



# 44-18

## Cyclo Tourisme Herbretais

### DES GOÛTS ET DES COULEURS

Ça y est, voici les beaux jours, le temps des randonnées lointaines et de la migration estivale.

Dans quelques jours, les cyclos vont être partout, concentration de Pentecôte en Morbihan, Brevets Montagnards dans les Vosges, les Alpes et autres Pyrénées, Semaine Fédérale de Bourg-en-Bresse, ou en "promenade", pour les meilleurs d'entre eux, sur le PARIS-BREST-PARIS.

Partout quelques visages connus, et beaucoup d'autres entrevus qui rappellent vaguement quelque chose ; de bons moments vécus ensemble. Un coup d'oeil sur le maillot et chacun est fixé. "Ah! Salut Les Herbiers... très chouette votre

Bocage, j'étais à votre concentration de Pentecôte en 1985" ... "Tiens, la Vendée! Le Puy du Fou! Superbe!" "Tiens les Bretons, comment ça va depuis l'an dernier?"

D'aucuns voudraient des maillots uniformes, ( pourquoi pas des "maillots-uniformes" ?) unis, avec la poche là, sans fantaisie, anonymes. Pourquoi pas gris muraille avec un col mao ?

Un maillot avec une indication du pays, même avec le nom du sponsor, c'est un plus, une carte de visite et l'assurance d'engager la conversation.

Et quoi de plus réjouissant pour l'oeil qu'un peloton multicolore.



- 4 roues -



- 3 roues -



- 2 roues -



- Epilogue : 1 roue ! -

## LA COLONNE VERTEBRALE

Beaucoup de choses ont été dites et écrites sur la colonne vertébrale du cycliste.

En fait, les grands traits actuels qui ressortent d'études nombreuses sont les suivants :

1) Il est bien évident que la position du cycliste influe énormément sur le comportement de la colonne. Le "mal aux reins" est souvent la traduction d'une position défectueuse. Il a été dit dans d'autres chapitres quels étaient les critères d'une bonne position et nous n'y reviendrons pas.

2) En ce qui concerne la colonne lombaire, la radiographie faite de profil, sujet en bonne position sur le vélo, montre que les vertèbres reposent dans la position physiologique dite "de blocage lombaire" c'est-à-dire légère lordose. Cette situation est donc favorable pour la colonne lombaire. La pression sur les disques est bien répartie le risque de hernie discale est faible.

Toutefois, il ne faut pas oublier que le vélo est un moyen de transport soumis aux trépidations liées à la qualité de la chaussée et si le rachis est en bonne position, il ne sera véritablement protégé que si le cycliste prend soin d'entretenir sa musculature lombaire et abdominale. Une bonne sangle musculaire qui doit se constituer par entretien régulier en dehors de la pratique du vélo (gymnastique) assure au cycliste une sécurité presque totale pour sa colonne lombaire qui se trouve par ailleurs en position physiologique.



3) La colonne dorso-lombaire est le siège de la rotation vertébrale en raison de l'orientation particulières des facettes articulaires à ce niveau. Dans la pratique du vélo, cette fonction ne joue pas puisque les mouvements de rotation du tronc sont nuls. Toutefois, c'est à son niveau que commence l'attitude cyphotique du cycliste et c'est probablement elle qui est la plus dépendante du réglage selle-guidon.

4) Quant à la colonne dorsale, elle est effectivement en cyphose mais relativement modérée. Celle-ci dépend d'ailleurs de la position des bras sur le haut du guidon (cyphose physiologique) ou sur le cintre (cyphose accentuée)

A suivre ...



CYCLES - CYCLOMOTEURS  
**PEUGEOT**



**ROLAND  
BERLAND**

5, avenue des Sables

85500 LES HERBIERS Tél.51.67.18.34

Il reste à disposition des licenciés, une quinzaine d'exemplaires de la brochure " Où irons-nous en 87 ", à prendre au N° 5 de la Rue du Pont de la Ville.



# LES SORTIES

## DU DIMANCHE

Les départs auront lieu à 7 H 30

Rendez-vous sur le parking de l'"Oisellerie"  
Maison LELIEVRE - rue de Clisson

Toutes les randonnées proposées peuvent être raccourcies selon les possibilités de chacun.

### J U I N

#### Circuit du 7 juin 1987

Départ : 7 H 30

BREVET 150 KM

. Les Herbiers	0	
. Beaurepaire	7.5	
. La Gaubretière	4.5	
. Les Landes	5	17
. La Bruffière	8.5	
. Cugand	8	33.5
. Clisson	3.5	37
. St Lumine de Cl.	5	
. Aigrefeuille	5	47
. Montbert	9.5	56.5
. La Planche	7	
. Vieilleville	5	68.5
. Rocheservière	7.5	
. Mormaison	6.5	82.5
. St Sulpice le V.	3.	85.5
. La Gde Chevasse	3	
. La Copechanière	7.5	96
. St Denis la Ch.	3	
. Boulogne	4.5	104
. Dompierre	9	113
. La Ferrière	6	119
. St Martin des N.	11.5	130.5
. Ste Cécile	6	
. St Vincent St. (voie ferrée)	2.5	139
. Mouchamps	5	
. Les Herbiers	11.5	155.5



#### Circuit du 14 Juin 1987

. Les Herbiers	0 km
. Rochetrejoux	10
. Mouchamps	15
. L'Oie	21
. Ste Florence	23
. Chauché	33
. St Fulgent	41
. Bazoges	48.5
. Les Landes	55.5
. La Gaubretière	60.5
.(Chambretaud	69.5
.(Les Enfrins	
.(Les Herbiers	80 km

#### Circuit du 21 juin 1987

. Les Herbiers	0 km
. Mesnard	6
. St Fulgent	13
. Les Essarts	23
. Ste Cécile	33
. St Vincent	36
. Puybéliard	42
. Sigournais	46
. Monsireigne	52
. St Prouant	54
. Pouzauges	64
. St Michel	71
. Les Herbiers	83 km

RANDONNEE SUD VENDEE  
voir "OU IRONS-NOUS"

#### Circuit du 28 juin 1987

. Les Herbiers	0 km
. Rochetrejoux	10
. Le Boupère	16
. Pouzauges	21
. Montournais	30
. St Mesmin	37
. La Pommeraie	44
. St Amand	47
. Treize-Vents	55
. Mallièvre	57
. Les Epresses	62
. St Mars	67
. St Paul	73
. Les Herbiers	79 km

messageries transports rapides  
déménagements locations

## sa rochais-bonnet

rue de l'Industrie zI de la gauche 85500 LES HERBIERS tél. (51) 91.00.60

# BONNES VACANCES!

BOULANGERIE  
PATISSERIE

# J. FILLON

14 Gde-Rue et Centre Commercial d'Herbauges  
LES HERBIERS - Tél 51.91.05.53

## JUILLET

### Dimanche 5 juillet 1987

. Les Herbiers	0 km
. Les Epesses	10
. Mallièvre	15
. Treize-Vents	17
. St Laurent	23
. La Verrie	33
. St Aubin	39
. Tiffauges	45
. Torfou	48
. La Bruffière	55
. St Symphorien	60
. La Boissière	70
. Bazoges	74
. Beaurepaire	74
. Les Herbiers	81 km

### Dimanche 12 juillet 1987

.(Les Herbiers	0 km
(Ourardièrre	
. La Gaubretière	10
. St Martin	14
. St Aubin	16
. Tiffauges	21
. Torfou	24
. Boussay	29
. La Bruffière	33
. Treize Septiers	37
. La Guyonnière	41
. St Georges	45
. Les Brouzils	52
. Chavagnes	58
. Bazoges	67
. Beaurepaire	71
. Les Herbiers	78 km

### Dimanche 19 juillet 1987

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. Puybeliard	21
. St Mars des Prés	25
. Sigournais	29
. Monsireigne	36
. Réaumur	50
. Montournais	54
. St Mesmin	61
. La Flocellière	71
. St Michel	73
. Les Herbiers	85 km

### Dimanche 26 juillet 1987

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. La Boissière	17
. Treize-Septiers	23
. St Hilaire de Loulay	32
. St Hilaire de Clisson	39
. Clisson	43
. Cugand	46
. La Bruffière	54
. Tiffauges	60
. Les Landes	66
. La Gaubretière	71
. Les Herbiers	80 km

## A O U T

### Circuit du 2 août 1987

. Les Herbiers	0
. Les Epesses	10
. St Malo	16
. St Laurent	20
. Puy St Bonnet	24
. La Tessoualle	27
. Maulévrier	35
. Mauléon	45
. St Amand	53
. Châteauumur	57
. St Mars	64
.(St Paul	70
.(Croix Laurent	
.(Loup Blanc	
.(Les Herbiers	78 km

### Circuit du 9 août 1987

. Les Herbiers	0 km
. Rochetretjoux	10
. St Germain	20
.(Sigournais	23
.(Vélaudin	
.(La Jaudonnière	34
.(La Réorthé	43
. Angle guignard	
. Le Fuiteau	50
. Les Chaffauds	58
. Ste Cécile	61
. Mouchamps	67
. Les Herbiers	79 km

### Circuit du 16 août 1987

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19
. Torfou	22
. Montigné	29
. Montfaucon	31
. La Romagne	40
. St Christophe	47
. Puy St Bonnet	53
. St Hilaire	58
. Rochard	60
. La Verrie	65
. La Gaubretière	71
. Les Herbiers	80 km

### Circuit du 23 août 1987

. Les Herbiers	0 km
.(Mouchamps	12
.(voie ferrée)	
.(St Vincent	17
. Ste Cécile	19
. St Martin	25
. La Mérlatière	37
. Boulogne	41
. St Denis	46
. La Copechagnière	50
. Les Brouzils	54
. Chavagnes	60
. St Fulgent	68
. Mesnard	74
. Les Herbiers	81 km

### Circuit du 30 août 1987

. Les Herbiers	0 km
. St Michel	12
. La Flocellière	14
. La Pommeraie	20
. St Mesmin	27
. Montournais	34
. Réaumur	38
. Mouilleron	45
. Chavagnes	52
. St Prouant	58
. Mouchamps	68
. Les Herbiers	80 km



## CLASSE DE CYCLISME AU COLLEGE

Une classe promotionnelle de cyclisme va s'ouvrir la rentrée prochaine au collège de BRECEY. Cet établissement du sud Manche, situé dans un petit chef-lieu de 2.130 habitants, ouvre la voie du cyclisme dans les établissements du premier cycle.

"J'ai été poussé à ouvrir cette classe par l'Education Nationale et les milieux sportifs du cyclisme, explique le principal Bernard Tréhet. Le cyclisme est à l'Ouest ce que le rugby est au Sud-Ouest. Cette classe est une structure indispensable pour permettre aux jeunes adeptes de ce sport de négocier leurs études dans des conditions favorables".

L'établissement ne propose à la rentrée qu'une quinzaine de places, trois heures d'éducation physique par semaine et six heures d'entraînement spécifique, avec une ou deux sorties, encadrées par un champion cycliste.

La convention a été signée entre l'Education nationale, la Fédération française de cyclisme, Jeunesse et sports et le conseil général.

Et Bernard Tréhet est ravi de cette nouvelle classe dans son "mini-centre sportif". "On a tant dit que le cyclisme c'était les jambes et pas la tête".



Le collège de Brécey a déjà deux classes sports-études.

## **BROCHOIRE Yves-Marie**

Mécanicien cycles, motos, toutes marques



Agent **PEUGEOT-MOTO GUZZI**

Rue de l'Arceau - 85500 Les Herbiers - Tél 51.66.91.07



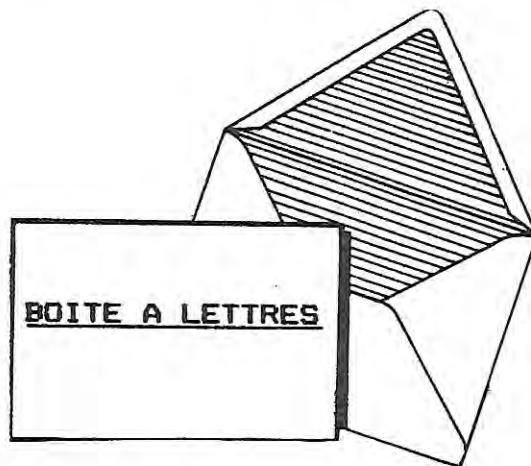
### - BREVETS RANDONNEURS

#### LIGUE ATLANTIQUE -

- 13 & 14 JUIN 600 Kms CT CHATAIGNERAIE  
ou 600 Kms VS CHOLET
- 11-12-13-14  
JUILLET 1.000 Kms RC de l'ANJOU  
ou 1.000 Kms Cyclos LE LUDE

#### BREVET CYCLO MONTAGNARD FRANCAIS

- 28 JUIN Randonnée des Cols à GAP (05)
- 5 JUILLET Brevet Randonneur des Vosges  
à COLMAR (68)
- 12 JUILLET Randonnée Velay-Vivarais  
au PUY (43)
- 2 AOUT Brevet Randonneur du Ht-Bugey  
à BELLEGARDE (01)
- 16 AOUT Randonnée des Gorges Audoises  
à LIMOUX (11)



Elle est désespérément vide.  
Vous ne manquez sûrement pas d'idées,  
de suggestions ou d'anecdotes.

Ou peut-être avez-vous du matériel à vendre?



# C.T.H.

Depuis le 29 Mars dernier, cinq ou six costauds du Cyclo-Tourisme Herbretais préparent PARIS-BREST-PARIS, en participant aux brevets qualificatifs de 200, 300, 400 et bientôt 600 Kms.

Nous leur souhaitons d'être tout à fait prêts pour le jour J. Bon courage Messieurs et déjà BRAVO !



7, rue du Marché  
85500 LES HERBIERS

5, Avenue des Moulins  
85700 POUZAUGES

Centre Cial RALLYE  
85100 LES SABLES D'OLONNE



*moulin des Justices*

POUZAUGES organisait le 12 AVRIL, en dehors de sa traditionnelle randonnée du Saucisson de Septembre, une sortie ouverte à tous. Deux cyclos des Herbiens ont accompli le circuit d'ailleurs fort agréable. On peut regretter que la publicité n'ait pas été plus importante.



Notre Club en profite pour annoncer qu'à partir de 1987 il proposera une randonnée annuelle dite du CHRONO puisqu'elle aura lieu le jour du CHRONO DES ESPOIRS NATIONAL, ce dernier agrémenté pour la première fois d'un CHRONO FEMININ INTERNATIONAL.

Retenez la date du DIMANCHE 11 OCTOBRE 1987.

VALLET, c'était le 15 Mars. Comme à l'accoutumée, une bonne équipe se préparait à pédaler "au moins" sous la pluie. Mais à la surprise générale, il faisait un temps de printemps.

Le dimanche suivant, le ciel n'était plus de la même couleur et une quinzaine de "lève-tôt" attendait la fin d'une giboulée de neige pour prendre le départ.

Jojo BRACHET suggéra bien d'aller chausser des skis, mais l'idée ne fût pas retenue et, en fin de compte, les frileux décidèrent d'aller vérifier si leurs lits étaient encore chauds, tandis que les courageux enfourchaient leurs bécanes.



**AVENUE**  
*L'hyper tout proche*

10 RUE NATIONALE  
LES HERBIERS