

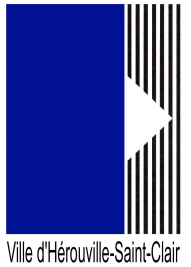


Rayons X

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



Numéro 53 - Janvier 2020



Ville d'Hérouville-Saint-Clair



Calvados



A vélo tout est plus beau !

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 départemental du Calvados

Anniversaire
15

Un joyeux anniversaire pour l'AG !



Huit des onze fondateurs de notre association

Nous étions 36 pour l'anniversaire des quinze ans du club, une belle affluence ! Et cerise sur le gâteau, Bernard, Jean-Claude et Thierry, nos glorieux anciens, nous avaient rejoints pour fêter les quinze printemps de notre joyeuse Amicale. Belle et bonne ambiance, l'occasion de goûter de bons gâteaux choisis par nos trésoriers, et les productions des un(e)s et des autres. Comme d'hab, chacun a mis la main à la pâte, et le résultat fut une soirée très agréable où il a été difficile de se quitter. DF




LA BIO NOUS RASSEMBLE

Jonathan

14200 HÉROUVILLE ST CLAIR - 02.31.47.66.88
Cité artisanale Grande Delle - 1 ter, rue Denis Papin



Les **CYCLOS HÉROUVILLAIS**
Vous souhaitent une

Bonne Année 2020



AG 2019 en images



Une assemblée attentive



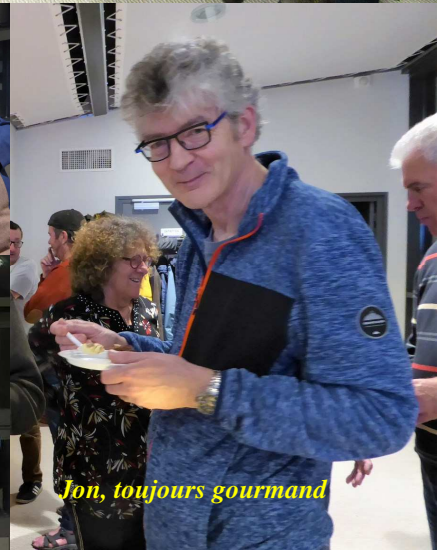
Didier, une belle première saison récompensée



Concentration de Paris-Brestmen



Un bureau un peu dissipé...



Jon, toujours gourmand



« Les copains d'abord »



Hubert 2, le retour



Magali, supportrice numéro 1



Super saison pour Freddy

DESTOCK MARKET
 PRODUITS ALIMENTAIRES, D'HYGIÈNES ET DÉCORS...

Le magasin est ouvert :
 du mardi au samedi de 9h à 13h - 14h à 19h30 / le dimanche de 10h à 20h
 18 Rue Alexander Fleming 14200 Hérouville Saint Clair Destock market

Rayons X vers le Rayon d'Or

Dimanche 1 septembre 2019, c'est le jour J, pour notre périple traditionnel entre amis d'enfance. Cette année nous avons décidé d'aller vers le lever du soleil, direction METZ.

Michel, c'est notre Bison fûté de la route, il prépare les trajets et avise notre chère Pascale des lieux possibles pour nous trouver les hébergements adéquats, pour nous tous, ce qu'elle fait avec beaucoup de talent après de longues recherches et l'appui de Catherine.

Nous nous retrouvons au point de rendez-vous du départ, chez Philippe, après avoir bien entendu négocié l'heure !! attention nous ne voulons pas trop perturber le rythme de chacun, pas trop tôt ni trop tard, là c'est pour 7h30. L'accueil est là, tout le monde est content de se retrouver, Pascale nous offre le café de l'amitié pendant ce temps notre Philippe prépare la voiture pour installer les vélos.

Eh oui, nous allons faire Rouen Metz, mais pas Caen Rouen Metz, le Président ne souhaitait pas nous faire faire trop de kilomètres à notre âge ...

Nous voici arrivés dans la banlieue de Rouen, le départ est à Darnetal, maintenant il faut trouver la bonne sortie, nous sommes sur la 4 voies, celle-ci mène vers Beauvais, Amiens. Philippe, qui conduit veut sortir à Darnetal centre, mais notre co-pilote lui dit que c'est plus loin, il acquiesce, le co-pilote tient dans sa main le GPS, WAZE, mais le temps de réaction et l'anticipation ne sont pas là, nous ratons la sortie et nous nous engageons dans le tunnel puis nous effectuons le demi-tour plus loin et retrouvons notre chemin.

Il est 10h, nous sommes prêts à partir. Après avoir pointé à la boulangerie du coin, nous prenons la direction de Bézancourt, tout un programme... La route est belle, nous avons le soleil et un léger vent arrière, que du plaisir. Nous traversons la vallée de l'Aubette, puis celle de l'Andelle, c'est vraiment beau et bucolique. Michel mène une allure modérée comme il sait bien le faire, la route défile ainsi que l'heure, il est 12 H 30, puis 13 H nous ne trouvons rien d'ouvert sur notre chemin pour nous restaurer. Ouf ! nous apercevons une affiche qui indique qu'il y a une braderie à Neuf Marché. Il faut dire que partir un dimanche sans avoir prévu un sandwich c'est prendre un sacré risque, et



ne rien manger... Nous voici arrivés à la braderie, il y a bien un stand avec tout ce qu'il faut pour reprendre la route dans de très bonnes conditions. Nous effectuons la queue, et pendant ce temps-là notre Philippe fait le beau dans les allées à la recherche d'un Tintin (voir la photo), sa maman va être ravie de voir son beau gosse !!



Nous reprenons la route qui est très agréable, très peu de circulation, on roule bien. Arrêt pour le pointage à Saint-Germain de Fly, avec l'église Abbatiale qui est impressionnante au vu de la grandeur du village, elle est vraiment belle (voir la photo de Michel). Nous passons sous Beauvais pour arriver à notre étape qui est Noaille dans un gîte de France. Nous sommes très bien reçus, le cadre est agréable ainsi que les chambres.



Anecdote : Pour la première journée nous avons fait 100 km, la fatigue est là. La propriétaire nous explique que nous avons une clé par chambre, comprenant la clé de chambre et une clé pour ouvrir la porte de la maison de l'extérieur, sachant qu'il y a une clé en permanence sur la porte d'entrée à l'intérieur. Notre Philippe sort pour aller faire une course et revient vers nous. Nous étions tranquillement assis à la table du salon de jardin en train de nous désaltérer et il nous dit, en regardant le trousseau de clés : « je ne comprends pas, je n'ai plus la clé de la chambre », et il repart pour faire le chemin inverse. Nous nous levons pour comprendre, Philippe était déjà dans ses tracas, Michel ouvre la porte et qu'est-ce qu'il voit la clé qui lui a servi pour ouvrir celle-ci qui était restée en place à l'extérieur !!! Grosse rigolade....

Lundi 2 septembre.

Nous nous sommes levés à 7 H 30, le petit déjeuner était copieux. C'est une bonne journée qui nous attend, nous allons faire 106 km entre Mouy et Coucy le Château Auffrique. Il fallait prendre de l'énergie car nous sommes lundi et il y a peu de boulangeries ouvertes. Première chute, Philippe a du mal à lever la jambe pour enfourcher son vélo à cause du poids qui déstabilise le centre de gravité. Au départ nous avons deux possibilités de route soit passer par la départementale 137 ou par Creil qui est moins douloureux pour nos petits mollets, la deuxième option a été retenue. Matinée très désagréable, beaucoup trop de voitures et le paysage quelconque. Il a fallu arriver dans l'après-midi à Pierrefond pour voir de beaux paysages et deux beaux châteaux avec un beau lac, c'est à revenir en famille lors d'un week-end (voir les photos).



Château-Auffrique, sacrés remparts et château qui date du XIII siècle. Notre gîte est dans la ville ce qui va nous permettre de nous promener et surtout pouvoir nous restaurer correctement à la brasserie qui est ouverte.

Mardi 3 septembre.

Direction L'écaille Grand Est

Nous reprenons la route tranquillement, il fait un peu frais ce matin, le soleil est là et il n'y a pas de vent. La route est très agréable surtout sur le Chemin des Dames, que nous parcourons bien après les Demoiselles du roi Louis XV, Adéaïde et Victoire. Aujourd'hui quand nous parlons du Chemin des Dames, nous pensons à la guerre 14-18, une pensée à tous ces soldats qui ont combattu et morts pour des raisons qui nous dépassent. C'est impressionnant de voir tous ces cimetières le long de notre parcours...

Nous avons très bien roulé, l'allure était rapide et fluide, bien qu'ayant subi une crevaison, la seule pendant notre séjour, nous sommes arrivés de bonne heure à l'Écaille où nos Femmes sont venues nous rejoindre.

Mercredi 4 septembre.

Etape Ecaille vers Vacherauville


Une fois le petit déjeuner pris, Michel trouve bizarre la manière dont la crevaison s'est faite la veille. Michel démonte la roue et cherche s'il y a une micro-fuite (Voir photo). Il ne trouve rien,



Arrêt casse-croute le midi à l'abbatiale de Morienvall avec un beau soleil.

Nous arrivons en découvrant au loin les remparts de Coucy-le-

garage Michel



ZAC Parc des Capucines
14860 RANVILLE
0231529689

mais c'est plus fort que lui, il cherche et trouve un tout petit copeau métallique qu'il a enlevé avec une pince à épiler. Bravo



Michel, je n'ai depuis son intervention eu aucun problème.

Après avoir pris la photo de départ, nous voici sur la route avec de la musique de fond pour nous encourager à reprendre le rythme des rouleurs peignards, sur le chemin de la bienveillance à découvrir de nouveaux paysages qui se sont fait attendre. Il a fallu arriver dans la vallée de la Meuse pour trouver un paysage bucolique. Aujourd'hui nous avons parcouru environ 110 km.

Jeudi 5 septembre.

Ce matin nous partons tranquillement, le temps est frais, Michel assure la bonne allure, c'est le métronome de la pédale. Nous le suivons à son rythme, nous traversons la forêt en découvrant les restes préservés de la guerre 14/18, nous passons près de la tranchée des baïonnettes où nous pouvons voir plein de trous d'obus, des bandes de sécurité, les zones sont interdites d'entrer, ça ne nous laisse pas indifférents ; j'observe que notre allure a diminué. Nous arrivons au sommet, puis continuons un peu plus loin, vers l'ossuaire de Fleury-Devant-Douamont que nous visitons. C'est tout de même impressionnant de voir toutes ces croix



blanches où reposent 130 000 soldats Allemands et Français. Nous reprenons notre chemin, et redescendons à une bonne allure. Philippe est content il peut remettre sa stéréo-vélo en marche et nous aussi. Nous suivons les bords de la Meuse et arrivons à Metz bien contents d'atteindre notre objectif. Maintenant il faut rejoindre nos Femmes afin de passer tous ensemble un bon week-end. Après des difficultés de cheminement nous les rejoignons après avoir fait 117 km.

En tous les cas je suis content de pouvoir partager de bons moments avec mes amis Michel et Philippe et de voir nos Femmes nous suivre et être très participatives.

Guy POIGNANT



BANDRAC CTA
HEROUILLE
ST CLAIR
02 31 06 19 66
16 rue Alexandre Fleming

Tout droit, jusqu'au Crotoy

Colombes - Chantilly - Le Crotoy, le 21 septembre 2019

Ayant décidé tardivement de participer à cette toute nouvelle épreuve (qui est sans doute destinée à remplacer notre vieux Paris - Honfleur) je sautais dans le train entre Caen et Paris la veille au soir. Arrivé à St Lazare vers 23 heures, il me fallait ensuite rouler pendant environ 15 bornes pour rejoindre l'hôtel que j'avais trouvé tout près du point de départ, en l'occurrence le célèbre stade Yves du Manoir, qui a notamment accueilli les Jeux Olympiques de 1924, ce qui ne rajeunit personne.

Couché vers minuit sans même avoir trouvé un trocson d'ouvert sur les grandes avenues entre la gare et l'hôtel (quelle tristesse !), je me

relève à 5 plombes et je saute sur ma bicyclette pour rallier le grand stade qui est déjà en ébullition bien avant qu'il ne fasse jour. Ça grouille de cyclos dans tous les coins, si tant est qu'il y ait des coins dans un stade. Environ 30 mn pour récupérer mon enveloppe d'inscription et fixer ma plaque de cadre et je pars avec un petit groupe d'anciens. J'apprends très tôt que ces petits bonshommes n'iront que jusqu'à Chantilly et comme on se perd au deuxième km du fait que le fléchage est invisible de nuit et que personne dans l'équipe n'est muni d'un GPS, je les abandonne rapidement pour suivre une vingtaine de gaillards qui eux ont un équipement plus performant. Même s'ils sont trop rapides pour moi, je m'accroche à ceux-ci comme une moule à son rocher, et pour deux bonnes raisons : ça réchauffe un peu de rouler à bonne allure et ces gars-là n'hésitent pas dans tous les carrefours afin de chercher des flèches.

Il y a de nombreuses pistes cyclables avec des revêtements variés et on arrive au premier ravito vers 8h, petite pause photo pour la vue sur le château de Chantilly qui est magnifique, passage sur des pavés très rugueux puis montée très raide avant de stopper pour un café et des petites douceurs somme toute très classiques (pain au lait, orange, abricots secs, pain d'épices, ...) Le café brûlant fait grand bien car on a eu très froid au lever du jour en roulant dans des sous-bois.

A peine 15 mn d'arrêt et je repars seul car ce premier groupe était vraiment trop rapide pour moi. Pas pour longtemps, après 4 ou 5 km, j'accroche un type de couleur qui roule seul. Il est pourtant bien sympathique et on fait route commune jusqu'au point ravitaillage suivant situé à Bresles au km 82. Pour la croque,

c'est exactement les mêmes produits qu'au premier stop mais on s'en moque, ça aide à se refaire la cerise.

Malgré tout, ce petit camarade de jeu se révèle être trop fort pour moi dès que la

route s'élève et je le laisse partir un peu avant la pause méridienne à Sommereux (km 125). Et là, c'est la grosse surprise : on s'attendait à avoir un plateau repas du même style que dans le Paris - Honfleur mais que nenni, on se retrouve avec le même genre de petites choses que le matin avec en prime des club sandwiches et une bière. Je me dis que bon d'accord, mais quand je veux retourner au buffet, grosse surprise, il n'y a plus de sandwich !!! Mauvaise limonade pour les gars qui arrivent après moi, ils devront se contenter de pain d'épices et de morceaux de chocolat, ça fait peu comme repas !

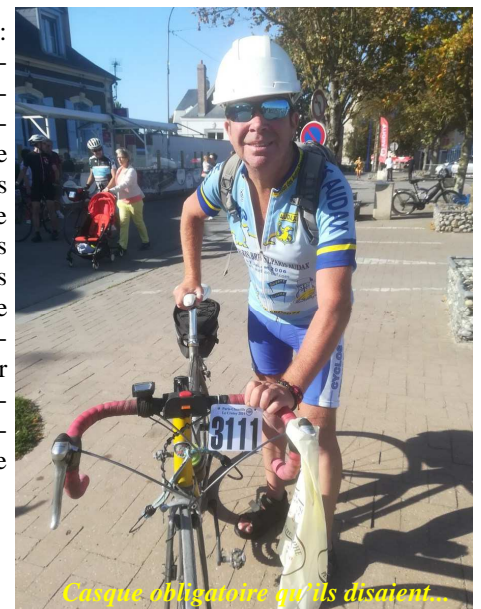
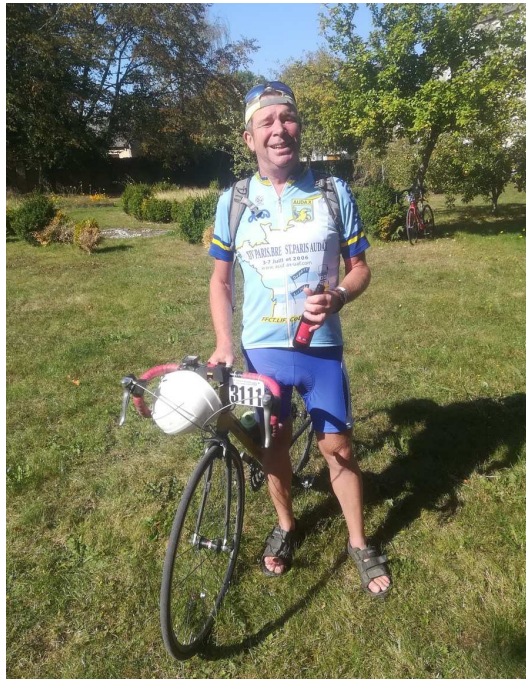
Dans la quatrième étape, je me décide tout de même à ralentir sérieusement car je ressens de la fatigue cumulée. Par conséquent, je me laisse doubler par pas mal de gens et je me retrouve avec 3 gus dont l'un porte le maillot de Gonville sous Honfleur. On bavarde quelque peu et je me requinque gentiment en roulant nettement en dessous de mes habitudes

avant que n'arrivent quelques petites montées sérieuses. Et là, après avoir attendu un bon moment, en haut d'une côte, je décide de repartir tout seul jusqu'à l'étape suivante qui m'amène à Oisemont au km 166. Toujours rien de solide à manger mais c'est un réconfort de parler à ma bien aimée et de savoir qu'elle sera à l'arrivée pour me récupérer.

La dernière étape est plutôt facile car en légère pente descendante et le vent est devenu favorable. De plus, le fait de savoir que ma dulcinée et supportrice N°1 sera là me regonfle de minute en minute. A 20 km du Crotoy (c'est tout droit !) je commence à croiser des cyclos avec des plaques de cadre qui roulent dans l'autre sens, probablement pour aller prendre le train et rentrer sur Paname. Les derniers kilomètres sont avalés gentiment et je passe la ligne vers 16 heures avec des stats un peu trop élevées (beaucoup trop, dirait notre président préféré). A cause de quelques erreurs de parcours, car le fléchage était loin d'être irréprochable, j'en termine avec 215 bornes en moins de dix heures, environ 1500 mètres de dénivelé et une moyenne proche de 26 km/h

Résultat des courses : bien que pas très difficile, je ne recommanderais pas cette randonnée à qui que ce soit car la plupart des participants sont de beaux et belles athlètes ou triathlètes qui tentent de battre des records, le fléchage laisse à désirer et le « repas » ne mérite pas ce nom, surtout pour la modique somme de 27€....

Jean-François
VAINTAN



Casque d'Iligaire qu'ils disaient...

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



Des récompenses comme s'il en pleuvait !

AG Codep



Le nom de l'ACH a été beaucoup prononcé lors de l'AG du Codep



Nos deux grands rouleurs félicités par le Codep

Nos deux grands voyageurs, Vincent et Freddy ont reçu un superbe trophée et le club a été récompensé pour sa première place du département au Challenge de France.

Dolorès et Jacques ont été honorés du mérite cyclotouriste pour leur engagement en faveur de notre club, leur dévouement et leur initiatives toujours appréciées. Mesurons la chance que nous avons de les avoir parmi nous.



Cérémonie des Rayons normands



A titre individuel, Vincent a reçu deux trophées : celui des Rayons de bronze et d'argent, au départ de Caen. Le trophée de Bronze est remarquable puisque Vincent a accompli les 10 randonnées, qui représentent 2000 km, en quelques mois. Imaginez qu'il a réussi le Rayon de Cherbourg, soit 330 km dans la journée et tout seul...

Pour sa part, le club a reçu la coupe des Rayons d'Argent et la coupe des Rayons de Bronze, au départ de Caen ; Vincent n'y était pas étranger !!

Challenge de France



24ème au plan national, première de Basse-Normandie et donc du Calvados, l'AC Hérouvillaise a réussi une saison exceptionnelle. Chacun de nous a apporté sa pierre à l'édifice. On peut tous s'auto-féliciter !! Bravo nous !!

Coucou, les affreux !



La consigne était : un joli sourire pour notre magnifique journal « Rayons X »...

Sylvie (perplexe) Heureusement, le débit de l'eau était chouette !



13 novembre

Les blagues de chantier

de Patrick Truel

Un pharmacien voit un gars crispé près de la porte. Il demande à sa collègue « c'est quoi l'affaire avec le gars dehors ? »

Elle lui répond : « à l'ouverture ce matin, le gars est venu pour acheter du sirop pour la toux, mais je n'en ai pas trouvé » ! Alors, je lui ai vendu une bouteille de laxatif et le gars l'a bu sur place ».

Le pharmacien, choqué, hurle : « TU NE PEUX PAS SOIGNER UNE TOUX AVEC DU LAXATIF ! »

Sa collègue répond d'une voix douce : « bien sûr que oui ! Regardez, maintenant il n'ose plus tousser ! ».



Couleurs et Senteurs

... d'automne. Cette dernière édition, décalée au samedi, et délocalisée au centre d'animation de La Prairie, a connu un succès très correct, même si seuls Mondeville, les Cyclos de l'Odon, et Blainville étaient présents. Le lieu d'accueil a été apprécié, le parcours plébiscité, le soleil était au rendez-vous, et tout le club était sur le pont !



Nombreux, mais un peu dissipés...

Car' Project

Carrosserie Peinture
Entretien mécanique
toutes marques
Dépannage



705 boulevard de la grande delle -14200 Herouville St Clair

garagecarproject@gmail.com

06 09 39 57 67 – 02 31 83 98 70



Jonathan s'est fait petit (!?) pour réparer

Les photos du présent numéro sont de Catherine, Sylvie, Dolorès et Daniel