



**Cyclo Tourisme  
Herbretais**

## ■ EDITO

Le cyclotourisme, un art à part entière ?  
Toute l'année, nous nous entraînons tous les dimanches  
et pour certains aussi en semaine.

Dans quel but ?

Est-ce une finalité, ces kilomètres parcourus le week-  
end ?

Dans ce 44x18 vous découvrirez les voyages au long  
cours de quelques membres de l'association. Que cette  
lecture éveille en vous, non pas l'admiration, mais l'envie  
d'aller ailleurs, la curiosité de découvrir, le besoin de  
partir.

Vous aussi vous pouvez prétendre à un autre  
cyclotourisme, et n'hésitez pas à vous rapprocher de ces  
aventuriers. **Thierry BOURCIER**



Juliane et Paul au pied du Pont de Saint Nazaire  
(à lire en page 2)

## ■ LA LOIRE A VELO

*"Un long fleuve tranquille"*

**Tourisme « Action de voyager, de découvrir un site  
pour son plaisir ». C'est le Petit Larousse qui  
l'affirme.**

**Cyclotourisme...c'est la même chose mais à  
bicyclette !**

**Et le must du cyclotourisme, c'est quoi ?**

**Assurément le voyage itinérant, en toute autonomie,  
sans accompagnement. Un vrai bonheur où  
l'important ne réside pas tant dans la dimension du  
voyage que dans le plaisir que l'on y prend.**

Le plus long fleuve de France, la Loire, sert de 'fil rouge'  
à une Randonnée Permanente proposée par un club de  
Saint Etienne, l'As de Trèfle Stéphanois – label fédéral  
n°14. Un peu plus de 1000 kilomètres, du Pont de Saint-  
Nazaire au Mont Gerbier de Jonc (1417 mètres)  
Attention, l'itinéraire "officiel" ne tient pas compte des  
derniers aménagements réalisés dans le cadre de  
l'opération « la Loire à vélo ». Il vous faudra composer si  
ce récit vous donne envie de partir.

## ■ L'ARDECHOISE 2004

Depuis 1992, à l'initiative de Gérard MISTLER, fondateur  
de l'Ardéchoise, SAINT FELICIEN petite commune de  
l'Ardèche, organise chaque année la plus grande  
manifestation cycliste d'Europe. Les journalistes la  
comparent au marathon de New York. **C'est l'épreuve  
reine de la petite reine...**

(à lire en page 4)

## ■ BORDEAUX PARIS 2004

Bordeaux Paris 2004 restera, je pense un bon souvenir  
pour toutes les personnes concernées (**enfin presque  
toutes...**).

(à lire en page 3)

## ■ Et aussi BCMF, SEMAINE FEDERALE, etc



## ■ LA LOIRE A VELO (suite de la page 1)

Lundi, 31 juillet 2004.

Les 15 kg de bagages entassés dans les sacoches de chacun de nos deux vélos leur assurent une excellente tenue de route. Dieu merci, le profil de la route est plat, la température idéale et le vent nul sinon légèrement favorable. Le relief s'élève du côté de Champtoceaux et de Saint Florent le Vieil où la tente sera montée pour la première nuit. Deuxième étape à Montsoreau, sans difficulté, après avoir passé Gennes et Saumur. La lecture des panneaux routiers évoque celle d'une carte des vins... Bourgueil, Chinon, Saint-Nicolas de Bourgueil, Champigny et bien d'autres. L'eau du bidon est tiède et l'esprit vagabonde !

Le lendemain on traverse le fleuve pour emprunter sa rive droite et les châteaux se succèdent... Langeais, Villandry, Tours, Amboise avant Blois. Au menu ce soir, une pizza livrée au camping de Verneuil, accompagnée d'une bouteille de rosé de Pays bien frais...

Chambord, Beaugency, Orléans, Châteauneuf-sur-Loire et Saint-Benoît-sur-Loire... Pratiquement le point milieu du parcours et toujours une météo d'exception. C'est l'été de la Saint-Michel en avance sur le calendrier.

Sully-sur-Loire, Gien et l'itinéraire suit le Canal Latéral à la Loire, toujours pas de relief, et les compteurs affichent une moyenne journalière tout juste supérieure à 110 kilomètres à la Charité-sur-Loire. Tout va bien !

Ce même canal nous amènera jusqu'à Bourbon-Lancy par Nevers et Decize. Altitude 250 mètres, quelque chose nous dit que ça va bientôt grimper !

Digoin, Pouilly sous Charlieu, Roanne et le barrage de Villerest ; les Gorges de la Loire nous offrent leurs magnifiques panoramas. Il faut les mériter, mais ils sont tellement plus jolis en prenant de la hauteur.

On fera étape à Arc sur Loire avant de pousser jusqu'à Solognac pour un ultime contrôle. Là, le camping municipal nous fera apprécier ses installations et son calme.

Nous y laisserons nos sacoches le lendemain matin pour atteindre le mamelon en forme de gerbier, qui accouche ici du plus long fleuve français. On le découvrira naissant,



dans son abreuvoir, qu'un simple jet glacé remplit inlassablement.

Le voyage retour SNCF et la prise en charge des bicyclettes au Puy-en-Velay vaudraient aussi la peine d'être racontés, mais ceci est une autre histoire !

**Paul et Juliane**

## ■ SERIEUX S'ABSTENIR

Christian, bénévole chaque année au ravitaillement des vététistes, vient de recevoir pour son départ à la retraite un super vélo. Peut-être un nouveau licencié dans le club !



## ■ YVON LE MECANO DISTRAIT

Notre mécanicien auto du club est un féru de sécurité et ne badine pas avec la qualité de ses pneus. Un samedi matin, il s'empresse d'aller chez son vélociste Herbretais en acheter une paire de neufs. Afin de prendre le bon modèle, il emporte ses roues avec lui au magasin et projette de les changer lui-même plus tard dans la journée... bien après les nombreuses visites qu'il assurera et le départ des invités du dîner.

Mais au moment de monter les flamboyants pneumatiques, impossible de mettre la main sur ses roues. Mais où étaient donc passées ses roues qui lui auraient permis de faire la randonnée du lendemain ? Non, mais si. Elles sont restées devant le comptoir du marchand de pneus et celui ci a fermé boutique depuis longtemps. N'est-ce pas désolant d'avoir des commerces qui ferment si tôt ?

### Dernière minute...

Une carte IGN sur la Loire et ses affluents. Du Mont gerbier des joncs, aux confins de l'Ardèche, à Saint-Nazaire quand elle se jette dans l'Océan, la Loire et ses affluents irriguent la moitié de la France. Pour la première fois, l'IGN publie une carte qui couvre l'ensemble des territoires concernés. Elle met l'accent sur les routes et les itinéraires touristiques, les activités de plein air, les sites, les monuments.



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

Réparations  
toutes marques

Vente neuf  
et occasion

40, Rue Georges-Clemenceau  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02.51.91.07.50



## ■ LE LIEVRE ET LA TORTUE

Le samedi 12 juin 2004, journée détente pour les "T'as Mal Où", direction l'océan atlantique, chez Jean Gatti à Longeville.

Le matin, départ 8h30 pour tout le monde, vélos et voitures avec dames et ravito. La météo était superbe, avec un petit vent de dos. Les femmes sont parties directement pour faire de la marche en attendant l'arrivée des vélos. Mais voilà, qu'elles font une halte forcée sur le bord de la route, la voiture refuse d'aller plus loin. C'est le camion dépannage, le temps qui passe...

Les vélos sont rendus à bon port, il y a déjà longtemps, lorsque ces dames arrivent avec les tenues de rechange.

Moralité : Rien ne sert de courir, il faut...

Toute l'équipe passa tout de même une superbe journée.

Joseph GUILLOTTON



<http://perso.wanadoo.fr/dpacoud/webrando/index.html>

On doit à Abel Lequien « Le Randonneur », une revue emblématique d'un « cyclopurisme » destinée à rallier les adeptes d'un art de cyclier cultivant aussi bien l'esprit que le corps. Avec eux on est, sacoché de guidon en guise de panache, aux antipodes du peloton des « couraillons ». Si à un vélo allégé, peu adapté au voyage, vous préférez une randonneuse bien équipée, alors ce site est pour vous. Il reprend les articles très documentés de la revue « Le Randonneur ».

## ■ BORDEAUX PARIS 2004

Bordeaux Paris 2004 restera, je pense un bon souvenir pour toutes les personnes concernées (enfin presque toutes...).

Les 19 et 20 juin derniers, quatre cyclos herbretais y vont : Yves Roy, Gégène Brousseau, Marcel Thomas et Guy Retailleau. Tous bien préparés et motivés, surtout Gégène tout nouveau retraité. Quatre accompagnateurs sont du voyage : Chantal Roy, Annick Brousseau, Line Retailleau et Jean Rambaud. Les deux véhicules utilisés sont le camping-car de Yves et le pratique bus de l'OMS.

Gégène supervise le chargement du bus. « **On n'oublie rien ; surtout pas l'essentiel** » commente-t-il joyeusement..

Vendredi 18 juin, c'est le départ pour Bordeaux (en réalité Bègles). Nous récupérons les cartes de routes, trouvons l'hôtel, un petit restaurant et au lit. Chacun prépare sa tenue pour le lendemain (pour les non initiés, le réveil est matinal aux environs de 4h30).

Gégène m'interpelle, il est blanc comme un linge : « j'ai oublié mes chaussures ! ». Les mots me manquent, la gorge se noue, j'ai habituellement une certaine répartie, mais là, rien : le silence. Sur de son fait, il voit exactement la place qu'elles occupent à cette heure dans le sous-sol de sa maison.

Nous passons une mauvaise nuit (surtout qui vous savez). L'appel chez Guy Texer, déjà parti, (que nous croiserons plus tard à Ruelle), les recherches au départ auprès d'autres cyclos ou chez des vélocistes n'y changeront rien. Notre ami Gégène est définitivement rangé du côté des accompagnateurs. Sa spécialité : le remplissage des bidons et le reportage photos. **Fort heureusement, l'essentiel ne l'a pas quitté : « sa bonne humeur ».**

Gageons qu'il a mis à profit ce temps de promenade pour préparer un "pense couillon" à consulter avant tout départ en voyage cyclo ou VTT organisé...

Guy RETAILLEAU

contact@bijouterie-capon.com  
www.bijouterie-capon.com



**Bijouterie CAPON**  
1 rue du marché  
85500 Les Herbiers  
Tél/Fax 02 51 91 00 01

## ■ TOILE DE FOND

<http://perso.wanadoo.fr/marc.liaudon/>

Pour vos longues soirées d'hiver, je vous conseille ce site : Des tas de photos du Tour de France, randonnées en Europe et en Amérique du sud et du Nord, sans oublier les copains. Il y a vraiment plein de choses surprenantes, des histoires assez marrantes et des casse têtes à vous empêcher de dormir. A voir au moins une fois dans sa vie.



## ■ L'ARDECHOISE 2004

Depuis 1992, à l'initiative de Gérard MISTLER, fondateur de l'Ardéchoise, SAINT FELICIEN petite commune de l'Ardèche, organise chaque année la plus grande manifestation cycliste d'Europe. Les journalistes la comparent au marathon de New York. C'est l'épreuve reine de la petite reine.



Paul l'Ardéchois

Bernard VALLET parrain de l'épreuve fut coureur professionnel pendant 10 ans et meilleur grimpeur du Tour de France en 1982.

En 1992, 1296 cyclos participèrent à cette épreuve cyclosportive ou cyclotouriste. En 2004 nous étions 14 257 inscrits dont 4 044 sur 2 jours et 10 213 sur 1 jour, dont 10 % de femmes. Soit 3 000 000 de kilomètres parcourus par 14257 cyclos.

L'Ardéchoise, c'est magique, impressionnant de penser que l'on va se retrouver pour la première fois de sa vie dans un peloton de cyclistes aussi important. Ce qui m'a le plus surpris c'est la mobilisation des bénévoles organisateurs plus de 3 500, soit 1 pour 4 cyclos. On sent chez eux une joie, une fierté, un bonheur naturel de se rendre utile, de se mettre au service des coureurs et cyclos.

Ce rêve, vivre la fête du vélo avec un accueil, une ambiance, la gentillesse des Ardéchois qui encouragent, des gobelets d'eau tendus, des points d'eau installés dans chaque commune, des ravitaillements pantagruéliques, gargantuesques, ambiance inimitable et festive...

J'ai été fasciné par la beauté des paysages, j'ai contemplé avec délectation après le Mont Gerbier des Joncs, le beau panorama des Alpes.

Chaque village traversé si petit soit-il, était décoré aux couleurs de l'Ardéchoise, Jaune, rappelant les genêts et Violet les myrtilles.

Les moyens mis en place sont démesurés, une organisation bien huilée, irréprochable en matière de sécurité; tant au niveau de la prévention, qu'au niveau des moyens opérationnels mis en place le jour de l'épreuve : 44 ambulances, 15 médecins, 15 infirmières, 70 sapeurs pompiers, 250 secouristes, 25 motards, moto sécurité, 1 hélicoptère médicalisé, 10 postes de secours avancés.

Possibilité de choisir entre faire en cyclosportive ou cyclotouriste, un choix qui se déroule sur 2 jours (en 2005 sur 3 jours, les 16 17 18 juin). Le vendredi quand je suis passé sur le tapis électronique, Daniel MANGEAS speaker du Tour de France qui était au micro a dit quand il a vu le maillot Les Herbiers Vendée « **Ah Les Herbiers le Mont des Alouettes** » Par la suite dans les cols plus d'une fois j'ai entendu : **Ah c'est plus difficile que le Mont des Alouettes !** site à priori très connu. Le samedi les départs se font par 5 et

passage sur tapis électronique, contrôles obligatoires au départ et à l'arrivée en cours de route, indiquant l'heure de passage à l'aide d'un bracelet à la cheville avec puce. 15 minutes après l'arrivée, vous avez votre brevet délivré par des moyens informatiques très performants.

Le départ est neutralisé sur 50 km et à l'arrivée sur 41 km ; 12 parcours sont proposés allant du parcours n°1 de 66 km, 2 cols, 1 081 m de dénivelé, au parcours n°12 420 km, 30 cols, 7 674 m de dénivelé. De ce fait, on choisit son parcours en fonction de sa forme physique, cependant, il faut arriver avec une bonne forme et ne pas vouloir suivre un rythme trop élevé.

Le vendredi, on pédale en autonomie avec hébergement assuré le soir, retenu à l'avance en fonction du parcours choisi. J'avais choisi un parcours sur 2 jours de 223 km avec au programme 14 cols et 4 100 m de dénivelé. Après le dernier contrôle du vendredi avant d'arriver à l'hébergement à Borée, il fallait faire l'ascension du col de l'Ardéchoise, longueur 12 km, pente Maxi 9 %, moyenne de 5 %.

Le samedi à quelques kilomètres de l'arrivée le col du Buisson, longueur 6,4 km, pente moyenne 6,9 % dont 1 km à 10 % et 500 m à 15 %.

La semaine qui avait précédé l'Ardéchoise, j'avais participé à la 16<sup>ème</sup> traversée de la Drôme sous une forte chaleur, avec Sport et Retraite Comité Drôme Ardèche, au programme, 16 cols et plus de 7 000 m de dénivelé.

Personnellement, je garderai un bon souvenir de cette première participation à l'Ardéchoise, et, j'encourage vivement les cyclos herbretais à y participer.

Paul CHARRIER  
Dossard N° 23226

**INTERSPORT**  
PRENEZ UNE LONGUEUR D'AVANCE.

**Avoir une longueur d'avance sur :**

- les prix
- le choix
- le conseil
- l'assistance
- les marques

SARL MODERN'SPORT

Centre Cial HYPER U- 85500 LES HERBIERS  
Tél: 02-51-91-19-07 / Fax: 02-51-67-00-91  
Email: intersport.herbiere432@wanadoo.fr

# LES SORTIES DU DIMANCHE



**CABINET  
YVONNICK LALÈRE  
ASSURANCES - PLACEMENTS**

ASSURANCES 15, Rue Nationale

**85500 LES HERBIERS**

Tél. 02.51.66.03.76 - Fax 02.51.66.93.19

**PARTICULIERS ET ENTREPRISES**

**DEPART 8 H**

## Circuit du 3 OCTOBRE 2004

*RANDONNÉE DU CLUB  
SALLE GATE BOURSE  
ROUTE VTT MARCHE*

**DEPART 8 H 30**

## Circuit du 10 OCTOBRE 2004

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Les Landes Genusson	14	14
Bazoges en Pailliers	21	21
St Fulgent	29	29
Vendrennes	34	34
Mouchamps	41	41
St Prouant	51	
Le Boupère	57	
St Michel Mt Mercure	62	
Les Herbiers	74	53

## AUTRES RANDONNÉES

REZE	44
Route ; VTT	
St JULIEN de Concelles	44
Route ; VTT	
LE MAY SUR EVRE	49
Route ; VTT ; Marche	
Et Rollers	
SAUMUR	49
Vins et champignons	
Randonnée touristique	
Avec visites(caves,sites)	
Route ; VTT . Marche	

## Circuit du 17 OCTOBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
Chauché	21	21
Boulogne	27	
La Merlatière	31	
La Ferrière	38	

## CONCENTRATION

DE

CLÔTURE

*Salle polyvalente*

St Martin des Noyers	50
St Cécile	56 39
Mouchamps	62 45
Le Gué-Jourdain	65 48
Les Herbiers	75 58

## AUTRES RANDONNÉES

St LEGER S/ CHOLET	49
Randonnée du boudin	
Route ; VTT ; Marche	
Et Rollers	
St HERBLAIN	44
Moulins et marais	
Route ; VTT ; Marche	



CIRCUITS  
DU  
CHRONO  
DES HERBIERS

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson

## Circuit du 24 OCTOBRE 2004

Les Herbiers	0	0
La Tisonnière		
La Pâte	7	7
Le Gué-Jourdain	10	10
Mouchamps	14	14
Vendrennes	21	21
La Brossière	24	24
St André Goule D'Oie	27	27
Chauché	36	36
La Rabatelière	40	
La Salette		
La Mancellière	43	
Chavagnes en Pailliers	45	
La Boissière de Montaigu	53	
Les Landes Genusson	60	
La Gaubretière	65	
Les Herbiers	74	57

## Circuit du 31 OCTOBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailliers	10	10
Chavagnes en Pailliers	20	20
=>St Denis la Chevasse		
1km av St Denis a gauche		
D13 la Brosette		
Chauché	36	
Les Essarts	45	36
St Cécile	55	46
Mouchamps	61	52
Rochetretoux	66	
La Jonchère	69	
Les Herbiers	76	64

## AUTRES RANDONNÉES

<b>VIHIERS</b>	<b>49</b>
Châtaignes et vin nouveau	
Route ; VTT ; Marche	

## Garage GÉRARD BOUHIÉ



Réparation  
Ventes neufs  
et occasions  
Toutes marques  
Tôlerie - Peinture



10, Avenue des Sables  
85500 LES HERBIERS

Tél. 02 51 91 00 59 - Fax 02 51 92 93 68

# LES SORTIES DU DIMANCHE

DEPART 9 H

## Circuit du 7 NOVEMBRE 2004

### 8<sup>ème</sup> rando VTT du club

ATTENTION  
Départ 8 H 15



Grillades  
Offertes par le club  
à l'arrivée



### AUTRES RANDONNEES

LA SEGUINIÈRE 49  
Route ; VTT ; Marche

## Circuit du 14 NOVEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Gare des Epesses	5	5
St Mars La Réorthe	9	9
Les Epesses	12	12
Les bas châteliers	19	19
les Roches		
St Amand s/sèvre	22	22
Mauléon	30	
Moulins	35	
La Chapelle-Largeau	39	
Treize-Vents	43	
Mallièvre	45	31
St Malo du Bois	49	35
Chambretaud	54	40
La Chainelière	57	43
La Vachonnière	58	44
Langirardière	62	48
Les Herbiers	65	51

## Circuit du 21 NOVEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
La Rabatelière	21	
Chauché	25	21
Les Essarts	33	
St André Goule D'Oie	41	30
Vendrennes	47	36
Le Parc soubise	51	40
Le Gué-jourdain	55	44
Les Herbiers	64	53

## Circuit du 28 NOVEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Chambaudière	12	
La Bessonnière	13	
La Cessièrre	14	
La Croix bara		
St Mars la réorthe	17	15
Les Epesses	20	18
=> Mallièvre sur 3kms		
Ad la Girardièrre	25	
Ag la Baud	27	
La Vergne	30	
Ad les Châteliers	32	
La Floçelière	36	27
=> Pouzauges		
L'Audrièrre	40	31
La Chagnais	43	34
Le Boupèrre	46	37
Rochetjoux	51	42
Ad la Garnerie		
Le Colombier	54	45
La Jonchèrre	57	48
Les Herbiers	64	55

## Circuit du 5 DECEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupèrre	13	13
La Meilleraie-Tillay	22	22
A gauche ap voie-ferrée		
la Maison neuve		
Pouzauges	27	27
La Floçelière	35	
=> Châteaumur		
Ag Margon		
La Tréquinièrre	37	
St Michel Mt Mercure	40	35
Les Herbiers	52	47

**Cycles**  
**ROLAND BERLAND**

*Le changement  
dans la continuité*

SARL Christophe MOREAU

5 Avenue des Sables  
85500 LES HERBIERS - ) 02 51 67 18 34

**Crédit Mutuel**

Océan

LA BANCASSURANCE A QUI PARLER

11 Rue Nationale - LES HERBIERS  
02.51.64.87.64

# LES SORTIES DU DIMANCHE

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson

## Circuit du 12 DECEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Les Landes Genusson	14	14
Bazoges en Pailers	21	21
St Fulgent	28	28
Vendrennes	33	33
Mesnard la Barotière	37	37
=> St Paul en Pareds		
La Barillière	40	
Ad la forêt du Parc		
Ag la Jonchère	48	
St Paul en Pareds	53	

### LES BICHOTTES

Les Herbiers	59	44
--------------	----	----

## Circuit du 19 DECEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Les Landes Genusson	14	14
St Symphorien	19	19
Treize Septiers	24	24
La Guyonnière	27	27
Ad la Gouraudière		
Montaigu	32	
La Boissière de Montaigu	42	32
Bazoges en Pailers	49	39
Beaurepaire	52	42
Les Herbiers	59	49

## Circuit du 26 DECEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
L'Oie	18	18
St Martin des Noyers	29	
Les Essarts	36	
St André Goule d'Oie	44	26
St Fulgent	46	28
Mesnard la Barotière	52	34
Les Herbiers	59	41

## SORTIES DECOUVERTES

DEPART 9H00



## Circuit du 10 OCTOBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailers	10	10
=> La Boissière sur 2km		
Ag => La Bultière		
Ag Preuilley	15	15
Ag => Bazoges sur 1km		
Ad Meauregard	18	18
=> Le Plessis des Landes		
Au Château D'eau	21	21
St Fulgent		
Ag => Bazoges sur 5km		
Puis Ad la Ht Bonnelière		
La Dalle	33	25
Ad La Millière	35	27
Ag Mesnard la Barotière	37	29
Les Herbiers	44	36

## Circuit du 24 OCTOBRE 2004

Les Herbiers	0	0
ZA La Buzenière	2	2
La Garlopière	4	4
Le Gros bois		
Ad => Mouchamps		
La Forêt		
Le Gué Jourdain	9	9
500m ad La Verrie		
Le Parc Soubise	13	13
Mouchamps	18	18
=> Rochetroux		
Ag Le Colombier	23	
La Garnerie		
La Landette		
Le Gué au lay		
La Poitevinière	27	
Ad Le Moulin à tan	29	
La Pillaudière		
Ag La Croix St Laurent	32	
Le Loup Blanc	34	
Les Herbiers	38	30

**Herbretaise Automobile s.a.**

Concessionnaire

**RENAULT**

Service Vente Véhicules Neufs  
Choix d'Occasions  
toutes marques

Ateliers  
2 rue de l'industrie

Avenue de la Maine  
BP 415  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02.51.91.01.71

# LES SORTIES DU DIMANCHE

## PAGE SPECIALE VTT

Pour tous renseignements  
vous pouvez contacter les  
responsables

Tél : 02.51.67.12.36  
06 83 06 77 22

### OCTOBRE

2 – Fléchage Grimpettes

3 – Manifestation des  
Grimpettes  
**Salle Gâte Bourse**

10 – Randonnée de la  
Fresure  
Le May sur Evre  
15/25/40 km  
Prix adulte : 3 euros  
Enfant – 14 ans : 2 euros

17 – Randonnée du  
Boudin  
**St Lège sur Cholet**  
25/40 km  
Prix : 3,5 euros  
– 15 ans : 2 euros

24 - Randonnée du  
Massif Forestier  
20/35/45 km

Prix : 3,5 euros  
- 14 ans : 2 euros

31 – Randonnée de la  
Pendule  
**Ardelay/Les Herbiers**

25/45 km

### NOVEMBRE

7 – Changement de  
monture  
Les VTT invitent les  
Routards sur les chemins  
défoncés  
35 km  
Grillades à l'arrivée

11 – La Réorthe

14 – Monfaucon

21 – Begrolles en Mauges

28 – La Torfousienne  
(Torfou)

### DECEMBRE

12 – Gétigné

Attention ce planning est  
donné à titre indicatif. Pour  
plus de renseignements ou  
lors d'un changement de  
programme, veuillez vous  
référer au planning du mois  
affiché au local sur le tableau  
du CTH (terrain de boules,  
route de Clisson – maison  
Lelièvre)

Les tarifs éventuels indiqués  
vous permettent de vous  
restaurer aux ravitos, à  
l'arrivée de chaque sortie, de  
disposer de douches et de  
laver les montures si  
nécessaire.

#### ■ LE PIQUE-NIQUE FAMILIAL

Le 19 septembre après la sortie dominicale, s'est tenu, notre traditionnel pique nique familial. Participation record pour cette édition 2004 puisque plus de 100 convives s'étaient réunis, sur l'espace champêtre gentiment prêté par la belle-mère de Gilbert. La météo clémente en cette fin d'été a permis de passer une très agréable journée prolongée d'une belle soirée pour les moins pressés. Les maîtres de cérémonie (ils se reconnaîtront) se sont affairés de l'apéritif au dessert en passant par les grillades pour faire de ce dimanche une parfaite réussite. C'est dans la bonne humeur que nos cuisiniers ont préparé quelque 20 kg de hampe accompagnés de 8 kg de mogettes, le tout à point. Un peu d'exercice après le repas est bienvenu. Spontanément, s'organise diverses activités: jeux de boules, de pétanque, petits palets, UNO (les enfants), il y a même des majorettes à l'entraînement, Bravo...

Dès lundi, le terrain a retrouvé son authentique tranquillité, tout est nettoyé, remisé, il ne nous reste plus qu'à patienter un an, pour à nouveau, nous retrouver pour ce sympathique rendez vous...



**Boulangerie  
Pâtisserie  
Chocolaterie  
Spécialiste  
de la  
Brioche  
Vendéenne**

LES HERBIERS - LA ROCHE S/YON  
CHOLET - ARDELAY - ST PAUL PAREDS







Gégène et son BCMF  
(du positif cette année)

## ■ BCMF

La plupart des cyclos connaissent l'existence des Brevets Montagnard. Cette année l'idée m'est venue de participer à celui des Pyrénées : 210 km, 8 cols à franchir et 3904 mètres de dénivelé.

Deux formules sont proposées, randonneur à parcourir en une seule journée ou touriste. Comme c'est mon premier, je choisis cette formule.

Nous prenons le départ de Pau le samedi à 10h30, direction Nay pour le Soulor (1474 m) comme hors d'œuvre, l'Aubisque (1709 m) dans la foulée.

Jusqu'à présent, le temps est beau. Cela se gâte dans la descente vers Laruns avec un brouillard à couper au couteau.

Après une dizaine de km dans la vallée d'Osseau, nous attaquons Marie-Blanque (1035 m), 3 km seulement car j'ai réservé une chambre d'hôte à Bilhères en Osseau ; 92 km ça suffit pour aujourd'hui.

Dimanche, les cuisses sont un peu dures. Le temps est brumeux. Je remonte sur le vélo pour en finir avec Marie-Blanque, pas trop dur par ce versant. La vue doit être magnifique par beau temps.

Descente sinueuse vers la nationale 134 qui longe le Gave d'Aspe. Après le pont du Hourat nous prenons un plateau repas à Asaps-Arros.

Un peu de répit dans la vallée et Hourataté (1109 m) nous attend : 8 km d'une petite route rugueuse avec un pourcentage moyen de 7,5 %, dur dur...

Nous passons encore les cols de Bouezou (1009 m) et puis celui de Lie (3 km de montée à 9 %, 601 m).

Le retour se fait par Oloron Ste Marie et direction Pau en traversant les vignes de Jurançon.

Ouf ! cela fait du bien quand ça s'arrête... **Gégène BROUSSEAU**

\*\*\*\*\*

## ■ CONSEILS POUR MIEUX GRIMPER

Grimper plus facilement est quelque chose que tout le monde désire. Grimper est "douloureux", même pour ceux qui donnent l'impression que c'est facile. Les grands grimpeurs ont un ratio puissance/poids élevé, sont maigres, ont une bonne technique et sont forts mentalement. Les quelques conseils qui suivent n'ont pas la prétention de faire de vous de grands grimpeurs mais tout simplement de vous permettre d'améliorer votre technique et de trouver un certain plaisir à faire de la côte.

### Commencer à grimper sur un braquet plus petit que nécessaire

Dans une longue ascension, cette méthode est particulièrement importante. En commençant l'ascension sur un plus petit braquet, vous réchauffez davantage les muscles pour le travail plus difficile qui s'en vient. Vous pourrez ensuite passer à un braquet qui respecte un certain équilibre entre la force déployée et votre cadence. Il est important de ne pas dépenser toute son énergie en début d'ascension, il faut en conserver pour le reste de la montée.

\*\*\*\*\*

### Maintenir une cadence efficace

Votre cadence ne devrait pas être inférieure à 70 rpm en position assise et 60 rpm en position debout. Vous devez vous rappeler que c'est la cadence qui détermine le bon braquet. Si vous ne réussissez pas à maintenir cette cadence, c'est que vous n'êtes pas sur le bon braquet.

### Monter d'un pignon (plus petit pignon) en position debout et descendre (plus grand pignon) en position assise

Parce que vous ne pouvez pédaler aussi rapidement en position debout, changer pour un plus petit pignon avant de vous lever. Vous pourrez ainsi maintenir votre vitesse constante. Inversement, changer pour un plus grand pignon aussitôt que vous vous assoyez.

### S'asseoir au lieu d'être debout

Vous montez plus efficacement en position assise. Debout, les jambes, les bras et le dos travaillent plus pour supporter le corps et cela augmente la consommation d'énergie. Cependant, quelques coups de pédale debout peuvent aider à refaire la circulation et diminuer la fatigue dans le milieu d'une longue montée. Dans une montée très escarpée, il est préférable d'être debout sur les pédales pour garder le pédalier en mouvement. Pour les courtes montées, la position debout permet de garder le rythme. Pour les longues montées, il est préférable d'alterner les positions (environ 2/3 du temps en position assise et 1/3 debout). En général, les cyclistes légers sont plus à l'aise debout que les cyclistes lourds. Vous devez expérimenter pour trouver votre "style".

### Agripper le haut du guidon

En position assise, placer vos mains sur le dessus du guidon et prenez une position droite. La position aérodynamique n'est pas nécessaire à basse vitesse. Votre cadence doit être régulière (ne pas pédaler par coups) le haut du corps doit être détendu et presque immobile (les mouvements du haut du corps consomment de l'énergie et ne vous font pas avancer). Lorsque vous êtes debout, placez vos mains sur les cocottes des manettes de freinage. Pliez légèrement les coudes pour demeurer en position relativement basse. Laissez le vélo se déplacer d'un côté à l'autre entre vos cuisses (évitiez de balancer le corps).



**Yves BIDAUD  
Hubert ROUILLON  
Christophe ROBIN**

*Courtiers en Assurances*

73, rue Abel Châteaigrier 13, rue des Marronniers  
85140 Saint-Martin des Noyers 85500 Les Herbiers  
Tel/Fax : 02 51 07 81 65 Tel : 02 51 92 93 48

Portable : 06 84 51 36 98



La randonnée des collines

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

## ■ LA RANDONNÉE DES COLLINES

On ne s'en lasse pas quand il fait beau. Le 31 août 2004 nous sommes invités chez nos amis des Epesses, pour effectuer avec eux le tour des collines en vélo avec restauration l'après midi. Eh bien ! croyez-moi, ils savent bien faire eux aussi, et sans fausse note. Un accueil de première classe, une animation réussit et une organisation de qualité sont les ingrédients à l'origine du succès de cette journée. Tous les Herbretais présents adressent un grand merci à Jean-Paul TRICOT leur hôte du jour et à ses cuisiniers.

Joseph GUILLOTTON

## ■ CONSEILS POUR MIEUX GRIMPER (suite)

### Changer de position sur la selle

Dans les sections les plus abruptes de l'ascension, glissez votre fessier vers l'arrière de la selle et placez vos mains sur le haut du guidon. Ceci permet une meilleure transmission de puissance sur le pédalier mais l'emploi de cette technique peut "hypothéquer" vos jambes plus rapidement (à utiliser sur de courtes périodes). Dans les courtes montées, glisser vers l'avant de la selle favorise le moulinage.

### Alléger son vélo

Grimper est surtout une lutte contre la gravité. Tout ce que vous pouvez faire pour diminuer le poids de votre équipement vous permettra de grimper plus facilement. Lorsque vous changez des pièces, profitez-en pour choisir des pièces plus légères. La priorité devrait être accordée aux composantes qui tournent (pneus, chambres à air, jantes, rayons, pédales).

### S'alléger soi-même

Si vous avez un surplus de poids, vous réduisez votre potentiel de grimpeur. La façon la plus simple d'augmenter son VO2 max (le pouvoir aérobique de chaque individu) est de diminuer son poids corporel. Pour illustrer comment la légèreté peut améliorer la vitesse à l'ascension, un expert médecin attiré au cyclisme, Chester Kyle, Ph.d., a créé un modèle sur ordinateur pouvant simuler des expériences sur un parcours déterminé. L'expérience consistait à effectuer l'ascension d'une montée de 1 kilomètre à 10 % d'inclinaison suivi d'une descente d'un kilomètre. Le premier sujet, pesant 180 lb (80 kg) incluant son vélo, a terminé 22 secondes en avant d'un autre cycliste de 6 lbs (2.7 kg) plus lourd, ce qui équivaut à une distance de 100 mètres. Même sur une pente plus douce de 4 %, l'avantage était de 50 mètres d'avance. Pour améliorer votre potentiel de grimpeur, il est plus efficace de réduire votre poids corporel que le poids de votre vélo. Lance Armstrong, le détenteur du maillot jaune du tour de France 1999 et 2000 a perdu plusieurs kilogrammes à cause de son cancer. Ce poids inférieur lui a permis d'améliorer ses talents de vainqueur.

## Gonfler ses pneus à la pression maximale

L'ascension d'une pente s'effectue plus rapidement sur des pneus gonflés à leur maximum (vérifier sur le flanc la pression maximale suggérée du manufacturier). Un cycliste de 80 kg (175 lbs) sur un vélo de 11 kg (25 lbs) roulera 5 % plus facilement après l'augmentation de la pression de ses pneus de 75 à 110 psi.

## Monter en ligne droite

À chaque fois que vous zigzaguez, vous augmentez la résistance du pneu sur la chaussée. Par exemple, si vous tournez d'un angle de 3 degrés, vous augmentez cette résistance de 30 %.

## Observer les bons grimpeurs

Vous pouvez les imiter en n'oubliant pas de respecter vos capacités. En terminant, il est important de se rappeler que la meilleure façon pour améliorer sa performance dans une activité, c'est de pratiquer cette activité.



Charcutier  
Traiteur

20 rue de l'Église - 85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 91 04 16

## ■ CASQUE BLEU

Depuis début juin, Guy Texer, recherche désespérément le propriétaire du casque bleu oublié chez lui, un dimanche matin à l'occasion de l'après vélo. Courant septembre, Jean-Claude Lanoue voit arriver chez lui un cyclo (il est vrai pas très assidu cette année) qui pense avoir oublié ce même casque lors d'une visite. Tout est bien qui fini bien pour notre ami François Daheron, qui finalement retrouve son bien... en fin de saison.



**Les sorties du mercredi** continuent à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2004. Le lieu de rendez-vous reste inchangé (parking rue de Clisson), mais l'horaire d'hiver se met en place pour un départ à 14h00.

**La sortie VTT du club** aura lieu le dimanche 7 novembre 2004. Rendez-vous au parking rue de Clisson, (horaires à consulter au tableau d'affichage), avec vos montures à cornes. Une grillade partie sera servie aux participants en un lieu encore secret.

**Le dimanche 9 janvier 2005** la traditionnelle galette des rois sera servie à la salle de la Mijotière pour tous les cyclos et leur famille. Un diaporama rétrospectif de l'année vous sera présenté.

Vous pouvez commencer à assouplir vos mocassins vernis et vos escarpins. **Le 5 février 2005 se déroulera notre soirée dansante** à l'espace Herbauges. Pensez à organiser vos réservations. Les places seront limitées.

## ■ PUISSANTS CALCULS

Vous savez tous que pour avancer avec votre vélo, il vous faut vaincre certaines forces extérieures.

La résistance de l'air est la plus importante sur le plat à grande vitesse. En effet, c'est la résistance aérodynamique qui est proportionnelle à votre coefficient de pénétration dans l'air, votre surface frontale. C'est pour cela que votre placement, notamment celui des mains sur votre guidon est très important lorsque vous désirez rouler vite. Plus vous serez droit, plus vous prendrez du vent, et plus la puissance que vous devrez exercer sur vos pédales pour maintenir votre vitesse devra être importante. Elle est également proportionnelle au carré de votre vitesse, c'est-à-dire que plus vous allez rouler vite, plus la résistance à l'air va augmenter, et ce de façon exponentielle. Elle est donc moindre en côte lorsque vous roulez lentement.

En montée, la force de pesanteur va prendre le dessus sur la force de résistance à l'air. Cette dernière est liée à votre poids et celui de votre vélo, et plus vous serez lourd et plus la côte aura un grand pourcentage, plus la force de pesanteur qui s'appliquera sur vous sera importante. L'accélération de votre couple corps-vélo sera aussi directement liée à votre poids.

Enfin, la résistance de roulement est due au frottement des pneus sur le sol, lui-même conditionné par votre poids (plus vous serez lourd et plus la surface en contact sera grande et donc il y aura de frottements), le gonflage de vos pneus (plus vous gonflerez plus il sera facile de rouler), et la surface sur laquelle vous roulez (*dans l'ordre du plus mauvais roulement au meilleur: asphalte en mauvais état, asphalte lisse, ciment, bois*).

Pour les matheux, La puissance totale à vaincre se résume par la formule suivante : **W = Wa + Wp + Wr.**

Résistance de l'air **Wa** = 0.5 x mva x SCx x V<sup>3</sup>

mva Masse volumique l'air = 1.2

SCx Coeff de pénétration dans l'air = 0.4

(dépend de la position du cycliste)

V Vitesse du cycliste en mètres par seconde

Pesanteur : **Wp** = V x P x g x p

V Vitesse du cycliste en mètres par seconde

P Poids du cycliste + poids vélo en Kg

g Accélération de la pesanteur = 9.81

p pourcentage de pente en pourcent

Roulement : **Wr** = C x P x g x V

C Coef. de frottements = 0.01 (vélo bien entretenu).

P Poids du cycliste + poids vélo en Kg

g Accélération de la pesanteur = 9.81

V Vitesse du cycliste en mètres par seconde

En faisant quelques calculs on constate que :

La puissance sur le plat augmente avec le cube de la vitesse. Si la vitesse augmente de 10 % la puissance à fournir augmente de 33 % soit 1.1 x 1.1 x 1.1 = 1.33.

Sur le plat le poids n'a d'influence que sur le roulement. La puissance en côte est proportionnelle au pourcentage de la pente et que la vitesse à faible allure n'intervient que très peu dans l'augmentation de puissance.

Le braquet n'a pas d'influence sur la puissance, seule la cadence de pédalage à vitesse constante va augmenter si vous diminuez le braquet. Mais pour des cadences de pédalage inférieures à 40t/mn vous allez être en rupture de force au niveau des points morts haut et bas car le pédalier est ainsi fait.

Pour un vent défavorable de 10 km/h si vous roulez à 25km/h la puissance à fournir est celle que vous fournissez à 35km/h (25+10 =35) Dans le cas contraire vent favorable de 10km/h si vous roulez à 25km/h la puissance à fournir est celle que vous fournissez à 15km/h (25-10=15)

Si vous êtes bien caché dans un peloton ou derrière une locomotive qui vous met à l'abri, la force de résistance de l'air diminuera fortement.

**Du lundi au samedi**  
9h00 / 12h15  
14h00 / 19h00

**ATVIT**

QUARTIER D'HERBAUGES  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 91 04 90

**Votre vue c'est du sérieux**

**Dominique CHERVET**

**ETS BRISARD**

boissons  
vins en vrac  
vins fins  
fioul contact

**LES HERBIERS - La Tisonnière**  
tél. 02.51.66.92.31

**MOUCHAMPS**  
Tél. 02.51.66.21.04

*Les caves Clémenceau*

■ LA 66<sup>ème</sup> SEMAINE FEDERALE INTERNATIONALE CYCLOTOURISME A CERNAY

Le plus grand rassemblement de cyclotouristes d'Europe a eu lieu la première semaine d'août en **Alsace dans le département du Haut Rhin**. La cité des cigognes, **Cernay**, ville de 11000 habitants située entre les Vosges et le Rhin est le point de départ de toutes les randonnées pour découvrir la route des vins enchanteurs, les routes des crêtes, les vallées de la Thur et de la Doller, le territoire de Belfort, les lacs, les ballons, les sites historiques de la grande guerre, et les petits villages fleuris avec leurs maisons à colombages aux couleurs très vives où parfois quelques cigognes se sont installées au retour de leur long voyage en Afrique. Chaque jour, différents parcours (de 50kms à 160kms) étaient proposés aux **13000 participants**, et dans une ambiance



de kermesse, des points de ravitaillement nous accueillait pour déguster des produits régionaux (**tarte flambée, balaquas, carpe frite, saucisse, munster, kougelhopf, bretzel**). Pendant leur séjour, les cyclos ont pu apprécier les très nombreuses pistes cyclables longeant parfois des canaux, et se sont fait plaisir à gravir **le Grand Ballon (1343m) et le Ballon d'Alsace (1178m)**. Quelle bonne surprise nous avons eu le mardi en traversant le vignoble de Rouffach où les viticulteurs nous attendaient pour une dégustation des vins d'Alsace (**Sylvaner, Riesling, Muscat, Tokay, Pinot Noir, Gewurztraminer**), ces breuvages célèbres dont il faut apprécier le goût sans trop en abuser. Au retour de la randonnée, on se retrouvait à la permanence, lieu de retrouvailles et de convivialité, où vous trouvez le réconfort après l'effort, dans une ambiance musicale et détendue. Ce village fédéral, c'est aussi une petite foire commerciale où des exposants de vélo nous font découvrir toutes les nouveautés 2004. Il ne faut pas oublier **la célèbre choucroute alsacienne**, plat typique de la région, que chacun a du apprécier



**Notre assemblée générale** se tiendra le vendredi 3 décembre à 20h30 précises salle de la ludothèque.

Tous les licenciés sont invités à se présenter le vendredi 19 novembre à notre local de la Maison Lelièvre, à 20h30, pour **une assemblée générale extraordinaire** en vue de la modification des statuts de notre association.



en soirée après la randonnée. Cette 66<sup>ème</sup> édition s'est terminée en apothéose par un défilé dans les rues de Cernay de tous les cyclos, habillés pour la plupart du costume traditionnel de leur région, pour saluer les Alsaciens qui nous ont accueillis si chaleureusement. Les cyclotouristes se donnent rendez-vous en **2005 à Oloron St Marie** pour découvrir les Pyrénées-atlantiques.

**Equipe de rédaction :**  
Jean-Yves BENAITEAU  
Guy BLANCHET  
Thierry BOURCIER  
Christophe PITARD  
Patrice REMIGEREAU  
Jean-Pierre VRIGAUD

# 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**