



Numéro 18 - Septembre 2011



Éditorial

Cette saison 2011 qui se termine fut riche de beaucoup d'événements, mais il faut bien convenir que deux d'entre eux éclipsent un peu les autres.

Ainsi vous retrouverez dans ces pages, un récit de tous les participants au « Mer-Montagne » au cours duquel dix de nos cyclos rallièrent les côtes du Calvados aux Monts escarpés des Vosges.

Le second grand fait de gloire, et probablement plutôt le premier, est la réussite de trois héros, le mot n'est pas exagéré, au fameux et quadriennal Paris-Brest-Paris. En dehors de leur réussite personnelle, c'est l'image globale qui rejaillit sur notre club qui est remarquable. L'esprit de sport convivial, mais de sport en premier lieu, insufflé par les glorieux fondateurs, est toujours présent. Se lancer dans cette aventure consacrer un esprit exceptionnel. Le réussir donne à notre club une image sans nul doute différente de celle que véhicule (trop) souvent le cyclotourisme.

Nous sommes des sportifs, mais des sportifs responsables qui savent profiter aussi des paysages, des sites... et d'une troisième mi-temps toujours conviviale. Retrouvez tout ça dans ce numéro.

Bonne lecture à vous.

Daniel FIANT

Géant !



Paris-Brest-Paris est sans aucun doute le summum de la randonnée cyclotouriste. Réservée au départ aux coursiers, avec l'historique Charles TERRONT qui en 1891, sur une bicyclette Humber munie de pneumatiques Michelin, remporta cette épopée de 1200 km en 71h16mn. C'était l'époque héroïque où les journaux organisateurs d'événements autour de la bicyclette se concurrençaient à coups de distances. Pierre GIFFARD qui, quelques années plus tard créa le Tour de France avec Henri DESGRANGES, répondait avec ce PBP au récent Bordeaux-Paris qui connut un franc succès. Les cyclistes étaient à cette époque, aidés par des entraîneurs, Charles TERRONT en avait huit.

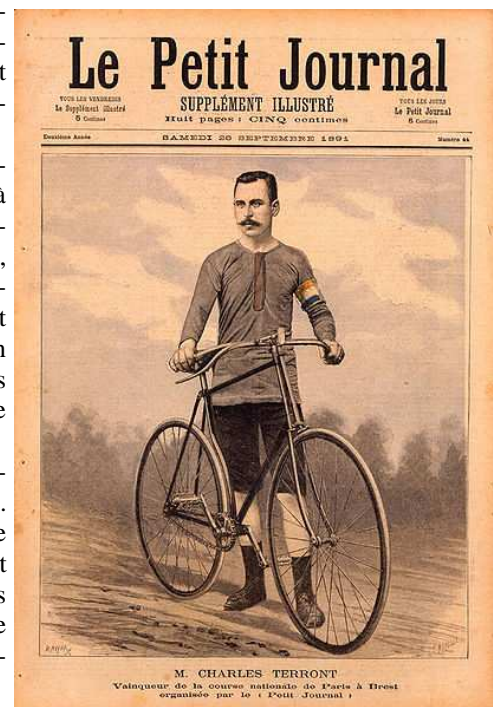
En 1921 l'Audax Cycliste de Paris crée le PBP à allure contrôlée, puis en 1931, le PBP Randonneur à allure libre. En 1951, la notion de compétition est abandonnée pour ne laisser subsister que les PBP organisés par l'ACP.

Ayant réalisé les brevets qualificatifs (200/300/400/600 km), notre club pouvait s'enorgueillir de 3 partants sur le PBP Audax et 2 sur le Randonneur (tout en sachant qu'un gème avait réalisé tous les brevets qualificatifs).

Les conditions météo de la première étape du PBP Audax, extraordinairement défavorables (température, pluie violente, fort vent contraire) entraînèrent l'abandon d'un nombre important de concurrents, dont le capitaine de route et malheureusement un de nos trois valeureux représentants après environ 500 km. Malgré les difficultés, Fabien BRARD et Jean LOUVEL allèrent jusqu'au bout de leur rêve et bouclèrent la randonnée.

Quelques semaines plus tard, deux nouveaux partants arborant fièrement le maillot hérouvillais, se lançaient à l'assaut du PB Randonneur. Le temps fut moins tristement mauvais, mais la pluie retrouva, à plusieurs reprises, nos amis sur la route. La fatigue, les conditions climatiques, le parcours, aussi et surtout, avec ses 1230 km et plus de 10.000 mètres de dénivelée, entraîna un abandon dans nos rangs après 800 km. Mais Jean-François VANTAN boucla en un peu plus de 77h l'interminable randonnée.

Ainsi, notre club figure désormais au Panthéon de la réussite cyclotouriste avec 3 lauréats en cette année 2011. Nous espérons qu'ils nous feront prochainement la joie de nous faire partager par le récit cette grande épopée. Et comme les trois mousquetaires, nos héros sont cinq ; nous n'oublions pas Michel CHAUSSEPIED et Véronique MARTIN, qu'il faut associer à cette extraordinaire aventure. DF



Nos cyclotes se haussent du col...



Salut les copains,

J'espère que vous avez passé de bonnes vacances.

Pour ma part, elles ont été extras et trop rapides...

Pendant ces congés, moi aussi, j'ai réalisé un rêve (beaucoup plus modeste que nos champions du PBP) : l'ascension du col de l'Iseran. Au sommet de ce col mythique j'ai ressenti une immense joie !!!

A très bientôt

Sylvie ANNE, votre radio peloton...

Le **col de l'Iseran** culmine à environ 2 770 m d'altitude, en Savoie. C'est le plus haut col de montagne routier des Alpes et de France. Construit dans l'Entre-deux-guerres, il est depuis devenu un haut lieu du Tour de France cycliste. Il fait notamment partie du parc national de la Vanoise.



*Premier col pour Isadora !
Un de plus pour Martine
après quelques Ardéchois.*



Chacun son Eldorado

J'ai admiré très sincèrement nos vaillants coursiers à la conquête de leur Graal, un Paris-Brest-Paris. Je les ai suivis sur Internet, même si je suis sacrément perplexe qu'on puisse ainsi se lancer dans un défi totalement gratuit (j'en ai repéré qui ont pensé, forcément, gratuit, pour un banquier...), se martyriser les jambes et les fesses, ne plus dormir, bref aller au plus loin de ses forces.

Pendant que nos stakhanovistes de vélo tentaient de boucler ces 1230 km, quelques jours après le feu vert du chirurgien me disant que la fracture était consolidée, j'ai pour ma part gravi mon Everest un dimanche matin en parcourant 21 km avec Isadora qui avait bien voulu me chaperonner... et m'attendre. Parce que la moyenne fut bien réduite. 17 km/h pour ce parcours que j'aurais sans doute assimilé à une promenade bucolique il y a un an, et qui m'ont paru bien ardues cette fois-ci.

Mais vous n' imaginez pas le plaisir que j'ai eu à cette bonne heure de vélo, à ce bonheur, devrais-je dire !

Ce plaisir s'est prolongé pendant mes vacances aoûtiniennes, quand Martine et Isadora ont participé à ma reprise progressive de nos activités cyclotouristes. Là aussi, nos randonnées furent raisonnables dans leurs distances, mais le hasard de nos déplacements estivaux nous ayant emmenés dans le Mâconnais, j'y ai découvert qu'il y avait des cols !

Nous les avons donc montés gentiment, mais sans mettre le pied à terre, par une température fort agréable (et entre quelques orages) et notre dernière escapade nous a fait passer dans un lieu dit qui m'a semblé être un petit clin d'œil : « pari gagné » !

Merci à mes petites femmes qui m'ont permis, le samedi 10 septembre, de parcourir ma première rando avec le club depuis mon accident : 70 bornes qui m'ont laissé de belles crampes.
Daniel FIANT

PS Savez-vous quel était le parcours au cours duquel j'ai eu mon accident le 12 février ? Le 13 ! Heureusement que je ne suis pas superstitieux !



MER-MONTAGNE 2011 OUISTREHAM-COL DU DONON

Du dimanche 19 au vendredi 24 juin 2011, 5 étapes :

- OUISTREHAM à MAINTENON, 189 km, 960 m de dénivelée
 - MAINTENON - NOGENT s/EINE 181 km, 850 m de dénivelée,
 - NOGENT à JOINVILLE, 150 km, 690 m de dénivelée,
 - JOINVILLE à AUTREY, 147 km, 1240 m de dénivelée,
 - de AUTREY à AUTREY, via le col du Donon, 102 km, 980 m de dénivelé.
- Soit 770 km et 4800 m de dénivelée.



Donon, Donon, mais donnons tout !

4 heures du mat, le réveil sonne, mais qu'est ce que je fous dans cette galère... j'enfile mon cuissard et j'enfourche mon vélo, le temps est gris en ce 19 juin mais après 17 km, les 10 fêlés sont tous présents. Même Daniel s'est joint au groupe pour la photo au pont de Bénouville.

Stephane est parmi nous, quel bonheur de le voir après ses soucis de santé. Désormais, nous allons pouvoir admirer son coup de pédale.

Michel est heureux, il chante l'Internationale puis nous propose la Marseillaise, ça promet.

Départ vers 6h15, la journée s'annonce maussade mais le vent favorable. Enfin tous les camarades (selon un terme consacré par Michel) sont en pleine forme et motivés pour tout donner. Entraînés comme jamais et pleins de volonté.

Vers 13h30, coup de fil de Michel, déjeuner à Verneuil sur Avre. L'arrivée à Maintenon est prévue avec 2 heures d'avance, l'effet du vent d'ouest.

Une crevaison de Christian va retarder le peloton mais l'arrivée avant 17h est la bienvenue à l'hôtel du Cygne. Un bon repas à la brasserie devant le château de Madame de Maintenon va nous permettre de faire le point sur l'étape du lendemain, départ à 8h00 pour Nogent sur Seine.

8h00 le 20 juin, le groupe se lance à l'assaut du sud de la région Parisienne, la Beauce puis la forêt de Fontainebleau puis la Brie. Le temps est humide mais la pluie reste limitée. Un premier arrêt à Dourdan où les hésitations sur la recherche d'un café provoquent une chute (la mienne). Heureusement les crêpes de la pâtisserie sont plus qu'excellentes et réconfortent Jean qui va chaque jour consommer des litres de thé au miel pour soigner un mal de gorge terrible.



A Milly la Forêt, le repas de midi est pris sous la célèbre halle alors que la pluie redouble. Le soleil qui nous veut du bien réapparaît dès la reprise vers 13h30, direction Barbizon, célèbre pour son école de peinture proche des Impressionnistes.

Michel en profite pour changer un pneu tout neuf SCHWALBE qui n'a pas résisté à un silex plus pervers que les autres. Michel pleure son pneu mais au moins il a la conscience tranquille car il avait pris toutes les précautions avant son départ (suite dans un prochain paragraphe).

La dernière étape de la journée à Donnemarie-Dontilly se conclut par un pointage BCN (Brevet de Cyclotourisme National = un pointage par département). Le cafetier demande à Sylvie sa carte d'identité car avec son tchador on la reconnaît mal !!!! Ainsi nous décidons de changer de café où Michel et Christian adoptent une attitude très local.

Vers 18h, nous arrivons à Nogent sur Seine au Loisir Hotel, très agréable logis où la bière va couler à flots pour mon anniversaire. Hubert nous accompagne sur les 50 derniers kilomètres. La soirée dans un hôtel confortable et autour d'une bonne table se passe bien. Déjà presque 400 km soit la moitié du challenge.

Demain le parcours sera plus court et plus facile, seulement 153 km dont une bonne

(Suite page 4)

(Suite de la page 3)

partie de plat voire totalement plat. L'état d'esprit du groupe est excellent, chacun peut contribuer à sa façon au divertissement. Excepté aujourd'hui, Michel maîtrise la route grâce à son GPS, Christian et Stéphane ont très souvent rebroussé chemin après les croisements du fait de l'esprit très joueur de notre président chéri. En Audax, on ne double pas le capitaine de route.

Pour cette troisième étape, un arrêt à Ramerupt pour le pointage avant Bienne le Château et son ... château qui attirera beaucoup Sylvie. Rien à voir avec le fait que le Château de Bienne est un ... asile. Mais Sylvie a tellement insisté pour « aller au château... ».

Après Bienne le Château, direction Montier en Der, BCN 52, soit 21 km sur une route peu agréable avec des cohortes de poids-lourds tous plus dangereux les uns que les autres. Michel nettoiera sa petite reine avec les lingettes trouvées dans la voiture. C'est Catherine qui va être heureuse !!!.

Mais Michel viendra à notre rencontre car depuis Montier en Der et sa charmante postière, le profil s'est largement vallonné et l'on pressent la montagne venir à nous. La descente de plusieurs kilomètres avant l'Hôtel du Nord de Joinville laisse présager une sortie de Joinville pour le lendemain matin. L'hôtel n'est pas le plus moderne et le plus propre mais le repas est correct ainsi que le petit-déjeuner.

Avant le repas du soir, Christian arrose son anniversaire (dont on taira l'âge par respect !!). Ces pots sont un formidable moyen de partager ensemble les événements de la journée et de préparer les plans de la journée suivante.

Jean soigne son mal de gorge avec du Thé et du miel. Il en aura consommé des tonnes depuis Caen.

Marc est aux petits soins pour son sèche cheveux, enfin celui de sa femme, pour réparer les dégâts de l'eau.

Thierry-Thierry, après une heure de coaching journalier serré avec Josette, soigne son mal de ventre. Une pharmacie trouvée en pleine campagne du côté de Grange sur Aube a permis de trouver le moyen de stopper le mal. Sitôt pris le fabuleux remède, Thierry est passé de 200 m derrière le groupe à 200 m devant le groupe ! Effet psychologique immédiat. En pro, on parle de ...dopage.

6H00 le quatrième jour, le temps est maussade et les orages sont annoncés. Cette étape s'annonce très vallonnée. La première côte à la sortie de Joinville est de 10 km, mais la pente est douce.

Elle est très douce au départ car Jean-François répare son pneu avant pour la 3ème fois...depuis 30 mn. Encore un exploit de notre ami Jef qui ne se targue plus que ses pneus sont d'origine.

Règle : une chambre à air de plus de 2 ans avec plus de 2 rustines = poubelle (par précaution), quand on part sur un M-M.

Rapidement nous arrivons à Domrémy la Pucelle, ville natale de Jehanne d'arc. Nous faisons un arrêt café 5 km plus loin. Cet arrêt sera le bienvenu car l'orage gronde. Il sera si fort que nous décidons de faire la pause midi à 11h pour laisser passer l'orage.

Nous repartons pour Mirecourt une heure plus tard mais 10 km avant la grande ville, un deuxième orage surprend le groupe sans possibilité de s'abriter. C'est la douche en 15 mn, sans risque de calcaire, c'est de l'eau de pluie.

A Mirecourt, la pluie ralentit mais le mal est fait. L'arrêt est bénéfique à tous...enfin presque car Stéphane glisse dans le café à cause de ses cales de course. Il est blafard et très mal pendant 20 mn. Après glace et Arnica 5ch, Stéphane rassemble son courage pour remonter sur son vélo et accomplir les 50 km restants avant Autrey.

Christian qui a appris la nouvelle vient au devant du groupe. Il nous informe que l'hôtel de la Scegotte est super et que nous allons passer 2 nuits + 2 diners + 2 petits déjeuners sympa. Et ce ne sera pas peu dire !!!!!!!!!!!!!!!

Autrey est un village au pied des Vosges. L'auberge est dans la forêt, entourée d'eau, dans un environnement calme voire très calme. Aucun signal GSM n'est accessible. Nous avons chacun une maisonnette sauf Hubert qui doit partager la sienne avec Sylvie !! Et Stéphane avec Marc et Jean avec Christian.

Le groupe est plus que satisfait d'être arrivé à Autrey, demain il restera l'étape finale et le temps s'annonce beau.

8h30 le jeudi 23, le temps semble nous montrer un visage plus clément.

Le col de la Chipotte est passé rapidement avec une descente sur Raon l'étape pour prendre un...thé avec...Jean. Le groupe arrive après 25 mn et 4 d'entre nous décident d'aller pointer le BCN 54 à Pierre Percée. 12 km de plus mais une vue fabuleuse sur le lac d'altitude et un barrage gigantesque.

Vers 11h30, le dernier que je suis aborde les 5 derniers kilomètres du Donon. Et pour cette fois, il va falloir donner car la pente ne passe jamais en dessous de 7% avec une majorité de passage entre 9 et 12% . Un col pas facile du tout. Donnes, donnez, Donon...c'est finalement la vie.

Au sommet, pendant que Michel règle le cas du repas au restaurant, je finis la montée du Col d'entre les deux Donon, 4 km de plus avec un passage à 14% sur un chemin gravillonné. Mission accomplie.

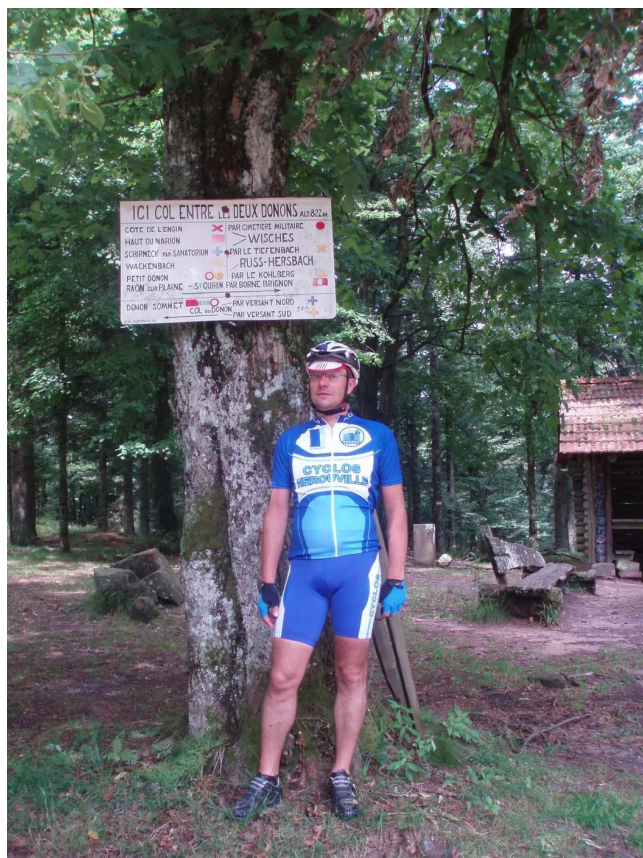
A 12h45, tout le monde est à table pour un bon repas. Le retour se fera rapidement pour Christian et moi-même car nous devons aller à Nancy chercher un véhicule. Le groupe suivra et nous finirons la journée autour d'un pot et d'une dégustation d'un petit Gris de Toul.

Nous sommes partis à 10 d'Ouistreham, Nous sommes arrivés à 10 au col du Donon. Ce fut une merveilleuse aventure et pour ma part un bonheur de l'organiser.

Heureusement, l'année n'est pas finie et il reste quelques objectifs majeurs.

Merci à mes 9 camarades pour leur participation, et pour l'amitié donnée. Donon, Donon...

Fabien BRARD



Et un de plus !

Un mer montagne, on y pense longtemps avant, on se prépare autant physiquement, psychologiquement qu'au niveau du matériel. On scrute quelques jours auparavant la météo pour savoir à quelle sauce on sera mangés....Et puis le jour arrive et une fois les premiers coups de pédale donnés, tout passe à une vitesse folle et bien installé dans la voiture sur le chemin du retour, on a du mal à



imaginer tout le ruban de route parcouru, 817 km exactement au compteur ça en fait quelques tours.....et quelques suées aussi. L'aventure car c'en est une est terminée, tout s'est très bien passé, organisé de main de maître par Fabien qui n'a pas ménagé sa peine et son temps pour que tout soit calé au mieux tant au niveau du parcours que des hébergements. Même s'il n'a pu nous épargner la pluie, il nous aura même commandé un bon vent



d'ouest tous les jours et ce n'est pas à négliger...Merci donc et merci aux cyclos qui se sont relayés pour nous apporter les bagages à bon port...Pour le reste, je ne doute pas que bon nombre de photos viendront agrémenter tous les commentaires pour mieux faire partager à tout le monde les souvenirs de ces 10 privilégiés. Un coup de chapeau pour terminer aussi à ceux d'entre nous qui découvraient ce type d'expédition et qui s'en sont tirés comme des chefs. Ils se reconnaîtront.

THIERRY COUBRAY



Merci

I) Remerciements

Merci Fabien de nous avoir organisé une bien belle sortie ; tu as été professionnel sur l'affaire !

Merci Michel d'avoir su mener une équipe, somme toute avec des individus pas faciles ...

Merci Marc pour tes chansons quotidiennes, même si ça a fait pleuvoir de temps en temps !!!

Merci Sylvie pour ta bonne humeur de tous les instants.

Merci Hubert de ton sérieux infailible (il en fallait bien UN dans l'équipe)

Merci Christian pour ces parties de rigolade et ces moments de connivence sur le vélo

Merci notre Thierry tchéri, de nous avoir surveillés à distance le long de la route... et aussi de nous avoir amusés en jouant tous les matins le sketch de l'homme indécis !!

Merci Stéphane de m'avoir laissé prendre quelques points au col de la Chipotte (mais il était facile)

Merci Jean de ces séances culturelles dans les villes-étapes (ça nous a débêti quelque peu !!!)



II) NDLR *

Loin de moi l'idée de faire de l'ombre au responsable sécurité, mais il est à relever que les deux seules chutes enregistrées sur un total cumulé d'environ 8000 km, l'ont été pendant qu'on était à pied. Par conséquent, il faudrait peut-être penser à rendre obligatoire le port du casque en toute circonstance, même à l'arrêt !!!

III) Ambiance

Hormis ces incidents et les quelques crevaisons, dont je fus la principale victime (mea culpa !) nous avons passé d'agréables moments au sein d'un groupe presque homogène avec des repas mémorables accompagnés de bons vins sélectionnés par un fin connaisseur .

* note du luron rigolard

Jean-François VAIN TAN



J'ai rien d'intéressant à dire

Juste une anecdote le premier soir à Maintenon.
Je me suis levé à 4h30, je suis à l'heure au rendez-vous, j'ai très mal à la gorge et je suis incapable de parler.
Depuis le temps que j'attends ce Mer Montagne, pas question d'annuler.



La journée se passe avec du thé-miel dès que possible. Autant dire que le bonhomme est un peu en vrac.
Fin d'après-midi, nous arrivons à l'hôtel; je partage ma chambre avec Christian.
Celle-ci est assez étouffante : peu de place, une fenêtre donne sur un couloir, la porte sur un autre couloir. Les commodités sont sur le palier.
1er réflexe : comment sont les douches ? Il y en a deux. J'informe aussitôt Christian.
Je prends mes affaires et prends la première douche; fausse manœuvre la douche se met à couler et j'ai toutes mes affaires qui se mouillent.

Christian arrive, je lui dis attention la douche s'est mise en route toute seule, mes affaires sont mouillées. Réponse : merci de l'information.

Après quelques minutes, je sors de la douche après m'être essuyé comme je pouvais avec une serviette détrempée et là ô surprise, une serviette blanche et sèche m'attend. Finalement je me dis que cet hôtel n'est pas si mal d'autant que j'aperçois des pantoufles blanches marquées Hôtel Clara. Je me dis là ils font les choses bien. Je prends la serviette et retourne dans la chambre.

Quelques minutes plus tard, je vois arriver Christian en tenue d'Adam qui me dit : Jean tu n'aurais pas pris ma serviette par hasard ?

Et là j'ai un fou-rire qui me fait mal, je ne peux plus respirer. Christian à traversé les deux petits couloirs dans cette tenue. les pantoufles lui cachent les pieds.

Dans la foulée Lucas, 5 ans le fils du tatoué propriétaire de l'hôtel arrive dans notre chambre pour discuter un peu.... Comme quoi les histoires dans les hôtels, ça tient à bien peu de choses. Heureusement le timing était bon et nous ne sommes pas aux États-Unis.

PS : le matin du départ, j'ai trouvé devant la porte de la douche en sortant une paire de pantoufle : Hôtel Clara.

Jean LOUVEL

Mon premier mer-montagne

Enfin ce mer-montagne tant attendu. Malgré des petits soucis de santé, je suis donc au départ le dimanche 19 juin.

Arrivé à 6H15 au rendez-vous de Pégasus avec mon fidèle ami Marco. Au départ nous avons l'agréable surprise de voir Daniel pour nous encourager.

Et c'est parti pour 200 km, avec un vent favorable. Vers 16H30, bien fatigués, nous arrivons à l'hôtel de Maintenon. Bien sur, nous prenons une bonne douche et notre repas en centre ville.

Après une bonne nuit de sommeil, nous repartons vers 7H30 pour 200 km en direction de Nogent sur Seine. Le vent est toujours avec nous. Arrivé à Nogent, nous avons l'agréable surprise de voir un hôtel qui nous rassure par rapport à la veille.

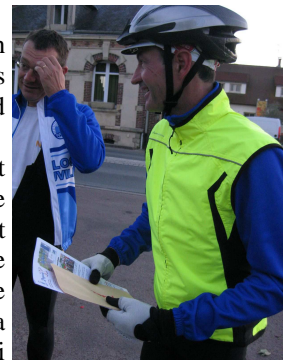
Pour ce 3ème jour, direction Joinville ; la route se corse un peu, 130 km de plaine et les 20 derniers kilomètres sont bien vallonnés. Une arrivée un peu rapide avec Jean-François en grande forme dans les montées (laisse le tranquille, fait lui un bisou, il est gentil !). Et notre Christian, très puissant, un vrai Cancellera, il m'en a fait voir ! Arrivés à Joinville, direction la terrasse de l'hôtel : " 3 bières svp !". Bien méritées !



4ème jour : direction Autrey les Vosges, on se rapproche. Mais malheureusement , une journée pourrie, comme dirait Aurelien : pluie fine, averses, grosse averses, orage ensuite. Et pour finir, je chute sur le dos dans le bar en ressortant. Aussitôt, Sylvie et Jean-François arrivent, et réclament de la glace pour me mettre sur l'hématome. Je les en remercie d'avoir été à mes petits soins. Nous arrivons à Autrey, dans un cadre super ou nous sommes attendus dans une Auberge au milieu de la forêt, et d'une rivière. La personne nous accueille chaleureusement et nous a préparé une cuisine locale. Pâté en croûte, joue de porc et j'en passe... Un régal !

5ème jour : Enfin le col du Donon. On le gravit tous facilement, les mains dans les poches et sur le grand plateau...

En conclusion , ce mer-montagne fut un succès. Je remercie toute l'équipe pour leur soutien, leur bonne humeur et leur joie de vivre. J'ai passé une semaine formidable. Je remercie Fabien pour l'organisation et la réalisation de ce mer montagne qui lui a demandé du temps personnel . Merci à Michel. Et pour Marco "bravo, tu l'as fait". Stéphane VERDES



Merci à l'ACH et à son organisateur pour cette belle balade itinérante **OUISTREHAM-COL DU DONON 2011** alliant la bonne humeur d'un groupe sympathique de cyclote et de cyclos au plaisir de la (re)découverte de régions et de paysages beaucoup plus variées qu'on aurait pu le penser a priori.

En plus et au-delà de la « performance » intrinsèque du mer-montagne, j'ai en effet apprécié* la richesse des paysages et du patrimoine de régions ou de pays tels que le Perche, la Beauce, la Sologne, le Gâtinais, la Champagne, la Lorraine ...et bien sûr, les Vosges en, notamment :

Révisitant l'église de la Madeleine à Verneuil-sur-Avre et sa tour flamboyante de 56 m visible à des kilomètres après un premier arrêt pique-nique sur la vieille place et ses vieilles maisons à pans de bois,

Marchant et en déambulant dans Maintenon, notre première étape, pour découvrir son château (sans sa dame, la marquise de Maintenon) et ses ruelles pittoresques,

Ouvrant l'appareil photo pour le château du XIIIème siècle de Dourdan, son donjon et ses fossés, en y ratant la chute de Fabien et ses borborygmes à la capitaine Haddock, en se moquant de la maladresse de Michel et de ses borborygmes à lui dans le salon de thé sous les yeux des clients effrayés....,

Neutralisant la pluie et la faim par un pique-nique improvisé sous la fameuse halle du XVème siècle de Milly La Forêt,

Traversant la forêt de Fontainebleau pour gagner notre deuxième étape Nogent-sur-Seine, ville du petit vin blanc et sa centrale nucléaire (c'est moins attrayant mais je ne pouvais pas ne pas l'évoquer, c'est du tourisme industriel),

Arrivant relativement tôt à Joinville, notre troisième étape, pour parcourir ses ruelles médiévales et le quai des Peceaux (voir Jean pour des explications complémentaires),

Gagnant enfin Autrey (son abbaye et son jardin) non sans avoir photographié, en journée et entre deux orages, la maison natale de Jeanne d'Arc à Domrémy-La-Pucelle et bien d'autres choses encore comme en attesteront les nombreuses photos prises par Sylvie (et d'autres), notre photographe en titre pour l'occasion.

Noublions pas enfin ce qui était quand même notre objectif final : l'ascension du col du Donon (culminant à 727 m !) mais qui en avait vu passer d'autres que nous puisque le Tour de France y est passé 7 fois entre 1961 et 2001 !

Encore merci à tous !!!

Christian OLIVIER

* PS : j'ai moins apprécié la disparition de mes chaussons et de ma serviette dans les douches de l'Hôtel du Cygne. Non, Jean, ce n'était pas les propriétaires qui venaient de les déposer à ton intention pour parfaire l'excellentissime niveau de services de leur établissement ...



Revue d'effectifs

Une randonnée Mer-montagne, c'est aussi une épreuve sportive, sans esprit de compétition, mais quand même, il faut les faire les 800 km et quelques en 5 jours, pour finir par un col, même modeste de 727 mètres d'altitude.

Mais c'est plus que ça encore, c'est une formidable petite aventure, qui révèle certains aspects des personnalités, des caractères, des talents insoupçonnés qui permet de mieux nous connaître, par conséquent mieux nous supporter et nous respecter.

Ainsi j'ai pu apprécier les qualités d'organisateur de Fabien, quasiment perfectionniste, tellement tout était réglé comme du papier à musique. Mais j'ai aussi découvert, un cyclo qui a un sacré coup de fourchette, qui a un sens inné pour trouver la boulangerie-pâtisserie lors du premier arrêt le matin et qui apprécie particulièrement les buffets à volonté.

Stéphane, outre une volonté et une détermination sans faille nous a fait découvrir ses qualités de glisse et de looping sur carrelage humide.

Je croyais bien connaître Jean-François et bien j'ai pu observer son aptitude à utiliser la glace... pas dans son verre... mais pour masser le fessier endolori de Stéphane... à défaut de nous montrer le sien...

Thierry, qui reste fidèle au respect des distances de sécurité... 10 mètres devant... ou 10 mètres derrière... A tel point que dès le départ « *il n'a pas pris la même route qu'eux...* » (que nous). Il a également étonné les novices lorsqu'il leur a expliqué qu'il maniait bien aussi la guitare et la chanson, qu'il s'était produit sur scène et a même édité un disque... il va devoir sortir sa guitare de la naphthaline.

Derrière son côté « bon enfant » Marc nous est apparu comme un cyclo qui en matière de grande randonnée a tout compris du premier coup (son 200 de St Lô) et qui prévoit tout. Non seulement il avait emporté un sèche-cheveux, pour sécher les chaussures... mais aussi un teeshirt de rechange dans la sacoche du vélo dès fois qu'il pleuve... et même une paire de cales de rechange.

Jean nous a rappelé que sur son front, c'était pas écrit « la poste » avec son quart d'heure culturel quasi quotidien, qui nous a permis de ne pas oublier que dans cyclotourisme il y a tourisme, bien aidé il faut le dire par Jean-François, ... mais plus filou que ces deux là... tu meurs.

Sylvie devant et Hubert derrière ou Hubert devant et Sylvie derrière c'est selon... mais rien ne les perturbe, rien n'atteint leur moral... pas plus la pluie que les côtes et rien ne les sépare.. sauf une journée pour la bonne cause... Mais mon loulou par ci... mon loulou par là..., impossible de l'oublier le loulou.

Et moi dans tout ça... chacun j'espère aura eu l'occasion de vérifier mon caractère adorable ainsi que ma bonne humeur légendaire en toute circonstance même le matin..

En tout cas, au-delà du vélo, j'ai vraiment apprécié cette semaine de randonnée au milieu de ce groupe composé de fortes personnalités certes mais toujours solidaires.

Michel CHAUSSEPIED



Faut rigoler, faut rigoler... avant que le ciel nous tomb' sur la tête Faut rigoler, faut rigoler... pour empêcher le ciel de tomber

Et oui, il faut rire, c'est très bon pour la santé et le vélo aussi, c'est excellent !

Alors, imaginez ces deux ingrédients réunis, quel mariage extraordinaire...

Tous les jours, pendant toute la durée du Mer Montagne, j'ai bu ce cocktail magique sans jamais éteindre ma soif, sans jamais m'en lasser...

Dopée par les endorphines, j'ai vécu ce Mer Montagne "la tête dans les nuages"

Oh ! oui, je me suis bien marrée pendant ce voyage itinérant et comme c'était bon !

Tous ces moments de grandes rigolades, de fous rires sont des instants merveilleux à vivre et à ne surtout pas manquer !

Pour illustrer un moment de grande déconade, je joins cette photo. Il est 14h00, nous déjeunons en plein soleil à Brienne le Château la température doit dépasser les 25°. Merci JF.

Sylvie ANNE



Nous partimes dix ...

Bien sûr ce n'est pas mon premier mer-montagne : c'est le deuxième, la belle affaire ! Pour autant je ne me lance pas dans ce genre de projet sans une dose d'appréhension, même toute petite. Cette fois-ci la difficulté ne semblait pas résider dans l'ascension du col du Donon lui-même (727 m d'altitude en démarrant de 318 m). C'est plutôt la répétition de longues distances qui pouvait poser problème (200km puis 180, 150 et 150).

Heureusement avec un vent très favorable nous avons pu venir à bout de ces longues étapes sans frôler l'épuisement. Le temps gagné sur le vélo nous a même permis de faire un peu de tourisme. Le meilleur dans cet exercice a été Jean qui nous a impressionnés par quelques démonstrations dignes des conservateurs du ministère de la culture. A-t-il tout vu de ce qu'il nous a décrit ou a-t-il mémorisé rapidement quelques passages érudits des plaquettes disponibles à l'accueil de l'hôtel ? Je ne suis pas très sûr de la bonne réponse.



mais par un prompt renfort...

L'un des meilleurs moments du périple restera quand même la dernière étape avec la montée du col du Donon. Pour cette ascension nous avons reçu le renfort de trois cyclos venus spécialement en quasi voisins à l'initiative d'Odile, que nous avons rencontrée pour la première fois lors du tour de la Corse en 2007 et que nous avons plaisir à retrouver dans d'autres séjours FFCT. Nous sachant près de chez elle (à deux heures de voiture quand même), Odile souhaitait nous rejoindre pour cette dernière journée. Non voyante, elle est venue accompagnée de son ami Hubert qui pilote leur tandem et une amie « qui se met au vélo », Dominique.

Partis de l'auberge de la Scégotte à Autrey, nous passons par Jeanménil avant d'atteindre le col de la Chipotte, première difficulté de la journée. Après une pause à Raon l'Étape la bien nommée, nous repartons et, peu après, quatre mousquetaires font sécession. Fabien, Jean, Marc et Stéphane prennent la direction de Pierre Percée. Les kilomètres défilent sans véritable difficulté, cela paraît même bizarre. On se rapproche mais la pente ne semble pas s'accroître. C'est seulement à la sortie de Raon sur Plaine que les choses se compliquent. L'approche était trop facile ! Maintenant il ne reste plus que quatre kilomètres mais les gros pourcentages y sont concentrés (au retour on croquera un panneau « 15% », peut être un peu alarmiste, mais ça donne une idée). Dominique, qui étrenne son nouveau vélo, a des difficultés avec un dérailleur et chute dans la pente. Dépannée par un cycliste local, elle repart et parviendra au sommet le genou ensanglanté. Avec Sylvie nous fermons la marche et formons un gruppetto restreint.

nous nous vîmes treize en arrivant au port...

Arrivés au sommet tout le monde se congratule et nous faisons quelques photos. C'est seulement quelques minutes plus tard que les quatre costauds nous rejoignent, Stéphane en tête. C'était bien la peine de chercher un raccourci par Pierre Percée ! Nouvelles congratulations, nouvelles photos. Quelques dizaines de mètres plus loin, une auberge est ouverte... Nous y avons fait un sort au plat du jour et éclusé quelques demis. Avant de repartir Dominique a été victime d'un deuxième incident : une cale de pédale automatique mal serrée sur sa chaussure est restée prisonnière de la pédale. Je n'aimerais pas être son vélociste quand elle va revenir à la boutique !

La descente a été très rapide et forcément un peu trop courte, quatre kilomètres ce n'est pas grand chose dans ce sens là. Nouvelle halte à Raon l'Étape et là surprise : Odile sort de son sac un gâteau fait maison qu'elle transporte depuis le matin. Tout le monde se régale du gâteau aux pommes, raisins et cannelle. On traine un peu en terrasse et peu après avoir enfourché nos montures, patatras, l'orage s'abat sur nous. Chacun s'abrite où il peut et nous attendons quelques minutes avant de repartir. Une deuxième averse nous rincera juste avant l'arrivée à la Scégotte. L'auberge est encore fermée et nos trois amis doivent encore faire la route du retour. Nous nous séparons donc assez stupidement sur le parking. Odile a encore une surprise pour nous, elle nous a préparé une spécialité salée que nous partagerons plus tard à l'apéritif en refaisant le mer-montagne accoudés au comptoir.

Je fais donc une suggestion pour le prochain projet du club : s'assurer très tôt dans la saison qu'Odile pourra se rendre disponible au moins une journée pour nous accompagner.

Grosses bises Odile !

Hubert ANNE



MER-MONTAGNE 2011

Mon premier Mer-Montagne

C'est mon premier mer montagne, il restera inoubliable, c'est une superbe expérience.

J'ai pris cela comme un challenge sur moi-même, trois ans en arrière, on m'aurait dit tu vas le faire, j'aurais répondu t'es fou !

Avec les conseils de Michel, son organisation de préparation ainsi que les bonnes sorties d'entraînement adéquat, je ne regrette absolument pas. Merci Michel Il y eu une bonne ambiance dès le début, ça a commencé avec mon sèche cheveux puis continué avec mon sèche cheveux... N'empêche, il m'a servi !!!

On a avalé les kilomètres dans une bonne harmonie de blagues, rigolades, de bons cyclos et de très mauvais chanteurs (dont je fais partie) aux paroles oubliées et seul le bruit des dérailleurs était dans le ton ! Surtout la menthe à l'eau au début et señor météo à la fin.

J'allais oublier !! et la bonne bière !!!

La météo on peut en parler, elle nous a pas épargnés, mais elle a apporté un peu de piment dans l'aventure, le bâchage et le débâchage sous les orages, tous dans la même baignoire à roulette, auprès de bons cafés (merci pour la photo surpris en bretelles mais je vois que ma musculature a du succès ainsi que mon maillot jaune c'est la classe n'est ce pas !)

L'organisation fut géniale ! Bons hôtels et bonne bouffe. Merci Fabien !

Ce fut une excellente équipe dont je garderai un excellent souvenir. Et en plus mon pote Stéf était là !

Merci à tous

Marc WALON



Un vrai directeur sportif !

9 veinards à la Coutainvillaise

Neuf cyclos d'ACH ont participé à la randonnée la "Coutainvillaise" samedi 20 août.

Le matin, nous sommes partis à 7h45 sur nos vélos pour un tour de 100 km.

Après le repas bien mérité, nous avons repris nos montures pour une balade "digestive" de 50 km.

Le soleil était radieux, il faisait même trop chaud l'après-midi.

Olivier a ramené sa première coupe.

Sylvie ANNE

PS : Petite anecdote, la veille de la rando (le vendredi soir), j'ai eu Bernard (notre président d'honneur) au téléphone. Au cours de notre conversation, cherchant à me faire plaindre je lui expliquai que nous devions Hubert et moi, nous lever à 4h30 du matin pour être à l'heure au rendez-vous. Il m'a sciée en me répliquant : " Ah, Bande de veinards.....!". Il n'avait pas tort !



Les mercredis de l'été à l'ACH



Pendant que certains membres de l'ACH profitaient de l'été pour aller au bout d'eux mêmes et réaliser d'authentiques exploits sportifs, d'autres, bien plus modestement, exploitaient le côté « tourisme » du cyclotourisme et tentaient de profiter des quelques mercredis ensoleillés de ce mois d'août !

C'est ainsi qu'après un mois de juillet qui a vainement attendu les cyclos du mercredi après midi (pour cause de vacances ou de météo décourageante...), août les aura vus partir « aux aurores », c'est à dire vers 10h, pour des sorties bien sympathiques à la journée.

Le 3 août, c'est vers Port en Bessin que 5 valeureux membres de l'ACH (Christian, Serge, Claude, Guy et Françoise) ont ainsi mis le cap. Ayant classiquement longé le canal puis la mer jusqu'à Arromanches et ainsi gagné après une rude montée la magnifique vue sur le port artificiel, ils continuèrent vers Port en Bessin et un certain petit resto où les maillots bleus semblaient bien connus. Une halte à la plage après le repas permettait alors de voir Christian et Françoise se mettre à l'eau, confondant cuissard et maillot de bain... Le retour, cuissard encore humide pour certains, se passa fort heureusement sous le soleil !

Le 10 août, et fort de son expérience, c'est muni de maillots de bain et de serviettes que le petit groupe (les mêmes, privés de Serge), reprenait la route de la mer, cette fois vers Trouville. Après le pique nique partagé sur la plage, nos cyclos se partagèrent entre baignade et sieste, profitant d'un magnifique après midi ensoleillé ! Trop dure la vie de sportif !

Le 17, les cyclos se comptaient 6 au départ de Bénouville, mais reprenant la route de Port en Bessin, ils perdirent successivement de façon mystérieuse plusieurs de leurs amis pour terminer à seulement 2 rescapés... Rescapés qui tentèrent d'oublier le départ de leurs co équipiers entre efforts, baignade et sieste au soleil ! C'est promis, à la rentrée, on reprend le vélo sérieusement !

Françoise LEVASSEUR

LES RENDEZ-VOUS DE L'ACH

Assemblée Générale 2011

Elle aura lieu le samedi 03 décembre. Retenez votre soirée

Rando hérouvillaise 2012

Il n'est jamais trop tôt pour avoir de l'info, alors notez bien que l'an prochain, notre randonnée se déroulera en deux phases. Le samedi 07 avril, le seul Brevet fédéral de 150 km. Il se déroulera sur le parcours, légèrement retouché, de cette année.

Et le dimanche 1er juillet, nous organiserons la Rando hérouvillaise proprement dite, sur des distances de 30, 50 et 70 km. Nous essaierons à cette occasion de mieux nous montrer aux yeux de la population hérouvillaise.

Mais nous aurons l'occasion d'en reparler.

Un avant goût de la tenue 2012 ?...



Moules-frites, en images, encore une belle journée

