



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

1987 vient de faire place à 1988

C'est avec un comité de direction quelque peu modifié, et après une période d'hivernation pour certains, que les cyclotouristes herbretais vont se remettre en selle.

Notre équipe dirigeante est désormais composée de : Jean-Claude PAVIN, président, nouveau ...; Alain ROY, vice-président depuis un an ... merci Alain...; Juliane BONNET, secrétaire, elle frappe ... courrier et revue; Louis HOUET, le pilier ...; Paul GENTREAU, secrétaire adjoint, on ne s'échappe pas aussi facilement ...; Paul CHARRIER trésorier adjoint, un habitué ... A cette équipe, il faut associer Joseph BRACHET, un œil sur le matériel, l'autre sur l'équipement, Paul BLANCHARD, Eugène BROUSSEAU, Marie-Suzanne BOUDAUD, Daniel GOINEAU, Jean-René GUICHETEAU, Yves ROY, Jacky TEILLET, Jean-Claude PAPIN, Jean-Luc DENIEAU, Gilbert ROUZEAU, tous membres du bureau.

L'objectif 1987 fût Paris-Brest Paris, ce qui eut pour effet de voir une dizaine d'entre nous participer aux différents brevets qualificatifs, alors que trois seulement mirent pied à terre à PARIS.

Il faut toutefois noter quelques participations aux randonnées organisées par les clubs voisins.

A l'occasion du P.B.P. (tous les 4 ans), l'Audax Club Parisien instaure un challenge basé sur les résultats des sociétés dans les brevets, la flèche Vélocio et P.B.P

Plus de 1800 clubs sont classés (français et étrangers). Les points sont répartis de la façon suivante:

200 Kms	=	2	points
300 "	=	3	"
400 "	=	4	"
600 "	=	6	"
1000 "	=	10	"

Flèche Vélocio	1	point	par	arrivant
P.B.P.	12	points	"	"

1er au classement : BICYCLING ASSOCIATION OF BC avec 1068 points

1er club français : AC BRIOCHINE avec 959 points.

1er club de la Ligue Atlantique : RC ANJOU avec 749 points.

1er du Comité de Vendée : CT YONNAIS avec 214 points.

.../...



N° 20

MARS 88



(suite)

Quant au C.T. Herbretais, avec 147 points il se classe 2ème de Vendée sur 60 clubs classés.

Seuls sont "classés" les clubs ayant totalisé au moins 20 points.

Voici encore une occasion de dire BRAVO à tous ces randonneurs à qui la sortie du dimanche matin ne suffit plus. Mais l'essentiel n'est-il pas que chacun trouve "son bol d'air" sur la route qui lui convient.

Nous abordons 1988 avec comme point de mire BORDEAUX-PARIS Randonneurs (fin juin). Afin de permettre aux prochains lauréats de se préparer et de tester leur endurance, nous pensons élaborer un calendrier où figureront sorties de Club, randonnées et brevets (200, 300 et 400 Kms).

La traditionnelle et réputée semaine fédérale figurera, cette année encore au calendrier des habituels représentants du C.T.H. ... qui pédaleront sur les pavés du Nord.

A l'occasion de la foire de VALLET, le groupe cyclo de l'Union Cycliste Nantaise organise sa concentration annuelle. Ce sera pour nous l'occasion de sortir des circuits battus du haut bocage.

Même s'il faut se lever tôt, se coucher tard ou pas du tout, roulons, seul, en famille, ou en groupe, en dévoreur de kilomètres, affamés de bornes ou de bosses, ou tout simplement en cyclo-promeneurs, roulons dans la bonne humeur !

Jean-Claude PAVIN



7, rue du Marché
85500 LES HERBIERS

5, Avenue des Moulins
85700 POUZAUGES

Centre Cial RALLYE
85100 LES SABLES D'OLONNE

Cela va sans dire ...

Bien sûr il est des choses qui vont sans mais qui vont encore mieux en le disant ! Notre revue n'existe que par l'aide apportée par notre Président d'honneur, Marc DURAND et par le soutien de nos annonceurs. Il convient donc que les membres du club réservent, en priorité, leurs achats auprès de ces commerçants qui favorisent notre activité.

messageries transports rapides
déménagements locations

sa rochais-bonnet

rue de l'Industrie 21 de la guercho 85500 LES HERBIERS tél. (51) 91.00.60

L'ACCIDENT CARDIAQUE CHEZ LE CYCLOTOURISTE

Au sens strict du terme, le mot cyclotourisme veut dire tourisme à bicyclette, donc promenade à un rythme relativement lent et sans grandes contraintes cardiovasculaires. Cependant on constate lors de cette activité un certain nombre d'accidents cardiaques plus ou moins sérieux dont quelques uns se soldent par des décès. Ainsi dans notre Ligue Atlantique depuis trois ans, un décès par an leur est dû.

Un certain nombre de ces accidents se produit lors de randonnées montagnardes ou de brevets très ardues; une condition physique insuffisante en fonction du parcours en est le plus souvent la cause. Par contre, il faut souligner que certains licenciés F.F.C.T. roulent notablement plus vite que des contemplatifs et sollicitent intensément leur coeur; quelques-uns de nos clubs pratiquent lors de leurs sorties du dimanche matin des pseudo compétitions et ce, sans entraînement adapté et sans contrôle médical préalable, puisque la délivrance de la licence fédérale n'est pas subordonnée à une visite médicale. On peut estimer que ces personnes prennent leurs responsabilités ou encore qu'elles se sont trompées de fédération. Mais notre propos n'est pas de polémiquer ni de condamner telle ou telle catégorie de licenciés, quand bien même leur façon de pratiquer semble fort éloignée de l'éthique cyclotouristique. Ces quelques lignes ont pour but de faire prendre conscience qu'il y a un problème et de tenter d'y remédier.

I - Fonctionnement du coeur

Le coeur est une pompe : pour répondre aux besoins de l'organisme lors d'un effort, le coeur augmente le volume de ses éjections et la fréquence de ses contractions.

Le coeur est un muscle et il a besoin d'être irrigué de sang frais. Ce sont les artères coronaires qui distribuent ce sang au niveau du tissu musculaire cardiaque appelé myocarde.



II - Accidents possibles

Suite au dépôt de déchets (calcium ou cholestérol) sur les parois, les coronaires n'arrivent plus à fournir suffisamment de sang frais au myocarde lors d'un effort. On a la sensation d'être oppressé et d'avoir le thorax dans un étouffement. Il s'agit d'une crise d'angine de poitrine.

Autre possibilité d'accident, plus grave. L'effort produit une augmentation de pression dans les artères qui peut éventuellement provoquer le détachement de la paroi artérielle d'un amas de déchets. Cet amas est poussé par le flux sanguin vers l'extrémité de l'artère qu'il bouche empêchant le sang de circuler. On dit qu'il y a infarctus du myocarde.

III - Facteurs de risques

- Les maladies cardiaques congénitales et les prédispositions familiales.
- L'hypertension artérielle.
- Hyperlipidémies et graisses alimentaires.
- L'obésité.
- Le déficit en magnésium.
- Le tabac.



IV - Prévention des accidents

A) Au niveau fédéral :

On pourrait inciter (ou obliger) certains licenciés à passer une visite médicale sérieuse.

B) Au niveau des organisateurs :

Dans les randonnées à haut risque cardiovasculaire, telles les épreuves montagnardes lorsqu'elles se déroulent dans des conditions climatiques extrêmes (canicule ou pluie et froid) les possibilités d'incident cardiaque sont réelles. Il n'est qu'à voir le nombre de défaillances en haut des cols. Si le degré de préparation de certains participants est souvent insuffisant, leur effort mal réparti, il est très regrettable d'avoir à souligner le manque d'infrastructures médicales ou secouristes, complètement négligées par certains organisateurs (une minorité, heureusement).

C) Au niveau des pratiquants :

Le maître mot en matière de prévention semble être le mot "raisonnable". Concrètement, cela peut se traduire ainsi :

- s'entraîner progressivement, et pour des randonnées très dures, suffisamment tôt.
- ne pas oublier son âge.
- surveiller sa tension artérielle.
- arrêter immédiatement l'effort et consulter son médecin en cas d'essoufflement inhabituel, de palpitations, douleurs thoraciques ou syncope.

V - Conclusion

Si l'obligation d'un certificat médical annuel pour la délivrance de la licence ne paraît pas indispensable, par contre il semble souhaitable de pratiquer les examens suivants :

- contrôle médical avant la délivrance de la première licence.
- contrôle médical avec électrocardiogramme et test effort pour ceux qui reprennent après une longue interruption ou au-delà de 40 ans.
- électrocardiogramme et test effort périodiques chez les plus de 50 ans, tous les 3 ans, par exemple.
- enfin et surtout s'entraîner correctement et rester dans les limites du bon sens.

Jean-Louis Rougier

Kinésithérapeute D.E.

(Extraits d'un article paru dans le journal FFCT "Ligue Atlantique".)

LES SORTIES

DU DIMANCHE

Circuit du 6.03.88

. Les Herbiers	0 km
. Les Epesses	10
. St Malo	16
. St Laurent	20
. Chapelle Largeau	26
. Moulins	30
. Mauléon	35
. St Amand	44
. Chateaumur	47
. La Flocellière	49
. St Michel	51
. Les Herbiers	63 km

Brevet de 100 Km -LE LOROUX BOTTEREAU

Circuit du 13.03.88

. Les Herbiers	0 km
. Rochetretoux	10
. St Germain	20
. Sigournais	23
. St Mars des Prés	26
. Chantonay	30
. St Hilaire le Vouhis	36
. St Martin des Noyers	42
. Ste Cécile	48
. (St Vincent	50
. (voie ferrée	
. (Mouchamps	56
. Les Herbiers	68 km

Circuit du 20.03.88

Concentration de VALLET

Départ : 7 H 30

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. Les Landes	14
. La Bruffière	22
. Gétigné	33
. Clisson	36
. (Vallet par	
. (la Sablette	45

Arrêt 30 mn

Retour libre 90 km.

Circuit du 27.03.88

. Les Herbiers	0 km
. Croix Barras	7
. Les Epesses	12
. Chambretaud	20
. Rochard	26
. St Hilaire	28
. Puy St Bonnet	33
. St Christophe	39
. ST Aubin	84
. St Martin	51
. La Gaubretière	55
. Les Herbiers	64 km



Circuit du 3.04.88

. Les Herbiers	0 km
. Rochetretoux	10
. Mouchamps	15
. L'Oie	21
. Ste Florence	23
. Chauché	33
. St Fulgent	41
. Bazoges	48
. Les Landes	56
. La Gaubretière	61
. Les Herbiers	70 km

Brevet des Alpes Mancelles
Voir où irons-nous"

Circuit du 10.04.88

Randonnée des 2 clochers
Ste Florence

. Les Herbiers	0 km
. Ste Florence	14 km

Possibilité d'un circuit
85 - 60 - 35 km
et retour libre.

Circuit du 17.04.88

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. La Gaubretière	11
. Chambretaud	20
. Les Epesses	27
. St Michel	34
. Le Boupère	40
. St Paul	46
. Mesnard	54
. Beaurepaire	60
. Les Herbiers	67 km

Brevet 150 km
Brem S/Mer

Circuit du 24.04.88

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. Ste Cécile	18
. St Martin	24
. St Hilaire	30
. Chantonay	36
. ST Prouant	47
. Le Boupère	52
. Croix Barras	59
. Les Herbiers	67 km

Brevet de 200 km
à Challans

A partir du 1.05.88 - Départ : 7 H 30

qualité artisanale

Circuit du 01.05.88

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. St Martin	13
. St Aubin	15
. St Christophe	24
. La Romagne	31
. Montfaucon	40
. Montigné	42
. Torfou	49
. La Bruffière	56
. Treize Septiers	60
. La Guyonnière	64
. La Boissière	69
. Bazoges	76
. Beaurepaire	79
. Les Herbiers	86 km

Circuit du 08.05.88

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. Chavagnes	20
. Les Brouzils	26
. Chauché	35
. Les Essarts	42
. Ste Cécile	52
. St Vincent	55
. St Germain	58
. St Prouant	68
. St Paul	74
. Les Herbiers	82 km

Randonnée des 25 bougies
Bressuire



TÉL 51.92.93.48

Circuit du 15.05.88

. Les Herbiers	0 km
. Croix Barras	7
. (St Mars	9
. (La Blottière	
. (La Flocellière	16
. Chateaumur	18
. Pouzauges	25
. Montournais	33
. Réaumur	37
. Mouilleron	44
. Chavagnes	52
. Monsireigne	56
. St Prouant	58
. (Mouchamps	67
. (La Forêt	
. (Les Herbiers	80 km

Brevet 300 km
à Chaillans

Circuit du 22.05.88

Randonnée du Tigre
Mouchamps

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12 km

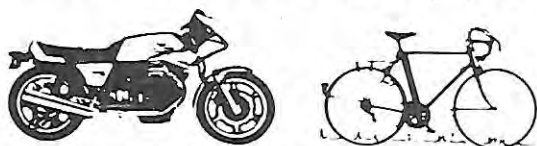
Possibilité d'un parcours
70 - 55 - 40 km
et retour libre

Circuit du 29.05.88

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19
. La Romagne	28
. St Christophe	35
. Puy St Bonnet	41
. Loublande	46
. Chapelle Largeau	50
. Treize Vents	55
. Mallièvre	57
. Les Epesses	62
. St Michel	69
. Les Herbiers	81 km

BROCHOIRE Yves-Marie

Mécanicien cycles, motos, toutes marques



Agent PEUGEOT-MOTO GUZZI

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



Anecdote véridique :

Notre ami André TIGNON, cyclotouriste
aux longs cours, membre de l'Union des
Audax de Tournai (Belgique) se présente
dans une petite épicerie afin de faire
pointer sa carte B.P.F. :

- "Bonjour Madame, avez-vous un tampon
s'il vous plaît ? "
- "Ca vous regarde pas, espèce de
malpoli ! "

LE BONHEUR ? UNE APTITUDE.

passer à côté est bien triste

L'Abbé PIERRE, un Saint Homme s'il en est, affirme qu'il est possible, seul, de connaître sans doute de grandes joies, mais que le bonheur véritable ne peut être que partagé.

Les cyclotouristes ont sûrement fait leur cette philosophie, car, comment expliquer sans cela ce besoin de se rassembler au sein de clubs ou de manifestations, pour pratiquer en groupe, un sport essentiellement individuel ? Il faut savoir que le cyclo ne se bat que contre lui-même et, si les autres du groupe lui sont nécessaires, ce ne peut être pour les affronter mais bien pour partager sa joie et atteindre ainsi la plénitude du bonheur, en communion avec eux.

Dans le numéro de novembre dernier de la revue "CYCLOTOURISME", un couple raconte un voyage d'été en France, Paris-Bordeaux-Nantes-Paris, à tandem et manifestation, le bonheur sur deux roues ne sera jamais pour eux. Partis de Paris le 19 Juillet, pour 1400 Kms en 9 étapes, il pleut : "le paysage? il n'y en a pas pour nous ..." Le lendemain, ils s'interrogent : "le paysage ?



toujours triste, nous sommes pourtant au sud de la Loire ! ". Cinq jours plus tard, le Bocage Vendéen les accueille entre La Rochelle et Nantes : " Beau, mais frais, la route est plate (! ?) nous pouvons enfin lever la tête pour admirer le paysage, malheureusement, à part les vaches dans les prés, il n'y a pas de quoi s'extasier ". Auparavant, ils pesteront "contre les routes cabossées de Gironde ... où il est à croire que la moindre parcelle de vigne porte un nom de château ..." et encore contre les syndicats d'initiative, tous fermés, contre les 95.000 licenciés de la FFCT qu'ils n'ont pas croisés... "nous n'avons pas eu le loisir de flaner et faire des visites ... il nous faudra raccourcir les distances et choisir des régions plus touristiques ".

Josiane et Pierre, ce sont leurs prénoms, quittez bien vite les Routes Nationales et autres voies rapides et rappelez-vous que le bonheur est avant tout un état d'esprit.

P. GENTREAU

SI ÇA VOUS DIT !..

3 & 4 AVRIL 1988

PAQUES en PERIGORD : plusieurs cyclos sont déjà partants.

Pour toutes précisions s'adresser à Paul GENTREAU avant la clôture des inscriptions (23 mars).

Jeudi 12 MAI 1988 (Ascension)

Concentration départementale de tandems pour non-voyants à LA ROCHE-SUR-YON : une heureuse initiative à saluer.

21-22-23 MAI 1988 (Pentecôte)

au choix

- Concentration Nationale de tandems à PORNIC (Loire-Atlantique)

- Tour de la Sarthe : 500 Kms en 3 étapes.

Dans les deux cas, possibilité d'hébergement.

Consulter Jean-Claude PAVIN.

AVENUE
L'hyper tout proche

10 RUE NATIONALE
LES HERBIERS