



ARRAS CYCLO TOURISME

Complexe Grimaldi -rue E. Zola- 62000 ARRAS
F.F.C.T. n°04183 - Jeunesse & Sports n°62-SP-384
<http://arrascyclo.free.fr/>
ISSN : 2105-7389

Le CANARD de L ' ARRAS CYCLO

- Journal n° 67
- mars 2010



Une nouvelle saison commence

« Une irrésistible envie de rouler..... !!! »

L'hiver est enfin terminé et avec lui cette envie de plus en plus pressante d'enfourcher notre vélo. Jambes nues, chevilles légères, mais pas les cheveux au vent car nous portons le casque, le maillot bien ajusté mais pas encore la peau cuivrée.

Cette saison s'annonce comme un grand cru.

Tout d'abord un nouveau site web pour le club, élément incontournable à l'heure d'internet. Pour certains un nouvel équipement, voir une nouvelle monture qui va pouvoir s'exprimer dans les nombreuses sorties proposées par le club. Après la Normandie, ce sera Tournai en mai, puis Berck en juin, ensuite Verdun et St Jacques de Compostelle. Mais pour faire tout cela il faut s'entraîner.

Et le vélo c'est quelque chose de plus que le simple goût de l'effort. En augmentant la fréquence de vos sorties, vous aurez l'impression de rouler plus vite, plus loin, plus fort et de finir par faire corps avec votre vélo. Drogé .. ?? Oui peut être, mais je ne suis pas le seul dans ce cas. Le retour des beaux jours va assouvir notre soif de kilomètres.

Si les objectifs divergent, les uns recherchant la performance et les autres la découverte, vous avez tous en commun de connaître cette plénitude après l'effort.

Rassurez vous cette maladie n'est pas grave ; il semblerait qu'elle procure des effets bénéfiques sur la santé..... !!!!!

Bonne route à tous

LA MARCHE DU 31 JANVIER

On a tout fait pour que ce soit une réussite ; réveillé l'âme de Verlaine pour trouver ses meilleurs parcours autour des marais de Fampoux, engagé les plus fines cuisinières du club pour que l'accueil soit mémorable et les estomacs bien au chaud, sans parler du plus beau sourire de nos hôtes qui nous offraient l'une le vin chaud, l'autre la soupe aux légumes, l'autre encore d'excellentes crêpes maison.

Merci pour cela à Nadine, Marie-Thérèse et Eliane, votre contrat est reconduit pour l'année prochaine

..... « La femme est l'avenir de l'homme »
(Jean Ferrat)



Indispensables aussi, les services de notre Président qui s'était fait barman ou soubrette (à chacun d'en juger) pour l'occasion, certains l'ont trouvé très à la hauteur de cette nouvelle facette de sa fonction !

Un poète encore peu connu s'étant permis d'esquisser quelques vers, le Créateur voulut l'en remercier en chassant vents et nuages afin que le soleil nous asperge à sa guise des vitamines D perdues par un hiver trop long, il a fait beau toute la journée.

Nous étions quarante cette année, l'année prochaine, n'oubliez pas, ce sera au moins aussi bien !

Jacques DELSART

On est toujours surpris de découvrir les passions de chacun. Vous allez sans doute découvrir Philippe sous un autre jour, si vous ne connaissiez encore que le cycliste !

Philippe, peux-tu te présenter ?

J'ai 58 ans, je suis marié et j'ai 2 enfants. L'un travaille chez Beugnet et l'autre a créé le journal gratuit "Arras en places", tiré à 20 000 exemplaires.

Je suis retraité depuis octobre 2008. J'étais responsable d'agence à la Caisse d'Épargne, en poste dans la région d'Arras et à Wingles en dernier lieu.

C'est à l'occasion d'un de tes postes que tu as repris le vélo ?

Repris c'est le bon terme. Mon père était cycliste de compétition ; il a couru avec Scodeller et a croisé Robic et Anquetil. C'est un accident qui a interrompu sa carrière. J'ai donc baigné dedans quand j'étais petit ! J'étais embauché pour vendre des programmes à l'occasion du critérium des As d'Arras où venaient les grands coureurs du moment. J'ai même roulé un peu mais j'étais à chaque fois largué par les copains !

Aussi à l'occasion d'un poste à Vitry en Artois, j'ai eu des contacts avec le vélo Club de la ville et ce fut l'occasion de refaire un peu de vélo.

Dans quelles circonstances es-tu arrivé à l'ACT ?

J'avais fait beaucoup de sport : du judo et de la natation principalement mais aussi du rugby et du canoë. J'avais le besoin de m'y remettre : le footing ne m'attirait pas, je ne me voyais pas encore me limiter à la marche. J'ai donc naturellement opté pour le vélo pour entretenir mon souffle. Une amie (Bernadette Henné) m'a parlé de l'Arras Cyclotourisme...

Quelle est ta pratique actuelle, As-tu des objectifs particuliers ?

Je me limite aux sorties dominicales et tous les deux jours environ, je fais une vingtaine de kilomètres. Mais j'ai le projet de participer à la route du verre : voilà qui devrait me motiver et m'obliger à me faire violence pour entretenir ma condition physique.

Quel est ton avis sur notre club ?

Je le trouve très dynamique et on y partage beaucoup de convivialité. Je participe au comité et je trouve qu'il est bien géré, les rôles étant bien répartis.

Alors, il paraît que tu as bien d'autres centres d'intérêt ?

Je fais de la peinture mais j'ai surtout une passion pour le bateau.



J'en ai un, amarré à Dunkerque, un voilier de régates adapté à la course et à la promenade. Dès que je le peux, je me balade donc aux large de nos côtes : je suis allé une dizaine de fois jusqu'à Belle-île, à l'opposé je remonte parfois les côtes belge et néerlandaise. Je prépare un gros projet actuellement : aller jusqu'à Venise, en passant par Gibraltar bien-sûr, pour y faire des ronds dans l'eau ! Plus sérieusement j'y ai mes racines familiales.

Nous comptons bien entendu sur Philippe pour qu'il nous tienne au courant de l'évolution de son projet avant de pouvoir nous en faire le récit.

CERTIFICAT MEDICAL - ASSURANCE

Ce mois je vous propose un petit rappel sur le **certificat médical et les garanties d'assurance** liées au certificat médical.

Ces dispositions sont applicables à tous les licenciés FFCT du club.

Certificat obligatoire

Il est obligatoire lors de la délivrance de la 1^{ère} licence.

Fortement conseillé :

Renouvellement tous les 5 ans après 50 ans.

Garanties d'assurance liées au certificat médical :

Dispositions destinées aux licenciés du club assurés **PB, PB+ et GB**

*(Petit Braquet, Petit Braquet + et Grand Braquet sachant que le « **PB+** » est, depuis cette année, la nouvelle assurance qui vient compléter le petit braquet avec des capitaux triplés à la suite d'un décès).*

Versement aux ayants droits d'une indemnisation en cas de décès cardio-vasculaire.

Conditions :

A/ production d'un certificat médical valide ou d'un certificat médical plus un justificatif de test d'effort valides

Certificat médical seul (1)	PB+ et GB 7500 euros
Certificat médical (1) plus justificatif de test d'effort (2)	PB+ et GB 15 000 euros

(1) Pour être valable, le certificat médical doit être établi dans les 4 mois précédant ou dans le mois qui suit la délivrance de la licence.

(2) Pour être valable le test d'effort doit être réalisé moins de 2 ans avant le date de délivrance de la licence

B/ sans exigence de certificat médical	PB 1500 euros	PB+ et GB 2500 euros
---	--------------------------	---------------------------------

UN RAPPEL

Montant de l'indemnisation versée après un décès d'origine accidentelle :

- **Petit braquet : 5000 euros**
- **Petit braquet + et Grand Braquet : 15000 euros**

Le nouveau site web du Club

Depuis début mars, le site web du club a fait peau neuve. Si les rubriques sont sensiblement les mêmes, celles-ci seront dans un avenir proche, plus facilement accessibles (après une petite formation), ce qui permettra de rendre le site plus vivant, et toujours d'actualité.

Un seul changement est intervenu, la visualisation des comptes-rendus de réunion de comité n'est désormais possible qu'avec le code qui vous a été transmis par notre Président, de même les circuits dominicaux du mois ne seront visibles que des membres licenciés toujours avec le même code. A propos de ces circuits, qui mettent un certain temps pour apparaître sur votre écran, patientez un peu, une solution sera trouvée dans les plus brefs délais.

D'autres pistes sont à l'étude comme la météo par exemple, et les reportages, ainsi que les archives seront remis sur le site en fonction du temps libre du concepteur (bénévole, et non adhérent au club)

Si d'autres remarques vous semblent judicieuses, n'hésitez pas à nous en parler.....

G. Dumetz

A VOS AGENDAS..... !!!!!!!!!

Randonnée de l'Ami Bidasse le dimanche 13 juin 2010 :

L'année dernière nous avons accueilli 700 participants.

Pour cela il faut de nombreux bénévoles..... des bras pour flécher route et VTT, tenir les points d'accueil route et VTT, tenir les stands à l'arrivée.

Nous avons donc besoin de vous. Une réunion spécifique sera organisée **le vendredi 28 mai à 18h30** au club pour se répartir les tâches. Nous comptons sur vous.

Samedi 8 mai 2010 : La Grinta à Tournai

Cette année nous allons participer à cette randonnée en Belgique pour changer de Mons Chimay Mons. Cette randonnée nous propose de découvrir les monts de Frasnes à travers un 100 voir un 150 kms.

Pour info : site : audaxtournai.be

Préinscription : 10€

Inscriptions sur place : 13€

La liste de préinscription sera au tableau du club jusqu'au 26 avril.

Nous partirons à 7h du club avec la remorque et rentrerons vers 18h à Arras.

Nombre de places : 11