



LE REVE DU FLANEUR – JANVIER 2013

(Feuille d'information à l'attention des clubs 62 et
des membres du CODEP 62)

LE CODEP 62 VOUS PARLE

Déjà « 2013 » !!! Nous vous souhaitons la santé pour faire beaucoup de km à vélo, le bonheur d'être sur le vélo, la joie, la prospérité et que vos projets même les plus fous se réalisent.

LA COMMUNICATION

Vous souhaitez transmettre une information par l'intermédiaire de notre journal mensuel « LE REVE DU FLANEUR » contactez :

Anne Marie RUDENT 06.88.32.52.64

Simon ADAMIAK 07.86.01.85.54

adamiak.simon@orange.fr

STAGE DE PERFECTIONNEMENT VTT - OLHAIN 2013

Le VTT vous intéresse,
contactez :

Daniel FLAMBARD
au 06.42.23.87.69

dflambard@laposte.net et

Philippe POUPE
au 06.28.06.33.08

ph.poupe@laposte.net
(bulletin d'inscription
page 4)

Faire des kilomètres
et des kilomètres
pour espérer atteindre la Lune :

il n'y a que Freddy
qui puisse vous aider !

Alors appelez Freddy MAERTEN
au 06.27.41.99.10

frederic.maerten@wanadoo.fr

Je souhaite m'occuper des jeunes
et créer une école, alors j'appelle
Francis Boulas au 06.79.76.24.60

f.boulas@numericable.fr

Vous voulez découvrir le « 62 » et
son patrimoine par la cyclo-
découverte ou vous souhaitez
pédaler au féminin appelez vite

Ghyslaine MOREL

au 06.48.28.65.77

ghyslainemorel@free.fr

Nadine OLESZYNSKI

au 06.20.73.52.14

nadine62660@hotmail.fr

50 VÉLOS POUR 10 ÉCOLES

3 clubs du Pas-de-Calais se sont distingués
en faisant partie des 15 lauréats retenus

CR LIEVINOIS - 3ème

AVENIR CYCLO PORTELOIS - 4ème

BERCK CR - 9ème

La commission Jeunesse et les élus du Comité
continueront à encourager
les clubs dans leurs actions.

Un accident ou un besoin d'informations sur vos assurances :
Denis BRECKPOOT au 06.11.64.91.96
denis.breckpoot@wanadoo.fr

Faire des économies, gérer votre club, établir votre gestion, ...
Alors n'hésitez pas et appelez

Christian CREPIN
au 06.76.17.30.70 ch.crepin@gmail.com



Vous souhaitez être formé :



Renseignez vous auprès de

Gérard DUMETZ 06.13.44.44.40
gddumetz@orange.fr

Philippe MORONVAL 06.07.04.01.55
philmoronval@yahoo.fr

Bulletins page 6

Si vous voulez des informations diverses, vous pouvez appeler notre secrétaire,
il répondra à toutes vos questions.

Gerard Ledez
06.88.99.23.96
gerardledez@orange.fr



CYCLOTOURISTES et CAMPEURS EN PAS DE CALAIS (route et VTT)

Simon ADAMIAK

adamiak.simon@orange.fr 07.86.01.85.54



Dès maintenant pensez à bloquer un week-end en 2013, celui des fêtes de l'Ascension (9-10-11-12 mai 2013), pour participer à la 3^{ème} concentration « Cyclotouristes et Campeurs en Pas de Calais » et vous vous éclaterez dans une ambiance conviviale !.....Vélo et Fête!

Toutes informations : Simon ADAMIAK Tél: 07 86 01 85 54 email adamiak.simon@orange.fr

Lors de cette 3^{ème} concentration, participez à la première jonction MER-TERRE « LE PORTEL - OLHAIN » organisée par le club Amicale ST Joseph C Vélo (tél 03 21 92 32 74 ou 06 08 99 23 96 - Email gerardledez@orange.fr)

Samedi 11 mai 2013

Rendez-vous au local du Club Vélo Amical St Joseph—Centre St Joseph -Rue Monseigneur Haffreingue - Rassemblement à 9h30 (café offert par le club) - Départ en groupe 10h00
Arrêt casse-croûte à 13h00 en accord avec le groupe - Chacun emmène son ravitaillement

Durée de la pause 30 mn

Arrivée à OLHAIN vers 17h après 105 km

Il est bien entendu que la randonnée s'effectuera groupée -
Plusieurs groupes suivant le nombre de participants pour la sécurité.

DIMANCHE 02 JUIN 2013 :

Fête Nationale du vélo et 2^{ème} organisation du CODEP en Pas de Calais

« LES MAILLONS DU PAS-DE-CALAIS 2013 »

TOUT LE PAS-DE-CALAIS A VELO

Avis aux présidents de clubs

Dans le cadre des « Maillons du Pas de Calais », nous préconisons l'ouverture de vos clubs aux « familles » : papa, maman et enfants.

Notre préférence : 2 à 3 h le dimanche 02 juin 2013 après midi.

Nous tenterons de vous envoyer « du monde » par l'intermédiaire des écoles primaires qui voudront bien afficher l'évènement. Le but étant d'attirer des féminines et des jeunes dans vos clubs.....les pères de famille suivront à coup sûr !

2 ou 3 volontaires dans chaque club devraient suffire pour guider une petite randonnée sympa !

N'oubliez pas de vous inscrire sur le site www.feteduvelo.fr en Mars 2013

Informations complémentaires : Anne Marie RUDENT - 07 86 01 85 54

adamiak.simon@orange.fr

Le principe d'une aide de 100 € est reconduit pour chaque organisateur de manifestation dans le cadre de la « Fête du Cyclotourisme » dans les mêmes conditions que pour 2012 (Extrait revue Cyclotourisme Décembre 2012 N°619 page 54)

STAGE DE PERFECTIONNEMENT AU PILOTAGE VTT

**Ce stage se déroulera les Vendredi 10 Mai et Samedi 11 Mai
sur la base d'OLHAIN**

(En même temps que la 3^{ème} Concentration Cyclotouristes et Campeurs en Pas de Calais
qui se déroulera du 09 au 12 Mai 2013 à OLHAIN).

Au programme :

Théorie :

Rappel des fondamentaux techniques du VTT
Analyse de la propulsion, de l'équilibre par rapport à la route
Définitions des techniques de pilotage
Définition des observables (gestes du pilote)
Analyse des trajectoires en fonction du terrain ou de l'obstacle
Réglementation générale sur le VTT
Etc...



Pratique :

Franchissement d'obstacles roues dissociées, passage sous obstacle
Travail sur l'association pédaler en freinant et freiner en pédalant
Travail sur les éducatifs pour arriver au surplace
Franchissement de zone de maniabilité uniquement en conduite
Travail sur le freinage, le dérapage
Travail sur les montées, les descentes, les dévers
Soulevé de roue avant et arrière
Travail d'équilibre sur une roue (arrière et avant)
Franchissement de marche (montée et descente)
Etc...

Stage réservé uniquement aux licenciés FFCT / Inscription gratuite
(un pique-nique sera distribué gratuitement aux stagiaires le midi)

Nombre de places limité à 20 stagiaires

(priorité donnée aux participants à la 3^{ème} Concentration Cyclotouristes et Campeurs en Pas de Calais)

BULLETIN D'INSCRIPTION A RENVoyer AVANT LE 1er Mai 2013

Ligue :

Département :

Club :

N° Fédéral :

N° de Licence FFCT	Noms	Prénoms	Date de naissance	Sexe	Inscrit à la concentra- tion O/N

MAISON DES SPORTS DU PAS DE CALAIS
Comité Départemental de Cyclotourisme du Pas de Calais
9 rue Jean Bart
62143 ANGRES

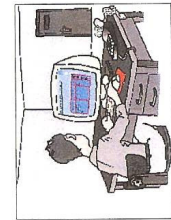
Renseignements :
FLAMBARD Daniel
Délégué VTT Ligue 59/62
Tél : 06 42 23 87 69

FORMATIONS DES DIRIGEANTS 2013 DU CDOS 62

Horaires des formations :

lundi : 18h00 à 21h00
samedi : 9h00 à 12h00

(collation prévue à la fin des stages informatiques)



DOMAINES	THÈMES	DATES	INTERVENANTS	LIEUX
Informatique	Comment créer une adresse mail Joindre un fichier ou photos	Samedi 09/03/13	Société de formation informatique	OLHAIN
Informatique	Comment créer une adresse mail Joindre un fichier ou photos	Samedi 23/03/13	"	OLHAIN
Informatique	Comment chercher sur internet (les bons plans du net... échanges)	Samedi 06/04/13	"	OLHAIN
Informatique	Comment chercher sur internet (les bons plans du net... échanges)	Samedi 04/05/13	"	OLHAIN
Informatique	WORD Création et mise en page courrier	Samedi 25/05/13	"	OLHAIN
Informatique	WORD Création et mise en page courrier	Samedi 08/06/13	"	OLHAIN
Informatique	EXCEL Formules calculs	Samedi 21/09/13	"	OLHAIN
Informatique	EXCEL Formules calculs	Samedi 05/10/13	"	OLHAIN
Informatique	EXCEL Création tableaux, factures...	Samedi 19/10/13	"	OLHAIN
Informatique	EXCEL Création tableaux, factures...	Samedi 16/11/13	"	OLHAIN
La gestion financière	COMPTABILITE Initiation à la comptabilité générale	Lundi 08/04/13	Christine LAVER SIN Comptable	ANGRES
La gestion financière	UTILISER LE LOGICIEL DE COMPTABILITE Saisir la comptabilité sur ordinateur	Lundi 29/04/13 et Lundi 06/05/13	Christine LAVER SIN Comptable	ANGRES
Les instances du sport	Découvrir la mallette et l'exposition "Le sport pour la santé" du CNOSF. Faire passer quelques messages concernant les valeurs du sport et la lutte contre les déviations	-	Demande à faire au CDOS 62	-

FORMATIONS DES DIRIGEANTS 2013

Bulletin d'inscription Formation des Dirigeants 2013

NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Localité : _____ Tel domicile : _____

Thèmes choisis : _____

Dates : _____

A renvoyer au : **CDOS – 9 rue Jean Bart – 62143 ANGRES**

Pour la bonne organisation des stages informatiques, merci de bien vouloir vous inscrire rapidement.

Organisation :

Pascale THUILLIER

Pour se renseigner, s'inscrire à un stage contacter :

Tél : 03 21 72 67 15

Fax : 03 21 72 67 16

E mail : cdos@sport62.fr

Programme de la Formation consultable sur le site Internet du CDOS 62 :

<http://pasdecalais.franceolympique.com>

LES POTINS DU CODEP 62 ET D'AILLEURS

Température négative, vent du Nord, routes humides n'étaient pas les éléments propices à la sortie vélo du dimanche matin.

La randonnée pédestre organisée par les AMIS CYCLO DE CONDETTE a permis d'apprécier une matinée sportive en forêt avec une halte bien sympathique à HARDELOT



Le calendrier des randonnées VTT de la Côte d'Opale est sur le site de l'ASPTT BOULOGNE SUR MER
www.boulogne.asptt.com

En page d'accueil choisir calendrier VTT

C'est un fichier PDF donc facilement imprimable

A diffuser si vous en avez la possibilité

Bonnes fêtes de fin d'année à tous

**Le vice-président
Jean Luc LACROIX**

DAINVILLE—BERCK 2013

BULLETIN D'INSCRIPTION PAGE 5

ÉDITH DULOT, CYCLOTOURISTE, 77 ANS, HARDELOT

Une sportive qui *sort du lot*

Édith Dulot, cyclotouriste, a une pêche d'enfer. Elle enfourche son vélo à la moindre occasion.

Le vélo et vous, c'est une longue histoire d'amour ?

« Oh oui ! Je suis née sur un vélo car, petite, mes parents m'emmenaient déjà sur le manège à vélos, sorte de carroussel avec de vraies selles. J'avais choisi le petit vélo rouge. Après, pendant la guerre, nous avons été privés de vélo. J'ai repris à 14 ans, avec les copines. Nous partions de Boulogne vers Ambleteuse, HardeLOT ou Le Touquet. Nous pouvions faire 50 à 70 km dans la journée.

Vous n'avez jamais quitté votre vélo ?

« Si, lorsque je me suis mariée et que j'ai eu quatre enfants en cinq ans. J'ai dû abandonner le vélo mais j'ai vite repris avec les enfants, sur un modèle pliant, dans les années 70. En 1980, mon mari et moi sommes allés en Corse en caravane, avec les vélos. C'est ainsi qu'est né, peu après, le club des Amis cyclo de Condette, en 1982. Nous avons commencé à faire des randonnées en club, plusieurs fois par semaine. Une belle piste cyclable relie Boulogne à la baie de Somme. De toute façon, j'ai toujours une bonne excuse pour faire du vélo !

Quel est le concept du cyclotourisme ?

« C'est le vélo, associé à l'amitié. Chaque dimanche, il y a plusieurs longueurs proposées, de 30 à 100 km. On fait ce que l'on veut à la vitesse que l'on veut. On peut emporter un pique-nique. Ce n'est surtout pas de la course. On peut rouler en famille, avec les enfants ou les petits-enfants.

Qu'est-ce que cela vous apporte ?

« Le plaisir d'être dehors, de voir de beaux paysages, de rencontrer des gens. Et c'est bon pour la santé. Je suis allée en Hollande et au Portugal. L'hiver, je vais rouler sur la Côte d'Azur. Nous découvrons aussi la Bretagne et rejoignons des amis en Angleterre chaque année, depuis dix-sept ans. Je peux faire jusqu'à 100 km par jour. Si je ne



Jusqu'à 100 km de vélo par jour et le plaisir de découvrir des régions entre amis...

fais pas de vélo pendant trois jours à cause de la pluie, je suis de mauvaise humeur !

Texte CLAIRE DITTE Photo HANNELORE B.

- Pour rejoindre le club : Maison des sports, 03 21 72 67 26. cyclotourisme@sport62.fr
- Ses coups de cœur
 - La boulangerie de Selles (route de Desvres) : « On fait un arrêt pour boire un café et on repart avec du pain et de la broche ».
 - Les Toiles de mer à HardeLOT : « La boutique, tenue par mon fils Christophe, propose des vêtements marins ».
 - Le petit port de la Madelon, au-delà de Berck, pour faire une promenade.

**La Voix
pour les femmes**
Nord - Pas-de-Calais

AU SOMMAIRE

- Charlotte Delaval alias Charlycha lance un site internet dédié aux enfants.
- Prochain week-end : Boulogne ou Arras, des expos bien au chaud !

Retrouvez-nous
www.lavoixpourlesfemmes.fr