



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

RENTRÉE

C'est comme la Saint-Sylvestre et ça ressemble à un jour de l'an. Demain rien ne sera pareil et tout va soudain s'accélérer après le ronronnement de l'été. C'est la rentrée. Impossible de fêter l'évènement par un jour de congé puisqu'il n'existe qu'au lendemain du dernier jour des vacances!

Tout change d'un coup. Le soleil s'attarde au lit chaque matin alors que le soir il s'empresse de se laisser engloutir par l'océan de plus en plus tôt. Sur les plages les bataillons de touristes ont déserté et abandonné le sable aux gens d'ici. Les matins sont plus frais, les quotidiens retrouvent de l'épaisseur et les plus jeunes le chemin de l'école. C'est le temps des retrouvailles.

Nouvelle saison, nouveau départ. L'évocation des souvenirs laisse place très vite à une folle envie d'entreprendre. Des projets se font jour, et, chez les cyclos on a des fourmis dans les jambes.

Les douze derniers mois ont été bien fournis, Audax pédestres, brevets de grimpeurs et montagnards, Bordeaux-Paris randonneurs, semaine fédérale alsacienne. Demain est riche de promesses et déjà il faut songer à la randonnée de la foire du chrono, à la mise en place du B.G.A. et à l'accueil d'une étape du Tour de France cyclo le 14 juillet prochain.

Notre club qui atteint cette année la centaine de licenciés possède une réelle capacité d'entreprendre, un savoir-faire certain acquis après seize ans d'existence, un dynamisme et un potentiel de bonnes volontés que d'aucuns nous envient.

La saison qui vient sera plus belle encore●

P. GENTREAU



N°38

SEPTEMBRE 92



Vingt-deux participants fin juin au dernier Bordeaux Paris randonneurs. Un chiffre jamais atteint par le club et qui représente le quart des effectifs. A noter que les six membres que compte le bureau ont pris le départ et que l'intendance a parfaitement suivi.

Six cyclos herbretais avaient choisi de participer dans la catégorie cyclo-randonneurs et devaient rallier la capitale en moins de 48 heures, alors que les seize autres plus "affûtés" optaient pour la catégorie randonneurs, soit moins de 36 heures. Tout le monde est arrivé à Paris dans les délais.

SI ÇA VOUS DÎT

Dimanche 13 septembre - **TOBOGGAN DU COUESNON à RENNES** organisé par Ouest-France Cyclotourisme. 3 parcours au choix : 120, 160 ou 200 km avec sur ce dernier, pour les amateurs, le site de Kéribus à 25%.

Un parcours "vélo-promenade" de 65 km est également proposé.

Dimanche 27 septembre : **BREVET CYCLOTOURISTE DE LA MONTAGNE DE REIMS.**

Parcours de 154 km au dénivelé intéressant!

Les moins costauds se satisferont de la **Randonnée des Vendanges (90 km).**

ou plus près de chez nous **LES BOSSES VENDEENNES à SERIGNE.**

3 circuits de 80, 120 ou 160 km.

LES MINI-BOSSES : 40 km.

CENTRE DU LAVOIR
HERBIERS 51 91 04 90

Dominique
CHERVET

le service vrai



**TECHNICIENS
DU SPORT**

« Le Spécialiste du Sport
et Sportswear »

SARL
**BESSEAU
SOULARD**

17, rue de l'Eglise
85500 LES HERBIERS
Tél. 51.91.05.41

■ **NORMANDIE.** - "Nous irons voir la Normandie..." (air connu) l'an prochain. C'est Rouen qui accueillera les cylos pour une nouvelle semaine fédérale internationale la première semaine d'août 93. Le record de participation (12.500 inscriptions à Rouffac) ne sera probablement pas battu bien que la Haute-Normandie ne manque pas d'atouts touristiques.

■ **OMISSION.** - Nos voisins Mouchampais organisaient en juin dernier la quatrième randonnée du Tigre. La presse locale devait souligner la réussite de la manifestation. Curieusement, dans le palmarès le club ayant le plus de participants n'y était pas cité. Sachez qu'il s'agit du Cyclo Tourisme Herbretais, avec une quarantaine de licenciés. Afin que nul ne l'ignore.

■ **B.G.A.** - Un Brevet Grimpeur Atlantique est proposé par les Randonneurs Cyclos de l'Anjou le 6 septembre à Saint Aubin de Luigné. Dix tours d'un circuit vallonné de 10 km 800. Le départ sera donné à 7h15. Vin d'honneur et récompenses à 12h45.

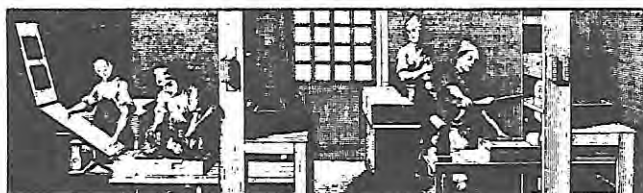
LES SORTIES DU DIMANCHE

Circuit du 6 SEPTEMBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. Saint Michel	12
. Les Epesses	19
. Mallièvre	24
. Treize-Vents	26
. La Chapelle Largeau	31
. Loublande	35
. Puy Saint Bonnet	40
. Saint Christophe	46
. La Romagne	53
. Tiffauges	62
. La Gaubretière	72
. Les Herbiers	81 Km

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

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



imprimerie ROY sarl

Route de Nantes 85502 LES HERBIERS Cedex
BP 63 Tél. 51.91.09.62 Télécopie 51.67.23.41

Dimanche 4 OCTOBRE 1992

Randonnée de la Foire du Chrono
"Moulins à vent, Moulins à eau"

3 parcours : 35 - 55 - 90 km

1 parcours V.T.T.

DEPART de 8 h à 9 h
Salle de la Métairie

B.G.A. de la Mayenne à ERNEE

Brevet Grimpeur St AUBIN de LUTIGNE

Randonnées

- . La Chataigneraie
- . La Paule
- . Cholet V.C.C.

Circuit du 13 SEPTEMBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19
. Torfou	22
. La Bruffière	29
. Treize-Septiers	33
. La Guyonnière	37
. Saint Georges	42
. Chavagnes-en-Paillers	50
. Les Brouzils	56
. Chauché	64
. Saint-Fulgent	72
. Mesnard la Barotière	78
. Les Herbiers	85 Km

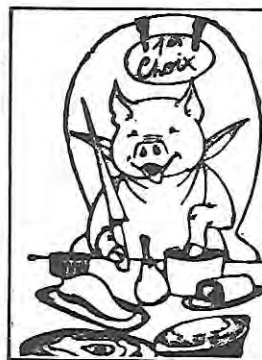
Circuit du 20 SEPTEMBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. Mouchamps	12
. Sainte Cécile	18
. St Hilaire le Vouhis	25
. Bournezeau	32
. Les Pineaux	37

Concentration des PINEAUX

Retour libre 75 Km

B.G.A. du Maine et Loire
au PUY SAINT BONNET



CHARCUTERIE CHARRIER

Plats Cuisinés - Traiteur
Service Camions Magasins

20, rue de l'Eglise
85500 LES HERBIERS
Tél. 51.91.04.16

Circuit du 11 OCTOBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. La Gaubretière	11
. St Martin des Tilleuls	15
. St Aubin des Ormaeaux	17
. Le Longeron	23
. La Romagne	29
. Montfaucon	38
. Montigné	40
. Gétigné	49
. Cugand	52
. La Bruffière	60
. Les Landes Genusson	68
. La Gaubretière	73
. Les Herbiers	82 Km

Circuit du 27 SEPTEMBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. Le Boupère	13
. Pouzauges	20
. Réaumur	27
. Monsireigne	40
. Sigournais	46
. Puybéliard	50
. St Vincent SterLanges	56
. Sainte-Cécile	58
. Mouchamps	64
. Rochetrejoux	69
. Les Herbiers	79 Km

Brevet BI-AUDAX à VERIOU

Randonnée Vins et Champignons SAUMIR

Crédit Mutuel

Océan

LA BANQUE A QUI PARLER : BANQUE ASSURANCES VOYAGES

centre commercial
HYPER U

ouvert 7/7

LES HERBIERS
tél. 51.66.90.11



Cafétéria

Amandine
la qualité restaurant

LES SORTIES DU DIMANCHE

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

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



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

DEPART 8 H

Circuit du 15 NOVEMBRE 1992

Circuit du 1er NOVEMBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. Rochetrenjoux	10
. Saint Prouant	14
. Mouchamps	23
. Sainte Cécile	29
. St Martin des Noyers	35
. Sainte Florence	46
. St André Goule d'Oie	53
. Saint-Fulgent	56
. Mesnard la Barotière	62
. Les Herbiers	69 Km

. Les Herbiers	0 Km
. Mesnard la Barotière	7
. Vendrennes	11
. La Brossière	
. St André Goule d'Oie	16
. Chauché	21
. Les Essarts	28
. St Martin des Noyers	36
. Sainte Cécile	42
. Mouchamps	48
. Vendrennes	55
. Mesnard la Barotière	59
. Les Herbiers	66 Km

Randonnée du Bouchot à
LA SEGUINIÈRE

Circuit du 22 NOVEMBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. St Paul en Pareds	6
. St Prouant	14
. Monsireigne	16
. Reaumur	29
. Montournais	33
. Pouzauges	41
. La Flocellière	48
. Saint Mars	52
. La Croix Baras	54
. Les Herbiers	62 Km

Circuit du 18 OCTOBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. Mortagne sur Sèvre	15
. Cholet	25
. St Léger sous Cholet	30

Randonnée du Boudin

Possibilité d'un parcours au
choix et retour libre.

Circuit du 25 OCTOBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. La Gaubretière	9
. Chambretaud	18
. St Malo du Bois	23
. St Laurent sur Sèvre	27
. Treize-Vents	33
. Mallièvre	35
. Les Epesses	40
. St Michel Mont Mercure	47
. La Chambaudière	51
. St Paul en Pareds	55
. Mesnard la Barotière	65
. Les Herbiers	72 Km



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

*Réparations toutes marques
Vente neuf et occasion*

40, rue Georges-Clemenceau
85500 LES HERBIERS



Circuit du 8 NOVEMBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. La Croix Baras	7
. St Mars la Réorthe	9
. Nozillac	
. Chateaurmur	17
. Les Epesses	25
. Chambretaud	32
. La Gaubretière	41
. Les Landes Genusson	46
. La Boissière	52
. Bazoges en Paillers	59
. Beaurepaire	62
. Les Herbiers	69 Km

Christian FOUQUET
tél. 51 66 98 26

Vends VELO de course état
neuf (200 km). Taille 56 ½
pédales Look dernières
sorties.

Prix 4.000 F



Réseau "S"

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

Circuit du 29 NOVEMBRE 1992

. Les Herbiers	0 Km
. Beaurepaire	7
. Bazoges en Paillers	10
. Les Landes Genusson	16
. La Boissière	22
. Chavagnes en Paillers	30
. La Rabatelière	34
. Saint Fulgent	41
. Vendrennes	45
. Mesnard la Barotière	49
. Beaurepaire	55
. Les Herbiers	62 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



**GROUPE
PIAGGIO**

VESPA
GILERA

AUDAX marches buissonnières

Cyclo Tourisme Herbretais

PEDIBUS CUM JAMBIS ...

Demandez à quelqu'un de fermer les yeux et de dire spontanément, sans aucune réflexion, ce qu'évoque pour lui le mot marche. Le plus souvent il répondra : sentier, soleil, vent, ciel, liberté, horizon, espace. Marche pourrait aussi bien évoquer pluie, tempête, sueur, fatigue, ampoules. Les dernières associations ne semblent pas venir à l'esprit.

Le seul mot marche libère des rêves, inexprimés ou non vécus, des besoins d'espace et d'horizon, et surtout des désirs de liberté, d'imprévu et d'aventure.

On nourrit sur la marche des idées souvent singulières. Ou elle n'est qu'un moyen pedestre de se rendre d'un point à un autre, ou elle devient un exercice forcené et un sport absurde. Entre ces deux extrêmes, la marche routinière et la marche routière, bée un grand vide : la marche buissonnière.

Les cyclos herbretais ont décidé d'aider les amateurs à combler ce vide. Cette page constitue la maquette de ce qui pourrait être un futur journal d'informations.

« Le vrai domicile de l'homme n'est pas une maison mais la route, et la vie elle-même est un voyage à pieds... »

□ Bruce CHATWIN

DIX BONNES RAISONS DEMARCHER

- stimulation de l'activité mentale.
- renforcement des capacités cardiaques.
- augmentation du volume respiratoire.
- régularisation de la tension artérielle.
- amélioration du tonus musculaire.
- équilibre psychique et mental.
- hygiène de vie.
- conservation du capital osseux.
- amélioration du retour veineux des jambes.
- assurance d'un sommeil profond et réparateur.

■ RANDONNÉE DANS LES PAYS DE LA LOIRE

Loire Océan gîtes et itinéraires a publié son guide 1992 trilingue (anglais, allemand, français) qui indique, carte à l'appui, les différentes randonnées possibles (pedestres, équestres, sur l'eau, à bicyclette...) dans les cinq départements de la région. On y trouve également la liste des hébergements d'étape (gîtes, points accueil jeunes, hôtels, chambres d'hôtes) et des idées de randonnées originales. LOGI, 2 rue de la Loire 44200- NANTES (tél. 40 35 62 26)

■ BI-AUDAX.- Le cyclo club de VERTOUCHE organise le 27 septembre un brevet bi-Audax 2ème degré - 15 km de marche suivis de 50 km à vélo - allure 6 km/h et 22,5 km/h, sous la conduite d'un capitaine de route.

Départ 7 h, arrivée 12 h 45. Inscription 10 f incluant la ravitaillement durant les 30 mn de la pause entre les deux épreuves.

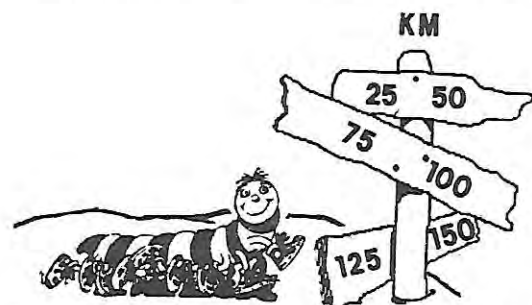


Marcher ne brûle pas les calories de votre organisme, elles sont utilisées modérément. La dépense énergétique de la marche est relativement faible, comparée à celle de la course à pied, si bien que l'on peut parler de diététique spécifique. A titre de comparaison, trois heures de marche active brûlent 1000 kcal, alors qu'un marathonien en "grille" 3000, et un 50 km marche, 4500. Cette perte de calories est davantage fonction du poids du marcheur et de la déclivité du terrain que de la durée de la marche. En effet, l'effort physique reste de moyenne intensité. Physiologiquement, l'individu se trouve en condition d'effort aérobie : il puise alors dans ses réserves permanentes de lipides pour compenser les calories brûlées dans l'effort. En revanche, il n'entame pas son stock de glucides, l'autre "carburant" dont l'organisme permet de disposer à tout moment.

Il n'y a pas de règles diététiques strictes, si ce n'est une alimentation équilibrée et une hydratation constante (un litre par heure) quelles que soient les conditions climatiques. Il est conseillé de prendre un repas à base de glucides à assimilation lente (pâtes ou riz) une ou deux heures avant de partir, pour éviter les baisses de régime. Pendant la marche, en cas de fringale, on peut également manger des fruits secs ou des barres énergétiques : ces glucides à absorption rapide sont efficaces dans un délai très court. Enfin, un repas équilibré s'impose après la marche pour faciliter la récupération.



Trois licenciés du CTH parmi les 5.296 inscrits de 1992 (2.605 à l'arrivée!). Ils devraient être encore plus nombreux en 1993; l'épreuve aura lieu le 4 avril.



Le C.T.H. organise une marche de 15 km le 19 décembre; un 25 km Audax le lendemain dimanche 20 décembre; un 50 km Audax le 17 janvier 93. Renseignements et inscriptions auprès de Juliane BONNET, 5 rue du Pont de la Ville 85500 LES Herbiers, tél. 51 67 32 57.

Dans la région

	25 km	50 km	75 km	200 km
COUERON	11.10.92	08.11.92		
BOUSSAY	25.10.92	22.11.92		
PORNIC	15.11.92	29.11.92	12/13.12	9/10.1.93
VERTOU	21.02.93	21.03.93	6/7.2.93	6/7.2.93
LA MONTAGNE	17.02.93			

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



S'il n'y a pas de diététique imposée, le bon sens commande pourtant d'éviter certains types d'aliments. Ainsi, les corps gras, par ailleurs très présents dans l'organisme, occasionnent souvent des problèmes de tolérance et de digestion. Les aliments acides à forts résidus (riches en fibres) sont à proscrire pour les mêmes raisons. Même si l'on passe à des conditions climatiques extrêmes, la nutrition ne changera pas pour autant. Seule l'hydratation reste à surveiller car c'est elle, avant tout, qui régule l'organisme du marcheur.

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

Bijouterie Capon

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

□ VENISE VERTE

Le 14 juin dernier à 7h30, une trentaine de cyclos se mettent en route pour Coulon et la Venise Verte. A 11h30, sur les bords de la Sèvre ils sont rejoints par leurs parents et amis pour un pique-nique en commun suivi d'une joyeuse promenade en barque. Après l'Ile d'Yeu, l'Ile de Ré et celle de Noirmoutier, le soleil était encore au rendez-vous et l'ambiance...traditionnelle.



Une journée familiale où tout le monde trouve place, mais qui reste néanmoins sous le signe de la Petite Reine.



□ V.T.T.- Les amateurs de Vélo Tout Terrain, une autre façon de pédaler, vont être gâtés ce prochain trimestre. Les responsables du club ont retenu cinq sorties extérieures, en sus de notre randonnée de la Foire du Chrono le 4 octobre.


Dates à retenir :

- . 6 septembre Randonnée Mélusine La Chataigneraie
- . 20 septembre Echappée Verte en Forêt de Vezins
- . 27 septembre Rallye des Moulins à MAZE
- . 18 octobre Randonnée du Boudin St Léger s/s Cholet
- . 22 novembre Journée VTT de Doué la Fontaine.

□ SEMAINE FEDERALE 96.- La ligue atlantique, le comité départemental de Maine et Loire, ainsi que notre club ont entamé les démarches pour que notre région accueille la Semaine Fédérale 1996. C'est Cholet qui a la charge de mettre sur pied la Permanence à Ribou. Nous devons, quant à nous, recevoir les cyclos la première journée - quatre circuits sur le thème des guerres de Vendée- et le jeudi avec deux circuits convergeant sur le site du Puy du Fou pour la journée pique-nique.


CYCLES — CYCLOMOTEURS
ROLAND BERLAND

5 avenue des Sables - Les Herbiers - Tél 51.67.18.34



cyclomoteurs PEUGEOT

PEUGEOT
CYCLES



VTT

TREK


PEUGEOT

MUDDY FOX

■ SEMAINE FEDERALE 92.- Du 2 au 7 Août dernier, douze cyclos herbretais ont savouré les douceurs alsaciennes à Rouffach où se déroulait la S.F. 1992. Carpe frite, choucroute, tarte flambée, kougelhopf, vins blancs et... quelques 800 km de "faux-plats". Certains ont eu peur de ne pas en avoir assez et se sont offert les 4.000 mètres de dénivelé du Brevet Cyclo Montagnard des Vosges en guise d'apéritif.

■ SAUMUR.- Ceux qui n'envisagent qu'une randonnée dans l'année ne doivent pas manquer celle de Saumur le 22 octobre prochain. "Vins et Champignons", 7ème du nom, cette organisation flirte avec la perfection et les bords de Loire et ses vignobles sont si jolis. C'est sans penser au Saumur pétillant qui y est toujours servi très frais!

■ CYCL'ATHLON.- C'est samedi 12 septembre que le lac de la Tricherie servira de cadre au 3ème cycl'athlon organisé par Guy-Marie LIMOUSIN, Alain ROY et l'A.C. Mesnardaise. La formule 1992 propose 7 km de course à pieds, 27 km à vélo et 2 km à pieds pour finir. Les deux premières éditions n'ont laissé que de bons souvenirs aux participants. Une foule de concurrents se doit d'être au départ. Celui-ci sera donné à 15 H 30.



rochais-bonnet

Transport

vous propose des services diversifiés.

MESSAGERIE RAPIDE ET EXPRESS
— un service personnalisé sur le GRAND OUEST de la France
— une couverture de l'hexagone, grâce au réseau FEDER.
— réseau national de messagerie rapide et express, ne de l'alliance de trois transporteurs

SERVICE COURSE " CHALLENGE "
— service régional national international

ENTREPOSAGE, GESTION DE STOCKS

TRANSPORT DE VÊTEMENTS SUR CINTRES

LOCATION DE VÉHICULES

DÉMÉNAGEMENTS

N'hésitez pas à contacter nos agences

54 rue Armand et agence
85 LES HERBIERS Tél 51 66 34 (R)

Agence
85 SAINT LAURENT SUR SEVRE Tél 51 92 37 00

Agence
44 NANTES Tél 40 75 49 28

Agence
35 RENNES Tél 99 00 44 24

Agence
72 LE MANS Tél 43 79 60 79

Agence
37 TOURS Tél 43 79 60 79

Agence
93 PARIS Tél 48 67 21 96

Agence
69 LYON Tél 78 70 26 42



Le 14 Mars, à l'église Notre-Dame au Petit Bourg, Didier BRAUD épousait Isabelle GODET. A l'issue de la cérémonie, huit cyclos du club, dont deux jeunes vététistes, ont fait une haie d'honneur aux jeunes époux.

VIVE LE REGIME AVEC SELLE!

Sport d'endurance complet, le cyclotourisme vous refait une santé en améliorant vos capacités physiques. Il permet, grâce à une progression suivie, des résultats étonnants et le bien-être physique. Sport pratiqué assis, le cyclotourisme sollicite les membres inférieurs "en décharge", c'est-à-dire sans avoir à supporter le poids du corps. De même, la traction sur le guidon fait travailler les muscles supérieurs, réveillant les abdominaux pour stabiliser le bassin sur la selle. Quant aux muscles paravertébraux, ils ne sont pas en reste pour maintenir la colonne vertébrale légèrement fléchie vers l'avant. Ainsi tout le corps travaille en souplesse au rythme d'un pédalage régulier et enchaîné, évitant tout accident musculaire (élongation, déchirure ou claquage).

La capacité pulmonaire se regonfle de plaisir, tandis que le coeur, sous l'effet d'une circulation sanguine dynamique, devient à la fois plus puissant et plus lent. Il ne chôme plus : il fournit plus de travail en se fatiguant moins.



Utilisé pour la rééducation fonctionnelle, le cyclisme permet une réadaptation à l'effort progressive et sans risque aux victimes d'infarctus du myocarde, aux opérés de la hanche, du genou ou de la cheville et aux arthrosiques. Avant de s'élancer sur les pentes du Ventoux, dans les sillons des côteaux du Bordelais ou les lacets savoyards, il vous faut choisir un parcours adapté et ne pas chercher à suivre, à tout prix, un camarade échappé...●

□Extrait AUTOREVUE n° 87-1991

HYPHER U

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

*Le plus sportif
des HYPERS*

**LES
HERBIERS**