



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

ROULONS VITE ... MAIS BIEN !

Vive les sorties du dimanche matin et les grandes randonnées, mais n'oublions pas de prendre certaines précautions.

Nous savons tous que l'accident n'arrive pas qu'aux autres, et que tout citoyen est passible d'amende... en conséquence, le cyclo sportif ou touriste n'est pas plus prioritaire que le piéton ou l'automobiliste.

En règle générale, lorsqu'un groupe se constitue, le cyclo à tendance, involontairement bien sûr, à oublier certains articles du Code de la route :

- Est-il besoin de rappeler que même sur une départementale (oh pardon!... une demi route) qui, par définition est une route étroite, le DANGER représenté par l'automobiliste aussi confiant que le cyclo, peut surgir dans chaque virage ou sommet de côte.

- Lorsque la chaussée est bordée par une bande ou piste cyclable, sans hésiter, empruntons-là.

- En ville STOP ou FEU ROUGE, automobiliste ou cycliste, où est la différence?

Peut-on croire qu'un automobiliste qui enfourche son vélo oublie d'un seul coup toutes ces règles du Code de la route...

Contrairement à nos amis les coureurs, nous ne disposons pas de véhicule équipé de gyrophare, alors à nous d'assurer notre propre sécurité. De grâce, lorsque

nous sommes en groupe et que la route l'exige, roulons par deux (c'est une tolérance) ou en file. Respectons l'ARRET au STOP ainsi que l'ARRET avant le FEU ROUGE et non après. C'est une règle absolue.

Citoyens cyclistes, si nous avons les mêmes droits que nos amis citoyens automobilistes, n'oublions pas que nous sommes soumis aux mêmes règles de circulation et que de notre comportement sur la route dépend l'image du cyclotourisme, de notre club et de nous-même.

BONNE ROUTE.

J.C. PAVIN



Bonne Année

N° 27

DECEMBRE 89

MESURONS NOTRE FORME

Un test facile à réaliser, qui permet à chacun de situer sa forme.

Vite un papier, un crayon et un chrono.

1. Compter ses pulsations cardiaques au repos, pendant une minute (prendre son pouls avec trois doigts, au bord radial prolongement du pouce sur le poignet).
2. Faire 30 flexions, les bras le long du corps.
3. Prendre son pouls à l'arrêt de l'exercice, pendant une minute.
4. Reprendre son pouls après une minute de repos.

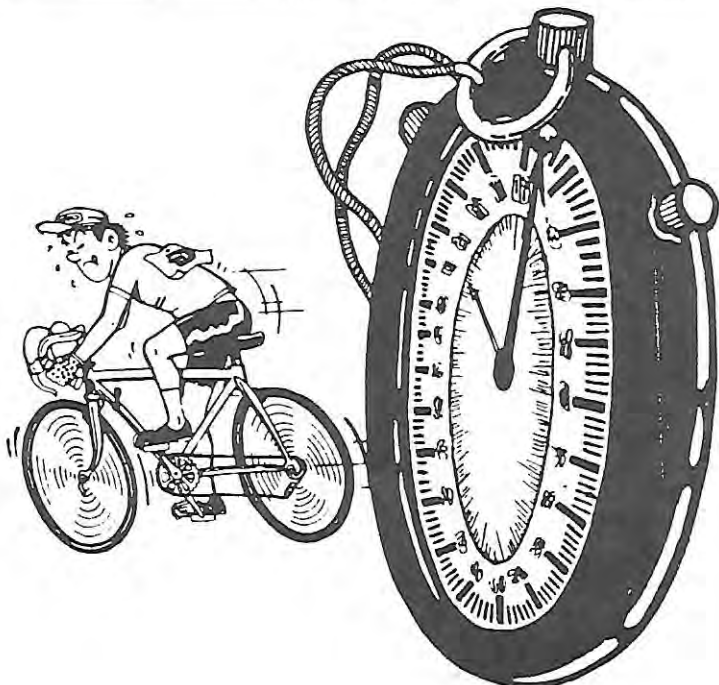
A partir des données relevées :

- P = fréquence cardiaque.
- P1 = fréquence cardiaque de fin d'exercice.
- P2 = fréquence cardiaque après une minute de repos.

Construire l'équation
$$\frac{P+P1+P2}{10} - 200$$

Le résultat obtenu renseigne sur l'état de forme physique :

excellent	si inf. à 0	bravo champion
très bon	de 0 à 5	à entretenir
bon	de 5 à 10	sur le bon chemin
médiocre	de 10 à 15	à améliorer
mauvais	si sup. à 15	attention il faut s'en occuper



SARL

O.R.H.

MATERIAUX DE CONSTRUCTION

CLOTURES · DALLAGES

zi 15 rue de la guerche
les herbiers 51669349

SEMAINES FÉDÉRALES

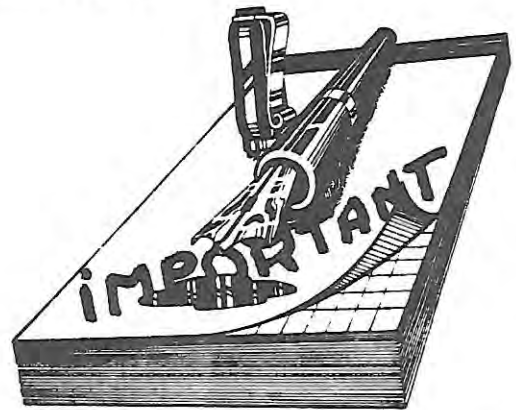
Pour Gérard (LANDREAU) et Raymond (MOUCHET) la Semaine Fédérale de FEURS fut une première... Une première et une découverte.

Ils firent partie, huit jours durant, des 8.200 cyclos superbement accueillis dans cette petite ville de la Loire, à peine plus grande que Les Herbiers.

N'hésitez pas à leur demander ce qu'ils en pensent. Assurément, ils sauront vous convaincre et vous entraîner avec eux dans les prochaines semaines à venir :

- . 1990 Mazères-sur-Salat dans les Pyrénées
- . 1991 Le Puy
- . 1992 Rouffac près de Colmar

Trois régions bien différentes, mais l'assurance de vivre à chaque fois huit jours extraordinaires.



Voici venue l'époque de notre Assemblée Générale.

Elle aura lieu cette année le Vendredi 8 Décembre prochain à 20 H 30 au siège social "L'Orée des Bois Verts".

La présence de chacun est indispensable. Il sera procédé à l'élection du tiers sortant et vous pouvez dès à présent faire acte de candidature en utilisant la boîte aux lettres située au parking de la maison Lelièvre.

messageries transports rapides
déménagements locations

sa rochais-bonnet

rue de l'Industrie zi de la guerche 85500 LES HERBIERS tél. (51) 91.00.68

LES SORTIES DU DIMANCHE

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

DEPART : 8 H 30

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

Circuit du 3.12.1989

. Les Herbiers	0 Km
. La Croix Barras	8
. Le Boupère	14
. Saint Paul en Pareds	19
. Mesnard la Barotière	29
. Saint Fulgent	35
. Bazoges	42
. Beaurepaire	45
. La Gaubretière	48
. Les Herbiers	57 Km

Circuit du 10.12.1989

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Mesnard la Barotière	12
. Vendrennes	16
. La Brossière	19
. Les 4 Chemins	21
. L'Oie	23
. Mouchamps	29
. Rochetretjoux	34
La Débuterie	
. Saint Paul en Pareds	40
Les Noyers	
. Les Herbiers	51 Km

Circuit du 17.12.1989

. Les Herbiers	0 Km
. Saint Paul en Pareds	8
. Le Boupère	14
. Saint Prouant	19
. Mouchamps	28
. Vendrennes	35
. Mesnard	39
. Beaurepaire	45
. Les Herbiers	52 Km

Circuit du 24.12.1989

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Bazoges	16
. Les Landes Genusson	22
. La Boissière	29
. Chavagnes	37
. Saint Fulgent	44
. Mesnard la Barotière	50
. Les Herbiers	57 Km

Circuit du 31.12.1989

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. Les Landes Genusson	17
. Saint Martin	23
. La Verrie	28
. Saint Malo du Bois	37
. Les Epesses	43
. Les Herbiers	53 Km

Crédit Mutuel

Océan

LA BANQUE A QUI PARLER : BANQUE ASSURANCES VOYAGES

Circuit du 7.1.1990

. Les Herbiers	0 Km
. Mouchamps	12
. Saint Prouant	21
. Le Boupère	26
La Chagnaie	
. La Flocellière	34
. Saint Mars la Réorthe	40
La Gare des Epesses	
. Les Herbiers	48 Km

Circuit du 14.1.1990

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Les Landes Genusson	14
. La Boissière	21
. Treize-Septiers	27
. La Bruffière	31
. Les Landes Genusson	40
. La Gaubretière	45
. Les Herbiers	54 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 21.1.1990

• Les Herbiers	0 Km
• La Croix Barras	7
• Le Boupère	14
(direction la Meilleraie	
• Saint Prouant	22
• Saint Germain	29
• Mouchamps	38
• Les Herbiers	50

Circuit du 28.1.1990

• Les Herbiers	0 Km
La Gare des Epesses	
• Saint Mars la Réorthe	8
• Les Epesses	12
• Chambretaud	19
• La Verrie	26
• Saint Martin	31
• Les Landes	37
• Bazoges	43
• Beaurepaire	46
• Les Herbiers	53 Km

Circuit du 4.2.1990

• Les Herbiers	0 Km
(La Forêt	
• Mouchamps	12
(Voie ferrée	
• Saint Vincent	16
• Sainte Cécile	18
• Saint Martin	24
• Les Essarts	31
• Saint André	39
• Saint Fulgent	41
• Mesnard la Barotière	47
• Les Herbiers	54 Km

Circuit du 11.2.1990

• Les Herbiers	0 Km
• Mesnard la Barotière	7
• Saint Paul en Pareds	17
• Saint Prouant	24
• Mouchamps	34
• Rochetrejoux	39
(La Débuterie	
• Saint Paul en Pareds	45
• Les Herbiers	51 Km

Deux de front :

C'est une **tolérance** seulement

La sécurité à vélo

Remettez-vous en file
indienne dès que cela
devient nécessaire :

- à la tombée du jour
- lorsqu'un véhicule
veut vous dépasser
- par mauvais temps
- etc...



Circuit du 18.2.1990

• Les Herbiers	0 Km
• Beaurepaire	7
• Mesnard la Barotière	13
• Vendrennes	17
• Saint André	21
• Chauché	28
• La Rabatelière -Haut Bourg	32
• Chavagnes	36
• Bazoges	45
• Beaurepaire	48
• Les Herbiers	55 Km

Circuit du 24.2.1990

• Les Herbiers	0 Km
• La Gaubretière	8
• Chambretaud	17
• Les Epesses	24
• Saint Mars la Réorthe	27
• Le Boupère	35
• Saint Paul en Pareds	40
• Mesnard la Barotière	50
• les Herbiers	57 Km

La
tresse dorée



Boulangerie
Pâtisserie

Hauchot

- St Paul en Pareds CH. 51.91.00.22
- Ardelay CH. 51.67.20.30
- Les Herbiers CH. 51.91.00.07

RÉ, ile d'évasion



Le 3 juin 1984, le Cyclo Tourisme Herbretais avait mis sur pied un voyage à l'ILE D'YEU. Les trente-huit cyclos qui ont participé à cette journée se souviennent encore.

Une autre île, depuis peu devenue presque île, pourrait à son tour être découverte. Ré, si elle n'est pas vendéenne, n'en est pas moins toute proche et comporte un réseau très dense de pistes cyclables qui permettent d'en faire le tour complet.

Une randonnée tranquille et sans aucune difficulté, où femmes et enfants pourraient être du voyage. Rien n'empêche d'en parler lors de la toute prochaine assemblée générale.



Moulin de Loix



Au printemps et en automne, l'île révèle sa véritable personnalité. Elle vit au rythme régulier des palpitations océanes qui battent ses flancs.

Le climat de ce paradis insulaire est propice au développement d'une flore très variée : mimosas précoces, tamaris, chênes verts, amandiers, romarins, palmiers... sans oublier les roses trémières omniprésentes.

Tout autour du Fier d'Ars, Ré se perd dans un labyrinthe de vasières, bassins et terres levées. Là, au cœur de ce royaume salin, la nature chante, siffle, gazouille. C'est la réserve ornithologique "Lilleau des Niges". Hérons, aigrettes, grues, bergeronnettes, linottes, bernaches, alouettes, martins-pêcheurs... se partagent cette solitude sereine. Plus de 150 couples de gorges-bleues nichent ici. C'est le record absolu en Europe.

Quand la mer découvre l'estran sablonneux ou rocailleux, coquillages et crustacés sont à portée de main. Un peu plus au large, l'océan recèle une faune très riche.

Dans la tiédeur des belles journées ensoleillées, les randonnées à vélo parmi les nombreuses pistes cyclables qui jalonnent l'île, permettent de découvrir les multiples facettes de Ré.



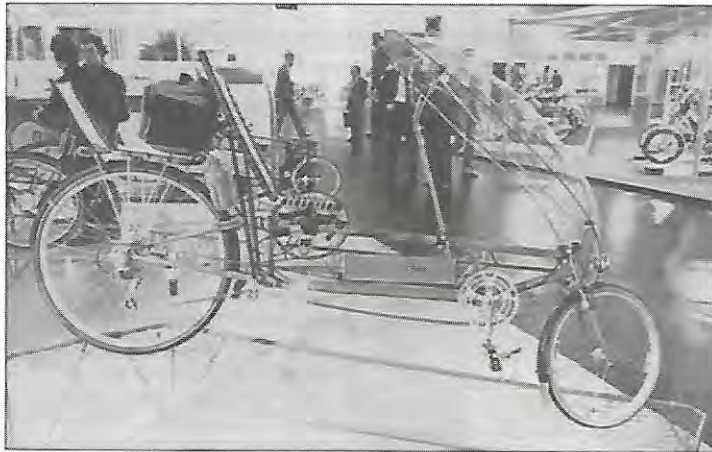
Port de la Flotte

Pour rouler couché, le vélo horizontal

Ce type de bicyclette apparaît régulièrement dans les différents salons et il faut croire qu'il trouve des adeptes puisqu'il s'améliore au fil des années. Le modèle Infinity possède un cadre en aluminium et accuse un poids de 15 kg, le siège est réglable pour une taille de l'utilisateur de 1,50 à 1,80 m. Autre modèle, le Radius se complète d'une bulle avant afin de protéger de la pluie et du vent, mais également d'une sacoche, porte bidon et bidon, sans oublier l'éclairage par alternateur.

Ces bicyclettes ont la même particularité, le guidon est placé sous le

Modèle Infinity



Modèle Radius avec bulle avant

siège, ce qui donne une drôle d'allure au cycliste. Les autres équipements sont identiques aux bicyclettes classiques.

Une remarque toutefois, ce matériel est fabriqué en dehors de nos frontières et il est très rare de trouver un de ces équipages sur nos routes. Alors vélo utilitaire ou gadget ? La question est posée.

Bicyclette nouveau profil

La firme italienne Bianchi, dont c'est le retour, présentait la nouvelle ligne futuriste de la bicyclette, avec un cadre en fibres de carbone doté d'une technologie où domine l'aérodynamisme. L'ossature compacte et d'un seul bloc donne une impression de masse, la rigidité est, paraît-il, parfaite et le rendement excellent. A quand une bicyclette cyclotouriste de cette conception ?



Bicyclette futuriste Bianchi

Rares les bicyclettes cyclotouristes

Ils furent bien déçus les cyclotouristes à la recherche des sœurs de leur chère monture, très peu de bicyclettes du type « Fédéral » sur les stands. La firme Méral, spécialiste des bicyclettes cyclotouristes et cyclo-camping, a cessé son activité ; les cycles Lejeune tentent de relancer la fabrication Méral, mais à Cologne, absence totale de bicyclettes équipées de garde-boue, porte-sac et triple plateau.

Bicyclette type « Randonneur Extra »



Les Japonais par contre semblent prendre en compte notre activité, et sur le stand Koga Miyata, l'on pouvait admirer une belle bicyclette type « Randonneur-Extra » dont l'équipement comblerait plus d'un cyclotouriste : cadre allégé, ensemble dérailleurs et pédalier Shimano 600 et New Deore XT, selle San Marco, moyeux-pédales-roue libre Shimano, porte-sacoche surbaissés dural anodisé, éclairage par alternateur Union sous le boîtier de pédalier avec commande par manette, projecteur halogène, trois porte-bidons et bidons, porte-sac avant et porte-bagage arrière.

Curieusement certains constructeurs présentent un mélange de bicyclette cyclotouriste-tout terrain, c'est le cas de la bicyclette Panasonic qui est équipée d'un cintre-potence et freins de type tout terrain, un mariage auquel il va falloir nous habituer.

LIGUE INFOS... FÉDÉ.

FORMATION

Trois stages seront organisés par la Ligue à Spay (72)

- . 9 & 10 décembre : pratique de la bicyclette.
- . 14 janvier : mécanique.
- . 4 Février : administration.

Dans le budget prévisionnel, la part de la Ligue s'élève à 7000 francs.

JOURNÉE NATIONALE de la BICYCLETTE

Elle aura lieu le 20 Mai 1990.

BREVET GRIMPEUR ATLANTIQUE

Organisées pour la première fois cette année, ces 5 randonnées ont connu un honnête succès. Voici les chiffres de participation :

	Parcours BGA	Total
9 avril, Villaines (53)	140	200
28 mai, Rochefort (49)	190	600
18 juin, Le Cellier (44)	156	227
3 septembre, la Ferté (72)	123	123
24 septembre, Pouzauges (85)	211	345
totaux	820	1495

A l'issue de la 5ème randonnée, le responsable du brevet a homologué les lauréats qui avaient effectué la totalité des cinq épreuves et qui étaient au nombre de 22. Comme il n'y a pas de délai pour effectuer les cinq parcours, le nombre de récipiendaires est appelé à s'accroître de manière notable dans les années à venir.

Randonnées B.G.A. 1990 :

22 avril	La Chataigneraie	85
13 mai	Laval	53
10 juin	Les Ponts de Cé	49
Date sous réservé		
2 ou 9 septembre	Boussay	44
30 septembre	Chateau du Loir	72

Une plaquette présentant ces 5 randonnées est en cours d'impression et sera largement diffusée dans la ligue et en dehors afin d'attirer un maximum de participants. Le tirage des 1200 exemplaires sera assuré par le Crédit Agricole.

B.C.M.F.

Les manifestations comptant pour le brevet cyclo-montagnard 1990 sont les suivantes :

- . 24 juin 1990 : Brevet Randonneur du Jura Cyclos Amicale Laïque Lédonienne n° 944, Jura-Lons Le Saunier.
- . 1er juillet 1990 : Circuit des Vosges, Union Cyclotouriste Vosgienne n° 578, Vosges-Saint Dié.
- . 8 juillet 1990 : Randonnée des Volcans, Cyclos Randonneurs Clermontois, n° 1296, Massif Central - Clermont Ferrand.
- . 15 juillet 1990 : Randonnée des Cols Pyrénéens, Cyclo Club Béarnais, n° 76 Pyrénées - Pau.
- . 22 juillet 1990 : Circuit des Aravis, Vélo Club d'Annecy, n° 868, Alpes-Annecy.
- . 5 août 1990 : Randonnée du Val d'Aran à la Vallée d'Aure, en ouverture de la Semaine Fédérale, Randonneurs Saint-Gaudinois N° 4530, Pyrénées - Saint Gaudens.

Le 1000 KM FEDERAL 1990

L'arrivée du 1000 Fédéral sera organisée le 4 Août 1990 au Col de Latrape, (altitude 1111 m. carte Michelin n° 86 3 9 22, 62 km sud est de Mazères SF 1990).

L'accueil sera réalisé par le club de Saint-Giron - 5 kms d'Aulus les Bains (carte Michelin n° 86 14 0) BCN / BPF Ariège.

C.T.H.

Deux pages supplémentaires nous sont offertes...

Le numéro 27 de la revue du club que vous venez de recevoir s'est quelque peu épaissi. Un feuillet supplémentaire nous est offert et il n'est pas imaginable bien sûr d'en faire deux pages blanches.

Ce dernier numéro a été réalisé par la SARL Raphaël ROY qui est équipée d'un matériel lui permettant de sortir huit pages pour le prix de six.

Plus d'informations, plus de rubriques, plus de conseils et peut-être un espace publicitaire agrandi qui aiderait à mieux supporter les coûts d'impression qui sont une charge nouvelle pour notre Club.

Déjà une petite équipe existe pour composer et mettre en page chaque numéro. Elle a besoin de vos idées pour continuer.

CHRONO 89 ... cuvée révolutionnaire

Jamais deux sans trois. Cette année encore, le Club a répondu présent au Président Christian TESSIER, le "Père" du Chrono. 1987, soixante dix participants à la randonnée du dimanche matin; 1988, mêmes circuits proposés et cent vingt inscriptions; 1989, plus de deux cents cyclos qui ont eu le choix entre la randonnée classique et un magnifique circuit V.T.T. qui a ravi les plus difficiles.

Pour la première fois, il a été tenté d'animer également la journée du samedi... Essai transformé si l'on considère que le chiffre des concurrents dépasse la cinquantaine et qu'ils ont été, dans l'ensemble satisfaits.

Pour 1990, il ne reste qu'à peaufiner l'organisation et ce premier week-end d'Octobre pourrait faire date pour le cyclotourisme vendéen.



Le premier cycl'athlon fut très apprécié. Ici le départ des 5 km à pied.



Cyclo costaud mais pas téméraire recherche bonnes chaussures de marche, même déjà utilisées, qu'il échangerait, éventuellement, contre grand plateau et petite couronne. Cause : pourcentage trop élevé de la côte du fossé.

Faire offre au journal qui transmettra.

Le bureau du C.T.H. réuni le 19 Octobre dernier a décidé de reconduire cette année encore la SOIREE DANSANTE avec buffet campagnard qui semble donner satisfaction à la plupart des licenciés.

Retenez donc la date du Samedi 3 MARS 90, salle de la Métairie.

HYPER U

*le plus sportif
des HYPERS*