



# 44-18

## Cyclo Tourisme Herbretais

### INCONTOURNABLE, L'ENTRAÎNEMENT

(1) par Bernard LEBLON

L'être humain est un merveilleux puzzle de choses elles-mêmes admirables : l'esprit - les muscles - les tendons - le coeur - les poumons - les nerfs - un tube digestif - l'intelligence.

Ce puzzle rassemblé est totalement solidaire et géré par trois systèmes

- . le végétatif
- . le sympathique
- . l'intelligence

Ces différents systèmes fonctionnent chimiquement, car le corps humain est un formidable ALAMBIC.

- vous ingérez par la bouche des aliments qui, au fur et à mesure de leur voyage dans le tube digestif sont dissociés par des sucs gastriques, pancréatiques, intestinaux, afin de retrouver des substances primaires, exemple : le sucre → glycogène → adrénosine → tri phosphate.

- sur le plan nerveux, le système sympathique réagit pareillement.

- de même le cerveau et l'intelligence qu'il recèle, se nourrit.

Nous venons d'évoquer le problème des substances absorbées, nous aurons les mêmes processus pour toutes actions venant de l'extérieur.

Le corps humain est agressé par la chaleur, le froid, le stress, l'alimentation, l'activité physique, le manque d'activité. A chaque agression, le corps va répondre. Si elles sont légères, il s'adaptera et pourra petit à petit supporter des attaques de plus en plus fortes.

On appelle cela l'ENTRAÎNEMENT à ...

Il est donc nécessaire de parler de progression, comme le nageur au bord de la piscine qui trempe le bout du pied, se mouille les jambes, se projette un peu d'eau fraîche sur la nuque et le torse, puis PLONGE.

Les entraînements consécutifs réagissent sur le corps comme la balle de ping-pong dans l'eau :

- . on appuie sur la balle pour symboliser la charge de l'entraînement.
- . on lâche la balle, elle ressurgit au-dessus du niveau de l'eau.
- . si on plonge la balle trop profondément, elle explose.

Tout cela pour expliquer, que l'entraînement amène des modifications du corps, que l'on connaît ces modifications en fonction des formes d'entraînement.

Nous devons gérer notre corps comme le pianiste face à son clavier. Il ne se tape pas toujours sur le DO.

(1) Président de l'Office Municipal des Sports et Entraîneur de plusieurs athlètes de niveau international au sein de l'Athlétique Club du Bocage Vendéen, l'auteur de ces quelques lignes sait de quoi il parle.

N° 26

SEPTEMBRE 89





# MAIS SI C'EST POSSIBLE ...

avril 1990 - VIVEZ L'AVENTURE A VELO

Le raid AVIGNON-MARRAKECH n'est pas une course. La répartition des participants en trois groupes (promeneurs, randonneurs et cycloportifs) en est la meilleure preuve. Chacun module sa participation selon ses capacités et ses envies, tout en étant tenu de parcourir au minimum un tiers de chaque étape en deux relais. Certains tentent d'établir le record de kilomètres accomplis, d'autres se choisissent quelques parcours journaliers et profitent du car-couchette pour atteindre les points de ralliement. Le système permet d'associer des cyclos de niveaux forts différents et de ne pas sacrifier les découvertes touristiques à la performance sportive.

Ainsi en Espagne, les "flâneurs" s'enivrèrent des senteurs de fleurs d'oranger et ressentirent les premières influences arabes dans les petits villages blancs d'Andalousie. Progressivement le dépaysement faisait son oeuvre, une transition toute en douceur entre le béton des

stations estivales du sud de la France et les maisons de paille et de terre qui se confondent aux paysages proches de Marrakech.

Là, les cyclos découvrirent les richesses de la ville, la mosquée Koutoubia, les Palais du Bahia Dar Si Saïd et le musée des Arts Marocains, la place Djémâa el Fna, ses danseurs, ses jongleurs, ses charmeurs de serpents et cette foule disparate qui s'engouffre dans les souks. Heureusement, des amis du Vélo Club local avaient organisé le séjour de main de maître, car dans l'animation grouillante des nuits de Ramadan, les risques de se perdre sont plus grands que tout au long du périple.



## U.S.S. CYCLOTOURISME

84830 SERIGNAN du COMTAT

Fédération FFCT N° 2515

Asso loi 1901 N° 3982 du 13/09/77

## SUR LES CHAPEAUX DE ROUES !

LOULOU solide randonneur du club, qui depuis les débuts de celui-ci avale des kilomètres de bitume, sait ce que ça veut dire d'écraser les pédales - "plus t'appuies et plus t'avances!..."

C'est en écrasant celle de l'accélérateur de son automobile qu'il a fait subir le même sort à la roue de son vélo malencontreusement placée sur la trajectoire.



Jacky TEILLET, 18 Rue du Maréchal de Lattre aux Herbiers

VEND

Vélo homme, taille 51, bon état  
prix très intéressant

En cadeau : 1 paire de roues et  
1 paire de garde-boue.

La  
*tresse dorée*



Boulangerie  
Pâtisserie

- St Paul en Parèdes
- Ardelay
- Les Herbiers

TEL. 51.91.00.22

TEL. 51.67.28.30

TEL. 51.91.03.67

*Flauchot*

# LES SORTIES DU DIMANCHE

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

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

Départ : 7 H 30

## Circuit du 03.09.1989

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. La Verrie	15
. Mortagne	20
. St Christophe	26
. Puy St Bonnet	32
. La Tessoualle	35
. Moulins	43
. Mauléon	48
. Petite Boissière	53
. St Amand	58
. Les Epesses	68
.(Chambretaud	75
(Les Enfreins	
.(Les Herbiers	85 km

(B.G.A. Ferté Bernard  
Randonnée des Canards - Challans)

## Circuit du 10.09.1989

. Les Herbiers	0 km
. St Paul	8
. St Prouant	14
. St Germain	24
. St Vincent	29
. Ste Cécile	31
. Les Essarts	41
. Chauché	48
. Les Brouzils	56
. Chavagnes	62
. Bazoges	72
. Beaurepaire	75
. Les Herbiers	82 km

## Ronde Cyclotouristique de LA BAULE

## Circuit du 17.09.1989

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. Rochetrejoux	17
. Le Boupère	23
.(St Mars	31
(Pressou	
(Le Fossé	
.(Chambretaud	40
. La Gaubretière	48
. Tiffauges	59
. Les Landes	65
. Bazoges	72
. Beaurepaire	75
. Les Herbiers	82 km

## Randonnée au LONGERON

## Circuit du 24.09.1989

. Les Herbiers	0 km
B.G.A. Pouzauges	
Voir "Où irons-nous"	

## Circuit du 01.10.1989

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. La Boissière	17
. La Guyonnière	22
. Treize-Septiers	26
. La Bruffière	30
. Torfou	37
. Martigné	44
. Montfaucon	46
. La Romagne	55
. St Christophe	62
. St Aubin	71
. St Martin	73
. La Gaubretière	77
. Les Herbiers	85 km

## Randonnée "Moulins et Marais" ST HERBLAIN

## Circuit du 08.10.1989

. Randonnée du Chrono
. Randonnée de Saumur

## Circuit du 15.10.1989

. Les Herbiers	0 km
. Mesnard	7
. St Fulgent	13
. Chauché	21
. Ste Florence	31
. L'Oie	33
. Mouchamps	37
. St Prouant	46
. Monsireigne	48
. Chavagnes	52
. Pouzauges	62
. St Michel	69
. Les Herbiers	81 km

## Randonnée de LA VERRIE

messageries transports rapides  
déménagements locations

sa rochais-bonnet

rue de l'Industrie zI de la guerre 85500 LES HERBIERS tél. (51) 91.00.68

Circuit du 22.10.1989

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. La Boissière	17
. La Guyonnière	22
. Treize-Septiers	26
. La Bruffière	30
. Torfou	37
. Montigné	44
. Montfaucon	46
. La Romagne	55
. St Christophe	62
. St Aubin	71
. St Martin	73
. La Gaubretière	77
. Les Herbiers	86 km

Randonnée du Boudin à St LEGER S/s CHOLET

Circuit du 29.10.1989

.(Les Herbiers	0 km
(Les Enfreins	
.(Chambrétaud	8
. Les Epesses	15
. Les Chatelliers	23
. St Amand	26
. La Petite Boissière	31
. Mauléon	36
. Moulins	41
. La Tessoualle	48
. Puy St Bonnet	52
. St Christophe	59
. Mortagne	66
. La Verrie	72
. La Gaubretière	78
. Les Herbiers	87 km

Départ: 8 H 00

Circuit du 05.11.1989

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. La Gaubretière	11
. Bazoges	18
. St Fulgent	25
. St André	27
. Ste Florence	33
. L'Oie	35
. Mouchamps	41
.(St Prouant	50
(Rochiraux	
.(Le Boupère	56
. Croix Barras	63
. Les Herbiers	70 km

Randonnée du Bouchot - LA SEGUINIÈRE

**BROCHOIRE Yves-Marie**

Mécanicien cycles, motos, toutes marques



GRUPE  
PIAGGIO

VESPA

GILERA

Agent PEUGEOT-MOTO GUZZI

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

Circuit du 12.11.1989

. Les Herbiers	0 km
. Mesnard	7
. St Fulgent	13
. Chauché	21
. Chavagnes	29
. St Georges	37
. La Guyonnière	42
. Treize-Septiers	45
. St Symphorien	49
. Les Landes	53
. La Gaubretière	58
. Bel Air	65
. Les Herbiers	72 km

Circuit du 19.11.1989

.(Les Herbiers	0 km
(Route de la Forêt	
.(Mouchamps	12
. Puybelliard	23
. St Mars des Prés	27
. Moulleron	38
. Chavagnes les Redoux	46
. Monsireigne	50
. St Prouant	52
. St Paul	59
. Les Herbiers	66 km

Départ : 8 H 30

Circuit du 26.11.1989

. Les Herbiers	0 km
. Croix Barras	7
.(St Mars	10
(Nozillac	
.(Châteaumur	17
.La Flocellière	19
. St Michel	21
. Le Boupère	26
.(St Prouant	32
(La Pelletrie	
.(Rochetrejoux	38
.(Le Colombier	
.(Les Herbiers	51 km

SARL **O.R.H.**

**MATERIAUX DE CONSTRUCTION**

**CLOTURES · DALLAGES**

zi 15 rue de la guerche  
les herbiers 51669349



# Echos, échos...

FEURS  
51<sup>e</sup> SEMAINE CYCLOTOURISTE

Les cyclos ont débarqué à Feurs dans une joyeuse pagaille organisée. Pour beaucoup, ce fut le temps des retrouvailles



Des roues, des roues, des roues

## Le chiffre du jour

Le record est battu. Guingamp et ses 7 800 participants sont effacés. Depuis hier au soir, les cyclos sont (au moins) 7 912 à Feurs. Un chiffre qui, d'après certains organisateurs, laisse à penser que près de 12 000 visiteurs (en comptant les non inscrits) ont envahi la cité.

Si l'on étudie les provenances par ligues, on se rend compte que la Bretagne (le pays de Bernard Hinaut) est représentée en masse (791 inscrits) suivie par l'Île de France (638), l'Atlantique (631) et l'Orléanais (531).

Par contre, la Franche-Comté (66), la Côte d'Azur (58) et surtout le Limousin (17) n'ont guère été séduits par Feurs.

Enfin, département par département, ce sont les Côtes-du-Nord (Bretagne) qui viennent en tête avec 280 inscrits suivies par l'Ille-et-Vilaine (encore la Bretagne, 276), le Nord (255), la Gironde (253), la Vienne (232) et la Loire-Atlantique (toujours la Bretagne 206).

La Loire avec quelques 130 participants est juste dans la moyenne. Nul n'est prophète en sa région.

Aucun représentant des îles n'a fait le déplacement, que ce soit la Corse ou l'outre-mer (et le pédalo ?).

La Lozère n'a envoyé que trois spécialistes comme le Lot-et-Garonne. Suivent la Haute-Vienne (4), la Corrèze (5), le Cantal et la Meuse (7), les Alpes-Maritimes et la Haute-Loire (8).

## Ruche

Au stand des apiculteurs, le pain d'épice a du succès auprès des cyclos. C'est normal. Par contre, fait plus surprenant, l'hydromel est aussi très demandée. Comme l'explique un spécialiste, « après les cols, la cyclo se pique la ruche ». C'est évidemment de l'humour, car l'on sait que le randonneur, sportif dans l'âme, est sobre comme un cheameu...

## Rappel

Les organisateurs rappellent aux participants quelques règles élémentaires de prudence, à savoir rouler à droite et avoir un éclairage la nuit. Ça paraît simple, mais la journée d'hier a prouvé que certains cyclos se croient vraiment tout permis, surtout lorsqu'ils sont en groupe...



## Une majorité d'hommes..... entre 40 et 60 ans

Le dernier pointage des organisateurs donne un chiffre de 7 415 inscrits. Parmi eux, 5 896 sont des licenciés et 1 519 des accompagnateurs.

Par tranches d'âge, l'ordinateur annonce que près de la moitié des cyclos a entre 40 et 60 ans.

En détaillant un peu plus, ce sont les 40/50 ans qui viennent en tête avec 25 % des effectifs (1 839 inscrits), juste devant les 50/60 ans avec 23 % (1 722).

Suivent les 10/20 ans (14 %, 995 inscrits), les 30/40 ans (13 %, 937), les 60/70 ans (12 %, 903), les 20/30 ans (5 %, 395), les moins de 10 ans (5 %, 357) et enfin les plus de 70 ans (3 %, 219).

N'en déplaise aux dames, ce sont les hommes qui sont assez largement majoritaires avec 58 %. Les 4 314 cyclos du sexe masculin doivent se contenter de 3 062 Jannie Lóngo de la randonnée.



## dernière sortie...

Adieu GILBERT ! Ton sourire, ta bonne humeur et tes histoires drôles nous manquent depuis quelques semaines.

Tu n'aimais guère rester à l'abri dans le peloton et ton tempérament te poussait à rouler en tête.

Ce dimanche de juin où quelque chose a craqué gardera un goût amer. On ne te verra plus chaque dimanche matin mais, là où tu es, si tu peux nous entendre, tu dois savoir que ton souvenir reste vivant.

## LES TEMPS CHANGENT...

(ENFIN!)

### LE RENDEZ-VOUS DE CHAMBERY

(extrait du n° 366 de juin 1989 du mensuel CYCLOTOURISME, organe officiel de la F.F.C.T.)

«Le jeudi 29 août à Chambéry, s'offre à tous les cyclotouristes qui se trouveront en Savoie une occasion unique de participer à une manifestation pas comme les autres, tout en valorisant leur conception du cyclotourisme. En effet, c'est dans le cadre des championnats du monde de cyclisme que le C.D. de Savoie a obtenu d'organiser une journée à sa manière, avec deux circuits de 60 et 120 km, arrêts-dégustation, et même repas et animation offerts aux participants du grand parcours, ceci sous l'œil et les objectifs de journalistes de 14 pays venus rendre compte de cette grande fête de la bicyclette. C'est ainsi que dans une manifestation en principe dominée par la compétition, un vaste public pourra se rendre compte qu'il existe une autre manière de cycler.»

... un rendez-vous qui n'est pas sans rappeler celui fixé chaque mois d'octobre, à l'occasion du Chrono International des Herbiers.

# Crédit Mutuel

Océan

LA BANQUE A QUI PARLER : BANQUE ASSURANCES VOYAGES



Les côtes d'Iffiniac, d'Armel, de Ste Anne du Houlin, de Lanfains, de Mur de Bretagne, de Bel Air, de Moncontour, de la Plage St Maurice laisseront quelques souvenirs à Lily, Yves, Gégène, Guy-Marie, Dominique, Alain et beaucoup de regrets à Edouard.

Son parrain nous l'avait promis " La BERNARD HINAULT " a fait découvrir aux 4300 participants une Bretagne passionnée de vélo.

Les communes traversées rivalisaient entre elles d'imagination et de décoration :

c'est ainsi que nous avons pu découvrir

- . le grand bi de Mur de Bretagne
- . le blaireau de la plage de Val André
- . le grand vélo de St Alban ...

Tout au long du parcours, les Bretons nous abreuyaient, nous encourageaient; les villages chantaient, dansaient! Ce chaleureux accueil nous a fait oublier "la froideur" de Bernard HINAULT.

Cette organisation sans faille dans le déroulement de l'épreuve ouvre la pratique du vélo sur d'autres horizons plus sportifs que cyclos ...

# AVENUE

*L'hyper tout proche*

10 RUE NATIONALE  
LES HERBIERS