



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME



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° 107 Mois de Février 2020



Sortie dominicale du 05 Janvier 2020...

<http://arrascyclo.free.fr/>

EDITO (Sylvain Marchand)

Belle année « cyclo » que celle de 2019, outre les sorties hebdomadaires, locales, extérieures. Rappelez vous : Mons Chimay Mons, le séjour au Mont Ventoux, les Pavés d'André, Dainville-Berck, Lille-Hardelot, la Semaine Fédérale de Cognac, la Ch'ti bike tour, le baptême sur piste, sans oublier l'organisation de notre randonnée. Le club de l'Arras Cyclotourisme est une association bien structurée, l'activité cyclotouriste y est florissante, la convivialité omniprésente, pour s'en convaincre, il suffisait de participer, autant que faire se peut, par exemple : à la galettes des rois, à la marche, au repas des bénévoles de l'Ami Bidasse, à la soirée « resto ».

L'Arras Cyclotourisme est également un club bien géré, piloté par un trésorier exigeant, aidé par son adjoint. Un secrétaire talentueux quitte le bureau, un autre du même calibre le remplace, secondé par un nouvel arrivé au bureau. Il m'est permis aussi de compter sur l'action du nouveau vice-président, ainsi que de l'ensemble des membres du comité.

Je leur adresse mes plus vifs remerciements !

Le club de l'Arras Cyclotouriste, ce n'est pas que des retraités, disponibles à toute heure.



Le club a accueilli l'année dernière, de nouveaux membres qui ont, directement rejoint le groupe I. J'observe que cela est plutôt salubre, l'émulation s'en trouve renforcée, ça va dans le bons sens, c'est aussi vital, pour l'avenir du club !.

Et nos anciens du groupe II, me direz-vous... ils sont « bel et bien » présents, chaque jeudi et/ou le dimanche. Même si l'allure n'est plus tout à fait la même, ils ne se font pas prier pour se taper la bourre. « Respect Messieurs », vous n'avez plus rien à prouver, alors profitez de ces sorties hebdomadaires pour garder la santé et partager les bons moments de camaraderie.

Plus sérieusement, malgré une baisse d'effectif attendue, notre club résiste bien en ce début d'année 2020, puisque nous sommes aujourd'hui à 50 licenciés. Continuons donc notre communication via facebook, le site de l'arrascyclo.fr, outils indispensables à notre développement. De même, participons nombreux, aux sorties locales. Parlez de votre club, aux pratiquants individuels, route ou vtt, que vous croisez et invitez-les à venir rejoindre l'Arras Cyclotourisme.

Autre point important, j'ai souhaité accueillir l'Assemblée Générale du Comité Régional de Cyclotourisme des Hauts de France, aux Grandes Prairies, le Samedi 07 Mars prochain, de manière à promouvoir l'image de notre club.

Et de vous rappeler les valeurs fondamentales du cyclotourisme, comme : l'amitié, la fraternité, la convivialité, l'entraide, le partage, la pratique sportive n'étant pas la priorité absolue. Mais parfois, elle s'invite et déclenche la frénésie du groupe jusque-là «calme».

Quand ils ont les jambes, ils le font savoir, difficile de les raisonner, une «p'tite accélération» ça met du piment là où y'en a pas....

Cette amitié qui se traduit chez nous par le «rouler ensemble», c'est pas pour montrer qu'on a les meilleures compétences qui soient mais pour être simplement avec les autres. La

fraternité qui consisterait à attendre celui qui peine, protéger celui qui souffre face au vent, conseiller le débutant, reconforter, aider l'autre, ...

La convivialité qui nous permet d'accueillir comme nous le faisons chaque année, à l'occasion de notre randonnée de l'Ami Bidasse, des centaines de cyclos, vététiste, marcheurs dans une ambiance chaleureuse Au quotidien, c'est l'accueil du nouveau licencié, quelquefois débutant, à qui l'on permet de découvrir le plaisir de rouler en groupe, de découvrir sa région, et peut être lui donner l'envie de s'essayer aux Semaines Fédérales, aux diagonales, au Paris Brest Paris, on ne s'interdit rien à l'Arras Cyclotourisme car avoir des projets, c'est plutôt bon signe, ça motive, ça permet de s'inscrire dans une dynamique de développement personnel et de participer sur le long terme, aux activités proposées par le club !



L'entraide en cyclotourisme, c'est attendre un cyclo, se proposer de réparer une crevaison, donner une chambre à air, c'est aussi apporter naturellement ses compétences,...

Le partage, c'est visiter une région, un site, s'émerveiller devant un panorama. C'est aussi, se réunir en fin de parcours, à une terrasse, pour y déguster une bonne bière !

On ne s'interdit rien, je vous dis !

« Cyclos, Cyclotes », ne vous repliez pas sur vous-même, lorsque vous manquez de motivation, au moment de prendre le vélo.

On est là !

La santé doit faire l'objet d'une attention toute particulière, et les problèmes récurrents ne se règlent pas d'un coup de baguette magique.

On est là, aussi!

Certains parmi vous ont trouvé une solution, le passage au VAE (vélo à Assistance Electrique), pourquoi pas vous, si cela peut vous permettre de rejoindre le club et les camarades, et continuer l'aventure....



« il faut parfois se forcer à bouger pour éviter la sédentarité et rester en bonne santé »

N'hésitez pas à consulter nos comptes rendus de réunion, nos journaux, sur [l'arrascyclo.fr](http://arrascyclo.fr), vos visites sur ce site, contribuent à une meilleure visibilité de notre club, sur internet.

J'peux pas
—  —
J'ai vélo

Le Baptême sur Piste (René Vérité)



Samedi 12 octobre, je suis un peu anxieux car, moi le vététiste du club, je vais participer à l'initiation vélo sur piste organisée par notre ami Patrick.

Anxieux car cela fait à peu de chose près 40 ans que je n'ai pas mis les fesses sur un vélo de route, alors sur un vélo de piste ????????

Lors de notre entrée dans le vélodrome, mes craintes se sont avivées quand j'ai vu la pente dans les virages. Mais comment fait-on pour rester sur le vélo avec une telle inclinaison ?

That is the QUESTION.

Mais assez parlé, nous sommes habillés avec notre tenue du club et maintenant il est vraiment trop tard pour renoncer . Comme le disait Jules César, paraît-il car je ne l'ai pas fréquenté : aléa jacta est.

Nous sommes pris en charge par un éducateur qui nous attribue une monture correspondant à notre taille et là examen de la « bête ». Comme prévu pas de vitesses, pas de freins et surtout pas de roue libre ; il va falloir pédaler en permanence.

Quelques conseils donnés par un moniteur et nous voilà partis pour un tour en deçà de la

« côte d'azur », là où c'est encore bien plat.
Retour à la case départ ; le tour s'est bien passé à part la prise en compte du manque de roue libre qui est assez déroutant.

Nouveaux conseils et un autre tour sur la « côte d'azur » C'est très légèrement incliné mais ça passe bien.

Nouvel arrêt et nouveaux conseils, en particulier, passage derrière le moniteur qui va monter sur la piste et donc nous obliger à prendre un peu la pente.

Après un nouvel arrêt et de nouveaux conseils, celui notamment qui consiste à nous donner le secret pour tenir sur l'inclinaison de la piste dans les virages relevés, et même très relevés pour mon cerveau : tenir une vitesse minimum de 27 km/heure, à priori facile vu le poids de la monture, et lachage des participants pour 10 minutes de roulage.

Les tours se sont enchaînés sans grandes difficultés finalement à part la descente rapide en sortie de virage pour cause de vitesse insuffisante dans les deux premiers tours. Pas évident finalement de quitter l'appréhension et de rouler à 27km/h. Au fil des tours je me suis pris au jeu et j'ai quand même réussi, moi le profane en vélo de route, à aller jusqu'à mi-hauteur dans les virages. Surprise énorme, le vélo tient effectivement très bien la pente dans

l'inclinaison à 44°. merci les pneus à l'accroche latérale phénoménale.

Les minutes tournent et ce que j'avais considéré comme très court, les 10 minutes commencent à peser dans les jambes car c'est un effort conséquent compte tenu notamment que l'on doit toujours pédaler, pas de temps de repos en roue libre. Le souffle commence à se faire court, la gorge commence à piquer, en cause de la sécheresse de l'environnement et la poussière, et le corps est bien monté en température sans parler du rythme cardiaque.

Le signal, du moniteur, lors d'un passage devant l'entrée de la piste, et l'initiation se termine.

Je descends du vélo avec une banane énorme, excusez l'expression, mais on peut dire que j'ai pris mon pied pendant une petite demie heure. Bref prêt à reparticiper en 2020, mais hélas quand en réunion de comité Sylvain et Patrick ont donné la date en octobre, je ne pourrai pas cette année car en octobre 2020, c'est Roc d'Azur pour moi et au même week-end. Donc il faudra que je patiente jusqu'en 2021 pour de nouveau me faire plaisir sur un vélo de course. Hé oui c'est moi le vététiste convaincu qui vous dis cela. Un conseil de ma part, si je peux me permettre : Si l'expérience vous tente, n'hésitez surtout pas, c'est facile en fin de compte et ça fait du bien de se faire plaisir.

oooOOooo

Plein Cadre : Bernard Leprêtre



Arrivé au club dans le courant de l'année 2017, fort de son expérience, Bernard possède tous les qualités d'un cyclotouriste, rapide et endurant, il répond présent à la moindre sollicitation ...

➤ *Peux tu te présenter Bernard :*

J'ai 67 ans, retraité de l'éducation nationale, marié et père de deux filles, trois petits enfants. J'habite à Anzin Saint Aubin et j'y suis né

➤ *Quand et comment es-tu arrivé à l'A.C.T. :*

Je suis venu au club en 2017, j'étais auparavant à l'U.S.A.O, section cyclo dont j'étais président. Après la dissolution du club, lors de la sortie de l'Ami Bidasse, Sylvain m'a proposé de venir à l'A.C.T. Nous nous étions déjà rencontrés à l'occasion de l'élaboration du calendrier des sorties annuelles. J'ai très peu roulé cette année -là, suite à l'apparition puis la disparition six mois plus tard, de douleurs inexplicables aux genoux.

➤ *As-tu fait du sport auparavant :*

J'ai pris ma première licence cyclo en 1999, à l'U.S.A.O, puis j'ai fait trois saisons au club de Saint Nicolas, avant de revenir à l'U.S.A.O

➤ *Quels sont tes meilleurs souvenirs :*

Indiscutablement, la Semaine Fédérale de Cognac, on ne peut être qu'admiratif de l'organisation parfaite, de l'accueil de milliers de cyclos, de la variété des circuits, et en plus, on n'a eu du très beau temps, c'est un événement à vivre au moins une fois !

➤ *Quels projets te feraient envie :*

J'aimerais un circuit itinérant vers une destination comme Saint Jacques de Compostelle, mais je sais que cela a déjà été organisé, donc, peut être suivre en parallèle la via Francigena ?

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

J'ai un très grand potager et un autre de dimension moyenne que je cultive complètement en bio

➤ *As-tu des souhaits, s'agissant du club :*

Non, j'apprécie l'organisation d'une sortie club l'après-midi, de nombreux autres clubs ne le faisant que le matin



Lors de la semaine fédérale de Cognac en Août 2019...

Compte Rendu Rando du Roc'h des Monts d'Arrée (René Vérité)



Le deuxième week-end du mois de septembre, j'ai pris la direction du bout de la terre (Finistère en Breton) pour participer aux Roc'h des Monts d'Arrée dans la charmante commune de Huelgoat.

Renseignements & administration : Complexe Grimaldi – rue E.Zola 62000 ARRAS Directeur de la
Publication S. MARCHAND – Dépôt légal : à parution – N° ISSN 2105-7389

Le beau temps nous a accueilli, soleil, température idéale pour rouler et aussi et surtout, la bonne humeur et l'ambiance que savent créer les Bretons. Tout était réuni pour passer une bonne fin de semaine sur le VTT et se régaler des paysages et du relief des Monts d'Arrée.

Le samedi est traditionnellement consacré à une ballade tranquille de 20, 30 ou 40 km.

Avec Christophe, mon fils, nous sommes partis sur le 40 km, histoire de bien se dégourdir les jambes en vue du dimanche et de ne pas rentrer trop tard pour tenir le stand de son magazine Vélo Tout Terrain. oui, oui, lui travaille pendant ce temps là et il a la grande chance d'allier sa passion avec son métier à plein temps.



Dimanche, pas moins de 6 parcours nous sont proposés, entre 20 et 100 km. Nous partions pour le 60 km mais une petite voix faisant partie de l'organisation nous glisse à l'oreille de s'orienter vers le 35. Il est assez court mais aussi assez velu en dénivelé. Nous suivons cette petite voix et nous n'avons pas été déçu. Effectivement nous avons eu droit à un parcours très intéressant avec beaucoup de virevoltes au milieu des bois, quelques grimpettes qui piquaient un peu aux jambes, enfin surtout pour ceux qui étaient en VTT classique ; pour moi avec l'assistance électrique ce fut plus que sympa à faire. Nous avons rencontré certains participants qui avaient bien regardé la longueur du parcours mais avaient négligé de lire le dénivelé annoncé et qui regrettaient amèrement leur manque d'attention. En ce qui nous concerne, le plaisir était tellement grand et comme les circuits se coupaient ou se rejoignaient en certains pôints, nous en avons profité pour prolonger un peu le plaisir et arriver au final à 45 km en lieu et place des 35. Que du bonheur à parcourir ces forêts et landes bretonnes, avec une température tellement agréable, que nous avons roulé en court toute la journée et apprécié à leur juste valeur les quelques passages de gué rencontrés sur le parcours.

ooo/ooo

SOIREE RESTAURANT (Sylvain Marchand)

*Ce Vendredi 15 Novembre 2019, une quarantaine de convives
s'était donnée Rendez-Vous à « La Coupole »,
dans un cadre plutôt agréable, nous avons pu apprécier :
un service rapide et efficace, des plats et desserts de qualité, accompagnés de bons vins ...*



Vivement l'année prochaine !

ooo/ooo

MISE EN PRATIQUE DE NOTRE FORMATION PSC1 : AVIS AUX AMATEURS !

(ERIC PROMAYRAT)

Comme vous le savez un certain nombre d'entre nous a suivi en 2016 la formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) auprès des pompiers d'Arras ainsi qu'une remise à jour d'une demie journée au mois de juin dernier. Et bien nous en a pris

En effet, alors que Jean Marie et moi terminions tranquillement la 4ème étape Pons Royan de la semaine fédérale de Cognac, au détour d'un virage, nous aperçûmes une personne allongée sur le bitume ne bougeant apparemment pas ! Aussitôt nous posons les vélos et nous rejoignons l'attroupement autour du blessé... un cyclo venait de taper

l'arrière d'un véhicule et était lourdement tombé !



Je me penche aussitôt vers la victime et je constate qu'il s'agit d'un homme d'environ 75 ans qui respire toujours et répond à mes questions (ouf!). Pas de sang et pas de douleurs significatives, néanmoins il est incapable de se relever.

Renseignements & administration : Complexe Grimaldi – rue E.Zola 62000 ARRAS Directeur de la Publication S. MARCHAND – Dépôt légal : à parution – N° ISSN 2105-7389



Je le mets alors en PLS (position latérale de sécurité).

Jean Marie avait déjà composé le 18 et régulaient la circulation et la curiosité des cyclos qui étaient nombreux à passer près de nous.

Pendant ce temps, j'ai continué à parler à la victime, à lui mettre de l'eau sur la tête à travers le casque que je n'avais bien entendu pas retiré. Des voisins sont venus avec un parapluie pour le protéger du soleil, il était 14h et il faisait 30 degrés.

Son épouse était présente, assez calme mais très inquiète !

Dix minutes se sont passées, très très longues d'autant plus que notre patient commençait à divaguer : il me demandait pourquoi il était à terre, il ne se souvenait plus de ce qu'il avait déjeuné, bref il perdait un peu la tête et j'attendais avec impatience le bruit significatif du « camion rouge ».

Enfin je l'entends avec soulagement, les pompiers accourent, me demandent un résumé rapide de la situation, prennent en charge notre homme et nous remercient de nos services.



Jean Marie et moi avons repris notre périple, un peu secoués quand même ! Et surtout la gorge sèche ! Heureusement au loin nous apercevons un joli bistrot, nous nous posons et dégustons tranquillement une bonne pinte bien méritée !

Pour information, le club propose toujours pour ceux qui le souhaitent, la prise en charge du stage PSC1 . Avis aux amateurs !

ooo/ooo



Rendez-vous ce Samedi 07 décembre, au local du club à 09h45, pour le café, avant le départ fixé à 10h00. Huit de nos camarades ont participé à cette sortie, sur un circuit nous conduisant vers Ecurie, Neuville St Vaast, Givenchy en Gohelle, Angres, Souchez, Ablain St Nazaire, Gouy-Servins, Verdrel, Gauchin le Gal, Mingoval, arrivée vers 12h20 à Savy Berlette, avec un peu plus de 45km au compteur. Le temps couvert, une température douce, un peu de vent, le circuit présentant que peu de difficultés sauf peut-être entre Ablain et Gouy.

A Savy, traditionnel frite-saucisse, bière (à consommer avec modération), concert de plusieurs harmonies regroupées (Tincques, Avesnes, Aubigny), le club de l'Arras Cyclotourisme, a effectué à cette occasion, un don de 30€. Avec un départ express de

Jean Marie, diantre ! qu'avait-il mis dans son bidon ...



Cette fois-ci, bizarrement, au retour, nous n'avons pas eu froid

Merci pour leur participation : Jean Marie Drelon, Jean Marie Casier, Jean Pierre Richarte, Jean Pierre Leduc, Jean Claude Labruyère, Gilbert Détant, Denis Durbise et moi-même. Rendez-Vous en Décembre 2020

MARCHE DE L'ACT 26 JANVIER 2020
Ou « LA MARCHE C'EST LE PIED ! »



**Nous partîmes 24 bien couverts bien chaussés
Pour faire avec le club l'annuelle randonnée
Troquant nos beaux 2 roues pour de vieux godillots
En prévoyant tranquilles de marcher sans chrono**

**Le moral au beau fixe mais le ciel au départ
Etait un peu pâlot mais sans pluie ni brouillard
Le soleil en ami nous montrait ses rayons
On avait laissé, nous, les nôtres à la maison**

**Départ de l'Infini, autour du golf d'Anzin
Pour rejoindre Nadine au point d'accueil d'Etrun
Maitresse es-ravito, elle sait bien recevoir**

Y avait largement à manger et à boire



**J'eus une petite faiblesse pour l'excellent vin chaud
Car même à petite dose, c'est vraiment rigolo
Les marais au retour furent escamotés
Par ces copieux en-cas on était regonflés**

**On avait du souffle plus que sur nos vélos
Pour deviser ensemble, en groupes, duos, trios
Ça booste le moral on s'dit à l'arrivée
« Le vélo ou la marche : un air de liberté ! »**

P.S. :

**Ne pas rater l'extra après la randonnée
Au club avec des crêpes pour se reconstituer
Merci à toutes et tous pour ce très bon moment
L'année prochaine on r'part, on en fait le serment**

Denis durbise

- Prochaine parution du Journal (n°108) - Juillet 2020