



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

" REVENIR
A SES PREMIERES AMOURS "

"Fatigué par une vie mécanique, trépidante et pour tout dire, artificielle, chacun ressent le besoin d'un retour à la Nature.

J'ai opté pour la bicyclette, revenant ainsi à un amour de jeunesse. J'ai 62 ans mais les étonnants progrès de la mécanique ont largement facilités ce retour.

NOUS ADRESSONS NOS
SINCERES REMERCIEMENTS
A M. MICHEL CRUCIS,
PRESIDENT DU CONSEIL
GENERAL DE LA VENDEE,
QUI A BIEN VOULU NOUS
CONFIER QUELQUES UNES
DE SES REFLEXIONS SUR
LE CYCLOTOURISME.

Bien que la période et la conjoncture aient été particulièrement sévères, je conserve le meilleur souvenir de mes pérégrinations à vélo, non seulement à travers la Vendée, mais aussi à travers la France.

Dès qu'un emploi du temps beaucoup trop chargé me le permet, je prends mon vélo et fais une promenade d'une heure ou deux.

J'opte pour les petits chemins où la circulation automobile est réduite, et peu m'importe le relief, la qualité de la machine ... et de l'homme !

Je redécouvre, quarante ans après mes randonnées cyclistes de jeunesse, les mêmes satisfactions, pour ne pas dire les mêmes joies que celles appréciés autrefois.

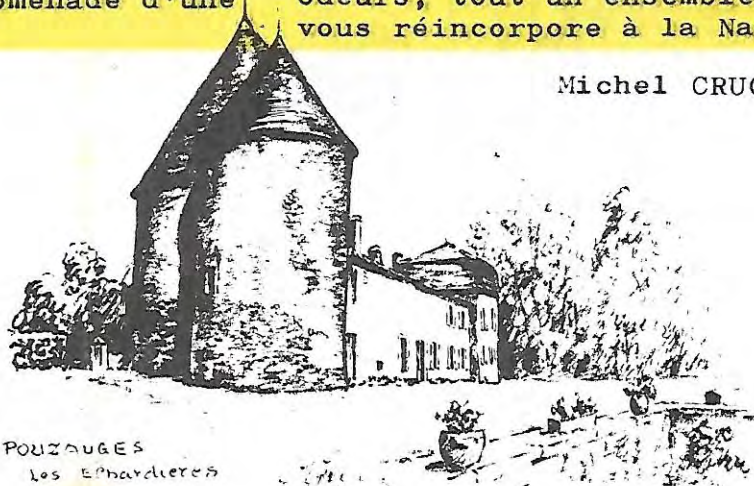
Hélas! il est bien évident que je suis contraint de sacrifier l'agrément du cyclotourisme de groupe, compte tenu de mon emploi du temps : JE ME PRIVE AINSI SANS DOUTE, D'UNE CERTAINE EMULATION.

L'effort physique et les plaisirs qu'il suscite, sont toujours bénéfiques. Mais, il est des sensations effacées par les moyens modernes de transport et qu'il est agréables de retrouver : celles du relief, de la côte et de la descente, celles aussi de l'ombre et du soleil, celles enfin des odeurs, tout un ensemble qui vous réincorpore à la Nature

Michel CRUCIS.

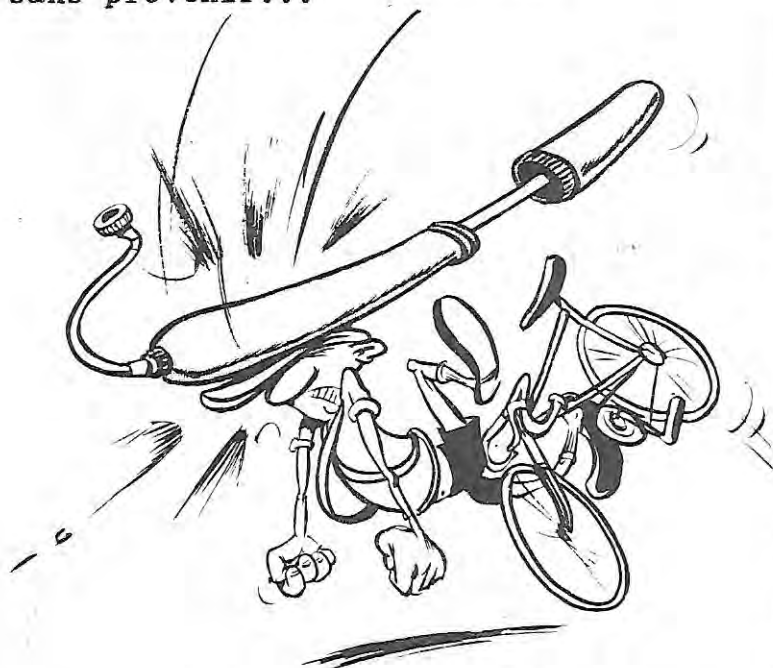


N° 2



POUZAUGES
Les Echarnières

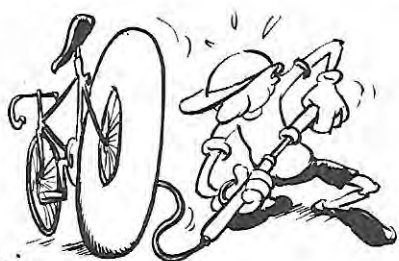
Le " COUP DE POMPE " survient sans prévenir...



Le cycliste qui "oublie" de s'alimenter correctement en fonction d'un effort de longue durée tel que la randonnée à bicyclette peut subir une défaillance subite qui lui enlève toutes ses forces pour continuer à pédaler.

Cet état de faiblesse, qui porte dans le jargon des pelotons les noms de fringale, coup de pompe, passage à vide, est facile à stopper par l'absorption immédiate de sucre sous forme solide ou liquide.

Le repas précédant l'effort n'évite en rien l'apparition de la fringale, par contre, la prévention passe inévitablement par un apport de boisson légèrement sucrée juste avant le départ et par une alimentation pendant le temps de l'effort dès que la durée de celui-ci est supérieure à 45 minutes, et, à plus forte raison, si l'on n'est pas encore en bonne condition physique.



GONFLEZ A BONNE PRESSION

Evitez de rouler avec des pneumatiques insuffisamment gonflés, cela nuit au rendement, augmente le risque de crevaison, provoque une usure prématurée et agit sur la tenue de route de la machine et sur son freinage.

...ECHOS...ECHOS...

Claude HOUSSAY, Président de la Ligue Atlantique nous adresse ses vœux très amicaux de bonne et heureuse année. Il nous souhaite "que la grande famille des cyclos soit toujours le refuge qui accueille et le rayon de soleil qui réchauffe."

Le 13 janvier dernier, un nouveau contact a été pris avec le Chef des Services Techniques de la Ville en ce qui concerne les travaux à entreprendre dans la local du Club (Cf. n° 1). Il ne paraît pas impossible que tout soit terminé pour Pâques...

Le 17 mars 84, une date à retenir, salle polyvalente de la Métairie à 20 heures. Projection de diapos suivie d'une petite soirée proposée par Patrice BREMOND et animée par Jacky MAZOUIN et son accordéon...

La Presse locale fait état depuis janvier des circuits de nos randonnées. Il en est de même de l'hebdomadaire "ALOUETTE-HEBDO" qui nous a offert dans son n° 53 une illustration de Marc LEGRAS...

Marie-Luce BOUDAUD accompagnée de Paul GENTREAU a participé à l'émission "Associalouette" sur les ondes de ALOUETTE-FM. le samedi 24 décembre. Il y a été essentiellement question du célèbre Paris-Brest-Paris et d'une certaine idée du cyclotourisme...

Il semble probable que des Membres du CTH. soient prochainement les invités de l'émission sportive du dimanche après-midi "Discobole"...

A partir du n° 3 de notre revue, en page centrale, seront présentées les six boucles de la randonnée permanente "la Vendée au Fond du Coeur"...

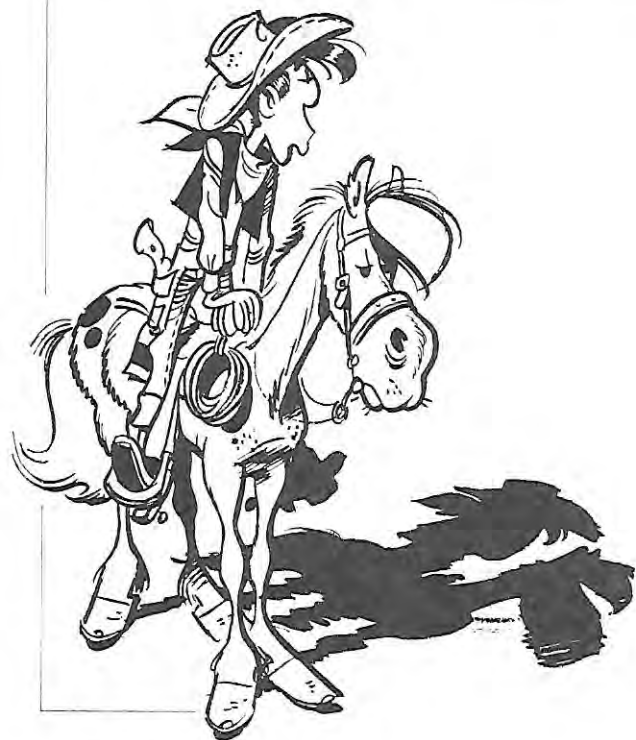
La pression idéale dépend de plusieurs facteurs :

- route sèche ou mouillée,
- poids de l'utilisateur
- revêtement de la route
- façon de pédaler.

En règle générale, il faut une pression inférieure de 1 bar (1Kg.) à l'avant par rapport à l'arrière.

Seuls les pneus de section suffisante autorisent un gonflage modéré qui permet un confort satisfaisant.

" QUI VEUT VOYAGER LOIN !..



Un minimum d'entretien est indispensable pour maintenir longtemps la bicyclette en bon état de fonctionnement.

Les pièces tournantes devront être correctement graissées. La chaîne sera essuyée avec un chiffon sec ou très légèrement imbibé de gas-oil (et non d'essence) huilée ensuite avec une bonne huile de vaseline fluide contenant 2 à 3% de graphite; ce dernier, lubrifiant sec, restera même par temps de pluie alors que l'huile sera entraînée par celle-ci. Les roulettes de dérailleurs seront entretenues de la même façon.

Le cadre, les rayons, les jantes seront nettoyés avec un chiffon humide pour enlever boue et poussière, puis bien essuyés avec un chiffon sec.

Pour les jantes en "dural" de même que pour toutes les pièces en métal léger on peut employer un abrasif doux (MIROR)

Il sera bon de vérifier le serrage des divers boulons, plus particulièrement les tringles de garde-boue; une bicyclette en bon état ne doit émettre aucun bruit lorsqu'elle roule.

FÈDÈ.

INFOS...

Il y a 89 clubs comptant plus de 100 licenciés dont 4 appartenant à la Ligue Atlantique...

Le Prix de la revue "CYCLO TOURISME" est fixé à 59 f. pour l'année 1984...

Assemblée Générale de la Ligue en 1984...

l'organisation de celle-ci est confiée au club de BOUSSAY (Loire-Atl.)

22 avril, la concentration de Pâques en Provence est organisée à Fontvieille... à la même date, concentration fédérale à Périgueux.

A suivre... Manifestations cyclotouristes de l'année 1984 et ultérieures à caractère National ou Fédéral; les décisions interviendront au cours de la réunion d'octobre 1984.

à noter qu'il existe dans cette petite ville (2.141 habitants au dernier recensement) un projet de CENTRE MEDICO-SPORTIF... Il paraît très intéressant de suivre l'évolution de cette affaire.

du 31 mai au 3 juin... Concentration fédérale de cyclo-camping à BRACIEUX (Sologne)...

les 10 et 11 juin... Concentration fédérale de Pentecôte à Pont à Mousson Belfort, Compiègne et Poitiers...

du 5 au 12 août... la Semaine Fédérale se déroulera à NOGARO (Gers).

Un stage de Moniteur sera organisé durant les vacances de Pâques 1984; pour 1985 sont envisagés un stage "Animateur" sur une semaine ainsi qu'un stage "Initiateur"...

les 22, 23 et 24 juin... 6ème BORDEAUX-PARIS Randonneurs organisé par le T.C.G. (UFOLEP) Cyclotouristes, 60 heures Cyclo-randonneurs, 48 h. Randonneurs, 36 h. et Cycloportifs, 26 heures.

LIGUE

C.T.H.



la "Fédé". c'est quoi ?

FEDERATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

8, rue Jean-Marie-Jégo - 75013 PARIS

C'est le Touring-Club de France fondé par M. VIOLETTE qui lança le cyclotourisme le 26 janvier 1890.

Ensuite vint l'Audax Club Parisien créé le 30 novembre 1904, puis l'Union des Audax Cyclistes Parisiens fondée le 14 juillet 1921.

C'est sous l'impulsion de Gaston CLEMENT que la Fédération des Sociétés cyclotouristes voit le jour le 8 décembre 1923. En 1942, la F.F.S.C. est dissoute et intégrée par ordre à la F.F.C.

En 1945, les sociétés cyclotouristes reprennent leur indépendance et deviennent la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME; c'est le 25 décembre 1945 que les trois associations suivantes fusionnent :

- Fédération Française des Sociétés de cyclotourisme fondée le 8 décembre 1923.
- Fédération Cycliste Indépendante du Midi fondée le 2 février 1910.
- Fédération Pyrénéenne de Cyclo-Tourisme fondée le 3 mai 1939.

Devant le nombre croissant des sociétés, celles-ci se regroupent pour former des LIGUES REGIONALES, qui, depuis 1960, à la demande des administrations de la Jeunesse et des Sports, sont calquées sur les régions administratives.

Maintenant, selon les Ligues, se mettent en place les COMITES DEPARTEMENTAUX qui ont pour but de les aider dans l'organisation du cyclotourisme sur le plan départemental.

La Fédération publie une revue mensuelle " CYCLOTOURISME " qui est le bulletin de liaison entre tous ses membres.

En 1977, l'ensemble des Associations accepte le principe d'être reconnu d'utilité publique; le décret paraît dans le courant de l'année 1978.

AGENDA

23 avril

Brevet 200kms (Randonneur) Challans

28 avril

Brevet 250kms (avec dénivellation)
C.C. Vertou 44

1er mai

"Randonnée de la vallée de l'Erdre"
C.R. Namnètes Nantes 44

6 mai

Randonnée "Bocages et Barrages"
Cyclo-Randonneurs Chantonnay 85

6 mai

Brevet Audax 300kms R.L.O. Rezé 44

12 mai

Brevet 350kms (avec dénivellation)
C.C. Thouaré 44

13 mai

Brevets Fédéraux 25 - 50 - 100 kms
Athlétic Club Rochefort-s/-Loire 49

13 mai

6ème Randonnée des Etangs
NAC. Nort sur Erdre 44

20 mai

6ème Randonnée du Val de Sèvre
CLSSS. Boussay 44

27 mai

Randonnée "les Boucles Cellariennes"
C.R. Cellarien le Cellier 44

27 mai

Brevet Audax 300kms Audax Lavallois

27 mai

Brevet 200kms (Randonneur) Chantonnay

3 juin

Randonnée "de l'Yon à la Vie"
Cyclo. Yonnais et le Poiré s/Vie

LES SORTIES DU DIMANCHE

MARS

"...le vélo permet de goûter plus vite que la marche les paysages, les villages tranquilles, les odeurs de ferme. Au fil des kilomètres on découvre mille sensations; on perçoit la plaine qui se mue en côteaux, les saules qui cèdent le pas aux sapins et les changements de pente des toitures."

Alain FAUJAS, "le Monde"



le 4 mars 1984

Les Herbiers	0 Kms
"la Croix Barras"	7,500
le Boupère	14
"Rochiroux"	
Monsireigne	19
Sigournais	25
Puybéliard	29
St Vincent	37
Ste Cécile	39
Mouchamps	45
Vendrennes	52
Mesnard la Bière.	57
les Herbiers	64

le 15 avril 1984

Randonnée organisée par les clubs de Saint Fulgent et des Herbiers.

" MAINE & SEVRE "

le 11 mars 1984

Les Herbiers	0 Kms
la Gaubretière	9
St Martin	13
St Aubin	16
St Christophe	25
Puy St Bonnet	31
St Hilaire	36
"Rochard"	38
Chambretaud	44
les Epesses	52
"la Croix Barras"	57
les Herbiers	64

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

AVRIL

le 22 avril 1984

Les Herbiers	0 Kms
Rochetretoux	10
Mouchamps	16
voie ferrée	
St Vincent	20
St Germain	26
Sigournais	30
St Mars des Prés	33
Chantonay	37
"la Marzelle"	
St Martin	48
Ste Cécile	52
Mouchamps	58
les Herbiers	70

le 1er avril 1984

Les Herbiers	0 Kms
Mesnard la Bière	7
St Fulgent	13
St André Goule	
d'Oie	15
Ste Florence	22
St Martin	33
Ste Cécile	39
St Vincent	42
St Germain	46
Rochetretoux	57
les Herbiers	67

le 8 avril 1984

Les Herbiers	0 Kms
les Epesses	10
St Malo	16
St Laurent	20
Treize Vents	27
St Amand	35
la Pommeraie	39
"Vilcreux"	
la Flocellière	46
St Michel	48
les Herbiers	60

le 29 avril 1984

Les Herbiers	0 Kms
la Gaubretière	9
Tiffauges	20
la Bruffière	26
la Boissière	34
Chavagnes	42
St André	52
la Brossière	56
Vendrennes	60
les Herbiers	70

le 18 mars 1984

départ à 7 heures 30

CONCENTRATION DE VALLET

Les Herbiers	0 Kms
Clisson	34
Vallet	43

arrêt de 30 minutes

Clisson	51
les Herbiers	86

le 25 mars 1984

Les Herbiers	0 Kms
Beaurepaire	7
Bazoges	10
Chavagnes	20
St Georges	27
la Guyonnière	31
Treize Septiers	35
la Bruffière	39
Torfoü	47
Tiffauges	50
la Gaubretière	61
les Herbiers	70

LE SAMEDI... SI ÇA VOUS DIT!..

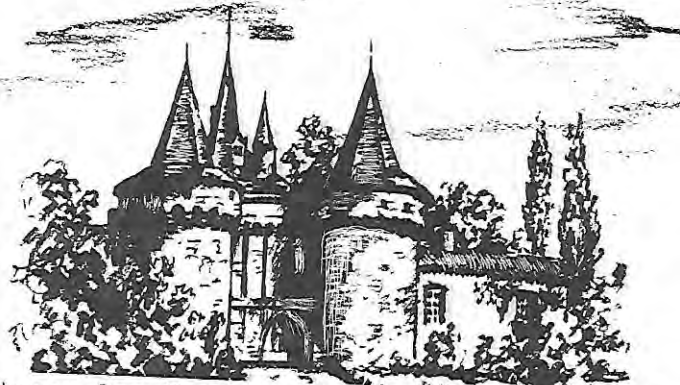
Chaque samedi, à 14h30, des randonnées sont organisées; ce sont des sorties cyclotouristes au sens propre du mot : "tourisme à bicyclette"... En voici quelques unes choisies parmi celles proposées ces dernières semaines... Mais il y en a bien d'autres... la Pierre Branlante, le Puy du Fou, la Grainetière les bords du Lay, le Puy Martineau, le lac de la Tricherie... A chaque fois un itinéraire pittoresque et sans difficultés majeures... A bientôt!



La Bonnelière, charmant logis en bordure de la commune de St Paul en Pareds. Porches avec pigeonniers. Cour carrée encadrée de bâtiments anciens, dont deux très intéressants pavillons carrés sommés d'une toiture en carène de vaisseau. Au fond, protégé par des douves remplies d'eau que l'on franchit par un pont leviss, à la très curieuse inscription Huguenotte, le logis des maîtres avec tour d'angle. Belle façade du 16^{ème}, avec fenêtres à meneaux et échauguette, sur les jardins.



LES HERBIERS	0		
ST PAUL EN PAREDS	6		
ST PROUANT	8	14	Kms
LE BOUPERE	6	20	"
"LA BONNELIERE"	7	27	"
"LA CROIX BARRAS"	2	29	"
ST MARS LA REORTHE	2	31	"
"LA PELLETRIE"	3	34	"
LES HERBIERS	5	39	"



Château des Roches Baritaud où vous admirerez une belle tour d'escalier octogonale, de jolis porches sommés de clochetons et où vous y évoquerez le souvenir de Joséphine de BEAUHARNAIS, la jolie créole, qui devint l'épouse de NAPOLEON Ier Empereur des Français, et de sa nièce, la Grande-Duchesse Stéphanie de BADE, qui fut la mère de toutes les familles régnantes d'Europe.

LES HERBIERS	0		
ARDELAY - LE LOUP BLANC	4		
MOUCHAMPS	8	12	Km
D 113 E "MONT SIRON"	6	18	"
D 39 "LES ROCHES BARITAUD"	2	20	"
retour par l'ancienne voie ferrée...devenue route			
LA JONCHERE			
LES HERBIERS.	18	38	"



Le Colombier, sur les bords du Lay, vieille gentilhommière avec tour et échauguette, maison familiale de CLEMENCEAU. Tout près, dans le petit bois, repose celui qui fut le Père la Victoire.

LES HERBIERS	0		
ARDELAY - "LA PATE"	3		
MOUCHAMPS	8	11	Kms.
"LA JONCHERE"	4	15	"
LE COLOMBIER	3	18	"
ROCHETREJOUX	2	20	"
LE BOUPERE	6	26	"
"LA DAVIERE"	6	32	"
ST PAUL EN PAREDS	2	34	"
LES HERBIERS	6	40	"