



Éditorial

Chouette, v'là l'printemps !

Et avec le printemps, l'envie de sortir le vélo, le plaisir de se retrouver au long de balades dont le kilométrage s'étire un peu. Un rayon de soleil et c'est toute la journée qui s'améliore, ce sont les efforts qui s'oublent et le moral qui remonte.

Le printemps, c'est le moment des résolutions, celui des objectifs qu'on se fixe, seul ou à plusieurs. Le mer-montagne, par exemple, occupe les pensées de quelques uns. Mais l'objectif peut apparaître plus modeste et pourtant être au moins aussi ambitieux pour ceux qui ont connu un pépin physique ou moral. Souhaitons nous à toutes et tous une bonne saison avec le plaisir de nous retrouver sur le vélo et aussi par ses côtés que nous apprécions.

Le présent numéro est limité côté rédacteurs, mais je suis persuadé que vous vous préparez à faire baver les stylos, flasher les appareils photos et crépiter les claviers, pour nous raconter vos prochaines sorties et coup de cœur (ou de colère). Bonne lecture à tous. *Daniel FIANT*

Rando hérouvillaise, ça s'approche

Eh ! Oui, dans quelques jours, notre 3ème rando hérouvillaise. Le 19 avril est tout proche.

Dans cette optique, Michel fourbit les armes, distribue les tâches, vérifie les exécutions, bref ça s'active fébrilement dans les chaumières.

Les parcours sont prêts et déclarés, les invitations ont été envoyées, les équipes sont définies, pour l'accueil, les inscriptions, les accompagnements, les ravitaillements, les réservations du resto du 150, le fléchage du parcours et du départ, le cocktail de fin et j'en passe.

Haut les cœurs, le rassemblement général a sonné et le regroupement des forces vives de l'ACH est réclamé ! Tout le monde sur le pont.

Si beaucoup de travail a été réalisé, il y a toujours à faire : la promotion de notre randonnée au travers de notre participation à celles des autres clubs. C'est, il faut le dire, une occupation qui permet de joindre l'utile à l'agréable : aller se balader aux quatre coins de la région et au delà, découvrir des paysages et des cyclos différents, est enrichis-

(Suite page 2)

C'est le maillon fort

Un club, c'est une association d'individualités qui ont un but commun. Mais que serait un club sans un générateur de pensées, un fédérateur d'idées, un centralisateur d'énergies ?

Nous, on a du pot, on est tombé sur la perle ! Notre Michel national, notre Président préféré, c'est le Shiva de l'ACH : il a 4 bras (au moins) pour mener de front toutes ses missions.

Tenez, par exemple, prenez son emploi du temps actuel : il s'occupe fébrilement tel une fourmi besogneuse, de notre rando du 19 avril dont il peaufine les détails, regroupe les énergies, distribue les missions, coordonne l'organisation. En parallèle, il s'active fiévreusement sur la préparation du mer-montagne, passant du tracé du parcours à la réservation des hôtels et autres gîtes. Il n'oublie pas toutes les missions officielles, les relations avec la Mairie, avec les différentes instances de la Fédé. Il prépare les réunions, suit les actions, a toujours un œil sur tout, tout en laissant les initiatives de chacun s'épanouir.

Sur le vélo, c'est une roue à suivre, aussi bien pour les chevronnés que pour les néophytes. Toujours attentif à son groupe, il sait repérer immédiatement la brebis faiblarde, celle qui a besoin d'un coup de patte. Il sait prodiguer les conseils dont nous sommes tous preneurs. Et quand il se met à rouler, ça déménage ! Il n'est pas un spécialiste quelque part, mais il est à l'aise partout. Côte, plat, descente, courtes et surtout longues distances, comme les scouts, il est toujours prêt ! L'an dernier, il a fait plus de 10.000 km. Faut le faire...

Et pendant ce temps, il ne doit pas oublier son boulot, ses fonctions sociales et... Catherine ! Parce que la Cathy, elle a vite fait de se rappeler à son bon souvenir, marquant sa présence au point de croix... Catherine, c'est aussi une sacrée auxiliaire, qui prête son concours (elle prête car elle n'est pas à vendre,



c'est une rebelle !) et qui est toujours disponible. Ils sont comme Roméo et Juliette, Tristan et Yseult, Laurel et Hardy, Jacob et Delafon, Elle et Vire : indissociables ! Sans rire, un type comme ça, un couple comme eux, c'est précieux, indispensable. Président d'un club cyclo, c'est un sacerdoce. Faut quand même dire qu'on est un club vachement sympa, pleins de gars et de filles super cool, mais quand même, il a du mérite. Alors au nom des tous les garnements qui composent l'AC Hérouvillaise, Michel Chaussépied, nous t'adressons un grand merci. *DF*

C'est pas les soldes

Effervescence en cette soirée du 22 novembre, Dominique, notre spécialiste en bonneterie nous proposait l'essai de maillots pour la collection été 2008. Les femmes, plus rompues que les gugusses que nous sommes, aux plongées dans les bacs pour obtenir le précieux objet de leur convoitise, avaient vite réglé le problème. Pour nous le dilemme était plus cruel : « ils taillent petit ». Ben tiens ! Ca doit être le tissu qui nous boudine.

La prochaine fois, on essaiera des gants : ça sera moins traumatisant. DF



L'actualité maillots selon Dominique Martel

Les maillots essayés et ressayés par chacune des personnes désireuses de s'accorder avec les couleurs du club ont été commandés courant janvier.

Au total cela représente 34 pièces (vestes et maillots) pour 16 adhérent(e)s.

La commande, dans un premier temps, souhaitait à ce que toutes les pièces soient à manches raglan, plus esthétique et confortable parait-il. Mais cette coupe ne permettait pas de mettre en valeur les logos du club, ils étaient réduits sous la couture de la manche et devenaient incompréhensibles.

Donc nous sommes revenus à un style plus traditionnel. Mais ce décalage a retardé la date de validation de la maquette, donc de la livraison. Il faut

compter 3 mois entre ce premier accord et la fin de fabrication.

Quant aux cuissards, huit avaient demandé le changement de la peau, ils devraient être réexpédiés séparément pour que nous puissions les réutiliser le plus tôt possible. Mais là encore aucune date n'a pu m'être annoncée.



(Suite de la page 1)

sant et bien agréable. Alors, si l'occasion est donnée en parallèle de promouvoir notre rando, faut pas se gêner. La plus forte dans cette démarche est incontestablement Sylvie : elle provoque la conversation, attentive, elle choisit son moment pour porter l'estocade. Le gars, qui n'a rien vu venir se retrouve avec l'adresse, la date, la description et toute la panoplie. C'est tout juste si elle ne lui fait pas signer sur place un engagement de participation ! Bref, un dernier effort de promotion dans les dernières randos de nos amis et voisins et, après avoir semé, il ne nous restera plus



qu'à vérifier si la récolte est au niveau de nos espérances, c'est à dire au moins comme celle de l'an dernier.

On espérera enfin que, cette fois, nos édiles nous feront le plaisir de la visite et pas faux bon comme l'an dernier. Mais, sans vouloir leur faire d'ombre, celui qu'on attend en premier, c'est le soleil ! Car s'il est là, ça devrait faciliter la réussite de notre manifestation, quelle que soit l'ardeur que nous y mettrons.

Croisons les doigts, et rendez-vous le 19 avril.

avisssss aux personnes intéressées:
voilà un site internet qu'il va falloir suivre de près
entre le 5 et le 14 avril : <http://www.info.lnc.nc>

Les nouvelles calédoniennes

rubrique des sports

En effet, je m'inscris pour une partie (4 étapes) du tour cyclo de Nouvelle Calédonie qui se déroulera pendant mes premiers congés scolaires.

On espère qu'il pleuvra un peu car les températures ne sont toujours pas idéales pour la pratique de n'importe quelle activité physique.

Je me suis fait un 110 bornes tout seul samedi dernier en matinée avec départ sous les averses chaudes et retour sous les nuages mais j'ai tout de même pris un coup de soleil dans le dos.

Pour les spécialistes : je progresse en réparation de crevaison, environ 10 minutes. Ca peut en faire rire certains mais pour un mec tout seul qui a deux mains gauches, c'est pas si mal !!

Faites passer l'info à P'tit Jean. Salut à tous et bises aux filles.

Jean-François VANTAN, le 18 mars

Tout est relatif

« J'ai une de ces pêches ! ». Qui d'entre nous ne l'a pas dit ou simplement pensé en regardant son compteur avec ravissement au retour d'une randonnée ?

Deux petits exemples pour relativiser :

- En 1903, la première étape du premier Tour de France, départ de Paris pour rejoindre Lyon 487 km plus loin, fut remportée par Maurice Garin à 27 km/h de moyenne (et sans assistance...). Il était parti à... 21 heures !
- En 1911, le Rouennais Paul Duboc gagna l'étape reliant Cherbourg (départ à 4 heures du mat') au Havre, via Caen et Rouen, soit 361 km à 30 km/h ! Et toujours sans assistance...



Repas du Club

16 janvier 2008



Un bon moment de détente... sans vélo !



AG de la Ligue

Outre le rapport moral, ont été évoqués l'activité du Comité Directeur, les réalisations et les souhaits exprimés par les commissions formation, communication, tourisme, jeunes, VTT, sécurité...

A souligner, au chapitre « Concours photo 2007 » la photo prise par Monique GUERARD a été primée. Elle vous est livrée ci-dessous, la photo ! pas Monique !

Au chapitre des comptes, des échanges plus techniques se sont engagés concernant le devenir de Philippe LHERMITTE, salarié de la Ligue. Son rôle est d'apporter une aide ponctuelle aux clubs pour la réalisation d'événements particuliers. Le choix d'un financement multiple reste une question délicate.

Le projet d'organisation de la Semaine Fédérale 2011 à Flers prend forme, mais la sollicitation des clubs est toujours, et restera d'actualité jusqu'au bout.

Le Comité Directeur a également présenté le raid Paris-Pékin : itinéraire, vélo (25 kg sans les sacoches), 3 participants « cyclo » de Basse-Normandie dont Henri Gaulard (bien connu de Bernard), et action en lien avec deux écoles cyclo sur le thème « école solidaire ».

L'A.G. s'est achevée par une présentation du classement au Challenge de France, et par la distribution de divers récompenses.

L'ACH peut être fière de son classement : 1^{ère} place des clubs bas normands dans la catégorie des moins de 35 licenciés.

Bien que n'étant pas annoncé publiquement, un livre était également prévu pour récompenser Véronique MARTIN pour la réalisation du Paris-Brest-Paris dans les conditions que l'on connaît !

Un regret peut-être : trop peu d'écho sur les activités des clubs eux mêmes...

Catherine CHAUSSEPIED,
St Sauveur le Vicomte,

AG du CoDép

Deux événements d'ampleur nationale dans le rapport moral de Jérôme BELLEC, la Semaine fédérale en 2011 à Flers et l'AG de la FFCT à Caen, les 5 et 6 décembre 2009.

Pour ces deux manifestations exceptionnelles, l'aide de tous les clubs sera sollicitée.

En ce qui concerne la SF, 3 ou 4 parcours auront lieu sur le Calvados (la Suisse Normande, Vire et Falaise). Une Randonnée Permanente vers les plages du débarquement pourrait nous concerner ; à suivre. Plus proche, l'AG qui réunit habituellement 3 à 400 personnes réclamera des bonnes volontés (une quarantaine de bénévoles sera nécessaire).

Le Raid VTT Honfleur-Mont Saint Michel a connu un franc succès : 250 participants sur 4 jours et pas un râleur !

La Rando cyclo Honfleur-St Sever a vu la participation de 15 club. Pour 2008, c'est une boucle de 175 km au départ et arrivée de Caen qui est proposée le 21 juin (attention, réservation avant le 10 juin).

Côté sécurité, le port du casque (toujours pas imposé à la FFCT même si ça bouge sérieusement sur le plan législatif) ne suffit pas : le respect du Code de la Route reste primordial.

Il semble par ailleurs que les déclarations d'accidents à la FFCT ne soient pas toujours bien effectuées et que certains passent à côté de remboursement divers, en particulier le casque.

Le CoDép rappelle que des défibrillateurs sont à la disposition des associations, il suffit d'en faire la demande.

Un discussion, lancée par la Trésorière, a fait débat : le fléchage. Il est vrai que certains clubs abusent de fléchages voyants mais surtout indélébiles (Ce n'est pas le cas de l'ACH !).

A noter que le Président n'a pas oublié notre Véro à nous au plan des félicitations pour la réussite de son Paris-Brest-Paris.

Thierry COUBRAY et Daniel FIANI, Luc sur Mer



Thème : le cyclo en difficulté - Monique Guérard

Le mer-montagne commence à prendre forme

Si loin et déjà si proche, le mer-montagne commence à retenir l'attention.

Lundi 3 mars, 9 des 10 inscrits se retrouvaient chez Anne et Sylvie pour faire le point.

Michel, notre Président, se multiplie pour régler tous les problèmes administratifs et logistiques, et ils sont nombreux. De l'itinéraire, qui doit respecter, ça va de soi, l'impératif de partir de la côte de la Manche (Ouistreham) pour se rendre à un des lieux choisis par la FFCT (pour nous, le col du Béal dans le Massif Central) en prenant des routes sympas, si possible, avec des étapes où l'on soit sûr de trouver le gîte, voire le couvert, mais qui soient bien sur le parcours (20 km de détour, ça n'est rien quand on est en voiture, c'est plus compliqué pour des cyclos quand il s'agit de passer de 160 à 180 km). Il faut faire les chambres en respectant les couples (enfin « le » couple), les filles et les gars (dommage...), les ronfleurs et ceux qui ne les supportent pas, bref tout un tas de trucs et machins auxquels on ne pense pas et qu'il ne faut pas oublier.

Carnet de Route

J'avais sollicité les participants de ce mer-montagne pour nous livrer leurs impressions personnelles avant, pendant et après cette « expédition ». Comme je n'ai pas eu de succès, je me prends par la main...

J'ai déjà réalisé quelques randos sur plusieurs jours, mais j'avoue que cette fois-ci, les difficultés annoncées, et particulièrement la montagne, ne sont pas mon terrain de jeu préféré. Chacun le sait, je grimpe comme un fer à repasser.

Jusqu'à cette réunion chez Sylvie et Hubert, je n'y pensais guère. Mais depuis, je constate que chacun dans son coin, aiguise ses armes. Sylvie et Hubert sont partis en stage dans le sud-est pour se faire les jambes, Christian le petit nouveau, monte comme un cabri à l'instar de Guy, qui disposera de surcroît de son nouveau vélo, Jean-Claude est en permanence dans la région varoise où il affûte ses guibolles, Véronique notre spécialiste du PBP a prévu de se farcir Alpes mancelles et autres plaisanteries du genre tout en préparant simultanément l'Ardéchoise, Michel allonge maintenant ses sorties du week-end par une rando supplémentaire, pour s'habituer à la succession des journées, sans parler de Petit-Jean, centaure moderne tant il semble que le vélo lui soit greffé en permanence. Et même Thierry, qui nous accompagne, et qui m'adresse une photo de son arrivée triomphale en haut du col, comme un défi...

P... ! La pression qu'ils me mettent...

Parce que j'ai beau me démenier pour essayer d'ajouter du kilomètre tous les week-ends, je vois bien que, lorsque je peux faire le détour d'une bosse, je ne me prive pas. J'ai des remords, mais pas longtemps... De temps à autre, il y a des passages obligés comme la côte des Forges que notre vénéré président nous a obligé à nous coltiner il y a peu. Mais quand je vois la distance que je me suis prise dans la vue en quelques kilomètres, ça me donne une idée de l'infini...

Samedi dernier, je suis allé à Flers pour un 100 km dont je me souvenais que l'édition 2007 avait été particulièrement vallonnée et que j'avais fini à la petite cuiller. Là, ça va être un bon entraînement, m'étais-je dit. Las ! le parcours était plat comme une galette. C'est pas comme ça que je vais faire des progrès.

Et aujourd'hui, samedi de Pâques, il fait un temps de cochon à ne pas mettre un cyclo dehors, si bien que nos amis de Blainville ont annulé leur rando. Comment je fais alors pour essayer de me mettre au niveau de mes petits camarades, moi ?

Dis tonton, c'est encore loin le haut du col ?...

Daniel Fiant, cyclo optimiste, mais perplexe...

676 kilomètres s'annonçaient au programme de la balade au jour de la réunion, chiffre bien entendu évolutif en fonction des impératifs d'étapes. On en saura plus quand tout sera définitivement bouclé.

135 à 150 km pour les 3 premiers jours, avec des profils plus ou moins difficiles mais des lieux plutôt sympathiques comme Chambord ou Quincy qui font rêver à des titres divers. Le 4ème jour, c'est le début des grosses difficultés pour une journée de 140 km vallonnées qui précéderont l'ultime étape de 80 km pour accéder au Graal. Mais il faudra la compléter d'une trentaine de kilomètres pour gagner le gîte d'Aubusson, haut lieu de la FFCT.

Y aller, c'est bien en revenir ça devrait être utile. Après diverses solutions, c'est le retour en train pour le gros de la troupe (je ne vise personne en particulier), Thierry et Daniel se chargeant de véhiculer les vélos et l'essentiel des bagages.

Le 1er juin arrivera vite : déjà une certitude, nous partirons de chez Evelyne et Jean-Claude qui tiennent à ce que nous soyons bien prêts et en forme pour cette première journée : Evelyne nous invitera à déguster son inoubliable Teurgoule avant de partir... Ca devrait nous permettre de tenir, au moins les premiers kilomètres....



Pour vous mettre en appétit, Thierry qui franchit le col en vainqueur en 2005...

LES RENDEZ-VOUS DE L'ACH

Rendez-vous du week-end : désormais, ce sont les horaires d'été, c'est à dire samedi comme dimanche, à 08h30, Bois de Lebisey
Rando Hérouvillaise : samedi 19 avril : tout le monde sur le pont !!!
Rando Hérouvillaise (bis) : samedi 05 avril, reconnaissance du 150
Bagnoles de l'Orne- Mont Saint Michel : samedi 26 avril.
Rando Permanente Suisse Normande (sortie club) : jeudi 08 mai



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