



Éditorial

Certains se demandent peut-être ce que cache cette éclipse de 6 mois quant à la parution de notre petit journal du club.

Mais des petits soucis de genou m'ont quelque peu perturbé et il est vrai qu'il n'est pas facile de penser au vélo quand le médecin vous interdit sa pratique. Depuis peu, je reprends (doucement et avec prudence a dit le toubib) et je retrouve le plaisir de rouler à vos côtés. Mes jambes retrouvent, après entraînement, le rythme du pédalage, ceux qui m'accompagnent ont la gentillesse de ne pas faire d'excès, mes oreilles retrouvent, après réglage, le rythme des conversations de Sylvie, celle-ci ayant gardé son dynamisme...

Alors, je reprends notre journal. Finalement, assez facilement car j'avais reçu de vous quelques souvenirs qui remplissent agréablement ces quelques pages.

Bonnes vacances à toutes et tous en attendant vos souvenirs pour la rentrée.

Bonne lecture à vous.

Daniel FIAN T

160 participants à la Rando Hérouvillaise



Particulièrement réussie, la 5^{ème} édition de notre Randonnée Hérouvillaise.

Au plan des chiffres purs, 160 participants venant de 29 clubs, dont plus des deux tiers sur le 150. A ce stade, on peut tirer une première conclusion, notre 150 a atteint ses lettres de noblesse, c'est devenu une rando que les cyclos se conseillent de faire en début d'année. Parce que le format est adapté, parce que le rythme est rassurant pour un début de saison, parce que le parcours n'est pas trop difficile et emprunte souvent des routes moins connues, parce que l'ambiance est appréciée. Revers de la médaille, notre encadrement devient de plus en plus lourd. Les 20 cyclos du club pour mener les pelotons ne sont pas de trop ! Cette année, en plus, le temps était de la partie, et il était au beau fixe depuis plusieurs jours.

Les petits parcours, en revanche, n'ont pas reçu un nombre de visiteurs à la hauteur de notre préparation et donc de nos attentes. Nous remettons donc l'ouvrage sur le métier et réfléchissons aux modifications.

Si les amis de Mondeville étaient les plus nombreux (24), la quasi totalité ont cyclé sur les petits parcours, à l'inverse des Cyclos de Messei(12) qui étaient tous sur le 150. Mézidon (10), Blainville (8), Le Maillon Libre (4+7 indiv) ou La Ferrière (6) précédaient Genneville, les PTT Caen et Barbery (5).

Tous se sont retrouvés ensuite pour remettre récompenses et lots offerts par nos partenaires (La Ville d'Hérouville, Accro vélo, Biocoop Jonathan, A Caen la paix, le Moulin de Calix, la Société Générale sans oublier notre chère Evelyne). Madame SIMON représentait la Mairie pour cette distribution. Dans l'après-midi, Madame LE POITTEVIN était venue nous rendre visite tout comme Monsieur CHANTHAPANYA. Merci à nos élus de leur confiance, de leur attention, nous sommes très sensibles à leurs marques d'encouragement.

Il nous reste maintenant à faire fructifier notre capital, à réfléchir à l'édition 2011 et même au delà. *Daniel FIAN T*

Rando de Pentecôte

Toujours pas de nouvelles des participants aux Rayons de la Ligue de Haute Normandie qui se sont déroulés à la Pentecôte. Ca ne va pas tarder, sans doute, mais en attendant commençons par remercier Patrice LEGAL, le Président de la Ligue Haute-Normandie qui a été très présent à nos côtés et qui nous a fait découvrir le plaisir des routes de sa Région et les petits à côtés de la rando, que nous aurions sans doute ignorés sans lui.

Un grand et sincère merci à mon ami Patrice. *DF*



La rando hérouvillaise en images...



Paris-Roubaix

Bien rentré de Paris Roubaix 2010... et heureux d'avoir fini malgré la pluie (2 heures d'orage !!!) et une tranchée d'Aremberg comme au mois d'Avril.

265 km et 48 km de pavés et de boue. L'enfer porte bien son nom. Au delà de cela, c'est une vraie fête du vélo comme savent le faire les gens du nord avec un peloton de 3000 cyclos dont énormément d'Italiens, d'Espagnols, d'Anglais mais surtout de Belges et d'Hollandais.

Pour ma part zéro crevaison et pas d'incident mécanique. Le Carrefour de l'Arbre fut ma croix quelques kilomètres avant l'arrivée que j'ai été heureux de couper en un peu plus de 12h.

Un truc à faire seulement si votre motivation est à 2000% et que le mot mal au sens propre ne vous fait pas peur.

Allez, A+. *Fabien BRARD*

LES RENDEZ-VOUS DE L'ACH

Moules-frites le dimanche 05 septembre

Toujours à Franceville, réservations auprès de Sylvie.

Fête des Associations, le dimanche 12 septembre

Organisé par la Municipalité hérouvillaise. C'est Catherine qui centralisera les efforts.

Week-end club à Vernon, les 25 et 26 septembre

A Vernon donc, c'est Michel qui nous en reparlera bien vite.

Après-midi mécanique

C'est par un de ces après midi à ne pas mettre un cyclo dehors que nous nous sommes retrouvés dix du club chez Patrick pour une étude posturale sur le vélo avec prise de cotes. L'initiateur n'était ni plus ni moins que le président du club cycliste de Livarot fort réputé dans la région. Pendant deux bonnes heures il nous a prodigué de fameux conseils sur la position mais aussi la diététique idéale pour pratiquer ce sport. Bien sûr, quelques détails sont à revoir car pour ce qui est de la nourriture, il faut bien avouer que ce n'est pas toujours le parfait équilibre mais enfin on n'est pas des "champions"... La position laisse aussi parfois à désirer mais il faut bien dire que les cyclos que nous sommes recherchant plus le confort que l'efficacité surtout à partir d'un "certain âge". Le style profilé ce n'est pas pour nous....Après ce tour d'horizon fort intéressant, nous avons eu droit d'être étalonnés en long en large et en travers et nous sommes repartis avec les mesures idéales pour régler notre machine. Heureusement que la pesée n'était pas au programme... pour ce qui me concerne bien sûr...

Enfin, pour clore cette bonne journée sportive, nous avons eu droit au pétillant et à la part de gâteau histoire d'oublier un peu le régime "draconien" qui nous attend... *Thierry COUBRAY*

Rando du mercredi

Nous étions 9 cyclos ACH au rendez-vous de 9 h30 au Pont de Pégasus, à enjambrer nos bicyclettes pour une balade sur la journée de 110 kms environs. Nous sommes partis en direction de Mézidon.

Saint Pierre sur Dives. Nous nous sommes restaurés à Potigny et nous sommes rentrés par la Vallée de la Laize.

La seule difficulté de la journée a été le vent! ça soufflait fort et contre nous au retour... Mais aucun de nous n'a flanché!

Bernard Juni, notre grand ancien, nous a accompagnés le matin, faisant au total environ 80 km.

Toute l'équipe s'est arrêtée, en fin d'après-midi, chez lui pour déguster un bon verre de Poiré. Merci Bernard.



Réunification Hérouville-Blainville

Ah qu'elle fut sympa cette journée où six cyclos d'Hérouville (Didier, Jean François, Jean Claude, Petit Jean, Jean Louvel et ma pomme) et deux de Blainville (René et Claude) se sont retrouvés pour partir ensemble de bon matin vers Vimoutiers voir la course Paris-Camembert. Certes il ne faisait pas bien chaud mais la destination est toujours aussi agréable.

Arrivés sur place, nous nous sommes positionnés à notre endroit stratégique, la côte de Canapville où les coureurs passent trois fois et avons dévoré un casse-croûte bien mérité.

Après le dernier passage, nous avons repris nos montures et sans chercher à suivre les champions avons plongé sur l'arrivée pour voir triompher un second couteau de chez Cofidis en la personne de Sébastien Minard.

Une petite grimpe pour revenir, Tortisambert où notre Didier national s'envole sans trop forcer (heureusement qu'il n'emporte pas la caisse...) et pour corser le tout un petit vent frisquet de Nord-Est qui je l'avoue outre le kilométrage (160 km) m'a fait très mal aux jambes étant donné les costauds qui m'accompagnaient et qui avaient déjà pour leur part pas mal absorbé de bitume en ce début d'année.

Même si les derniers kilomètres m'ont paru un peu longs vu mon état physiquement dégradé, tout s'est très bien passé et tout le monde était satisfait de cette bonne journée en commun. A renouveler donc... *Thierry COUBRAY*



Le repas du club en quelques photos



Collector !

Trois orphelins un dimanche matin...



Lingèvres

21

C'était le 27 juin, et nous étions 21 du club à participer à la randonnée organisée par le club de Mézidon.

Une partie du peloton avait profité du beau soleil pour se rendre en vélo chez nos amis. Un peu comme un retour aux sources du cyclotourisme, lorsque les clubs se rendaient visite...

Elle n'est pas belle la vie ?



C'est à 5h30 du matin, ce samedi 17 avril que j'ai quitté la couette de mon lit pour me préparer afin d'être à l'heure au rendez-vous fixé à Messei, courageuse la fille, non ?

Nous étions 7 du club à participer à cette randonnée de 150 km avec 1800 mètres de dénivelé !

A 8h00 pétante, nous avons démarré notre expédition, le thermomètre affichait 1°.

Nous avons roulé sur les routes départementales de l'Orne, du Calvados, de la Manche et de la Mayenne, routes tranquilles peu empruntées par les automobilistes.

Nous avons pu admirer les paysages de notre campagne Normande comme je les aime : des vaches ou des moutons dans les champs, des pommiers et des poiriers prêts à fleurir, des talus couverts de fleurs sauvages (primevères, violettes, fleurs de pissenlit...) des ruisseaux, des rivières... Sentir les odeurs des orties, du fumier, de la nature, quoi !

Le soleil, nous a accompagnés toute la journée et c'est en terrasse que veinards, nous nous sommes reposés et désaltérés.



A part une crevaisson (de Michel) à 10 kms de la fin du parcours (faudra penser à mettre des pneus neufs !), tout s'est bien déroulé.

Nous nous sommes quittés vers 17h00, après avoir remercié pour leur accueil et leur beau circuit vallonné les Cyclos de Messei.

Bercée dans le C4 Picasso qui me ramenait à la maison, j'ai réalisé que j'avais passé une merveilleuse journée en compagnie de mes Amis du club. Sylvie ANNE

Cherchez l'erreur !



Pique-nique, en images



C'est pas du Coca, et c'est pas un gars de l'équipe de France...

Dunkerque-Hendaye

Le 13 juillet, Véronique, Didier et Jean-François vont attaquer une Diagonale, celle qui relie donc Dunkerque à Hendaye, 1060 km à réaliser en moins de 88 heures.

Toutes nos pensées vont les accompagner le long de cette grande randonnée. Nous espérons que le temps leur sera favorable, que les ennuis, physiques ou mécaniques, les épargneront et qu'ils atteindront leur Graal.

Bernard Juni va être content d'échanger les impressions !