CYCLOS HEROUVILLE

Rayons X

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

Numéro 17 - Juin 2011

Ville d'Hérouville-Saint-Clair

www.ffct.org FF CYCLOTOURISME

Conseil Général Calvados

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

Ce journal aura connu une sérieuse éclipse depuis quelques temps. La faute à un axe de pédale ma foi bien fragile puisqu'il n'a pas voulu supporter mes 90 kilos. Et j'ignorais qu'une casse matérielle pouvait affecter le moral du cyclo. Maintenant, je le sais.

Reprendre la rédaction de notre journal aura, quand même, été grandement facilité par les échanges auxquels j'ai assisté, en vous jalousant, je l'avoue. Le dernier récit de Aurélien, que j'ai failli ne pas avoir mais que Jean-François m'a opportunément relayé, m'a incité à reprendre notre production. Aurélien, tu as du talent et beaucoup d'humour dans la dérision.

Comme il s'est passé 6 mois depuis notre dernier numéro, je n'ai pas la prétention d'en faire l'exhaustivité, mais je vais essayer de ne pas trop en oublier. Une chose est toutefois frappante, ce sont les relations avec la Municipalité. Nous sommes manifestement maintenant reconnus. On peut l'apprécier au travers de la participation des Représentants de la Cité à nos diverses réunions (Assemblée Générale, Rando Hérouvillaise) ainsi qu'à d'autres moments (remise des maillots) et encore, matériellement, à la participation financière aux grands événements (la Rando Hérouvillaise encore, mais aussi nos maillots 2011 et encore la subvention annuelle qui a progressé de 50 %).

Au plan de nos activités, dans quelques jours, nos aventuriers vont prendre la route des Vosges, nous serons tous avec eux sur la route. Pendant l'été, quelques téméraires vont se lancer sur la route de Paris-Brest-Paris, en Randonneur ou en Audax. Notre club va s'enorgueillir de leurs exploits, nous aurons l'occasion d'y revenir à la rentrée.

Mais vous aurez, sans aucun doute, réalisé pendant ce temps, votre « exploit », votre rando exceptionnelle pas forcément sur une distance à rallonge, mais simplement par son contenu, ses paysages, son contexte. Faites-nous profiter et notre modeste journal y retrouvera sa vigueur.

PS Merci à tous qui m'avez appelé, rendu visite ou écrit pendant ma convalescence, ça m'a beaucoup aidé.

Bonne lecture à vous. *Daniel FIANT*

6ème Rando Hérouvillaise

Les consignes du départ

Succès confirmé pour notre rando annuelle avec 127 participants venus de 22 clubs. Un peu moins que l'an dernier (160), mais la confirmation de la notoriété de notre randonnée, et en particulier du 150 km qui constitue désormais une référence de début d'année. Les clubs et cyclos nous font confiance pour une randonnée sportive mais conviviale, dans laquelle ils peuvent se lancer sans appréhension pour débuter leur saison sur longue distance.

On peu relever que la moitié des 31 clubs du département étaient représentés. Mais aussi des clubs d'autres départements normands et de Bretagne.

L'essentiel des participants étaient licenciés FFCT.

Nous avons eu par ailleurs le plaisir de la visite de Sylviane LE POITTEVIN, Adjointe au Maire pour les questions associatives, ce qui confirme que notre club est maintenant bien connu de la Municipalité.

Si le 150 km, on l'a dit, a maintenant acquit ses « lettres de noblesse », force est de constater que notre randonnée de l'après-midi reçoit un accueil mitigé. La FFCT est, il est vrai, peu représentée dans le département et plus encore sur la région caennaise, mais on peut s'étonner que, malgré un temps sympathique, les non licenciés de la région ne se soient pas manifestés. On peut de plus noter que, sur les « petits » circuits, ce ne sont que des clubs locaux qui participent.

Aussi, pour 2012, le bureau a décidé de tenter de scinder notre manifestation en deux : le 150 conservera sa place en avril, en revanche les parcours de 30 à 80 seront proposés le premier week-end de juillet. Ceci devrait par ailleurs faciliter l'organisation.

Si le club de MONDEVILLE s'est montré le plus nombreux sur la journée (20 cyclos), c'est celui de MESSEI qui a présenté le plus de partants au 150 (10).

Le 150 de 2012 se déroulera sur le même parcours que cette année, les participants ayant unanimement apprécié, la piste cyclable le long du canal, la partie de rando en bord de mer et le panorama d'Arromanches.

Daniel FIANT

(Retrouvez en page 5 la suite de cette journée)

biocoop
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

Chronique d'une journée pourrie

Arrivés à environ 95 km de parcours (à l'entrée de Vimoutiers), j'entends un "STLOUNGGGGGGGGGG" et Stéphane derrière qui me crie "arrêtes toi ! vu le bruit tu as cassé un rayon !" Effectivement, en baissant la tête, je vois que mes freins oscillent dangereusement de droite à gauche.
Une fois la tête relevée, le groupe était trop loin pour les avertir. Stéphane et moi nous sommes arrêtés pour vérifier cela, mais le rayon cassé ne se fait pas voir malgré le fait que nous les testons un par un ; seule la tête rivetée côté moyeu a cédé (nous le saurons plus tard).
Ayant bossé une bonne période sur Vimoutiers il y a deux ans, je dis à Stéphane qu'il y a un vélociste qui se trouve plus bas à 200 mètres, et il me répond qu'il va rejoindre le groupe pour leur demander de m'attendre.
J'arrive devant la boutique de vélo, pour m'apercevoir qu'il s'y vend des chauffages et des pompes à chaleur... Un autochtone me confirme que la boutique est fermée depuis un an. Que faire ? Quelqu'un de normalement constitué aurait dégainé son téléphone pour alerter, mais bon, moi...
Revenu sur la route principale, je vois Stéphane à la sortie du patelin, en forçant un peu, je devrais pouvoir... Ouais, en forçant un peu ! J'ai juste oublié que je n'ai pas enlevé les freins à l'arrière, et que en gros je me retrouve en train de monter une côte avec les freins en prise... Et puis quelle cote ! Je n'ai pas vu le groupe tourner, et je n'ai pas vu non plus si Stéphane a tourné à gauche ou a été tout droit, et je ne me rappelle plus le nom du patelin avant Argentan. Mais il y a justement un panneau qui indique Argentan, via Trun, donc via la cote qui fait pas loin d'une dizaine de bornes... (sur le profil topographique, elle fait 13 km, pour 170 m de dénivelée) et avec le vent de face ! Sinon ce n'est pas drôle ! En cours de route, je vois un piéton :
"avez vous vu des cyclistes?
- Juste un seul !
- Il était en jaune ?
- Oui !
- Y en avait pas 7 ou 8 avant ?
- Non ! "

Là, j'ai compris que j'étais sur la mauvaise route, mais que je n'étais pas le seul à y être !
A Trun, après avoir dû pédaler dans la descente, je tilte qu'il faut enlever les freins ! Effectivement, c'est mieux! mais ça ne fait pas tout, ça frotte quand même sur les haubans.
A la sortie, j'aperçois Stéphane, il a à peine 1 km d'avance !
Manque de pot, RE-cote avec RE-vent de face !
Là, les nerfs ont failli lâcher, mais je me suis repris, et j'ai enfin pensé à téléphoner au tandem : confirmation, je me suis trompé de route, mais comme ils nous ont attendu, on arrivera à Argentan à peu prés ensemble.
Arrivé à l'entrée, je rappelle Christian et Véronique : Stéphane vient de les appeler, il est en ville à côté de l'église.
Je le trouve sans mal, dans un bar où tout le monde s'extasie de voir des vélos avec des cyclistes dessus !
Histoire de décompresser, Steph m'offre une bière, ça remonte bien le moral quand même.
J'appelle monsieur le Président, car je ne savais pas s'il était avec le tandem ou pas lorsque j'ai appelé.
Je comprends qu'ils sont tous ensemble et cherche cette foutue église d'Argentan !

Pause repas.

Michel regarde ma roue et trouve le rayon cassé du premier coup ! Je n'ose pas lui dire que nous sommes pas des bras cassés, mais qu'il a la chance que le rayon se soit dégagé après avoir roulé trente kilomètres, j'ai le respect des anciens.
Après réflexion, je ne me sens plus les jambes pour finir même si la roue avait été réparée.
Je me décide à aller prendre le train, il y a un train qui part dans dix minutes!
le temps de demander au cafetier où se trouve la gare, de dire au revoir à tout le monde un peu en vrac, j'arrive à la gare ! Pour regarder le "Argentan-Caen" partir tranquillement du quai d'en face... J'appelle Hélène pour qu'elle vienne me chercher. Du coup, retour au bar pour dire au revoir à tout le monde plus "officiellement" et plus poliment.
Une fois que vous étiez partis, je vais au Carrefour market pour y attendre Hélène.
Lorsque je la vois arriver, je lui fais signe de se garer en face, je n'ai qu'à traverser la route et ce sera plus facile pour repartir…
Justement, quand je traverse la route, mes lunettes de soleil tombent par terre sans que je m'en aperçoive.. A vrai dire je m'en suis aperçu grâce au bruit que ça fait lorsqu'une file de voiture roule dessus !
Enfin, me voila dans la voiture pour rentrer, mais la journée n'est pas finie ! Car il y a une vie après le vélo, et quand la journée est pourrie, elle est pourrie !
A peine parti d'Argentan, je reçois un mail (eh oui, j'ai un téléphone de branleur !) comme quoi la moto qu' Hélène a loué pour Vendredi et me faire plaisir est en panne. Il y a trois semaines de délai sur les pièces... Ce n'est pas grave, il y en a une autre de dispo sous réserve que sa révision soit finie à temps. Je réponds au gars que c'est OK ; dans mon malheur j'ai de la chance ! Eh bien non, arrivés à Caen je reçois un autre mail me disant qu'il manque une pièce pour remonter la deuxième moto... et trois semaines également de délai…
Bon, là il ne peut plus rien arriver, je suis rentré, et je ne vois pas ce qui peut arriver de plus, si ce n'est que pour faire plaisir à Hélène, j'achète deux rouleaux de printemps. Une fois ouverts le sien était impeccable, le mien en revanche... complètement explosé...
C'est fini, je démissionne, je vais me coucher... Vivement le pique-nique demain !

Eh bien deux choses :
1) Les rayons sont du consommable, et ne sont pas garantis...
2) l'Atelier de Vincent c'est bien ! car 15 min et 10€ après être arrivé, je peux re-rouler !
3) il a des lunettes de soleil XLC à vraiment pas cher, du coup j'en ai pris !

A quand le prochain 200 ? le 11 juin c'est bien ça?
Aurélien MARIE

L'Espérance Restaurant
512 rue Abbé Alix Quartier Montmorency
Le Bourg - 14200 Hérouville-Saint-Clair
Tél : 02.31.44.97.10 | Fax : 02.31.30.77.76
Fermé dim soir et lundi - Ouvert jours fériés

Rue du Discount
18 bis rue Alexander Fleming - HEROUVILLE St CLAIR
Tel. : 02 31 44 63 36
Ouvert le lundi de 14 à 19h
Et du mardi au samedi 9h-12 et 14h-19h

Chronique d'une revanche sur "une journée pourrie"

Ça y est! c'est fait! un 200 dans les pattes!
Vu la précédente tentative, j'avais pris quelques précautions : une petite sortie de 40 km jeudi, les pneus vérifiés et gonflés, les roues dévoilées et rayons contrôlés, une nouvelle paire de lunettes, les piles du GPS chargées, les piles de l'appareil photo chargées, et tout prévu pour se coucher tôt la veille.
Malheureusement, je n'avais pas encore préparé l'itinéraire pour le GPS, donc je m'y suis mis Vendredi soir. un petit bug, plus une mise à jour, plus une épuration des points de passage (eh oui, pas plus de 50 points de passage, sinon ça marche pas !!!) et hop je me couche: il est 23h45...
A 5h00 : tip tip tip tip tip SHLACK !!! (j'ai appuyé un peu trop fort sur le réveil pour l'éteindre...), j'ai mal au crâne, pas assez dormi..... Faut quand même être dérangé pour se lever à cinq heures du mat dans le seul et unique but d'aller faire du vélo toute la journée...
Une fois le ptit déj avalé, je mets les piles chargées dans le GPS et dans l'appareil photo, je fais mes gourdes et go !
6h00 : j'arrive à la base d'aviron : Jean François m'y attend et Didier nous rejoint dans la foulée. nous prenons notre temps afin de ne pas nous prendre un lapin dans les roues, je ne sais pas ce qu'ils ont ce matin, mais soit ils sont très joueurs, soit très suicidaires.... Arrivés au pont de Colombelles, cette fois ci à l'heure et non en avance, il n'y a personne. Nous continuons vers le point de rendez vous.
6h25 : Personne non plus !
En regardant l'heure, on s'aperçoit que l'on est un peu en avance. quelques minutes plus tard, Sylvie et Hubert arrivent, nous apprenant que nous ne seront que 6.
6h35 : ça commence mal, j'ai oublié l'appareil photo, dommage, pour une fois que j'avais rechargé les piles !
6h40 : toujours pas de sixième, nous partons.
Le trajet se passe sans encombres, nous avalons nos kilomètres gentiment, sans gêne ni incident.
Arrivée à Fervaques : là, c'est moins drôle, c'est aujourd'hui qu'une bande d'eunuques décérébrés en six cylindres a décidé de faire coucou à la populace (comprendre : il y avait un défilé de GOLDWING représentés par plusieurs club (si si si, il y a des clubs de ça!)). Nous arrivons tout de même à rejoindre la boulangerie et le bar afin de faire une pause café (m'enfin... bière, perrier, chocolat et café).
Nous repartons. Après 4 / 5 km en direction Notre Dame de Courson, j'entends une moto juste derrière moi, dont le pilote s'adresse à Hubert pour un dialogue mémorable :
-"serrez à droite
-bah on y est déjà !
-oui mais faites attention à bien rester à droite, il y a un convoi de motos qui va passer, faut pas les gêner !
- bah de toute façon on peut pas être plus à droite, et on a l'habitude de faire attention nous !"
(désolé Hubert si c'est un peu déformé, mais je pense que l'essentiel y est).
Effectivement, il y a eu un convoi : en terme automobiliste, on appelle ça des "beaufs". Trois clubs sont passés: les parisiens en jaunes (avec des ballons jaunes accrochés aux motos, des gros TITI gonflables, etc), les Bretons (même chose mais en noir) et les Chtis (en vert). Inutile de décrire le concert de klaxon, de "cucaracha" et de "pouet pouet" qui nous a doublé, sans compter que tout ce monde là était fier de se montrer et nous prenait pour des spectateurs roulants. A un moment ou je me retourne pour voir si Hubert est toujours dans ma roue, un "winger" croyant que je regarde sa bécane me lance un "pas la peine de te retourner, va y en avoir d'autres, on est 50000 !".
Bon celui la il a tout compris... il a une belle moto, mais le cerveau est resté à la maison...
N'en pouvant plus de tous ses gaz d'échappement (environ 150 motos, 6 cylindres, et une moto tous les mètres, ça dégage du CO2, et pas que ça d'ailleurs, mais je vous épargne la liste....), nous décidons de nous arrêter, dos tourné à la route bien sur, on ne va pas les encourager à venir nous polluer !
Nous repartons une fois le convoi terminé.
Arrivée à Vimoutiers sans encombre. Passé le feu on peut entendre un "voyez, c'est là que j'ai cassé un rayon la semaine dernière!" et plus loin, "c'est là qu'il y avait un vélociste, mais qui est fermé maintenant", d'ailleurs ça se voit, il y a des chauffages plein la vitrine, je devrais réfléchir avant ce genre de remarques...
Sortie de Vimoutiers, je n'oublie pas de tourner à gauche direction Chambois, jusqu'à un passage où le revêtement était tellement mauvais, que la politesse m'empêche de dire réellement ce que j'en pense. Ce fut pour moi une découverte : en descente, vent plutôt favorable, il fallait appuyer! Je vois une côte se profiler devant moi, et le revêtement ne change pas !
J'ai essayé d'y aller gentiment, puis j'ai longtemps mouliné en 28/32, pour finalement poser le pied à terre : "Pµt@$£ de revêtement de m€§%€ à la c¤$!".
Mine de rien ça démotive, de mettre le pied à terre ici. Bref, on repart ! Direction Argentan.
Dernière descente sympathique avant Argentan, où nous trouvons un bistro à enseigne "LEFFE" pour manger. Sylvie demande si on peut manger les casse

(Suite page 4)

a. LECHEVREL et Fils
Entreprise fondée en 1958
Expo. 500 m²
Carrelage - Marbrerie - Granit
• Fabrication : dessus de meubles
• Escaliers - Salles de bains
• Agencement et restauration
• Tables en marbre
Devis fourniture et pose
Ouvert du lundi au samedi soir
24, rue Alexander Fleming
(face à la fonderie)
14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR
02 31 47 52 33
Fax. 02 31 94 64 01

Ph CATHERINE
AUTO ECOLE
DES BELLES PORTES
Hérouville Saint Clair - tél 02.31.94.67.93

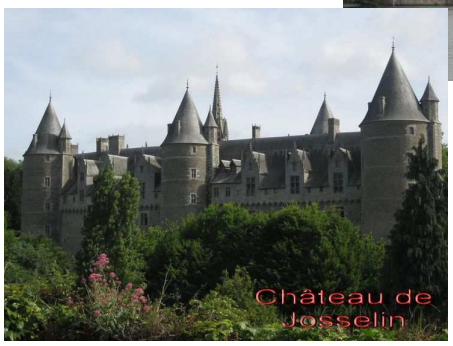
Ville d'Hérouville-Saint-Clair

Eurauto
Garage Auto réparation, location
22 rue Fleming - Hérouville St Clair
02.31.47.50.88

(Suite de la page 3)
croûte en terrasse, et nous nous faisons accepter; plus tard nous apercevrons une pancarte "pique nique interdit en terrasse".
Nous aurons également la première phrase culte de la journée :
-Jean-François (s'adressant à Didier) : "va nous chercher deux bières"
-Didier : "Eh oh ! c'est toi le jeune!"
Voila qui est dit.
Nous repartons direction Putanges. Force est de reconnaitre qu'à l'époque où Bernard a tracé le parcours, il n'y avait pas encore de quatre voies ici! nous n'avons pas pu y échapper, mais en tenant bien notre droite nous arrivons au rond point salutaire sans encombre.
Au moment de prendre la bonne sortie, j'ai compris que ça allait être moins drôle, le vent de face se faisant sentir en plus des reliefs en vue.
Passage à Putanges, direction Rabodanges, puis vers Pont d'Ouilly.
Nous arrivons au "sens interdit sauf riverain" que Michel nous a conseillé de prendre : heureusement que les freins sont neufs!
Pause "menthe à l'eau" / Leffe à Pont d'Ouilly où nous aurons la deuxième phrase culte de la journée, Didier s'adressant à Jean-François : "Eh ! un peu de respect, je pourrais être ton père".
Nous reprenons nos fidèles montures, direction saint Clair, parait-il la dernière difficulté de la journée. Tu parles d'une difficulté!
Inutile de dire que j'étais encore content d'avoir mon 28/32. on ne fera pas de commentaire sur tous les jurons que j'ai pu déblatérer durant la montée, mais au moins je suis arrivé en haut sans mettre le pied à terre.
Le reste de l'équipe m'attendait déjà depuis un petit bout de temps (au vu de leurs mines bien reposées). Nous avons vu une équipe de cyclos de la région parisienne qui passait dans l'autre sens, qui se sont arrêtés trente secondes avec nous pour se présenter, puis sont repartis vers Saint Omer.
Maintenant, direction Bretteville sur Laize puis Saint Aignan de Cramesnil. Vent de face qui se fait de plus en plus sentir, mais ça sent la maison!
J'avoue, le mental a failli lâcher avant les jambes, mais je me suis repris. Nous nous sommes séparés au pont de Colombelles pour regagner chacun nos pénates.
Conclusion : un 200 avec une charrue c'est faisable! c'est dur, mais ça se fait !
Merci à mes partenaires de route de m'avoir soutenu quand il le fallait et de m'avoir attendu en haut des côtes.
Sinon, c'est quand le prochain ??? *Aurélien MARIE*

Sympa la Bretagne pour des cyclos photographes !

Fin mai, Hubert et moi sommes allés à Rochefort en Terre participer à un séjour cyclotouriste FFCT d'une semaine.
Tout était parfait (logement, encadrement, repas, ambiance…) Notre seule préoccupation pendant ces 7 jours était de rouler à bicyclette. Super ! c'est notre passion !
Nous avons eu la chance de voyager sous le soleil, nos parcours étaient vallonnés mais peu fréquentés par les automobiles. Ils nous ont permis de découvrir des paysages naturels magnifiques comme la côte sauvage de la presqu'île de Quiberon et d'admirer de très beaux châteaux (voir photos).



Bilan de ces vacances bretonnes : 6 jours de vélo, avec 700 km de parcourus, plus de 5500 mètres de dénivelé et presque 300 photographies, cyclo**touriste** non ? *Sylvie ANNE*

Garage Michel
1 rue Mésaise
14860 Amfreville
Tél : 02.31.52.96.89

AXCéO
Votre professionnel énergies et services
Electricité
Plomberie
Climatisation
326, quartier des Belles Portes - BP 70113 - 14204 Hérouville Saint-Clair Cedex
Tél. : 02 31 28 04 91

Souvenirs de la 6ème Randonnée Hérouvillaise

Petit récit de ma journée du 9 avril

J'ai passé une agréable journée avec le club, ainsi que Rémi qui m 'a accompagnée.
7h le matin, j ai préparé le café pour les cyclos qui l'ont apprécié. J'étais en compagnie de l'adorable Josette qui est toujours fidèle au 150 tous les ans. Ensuite, nous sommes revenus à 13h, avec du café pour le départ des cyclos des 75 km.
Puis à 14h, je suis partie en compagnie d Hélène, Jean-Claude et Claude pour le ravitaillement à la Mairie d'Audrieu. Nous avons croisé 5 cyclos qui roulaient à vive allure !
Puis nous avons installé notre stand pour la collation. C'est avec enthousiasme que nous avons servi les cyclos qui arrivaient au fur et à mesure sauf pour les 150 km. Quand on les a vu arriver, c'était très impressionnant ! Mais tout le monde est reparti repu.
16h30, nous avons plié bagages et nous sommes rentrés à Hérouville.
Nous avons continué a servir toutes sortes de boissons. Puis ensuite l'apéritif avec la visite de Mme Lepoittevin Adjointe auprès des Associations et M Marie, l'adjoint aux sports avec lequel, nous envisageons de rouler le dimanche. Mais rassurons nous ce sera un petit parcours de 30 km. Il y avait pas mal de personnes intéressées, ainsi que 3 enfants courageux.
Puis tous le monde est reparti dans ses foyers après une journée bien remplie, pleine de moments agréables et de souvenirs qui font de cette journée du 9 avril une réussite pour un club convivial.
Patricia VERDES

Et quelques photos...

Attention Mesdames, le Boss veille...

CULTURE vélo

60 Avenue Mendès France - Chemin de Courcelles
(en face de Quick)
14120 Mondeville - Tél. 02 31 82 41 49
Email : 14caen@culturevelo.com

De tout en vrac !

La Galette de début d'année

Le pique-nique

Restaurant LE RELAIS

- Menu ouvrier
- Spécialités de fruits de mer
- Vente à emporter

ouvert tous les midis

02 31 24 28 40

83 route de Cabourg - 14810 MERVILLE - FRANCEVILLE

BRIOIS
CONTROLE AUTOMOBILE
24, rue Alexander Fleming
14200 HEROUVILLE
SECURITEST
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
02 31 06 19 66
www.briois-cta.fr

Reconnaissance du 150

On pouvait craindre une météo détestable pour la reconnaissance de notre brevet. Et bien non, les Dieux du ciel ont été avec nous et nous ont fait bénéficier d'un temps printanier tout au long du parcours. Un parcours qu'une bonne quinzaine d'entre nous a pu apprécier car il emprunte à la fois le bord de mer et la campagne du Bessin où nous nous sommes quelquefois un peu perdus tant les petites routes sont légion.

Merci Hubert pour le tracé sans faille même s'il est vrai que certains passages un peu caillouteux peuvent être à redouter en cas de pluie. Espérons donc que tout se passera au sec et que tous les participants auront le plaisir de contempler une mer d'huile comme nous avons pu le faire en dégustant notre casse-croûte à Port en Bessin.

Thierry COUBRAY

Lundi de Pâques

Nous étions 12 cyclos du club à rouler ce lundi de Pâques. Nous nous sommes baladés dans le Pays d'Auge, le soleil était au rendez-vous. La randonnée faisait 110 km avec 700 mètres de dénivelé.

Merci Michel pour ce beau parcours.

Sylvie ANNE

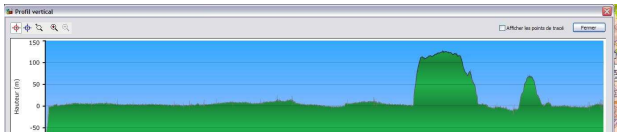
Balade à Messeï (Orne)

Accro Vélo
à 100 m du Zénith
61 Bl Yves Guillou
Tél: 02 31 37 26 13
Fax: 02 31 37 21 78
Tous les VélOs
14000 - CAEN
e mail: justin.briane@wanadoo.fr

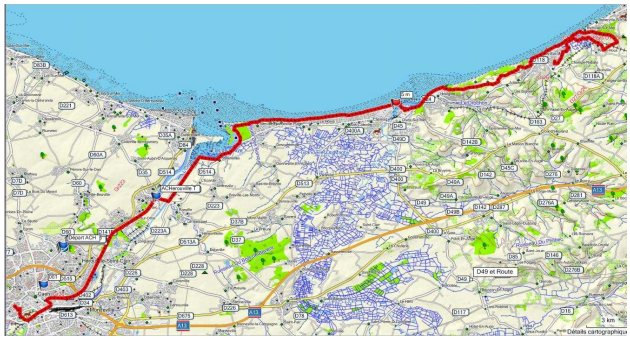
Rando de la Côte Fleurie

Une petite brochette a décidé de se transformer en randonneurs piétons pour une journée, le lendemain du Brevet 150 du club (magnifique soit dit en passant, il faut le re-redire et le ressasser....).
Serge Jeanne, qui ne pouvait participer au brevet, partait de Caen le matin à 7h00 tapantes, accompagné d'Hélène (la compagne d'Aurélien) pour braver le circuit 50 km !
Ils furent ralliés le midi par nos vaillants cyclistes de l'ACH (Aurélien, Serge Chanu, Jean François et Françoise) qui avaient décidé de faire un biathlon en ajoutant un 20 km marche au brevet de la veille…
Un parcours riche en diversité, nous faisant emprunter à la fois de la route, du sable, des escaliers, des chemins de terre, avec de bons reliefs, aussi durs à monter qu'à descendre ! Sans compter la fin de parcours très dure psychologiquement, avec la traversée des marais qui vous font croire qu'à chaque carrefour vous en verrez la fin... Eh non !!! Il y en a encore un, et encore un… Jusqu'à la traversée du bois qui est semblable.
Heureusement les ravitaillements permettaient à chacun de se ré-hydrater, soit en buvant, soit à coup de bassine d'eau (dont une bassine cassée au dernier ravitaillement lors d'un duel aquatique entre Serge Jeanne (fallait-il préciser lequel ?) et Françoise ; ou encore de se ravitailler un peu avec des oranges coupées ou des petits pains avec fromage.
Bilan de la Journée : + ou - 10 heures de marche pour Hélène et Serge, + ou - 4 heures de marche pour les autres. Magnifique randonnée que l'on vous conseille pour l'année prochaine; des coups de soleil; des ampoules, des courbatures et surtout de merveilleux souvenirs des panoramas que nous avons pu observer tout au long de cette journée, que ce soit la plage ou le Pays d'Auge… *Aurélien MARIE*

Hélène, un vieux qui passait, Jean François, Aurélien, Serge Jeanne, Florence (une amie de Françoise), Serge Chanu, Françoise, et Marlène Chanu.



Le profil du parcours, ou l'on distingue facilement les Vaches Noires et le Mont Canisy



Le parcours effectué par Serge et Hélène. Les autres les ont rejoint au drapeau rouge, à Cabourg

Ca n'a l'air de rien sur la photo, mais quand on arrive au pied... ça calme ! Et une fois en haut, rares sont ceux qui repartent sans faire une pause.

Randonnée sur Port en Bessin

Nous étions onze partants ce mercredi 8 mars pour la première sortie sur la journée organisée par notre Sylvie nationale avec comme objectif Port en Bessin. La météo encore quelque peu hivernale n'avait pas refroidi les habitués que sont Jean Claude Livet, Claude et Guy Billerit, Guy Gauquelin, Jean François Vaintan, Christian Olivier, Pascal James, Serge Chanu et moi-même côte masculin et Sylvie et Véronique Martin côté dames. Le parcours allait s'avérer pas si évident que cela le long de la côte de Ouistreham à Port en Bessin, lieu du festin.
Le vent soufflait fort d'ouest et les petits groupes n'allaient pas tarder à se dessiner par la force des choses et des mollets. Devant on retrouvait toujours les plus costauds Christian et Jean-François sans oublier Petit Jean qui était venu partager un peu avec nous sa sortie matinale.
Midi sonnait quand le restaurant de la criée nous tendait les bras et que la pluie faisait une apparition non désirée. Etre à Port en Bessin et ne pas manger de poisson, c'est un comble mais c'est pourtant ce que j'ai fait préférant la cuisse de poulet au filet de lieu qui était paraît-il divin… le fournisseur n'étant pas très loin.
Après s'être bien réchauffé le ventre et le reste, nous nous sommes fait tirer le portrait par un charmant touriste sur la jetée.
Puis vers 14 heures, le soleil revenu, nous avons repris la route par les terres avec Eole dans le dos pour nous faciliter la digestion.
En fin d'après midi, après 130 km pour certains, tout le monde se séparait sans trop de bobo. Pas mal pour une première en attendant les autres… *Thierry COUBRAY*

Mon premier BRM

200 km de St Lô, le 3 avril 2011 : il s'agit d'un 200 km Randonneurs, ce qui signifie "en toute autonomie", c'est un entraînement aux kilomètres, mais aussi à l'autonomie, en perspective des brevets plus importants avec des parties de nuits importantes, sans trouver de commerce.... Il faut tout emporter ("bouffe", nécessaire de dépannage, éclairage et vêtements utiles… et rouler plus lourd... »

Telles étaient les consignes du « patron » le 1er avril à 19h19 par mail à ces 5 accompagnateurs : Jean-François, Christian, Fabien, Marc et moi-même.

C'est là que j'ai compris ce que voulait dire pour un cycliste partir « chargé » !!!

Un tour de Manche dans la poche :

C'est quoi un BRM pour un novice :

Levé à 5h00, rendez-vous à Bretteville sur Odon 6h00, feuille de route à St Lô 7h00 et départ 7h30.

Fait pas chaud, fait à peine jour, il y a du brouillard du coup l'éclairage est nécessaire. Ça tombe bien j'ai ce qu'il faut (respect des consignes du patron).

On se dit qu'on va démarrer tranquille mais on découvre que St Lô est dans une cuvette ; donc première côte qui dure, qui dure. Les groupes se forment, nous nous sommes derrières. On gère.

Nous passons les marais de Carentan, une pausette rapide pour faire ce qu'il y a à faire et c'est reparti direction Quettehou (ile de Tatihou pour ceux qui ne sortent pas de chez eux, superbe), premier lieu de pointage. Certains s'orientent vers le bar moi je vais voir une charmante boulangère et Fabien va voir la boulangère d'en face. Pourquoi ? Je ne sais pas.

Nous avons parcouru 71 km et tout va bien.

Après, ce sont de petites routes sinueuses que nous parcourons accompagnés d'un tandem.

Nous décidons de nous arrêter à Pont l'Abbé pour le pique-nique que nous prenons dans un café, un peu de réconfort après 106 km.

L'après-midi le ciel commence à se dégager, j'en profite pour arborer ma Tunique Bleue pendant que Michel nous parle de son service militaire ; les lecteurs de BD comprendront le rapport !

Les côtes se multiplient permettant à Christian de tester son grand plateau ; moi je mets le petit et des fois il me parait trop grand.

Après Periers, direction Tourville sur Sienne pour le 2ème pointage : rien d'ouvert ; Fabien dit qu'elle fait des siennes. Nous continuons vers le village suivant en longeant la baie de Coutainville, re-superbe, et là toujours pas de commerce d'ouvert, Fabien retire de l'argent au distributeur pour avoir une preuve que nous sommes bien passés par là grâce au ticket évidemment, le billet de 20 euros n'étant pas une preuve. Nous nous faisons prendre en photo à la sortie du village devant le panneau. Puis 100m après nous nous arrêtons de nouveau devant un garage Renault, Jean-François reconnaît une de ses collègues de l'Education Nationale dont le mari est garagiste. Enfin nous avons le sésame et nous pouvons nous diriger vers St Denis Le Gast.

A St Denis pas de problème le premier hôtel, bar, restaurant de la commune est ouvert. Un peu de réconfort avant d'essayer de faire les 35 derniers km. Marc a de plus en plus de mal à s'asseoir sur la selle, la fatigue se fait sentir pour certains alors que Jean-François, Fabien et Christian caracolent devant. La fin du parcours, c'est un peu les montagnes russes.

Enfin, après 11h00 de chevauchée (pas fantastique) nous parvenons à la ligne d'arrivée.

Christian regrette le peu de dénivelé du parcours : environ 1800m, Michel se dit prêt à parcourir encore 50 km, Marc pense à des histoires de fesses, quant à Fabien il imagine déjà la petite caille au foie gras qu'il aura dans son assiette le soir.

Marc nous propose d'arroser son premier 200 ; personne n'ose refuser. Jean-François, qui joue à domicile nous sert de guide.

6 bières, 6 Grimbergen et là chacun est devant son verre pour déguster « la première gorgée de bière » : « le bien-être immédiat ponctué par un soupir, un claquement de langue, ou un silence qui les vaut ; la sensation trompeuse d'un plaisir qui s'ouvre à l'infini… » (Philippe Delerm)

Qu'est-ce qu'elle était méritée. Vivement le 300 qu'on en reprenne une, voilà à quoi je pense.

Jean LOUVEL

Coucou c'est Marco

Il est 7 heures du matin et me voilà à St Lô pour mon premier 200 km. Parmi tous ce monde, je me rends compte que je suis dans le monde des grandes distances. Je vois des vélos très équipés et des cartes jaunes a pointer ensuite.

C'est parti !! Le départ de nombreux routards de tout âge c'est sympath !

Premier pointage 70 km. Il faut aller chez un commerçant. Première nouvelle, j'connais rien !

Puis une petite pause café sympath !

J'arrive aux environs de 100 km, premières douleurs de la selle un peu moins sympath !

J'arrive aux environs de 120 km, le cul en feu, la selle je la déteste ! C'est la pause repas ça tombe bien. Je dit rien pour l'instant ! Pourvu que ça passe .

Nous repartons dans une bonne ambiance, c'est très sympath !

C'est reparti avec le cul en feu mais supportable puis ça devient insupportable. Je roule en danseuse jusqu'au 150ème km et c'est la recherche d'un pointage. Bonne rigolade avec le garage Renault .

C'est reparti. La fatigue commence : un coup sur la selle et un coup en danseuse.

Je tiens les derniers 50 km en gérant cul-danseuse, cul-danseuse, cul-danseuse. C'est infernal !!! Je suis dans un dilemme : comment me mettre pour allez plus vite, sans souffrir ?! Il faut rentrer !!! Et puis voila Saint Lô.

Autour d'une bonne bière, je dis !!!!

Je suis très ! Très ! Très ! content de mon premier 200 km tout de même !

Et je remercie les copains qui m'ont aidé !

MERCI Fabien, Jean, Christian, Jean-François et Michel

Marc WALLON

Pour les stats

- Brevet randonneur de St Lô, le 3 avril,
- C'était la première fois que le club alignait 6 de ses membres sur un même 200 (Jean Louvel, Marc Walon, Fabien Brard, Jean-François Vaintan, Christian Olivier et Michel Chaussepied).
- Le brevet a été accompli en 11h pour un délai accordé de 14h (départ 7h30, retour à 18h30).
- Sur les 11h, 9h05 ont été passées sur le vélo et 1h55 en dehors (ravitaillement…).
- Soit 22,9 km/h de moyenne (à mon compteur)
- La dénivelée positive a été de 1842 mètres à mon compteur et 1547 mètres au GPS

Les conditions météo ont été excellentes malgré un peu de brouillard les 2 première heures.

Michel CHAUSSEPIED

Remise des maillots

La Municipalité nous a bien aidés pour renouveler notre garde-robe. La collection 2011 se porte en bleu. Certains ont souhaité y ajouter une touche de rouge que d'autres ont contesté !
Bref, pour être sérieux, le Conseil Municipal nous a fait un bien joli cadeau permettant ainsi de réduire de façon significative le coût de ces maillots.
Ca valait bien une photo à laquelle a participé M Stéphane MARIE, Adjoint aux Sports d'Hérouville Saint Clair.

Paris-Brest-Paris

La préparation est finie, yapuka !

Nos vaillants cyclos ont bouclé leur préparation et les brevets qualificatifs. Les 200, 300, 400 et 600 km (déjà rien que d'y penser, j'ai mal aux jambes !).
Quatre sont qualifiés pour le PBP Audax qui aura lieu en juillet. Ce sont Fabien BRARD, Michel CHAUSSEPIED, Jean LOUVEL, et Christian OLIVIER.
Deux sont également qualifiés pour le PBP Randonneur, Véronique MARTIN et Jean-François VAINTAN.
Avec 6 inscrits, notre club est déjà fier. Bonnes routes à eux !

Mer-Montagne 2011

Ils sont 10 qui peaufinent leur participation depuis plusieurs mois. Il y a ceux qui ont l'expérience, qui préparent en parallèle le PBP et pour qui cette excursion servira à prendre le rythme, il y a ceux qui ont déjà participé à des randonnées longues mais qui angoissent naturellement (Hein, Sylvie ?!), il y a ceux qui n'ont jamais roulé sur de pareilles distances (200 km les deux premiers jours) et qui appréhendent les distances et les difficultés (Pas vrai, Stéphane ou Marc).
Mais il y a surtout un groupe, et que les aléas d'une vie en communauté sur 5 jours vont leur apprendre à mieux se connaître et s'apprécier.
Apprécier aussi, les paysages, les haltes, le petit café du matin, les boissons désaltérantes de l'après-midi, des paysages renouvelés qu'on a le temps d'apprécier. Le temps aussi de mieux se connaître, soi, sa façon de réagir face aux difficultés, mieux connaître son corps
Une belle aventure humaine et nous souhaitons tous à : Hubert et Sylvie Anne, Fabien Brard, Michel Chaussepied, Thierry Coubray, Jean Louvel, Christian Olivier, Jean-François Vaintan, Stéphane Verdes, Marc Wallon, un temps agréable, ni trop chaud, ni trop froid, plutôt sans pluie, ce qui serait assez plausible en cette année sèche. Bonne balade !

Les courageux du 1er janvier

Fallait quand même un bonne dose de courage (ou d'inconscience) pour rouler en ce 1er janvier frisquet. Bravo à Serge et Jean-François !

La 1ère rando club, le 09 janvier

RayonsX 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.