

## 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° 113 de septembre 2023



## Jumelage ARRAS- OUDENAARDE

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

# EDITO

[André CLETY]

## Un soupçon de nostalgie et des envies de randonnées au long cours...

Comme moi il vous arrive sans doute de regarder toutes ces photos qui ornent la salle de notre club: les photos de rentrée ; les plus anciennes nous font regretter le temps où nous étions jeunes beaux et fringants. Au fil des ans les cheveux blanchissent, les rides se creusent et parfois les silhouettes s'épaississent, mais rarement grâce au vélo et à une hygiène de vie irréprochable.

On observe surtout que les groupes ont bien changé. On regrette celles et ceux qui sont hélas disparu(e)s, qui ont quitté le club ou arrêté le vélo avec l'âge. Pourtant je préfère constater l'arrivée de nouvelles recrues ; et ces dernières années ont vu un large renouvellement de notre effectif qui assure l'avenir et le dynamisme du club. L'esprit de l'ACT se maintient même si les nouveaux bousculent nos habitudes : ils sont plus jeunes, forment un groupe où l'émulation les pousse à se mesurer, entraînant quelques moins jeunes qui lâchent prise en cours de route et râlent parfois par dépit et impuissance à les accompagner. C'est la relève, c'est la vie ! On ne peut pas leur reprocher car lorsque nous sommes arrivés nous avons un peu bousculé les tenants des vélos à sacoches.

Je salue leur état d'esprit, l'ambiance et la convivialité de l'ACT demeurent.

Je salue aussi l'arrivée de féminines que je n'ai jamais connues aussi nombreuses : elles ont désormais leur maillot rose et il faut s'employer pour pouvoir les suivre : le groupe 3 devra patienter encore, il ne va pas les recruter de sitôt.

Parmi ces photos, celles des randonnées en Corse, sur la route de Compostelle, en Allemagne ou ailleurs occupent une place particulière. Quels souvenirs, on en parle encore avec émotion entre participants. Je rêve personnellement de ces cols mythiques que je n'ai pas encore gravis, de ces belles régions de France que je n'ai pas encore découvertes. Je voudrais tant quelques années encore participer à de telles randonnées pour me motiver dans la routine de nos sorties hebdomadaires et ne pas avoir de regret lorsque la retraite à 84 ans arrivera.

Faites nous part de vos envies et suggestions, vous les jeunes et les nouveaux. Si les contraintes familiales et professionnelles vous le permettent, nous aimerions vous retrouver les semaines ou Week-end de l'Ascension pour de bons moments de vélo et de convivialité. Sachez que les compagnes sont les bienvenues !

## PLEIN CADRE .... sur...SANDRINE RYGIELSKI



*Découvrons aujourd'hui Sandrine, jeune licenciée, dynamique, souriante et présente tous les dimanches et le mercredi. Entraînez-vous si vous voulez la suivre sur les routes de nos randonnées dominicales.*

### Bonjour Sandrine, peux-tu te présenter ?

J'ai 52 ans et je suis maman de deux grands enfants (22 et 24 ans). Je suis arrageoise depuis mars 2017. Au niveau professionnel, je suis enseignante référente, je coordonne les projets des élèves en situation de handicap sur le secteur d'Avion.

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

Après avoir fait des tours de mon quartier pendant la période COVID, je me suis dit qu'il fallait VRAIMENT étendre mon périmètre de circuit !

En me renseignant sur internet je me suis rapprochée de l'ACT. Accueillie par Sylvain, j'ai assisté à l'assemblée générale en décembre 2021 et j'ai fait ma première sortie avec l'ACT en janvier 2022.

J'ai tout de suite trouvé ma place au sein de ce groupe.

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

J'ai toujours pratiqué une activité sportive : natation, danse, step, zumba, LIA, RPM. Un été dans le sud de la France, j'ai essayé le vélo de route avec des amis et ce fut une révélation !

### Quels sont tes meilleurs souvenirs ?

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

Les différents défis que nous nous lançons avec les amis certains étés : la Via Rhôna au départ de Lyon en VTT, le Verdon, et cette année le mont Ventoux !



Avec l'ACT, j'ai parcouru les paysages du Jura en mai 2023 et c'est un souvenir extraordinaire !

Le changement de vélo : J'avais un vieux vélo en arrivant au club et maintenant grâce à Jean-Pierre et Patrick, j'ai un super vélo qui me donne « parfois » des ailes (comme Jean-Pierre le dit : « c'est Nadine qui te pousse ! »).

### Quels projets te ferait envie ?

Participer à une semaine fédérale avec l'ACT et un jour me lancer le défi de rejoindre mon lieu de vacances (Fréjus) à vélo (en plusieurs étapes bien sûr 😊) !

### Peux-tu nous dévoiler tes autres centres d'intérêts ?

Les jeux de société et les jeux de cartes notamment la belote et le tarot, la lecture en vacances, nager dans la mer et partager du temps en famille et entre amis.

### As-tu des souhaits s'agissant du club ?

Je n'ai pas de souhaits particuliers surtout depuis que la sortie de la semaine a été mise le mercredi 😊

Que la convivialité, la bienveillance, l'entraide et l'humour continuent de régner au sein du club.

Merci Président (Jean-Marie) pour ton investissement au sein du club et ta rigueur 😊 !

# SEJOUR à LAMOURA ( JURA )

[Sandrine RYGIELSKI]

## L'ACT et le week-end de l'Ascension 2023



Du jeudi 18 au dimanche 21 mai 2023, l'ACT a proposé un stage à Lamoura dans le Jura. Les sportifs ont logé au village vacances Cap France en demi-pension.

Au programme, du vélo, du vélo et encore du vélo et sans oublier le soir, l'apéro !

Le jeudi, sous un ciel gris et une température fraîche, les cyclos se sont mis en jambes avec une petite sortie de 40 km autour du lac de Lamoura.



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

Le vendredi sous un beau soleil, ils se sont lancés pour une randonnée de 110 km avec 1700m de D+ passant par Saint Claude, Morbier, les Rousses, Prémanon. Ils ne pouvaient pas passer par Saint Claude sans y prendre la petite photo à côté de la fameuse pipe !



Direction les cols Franco-Suisse le samedi (Col de Mollendruz, Col du Marchairuz, Col de Givrine). Périple de 130 km pour certains et 80 km pour d'autres. Le chargement de la remorque s'est fait le dimanche matin à 8h30 précises (directive du Président) dans la bonne humeur pour un retour ensuite chez les ch'tis !

Petit scoop du séjour : Le soir, après le repas, une balade digestive était organisée. Jean-Marie, notre Président avait dit « non, pas pour moi, je n'aime pas ça ! ». Et bien, chaque soir, Jean-Marie a accompagné le groupe faire la promenade ! Comme quoi, même notre Président peut changer d'avis. L'histoire ne nous dit pas s'il a apprécié !



Ce fut un week-end bien sportif aux valeurs de l'ACT avec du rire, de la bonne humeur, de la bienveillance et de l'entraide.

L'ACT vous donne rendez-vous en 2024 pour son nouveau séjour à ANNECY.

# RANDONNEE DE L'AMI BIDASSE

[Jean Marie Drelon]

C'est le dimanche 11 juin 2023 qu'a eu lieu la 49ème randonnée de l'Ami Bidasse. Elle a rassemblé près de 900 participants : 290 cyclos, 380 vététistes et 190 marcheurs.



Le beau temps était au RDV ainsi que la maison Vavez qui a offert le café et le chocolat aux participants avant leur départ, merci à Stéphane et Sybille.

Merci également aux bénévoles du club qui ont permis la réalisation de cette manifestation, que ce soit en amont avec notamment le fléchage des différents parcours

(route, VTT et marche) que par leur présence, pour le bon déroulement de la manifestation, le jour J (Inscriptions, préparation et distribution des sandwiches, des boissons).



Comme chaque année, les bénévoles se sont retrouvés autour d'un buffet offert par le club.

RDV l'année prochaine pour la 50<sup>ème</sup> édition !

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

# ARRAS – LE TOUQUET du Dimanche 02 juillet 2023

[ Patrick Beusaert ]

Hé pourquoi pas faire un « Arras – Le Touquet ? »  
Vu ma mutation professionnelle, mon but était de faire un test avec l' ACT.

Après discussion avec Jean-Marie pour trouver une date, nous bloquons le 02 juillet.

A ma grande surprise, 16 adhérents de l'ACT s'inscrivent sur le sondage ainsi que 10 accompagnants. Super !!

Par contre, maintenant il faut organiser cette sortie. Ce jour-là, est prévu le meeting aérien avec la Patrouille de France au Touquet et il faut trouver un restaurant pouvant accueillir 26 personnes avec la possibilité de stocker nos vélos. Après discussions et négociations avec le gérant et le responsable de salle du restaurant La Choque, ils me donnent leur accord à condition de donner l'heure d'arrivée à 20 mn près ainsi que le nombre de personnes pour le repas avant une date donnée, (voilà pourquoi il y avait une date limite) pour qu'ils puissent prévoir du personnel. Il faut aussi prévoir un ravitaillement, je demande donc à la direction de Charles Quint Immobilier, de nous prévoir une collation face à l'agence d'Hesdin sur la place d'Armes.

7h30, départ pour 110 km en suivant le parcours proposé par notre ami Eric P. avec une météo plus que favorable, un peu de vent, ensoleillé sans grande chaleur. Nous avons roulé ensemble pendant environ une trentaine de kilomètres, ensuite deux groupes se sont formés naturellement pour rejoindre le point de ravitaillement à 65 km pour une photo de groupe. Après une pause de 20 à 25 mn, nous sommes repartis direction Le Touquet pour y arriver à 11h30-11h50, où nous retrouvons les compagnes de quelques adhérents. Midi, resto dans une bonne ambiance avec un déroulement parfait, ensuite quartier libre pour certains qui ont pu aller voir le meeting aérien et pour 5 volontaires courageux retour à vélo, vent dans le dos !



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

A renouveler



## *Semaine Fédérale Pont-à-Mousson (SF PAM)*

*[Marie Claire Cojean]*

C'est à Pont-à-Mousson, en Meurthe et Moselle, au cœur de la Lorraine que s'est déroulée du 23 au 30 juillet 2023, la 84<sup>ème</sup> Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme.

Elle a rassemblé cette année, 5500 participants dont 14 Arrageois. Notre Président en était à sa 28<sup>ème</sup> participation (depuis 1994) et pour Denis H, c'était une première.

Nous étions 6 à avoir choisi l'hébergement collectif et nous nous sommes retrouvés au CFA de PAM à 800 m du village fédéral ; Philippe avait opté pour le camping et Denis et sa petite famille avaient choisi l'hébergement chez l'habitant, un peu éloigné de PAM mais avec des hôtes aux petits soins.

Tous ont apprécié leur logement plutôt confortable, et avec la chance, pour ceux qui étaient au CFA d'avoir un maître du volet roulant (une télécommande pour 4 chambres !) qui leur a

permis d'être à l'heure aux rendez-vous tous les matins !! (petit-déjeuner : 7h30 - départ : 8h15)

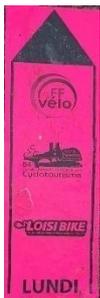


La Semaine de cyclotourisme, c'est un grand rassemblement convivial. Le lieu du rendez-vous est au complexe sportif Bernard Guy. On y trouve la permanence avec la salle de restaurant, le village des exposants (du matériel vélo, des randonnées, des lieux de vacances et des produits du terroir), les départs des différentes randonnées pédestres et excursions, et bien sûr : le Kilomètre zéro ! Car c'est de là que

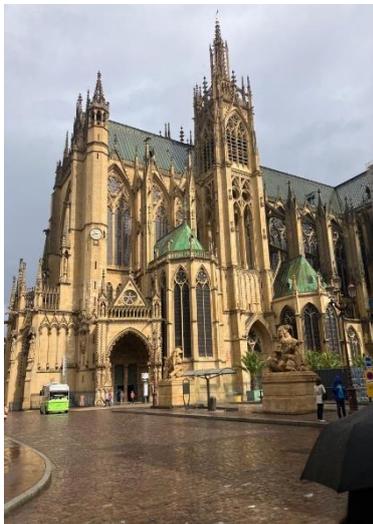
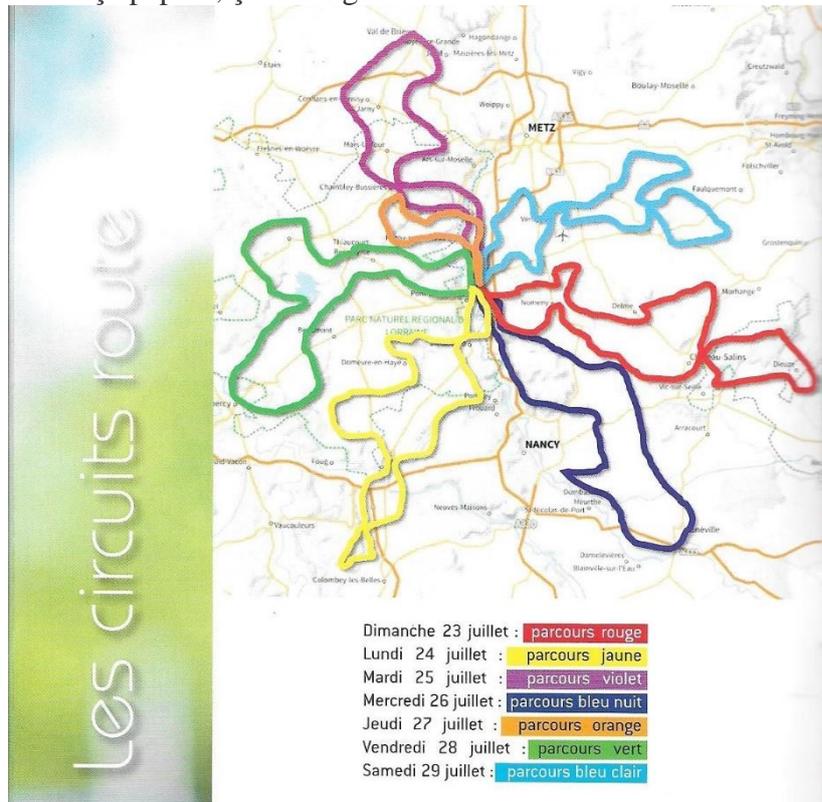
s'élancent chaque jour les cyclotouristes, pour découvrir à vélo les richesses de la région...

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

Dimanche 23 Juillet : Parcours de 56 à 155 km avec dénivelés de 423 à 1577 m en passant par Nomeny et Château-Salins. Il y avait foule aux alentours de 8h30 devant la permanence fédérale. C'est le point de rencontre où ça papote, ça échange des conseils et des idées de parcours... jusqu'à choisir si on partira sur le P1 (56 km) ou si on tentera jusqu'au P5 (155 km), pour ce premier jour. On retrouve des cyclos croisés l'année précédente et avec qui on va pouvoir sillonner les routes par groupes de niveau.



Lundi 24 Juillet : La petite Suisse nous mène vers Toul et ses richesses. Parcours de 53 à 159 km avec D+ de 423 à 1547m



Mardi 25 Juillet, réveil sous la pluie. Nous sommes plusieurs à laisser le vélo au repos et en profitons pour aller visiter Metz (sa cathédrale et sa gare) ou Verdun et ses sites historiques de la première guerre mondiale.

Jean Marie ne déroge pas à sa traditionnelle journée de repos fixée au jeudi et s'élance sous les averses avec Alain ! Cap au Nord !

Après les trombes d'eau du mardi, les cyclotouristes ont rendez-vous avec le beau temps du mercredi. Alors il y a beaucoup de monde sur les routes de Lorraine entre Pont-à-Mousson, Nancy et Lunéville. Dès que le soleil pointe son nez, les cyclos fleurissent comme les tournesols de Lorraine !

Jeudi 27 Juillet, Pique-nique chez les Châtelains : comme chaque année, journée plus cool avec seulement 2 parcours de

54 à 73 km et grand pique-nique organisé dans le parc du château de Jaulny.

Vendredi 28 Juillet, au menu, pluie toute la journée... Passage à proximité du lac de Madine, plus grand lac de Lorraine.

Plusieurs participants sont démotivés et commencent à plier bagage...

Samedi 29 Juillet, 56 à 160 km avec le point d'orgue de cette semaine la montée à la Butte de Mousson en fin de journée !! Certains l'éviteront et ne profiteront pas du super point de vue à 360°... Le soleil est enfin arrivé !



Nous concluons la semaine par un dîner au restaurant avec nos amis du club de Boulogne sur Mer.

L'impression générale qui en ressort, une semaine fédérale Lorraine en demi-teinte.

Les moins : la météo particulièrement humide (Pour citer Denis, on aurait dû se douter du temps pluvieux quand on parle de "Mousson"...), les paysages et sites pas exceptionnels, les parcours assez monotones.



On peut aussi déplorer le manque d'adaptation des menus pour les végétariens : beaucoup de plats gras, manque de légumes, pas d'œuf, pas de poisson, pas de légumineuses...

Les points positifs : des logements confortables, le sens de l'hospitalité des Lorrains, des parcours route très agréables sur le retour avec la vallée de la Moselle, ses voies vertes et pistes cyclables, une bonne organisation générale, les sites de l'abbaye de Pont à Mousson, Verdun et... la mirabelle ! Des cyclo-découvertes enrichissantes intellectuellement, parfois exigeantes physiquement.

*Pour la 85<sup>ème</sup> édition, rendez-vous du 20 au 28 juillet 2024 à Roanne.*

# MAXI VERTE...dans le GERS

[René VERITE]



La Maxi verte nous invitait cette année à poser nos crampons dans le Gers, vous savez en bas à gauche en dessous de Toulouse. Chic, après un début de printemps heu... humide dans notre région je vais pouvoir rouler un peu au sec. Eh bien non ! Les deux premiers jours nous avons rencontré le même terrain que le nôtre. Zut alors !!! Le premier jour était intitulé « le bonheur est dans le gras ». Les organisateurs ne pouvaient pas mieux dire mais il n'était pas là où on l'attendait.

Le Gers, pays du foie gras, Samatan où nous étions basés étant reconnu comme la capitale de cet excellent produit, ce gras nous l'avions également sur les parcours.

A part ça, cette région est superbe à parcourir avec son patrimoine architectural, château ou église avec clocher peigne, et ses paysages vallonnés. Les circuits proposés pendant ces quatre jours nous ont fait découvrir cette contrée que beaucoup ne connaissaient pas.

Je n'ose vous parler des ravitaillements qui ont tenu leurs promesses avec magret de canard à la plancha, toasts au foie gras, saucisses au BBQ, grattons de canard ainsi que les produits habituels qui ont d'ailleurs été un peu délaissés par les participants, on ne sait trop pourquoi.

Un mot aussi sur l'organisation qui était au top avec un village-salon au point de départ et arrivée, avec animations musicales, les renommées Bandas landaises, des tracés parfaitement préparés et fléchés, bref encore une fois pour la Maxi Verte, qui nous fait découvrir une région différente chaque année, que du bonheur.

Hâte déjà d'être à l'année prochaine pour découvrir le Lot dans la région de Puy-l'Evêque.

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

## FETE DU SPORT les 2 et 3 septembre 2023

*[Jean Marie Drelon]*



A l'initiative de la ville d'Arras et de l'office du sport nous avons participé à cet événement qui draine beaucoup de monde (plus de dix mille personnes) surtout avec le temps magnifique de ce mois de septembre. Notre stand était bien placé ce qui nous a permis une douzaine de contacts qui espérons-le se verront concrétisés par de nouvelles adhésions au club. Merci aux membres du club qui ont participé en prenant des créneaux de permanence.



## JUMELAGE ARRAS-LOUDENAARDE

*[Jean Marie Drelon]*



par le mémorial de Vimy, malheureusement dans le brouillard. En retour nous sommes invités l'année prochaine à Oudenaarde où le comité de jumelage nous attend.

Nous avons été contacté par la mairie pour accueillir les féminines d'Oudenaarde (Belgique), ville jumelée avec Arras les 16 et 17 septembre. Nous avons fait la même chose en d'autre temps avec la ville d'Herten (près de Dortmund) en Allemagne.

Nous sommes allés les chercher à Bellonne le samedi après-midi pour les amener sur la place des Héros où nous avons été accueillis par les élus. Le lendemain, nous les avons accompagnées sur le chemin du retour



### AGENDA :

**Assemblée générale dimanche 10 décembre 2023 au matin.**

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