

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° 112 de mars 2023



C'est la reprise !!

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

EDITO (Marie Claire Cojean)

Au moment où beaucoup redécouvrent le vélo, que les problèmes climatiques incitent nos gouvernants à développer les aménagements pour les cyclos, que la crise économique nous pousse à utiliser des moyens de transport plus abordables financièrement, il nous semble important de rappeler les atouts de cette activité.

Après une période de repos hivernale (plus ou moins forcé pour certains) ou d'adaptation aux conditions climatiques par la pratique du VTT, notamment pour d'autres ou encore d'home trainer pour maintenir la forme physique, voici venu le temps du retour des sorties sur route avec la reprise officielle début février.

Quel plaisir de voir tous ces sourires au rendez-vous du dimanche matin !

Il est maintenant reconnu que l'activité contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies telles que les pathologies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

L'activité physique a aussi un effet apaisant sur l'anxiété : en libérant une série d'hormones et de neurotransmetteurs comme les endorphines, la dopamine ou la sérotonine, le sport produit des sensations de bien-être et favorise un bon équilibre émotionnel.

Sans oublier un aspect essentiel pour les cyclotouristes : bavarder en pédalant, entretenir le lien social et l'amitié, allier sport et plaisir font de la pratique cyclotouriste un excellent moyen de garder la forme et le moral.

Quelques projets jalonnent 2023, week-end dans le Jura, semaine fédérale, rando vers Le Touquet début juillet et bien entendu les rendez-vous hebdomadaires du mercredi et du dimanche ; quel que soit votre souhait, maintien de la forme, balade touristique, défi personnel, chacun pourra trouver une sortie adaptée. Sans oublier, l'organisation de notre traditionnelle randonnée de l'Ami Bidasse, où comme l'an dernier, nous comptons sur la présence du plus grand nombre.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle année cyclotouriste.

ASSEMBLEE GENERALE DU 4 DECEMBRE 2022



Comme chaque année l'assemblée générale s'est déroulée début décembre et cette année elle était importante avec l'élection d'un bureau en partie renouvelé. En effet Sylvain Marchand, Président et Eric Promayrat, Trésorier, arrivés en fin de mandat, n'avaient pas souhaité renouveler. Nous pouvons les remercier chaleureusement pour la qualité de leur investissement au sein du club.

Après les différents rapports moral, financier et d'activité, la question de déplacer la sortie hebdomadaire du jeudi a été évoquée et soumise au vote des adhérents ; elle a désormais lieu le mercredi après-midi.

La parole fut ensuite donnée au représentant de la mairie, adjoint aux sports, Mr Pérol qui répondit aux questions des membres présents.

Puis, ce fut le vote de nouveaux membres et l'élection du nouveau bureau.

Sont élus à la présidence, Jean Marie DRELON, Trésorière, Marie Claire COJEAN, à la communication Sybille JOYEZ et Flore CAUPAIN.

Les autres membres, vice-présidence et secrétaire sans changement. Vous pouvez retrouver l'intégralité du bureau sur le site de l'ACT.

Après les cadeaux à Sylvain et à Eric remerciés pour leur travail tout au long de leur mandat, cette assemblée s'est terminée par le traditionnel pot de l'amitié.

Pour info, la première réunion du bureau s'est tenue le vendredi 13 janvier 2023 et vous pouvez lire le CR sur le site de l'ACT.



Les membres du bureau



Le club compte désormais 20% de féminines

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

LA GALETTE DES ROIS LE JEUDI 19 JANVIER 2023

Un bon moment de convivialité qui avait disparu depuis deux ans à cause du COVID. C'est une trentaine de licenciés et leurs conjoints qui se sont retrouvés dans les locaux du club pour partager ce moment festif.



La Reine et les Rois de la soirée.



Un grand MERCI à Stéphane qui nous a offert le café et le chocolat le jour de la marche ainsi qu'à la reprise de février.

Pour la reprise officielle du 5 février, nombreux étaient les cyclos venus poser pour la traditionnelle photo annuelle (voir couverture) et partager le petit déjeuner offert par le club. Quelques adhérents avaient tenu à être présents même si la petite pluie matinale ne les avait pas incités à enfourcher leur bicyclette pour l'aller-retour vers Pas en Artois.

Marche ACT de Janvier 2023 : Au milieu coule une rivière...

(Denis Durbise)



Dimanche 29 janvier, au rendez-vous de la « marche de Nadine », 24 randonneurs et randonneuses affûtés étaient au rendez-vous pour remonter la vallée du Crinchon au départ de Rivière.

Temps frais, sans soleil mais moral au beau fixe, discussions tout le long du parcours pour se donner de l'entrain et échanger les nouvelles des uns et des autres.

12 km, sur un parcours varié et plutôt plat, sans difficulté hormis 2 passages boueux.

Miracle et Tiago nous accompagnaient (ou nous précédaient) dans leurs styles différents, énergique ou débonnaire.

De l'animation était prévue le long du parcours : rencontres de chevreuils, lapins, même biquettes et poules, ainsi qu'un groupe de motocross en amont du Crinchon, pour tâter la gadoue de la vallée.

Arrêt à Bailleulval, place de l'église, impasse inconnue jusque-là de Jean-Claude et Bébert (c'est dire !) pour le ravitaillement commun avec les cyclos et



cyclotes (14 courageux et courageuses qui nous ont rejoints), préparé et servi par Monique et Jean-Pierre, avec d'excellents café, chocolat (merci Stéphane) et vin chaud (merci Monique), les thermos ont été vidés, et les randonneurs repus.



Retour par Basseux, par un tronçon de l'ancienne voie romaine Nemetacum-Samarobriua d'abord, puis une sente entre fils barbelés et zone piégée (jeune plantation) en plein vent, presque une zone de indienne, était délicate !!

Heureusement nous ce boyau que par les chèvres ou caquètements passage et qui randonneurs du week-

Enfin, arrivée à Rivière où étaient très satisfaits (certains souhaitaient le refaire, à pied ou en VTT), sourires et mines



n'avons été accueillis au débouché de regards étonnés et bêlements de de poules, sans doute habitués du comptabilisaient peut-être les end...

nous n'avons perdu personne, tous

épanouies étaient réjouissants. Chacune et chacun a pu dûment se réalimenter ou se réhydrater en rentrant à s' maison.

- L'année prochaine, on remet ça ? - Ça marche !

Sortie VTT du dimanche 22 janvier 2023 (René Vérité)



Tout d'abord je remercie toutes celles et ceux qui ont répondu présent ce dimanche 22 janvier. Nous étions une vingtaine au départ alors qu'il y a seulement trois ou quatre ans nous fûmes un, moi seul comme un vilain petit canard échappé de sa basse cour. Inutile de vous dire ma satisfaction en tant que pratiquant vététiste invétéré.

Nous avons donc fait une grande partie du circuit du 47 km proposé lors de l'Ami Bidasse 2022. Le sol était souple, comme disent les rugbymen(women), mais dans l'ensemble, plutôt praticable.

Ce circuit nous a donc emmenés vers la zone industrielle de Tilloy puis vers Monchy le Preux pour ensuite rejoindre Boiry Notre Dame, Hamblain les Prés, Biache saint Vaast, Roeux, Fampoux, Athies et revenir à Saint Laurent Blangy.

En arrivant à Saint Laurent nous avons perdu quelques unités qui



avaient des impératifs horaires à respecter mais nous fûmes 6 irréductibles (voir photo) qui ont suivi le parcours jusqu'à sa fin.

Je ne sais pas pour vous mais j'ai passé une superbe matinée, entouré par des camarades super sympa, motivés et avec une très bonne ambiance où chacun a joué le jeu en attendant les retardataires tout au long du parcours. C'est une attitude importante pour moi car, en VTT, je maintiens que, quand on part ensemble, on rentre ensemble.

Il ne me reste plus qu'à souhaiter que l'an prochain vous serez au moins aussi nombreux au départ de cette sortie VTT de l'année organisée par et pour le club.

En attendant, en ce début d'année cyclopédique, je vous souhaite de bonnes balades et surtout, beaucoup de plaisir à pratiquer votre sport préféré.



PLEIN CADRE.... surFLORE CAUPAIN

Voilà deux ans que Flore est arrivée au club, une jeune sportive pleine de talents et de qualités humaines. Avec sa copine Sybille, elle assure la communication du club sur les réseaux sociaux. Découvrons la ensemble et entraînez-vous si vous voulez la suivre sur les routes du dimanche matin.



Bonjour Flore ? peux-tu te présenter ?

Bonjour, moi c'est Flore j'ai 21ans et je suis membre du club Arras Cyclo Tourisme. Actuellement, je suis alternante dans une école d'ingénieur pour devenir ingénieur béton. J'étudie au Cesi à Arras et à Ramery Construction à Avion. Je suis en parallèle licenciée à Arras vélo club et au triathlon d'Arras. Cette année je prépare un triathlon L qui va se dérouler à Tours, les distances sont : 1.9 km en natation 90 km à vélo et 21.1 en course à pied.

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

Je suis arrivée au club en 2021. C'est Sybille Joyez qui m'a proposé de venir essayer les sorties de groupe à L'ACT.

As-tu fait du sport auparavant ? Si oui quelles disciplines ?

Oui auparavant j'ai pratiqué plusieurs sports mais un en particulier. Le canoë course en ligne. J'ai pratiqué ce sport à Saint Laurent Blangy pendant 7 années. Durant cette époque j'ai été sélectionnée 5 ans en équipe de France où j'ai pu faire des compétitions internationales. En 2018 j'ai été sacrée championne du monde en canoë biplace sur le 200m en Bulgarie.

Quels sont tes meilleurs souvenirs ?

Mon meilleur souvenir sportif est mon premier sacre de championne d'Europe en Italie. Durant cette compétition, mon frère était également en équipe de France. J'ai pu partager avec lui cette première médaille internationale qui a été pour nous deux une belle surprise car je n'étais pas la favorite.

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

Le sport est un réel centre d'intérêt. Je pratique en plus de la course à pied et de la natation.

Si je ne fais pas de sport je sors avec mes amis. Nous avons un petit rituel le week-end, on va se promener tous ensemble avec nos chiens.

As-tu des souhaits s'agissant du club ?

Pour le club, je n'ai pas de souhait particulier. Depuis que je suis arrivée, je constate que le club s'agrandit et se diversifie. Cela est très agréable de nous voir de plus en plus nombreux au départ de la sortie du dimanche matin.

INFOS

Rappel : le dimanche 11 juin c'est notre randonnée de l'Ami Bidasse. Nous avons besoin de tous les bénévoles. Une réunion sera organisée courant mai pour affecter les différentes tâches.