



Rayons X

Le journal qui radiographie l'actualité
de l'Association Cyclotouriste Hérouvillaise



Numéro 29
Septembre 2013

Éditorial

Eh ! Ben, ça faisait un bail ! Bien longtemps qu'on s'était retrouvés sur ce journal. Alors forcément, il y a beaucoup à dire, à raconter, à se rappeler.

Voici donc un résumé de nos, de vos pérégrinations, en quelques pages et photos.

Nos manifestations cyclistes, nos retrouvailles hors vélo, nos participations à diverses randonnées, il y en a pour tous les goûts.

Et puis, la fin de l'été approche, c'est aussi l'heure des bilans et, plus encore, des projets.

Bonne lecture à vous.

Daniel FIAN

Séjour en Morbihan



Le lieu choisi était prometteur, le week-end à rallonge combinant le 8 mai et le jeudi de l'Ascension était idéal, les parcours en étoile offraient une grande liberté aux participants et accompagnateurs, bref l'idée était attractive. Le Morbihan est vraiment un endroit magnifique, et les parcours minutieusement concoctés par Hubert allaient ravir toute la petite troupe. Petite ? Pas tant que ça puisque ce n'est pas moins de 19 inscrits, dont 14 (et même 15) sur le vélo qui se sont retrouvés pour ce séjour breton. Seule fausse note, la Bretagne était fidèle à sa réputation : ciel gris, voire humide et temps un peu frais. Mais qu'importe, la convivialité aura largement comblé le déficit de chaleur !

C'est donc le mardi soir que nous nous sommes, pour la plupart, retrouvés au camping de Crach, dans des mobile-home très conviviales, que Michel s'était chargé de réserver. Véronique avait fait le trajet à vélo depuis Caen, Jean-François et son équipe sont arrivés dans la nuit et Fabien et son épouse avaient prévu de nous retrouver le lendemain.

Le mercredi matin, tout ce petit monde était sur le pont pour une première randonnée qui devait nous voir parcourir la presqu'île de Quiberon. Au moment de partir, Jean-Claude a des problèmes de cale sur une chaussure. Pas normal nous dit-il, je viens de la changer. Un petit coup d'œil donnait l'explication : ce n'était pas la bonne cale !! Fort heureusement, on avait la bonne, donc démontage puis remontage, et c'est tout bon pour le départ. 120 kilomètres au programme, sans difficulté, 550 mètres de dénivelé. On est pas loin de Carnac et de ses alignements. Ce sont ceux de Kerzerho que nous distinguons. Déjeuner à Plouharnel. Puis descente vers la



**biocoop** Caen Nord - Hérouvill
Magasin JONATHAN
Alimentation biologique
Cosmétique bio et éco-produits
Plus de 5000 produits en référence
1, ter rue Denis Papin (angle rue Fleming)
14200 Hérouvill-St-Clair ☎ 02 31 47 66 88

presqu'île où nous retrouvons Fabien et Anne. Beaucoup de circulation malgré le temps maussade. Il est vrai qu'il n'y a qu'une seule route, dans un premier temps. Petite balade pour longer la côte. Superbe ! les vagues sont très présentes et soulignent le caractère sauvage et naturel.

Voilà, nous sommes de retour, sans trop de fatigue. Michel nous a réservé un petit restau sympa pour cette première soirée. Chaleureuse ambiance.

Jeudi matin, lever de bonne heure pour cause de départ décalé à une quarantaine de kilomètres. L'essentiel du peloton se rend à Elven en voiture. Véronique, Jef, Thierry et Didier ont opté pour s'y rendre en vélo. Courageux... Nous nous retrouvons, le soleil est présent, bonne nouvelle. Si les 30 premiers kilomètres se passent sans problème, ça se corse ensuite. A l'arrivée, nous afficherons 115 km pour plus de 1200 m de dénivelé. Les routes sont très sympathiques, peu de voitures, des paysages magnifiques, juste entrecoupés de quelques montées délicates. Rochefort en Terre et son Kouign amann, Josselin et son monumental château, passage par Plumelec bien connu des courses cyclistes et retour à Elven. Et tout ça sous un beau soleil qui nous accompagne toute la journée.

Thierry laisse sa place à Jean-Claude pour le retour cycliste avec Véro, Jef et Didier. Ces trois derniers auront bouclé leur 200 bornes dans la journée.

Nous sommes de retour au camping. Martine et Daniel ont plein de choses à fêter et nous invitent pour un apéro, toujours sous le soleil.

Retour au même restau que la veille, mais avec un accueil et un service moins performant. Dommage. Mais rien ne peut nous gâcher notre belle journée.

Vendredi matin, un nouveau cycliste nous rejoint. C'est Martine qui a décidé de nous accompagner, au moins pour un moment. Enfin, accompagner, c'est relatif ! Parce que, inquiète de nous faire attendre, elle va parcourir les 7/8 premiers kilomètres « à fond la caisse » ! Si bien que nous ne parvenons pas à la rattraper... Même si le temps est toujours sec, le ciel est plus couvert et gris, limitant la montée du thermomètre. Le parcours choisi nous fait faire le tour du Golfe du Morbihan. Seul inconvénient, l'obligation de passer par des routes parfois un peu encombrées. Au bout de 30 km, nous laissons Martine. Sur le chemin du retour, elle va exploser un pneu, mais sera « sauvée » par la solida-



rité féminine. Dolorès, fidèlement secondée de Yolande, Catherine et Anne viendra récupérer notre cyclote.

Pendant ce temps, nous traversons un petit bras de golfe, nous évitant une route trop circulante. Nous poussons jusqu'à Arzon, presque en face de notre départ. Retour, par les presque même routes, configuration oblige.

130 kilomètres parcourus, avec près de 900 mètres de dénivelé qu'on n'aura presque pas vus.

Nouvel apéro chez Patrick, Jef et Didier, bien aidés par Dolorès et Jacques. Il est l'heure de manger. Le repas est toujours aussi animé. Patrick est un excellent animateur !

Samedi, le départ est à nouveau décalé. A Pont-Scorff. L'objectif est Le Faouët, point culminant de la région (200 m). Les difficultés de la journée se concentrent sur les 50 premiers kilomètres. Des petites routes propices au cyclotourisme. Après un début de matinée embrumée, un temps plutôt correct, égayé de moments de rigolade, avec des parties de manivelles qui se déclenchent sans qu'on sache pourquoi Et tout se passe au mieux. 105 km et 950 m de dénivelé, quand même.

Une visite à la crêperie, passage breton incontournable. Sauf pour trois qui préféreront un plateau de fruits de mer, on peut les comprendre.

Voilà, quatre journées très appréciées par les cyclistes (pour ma part, je suis fan de ces parcours en étoile, formule très rassurante) mais aussi par les accompagnateurs, chacun trouvant plaisir à cette belle région. Quatre journées qui seront passées très (trop !) vite.

Vivement l'année prochaine !
Daniel FIANT



Il n'est pas de Rodin, ce penseur-là !



Rochefort-en-Terre



Grupetto recherche Sergio...



Coucou aux frangins!



Château de Kerlévenan



Saint Fiacre



Retour sur nos organisations 2013

Le 06 avril, le succès de notre brevet fédéral de 150 km s'est confirmé. Malgré un temps un peu gris, nous avons été obligés de refuser des inscriptions. Parcours unanimement apprécié, accompagnement du club plébiscité, tout comme l'accueil du départ et de l'arrivée, formule idéale pour un début de saison, distance unique sur la région caennaise, surtout à cette époque, font que notre randonnée est recherchée et devient un rendez-vous incontournable de début de saison. 92 participants dont 82 licenciés FFCT.

En dehors de cela, un imbroglio est né de la FFCT au sujet de l'homologation de ce brevet fédéral. Il conviendra de se prononcer sur la formule de notre randonnée.

Le 23 juin, c'était le tour de nos randonnées courtes distances. 25, 60 et 80 km étaient au programme. Notre ambition était de faire venir des hérouvillais, jeunes et moins jeunes, pour reprendre ou découvrir le vélo. Le parcours de 25 km, le choix du dimanche, semblait les plus appropriés pour cela. Hélas, un temps pourri a mis par terre toute notre organisation. Moins de dix participants, c'est pas la gloire ! Et pourtant, cette fois, la municipalité a répondu parfaitement à nos attentes. Un adjoint (Stéphane MARIE) sur le vélo, un autre (Sylviane LE POITTEVIN) à l'arrivée, le buffet offert, tout comme la salle, vraiment nous avons été accompagnés.

Conséquence de ce fiasco, une décision sera à prendre pour le maintien ou non de cette randonnée.

Des sujets pour une réunion de rentrée, en septembre.



Il restait du monde pour un pot de l'amitié sur le 150



En juin, il y avait plus d'officiels que de cyclistes !



Consignes de départ du 150



Arrivée au ravito du 150



Un seul partant sur le 25 km !



Ravito du 150



Restaurant et pause appréciés sur le 150



Maigre participation en juin...



18 bis rue Alexander Fleming - HEROUVILLE St CLAIR

Tel. : 02 31 44 63 36

Ouvert le lundi de 14 à 19h

Et du mardi au samedi 9h-12 et 14h-19h

Une année cols

Cette année notre destination de vacances était la Savoie. Un petit village en haute Maurienne a Bramans exactement, à 1200 m d'altitude. Dans un camping sympa entouré de plusieurs cols.

Comme le Mont Cenis, l'Iseran, le Galibier, la Croix de Fer et le col de la Madeleine.

Pas besoin de long discours, vous n'avez qu'à regarder les photos prises en haut des cols pour le plaisir des yeux.

Cette année je me suis régalé malgré les difficultés. Mais quel plaisir d'arriver aux sommets !!

A très bientôt sur les routes normandes.

Stéphane VERDES

Que la montagne est belle

Je commence par le brevet montagnard du Haut Bugey dans le Jura avec Fabien. Départ le vendredi après-midi, arrivée le soir pour une halte dans un hôtel. Avant le départ du samedi matin au Haut-Bugéy.

Feuille de route en poche, nous partons pour 75 km pour la montée du Calvaire de Porte, avec un point de vue sur la vallée du Rhone et le nord-Isère. La descente permet de rejoindre la zone de neutralisation située sur le secteur de Belley-Culoz.

Arrivés à l'hôtel vers 16h30 sans trop de difficultés, le parcours étant bien fléché et indiqué. Un hôtel rustique mais sympa et un diner copieux avec un marc de vin pour finir la soirée.

Le lendemain debout à 6h30 pour un départ à 8h00 direction le Grand Colombier par le versant sud, avec un panorama sur le lac du Bourget et les Alpes du nord. Avec un peu de fatigue et d'inquiétude.

Mais quel plaisir à l'arrivée au sommet. Trempés jusqu'aux os, nous sommes arrivés vers 17h30 après être passés sous l'orage, la grêle et la pluie.

Retour à Caen à 2h30 du matin. Je remercie Fabien pour ce brevet montagnard.

Avis aux amateurs pour leur brevet montagnard 2014. Stéphane VERDES



Garage Michel

1 rue Mésaise

14860 Amfreville

Tél : 02.31.52.96.89



**Acces
Vélo**

Tous les Vélos

14000 - CAEN

à 100 m du Zénith

61 Bl Yves Guillou

Tél: 02 31 37 26 13

Fax: 02 31 37 21 78

e mail: justin.briane@wanadoo.fr

Inauguration des véloroutes du Mont St Michel

Belle expérience que nous ont proposé les Conseil régional et départementaux du Calvados et de la Manche. Deux jours pour relier les plages du débarquement au Mont St Michel via les véloroutes et voies vertes. Trois participants du club ont apprécié les accueils et le parcours.



Rando estivale

Excellente initiative (comme toujours !) de notre vénéré président que cette rando estivale, sur un parcours concocté par Sylvie. Parcours il faut bien le dire assez corsé, avec entre autres, le Mont Pinçon et la « grimpette » de Croisilles. Une belle journée ensoleillée, une halte bien à propos sur Clécy, un groupe enjoué et solidaire, tout pour passer une journée sympathique.



a. LECHEVREL et Fils
Expo. 500 m² — Entreprise fondée en 1958

Carrelage - Marbrerie - Granit

- * Fabrication : dessus de meubles
- * Escaliers - Salles de bains
- * Agencement et restauration
- * Tables en marbre

Devis
fourniture
et pose

Ouvert
du lundi
au samedi soir

24, rue Alexander Fleming
(face à la fonderie)
14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR

02 31 47 52 33
Fax. 02 31 94 64 01

Curauto

Garage Auto réparation, location
22 rue Fleming - Hérouville St Clair
02.31.47.50.88

La Coutainvillaise

Beaucoup de cyclos du club d'Agon Coutainville étaient présents toute la journée pour nous accueillir et nous encadrer. C'était très sympa !!

Tous les parcours étaient fléchés (et très bien), nous avons fait le matin 100kms et l'après-midi 45km.

Nous avons eu, dans l'ensemble, une bonne météo, juste un petit crachin en début de matinée mais personne ne s'est arrêté pour bâcher.

A la remise des coupes, le président Daniel LEROUGE nous a exprimés sa grande satisfaction pour la journée écoulée. Les chiffres parlent d'eux mêmes :

- 170 cyclos d'inscrits
- 30 marcheurs
- 180 repas vendus

C'est Jacques qui a ramené la coupe : du club "des plus éloignés et des plus nombreux". Nous étions 8 cyclos d'ACH à participer à cette agréable manifestation.

A très bientôt,

Sylvie ANNE et Stéphane VERDES



Inauguration voie verte

Rouler sur la Voie Verte avec son revêtement neuf m'a paru facile, que du plat, donc accessible à tous !

Elle nous permet d'admirer de beaux paysages normands variés (mer, chemin de halage, ville de Caen, forêt, herbages...).

NB C'est la toute nouvelle voie verte de la Suisse normande entre Louvigny et Thury-Harcourt, ambition rejoindre Clécy. Une magnifique réalisation !

Sylvie ANNE



ACH sans vélo

Le moules-frites



Ou le pique-nique, mais il ne faisait pas chaud !



Repli chez le président...

Les pédaleurs du mercredi



Crevaison = solidarité !



Ce que vous auriez pu lire...

- Un 1000 km à Gien réalisé par Jean-François en juin,
 - Une rando de 1400 km, format Paris-Brest, bouclée par Véronique Outre-Manche en juillet,
 - Vos balades estivales...
- Mais ce n'est peut-être pas trop tard... On vous attend !

Moi aussi, je monte des cols !



LES RENDEZ-VOUS DE L'ACH

Rentrée des Associations le 08 septembre

Catherine est à la baguette et accepte toutes les bonnes volontés. .

Week-end à Barneville-Carteret les 21/22 septembre

Huit inscrits pour ce voyage aller-retour, il n'est peut-être pas encore trop tard. Voir Michel.

Assemblée Générale du club

Date à fixer, fin novembre, début décembre. .

PH CATHERINE
AUTO ECOLE
DES BELLES PORTES

Hérouville Saint Clair - tél 02.31.94.67.93

BRIOIS
CONTROLE AUTOMOBILE
 24, rue Alexander Fleming
 14200 HEROUVILLE
SECURITEST SECURI TEST **02 31 06 19 66**
 CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE www.briois-cta.fr