calais réussie.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez vous adresser à votre Président qui se fera un plaisir de vous répondre.

Les bulletins d'inscription seront à rendre au club qui fera un envoi groupé.

## DIVERS

- Quelques dates à Retenir :
- 25 Novembre Repas annuel de l' ACT
  - 3 Décembre : Assemblée Générale de l' ACT
  - 9 et 10 Décembre : A.G. de la FFCT à DUNKERQUE.
  - 17 Décembre / A.G. de la Ligue à St-OMER.
  - 21 /2007 :Rando pédestre à Guemappe-départ de l'école à 9H
  - 4 Février : Rentrée du Club à 8H45 –Photo, Café, croissants.