



# 44-18

## Cyclo Tourisme Herbretais

### LA CYCLOTHÉRAPIE

Dr R. ANDRIVET de l'I.N.S.

"Notre corps est une machine magnifiquement bien organisée qui accomplit toute notre vie, des performances qu'approchent à peine les machines les plus compliquées inventées par le cerveau humain.

"Il est évident qu'il appartient à chacun d'entre nous de veiller au bon entretien de cette machine et au bon fonctionnement de tous les organes, sous peine de nous voir perdre, par négligence, l'incalculable privilège de demeurer en bonne santé.

"La santé dépend en effet, essentiellement du parfait état de bon fonctionnement de toutes les parties de notre corps et nous devons faire en sorte de trouver les meilleurs moyens pour la conserver.

"Il existe un moyen très simple et à la portée de tous pour se maintenir en bonne santé. Il suffit de pratiquer une activité physique quelconque, celle

pour laquelle vous avez une certaine prédilection, ou encore celle pour laquelle vous pensez avoir quelques dons.

"Cela s'appelle faire du sport!".

Parmi les sports connus, le cyclisme est un de ceux qui procure le plus de libertés à ses adeptes.

Source de détente, le vélo guérit bien des maux. C'est un magnifique loisir de plein air générateur de santé et d'équilibre.

Il procure une très grande souplesse au niveau de la colonne vertébrale et tonifie la sangle abdominale.

Le cycliste accroît sa capacité pulmonaire en développant ses muscles respiratoires; il améliore son système circulatoire...

"Le coeur aime le vélo !.."

Pédalons !



# N°8

2 mai 1985



Ses Mouettes

En plus de trente ans de métier, mis à part les congés payés, il n'avait jamais manqué au travail.

Un beau matin du mois d'avril, il décida de s'offrir quelques jours de repos au chef-lieu du département, dans un hôtel nommé C.H.D.

Logé, nourri, blanchi, il serait bien resté quelques jours de plus, mais comme son "cas" était inexplicable, on le renvoya chez lui pour la fête du travail.

LUI, c'est notre Président, en l'occurrence également notre Chef cuisinier pour le traditionnel méchoui.

Le sachant indisponible, le Trésorier saisit son téléphone et une réunion s'improvisa autour d'une table - les hommes d'un côté, les femmes de l'autre - chez nos sympathiques cyclos du samedi, Georgette et Alexandre qui nous reçurent très agréablement.



**OUF ! JE L'AI  
ÉCHAPPÉ BELLE !..**

La réunion se termina fort gentiment et à voir les mines des participants le 1er mai, on peut penser que malgré le cochon de lait transformé en poulets, chacun passa une bonne journée.

Le soleil, contrairement aux années passées était au rendez-vous et notre Président vint lui-même nous rassurer sur son état de santé et procéder au tirage de notre tombola...

Le n° 1246 gagne le gros lot, un voyage à l'île d'Yeu pour deux personnes à bord d'un appareil AIR-VEENDEE.

Le même voyage pour une personne est offert au billet n° 1249.

Les billets n° 1282 et 676 donnent droit à une croisière-dîner sur l'Erdre à bord de l'Hydramour; le premier pour deux personnes et le second pour une seule.

Les croisières promenades sont attribuées aux n°s 885, 349, 304, 414, 513 et des places à la cinéscène du Puy du Fou aux n°s 364, 1078, 939, 940, 824, 1050, 823, 1216, 631 et 1313.

Une bouteille de Bordeaux consolera les acheteurs des billets 118, 429, 663, 861, 897 et 1005.

J. BONNET, correspondante.

#### DEVINETTE.

- 1) Patricia et Jacky adore faire du vélo le samedi après-midi, hiver comme été.
- 2) Le Club dispose de deux tandems qui leur sont réservés en priorité.

QUESTION - Que leur manque-t-il ?

REPONSE - De nombreux amis cyclos qui, à tour de rôle, puissent les guider.

#### PETITE ANNONCE

Jacky recherche partenaire homme ou femme, à qui il puisse donner le bras pour effectuer de paisibles randonnées pédestres.

Le Trésorier posa la première question : "qu'est-ce qu'on mange ?"

Immédiatement, les femmes, en habituées, se proposèrent, les unes pour faire les achats, les autres pour faire cuire ceci ou cela. Lorsque la seconde question "qu'est-ce qu'on boit ?" fut posée, ces messieurs restés discrets jusqu'alors avaient tous leur mot à dire :

- Il faut bien ça pour la sangria
- Combien de cubis ?
- Faut pas oublier la goutte !

Curieux non ?

# LES SORTIES DU DIMANCHE

Les départs ont lieu à 7 heures trente  
chaque dimanche.  
Rendez-vous sur le parking de "l'Oisellerie"  
(Maison LELIEVRE) rue de Clisson.

## MAI

## JUIN

### le 5 mai 1985

Les Herbiers	0 Kms
Saint Michel	12
Pouzauges	19
Chavagnes	29
Monsireigne	33
Saint Prouant	35
Mouchamps	44
l'Oie	51
Sainte Florence	52
Chauché	62
Saint Fulgent	70
Mesnard	76
les Herbiers	83

### le 12 mai 1985

Les Herbiers	0 Kms
"l'Ouvrardière"	
la Gaubretière	10
Saint Martin	14
Saint Aubin	16
Tiffauges	21
Torfou	24
Boussay	29
la Bruffière	33
Treize Septiers	37
la Guyonnière	41
Saint Georges	45
les Brouzils	52
Chavagnes	58
Bazoges	67
Beaurepaire	70
les Herbiers	78

### le 19 mai 1985

Les Herbiers	0 Kms
Mouchamps	12
Rochetretoux	
"la Débuterie"	20
Saint Prouant	23
Monsireigne	25
Sigournais	31
St Mars des Prés	35
Chantonay	
"la Marzelle"	39
St Martin Noyers	51
les Essarts	58
St André	68
Mesnard	76
les Herbiers	83

### le 2 juin 1985

Les Herbiers	0 Kms
les Epesses	10
Saint Malo	16
Saint Laurent	20
le Puy St Bonnet	24
la Tessoualle	27
Maulévrier	36
Saint Pierre	38
Mauléon	46
la Pte Boissière	51
Saint Amand	55
Chateaumur	58
la Flocellière	62
les Epesses	70
les Herbiers	80

### le 9 juin 1985

Randonnée du Bas-Bocage  
organisée par le Club de  
Sainte Hermine.

Les Herbiers	0 Kms
Sainte Hermine	40
les Herbiers	80

### le 16 juin 1985

Les Herbiers	0 Kms
Saint Michel	12
Pouzauges	19
Chantonay	40
St Hilaire Vouhis	46
Saint Martin	52
Sainte Florence	63
l'Oie	65
Mouchamps	72
les Herbiers	84

### le 23 juin 1985

Les Herbiers	0 Kms
la Gaubretière	9
Tiffauges	19
Torfou	22
la Romagne	29
St Christophe	35
le Puy St Bonnet	41
Loublande	45
Chapelle-Largeau	48
Treize Vents	53
Saint Amand	61
Chateaumur	65
"Nozillac"	
St Mars la Réorthe	72
"la Croix Barras"	74
les Herbiers	81

### le 30 juin 1985

Les Herbiers	0 Kms
Beaurepaire	7
la Gaubretière	11
Saint Martin	15
la Verrie	20
Saint Malo	29
Mallièvre	32
les Epesses	37
Chateaumur	45
Pouzauges	53
le Boupère	60
Saint Prouant	66
"la Débuterie"	
Rochetretoux	72
Mouchamps	77
les Herbiers	89

INFOS...INFOS...INFOS...INFOS...INFOS...INFOS...

Les 25, 26 et 27 mai, CONCENTRATION FEDERALE DE  
PENTECOTE organisé par notre Comité. Toutes les  
bonnes volontés disponibles à ces dates doivent  
se faire connaître au plus tôt.

Le voyage dans la Venise Verte initialement prévu  
pour le dimanche 2 juin n'aura pas lieu à cette  
date compte tenu de l'insuffisance des inscrits.

Le guide "OU IRONS NOUS ?" 1985 est disponible; le  
récupérer auprès de Jacky TEILLET, secrétaire,  
par nos voisins de Mouchamps 16, rue de Lattre aux Herbiers

Recommandations utiles et conseils pratiques avant d'entreprendre une randonnée.

-la tenue d'abord : le meilleur costume est celui qui n'offre aucune prise au vent, ne gêne pas les mouvements et ne craint pas la poussière. Une casquette ou un casque léger, un veston court bien ajusté, un pantalon mi-collant, en bon drap de laine souple, de couleur grise ou à carreaux conviennent très bien. Mais ce qui est préférable à tout c'est le costume en tissu jersey avec pantalon court et bas, col et manchettes en caoutchouc, et casquette à longue visière style jockey. Une pélerine de caoutchouc complétera utilement l'équipement.

-le rythme : ainsi paré, le "véloceman" pourra se lancer à l'assaut des routes en prenant garde de bien mesurer ses forces au départ, de faire une halte de 10 minutes tous les trois quarts d'heure, de ralentir prudemment s'il croise une voiture ou un cheval ombreux, de diriger sa machine vers le fossé plutôt que dans un arbre, de mettre pied à terre lorsque l'inclinaison du sol l'oblige à tirer sur le guidon...

-l'alimentation : la restauration joue également un rôle important dans le bon déroulement des opérations. Le routier prendra soin de ne pas dîner seul et, autant que possible, en compagnie d'une personne de joyeuse humeur, car la gaieté relève l'esprit, fortifie les nerfs et aide à la bonne digestion (une heure minimum). La nourriture sera substantielle mais légère, la sobriété restant l'apanage du parfait "véloceman". S'il a soif en cours de route, il préférera les fruits aux attraites frelatés de l'Amer Picon et pourra toujours faire appel aux vertus toniques de la Kola-Vélo du Docteur Vélo ou des rations condensées du Docteur Heckel. Une feuille de vigne ou de laurier longuement mâchonnée constitue aussi un excellent moyen de se mettre l'eau à la bouche.

-à l'étape : l'Homme des grands espaces graissera soigneusement sa monture, la garera, dûment cadenassée, dans un endroit sûr, enlèvera la selle pour plus de sécurité et, l'âme en paix, prendra en tenue d'Adam une douche bien méritée. Un arrosoir et un baquet palliant, en milieu rural, l'absence d'installations plus élaborées. En respectant scrupuleusement tous ces préceptes, le vélocipédiste randonneur pourra, sans problème majeur, suivre son bonhomme de chemin.

-incidents de parcours : s'il a dans ses bagages, le catalogue de la Manufacture, une boîte de colle-ciment, une lampe à alcool, une scie et un bon couteau, les ennuis mécaniques, tel que coupures du caoutchouc plein entourant la roue, ne briseront pas son élan. Mais ils risqueront de le ralentir sérieusement. Réparer un bandage plein - le pneumatique étant réserve aux coureurs cycliste - nécessite en effet de longues opérations: faire chauffer la colle-ciment, aplanir les surfaces à recoller, les enduire, laisser sécher, rapprocher les bords, chauffer, entourer le tout d'une chevillière et laisser sécher 5 à 6 heures... Si la coupure est totale, on retire complètement le caoutchouc, on scie, on cloue les bouts entre deux planches... Bref, 24 heures au moins sont alors nécessaires avant de pouvoir remonter en selle.



...Si mes conseils vous font sourire, sachez qu'ils sont extraits d'un ouvrage très sérieux : le catalogue de la Manufacture Française d'Armes et de Cycles de Saint Etienne, édité en...1892 !

Inspirez-vous en et...bonne route.

Annette GUILLET.