



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

L'AMÉRIQUE EN VÉLO

On n'a pas tellement bien compris la vieille dame de BIG BEAR CITY lorsque celle-ci nous lança un "amusez-vous bien ..." en riant, après nous avoir indiqué la route!

Il est vrai qu'à ce moment-là, on était dans une forêt de sapins, auprès d'un lac superbe, dans une relative fraîcheur (30°) et que la montée jusqu'ici, depuis LOS-ANGELES, même si elle avait été pénible et en plein soleil -130 Kms- était déjà bien digérée...

On commença à comprendre quand, après avoir basculé sur LUCERNE-VALLEY la température fit un bond de 20° l'espace de 5 Kms, déjà le désert... une forte chaleur, sèche, niquante, un relief généralement plat, de longues lignes droites ... bref, une aridité surprenante que l'on ne connaissait pas!

L'étape du lendemain (YUCCA VALLEY/PARKER) fut un mémorable calvaire. Après TWENTYNINE-PALMS - un village en planches et sans fenêtres - plus rien d'ici PARKER ... 160 bornes



dans une véritable fournaise, avec des problèmes évidents et une inconscience notoire en cette saison!

Par la suite la chaleur ne nous quitta jamais, mais elle fut plus supportable, exception faite dans la traversée du TEXAS et, même s'il y eut des moments difficiles, il nous reste beaucoup de bons souvenirs : le GRAND CANYON, grandiose entaille dans le haut plateau, l'ARIZONA patrie de LUCKY-LUKE avec ses montagnes rouges, le NOUVEAU MEXIQUE pays de rassemblement des Indiens, la traversée du RIO-GRANDE à mi-parcours, la descente sur le TEXAS ... les routes les plus droites et les plus longues avec en prime l'odeur des puits de pétrole, vent de face, sous un soleil de plomb (46°).

Enfin, la LOUISIANE au climat tropical étouffant, atmosphère moite, végétation dense avec une faune locale très caractéristique au bord des "bayous" (alligators, serpents, tortues, criquets...).

Déjà le MISSISSIPPI et la NOUVELLE-ORLEANS, 3825 Kms bouclés en 17 jours, en toute sécurité, sur des routes de qualités très différentes.

Sincèrement, on en a bavé! mais nous espérons transmettre le témoin à d'autres passionnés. L'itinéraire que nous avons parcouru est merveilleux, même si le désert de Californie ne doit pas être traversé en Juillet-Août, car en plus du raid vélo, il y a une formidable aventure à vivre dans un pays surprenant et très accueillant.

Gérard
Hubert
Jean-Luc
Jean-René

N° 22

SEPTEMBRE 88

Ça s'est passé en Juin

Certains ont dit : "Pour parler de BORDEAUX-PARIS, il faut y avoir participé". Eh bien, depuis le 19 juin c'est chose faite pour 17 d'entre nous. Chacun a pu y ressentir des sensations différentes, aussi pourrions-nous avoir 17 versions...

Le 17 juin deux groupes se préparent à rallier PARIS (EVRY), soit 613 Kms. Sur le parcours, neuf contrôles intermédiaires doivent être effectués, le premier après 136 Kms, les autres tous les 60Kms environ.

Cette épreuve qui a lieu tous les deux ans est organisée par les touristes cyclosporifs de Guyenne (T.C.G.) sous l'égide de l'UFOLEP.

Pour douze cyclos c'est la première grande aventure, les cinq autres savent déjà ce que signifient 600 Kms avec une nuit sur le vélo. En quelque sorte, une grande randonnée à la portée de tous, mais qui nécessite une préparation sérieuse.

Durant plusieurs semaines il faut s'entraîner sur des distances peu communes, 200, 300 Kms et plus, rouler le jour et la nuit, se forger un moral et des muscles, acquérir de l'endurance, apprendre à s'alimenter régulièrement et à doser ses efforts.

Rien à voir avec une sortie du dimanche matin dirons-nous... mais que de souvenirs dans les têtes.

1ère Vague

Le vendredi 17 juin à 18 heures, dix cyclorandonneurs prennent le départ (Joseph Brachet, Edouard Constantin, Eugène Brousseau, Jean-Luc Denieau, Célestin Fort, René Gaborit, Alain Papot, Denis Pineau, Jean-Claude Pavin, Guy Texer) pour rallier EVRY dans un délai de 48 heures maximum. Après une nuit passée à lutter contre le sommeil pour certains, la journée du samedi se passe sans problème. Il faut souligner qu'aux contrôles les temps de repos sont bien employés pour se refaire une santé.



Samedi 21 H 30 il y a 468 Kms aux compteurs, une pose de huit heures remet les esprits et les muscles en place, ou presque. Dimanche 5 H 50 c'est reparti, dur dur ... il faut relancer les machines, un copieux petit déjeuner pris en cours de route remettra tout le monde en selle. Peu avant midi le dimanche, avec un sursaut d'énergie puisé on ne sait où, les dix compères franchissent la ligne à la vitesse d'un final digne d'une sortie du dimanche matin. Cette petite sortie de 600 Kms est accomplie en 41 heures dont 13 heures de pose environ. Il faut savoir pédaler, mais aussi prendre du bon temps...

2ème Vague

Ils sont sept (Louis Houet, Daniel Duret, Gérard Moreau, Alain Roy, Yves Roy, Gilbert Rouzeau, Jacky Youx) à monter sur leur machine le samedi 18 juin à 6 Heures. Daniel Coineau l'oeil triste de ne pouvoir en faire autant, mais heureux de les accompagner au volant du véhicule d'assistance.

Partis pour effectuer le parcours dans un délai de 36 heures, nos sept randonneurs n'ont guère le temps d'admirer le paysage, il faut pédaler fort et ils connaissent à tour de rôle la défaillance physique ou l'ennui mécanique. De plus le vent défavorable qui les accompagne depuis le départ ne fait qu'accroître les difficultés du parcours.

Ce serait mal connaître nos sept représentants que de les voir baisser les bras, et c'est avec tout le courage qui les caractérise qu'ils terminent dans un temps tout à fait honorable de 33 H 30.

La prochaine édition aura lieu en 1990, avis aux amateurs.

LES SORTIES DU DIMANCHE

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

SEPTEMBRE

Les départs auront lieu à 7 H 30

Circuit du 04.09.1988

. Les Herbiers	0 Km
. Saint-Michel	12
. Les Epesses	19
. Mallièvre	24
. Treize-Vents	26
. La Chapelle-Largeau	31
. Loublande	35
. Puy Saint Bonnet	40
. Saint-Christophe	46
. La Romagne	53
. Tiffauges	62
. La Gaubretière	72
. Les Herbiers	81 Kms

ou BREVET de côtes à
Saint-Aubin-de-Luigné

Circuit du 11.09.1988

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	18
. Saint-Symphorien	28
. La Boissière	33
. Chavagnes	41
. Chauché	49
. Les Essarts	56
. Sainte-Cécile	66
. Mouchamps	72
. La Forêt du Parc	
. Les Herbiers	84 Kms

Circuit du 18.09.1988

CONCENTRATION DES PINEAUX

. Les Herbiers	0 Km
. Mouchamps	12
. Saint-Hilaire	25
. Bournezeau	32
. Les Pineaux (ARRET)	37
. Les Herbiers	74 Kms

Circuit du 25.09.1988

. Les Herbiers	0 Km
. Saint-Paul	7
. Saint-Prouant	14
. Monsireigne	16
. Sigournais	21
. Puybéliard	24
. Saint-Vincent	30
. Sainte-Cécile	32
. Saint-Martin	38
. La Merlatière	50
. Boulogne	54
. Chauché	60
. Saint-Fulgent	68
. Mesnard	74
. Les Herbiers	81 Kms

ou BREVET DE GRIMPEUR
à Pouzauges

OCTOBRE

DEPART 8 Heures

Circuit du 02.10.1988

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. La Gautretière	11
. Chambretaud	20
. Les Epesses	27
. Saint-Michel	34
. Le Boupère	40
. Saint-Paul	46
. Mesnard	54
. Beaurepaire	60
. Les Herbiers	68 Kms

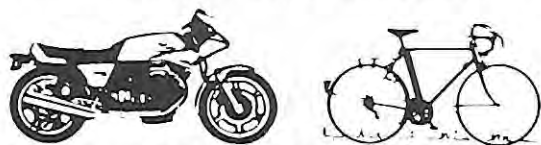
ou RANDONNEE DU BISCUIT
à St Georges des Gardes

Circuit du 09.10.1988

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. Chavagnes	20
. Saint-Georges	27
. La Guyonnière	31
. Treize-Septiers	35
. La Bruffière	39
. Torfou	46
. Tiffauges	50
. La Gaubretière	61
. Les Herbiers	70 Kms

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 16.10.1988

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard	7
. Vendrennes	11
. Saint-André	17
. Les Essarts	25
. Saint-Martin	32
. St Hilaire	38
. Chantonay	45
. St Mars des Prés	49
. Puybéliard	53
. Mouchamps	62
. Les Herbiers	71 Kms

Circuit du 23.10.1988

. Les Herbiers	0 Km
La Forêt	
. Mouchamps	12
. Puybéliard	23
. St Mars des Prés	27
. Mouilleron	38
. Chavagnes	46
. Monsireigne	50
. Saint-Prouant	52
. Saint-Paul	59
. Les Herbiers	66 Kms

ou RANDONNÉE DU BOUDIN
à Saint-Léger s/s Cholet

Circuit du 30.10.1988

. Les Herbiers	0 Km
. La Croix Baras	7
. Le Boupère	14
Rochiroux	
. Saint-Prouant	20
. Mouchamps	29
. L'Oie	35
. Sainte-Florence	37
. Saint-André	44
. Saint-Fulgent	46
. Bazoges	53
. La Gaubretière	60
. Beaurepaire	64
. Les Herbiers	71 Kms

Circuit du 13.11.1988

. Les Herbiers	0 Km
. Saint-Paul	7
. Saint-Prouant	14
. Pouzauges	24
. La Pommeraie	33
. Saint-Amand	37
. Treize-Vents	44
. Saint-Laurent	51
. Saint-Malo	55
. Les Epresses	61
. Les Herbiers	71 Kms

Circuit du 20.11.1988

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. Chavagnes	19
. Chauché	27
. Sainte-Florence	37
. L'Oie	40
. Mouchamps	46
. Rochetrejoux	51
. Les Herbiers	61 Kms

Circuit du 27.11.1988

. Les Herbiers	0 Km
. Mouchamps	12
. Saint-Prouant	21
. Le Boupère	27
. Saint-Michel	32
. Les Epresses	39
. Mallièvre	44
. Saint-Malo	50
. Chambretaud	58
Château d'eau	
. Les Herbiers	70 Kms

NOVEMBRE

Circuit du 06.11.1988

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Saint-Martin	13
. Saint-Aubin	16
. Saint-Christophe	25
. Le Puy Saint-Bonnet	31
. Saint-Hilaire	36
. Rochard	38
. Chambretaud	44
. Les Epresses	51
. Saint-Michel	58
. Les Herbiers	70 Kms



L'ALIMENTATION

DU CYCLOTOURISTE

TOUS LES JOURS

L'alimentation doit être saine et équilibrée. Le cyclotouriste ne diffère en rien pour cela de l'homme "normal". Sa ration doit simplement être plus riche en calories.

Il faut manger à sa faim, ni plus, ni moins, si possible prendre 3 ou 4 repas à peu près égaux entre eux, le déjeuner étant allégé au profit du petit déjeuner.

EN RANDONNÉE

Pendant l'effort, le débit sanguin vers l'appareil digestif diminue au profit du débit vers les circulations coronaires et musculaires. La digestion est donc plus lente et plus laborieuse et il est nécessaire de choisir des aliments facilement résorbables par le tube digestif qui les tolère ainsi beaucoup mieux.

Pendant l'effort, les goûts changent et certains aliments fort désirables au repos ne le sont plus après quelques dizaines de kilomètres. De même l'effort coupe parfois la sensation de faim ou de soif et il faut savoir manger ou boire sans avoir faim ou soif, avant que la panne (de carburant!) ne se produise.



S'il a pris la précaution d'absorber un solide repas avant le départ, un cyclotouriste roulant normalement n'a pas de problèmes avant 70 Kms ou 3 heures de route. Pour aller au-delà et éviter l'hypoglycémie, il faut avoir pris ses précautions, soit en grignotant tout en roulant, soit en s'arrêtant pour se restaurer convenablement. Examinons ces deux éventualités.

Si l'on veut grignoter, on dispose de beaucoup d'aliments. Il faut préférer les sucres raffinés et de résorption rapide qui maintiennent à moindre frais un bon capital de glucose. Les poches du maillot ou la sacoche peuvent être garnis de pâtes de fruits, fruits secs, morceaux de sucre, bonbons, chocolat, biscuits, nougats.

Il faut choisir ce qui plaît le plus et ce qui est le plus facilement avalé pendant l'effort.

Si la sortie est longue, on peut consommer en plus, des viandes froides telles que le poulet, du fromage, du lait concentré, des fruits frais comme les pommes qui n'ont pas besoin d'être épluchées.

Les bidons sont remplis de boissons diverses : jus de fruits frais, bouillon de légumes, thé sucré... en moyenne, boire un bidon pour 50 à 75 Kms.

A propos de certaines préparations du commerce (XL 1, Match'O) composées de glucides, vitamines, sels minéraux spécialement étudiés pour les sportifs, et que l'on dissout dans de l'eau pure, il faut savoir plusieurs choses. Ces préparations sont onéreuses et leur utilisation n'a rien d'indispensable. Il faut les tester avant usage en randonnée car leur goût est diversement apprécié et leur tolérance digestive n'est pas toujours excellente.

La deuxième solution consiste à s'arrêter tous les 60/70Kms ou toutes les 3 heures. Cette solution présente de multiples avantages surtout pour de très longues randonnées (plus de 200 Kms par jour). Elle permet de se retrouver en groupe pour se détendre, discuter, faire le point, se concerter.

On peut alors faire un repas quasi normal et même gastronomique. Toutefois une préférence doit être donnée aux aliments glucidiques et lipidiques. Ces arrêts peuvent être l'occasion de déguster une excellente pâtisserie, une glace, une pizza...

qualité artisanale



TÉL 51.92.93.48

messageries transports rapides
déménagements locations

sa rochais-bonnet

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

... suite

Un cyclotouriste qui traverse une région réputée pour sa gastronomie sans goûter aux spécialités est un cycliste, mais n'est pas un touriste !

Les boissons sont prises sur le vélo, en cours de route et la préférence va à l'eau pure. Mais que celui qui a toujours résisté à la tentation d'une bonne bière ou du petit vin local, jette la première pierre.

PAR TEMPS CHAUD

S'il fait chaud, les pertes en eau de l'organisme sont importantes et il est capital de les compenser. Afin de n'être jamais pris de court, équiper le vélo de deux porte-bidons et de deux bidons. Lors de l'ascension d'un col par exemple, boire régulièrement de l'eau pure ou légèrement sucrée, sans laisser à l'estomac le temps de se vider. L'idéal est d'absorber 150 millilitres tous les quarts d'heures, soit un peu plus d'un bidon par heure.

PAR TEMPS FROID

La lutte contre le froid augmente la dépense énergétique de l'organisme. La survenue de la fringale est plus rapide si on ne prend pas de précautions. Il faut compenser les pertes en absorbant des aliments riches en calories, glucidiques de préférence. Un moyen simple pour se réchauffer consiste à boire des boissons chaudes, mais pour cela il faut disposer de vrais bidons isothermiques. Ceux-ci sont faits avec une double paroi qui permet une couche d'air isolante. L'intérieur en est argenté.

(Extrait du livre du Docteur François Piednoir "La bicyclette, aspects pratiques et médicaux".)

Vendéens et Ch'timis

50ème SEMAINE FEDERALE réussie pour ROUBAIX .

Avec 4.500 cyclos, il y avait moins de monde qu'à Guingamp; malgré le col de la Croix Jubaru et le Mont Saint-Aubert il y avait moins de bosses qu'à Pamiers et à Sallanches et les paysages y étaient moins grandioses; bien sûr, pour les grands crus, rien à voir avec Libourne, mais tout le monde a pu apprécier les blondes, les ambrées et les brunes de la Grande Brasserie Moderne. Moins de pluie qu'à Haguenau, mais la même chaleur dans l'accueil de tout un pays.

Une seule chose est certaine, tout le reste n'est qu'affaire d'impression, ceux qui ne sont pas venus ont eu grand tort de croire que le Nord c'est l'enfer. Certes, ils sont tous deux pavés et si le second ne l'est que de bonnes intentions, le premier l'est de granit, mais si peu !

A TOURNAI, lors d'une petite escapade en Belgique, certains qui ne pédalent pas le nez dans le guidon ont pu découvrir que des Vendéens venus en Août 1914 y ont leur rue, mais ce n'était pas pour du tourisme. Ils ont retardé les Allemands à la frontière. Cinquante d'entre eux y sont enterrés et leur mémoire y est restée bien vivante. Une stèle monumentale dressée en cette ville rappelle l'évènement.



Tournai Le beffroi

AVENUE
L'hyper tout proche

10 RUE NATIONALE
LES HERBIERS