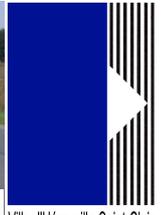




Numéro 07 - Mai 2008



Ville d'Hérouville-Saint-Clair

Conseil Général



Calvados

## Éditorial

Le présent numéro fait la part belle à notre rando hérouvillaise, et c'est normal car nos efforts nous ont permis de franchir un nouveau pallier. Nous pouvons tous nous en réjouir, notre club et ses idées rencontrent un succès grandissant. Dans ce numéro, vous retrouverez le récit de randonnées loin, voire très loin, de nos bases. Les deux sujets sont d'ailleurs traités chronologiquement, n'y voyez pas une obligation, c'est un hasard.

Mais pour le journal proprement dit, un petit article en dernière page, fait bien plaisir : découvrir que notre modeste canard intéresse les non cyclos du club ou d'ailleurs, est agréable. Alors, pour tous ceux qui hésitent encore, comme la mère Michèle, prêtez nous votre plume pour écrire un mot...

Bonne lecture à vous.

Daniel FIANT

## 3<sup>ème</sup> rando hérouvillaise Une belle réussite



Qu'il était agréable, en ce matin du 19 avril, de voir arriver de tous bords, des cyclos qui s'étaient inscrits à notre 150 bornes, ne craignant pas d'avoir réservé leur journée malgré le temps chafouin que nous connaissons depuis le début de l'année. Venant de la Manche, de l'Orne, de Seine-Maritime et bien entendu du Calvados, 62 cyclos se présentaient au départ, soit 80 % de plus que l'an dernier. Pour des raisons de sécurité, Michel constituait deux groupes, encadrés par onze capitaines de route ACH, bien briefés, qui s'élançaient vers 08h15 à quelques minutes d'intervalle. Quelques gouttes ne perturbaient pas ce long peloton multicolore et bavard qui, en quelques minutes quittait la banlieue caennaise.

Arrivés à la halte de Juaye Mondaye, les deux groupes se retrouvent et devisent sous un ciel un peu plus clément, avant de repartir, toujours séparés de quelques minutes. Peu avant Grandcamp, les capitaines du second groupe font la route buissonnière. Un peu perdus quelques instants, la route est heureusement retrouvée un peu plus loin. Le groupe se trouve si bien ensemble qu'il décide d'aller à Grandcamp faire un tour en front de mer, tant et si bien que, devant, Michel s'inquiète...

Heureusement, tout le monde se retrouve à table où 62 cyclos troublent la quiétude de quatre convives innocents égarés au milieu du troupeau...

Le patron du Tivoli qui nous accueille, comme l'an dernier nous a préparé un solide et reconstituant repas.

Nous repartons avec une demie heure de retard sur l'horaire mais les cyclos ne s'en soucient



19/04/2008



19/04/2008



guère. Le soleil, un peu flemmard, daigne pointer quelques timides rayons qui nous suffiront pour le retour.

Après avoir grimpé sans dégâts la côte de Port-en-Bessin (passage à 13 %), nous voici déjà arrivés au ravitaillement de St Gabriel où nous attendent Sylvie, Stéphanie et Jean-Claude. Nous y retrouvons les participants des parcours de l'après midi qui se comptent 66, portant le total de la journée à 128, chiffre particulièrement intéressant, par rapport aux 95 de l'an dernier. C'est d'autant plus encourageant qu'en 2007, nous étions dans une période ensoleillée, ce qui était loin d'être le cas cette année. Et il est bien connu que le cyclo normand sort difficilement de sa coquille dès que le temps menace.

La fin du parcours se fait à allure libre. Certains en profitent pour décalaminer leur moteur, d'autres pour rentrer tranquillement. Les capitaines de l'ACH, travail accompli, rentrent en devisant et retrouvent Catherine, Josseline, Evelyne, Bernard, Thierry, les autres adhérents du club qui ont déjà préparé les récompenses et le pot de l'amitié.

La remise des récompenses se fait dans un joyeux brouhaha après que Sylvie et Catherine aient tiré la tombola. Nos élus municipaux se font à nouveau remarquer par leur absence ; dommage, car ils auraient pu constater comme nous, le sourire des participants qui en dit long sur le plaisir qu'ils ont eu à venir jusqu'à nous et à rester longuement à deviser ensemble. Ils auraient également pu voir qu'on vient maintenant de loin pour nous rencontrer : Cherbourg, Villedieu, Juvigny, Le Havre, Montivilliers, Caudebec lès Elbeuf (avec le président du CoDép76 !), Flers, Condé et La Ferrière, bref toute la région.

Et un petit mot pour la trésorière du CoDép14 de la FFCT : je l'avais entendue lors de l'AG fustiger les fléchages qui viennent surcharger nos routes : qu'elle se rassure, moins d'une semaine après notre rando, toutes nos flèches avaient disparu.

Bref, une bien belle journée malgré un temps un peu humide, mais qui nous démontre que nous sommes sur le bon chemin.

DF - Photos Catherine CHAUSSEPIED, Sylvie ANNE et Laurent Marguerite de l'Entente Sportive Troarnaise Cyclos.

Les clubs participants étaient : 18 Mondeville, 10 Blainville et Côte de Nacre, 9 Livarot et Le Laizon, 6 Mézidon, 5 Cherbourg, Lisieux et Troarn, 4 Genneville et Le Havre, 3 Flers et Juvigny-Refuveille, 2 Dives, La Ferrière aux Etangs, Condé, Caudebec lès Elbeuf, Beuvron et Villedieu, 1 Montivilliers et PTT Caen, 3 individuels.



## Ne rien oublier, penser à tout

Cette journée particulière demande la mobilisation de toutes et tous.

Chacun a mis la main à la pâte pour se charger des nombreuses tâches indispensables à une bonne organisation. La reconnaissance du parcours par 12 cyclos, deux semaines auparavant, sous un temps très humide, mais qui se termina sous le soleil, le fléchage des parcours qui fut bouclé le mercredi précédent, le fléchage du départ, la prise des inscriptions, le café qui réveille les organismes, le jus de fruit au retour et le pot de l'amitié, le ravito qui est toujours le bienvenu, mais aussi et surtout ces mille et un détails qui font la réussite d'une organisation et que Michel aura coordonné de main de maître.

Au sein de tous ces bénévoles, il faut reconnaître que certains oeuvrent plus que d'autres, naturellement, sans en rajouter pour le plaisir de tous. Et force est de constater que, dans notre club, la gent féminine, déjà nombreuse, ne se contente pas de fonctions subalternes et prend un malin plaisir à multiplier les initiatives, pour notre plus grand bonheur et celui des participants !

Sylvie par exemple, est devenue notre responsable marketing ! Non seulement, elle multiplie les annonces promotionnelles au cours du nombre impressionnant de déplacements où elle entraîne sa moitié, mais elle a aussi pris à cœur son nouveau rôle de capitaine de route que Michel lui avait confié.

Catherine, qui avec Sylvie aura mis en place une nouveauté appréciée, une tombola gratuite. Tout en se chargeant avec efficacité des contacts avec la presse.

Josette et Evelyne, si présentes et actives pour toutes ces formalités du départ, indispensables à la réussite de notre manifestation.

Sylvie et Stéphanie, disponibles et souriantes pour l'organisation du ravitaillement face à l'assaut des participants affamés.

Vous savez les gars, on est vraiment vernis dans ce club...

Bref, au final, beaucoup de travail, mais aussi beaucoup de satisfaction. Pour une manifestation qui, petit à petit prend de l'ampleur... Et l'année prochaine, ce sera encore mieux !



### L'arroseur arrosé

Originalité de cette journée, les crevaisons se limitèrent à 2 clubs qui firent un match nul : Livarot et l'AC Hérouvillaise.

Pour ce qui nous concerne, le paradoxe fut que les crevaisons touchèrent exclusivement Jean, Pascal et Jean-Claude, qui avaient été désignés pour jouer les chiens de berger et ramener au troupeau ceux qui avaient crevé lors du 150 km...

L'année prochaine, il faudra prévoir des cyclos qui puissent secourir nos propres cyclos en difficulté...

Bref, prévoir l'imprévisible !

## LES RENDEZ-VOUS DE L'ACH

**Samedis et dimanches :** 8h30, Bois de Lebissey.

**Samedi 31 mai :** Pique-nique du club, inscriptions auprès de Catherine.

**Du 1er au 05 juin :** mer-montagne Ouistreham-Col de Béal

**Samedi 21 juin :** Randonnée du CoDép 14 (100 et 180 km)

## Randonnée de la Suisse Normande



On l'attendait depuis si longtemps qu'on finissait par se demander s'il n'avait pas pris ses quartiers d'été dans l'autre hémisphère ?

Et puis, au matin de ce 8 mai, lorsque nous nous regroupions pour le départ, fixé à huit heures pétantes, il est arrivé avant tout le monde, le soleil. En tous cas, son réveil avait mieux fonctionné que celui du président qui fut le dernier à venir pointer...

Jean-Claude, notre absent du mer-montagne était là, tout comme Thierry ; ils ont parcouru avec nous un bonne partie de la rando.

Ce fut un belle, une très belle journée ; un temps superbe, un parcours remarquable, des partenaires attentifs, des haltes toujours à propos, une

solidarité naturelle, bref la journée idéale. Oh ! Bien sûr, les côtes étaient difficiles, mais chacun les grimpait à son rythme et les plus forts attendaient les moins véloce tranquillement en haut des bosses, sans s'impatienter. Même Dominique qui casse sa chaîne au pied du Mont Pinçon arrive à réparer Grâce à Michel-le-bricoleur.

Des journées comme ça, c'est « que du bonheur ! », ça vous requinque le moral, ça vous colle la banane pour tout la semaine !

Au départ de cette rando figuraient quasiment tous les partants du mer-montagne. C'était d'ailleurs un peu le but de la balade, se tester sur un parcours accidenté en vue de la future randonnée. Michel, grand spécialiste des longs raids, nous confia sa satisfaction du niveau de tout le groupe, de la bonne gestion des efforts que chacun avait réalisé et se dit désormais rassuré et confiant quant à l'issue de notre futur périple. Amis cyclos et cyclotes, je crois que c'est tout bon... Bref, « que du bonheur ! ».

DF - Photos Sylvie ANNE



### Un début de saison humide



Temps typique du début de saison à Argentan

### Un 30<sup>ème</sup> adhérent

Mine de rien, le club s'étoffe avec une trentième adhésion. Patrick nous est arrivé, après plusieurs faux bonds dus au mauvais temps. Le coup de pédale est celui d'un habitué (il a été champion de Normandie de descente VTT). Notre philosophie du vélo l'a tout de suite séduit. Qu'il soit rassuré, le sentiment est partagé ! Bref, avec les nouveaux et anciens nouveaux, Guy, Stéphanie, Pascal, Christian et Claude, nous voici maintenant à la trentaine tout juste.

## Mon tour de Nouvelle-Calédonie

Chroniques de Jean-François VANTAN

29 mars 2008

Le début du tour de NC s'approche à grands pas et avec lui, les traditionnelles angoisses :

- 1) Suis-je suffisamment préparé ? Mon kilométrage de l'an passé reste ridiculement bas avec mes maigres 3500 km.
- 2) Le rythme ne sera t-il pas trop élevé ? C'est quand même Laurent Gané, pistard champion du monde qui va mener le train avec ses copains du Vélo Club Nouméen et on m'a annoncé une moyenne à 26 ou 27 km/h sur le plat !!
- 3) Les cols ? Il y en a au moins douze sérieux entre chez moi et la capitale et même si les cyclos doivent s'attendre en haut, je n'aime pas trop l'idée d'être lâché à chaque fois que la route s'élève...
- 4) La météo ? C'est exceptionnel mais il pleut presque tous les jours depuis bientôt 3 mois : résultat, les champs sont inondés, les rivières débordent et coupent les routes (2 types sont morts noyés en essayant de franchir des creeks la semaine dernière) et vous n'imaginez pas l'état des routes !!! Je suis allé à Nouméa la semaine passée et je fais partie des dizaines de gens à avoir bousillé une roue (de voiture) dans un des innombrables nids de... autruche. Quand c'est grand comme ça, on ne peut plus parler de nids de poule !

5) La chaleur (et donc la soif, vous savez bien que c'est un point crucial pour moi) ? Même si on doit avoir des voitures d'assistance, l'éloignement entre les estaminets sur cette île me semble énorme (on peut parcourir plus de 50 bornes sans voir un endroit décent pour se dessoiffer) et la moiteur est toujours là : on perd quasiment un litre d'eau par heure seulement en transpiration. Heureusement que je ne m'arrête pas pisser aussi souvent que P'tit Jean ou le Raccachi.

Et puis, avec l'état des routes, il y a aussi le risque beaucoup plus grand de casser du matériel ; j'ai ce qu'il me faut en pneus et chambres à air mais une casse mécanique me stopperait net. L'an dernier, un mec a abandonné sur bris de chaîne.

Mais tant pis, j'ai signé pour participer à ce tour et je vais y aller, ça sert à rien de pleurer avant d'avoir mal.

Je serai avec vous par l'esprit pour la rando du 19 avril et peut-être même lors du mer-montagne (bon courage Daniel, les autres t'attendent !)

Chaudes pensées (ce qui est préférable à la chaude pisserie).

JF depuis la Kanaky profonde.

30 mars 2008

ça CT pas 1 message de PD !!

j'me suis appliqué pour écrire car G constaté sur le site que vous publiez quasi tout ce que je vous envoie.

Bisous

08 avril 2008

La tension monte !!! C'est comme d'habitude avant un grand rendez-vous sportif : je m'inquiète de tout et de rien car je prends le départ demain matin des 4 dernières étapes du tour de NC.

Il va faire fin chaud ; je surveille depuis plusieurs jours la météo locale et je me dis qu'on va souffrir, les températures sont de nouveau au dessus de 30°.

L'étape de mercredi ne fait que 110 bornes... Ceux d'entre vous qui m'ont vu sur le vélo savent bien que c'est pas grand chose mais au lieu de partir à 6 heures (au petit jour), je ne sais pourquoi, ils nous font démarrer en plein cagnard à 8h30 pour arriver vers 14h.

L'étape de jeudi est plus courte mais pleine de petits cols qui vont certainement esquinter les jambes.

D'un autre côté, je dis que je suis inquiet mais pas trop tout de même car le mardi soir c'est soirée tarots et je ne vais quand même pas rater ma soirée détente sous prétexte qu'il y a une rando vélo le lendemain matin.

D'autres nouvelles après la fin du tour... si j'y arrive.

bisous

09 avril 2008

Ils vont vite les salauds !!!!! Dès que ça monte un peu, ça appuie : on a fait un peu plus de 27 de moyenne hier sur une étape plate de 120 km. J'ai dormi comme un bébé.

Mais j'appréhende l'étape d'aujourd'hui où il y a plein de cols. De plus, on part avec un bon 15 nœuds de vent contraire. Il va falloir rester dans les roues.

D'autres nouvelles plus tard

14 avril 2008 (après l'arrivée et que nous nous soyons étonnés de ne rien voir sur le site Internet des Nouvelles Calédoniennes sans plus d'infos de notre correspondant local et à qui nous réclamions des photos)

Tu vas devoir te contenter des commentaires du Zoreille du peloton. En effet, il y a eu très peu de couverture médiatique sur ce soi-disant tour cyclotouriste : quand tu termines ta journée avec une moyenne de 27 km/h et que tu passes ton temps les yeux rivés sur le coaltar (mot local pour le tarmac) pour éviter les ornières et nids d'autruche qui risquent à chaque instant de briser tes roues et par la même occasion tes rêves de terminer l'étape, tu ne peux pas sérieusement parler de cyclotourisme....

Alors prendre des photos, encore moins !!

J'en connais qui auraient gueulé s'ils avaient été à ma place (suivez mon regard : MC). Par contre P'tit Jean aurait été à la noce sûre-

(Suite page 6)



(Suite de la page 5)

ment !  
J'ai découvert un peu tard pourquoi il n'y avait aucune femme dans le peloton... Il paraît qu'il y en a eu lors de la première édition mais pas depuis ! Trop rapide !! La seule femme qui ait participé à une partie de la dernière étape s'appelle... Félicia Ballanger (je vous laisse chercher qui c'est !).

### **Ahhh les vaches, ils m'ont fait souffrir !!**

Tout le contraire de ce qu'on fait chez nous'autres

Dès qu'on approchait d'un col ou d'une montée intéressante, une poignée de gamins cadets ou espoirs du comité local de cyclisme se portait à l'avant et venait tenter de dépasser les mecs de devant, notamment le champion du monde qui leur sert aussi d'entraîneur sur piste et de CTR.

A noter que ces mêmes djeunes, plutôt que de te signaler les trous dans la route comme le fait tout bon cyclotouriste en pointant du doigt vers le sol, s'amuse à faire sauter leur vélo au dessus des nids de poule ou à les éviter au dernier moment en faisant un brusque écart sans s'inquiéter de ceux qui pourraient être derrière... Si on ajoute à cela une ambiance pas plus sympathique que ça (les gamins du pôle espoir de leur côté, les vieux champions de Nouméa dans leur coin, les mecs d'un club restant ensemble, les Australiens peu causants, ...), vous imaginez votre gars de la province nord, avec son maillot d'Hérouville, pas de casque (ça a été la croix et la bannière pour m'en faire prêter un chaque jour par ceux qui ne participaient pas ou plus) et ne préparant aucun triathlon ou Ironman ! J'ai été presque aussi bien accueilli qu'un chien dans un jeu de quilles !

Mais j'ai serré les dents et j'ai monté tous les cols tant bien que mal, étant lâché dès le pied presque tout le temps et ne laissant derrière qu'une poignée d'anciens.

Les journées se sont enchaînées et enfin nous sommes arrivés à Nouméa où après un tour du vélodrome et un petit discours du président Salaün (époux de Félicia), tout le monde s'est sauvé...

Résultats des courses : ce n'est pas une rando à recommander aux cyclos de notre club, ni même aux copains des clubs voisins.

Malgré ça, je me souviendrai longtemps de l'accueil reçu dans une tribu (chants par les femmes et repas varié et consistant, plus noix de coco). De plus, vous me verrez parfois arborer un maillot que peu de gens possèdent puisqu'on n'était qu'une soixantaine de participants au total.

### **Bonne chance à tous pour notre rando**

C'est vrai, je rate celle de cette année mais la prochaine, je viens promis !

Voici qq photos du tour NC. J'ai peu de photos de vélo mais la réception en tribu était fin valable et mémorable légende.

- 1) Laurent Gané ,fin sérieux lors du discours d'accueil à la tribu de Pothé
- 2) le lait de coco , C bon mais on aurait préféré des bières !!!
- 3) les locaux nous offrent des noix de coco glacées en guise d'apéro

Salut à tous et bise à p'tit Jean.

Jean-François VAIN TAN

NB Félicia Ballanger fut championne du monde du 500 m et de la vitesse en cyclisme sur piste sans interruption de 1995 à 1999. Championne olympique de la vitesse à Atlanta et double médaille d'or en vitesse et 500 m à Sydney. Une roue à prendre, mais sans doute pas facile à suivre !



*Le vélo à l'ACTH : que du bonheur !*

## Bien commencer le printemps 2008 à Hyères-Les Palmiers (Var)

**Samedi 15 mars** Arrivés à Hyères après 11 heures de voiture nous ne sommes pas mécontents de retrouver la cinquantaine de participants à cette semaine de vélo organisée par le CODEP 03 (Marie-Thérèse et Marcel Sarrazin, Jean Roubeau, Alain Granjou). Tout commence par la réunion de début de séjour et un premier apéro. Il y en aura d'autres....

Retrouvailles avec le « gruppetto » : Béatrice, Françoise, Monique, Odile, Véronique, Denis, Emile, Michel, Philou, Pierre et Pierre.

**Dimanche 16 mars** Le matin première sortie d'une soixantaine de kilomètres. On reprend avec plaisir quelques unes des pistes cyclables qui facilitent les déplacements dans la région. Passage par le Mont des Oiseaux, une petite bosse locale. Dans la descente je suis victime d'une crevaison.

Passage par La Crau et une pause café à La Farlède. Un peu plus loin deuxième crevaison. Là tout le monde se marre. Je m'étais bien vanté d'avoir fait une bonne affaire avec mes roues en soldes ! « Si c'est pour crever tous les dix kilomètres, il vaut mieux payer ses roues plein tarif ! » Aujourd'hui on rentre à l'hôtel pour déjeuner.

L'après-midi nous reprenons nos vélos pour soixante kilomètres avec le passage du col du Gambet (192m) et, dans la descente, nouvelle crevaison ! La route est vraiment en très mauvais état et l'équation trous dans le macadam + poids du bonhomme est fatale à une troisième chambre à air. Mais je ne suis pas seul : Alain Granjou, notre ange gardien, est lui même en train de remonter sa roue. Pourtant il est équipé d'une randonneuse toute neuve, il n'y a donc pas de malédiction spécifique aux roues soldées !

Après le petit col du Pas de la Griotte et une escale sur la plage très ventée face au fort de Brégançon, nous rentrons sans encombre.

**Lundi 17 mars** C'est une sortie de 120 km qui nous est proposée ce lundi. Après La Londe les Maures et le Col du Gambet nous nous dirigeons vers Pignans. Le pique nique est abrité gracieusement par le club de Besse sur Issole qui nous offre également une savoureuse dégustation de tapenade et d'anchoïade avec le petit rosé local. Nous passons ensuite par Forcalqueiret avant de gravir le col de Rocbaron (433m). Le retour se fait via Cuers, Sollies-Pont et La Crau.

**Mardi 18 mars** Les affaires sérieuses commencent. Le parcours de 118 km est l'occasion de découvrir la côte par Le Lavandou, Cavalière et Pramouquier avant de s'attaquer au Col du Canadel (259m) et d'enchaîner avec le Col de Barral (372 m) et le Col du Landon (380 m). Tout le monde apprécie le pique nique ensoleillé au Col de Gratteloup (192m). C'est pas tout ça, il faut enquiller le Col de Babaou (414m). Comme on a une petite soif on fait une incursion à Collobrières, d'abord pour un café. Puisqu'il fait beau on va jusqu'à la Confiserie Azuréenne et on craque pour la célèbre glace aux marrons. Ça ne nous facilitera pas vraiment le passage du Col du Gambet dans l'autre sens, tant pis...

**Mercredi 19 mars** Journée libre. Pour se dérouiller les jambes nous suivons Alain Granjou pour une cyclo-découverte dans la presqu'île de Giens. On y voit des flamants roses en suivant la route du sel le long de la plage de l'Almanarre.

Au retour nous passons par le vélodrome couvert où s'entraîne l'équipe néo-zélandaise. Nous assistons impressionnés à quelques tours de piste derrière moto et mesurons la différence de rendement atteint avec nos frères guiboles.

L'après-midi nous optons, Sylvie, Pierre et moi pour une randonnée pédestre accompagnée vers le port de plaisance d'Hyères. C'est un animateur de l'hôtel qui nous guide dans ce quartier de la ville. Nous rentrons juste avant l'averse.

**Jeudi 20 mars** Au menu 117 km et quelques joyusetés. Ça démarre par le Col du Gambet, déjà escaladé plusieurs fois. Notre point culminant sera Notre Dame des Anges (780 m) par une route à la pente assez régulière au milieu des châtaigniers et des chênes lièges. De là on a une vue très étendue sur le massif des Maures et jusqu'à la méditerranée. Nous rejoignons l'intendance à Collobrières pour le pique nique. C'est aussi le rendez-vous des habitués avec Brigitte, une célébrité locale à laquelle on remet les rations non consommées de fruits, biscuits...

Il faut voyager léger pour passer le Col de Babaou dans l'autre sens, puis le Col de Caguo-Ven (220m) avant de redescendre sur Bormes les Mimosas pour une bonne bière en terrasse.



**Vendredi 20 mars** Pour le dernier jour 124 km sont au programme (142 si on pousse jusqu'à St Tropez, mais peu ont pris cette option).

Après l'incontournable Gambet et la traversée de Collobrières on passe le Col de Taillude (411m), puis le Col du Perrier (346m) avant d'atteindre Grimaud et de redescendre sur La Croix-Valmer. L'objectif est un restaurant de poissons de Cavalière sur Mer. C'est un bon moment partagé par tous, cyclos comme accompagnateurs. Le retour est assez plaisant par la côte après le passage du Col du Dattier (117m) via Canadel sur Mer, Cavalière, Le Lavandou et Bormes les Mimosas. Sur la fin le vent s'est levé et a amené la pluie comme pour nous dire que cette semaine allait bientôt finir et qu'il faudrait remonter vers la Normandie.

Le gruppetto n'a pas pris le chemin du retour sans déguster la délicieuse tropézienne (pâtisserie locale) offerte par Monique et Pierre. C'est quasiment devenu une tradition !

Hubert ANNE - Photos Françoise Heudelot



## Rayons X, un journal pour tous !

A chaque parution de Rayons X, comme beaucoup de cyclos d'ACH, je me précipite pour lire et relire les articles de ce canard que je trouve très sympathique. Mais ces quelques feuilles intéressent aussi des personnes ne pratiquant pas ou très peu "la petite reine"... Pour preuve, deux collègues au bureau, lectrices de Rayons X qui ont bien voulu répondre à la question suivante : Pourquoi aimez vous lire Rayons X ?

Réponse de Nadine : J'aime ce genre de lecture... Je suis curieuse de connaître vos parcours, toutes vos difficultés et péripéties. Je suis très impressionnée par le nombre de kilomètres que vous effectuez au cours de vos sorties et par votre passion. Oui, ce journal me distrait et je souhaite à tous et à toutes une bonne saison !

Réponse de Cécile : Fidèle lectrice de Rayons X, je ne me



lasse pas de lire votre journal. Je suis subjuguée lorsque je vois les kilomètres parcourus ; comme on dit, vous en avez sous la pédale !!!

J'aime également lorsque vous relatez les déroulements de vos parcours avec parfois des petits soucis comme les crevaisons, les attaques de mouches (t'en souviens-tu Sylvie ?!), les montées de cols périlleuses...

J'attends impatiemment le prochain numéro. Je vous souhaite plein de courage pour vos prochaines sorties et bravo à tous et toutes pour toutes

ces belles performances !!! Un petit conseil : Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des "œufs mollets !!!" (Pierre DAC).

Après tous ces encouragements, je pense que nous serons nombreux à prendre la plume pour écrire une petite bafouille dans RAYONS X.

Sylvie ANNE

Mer-Montagne

### Carnet de Route

La reconnaissance du 150 de notre rando a été enrichissante. J'ai réussi à finir sans encombre malgré un temps très humide.

Le lendemain, j'ai fait une petite balade pour vérifier que tout allait bien, c'était parfait.

La semaine suivante, c'était Mondeville. Je me souvenais du parcours de l'an dernier et suis arrivé la fleur au fusil. J'ai vite déchanté, d'abord parce que pendant près d'une heure, l'allure, avec vent portant, il est vrai, a tourné aux alentours de 35-40, ce qui me semblait quelque peu excessif ; ensuite parce que, lorsque nous sommes arrivés à Houlgate, le parcours a pris un relief particulièrement pentu. 17 % environ du côté d'Houlgate, un peu dur pour mes petites jambes. Je me suis fait larguer partout malgré les encouragements de Sylvie (qui était visiblement très contente de trouver un compagnon également fâché avec les côtes). Je suis arrivé au bout de ces 87 km, mais ce fut bien laborieux.

Et, bien que j'ai profité de quelques jours de congés pour me préparer, en particulier un mercredi après-midi avec Sylvie, Véro et Guy, je n'en menais pas vraiment large pour servir de capitaine de route à notre rando du 19

avril. Mais le groupe qui nous était confié, à Hubert, Véro, Patrick, Jean-Claude, Pascal et moi, fut plutôt discipliné et le temps, pas trop méchant, si bien que nous sommes arrivés à bon port sans encombre. Bref, une journée sympa qui m'a remonté le moral.

Samedi suivant, c'était le 26 avril, et tout le monde s'était égaillé dans la nature si bien qu'au rendez-vous de l'ACH, il n'y avait que Jean et Patrick. Pas de pot pour la rando tranquille, Patrick avait son beau vélo carbone tout neuf et Jean, la même forme que d'habitude. Moralité, après les premiers kilomètres raisonnables, ça a embrayé et en route pour 80 bornes au pas de course. Parce que le Patrick il récupère le coup de pédale. Pas feignant du mollet, le petit gars. Bref, une rando rondement menée, pas particulièrement reposante.

Et le lendemain matin, mon neveu, ancien ceinture noire de judo qui s'est mis au vélo après des problèmes qui l'empêchaient de pratiquer son sport, il a un vélo super compét, et accessoirement, 20 ans de moins, m'a proposé une balade. Je me méfie toujours de ses promenades façon avion de chasse... Et ça n'a pas loupé, on a tourné à 27-28 tout le long, si bien qu'à la fin, j'avais la langue qui nettoyait la route.

Quelques jours plus tard, Michel est venu changer la cassette de mon vélo. J'avais prévu un 27 dents, ce qui combiné au 34 de mon pédalier devait, je présumais, me permettre de passer le Massif Central. Michel, perplexe me demanda si j'allais mettre un triple. Ben non, puisque je n'ai qu'un double plateau. Il a eu beau me dire, « non, non, rien », j'ai eu l'impression d'avoir dit une connerie...

L'épisode suivant, c'était la rando en Suisse Normande, que j'avais, sans doute imprudemment, proposé au club. L'organisateur, dans un souci louable, nous avait gratifié d'un « prévoyez des braquets de montagne, je l'ai réalisé à plusieurs reprises, et la rando est difficile ». Encourageant... Après un départ prudent, j'ai finalement constaté que j'arrivais à suivre... les moins rapides. J'en ai bavé, c'est certain, mais finalement, la rando s'est très bien passée et m'a plutôt rassuré. Cerise sur le Mac Do, Michel nous a dit qu'on était tous prêts.

S'il le dit, on va lui faire confiance...

Dans trois semaines, on y sera... Daniel FIANT

### Faux départ



Jean-Claude nous fait faux bond pour le mer-montagne. Oh ! C'est bien contre sa volonté puisqu'il va devoir se faire opérer du ménisque.

Cette intervention, indispensable, va vite le voir revenir sur le vélo, mais trop tard pour participer.

Un gros regret, et pas pour lui seulement !

Jean-Claude, tu vas nous manquer.

CYCLOS



HEROUILLE

Rayons X

est le journal de l'AC HEROUILLAISE

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