



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

ON CROIT RÊVER !

Il existait jusqu'au jour d'aujourd'hui de multiples Brevets Randonneurs sportifs ouverts à tous et bénéficiant des largesses accordées par de grandes marques, telles que VITUS, MAVIC, LOOK, HUTCHINSON, SEDIS, STRONGLIGHT et bien d'autres. Ils avaient pour noms de Grands Noms : la "Louison BOBET", la "Bernard HINAULT", la "VIETTO", ou bien le Chevreuil, l'Isard, l'Olympe, la Marmotte et l'Epervier pour ne citer que les plus connus.

Bien sûr, la F.F.C.T. n'était pas partie prenante dans ces organisations qui avaient le grand tort d'accepter des deux mains, la manne publicitaire.

Dans le n° 145 de mai de la revue Le Cycle, deux pages présentent aux lecteurs la petite dernière née, la Francillienne, qui a pour ambition de devenir une randonnée populaire, la véritable fête du vélo qui manquait à la région parisienne. La première édition verra le jour les 2 et 3 juillet prochains; deux jours, trois départs et trois formules : touristique, randonneur et sportif.



Un fac-similé de l'affiche annonce la couleur, bleu, blanc, rouge en l'occurrence et, notre brave fédération y va de son pavé publicitaire (mais oui, mais oui). Coincé entre NERGI SPORT, WOLBER, ZEFAL CHRISTOPHE et GAN ASSURANCES, on peut lire « Abonnez-vous à Cyclotourisme ».

Dans un encadré, Jean-Michel AUTIER Président de la F.F.C.T. affirme qu'organiser une manifestation de cyclotourisme n'est pas chose aisée et que pour réussir « il faut que chacun se mobilise en oubliant son intérêt particulier. La Ligue Ile de France a compris cela en faisant appel à plusieurs co-organisateurs dévoués ».

Le rédacteur de l'article termine en affirmant vouloir faire de la Francillienne une grande épreuve populaire, pour promouvoir le vélo « nous en avons la ferme volonté et les moyens, puisque déjà certains médias et non des moindres - le Parisien, le Cycle, Cyclotourisme- nous ouvrent leurs colonnes pour expliquer et valoriser ce projet. Espérons que cette nouvelle donne, contribuera à valoriser l'image du cyclotourisme tout entier et profitera à toutes les randonnées qui se développent sous l'égide de la F.F.C.T.»

C'est y pas beau tout ça ?
Oui mais est-ce que les maillots publicitaires seront bien acceptés?

N°21

JUIN 88

P. GENTREAU



ROULER L'ETE

LE MAILLOT DE CYCLISTE
EST-IL INDISPENSABLE
LORSQU'IL FAIT UN SOLEIL D'ENFER ?

Alors que les coureurs à pied par exemple, portent des maillots aérés très légers, il est frappant de constater que les coureurs cyclistes sont attachés au maillot de laine, le plus souvent porté sur un maillot de corps lui aussi en laine. N'est-ce pas ainsi favoriser un excès de transpiration? Cette question s'applique en particulier à la montée des cols sous un soleil de plomb. Dans le cas du cyclotourisme, y a-t-il une contre-indication à grimper un col torse nu en pleine chaleur? Un maillot d'athlétisme n'est-il pas préférable au maillot cycliste?

COMMENT S'EVACUE LA CHALEUR DU CORPS

Par temps chaud, lorsqu'on s'adonne à une activité sportive telle que le cyclisme ou la course à pied, l'augmentation de la température interne du corps constitue une sérieuse contrainte. Les 3/4 environ de l'énergie totale consommée pendant la course sont transformés en chaleur. Sans les mécanismes thermorégulateurs assurant l'élimination de cet excès de chaleur, un effort musculaire, même modéré, ferait grimper le mercure jusqu'au seuil critique de 42° C en une heure seulement. Durant l'effort il est donc indispensable que la chaleur produite par l'organisme soit constamment évacuée.

La sudation constitue le principal et le plus efficace mécanisme de lutte contre le réchauffement excessif du corps ; on peut perdre jusqu'à 600 kcal d'énergie thermique par litre de sueur évaporée. L'augmentation de la circulation sanguine sous-cutanée peut atteindre un niveau 20 fois supérieur à la normale, au cours d'une activité soutenue; parallèlement, les muscles concernés par le pédalage ou la course à pied et les organes internes voient leur irrigation diminuer.

Cette adaptation au niveau des petits vaisseaux cutanés a le triple rôle de surchauffer la peau afin d'augmenter la déperdition calorifique par radiation par contact avec l'air et d'apporter aux glandes sudorales les liquides nécessaires à la sécrétion de la sueur. Cette dernière ne remplit son rôle que si elle utilise le phénomène physique de réfrigération par évaporation. Plus l'air ambiant est sec, plus un pourcentage élevé de la transpiration s'évapore. Si la chaleur est humide le taux d'évaporation se ralentit. En conséquence, une chaleur humide est plus dangereuse qu'une chaleur sèche.

EVITER DE ROULER LENTEMENT TORSE NU

La sueur qui ruisselle n'a aucune utilité. Si le cycliste grimpe torse nu une longue côte, des gouttes de sueur apparaissent en grand nombre et "roulent" sur la peau sans avoir le temps de s'évaporer convenablement. La déperdition de chaleur est alors insuffisante et la transpiration inefficace.

En outre, l'absence de vêtement augmente l'action des rayons solaires qui, en mitraillant directement une surface de peau étendue, procurent un surplus de chaleur.

UN REMPART PERFORMANT : LES VETEMENTS

Pour satisfaire l'ensemble de nos besoins physiologiques, la tenue cycliste à porter par temps chaud doit être confectionnée dans un tissu à la fois :

- perméable à la transpiration
 - absorbant
 - souple et léger
- en outre, elle devra être :
- ample, afin que l'air puisse circuler convenablement entre le tissu et la peau et favoriser le refroidissement du corps et l'évaporation de la sueur.
 - claire (casquette, maillot, socquettes) parce qu'en réfléchissant les rayons solaires, elle protège mieux contre la chaleur que les couleurs sombres qui, au contraire, les absorbent. Le blanc est de loin la couleur la plus performante.

INFLUENCE DE LA VITESSE ...

Chez le cycliste, notamment à grande vitesse, une quantité non négligeable de chaleur est éliminée par convection, l'importance de cette fuite étant

fonction de la différence de température entre l'air ambiant et la surface de la peau, et de la vitesse relative de l'air par rapport au corps. A une vitesse de 40 Km/h un routier évacue une quantité importante de chaleur par convection, étant donné qu'autour de lui, l'air se renouvelle très rapidement.

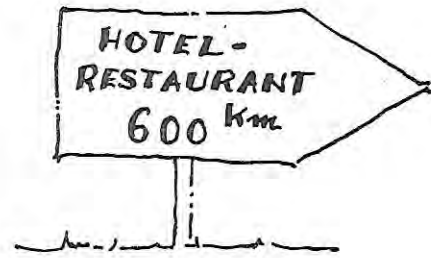
Ce mécanisme ne peut fonctionner efficacement que dans la mesure où la température de l'air ambiant est inférieure à celle de la peau, c'est-à-dire au dessous de 33-34° C; au-dessus c'est l'inverse qui se produit, il y a apport de chaleur à l'organisme par l'air.

... ET DU VENT

Quand le vent souffle, la température du cycliste confronté à Eole s'abaisse nettement par rapport à celle relevée sous abri. Par exemple, une température de 10° C accompagnée d'un vent de face de 30 km/h correspond à 0° sans vent. Au sommet d'un col, le cycliste, comme ses vêtements est couvert de sueur. L'évaporation et le refroidissement en raison du vent alors que la production de chaleur régresse brutalement perturbent profondément la régulation thermique et en très peu de temps la température du corps qui avait grimpé pendant l'exercice, peut chuter très bas pour atteindre le stade d'hypothermie. C'est pourquoi on voit généralement dans les étapes de montagne l'encadrement technique des coureurs posté juste après la banderolle du grand prix de la montagne, afin de leur distribuer des coupe-vent ou des journaux qu'ils glissent sous leur maillot au niveau du torse et de l'abdomen.

CHAUD ET FROID

On s'aperçoit ainsi qu'un cycliste évoluant en terrain accidenté s'expose à la surchauffe de l'ascension et au refroidissement de la descente. Ce changement permanent de situation impose de conserver le maillot tout au long du parcours en prévision des dégringolades à tombeau ouvert. C'est pourquoi les fabricants ont mis au point des maillots cyclistes parfaitement efficaces où la particularité tient à l'utilisation d'un tissu double face, avec des points de piquage tous les centimètres, permettant d'avoir une couche d'air entre les deux matières et autorise ainsi une évaporation rapide.



BORDEAUX

PARIS

La prochaine édition de BORDEAUX-PARIS randonneur qui aura lieu les 17, 18 et 19 Juin, verra le C.T.H. battre son record de participation, et peut-être rapporter une coupe avec 18 représentants.

Deux options ont été retenues : 36 heures et 48 heures avec 600 Kms sous les pédales. Huit audacieux vont tenter de rallier PARIS en moins de 36 heures; quant aux dix autres, ils préfèrent la sécurité et s'engagent pour 48 heures tout en espérant réaliser un temps inférieur à 40 heures.

Les groupes ainsi constitués vont être assistés tout au long de leur périple par deux véhicules qui emporteront armes et bagages.

Ces véhicules sont gracieusement mis à notre disposition par nos annonceurs AVENUE et ROCHAIS-BONNET.

Maintenant, à vos guidons, il va falloir en mettre un coup. Quelques échos rapportent que le champagne est en jeu ...

Rendez-vous dans notre prochaine édition, certains auront peut-être des "choses" à communiquer.



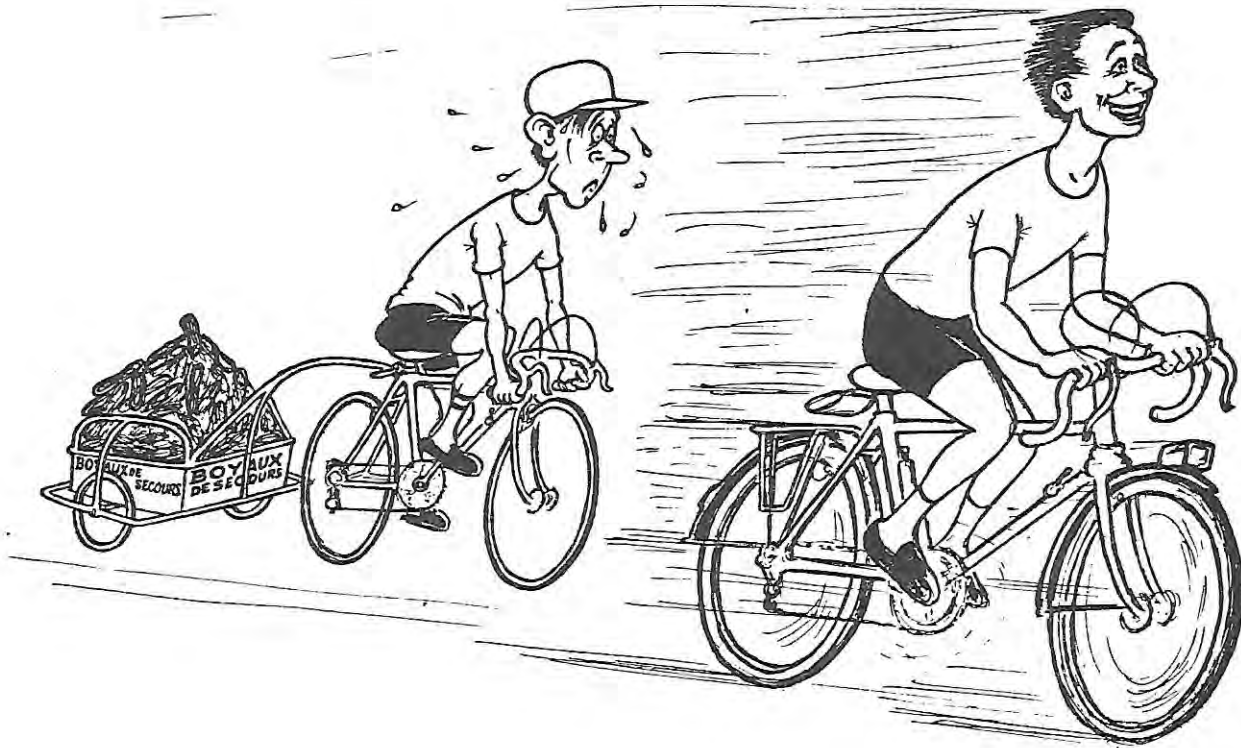
messageries transports rapides
déménagements locations

sa rochais-bonnet

rue de l'Industrie 21 de la guerre 05500 LES NERBIERS tél. (31) 91.00.68

vieille querelle

S'il est évidemment faux d'affirmer que les crevaisons sont plus nombreuses avec des boyaux qu'avec des pneus ...



... il n'en reste pas moins vrai que le rendement incontestablement plus élevé des premiers est fortement tempéré par l'inévitable surcharge à laquelle on ne peut échapper si l'on veut terminer, autrement qu'à pied, une randonnée toute ordinaire sur des revêtements variés.

SI ÇA VOUS DIT!..

Dimanche 5 JUIN

Randonnée des Plantes Médicinales
organisée par le Cyclo-Club de CHEMILLE

Les 11 et 12 JUIN

Randonnée des Collines du SANCERROIS
Cyclotouristes de VIERZON (Cher)

ou

Randonnée de la Brioche
Les CERQUEUX de MAULEVRIER

Dimanche 19 Juin

Journée Départementale du Maine & Loire
Véloce-Club de CHOLET

ou

Randonnée de la VENISE VERTE
Amicale des Cyclotouristes de NIORT

Dimanche 26 JUIN

Randonnée de la Pédale LOROUSAINNE
au LOROUX-BOTTEREAU

Dimanche 3 JUILLET

Randonnée "Entre Bocage et Gâtine"
Amicale cyclo de LARGEASSE (79)

Le 10 JUILLET - RANDONNEE DES VOLCANS

Brevet Cyclo-Montagnard
au départ de Clermont-Ferrand

SEMAINE FEDERALE du 1er au 7 AOUT

Du 2 au 8 et du 14 au 21 AOUT

Tour de l'Aveyron

Dimanche 28 AOUT

Randonnée de la Mojette
organisée par les cyclotouristes
de LA FERRIERE



LES SORTIES

Départ : 7 H 30

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

DU DIMANCHE

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

Circuit du 05.06.1988

. Les Herbiers	0 km
. Mesnard	7
. St Fulgent	13
. Chauché	21
. Boulogne	26
. Dompierre	31
. La Ferrière	37
. St Martin	49
. Les Essarts	56
. St André	64
. St Fulgent	67
. Mesnard	72
. Les Herbiers	80 km

04 - 05 Juin

- . Brevet randonneurs 400 km
à Bouguenais

Circuit du 12.06.1988

. Les Herbiers	0 km
. St Paul	6
. St Prouant	14
. Monsireigne	16
. Sigournais	21
. St Mars-des-Prés	24
. St Philbert	27
. La Réorthe	35
. Angle Guignard	40
. Le Fuiteau	42
. St Hilaire le Vouhis	50
. Ste Cécile	57
. St Vincent	59
. Mouchamps	64
. Les Herbiers	76 km

Circuit du 19.06.1988

. 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
. (3 Provinces	
. (Boussay	55
. La Bruffière	59
. Treize-Septiers	65
. La Boissière	71
. Bazoges	78
. Beaurepaire	81
. Les Herbiers	88 km

18 - 19 Juin

- . Bordeaux - Paris

Circuit du 26.06.1988

. Les Herbiers	0 km
. Les Epesses	10
. Mallièvre	15
. Treize-Vents	17
. St Amand	24
. La Pommeraie	28
. St Mesmin	34
. Montournais	41
. Pouzauges	49
. Chavagnes	59
. Monsireigne	63
. St Prouant	65
. Mouchamps	75
. Les Herbiers	87 km

BONNES VACANCES!..

Circuit du 03.07.1988

. Les Herbiers	0 km
. Rochetreyjou	10
. Mouchamps	15
. L'Oie	21
. Ste Florence	23
. St Martin	34
. Les Essarts	41
. Chauché	48
. Chavagnes	56
. La Boissière	64
. Les Landes	71
. La Gaubretière	76
. Les Herbiers	85 km

Circuit du 10.07.1988

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

Circuit du 17.07.1988

.(Les Herbiers	0 km
.(Les Enfrins	
.(Chambretaud	11
. La Gaubretière	20
. Les Landes	25
. Bazoges	32
. St Fulgent	39
. Chauché	47
. Ste Florence	57
. L'Oie	59
. Mouchamps	65
. Rochetretoux	70
. Les Herbiers	80 km

Circuit du 24.07.1988

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. St Prouant	21
. Monsireigne	23
. Chavagnes	27
. Pouzauges	37
. La Pommeraie	46
. St Amand	50
. Treize-Vents	57
. Mallièvre	60
. Les Epesses	64
. Chambretaud	71
. La Gaubretière	80
. Les Herbiers	88 km

Circuit du 31.07.1988

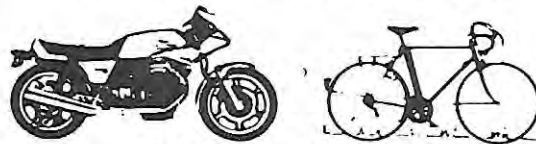
.(Les Herbiers	0 km
.(Mouchamps par (la forêt	12
. Ste Cécile	18
. Les Essarts	28
. Chauché	35
. Chavagnes	43
. La Boissière	51
. St Symphorien	56
. Tiffauges	66
. La Gaubretière	75
. Les Herbiers	84 km

Circuit du 07.08.1988

. Les Herbiers	0 km
. Les Epesses	10
. St Malo	16
. St Laurent	20
. Puy St Bonnet	24
. La Tessoualle	27
. Maulévrier	36
. St Pierre	38
. Mauléon	46
. La Pte Boissière	51
. St Amand	55
. Châteaumur	58
. La Flocellière	62
. Les Epesses	70
. Les Herbiers	80 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



Circuit du 14.08.1988

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. La Gaubretière	11
. St Martin	15
. La Verrie	20
. St Malo	29
. Mallièvre	32
. Les Epesses	37
. Châteaumur	45
. Pouzauges	53
. Le Boupère	60
.(St Prouant (La Débutrie	66
.(Rochetretoux	72
. Mouchamps	77
. Les Herbiers	89 km

Circuit du 21.08.1988

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. Ste Cécile	18
. St Hilaire	25
. Bournezeau	33
. Les Pineaux	38
. Thorigny	44
. La Chaize-le-Vicomte	53
. La Ferrière	58
. La Merlatière	64
. Les Essarts	70
. St André	78
. St Fulgent	80
. Mesnard	86
. Les Herbiers	93 km

Circuit du 28.08.1988

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19
. Torfou	22
. La Romagne	29
. St Christophe	35
. Le Puy-St-Bonnet	41
. Loublande	45
. La Chapelle Largeau	48
. Treize-Vents	53
. St Amand	61
.(Châteaumur (Nozillac	65
.(St Mars	72
. La Croix Barras	74
. Les Herbiers	81 km

LE TOUR DE FRANCE CYCLISTE
D'UN NON-VOYANT

C'est une belle leçon de courage que donne un aveugle de 48 ans, M. Georges BRETON. En effet, ce Roubaisien, malgré son handicap et avec l'appui du Lions-Club, a entrepris un tour de France cycliste qui l'a conduit en un mois, de Roubaix à Roubaix, via les côtes de la Manche, celles de l'Atlantique, Grasse, Besançon et Strasbourg.

Pourquoi a-t-il entrepris une telle épreuve sportive ?

Acette question il a répondu au terme de sa huitième étape qui l'a mené de La Baule aux Sables d'Olonne. " Je veux réussir pour surmonter mon handicap dû à un accident grave, et pour montrer à d'autres qui sont dans mon état ou qui peuvent le devenir, qu'il ne faut pas perdre courage et trouver une autre façon de vivre. La vie est belle, même quand on ne voit plus ce qui vous entoure".

Parti de Roubaix, M. Georges BRETON a effectué sept étapes avant d'arriver

aux Sables d'Olonne. Il se déplace sur un tandem qui est conduit par un membre du Lions-Club. Entre les Sables d'Olonne et Avrillé, ce sont MM. Michel Hannedouche et Dominique Remaud qui ont accompagné, malgré le vent, le courageux sportif, avant de laisser le relais aux clubs de Jard-sur-Mer et de Luçon.

En aidant cette initiative, le Lions-Club entend faire mieux connaître par ce geste, ses diverses actions en faveur des handicapés. Rappelons que c'est le premier club-service du monde qui a été à l'origine de l'association des Cannes Blanches, et qu'il participe activement en France au développement des bibliothèques sonores en faveur des non-voyants.

Quant à M. Georges BRETON, en pleine forme à son arrivée et à son départ des Sables d'Olonne, après cet exploit sportif, il compte entreprendre, ce qu'il n'a pu réussir l'année précédente, la traversée de la Manche à la nage. Il espère, au cours de ce tour de France cycliste trouver des sponsors pour mener à bien cette nouvelle aventure courageuse.



Le Jeudi 12 MAI, jour de l'Ascension, a eu lieu à la Roche-sur-Yon une concentration de tandémistes voyants et non voyants pour une sortie de 50 Kms.

Cette concentration a été organisée par les cyclotouristes yonnais et l'association Valentin Haüy, présidée par M. Paul OLIVIER.

Venus de La Chataigneraie, Cholet et la Roche-sur-Yon, ils étaient une quarantaine à prendre le départ pour un périple autour de la Roche-sur-Yon, passant par les Clouzeaux et Venansault. Patricia du Cyclotourisme Herbretais, accompagnée d'un autre tandem a effectué avec plaisir cette randonnée.

DEMISSION DU COMITE DEPARTEMENTAL

Un honorable correspondant du premier quotidien régional de France a rendu compte de la démission en bloc du Bureau Départemental.

« Le Comité de Vendée de cyclotourisme n'existe plus. Tous les membres du bureau, le président Robert CHIRON en tête, ont donné leur démission lors d'une assemblée générale extraordinaire qui s'est tenue, dimanche dernier, à Mouchamps. Les 1.000 adhérents que compte le Comité de Vendée se retrouvent donc orphelins »

(Ouest-France du 30.03.88)



DONKEY SHOT dont les dessins agrémentent joliment chaque samedi, dans ce quotidien, la rubrique "les coups de pattes de l'Yon" a bien voulu illustrer ces propos par un dessin pas triste.

Cyclotourisme

A Sainte-Florence, certains cyclos ont fait du vélo découverte et ont pu se convaincre que boyaux et chemins de remembrement n'étaient pas forcément faits l'un pour l'autre. D'aucuns se sont même exclamés, oubliant le charme bucolique de l'endroit "et en plus il faut payer!" Bien sûr c'était moins roulant que la Nationale toute proche qui elle est sans péage, n'est pas mieux fléchée et qui convient tellement moins bien à la contemplation et à la découverte, si chères aux touristes à bicyclette que nous ... devrions être.



AVENUE
L'hyper tout proche

10 RUE NATIONALE
LES HERBIERS

Bordeaux-Paris randonneurs

Six cents kilomètres pour le plaisir



Le Cyclo-tourisme herbretais participe au Bordeaux-Paris randonneurs et ils sont déjà neuf licenciés à s'être élancés hier après-midi à 17 h du parc de la Palmer, à Lenon, dans la banlieue bordelaise : Joseph Brachet, Alain Papot, Edouard Constantin, Jean-Luc Deniau, René Gaborit, Guy Texer, Denis Pineau, Eugène Brousseau et le président Jean-Claude Pavin se sont donné qua-

rante-huit heures pour rejoindre Evry ville nouvelle, dimanche après-midi.

Sept autres ont pris le départ ce matin à 6 h pour effectuer le même trajet en trente-six heures : Louis Houet, Yves Roy, Daniel Duret, Jacky Youx, Gilbert Rouzeau, Alain Roy et Gérard Moreau devront pédaler plus fort.

Deux entreprises herbretaises, le magasin Avenue et les trans-

ports Rochais-Bonnet ont mis gratuitement à la disposition du club, chacune un véhicule qui assurera à la fois l'intendance et l'assistance. La progression de la participation du Club herbretais à cette grande épreuve est le reflet de sa vitalité et du dynamisme de ses responsables : ils n'étaient que quatre en 1984 et huit en 1986, seize cette année... ça roule pour eux.