



# 44-18

## Cyclo Tourisme Herbretais

les «ORPHELINS» ne portent pas le deuil

En début d'année, les cyclotouristes vendéens ont appris par la Presse qu'ils étaient orphelins, après que le Comité Départemental se soit sabordé. Un autre titre révèle tout dernièrement que les Herbretais seraient également orphelins de Fédération car "une récente assemblée du Comité ... (tiens! tiens! il ne serait donc pas mort?!)... à la Ferrière, présidée par Claude Houssais, aurait annoncé l'exclusion du Club Herbretais de la Fédération".

Orphelins! toute la tristesse du monde est contenue dans ce mot. Deux fois orphelins et malgré tout le club se porte bien (merci!) et n'envisage pas de porter le deuil, mais a pris le parti d'en sourire.

Il existe une autre Fédération, l'UFOLEP qui ne verrait aucun empêchement à nous accueillir en son sein. Mieux, la Fédération Française de Cyclisme qui lorgne depuis longtemps vers la masse des cyclos, envisage de créer une licence vélos-loisirs. L'information vient de René PLAIRE, Président du Comité Départemental, de cyclisme cette fois, qui croit voir les cyclotouristes de la région "désseparés". Mais non! Mais non! aux Herbiers, en son temps, les pédaleurs du dimanche du C.T.H. ont déjà eu une licence F.F.C.

Il y a des projets d'adoption dans l'air et ce n'est pas par hasard. Les comités ont vu le jour de par la volonté des Fédérations; l'existence de celles-ci découle uniquement de la volonté des pratiquants qui pourraient découvrir un beau jour qu'un vélo suffit à leur bonheur.

P. GENTREAU



N° 23

DECEMBRE 88

## INTER-SAISON : Roulez à blanc

L'automne apparait et nous enveloppe de sa léthargie. La plupart rentrent leur vélo, l'ensevelissant de son lot de bonheur ou d'infortune, l'espace d'un hiver. C'est l'heure des bilans, mais aussi le moment de définir des objectifs pour la prochaine saison. C'est aussi la nécessité de maintenir une bonne condition physique; la reprise de l'entraînement aux beaux jours sera grandement facilitée.

Mais que faire pendant cette inter-saison? Pour certains, la période hivernale sera consacrée au repos, l'immobilisme, la bonne "bouffe", les fêtes. Les kilos auront alors tendance à réapparaître, faisant de vous des "empâtés" du début de saison. Alors, même si vous n'avez guère envie de jouer au "pro", sachez maintenir une activité physique pour ménager votre forme et entretenir votre coeur et vos muscles. Aussi, à l'approche de l'hiver, voici quelques suggestions que vous pouvez choisir et adapter en fonction de vos disponibilités, de vos goûts et de vos aptitudes.

### LA ROUTE, LA PISTE OU LE CYCLO-CROSS

La première possibilité réside dans le maintien d'une activité cycliste d'entretien. Quelques brèves sorties hebdomadaires (une ou deux sorties de 30 Km environ avec un braquet de 42x16 ou 18) permettent de garder en mémoire, dans votre subconscient, une certaine "idée", un certain rythme de pédalage. Cette formule facilite la réadaptation lors de la reprise. Bien sûr tributaire des conditions météorologiques, elle est particulièrement recommandée. Le froid peut rendre cette pratique difficile et justifie une protection efficace contre les risques de refroidissement, les gelures mais surtout les troubles musculaires (crampes, tendinites). Habillez-vous chaudement!

La pratique d'autres activités cyclistes telles que le cyclisme sur piste est une solution pour ceux qui peuvent bénéficier près de chez eux d'une piste couverte. Le cyclo-cross permet d'entretenir un rythme cardiaque soutenu.

C'est une activité particulièrement prisée par les professionnels qui trouvent ainsi la méthode la plus performante pour maintenir un niveau basal d'entraînement. Très exigeant sur le plan énergétique, le cyclo-cross doit être pratiqué et adapté en fonction des aptitudes de chacun.

### LE JOGGING

Le jogging ou plus simplement la course à pied, reste l'activité la plus facile à pratiquer. Bien qu'elle ne concerne pas réellement les mêmes muscles que lors de l'activité cycliste, son retentissement sur l'adaptation cardio-respiratoire est lui aussi, particulièrement bénéfique. Cependant, il faut prendre un certain nombre de précautions. L'essentiel est la paire de chaussures. Celle-ci sera d'excellente qualité avec talons amortissant l'impact, le choc du talon sur le sol à chaque pas. Vous éviterez, surtout au début, de courir sur des sols trop durs (bitume, trottoir) et vous préférerez des surfaces plus adaptées (cendrée, herbe). Votre entraînement devra être très progressif et vous serez nullement ridicule de débiter par un footing de dix minutes. Vous augmenterez peu à peu la durée d'entraînement, puis la qualité : augmentation de la vitesse de course, du rythme, des accélérations. Comme en cyclisme, vous pouvez moduler travail en aérobie, endurance, et travail en anaérobie.

### LA NATATION ET LES SPORTS COLLECTIFS

"Nager ramollit des muscles" dit-on. Sachez qu'en inter-saison, elle permet aussi de travailler le souffle. Les cyclistes sont souvent de piètres nageurs: rien ne vous empêche alors d'améliorer votre technique. Les progrès vous enchanteront et vous permettront d'apprécier le pouvoir relaxant, décontractant de l'eau.

Les sports collectifs : football, handball, basket et volley peuvent être pratiqués sans inconvénients pendant l'hiver. Mais attention ! Les chevilles du cycliste sont habituées à travailler toujours dans une position fixée, bien "callée". Les risques de lésions, d'entorses notamment, sont majorés (cheville, genou). Curieusement, une étude récente ferait supposer que les pratiquants des sports collectifs seraient moins sujets aux crampes pendant la saison cycliste. Ceci demeure sans explication bien cohérente.

messageries transports rapides  
déménagements locations

## sa rochais-bonnet

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

# 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.

## DÉCEMBRE

### Circuit du 04.12.1988

. Les Herbiers	0 km
. Croix Barras	7
. Les Epesses	12
. St Malo	18
. Chambretaud	25
. La Gaubretière	34
. Les Landes	39
. Bazoges	45
. Beaurepaire	49
. Les Herbiers	56 km

### Circuit du 11.12.1988

. Les Herbiers	0 km
. (Mouchamps (Voie-ferrée	12
. (St Vincent	17
. Ste Cécile	19
. Les Essarts	29
. Chauché	37
. St Fulgent	45
. Mesnard	51
. Les Herbiers	58 km

### Circuit du 18.12.1988

. Les Herbiers	0 km
. Les Epesses	10
. La Flocellière	17
. (Pouzauges (Rocheraux	25
. (Monsireigne	36
. St Prouant	38
. Rochetretjoux	44
. Les Herbiers	54 km

### Le 25.12.1988

Trêve de NOEL

# "BONNE ANNÉE"

### Le 01.01.1989

Circuit libre au choix

### Circuit du 08.01.1989

. Les Herbiers	0 km
. Mesnard	7
. Vendrennes	11
. Mouchamps	18
. Puybéliard	28
. St Prouant	37
. Le Boupère	42
. Croix Barras	49
. Les Herbiers	56 km

### Circuit du 15.01.1989

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	10
. Tiffauges	20
. Torfou	24
. Boussay	31
. La Bruffière	35
. La Boissière	43
. Bazoges	50
. Beaurepaire	53
. Les Herbiers	60 km

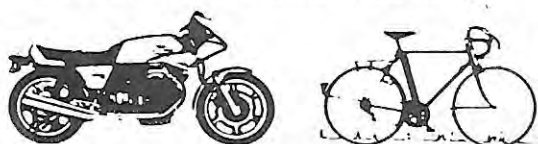
### Circuit du 22.01.1989

. Les Herbiers	0 km
. Les Epesses	10
. Chambretaud	17
. La Verrie	24
. St Martin	29
. Les Landes	35
. Bazoges	41
. Beaurepaire	44
. Mesnard	50
. Les Herbiers	57 km

# "JOYEUX NOEL"

# 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 12.02.1989

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. Ste Cécile	18
. St Martin	24
. Les Essarts	31
. St André	38
. St Fulgent	41
. Mesnard	47
. Les Herbiers	54 km

## Circuit du 29.01.1989

. Les Herbiers	0 km
. Croix Barras	7
. St Mars	9
. La Flocellière	15
.(Châteaumur (Nozillac	19
.(Les Epesses	27
. Chambretaud	34
. Bel Air	36
. La Gaubretière	43
. Les Herbiers	53 km

# FÉVRIER

## Circuit du 19.02.1989

. Les Herbiers	0 km
. St Paul	6
.(Croix Barras (Moulin des Justices	12
.(St Michel	17
. St Mars	22
. Les Epesses	25
. St Malo	31
. La Verrie	40
. La Gaubretière	46
. Les Herbiers	55 km

## Circuit du 05.02.1989

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. St Georges	22
. La Guyonnière	26
. Treize Septiers	30
. La Bruffière	34
. Les Landes	42
. La Gaubretière	47
. Les Herbiers	56

## Circuit du 26.02.1989

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. La Verrie	15
. St Laurent	23
. Treize-Vents	30
. Mallièvre	32
. St Malo	36
.(Chambretaud (Les Enfrins	41
.(Les Herbiers	52 km

*First Class!*



## LA MUSCULATION

Et la musculation, la gymnastique, le stretching, les étirements, que faut-il en penser? En fait, la réponse varie en fonction des individus. Une chose est sûre : il convient de profiter de l'intersaison pour compenser, développer, équilibrer les masses et groupes musculaires qui ont été délaissés ou malmenés par la pratique du cyclisme. C'est le cas notamment des muscles postérieurs de la cuisse, et des muscles cervicaux, dorsaux, lombaires. Tous ces muscles constituent la chaîne postérieure, trop souvent négligée chez le sportif. Il faut profiter de l'hiver pour compenser ces déficits et étirer autant que faire se peut ces groupes musculaires.

Quant à la musculation, elle peut être profitable mais sous certaines conditions. Elle doit être pratiquée sous surveillance d'un conseiller compétent (kinésithérapeute ou professeur de gymnastique). Certaines salles de musculation sont plus sérieuses que d'autres. Le travail sera adapté en protégeant surtout le rachis lombaire.

N'oublions pas qu'il vaut mieux un muscle fin, souple et tonique plutôt qu'un muscle volumineux, "gonflé", mais particulièrement tendu, raide et fragile. Une à deux séances hebdomadaires d'un travail musculaire souple seront alors les bienvenues. Evitez les efforts avec des charges trop lourdes. Travaillez en souplesse, en détente et en rapidité avec des poids plus légers, vous y gagnerez. Pas de gonflette mais un muscle efficace!

En tout état de cause, n'oubliez pas les étirements. Cette pratique régulière (3 séances hebdomadaires de quelques minutes) permet de maintenir une plus grande souplesse, ce qui, même pour le cycliste, n'est pas négligeable et permet d'éviter certaines atteintes tendineuses.

Le ski alpin n'apporte guère d'atouts au cycliste. Il reste cependant un sport permettant une excellente oxygénation en altitude et un loisir merveilleux. Le ski nordique (ski de fond) présente quant à lui des bénéfices réels. L'effort y est effectivement beaucoup plus prolongé, soutenu, nécessitant un travail important des bras et des jambes.

La sollicitation cardio-vasculaire est également intense, facilement modulable en fonction de l'objectif recherché : endurance simple, travail anaérobie... et particulièrement bénéfique pour le cycliste. C'est un sport complet, développant une importante dépense énergétique, complémentaire du cyclisme.



Quelque soit votre choix, votre préférence, ne surchargez pas votre intersaison. Il convient de récupérer des efforts fournis pendant l'été et de bonifier tout ce qui a pu être malmené par la pratique du vélo. Mais ne restez pas inactif car, au fil des semaines, les kilos vous le feront vite regretter. Planifiez votre période hivernale de façon équilibrée en fonction des besoins et des possibilités. Si vous déplorez une certaine insuffisance musculaire, une à deux séances hebdomadaires de musculation seront au programme. En pratiquant deux jogging par semaine vous maintiendrez un bon niveau cardio-respiratoire. Vous désirez maintenir un niveau plus soutenu, songez au cyclo-cross, au ski de fond, mais pas d'excès. La récupération est indispensable.

Pourquoi ne pas travailler votre souffle en faisant de la natation et simplement vous faire plaisir en dévalant les pistes de ski alpin. Car le vélo doit être une passion et l'activité hivernale une période de détente et de récupération physique et mentale.

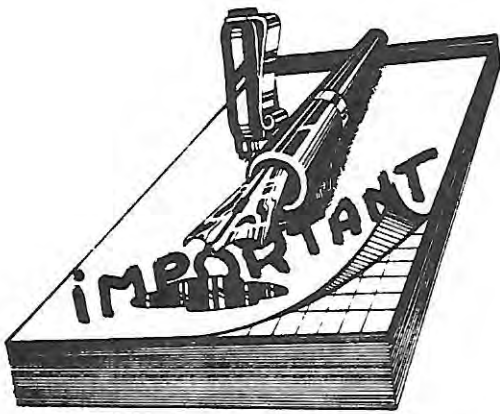
qualité artisanale

La Boulangère



TÉL 51.92.93.48

Dr Jean Ponard  
"Le Cycle"



C.T.H.



L'Assemblée Générale Annuelle du C.T.H. est fixée au Vendredi 16 Décembre 1988, 20 H 30 à l'Orée des Bois Verts.

Il sera procédé comme à l'accoutumée à l'élection du tiers sortant. Si vous désirez présenter votre candidature, la boîte aux lettres située au parking de la maison Lelièvre est à votre disposition.

La présence de chacun est indispensable.

La soirée dansante avec buffet campagnard de Février dernier ayant apparemment donné satisfaction à l'ensemble des licenciés du C.T.H., il est prévu de la renouveler en 1989.

La date du Samedi 11 MARS a été retenue, salle de la Métairie.

Nous en reparlerons, mais annotez dès à présent vos calendriers.

**A inscrire  
dans la légende  
des cycles.**



M. Eugène LUCAS, Maison de Retraite  
"les Chênes" aux Herbiers

VEND

Vélo Homme, Marque MOTOBECAVE, Taille 55, 10 Vitesses.

Etat neuf - Prix intéressant

S'adresser à Paul CHARRIER  
2 rue du Grand Fief  
LES HERBIERS

PEDALER SANS EFFORT ...

La bicyclette, c'est beaucoup trop dur. Partant de ce principe, une firme britannique "Seymour & Powell" vient d'inventer un vélomoteur d'un style nouveau : c'est la roue avant qui est remplacée par une roue motorisée. Moyennant quoi, le gentleman peut continuer à bénéficier du dynamisme du vélo, mais sans effort inutile. Le faible coût d'achat et d'entretien du véhicule le rend particulièrement attrayant. C'est d'ailleurs sur lui que comptent les dirigeants de Seymour & Powell pour partir à la conquête du tiers monde.

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

10 RUE NATIONALE  
LES HERBIERS