

Cyclo **T**ourisme **H**erbretais

"BONNE ANNÉE"...

... et meilleurs voeux pour l'année 1984; longue vie à ce petit journal.

Il est permis de penser qu'avec son titre, qui correspond à un développement de cinq mètres, il ira très très loin, sans fatigue et il n'est pas impossible d'espérer que ce sera en s'améliorant, grâce à la participation de chacun.



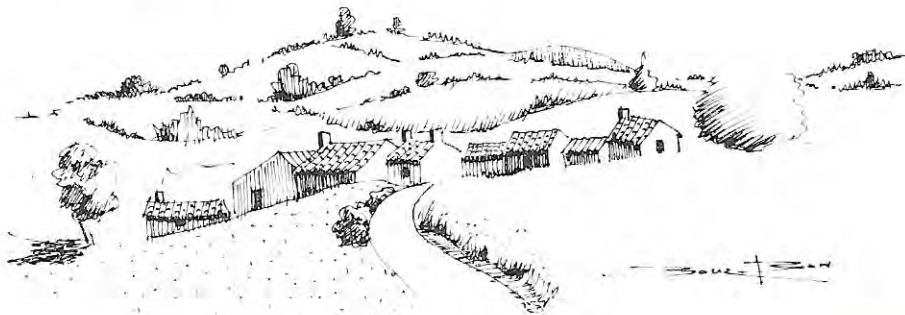
Notre club de CYCLOTOURISME, fort de près de 70 licenciés, existe dans la cité depuis bientôt dix ans;

Nos sorties dominicales s'effectuent loin des stades, sans bruit, nos rallyes sans spectateurs, et, nos victoires, essentiellement remportées sur nous mêmes, ne sont applaudies par aucun supporter !

Cette publication bimestrielle a plusieurs ambitions :

- SERVIR de lien entre tous les Membres du Club et faire circuler l'information;
- INTERESSER le plus grand nombre, jeunes et moins jeunes, en faisant connaître à tous nos activités, nos structures, nos moyens et notre conception du CYCLOTOURISME;
- CONSEILLER les nouveaux venus et donner à tous l'envie de se joindre à notre peloton.

N° 1



INFOS...

C.T.H.

LOCAL - Une question a été posée par l'intermédiaire d'un membre du club, conseiller municipal, à la fin du Conseil du 7 novembre dernier pour l'obtention d'un local.

Après plusieurs entrevues du Président avec M. le Maire, M. le Secrétaire Général et Mme. la Présidente du Club du 3ème Age faisant suite à une demande écrite il a été obtenu l'autorisation de disposer du garage attenant à la Maison LELIEVRE pour entreposer l'ensemble de notre matériel; un portail sera mis en place dans les tous prochains jours par les employés municipaux.

REUNION - le 21 janvier prochain à 20 h., galette des Rois, salle du 1er étage de l'Ancienne Mairie;

les licences seront encaissées lors de cette réunion.

MAILLOTS ET SURVETEMENTS - le stock restant est à la disposition des membres du club chez Jojo BRACHET, avenue de la Gare, les Herbiers.

PUBLICITES - les Editions ALTIGRAPH proposent 3 Atlas :

- Cols des Alpes,
- Cols des Pyrénées,
- Cols du Massif Central.

60,00 l'unité, commande groupée.

Ces trois volumes (215mm x 155mm) passent en revue 250 cols-7500 Kms de route. Toutes les altitudes, tous les pourcentages et de précieux conseils pour le choix des bons développements.

Se mettre en rapport avec Paul GENTREAU "la Sablière" les Herbiers, Tel 911593

LIGUE

"DES AVALOIRS A L'OCEAN" la revue de la Ligue, dans son numéro 22 indique que ses effectifs sont passés de 4512 à 4732 licenciés.

FÈDÈ.

COTISATIONS 1984.

moins de 18 ans avec revue - 13 frs
moins de 18 ans sans revue - 15 -
plus de 18 ans avec revue - 43 -
plus de 18 ans sans revue* - 43 -
assurance (RC + Def.Rec. + Individuelle)
facultative - 37 frs

* Option réservée aux épouses ainsi qu'aux enfants à charge de leur parents et vivant sous le même toit dès lors qu'un abonnement est déjà servi au foyer considéré.

AGENDA

4 mars

Brevet Fédéral 100 Kms le Loroux -
Bottereau

11 mars

Randonnée du "Sillon de Bretagne"

A.S.C.T. Trignac.

Brevet 100 Kms initiation

R.L.O. Rezé.

18 mars

Concentration de la foire de Vallet

1er avril

Brevet Fédéral avec dénivellation

V.C.C.S. - 49360 Maulévrier

U.S. Couëron - 44

7 avril

Brevet Randonneur 200 Kms.

Gilles de Retz - Machecoul - 44

8 avril

Brevet 200 Kms. initiation

R.L.O. Rézé

15 avril

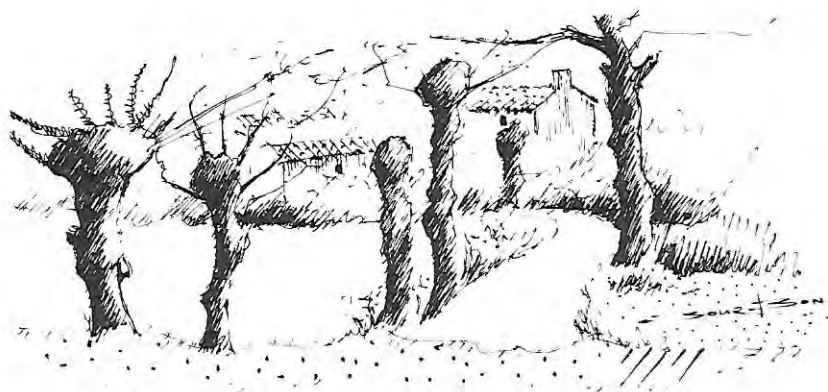
Randonnée touristique "Maine et Sèvre"

St Fulgent-les Herbiers

22 avril

"Brevet des Alpes Mancelles"

Cyclotouristes de la Sarthe - le Mans



"Prendre le temps de boire,
de manger, pouvoir aller vite,
savoir aller lentement et sur-
tout comptempler, vivre :
c'est comme cela que je conçois
le véritable cyclotourisme."

(André LAURENTI.)

LES SORTIES DU DIMANCHE

Les départs ont lieu à 8h.30 chaque dimanche;
rendez-vous sur le parking de "l'Oisellerie"
(Maison LELIEVRE) rue de Clisson.

JANVIER

le 8 janvier 1984

les Herbiers	0 Km
la Gaubretière	9
les Landes	14
Tiffauges	21
la Colonne	24
la Romagne	30
St Christophe	36
Mortagne-s/-Sèvre	42
les Herbiers	57

le 15 janvier 1984

les Herbiers	0 Km
la Croix Barra	8
les Epesses	13
St Malo du Bois	19
Chambretaud	25
la Gaubretière	34
les Landes	39
Bazoges en Paillers	46
Beaurepaire	49
les Herbiers	56

le 22 janvier 1984

les Herbiers	0 Km
St Prouant	14
le Boupère	20
Pouzauges	27
Chateaumur	36
la Flocellière	38
St Michel Mt M.	40
les Herbiers	52

le 29 janvier 1984

les Herbiers	0 Km
Mouchamps	12
(par voie ferrée)	
St Vincent	17
Ste Cécile	19
les Essarts	29
Chauché	37
St Fulgent	45
Mesnard la Bière.	51
les Herbiers	58

FÉVRIER

le 5 février 1984

les Herbiers	0 Km
Beaurepaire	7
Bazoges en Paillers	11
Chavagnes	20
St André G. d'Oie	28
la Brossière	31
Vendrennes	34
Mouchamps	41
la Forêt	
la Patte	
les Herbiers	53

<u>le 26 février 1984</u>	0
les Herbiers	0 Km
la Gaubretière	9
Beaurepaire	13
Bazoges en Paillers	17
St Fulgent	25
Vendrennes	30
Mesnard la Bière.	35
Beaurepaire	40
la Gaubretière	44
les Herbiers	53

le 12 février 1984

les Herbiers	0 Km
Mesnard la Bière.	7
St Paul en Pds.	17
St Prouant	24
Puybéliard	33
Mouchamps	42
les Herbiers	54

le 19 février 1984

les Herbiers	0 Km
Rochetretoux	10
Mouchamps	15
Ste Cécile	21
St Martin	27
les Essarts	35
Vendrennes	45
les Herbiers	55

UN CIRCUIT DE 30 à 40 KMS. SANS DIFFICULTÉ
MAJEURE EST PROPOSÉ -CHAQUE SAMEDI-MÊME POINT
DE DÉPART-14h.30-VOIR LE "MENU DU JOUR" !



Quelques conseils pratiques... pour "cyclier" correctement.

Achetée chez un vélociste local ou chez un artisan constructeur spécialisé, votre bicyclette vous donnera toute satisfaction si vous observez les règles suivantes :

LE CADRE

Sa qualité première doit être la rigidité. C'est pourquoi, même pour les dames, il vaut mieux choisir un cadre fermé dit cadre "homme".

Le mini-vélo est à bannir absolument, son rendement sur route est désastreux et sa position irrationnelle car trop droite. Ses dimensions doivent correspondre à celle du cycliste.



LA POSITION

Une position correcte sur la bicyclette conditionne l'agrément et l'efficacité du cyclo-touriste. Cette position est obtenue par la mise au point des trois éléments sur lesquels le cycliste prend appui lorsqu'il est assis sur la machine: la selle, le guidon, les pédales.

LA SELLE

La qualité de cet accessoire est importante aussi la préférence doit-elle aller aux selles en cuir.

LE GUIDON

Le guidon ou cintre du type course (dit à trois positions) est préférable au guidon plat; il permet de varier la position des mains en cours de randonnée.

LES ROUES

Elles sont montées avec des pneus de préférence aux boyaux, ceux-ci étant moins confortables plus fragiles, plus difficiles à réparer et plus coûteux à l'usage.

D'une façon générale, toutes les pièces en mouvement, jeu de pédalier, de direction, moyeux, chaîne, roues seront choisies suivant un critère de qualité.

LE DEVELOPPEMENT

Afin de pédaler avec facilité en toutes circonstances, il faut avoir deux ou trois plateaux à l'avant (pédalier) et quatre ou cinq dentures à l'arrière (roue libre).

Le développement principal ou de base sera de 5 mètres environ, soit : 44 x 18.

On pourra avoir à l'avant 50, 44, 30 et à l'arrière : 15, 17, 19, 21, 23.

Dans tous les cas, éviter les grands développements qui exigent des utilisateurs des qualités physiques au-dessus de la moyenne.