

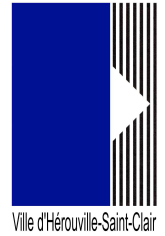


Rayons X

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

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



Éditorial

Si notre brevet de 150 kilomètres aura rencontré son habituel succès que les conditions climatiques ne perturbent qu'à la marge, en revanche, l'après-midi n'aura accueilli que 9 participants, ce qui n'est absolument pas à la hauteur des efforts déployés. Ce fiasco confirme la désaffection des clubs et de leurs adhérents pour aller rouler sur les parcours préparés par leurs collègues, souvent pourtant très proches. Dans quelques semaines, la seconde édition de la Rencontre Interclubs de la Région de Caen devrait nous donner quelques éléments de réponse. Il conviendra que, pour notre part, nous fassions le maximum pour nous retrouver nombreux ce samedi 30 mai, au départ de Blainville. Le format, qui nous fait revenir aux origines du cyclotourisme, à savoir partir de chez nous pour nous rendre chez nos amis blainvillais, rouler quelques kilomètres ensemble, trinquer à l'avenir de notre sport, puis rentrer tranquillement chez nous. Un bel après-midi cyclo, quoi.

Alors, mobilisons-nous, et faisons ensemble une belle fête.

Je compte sur vous et, en attendant, profitez de notre revue. **Daniel Fiant**

Un 10^{ème} anniversaire bien arrosé



Cela aurait pu être une grande fête. Le temps en aura décidé autrement. Toute une semaine maussade et le jour de la randonnée, n'a pas dérogé : bruine toute la matinée, frais voire froid. Finalement, seul le vent, pourtant très présent ces derniers jours, fut raisonnable.

Dans ces conditions, que 75 cyclos se soient retrouvés au départ du 150 km et même présents dès les premières lueurs de l'aube, aura été aussi surprenant qu'agréable pour nous. En revanche, les maigres 9 cyclos sur le parcours de 65 km n'auront pas récompensé nos efforts. 84 participants à notre organisation, même par temps gris, c'est quand même le signe d'une désaffection certaine et, malheureusement, durable de la gente cycliste. Et un sentiment de constater que le caractère des cyclos actuels est de plus en plus égocentrique. Bref, après les rappels de consignes aux participants par le Président, j'enfourche ma monture, pas plus fier que cela, car j'ai moins de kilomètres au compteur que l'an dernier à pareille époque. Les maillots bleus du club emmènent le peloton. Enfin, bleus, c'est façon de dire, car tout le monde a déjà revêtu le kway et finalement, c'est tout un peloton jaune -plus ou moins éclatant- qui s'élance. Les premiers kilomètres se font à allure réduite pour que nous puissions sortir de Caen sans perdre les brebis de notre troupeau.

Epron, puis Anisy, nous sommes en campagne, on va pouvoir accélérer. Mais c'est le moment où la pluie fait son apparition. C'est déjà pénible pour le cyclo standard, mais ça l'est plus encore pour moi, bigleux depuis longtemps. J'ai une paire de lunettes pour le vélo composée de deux verres superposés. Et quand il pleut et que je transpire, la buée se glisse entre les deux épaisseurs de verre... et je ne vois plus rien !!! C'est fâcheux, pour le moins. Alors, j'essaie de suivre en restant dans les 5 ou 6 premiers pour minimiser les risques. Dur, dur, d'être binoclard.... Ca va durer une heure, quasiment jusqu'à la halte matinale, à Audrieu. Je vais mettre à profit cet arrêt providentiel pour nettoyer soigneusement mes lunettes. Il est déjà temps de redécoller et Michel part tambour battant.... Ouah ! C'est chaud ce nouveau départ, ce d'autant que quelques gouttes retombent et me font craindre un nouveau passage à l'aveuglette. Mais ça reste réduit et je peux maintenant

(Suite page 2)

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

(Suite de la page 1)

participer et prendre les relais devant. Avec mon ami Patrick, on roule souvent de concert, vu qu'on a les mêmes points forts Et les mêmes points faibles quand ça grimpe... Mais pour l'instant, la route ne monte pas trop souvent, donc on peut rouler à une allure raisonnable pour tout le monde. Nous passons Juaye-Mondaye et une série de bosses sans trop d'encre, le vent, comme je l'ai déjà dit, étant bien moins fort que lors de la reconnaissance, la semaine dernière. Longue ligne droite vers Balleroy où on peut lâcher un peu les chevaux. Descente dans Balleroy avant d'entamer la longue montée vers l'Embranchement. Là, on laisse nos amis Guy ou Jacques prendre les choses en mains car si la côte n'est pas dure, elle l'est trop pour nos petites jambes, à Patrick et moi...

Regroupement en haut et Michel donne le signal du départ... sans se rendre compte qu'on a oublié Patrick... oups... va se faire eng... le chef ! Voilà, le temps reste sec mais la route bien trempée pour arriver à Cerisy, seconde pause matinale.

Le temps frais va nous conduire, avec l'accord de tous les participants, à réduire la durée de l'arrêt. Nous voilà repartis vers le Molay-Littry puis Trévières, ça roule bien ce d'autant que le (léger) vent, est plutôt favorable. Je regarde mon compteur, et je suis un peu désespéré : je vois affiché 10h30 alors que j'ai l'impression d'être parti depuis longtemps. Coup au moral... avant de me rendre compte que j'ai oublié d'actualiser le passage à l'heure d'été. Il est 11h30, ouf ! Une petite heure plus tard, nous voici arrivés au restaurant de Port-en-Bessin. L'accueil est toujours aussi chaleureux ! Et ils ont bien du mérite à sourire, nos hôtes, car nous sommes bien crottés ! Repas bien consistant et chaud qui regonfle les troupes, dont profitent déjà les membres du premier groupe arrivé vingt minutes avant nous.

Il est 14h, le groupe 1 décolle, nous partons quelques minutes plus tard. Je suis agréablement surpris de voir quelques rayons de soleil réchauffer l'atmosphère. Le parcours n'est pas trop difficile, et les cyclos assez disciplinés. Mais comme toujours, il y a des exceptions, et un automobiliste va se fâcher, à juste titre, à la suite d'une remarque déplacée d'un participant. Pas de problème, tout rentre dans l'ordre, mais ça prouve que nous sommes loin d'être parfaits. Nous arrivons bientôt à Rucqueville, où le ravitaillement nous attend. Comité d'accueil ponctuel et parfait. L'essentiel des cyclos du groupe 1 sont déjà repartis. Nous trainassons pour repartir entre cyclos du club, tous ravis du travail bien accompli. Les derniers kilomètres sont donc faits à allure raisonnable, et nous arrivons à la salle où nos fourmis besogneuses ont bien travaillé. Tout est prêt, bien au carré. Beaucoup de cyclos sont encore là, et profitent de quelques produits reconstituants (et licites) bien mérités.

Nous apprenons à l'arrivée que les cyclos inscrits à la rando de 65 km de l'après-midi auront été peu nombreux : 9 seulement !!! Me revient en tête les mots d'un flécheur blagueur le mercredi précédent : « faudrait que les participants soient plus nombreux qu'on est à flécher ». On était cinq pour flécher, c'est pas passé loin...

Les clubs de Mondeville, Blainville, Messei, Agon Coutainville ont été récompensés. Deux mentions particulières pour Brigitte Jean (Agon) qui aura été la touche féminine sur cette journée et Fernand Delamare (Gonneville), salué d'un trophée spécial pour sa participation à 9 des 10 éditions de cette randonnée hérouvillaise.

Autour d'un verre de l'amitié offert par la municipalité, Jean-Paul Lathière, Maire adjoint a souligné l'attachement de la Ville pour les sportifs et les Cyclos hérouvillais, avec pour parfait exemple l'organisation sur les rails d'une randonnée Hérouville-Garbsen (Allemagne) en 2016 pour fêter les 50 ans du jumelage, que Municipalité

et Club se proposent de monter en unissant leurs efforts.

Finalement, la pluie n'aura pas réussi à effacer le sourire des participants et des cyclos hérouvillais qui se sont promis de se retrouver l'an prochain.

Sous le soleil, c'est promis ! DF



Les récipiendaires regroupés avec JP Lathière et M Chaussepied



Dernière vérification des récompenses



Fernand Delamare toujours au rdv



Brigitte Jean, seule femme sur le 150



Trophée spécial



Que serait une association sans ses bénévoles ?

Petit voyage en solitaire

Depuis un moment, cette idée me trotte dans la tête : refaire un voyage à vélo en autonomie, c'est-à-dire avec les sacoches pour transporter les quelques bagages nécessaires.

J'ai déjà fait cette expérience plusieurs fois pour des randonnées mer-montage (formule touriste et/ou randonneur) et des voyages itinérants.. La dernière fois c'était pour un Bordeaux-Paris en 2000. Jean-François, Didier et Thierry s'en souviennent encore, j'en suis sûr.

Après quelques hésitations et l'élimination des Flèches de France (Brevet vers plusieurs destinations au départ ou à l'arrivée de PARIS) car le retour de Paris m'a paru trop compliqué ou onéreux si location d'une voiture, j'ai opté pour les Flèches de l'ouest (brevets au départ de/ou arrivée à Rennes), soit Granville-Rennes et Rennes-Alençon. Le déplacement vers Granville se fera à bicyclette et le retour d'Alençon par le train. Soit : 3 jours de vélo.

Première étape : Hérouville – St Jean le Thomas, via St Lô et Granville.

L'inquiétude des premiers kilomètres, n'ai-je rien oublié, les sacoches sont-elles bien arrimées, le comportement du vélo chargé... laisse la place à un sentiment de plénitude et de liberté très fort. Je roule comme je veux, je grimpe comme je veux (ou je peux), je m'arrête pour différentes raisons... Plaisirs un peu égoïstes, je le reconnais..

Entre Audrieu et Saint-Samson-de-Bonfossé, en passant par St-Lô, c'est une succession de bosses et de descentes. Si j'ai monté les premières en mode habituel sans trop ressentir le poids des sacoches, je me suis assez vite mis en mode « dégradé ». Il est du poids comme des années, au fil du temps c'est de plus en plus lourd... Quant aux descentes, ma chute de l'an dernier m'a rendu encore plus prudent, bien que le comportement du vélo chargé, soit excellent.

Après le pointage à Granville, direction « l'hôtel des Bains » à St Jean-le Thomas, à environ 30 km. Il a quand même fallu se farcir les « raidards » du bord de mer.

L'hôtel affiche ses origines : affaire familiale créée en 1913. C'est un fait qu'il ne respire pas le neuf... Enfin, le lit est correct, la douche fonctionne, le magret de canard avec sa sauce à l'armagnac accompagné d'un verre de Merlot, un régal.

De la plage, la vue sur le mont ST-MICHEL est splendide, par temps clair. Mais la brume a gâché ce plaisir des yeux.

Bilan de la journée : beau temps, vent arrière sympathique, 139 km, 1410 m de dénivelé, 20km/h, 8h30 dont 1h30 d'arrêts cumulés.

Seconde étape : St-Jean-Le-Thomas / Argentré-du-Plessis, via Genêts, Avranches, Pontorson, Bazouges-La Pérouse, Rennes.

Heureusement que j'avais ma « prothèse GPS », car le tronçon Avranches, Pontorson sur le coup de 9h00, c'est chargé en circulation et les petites routes ne sont pas évidentes à trouver. Mais j'avais bien tracé l'itinéraire.

Le secteur de Bazouges-La Pérouse, c'est 3 ou 4 bosses à 8, 9 et 10% autrement dit, pas mon terrain. En plus pas moyen de passer le plus grand pignon. Ça fume sous le casque.. doublement



car il fait chaud.

A la sortie du village de Marcellé-Raoul, je vois un stade de foot avec ses rambarde qui en font le tour. La belle au-baine pour régler mon dérailleur..., le bec de selle sur la rambarde, la roue arrière est dans le vide, impeccable pour le réglage, en 5 minutes, comme Jean-François pour une crevaillon, c'est fait me dis-je. Raté, une demi-heure plus tard j'y étais encore.. Rien à faire sinon reprendre la route, après avoir englouti un sandwich, presque aussi grand que mon avant-bras.

J'avais prévu d'entrer dans Rennes en prenant (à environ 10 km) la D82, une départementale indiquée blanche sur la carte donc en principe sans trop de circulation. Second ratage de la journée, des camions, des camions et encore des camions. Quarante et un ans de camions à l'usine, ras le bol... J'ai donc fait demi-tour pour aller chercher une autre petite route. Résultat 10 bornes de rab.

La traversée de Rennes fut longue mais pas trop périlleuse, grâce au GPS et aux pistes cyclables. Après avoir pointé et m'être désaltéré avec deux demis d'une Grimbergen bien fraîche (une fois n'est pas coutume et il fait chaud), me voilà reparti.

J'ai trouvé les 40 km restants jusqu'à l'hôtel à Argentré-du-Plessis, face à un vent fort, particulièrement longs et laborieux. J'ai même cru un moment que chez les Bretons un kilomètre en valait deux. Mais non, le vent, les faux-plats montants et la fatigue en étaient les seuls responsables.

Bilan de la journée : temps beau et chaud, fort vent de face pour finir, 149 km, 1285 m de dénivelé, 19km/h, 9h40 dont 2h00 d'arrêts cumulés.

Troisième et dernière étape : Argentré-du-Plessis / Alençon via Le-Pertre, Loiron, St-Ouën-des-toits, Andouillé, Châlons-du-Maine, Bais, St-Paul-Le Gaultier, St-Léonard-des-Bois, Alençon.

Le vent s'est calmé, heureusement, mais ça part fort quand même cette étape, pour les 48 premiers kilomètres le dénivelé cumulé est de 750 mètres. Ce n'est pas vraiment une surprise car cette partie de la Mayenne, je l'ai déjà fréquentée lors de plusieurs brevets Audax effectués avec « les Audax lavallois ». Cette journée ne sera pas « platonique », après la Mayenne l'Orne, bref que des montées et des descentes.

Saint-Léonard-des-bois me rappellera des souvenirs, les 4 jours de vélo que nous avons faits à onze du club en mai 2009, dont ces deux flèches de l'Ouest (dans l'autre sens). Nous nous étions arrêtés dans ce village pour pointer et boire un coup... et je dirais même un bon coup. Idem pour moi en ce 23 mai 2015.

La vingtaine de kilomètres entre St-Léonard et Alençon fût une formalité.

Bilan de la journée : temps beau et chaud, vent faible $\frac{3}{4}$ face, 132 km, 1259 m de dénivelé, 19km/h, 8h30 dont 1h30 d'arrêts cumulés.

L'étape Alençon / Caen fût très reposante, le vélo bien installé sur son crochet et moi « avachi » au fond du fauteuil. Il se pourrait que je me sois assoupi quelques instants... dans ce TER.

**Accro
Vélo**
CAËN

Allée 4
Avenue des Dignes
14123 Fleury sur Orne

☎ 02 31 37 26 13



SPECIALIZED
ELITE SHOP

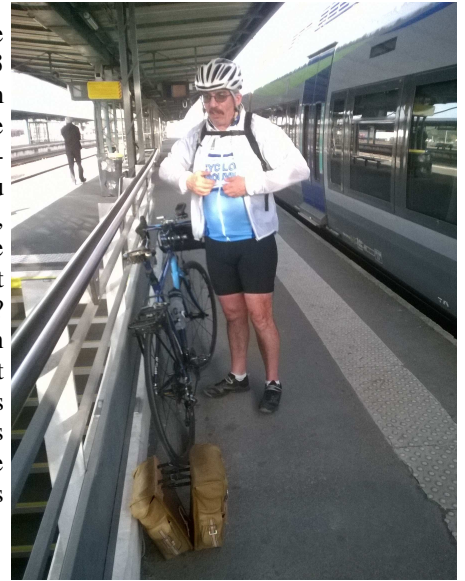
accrovelo@free.fr

www.accrovelo.fr

(Suite de la page 3)

Globalement pour cette petite aventure de 3 jours : 420 km, 3954 m de dénivelé et 6kg de bagages (outils et sacoches compris) ; beau temps, beau parcours, bonnes grimettes, que du bonheur comme dirait Sylvie. Et les sacoches ? on les oublie assez vite en réalité, sauf au moment de les installer et de les enlever où il n'est pas impossible de se « cambouiser » les mains...

Michel CHAUSSEPIED



a. LECHEVREL et Fils
MAISON FONDÉE EN 1958

Carrelage - Marbrerie - Granit

Neuf et restauration

24, rue Alexander Fleming (face à la fonderie) ☎ 02 31 47 52 33
14200 HEROUVILLE SAINT CLAIR Fax : 02 31 94 64 01

garage Michel



ZAC Parc des Capucines
14860 RANVILLE
0231529689

EURAUTO
Spécialiste SAAB

Maxime DAVOUST

22 Rue Alexander Fleming
14200 Hérouville Saint clair

T 02.31.47.50.08
F 02.31.47.71.56
M 06.14.42.43.63

eurauto3@wanadoo.fr



Rayons X est le journal de l'AC HEROUVILLAISE

Contact pour le club : Michel CHAUSSEPIED - 02.31.95.68.45

Rédaction du journal : Daniel FIANT - 02.31.53.05.73

Site Internet : <http://ach.cyclos.free.fr> Webmaster Hubert ANNE



Paris-Brest-Paris

La préparation se poursuit

Jean Louvel et Laurent Sahn continuent de réaliser leurs brevets qualificatifs. Jean nous raconte.

Bon ben c'est fait le 400, il ne reste plus que le 600 les 6 et 7 juin prochains.

Au compteur 427 km pour un parcours plus proche des 415 quelques erreurs de navigation (minimes) et sans doute un compteur un peu généreux.

Laurent en parlerait mieux que moi puisque c'était sa première véritable expérience de vélo la nuit.

Côté statistique nous avons mis 21 heures pour effectuer le parcours à 23,3 de moyenne lorsque nous roulions.

Malgré la soixantaine de participants, nous n'avons roulé en groupe qu'au départ sur un peu plus de 100 km et ensuite tous les deux à notre rythme pour ne plus subir les accélérations et les ralentissements des différents groupes. Le sport en équipe ne parait pas être le fort du cyclotouriste préparant le PBP !

Nous avons suivi les dernières recommandations de Michel sur l'alimentation la nuit et cela nous a remis d'aplomb.

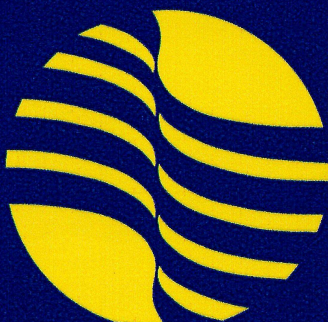
Pour la petite histoire, le dimanche matin nous étions à la terrasse d'un café et nous avons vu passer différents concurrents. En fait nous étions les premiers à Louviers à 45 km de l'arrivée et 16ème et 17ème à Rouen ! Conclusion, nous nous sommes faits larguer dans les côtes mais nous n'avons pas trop mal géré les pointages et les temps de repos. Nous avions à manger, pas les autres ou peu et nous n'avons perdu aucun temps sur les pointages surtout à Argentan où il fallait retirer de l'argent à un distributeur comme preuve de notre passage et Laurent en connaissait un quasi introuvable et sur la route

alors que tous les autres sont partis en centre ville.

Bref c'est pas une course mais avec nos randonneuses nous étions plutôt satisfaits de notre parcours.

Dimanche après-midi, c'était sieste sous les pommiers et visite à la maternité pour voir mon deuxième petit-fils né le 10 mai à 12h30.

Une date qui ne sera pas trop difficile à retenir.



BRIOIS
CONTROLE AUTOMOBILE

16, rue Alexander Fleming
14200 HEROUVILLE - 02 31 06 19 66