

## ARRAS CYCLO TOURISME

Complexe Grimaldi -rue E. Zola- 62000 ARRAS

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

# LE CANARD DE L'ARRAS CYCLO

- Journal n° 97  
- Mois de Mars 2017



**E**n ce début de présidence, je crois nécessaire de donner une direction, un sens à mon action, qui soit prioritairement, profitable à l'ensemble des membres de notre club.

Je l'ai déjà évoqué lors de nos premières réunions de club, aux membres du bureau, c'est un projet ambitieux pour le club de l'Arras Cyclotourisme, qui devrait répondre favorablement, à vos attentes, résumé en deux points :

1. La sensibilisation ou initiation aux gestes de premiers secours, vous savez : «ces gestes qui peuvent vous sauver ».

Elle durera 3 heures et abordera les thèmes suivants :

- PROTEGER : Accident de la vie courante (sur victime et témoin)
- ALERTER : Uniquement le 112, ce qui se passe, où je suis, dialogue avec le preneur d'appel
- LES HEMORRAGIES : on appuie où ça saigne, dédramatiser si on a du sang sur les mains, si on est victime, on pourra se faire les gestes soi même
- LES POSITIONS D'ATTENTES : position demi-assise, position jambes fléchies, PLS, à plat dos, surveillance
- LA VICTIME EN ARRET CARDIAQUE : elle ne bouge pas et ne réagit pas, elle ne respire pas - RCP avec utilisation du défibrillateur
- LE DEFIBRILLATEUR : lieux où on peut les trouver, on suit les instructions de l'appareil, pas d'erreur possible d'envoyer un choc si non nécessaire.

Cette initiation doit être distinguée de la formation en prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC 1) destinée au grand public. Les participants à l'initiation seront d'ailleurs incités, s'ils le souhaitent, à suivre

ultérieurement une formation au PSC 1 auprès d'une association agréée à cet effet.

2. La formation « Prévention Secours Civiques de niveau 1 » (PSC1), pour quelques uns d'entre vous, avec délivrance d'un certificat de compétence de citoyen de sécurité civile, d'une durée de sept heures (+/-).

Le Club de l'Arras Cyclotourisme, doit se préparer prioritairement, à toutes les éventualités pouvant survenir au cours d'événements divers, sur le périmètre de Grimaldi, à l'occasion de l'Ami Bidasse (par exemple), mais aussi, au cours de nos sorties régulières. Nous ne pouvons continuer d'ignorer ces risques, et nous devons veiller également, à notre sécurité ...

En vous permettant d'être initié aux gestes de premiers secours, j'ai conscience que cela vous apportera « les moyens d'agir dans votre quotidien », avec plus d'efficacité...

Cette sensibilisation, sera organisée le samedi 29 Avril prochain, de 09h00 à 12h00, en accord avec l'AFSI, au sein des locaux de l'Arras Formation Secourisme Incendie situé au 2 rue Victor Leroy à ARRAS.

A ce jour, neuf d'entre vous se sont inscrits, il reste une place pour constituer un groupe de dix, inscrivez sur le doodle !



**J**e vais vous présenter PHILIPPE, un de nos plus anciens adhérents que peu d'entre nous connaissent car il se fait discret dans nos sorties hebdomadaires....tout comme votre serviteur d'ailleurs.....et je le déplore...et lui aussi dit-il. Nous sommes au moins deux à être d'accord !

Néanmoins Philippe est un garçon charmant...un peu réservé peut-être.

Pourtant il a bien voulu répondre à quelques questions...et nous le remercions pour cela .

**-Philippe, peux-tu te présenter ?**

J'ai 54 ans, je suis marié et père de deux enfants. J'ai une profession peu connue ..... celle d'opérateur en usine; « poster ».

**-Quant..et comment es-tu arrivé à l' A.C.T. ?**

J'ai commencé le vélo avec le Club de Feuchy que les « anciens » ont dû connaître.

Malheureusement ce Club s'est dissout après quelques années d'existence et j'ai suivi logiquement les copains en m'inscrivant à l'Arras Cyclo Tourisme.

**-J'ai cru comprendre que tu as toujours fait du Sport auparavant ?**

En effet je pratique toujours le **Jiu-jitsu** traditionnel depuis 1985.

**-Quels projets te feraient envie ?**

Les longues sorties telles que Paris-Roubaix me font rêver.... Sait-on jamais ?

**-As- tu des souhaits s'agissant du Club ?**

Je souhaiterais être plus présent au Club mais, malheureusement, avec mon travail ce n'est pas facile.



Philippe aux couleurs de l'ACT

**-Peux-tu nous dévoiler tes autres centres d'intérêt ?**

Mes autres centres d'intérêt sont le Jardinage et les promenades...mais, néanmoins, j'aimerais me défouler en faisant beaucoup plus de vélo après une dure semaine de travail.

Comme vous pouvez le constater Philippe est un garçon « nature », plein de gentillesse ; disons le sans fioritures....mais où il m'a surpris, comme vous peut-être, c'est qu'il ne faut certainement pas le « chatouiller ».....avec ses 32 ans de sport de combat dans ses bagages !! (un homme averti en vaut deux !).

JM Duhamel

oooOOooo

## La Marche (Jean Marie Drelon)

C'est le dimanche 29 janvier que s'est retrouvé au club une trentaine de marcheurs pour la randonnée pédestre annuelle du club.



Ce dimanche marquait la transition entre l'hiver et le printemps car il faisait doux et humide

alors que le mois de janvier avait été marqué par le froid et le gel. La ballade initiée par Daniel Bertin et Didier Daix nous a emmené de Dainville à Wailly par de beaux chemins inconnus et pourtant si près de chez nous.

Merci à eux pour la parfaite organisation. Merci aussi à notre cantinière en chef Nadine assisté de ses deux adjoints Madeleine et Jean Claude Varlet qui sur le parcours et au retour nous ont gratifié de vin chaud, chocolat, soupe et crêpes vivement apprécié de tous.

Une belle initiative à renouveler à cette période de l'année, dernier dimanche avant la reprise du vélo qui permet aux épouses d'accompagner leur mari un dimanche matin dans l'année.

oooOOooo

## La Galette (Sylvain Marchand)

Ce n'est pas moins d'une quarantaine de personnes qui s'est retrouvée le 20 Janvier dernier, pour cet événement



convivial « la Galette », mis en place pour la première fois en 2016 et reconduit avec succès,

au point de devenir, le « Rendez Vous Incontournable » de ce début d'année. Mais avant que tous, ne se précipitent sur ces galettes appétissantes & généreuses en frangipane et pomme, un délice !!!, comme le cidre d'ailleurs... Le président a présenté ses vœux de bonne santé, santé qui permettra à chacun, de participer aux nombreuses sorties proposées tout au long de cette année 2017. Ce merveilleux moment de convivialité sera proposé l'année prochaine...

oooOOooo

L'intersaison cette année avait été pour le moins contrariée. Une longue période de temps très froid, quelques virus particulièrement vicieux, et des douleurs qui m'avaient fait découvrir des parties de mon anatomie qui m'étaient jusqu'alors totalement inconnues avaient gâché cette période informelle de l'année où d'habitude j'adore enchaîner les courtes sorties avant de me vautrer dans le canapé bien au chaud, un grand café à la main et un bouquin dans l'autre avec l'immense satisfaction du devoir accompli. Je n'avais même pas pu faire ma petite balade rituelle du 1<sup>er</sup> janvier au matin pour lancer mon année cyclo. Vraiment une intersaison pourrie.

Aussi, c'est avec beaucoup d'impatience que j'attendais ce 1<sup>er</sup> dimanche de février qui voit l'ouverture de la saison à l'ACT. Bébert était fin prêt avec ses garde-boue rutilants, sa sacoche équipée de tout l'inutile indispensable, ses pneus neufs, sa chaîne parfaitement huilée et ses patins alignés et resserrés. Jamais je ne l'avais vu aussi piaffant d'impatience à l'idée de rejoindre Pas en Artois, sempiternel but de cette première sortie de l'année.

Mais après ces 2 mois de relative léthargie, j'avais oublié qu'il ne fallait pas trainer pour arriver au club à 8H30. A-t-on idée de faire sortir du lit un presque vieux cyclo rhumatisant à des heures aussi indues ? D'autant plus que l'âge venant, j'ai de plus en plus de mal à me préparer efficacement (Nom de D... ou j'ai encore fourré mes clefs ? et mes gants ?). C'est donc tout essoufflé que j'arrivais au club après avoir été dans l'obligation de battre mon record du contre la montre entre la maison et l'ACT.

En arrivant, je fus vite réconforté par la chaude ambiance qui régnait à l'intérieur du local. Le café et les croissants proposés pour ce grand jour n'y étaient pas pour rien. En voyant les nouvelles silhouettes arborées par certains de nos membres, je me suis laissé dire que la période des fêtes et le manque d'activité avaient laissé quelques traces. La reprise allait être laborieuse. Le brouhaha sympathique qui emplissait la salle cessa brusquement quand la forte voix de Jean Marie retentit. Le temps pressait et il fallait, avant de partir, faire la

fameuse photo de rentrée. On s'est placé comme on pouvait. Denis est allé chercher sa nouvelle monture (cadeau familial pour ses 60 printemps ...en carbone s'il vous plait) et l'a installée au premier rang. A la façon dont il en caressait amoureusement la selle, j'ai compris que j'allais passer la saison 2017 à lui courir après et à essayer de rester dans sa roue. On a tous rentré un peu le ventre et essayé de retenir notre respiration le temps que le retardateur se déclenche. Une fois le flash éteint nous avons pu à notre grand soulagement reprendre une attitude normale. ... et relâchée.

9H, il est temps de partir. J'ai alors remarqué que la plupart d'entre nous n'avaient pour tout équipement cycliste que le maillot du club. Les traitres, ils ne l'avaient enfilé que pour la photo ! Même les vélos étaient restés à la maison. Le temps gris et froid, les prévisions météorologiques catastrophiques, la douce chaleur du foyer avaient eu raison de leurs velléités cyclistes. C'est donc un petit peloton inhabituel qui partit bravement vers Pas en Artois. Comme je le pensais, le départ fut laborieux. Mais bien vite le plaisir de rouler en groupe me fit oublier les frimas et les douleurs et c'est avec une immense joie que j'atteignis Pas en Artois après avoir vainement, comme je m'en doutais, tenter de m'accrocher à Denis. Enfin, maintenant, j'aurais une excuse. Je pourrai prétexter que moi, je n'ai pas un vélo qui pèse moins que ma sacoche de guidon !

Innovation incroyable, j'ai réussi à convaincre le peu de cyclos ayant rejoint Pas de revenir par une autre route. Eh oui, c'est une de mes manies, j'ai horreur de revenir par la même route, c'est devenu un principe. Denis nous a concocté un itinéraire à sa façon et nous avons rejoint Arras par la Voie Verte, enchantés par cette randonnée d'ouverture.

A voir ma mine réjouie à mon retour à la maison, ma pauvre Béa qui avait tant espéré suite à cette intersaison inhabituelle, a compris qu'elle allait encore, malheureusement, devoir supporter la présence envahissante de ce satané Bébert ... pour longtemps j'espère.

## le 200kms au format Audax (Sylvain Marchand)

S'agissant de ce 200 kms, au format « Audax » que j'ai souhaité inscrire au programme 2017, à la date du 17 juin prochain, je me devais de vous apporter quelques précisions préalables, en commençant cet article de la façon suivante :

*"I have a dream !"* (Martin Luther King)

Bien qu'il ne fût, à aucun moment, membre de notre club de cyclotouristes de l'Arrageois, Martin Luther King a compris que « Rêver » permettait à chacun, d'entrevoir le chemin du possible.

Une chose est sûre, ce n'est pas un rêve que d'enfourcher sa bicyclette pour une sortie d'à peine 200 bornes. Eh ! les copains, lisez plutôt : « Rien n'est impossible, seules les limites de nos esprits définissent certaines choses comme inconcevables » (Marc Levy)

Pour se préparer, faudra juste un peu de kilomètres dans les jambes, voilà tout..., et une bonne selle !

Je m'attendais à un léger sursaut de votre part, sans plus..., des courageux les gars de l'Arras Cyclotourisme, des durs, des vrais !

Maintenant, je peux passer à l'étape suivante, en définissant le format «Audax » :

Cela consiste à bien préparer physiquement et moralement, les participants, à une endurance et à une régularité dans l'effort, qui feront de vous, de « parfaits cyclistes » sachant apprécier les beautés de la nature, mais aussi, de vrais sportifs qui trouveront dans ces randonnées, une source de joies physiques et morales, intenses.

L'allure moyenne sera de 22,5 kilomètres à l'heure, et même si cela peut vous paraître, ridiculement faible, par comparaison aux moyennes de plus de 40 km/h couramment réalisées par les coureurs, même amateurs.

L'effort doit être sagement dosé, se prolongeant durant de nombreuses heures de selle. Rouler à 22,5 kilomètres de moyenne, vous obligera à d'autres moments, de rouler à une allure quelque peu supérieure, pour compenser certains ralentissements. En tout cas, ce ne sera jamais une course, ni une compétition quelconque, mais une épreuve de régularité et d'endurance, à la portée de tous.

C'est aussi : rouler en peloton, sous la conduite de responsables, appelés « capitaines de route », qu'il est « interdit » de dépasser. Ces capitaines de route sont donc chargés de régler l'allure suivant l'itinéraire et l'horaire établis à l'avance et d'assurer le bon déroulement de cette sortie.

Le 200kms proposé par l'Arras Cyclotourisme, prendra la direction de la Somme, plus précisément sur les traces du « **Baron Rouge** ». Notre camarade Jean Claude Labruyère vous délivrera le parcours complet, peu avant l'Ami Bidasse. Mais avant cela, roulez dans la bonne humeur, le respect du code de la route, et n'oubliez pas que le vélo doit rester avant tout, un plaisir !!!!

Sylvain

*On commence par un 200, et puis après, on entrevoit le Tour du Monde...*



oooOOooo