



44-18

Cyclo Tourisme Herbretais

PARIS - BREST - PARIS ... C'EST POUR DEMAIN !

PARIS-BREST-PARIS est un monde à part, le monde des cyclos. L'année 87 sera celle de l'allure libre après que l'an passé ait vu les adeptes de la formule AUDAX, en peloton derrière des capitaines de route réglant l'allure à 22,5 Km/h occuper le terrain.

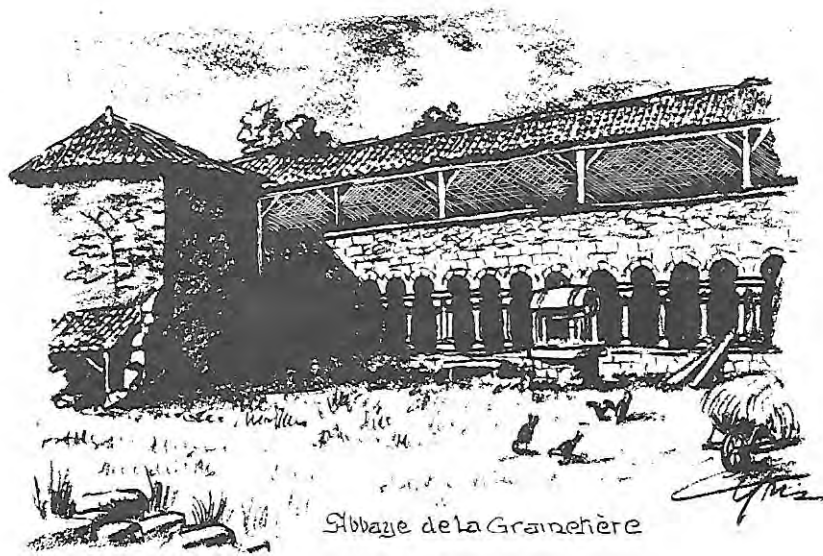
Comme le dit Jacques Seray dans " Le Cycle " : on se défoulera en roulant selon ses méthodes et en tout cas, hors de règles strictes. Tant pis si l'on se plante ! on aura respiré sa liberté , on aura humé sa fatigue.

1.200 bornes. Comment s'y prépare-t-on ? Y aura-t-il une spécificité d'entraînement pour le grand fond ?

Certains spécialistes pensent qu'il n'est pas nécessaire de se préparer

sur de très longues distances qui usent et qu'il vaut mieux raccourcir de façon à maintenir son rythme. Avant l'épreuve, il est inutile d'essayer de dormir beaucoup, car on ne fait pas réserve de sommeil.

Quoi qu'il en soit, l'entraînement est indispensable et les brevets qualificatifs obligatoires de 200, 400 et 600 Kms donnent un aperçu, mais l'épreuve elle-même ne peut se concevoir sans un entraînement dynamique et cohérent. Le but de celui-ci est d'acquérir une bonne condition physique. L'endurance découlera naturellement de celle-ci.



pour "cyclier"



LA POSITION SUR UN VELO

Pour que le cycliste obtienne le maximum de rendement, il doit avoir une position rationnelle et "faire corps" avec sa machine. Cela implique que les caractéristiques de son vélo soient en tous points en harmonie avec ses propres caractéristiques morphologiques. Dans la pratique, la position idéale et l'adaptation parfaite du matériel à l'individu sont très difficiles à déterminer. En effet, la morphologie d'un individu varie d'un sujet à l'autre, non seulement en fonction de la taille et du poids, mais également des proportions entre bras, jambes et tronc.

De leur côté, les cotes des cadres, nous l'avons constaté à l'achat peuvent être très différentes, ce qui offre un éventail plus large pour répondre aux besoins des cyclistes avertis, mais qui complique le choix du profane.

Une position idéale doit permettre :

- 1 - Une bonne aisance respiratoire.
- 2 - Une position ayant un assez bon aérodynamisme.



- 3 - Une position qui donne puissance et souplesse au pédalage.
- 4 - Il faut éviter toutes douleurs musculaire ou articulaire au niveau du cou, du dos, des reins ; ce qui serait mauvais pour un effort prolongé et pour la santé dans le temps.
- 5 - Il faut une bonne distribution du poids de l'individu sur son vélo "environ 45% sur la roue avant et 55 % sur la roue arrière, ce qui donne une bonne stabilité.

Voici en clair ce qu'il faut respecter à l'achat du vélo en ce qui concerne le cadre:

<u>Taille du cycliste</u>	<u>Hauteur du cadre</u>
. 160 à 165	51 à 53
. 165 à 170	53 à 55
. 170 à 175	55 à 57
. 175 à 180	57 à 58
. 180 à 185	58 à 59
. 185 à 190	59 à 60

La longueur peut légèrement se corriger en jouant sur la largeur de la potence. Mais le vélo idéal en ce qui concerne la longueur sera déterminé en fonction, comme on l'a déjà dit, des proportions bras, jambes, tronc.

Exemple : si vous avez les bras et le tronc plus longs par rapport aux jambes, il vous faudra un cadre plus long que haut.

Mais, il convient d'être très prudent dans votre choix malgré toutes ces données, car il faut tenir compte des habitudes que le corps a déjà prises si vous avez déjà beaucoup pratiqué sur un ancien vélo.

Pour le choix des cale-pieds et le réglage des cale-pédales,

Voici quelques conseils :

	<u>Pointure</u>
. Cale-pieds court	37
	38
	39
. Cale-pieds moyen	40
	41
	42
. Cale-pieds long	43
	44
	45
	46
<u>Profondeur d'engagement de la chaussure de la pointe à la fente de la cale</u>	
. 10 à 10,5 cm	
. 10,5 à 11	
. 11 à 11,5	
. 11,5 à 12	
. 12 à 12,5	
. 12,5 à 13	
. 13 à 13,5	
. 13,5 à 14	
. 14 à 14,5	
. 14,5 à 15	

LES SORTIES

DU DIMANCHE

Les départs auront lieu à 8 H, à partir du
1er/03/87 jusqu'au 26/04/87 inclus.
Rendez-vous sur le parking de l'"Oisellerie"
Maison LELIEVRE - rue de Clisson

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

M A R S

Circuit du 1er Mars 1987

. Les Herbiers	0 km
. St Michel	12 km
. La Flocellière	14
. Châteaumur	16
. St Amand	18 km500
. Mauléon	26 km500
. Moulins	31 km500
. La Chapelle Largeau	35
. St Laurent	41
. St Malo	45
. Les Epresses	51
. Les Herbiers	61

Circuit du 8 Mars 1987

. Les Herbiers	0 km
. Mouchamps	12
. Ste Cécile	18
Direction St Martin	
La Marzelle	
. Chantonay	33
. St Mars des Prés	37
. Sigournais	40
. St Germain des Prés	43
. Rochetrejoux	53
. Les Herbiers	63

Circuit du 15 Mars 1987

. Les Herbiers	0 km
. Croix Barras	7
. Les Epresses	12
. Chambretaud	20
. Rochard	26
Le Guy	
St Hilaire	28
. Puy St Bonnet	33
. St Christophe	39
. St Aubin	48
. St Martin	51
. La Gaubretière	55
. Les Herbiers	64

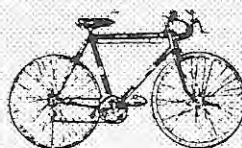
Circuit du 22 Mars 1987

CONCENTRATION de VALLET

. Les Herbiers	0 km
. Cugand	31 km
. Gétigné	34
. Clisson	37
. Vallet	45

Pointage 30 mn arrêt
Retour en direct 87 km

CYCLES - CYCLOMOTEURS PEUGEOT



ROLAND BERLAND

5, avenue des Sables
85500 LES HERBIERS Tél.51.67.18.34

Circuit du 29 Mars 1987

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. Bazoges	10
. La Boissière	17
. Treize-Septiers	23 km500
. La Bernardière	31
. Cugand	34
. La Bruffière	42 km
. Les Landes	50 km500
. La Gaubretière	55 km500
. Les Herbiers	65

A V R I L

Circuit du 5 Avril 1987

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. Tiffauges	19 km500
. La Romagne	28 km500
. St Christophe	35
. Puy St Bonnet	41
. St Laurent	45 km500
. St Malo	49 km500
. Les Epresses	55 km500
. Les Herbiers	65

Circuit du 12 avril 1987

. Les Herbiers	0 km
. Beaurepaire	7
. La Gaubretière	11
. Chambretaud	20
. Les Epresses	27 km500
. St Michel	34 km500
. Le Boupère	40
. St Paul	46
. Mesnard	54
. Beaurepaire	60
. Les Herbiers	68

BOULANGERIE
PATISSERIE

J. FILLON

14 Gde-Rue et Centre Commercial d'Herbauges
LES HERBIERS - Tél 51.91.05.53

Circuit du 19 Avril 1987

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. St Martin	13
. St Aubin	16
. St Christophe	25
. Puy St Bonnet	31
. St Hilaire	36
. Rochard	38
. Chambretaud	44
. Les Epresses	51 km500
. St Michel	58 km500
. Les Herbiers	70 km500

Circuit du 26 Avril 1987

. Les Herbiers	0 km
. Rochetrejoux	10
. Mouchamps	15
. L'Oie	21
. Ste Florence	23
. Chauché	33
. St Fulgent	41
. Bazoges	48 km500
. Les Landes	55 km500
. La Gaubretière	60 km500
. Les Herbiers	70

Circuit du 10 Mai 1987

. Les Herbiers	0 km
. Mesnard	7
. St Fulgent	13
. Chauché	21
. Boulogne	26
. Dompierre	31
. La Ferrière	37
. St Martin	49
. Les Essarts	54 km500
. St Fulgent	66 km500
. Mesnard	72 km500
. Les Herbiers	80

RANDONNEE DES CYCLOS DE CHATEAU D'OLONNE

Circuit du 17 Mai 1987

. Les Herbiers	0 km
. La Gaubretière	9
. St Martin	13
. St Aubin	15
. St Christophe	24
. La Romagne	31
. Montfaucon	40
. Montigné	42
. Torfou	49
. La Bruffière	56 km500
. Treize-Septiers	60 km500
. La Guyonnière	64
. La Boissière	69
. Bazoges	76
. Beaurepaire	79
. Les Herbiers	86

Circuit du 24 Mai 1987

RANDONNEE DU PUY ST BONNET

. Les Herbiers	0 km
. Puy St Bonnet	24

Possibilité d'un circuit et Retour

Circuit du 31 Mai 1987

. Les Herbiers	0 km
. Les Epresses	10
. Mallièvre	15
. Treize-Vents	17
. St Amand	24
. La Pommeraie	28 km500
. St Mesmin	34
. Montournais	41
. Pouzauges	49
. Chavagnes	59
. Monsireigne	63
. St Prouant	65
. St Paul	71
. Les Herbiers	79

Les départs auront lieu à 7 H 30 , à partir du
3 Mai 1987.

M A I

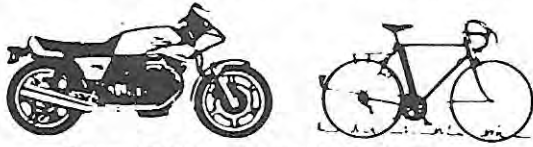
Circuit du 3 Mai 1987

. Les Herbiers	0 km
. St Paul	6 km
. St Prouant	14 km
. Monsireigne	16
. Sigournais	21
. St Mars des Prés	24
. St Philbert	27
. La Réorthie	35
. Angle Guignard	40
. Le Fuiteau	42
. St Hilaire le Vouhis	50
. Sté Cécile	57
. St Vincent	59
Ancienne voie ferrée	
. Mouchamps	64
. Les Herbiers	76

RANDONNEE DES CYCLOS DE LUÇON

BROCHOIRE Yves-Marie

Mécanicien cycles, motos, toutes marques



Agent PEUGEOT-MOTO GUZZI

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



INFOS...

La Fédération a fait parvenir au Club une première dotation d'une vingtaine d'exemplaires de la Revue " OU IRONS-NOUS en 87 " la deuxième dotation devant intervenir fin Février.

Chaque licencié pourra se la procurer chez Juliane BONNET , 5 Rue du Pont de la Ville.

CALENDRIER

BREVETS RANDONNEURS 1987

LIGUE ATLANTIQUE

29 MARS	200 Kms CHOLET VELO SPORT
5 AVRIL	200 Kms C R CHANTONNAY
12 AVRIL	200 Kms Vélo-Club CHALLANS
12 AVRIL	200 Kms C T LES SABLES
26 AVRIL	300 Kms CHOLET VELO SPORT
26 AVRIL	300 Kms Vélo-Club CHALLANS
3 MAI	300 Kms C R CHANTONNAY
16 & 17 MAI	400 Kms V S CHOLET
23 & 24 MAI	400 Kms Cyclos YONNAIS
13 & 14 JUIN	600 Kms CT CHATAIGNERAIE
13 & 14 JUIN	600 Kms V S CHOLET
6 Sept	<i>gumpen ST Aubin</i>



SI ÇA VOUS DIT!..

Quelques RANDONNEES F.F.C.T.

choisies dans la Ligue Atlantique

Dimanche 22 MARS 1987

Concentration de VALLET
Union Cycliste Nantaise - 44300

Dimanche 3 MAI 1987

Randonnée du Cardinal
Les Cyclotouristes Luçonnais - 85400

Dimanche 10 MAI 1987

Randonnée du Puits d'Enfer
Entente Cycliste CHATEAU D'OLONNE - 85100

Dimanche 24 MAI 1987

Randonnée du Chêne Rond
Amicale Cyclotouriste du PUY-ST-BONNET
49300

Les cyclos intéressés peuvent se faire connaître auprès du Président, quelques jours avant la sortie, pour envisager éventuellement un regroupement au niveau des voitures et, pourquoi pas, l'utilisation de la remorque pour les vélos !



C.T.H.

A la suite de notre Assemblée Générale annuelle, le Comité "gonflé" de nouveaux membres s'est réuni pour procéder à l'élection du bureau :

- le Président qui avait annoncé depuis un certain temps son intention de démissionner la confirma ce soir-là. Il fût réélu à l'unanimité moins une voix (la sienne peut-être) et ses protestations n'étant pas convaincantes, se retrouva assis pour un an encore dans son fauteuil ; un an seulement, le temps nécessaire pour préparer à ce rôle le jeune et dynamique Vice-Président.

- le Trésorier, comme à l'accoutumée déclara qu'il était sortant. Il fût, sans problème confirmé dans ses fonctions. Sacré Lily, depuis qu'il est retraité il manque de temps peut-être ?

- le Secrétaire lui, n'avait pas fait connaître ses intentions et, le plus naturellement du monde, il annonça à la fois son départ et le nom de sa remplaçante, laquelle en l'occurrence n'était pas au courant. Au revoir Jacky et merci.



R A P P E L

DATE LIMITE POUR LA PRISE DES LICENCES :

15 MARS 1987



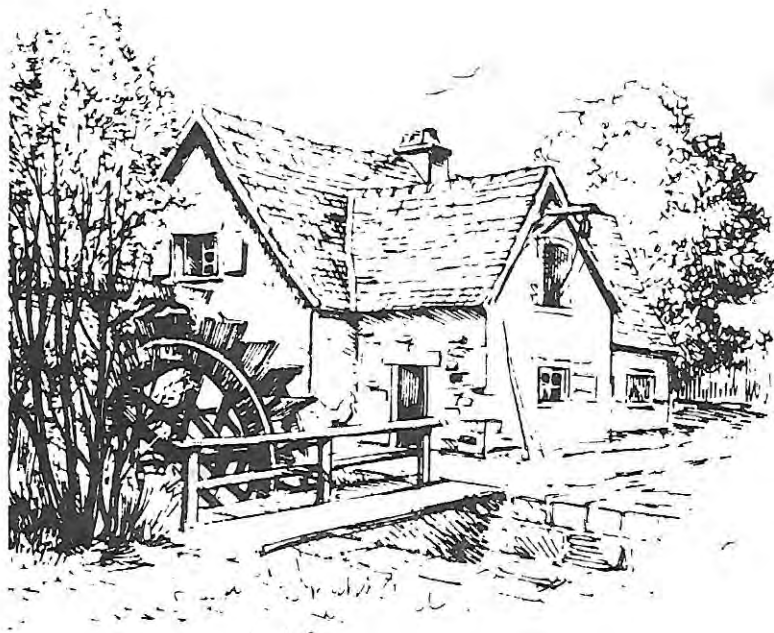
7, rue du Marché
85500 LES HERBIERS

5, Avenue des Moulins
85700 POUZAUGES

Centre Cial RALLYE
85100 LES SABLES D'OLONNE

Composition du Bureau

Président d'honneur	Marc DURAND
Président	Paul GENTREAU
Vice-Président	Alain ROY
Trésorier	Louis HOUET
Trésorier-Adjoint	Paul CHARRIER
Secrétaire	Juliane BONNET
Secrétaire-Adjoint	Paul BLANCHARD



AVENUE
L'hyper tout proche

10 RUE NATIONALE
LES HERBIERS