

## 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 L ' ARRAS CYCLO**

- Journal n° 65
- novembre 2009

### 25ème anniversaire du Jumelage ARRAS-HERTEN



Ce dimanche 22 novembre notre Club recevait, comme il se doit, nos trois amis cyclos d'HERTEN,... (Hans , Heinrich....et Ulla absente sur la photo)., autour du « pot de l'amitié » qui clôturait les deux jours de manifestations organisées dans le cadre du 25ème anniversaire du jumelage ARRAS-HERTEN .

L'hiver arrive : les sorties dominicales raccourcissent et vont se faire plus rares en raison de la pluie, du froid et des repas et fêtes de fin d'année.

L'occasion de souffler, de s'occuper de la révision de son vélo, de regretter la bonne saison passée et ses temps forts : l'ami bidasse et la semaine fédérale pour lesquels le club et certains de ses membres en particulier se sont beaucoup investis. Le moment aussi de penser à 2010 et de s'imaginer sur d'autres routes. Or l'année promet d'être riche... et cela tombe bien : l'âge venant, les cyclos veulent satisfaire leurs appétits de découvertes pendant que leur santé le permet.

Entre la vallée de la Bresle, le Ventoux et la première étape de St Jacques de Compostelle, pour les sorties les plus importantes, il y aura l'embarras du choix.

N'hésitez pas, que vous soyez jeune ou moins jeune, vous pouvez rejoindre le groupe des habitués des grandes randonnées. Vous y trouverez la motivation supplémentaire pour vous entraîner régulièrement, des moments inoubliables de convivialité et de franche rigolade, des paysages nouveaux... et lorsque vous y aurez goûté je ne doute pas que vous recommencerez, avec le regret de ne pas en avoir profité plus tôt.



### **LA ROUTE DU VERRE EN VALLEE DE BRESLE du 12 au 15 avril 2010**

Randonnée permanente de l'Entente Cyclotouriste Eudoise.

La Bresle est un fleuve limitrophe des départements de la Somme et de la Seine Maritime, frontière entre la Picardie et la Normandie. Elle se jette dans la Manche au Tréport.

Cette randonnée offre, au printemps, un beau spectacle de couleurs tendres. Elle est jalonnée de verreries et de châteaux.

Quelques côtes donnent à cet itinéraire une dénivellation de 740 mètres.

#### PROGRAMME

- le 12 : Arras-Eu par la côte Picarde de St. Valérie à Mers les Bains .....130 kms
- le 13 : Eu-Aumale ; remontée rive droite de la Bresle jusqu'à sa source.. ..... 90 kms
- le 14 : Aumale-Eu ; descente rive gauche de la Bresle et côte normande de Criel à Le Tréport.....85 kms
- le 15 : Eu-Arras ; traversée de la picardie, la région des "muches".....140 kms
- visite d'une verrerie, d'un musée de traditions verrières, du château de Rambures...

## LOGISTIQUE

- 2 véhicules d'accompagnement
- ravitaillement sur le parcours
- hébergement demi-pension en auberge de jeunesse et gîte
- déjeuner paniers pique-nique

COUT ESTIMATIF : 136 euros sur une base de 19 participants

INSCRIPTION AVANT LE 31 DECEMBRE auprès de Serge HIBON :

Tel. 03 21 51 09 80 - mail. [lucile.hibon@wanadoo.fr](mailto:lucile.hibon@wanadoo.fr)

## Plein Cadre sur... Pascale VAN PRAET

*Pascale est l'une des dernières femmes de notre peloton mais cela ne l'émeut pas : femmes ou hommes, peu lui importe pourvu qu'elle soit en bonne compagnie... Il faut reconnaître que lorsqu'elle est entraînée elle n'a aucun mal à accompagner la plupart d'entre nous et qu'elle ne nous laisse guère le loisir de l'attendre !*

### **Peux-tu te présenter ?**

Je suis mariée, j'ai 2 enfants de 18 et 21 ans, tous deux étudiants. Je suis professeur d'Allemand dans un lycée d'Arras

### **Comment es-tu arrivée à l'ACT ?**

Je suis arrivée en 2001. Je faisais jusqu'alors du vélo en vacances dans le Sud-Ouest avec un ami, ancien cycliste professionnel. Je cherchais un club pour m'entraîner régulièrement. C'est le frère de Michel Fournier qui m'a recommandé l'ACT.

### **Roules-tu beaucoup ?**

Actuellement beaucoup moins, je ne roule pas plus d'une fois par mois. Je suis un peu fatiguée et j'ai d'autres activités sportives le dimanche matin



### **Quels sont tes meilleurs souvenirs de cyclotouriste ?**

Mes premiers 100 kms réalisés dans la région pour le côté symbolique de la performance. La semaine fédérale en Périgord, une région que j'aime beaucoup, dont j'ai redécouvert certains aspects, ainsi que le séjour très réussi en Bretagne, pour la découverte de la région, la qualité et la chaleur de l'accueil de nos hôtes. Enfin la récente semaine fédérale dans notre région que nous avons rejointe chaque jour en partant d'Arras. Que de bons souvenirs !

### **Envisages-tu d'autres grandes randonnées ? Quels sont tes projets ?**

J'ai envie de refaire une sortie de 2 à 3 jours et la route de Compostelle m'intéresse beaucoup.

### ***Es-tu satisfaite du Club ? As-tu des regrets ?***

Pleinement satisfaite, oui ! L'absence de femmes dans le club n'est pas pour moi un inconvénient. J'apprécie beaucoup l'esprit de camaraderie ; on trouve toujours quelqu'un avec qui s'accorder sportivement ou pour faire la conversation. Si j'e devais faire une critique qui n'en est pas une car je ne vois pas de solution, c'est la difficulté, lorsqu'on est à court d'entraînement, de se remettre dans un groupe qui est le moyen de se dépasser. Mais il y a toujours une ou deux personnes qui attendent. On peut déplorer que les troupes vieillissent mais la vraie difficulté c'est que les retraités sont des jeunes aujourd'hui, qui ont tout loisir de s'entraîner.

### ***J'ai cru comprendre que tu avais d'autres activités sportives et bien des occupations ?***

En effet, je cours une ou deux fois par semaine et je pratique la marche sportive en club deux fois par semaine. J'ai des compétitions de temps en temps le dimanche matin, je participe à des cross ou des courses plus longues, de 10 à 20 kms.

Sinon je suis des cours de Chinois, c'est une langue dont l'écriture et les intonations sont difficiles à maîtriser. Je fais encore de la recherche linguistique en allemand.

J'ai eu l'occasion de pratiquer tout récemment à l'occasion de l'anniversaire du jumelage Arras-Herten

*Nous n'avons pas abandonné l'espoir de voir René Pierre, le mari de Pascale, rejoindre le club : alors qu'il n'avait pas d'entraînement et un vélo qui faisait ricaner nos fiers carbones, il nous avait accompagnés de bout en bout dans la randonnée Bretonne*

## **SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE (IV)**

### ***Les mots – clés avant de partir***



#### **A** comme AVENTURE :

En effet ce sera une aventure, bien que préparée de longue date. Nous ne serons pas seuls, il y aura le groupe, mais aussi en 2010 sur la partie française, ce sera une année de pèlerinage, nous rencontrerons de nombreuses nationalités. Nous allons être coupés de nos repères habituels, nous allons découvrir des sensations, des parfums auxquels on ne prêtait plus attention.

#### **C** comme COQUILLE :

Symbole dans l'antiquité de la fécondité et de la conception, la fameuse coquille est l'emblème des pèlerins. Cette coquille est le signe de ralliement de ceux qui sont sur le chemin de Compostelle.

#### **C** comme CREDENCIAL :

Le Crédencial est le petit carnet qui permet de prouver que nous avons fait le chemin de Compostelle. Il est délivré au départ, le principe est simple, il faut tamponner le crédencial au différent point de passage. Il est indispensable pour ceux qui souhaitent dormir en gîte, ce qui ne sera pas notre cas, mais pour nous il nous donnera droit à un tarif préférentiel dans certains hôtels en demi pension. Il permet également à l'arrivée d'avoir la Compostela, certificat délivré par le bureau d'accueil des pèlerins à Santiago, document en latin remis depuis le moyen âge.

#### **E** comme EQUIPEMENT:

Nous aurons une voiture accompagnatrice, certains matériels et vêtements s'avèrent incontournables pour arriver à bon port. Vous devez prévoir des chambres à air de rechange, des pneus de rechange, car il n'est pas sûr de trouver un marchand de vélo ouvert en plein mois d'août. Pour ne pas pénaliser le groupe prévoyez des pneus à tringle souple ; en cas de crevaison cela doit être rapide... !!!!

Prévoyez le froid, le chaud, la pluie. Je n'irai pas jusqu'au cuissard long car nous serons quand même au mois d'août.

Prévoyez une poche étanche pour y mettre la carte bancaire, la carte d'identité, le crédencial, carte de groupe sanguin, carte européenne d'assurance maladie.

### **E** comme ENTRAÎNEMENT :

Cela dépend de chacun, mais je pense qu'un minimum de 2000kms pour le 15 août doit être au compteur, pour la selle, pour les jambes....Le passage entre le Puy et Cahors est physique. Faites 2 ou 3 sorties de 120kms dans la journée avant le départ est la bonne solution.

### **E** comme EAU :

Boire peu mais souvent est essentiel pour éviter les crampes, les tendinites ;.Rare sont les cyclos qui n'ont pas fait l'expérience de la soif en plein été. Sur le chemin de Compostelle, les riverains volent au secours des pèlerins. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater, l'organisme a besoin d'un litre et demi d'eau par jour pour compenser ses pertes habituelles, les besoins peuvent monter à trois litres lors d'une randonnée. En Espagne sur la Meseta, prévoir la casquette pour éviter l'insolation.

### **H** comme HOTELS :

Ils sont prévus à chaque étape, le plus souvent en demi pension.

### **I** comme ITINERAIRE :

Ce sera la via podensis au départ du Puy en Velay puis le camino francés en Espagne. Il vous a été décrit dans un article précédent. Nous le ferons en deux fois, pour permettre à un maximum de cyclos de participer pendant la deuxième quinzaine d'août. Soit 700kms la première étape et 870 kms la deuxième étape.

### **L** comme LIBERTE :

**Le vélo c'est la liberté.** Vous connaissez cette maxime. Mais pour autant quelques règles existent, de bon sens, de courtoisie, de solidarité chère aux cyclos.

### **M** comme MOTIVATION :

Nul besoin d'être croyant pour faire le chemin. Par contre ce qu'il faut c'est la motivation. La motivation peut être culturelle, elle peut être sportive, elle peut être simplement touristique, mais aussi elle peut être tout cela à la fois. C'est aussi un défi que l'on souhaite relever.

Sur le chemin chacun a sa place quelque soit son sa motivation.

### **S** comme SECURITE :

Comme pour tout déplacement en groupe, les règles élémentaires de prudence seront de rigueur. Pour éviter les vols, on garde ses papiers et son argent sur soi. On prévoira des antivols pour les visites afin de ne pas obliger un cyclo à garder les vélos.

### **T** comme TRESORERIE:

Des distributeurs de billets sont nombreux et bilingues, ils acceptent les cartes internationales donc pas besoin de grosse somme d'argent, les hôtels seront payés, l'argent ne sera nécessaire que pour le midi.

Voilà je pense que si vous envisagez de faire ce voyage, il ne reste plus qu'à vous motiver et à vous entraîner. Bonne route.

## **ASSEMBLEE GENERALE 2010**

L'assemblée générale du club aura lieu le dimanche 13 décembre au complexe Grimaldi (stade Emile Zola) à 9h30. L'assemblée générale est un des temps forts de l'année et nous comptons sur votre présence. Vous avez reçu ou allez recevoir votre convocation personnelle.

Ce jour là vous pourrez renouveler votre licence pour 2010. On vous présentera une rétro 2009 et les projets pour 2010. Nous comptons sur vous .