



## ■ EDITO

Vous avez remarqué l'absence du 44x18 début avril, et vous êtes nombreux à le réclamer.

Sous l'influence de notre président, un comité de rédaction est créé.

Il en va de la survie de votre journal et de sa parution trimestrielle.

Ce comité est actuellement constitué de :

- BENAITEAU Jean-Yves,
- BLANCHET Guy
- BOURCIER Thierry
- PITARD Christophe
- REMIGEREAU Patrice
- VRIGNAUD Jean-Pierre

Bien sûr, il reste ouvert à chaque licencié.

Toutes suggestions et/ou bonnes volontés sont les bienvenues.

N'attendez pas le dernier jour du mois, mais faites nous part de vos idées ou propositions au fil de l'eau.

Vous pouvez les apporter aux intéressés ou les déposer dans la boîte à lettres qui se situe sur la porte du garage à la maison Lelièvre (les "post-it" sont acceptés).

### **Pourquoi avons nous choisi de nous battre pour la continuité du 44x18 ?**

Ce n'est pas un simple carnet de route avec les parcours du trimestre.

Ce n'est pas une simple feuille sur laquelle le rédacteur se regarde écrire.

Il nous semble très important et essentiel de conserver ce fil conducteur au sein du CTH.

Il permet d'informer et de relater les évènements et les anecdotes du club au rythme d'un cœur qui bat : de raconter sa vie.

C'est le lien permanent entre tous.

### **Le comité de rédaction**

## ■ LA MEILLEURE FACON DE REGLER (1)

Amis cyclos, si à la suite de votre sortie votre dos ou vos genoux se rappellent à votre bon souvenir, ce qui suit peut vous intéresser.

Lorsque vous prenez possession de votre nouvelle monture, il est indispensable d'ajuster à votre morphologie, la position des divers éléments que comporte votre vélo (selle guidon potence cales). Vous en retirerez ainsi confort plaisir et performance.

Commençons par le réglage de la hauteur de la selle.

Vous connaissez désormais votre cote d'entrejambe (voir 44x18 N° 79 de janvier 2003), multipliez ce chiffre en cm par **0.885** et vous obtiendrez la distance à régler en (cm) entre l'axe de pédalier et le haut de votre selle.

Attention !! Les possesseurs de tige de selle en carbone doivent respecter scrupuleusement le couple de serrage constructeur sous peine d'écraser irrémédiablement la tige (à titre indicatif, le couple de serrage à ne pas dépasser est de 1 kg/m). Pour ceux qui ne possèdent pas de clé dynamométrique il existe un moyen très simple de contrôler le couple en suspendant une masse de 1kg au bout d'une rallonge de 1 mètre. Lorsque le serrage est atteint, l'ensemble constitué – rallonge + poids - s'immobilise.

Ceci étant fait, nous allons maintenant régler le recul de selle.

Au préalable, il faut régler les cales sous la chaussure.

Ce réglage nécessite beaucoup d'attention car l'opération consiste à placer l'articulation du gros orteil sur l'axe de la pédale. Pour vous aider, si vous observez bien vos cales, elles doivent être munies sur le côté d'un repère (trait) qui matérialise l'axe de la pédale. Quand la chaussure est prisonnière de la pédale le repère est obligatoirement sur l'axe de la pédale. Il suffit donc de placer ce repère juste sous l'articulation de votre gros orteil et de serrer la cale dans cette position.

Le recul de selle :

munissez-vous d'un fil à plomb pour cette séquence et demandez à quelqu'un de vous aider. Vos chaussures au pied, engagez les dans les pédales (mettez vous le long d'un mur pour ne pas tomber!)

Placer vos manivelles à l'horizontale - une pédale en avant l'autre en arrière. Le pédalier dans cette position, un de vos genoux se trouve en avant. Appliquez alors le fil à plomb contre votre genou. Le fil doit passer par le centre de l'axe de la pédale si le recul de selle est bien réglé. Si ce n'est pas le cas, il vous faut avancer ou reculer votre selle. Reprenez la méthode jusqu'à ce que le fil arrive dans l'axe de la pédale.

A titre indicatif le recul de selle peut aller de 0 cm (selle en avant) à 3.5 cm (selle en arrière).

Si vous n'arrivez pas à trouver le réglage le problème est, ou dans la taille du cadre, ou dans la longueur des manivelles.

Normalement si le cadre a été bien choisi et correspond à votre taille, vous devez trouver le réglage.



### La position du guidon

A ce stade des réglages, le cycliste est bien en place sur sa machine, reste maintenant à trouver la position générale par le réglage du guidon et le choix de la longueur de la potence.

Une potence est caractérisée par sa longueur et par son mode de fixation sur la fourche. Les longueurs usuelles s'échelonnent de 90 mm à 145 mm. Plus la potence est longue et plus vous êtes "couché" sur votre vélo.

Pas de soucis, les constructeurs fabriquent des bicyclettes homogènes, et le poids est réparti uniformément entre l'avant et l'arrière de manière à rendre le vélo maniable. La potence installée sur votre vélo dépend de la taille de votre cadre, mais si vous souhaitez être plus "droit" ou plus "allongé" vous pouvez la remplacer par un autre modèle. Attention toutefois car une potence exagérément longue aurait pour influence de charger l'avant au détriment de la stabilité.

Revenons à la hauteur de guidon. Placez vos mains en bas du cintre et toujours pédales enclenchées faites tourner vos jambes. Vos genoux ne doivent pas heurter vos coudes, il doit y avoir environ 5 cm d'espace. Ajuster la hauteur en fonction de ce critère mais aussi en fonction de la position que vous souhaitez avoir sur votre vélo.

Bonne route

**Christophe PITARD**



# LES SORTIES DU DIMANCHE

**Garage**  
**GÉRARD** Réparations  
**BOUHIER** Ventes neufs  
 et occasions  
 Toutes marques

Huiles  
**IGOL**

10, Avenue des Sables - 85500 LES HERBIERS  
 Tél. 02.51.91.00.59 - Fax 02.51.92.93.68

Pour tous  
 Renseignements,  
 Vous pouvez  
 Contacter les  
 Responsables  
 Tel : 02.51.67.06.66  
 02.51.66.82.16  
 02.51.67.01.51

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson

Samedi 26 AVRIL 2003

Randonnée 150 km

LA GEGENE

ATTENTION Départ 7 H 30

**DEPART 8 H A SUIVRE**

## Circuit du 6 AVRIL 2003

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
Vendrennes	11	
St Fulgent	16	13
Chauché	24	21
Boulogne	30	27
St Denis la Chevasse	34	
Belleville s/vie	41	
Dompierre s/yon	48	
La Ferrière	54	
St Martin des Noyers	66	43
Ste Cécile	72	49
Mouchamps	78	55
Les Herbiers	90	67

## Circuit du 20 AVRIL 2003

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	
Chambreaud	18	
La Gaubretière	27	9
Les Landes Genusson	32	14
La Boissière de Montaigu	39	21
Chavagnes en Paillers	47	29
La Rabatelière	51	33
Chauché	55	37
Ste Florence	65	47
L'Oie	67	49
Mouchamps	73	55
Le Gué-Jourdain	76	58
Les Herbiers	86	68

## Circuit du 27 AVRIL 2003

Les Herbiers	0	0
Beaufort	7	7
La Gaubretière	11	11
St Martin des Tilleuls	15	15
St Aubin des Ormeaux	17	17
La Pierre branlante		
La Verrie	27	27
Chambreaud	33	33
=> St Malo		
Le Puy du Fou	43	43
Le Fossé		
Les Epesses	47	47
Mallièvre	52	
Treize-Vents	54	
St Amand s/sèvre	63	
Les Châtelières	66	
Chateauroux	67	
Nozillac		
St Mars la Réorthe	75	50
La Croix Barat	77	52
Les Herbiers	84	59

**Randonnée Route VTT Marche**  
**ST Philbert du Pont-charault**

**Brevet Randonneurs 200 km**  
**CHALLANS**

## Circuit du 13 AVRIL 2003

Les Herbiers	0	0
Beaufort	7	7
Bazoges en Paillers	10	10
Chavagnes en Paillers	20	20
Les Brouzils	26	
L'Herbergement	31	
St Sulpice le Verdon	35	
Les Lucs s/boulogne	43	
St Denis la Chevasse	55	32
Chauché	63	40
St Fulgent	71	48
Mesnard la Barotière	77	54
Les Herbiers	84	61

**Brevet Fédéral 150 km**  
**CHALLANS**

## LUNDI PÂQUES 2003

Les Herbiers	0
Mesnard la Barotière	7
St Fulgent	13

**Randonnée Route VTT Marche**  
**ST FULGENT**

**Randonnées au choix**

**ST LAURENT SUR SEVRE**  
**CHANTELOUP LES BOIS**  
**VERTOU**

**BREVET NATIONAL 150 KM**  
**LES SABLES-D'OLONNE**



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

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

# LES SORTIES DU DIMANCHE

## Circuit du 4 MAI 2003

Les Herbiers	0
Mesnard la Barotière	7

### Randonnée du lac de la TRICHERIE

**BREVET GRIMPEUR  
ATLANTIQUE DE VENDEE  
ET Randonnée  
de la Châtaigneraie  
Route VTT Marche**

**Brevet Randonneurs 200 km  
CHALLANS**

## Circuit du 11 MAI 2003

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
St Hilaire le Vouhis	25	25
Chantonnay	32	32
La Jaudonnière	42	
<b>D 106 Le Loup Pendu</b>	47	
Sigournais	52	
St Germain de Prinçay	56	37
Rochetretoux	66	47
La Jonchère	69	50
Les Herbiers	76	57

*Sur ce circuit les cyclos de la Verrie  
Nous accompagnent. Le verre de  
L'amitié sera servi à l'arrivée*

### Randonnée des algues JARD-SUR-MER

## Circuit du 18 MAI 2003

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Chantonnay	25	25
St Philbert-Pontcharault	31	
La Jaudonnière	34	
St Hilaire du Bois	36	
St Martin de Lars	43	
Champjuillon		
St Juire Champjuillon	48	
Féole	50	
L'Angle Guignard	55	
Le Fuiteau	57	32
Les Chaffauds		
St Vincent Sterlanges	70	45
Mouchamps	75	50
Rochetretoux	80	55
La Jonchère	83	58
Les Herbiers	90	65

## Circuit du 25 MAI 2003

Les Herbiers	0	0
Mont des Alouettes	3	3
Chambretaud	8	8
Rochard	17	17
St Hilaire de Mortagne	18	18
Le Puy St Bonnet	24	24
La Tessoualle	27	27
Mazière en Mauges	32	
Nuaillé	39	
=> Vezins sur 500 m		
A droite D148 les Poteries	44	
D 65 Maulévrier	54	
St Pierre Echaubrognes	56	36
Mauléon	64	44
St Amand s/Sèvre	72	52
Les Châtelliers	75	55
Les Epesses	83	63
Les Herbiers	93	73

### Randonnée à CHEMILLE

## Circuit du 1 JUIN 2003

Les Herbiers	0	0
La Croix Barat	7	7
St Mars la Réorthe	9	9
Châteaumur	17	17
St Amand s/Sèvre	21	21
D154 Rorthais	30	30
Nueil s/Argent	40	
Beaulieu s/Bressuire	49	
Brétignolles	54	
Le Pin	59	38
Cerizay	64	
Montravers	69	45
La Pommeraie s/Sèvre	74	50
Les Châtelliers	78	54
Les Epesses	86	62
Les Herbiers	96	72

### Randonnée à ANGLES et ST SEBASTIEN SUR LOIRE

## Jeudi 8 mai 2003

Appel à tous les volontaires

RANDONNEE DU CLUB

## LA PUYFOLAISE

**Randonnées au choix  
Le 18 mai  
LUCON  
LE POIRE SUR VIE  
BOIS DE CENE  
BEAUPREAU**

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



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



**GARAGE  
MARTINEAU**  
Agent CITROËN

Réparations  
toutes marques

Vente neuf  
et occasion

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



# LES SORTIES DU DIMANCHE

## CYCLES BROCHOIRE



*Concessionnaire*  
Piaggio - Gilera - Bianchi - Raleigh

*Agent*  
Peugeot - MBK

Rue de l'Arceau - **LES HERBIERS**  
Tél. 02 51 66 91 07



### 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**

### Circuit du 8 JUIN 2003

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Rochetrejoux	10	10
St Germain de Prinçay	20	20
St Vincent Sterlanges	25	25
St Hilaire le Vouhis	33	33
Bournezeau	41	
Les Pineaux	46	
Thorigny	52	
Fougeré	58	
St Martin des Noyers	70	40
St Cécile	76	46
Mouchamps	82	52
Les Herbiers	94	64

### Circuit du 15 JUIN 2003

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
La Verrie	15	15
St Hilaire-Rochard	20	20
Le Puy St Bonnet	26	26
La Tessoualle	29	29
Maulévrier	38	
Yzernay	42	
Somloire	49	
Les Cerqueux	54	
St Aubin de Baubigné	64	
Mauléon	69	42
St Amand s/Sèvre	77	50
Châteaumur	81	54
Nozillac		
St Mars la Réorthe	89	62
La Croix Barat	91	64
Les Herbiers	98	71

### Circuit du 29 JUIN 2003

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
La Pagerie	10	10
La Gaubretière	11	11
Les Landes Genusson	16	16
La Bruffière	25	
La Bernardière	33	
St Hilaire de Clisson	37	
St Lumine de Clisson	41	
Aigrefeuille	46	
La Planche	54	
Vieilleville	59	
L'Herbergement	68	44
Les Brouzils	73	49
Chavagnes en Paillers	79	55
Bazoges en Paillers	89	65
Beaurepaire	92	68
Les Herbiers	99	75

**WEEK-END  
FAMILIAL  
7,8 et 9 juin à  
GUIDEL**

### Circuit du 22 JUIN 2003

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
St Hilaire le Vouhis	25	
St Martin des Noyers	31	24
La Ferrière	43	36
Château-Fromage	49	
=> Bois des Girondins		
Les Poudrières	59	
Dompierre s/Yon	63	
Boulogne	72	47
Chauché	78	53
St Fulgent	86	61
Mesnard la Barotière	92	67
Les Herbiers	99	74

**Randonnée à  
ST PERE EN RETZ**

**Brevet Grimpeur Atlantique  
PRE-EN-PAILL Mayenne**

### SAMEDI 14 JUIN 2003

Avant ouverture à la  
Circulation routière  
Les randonneurs et les  
Cyclistes sont autorisés  
A fouler l'asphalte de  
L'A 87 entre les Herbiers  
Et Mortagne ce jour-là.

**Rendez-Vous sur le  
parking, rue de Clisson**

**Départ 13h15**

**Randonnée de l'huître  
LA TRANCHE-SUR-MER**

**Du lundi  
au samedi**

9h00 / 12h15  
14h00 / 19h00



QUARTIER D'HERBAUGES  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 52 91 04 90

**Votre vue  
c'est du sérieux**



Dominique  
CHERVET

# LES SORTIES DU DIMANCHE

## PAGE SPECIALE VTT

Pour tous renseignements  
vous pouvez contacter les  
responsables

Tel : 02.51.67.12.36

06 62 14 14 65

### Avril

6 St Philbert du Pont  
Charrault  
20 à 50 km 5€50  
7H30 au local

13 Clisson  
La Tivolienne  
15 à 50 km - 5€50  
7H30 au local

20 Les Herbiers  
Préparation de la  
Puyfolaise  
40 km  
7H30 au local

27 St Laurent sur Sèvre  
20 - 30 - 40 km –  
3€50  
7H30 au local

### Mai

3 Les herbiers  
Fléchage  
Puyfolaise  
Départ 8H00 au Puy  
du Fou

6 Puy du Fou  
La Puyfolaise  
A partir de 8H00  
25 et 40 km – 4€  
licenciés 3€

11 Les Herbiers  
Rando avec La Verrie  
Départ 8H00

18 St Georges de  
Montaigu  
Rando des BUSH-  
MAIRES  
7H30 au local  
20 à 45 km

Le Poirée sur Vie  
Rando la Genote  
7H30 au local  
25 et 45 km

24 Les Brouzils  
Rando de nuit –  
Inscriptions avant le 3  
mai à Ludovic 06 62 14  
14 65  
Départ à re-préciser  
20 à 45 km

### Juin

1 Les Herbiers  
Départ à re-préciser – voir  
tableau d'affichage au CTH

7,8 et 9 Voyage familial  
à GUIDEL

15 Mervent  
7H30 au local  
25 35 45 km – 6€

22 Les Herbiers  
Départ à re-préciser –  
voir tableau d'affichage  
au CTH

29 Les Herbiers  
Départ à re-préciser –  
voir tableau d'affichage  
au CTH

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 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.



Charcutier  
Traiteur

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

**Crédit Mutuel**

Océan

LA BANCASSURANCE A QUI PARLER

11 Rue Nationale - LES HERBIERS  
02.51.64.87.64

## ■ LA GALETTE DES ROIS

Malgré le froid, le dimanche 5 janvier (pour la première fois à la salle de la Mijotière) nous nous sommes retrouvés toujours plus nombreux autour de la galette des rois. Nous nous sommes racontés notre sortie du jour et nos lendemains de fêtes dans une bonne humeur qui annonce une très bonne année.



**WINTERSPORT**  
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

## ■ LA MOULINETTE A ERIC

5 janvier, première sortie de l'année, et déjà, notre ami Eric se fait remarquer. Un lavage de vélo à grande eau et le dérailleur (équipement magique de nos bicyclettes) reste gelé de bonne heure le matin. Résultat le voici qui mouline, qui mouline pour suivre notre train de sénateur de ce dimanche matin. Nous le savons tous, en hiver il faut tourner les jambes. Mais là franchement Eric, tu exagères...

## ■ FAITS D'HIVER

Est-ce un effet de mode ? Les habitudes vestimentaires des membres du CTH sont quelques fois déconcertantes. Chacun ou chacune y va de sa petite touche personnelle :

Il y a Juliane qui récemment a exprimé le souhait de voir notre tenue d'hiver complétée avec des "gants à manche longue".

Il y a Gégène qui de retour de la sortie de Vallet s'aperçoit qu'il a perdu un de ses gants de laine. Crânement, il nous dit que ce n'est pas grave du tout car celui-ci ne lui sert à rien, "je n'ai jamais froid à cette main".

Il y a René qui préfère les magasins nantais. C'est là qu'il trouve ces fameuses chaussures "pied droit 43 et pied gauche 46". Notre champion retraité aurait-il là aussi une astuce pour gagner quelques grammes en équipements ?



## ■ CALENDRIER DES SORTIES MELUSINE (MODIFICATIONS)

Pour ce trimestre, les sorties se font uniquement en VTT.

Le départ a lieu à 9h30 à la salle du donjon.

Les dates sont 26 avril, 17 mai et 21 juin.

## ■ QUIZ

Quel est l'âge moyen de l'ensemble des 101 licenciés 2003 ?  
Réponse dans le numéro 81 de juillet.

**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

**Herbretaise Automobile s.a.**

Concessionnaire

**RENAULT**

Ateliers  
2 rue de l'industrie



Service Vente Véhicules Neufs  
Choix d'Occasions  
toutes marques

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



Yves BIDAUD  
Hubert ROUILLON  
Christophe ROBIN

*Courtiers en Assurances*

73, rue Abel Châtaignier 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

**SERVARY**  
LE VÊTEMENT DU CYCLISTE

*maillots, cuissards, vestes, combinaisons...  
aux couleurs des clubs.  
Documentation sur simple demande*

85130 LES LANDES-GENUSSON  
Tél. 02.51.91.73.00 - Fax 02.51.91.61.11

## ■ LA SOIREE DANSANTE

Les jeunes jongleurs de l'association Passetaballe ont ouvert la fête à l'heure de l'apéritif en ce samedi 25 janvier.

Le succès de la soirée dansante ne se dément pas et quelques 500 danseurs et danseuses ont envahi la piste de danse jusqu'à 3h00 du matin.

Cela se dit, quelques courageux étaient présents au départ de la sortie dominicale du lendemain matin, les traits un peu tirés...

En 2004, nous vous attendons encore plus nombreux et aussi enthousiastes le samedi 5 février à la salle d'Herbauges.



## ■ CARNET ROSE

La relève au CTH est assurée.

Chez Delphine et Frédéric Paillat un petit Robin a pointé le bout de sa frimousse le 25 octobre 2002. 46,5 cm et 2,620 kg de bonheur.

Cinq jours après notre soirée dansante, c'est le petit Baptiste qui est né chez Murielle et Thierry Bourcier le 30 janvier 2003. 52,5 cm et 4,0 kg tout rond.

# 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**