

À vélo tout est plus beau !

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

RÉCOMPENSES FÉDÉRALES

Vous avez jusqu'au 31 juillet pour signaler au Président du CoDep 59 les personnes de votre club que vous souhaitez mettre à l'honneur pour services rendus dans le cadre de vos activités.

Le règlement et les formulaires de proposition sont disponibles sur le site intranet fédéral, gestion documentaire - commissions fédérales - commission administrative et juridique - récompenses.

MESURES RELATIVES AU COVID-19

Mesdames et Messieurs les Présidentes et Présidents de Club, Vous trouverez ci-dessous le texte relatif aux recommandations de la pratique en club (pratique adulte et pratique structures jeunes) pour la deuxième phase de confinement du 2 juin au 22 juin.

<https://ffvelo.fr/reprise-des-activites-de-la-federation/>

Ces préconisations ont été écrites dans le respect du décret 2020-663 du 31 mai 2020 relatif aux mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie du Covid-19. Le changement majeur est la modification de la distanciation qui est portée à **deux mètres entre les personnes en tout point**, au lieu des 10 mètres précédemment. Cette nouvelle distance est définie par le décret sus nommé et a été validée par le ministère des sports pour la pratique du cyclotourisme. Cependant, sur son site Internet, le ministère des Sports, **recommande** de garder une distance de 10 mètres entre les personnes pour une pratique **sportive à forte intensité** avec déplacement en ligne.

Autres informations :

- Concernant les séjours et WE jeunes avec hébergement : A ce jour, les accueils collectifs de mineurs avec hébergement sont interdits. Ils pourraient être autorisés dans la phase trois du plan de déconfinement pour les vacances scolaires à venir, avec des recommandations sanitaires spécifiques à mettre en place. Si vous souhaitez organiser des séjours sportifs pour vos jeunes, je vous **invite à effectuer dès maintenant la déclaration** auprès des services de la préfecture via le TAM afin de respecter les délais administratifs. Les services de l'Etat transmettront toutes les informations utiles aux organisateurs. Je vous rappelle que la déclaration est obligatoire dès la première nuitée dès lors que le séjour compte plus de 6 enfants mineurs. L'absence d'obligation de déclaration ne soustrait pas l'organisateur à l'obligation de respecter les règles qui régissent les séjours sportifs (hébergement, sanitaires, encadrement...).
- Concernant les séjours clubs : A ce jour rien ne s'oppose à l'organisation d'un séjour club s'il respecte les points du décret sus nommé :
 - Pas de rassemblement de plus de 10 personnes
 - Hébergement dans un établissement autorisé
 - Respect des recommandations fédérales



À vélo tout est plus beau !

- Concernant les organisations de randonnées clubs : celles-ci sont interdites jusqu'à nouvel ordre. Afin d'anticiper une éventuelle reprise possible en juillet et en août, je vous invite à anticiper vos démarches administratives auprès des différents services de l'Etat et des collectivités.

L'ensemble de la Fédération reste à votre disposition.

La Directrice Technique Nationale
Isabelle GAUTHERON

PERMANENCE DU CODEP 59

Nous vous informons que compte tenu de la situation sanitaire relative au covid-19, les permanences du 2ème et 4ème jeudi, ne seront pas assurées jusqu'à nouvel ordre.

Nous vous en aviserons.

Merci de votre compréhension.

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



**L'ACCIDENT CARDIO-VASCULAIRE,
ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES...
OFFREZ DU VÉLO À VOTRE COEUR !**

L'Amicale des Cyclos Cardiaques est née en 1995 à l'initiative de cyclos ayant eu un problème cardiaque. Au-delà de son rôle de prévention, l'association propose de partager lors de ses rencontres l'expérience de ses adhérents pour **retrouver ensemble forme et joie de vivre...**



**AMICALE
CYCLOS CARDIAQUES**

RASSURER | TÉMOIGNER | PRÉVENIR



① amicale cyclos-cardiaques ✉ contact@cyclocardiaques.org 🌐 WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG



À vélo tout est plus beau !



À vélo tout est plus beau !

CYCLOTOURISME par temps de Pandémie

Vous avez une heure dans un rayon de un kilomètre

Mi-mars, la sentence tombe : quinze jours fermes, qui seront reconduits avant qu'un nouveau verdict ne nous achève en nous imposant un mois ferme supplémentaire. Finis la pratique du vélo, les voyages au long cours, les sorties à l'aventure entre potes par les chemins de traverse, les pauses conviviales au bistrot.

Nous avons désormais une heure, pour pratiquer une activité physique individuelle dans un rayon de un kilomètre autour de notre domicile. A vos compas, à vos GPS, et n'oubliez pas votre attestation. Après trois semaines d'abstinence, nous décidons d'enfourcher nos bicyclettes.

On démarre quelque part sur la D80. Un magnifique panorama s'offre à nous. On surplombe le village de Ramousies ; à gauche s'étendent les bois de Liessies ; à droite la vallée de l'Helpe Majeure nous amène à Avesnes. Tout est délicieusement vert.



Pour achever de nous réjouir, où nous sommes, est érigé un panneau annonçant une descente à 10 % de bon augure.

On se lance, grisés par tant d'espaces. Les verts sont rutilants et chatoyants. Les haies nous dissimulent en partie le paysage. Nous descendons à vive allure, tout en surveillant les aspérités éventuelles de l'asphalte. Un léger virage sur la gauche. Le compteur s'emballe et frise les soixante km/h. Un virage sans aucune visibilité nous oblige à nous arc-bouter sur les poignets de freins. Le vélo tremble, et

nous avec. On déporte le poids pour survivre à l'inclinaison. Pas le moindre vrombissement automobile en face, mais la méfiance est de rigueur. La vitesse chute. Le virage est abordé trop vite encore.

Et tout soudain, le relief s'apaise. On entre dans le village en franchissant le pont qui enjambe une Helpe Majeure langoureuse (mais toujours se méfier de l'eau qui semble dormir, car en amont, non loin de là, on trouve le barrage du Val Joly, avec le risque de délestages).

Dans le virage suivant, on entrevoit, niché dans son écrin de verdure, le moulin de Ramousies, datant du XVI^e siècle, qui a fourni de la farine jusqu'en 1940.

Nous voici au cœur du village. Un petit raidillon nous mène à une intersection. Nous venons de rouler pile un kilomètre. Prendre à gauche, c'est sortir de notre rayon autorisé. Nous bifurquons donc à droite et sortons de la commune tout en restant à un kilomètre à vol d'oiseau. Une poignée de maisons (trois à droite, quatre à gauche) jalonnent cet itinéraire bordé de hauts talus et de haies vives.



À vélo tout est plus beau !

Après l'hallucinante et réfrigérante descente, nous roulons maintenant sur une route que l'on pourrait qualifier de plate, mais qui épouse tendrement le relief tout en sinuant entre les pâtures.

Un peu plus loin, on découvre une aire de repos sise près d'un calvaire récemment restauré en tons pastel.

Puis nous retrouvons l'Helpe et longeons avec émerveillement ses méandres nonchalants. On franchit un nouveau pont qui enjambe la rivière. On aperçoit de placides bovins empruntant des gués parfois abrupts pour s'abreuver ou changer de pâturage.

Le chemin devient plus ardu. Une chapelle trône au centre d'un terre-plein triangulaire, annonçant un nouveau carrefour. Nous avons parcouru exactement deux kilomètres depuis le début du « périple ». Partir à gauche ne nous est pas permis aussi, nous tournons à droite.



Nous découvrons à flanc de colline, le Fort de Rempsies. Datant du XV^e siècle, cet ancien château à vocation militaire protégeait le pont en contrebas des incursions françaises. Il était un refuge à l'époque des Templiers et son patron était St Antoine, protecteur face aux épidémies :). Inscrit aux Monuments Historiques, il est maintenant une exploitation agricole, il n'est pas possible de le visiter ; on ne peut que s'imaginer, quelques siècles auparavant, sur le chemin des Croisés, en des temps rudes.

Le chemin de Rempsies, dont le revêtement est très imparfait, grimpe, tourne, grimpe encore et tourne, entre talus fleuris et haies soigneusement entretenues.

Nous parvenons enfin au sommet -ou ce que l'on pensait l'être car, si la route platonne (effet d'optique), le pédalier lui rechigne à nous faciliter la tâche. Le paysage a changé du tout au tout. On a l'impression de grimper sur le toit du monde chauve et l'on ne peut que constater la rotondité de la terre. Les haies ont disparu. Des pâtures à droite. Un champ de céréales à gauche. Mais derrière ces paysages domestiqués, on retrouve les vastes horizons, la vue plongeante sur Ramousies et sur Sains du Nord qui se niche sur la colline voisine. De l'autre côté, on découvre la forêt de Felleries.

On pédale gaillardement sur un revêtement ingrat, sur un trajet escarpé souvent balayé par les vents (fréquents cette année, vous l'avez sûrement remarqué, vous les cyclos). Enfin, nous parvenons pour de bon au sommet et trouvons un peu de répit à l'abri des haies. 200 mètres de plat, et nous revoilà à notre point de départ. Nous avons parcouru trois kilomètres depuis notre départ, et nos poumons bien oxygénés nous remercient.

Nous respectons le stop et, après avoir consulté les deux miroirs agrandisseurs d'angle, nous replongeons dans la descente à 10 %. Cette fois, notre regard se porte au loin. On a vue sur le pont à l'entrée du village et l'on repère très vite que, si une voiture y est engagée, on la croisera fatalement dans le virage serré qui nous oblige, par la force des choses, à respecter la limitation de vitesse en agglomération.



À vélo tout est plus beau !

Descendre, platonner, grimper, sur trois kilomètres, en admirant les fleurs sauvages qui s'offrent à nous, en saluant les rares humains que l'on croise, chaque tour de pédale est un bonheur qui fait palpiter nos cœurs et gonfler nos poumons de mille fragrances délicieuses.

Le paysage est charmant. Le printemps explose dans toute sa splendeur. Les pissenlits finiront par céder la place aux frêles boutons d'or. On assiste à la première sortie de veaux nouveaux nés qui, déjà fatigués, cherchent refuge près d'un pis accueillant. On fait tinter nos sonnettes pour attirer le regard un peu vide et blasé des ovins et bovins. On remarque l'arrivée des premières hirondelles. On admire un vol d'oies sauvages ou celui, majestueux d'un héron cendré. On débusque parfois un lapinou et on cède au charme des chants d'oiseaux qui nous encouragent dans l'effort.



Chaque jour de confinement, par tous les temps, nous parcourons cinq fois ce trajet, soit 15 kilomètres, avec un dénivelé de 285 mètres, respectant ainsi scrupuleusement les consignes gouvernementales. Parfois, on tourne dans l'autre sens, et le voyage est tout différent, mais il prend aussi plus de temps, du fait du mauvais revêtement du petit chemin, des tourne-à-gauche qui demandent plus de vigilance, et surtout de la côte à 10 % qui ralentit notre allure.

L'avantage de voyager surplace, c'est qu'un problème technique pourra être réparé facilement à la maison toute proche ; dans notre cas, il y aura au pire 1,5 km à parcourir, mais en côte et il est plus fatiguant de pousser son vélo que de le chevaucher. Autre avantage, c'est que l'on peut se libérer du GPS, sans crainte de perdre la trace, ou de se perdre.

Et si, au bout de cinq semaines, on connaît parfaitement l'emplacement de chaque gravillon, et que l'on a parfois l'impression de tourner en rond, on se dit qu'on a la chance de pouvoir pédaler dans un paysage magnifique, alors que nos potes du club ont, soit remisé leur vélo, soit galèrent sur un vélo d'appartement.

Portez-vous bien.

Texte proposé par Geneviève SAINTOBERT ainsi que les photos (complétées par celles-ci-dessus de Bernard DUPONT)



À vélo tout est plus beau !

Concours départemental d'éducation routière à Estaires

Le 8 mars 2020, le comité départemental a proposé aux jeunes cyclotouristes du Nord le Concours Départemental d'Éducation Routière (CDER). C'est le club des randonneurs Estairois et ses bénévoles qui nous ont accueilli. 4 clubs ont répondu à l'invitation : Le COMITÉ DES SPORTS ÉCOLE CYCLO (4), le CYCL HAUTMONTOIS (8), FÉRON TOUT TERRAIN (4) et les RANDONNEURS ESTAIROIS (3).

Ainsi, 19 jeunes ont concouru dans des épreuves de code de la route, de mécanique et de maniabilité avec beaucoup de plaisir et de sérieux.

Un grand bravo aux jeunes et un grand merci à tous ceux qui ont aidé à la réussite de cette Journée.



class.	N°	NOM	PREMON	sexe	âge	total
1	5	CHARLIER	EGAR	M	10	116
2	25	TEMMERMAN	LILY	F	10	101
3	13	TISON	ANTHONY	M	12	96
4	21	BAUDRY	ROBIN	M	11	93
5	8	MARTLE	ARTHUR	M	11	92
6	22	ROUSSEAUX	ETHAN	M	10	92
7	15	DELAPORTE	HUGO	M	9	89
8	3	DI ROSA	ANDREA	M	9	87
9	24	DUPUIS	LANNA	F	9	86
10	23	BOQUELET	MATTEO	M	10	84
11	7	ABED	RAYANE	M	10	83
12	17	HULEUX	LUCAS	M	8	83
13	6	MOSIN	GABRIEL	M	10	80
14	9	DERUMIER	LINA	F	11	80
15	16	MILOT	GAUTHIER	M	8	80
16	18	PAPIERKOWSKI	ENGUERAN	M	10	77
17	20	LENOTTE	HUGO	M	7	73
18	14	LEMAIRE	HUGO	M	8	69
19	4	TISON	BAPTISTE	M	9	62

