



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

ROUES LIBRES ...

Certains responsables semblent découvrir, et s'étonner, que des Clubs existent sans éprouver le besoin de se réclamer d'une quelconque fédération. Ces "marginiaux" organisent des randonnées différentes et concurrentes ... Plus encore, d'autres, pourtant régulièrement et dûment affiliés à la F.F.C.T. prennent la même voie.

Il y aurait donc un problème? Pour mieux cerner celui-ci DIDIER PEUZE responsable de la commission calendrier au niveau de la Ligue Atlantique vient d'adresser un "questionnaire-suggestion" :

« La Commission s'est aperçue qu'il existait de plus en plus de calendriers parallèles "dit local" (...) ce qui amène et empêche certains clubs F.F.C.T. à ne pas se déplacer, et ne pas organiser au niveau FFCT, parce que, malheureusement, certains "cyclos" préfèrent ce genre d'organisations.»

Il se peut qu'il existe des "cyclos" (et d'autres avec une majuscule), mais en Vendée le calendrier local n'est pas responsable de la non organisation de randonnées F.F.C.T. puisque ce sont les instances dirigeantes du Comité Départemental qui exigent que celles-ci n'aient lieu que tous les quatre ans...

La règle semble différente pour le C.D. de Loire-Atlantique - 18 organisations pour 41 clubs - ainsi que chez nos voisins du Maine et Loire qui, avec 51 clubs ont eu droit à 26 randonnées en 87.

Au début étaient des cyclotouristes qui avaient envie, suivant leur âge, leurs moyens, leur situation de famille, leurs goûts ou leur humeur, tantôt de partir en vacances en cyclo camping, tantôt de faire des sorties promenades en famille, tantôt de tester leur vitesse et leur endurance sur de grands raids.. Conscients de représenter une force, ils ont cru bon et utile de se fédérer et ont considéré comme vitale l'autorité de leur Fédération. Ils ont admis comme indispensable qu'elle se décentralise avec la mise en place des Ligues et des Comités Départementaux, mais la multiplication des interdictions, des contraintes et autres règlements spécifiques commence à peser et il se peut que les pratiquants du vélo loisir dont nous sommes se lassent et ne redécouvrent un jour le vélo liberté en jetant leur licence par dessus les moulins.



N° 19

DECEMBRE 87

Rouler en hiver

Le froid et le vent sont certainement parmi les pires "ennemis" du coureur cycliste. Si se protéger du vent fait surtout appel à la technique (choix du parcours et notion d'abri dans le peloton) le froid et les réactions qu'il suscite au niveau de l'organisme, font appel à des notions médico-physiologiques qu'il est utile de comprendre.

La température centrale du corps doit toujours se maintenir le plus près possible de 37°. Par temps froid, l'organisme s'adapte de manière à ce que la température des principaux organes (notamment cerveau, coeur et reins) ne s'abaisse pas. Ceci est réalisé par l'intermédiaire du sang qui, à la manière d'un chauffage central, apporte des calories à ces organes et les réchauffe en permanence. La circulation sanguine est donc préférentiellement dirigée vers ces organes dits "centraux", ceci au détriment des organes périphériques tels que les muscles et surtout la peau. A leur niveau se produit une vaso-constriction c'est-à-dire une diminution des vaisseaux. Moins de sang arrive donc au niveau de la peau et des muscles or ce sont eux, justement, qui sont directement en contact avec l'extérieur, le froid en l'occurrence. Le tissu graisseux cellulaire sous-cutané se situe entre la peau et les muscles et a pour principale fonction de protéger du froid. Mais chacun sait qu'il est normalement très réduit chez les coureurs cyclistes. Rien d'étonnant donc à constater que les doigts, les orteils et le pavillon des oreilles soient blancs et froids lorsque l'on descend de vélo en hiver.

DEUX MANIERES DE SE RECHAUFFER

1) Protection externe

Se protéger du froid extérieur c'est essentiellement se couvrir. Les fabricants ont désormais créé des vêtements chauds et isolants. Les plus efficaces ne sont pas toujours facilement utilisables, mais il existe tout de même une gamme intéressante.

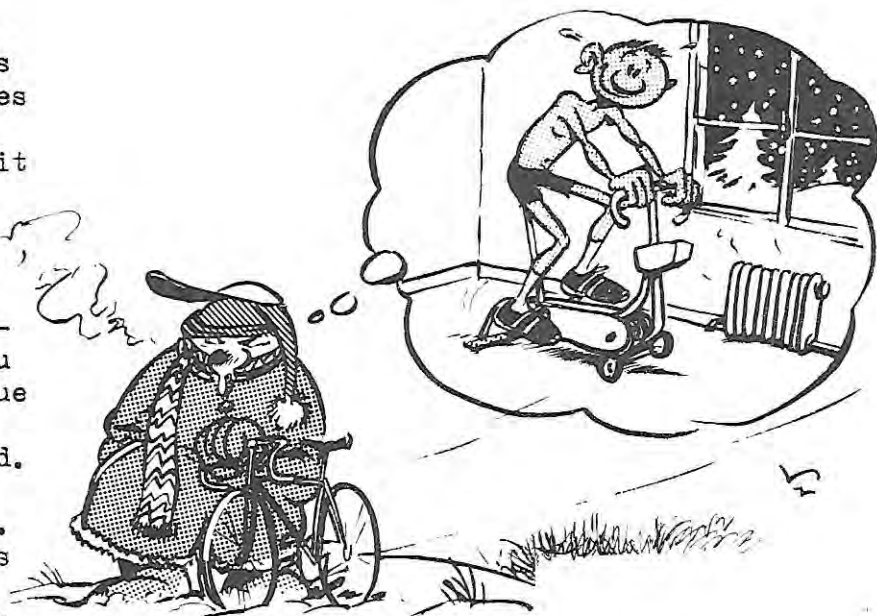
Le froid n'est pas le seul élément en jeu.

Le vent est également un facteur capital et le fait de rouler à 30 ou 40 Km/heure augmente considérablement le refroidissement.

Au niveau des mains, les gants de ski peuvent être utilisés mais aussi des gants de laine ou des sous-gants en soie recouverts d'une autre paire plus isolante.

C'est au niveau des pieds que la protection est la plus difficile. Des socquettes en soie recouvertes de grosses chaussettes de laine et de sur-boots imperméables et donc isolantes peuvent être utilisées. Il est d'ailleurs préférable d'utiliser plusieurs paires de chaussettes qu'une seule grosse paire.

Les vêtements doivent toujours rester confortables et surtout ne pas gêner le cycliste : pas question de gros anoraks ni de moufles en peau de vache.



Les yeux sont également à protéger par le port de lunettes. Les verres qui foncent à la lumière sont particulièrement pratiques. L'air froid est un irritant pour l'oeil et nombreux sont les cyclistes qui se plaignent d'écoulement lacrymal à l'effort en hiver.

Les lèvres doivent aussi être protégées par l'application de pommades grasses (style Nivéa ou Dermophyl Indien).

messageries transports rapides
déménagements locations

sa rochais-bonnet

rue de l'Industrie 21 de la guercho 85500 LES HERBIERS tél. (51) 91.00.68

LES SORTIES DU DIMANCHE

Rendez-vous sur le parking de l'Oisellerie,
Maison Lelièvre - rue de Clisson

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

Les départs ont lieu à 8 H 30.



7, rue du Marché
85500 LES HERBIERS

5, Avenue des Moulins
85700 POUZAUGES

Centre CIAL RALLYE
85100 LES SABLES D'OLONNE

DÉCEMBRE

Circuit du 6/12/1987

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	11
. St Fulgent	18
. Mesnard	24
. St Paul	34
. Le Boupère	39
. La Croix Bara	45
. Les Herbiers	54

Circuit du 13/12/1987

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard	7
. St Paul	15
. Le Boupère	21
. St Michel	27
. Les Epesses	34
. Chambretaud	41
. La Gaubretière	50
. Les Herbiers	59

Circuit du 20/12/1987

. Les Herbiers	0 Km
. Le Boupère	14
. St Michel	20
. La Flocellière	22
. Chateaumur	24
. Les Chatelliers (La Butte)	26
. Les Epesses	33
. La Croix Bara (Carrefour Bonnelière)	38
. St Paul	45
. Les Herbiers	51

Circuit du 27/12/1987

. Les Herbiers	0 Km
. Mouchamps	12
. Ste Cécile	18
. Les Essarts	28
. St André	36
. St Fulgent	38
. Mesnard	44
. Les Herbiers	51

"BONNE
ANNÉE..."



Circuit du 3/01/1988

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Les Landes	14
. St Martin	20
. La Verrie	25
. St Malo	33
. Mallièvre	37
. Les Epesses	42
. Les Herbiers	52

Circuit du 10/01/1988

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard	7
. St Fulgent	13
. St André	15
. Les Essarts	23
. St Martin	30
. Ste Cécile	36
. Mouchamps	42
. Les Herbiers	54

LES SORTIES DU DIMANCHE

Circuit du 17/01/1988

. Les Herbiers	0 Km
. La Croix Bara	7
. Le Boupère (Rochiroux)	14
. St Prouant	20
. Mouchamps	29
. Rochetretjoux	34
. St Paul	40
. Route de St Michel	45
. Les Herbiers	53

Circuit du 24/01/1988

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. St Martin	13
. St Aubin	16
. St Christophe	25
. Puy St Bonnet	31
. St Hilaire	36
. Rochard	38
. Chambretaud	44
. Bel Air	46
. Les Herbiers	53

Circuit du 31/01/1988

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard	7
. St Fulgent	13
. Chauché	21
. Chavagnes	29
. Bazoges	38
. Beaurepaire	42
. La Gaubretière	46
. Les Herbiers	55

Circuit du 14/02/1988

. Les Herbiers	0 Km
. Mouchamps	12
. Ste Cécile	18
. St Hilaire	25
. St Martin	31
. Ste Florence	42
. Les 4 Chemins	44
. Vendrennes	46
. Les Herbiers	58

Circuit du 21/02/1988

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Les Landes	14
. La Bruffière	23
. Treize-Septiers	27
. La Boissière	31
. Bazoges	38
. La Gaubretière	45
. Les Herbiers	54

Circuit du 28/02/1988

. Les Herbiers	0 Km
. Les Epesses	10
. St Malo	16
. St Laurent	20
. La Verrie	30
. St Martin	35
. Les Landes	41
. La Gaubretière	46
. Les Herbiers	55

FÉVRIER

Circuit du 7/02/1988

. Les Herbiers	0 Km
. La Croix Bara	7
. St Mars	9
. Nozillac	
. Chateaurmur	17
. La Flocellière	19
. St Michel	21
. Le Boupère	26
. St Prouant	32
. Rochetretjoux	38
. Le Colombier	
. Les Herbiers	51

CYCLES - CYCLOMOTEURS

PEUGEOT

Roland BERLAND

LE SPÉCIALISTE DU VÉLO COMPÉTITION

5, avenue des Sables - 85500 LES HERBIERS

☎ 51 67 18 34

Les protections vestimentaires vues plus haut peuvent être complétées par celles de produits externes chauffants : ce sont les pommades et les gels. Physiologiquement ils entraînent une dilatation des vaisseaux superficiels et créent cette sensation de chaleur bien connue. Mais il faut se souvenir que ces produits qui sont des "réchauffants extérieurs" n'agissent qu'en superficie et qu'en aucun cas ils ne remplacent l'échauffement sportif toujours nécessaire même en hiver. Ces produits sont habituellement utilisés sur les membres inférieurs mais ils peuvent l'être également au niveau des membres supérieurs, du thorax et du dos. Mais attention, un produit légèrement chauffant au niveau des membres inférieurs peut donner une impression de brûlure au niveau du dos ou du thorax. Il faut donc essayer par petites zones.

En cas d'impressions de brûlures, on peut utiliser de l'eau et du savon, des shampooings, le vinaigre et au besoin l'éther (rôle dégraissant).

BOULANGERIE
PATISSERIE

J. FILLON

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

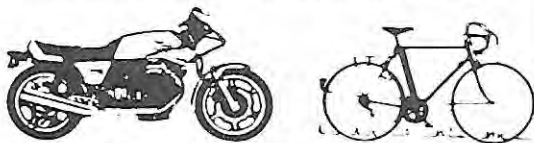
Le thé est la boisson la plus habituellement utilisée mais de nombreux autres liquides peuvent être absorbés chauds. Un mot à propos de l'alcool auquel on attribue à tort des vertus caloriques. Celles-ci sont fausses et l'alcool donne une simple impression de réchauffement. De plus, même dans ces conditions, l'alcool garde toutes ses propriétés néfastes et toxiques. Il est donc à éviter.

La lutte contre le froid coûte cher à l'organisme sur le plan calorifique. Lorsque vous envisagez des sorties de plus d'une heure il faut absolument emporter de l'alimentation solide à consommer avec régularité, essentiellement les sucres lents : pain d'épices, pâtes d'amandes ou de fruits.

Une autre manière de se réchauffer intérieurement, et valable pour les extrémités (doigts et orteils), est d'activer de manière naturelle la circulation à leur niveau. Ceci peut se faire tout simplement en remuant doigts et orteils le plus fréquemment possible. Mais on sait combien il est difficile de remuer des orteils "gelés" dans une chaussure cycliste bloquée par le cale-pied. Pourtant ce système est très efficace, mais il faut penser à le faire souvent et longtemps. A ce propos il est utile de rappeler qu'il ne faut jamais trop serrer le laçage de la chaussure ni la courroie de cale-pied car ceci pourrait gêner la circulation sanguine et donc le réchauffement possible.

BROCHOIRE Yves-Marie

Mécanicien cycles, motos, toutes marques



Agent PEUGEOT-MOTO GUZZI

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



2) Réchauffement interne

La seconde manière de se protéger du froid est d'aider l'organisme à maintenir sa température centrale.

Il faut tout d'abord savoir que l'exercice physique est le meilleur "bchauffage interne" qui soit. On n'en a peu conscience en hiver bien que chacun sache que c'est essentiellement en début de sortie que l'on ressent le froid. 4/5e de l'énergie fournie par notre organisme sont transformés en chaleur seul 1/5e donne l'énergie mécanique nécessaire au pédalage.

Bien protégé par son équipement vestimentaire et par les pommades chauffantes, un organisme en plein effort ne souffrira donc que rarement de froid.

Pour aider au maintien de cette température centrale, on peut consommer des boissons chaudes. Même en hiver on se déshydrate et pour ne pas voir diminuer des capacités physiques, il faut se réhydrater en permanence. Un bidon par heure ou par heure et demie est conseillé. Les boissons chaudes et sucrées sont particulièrement recommandées. Le problème est de maintenir chaud le contenu du bidon et malgré les progrès techniques cela n'est pas encore parfait.

AU RETOUR

Un conseil pratique : lorsque vous rentrez frigorifié d'une longue sortie, ne vous jetez pas dans un bain chaud. Il y aurait des risques. Commencez par mettre les mains et les pieds sous le robinet d'eau froide, qui vous paraîtra chaude, puis mettez très progressivement de l'eau chaude. Essuyez-vous bien en rentrant car, malgré la température, vous êtes mouillé de transpiration et frottez-vous vigoureusement avec un linge sec. Prenez une douche ou un bain tiède ensuite.

PARIS - BREST - PARIS

Qu'est-ce que c'est ?

1.215 Kms à parcourir en moins de 90 H.
Presque 2 jours et 2 nuits sur la bicyclette, avec seulement quelques heures de sommeil.

Pas de prime à l'arrivée.

La récompense, c'est la joie d'avoir réussi.

Le 24 Août dernier, malgré de mauvaises conditions climatiques (pluie et vent), les 15 Vendéens inscrits prenaient le départ et tous se retrouvèrent à l'arrivée.

Parmi eux trois Herbretais : Lily HOUET, Yves ROY et Jean-René GUICHETEAU, ainsi que le tandem GUILLET Annette et Michel, deux anciens licenciés du C.T.H. résidant maintenant aux Sables d'Olonne.

Rappelons qu'il y a 4 ans, une jeune Herbretaise, Marie-Luce BOUDAUD avait également réalisé cette épreuve.

Un formidable coup de chapeau à tous.

C.T.H.

L'Assemblée Générale Annuelle du C.T.H. est fixée au Vendredi 18 Décembre 1987, 20 H 30, à l'Orée des Bois Verts.

La présence de chacun est indispensable.

A l'issue de la réunion, le Trésorier procédera à l'encaissement des licences dont le prix est le suivant :

+ 18 ans avec revue = 160 F.
" " sans revue = 85 F

PÈDÉ.

Assemblée Générale de la F.F.C.T.
le 13 Décembre au Palais des Congrès de Strasbourg.



A vendre : Chaussures de Foot , pointures 35 , 38 , 41 , plus une paire pour stabilisé pointure 40.

BROUSSEAU Gégène - tél. 51-91-18-55

~ ~ ~ ~

Le Club dispose d'un stock de pneus et chambres à air.

S'adresser à Jojo BRACHET, 22 avenue de la Gare.

Celui-ci détient également des survêtements.



Au cours des sorties dominicales, de nombreux cyclos ont signalé qu'ils n'avaient jamais fait de montagne.

Un projet est actuellement à l'étude : il s'agit de l'organisation d'un week-end dans les Pyrénées -aux environs de Saint-Lary- à la Pentecôte, soit les 21, 22 et 23 Mai 1988.

Le trajet s'effectuerait en car et l'hébergement serait assuré en maison familiale.

On en reparlera le jour de l'Assemblée Générale

AVENUE
L'hyper tout proche

10 RUE NATIONALE
LES HERBIERS