



# Rayons X



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

Numéro 33 - Août 2014



L'ACH est soutenue par la Ville de Hérouville Saint Clair

L'ACH est affiliée à la Fédération Française de CycloTourisme et parrainée par le Conseil Général du Calvados

## Rando ACH : le verre à moitié plein ou à moitié vide ?



Si notre randonnée de 150 kilomètres rencontre toujours un franc succès, il faut bien avouer que nous avons été déçus d'une affluence maigrichonne pour le parcours de 65 kilomètres, malgré un temps particulièrement favorable en ce mois d'avril. Sans doute à méditer pour l'an prochain. En attendant, réjouissons nous de cette belle participation à notre 150, et de la remarquable implication de tous les membres du club. Cette réussite, c'est VOTRE réussite. Retrouvons en page suivante cette randonnée vue de l'intérieur par un cyclo qui nous a indirectement fait remonter toute sa satisfaction d'avoir participé à notre randonnée.

Jonathan

### ALIMENTATION BIOLOGIQUE & ECOPRODUITS

Ouvert : lundi 14h30-19h - du mardi au samedi 10h à 19h

• Fruits et légumes • Pains, fromages, boucherie, crèmerie, traiteur, surgelés • Produits en vrac : céréales, fruits secs... • Epicerie salée et sucrée • Alimentation et soins pour enfants • Produits pour soins du corps et cosmétiques • Eco-produits : entretien, lavage...

**14200 HEROUVILLE ST CLAIR - 02 31 47 66 88**  
Cité Artisanale Grande Delle - 1 ter, rue Denis Papin



Photos Véronique Olivier

## Le bonheur n'est vrai que quand il est partagé

J'ai participé en tant que Capitaine de route au brevet de 150kms que le club d'Hérouville Saint Clair organisait. J'ai trouvé cette randonnée si agréable que je n'ai pas vu le temps passer, ni même, d'ailleurs, les kilomètres... Déjà, coup de chance ! la météo était au rendez-vous ! Nous avons eu un peu de brume en début de matinée mais, ensuite et pour tout le restant de la journée, nous avons profité d'un beau soleil printanier. Grâce au circuit que Michel nous avait tracé, nous avons pu admirer le paysage rustique du Bessin, avec ses vieux manoirs, ses abbayes bien restaurées, ses corps de fermes rénovés et fleuris... Nous avons principalement roulé sur des routes de campagne, peu fréquentées par les voitures, qui nous offraient des talus tapissés de primevères, de coucous, de violettes, et de pissenlits.

Notre balade s'est déroulée dans la bonne humeur, et nous avons veillé à ne laisser aucun cycliste seul, en détresse sur le bord de la chaussée.

Rentrés vers 16h30 à Hérouville, nous avons lâché nos bicyclettes pour partager le pot de l'amitié et nos impressions sur la journée. Je n'ai entendu que des compliments et, pour moi, cyclote du club organisant ce 150km, la plus belle des récompenses a été de voir le sourire et la satisfaction sur les visages des cyclistes qui venaient de participer à cette randonnée. *Sylvie ANNE*



En pièce jointe, je mets le mail que j'ai reçu d'un cyclotouriste du club d'Agon Coutainville qui a roulé avec nous, ce samedi 12 avril.

« Bonjour Sylvie,

Comme convenu, je t'adresse un petit mot afin que tu puisses noter mon adresse mail,

Alors, en premier, toutes nos félicitations pour l'organisation de cette sortie. Nous avons apprécié l'encadrement du groupe, notamment le travail des capitaines, assistés par les membres de votre club, très bien.

Pour le paysage en début de circuit.....et bien on reviendra.....et avec beaucoup de plaisir, mais sans le brouillard.

L'ambiance très conviviale, a également été appréciée par nos cyclos,

finalement, nous avons réalisé cette sortie de 150 km à une moyenne de 23,6 km/h, nos participantes étaient très satisfaites !!!

Cà, c'est du à l'esprit de groupe que vous avez su établir.

Ah ! Le fléchage : parfait ! J'ai apprécié notamment la marque, ce qui me permet de dire.....tout était **" h' ment "** bien dans cette sortie.

Allez, bonne continuation à Vous.

Salutations sportives. Gilbert »



Les récipiendaires avec JP Lathière, adjoint aux sports

## Difficile à dompter l'Animal !

Depuis plus d'un an, je l'avais dans le ciboulot, rien à faire, je n'avais pas réussi à l'oublier. Notre rendez-vous manqué me revenait sans cesse en tête... Des éléments indépendants de ma volonté, avaient fait échouer notre rencontre mais je n'avais pas renoncé pour autant à le conquérir. Pour moi, ce n'était que partie remise et secrètement, je me répétais : « Un jour, je l'aurai ! »

C'est en fin d'année 2012, en m'inscrivant à un séjour cyclotouriste dans le Vaucluse que j'ai su que nos chemins allaient se croiser. A partir de ce jour là, j'ai voulu le connaître davantage et découvrir toutes ses difficultés, tous ses secrets afin de pouvoir mieux le dominer. Quelques amis m'ont conseillé sur la manière dont je devrai l'aborder. Personnellement, je me suis renseignée sur Internet. Sur l'écran de mon ordinateur, j'ai pu l'admirer sous tous ses différents profils.

J'ai compris que pour optimiser la réussite de notre rencontre, il fallait que je sois bien préparée. De janvier à mai 2013, je me suis régulièrement entraînée sur des parcours plus pentus et plus longs que d'habitude. J'ai suivi un petit régime alimentaire pour perdre quelques kilos afin de faciliter ma conquête.

Malheureusement, quand le jour « J » est arrivé, un fort mistral soufflait sur la région Provence Alpes Côte d'Azur dite « PACA ». J'ai quand même pris la route de Bédoin à vélo en compagnie d'une vingtaine de cyclotouristes pour arriver jusqu'au Chalet Reynard. Là, face à la puissance du vent et au danger que nous encourrions nous avons dû abandonner la partie...

En début d'année 2014, Annie et René Bernardin, des amis Mâconnais me téléphonent pour me proposer de tenter à nouveau son ascension. J'accepte aussitôt le rendez-vous et nous fixons la date du projet au dimanche 11 mai 2014.

Ce matin là, grande déception en ouvrant les volets de l'hôtel situé à Sault, il pleut et il fait froid. Les météorologues annoncent à son sommet de la pluie et de très basses températures, pas plus de 3° mais, heureusement peu de vent. A la fin du petit déjeuner, mes amis cyclos découragés par la mauvaise météo m'apprennent qu'ils renoncent à sortir comme prévu pour 8h30. Après quelques minutes de réflexion, je décide de partir seule car il n'est pas question pour moi d'abandonner sans avoir au moins essayé de l'aborder.... Etant native de Normandie, les gouttes d'eau qui tombent du ciel, je connais, ça ne me fait pas peur... ! Alors, en me répétant ce proverbe : « la pluie du matin n'arrête pas le pèlerin » j'ai enfourché ma bicyclette et j'ai roulé seule pendant 26 kilomètres pour arriver au point culminant. Je n'ai vu qu'un cycliste qui m'a doublée et encouragée. Durant la montée, j'ai été tranquille, peu d'engins motorisés m'ont croisée et ça tombe bien, car souvent, je trouve qu'ils me serrent de trop près et ça me fait peur. La route pour arriver jusqu'au sommet du Géant de Provence m'a parue facile, j'étais hyper motivée, pas une seule fois, je n'ai songé à abandonner. Mon seul regret est de n'avoir pas pu admirer les beaux paysages qui l'entourent car j'ai roulé dans une purée de pois à couper au couteau... Que ma Joie fut grande arrivée au sommet, j'avais réussi à le conquérir !

Trempée jusqu'aux os, j'ai posé pour la photo devant un panneau publicitaire indiquant son nom et son altitude : « **Le Mont Ventoux - Altitude 1912 mètres** ».

Mon mari bien attentionné est venu me chercher avec son C4 Picasso et c'est au sec, assise confortablement dans le siège moelleux de son véhicule que j'ai descendu le « Mont Chauve ». *Sylvie ANNE*



## LES RENDEZ-VOUS DE L'ACH

**Biocoop** : Rendez-vous à 11h le samedi 06 septembre devant le magasin, en tenue. Petite balade de 50 km environ auparavant pour ceux qui le souhaitent (rdv à Lébisey à 08h30)

**Fête des Bénévoles et des Associations** : Ce dimanche 07 septembre, nous proposons aux Hérouvillais de venir parcourir un petit circuit de 19 km pour découvrir notre sport. Venez accompagner ces volontaires, à rythme réduit pour s'adapter à l'allure des néophytes

Deux départs prévus, vers 09h30 le matin et 14h30 l'après-midi.

**Les dix ans du club** : Ce sera le samedi 25 octobre. Vous avez déjà reçu l'invitation. Nous vous attendons nombreux pour échanger sur le chemin parcouru autour d'une bonne table.

**Le week-end club** : Que certains nomment « la Barneville », vu la destination. Ce sera le week-end des 13 et 14 septembre. Inscriptions auprès de Daniel.

**Assemblée générale du club** : Le samedi 13 décembre, annotez les agendas.



## Randonnée Interclubs FFCT région de Caen

On peut donc qualifier de réussite cette première édition d'une randonnée entre les clubs FFCT de la région de Caen. 130 participants, dont 109 FFCT et même 108 de la région caennaise. On pourra se dire que 300 licenciés de la région n'étaient pas là, mais réunir plus de 100 cyclos un dimanche matin relève, c'est certain, de la performance.

Tous les clubs de la région avaient bien des représentants. La Rustine de Lion sur mer présentait 90% de ses licenciés et les Cyclos du Than 85%. Notre club était dans une très honnête

moyenne à plus de 40%.

Il est plaisant qu'une édition 2015 voit le jour. Ce seront les clubs de USM BLAINVILLE et HANDUO TANDEM de CAEN qui reprendront le flambeau. La rando se déroulera cette fois un samedi après-midi. Ce sera le 30 mai 2015.

Le CoDép s'est montré très positif dans cette innovation et participera sans doute, d'une façon ou d'une autre, à l'organisation 2015.

Nous aurons l'occasion d'en reparler, mais c'est une date que nous mettrons en priorité dans nos objectifs de l'année prochaine. *DF*



### Mer-Montagne

Une belle balade de 850 bornes, un superbe parcours, réalisée par 10 cyclotes et cyclos du club qui aura malheureusement été ternie par une chute, forcément bête, à 12 km de l'arrivée. Comme quoi, il faut toujours rester concentré et sur ses gardes, car notre sport demande toute notre attention. Fort heureusement, Michel reprend le dessus et nous l'attendons tous rapidement sur ses deux roues, pour veiller sur nous ! *DF*



### Inauguration voie verte

Comme le soleil, nous étions 7 cyclos du Club d'Hérouville-Saint-Clair au rendez vous pour l'inauguration du tronçon qui relie la piste cyclable de Caen à la Voie Verte de la Suisse Normande. Cette manifestation très conviviale nous a permis de découvrir les nouveaux aménagements de la Voie Verte, de rencontrer des gens (sportifs ou pas) de boire un coup et de déguster de bons petits fours sucrés et salés !! *Sylvie*

