

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 haubourdinois** 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.

- **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.

FÊTE DU VÉLO 2019

L'événement de la Fête du vélo doit être gratuit et ouvert à tous, licenciés et non licenciés. Dans le cas contraire il ne pourra pas être considéré comme tel.

Chaque club organisateur recevra une dotation de 100 euros, la gratuité de l'assurance pour cet événement, et un kit de communication Fête du vélo comprenant :

- Des affiches et flyers Fête du vélo,
- Un lot revues Cyclotourisme,
- Des flyers sur la pratique du vélo
- Un lot de diplômes Fête du vélo
- Une banderole Fête du vélo
- Un lot d'autocollants



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

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



À vélo tout est plus beau !

RANDO DES RENARDS DES SABLES



Le dimanche 17 février, les Renards des Sables de Jean Marc Delannoy était à pied d'œuvre pour l'organisation de la traditionnelle randonnée de la ville. Un magnifique événement qui a encore connu un véritable succès avec plus de 2700 participants au départ. Un nouveau record en la matière. Il faut dire que l'événement est devenu une véritable référence dans l'hexagone. Ils sont venus de tous les coins du département et mêmes les belges ont fait acte de présence. Un succès que l'on doit tout d'abord à une superbe organisation. Plus de 90 bénévoles pour une belle matinée de sport, un accueil très chaleureux au sein de la salle de fêtes de Flines les Raches, des circuits magnifiques et des ravitos hors du commun. De quoi passer une merveilleuse matinée. Eh bien ce fut le cas avec en prime au retour un sac d'échalotes pour chaque participant.

Dès 7h30, il y avait déjà affluence du côté des bureaux d'inscription pour la randonnée des Renards des Sables. Il faut dire que le programme était copieux que ce soit pour les cyclos, les marcheurs que pour les vététistes qui se sont délectés des jolis parcours proposés ce jour. Une fois de plus ce sont les vététistes qui ont fait le plein avec plus de 1500 inscrits mais les marcheurs et les cyclos furent également en nombre.

Avant d'entamer cette belle matinée, les inscrits purent apprécier le café mis à leur disposition. Ce petit encas prit, il était temps de prendre le départ.

522 cyclos sur les routes à travers le Pévèle

En ce début de saison, il est coutumier que les cyclos soient encore peu nombreux mais cette fois la météo très clémente du jour a permis de réunir 522 participants qui se sont régalés sur ces belles routes campagnardes du Pévèle. Au programme 2 circuits de 35 et 55 Km sur de bien belles routes qui ont le bonheur des fervents de la discipline.

En ce qui concerne le palmarès, c'est le club de Rouvroy qui a fait le plein devant les Randonneurs du Douaisis.



La marche en verve avec 658 inscrits

Si le vélo est toujours très représenté lors de ces manifestations, la marche devient plus en plus appréciée dans notre région. Ce fut une nouvelle fois le cas à Flines les Raches avec 658 participants qui ont pu apprécier les 2 circuits de 6 et 12 Km qui étaient proposés. De belles ballades direction Coutiches avant un retour sur Flines les Raches.

Pour la participation, c'est le club local de Flines qui a remporté la palme.



À vélo tout est plus beau !

1598 vététistes à l'assaut des terrils

Une fois de plus, c'est le VTT qui aura dépêché le plus d'inscrits avec 1598 au départ. Un sacré peloton au cœur des terrils du douaisis. Le menu du jour était donc très copieux avec 6 circuits de 25 – 38 – 45 – 50 et 55 Km. Il y en avait pour tous, qu'ils soient amateurs ou avertis.

L'inscription et la plaque en poche, c'était parti pour de beaux périples direction le Terril de Rieulay pour les premières escalades du jour. Un beau panorama à ne pas manquer. De somptueux paysages sous un beau soleil puis direction Pecquencourt pour aborder montées et descentes. Après ces beaux moments, premier arrêt du côté des Etangs des éclusettes à Pecquencourt pour un ravitaillement très apprécié puis direction le Terril de Sin le Noble pour encore de beaux sentiers et retour sur Lallaing pour encore de belles montées et descentes avant de se diriger vers le 2^{ème} ravitaillement du jour.



Somptueux celui-là, pâtes de fruits, bonbons, chocolats, boissons et surtout la succulente soupe à l'oignon pour réchauffer les organismes. Après cette pause bien sympathique, il était temps d'entamer le retour sur Flines les Raches.

A l'arrivée, un stand de lavage était à disposition des concurrents afin de nettoyer les belles machines, même s'il n'y avait pas trop de boue en cette matinée.

En ce qui concerne la participation, ce sont les belges de Westrolebke qui ont reçu la palme avec 15 inscrits devant Bruay

VTT 15 inscrits, Rouvroy 15 inscrits, Bantouzelle et Queant 14 inscrits. Comme quoi les Renards des Sables sont connus également hors de nos frontières.

A l'arrivée et à la plus grande satisfaction de tous, les participants reçurent un sachet d'échalotes.

Une belle matinée de sport qui ne pouvait se terminer sans une belle cérémonie des récompenses en présence des élus où les clubs les plus représentés furent honorés sans oublier la performance du jeune Noé Petureau qui a reçu le trophée du plus jeune inscrit et qui aura fait un beau périple de 25 Km. Bravo à lui.



Une matinée très réussie qui aura encore connu un très grand succès. Mais où vont s'arrêter les Renards des Sables. Ira-t-on vers les 3000 participants en 2020. Affaire à suivre.

En attendant, les organisateurs vous donnent rendez-vous en Septembre pour leur 2^{ème} événement qui devrait encore connaître un grand succès.



À vélo tout est plus beau !

FORMATION SPORT-SANTÉ du samedi 16 février 2019



Le cyclotourisme peut se pratiquer jusqu'à un âge avancé. Le Docteur Yves Yau, médecin fédéral et adepte de longs voyages à vélo dans plusieurs pays et continents a animé une formation sport santé sur la thématique « les seniors et le vélo ».

Le CODEP représenté par son Président Jean Claude Hennebicq a mis à disposition une salle où les personnes présentes ont pu suivre cette formation dans d'excellentes conditions.

Tout au long de la matinée, le Docteur Yves Yau a énuméré les bienfaits de la pratique du sport et particulièrement celle du vélo, tout en indiquant les risques médicaux ou accidentels.

Plusieurs sujets ont été évoqués sur la dégradation psycho-sensorielle (équilibre, mémoire, orientation), le potentiel physique, le métabolisme, immunité, le psychisme, la diététique sans oublier la surveillance médicale.

Lors de sa présentation, Yves Yau a énuméré les 10 règles d'or à respecter que sont :

- l'échauffement
- boire régulièrement 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes
- éviter l'activité intense quand la température est inférieure à -5°C et supérieure à 30°C
- ne pas fumer
- ne pas prendre de douche chaude 15 minutes après l'effort
- pas de sport en cas de fièvre
- le bilan médical
- signaler au médecin toute douleur au niveau de la poitrine
- en cas de palpitations cardiaques, consulter un médecin
- signaler au médecin tout malaise à l'effort.

En fin de séance, Yves Yau a répondu aux différentes questions préalablement écrites par certaines personnes présentes. Toutes et tous nous sommes retrouvés pour boire (avec modération) le verre de l'amitié.



Merci à Daniel MARTIN du Club Nord Touriste cyclo Roubaix pour ce compte-rendu.



À vélo tout est plus beau !



"PÉDALER AU FÉMININ"



Samedi 11 mai 2019
à FOREST-sur-MARQUE

Salle des sports

Rue de Moscou (prolongée)

10e édition

Pour cette 10^{ème} édition, c'est le « CHOUETT'VTT CLUB »
De Forest s/Marque qui vous accueillera.

Vous aurez l'occasion de découvrir d'une façon fort agréable
La plaine du Mélantois vers Anstaing, Bouvines.....

Vous apprécierez surtout le plaisir de rouler en groupe
à une allure convenant à toutes.

2 options vous sont proposées : VTT ou VELO-ROUTE

Accueil à partir de 13H30 - Départ à 14h00
Randonnée de 2h à 2h30 environ

Le pot de l'amitié clôturera la randonnée.

PARTICIPATION GRATUITE pour les féminines
(participation de 2 € pour les messieurs)

Soyez assurées Mesdames d'être chaleureusement accueillies.

Comme pour les éditions précédentes venez nombreuses,
n'hésitez pas à en parler autour de vous... Familles, amies, collègues et
connaissances sont les bienvenues !

Informations et renseignements auprès de

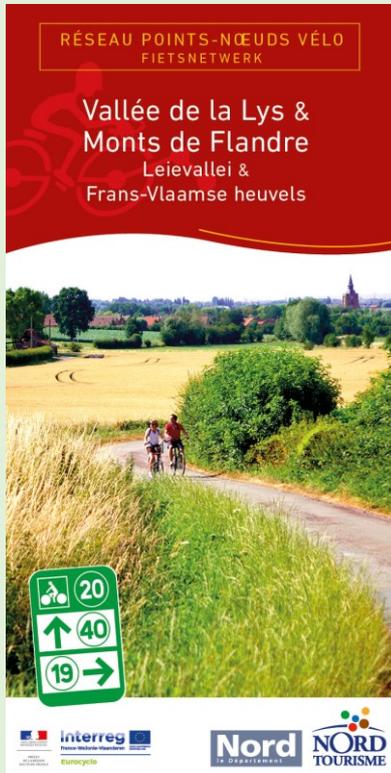
- **Pour le VTT :** Jean Pierre OLEJNICZAK au 07.80.02.22.81
ou l'adresse mail : chouettvttclub@gmail.com
- **Pour le Vélo-Route :** - Carole PRESSEZ au 06.33.35.64.70
ou l'adresse mail : pr.emilie@wanadoo.fr
- Chantal LEVAS au 06.81.75.78.88
ou l'adresse mail : levas.chantal@orange.fr

A communiquer largement autour de vous



À vélo tout est plus beau !

NOUVEAU ! Réseau points-nœuds vélo Vallée de la Lys & Monts de Flandre



Pédalez à votre guise grâce au système ingénieux du tout premier réseau points-nœuds vélo de France !

Entre Lys et Monts de Flandre, 830 km de chemins à parcourir à vélo offrent un émerveillement à chaque détour ! Moulins et Monts de Flandre, lieux de mémoire de l'Artois et nature en bord de Lys imprègnent votre promenade d'une authenticité inégalée. Ici vous êtes en Flandre autour des villes de Cassel, Bailleul, Hazebrouck, Merville et Armentières.

Pour savourer pleinement et à votre guise votre randonnée sur un réseau points-nœuds vélo, repérez sur la carte votre itinéraire et suivez les numéros notés sur les panneaux vert et blanc.

Vous avez des possibilités des balades à l'infini en fonction de vos envies et de votre forme physique. Le réseau points-nœuds vélo est connecté avec la Belgique.

Comment pédaler sur un réseau points-nœuds vélo ?

Le réseau points-nœuds vélo est un maillage de tous les chemins praticables à vélo, les plus beaux et les plus sûrs, telle une toile d'araignée géante. Ce système ingénieux permet à n'importe qui de composer son itinéraire sur mesure, selon ses capacités et en toute liberté. Son fonctionnement peut sembler au premier abord complexe mais il est très efficace.

C'est une formule à la carte !

1. Sur la carte, vous organisez votre balade, c'est facile : vous décidez de votre point de départ et du trajet en fonction de vos envies. En boucle, en ligne droite, en zigzag, tout est possible !
2. En additionnant le kilométrage entre les points-nœuds vous connaîtrez à l'avance la longueur de votre randonnée.
3. Avant de partir, notez les numéros des points-nœuds dans l'ordre du parcours choisi pour laisser la carte dans votre sac.
4. En route, repérez et suivez les numéros notés sur les panneaux vert et blanc.
5. En chemin, des panneaux fléchés confirment que vous êtes bien sur le bon itinéraire.
6. Ne partez jamais sans carte. Vous commencez à être fatigué ou la pluie tombe ? Ou bien vous avez encore plein de ressources et le soleil est au rendez-vous ? Vous pouvez modifier l'itinéraire de votre balade en cours de route, à votre guise.

Bon à savoir : le réseau est fléché dans les deux sens. Sur un réseau points-nœuds vélo vous ne perdez pas le Nord !

TOP départ

Pour partir en balade à vélo choisissez un des 31 TOP départ spécialement aménagés. Vous pouvez garer tranquillement votre voiture, pour ensuite enfourcher votre vélo. Sur ces points d'orientation touristiques vous trouverez une carte détaillée des points-nœuds du secteur concerné. Parfois des tables de pique-nique sont installées pour jeter un dernier coup d'œil sur la carte et sur votre parcours choisi. TOP départ : à vos marques, prêts, partez !



À vélo tout est plus beau !

Vallée de la Lys & Monts de Flandre

Entre Lys et Monts de Flandre, 830 km de chemins à parcourir en vélo offrent un émerveillement à chaque détour. Moulins et monts de Flandre, lieux de mémoire de l'Artois et nature en bord de Lys, imprègnent votre promenade d'une authenticité inégalée.

Venez découvrir à vélo la Flandre et ses nombreux trésors en passant principalement par les routes de campagne à faible circulation. Savourez toute la quiétude en longeant la Lys. Il fait bon rouler dans ce plat pays... Sinon optez pour les chemins plus vallonnés autour d'un des 7 points culminants, aussi appelés les Monts de Flandre. Cassel, le plus haut, se trouve à 176 m d'altitude !

Et sur votre route une pause s'impose : un bon repas dans un estaminet flamand, un restaurant typique ou que diriez-vous d'une halte sympathique dans un café rando ? Goûtez à la convivialité inégalée de la Flandre. On vous conseille de passer la nuit dans un des nombreux gîtes ou chambres d'hôtes de charme, ou pourquoi pas dans l'un des Écolodges de la Lys® (petite cabane en bois capable d'accueillir quatre personnes) ?

Pédalez de l'Artois à la Flandre sans vous soucier des frontières, car ce réseau points-nœuds vélo est connecté avec les réseaux belges.



Rallyes Vélo Été

Partez à la découverte du réseau points-nœuds vélo et participez cet été aux Rallyes Vélo Été, une balade découverte à vélo agrémentée d'énigmes.

Différents parcours ont été spécialement créés sur le tout nouveau réseau points-nœuds vélo Vallée de la Lys & Monts de Flandre. Il vous suffit de suivre les numéros points-nœuds et de lever la tête du guidon pour observer et résoudre des énigmes sur votre chemin.

Les points de départ sont à la base nautique de Haverskerque et à la ville de Bailleul.

Ces rallyes démarrent le 19 mai pendant la journée festive « Le Nord à vélo – édition Flandre ».

A la clef, des lots à gagner (en participant aux 2 rallyes). C'est à vous de constituer votre équipe (à deux, en famille ou avec des amis) et d'enfourcher votre vélo quand bon vous semble.

Vous pouvez participer jusqu'à fin septembre.



Téléchargez les circuits et bulletins de participation sur « www.lenordavelo.fr »

Jeroen STAM - Chargé de la Promotion et de la Communication Marché Néerlandophone



À vélo tout est plus beau !

CONCOURS ET CRITÉRIUMS DÉPARTEMENTAUX

Classement des divers concours et critériums

16 mars - Critérium Départemental Route

Organisé par le Cycl'Hautmontois, 3 participants pour 2 clubs (Cycl'Hautmontois et Marcq-Rando)

- LEBLANC Tom (17-18 ans) de Marcq-Rando (947 pts)
- BATAILLE Kévin (15-16 ans) de Marcq-Rando (861 pts)
- OLEJNIK Dylan (15-16 ans) du Cycl'Hautmontois (763 pts)



23 mars – Critérium Départemental VTT (1er par catégorie)

Organisé par l'Ass. Cyclo. Lambresienne, 25 participants pour 3 clubs (Ferrière-la-Grande, Ass. Cyclo Lambresienne et Chouett'VTT club)

- ROISE Clément (8-12 ans) de Ferrière-la-Grande (891 pts)
- MEUNIER Thomas (13-14 ans) de l'Ass. Cyclo. Lambresienne (900 pts)
- BEGOT Tom (15-16 ans) de l'Ass. Cyclo. Lambresienne (833 pts)
- CHOTARD Thibault (17-18 ans) Chouett'VTT club (992 pts)

Merci aux écoles cyclo de leur présence ,25 jeunes de 11 à 17 ans ont participé aux différentes épreuves du Critérium départemental 59. Bravo à eux.

Concernant les 2 accidents lors de l'épreuve de pilotage, les nouvelles de Tom et Gabin sont rassurantes.

Je tiens à saluer toute l'équipe de L'ACL (encadrement et l'équipe des déraillés) pour leur présence nécessaire au bon déroulement.

FAVIER Jean-Luc – Moniteur Jeunes (AC Lambres-lez-Douai)

30 mars - Concours Départemental d'Éducation Routière (les 4 premiers)

Organisé par Marcq-Rando, 18 participants pour 3 clubs (chouett'VTT club, Cycl'Hautmontois et Marcq-Rando).

- DEFFRENNES Edouard (né en 2007) de Marcq-Rando (98 pts/120)
- CHARLIER Edgar (né en 2010) du Cycl'Hautmontois (89pts/120)
- AVRAMICHINE Vassily (né en 2009) de Marcq-Rando (87pts/120)
- GERVAIS Gabin (né en 2008) du Chouett'VTT club (86pts/120)



À vélo tout est plus beau !

AGENDA... AGENDA... AGENDA... AGENDA... AGENDA...

Weekend féminin du 21 au 23 juin (Voyage Itinérant en étoile) à Chantilly au prix de 130 €. Les organisatrices du CoDep 59 vous font part de la possibilité d'inscriptions, 3 places s'étant libérées.

Au programme :

- Circuit du Vendredi : 67 km 502m de dénivelé (St-Leu d'Esserent « ancienne Abbatale », Neuilly-en-Thelle (Eglise St-Denis Portail du 14ème siècle), Silly Tillard « lavoir et vieux village »),
- Circuit de Samedi : 66 km 460m de dénivelé (visite de la Ville Royale de Senlis et son enceinte gallo-romaine, la Forêt d'Halatte. Vous découvrirez l'Oise des bâtisseurs),
- Circuit de Dimanche : 40 km (la ville princière de Chantilly avec son célèbre château, son parc et ses Grandes Ecuries et l'Abbaye de Royaumont).

Au calendrier des randonnées, affiches fournies par les clubs souhaitant la publication de celles-ci.

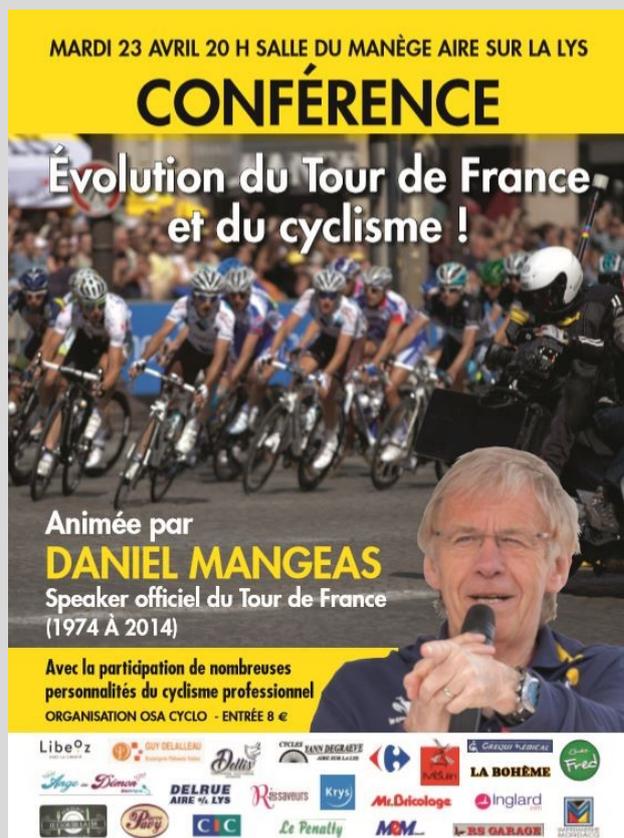


CIRCUIT des BELLES CENSES
ANSTAING
8 MAI 2019

2050
FFCT
places 4000

MARCHÉ
CYCLO 10-30-55-80-110 km
VTT 10-20-45 km

Départ de 7h à 20h salle polyvalente d'Anstaing



MARDI 23 AVRIL 20 H SALLE DU MANÈGE AIRE SUR LA LYS

CONFÉRENCE

Évolution du Tour de France et du cyclisme !

Animée par
DANIEL MANGEAS
Speaker officiel du Tour de France
(1974 À 2014)

Avec la participation de nombreuses
personnalités du cyclisme professionnel
ORGANISATION OSA CYCLO - ENTRÉE 8 €

