

Merci à toutes les adhérentes qui ont bien voulu consacrer un peu de temps pour nous permettre d'apprécier ce numéro exclusivement féminin.

Éditorial

Mais non ce n'est pas une mutinerie, ni un coup d'état : simplement une prise de parole massive !

Pour l'édition de Rayons X, 10^{ème} du nom et premier numéro de l'année 2009, les femmes monopolisent la parole. Ce n'est pas que nous soyons muettes habituellement, car l'identité du club se conjugue volontiers au féminin.

De Dina venue de Madagascar, qui découvre la Normandie en même temps que l'activité du cyclotourisme avec un grand sourire, à Véronique M.,

notre globe-trotter pour qui les routes de France ne suffisent pas, en passant entre autres par :

- Josette, qui pense à tout pour le réconfort même des non cyclos,
- Sylvie, toujours la pédale à portée de pied, un souvenir, un projet à évoquer au cœur du peloton quand le sommeil vous guette au guidon,
- Véronique O. tandémiste, bourrée d'énergie qui souhaite s'investir comme déléguée sécurité,
- Que dire d'Evelyne qui veille sur les troupes d'un œil et d'une oreille avertis ! Pour assurer, pas



de problème : cyclo ou non vous aurez droit à une injection de potion magique plusieurs fois par an. NON ! c'est bien meilleur que l'EPO, il s'agit de la Teurgoule !

Pour ne pas gâcher le banquet je rappelle que quelques mots du Président sont toujours appréciés, MAIS pas la chansonnette (réservée à Thierry) : nous partageons la route ! Nous préférons le temps sec, ensoleillé et même plutôt chaud comme l'explique Martine.

Pour ma part je m'interdis généralement les sorties tandem en dessous de 10°. Si en vélo solo Michel fait ce qui lui plaît, pour les escapades en tandem c'est moi qui....

Découverte

J'ai découvert le club au forum des sports d'Hérouville en septembre de cette année. Parmi les autres clubs, l'ACH me semblait à première vue être le plus chaleureux et le plus accueillant... et je ne me suis pas trompée!! Pour le peu que j'ai vu, le club est vraiment chaleureux et les anciens sont très accueillants envers les nouveaux !

Dans un sport à majorité masculine, les femmes sont plutôt très bien accueillies et très encouragées.

Même si, physiquement on est moins résistantes que les hommes, apprendre à pédaler intelligemment permet de combler ce manque de résistance. J'ai appris

(et j'apprends toujours) comment faire afin d'optimiser ses efforts... Même si, jusqu'à présent je suis toujours la plus lente derrière tout le monde, c'est une satisfaction personnelle de terminer sans problème les circuits. Et, de semaine en semaine, on se sent de moins en moins fatiguée et de plus en plus apte à suivre petit à petit le rythme du groupe, que je ne pensais pas être accessible jusque là...

Outre les avantages connus de la pratique d'un quelconque sport sur la santé (bon pour le cœur et le corps), faire du vélo, en tant que femme me libère du stress du « il faut que je surveille ma ligne, il faut faire un régime » car en faisant du cyclotourisme, on oublie qu'« on fait du sport ». Quand je suis sur selle, je ne vois que les jolis paysages, les oiseaux, les jolies maisons normandes... Pourtant, à la fin de chaque sortie, on est agréablement surpris de « l'exploit » qu'on a réalisé dans la journée tout en se faisant plaisir !

Faire du vélo, sans compétition et à son rythme n'est que du bonheur. Je viens d'avoir 24 ans et j'ai déjà grâce au vélo une liste interminable de projets... d'endroits à visiter... des personnes à rencontrer...

C'est largement plus agréable que rester devant un ordinateur pendant des heures !...

Dina GARNIER-OELIARISOA

Eh ! oui à l'ACH les femmes ont du tempérament avec ou sans vélo, pour pédaler ou faire la fête ! Et si vous regardez bien, elles sont même motivées par la mécanique que certains se feront un plaisir de leur enseigner... Ne vous battez pas, le but est d'apprendre les gestes qui sauvent la bicyclette !

Pour ceux qui doutent encore je les invite à lire la suite, et à nous rejoindre. Catherine CHAUSSEPIED



En voiture Simon, c'est moi qui commande

La convalescence , un travail d'équipe !

Ce petit article va me donner l'occasion de remercier toutes les personnes qui ont eu une pensée pour moi lorsque j'ai eu mon accident de vélo, plus particulièrement tous les adhérents de notre club ACH.

Dimanche 30 Juin, vers 11h30, Véronique, Daniel, Patrick, Hubert et moi terminions notre ballade à vélo, quand à Soliers, à la sortie de la piste cyclable, presque à l'arrêt, j'ai perdu l'équilibre et je suis tombée de ma hauteur très lourdement sur le coté gauche. Sur le moment, j'ai eu très mal, puis s'est installée une douleur lancinante qui après 3 heures d'attente est devenue intolérable (heureusement que les anti-inflammatoires existent !!)



C'est donc aux Urgences que ma randonnée s'est terminée. Après plusieurs radios, le diagnostic du spécialiste a été le suivant : luxation postérieure de l'épaule gauche.

Résultat des courses : anesthésie générale pour me replacer l'épaule, une nuit passée au CHU, trois semaines de plâtre, 15 séances de kiné, 8 semaines sans aller au travail et sans faire de vélo !!

Le plâtre m'a été très bénéfique. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir complètement récupéré l'usage de mon épaule, mais sur le moment j'ai eu beaucoup de mal à

l'accepter, il faisait chaud... J'avais du mal à dormir, j'avais un look d'enfer, j'étais handicapée, dépendante des autres pour les moindres gestes de la vie quotidienne, comme se laver, couper sa viande, s'habiller...



Je suis restée bloquée 8 semaines à la maison et là, j'ai eu le Bonheur d'avoir de nombreuses visites, plein de coups de téléphone et de mails de mes copines et copains cyclos.

V o u s m ' a v e z touchée par votre présence et votre compassion.

Grâce à vous ma c o n v a - l e s c e n c e m ' a p a r u m o i n s pénible, mon plâtre plus facile à porter

Sincèrement.

Sylvie ANNE 😊



Vive le sport et surtout les moments festifs

qui l'accompagnent

Josette LEMAIRE

Sans les mains !

Mon kif dans le vélo, c'est conduire sans les mains. Je fais ça depuis 5 ans environ. Au début je n'étais pas très rassurée donc j'évitais et puis à force de pratique, j'ai pris confiance en moi et je le faisais dès que je pouvais.

A tel point qu'un jour je suis tombée ! Je n'avais pas vu la plaque d'égrout et je suis passée par dessus le vélo ! On était bien amochés, il avait des rayures un peu partout et moi je me suis retrouvée avec plein de bleus et un bras cassé !! Mais pleine de courage (et sûrement un peu suicidaire), je suis remontée sur mon vélo (qui me suppliait d'arrêter !!) et j'ai continué mes pitreries. Et bien, maintenant j'ai tellement confiance que je peux monter, descendre et tourner sans les mains !!

Dorénavant, je suis une pro !!

Isadora FIANT



Seulement avec le soleil

Ma « carrière » cycliste est limitée : le vélo me plaît bien mais seulement accompagné de soleil. Le froid, plus encore la pluie, très peu pour moi. Alors, le vélo, c'est en famille et en été. Mais je ne suis pas mécontente de deux performances, sans doute bien modestes par rapport aux exploits dont j'entends régulièrement parler, mais qui ont leur valeur.

La première, c'est le Tour de la Manche, fait avec Daniel et un couple d'amis : plus de 600 km en 5 jours, avec des côtes bien difficiles (du côté de la Hague mais aussi dans le sud du département), l'ensemble rempli d'anecdotes diverses comme dans ce gîte où un énergumène considérait, alors que sa femme était manifestement prête à accoucher, qu'il n'était de bon hôpital qu'à Paris et donc que sa femme pouvait bien patienter jusqu'à la fin de leurs vacances. Nous le pressions d'aller sans attendre, il n'entendait rien. En fait, c'est dans l'urgence et en pleine nuit, qu'une ambulance emmena sa femme à Saint-Lô ! Je me souviens aussi du dernier soir, où nous avons fêté, un peu en avance, notre réussite, sachant que notre ultime étape ne faisait que 75 km ; un repas raffiné et agréable, arrosé comme il se doit précéda donc d'une journée notre arrivée où mes enfants m'attendaient avec une gerbe de fleurs.

C'est une première réussite d'autant plus agréable que Daniel n'y croyait manifestement pas et qu'il me fallut, par exemple, longuement palabrer pour avoir le droit d'emporter mon sac à dos ; la randonnée se faisait sans accompagnement, avec sacoches et Daniel voulait m'alléger au maximum... Je suis bien contente de lui avoir prouvé qu'il se trompait en doutant de mes capacités !

L'autre souvenir, c'est une randonnée en Ardèche, avec deux autres couples. La montagne est belle comme disait Jean Ferrat, mais elle est haute, également ! Nous avons parcouru 300 km et, paraît-il 5000 m de dénivelée (c'est ce que me souffle le spécialiste). Nous



avons choisi fin mai pour le soleil, ce fut plutôt frais, mais sec, heureusement. C'est lors de cette balade que j'ai fait mon record de vitesse (75 km/h, quand même).

En dehors de l'aspect physique de ces sorties, il me reste en tête la convivialité qui a régné et en particulier la sollicitude de notre cher ami Jack. Une convivialité que je retrouve à l'ACH, comme à Conches, lors du dernier week-end avec le club.

Martine FIANT



Escapade tyrolienne

Il aura fallu un séjour vélo en février 2008 sur la côte d'Azur et la rencontre de deux cyclos qui organisaient un séjour au Tyrol en juillet pour que rendez-vous soit pris.

Le dépaysement fut total d'autant que je n'avais encore jamais grimpé de col aussi haut...

Dimanche 5 Juillet

Après un petit déjeuner très copieux, le groupe est prêt à partir sous un ciel bien gris.

Au programme, « la Vallée Fleurie de Paznauntal » : 173 km, 2090 m de dénivelé.

La difficulté du jour, grimper au lac de Silvretta 2036 m d'altitude pour la première journée ce sera bien.

Les premiers 18 km sont « cool », nous sommes dans la vallée et nous en profitons pour regarder ces paysages grandioses, des sommets partout !!! Nous traversons de petits villages très fleuris et très paisibles.



Puis arrivent quelques montées durant une dizaine de kilomètres avant d'arriver à Landeck où les premières difficultés vont commencer.

Landeck est à 817 m d'altitude et nous devons monter au col Bielerhohe et au lac de Silvretta à 2036 m d'altitude.

Avant l'ascension, une petite halte s'impose. Nous nous arrêtons à Galtur 1584 m d'altitude. Comme vous le constaterez, la vie est belle !!!



Nous voilà repartis pour une montée de 11 km afin d'atteindre le fameux lac de Silvretta.



La montée sera lente et difficile, la pluie, le vent nous accompagnent et le pourcentage de la pente se situe entre 8 et 12%. La température a fortement chuté et le pique nique sera des plus rapides. Il pleut toujours lorsque

nous redescendons. Nous sommes quelques uns à vouloir prendre une variante qui nous mènera à un autre lac. Nous serons obligés de revenir sur nos pas pour regagner la vallée car c'était un « cul de sac ».



L'allure pour le retour sera très soutenue, la pluie nous donne des ailes....

Les organisateurs nous rassurent « c'est la journée où le parcours est le plus long et où les difficultés sont moindres » vivement demain !

Le séjour n'aura pas été de tout repos.

Le dénivelé du séjour entre 2000 et 2900 m tous les jours.

J'espère que ces quelques photos vous donneront envie de partir à la rencontre de cette belle région de l'Autriche.

Véronique MARTIN-VAUVERT



Château de Neuschwanstein en Bavière





Cher Monsieur le président,

Après une longue absence, je prends la plume.
Voilà Monsieur le président j'ai un petit problème de conscience.
Mon petit corps, et ma petite tête, m'empêchent de faire du vélo. Oui oui je vous assure que c'est la vérité.

Il y a plusieurs raisons à cela :

- Que c'est bon le samedi matin d'être avec ses petites têtes blondes et son petit mari
- Que c'est bon la petite grasse mat du dimanche matin
- J'aime bien cuisiner le samedi
- voire, j'irais bien à la messe le dimanche matin !! (on en trouve des raisons quand on cherche !!)

Si, croyez moi Monsieur le président, je ne cherche pas d'excuses pour cette attitude vers la fainéantise. L'objet de ma lettre est juste vous joindre ma demande de renouvellement de mon adhésion à votre club, car je souhaite vraiment :

- Continuer à vous rejoindre dans vos festivités,
- Continuer à espérer faire marcher le trésor qui se trouve dans mon garage
- Participer à vos sorties "champêtres" surtout quand d'autres personnes dans le même état que moi y vont
- Apprendre à réparer une roue (c'était une promesse non, cette soirée "entretien vélo" ?)

Et puis garder contact avec vous car vraiment j'aime bien être sur mes deux roues avec vous ! On ne sait jamais de quoi l'avenir est fait. Et je sais que même si je suis vraiment pas à la hauteur, eh ! bien jamais personne ne me le fera savoir.

Alors voilà j'implore votre indulgence, et espère vivement que vous me donnerez satisfaction.

Dans l'attente de votre réponse je vous adresse à vous et votre grande troupe tous mes vœux de bonheur pour l'année 2009.

Stéphanie Lemesle





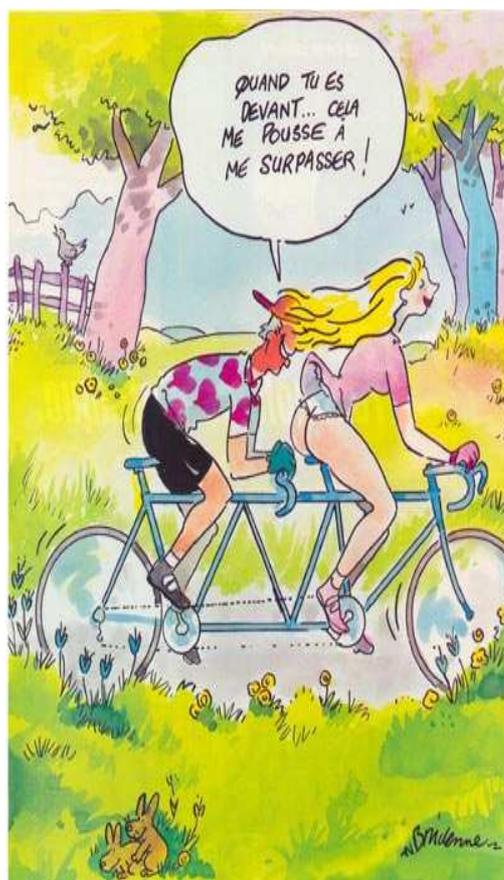
Caen Nord - Hérouville
Magasin **JONATHAN**

Alimentation biologique
Cosmétique bio et éco-produits
Plus de 5000 produits en référence

1, ter rue Denis Papin (angle rue Fleming)
14200 Hérouville-St-Clair ☎ 02 31 47 66 88



Les féminines à l'honneur dans ce 1^{er} numéro Rayons X cru 2009



Ca
Y est
C'est
La nouvelle année
2009
en Tandem
de CyclotouristEs



C'est notre vélociste Haut-Normand qui serait fier de voir s'ébrouer avec vélocité (surtout sur plat et descentes) le tandem des Olivier's associés.

Comme le dit Pierre DAC : «il est idiot de monter une côte à bicyclette quand il suffit de se retourner pour la descendre».

Cette phrase s'adapte bien à deux amateurs qui devront bien s'entraîner pour aller sucer la roue du même tandem bleu outremer de Catherine et Michel ou partager de grandes aventures comme la randonnée «mer/montagne».

Nouvelle recrue féminine 2008 au sein de l'Association Cyclotouriste Hérouvillaise, j'ai pu découvrir un peu tard en fin de saison 2008 un club de cyclos et cyclotes fort sympathique et soudé qui en connaît un rayon.

Gageons que 2009 me donne l'occasion de découvrir les 14 autres parcours que les n° 10 et 1 déjà expérimentés à vos côtés.

Véronique OLIVIER

POUR FINIR...

Rita DURNER nous confie :
«A chaque fois que je me ramasse le nez dans l'herbe, je me dis que le vélo rapproche vraiment de la nature».

Ce pourrait être un bon adage du Cyclotouriste



40 ans de cyclotourisme, toujours derrière Michel

Monique GUERARD



Retour sur l'AG, en quelques photos



Bourvil et Yves Montand nous ont beaucoup chanté la bicyclette...

Pourquoi j'aime l'ambiance vélo ?

C'est une époque de souvenirs d'enfance : la cueillette des groseilles avec ma Maman, le transistor, le chien pour suivre les étapes du Tour de France.

Les garçons n'étant pas nombreux pour faire un match, ils faisaient appel aux filles par tirage au sort et nous n'étions pas mal... s'il leur arrivait d'être désagréables, le règlement de compte, c'était de marquer un but en toute innocence dans notre camp, et les autres en faisaient autant de leur côté.

Posséder son vélo n'était pas donné à tout le monde mais certains garçons étaient des artistes : sept sur le même vélo, l'exploit ! La plus grande attraction, la trottinette à pédale de Dédé et quand on pouvait en faire un petit tour, c'était le paradis.

Pour les grands, l'occupation du dimanche, participer à des courses, aller au travail en vélo la semaine servait d'entraînement.

Le temps a passé, notre ami Loulou un fervent celui-là, entraîné sous semaine, courses le dimanche. Suivant mes disponibilités, j'étais la voiture balai, jamais ambulance. Nous les filles, nous faisons le circuit à l'envers, en général huit à dix kilomètres à pied. C'était une façon de prendre l'air. Le soir, chacune notre tour, nous assurions le repas, c'est ainsi que j'ai découvert le vin de Bourgogne !!!

A table, l'équipe anglaise. Devant le succès de mes deux bouteilles, je goûte : c'était bon. Et voilà que je n'ai plus pour assu-



rer la fin du repas. C'était une fondue. Donc ? j'ai sorti ma troisième et dernière bouteille. Inquiète et là, surprise, pas de succès. A ce moment, je regarde les étiquettes : vin de table... Je m'étais tout simplement trompée en achetant, c'était à la première grande surface, Mammouth... A cette période, j'ai eu le loisir de rencontrer des adeptes du vélo avec petite notoriété. J'aimais entendre les récits du plus modeste au plus vantard : observer, c'était bien...

Un beau jour, il n'y a plus eu toutes ces sorties. Jean-Claude, une autre mordu de son côté, repérait les jolis coins, l'insolite, les belles maisons, jolis villages, curiosités et le dimanche après-midi, promenade découverte lorsque je ne travaillais pas.

Les jours où je n'étais pas disponible avec Christine, il allait aux courses, les neveux avaient pris le relais. Et c'est ainsi qu'un beau jour, en ville, avant de traverser, je laisse le passage à un cycliste en habit. A

ma grande surprise, ma fille applaudit. Ce monsieur, surpris lui aussi, se retourne : elle avait dix-huit mois... En l'observant, je me suis aperçue qu'à chaque rencontre, elle manifestait !

Souvenirs d'amitiés, de bonnes journées passées au grand air, découverte de petites villes que nous n'aurions pas connues autrement.

J'ai aussi le souvenir d'une arrivée de Paris-Camembert. Dans un virage, le doux cliquetis des vélos, belle musique de quelques secondes avant l'arrivée des bolides.

Thierry Marie, à son époque glorieuse : son vélo a « une fuite » (expression belge) devant la maison. Il est venu demander du secours. Du bonheur ! Un grand du vélo pour quelques minutes. Depuis, le boyau en question trône à la maison...

Les grandes vacances étaient programmées suivant l'intérêt de l'étape du Tour de France. Souvenirs merveilleux de l'Alpe d'Huez, le contre la montre à Saumur, Paris-Roubaix et beaucoup d'autres. Finalement, sujet inépuisable.

Bien sûr, il n'y a plus toutes ces sorties, mais la convivialité demeure et c'est toujours un plaisir de se rencontrer et de faire des découvertes.

Alors amis cyclotes et cyclos, bonne route et n'oubliez pas de manger des œufs mollets, pour fortifier vos mollets.

Evelyne LIVET



Les photos sont de Sylvie et Hubert Anne, Thierry Coubray, Daniel Fiant, Michel Guérard, Dominique Martel.

Le dessin de première page est extrait de « La grande meule et la moulinette » de Guy Perpère