



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

NOM de NOM ...

En 1991, après quelques années d'absence, le Cyclo Tourisme Herbretais va, à nouveau, figurer au calendrier national de la Fédération Française de Cyclotourisme.

"OU IRONS-NOUS EN 1991 ?", dans le chapitre de la Ligue Atlantique et à la date du 6 Octobre, tout ce que l'hexagone compte de cyclotouristes licenciés pourra découvrir la randonnée proposée par le Club des Herbiers.

La naissance a été très attendue!

Les formalités ont été nombreuses, mais le faire-part est parvenu aux instances dirigeantes dans les délais : date choisie - lieux d'accueil et de départ - horaires d'accueil, de clôture et longueur des itinéraires - montant de la participation pour les membres de la famille et les autres - prestations offertes et quelques petites précisions indispensables ... Voici le bébé bel et bien emmaillotté!

Comment va-t'on l'appeler ? Comme certains parents en panne d'imagination, à défaut de consulter le calendrier des Postes, les responsables ont parcouru celui de la F.F.C.T. édition 1990.

Zut! le département du Var possède déjà sa "Randonnée des Alouettes" Cherchons ! Il existe celle du Biscuit à Saint Georges des Gardes et celle du Saucisson à Pouzauges. Tiens! Tiens! On pourrait peut-être s'offrir un parrain local dans le chiffon ou dans l'aluminium. Pourquoi pas ? Voyons plus loin : "Randonnée Cyclo du Géant Casino" ? Non. "Rallye Bi-Energie" ?

N° 31

DECEMBRE 90

Non plus. Tant pis pour les dragées de l'EDF - GDF ! Continuons. Tiens, dans le Var ils ont la "Montée du Gros Cerveau". Pourquoi pas la "Pédalée des Gros Bras" ?

Mais nom de...nom, mais c'est bien sûr!... Ce sera la "Randonnée de la Foire du Chrono". Simple question de bon sens, compte-tenu de la date.

Ceux qui viendront, et tout autorise à croire qu'ils seront nombreux, pourront admirer notre Bocage. Celui-ci ne supporte pas que l'on garde un oeil sur la montre lorsqu'on le découvre. Ils sauront prendre leur temps.

P. Gentreau



Une charmante sablaise qui savait pédaler sans contrainte... C'était il y a bien longtemps.

CYCLER LEGER

Le poids et la forme, ou le poids et les formes, aucune importance diront certains : le temps perdu en montée, l'enrobé le rattrape en descente, et souvent l'excédent de poids entraîne une dépense d'énergie et un effort musculaire importants.

Pour un cycliste, sur la route ou en tout terrain, un kilo supplémentaire représente 1% d'énergie en plus, dès que l'effort s'intensifie. C'est minime dirons-nous, mais à partir de 3 à 5 kilos en trop, lors d'une grimpe infernale, cela représente une dépense d'énergie considérable et toute la différence se retrouve au sommet ...

Peut-on penser qu'un coup de fourchette en trop se traduit par un coup de pédale en plus. Heureusement, il est possible d'améliorer son geste technique sans perdre son coup de fourchette.

Avant de découvrir que la diététique peut s'allier à la gastronomie, il faut commencer par se connaître et connaître son poids... et voici deux méthodes pour calculer son "poids idéal".

Méthode du Dr LORENTZ

T = taille en centimètres

X = 4 pour l'homme
2,5 pour la femme

Formule

$$T - 100 - \frac{(T - 150)}{X}$$

Exemple pour un homme de 1,73 m

$$173 - 100 - \frac{(173 - 150)}{4} = \underline{67,4 \text{ Kgs}}$$

Maintenant il ne reste plus qu'à choisir la méthode qui semble convenir le mieux...

Bon appétit et Bonne Route.



Méthode des Drs HUET et GODLESKI

C = centimètres au-dessus du mètre

D = âge en dizaine d'années

a = décimètres de taille au-dessus du mètre

Formules

$$\text{Homme} = C + D - a$$

$$\text{Femme} = C + D - 2a$$

Exemple pour un homme de 1,73 m et de 30 ans

$$73 + 3 - 7,3 = \underline{68,7 \text{ Kgs}}$$

J.C. Pavin

SI ÇA VOUS DIT!..

Le Comité des Fêtes d'Ardelay organisera le 16 Décembre 1990, un Cyclo-Cross au Bois Joly avec la participation du VELO CLUB HERBRETAIS.

Le C.T.H. a été sollicité pour mettre sur pied, ce même jour une sortie V.T.T. C'est chose faite : deux parcours seront proposés de 15 et 35 Kms.

Faites-le savoir autout de vous.

Dimanche 27 JANVIER 1991

Randonnée pédestre SAUMUR LOIRE et COTEAUX organisée par l'ASPTT Saumur-Cyclotourisme.

- . Parcours du matin : 14 ou 20 kms
- . Après-midi : "Marche pour tous" 8 ou 10 kms.



Jean-Claude PAPIN - 5 rue des Vendangeurs
Les Herbiers, tél. 51.67.25.78

VENDS

- chaussures pour cyclotouriste
marque Patrick, pointure 38.

- Home-trainer, bon état, peu servi.

Herbretaise Automobile s.a.

Concessionnaire

RENAULT

2, rue de l'Industrie

B.P. 36

85500 LES HERBIERS

Tél. 51 91 01 71

51 91 10 11



Service Vente Véhicules Neufs
Choix d'Occasions
toutes marques

Atelier - Peinture - Tôlerie
Renault Boutique Accessoires

Location longue durée
et location sans chauffeurs

LES SORTIES DU DIMANCHE

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

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

DEPART 8 H 30

GARAGE MARTINEAU

Agent CITROËN — ☎ 51 91 07 50



Réparations toutes marques
Vente neuf et occasion
Mise au point moteurs essence et diesel
Lavage rapide

40, rue Georges-Clemenceau - 85500 LES HERBIERS

Circuit du 2 DECEMBRE 1990

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard la Barotière	7
. Vendrennes	11
. Saint-Fulgent	16
. Bazoges	23
. Les Landes	30
. La Gaubretière	35
. Chambretau	44
(Les Enfreins	
. Les Herbiers	54 Km

Circuit du 9 DECEMBRE 1990

. Les Herbiers	0 Km
(L'Ouvrardièr	
. La Gaubretière	9
. La Verrie	15
. Saint Martin	20
. Les Landes	25
. Saint Symphorien	30
. La Boissière	35
. Bazoges	42
. Beaurepaire	45
. Les Herbiers	52 Km

Circuit du 16 DECEMBRE 1990

. Les Herbiers	0 Km
. Mouchamps	12
. Rochetretoux	17
. Le Boupère	23
. Saint Michel	29
. La Flocellière	31
. Chateaumur	35
. Les Epresses	43
. Les Herbiers	53 Km

Circuit du 23 DECEMBRE 1990

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Mesnard la Barotière	13
. Saint Fulgent	20
. Bazoges	27
. Les Landes	34
. Saint Martin	40
. La Gaubretière	44
. Les Herbiers	53 Km

Circuit du 30 DECEMBRE 1990

. Les Herbiers	0 Km
. Croix Barras	7
. Le Boupère	14
. Rochetretoux	20
. Mouchamps	25
. Vendrennes	32
. Saint Fulgent	37
. Mesnard	43
. Les Herbiers	50 Km

SORTIES V.T.T.

- . Tous les Samedis à 9 H.
 - . Un Dimanche par mois, aux mêmes heures que la sortie cyclo.
- Consulter le tableau d'affichage.

MEILLEURS VŒUX...



Circuit du 6 JANVIER 1991

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19
(le Rechrédy	
. La Bruffière	26
. Treize Septiers	30
. La Guyonnière	34
. La Boissière	39
. Bazoges	46
. Beaurepaire	49
. Les Herbiers	56 Km

Circuit du 13 JANVIER 1991

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard la Barotière	7
. Vendrennes	11
. Saint Fulgent	16
. Bazoges	23
. Les Landes	30
. La Gaubretière	35
. Chambretau	44
(Les Enfreins	
. Les Herbiers	54 Km

AGENT — RÉSEAU "S"

UAP



assurances toutes branches... placement au porteur... retraites complémentaires...

Yves BIDAUD

56 rue Hector-Berlioz LES HERBIERS 51.91.01.10

LES SORTIES DU DIMANCHE

Circuit du 20 JANVIER 1991

- . Les Herbiers 0 Km
- . La Gaubretière 9
- . Bazoges 16
- . Saint Fulgent 23
- . Mesnard la Barotière 29
- . Saint Paul 39
- (la Chambaudière
- (la Croix Barras
- . Les Herbiers 56 Km

Les grand moments de la vie se marquent d'un bijou

CODHOR
J'adore

Bijouterie Capon
1 rue du Marché - LES HERBIERS
☎ 51 91 00 01

Circuit du 27 JANVIER 1991

- . Les Herbiers 0 Km
- . Mouchamps 12
- . L'Oie 18
- . Sainte Florence 20
- . Chauché 30
- . Saint Fulgent 38
- . Mesnard la Barotière 45
- . Les Herbiers 51 Km

Circuit du 3 FEVRIER 1991

- . Les Herbiers 0 Km
- . Saint Paul 7
- . Le Boupère 14
- . Saint Michel 19
- . La Flocellière 22
- . Chateaumur 25
- . Les Epesses 34
- . Chambretaud 41
- (Bel Air
- . Les Herbiers 51

Circuit du 10 FEVRIER 1991

- . Les Herbiers 0 Km
- . Beaurepaire 7
- . Bazoges 10
- . Les Landes 16
- . La Gaubretière 21
- . Chambretaud 30
- . Saint Malo 37
- . Les Epesses 43
- . Saint Mars 48
- . La Croix Barras 50
- . Les Herbiers 57 Km

messageries transports rapides
déménagements locations

sa rochais-bonnet

rue de l'Industrie z1 de la gorche 05500 LES HERBIERS tél. (51) 91.00.60

Circuit du 17 FEVRIER 1991

- . Les Herbiers 0 Km
- . Mesnard la Barotière 7
- . Saint Fulgent 13
- . Chauché 21
- . Les Essarts 29
- . Sainte Cécile 39
- . Saint Vincent 41
- (Voie ferrée
- . Mouchamps 46
- . Les Herbiers 58 Km

**Changement de direction:
Tendre le bras**



et regarder en arrière...

Circuit du 24 FEVRIER 1991

- . Les Herbiers 0 Km
- . La Gaubretière 9
- . La Verrie 15
- . Rochard 20
- . Saint Hilaire 22
- . Puy Saint Bonnet 27
- . Saint Laurent 31
- . Saint Malo 35
- . Les Epesses 42
- . Saint Mars 46
- . Les Herbiers 55 Km


CYCLES — CYCLOMOTEURS
ROLAND BERLAND

5 avenue des Sables - Les Herbiers - Tél 51.67.18.34

 **PEUGEOT**
CYCLES

cyclomoteurs PEUGEOT

voiture spécialiste course - cyclotourisme - VTT
cadres LOOK - VITUS - PEUGEOT - VENETO
accessoires toutes marques :
CAMPAGNOLO - SHIMANO - SUNTOUR
bonneterie cycliste
AZURA - K WAY - SIDI - LOOK





BRAVO LES "GARS" d'MESNARD

Premier cycl'athlon sur les bords du Lac de la Tricherie le 8 Septembre dernier. Et pour un coup d'essai, on peut parler de coup de maître.

L'amicale cycliste a bénéficié de tout l'équipement de la base de loisirs, et pas moins de cinquante bénévoles se sont joints à Guy-Marie LIMOUSIN et Alain ROY pour que la réussite soit complète.

Quatre-vingts participants se sont mesurés sur 5,800 kms de course à pied, suivis de 27,100 kms à vélo. Le C.T.H. était bien représenté dans toutes les catégories.

"Pour une première fois, c'est bien" a souligné Alain, "la prochaine sera aussi bien organisée, sinon mieux"!

Personne n'en doute. A l'année prochaine.

BROCHOIRE Yves-Marie
Mécanicien cycles, motos, toutes marques




Agent PEUGEOT-MOTO GUZZI

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


GRUPE PIAGGIO
 VESPA
 GILERA

PLACE DES BAINS-DOUCHES

00

Dominique
CHERVET

LES HERBIERS 51 91 04 40

le service vrai

L'aventurier

Dominique Jacq pédale aujourd'hui quelque part du côté de Libreville (Gabon). Parti de Quimper en mai dernier, il s'est donné deux ans pour réaliser le tour de l'Afrique à vélo : 25.000 km à travers une vingtaine de pays. Le Quimpérois a déjà parcouru plus de 5.000 km avec "A den Askel" (à tire d'aile) son vélo fétiche.

Technicien en études de prix, Dominique Jacq n'est pas homme à faire les choses à la légère : "j'ai passé un an à préparer cette aventure, à fixer un itinéraire, à étudier la géographie et le climat des pays traversés. Pour l'itinéraire, j'ai tenu compte de deux choses : les ambassades et mes contacts personnels".

Pour le reste, il s'en est remis à sa longue expérience de cyclotouriste et la solidité d'"A den Askel". Les premières impressions d'Afrique sont positives : "Après 5.000 km de désert saharien, de forêt luxuriante et de brousse, j'ai maintenant une bonne appréhension des problèmes essentiels : hygiène, mécanique, climat et...solitude".

La traversée du Ghana en particulier n'a pas été une partie de plaisir : "C'est vraiment l'enfer de rouler sur la latérite poussiéreuse. Et quand il pleut, c'est un vrai champ de boue". C'est au Ghana toujours qu'il a connu la première frayeur du voyage. Pris pour un bandit par des douaniers zélés, sa nuit s'est achevée au poste sous haute surveillance.

Mais l'émotion ne l'a pas découragé. Après un arrêt de quelques jours à Brazzaville (Congo), il a repris la route : "Ma vitesse de croisière est d'une quarantaine de km par jour et un arrêt tous les dix jours". Le retour à Quimper est prévu fin décembre 1991. Dominique Jacq aura alors accompli son vieux rêve de cyclotouriste.



FÈDÈ.

La Fédération Française de Cyclotourisme a dû gérer en 1990 plus de 100.000 licences. Résultat : une avalanche de dossiers, un embouteillage et des délais avoisinant 30 jours.

Des solutions sont donc recherchées depuis plusieurs mois afin d'améliorer cette situation. Une enquête a d'ailleurs été menée auprès des clubs lors de la Semaine Fédérale de Mazères en Août dernier.

La F.F.C.T. vient d'avertir tous les clubs que fin novembre, deux méthodes de réaffiliation vont être proposées :

- . prise de licences par Minitel.
- . prise de licences par bordereau, formule habituelle qui restera en vigueur pour le moment, l'objectif étant cependant de parvenir en deux ans à 95% de licences par Minitel.

Avantages : gain de temps, délivrance rapide des licences, pas de risque d'erreur.

Avant de prendre une option, les clubs pourront se connecter sur le Minitel à partir du 3 décembre.



**jacques
brosset**

PEINTRE - VITRIER

**2, Rue des Mouettes
85500 LES HERBIERS Tél. 51.66.90.16**

LE 4ème HOMME

Sur les demandes de réaffiliation pour 1991 devront figurer les coordonnées d'un correspondant "sécurité-club" appelé "4ème homme".

Nous aurons donc à désigner au sein de notre club, lors de l'Assemblée Générale, un membre qui sera l'interlocuteur privilégié des questions sécurité. Il devra pouvoir donner les premiers conseils au nouveau venu, tant sur le plan matériel que sur la conduite à tenir lors des sorties et randonnées. Il sera attentif à l'éclairage lors des sorties nocturnes, il pourra faire état des défectuosités importantes de la chaussée...

En résumé, il devra être motivé pour la sécurité dans notre mouvement ou être fortement conscient des problèmes liés à l'insécurité à bicyclette.

Il semble bien que l'on ait l'homme de la situation au sein de club.

PAPETERIE - DISQUES CADEAUX MAISON de la PRESSE

12 rue de l'Eglise LES HERBIERS 51.67.16.01
ouvert tous les jours et le dimanche matin

L'AFRIQUE AU BOUT DES PEDALES.

Gilbert BOSSARD, cyclo mouchampais est un randonneur au long cours. Membre actif du club local de cyclotourisme, il a déjà découvert le Cap Nord à bicyclette : 9.000 km à travers la Belgique, la R.F.A., la Suède, la Finlande et la Norvège, avant de s'en retourner par la Grande-Bretagne.

A suivre, il s'est offert un tour de Méditerranée de 16.000 km avant un petit périple à travers l'Amérique du Nord.

Aujourd'hui, il est prêt pour la grande aventure en Afrique pour rendre visite à sa tante religieuse au Burkina. Après avoir gagné Casablanca en camion, il doit s'élancer à travers le Maroc, Rabat, Meknès, Fès, Oujda, puis la traversée de l'Algérie avant le Niger par Guizzam, le Benin, le Togo. Une étape de repos au Burkina Faso et ce sera le Mali, avec Sikass, Bamako et le Sénégal.

En tout 7.900 km et un retour prévu début juin 91. Bon vent, Gilbert !...



Un vélo de 60 kg en charge, avec des réservoirs d'eau autorisant une autonomie de 5 à 6 jours pour la traversée du désert.

■ ■ ■ ■ ■

Le guide "Où irons-nous" 1991 sera considéré comme un numéro supplémentaire de la revue Cyclotouriste et servi directement à tous les abonnés. Pour les autres licenciés (non abonnés), les clubs devraient recevoir un approvisionnement.

COMITÉ

L'assemblée générale du Comité Départemental a eu lieu au Boupère le 27 octobre dernier en présence des dirigeants des vingt-huit clubs du département affiliés à la F.F.C.T.

Le président Gilbert VALLADE a dressé un bilan très positif de l'année 1990. Huit randonnées ont été organisées, toutes de bonne qualité. Le président insista sur la sécurité et demanda que dans chaque club il y ait un correspondant sécurité.

Puis il évoqua les projets de la saison 91 qui s'ouvrira par la concentration départementale qui aura lieu le 10 mars à La Roche-sur-Yon.

Les élections ont permis à une féminine de rejoindre le bureau fédéral; il s'agit de Christine Masson.

La commission photo a déploré une activité trop réduite en Vendée et demandé une participation aux concours photos organisés par la Ligue et la Fédération.

Crédit Mutuel

Océan

LA BANQUE A QUI PARLER : BANQUE ASSURANCES VOYAGES

Le challenge de la randonnée vendéenne a été attribué au club de La Ferrière qui a le plus participé aux randonnées en 90. (à noter que le C.T.H. n'occupe que la 23ème place de ce challenge).

Un besoin nouveau se fait sentir : proposer aux cyclotouristes des circuits étudiés pour les vélos tout-terrain (VTT). Le président souhaite la mise en place d'une commission VTT qui étudie ce problème et fasse toutes propositions utiles.

Le Comité a fait réaliser des écussons F.F.C.T. VENDEE. Ils seront en vente dans chaque randonnée au prix de 15 F.

Au nombre de licenciés, le C.T.H. se classe 5ème sur 28 clubs vendéens, derrière Challans, Les Sables d'Olonne, La Roche-sur-Yon et Fontenay.



TECHNICIENS
DU
SPORT

Sté AVENET
tout pour le sport
17, rue de l'Eglise LES HERBIERS
☎ 51 91 05 41

La diététique de l'effort



Mangez davantage de féculents dans les deux jours qui précèdent l'effort afin de les stocker. Vous les brûlerez utilement le moment venu. En principe, un tel régime devrait suffire à l'organisme pour faire face à ces dépenses exceptionnelles. Emportez néanmoins dans votre sac un cocktail énergétique de choc : fruits secs, barres de chocolat... croquez-en dès que vous baillez et commencez à ressentir une certaine lassitude. Ce sont les signes avant-coureurs de l'hypoglycémie (chute de sucre dans le sang) qui doit être combattue par l'apport d'énergie rapidement utilisable par l'organisme.

C.T.H.

Le dimanche 7 octobre s'est déroulée notre désormais traditionnelle Randonnée du Chrono (l'idée d'un cycl'athlon le samedi n'avait pas été retenue cette année par les membres du Comité).

Malgré la concurrence de Saint-Fulgent qui organisait sa sortie inscrite au calendrier de la fédération, nous avons quand même enregistré 126 inscriptions, dont environ 30 vététistes.

Nos fidèles voisins de La Verrie, Pouzauges Saint-Laurent (entre autres) sont repartis avec de superbes coupes remises par des commerçants, artisans ou banquiers Herbretais, en présence de Cyrille GUIMARD.

Bravo à Lily HOUET qui nous avait concocté une variante de 20 kilomètres au départ des Herbières, par les Enfreins. Un parcours pas facile certes, mais quel coup d'oeil!

~ ~ ~ ~ ~

Le trésorier insiste auprès de tous les membres du club pour que les règlements des licences ainsi que des achats de matériel divers chez Jojo soient effectués de préférence par chèque. Merci.



Annotez dès à présent vos agendas :

la soirée dansante avec buffet campagnard aura lieu, Salle de la Métairie, Samedi 2 FEVRIER 1991.

L'assemblée générale annuelle du C.T.H. est fixée au vendredi 14 DECEMBRE 1990, 20 H 30 à l'Orée des Bois Verts.

Comme d'habitude nous procéderons à l'élection du tiers sortant. Les candidats sont invités à se faire connaître avant cette date. Ils peuvent pour cela utiliser la boîte aux lettres située sous le tableau d'affichage, parking de la maison Lelièvre.

A l'issue de cette A.G. le trésorier se propose d'encaisser le prix des licences pour 1991.

La présence de chacun est indispensable.

...ECHOS...ECHOS...

LE PETIT LINGE DU PREPOSE.

"Qu'ai-je bien pu en faire ?" Il s'est gratté la tête longuement notre préposé "quotidiennement vôtre". Cruelle incertitude. "Et pourtant je l'avais de matin!"

Sur l'air de "l'as-tu vue la casquette du Père Bugeaud", Guy a cherché son slip huit jours durant à l'issue de la Randonnée des Vins et Champignons de Saumur.

Et où croyez-vous qu'il le trouva ? Non ! pas au Musée des blindés. Pas plus dans une cave humide et sombre. C'est Anne-Marie qui l'avait dans son sac ! Et c'est Daniel qui s'est posé des questions.

PIQUERA-T'IL ... SON PHARE.

Durant la première quinzaine de Septembre, chacun a eu le loisir d'admirer la vitrine de l'Office de Tourisme qui était réservée à notre Club.

On peut féliciter notre camarade réalisateur de cette exposition. Il nous a montré qu'il n'a pas seulement une belle plume, mais aussi un goût certain pour la décoration : photos, posters, vélo ancien, même son propre vélo équipé pour les grandes randonnées. Tout y était.

Certains visiteurs se sont quand même étonnés : l'éclairage ne devrait-il pas être en bon état avant de prendre la route ?

HYPERS U

*le plus sportif
des HYPERS*