

ARRAS CYCLO TOURISME

Complexe Grimaldi -rue E. Zola- 62000 ARRAS

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

arras.cyclotourisme@gmail.com

LE CANARD DE L'ARRAS CYCLO

- Journal n° 109 de janvier 2022



Jour d'Assemblée Générale à l'Arras-Cyclotourisme ce Dimanche 5 décembre 2021...

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

Parlons de cyclotourisme ...

Celui qui vous emmène par monts et par vaux, avec votre randonneuse, vos sacoches ou votre remorque...

Il en faut du courage pour rouler avec ce type de matériel et de la détermination quand vous randonnez « au long cours », par tous les temps et pas forcément près de chez vous...

J'adresse mon admiration sans borne à tous ces cyclos qui sillonnent nos belles contrées aux vertes vallées, aux campagnes accueillantes, à la découverte d'un patrimoine exceptionnel...

Les premiers congés payés de 1936, donneront la part belle aux loisirs, aux vacances « à vélo ou à tandem » cheveux au vent sur les routes de France, une carte routière en poche.



La technologie du 21^{ème} siècle a depuis amélioré la pratique du cyclotourisme, proposant une multitude de sites internet comme Routeyou.com, Komoot.fr, brouter.damsy.net, openrunner.com et j'en passe, afin d'établir en quelques clics, vos itinéraires paramétrés selon le type de route, de préférence secondaire à faible circulation automobile, selon le dénivelé, ou de l'absence de chemin caillouteux et point important, de la présence de campings ou hébergements, tout comme celles des gares bien utiles en cas de pépin mécanique, de fatigue, de mauvais temps ou besoin de repos.

Ces parcours transférés sur votre GPS, accessibles facilement, vous indiqueront régulièrement les directions à prendre, désormais, plus besoin de se gratter la tête à chaque carrefour ! Ah évidemment, quand ce GPS tombe en panne, la bonne vieille carte routière vous viendra en aide, à condition d'avoir une carte IGN au 1/100 000(1cm=1km), bien adaptée à la randonnée cyclo car elle affiche l'ensemble des vélo-routes et voies vertes, en plus d'être idéale pour chercher un bivouac.

Je ne vous apprend rien, le vélo demeure une activité physique exigeante, alors pour profiter pleinement de ce tourisme à vélo, habituez-vous à rouler par tous les temps et sur des distances plus longues. Optez pour des trajets plats et des distances plus courtes si votre condition physique n'est pas au rendez-vous...

Sachez qu'il existe un tas de randonnées à vélo adaptées pour les cyclistes débutants qui veulent s'essayer au cyclotourisme.

La Fédération Française de Cyclotourisme avec son portail veloenfrance.fr, permet au grand public :

- de télécharger et/ou imprimer gratuitement des circuits routes afin de découvrir nos plus belles régions « à vélo », seul, entre amis, ou en famille, et ainsi redécouvrir toutes les richesses de notre patrimoine grâce à des circuits spécialement conçus pour leurs attraits touristiques, culturels et sécuritaires,
- de trouver des hébergements pouvant accueillir des cyclotouristes,
- de découvrir également des informations touristiques et des contacts utiles.

Un autre conseil, privilégiez les itinéraires balisés, car en cas de problème, vous rencontrerez davantage de cyclistes susceptibles de vous aider, diminuant le risque de se perdre. Choisissez pour cela : la Vélodyssée dans le Sud-Ouest ou la Véloscénie qui rallie le Mont Saint-Michel à Paris ou encore la Loire à vélo !

De Roscoff en Bretagne, à Dunkerque, à la frontière Belge, soit 1 500 km à vélo de la Manche à la Mer du Nord, la [vélo maritime](#) traverse des sites mythiques tels que la côte de Granit Rose, le Mont-Saint-Michel et sa baie, les Plages du Débarquement, les falaises d'Etretat, la Baie de Somme ou encore la côte d'Opale. Avec une part importante de voies partagées, c'est un itinéraire vélo idéal pour les cyclistes en recherche d'évasion, de défi, de découverte culturelle et gastronomique. Elle emprunte une partie du tracé de l'EuroVelo4 qui va de Kiev à Roscoff (5000km), elle est intégralement balisée.



Le cyclotourisme ambitieux des forçats de la route au cyclotourisme modéré de vos vacances, seul ou en famille, la Semaine Fédérale de Cyclotourisme quant à elle, plus abordable grâce à la diversité des parcours qu'elle propose, plus confortable avec les hébergements chez l'habitant ou en collectif, répondra en grande partie, à vos attentes !

(voir l'article de Jean Marie Drelon sur la Semaine Fédérale de Loudéac en fin de journal)

Je vous encourage à découvrir ce qu'il y a de mieux dans le vélo ...

Sylvain

Plein cadre sur Jean Paul Tréhout

Il n'a pas attendu très longtemps pour s'imposer au sein du groupe 2, rouleur puissant et véloce qui n'hésite pas à planter une mine lorsqu'un coup de cul se présente, il est avant tout, le bon camarade sur qui l'on peut compter...



Jean-Paul,

➤ *Merci de te présenter :*

Jean Paul Tréhout, 66 ans, marié, un enfant, mon épouse Josiane et moi habitons Agny depuis 1983. Retraité du Centre hospitalier d'Arras, membre de l'Arras Cyclo-Tourisme depuis Avril 2019

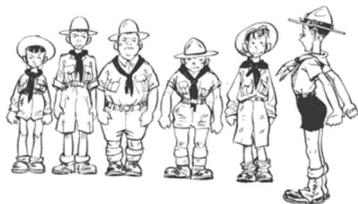
➤ *Quand et comment es-tu arrivé à l'A.C.T. ?*

Arrivé au 1^{er} trimestre 2019, grâce à Pierre Descamps, membre du club et également Agnynois

➤ *As-tu fait du sport auparavant, si oui lesquels :*

Oui, j'ai commencé par la natation au cours de ma scolarité durant plusieurs années. Je roulais fréquemment avec mes camarades de l'école Edouard Herriot d'Arras.

- *Quels sont tes meilleurs souvenirs :*



Je crois bien que ce sont les trois années passées parmi les scouts de France, à l'occasion de séjours de trois semaines, en pleine nature (Camps de vacances), en totale autonomie. De cela, j'ai gardé un merveilleux souvenir, comme les valeurs transmises par le scoutisme : la solidarité, la loyauté, être responsable et déterminé, « scout toujours prêt »

- *Quel projet te ferait envie :*

Si la santé me le permet, la Semaine Fédérale de Cyclotourisme, tout simplement pour être avec les camarades et découvrir la beauté de notre pays.

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

La pêche et la chasse ont été mes centres d'intérêt durant de nombreuses années. Aujourd'hui, je continue de jardiner. Le contact avec la nature est pour moi d'une extrême importance !

As-tu un souhait à exprimer, s'agissant du club :

Que le club perdure et nous permette de rouler régulièrement, en toute convivialité...



La semaine fédérale de VALOGNES (Cotentin)

En cette année 2021, une semaine fédérale un peu différente, dû à la période post Covid. Annulé en 2020, cette semaine tant attendue a pu se dérouler avec les gestes barrières et pass sanitaire. Nous étions moins nombreux, 6000 au lieu des 10 à 12000 régulièrement présents. Néanmoins nous avons découvert un département le Cotentin.

Le temps comme partout ne s'y prêtait pas trop, mais à part le vendredi où le vent a soufflé en tempête, nous avons très peu sorti le K Way.

Nous avons vu beaucoup d'hortensias magnifiques, des phares. Il faut avoir vu le nord Cotentin, la Hague, nous nous croyons en Irlande, brouillard, 1000m de dénivelé pour 50 kms, pas chaud, mais il fallait le faire.

A St Vaast la Hougue, le jeudi, trop de monde, mais Arras Cyclotourisme, a su découvrir le restaurant avant la foule, un très bon souvenir, à la capitainerie du port. Pêle-mêle, nous sommes passés par les plages du débarquement, le hangar à dirigeable d'Ecausseville, Barfleur, Cherbourg, Le château de St Sauveur le Vicomte, les forteresses de Bricquebec où fut tourné la fameuse scène du jour le plus long « Incroyable, c'est le débarquement ».

Nous étions 4, Denis Durbise, Alain Mussard , Anne Verlyck présidente du Codep qui a partagé le séjour avec nous et moi-même.



L'année prochaine, nous espérons que le Covid ne sera plus qu'un mauvais souvenir, le RDV est à Loudéac pour découvrir les Côtes d'Armor, 1^{ère} semaine d'août 2022. Nous devrions retrouver les 10 000 passionnés. Pour info inscription en Janvier 2022.

JM DRELON

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



Après une année d'interruption à cause de qui vous savez, nous nous sommes retrouvés aux Roc'h des monts d'Arrée pour ce week-end de septembre à Uhelgoad (Huelgoat).

La météo avait annoncé un temps idéal pour tout le séjour et a tenu sa promesse. Que ceux qui disent qu'il pleut tout le temps en Bretagne battent leur coulpe. C'est donc 6000 vététistes qui se sont amusés sur une ou plusieurs des 13 randonnées proposées par l'organisation. Il y en avait pour tous les goûts : entre 20 et 120 km et même un 2x100 sur 2 jours avec bivouac le soir pour les plus affamés.

Pour nous ce fût, pour le samedi et le dimanche, le circuit de 35 km. Les organisateurs nous les avaient conseillés car très variés et très « fun ».

Ces deux circuits présentaient les profils les plus intéressants en terme distance/dénivelé avec respectivement 600 et 990 m de positif et quelques passages à gué. Oui cela peut paraître peu mais les descentes et les « coups de cul » s'enchaînaient.

De plus les orages du début de semaine avaient quelque peu sculpté les sentiers mais avec un bon grip juste comme il faut : pas trop humide mais suffisamment quand même pour offrir de petits travers non désirés : le bonheur pour un vététiste.

Il ne faut pas oublier de signaler la qualité des ravitaillements à la bretonne avec les crêpes au nutella ou la confiture fraise-rhubarbe et autres sustentations toutes plus attirantes les unes que les autres.

Puisque nous en sommes au niveau « diététique », il est important de mentionner la soirée du samedi soir, festive comme savent le faire les Bretons, avec le traditionnel Kig Ha Farz. Kesako ? Une sorte de pot au feu breton avec de la farine de blé, froment et sarazin, complétée par quelques ingrédients et cuite dans le bouillon. Cette dernière est servie comme légume accompagnant les viandes. A consommer avec modération si on a l'intention de bien dormir pour pouvoir rouler le lendemain.



Que retenir de ce week-end ? Bonne ambiance, nombreux participants, beaux très beaux parcours avec de superbes paysages sur la lande de la fin de la terre (signification de Finistère pour ceux qui l'ignorent), bref une envie de revenir et c'est ce que nous avons l'intention de faire l'an prochain.

René

La journée « Pédaler au féminin et au masculin »

Ce dimanche 26 Septembre 2021, l'Association Cyclotouriste de St Omer et le Comité Départemental du Pas-de-Calais, avaient organisé la journée « Pédaler au Féminin et ... au masculin ».



Deux représentants de l'Arras Cyclotourisme ont fait le déplacement et ont pu profiter d'une météo clémente tout au long du circuit de 70 km concocté par Frédéric (l'expert du club de St Omer), sans grande difficulté, les petites routes tranquilles de la Flandre aux couleurs automnales ainsi que notre passage à Terdeghem, élu plus beau village de France, avec ses maisons pittoresques ont ravi notre regard ! Un pique-nique préparé par notre ami Freddy a clôturé cette belle matinée de vélo.



TOUTES A VELO...A TOULOUSE



Reportée en 2021 était bien le défi de la saison cyclotouriste des 11 féminines inscrites. Les différentes règles sanitaires égrenées au fil des mois n'avaient pas permis le meilleur entraînement, et chacune est arrivée au départ un peu anxieuse. ANGRES, Maison des Sports : mercredi 1^{er} septembre, 1^{er} coup de pédale ...le parcours débutait par VIMY

où la brume recouvrait le mémorial. Ensuite, le soleil a pris son quartier d'été et a accompagné nos féminines jusqu'à TOULOUSE !

Nous avons rejoint COMPIEGNE, DAMMARIÉ LES LYS avant de retrouver les cyclotes des 4 autres départements du CoReg Hauts-de-France à MENESTREAU EN VILLETTE dans le Loiret, lieu du rendez-vous pour toutes. Les 11 étapes ont permis de découvrir les départements de : l'Oise, de la Seine et Marne, du Loiret, le Cher, l'Allier, la Creuse, la Corrèze, le Lot, le Tarn...mais aussi les cyclotes des autres départements !

Ce fut un périple difficile de 1 136 km, d'un peu plus de 10 000 m de dénivelé sans compter les jours de chaleur... mais chacune a tenu bon et chacune peut être fière de cet exploit ! Cette épreuve a développé une grande solidarité au sein du groupe et nous avons au fond de notre cœur, et ce pour toujours, de belles images !

A noter que seules les féminines du Pas de Calais ont réalisé le parcours TOUTES A VELO ...A TOULOUSE complètement à vélo !

Anne Verlyck



SOIREE « RESTO » (Sylvain Marchand)

Ce vendredi 26 novembre 2021, l'Arras Cyclotourisme organisait la soirée « resto » au sein de l'établissement situé à Achicourt : Le Deauville, l'occasion pour nos trente-sept convives, ravis de se retrouver « enfin » pour partager un délicieux moment de convivialité.

Le menu élaboré par le cuisinier ayant donné entière satisfaction



et l'ambiance festive ont largement contribué à la réussite de cette soirée .



Rendez-vous en 2022 !

Assemblée Générale 2021 (Sylvain Marchand)

Retour au présentiel à pour l'Assemblée Générale 2021, salle Ansart , où nous avons eu l'immense plaisir d'accueillir bon nombre de nos camarades venus partager l'excellent café et ses chocolats offerts par la Maison Vayez, que nous remercions ! et les traditionnels rapports : moral (Sylvain), financier (Eric) et activités (Denis) ...



et la présentation power point « au top » de Patrick ...



Le renouvellement du comité en fin de séance, a permis à Jean Pierre Warlouzel de renouveler son mandat de trois ans, avec nos remerciements.

Gérard Dumetz avait annoncé son départ du comité en Octobre, et plus récemment : Jean Pierre Leduc, Gilbert Détant et Jean Pierre Decroix.

Nous remercions chaleureusement nos camarades pour leur participation active au sein du comité, durant de nombreuses années.

Seule candidate, Marie Claire Cojean a recueilli la totalité des votes, félicitations à l'heureuse élue au comité de l'Arras Cyclotourisme.

En fin d'Assemblée Générale, Eric Promayrat et moi-même, avons clairement annoncé notre souhait de mettre un terme à nos mandats respectifs, dès la fin d'année 2022. Afin d'assurer la transition, nous formerons dès à présent, celles et ceux qui souhaitent postuler à ces fonctions. Contactez-nous dans les meilleurs délais !

Merci à Denis pour les photos !

Et c'est en toute convivialité que se termine cette AG, avec l'incontournable « pot de l'amitié » ...

Semaine fédérale de LOUDEAC (Côtes d'Armor)



La semaine fédérale 2022 se déroulera à LOUDEAC du 31 juillet au 7 août 2022. C'est une organisation FFCT, le club regroupe les inscriptions afin que nous soyons ensemble au camping ou dans les collectifs. Les inscriptions se feront par internet en janvier, sinon on se retrouve loin de la permanence et de la restauration. En cette année 2022, normalement nous devrions retrouver les conditions normales contrairement en 2019 et 2020, dû à la crise sanitaire.

Le programme :

Dimanche 31 juillet : circuits vers le centre Bretagne avec la découverte du lac de Guerlédan.

Lundi 1 août : circuits vers le sud, Plumélec en passant par le château de Josselin.

Mardi 2 août : circuits vers Plouay en passant par Pontivy.

Mercredi 4 août : circuits vers le nord , la mer et la baie de St Brieuc.

Jeudi 4 août : petit circuit vers Mur de Bretagne, ou repos, tourisme.

Vendredi 5 août : circuits vers le pays de Louison Bobet, St Meen le grand.

Samedi 6 août : circuits vers la mer Erquy-cap Frehel.

Un beau programme comme chaque année, pour les plus anciens nous y retrouverons nos amis bretons de Quimper qui participeront à la SF au camping.

Pour tous renseignements vous pouvez me contacter par mail :

jm.drelon@orange.fr



000/000

ASCENSION 2022

Après l'annulation du séjour dans l'Yonne en 2020 et 2021 due à la crise sanitaire, celui-ci a été reporté en 2022, la semaine de l'Ascension du dimanche 22 mai au dimanche 29 mai.

Ce séjour se déroulera à ARMEAU (près de Joigny). Nous logerons à Cap France pour info le site : www.valleedelyonne.com

En allant sur le site, vous pourrez découvrir les nombreuses activités pour les accompagnants.

Sont inscrits : du 22 au 29 mai : JM Drelon, D Durbise, JC Varlet, E Promayrat.

Du 25 au 29 mai : MC Cojean, P Van Praet

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

Du 26 au 29 mai : T et F Leprince, S et A Cléty, M Durbise, J et JM Dumortier.

Au programme :

Le 22 mai : Voyage aller en covoiturage vers Armeau avec transport des vélos sur la remorque

Le 23 mai : La forêt d'Othe circuit de 80 kms

Le 24 mai : Le Jovinien et Auxerre circuit de 100 kms

Le 25 mai : Le Vauguillain et la Ferté Loupière circuit de 90 kms

Le 26 mai : journée de repos, visite du château de Guédelon (site www.guedelon.fr)

Le 27 mai : Le Senonais et Sens, circuit de 90 kms

Le 28 mai : Le Gatinais et Château Renard circuit de 90 kms

Le 29 mai : Voyage retour vers Arras

Voilà un beau programme en perspective, si certains sont intéressés, il reste quelques places.

Le coût pour la semaine est de 460 euros et pour le week-end 200 euros. Dernières inscriptions fin janvier.

Au vu des dernières spécifications dues à la crise sanitaire, vous devrez disposer d'un schéma vaccinal complet.

Pour tous renseignements : JM Drelon tél : 06 07 94 10 61 ou jm.drelon@orange.fr



Le château de Guédelon, dans l'Yonne

Agenda A.C.T

- ❖ Réunion du comité de direction, le vendredi 14 janvier 2022 à 18h30, probablement en visioconférence !
- ❖ La soirée Galettes des Rois du vendredi 21 janvier est compromise (la ville d'Arras ne souhaitant pas de rassemblement festif au sein des locaux du site Grimaldi)
- ❖ Dimanche 23 janvier, sur une suggestion de Flore Caupain et Sybille Joyez et un circuit vtt proposé par René Vérité, avis aux amateurs !
- ❖ Dimanche 30 janvier, marche
- ❖ Dimanche 06 février, Jour de Reprise !

STAGES de FORMATION : prenez note !

- **Dirigeant (niveau 1) - samedi 22 janvier au local de l'APB Outreau**
 - **GPS - vendredi 28 janvier à la Maison des Sports d'Angres**
 - **Animateur - en février (date et lieu à déterminer)**
- Contact au 06 76 17 30 70



 <https://www.facebook.com/ARRASCYCOTOURISME/>