

## Cyclo Tourisme Herbretais

### NE NOUS CASSONS PAS LA TÊTE!

Un cycliste n'est jamais qu'un piéton juché en équilibre sur une drôle de machine. Celle-ci ne lui offre aucune protection et l'équilibre n'est possible à maintenir que s'il y a déplacement.

On ne lui connaît pas ou très peu d'ennemis, si ce n'est quelques chiens hargneux ou quelques automobilistes jaloux ou inconscients.

Seul, il peut musarder sur les routes, ralentir, accélérer et même prendre de la liberté avec sa trajectoire, si un nid de poule ou des gravillons se présentent sous ses roues.

Rien ne l'empêche de penser à autre chose, de rêver même, en admirant le paysage.

En groupe, on dit en peloton, tout change, car tout va plus vite.

Devant, on appuie ferme sur les manivelles. Derrière, on s'accroche en s'abritant au mieux; on ne voit plus que la roue arrière de celui qui précède et qui tourne à quelques centimètres de sa roue avant. Ça va tout seul, on se grise de vitesse et le cliquetis des roues libres ressemble au chant des sirènes. Attention!

Un obstacle, un écart, un ralentissement et la chute est aussi imprévisible qu'inévitable. Pas forcément grave, mais toujours dangereuse. Alors? La seule façon de minimiser le risque semble bien être le port du casque, qui aura au moins pour effet de rendre "vénielle" une chute qui, sans lui, peut devenir mortelle.

Des événements récents nous imposent de nous poser la question.

P. Gentreau

N° 32

MARS 91



# INFOS

■ **NOIRMOUTIER** - 1989 avait vu l'organisation d'un voyage cyclo à l'Ile de Ré. Un succès. En attendant 1992, où les Antilles seront peut être au programme, une randonnée est prévue le 9 juin jusqu'à Noirmoutier. Une journée formidable à ne pas manquer.

S'inscrire dès réception du programme.



■ **ROME** - Tous les chemins y mènent parait-il! Le C.T.H. organise un voyage itinérant jusqu'à la ville éternelle, avec départ des Herbiers le lundi 29 avril prochain.

La France traversée en 6 jours... Guéret, le Puy en Velay, le gîte F.F.C.T. d'Aubusson d'Auvergne, les Gorges de l'Ardèche, Gap, Barcelonnette et passage du Col de Larche (2.000 mètres).

Du 5 au 13 mai, le parcours projeté proposera des sites des plus intéressants, Cueno, Savone, Gênes, la Riviera du Levant, Cinq Terres, la Spézia, Pise, Livourne avant l'embarquement pour l'Ile d'Elbe et la poursuite du voyage par Piuombino et Rome en longeant la côte.

Le retour pourrait se faire en train. Départ de Rome à 19 h 10 le 14 mai et arrivée à Paris le lendemain à 10 h 07. Prix actuel du voyage 687 F (possibilité couchette pour un supplément de 75 F).

Un accord est en cours de discussion avec les Transports Graveleau de la Verrie, qui pourraient éventuellement se charger du rapatriement des bicyclettes).

# LIGUE

## BREVET GRIMPEUR ATLANTIQUE

L'année 1991 verra la création du mini B.G.A. en complément du B.G.A. traditionnel (une avant-première a eu lieu le 30 septembre dernier à Chateau du Loir).

21 AVRIL à VIHIERS (49)

. 160 km avec 1.800 m de dénivellation  
. 68 km " 900 m " "

5 MAI à TREILLIERES (44)

. 166 km avec 1.675 m de dénivellation  
. 90,5 km " 891 m " "

2 JUIN à FYE (72)

. 166 km avec 2.060 m de dénivellation  
. 82 km " 790 m " "

## BREVETS AUDAX, FEDERAUX, RANDONNEURS

24 MARS : 100 km Audax à POUZAUGES

31 MARS : 150 km Fédéral aux SABLES D'OLONNE

14 AVRIL : 200 km Audax à POUZAUGES

14 AVRIL : 200 km Randonneur à CHALLANS et à CHOLET

28 AVRIL : 300 km Randonneur à CHOLET

1er MAI : 250 km Fédéral à LA ROCHE SUR YON

5 MAI : 300 km Randonneur à CHALLANS

25-26 MAI : 400 km Randonneur à CHALLANS

1er-2 JUIN: 400 km Randonneur à CHOLET

**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

## LES RANDONNEES A VELO

10 MARS : Concentration Départementale à LA ROCHE/YON

31 MARS : Randonnée Côte d'Amour à PORNICHET

14 AVRIL : Randonnée des Gros Pneus à VALANJOU

12 MAI : Randonnée des Algues à JARD SUR MER

18-19-20 MAI : Concentration Nationale de Pentecôte à BRESSUIRE

## Une "RANDONNEE" à PIEDS

4ème REZE-PORNIC = 55 km le 24 MARS 1991

Date limite d'inscription 14 MARS

Renseignements, inscriptions auprès d'Edouard CONSTANTIN  
tél. 51.67.03.10

# 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.

## Circuit du 14 AVRIL 1991

. Les Herbiers	0 Km
. La Croix Baras	7
. Le Boupère	14
. Monsireigne	19
. Sigournais	25
. Puybelliard	29
. Saint Vincent	37
. Sainte Cécile	39
. Sainte Florence	50
. St André Goule d'Oie	57
. Saint Fulgent	59
. Mesnard la Barotière	65
. Les Herbiers	72

Brevet Audax 200 km POUZAUGES

Brevet Randonneur 200 km  
CHALLANS ou CHOLET

## Circuit du 21 AVRIL 1991

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19
. Torfou	22
. Saint Aubin	26
. La Verrie	32
. Saint Malo du Bois	40
. Mallièvre	44
. Les Epesses	49
. Saint Michel	56
. Les Herbiers	67 Km

SORTIE V.T.T.

## Circuit du 28 AVRIL 1991

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. La Boissière	17
. Chavagnes	25
. Saint Georges	33
. La Guyonnière	37
. Treize-Septiers	41
. La Bruffière	45
. Les Landes	53
. La Gaubretière	58
. Les Herbiers	67 Km

Brevet Randonneur 300 Km CHOLET

## 1er MAI 1991

Brevet Fédéral 250 Km LA ROCHE

## Circuit du 24 MARS 1991

. Les Herbiers	0 Km
. Rochetjoux	10
. Saint Germain	20
. Sigournais	23
. Saint Mars des Prés	26
. Chantonay	30
( la Marzelle	
. Sainte Cécile	39
. Mouchamps	45
. Rochetjoux	
( la Débuterie	52
. Saint Paul	
. Les Herbiers	62 Km

Brevet Audax 100 km - Pouzauges

## DEPART 8 H

### Circuit du 3 MARS 1991

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. Les Landes	16
. La Gaubretière	21
. Chambretaud	30
. Saint Malo du Bois	37
. Les Epesses	43
. Saint Michel	50
. Les Herbiers	61 Km

### Circuit du 10 MARS 1991

Concentration de LA ROCHE /YON

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard la Barotière	7
. Saint Fulgent	13
. Chauché	21
. Boulogne	26
. Dompierre	35
Moulin Papon	
. La Roche s/Yon	44 Km

Contrôle et retour libre.

## Circuit du 31 MARS 1991

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Les Landes	14
. Bazoges	21
. Saint Fulgent	28
. Chauché	36
. Sainte Florence	46
. L'Oie	48
. Mouchamps	54
. Rochetjoux	59
. Les Herbiers	69 Km

Brevet Fédéral 150 Km LES SABLES

SORTIE V.T.T.

## Circuit du 17 MARS 1991

DEPART 7H30 exceptionnellement

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Les Landes	14
. La Bruffière	23
. Cugand	31
. Gétigné	34
. Clisson	37
D 54	
la Sablette	
. Vallet	46 Km

Contrôle - 1/2 heure d'arrêt  
Retour libre.

## Circuit du 7 AVRIL 1991

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard la Barotière	7
. Beaurepaire	12
. La Gaubretière	16
. Chambretaud	25
. Les Epesses	32
. Saint Michel	39
. Le Boupère	45
. Saint Paul	51
. Mesnard la Barotière	59
. Beaurepaire	64
. Les Herbiers	71 Km



**GARAGE  
MARTINEAU**  
Agent **CITROËN**

*Réparations toutes marques  
Vente neuf et occasion*

40, rue Georges Clemenceau  
**85500 LES HERBIERS**



**Crédit Mutuel**

Océan

LA BANQUE A QUI PARLER : BANQUE ASSURANCES VOYAGES



avec et sans rendez-vous

mercredi et samedi:  
-20% pour les -20 ans  
carte jeunes  
carte étudiants

30 rue de l'église  
85500 LES HERBIERS  
Tél 51.91.02.54

vendredi et samedi:  
journées continues

# LES SORTIES DU DIMANCHE



**Yves BIDAUD**  
Agent

- Toutes Assurances
- Placements
- Compléments de Retraite

13, avenue des Marronniers - Place de la Gare  
85501 LES HERBIERS Cedex - Tél 51.91.01.10

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 7 H 30**

## Circuit du 5 MAI 1991

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard la Barotière	7
. Saint Fulgent	13
. Chauché	21
. Boulogne	26
. Dompierre	31
. La Ferrière	37
. Saint Martin	49
. Les Essarts	56
. Saint André	64
. Saint Fulgent	66
. Mesnard	72
. Les Herbiers	80 Km

### SORTIES V.T.T.

- . Tous les Samedis à 9 H.
- . Contacter E. CONSTANTIN  
tél. 51.67.03.10

Brevet 300 Challans


## Circuit du 12 MAI 1991


. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Saint Martin	13
. Saint Aubin	15
. Saint Christophe	24
. La Romagne	31
. Montfaucon	40
. Montigné	42
. Torfou	49
. La Bruffière	56
. Treize-Septiers	60
. La Guyonnière	64
. La Boissière	69
. Bazoges	76
. Beaurepaire	79
. Les Herbiers	86 Km

**SORTIE V.T.T.**

**CYCLES — CYCLOMOTEURS**  
**ROLAND BERLAND**

5 avenue des Sables - Les Herbiers - Tél 51.67.18.34





cyclomoteurs PEUGEOT

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

## Circuit du 19 MAI 1991

. Les Herbiers	0 Km
. Mouchamps	12
(ancienne voie ferrée	
. Saint Vincent	17
. Sainte Cécile	19
. St Hilaire le Vouhis	26
. Le Fuiteau	34
. L'Angle Guignard	36
. La Réorthe	41
. Saint Philbert	49
. St Mars des Prés	52
. Sigournais	55
. Monsireigne	60
. Saint Prouant	62
. Saint Paul	70
. Les Herbiers	76 Km

**BONNE ROUTE A TOUS**

CENTRE DU LAVOIR



**les**  
**OPTICIENS**  
**de l'OUEST**

51 91 04 90  
LES HERBIERS

**ET SOYEZ PRUDENTS**

## Circuit du 26 MAI 1991

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Les Landes	14
. Tiffauges	20
. La Romagne	29
. Saint Christophe	36
. Puy saint Bonnet	42
. Loublande	47
. La Chapelle Largeau	51
. Treize-Vents	56
. Mallièvre	58
. Saint Malo du Bois	62
. Les Epesses	68
. Les Herbiers	78 Km

25-26 MAI = Brevet 400 Challans

1-2 JUIN = " " Cholet

■ FETE DU SPORT - Le 26 mai, le C.T.H. proposera un rassemblement vélo-loisir, à l'occasion de la fête du sport organisée sur le plan national cette année encore.



■ HORIZONS LOINTAINS -

Excellente nouvelle pour les baroudeurs invétérés. L'agence de voyage UNICLAM(1) vient d'éditer une revue spéciale, uniquement pour le VTT. Six destinations phares parmi lesquelles Madère, les Etats-Unis et...la Martinique. Dépaysement garanti. Cinq dates pour chaque destination. Edouard s'est pris à rêver.

(1) 11 rue du 4 septembre  
75002 PARIS- tél.40.15.07.07



■ CHUTE - Plus de peur que de mal, mais quelle émotion! Guy RETAILLEAU et Alain ROY ont fait une chute lors de la sortie du 27 janvier, en arrivant à Mesnard la Barotière.

Pompiers, S.A.M.U , un voyage à Cholet et un séjour de 3 jours au Centre Hospitalier pour Guy. Rapidement remis sur pieds, ceux-ci étaient malgré tout des nôtres, à la soirée du 2 février.

ASSEMBLEE GENERALE DU 14.12.1990

44 licenciés présents.

En l'absence du président Jean-Claude PAVIN excusé pour raisons familiales, Alain ROY vice-président ouvre la séance en se félicitant de l'augmentation très sensible des effectifs en 1990 : 77 licenciés contre 61 en 1989 (+ 26 %) dont 13 femmes et 3 jeunes, ce qui est une nouveauté.

Dans son rapport, la secrétaire fait un rappel des nombreuses et diverses activités de l'année écoulée :

- . randonnées extérieures où de très belles coupes ont été gagnées.
- . brevets grimpeurs, randonneurs, audax.
- . Bordeaux-Paris pour 9 courageux.
- . deux grandes aventures : 800 km sur VTT en Amérique et Labastide d'Armagnac-Fatima, précédée d'un brevet de 500 km.
- . semaine fédérale de Mazères sur Salat.
- . sortie familiale à l'Ile de Ré.
- . organisation de la Journée Nationale de la Bicyclette, du Chrono et de la randonnée VTT au Bois Joly (activité en pleine progression au C.T.H.).

Puis Gégène qui tient les cordons de la bourse nous rassure sur l'état des finances. Les recettes proviennent essentiellement des annonceurs (nous les remercions au passage) et de la subvention O.M.S.

Election du tiers sortant : trois membres ne souhaitent pas se représenter : Marie-Suzanne BOUDAUD, Jean-Claude PAPIN et Alain ROY.

Deux nouveaux candidats font leur entrée : Martine CHAPELEAU et Hugues COUTANT.

Lily HOUET sera le "Monsieur Sécurité" du club, appelé le 4ème homme par la Fédération.

ELECTION DU BUREAU DU 11 janvier 1991

Le nouveau Comité s'est réuni pour procéder à l'élection du Bureau. Jean-Claude PAVIN annonce qu'il abandonne la présidence.

Sont élus :

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| . Président          | : Paul GENTREAU      |
| . Vice-Président     | : Edouard CONSTANTIN |
| . Secrétaire         | : Juliane BONNET     |
| . Secrétaire-Adjoint | : Guy TEXER          |
| . Trésorier          | : Gégène BROUSSEAU   |
| . Trésorier-Adjoint  | : Lily HOUET         |



■ **OSCARS** - A la dernière Assemblée Générale de l'Office Municipal des Sports, le club avait proposé Lili HOUET et Guy TEXER comme lauréats pour la remise de l'Oscar 90.

En mai dernier ils ont enchaîné un brevet de 500 km, suivi d'un voyage itinérant de quelques 1.600 km passant par Lourdes, Saint Jacques de Compostelle et Fatima.

Avec 15 voix ils arrivent seconds. On peut penser que le cyclotourisme reste populaire dans les milieux sportifs herbretais.



Dans le regard des récipiendaires, quelque chose laisse à penser que l'évènement sera bien arrosé!

■ **SECOURISME** - Une session de gestes élémentaires de secourisme, destinée à sensibiliser les responsables et les dirigeants des associations sportives a eu lieu les 12,19,26 février et 5 mars.

Ces cours préparés et dirigés par les moniteurs secouristes de la Protection Civile, ont été suivis par Juliane BONNET, Gégène BROUSSEAU, Edouard CONSTANTIN, Hugues COUTANT, Paul et Paulette GENTREAU.

■ **CONFERENCE** - Dès à présent, les amateurs de voyages ont rendez-vous le mardi 12 mars, à 20 H 30, salle du Familia, pour une conférence qui s'annonce très originale.

Il s'agira du récit, en images d'un voyage de 44,975 km à bicyclette à travers les trois Amériques, avec leurs auteurs, Christian et Evelyne BRECHET.

**LA BERNARD HINAULT**



**YFFINIAC - St BRIEUC**

**Côtes d'Armor**

### LA BERNARD HINAULT

Le 8 juin prochain à Iffiniac, aura lieu la 4ème organisation du brevet de randonnée, connu sous le nom de "LA BERNARD HINAULT". Un parcours de 227 km pour un dénivelé de 2.200 m et un prix d'engagement de 140 F.

### RECETTE

A propos de l'épreuve ci-dessus, le Docteur PONARD propose une façon originale de réussir cette performance : "Prenez au choix un jeune coq ou une belle poulette. Mais attention ! Veillez à la qualité ! Qu'il ait parcouru déjà 2 à 3.000 km en plein air et bien nourri.

Equipez-le avec du beau matériel, fiable et solide, un vélo disposant de bons braquets bien adaptés à la difficulté du parcours, avec des freins, un dérailleur, des boyaux ou des pneus vérifiés.

Parez votre favori des plus beaux appâts : casque rigide, coupe-vent, deux bidons... Il sera alors prêt pour la réalisation de la meilleure recette.

Faites-le manger 3 heures avant le départ, puis ensuite, laissez-le partir à feu doux. Il passera ainsi sans encombre les premières difficultés.

Tout au long de ce coup de maître, saupoudrez-le d'aliments glucidiques tels que tartelettes, pâtes de fruits, barres de céréales, et ceci très régulièrement.

De même, arrosez-le très souvent. Une bonne hydratation lui évitera des crampes et autres malheurs qui pourraient faire échouer votre recette. Pour cela, utilisez de l'eau toute simple ou éventuellement une boisson spécifique (1 bidon par heure) pour ce type d'épreuve.

Surtout, sachez le faire évoluer prudemment. Ce n'est que vers la fin du parcours que vous pourrez puiser dans vos réserves afin d'être sûr qu'il ne s'effondre pas avant la fin.

C'est alors, qu'une fois franchie la ligne d'arrivée, vous pourrez savourer ce que les délices du vélo vous réservent de plus merveilleux".

**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



Un Vice-président heureux d'entrer dans la danse!

# FÈDÈ.

LA FORCE TRANQUILLE - Quelques chiffres

- . 1971 : 17.000 adhérents
- . 1976 : 80.000 membres
- . 1990 : la F.F.C.T. a fêté son 100.000e adhérent, pour totaliser en décembre 1990 105.575 licenciés répartis en 2.905 clubs.
- . 1990 : 103 organisations VTT répertoriées, plus de 300 inscrites au calendrier pour 1991.

## ASSURANCES

Dans son flash de Janvier, la Fédération rappelle que l'assurance obligatoire de 9F encaissée avec le prix de la licence, n'est qu'une responsabilité civile et une défense recours.

Elle conseille à ses adhérents de prendre lors de la réaffiliation, l'assurance facultative de 35 F qui couvre en cas d'accident, notamment les chutes en peloton entre cyclos.

## SOIREE METAIRIE.

Le succès ne s'est pas démenti pour notre désormais traditionnelle soirée annuelle. Une bonne occasion de se retrouver en famille et entre amis autrement que sur le vélo. Pour l'avenir la formule devrait être conservée même si quelques aménagements paraissent nécessaires.



*La Tresse dorée*®

« La Passion de la Tradition »

BOULANGERIE - PATISSERIE  
**PLANCHOT**

ARDELAY - 51.67.28.30  
ST-PAUL-EN-PAREDS - 51.92.00.22  
LES HERBIERS - 51.91.03.87

## DUO...CIPEDE

Il y a deux tandems au sein du club, celui du président et celui qui nous est prêté par le Comité de Vendée. Ils sont à la disposition de tous ceux qui seraient tentés par le plaisir de pédaler en duo.

Edouard se propose de jouer les initiateurs et de prouver que la formule peut rouler très vite. Quand vous voudrez !

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

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

## CARNET ROSE

Le 13 janvier Flora voyait le jour au foyer de Martine et Eric MOREAU et le lendemain c'est une petite Cassandra qui faisait son entrée chez Catherine et Guy-Michel SOULLARD.

Félicitations aux heureux parents.



Concentration avant le départ. Si beaucoup croisent les bras ...



... d'autres s'activent pour faire joli avec leur dossard !

- 16 décembre 1990 -

Succès pour cette première épreuve organisée à Ardelay. Compétition ou randonnée, tout le monde n'a pas compris que l'essentiel était d'aller le plus vite possible. D'autres ont pris quelques libertés avec le parcours. Tout le monde était content et le vin d'honneur a fait l'unanimité.



A VENDRE

Ensemble Pédalier SHIMANO 105  
(axes, cuvettes, plateaux 42 - 50)

S'adresser à Gégène BROUSSEAU au 51.91.18.55

# HYPHER U

LES HERBIERS

*le plus sportif  
des HYPERS*

OUVERT TOUS LES JOURS  
9 h. à 20 h. Vendredi 21 h.  
(SAUF DIMANCHE)