



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/>

Le CANARD de L'ARRAS CYCLO

- Journal n° 82
- Mai 2013



(photo de rentrée 2013)

« Ils sont repartis pour une nouvelle saison depuis 5 mois déjà ! . »

LES BORDURES !!

Dans une région comme la notre, où des journées sans vent n'existent pas, il est bon de savoir s'organiser face au dieu Eole.

Règle numéro un, il faut rester groupé car on est toujours plus fort à plusieurs que tout seul.

Il est aussi important que chaque cyclo se mette au niveau du groupe ; il ne faut pas ralentir la cadence...

mais ne pas accélérer non plus. Les plus forts doivent être au service des moins rapides. Il leur faut éviter de mettre tout le monde à bloc au risque de disloquer l'ensemble

Une fois la formation en place il faut passer les relais. Deux choix s'offrent à nous ; le passage sur deux files ou le passage sur une file.

Le passage sur deux files: une file montante et une file descendante, où les cyclos qui descendent protégeront ceux qui montent. La durée du relais doit être courte, environ 10 secondes. L'avantage de cette double file est d'avoir un groupe dense qui protège ceux qui sont à l'arrière. Cette disposition s'adresse aux pelotons supérieurs à 5 ou 6 personnes. Un petit conseil: quand vous quittez le relais montez d'une dent, cela vous ralentira naturellement. En remontant faites l'inverse.

Le passage sur une file: le groupe se retrouve sur une file unique. Quand vous êtes en tête, le relais sera plus ou moins long selon votre force. La durée peut aller de 10 secondes à 5 minutes. Une fois le relais terminé, vous vous écartez pour vous retrouver en dernière position. Ce passage est plutôt destiné aux petits groupes inférieurs à 6 personnes. Un inconvénient : on est moins abrité que sur deux files !

Voilà quelques règles qui devraient profiter à l'ensemble des rouleurs. Le but est de se protéger pour s'économiser.

Fort de ces conseils, *bonne route et bon vent. !!*

PLEIN CADRE SUR STEPHANE LEDIEU

Arrivé au Club depuis moins d'un an, Stéphane s'est facilement intégré au premier groupe cyclos en y apportant le « sang neuf » indispensable à un effectif inéluctablement vieillissant.

Cerise sur le gâteau !!! vous allez découvrir un longiligne « maître queux » (sans jeu de mots bien sûr ...) copie conforme de notre ami Jean-Claude V... ; au demeurant un bien sympathique compagnon de route !

-Stéphane peux-tu te présenter ?

J'ai 41 ans, marié et papa d'un petit garçon de 6 ans. Je suis cuisinier pour le CROUS au restaurant universitaire d'Arras.

-Quand et comment es-tu arrivé à l'ACT?

Je suis arrivé il y a un an en provenance du club de BLV où j'adhérais depuis 2008. Je me suis donc rapproché de mon domicile sur les conseils de Manuel Ducron ; pas d'erreur de sa part car je m'y suis très vite bien senti grâce à l'accueil qui m'a été fait. J'en profite pour le remercier vivement.



- Faisais-tu du sport auparavant ?
 Un peu de ping-pong, de tennis, du vélo étant adolescent, de la pêche à la ligne mais ça je crois que ça ne compte pas ! Non sans rire, je me suis fait violence depuis que j'ai commencé le vélo. Les deux premières années ont vraiment été terribles. Pas de jambes. Je ne faisais que l'« élastique » avec les groupes ; quand je revenais dessus je les perdais à la première montée. Il m'a fallu quelques années et une chute sur les rails entre Feuchy et St Laurent (ça m'a valu un coude cassé) pour avoir un rythme correct.

Quels sont tes meilleurs souvenirs?
 Si jeune dans le club et n'ayant participé pour le moment à aucun séjour, les sorties du dimanche matin me sont déjà bien agréables

-Et quels projets te feraient envie?
 Un projet va bientôt être mis en place, l'Alsace au mois de mai ; je compte bien y participer.

J'ai vraiment hâte d'y être car avec mon activité professionnelle ce petit séjour me convient bien.

-Tu as des souhaits ou des regrets s'agissant du Club?

Au risque de reprendre une idée proposée dans le journal n°81 par Jean-Marie, le trombinoscope avec photo, prénom et nom me semble être intéressant.

Un grand merci à tous pour m'avoir si bien intégré parmi vous. Je viens d'acquérir ma tenue d'été et je roulerai aux couleurs du club dès les premiers rayons de soleil.

-As-tu d'autres centres d'intérêt, des souhaits plus personnels?

J'aime bien bricoler quand je ne fais pas de vélo, en particulier le bois : réalisation de petits meubles et diverses étagères en chêne. Je roule régulièrement en Bourgogne car mes parents y vivent. C'est joli et il y a toujours à boire sur le chemin.

Un souhait oui... qu'il y ait quelques "jeunes" qui nous rejoignent...mais ce n'est pas évident .

Il me semble que ce sport soit revenu à la mode ! ... alors on verra !.

Stéphane est lui aussi bien conscient des problèmes d'effectif touchant la plupart des Clubs Cyclos et plus particulièrement celui du recrutement des jeunes.....

grand sujet à réflexion maintes fois évoqué dans notre journal !

ASCENSION en ALSACE

En ce week-end de l'Ascension, le club d'Arras cyclotourisme a emmené 9 cyclos randonner en Alsace.

Le gîte situé près d'Orbey à 850m d'altitude a permis au groupe de conquérir de nombreux cols.

Sous la houlette de Pascal Michel, qui avait concocté les circuits, les cyclos purent apprécier entre autres les cols du Bonhomme, du Calvaire, des Bagenelles, du Haut Koenisbourg, de Steige ,du champ du feu et j'en oublie . Tout cela sous un grand beau temps... bien qu'un peu frais parfois.



D'autres vous diront que certaines routes, non dénommées « cols », auraient bien mérité ladite appellation, comme la montée du Lac Blanc, celle des trois Epis ou encore la montée vers Prairis !!

En résumé le 1^{er} jour 115 kms, 2500m de dénivelé ; le 2^{ème} jour 75kms 1000m de dénivelé et le 3^{ème} jour un groupe a fait 156 kms avec 2700m de dénivelé tandis qu'un autre 100 kms avec 2000m de dénivelé.

Des parcours magnifiques mais très sportifs (s'entend que l'hiver tardif avait tronqué l'entraînement). Que dire aussi de cette merveilleuse plaine d'Alsace où les vignes montrent actuellement leurs premières feuilles .

En bref un séjour que tout le monde apprécia en commençant le premier jour par la visite d'une cave à Ammerschwir et en terminant notre séjour par de la neige au départ du gîte,..... avec un zéro degré pointé.

Encore un grand merci à Pascal pour son organisation.

RANDONNEE DE L ' AMI BIDASSE du 9 JUIN 2013

Une réunion de bureau, avec tous les BENEVOLES de l'Ami Bidasse, aura lieu le

VENDREDI 24 MAI PROCHAIN à 18 HEURES 30

au siège du Club , Complexe Grimaldi à ARRAS.

Nous espérons que vous serez très nombreux à venir nous aider pour réussir notre grande fête annuelle du Vélo.

Merci à toutes et à tous.

Renseignements & Administration : Complexe Grimaldi – rue E .Zola 62000 ARRAS
Directeur de la Publication J.M. DRELON - Dépôt légal : à parution - N° ISSN 2105-7389