

À vélo tout est plus beau !

LE TOUR DU TERNOIS - RANDONNÉE FÉMININE LES 29, 30 JUIN ET 1^{er} JUILLET 2018

En route, vers de nouvelles aventures... par une participante (Geneviève Saintobert de l'URFA Lille)

Les montures - Deux roues, un cadre, une selle (pas toujours), un guidon, des vélos tous différents, de couleurs, d'équipement, de chargement, un VA (vélo allongé), un VAE (assistance électrique), un peu d'air (dans les chambres), un peu d'huile dans les rouages, et c'est parti !

Quelques déraillements, des mécaniques qui couinent, un pneu qui explosera, et des perplexités sur le pourquoi d'un grincement, ça roule cool.

Les participantes - Des femmes, d'âges et d'horizons aussi divers et variés que leurs montures, mais toutes animées par cette passion de s'évader en dévorant l'asphalte, après avoir largué les amarres pour cette escapade de trois jours en Ternois (62). Onze vélos, onze cyclotes, pour un périple en bourlingue, où l'on échange ses souvenirs de voyages et l'on prévoit les suivants.



Le circuit - Placé sous le signe du dénivelé, cette région du Pas-de-Calais en remont(r)e au mythe du plat pays.

L'itinéraire, repéré physiquement un mois auparavant par Babette et Sabine (en deux jours s'il vous plaît !) nous a menées par de petites routes, voire chemins forestiers.

Première journée de mise en forme ; le groupe se (re)soude sur un itinéraire souvent ombragé, parfois bucolique. Les

villages se suivent, chacun avec son charme, son cachet, sa curiosité ou son château (photo : château de Remainnil), et font l'objet de nombreux arrêts.

Second jour : l'impatience est au rendez-vous, le soleil plus ardent, le relief plus ardu et l'ombre plus rare.

Troisième jour : peu d'ombre, cultures vivrières et collections de chevrons. On aime grimper, mais on apprécie aussi de longer la rivière ombragée que l'on préfère sans conteste aux coteaux betteraviers.

Le relief - Oui, on fait un détour pour escalader un double chevron. Non, ce n'est pas du masochisme. Quel bonheur de se surpasser, de ventiler les poumons, de ruisseler, de sentir le cœur qui harmonise l'énergie. Appuyer sur la pédale, trainer la patte, pousser, souffler pour enfin parvenir au sommet et découvrir un point de vue à couper le souffle sur des horizons infinis. Reconstituer le groupe, avant de se lancer, en roue libre ou pas dans les vertiges de la descente....

La route - Du velours, des gravillons, des trous et des ornières, de la caillasse, rarement du verre pilé.

Les sensations - Des jambes plombées ; des genoux rebelles ; une cervelle qui s'évade par les interstices d'un casque ; une luette collée à la glotte ; des fessiers qui tiraillent ou cloquent ; des peaux rougeoyantes et des épidermes burinés ; des piqûres d'insectes harceleurs ; et se cramponner fermement au guidon quand le compteur passe le 55 km/h.

L'odorat - Le vélo, c'est respirer à pleins poumons non seulement les paysages, mais aussi, chose qu'aucun appareil photo ne mémoriserait, le parfum des troènes en fleur, des chèvrefeuilles et des fritillaires, la fraîcheur musquée d'un sous-bois, toutes ces fragrances qui comblent nos glandes olfactives et nos petits alvéoles pulmonaires.

Par ici, ni sulfates et, merci, aucun épandage de pesticides sur notre passage



À vélo tout est plus beau !



La vue - imaginez :

- la frêle fleur de lin (photo) qui se balance du haut de sa tige au gré du vent, offrant à nos regards un horizon bleuté apaisant,
- les forêts sombres et profondes où l'on guettera en vain la petite boucle d'or (mais ce n'est plus la saison des jacinthes et elle est désormais trop occupée à tchatcher sur le net),
- les rivières, fils d'eau, étangs (Canche, Authie - photo : vue sur l'Authie à Villeroy - Franquette) agrémentés de ponts romantiques et de végétation

luxuriante,

- les plantations d'éoliennes hypnotisantes perchées sur le « toit du monde » au milieu de champs ondoiyants.

La météo - Chaude... Accablante même.

Les après-midi sont cuisantes et chaque arbre, chaque haie, chaque bâtiment qui le peut nous offre une ombre chétive ou généreuse dont nous abusons au moindre arrêt. Quelle gratitude nous ressentons dans ces fraîches allées ombragées ou quand un léger vent de face vient sécher nos corps.



Les animaux - Ce n'est pas une région d'élevage, mais nous attirerons néanmoins le regard intrigué, curieux, de placides bovins accablés de chaleur, nous cueillerons des langues de bœuf pour les ânes fiers, rencontrerons calèches et cavaliers, croiserons une nichée de poussins, débusquerons des hérons majestueux et nous coltinerons taons, papillons, bourdons et autres minuscules entités volantes horripilantes. Nous admirerons les poissons lymphatiques se jouant mollement des pêcheurs du dimanche.

Et ces chiens qui jalonneront notre route de jappements hargneux ; décidément, ils n'ont toujours pas appris à aimer le calme cycliste qui ne leur veut aucun mal.



Les pauses - Le bistrot méridien sera l'occasion de MANGER EN FAIM, même si l'on grignote beaucoup, de boire (qui du Perrier, qui du coca, un peu de pétillance dans cet accablement) et d'échanger avec les curieux qui, généralement, nous trouvent soit courageuses, soit sportives, et qui reprennent leur « char » pour les 3 km suivants.

Arrêt à Luceux le Jour 1 (la perroquette mangeuse de cerises), à Planques le Jour 2 (les poissons somnolents), et à Aubigny en Artois le Jour 3 (le sandwich du dimanche).

Les étapes vespérales - A Auxi-le-Chateau, nous serons hébergées dans les chalets « Les boucles de l'Authie ». Coup de cœur auprès de ce filet d'eau, dans le calme de l'avant saison, pour dépoussiérer nos membres endoloris et tannés par le soleil implacable.

Un repas, fait d'abondance, nous requinquera et, même si le démontage des lits réservera quelques surprises (fallait pas le faire...), la pause fut néanmoins réparatrice.



À vélo tout est plus beau !

La seconde étape, dans le Gîte des Alouettes à Reclinghem, fut au-delà de nos espérances par son confort, ses équipements, son calme, la qualité du repas, la chaleur (encore du chaud) de l'accueil, et son grand écran qui diffusera l'enthousiasme auprès des fans de ballon rond.

Reclinghem - Elle monte, tourne, chauffe et monte encore et encore, cette côte tant attendue, tant redoutée (?). La vitesse tombe, les plateaux aussi. Les pignons sont à leur maximum. Les langues se taisent. Le souffle est hachuré, profond. Les pieds pèsent de toute leur force sur les pédales qui couinent. Le soleil implacable dessèche les corps. L'évaporation et la soif sont intenses. Les jambes traînent. L'ombre est rare. Les montures pèsent, peinent.

Et ce n'est que le début de la journée. Manque ironique d'échauffement peut-être dès le matin. Et encore le plaisir de se retrouver tout là-haut de l'horizon avec ce vent douillet. On l'a fait ! Reste 78 km !

En deçà de l'exploit - Pour d'aucun, cela représente un exploit. Pour nous, cela n'est qu'un challenge, une mise en jambes, un besoin. Nous avons parcouru environ 250 km, avec un dénivelé total de 1870 m.

Une belle complicité, un partage et beaucoup de papotages. On s'attend, on s'encourage, on s'aide, on se prévient et avec beaucoup de plaisir, on fusionne et on recommencera, hélas pas demain, mais bientôt.

Bravo à toutes.



NDLR : Merci à Geneviève pour ce beau texte relatant cette nouvelle édition d'une manifestation qui a su trouver et conserver sa place dans le calendrier du CoDep 59.



À vélo tout est plus beau !

RANDONNÉE DES RENARDS DES SABLES A FLINES-LEZ-RACHES

Un record de participation à Flines

Après le gros succès de leur randonnée en Février, les Renards des Sables autour du Président Jean Marc Delannoy était de nouveau à pied d'œuvre ce Dimanche 9 septembre pour la traditionnelle randonnée de Septembre. Une superbe organisation de nos amis de Flines-lez-Râches qui a recueilli un nouveau succès avec 1679 participants. Un nouveau record en la matière. Un succès que l'on doit donc à une organisation top, des circuits magnifiques, des ravitaillements hors pair avec Frites Moules et saucisse s'il vous plaît et un accueil très chaleureux. Que du bonheur pour tous les participants qui se sont régalés de cette belle matinée ensoleillée où les vététistes furent encore une fois plus de mille.



Dès 07h00, les premiers arrivants faisaient leur entrée dans la salle des fêtes de Flines-lez-Raches avec trois disciplines au menu : la marche, le VTT et le cyclos avec un large choix de parcours. De quoi passer une belle matinée de sport.

254 marcheurs ravis - Si les cyclos et vététistes ont fait le plein, ils furent plus de 200 à venir arpenter les jolis sentiers aux alentours de Flines-lez-Raches. Au programme du jour, 3 beaux circuits de 6, 10 et 12 Km direction le bois de Flines puis direction le Catelet par la Rue Badoux – Le Marichon et retour vers Flines-lez-Raches. De biens belles balades sous une météo clémente et un soleil généreux.

A la découverte du Val de Sensée chez les Cyclos - Si la marche est toujours prisée dans ce genre de manifestation, les cyclos ne sont jamais en reste avec 3 jolis parcours au cœur du Val de Sensée de 35 – 65 et 80 Km. Et le moindre qu'on puisse dire c'est qu'ils furent nombreux : 380 au départ.



Pour le petit parcours, pas de réelle difficultés direction Lallaing – Montigny – Lewarde – Masny – Bruille les Marchiennes et retour par Rieulay et Vred. Pour les demandeurs de parcours plus grand le 65 et 80 Km étaient tout à fait approprié direction Lallaing – Montigny en Ostrevent – Lewarde

– Cantin – Arleux puis la montée de Oisy le Verger par Palluel avant un petit arrêt à Fressies pour un sympathique ravitaillement. Ne restait plus qu'à entamer le retour par Hem Lenglet – Féchain – Villers au Tertre – Masny – Rieulay et Vred avant l'arrivée à Flines-lez-Raches.



À vélo tout est plus beau !

Plus de 1000 vététistes à l'assaut des terrils - Alors que les cyclos et marcheurs se faisaient plaisir sur nos belles routes régionales. Les vététistes auront une nouvelle fois fait le plein avec plus de 1000 participants. Un peloton impressionnant qui a pu se délecter des superbes circuits programmés par le comité d'organisation. L'attraction du jour aurait été le passage sur 4 terrils dans le douaisis qui ont ravies tous les concurrents avec 2 gros ravitaillements succulents qui ont marqué les esprits. Coté circuit, pas moins de 5 circuits étaient au programme et cela pour tous les niveaux avec un 26 – 38 – 47 – 56 et 67 Km.



Après avoir pris le petit café du jour et avoir choisi son parcours, il était temps de prendre part à ce bel événement direction Raches avec une 1^{ère} escalade au Terril de Raches avant de se diriger vers Lallaing où avait lieu le 2^{ème} Terril du jour. Après cette belle entrée en matière, un 1^{er} ravitaillement attendait les participants à Lallaing afin de recharger les batteries. Ne restait plus qu'à continuer cette belle rando vers le Terril de Sin le



Noble puis passage à Montigny en Ostrevent avec un nouvel arrêt à Pecquencourt pour un 2^{ème} ravitaillement et non des moindres : Moules – Frites – saucisses – gâteau en tout genre – boisson. Celui-là, ils s'en souviendront les concurrents. Ne restait plus qu'à entamer le retour avec Le Terril de Pecquencourt avant un nouveau passage sur le terril de Lallaing. Après tous ces bons moments, ne restait plus qu'à entamer le retour sur Flines-lez-Raches.

A l'arrivée, un stand de lavage attendait les participants même si les parcours furent plutôt secs en ce jour.

De retour sur Flines-lez-Raches, les concurrents purent se délecter d'un bon sandwich et d'une boisson non sans avoir pris son paquet d'oignons offert en la circonstance.

Ne restait plus qu'à conclure cette belle manifestation avec la remise des récompenses en présence de Mme le Maire de Flines-lez-Raches et de ses adjoints où les clubs les plus nombreux furent honorés.

Une édition 2018 qui aura encore connu un grand succès. C'est vrai qu'on n'est jamais déçu des organisations des Renards des Sables qui ont un savoir-faire. Un grand bravo à Jean Marc Delannoy et toute son équipe. Le club vous entend désormais en Février prochain pour une nouvelle randonnée qui promet encore de belles émotions.

Texte et photos fournis par le club



À vélo tout est plus beau !

INFOS ... INFOS ... INFOS ... INFOS ... INFOS ...

MODIFICATION DU CALENDRIER - CHANGEMENT DE DATE

Le Cyclo Club d'Anstaing vous informe que la date de leur téléthon a été modifiée. C'est ainsi qu'ils vous attendent nombreux, pour cette bonne cause, **le 7 octobre** et non le 14 octobre comme indiqué initialement au calendrier.

RANDONNÉE PERMANENTE

Nous avons le plaisir de faire connaître que la revue "Cyclotourisme" du mois d'octobre 2018 fera une présentation de la "Randonnée Flandre Artois", randonnée Permanente Label FFCT 311.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CODEP 59

L'assemblée générale du CoDep 59 aura lieu à 15 heures, le samedi 3 novembre à Santes, salle municipale avenue de Niedernberg.

Nous vous informons que 4 postes au comité sont libres et nous comptons sur vous pour les combler.

Nous recherchons notamment un délégué à la formation, titulaire du monitorat ou en passe de le devenir.

Sachez qu'il est aussi possible de faire partie d'une commission sans être élu, ne serait-ce que pour une première immersion.

Nous attirons à nouveau votre attention sur la nécessité de renforcer nos équipes de bénévoles, aussi bien en club qu'au Codep. N'attendons pas que l'usure du temps fasse son œuvre et nous prive du jour au lendemain de ce qui a mis des années à se construire. Nous avons le devoir de transmettre cet héritage.

On compte sur vous.

ENREGISTREMENT DE VOS MANIFESTATIONS SUR SITE FÉDÉRAL

Si vous ne l'avez pas encore fait, c'est le moment d'inscrire vos manifestations pour la saison 2019 sur le site fédéral afin d'être annoncé sur le guide OIN.

Profitez-en pour souscrire à l'option B vous permettant d'assurer les non-licenciés participant à votre manifestation. Cette option n'est payante qu'une seule fois, quelle que soit le nombre de manifestations que vous inscrivez pour l'année.

ATTENTION : Pour être insérées dans le guide régional, celles-ci doivent être enregistrées pour le 30 septembre, au plus tard.

Suite page suivante ...



À vélo tout est plus beau !

INFOS ... INFOS ... INFOS ... INFOS ... INFOS ...

STAGES

Le CoDep Nord de Cyclotourisme met en place **plusieurs ateliers gratuits**, fin 2018 et début 2019.

Inscription sur le site fédéral, via votre espace licencié - onglet formation.

➤ **Atelier de lecture de cartes** : le 29 septembre de 9h à 12h au siège du CoDep Nord à Villeneuve d'Ascq. Se munir d'un double ou triple décimètre et d'une carte IGN du département du Nord au 1/100 000 (la carte n° 101 "Lille - Boulogne-sur-Mer" serait l'idéale) à défaut la carte Michelin au 1/200 000 (la carte n° 51 "Calais - Lille - Bruxelles").

➤ **Mécanique de terrain** : le 20 octobre 2018 et le 9 février 2019 de 9h à 12h au siège du CoDep Nord à Villeneuve d'Ascq.

Atelier de petites réparations mécaniques de terrain, crevaison, casse de chaîne, casse de rayon, etc...

➤ **Sécurité - Initiation aux gestes de premiers secours** dispensée par un organisme certifié.

Le 8 décembre de 9h à 11h au local du C.C. Orchies rue Albert Poutrain à Orchies.

Au programme : protection et alerte (rappel), les plaies, les brûlures, les malaises et les traumatismes des os et articulations.

➤ GPS

- **1^{ère} partie** : initiation à l'environnement informatique des GPS. Le 12/01/19 de 8h30 à 17h au siège du CoDep Nord à Villeneuve d'Ascq.

Pré-requis : Le stagiaire doit connaître l'environnement Windows et venir avec un ordinateur portable, une souris et un câble Ethernet.

- **2^{ème} partie** : initiation à l'utilisation d'un GPS TwoNav. Le 2/02/19 de 8h30 à 17h au siège du CoDep Nord à Villeneuve d'Ascq.

Pré-requis : Le stagiaire est à l'aise avec Windows et la cartographie sur ordinateur. Le stagiaire doit venir avec un ordinateur portable, une souris et un câble Ethernet.

Pour cette 2^{ème} partie, le GPS TwoNav sera prêté au stagiaire durant la journée de formation.

CONFÉRENCE « SPORT – SANTÉ »

Cette conférence animée par Yves Yau, médecin fédéral, se déroulera le samedi 16 février 2019 de 9h30 à 11h30 à la Maison Départementale du Sport, 26 rue Denis Papin, 59650 Villeneuve d'Ascq.

Le programme arrêté permettra d'aborder les thèmes suivants : Prévention du risque cardio-vasculaire et autres mesures préventives, AVC, Malaises, déshydratation et divers problèmes de terrain.

Inscription sur le site fédéral, via votre espace licencié - onglet formation.

Merci de communiquer ces informations via cette publication à vos adhérents.

