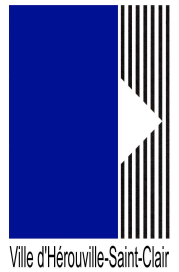




Rayons X

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
C'est passé inaperçu, même moi n'y ai pas prêté attention. Et pourtant, en mai dernier, notre journal a fêté, dans la solitude, son dixième anniversaire. Pas trop mal pour une parution épisodique que

d'avoir sorti 46 numéros. Il y a eu de tout, il y a eu surtout de vous. Vos balades, nos événements, les souvenirs en textes ou en photos de moments importants, souriants ou moins, autour de notre thème central, le vélo et la convivialité. Maintenant, qu'est-ce qu'on fait ? On continue ou on passe à autre chose ? Pour continuer, il faut de la matière, et pour ça il faut votre implication. Sous une forme ou une autre. Ça peut aller du texte de plusieurs pages, de l'envoi d'une photo à une simple suggestion.

Faute de participation, ce journal, modeste trait d'union entre nous, n'a pas de raison d'être et de durer.

Alors, on fait quoi ? A vous de décider.

En attendant, bonne lecture à vous.

Daniel FIANT

La Francette 2017

réalisée par 3 membres de l'ACH et accompagnée par une « escadrille à emm...dements.. »

Écrite par Michel, annotée par Guy ainsi que par Philippe



Lundi 4 septembre

Départ d'Hérouville à 8h30 pour 578 km. Tout commence bien, la voie verte jusqu'à Thury-Harcourt, c'est plat, sans pluie, sans vent... Ça rigole quoi.

Après une petite pause utile et nécessaire à Thury-Harcourt nous repartons par la petite route qui longe l'Orne jusqu'au pont de la Mousse. Nous attaquons la bosse pour rejoindre la départementale qui mène à Clécy quand soudainement je

m'aperçois que j'ai oublié mon sac à dos posé sur un poteau à l'endroit où nous avons fait la pause. Stupeur car outre mon imperméable, un coupe-vent et quelques friandises, il y a mon porte-monnaie avec 70 euros en espèces, ma carte bleue, ma carte vitale et mon permis de conduire dans le sac. **Et dire que le boss nous déconseillait de prendre un sac à dos !!!** Sans plus réfléchir, je repars à fond les ballons vers Thury après avoir dit à Guy et Philippe de continuer. Arrivé sur place, je constate que mon sac à dos n'est plus là, chose prévisible mais néanmoins très, très désagréable ! Plus envie de rigoler. Après avoir cherché dans les environs et interrogé les ouvriers qui travaillaient sur la voie me voilà à la gendarmerie où des « gendarmettes » très aimables ont enregistré ma plainte.

Précisons que Michel nous a beaucoup parlé des gendarmettes, peut-être des futures recrues pour l'ACH, allez savoir ! Affaire à suivre...

Me reste plus qu'à rentrer chez moi pour les démarches (sécu, banque, préfecture...). Guy et Philippe plutôt que de continuer

Jonathan



ALIMENTATION BIOLOGIQUE & ECOPRODUITS

Horaires d'ouverture : du lundi au samedi de 9h30 à 19h
Retrouvez-nous sur : jonathan.biocoop.net

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

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

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

m'ont rejoint à Thury-Harcourt. Dans la précipitation Guy en a même oublié de déchausser et a chuté en se blessant légèrement au poignet. **Oui, légèrement : juste une fracture !!!**

La randonnée se termine là pour moi et mes 2 compères finissent par comprendre qu'ils doivent continuer seuls.

Enfin ! Nous avons pu rouler plus vite eh eh ! mais en arrivant à Domfront il a fallu finir à pieds car le GPS nous faisait passer par des marches et des chemins plutôt dangereux... mon poignet me faisait souffrir et je suis allé à la pharmacie pour avoir de la pommade et une bande de contention. Mais là, j'ai retrouvé notre Philippe,

l'infirmier de service qui a pris la situation en main pour me soigner et je peux affirmer que notre Philippe «bande bien !! »

À 16h00 les démarches pour bloquer carte bleue, vitale, chèques, etc. sont faites et j'arrive enfin à manger un morceau. Pascale l'épouse de Philippe me propose de m'emmener à Domfront pour reprendre la randonnée. Le temps de trouver un nouveau sac à dos, coupe-vent, porte-monnaie etc., nous voilà partis (Pascale, Catherine et moi) pour Domfront et à 20h45 nous sommes tous les 5 au restau, prêt pour ma part à repartir après une nuit de sommeil... mais sans avoir digéré l'incident.

Et nous qui pensons être peinarads (grasse matinée avant l'effort) on avait même déjà joué sa chambre aux dés car il n'y en avait que deux pour nous trois et ben non ! Michel, le retour !!!

Mardi 5 septembre.

Ma nuit n'a pas été bonne, le stress de la veille n'est pas évacué. Mais pourquoi ai-je accroché ce sac à dos sur le poteau et non sur la poignée de frein de mon guidon, comme je le fais habituellement ? Cette question me harcèle encore ! **Et voilà ! C'est bien la peine de faire la morale aux copains !**

Au moment de prendre mon cacheton pour la tension, bingo...je les ai oubliés... Là je me dis : « *les emmerdes ça vole en escadrille, il se pourrait qu'il y en ait d'autres* ».

Mais j'ai faim. Arrivé le premier au petit déjeuner, je devore tranquillement croissant, pain au chocolat, pain beurre, café... Avec un p'tit déjà copieux, un complément léger le midi, la journée se passera au mieux ; enfin côté carburant c'est OK.

Philippe et Guy ont pris le temps d'émerger et il est presque 9h00 lorsque nous enfourchons nos montures. Direction « Ruillé-Froids-Fonds ».

Le baignon vous dit !

Nous empruntons chemins



Au départ, Michel avait un beau sac à dos....

« cendrés » et petites routes pour rejoindre « St-Fraimbault » charmant village toujours fleuri. Il pleut, le vent défavorable de sud-ouest ne nous ralentit pas trop et encore moins lorsque nous arrivons sur les bords de la Mayenne. À partir de là, c'est la cendrée, la cendrée, les cailloux, la cendrée, etc.... C'est joli c'est même très joli, calme, boisé et sans voiture. On aurait pu s'arrêter là, Philippe et Guy auraient pris leur guitare, moi mon orgue, les copines nous auraient dévorés des yeux.... **C'est une maison bleue adossée à la Mayenne, on y vient à pied, etc etc.... Ben oui mais ça aurait fait baisser la Mayenne !**

Revenons sur terre (battue) il a plu, le terrain est lourd, bref comme dirait Didier « ça n'avance à rien ». Mais c'est vrai qu'on a le temps ! **Mais il faut dire qu'avec le boss on se lève de bonne heure !** À 11h30 nous avons



La Rochelle

effectué 45 Km. Nous décidons de « casser la croûte » car après c'est la piste... je trouve une pharmacienne compréhensive qui au vu de mon ordonnance... non renouvelable me fournit tout de même mon médicament. **Super sympa mais pour l'anecdote elle remplit tous les papiers mais au moment d'aller chercher le médoc elle s'aperçoit qu'elle n'en a plus en stock, il faut commander, livraison : milieu de journée. Heureusement elle se fait dépasser par un concurrent ! Ouf ! L'escadrille vient de perdre un coucou !!!**

Sandwich, bière, pâtisserie, café et c'est reparti comme en 14. Guy sent moins son poignet, Philippe est aux anges. Et nous reprenons la piste le long de la Mayenne. Cette jolie monotonie est rapidement interrompue par une crevaison... devinez de qui ? Je vous l'ai dit... en escadrille ! En deux temps et trois mou-



Michel, expert en réparations...

car Michel avait les moustaches qui commençaient à repousser... et frisées en plus !!!

Je m'endors en pensant : « enfin une journée sans em.....des »

Vendredi 8 septembre :

Il est 6h00, je me réveille avec un mal de ventre qui m'envoie direct au water-closet. Trente minutes plus tard rebelote, etc... J'ai compris, c'est la gastro. L'escadrille est toujours là...

Et voilà chacun son tour ! Comme moi à St Malo !!!

Ben moi, je pète ... la forme... Avec ma fracture !

Au petit déjeuner, je regarde les autres manger. Je me contente d'un café et d'un morceau de pain sans beurre. Sympa, le tôlier me fera cadeau d'un rouleau de PQ au cas où, mais, j'aurais préféré une gélule « d'Imodium » C'est dans ces conditions que nous reprenons « nos chevaux carbonés ». Pour retrouver notre itinéraire, il nous faut remonter cette pente pavée à XXL%. Démocratiquement en moins de 10 secondes nous votons pour la marche à pied (plus rapide que le 49.3).

Nous retrouvons notre piste cendrée, cette fois le long de la « Viette », pour une vingtaine de kilomètres après quoi nous prenons des petites routes agréables. Mon ventre gargouille, mes jambes sont flagada et il pleut. Petite pluie comme chez nous, mais les imperméables sont de rigueur.

Comme décidé la veille, nous évitons Niort pour rejoindre le marais poitevin, avec entre temps un arrêt dans une pharmacie, puis dans un bistrot... Je ne vous fais pas un dessin...

Nous sommes dans les marais, le vent est fort, plein ouest, comme nous et nous freine pendant les 90 km qui nous séparent de La-Rochelle. Nous suivons la Sèvre Niortaise, c'est joli tout plein, presque tout plat et heureusement car je peine dans le moindre faux plat.

Domage qu'il n'y ait pas de bosse, là je suis sûr que je le gratte le Michel ! Signé, la Formule 1.

Sur le coup de midi nous nous mettons en quête d'un lieu de restauration. À Damvix, nous entrons dans un petit restau, mais il n'y a plus de pain... *sauf dans les corbeilles..* traduire on n'a pas envie de vous faire des sandwiches... et comme nous on n'a pas envie (surtout moi) d'un bœuf bourguignon ou autre blanquette de veau, nous sortons sans dire merci ni au revoir.. Finalement nous trouvons une brasserie assez sympathique qui me fait un jambon fromage, sans beurre et sans fromage (à ma demande). *« Ils ont bien mangé, ils ont bien bu, ils ont la peau du ventre bien tendue » pas moi, bref je reste sur ma faim mais mon ventre me semble à la limite...*

Bonne nouvelle, la pluie s'est arrêtée et nous faisons les 45 derniers kilomètres sans les imperméables, toujours le long de la Sèvre Niortaise jusqu'au canal de Marans à La Rochelle.

Il est 17h00 quand nous rejoignons La-Rochelle mais pour trou-

ver la pancarte nous nous coltinons une circulation dense et enfumée pendant quelques kilomètres (retour dans la civilisation urbaine). Une dame a la gentillesse de nous prendre en photo. *Je l'ai un peu forcée car au départ elle avait un peu peur !*

Mission accomplie, non sans peine ni sans soucis pour moi mais je suis content surtout pour Guy et Philippe qui ont réalisé pour la première fois un périple à vélo de 5 jours et près de 600 km. Une fois arrivés au camping, nous trinquons avec une bonne bière à notre réussite et ... à mes déboires et tant pis si la bière réveille mes gargouillis de ventre.

Quelques jours plus tard, Guy se résoudra à passer une radio de son poignet, qui révélera une fracture.

Merci à mes vieux complices d'avoir supporté mes emm..des,

Un grand merci à Pascale Bodet, pour m'avoir permis de poursuivre cette aventure et pour nous avoir trouvé des hébergements, bien placés, confortables et bon marché.

Un grand merci aussi à Sophie Poignant pour ses gâteaux (pas étonnant que Guy pète la forme)



Je ne remercie pas Catherine mon épouse, qui profitant du meilleur de moi-même tous les jours, peu bien supporter pour une fois... le moins bon. Il y a 42 ans quelqu'un lui a dit :... « pour le meilleur et pour le pire ? » elle a répondu oui... alors !..

Merci à toi Michel d'être partis ensemble et d'être rentrés ensemble !!



Mission accomplie !



Sous un beau soleil qui donnait soif...

Pique-nique

À Cahagnoles



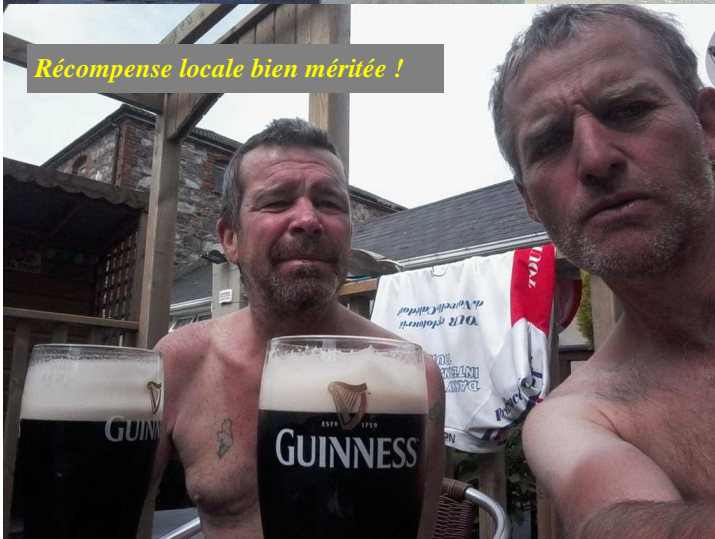
Chef aux fourneaux...

Balade Irlandaise

Ma rando itinérante de 650 kilomètres dans le sud de l'Irlande avec mon petit camarade et collègue Simonne. Celle-ci (la rando, pas Simonne) a été effectuée sur 7 jours à la mi juillet dont 2 passés sur le ferry pour les traversées entre Cherbourg et Rosslare.
Jean-François VANTAN



Récompense locale bien méritée !



Une nouvelle dans le peloton

10 cyclos étaient présents pour accompagner les premiers tours de roues de Nathalie avec notre club. Nous lui souhaitons la bienvenue.



ACCRO VELO, qui était partenaire de notre association depuis sa création, vient de fermer ses portes. C'est toujours triste de voir disparaître un vélociste, plus encore lorsqu'on le connaît bien. Nous souhaitons sincèrement à Justin qu'il puisse rebondir rapidement.

Repas club, nouvelle réussite

32 convives pour cette excellente soirée, empreinte d'une bonne humeur collégiale et communicative, à profiter d'une cuisine de qualité. Une grande satisfaction !



Les verres n'étaient pas toujours vides...

La route du paradis est sans issue !



Michel Chaussepied, médaillé de bronze FFCT



25 novembre 2017

Michel a reçu sa médaille des mains de Jacques Vagner, membre du Comité directeur de la FFCT et de Patrice LEGAL, Président du Comité régional de Normandie

En grande pompe et devant plus de 300 dirigeants des clubs de toute la Normandie, Michel CHAUSSEPIED a reçu la Médaille de bronze de la FFCT, reconnaissance fédérale pour toute son action pour notre sport. C'est un honneur qui, au delà de sa personne, rejaillit sur notre club. Toutes nos sincères félicitations à cet ardent défenseur de la cause cyclotouriste, avec une philosophie de notre sport que nous partageons : une pratique sans contraintes, pour le simple bonheur de rouler, seul ou en compagnie, à profiter de superbes paysages, d'efforts partagés, de sprints effrénés, de rires et de blagues, de randonnées au long cours, comme de balades de quelques kilomètres, bref un cyclotourisme multiple, éclectique, qui s'adapte à l'instant, au plaisir de partager.

Alors, Michel, mon ami, continue longtemps de nous faire profiter de ton expérience, de tes idées, de ton esprit fédérateur. Même avec ton sacré caractère...

N'oublions pas dans l'hommage, celle qui le soutient (supporte ?) depuis toujours, Catherine dont c'était la fête ce jour de médaille, et qui a été d'un secours indispensable pour convaincre le futur récipiendaire récalcitrant de se déplacer à Vernon. Elle aussi est un maillon indispensable à la vie de notre association. Un grand merci à elle. DF



En dehors de son emploi du temps bien occupé pour le club et désormais du Codép 14, Michel a trouvé un autre loisir au cours de sa saison 2017...

Cyclos hérouvillais en vadrouille...



Liverpool

Levallois-Cabourg



Si toute la logistique avait été optimisée, en particulier l'accompagnement de Jean-Claude, le frère de Didier, qui nous aura materné toute la journée, mais aussi l'hébergement à moins de un kilomètre du départ, le transports des vélos (merci Alain, le beau-fils de Patrick), la récupération des feuilles de parcours dès la veille (qui nous a évité la queue au départ), en revanche le temps ne nous aura pas épargné ! Froid le matin, flotte l'après-midi, vent très soutenu de face toute la journée. Il faut ajouter la surprise des organisateurs qui ont corsé la rando avec une sévère côte (plus de 15%) à Bonnebosq après plus de 200 km. Pas mal de participants l'ont gravie à pieds ! Dans l'affaire, nous sommes arrivés plus tard que prévu... Alors, on a bien mérité un rafraîchissement à l'arrivée !! DF



Couleurs et Senteurs

...d'Automne. 32 participants pour notre rando de fin de saison en partenariat avec HANDUO TANDEM. Même si le chiffre reste modeste pour cette deuxième édition, nous allons persévérer. En espérant que, contrairement à ces deux premiers essais, la troisième se fera sous un grand soleil... à tout le moins, par temps sec !



Les photos de ce numéro sont de Jean-Claude Bazin, Philippe Bodet, Catherine et Michel Chaussepied, Dolorès Lelong, Guy Poignant et Daniel Fiant.

Fait pas chaud, c'est l'hiver



Comment rouler lorsque le mercure se cale aux alentours de zéro ?

Grâce à un cœur entraîné qui favorise une meilleure circulation sanguine, le sportif a une résistance accrue au froid. Premier conseil, faites du sport toute l'année pour pouvoir en faire l'hiver. Deuxième conseil, les vêtements.

La valeur de la plupart des tissus utilisés est fonction de la quantité d'air qu'ils renferment. Pour augmenter la quantité d'air retenue, il est préférable de revêtir plusieurs pelures, mêmes minces, qu'une ou deux très épaisses. Notez qu'un vêtement sale perd une grande partie de son caractère isolant. Tout comme le pouvoir refroidissant de l'eau, de 25 à 30 fois supérieur à l'air. Troisième conseil, plus que jamais, partez face au vent de manière à ce que votre transpiration ne soit pas trop une gêne au retour.

Dernier conseil, protégez votre tête. On perd 30% de la chaleur par le cuir chevelu (et même 50% en ajoutant le cou). Ultime détail, l'alcool fait affluer le sang en périphérie et donne une sensation de chaleur, mais aux dépens de la vascularisation des muscles. DF

Effet du facteur froid-vent

Température ambiante en °C	16 km/h	24 km/h	32 km/h	40 km/h
10	1,5	0,5	-1	-2
7	0	-3	-5	-7
4	-5	-6,5	-9	-11,5
1,5	-8	-11	-14	-16
-1	-11	-16	-18	-20,5
-4	-16	-20	-23	-26
-7	-19	-22	-25	-28

Variation de température cutanée en fonction de la température ambiante et de la vitesse de l'air (somme de la vitesse du cycliste et celle du vent). La température ambiante ne doit pas être considérée dans l'absolu mais plutôt en relation avec la vitesse du vent et l'humidité, deux facteurs qui accentuent l'effet nocif du froid. Ainsi, lorsque la peau traverse l'air à la vitesse de 32 km/h alors que la température extérieure est de 10°, cela provoque une sensation de froid plus intense puisque équivalente à -1°C.

Les blagues de chantier

de Patrick Truel

Un Flamand voulait vendre sa vieille voiture, mais il avait beaucoup de difficultés, car sa voiture avait 250000 km au compteur. Après maintes réflexions, il décide de demander conseil à un bon ami qui lui dit :

- Es-tu prêt à faire quelque chose d'illégal ?
- Oui, je veux la vendre à tout prix.
- Tu vas aller voir mon ami Tony qui est mécanicien. Il va mettre ton compteur à 50000 km.



Le Flamand va voir Tony, et il remet le compteur à 50000 km.

Quelques jours plus tard, l'ami demande au flamand :

- As-tu vendu ton auto ?
- Es-tu fou ?! Maintenant qu'elle a 50000 km je la garde.

Extrait de

La grande meule et la moulinette

Guy Perpere



LES RENDEZ-VOUS DE L'ACH

Assemblée générale Ce sera le samedi 09 décembre à 17h45, école maternelle de Lébisey. Cochez la date sur vos agendas !

Téléthon Ce même jour, nous participons à un rassemblement au départ de la BRED Hérouville ; rendez-vous à 08h30.

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



Le meilleur dans le vélo,
c'est encore les amis que l'on s'y fait
et le bonheur de les retrouver.