

# À vélo tout est plus beau !

## INFOS ... INFOS ... INFOS ... INFOS ... INFOS ...

### AGENDA DES SORTIES - MODIFICATIONS

- Le club **Cycl'Hautmontois** vous informe que sa randonnée " des moulins à eau " du 7 avril est reportée au **30 juin 2019**.
- Le **Vélo Club de Villeneuve d'Ascq** vous informe que sa randonnée " Monts et pavés d'Ascq " indiquée page 39 du guide régional au 30 mars, suite à une erreur de saisie, se déroulera le **30 juin 2019**.
- Concernant "la Randonnée de la Pévèle", fixée au 6 octobre, le **club des randonneurs haubourinois** vous informe que l'accueil se fera à la salle de la PMI, rue du capitaine Haezebrouck à Haubourdin.

### STAGES

Le CoDep Nord de Cyclotourisme met en place des stages gratuits. Inscription sur le site fédéral, via votre espace licencié - onglet formation.

- **Mécanique de terrain** : le 9 février 2019 de 9h à 12h au siège du CoDep 59, Maison Départementale du Sport à Villeneuve d'Ascq.  
Atelier de petites réparations mécaniques de terrain, crevaison, casse de chaîne, casse de rayon, etc...
- **Stage PSC1** : le 9 mars 2019 de 9h à 18h, Maison Départementale du Sport à Villeneuve d'Ascq.  
La priorité sera donnée aux éducateurs en vue de faire valider leur formation.
- **Stage Lecture de cartes** : le 13 avril 2019 de 9h à 12h, Maison Départementale du Sport à Villeneuve d'Ascq.
- **Stage animateur club** : les 18 et 25 mai 2019, de 8h à 17h, Espace Chauwel à Hautmont.

### 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.

### ENREGISTREMENT D'UNE MANIFESTATION – OPTION B

Certains clubs ont eu des difficultés pour prendre l'option B relative à l'accueil des non-licenciés lors de leur manifestation. Voici donc un conseil :

*Pour chaque enregistrement, en cours d'année, d'une manifestation sur le site intranet de la FFCT (Gildas), il est nécessaire pour accéder à l'attestation d'assurance « option B » de suivre l'indication "contactez votre codep" qui validera ladite manifestation. Donc, envoyez-moi un message à cette adresse : [bdupont6@sfr.fr](mailto:bdupont6@sfr.fr)*

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



# À vélo tout est plus beau !

## PAGE "FÉMININES"

**WEEK-END DÉPARTEMENTAL DESTINÉ AUX FÉMININES DU NORD** du 21 au 23 juin 2019.

Pour la 6ème édition, notre choix s'est porté sur un week-end en étoile au départ de CHANTILLY (Oise), environ 80km/jour.

Hébergement au Campanile (2 personnes par chambre) petit déjeuner et dîner inclus. Le midi le déjeuner est tiré du sac (à charge de chacune). **Coût 130€** (hors participation du CoDep).



Si vous êtes intéressée, merci d'adresser un chèque de 50€ de réservation à l'ordre du CODEP 59 avant le 1er mars, à l'adresse ci-dessous afin de réserver les chambres d'hôtel.

Joëlle RAOUT 1, rue Fénelon Farez 59400 CAMBRAI

**Pour tout renseignement :**

adresse mail : [Franc.raout@club-internet.fr](mailto:Franc.raout@club-internet.fr)

### STAGE MECANIQUE

Peut-être avez-vous besoin d'un stage mécanique organisé le 9 février 2019 de 9h00 à 12h00 le 9 février à la Maison Départementale du Sport, 26 rue Denis Papin VILLENEUVE D'ASCQ. (Voir page INFOS ci-avant)  
Renseignez-vous auprès de : [jean.luc.renaux@cegetel.net](mailto:jean.luc.renaux@cegetel.net)

Au programme également :

- **WEEK-END COMITÉ RÉGIONAL À CHAMOUILLE** dans l'Aisne les 27 et 28 avril 2019.

Nous roulerons sur les traces de nos poilus. « Circuit adapté » séjour (2 repas + un petit déjeuner et une nuitée drap compris + entrée du musée + initiation cartographie et gestes premiers secours). **Tarif 63€**.  
Les documents vous parviendront dès que nous en serons informées.

- **TOUTES À VÉLO !!! TOULOUSE** du 4 septembre au 14 septembre 2020

Les documents ont été adressés à tous les Présidents de Club pour une préinscription.

**Pour tout renseignement :** Joëlle RAOUT adresse mail : [Franc.raout@club-internet.fr](mailto:Franc.raout@club-internet.fr)



# À vélo tout est plus beau !

## LES BILOUTES



**Qui** : 4 familles soit 8 adultes 10 enfants de 8 mois à 13 ans.

**Quand** : lors du week-end de pentecôte soit du 19 au 21 mai

**Où** : hébergement au camping de Licques avec des parcours autour de Ardres, Wissant et Guines.

### Pourquoi

Tout a commencé en 2015, lorsque 2 familles ont participé à la concentration des chérubins qui se déroulaient sur Saint Omer. Elles ont apprécié la philosophie de la concentration, la possibilité de passer un week-end en famille et entre amis. L'année suivante, c'est une famille de plus qui participe convaincue par les 2 autres. L'expérience sur Berck sur mer reste un succès même si le temps n'est pas toujours au rendez-vous.

En 2017, ce sont alors 4 familles qui s'inscrivent et qui apprécient la concentration à Aire sur la Lys et qui souhaitent renouveler l'expérience.

Malheureusement, la concentration des chérubins 2018 doit se dérouler en Touraine sur le week-end de Pentecôte. L'éloignement et le programme sur 3 jours font qu'aucune des familles ne s'inscrit mais l'envie de passer du temps entre amis dans l'esprit des chérubins reste bien présente. C'est ainsi que les biloutes voient le jour.

### La préparation

2 familles ont pris en charge l'organisation.

Il fallait choisir un lieu pour notre périple, notre premier choix s'est porté sur le Val Joly, mais nous avons rapidement été confronté à un problème de logements pour 4 familles sur place (disponibilité sur le week end de pentecôte et prix des locations).

Nous avons donc cherché ailleurs et notre choix s'est arrêté sur un camping à Licques dans le Pas de Calais.

Une fois le logement trouvé, nous nous sommes attachés à la réalisation des parcours. Pour cela nous avons contacté l'office du tourisme de la région des 2 caps et nous avons parcouru internet à la recherche de circuits sur lesquels nous pourrions proposer des activités aux enfants.

Cette étape a été la plus compliquée car nous ne connaissions pas la région, nous avons vite réalisé que nous ne pourrions pas partir et revenir au camping en vélo, il fallait donc prendre la voiture pour rallier les points de départ de nos circuits. Nous avons établi 3 circuits, un autour de Ardres (37 kms), un autour de Wissant (33 kms) et un autour de Guines (23 kms).

Le 1er mai, nous avons testé le circuit autour de Wissant car c'est celui sur lequel nous avons le plus de doutes quant à sa difficulté et à l'intérêt pour les enfants.

Pour conserver l'état d'esprit des chérubins, nous avons également cherché des goodies à offrir aux enfants, pour cela nous avons entre autre sollicité le Chouett'VTT club de Forest sur Marque.

Nous étions prêts.



# À vélo tout est plus beau !

## Déroulement d'une journée type

- Départ du camping en voiture,
- Ralliement du point de départ,
- Préparation des vélos et des cyclistes (casques, gilets jaunes, bonbons),
- Pause méridienne dans un lieu de détente pour les enfants (ferme pédagogique, plage, maison du marais),
- Route du retour l'après-midi,
- Retour au camping vers 18h00-18h30 et départ le dernier jour vers 15h00.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<b>Distance</b>	36.7 kms	33.2 kms	22.8 kms
<b>Dénivelé</b>	123 m	376 m	148 m
<b>Lieu</b>	Landrethun-lès-Ardres	Wissant - Ambleteuse	Guînes
<b>Attractions</b>	Parc pédagogique du marais de Guînes 	Wissant, Ambleteuse (fort, plage) 	Forêt de Guînes, Maison du marais. 

## Conclusion

Bonne expérience, nous n'avons pas eu de blessés, pas de casse matériel.

Les enfants étaient fatigués mais contents du temps passé entre amis malgré les montées difficiles du deuxième jour.

Nous avons réussi à conserver l'esprit des chérubins.

Expérience à renouveler.

## Les difficultés rencontrées

La principale difficulté a été la réalisation des parcours. Nous savions que la région était vallonnée et c'était donc un critère à prendre en compte lors de la création des parcours. Il fallait aussi que nous trouvions des activités à proposer aux enfants sur les parcours. Au final, nous avons fait moins de choses que lors des chérubins mais les enfants étaient contents.

Nous avons aussi des inquiétudes car nous n'avons pas de voiture balais et en cas de casse ou de blessure ça aurait pu être une difficulté. Finalement nous n'avons pas eu de problème et sur les 3 jours il y a toujours eu un adulte qui n'a pas roulé et qui était donc joignable en cas de casse.

## La suite ?

Pour 2019, la concentration des chérubins ne se déroulera pas non plus dans la région des Hauts de France, 3 des 4 familles sont d'ores et déjà partantes pour la deuxième édition des biloutes.



# À vélo tout est plus beau !

## RANDONNÉE VTT L'ORCHÉSIENNE - 18 NOVEMBRE 2018

Après le succès de la Printanière, les 60 bénévoles du CC Orchies étaient de nouveau à pied d'œuvre pour l'édition 2018 de l'Orchésienne VTT. Une superbe randonnée VTT qui a réuni cette année plus de 800 participants sur ces beaux sentiers de notre région. Il faut dire que le programme du jour était tout à fait alléchant avec pas moins de 4 circuits pour tous les niveaux. Une belle organisation et un excellent accueil pour que la fête soit réussie.



**4 circuits de qualité pour une randonnée mémorable...** Dès 7h30, les premiers arrivants faisaient leur entrée salle JP Dorchies à Orchies. Au menu du jour 4 beaux parcours de 15 – 30 – 40 et 50 km. Un événement qui a gagné ses lettres de noblesse au fil des années. Un rendez-vous incontournable pour les adeptes de VTT !



Avant de partir, un bon café et un biscuit étaient proposés aux participants. De quoi réchauffer les organismes car il est vrai que les températures matinales étaient très fraîches mais n'en découragèrent pas pour autant les participants.

**Entre forêt et halage...** Après avoir accroché la plaque officielle sur la machine, c'était parti pour des périples à travers cette belle campagne du Pévèle direction Bouvignies puis Marchiennes et le halage de la Scarpe avant de redescendre sur Vred où les attendait le premier ravitaillement du jour du côté du Pont de Vred. Un bon petit moment de détente pour recharger les batteries et repartir visiter le terail de Rieulay et le marais de Marchiennes avant un

arrêt bien sympathique à Elpret pour le second ravito du jour.

De retour à Orchies, ne restait plus qu'à échanger ses impressions sur l'événement qui aura plu aux participants du jour autour d'un hot-dog et une boisson.

**Un très bon moment convivial en famille et entre copains...** Ne restait plus qu'à conclure cette belle matinée de sport avec la remise des récompenses. La palme est revenue aux clubs du CT Antoing et du VC Faumont devant les Renards des Sables et le BCJ Blandain.

Belle réussite pour cette édition de l'Orchésienne. Un grand bravo au CC Orchies toujours à la pointe de l'organisation et qui vous donne d'ores et déjà rendez-vous pour l'Édition 2019. Alors l'an prochain venez très nombreux.

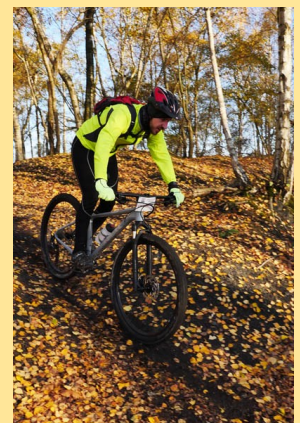
(d'après Velodom-photos)

### Un participant (Erick) écrit :

*J'avais gardé un bon souvenir de ma participation à l'édition 2016, celle de 2018 ne l'aura pas altéré. Le temps ensoleillé aura particulièrement mis en valeur les paysages variés traversés. Bocages, chemins de halage, forêts, terail, secteurs pavés, voie verte, le terrain était diversifié et plutôt sec.*

*Suivant les conseils des organisateurs j'optai pour le 50 kilomètres qui empruntait le terail de Rieulay, seul dénivellé de ce circuit plutôt plat et roulant. Cela vaut le détour, pour les bosses jamais très méchantes et plutôt amusantes ainsi que le paysage.*

*Au risque de me répéter, randonnée, comme toujours avec le CC Orchies, très bien organisée. Balisage visible et bien positionné, bénévoles aux endroits délicats en matière d'orientation. Une carte détaillée du circuit était fournie ainsi qu'un papillon rappelant les différents éléments de signalétique. Ravitaillements copieux et variés.*



Bravo et merci à l'équipe du CC Orchies.

