



Numéro 13 - Octobre 2009



Ville d'Hérouville-Saint-Clair

Conseil Général



Calvados

## Éditorial

L'été s'achève (de monsieur Seguin, désolé, ça m'a échappé) et il fut clairement ensoleillé permettant à nombre d'entre nous de jolies et agréables balades.

Égayés « aux quatre coins de l'hexagone », tous sont revenus, avec de belles couleurs pour le teint et des souvenirs plein la tête.

Serge nous conte son Brevet Alpin, on a l'impression d'y être avec lui.

Michel a bouclé sa saga des 200 à 1000 km, et nous raconte cette longue et belle promenade.

Thierry, petit nouveau, nous dit le plaisir d'avoir suivi son papa, nous en sommes également ravis.

Les deux ont réalisé un étonnant 24 heures du Mans, moins polluant que l'original.

Michel revient aussi sur la rando dans les collines normandes qui savent si bien nous inspirer l'humilité et Catherine sur le Forum.

Les retrouvailles ont été joyeuses au désormais traditionnel « moules-frites » de fin d'été qui a été une vraie fête, un bonheur partagé.

Encore quelques objectifs, le week-end du club est proche, et ce sera l'heure du rendez-vous de notre Assemblée Générale, un grand moment puisque nous y soufflerons nos cinq bougies.

En attendant, nos balades du week-end et du mercredi, nous permettront de parcourir ensemble nos belles routes du Calvados et surtout de nous retrouver.

Bonne lecture à vous.

Daniel FIANI

## Brevet Alpin



L'épreuve du Brevet Alpin Cyclotouriste, je l'ai inscrite sur le calendrier sous réserve de réaliser en 2009 la série des Brevets Randonneurs Mondiaux qualificatifs d'un Paris Brest Paris (en attendant 2011 pour démythifier et apprendre). Le programme est réussi - 15/20 en tactique, 20/20 en santé, et 18/20 en tourisme... voir mon coach pour plus de détails si ce n'est pas 'clair'.

Début juillet je m'y inscris.

Habitant pas loin de Vizille, mon frère Pascal et ma belle sœur Delphine m'ont fait avaler sans aucune difficulté un super plat de pâtes fraîches avec des champignons la veille au soir.

Je suis donc un participant super ému en laissant mon frère (un lève tôt) sur la ligne de départ de Vizille (ce BAC vous l'aurez compris est une occasion de passer une partie de la semaine en famille et de faire un retour aux sources).

6h40 : 10 minutes de retard tout de même (mais ce n'est pas ma faute, un petit café offert par l'organisation ne se refuse pas) le but de cette aventure est de passer le Galibier avant 18h et ma feuille de route m'indique 42 minutes pour les aléas donc je peux espérer y parvenir.

C'est parti. Devant j'aperçois 2 vélos, c'est frais humide mais c'est la fête dans ma tête.

Je roule depuis 15 minutes et la pluie fait son apparition... Depuis un an c'est la première fois que je vais rouler vraiment mouillé ! Baraka ou poisse ?...

Donc je me change complètement... tout nu sous des vêtements à séchage rapide (pantalon chemise) avec des sur-sandalettes ultra légères et la super veste de pluie de la Fédération Française de Cyclo Tourisme... La question du jour : vais-je avoir froid ?

Je constate que la trombe d'eau est



## LES RENDEZ-VOUS DE L'ACH

### Le week-end club à Saumur, 10 et 11 octobre

Les valises sont prêtes, les vélos rutilants, ne reste plus qu'à partir... et à tout nous raconter dans le prochain numéro de Rayons X.

### Le Congrès Fédéral à Caen, 5 et 6 décembre

Les volontaires sont conviés à une réunion préparatoire chez Daniel le 23 octobre à 18h30, puis à la réunion des bénévoles de l'organisation le 12 novembre au CCAS de Mondeville.

### L'AG de l'ACH

Cochez bien la date, si ce n'est déjà fait, ce sera le 12 décembre, a priori à l'école maternelle de Lébi-sey, lieu des réunions de bureau du club.

(Suite de la page 1)

chaude et puis j'ai trop l'envie de faire le passage Lautaret Galibier, vous savez ce bout de route qui garde mes souvenirs d'il y a 40 ans avec les copains (euh j'commence une psychanalyse ou quoi ?)

En partant tôt je sais que je vais me faire dépasser toute la journée et effectivement c'est magique de voir les vélos arriver dans les rétros puis de les voir passer devant après un petit échange amical pour la plupart d'entre eux.

Première montée en prenant la direction de Bons en Oisans. Là c'est la pluie qui s'efface et laisse place à la forêt, à quelques lacets et à de bons raidillons... Que c'est bon aussi d'avoir quitté la grande route sur laquelle je me suis pris des paquets d'eau à chaque passage de véhicule... Enorme contraste de bruit, de couleurs et d'odeurs...

Super, les premiers cyclos debout sur les pédales qui remplissent mes rétros et me rattrapent dont une silhouette orange qui m'dit quelque chose : mais oui c'est bien « la crevette » du club Association Cyclotouriste Hérouvillaise, Véronique ! toujours facile qui me dépose après nous être souhaités mutuellement une bonne journée... (habituellement j'essaie de la suivre mais ici la côte n'a pas de fin et puis j'suis à 4km/h, Véro a tenu 300m à cette vitesse, bravo)

Cinq cent mètres plus loin je constate une perte de rendement. Zut ! une crevaison roue arrière dans une forte pente, le tricycle veut redescendre sans moi, donc je le place en travers de la route étroite et change la chambre à air avec l'aide du motard xxx BRE 59... Merci ce fut plus facile... Puis je recharge les sacs et bien sur ce qui doit arriver arrive : les deux seules voitures viennent se croiser ici... Ce qui va agacer à juste titre un 'Bachelier' dans l'obligation de mettre pied à terre. A la réflexion il aurait pu faire du sur place mais paraît que c'est pas si simple... en tricycle oui... je plaisante mais pas toujours facile de cliquer une pédale dans l'urgence... Ouf il est trop fort pas de chute... S'ensuit une remarque polie/désobligeante de sa part... et si je suis resté cool c'est parce que... (euh j'poursuis une psychanalyse ou quoi ?)

L'épreuve est bien lancée. Première descente très rapide jusqu'au lac de Chambon, coup de tampon puis ravitaillement, sympa le thé chaud et aussi retrouver et papoter avec Véronique qui égale à elle-même pratique la photographie à ses moments perdus. Une info des bénévoles qui caillent, le contrôle suivant est au col du Lautaret car le Galibier est fermé, on parle d'une navette en bus pour basculer sur Valloire.



Ma feuille de route prévoit 30 minutes aux ravitos mais moins de 15 vont suffire à me refroidir donc c'est reparti...

Zut ! la route est de nouveau encombrée de véhicules et dans les deux sens.

Par bonheur cette 'autoroute' monte (va bien y avoir une descente hein ?). Et si je suis resté cool c'est que c'est la seule voie proposée aux organisateurs (mon éducation m'impose d'être compréhensif).

Quelques motards jouent avec leurs pots dans les tunnels et si je reste cool c'est que je veux voir le Galibier sous la neige (fini la psychanalyse maintenant il n'y a plus aucun doute dans mon esprit)

Vers La Grave le ciel se déchire, vue superbe côté rive gauche de la tumultueuse Romanche, vue bouchée côté rive droite, les nuages me tombent sur la tête et j'aperçois la neige et la Meije. Jusqu'au Lautaret le spectacle est dans la nature avec toutes ces bicyclettes dans ce panorama.

Il va de soi que j'ai déjà englouti plus d'un paquet de figulus et beaucoup d'eau donc j'adapte mes arrêts à ma physiologie plutôt qu'à ma feuille de route. Je suis surpris de l'avance importante acquise au Lautaret (2h). L'explication c'est la force du vent considérable en côte que j'ai dans le dos depuis le départ et des arrêts très courts pour ne pas refroidir.

Ravitaillement à l'abri du vent dans le campement de l'organisation. J'ai tout mon temps et j'ai la dalle et toujours du thé chaud (super sympa). Au final le chasse neige a pu passer et le Galibier est ouvert ! Le ciel est devenu clément, nuages et soleil se battent et je trouve la température correcte (j'suis frigoriste). Je ne m'approche pas du

tricycle pour éviter l'avalanche de questions (il y a du monde) et je regarde émerveillé les lacets et les champs enneigés : jusqu'en haut j'aperçois des cyclistes J'me dis que je vais y aller, que j'dois y aller, j'y vais... ma feuille de route prévoit 2 heures pour 8km ... il m'en reste 3h15 (quel bonheur, vive le tricycle, je suis en pleine forme).



J'y suis, je roule à 4km/h et même 3,5 parfois, des cyclos devant, derrière, à côté... On me dépasse à peine plus vite maintenant mais je fournis toujours le minimum c'est carrément grisant de suivre les petits murs de neige laissés par le chasse neige. Je la touche des doigts.

Le visage est rafraîchi par les grains de neige soulevés par le vent, plus agréable que les grains de sable sur mes plages. Le paysage est grandiose, je suis complètement à l'aise calfeutré derrière mon siège en coque et les sacs qui font office de pare-vent. J'ai une pensée pour les cyclistes qui doivent avoir froid avec ce vent violent et glacial dans le dos.

Ah ! un cycliste que je dépasse. En fait il n'utilise pas son plus court rapport. Il le passe et me suit ; environ 5 minutes de discussion sympa. Dans les rétros je vois que ça tourne carré. Pas de problème il reste 2km de montée et même à pied je pense qu'il le réussira le BAC.

C'est aussi peu après que je suis la cible d'un photographe sur la gauche et d'un fan club sur la droite. J'entends que l'on me parle mais il y a un tel vent de face (eh ! oui ça arrive) que je ne comprends rien. Mais je ressens de la déception dans l'intonation, ce qui provoque en plus d'une envie de chocolat l'arrêt 20m plus haut (après avoir indiqué bien sur ma manœuvre au groupe de cyclistes sur le point de me doubler).

Le temps de descendre de mon véhicule et les présentations sont faites. Nous sommes membres de l'Association Française de Bent (oui je sais le mot ne l'est pas). Excellent, et comme je suis en avance nous allons pouvoir discuter et faire connaissance !

'ChriChri' accompagnée de Mimi85 sont frigorifiées. Debout la température ressentie est franchement négative. Je me cache derrière Michel (qui tremble) tout en discutant de de de ... vélos. Le thème du jour le 'Baron' que nous avons en commun. Michel pense à un 'Lynx' pour Christine et je n'ai pas pu m'empêcher



(Suite de la page 2)

de lui recommander un tricycle, allez donc savoir pourquoi ? N'empêche que si je ne veux refroidir plus, va falloir repartir, à bientôt. Dernière séance de photos et d'encouragements (merci c'est agréable) et départ avec les cyclistes qui roulent debout plein vent... J'ai oublié de manger du chocolat dans tout ça.

M'y voilà, je me trouve dans le passage où des excellents souvenirs sont accrochés. J'ai les yeux mouillés par l'émotion, je n'éprouve pas le besoin de faire un arrêt. A ce stade le projet est une complète réussite (psychanalyse off).

Le tunnel est en vue, la dernière fois que j'ai passé le Galibier à vélo les lacets n'existaient pas. D'ailleurs ils sont fermés pour raison climatique. Encore un gain de 30 minutes gratis sur la feuille de route. Je dépasse la file de voitures et même les cyclistes en attente. Feu vert pour le franchissement du tunnel... et me voilà dedans... et je tire une bourre... et de la neige sur la route juste à la sortie... et je ne perds pas l'équilibre (facile)... et je débouche côté Maurienne... et je dévale les pentes du Galibier avec des dépassements sans interruption ou presque des enfilades de cyclistes multicolores... et c'est que du pilotage... et c'est sans effort aucun et la vue est géniale... et le virage de Plan Lachat, des applaudissements de cyclos qui doivent halluciner et un grand cri 'YES' de joie intense qui m'échappe sans contrôle tout en contrôlant la sortie de la courbe. La suite moins pentue donc un peu moins rapide et des groupes de cyclos qui arrivent dans leurs hôtels.

Valloire, la température est remontée. Je remplace ma chemise par une sèche, j'enfile mon collant de jogger sous le pantalon, je garde ma chaleur sous la polaire, je mange la tablette de chocolat, je bois un maximum. J'entends frapper ? Qui c'est ? Au-dessus de moi des personnes qui montent par la télécabine et qui frappent aux carreaux pour m'indiquer sans doute que faire pipi ici c'est... ?

Un coup de fil à mon frère d'Albane pour tenter un contact visuel, s'ensuit ce message :

« Samedi 18 à 16h57 » (que me dit une dame).

« T'es en train de passer devant le transformateur dans la montée du col du Télégraphe. On est en train avec Marie-Pierre de te regarder aux jumelles, on a bien vu ton fanion, on a attendu un bon moment, il y a des voitures qui sont en train de te passer devant, il y a un groupe qui te rattrape, continue bien et à ce soir. » (que me

dit mon frère).

Citation : Frérot a dit : 'on a attendu un bon moment'

Explication : effectivement 2ème crevaison un peu avant la vue directe d'Albane, ce coup-ci au soleil et avec toute la place sur le bas côté.

Le groupe qui me rattrape se fait avaler dans la descente dès les premiers 500m. Ensuite c'est de nouveau du pilotage fan, des dépassements... Même plusieurs voitures, bref une routine. Arrivée 17h30 chez ma sœur et mon beau-frère de St Michel. Juste le temps de changer de chaussures et remplir une gourde et hop je suis en voiture. But : accompagner Guy qui va chercher Noëlle à St Julien. Une petite tranche de vie !

De super retrouvailles, une bonne soirée, une bonne nuit. Le tricycle quant à lui dort dans le salon ... c'est vrai qu'il a eu froid toute la journée.

4h30 un réveil identique à la veille, complètement excité dans le cerveau. Habituellement le boulot ne me fait pas cet effet. Je patiente sagement au lit parce que Guy et Noëlle font des bruits bizarres et je sais que Guy se réveille spontanément vers 5h00. Je revois les plus belles images et temps forts de la veille. Guy bouge dans la cuisine, il se réveille à 04h57... Un ancien cheminot... La précision de son horloge biologique est impressionnante. Et déjà, que de la bonne humeur chez nous trois !

Je dois commencer par de la grosse mécanique : mettre des rustines à mes 2 chambres à air devenues secours, parce que lorsque le taux de crevaison augmente c'est que les pneus commencent à user. Je m'attends à devoir les utiliser (j'ai aussi un pneu neuf dans les sacoches, à la prochaine crevaison arrière je vais l'utiliser). Hop c'est fait, 2 petits trous réparés pendant que le petit déjeuner se prépare. Une autre tranche de vie avant de nous séparer. But du jour, pique-niquer au col du Glandon avec ma fratrie, leurs famille, bref un fan club adorable.

6h45 : 60 minutes d'avance sur ma feuille de route pour profiter de tout au maximum. Je vais pouvoir rouler moins chaud et puis plus il y a de vélos qui me dépassent et plus il y a d'ivresse. Je pense pouvoir dire que je suis le premier sur le parcours.

Montée du Bochet, et les jambes sont impeccables Montée de Villargondran je passe devant chez une de mes nièces. Un peu plus haut dans le village je fais le plein à la fontaine d'eau potable (oui



(Suite de la page 3)

1h de route déjà et j'ai bien l'intention de ne pas me déshydrater) ... Pas encore vu d'autre cycliste, ni de voiture.

Je suis dans les lacets de la montée d'Albiez le jeune, 10°C, pas de vent, temps couvert, le silence perturbé par le fond de vallée qui se réveille. Et hop un vélo qui est parti tôt de son camping, nous discutons et il me parle d'un autre Vélo Couché de la Roche sur Yon... Point rapide, il s'agit de MIMI85 qui cette année n'a choisi ni son Vélo Droit, ni son Vélo Couché et que je connais de la veille.

Bien sur je me fais larguer rapidement et puis la magie reprend. Des taches de couleurs qui me suivent dans les rétros, qui me dépassent, des petits saluts respectueux et d'autres joviaux.

Dans chaque épingle je penche la tête pour regarder tous ces athlètes qui, je suppose, montent vers La Croix de Fer.

Et puis une silhouette blanche qui m'a dit quelque chose : mais oui c'est bien « la crevette » du club Association Cyclotouriste Hérouvillaise, Véronique ! toujours facile qui me dépose après nous être souhaités mutuellement une bonne journée... Elle est splendide dans son nouveau maillot BRA ! Nous ne sommes pas très loin du sommet de la côte et je la dépasse pendant qu'à ses temps perdus elle pratique toujours la photographie.

Je fais une pause pendant laquelle Bentoline sur son Métaphysique me rejoint. Euh... pas de pancarte, pas de béquille, un tricycle fera l'affaire, et nous pouvons parler en grignotant. Sacré personnage. Pourquoi je me suis arrêté à l'ombre ? Montée à 11km/h...

Des jambes qui font mal. Une autre planète vient de me percuter. Des cyclistes la veille m'ont indiqué l'avoir vu grimper à une vitesse impressionnante. J'suis carrément hébété devant ce genre de choix. Bon mais le temps passe et l'escargot reprend sa route, Gabriel attaque son croissant... Le ciel est maintenant tout bleu, température 13°C.

Juste avant Albiez le vieux, Noëlle et Guy me dépassent, forcément les encouragements ne manquent pas. C'est qu'ils veulent profiter de la montagne et de la fête du vélo.

Traversée d'Albiez et 'le vieux' frime sans le vouloir, des signes amicaux de partout.

Je suis dans la montée du Mollard et je me fais déposer par des cyclos à droite, à gauche. Ouf personne ne crache...

Dans une des courbes, une vue majestueuse des Aiguilles d'Arve, on ne peut pas la rater à moins d'avoir la tête dans le guidon. Que c'est beau. Et puis les gentils organisateurs qui placent un contrôle secret au sommet du Mollard, tamponnage, Thé chaud oh oui ! Remplissage de bidon, un bénévole qui s'assoit sur le tricycle. Plein de gens avec leur vélo, des conseils pour la descente car la route est défoncée. Quelle descente, une vitesse et des sensations



fortes, des dépassements permanents, des courbes faites pour un tricycle un jour de randonnée cycliste de masse. Je m'y suis très bien amusé et puis sur les faux plats montants vers St Sorlin d'Arves, ces droitistes m'ont tous dépassé. La remarque d'un d'entre eux « c'est chaud les descentes » sur quoi j'ai répondu « non c'est fun ». Ou bien celle d'un autre « ca y est il s'est rendormi » celle-ci m'a fait plaisir... sur quoi pas de réponse, je ne parle pas en dormant. Mais j'ai accéléré pour demander qui a osé me réveiller ?... La fête j'vous dis.



Passage de St Sorlin, le dénivelé est très sérieux, je roule peinard, 3km/h, mon compteur n'affiche pas toujours. C'est dans la foule que je fais mon chemin et je ne passe pas inaperçu, mais ça j'ai l'habitude. Coup de sonnette pour les enfants admiratifs, sourires de tous ces gens qui positivent assez facilement et m'encouragent. Et puis c'est la petite famille d'Albane qui me rattrape à 200 m de la sortie du village et qui stoppe à l'épingle du haut. L'arrêt est pile poil au bon moment et où il faut. Roland mon frère doit se souvenir aussi de ce passage très difficile en vélo droit lors de nos chevauchées aux Arves. En tout cas, j'arrête de mouliner pour passer aux retrouvailles chaleureuses L'occasion de manger, de changer de paquet de Figolu sur le rétro, de faire de l'eau. Nous regardons passer la fête du vélo qui elle est ininterrompue, il y a de tout, des monteuses, des descendeuses, des assis, des debout sur les pédales, des grimaces, de la sueur, des faciles, des énervés, des zens (majoritaires).

Cette montée est verdoyante, le soleil parfois caché par des nuages inoffensifs est généreux.

L'ambiance sur la route est maintenant au chacun pour soi dans le bon sens du terme. On me dépasse pas trop vite, on cause beaucoup moins, on gère.

Roland a fait plusieurs arrêts et prend des photos pendant que mes



neveu et nièce et Hélène m'encouragent. Marie-Pierre me pousse sur quelques mètres, que voulez-vous on ne maîtrise pas toujours son fan club !...

Vous regardez vers le bas et la route est jonchée de taches multicolores jusqu'à perte de vue.

Puis à moins d'un kilomètre du sommet le contact se fait avec l'organisation qui tamponne et vous livre un repas préparé dans les moindres détails. Sur le coup cela ressemble à un simple contrôle ravitaillement, mais à mieux y regarder, c'est un banquet champêtre avec une impressionnante logistique.

Pour ce qui me concerne, en vrai sauvage, je file vers le sommet avec mon plateau repas dans une main et les commandes de l'autre. Je file le paquet cadeau à Roland qui doit saturer sa carte mémoire, et je poursuis l'ascension de cette montagne. Pas très loin du sommet 24°C, la roche réverbère à souhait la chaleur du soleil. Je glisse à La Croix de Fer vers notre pique-nique familial, de nouveau une survitesse facile.

Je dépasse une voiture qui visiblement n'est pas à l'aise ici. Je fonce en taillant les trajectoires et je vois une personne s'avancer



(Suite de la page 4)

vers le centre de la route pour immortaliser le fanion au carrefour du Col du Glandon. Pas de pose svp, je prends la montée comme un toboggan et je viens m'évanouir au sommet du Glandon... euh c'est un immense parking de voitures.



Demi-tour. Ma famille (Vizille, St Jean, St Michel, Albane, Caen) s'est réunie après le café du G l a n d o n dans un virage fait pour un pique-nique inondé de soleil et face à une

cascade magnifique. J'apprends que le photographe au carrefour 'Glandon' est ma fille ! (bon avec la vitesse on ne voit pas tout de la nature). Un petit coucou à Véronique qui a fait un arrêt ici. J'ai tout mon temps .... Autre tranche de vie. A ce stade le projet est une complète réussite. J'ai garé le vélo bien en vue sur le bord de la route, immanquable. Beaucoup de participants le montrent du doigt, avec un peu de chance va passer des 'rubans blancs'. Un seul s'est arrêté, un gars hors forum (mais qui lit), avec un petit accent du sud, qui connaît le monde du Vélo Horizontal, qui le pratique presque jamais (c'est possible ça ?). En tout cas petit bavardage sur les rassemblements de Sault et de Normandie aussi.

C'est reparti, toute la famille décide de se séparer au barrage de Grand Maison. Larguée rapidement mais j'ai été repris à la faveur d'un plat qui monte. Et toujours des vélos qui eux aussi ont largement augmenté leur vitesse de croisière. Dernières photos de famille avant le super dénivelé du barrage. Je quitte mes frères, mes sœurs, mes neveux et nièces, mes beaux-frères, mes belles-sœurs et ma fille.

La descente est super pentue, les freins restent efficaces mais va



falloir anticiper pour assurer.

Je suis super concentré, je r e c o m - mande la dernière ligne droite avant le pont pour tenter un record. Ensuite montée sévère mais

courte. De nouveau 3,5 peut-être 2 km/h, mais quelle importance, je me dis que dans l'autre sens, dans 2 ans, je changerai la cassette 9x32 par une 9x34, parce que pour la première fois depuis Vizille je fournis un effort musculaire comme je n'aime pas. Ensuite c'est bonnard jusque Vizille, je rattrape énormément de vélos à 70 km/h jusqu'au barrage du Verney avec une facilité déconcertante. Je roule maintenant derrière des files très longues car le vent dans la vallée est violent. Faux plats descendants, ce n'est pas désagréable de dépasser des cyclistes à mon tour. La vitesse ne mollie

pas en dessous de 45 km/h. Le cyclotourisme n'a plus sa place, dès que le pourcentage est encore plus favorable ma formule 1 accélère à la limite de rotation de mes jambes. Faut dire que la grande route Rochetaillée



Vizille n'a rien d'exceptionnelle mais c'est ainsi. Dans les files impressionnantes dès qu'un espace se fait je dépasse pour arriver au devant et aller chercher la file suivante, (j'ai compris la règle : c'est écrémage par l'arrière). Dernière pointe de vitesse dans Rioupérou et je dépasse un Vélo couché. A l'entrée de Vizille causette avec ce retraité Grenoblois qui rentre d'une ballade. Puis tamponnage, brevetage, abreuvement, tombolage, papotage, écouteage du protocole très sympa.

Merci à tous ces organisateurs qui m'ont permis de réaliser ce super BAC. Merci pour leur efficacité et abnégation dans le froid. Merci pour leur sympathie. Merci à toute ma famille pour cette superbe semaine.



Je compte maintenant entretenir ma santé pour repasser le prochain BAC en sens inverse. J'espère vous avoir fait rêver et surtout bonnes routes ! Serge OTTENIO (et photos rapportées par Véronique MARTIN-VAUVERT, vu que le Serge, il n'en a pas pris une...)

## Que font les retraités et Sylvie le mercredi après-midi quand il fait beau ?



Du vélo sur les « planches » de Deauville, pardi... Serge CHANU



## Paris-Levallois-Honfleur

Septembre 2008, forum des sports, après un passage de courtoisie de papa pour récupérer quelques informations, il me fit connaître un club de vélo. Après une sortie ou deux pour voir, je me dis c'est « The » club qui me correspond.

Ainsi, quelques mois plus tard, à cause ou grâce à lui je me vois inscrit à mon premier « Levallois - Honfleur ». Il y a bien longtemps que je n' ai parcouru une telle distance, et c'est avec une petite appréhension que je me suis lancé dans cette épreuve.

Après une courte nuit, et un départ vers 3h30 du matin, nous arrivons à Levallois sans encombre. Une fois les formalités accomplies, nous partons vers 6h40, direction Honfleur. Tout se passe bien, le vent sera favorable sur les 3/4 du parcours.

45<sup>ème</sup> km, Premier ravitaillement, Jean-François, en chef de file, nous conseille et nous dirige d'une main de maître (expérience oblige).

120<sup>ème</sup> km, pause déjeuner, Jean-François et Guy iront chercher le repas pendant que Patrick et moi profitons du soleil. Après une pause rapide mais efficace, Patrick,



serait bien resté à lézarder, mais il nous faut repartir car après quelques hectomètres une difficulté nous attend pour la digestion. Puis tout se passera bien.

170<sup>ème</sup> kilomètre, nouveau ravitaillement, nous repartons rapidement, chacun est pressé de rentrer, Patrick a eu des crampes, et il est annoncé des averses de bière sur Honfleur. Mais voilà après tous ces kilomètres sans encombre, et pour faire comme beaucoup sur le parcours, Jean-François décida de crever de la roue arrière. Le temps de réparer et environ 3h10 de perdu sur le programme (où sont les résultats du stage ?). Nous arrivons à Honfleur, sans trop de fatigue malgré une longue journée et surtout une bonne expérience.

Alors Merci :

Merci à Jean-François qui m'a embarqué dans cette aventure,

Merci à Guy et Patrick de m'avoir accompagné,

Merci à ma p'tite femme qui supporte le fait que je fasse du vélo,

Et Merci... Merci à PAPA qui m'a entraîné dans ce club (sans difficulté).

Amitiés à tous.

Thierry GARNIER

## 24 heures du Mans



C'est dans une ambiance bon enfant et pleine de convivialité que nous avons avec papa et quatre autres acolytes participer au premier 24 heures vélo au Mans sur le circuit Bugatti.

Après quelques recommandations de l'organisation aux quelques 1130 participants, avec notamment l'aspect sécurité. Parmi ce millier d'engagés de nombreux amateurs, répartis en plusieurs catégories : solo, duo, équipe de 4, 6, ou encore de 8, des

têtes d'affiche comme le parrain de cette première édition : Roger Legeay, mais également Gérard Holtz faisant équipe avec ses enfants.

15 heures, fin de l'attente et le départ est donné aux 280 équipes engagées. Chacun adoptera sa stratégie en ce qui concerne les relais, environ 1 heure chacun. Il ne faut pas s'y méprendre, le

circuit Bugatti est plus difficile qu'il n'y paraît, à vélo. La nuit un étrange ballet se met en place, sensation agréable, mais il faut gérer la fatigue et

retrouver la piste dans de bonnes conditions. Au petit matin, les mines sont fatiguées, les douleurs ressortent, la côte est difficile (600 mètres à 3,5 %).

Le jour levé, à quelques heures de l'arrivée, qu'importe le classement, seul mot d'ordre : rester motivé. Notre objectif : la fierté de pouvoir dire aux autres : nous y étions. Et rouler sur cette piste mythique à vélo : c'est juste merveilleux...

Thierry GARNIER, photos de Marie-Laure GARNIER



Les mécanos surveillent les héros...



## La Roche d'Oêtre

Lors d'une de nos sorties, quelqu'un ou quelqu'une à parlé de « La Roche d'Oêtre ». Bien lui en a pris, car cela m'a rappelé mon circuit d'entraînement avant chaque Brevet Montagnard (BCMF) de la FFCT.

C'est ainsi que l'idée m'est venue de proposer au club cette rando, très légèrement adoucie (sans Bully, Trois-Monts, Goupillière...).

L'invitation était lancée, 10 cyclos et une cyclote étaient partants. Restait à tracer l'itinéraire : *Caen (cours Koenig), Louvigny, Maltot, Gavrus, Epinay sur Odon, Aunay-sur Odon, le Mont Pinçon, Condé-sur-Noireau,*

*Pont-Erembourg, Berjou, Ségrie-fontaine, Bréel, La-Forêt-Auvray, La-roche-d'Oêtre, Pont d'Ouille, Bretteville-sur-Laize, Fontenay-le Marmion, Ifs, Fleury, Caen.*

Distance prévue 127 Km et quelques mètres de dénivelé. Rendez-vous était pris à 8h00 cours Koenig avec le pique-nique dans la sacoche, le sac à dos ou les poches.

Samedi 4 juillet, à 8h00, tous sont là sauf (mauvaise surprise) Claude et Guy Billerit mais (bonne surprise) Jean et Bernard sont là pour nous accompagner un bout de chemin. Nous attendrons 8h30 pour nous résoudre à partir sans Guy et Claude en souhaitant que rien de grave ne leur soit arrivé.

J'avais proposé de faire deux groupes à partir d'Epinay sur Odon, mais nous convenons dès le départ de rester ensemble sur tout le parcours.

C'est parti. Pas de difficultés majeures jusqu'à Gavrus ou Bernard nous quitte en nous rappelant que nous chassons sur ses terres de prédilection, il n'y a pas si longtemps.

Jean nous quitte à Epinay et nous avons droit à ses encouragements : « *Bonne balade les bourris !* »

A Aunay, nous quittons la vallée de l'Odon et question : Mont-Pinçon ou pas Mont-Pinçon ? Patrick sans hésiter répond « *ça serait dommage de passer par là et de ne pas le monter* ».

Donc, après un arrêt physiologique pour ceux voulant s'alléger, en avant pour l'assaut du Mont-Pinçon point culminant du secteur avec ses 365 mètres. Les Cabris abandonnent les autres à leur triste sort et les attendent patiemment au sommet.

Dans la foulée, nous filons à vive allure vers Condé sur Noireau. Là, en ville, un feu passe au rouge, un coup d'œil à droite, et nous découvrons une terrasse de bistrot qui nous ouvre en grand, presque sensuellement, les bras. Evidemment nous ne pouvons refuser cette invitation... quelqu'un a dit... *et si le feu avait été*

*au vert ?* Non personne n'a posé cette question totalement idiote.

Bien réhydratés, nous repartons gaillardement. *P o n t - E r a m b o u r g , Berjou...* Direction la Forêt-Auvray, superbe petite route qui longe, versant Sud-ouest, la crête de la Roche



d'Oêtre. La montée vers la Forêt Auvray se fait au train, chacun à son rythme, visiblement les positions sont acquises et plus personne ne cherche à damer le pion à l'autre.

La descente est rapide, mais il nous faut la quitter, sans atteindre le bas car, à gauche toute, la Roche nous attend. La pente est irrégulière, en partie côte, en partie faux plat entrecoupées de « reposoirs » et nous arrivons au sommet où nous attendent table de pique-nique, bistrot et pelouse. Cette dernière sera particulièrement apprécié de Patrick

qui en profitera pour faire une petite sieste... Il sera imité par d'autres... Marie-Laure, l'épouse de Thierry Garnier et ses enfants sont là aussi pour dorloter leur champion préféré.

Rassasiés, réhydratés pour la seconde fois, nous repartons, direction Pont-d'Ouille par une belle petite route qui serpente le long de l'Orne où nous pouvons observer de jeunes kayakistes un peu en peine à la manœuvre.

Deux kilomètres plus loin, la digestion tout juste commencée, c'est nous (enfin pas tous) qui sommes à la peine dans la côte « Saint-Clair ». Mais c'est la dernière difficulté majeure de la journée, 4,5 km oscillant, entre 4 et 7%, à gravir.

Dès les premiers mètres, un peu comme à l'armée à la levée des couleurs, chacun prend sa place, en file indienne et à une exception près ce sera comme cela jusqu'en

haut... d'ailleurs Didier veille en redescendant pour vérifier que personne n'avait tenté de resquiller...

Tout la-haut, nous, nous mettons à l'ombre et en profitons pour récupérer. Jusqu'à Bretteville sur Laize, nous faisons de la «mobylette». La côte de Fontenay le Marmion est avalée tranquillement, puis nous filons vers Ifs.

Direction Fleury sur Orne où là j'en profite pour encaisser tous les points du col « du pont de Fleury », il était temps car la boîte était vide.

Nous arrivons près du centre de Fleury, lorsque soudainement une mutinerie éclate, les moussaillons revendiquent une pause supplémentaire, non prévue dans les conventions collectives. Ils ont soif les bougres. J'ai beau résister mais le rapport des forces ne m'est pas favorable. Alors à l'insu de mon plein gré je me suis incliné et je suis allé siroter une bonne bière bien fraîche.

Ainsi s'est déroulée cette randonnée que j'adore malgré les quelques difficultés qui finalement ne sont pas si dures si on les gère calmement chacun avec son potentiel. Bilan : beau temps, quasiment pas de vent, 127 km, 22 de moyenne, 1700 mètres de dénivelé, bonne ambiance, bonne humeur. A refaire m'a-t-on dit... pourquoi pas ? J'ai 2 ou 3 destinations en tête.

*Michel CHAUSSEPIED*





## Mon mille bornes



Dans la série des brevets Audax, il me manquait le 1000 Km.

Cette lacune a été comblée en Juillet.

Plusieurs 200, 300, 400, 600, Paris-Brest-Paris (X 2), le tour de France du centenaire en 2003 mais pas de 1000 Km. Cette « saga » ne pouvait rester inachevée ; première motivation. Me résoudre à rester sur un revers comme celui du Paris-Brest-Paris avorté de 2007 m'incommodait fortement ; seconde motivation. Rejoindre la longue liste des « aigles d'or » (distinction spécifique des Audax) n'était pas ma motivation principale (la gloriole n'est pas ma tasse de thé) mais quand même si les grands brevets devaient s'arrêter là pour moi, ce serait un beau final. Voilà pour l'état d'esprit de l'humble bonhomme que je suis..

Seuls 3 clubs organisaient ce brevet cette année et ne pouvant le faire comme je l'aurais souhaité avec les Audax Lavallois, Je me suis résolu à m'inscrire à celui organisé par les Audax Randonneurs de Gien.

La simplicité, la gentillesse, la modestie des cyclos de Gien ajoutées à la parfaite organisation de ce brevet font que je n'ai aucun regret mis à part que j'aurais bien aimé faire ce brevet avec les cyclos de Laval que je connais depuis plusieurs années et que j'apprécie.

Le résumé rédigé par le Club de Gien me convient bien :

### **\*\* Du 11 au 14 juillet 2009, l'Audax Rando Gien a organisé un Brevet 1000 km Audax Cyclo.**

- Le 11 juillet à 12h00, partant de Gien, 14 cyclos ont rejoint Salbris. Ils ont emprunté les routes de la Puisaye, en direction de Saint Fargeau, puis ont contourné Sancerre en montant sur Bouhy avant de descendre vers la Loire et Pouilly sur Loire pour remonter sur Neuvy Deux Clochers et Henrichemont puis ont filé sur Salbris par les routes de Sologne. Ce premier après-midi, ils ont effectué 198 kilomètres, pour une dénivelée de 1327 mètres. Lors de cette première journée, beaucoup de côtes ont été avalées pour les cyclos.

- Le 12 juillet, à 4h30, les cyclos sont parti de Salbris pour aller déjeuner dans le Bourbonnais, à Hérisson, en Forêt de Tronçais. Pour ce faire, ils sont passés par les bords du Cher, en Champagne Berrichonne et le Val de Germigny. Le retour, au départ de Hérisson, s'est fait par la Champagne Berrichonne avec une petite pluie en cours de route, juste de quoi prendre le départ du lendemain avec les chaussures humides ! Cette deuxième journée, 329 kilomètres ont été effectués, pour une dénivelée de 1792 mètres. Les petites routes Bourbonnaises et Berrichonnes ont marqué les jambes, surtout après le repas. Les Audax de Gien sont des habitués de la digestion dans les côtes: merci André !

- Le 13 juillet, à 5h30, les cyclos ont pris la route pour aller déjeuner à Rivarennnes, près de Saint Gaultier dans le département de l'Indre. Ils sont passé par Valençais, dans le Boischaud du Nord, et ont traversé la Brenne pour arriver à Rivarennnes. Le retour, sous une grosse chaleur et par des routes pentues, se faisait par le Boischaud du Sud et la Champagne Berrichonne. Ce troisième jour, 286 kilomètres ont été effectués pour une dénivelée de 1280 mètres. En fin d'après-midi, une pluie d'orage est venue mouiller les participants dont les chaussures avaient eu le temps de sécher !

- Le quatrième et dernier jour, le 14 juillet, les participants sont rentrés à Gien. Le parcours, qui remontait au nord de Salbris, pour contourner Lamotte-Beuvron, empruntait les routes de la Sologne et les petites routes de la Forêt d'Orléans avant d'arriver à Gien, aux alentours de 15h48. Cette journée, 187 kilomètres ont été effectués, pour une dénivelée de 463 mètres avec le beau temps et sans difficultés majeures,





(Suite de la page 8)

sauf que les routes Solognote ne sont pas si planes que l'on veut bien le croire !

A écouter certains participants, ce brevet était plus difficile qu'un Paris-Brest-Paris, alors avis aux 14 participants de ce 1000, ainsi que le chauffeur du véhicule de sécurité, pour la participation au Paris-Brest-Paris de 2011 !!!

L'essentiel et le principal est dans ce récit. Je n'aurais pas fait mieux, sauf le dernier paragraphe ; Le PBP est d'un bon cran au dessus tant au niveau kilométrage (+200) qu'au niveau dénivelée cumulée.

Je dois ajouter deux points qui ne sont pas mentionnés :

- Fourgon suiveur avec au volant (seul chauffeur) le président du club qui a accompagné le groupe tout du long. Dans le fourgon : du ravitaillement pour les 4 jours, en boissons (plate et gazeuse), fruits, chips, barres, confiserie, etc dont le premier jour quiche lorraine et gâteau maison fait par des femmes du club. A chaque arrêt le président chauffeur se transformait en intendant et sortait glacières et sacs pleins de ses victuailles. En 4 jours, je n'ai été qu'une fois dans un troquet pour boire et payer un soda... et encore à cause d'un besoin physiologique que je ne pouvait laisser sur le domaine public... J'avais (évidemment, dirait Catherine) emmené bien plus que de besoin mais là j'ai ramené presque tout... du pain d'épices, des barres de céréales et autres... J'en ai pour un an, facile !

- Avant mon inscription, j'avais pris quelques renseignements auprès du président et lui avais exposé mes problèmes de sommeil... il m'a trouvé une chambre pour moi tout seul... moyennant un léger surcoût certes mais quand même..

- Et le matin, il était le premier levé pour réveiller le troupeau...

Et on dit qu'en France le Bénévolat c'est dépassé... NON mille fois NON.. le bénévolat est toujours là et des bénévoles comme ça ne réclament aucune médaille, ils se satisfont de la satisfaction des autres... Heureusement qu'il y a encore dans ce bas monde des gens qui font des choses sans intérêt pécuniaire.

Michel CHAUSSEPIED  
le 26 Août 2009

## Moules-frites = convivialité

Notre club a maintenant ses habitudes. Et le moules-frites de fin d'été fait partie des incontournables. Le Relais, à Franceville où nous avons pris nos habitudes, avait encore bien fait les choses. Et comme nos petites réunions célèbrent le plaisir de nous rencontrer, les familles viennent désormais de plus en plus nombreuses, avec les enfants.

Nous étions donc 36 à nous retrouver en ce second samedi de septembre, dont une partie non négligeable avaient allié tous les plaisirs : ils étaient venus à vélo.

L'ambiance fut très agréable, Patrick, Jef et Thierry nous racontèrent leur Paris-Honfleur de la veille : ils n'avaient pas du forcer, ils étaient frais comme des bébés... Mais avaient grande soif !

Ce n'est que très lentement que le parking se vida, les quelques heures à discuter s'avérant finalement insuffisantes pour épuiser toutes les conversations. Les courageux venus à vélos s'en repartirent de même. Sous un soleil bienveillant. *Daniel FIANT*





# Forum des sports, cuvée 2009

Fidèles au rendez vous cette année encore nous étions présents au forum des sports organisé par la ville d'Hérouville Saint clair le 5 septembre.

Avec quelques photos glanées au cours de nos randonnées et manifestations variées nous avons témoigné du dynamisme et de l'esprit de convivialité qui caractérise l'ACH.

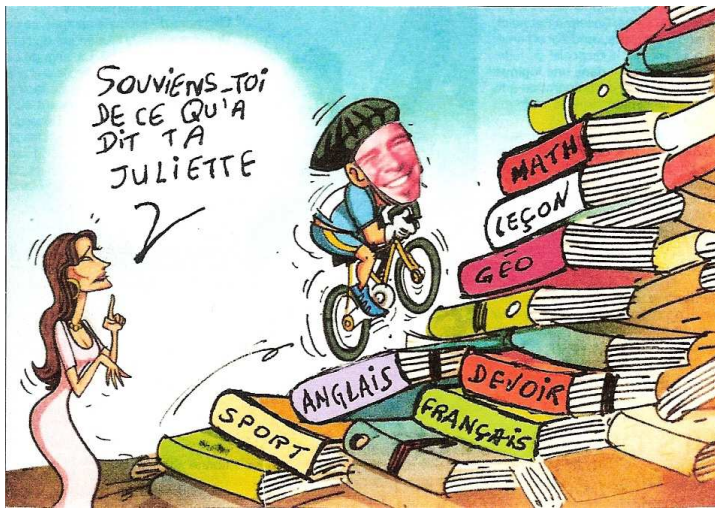
L'exposition du « vélo couché » de Serge et de l'un des tandems du club, vélos atypiques pour le grand public, ont souvent interpellés les curieux et permis d'échanger sur l'activité du cyclotourisme. Mais c'est la présence efficace de nombreux adhérents, qui se sont relayés au stand toute la journée, qui est à l'origine d'une dizaine de contacts plus déterminés à nous rejoindre.

Aujourd'hui quelques uns sont vraiment passés à l'acte, et sont venus grossir nos rangs. Nous leur souhaitons la bienvenue.

Catherine CHAUSSEPIED



## La rubrique « Jean pense à JEF »



## Des petits nouveaux dans le peloton



## Titi a crevé avec son beau vélo, mais il a des amis...



Rapporté par Serge CHANU