



# 44-18

## Cyclo Tourisme Herbretais

### RECETTE MIRACLE..

Dix ans déjà qu'est né le vélo tout terrain. Aujourd'hui encore, et plus que jamais, notre Fédération s'interroge. Plus de deux millions de VTT laissent à penser qu'il existe, compte tenu de ceux qui restent au sec dans un coin de garage, un million et demi de vététistes. Alors?

Les chiffres sont ce qu'ils sont et une chose est certaine, les états informatiques fédéraux en recensent seulement 4.129 sur 104.937 affiliés au 30 mai 1994. A peine 4% de nos effectifs. Une misère!

Et pourtant, 87% des licenciés consultés en 1990 trouvent que la place du VTT est incontestable et incontestée au sein de la FFCT. Très bien. Il faut dire que 60% des sondés considèrent que cette activité n'est pas tout à fait du cyclotourisme. Ah! Bon!

La carte VTT lancée pour 1993 par la commission nationale "afin de pouvoir licencier, et surtout assurer ces nouveaux pratiquants venant profiter de nos randonnées mais refusant, pour diverses raisons d'entrer dans la structure de nos clubs" a été un échec. Aujourd'hui ce n'est pas en réclamant à ceux-ci une plus-value sur l'inscription que les choses avanceront.

Louis DELAVault, membre de la commission nationale VTT affirme que "notre Fédération doit confirmer, par des actions nationales relayées par les médias, que le VTT de randonnée, c'est aussi du cyclotourisme et que nous appartenons à la plus importante Fédération de randonnée". Paroles, paroles...

Au C.T.H. on a privilégié la convivialité et l'accueil des vététistes. Six en début de saison, vingt cinq à ce jour. Alors une recette miracle? Peut-être pas, mais Edouard et Jean-Jacques ont sû donner de leur temps, payer de leur personne et de leurs... deniers. Le résultat est là, et quand on sait que la moitié de ces pratiquants a moins de vingt ans, on ne peut que se réjouir de cet apport de sang neuf. L'action vaut mieux que les grands discours.

P. GENTREAU





■ **FORUM DES SPORTS.** - Chaque année l'Office Municipal des Sports décerne un oscar aux sportifs herbretais les plus marquants de la saison. Le CTH se l'est déjà vu remettre à deux reprises pour le Paris Brest Paris. Cette année, ce sont quatre mousquetaires du club qui ont été nominés; ils ont manqué le titre de peu. Voici un extrait de la présentation de leur candidature.

«Le 23 juillet 1993 quatre cyclos herbretais s'alignaient au départ du 1er Bordeaux-Madrid organisé par les cycloportifs de Guyenne. Guy Arnou Eugène Brousseau, Guy Retailleau et Daniel Rigaudeau licenciés au CTH ont bouclé les 775 km du parcours en 54 heures et 21 minutes, dans des conditions particulièrement difficiles : vent de face et température élevée. Leur arrivée groupée a été remarquée par les organisateurs qui leur ont accordé une mention spéciale dans leur palmarès. Un bel exemple de ce que doit être l'esprit d'équipe qui gomme les différences».



Guy Arnou n'a pu assister à la cérémonie des oscars. D. Rigaudeau, G. Retailleau et E. Brousseau ont réalisé un joli podium.

■ **RANDO MOGETTE.**

Une fois encore, c'est le CTH qui a ramené le trophée offert à La Ferrière par le club de Jean Pasquier.

Cette randonnée de la mogette, troisième du nom était parfaitement organisée et les vingt six cyclos herbretais ont su apprécier la chaleur de l'accueil.



■ **NOUVELLE PRESIDENCE.** - Gilbert Vallade Président du Comité Départemental a laissé la place. Il avait eu le mérite de le faire renaître de ses cendres il y a quelques années. Il est remplacé par Jean Pasquier qui était jusqu'alors Vice Président. Celui-ci, à la tête de son club de la Ferrière est connu de beaucoup d'entre nous. Avec quelqu'un de neuf les choses devraient bouger.

*...et mille bonnes raisons  
de venir nous voir.*

## Bijouterie Capon

1 rue du Marché - LES HERBIERS

☎ 51 91 00 01

■ **FINANCES CODEP 85.** - Chaque club verse chaque année 50 F au Comité Départemental, ainsi qu'une contribution de 2F par licencié. Cette dernière a été portée à 3 F pour la saison 1995 et pourrait augmenter de 0 F 50 chaque année. Cette décision a été prise à l'A.G. de Saint Fulgent afin d'accroître les recettes internes du Comité qui devient ainsi plus crédible vis à vis des organismes publics qui le subventionnent, Conseil Général et F.N.D.S.



## ■ VINGT BOUGIES POUR LE COMITE.

Pour fêter les 20 ans du Codep 85, le club avait organisé une concentration vélo, VTT et marche. Si globalement le succès enregistré est une réalité, il n'en reste pas moins que les cyclos vendéens n'ont pas répondu à l'invitation. Seulement 83 participants pour 1300 licenciés... Y a comme un malaise! Heureusement que les vététistes et les marcheurs étaient là.



Tous les cyclos, vététistes et marcheurs étaient invités au vin d'honneur offert par le Comité de la Foire du Chrono...

... mais c'est Guy Marie Limousin qui a "gagné" la bise de Madame Jacques Anquetil.



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

Réparations toutes marques  
Vente neuf et occasion

40, rue Georges Clemenceau  
85500 LES HERBIERS



## ■ TELETHON 1994.

Les 2 et 3 décembre prochain, l'A.C.T.A.C. (Association des Cyclo-Touristes de l'Aviation Civile), un club fort de 210 licenciés FFCT organise l'un des fils rouges Téléthon 94. De quoi s'agit-il? Rien de moins que de faire converger des cyclos de sept villes différentes, Athis Mons, Strasbourg, Lyon, Aix en Provence, Toulouse, Bordeaux et Nantes vers Clermont Ferrand. Le plus grand peloton de France sera mis en place entre 13h et 17h dans la ville, avec une retransmission en direct par la télévision

Deux cyclos du club Lili Houet, trésorier adjoint et Guy Texer, secrétaire adjoint prendront le départ de l'aéroport de Nantes Atlantique (à vélo bien entendu!) pour rallier la capitale de l'Auvergne. Pas moins de 600 kilomètres en relais durant 30 heures.

Tous ceux qui sont déterminés à soutenir une recherche médicale française chargée d'un espoir nouveau pourront, avant le départ, leur remettre leurs dons par chèques libellés à l'ordre de "AFM-TELETHON". Le reçu fiscal sera retransmis aux différents donateurs.

**TELETHON**  
2 ET 3 DÉCEMBRE 1994

• FIL ROUGE TELETHON 1994 • FIL ROUGE TELETHON 1994 • FIL



SALUT GUY!  
ÇA ROULE?  
TIENS LILI!  
SALUT!  
TU VIENS JUSQU'A  
CLERMONT?  
OUI! ON FAIT  
ROUTE ENSEMBLE...  
... POUR LE  
TELETHON!





■ **CYCLATHLON 94.**— Une première place pour le CTH au 5ème cyclathlon de la Tricherie. Cent vingt et un concurrents se sont affrontés sur 7 km de course à pied, 27 à vélo et, pour finir, deux derniers kilomètres à pied autour du lac. Le vent, la pluie et la boue n'ont pas rendu l'épreuve facile. Jean-Pierre Perrocheau est monté sur la plus haute marche du podium en catégorie vétéran par équipe.




Jean-Pierre Perrocheau a fait équipe avec Michel Girardeau. Ils ont bouclé les 37 km du parcours en 1h 32mn 28s.

■ **STATISTIQUES.**— Les chiffres de 1994 en matière d'accidents sont alarmants, 43 décès dont 15 par arrêt cardiaque. Ce nombre élevé d'accidents cardiaques n'est pas sans rapport avec l'augmentation des vitesses notée à tous les niveaux de notre pratique. La persistance de telles constatations pourrait amener un jour le pouvoir fédéral à rendre obligatoire l'obtention d'un certificat médical pour la délivrance de la licence F.F.C.T. Nous n'en sommes pas encore là.

■ **DES BENEVOLES EN PUISSANCE.**— Les plus de 55 ans représentent en France 30% de la population et, selon l'INSEE, 66% d'entre eux déclarent faire du sport. La randonnée se situe dans le peloton de tête des activités de loisirs.

■ **STAGES.**— Il reste encore quelques places au stage d'animateur, dirigeant qui se déroulera les samedi 21 janvier (14h-22h) et dimanche 22 (8h30-17h); samedi 4 mars et dimanche 5, mêmes horaires, au Centre Culturel de La Ferrière. Au programme: animation, administration, secourisme, sécurité et mécanique.

■ **SF 96 CHOLET.**— La signature de la convention entre le COSFIC (Comité d'Organisation de la Semaine Fédérale Internationale Cyclo) et la ville de Cholet a eu lieu le 19 novembre en présence du Président Fédéral Jean-Michel Autier et du Maire de la ville Maurice Ligot. Tout ce que compte le Choletais comme personnalités intéressées de près ou de loin par cette manifestation était là.



5, avenue des Sables  
**LES HERBIERS**  
Tél. 51.67.18.34

**PEUGEOT**  
CYCLES

**VTT : UNIVEGA - PEUGEOT - TREK**  
Cyclomoteurs PEUGEOT



■ **LE VELO AUSSI.**— Le Département a engagé depuis 18 mois une étude de faisabilité sur une piste cyclable du littoral allant de Noirmoutier à La Tranche sur Mer. Les premiers travaux ont été réalisés à Noirmoutier. Une enquête publique va démarrer pour Saint Gilles Croix de Vie-Les Sables d'Olonne. Première réalisation (15 km) avant l'été 1995.

■ **EFFECTIFS.**— La Ligue Atlantique de la FFCT qui couvre la région des Pays de Loire compte 7991 licenciés —dont 1417 féminines— pour 194 clubs. 29 de ceux-ci sont vendéens pour un effectif global de 1288 cyclos, dont 224 féminines. Des chiffres en baisse de 4,09% par rapport à septembre 1993.

**Crédit Mutuel**

Océan

LA BANQUE A QUI PARLER



# LES SORTIES DU DIMANCHE

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

DEPART 8 h 45 précises

## Circuit du 4 DECEMBRE 1994

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. Les Landes Genusson	14
. La Boissière	20
. Chavagnes en Paillers	28
. St André Goule d'Oie	36
. La Brossière	38
. Vendrennes	40
. Mesnard la Barotière	44
. Beaurepaire	49
. Les Herbiers	56 km

## Circuit du 11 DECEMBRE 1994

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. Sainte-Cécile	18
. St Vincent Sterlanges	20
. St Germain le Prinçay	26
. Sigournais	30
. Monsireigne	36
. Le Boupère	42
. St Paul en Pareds	49
. Les Herbiers	55 km

VTT de la Proutière  
"Randonnée des Bichottes"

## Circuit du 18 DECEMBRE 1994

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. Bazoges en Paillers	10
. Chavagnes en Paillers	20
. Les Brouzils	26
. Chauché	34
. Sainte Florence	44
. L'Oie	46
. Mouchamps	52
. Les Herbiers	64 km

## Circuit du 25 DECEMBRE 1994

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. Mesnard la Barotière	12
. Vendrennes	16
. La Brossière	18
. St André Goule d'Oie	20
. Chavagnes	28
. La Boissière	36
. Les Landes	42
. La Gaubretière	47
. Les Herbiers	56 km

### MARCHEURS, ENTRAÎNEMENTS AUDAX

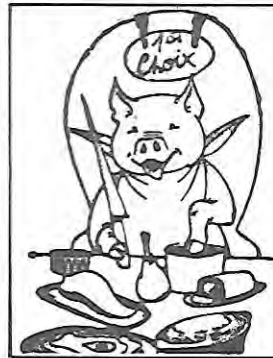
Pour ceux qui désirent descendre de leur vélo, il leur est possible de venir rejoindre le peloton des marcheurs. Au sein du club ils pourront venir "goûter" à l'allure Audax (6km/h). Départs parking Maison Lelièvre.

1er et 4e mercredi 20h/22h  
2e dimanche 8h/11h30

Le capitaine de route leur montrera le chemin.



Joyeuses  
Fêtes



### CHARRIER

Plats Cuisinés - Traiteur  
Service Camions Magasins

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



## 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

## Circuit du 1er JANVIER 1995

. Les Herbiers	0 km
. Mesnard la Barotière	7
. Vendrennes	11
. Mouchamps	18
. Rochetretoux	24
. Le Boupère	28
. Monsireigne	35
. Saint Prouant	40
. Mouchamps	46
. Les Herbiers	58 km

## Circuit du 8 JANVIER 1995

. Les Herbiers	0 km
. Croix Bara	7
. St Mars la Réorthe	9
. Les Epesses	12
. Mallièvre	17
. Treize Vents	19
. St Laurent s/Sèvre	25
. La Verrie	33
. St Martin des Tilleuls	38
. Les Landes Genusson	44
. La Gaubretière	49
. Les Herbiers	58

## rochais.bonnet

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.  
— né 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

Transport

N'hésitez plus à contacter nos agences  
Surgeon général et agence  
85 LES HERBIERS Tél 51 60 34 19  
Agence  
85 SAINT LAURENT SUR SEVRE Tél 51 52 11 60  
Agence  
85 NANTES Tél 40 75 49 28  
Agence  
35 RENNES Tél 99 00 44 24  
Agence  
72 LE MANS Tél 43 79 60 75  
Agence  
37 TOURS Tél 43 79 60 19  
Agence  
93 PARIS Tél 48 67 21 96  
Agence  
69 LYON Tél 18 20 36 43

# 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 45 précises

## Circuit du 15 JANVIER 1995

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19
. St Aubin des Ormeaux	23
. St Martin des Tilleuls	25
. La Verrie	30
. St Malo du Bois	39
. Les Epesses	45
. St Mars la Réorthe	48
. Croix Bara	50
. Les Herbiers	57 km

## Circuit du 29 JANVIER 1995

. Les Herbiers	0 km
( Les Enfreins	
. Chambretaud	10
. La Verrie	15
. St Martin	20
. Les Landes	26
. Bazoges	33
. Saint Fulgent	41
. Saint André	43
. Vendrennes	47
. Mesnard	51
. Les Herbiers	58 km

## Circuit du 12 FEVRIER 1995

. Les Herbiers	0 km
. Les Epesses	10
. Chatelliers "la Butte"	17
. St Amand s/Sèvre	20
. La Pommeraie	24
. La Flocellière	31
. St Michel Mt Mercure	33
. Le Boupère	38
. Saint Prouant	43
. Les Herbiers	57 km

## Circuit du 19 FEVRIER 1995

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. L'Oie	18
. Sainte Florence	20
. Chauché	30
. Les Brouzils	38
. Chavagnes en Paillers	44
. Bazoges en Paillers	54
. Beaurepaire	57
. Les Herbiers	64 km

## Circuit du 22 JANVIER 1995

. Les Herbiers	0 km.
. St Paul en Pareds	6
. Le Boupère	13
. St Mars la Réorthe	21
. Les Epesses	24
. Chateaumur	33
. La Flocellière	37
( La Comté	
( La Chagnaie	
. Le Boupère	44
. St Paul en Pareds	51
. Les Herbiers	57

DEPART 8 h 30

## Circuit du 5 FEVRIER 1995

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19
. Torfou	22
. La Romagne	28
. St Christophe	35
. Mortagne	39
. La Verrie	45
. La Gaubretière	51
. Les Herbiers	60 km



**Cafétéria**  
**Amandine**  
*la qualité restaurant*

ouvert 7/7

LES HERBIERS  
tél. 51.66.90.11

centre commercial  
**HYPERU**



Nouvel horaire de  
départ à compter  
du mois de février.



*La tresse dorée*<sup>®</sup>  
« 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

## Circuit du 26 FEVRIER 1995

. Les Herbiers	0 km
. Mesnard la Barotière	7
. Vendrennes	11
. St André Goule d'Oie	15
. Saint Fulgent	17
. Bazoges en Paillers	25
. Les Landes Genusson	32
. St Martin des Tilleuls	38
. La Verrie	43
. Chambretaud	48
( les Enfreins	
. Les Herbiers	58 km

## SORTIES V.T.T.

Prendre contact avec  
Edouard CONSTANTIN  
41 rue H. Berlioz  
tél. 51.67.03.10



**Yves-Marie BROCHOIRE**  
concessionnaire RALEIGH  
agent PEUGEOT - MBK  
CYCLES - CYCLOMOTEURS  
MOTOS

réparations toutes marques  
rue de l'Arceau  
LES HERBIERS 51.66.91.07



## ■ SI LA MARCHÉ NE FAIT PAS MAIGRIR, ELLE LE PERMET...

Soyons clair, la marche en elle-même, telle qu'elle est généralement pratiquée, ne vous fera pas perdre du poids. Elle va sûrement, dans un certain contexte que vous déterminerez vous aider à maintenir votre poids de forme ou perdre les petits kilos superflus qui finiront par vous gêner. Une activité physique seule ne fait pratiquement jamais maigrir, elle modère votre corps, active certaines fonctions de l'organisme, impose une hygiène de vie bénéfique, mais elle doit impérativement s'accompagner d'un changement de comportement alimentaire et physique. Vous perdrez ainsi plus facilement les kilos superflus.



**Marcher n'est pas une activité physique d'endurance, mais peut le devenir.**

En effet, en effectuant les quelques kilomètres quotidiens, vous ne puisez pas dans vos réserves de graisses à l'image des coureurs de fond et des marathoniens. Pour vous situer dans la pratique d'endurance en marchant :

- . augmentez simultanément la fréquence et l'amplitude de vos pas.
- . allongez vos séances. Vous devez parcourir au moins cinq kilomètres par jour à un rythme soutenu, à 6 km/h au minimum.
- . marchez au bon rythme et surveillez votre fréquence cardiaque. Vous serez dans la zone d'endurance quand votre fréquence cardiaque se situera entre 70 et 80% de son maximum.
- . si vous ne pouvez pas augmenter la fréquence cardiaque, vous pouvez compenser en allongeant la durée de votre marche.



**TECHNICIENS  
DU SPORT**

« Le Spécialiste du Sport  
et Sportswear »

sarl  
**GAUDUCHEAU  
SOULARD**

17, rue de l'Église  
LES HERBIERS  
tél. 51.91.05.41



### ■ SECTION EN MARCHÉ.

Marcheurs et cyclotouristes ont plus d'un point commun. Le goût de l'effort gratuit et celui de la découverte entre autres. Neuf licenciés de la toute nouvelle section marche se sont offerts une balade de 100 km, à allure audax, entre Thiers et le sommet du Puy de Dôme les 17 et 18 septembre dernier. Ils ont porté haut les couleurs du club en marchant avec quelques "grosses pointures" de l'Hexagone, en particulier le Président national Baudouin Rossius, qui a trouvé l'accueil auvergnat un peu étriqué. C'est juré, il reviendra marcher chez nous, il a su faire la différence!

Nos neuf marcheurs ont tous bouclé en vingt heures les cent kilomètres de ce premier Thiers le Puy de Dôme. Bravo!



**Yves BIDAUD**      CONSEILLER  
13, rue des Marronniers  
**LES HERBIERS 51.91.01.10**

U.N.J.M. "profession de santé"  
assurances "particuliers et entreprises"  
placements "avantages fiscaux et successoraux"  
meilleurs gestionnaires de sicav 91 - 92 - 93



■ **ASSURANCES.** - Au terme de la première année de contrat avec la MACIF, le bilan fait apparaître 3.500.000 F de primes encaissées pour 5 millions de francs de remboursements. Le montant de l'assurance ne pouvait qu'augmenter en 1995. Plus 12F pour le Petit Braquet et plus 46 F pour le Grand Braquet. En outre, les conditions d'assurances offertes vont être quelque peu modifiées et devraient être détaillées dans le prochain numéro de la revue "Cyclotourisme".

Celle-ci annonce (n° 422 de novembre 94) que dès la fin de ce mois, chaque dirigeant de club aura les documents nécessaires pour répondre aux questions que chaque cyclo se pose. Espérons que ceux-ci nous seront parvenus à la date de notre Assemblée Générale.

■ **LICENCES.** - Compte-tenu essentiellement du tarif de l'assurance revu à la hausse, le prix des licences 1995 connaît une légère augmentation.

- moins de 18 ans

avec assurance Petit Braquet 75 F  
avec assurance Grand Braquet 211 F

- plus de 18 ans

avec assurance Petit Braquet 150 F  
avec assurance Grand Braquet 286 F

L'abonnement à la revue "Cyclotourisme" passe cette année à 141 F et demeure facultatif.

- licence familiale

. chef de famille assurance Petit Braquet 271 F  
assurance Grand Braquet 407 F

Le prix de la revue est inclus dans ces montants; elle est obligatoirement servie.

. second membre adulte

avec assurance Petit Braquet 110 F  
avec assurance Grand Braquet 276 F

. enfant : selon assurance choisie 65 F ou 201 F.

■ **CRITERIUM DES JEUNES.** - Le C.T.H. s'est porté volontaire pour organiser et accueillir le critérium départemental des jeunes. Une première aux Herbiers. Celui-ci se déroulera l'après-midi du 22 avril 1995. Il conviendra de se mobiliser.

■ **ASSEMBLEE GENERALE.** - Elle se tiendra **vendredi 2 décembre prochain**, salle du second étage de l'ancienne mairie, grande rue. Il ne sera pas adressé de convocation individuelle. L'A.G. débutera à 20h30, et après la présentation des divers rapports, il sera procédé à l'élection du tiers sortant. Les candidats sont invités à se faire connaître avant cette date.

A l'issue de la réunion, le trésorier encaissera le prix des licences "par chèque de préférence".



■ **MONSIEUR V.T.T.** - Lors de la dernière Assemblée Générale du Codep 85 à Saint Fulgent, Edouard Constantin a été élu dans le bureau du Comité. Celui-ci s'est réuni lundi 7 novembre et, à l'unanimité, lui a confié le poste de vice président chargé plus particulièrement du VTT en Vendée. Une belle promotion qui récompense une valeur reconnue.

■ **B.G.A.** - Parmi les lauréats du Brevet de Grimpeur Atlantique de l'année 1994 on relève le nom d'un seul herbretais : André Racaud. Celui-ci mérite amplement le maillot blanc à poids rouges quand on sait qu'il a réalisé la totalité des cinq brevets sur une même année. Une première au club.

# H Y P E R U

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

*Le plus sportif  
des HYPERS*

**LES  
HERBIERS**