



**Cyclo Tourisme  
Herbretais**

### ■ EDITO : RANDONNEE DECOUVERTE...

Le CycloTourisme Herbretais ce sont 27 années d'organisation et de participation aux évènements majeurs nationaux, régionaux et locaux autour de la petite reine (Tour de France Cyclo, Semaines Fédérales, Paris-Brest-Paris, Bordeaux-Paris, Bordeaux-Madrid, Les Herbiers-Coria, **La Puyfolaise**, Les Herbiers-Saintes, **Les Grimpettes du Bocage**).

Depuis deux ans, aux sorties dominicales à allure libre, s'est ajouté l'accueil des jeunes handicapés de l'association MELUSINE.

Depuis deux ans, nous en parlons de **ce cyclotourisme familial !**

Aujourd'hui, poursuivant l'axe de développement de la Fédération Française de Cyclo-tourisme, nous proposons à toutes celles et ceux, amoureux de la bicyclette, de venir nous rejoindre pour **les randonnées découvertes sur route** (pas de chemin) au pays des Herbiers sur des circuits très faciles.

Le rendez-vous est fixé à 8h45 le dimanche matin, sur le parking de la maison Lelièvre route de Clisson, pour un départ effectif à 9h00.

L'âge minimum requis est de 12 ans, et les enfants doivent être accompagnés de leurs parents. La balade dure environ deux heures trente à allure réduite. Les licenciés encadrent et prodiguent les conseils nécessaires à la bonne utilisation et l'entretien des montures.

Il est fortement conseillé de se munir de boisson et d'alimentation type barres de céréales ou de sucre.

**Bien voir, bien vu** restent de mise pour ces randonnées et des vêtements clairs sont conseillés (des baudriers fluorescents sont tenus à disposition au départ).

La première randonnée découverte sur route s'est déroulée avec succès (35 participants) le dimanche 28 septembre suivie de la seconde le dimanche 12 octobre.

Ces randonnées pour le premier trimestre auront lieu tous les quinze jours. Leur avenir sera décidé à l'issue de notre assemblée générale du 5 décembre prochain.

Je souhaite beaucoup de plaisir à tous les participants et bienvenue au sein de **nos randonnées découvertes sur route**.

**Thierry BOURCIER.**

### ■ 5 BONNES RAISONS DE FAIRE DU VELO

- sortir en famille,
- une activité peu coûteuse,
- entretenir votre forme,
- vous déplacer tous les jours,
- effectuer des sorties et des rencontres.

Dossier développé prochainement dans votre 44x18. **Patrice REMIGEREAU**





## ■ LA 65<sup>ème</sup> SEMAINE FEDERALE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME A AURILLAC

Cette 65<sup>ème</sup> édition nous a enchantés, car le Cantal est un département qui a du caractère à l'image de la diversité de ses paysages, d'une nature sauvage, souvent méconnu, qui possède un riche patrimoine auvergnat, une gastronomie très importante (aligot, bourriols, potée auvergnate, pounti, tripoux, truffade, charcuterie, ses fromages, le cantal, le salers et le bleu d'auvergne) et ses vaches salers à la robe acajou. La semaine fédérale, c'est un grand moment de convivialité, de nombreuses rencontres avec les gens du terroir (2 000 bénévoles), des échanges avec les autres cyclos de diverses régions (11 000 participants). Les cyclotouristes cantaliens, nous ont proposés tous les jours, plusieurs circuits autour d'Aurillac avec des thèmes différents : randonnées en haute auvergne, en châtaigneraie, des barrages, du patrimoine, autour du Puy Mary, en Carladez et le jeudi un pique nique géant dans le Vicois. Pour les vététistes : la forêt de Branviel, les sentiers de Cantales, le cirque de Mandailles, la descente du Plomb de Cantal....

Les massifs auvergnats ne sont pas de la haute montagne, ni de la plaine, mais les dénivelés proposés pour la journée étaient de 1 500 m environ et les quelques cols (col du Pas de Peyrol, col du Prat de Bouc, col du Pertus, col du Bruet...) que nous avons franchi sous une chaleur torride, nous ne les oublierons pas. L'ambiance dans les points d'accueil était chaleureuse et les sportifs se regroupaient à l'ombre pour goûter les produits régionaux et étancher leur soif. Après la randonnée, nous nous retrouvions au village fédéral, véritable plaque tournante de la semaine où nous pouvions rencontrer les exposants, les représentants de divers associations, et des dégustations nous étaient proposées (l'Alvèze).

Je n'oublie pas le camping sur une plaine de sports où les

bénévoles avaient installé des toilettes, des lavabos et des douches en préfabriqué. Ce commerçant aussi, qui avait créé une petite alimentation et proposait des plats chauds. Le soir venu, les 21 cyclos du club et quelques amis se réunissaient pour l'apéro et se racontaient les anecdotes de la journée. Pour clore en beauté la semaine, le dimanche matin, les participants défilaient dans les rues d'Aurillac, dans une ambiance très colorée, sous les applaudissements des cantaliens et criaient merci pour l'accueil et ce n'est qu'un au revoir.

Les cyclotouristes se donnent rendez-vous en **2004 à CERNAY** pour découvrir l'Alsace.

**Guy BLANCHET**



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



## ■ MA PREMIERE RANDONNEE MER / MONTAGNE

« Les Mer-Montagne consistent à rallier à bicyclette ou à tandem, n'importe quel point du littoral français à un sommet déterminé de col, de mont ou de ville, dans l'un des cinq massifs montagneux français »

(extrait du guide du cyclotouriste 2003 page 48)

Guy Retailleau pendant sa préparation au Paris-Brest-Paris vient de réaliser le premier Mer-Montagne du club. Il vous attend à la Proutière pour vous raconter cette aventure unique en son genre et vous faire partager les instants d'émotions ressentis. Il espère bien vous donner l'envie d'y goûter à votre tour. Parti de Saint-Jean-de-Monts le 20 juillet 2003, il est arrivé à Super-Besse dans le Massif Central le 21 juillet 2003 très heureux de cette première.



Charcutier  
Traiteur

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

## ■ PAROLES DE PELOTON

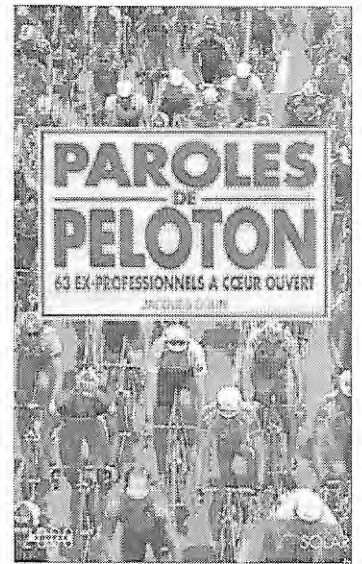
Si vous avez quelques idées sur la meilleure façon de pratiquer le vélo pour réaliser de belles performances à votre niveau, vous trouverez sûrement dans ce livre l'avis d'un professionnel qui confirmera votre opinion.

Trois ou quatre pages pas plus consacrées à la carrière d'un des coureurs de l'Ouest qui ont fait la gloire du cyclisme, le principe de ce livre n'est pas plus compliqué que cela. En le lisant, on réalise que pour aucun d'entre eux les efforts ont été réels pour franchir les étapes vers le professionnalisme et que les fortunes qu'ils y ont rencontrées ont été bien diverses.

Bernaudeau, Vincendeau, Berland, Guimard, Madiot, Pensec, entre autres, dévoilent avec des mots simples et émouvants ce qu'ils n'avaient jamais encore dit, une fois leur vélo rangé dans le garage aux souvenirs.

Avec cette lecture, vous vous rendrez compte que la recette magique n'existe pas. Il n'y a pas une seule façon de rouler pour devenir un bon...

**Paroles de peloton, Jacques Colin Editions SOLAR 15 €**



## ■ LA RUBRIQUE INTERNET

<http://www.awsoft.net/cyclo/calculs/montee.htm>

Le site awsoft.net propose de nombreux logiciels de calculs pour les sportifs. Les cyclistes y trouveront un logiciel de gestion de plans d'entraînement sophistiqué pour un prix raisonnable. Le cyclo surfeur s'arrêtera un moment sur la page des calculs en ligne. Il pourra notamment calculer la puissance développée lors d'une sortie et sa répartition pour vaincre la dénivellation, la résistance à l'air ou la résistance au roulement.

Vous pourrez également calculer votre dépense énergétique, ou votre vitesse en descente en fonction de votre position à moins que vous préfériez vous faire une idée de l'évolution de votre potentiel physique en fonction de votre âge.

**Jean-Yves BENAITEAU**

## Exemple de dépense énergétique

### RESULTAT

0.6 % dénivellation

25.0 km/h

85.0 kg : poids total

34.7 Watt pour la dénivellation

81.7 Watt pour la résistance dans l'air

29.5 Watt pour la résistance au roulement

**145.9 Watt : puissance totale**

2181.7 Kcal de dépense calorique ou

9134.6 KJ



## ■ EN ROUTE POUR PARIS - BREST - PARIS

Ils en rêvaient, et ils l'on fait. Enfin bouclé ce PARIS-BREST-PARIS 2003 !

Deux habitués de l'épreuve et quatre néophytes se sont lancés du 18 au 22 août dans ce périple. L'aventure avait commencé il y a déjà quelques mois avec tous les brevets à valider, les heures de selle interminables et la vie de famille légèrement perturbée. Nous étions de tout cœur avec eux, suivant leur épopée par la pensée, connectés au minitel, branchés sur Internet, bref tous derrière à les soutenir.

Oui, mais eux, ils étaient seuls au monde dans leur souffrance, leur folie, leur quête d'on ne sait quoi.

Le mardi 19 août 2003, 4033 cyclotouristes des cinq continents sont entrés dans la légende du PARIS-BREST-PARIS, faisant suite aux milliers de randonneurs qui se sont investis depuis 1931 dans ce brevet libre, dit « Bâton de Maréchal » du randonneur, de 1 200 km à effectuer en moins de 90 heures.

En moins de 74 heures, l'affaire était entendue pour nos 6 compères tout comme la trentaine de Vendéens présents sur l'épreuve (3 445 arrivants).

Comme de bien entendu, une soirée pour se raconter l'aventure a été organisée. Sans doute grisé par leur enthousiasme, votre rédacteur n'a pu relire ses notes. Je vous livre donc pêle-mêle quelques perles :

- **Guy** qui ne buvait plus d'alcool depuis des mois a contracté une tendinite au bras à son retour à la Proutière...

- **Yves** dans les 200 derniers kilomètres roule avec une jeune femme tout en parlant chiffons. Il rêve de prendre une douche (je n'ai pas bien noté si c'est seul ou avec la dame...).

- Toujours **Yves** qui rencontre Michel Martin avec l'accent du midi qui chante sur la photo... ?

- **Jean-Marc** qui en a vu des petits "ROQUETS"

- **Denis** complètement euphorique à l'arrivée qui mange comme...une vache.

- **Rémy** qui trouve que les 60 derniers kilomètres c'est une galère...Il rajoute même que tout çà c'est de la faute à son cousin Patrice (mieux connu sous le nom de **Jésus** pour les initiés)

- **Joseph** lui, a tellement parlé que je n'ai rien retenu, si ce n'est sa très grande satisfaction et qu'il a roulé avec des Dalmatiens (habitants du Danemark).

A votre tour, je vous invite à les écouter, vous ne serez pas déçus du voyage.

Encore bravo à :

**Rémy BIZON**

**Denis PUAU**

**Guy RETAILLEAU**

**Jean-Marc ROQUET**

**Joseph ROUSSELLE**

**Yves ROY**

Et merci aux accompagnateurs.

**Crédit Mutuel**  
Océan

LA BANCASSURANCE A QUI PARLER

11 Rue Nationale - LES HERBIERS  
02.51.64.87.64



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

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

# LES SORTIES DU DIMANCHE

## PAGE SPECIALE VTT

Pour tous renseignements  
vous pouvez contacter les  
responsables

Tél : 02.51.67.12.36  
06 62 14 14 65

### OCTOBRE

4 – Fléchage des  
Grimpettes  
8 h Local

5 – Les Grimpettes

12 – Les Herbiers  
8 h Local

19 – Mareuil/Lay  
7 h 30 Différentes  
distances

26 – Les Herbiers  
8 h Local

### NOVEMBRE

2 – ST Michel Mont  
Mercure  
7 h 30

9 – La Ferrière  
7 h 30

11 - La Réorthe  
7 h de 20 à 60 km

16 – La Meilleray  
7 h 30

23 – Ardelay  
Rendez-vous sur place  
8 h

30 Les Herbiers  
8 h

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.

#### ■ RANDO GRILLADE

Comme tous les ans, au  
mois de juin, notre équipe de  
VTT grandie  
considérablement. C'est un  
rassemblement de copains  
venus de différents horizons  
tels, Vendrennes, la Réorthe,  
Nantes, Cholet et la  
Bernardière. Pour l'occasion,  
nous avons organisé une  
petite randonnée de 30 km,  
avec à son arrivée chez  
Gilbert, un apéritif amélioré  
suivit d'une très bonne  
grillade. L'après-midi se  
poursuit par des ballades à  
pied et de nombreux  
moments de rigolade. La nuit  
tombe à l'Aumarière c'est la  
fin de la journée. A l'année  
prochaine !

**Ludovic RACAUD**

## CYCLES BROCHOIRE



Concessionnaire  
Piaggio - Gilera - Bianchi - Raleigh

Agent  
Peugeot - MBK

Rue de l'Arceau - LES HERBIERS

Tél. 02 51 66 91 07

#### ■ REV PARTIE

Une fois par an dans le parc  
de la Barlinnière de Saint  
Laurent Sur Sèvre, est  
organisé une "REV-  
PARTIE". Cette année, la  
date est arrêtée au 13 juillet.  
Les REVEURS de cette  
manifestation ne sont pas là  
pour écouter des sons  
inaudibles pour nos oreilles  
toute la nuit, mais bien pour  
participer à une épreuve  
sportive par équipe. Cette  
épreuve se compose d'un  
parcours mélangeant le  
Roller, l'Equitation et le VTT.  
Le CTH a montré ses  
couleurs par le biais du Guy-  
Marie Soulard et de Ludovic  
Racaud.

**Ludovic RACAUD**

#### ■ RANDONNEE DE LA VIE

Le 20 juillet, Guy-Marie  
Soulard, pour sa première,  
accompagné de Ludovic  
Racaud, un habitué, ont  
participé au 100 km  
d'Aizenay. Sous la chaleur et  
dans la poussière, tous deux  
sont arrivés à bon port  
malgré le mal de jambes et  
de fessiers. Après une  
bonne douche et l'assiette  
garnie, les deux compères  
sont repartis en pensant déjà  
à la randonnée de l'année  
prochaine....

**Ludovic RACAUD**

# LES SORTIES DU DIMANCHE

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson

**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*

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



DEPART 8H00

## Circuit du 5 OCTOBRE 2003

RANDONNEE DU CLUB  
SALLE GATE BOURSE  
ROUTE VTT MARCHE

APPEL A BENEVOLES POUR  
LA RANDONNEE DU  
CHRONO. SAMEDI 18  
OCTOBRE  
TEL 02 51 67 06 66 THIERRY

## Circuit du 26 OCTOBRE 2003

DEPART 8H30

## Circuit du 12 OCTOBRE 2003

Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	12	12
Bois de la Folie		
Pouzauges	20	20
Montourmais	28	
Menomblet	33	
St Pierre du Chemin	37	
Réaumur	46	28
<b>Le Puy Germon</b>		
La Meilleraie Tillay	55	37
Le Boupère	64	46
La Débutterie	68	50
St Paul en Pareds	72	54
Les Herbiers	78	60

## Circuit du 19 OCTOBRE 2003

CONCENTRATION DE  
CLÔTURE à BOURNEZEAU

PAYE PAR LECLUB

OU

CIRCUITS DU  
CHRONO DES HERBIERS

OU

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Le Boupère	20	20
L' Haumandière	24	24
<b>A gauche</b> la Flocelière	35	35
La Pommeraie s/Sèvre	41	
St Amand s/Sèvre	45	
Treize-Vents	54	
Mallièvre	56	
Les Epesses	61	43
Les Herbiers	71	53

RANDONNEE DU BOUDIN  
St LEGER SOUS CHOLET  
Route : 22, 35, 54, 70 km  
VTT : 25, 40 km  
Marche : 6.5, 11, 18 km

Randonnée  
Châtaignes et vin nouveau  
A VIHIERS 49

Route : 30, 50, 70 km  
VTT : 25, 40 km  
Marche  
< 16 ans gratuit

Randonnée à REZE 44  
Route : 80 km VTT : 16 km

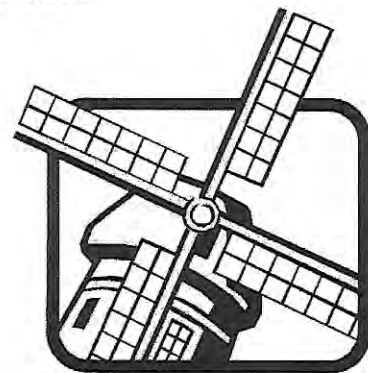
Randonnée au MAY-SUR-EVRE  
Route : 25, 40, 55, 71 km  
VTT : 20, 30, 50 km  
Marche : ? ; 15 km

RANDONNEE à  
ST HERBLAIN 44  
Route : 40, 70, 90 km  
VTT : 20, 30, 50 km  
Marche : 8, 12 km

SAMEDI 11 A partir de 14 h  
DIMANCHE 12 A partir de 8 h  
SAUMUR  
Randonnée vins et champignons  
Route : 40, 60, 90, 110 km  
VTT : 35, 45, 55 km  
Marche : 10, 15, 28 km

*Cycles*  
**ROLAND BERLAND**  
Le changement  
dans la continuité  
SARL Christophe MOREAU  
5 Avenue des Sables  
85500 LES HERBIERS - ) 02 51 67 18 34

# LES SORTIES DU DIMANCHE



## Circuit du 2 NOVEMBRE 2003

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
St André Goule D'Oie	15	15
Chavagnes en Paillers	23	23
La Ménardièrre	25	25
St Georges de Montaigu	30	30
La Guyonnière	35	35
Treize-Septiers	38	
La Bruffière	42	
Torfou	50	
Tiffauges	53	
La Gaubretière	63	
Les Herbiers	72	58

## Circuit du 9 NOVEMBRE 2003

**CHANGEZ DE MONTURE !**  
7<sup>ème</sup> randonnée VTT du club  
Grillades offertes à l'arrivée  
**ATTENTION DEPART 8H15**



### Randonnée du bouchot LA SEGUINIÈRE 49

Route : 20, 50, 65 km  
VTT : 20, 35, 45 km  
Marche

DEPART 9H00

## Circuit du 16 NOVEMBRE 2003

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	8	8
St Mars la Réorthe	10	
Les Epesses	13	
La Flocelière	20	
La Chagnaièrre		
Le Boupère	28	14
Monsireigne	35	21
Sigournais	42	28
St Germain de Prinçay	46	32
Rochetjoux	56	42
Les Herbiers	66	52

## Circuit du 23 NOVEMBRE 2003

Les Herbiers	0
Beaurepaire	7
Bazoges en Paillers	10
Chavagnes en Paillers	20
Forêt de Gralas	26
Chauché	30
St Florence	40
L'Oie	42
Mouchamps	48
Rochetjoux	53
Les Herbiers	63

## Circuit du 30 NOVEMBRE 2003

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
St Malo du Bois	16	16
St Laurent s/sèvre	20	20
La Verrie	30	30
St Aubin des Ormeaux	36	
Tiffauges	40	
La Gaubretière	50	36
L'Ouvrardièrre	55	
La Beltière	57	
Les Herbiers	61	45

## COMMISSION CIRCUITS

Tout cyclo qui aurait de nouveaux circuits à proposer, contacter :  
Patrice Remigereau, 15 rue des Mouettes 85500 Les Herbiers  
n° tél 02 51 66 91 79

**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

## Garage GÉRARD BOUHIER



10 avenue des Sables  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 91 00 59  
Fax 02 51 92 93 68

Réparation  
Ventes neufs  
et occasions  
Toutes marques  
Tôlerie - Peinture

### Circuit du 7 DECEMBRE 2003

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
Vendrennes	11	11
St André Goule D'Oie	16	16
Les Essarts	24	
Boulogne	32	
Chauché	37	25
La Rabatelière	41	
St Fulgent	49	33
Mesnard la Barotière	55	39
Les Herbiers	62	46

### Circuit du 21 DECEMBRE 2003

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	
St Prouant	14	
Le Boupère	19	
St Michel Mt Mercure	24	12
La Flocelière	26	14
La Pommeraie S/Sèvre	33	21
St Amand S/Sèvre	37	25
Les Chatelliers	40	28
Les Epresses	47	35
Les Herbiers	57	45

### Circuit du 14 DECEMBRE 2003

Les Herbiers	0	0
Ardelay	2	2
La Patte		
Le Gué Jourdain		
Mouchamps	14	14
Voie ferrée		
St Vincent Sterlanges	19	
St Germain de Prinçay	24	
Puybéliard	26	
St Mars des Prés	29	
Sigournais	32	
Monsireigne	38	
St Prouant	40	23
Le Boupère	46	29
St Paul en Pareds	54	37
Les Herbiers	60	43

### Circuit du 28 DECEMBRE 2003

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Les Landes Genusson	14	14
St Symphorien	19	
Treize-Septiers	25	
La Guyonnière	29	
La Boissière de Montaigu	35	21
Bazoges en Paillers	42	28
Beaufort	45	31
La Blanconnière		
Mesnard la Barotière	52	38
Les Herbiers	59	45

### Randonnée LES BICHOTTES ST PAUL EN PAREDS

VTT ET MARCHE

### CALCULER VOTRE FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

Pour prendre soi-même ses pulsations, c'est facile ; il suffit de poser deux doigts sur le côté du cou, en dessous de l'oreille.

Comptez le nombre de battements pendant quinze secondes. Puis, multipliez ce chiffre par 4 pour avoir le total sur une minute.

Comparez ensuite le résultat obtenu à celui de votre fréquence cardiaque maximale, à ne pas dépasser pour ne pas aller au-delà de vos limites

Pour la connaître il suffit d'appliquer cette formule :

**Fréquence maximale : FM**  
**FM = 220 - votre âge.**

Exemple : si vous avez 50 ans, votre rythme cardiaque ne doit pas dépasser 170 pulsations par minute.

La prudence recommande toutefois de ne pas aller au-delà de 80 % de cette fréquence maximale

Théorique. Sinon, accordez-vous une pause en respirant bien profondément.

**Patrice REMIGEREAU**

**SERVARY**  
LE VÊTEMENT DU CYCLISTE

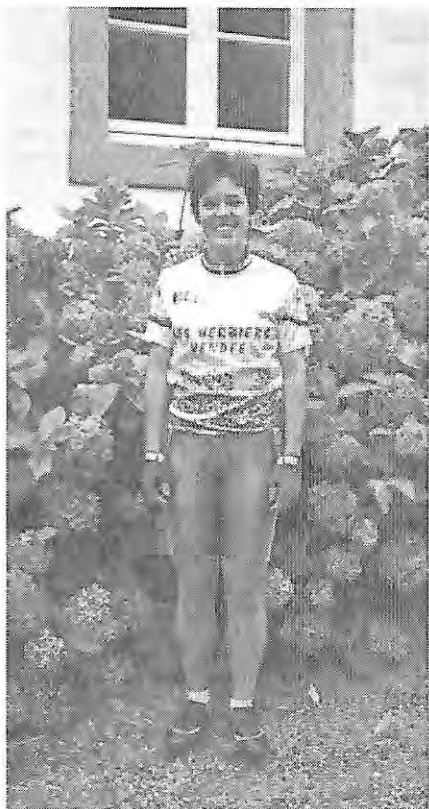
maillots, cuissards, vestes, combinaisons...  
aux couleurs des clubs.  
Documentation sur simple demande

85130 LES LANDES-GENUSSON  
Tél. 02.51.91.73.00 - Fax 02.51.91.61.11



## ■ ELLE QUITTE LE BUREAU

Elue tout nouvelle présidente du club de badminton, elle quitte le bureau du CTH. Nous l'apprécions énormément depuis ces quelques années passées à travailler ensemble. Nous souhaitons rouler avec elle encore longtemps. Sa succession est bien sur ouverte. Merci Stéphanie pour ta gentillesse et ton Sourire.



## ■ ETOURDERIE

Lors de la réunion de comité du 25 août 2003, JCL vient avec son habituel dossier. A l'ouverture surprise, il s'aperçoit qu'il a pris le dossier des remboursements de sécurité sociale familial. Discrètement, il le referme et n'en parle à personne. C'est sans compter sur l'observation pertinente de ML et SE.

## ■ LES JEUNES AU CTH

Vous commencez à les croiser de plus en plus nombreux, surtout au VTT. Merci à tous de les encourager dans l'effort et de les aider à s'intégrer dans notre club en partageant votre savoir.



**A vous, parents et lecteurs du 44x18 venez avec vos enfants, nous saurons vous accueillir.**

## ■ DOSSIER LIGHT

Dans le top vélo n° 74 du mois de mai 2003, vous trouverez un dossier sur les composants allégés pour votre vélo.

Vous y apprendrez que c'est du côté des roues que le gain de poids est finalement le moins onéreux : 0,30 € le gramme sur les chambres à air, 0,50 €/gr sur les pneus et tout de même 2,30 €/gr sur les roues en elle-même pour envisager un gain de 580 g

Du côté des dérailleurs, il faut compter 8,50 € pour gagner un gramme sur le dérailleur avant, 8 €/gr sur le dérailleur arrière le tout faisant gagner 50 gr au total.

Article très complet, très documenté, Super !

Il est quand même permis de se demander si tout y est.

Je me souviens de la réflexion d'un collègue rencontré un été, au pied du Soulor. Il traversait les Pyrénées sur un vrai solide vélo de 12 kg avec les sacoches. Au menu 4 cols par jour. Le développement idéal, pour lui : 32X32 !

En me voyant descendre, doucement pour ne pas l'user, un superbe allégé, tout frais peint sortant du magasin, il m'avait fait remarquer que l'engin ne supporterait peut être pas très longtemps le poids du propriétaire.

Un bon régime, finalement c'est peut être encore ce qui coûte le moins cher pour s'envoler dans les côtes.

**Jean-Yves BENAITEAU**

**Herbretaise Automobile s.a.**

Concessionnaire

**RENAULT**

Service Vente Véhicules Neufs  
Choix d'Occasions  
toutes marques

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

Ateliers  
2 rue de l'industrie



Le fléchage impeccable nous conduit à St Benoît dans un très joli terrain ombragé – Merci Gilbert.

Les tables sont déjà dressées, tout est en place, les organisateurs (Jean Claude, Jean Paul, Jean Pierre) ont préparé un pique-nique "Bourgeois".

Il y a même un marquis, il se reconnaîtra ! 13h00 arrivent, les convives aussi.

L'ambiance est conviviale, le plaisir de se rencontrer, de faire connaissance est apprécié de tous, si bien que le temps semble s'être arrêté à l'heure de l'apéritif. Les gâteaux apéritifs, amuses gueules et autres bouteilles à cage sur le goulot sont remplacés par les plats succulents du traiteur. Il y en a pour tous les goûts, c'est bon !

## ■ LE PIQUE NIQUE FAMILIAL

Ce dimanche 7 septembre n'est pas ordinaire, c'est celui du pique-nique. Tout commence par la photo de groupe. Françoise demande à chaque cyclotouriste d'arborer son plus beau sourire et CLIC ! ; elle sera réussie ! 8H00 est largement sonné, le temps est venu de se mettre en selle, ce matin nous partons pour 60 ou 80 km par une agréable matinée de fin d'été.

On ne sera pas tard, il y a le pique-nique... Prudence, pas question d'inaugurer un nouveau virage, le "Thierry Bourcier" suffit !



<p><b>Du lundi au samedi</b></p> <p>9h00 / 12h15 14h00 / 19h00</p> <p><b>ARUT</b></p> <p>QUARTIER D'HERBAUGES 85500 LES HERBIERS Tél. 02 51 91 04 90</p>	<p><b>Votre vue c'est du sérieux</b></p> <p><b>Dominique CHERVET</b></p>
--	--



Le tir à la corde est aussi à la fête, on a les vététistes contre les cyclos et là pas de surprise à chaque fois ce sont les cyclos qui gagnent – Merci Eric.

L'après-midi s'avance. C'est l'heure de bouger, certaines partent pour une marche digestive dans le bocage environnant, d'autres se mettent par équipes pour lancer le palet, taper la pétanque ou rouler les boules en bois encore toutes ruisselantes de leur eau protectrice.

Que de rencontres dans toutes ces parties !



Mais le clou de l'après midi sera sans conteste le lancé de savate. Chacun y va de ses conseils, les techniques diffèrent, il y a la savate aérienne, la savate rase-mottes, la savate folle, pied gauche, pied droit tout est bon pour réussir à lancer dans la benne. Seuls deux concurrents réussiront l'exploit !

Toute cette débauche d'énergie a creusé les estomacs, la faim se fait sentir. Le temps s'arrête à nouveau...

Le soleil se couche, il nous rappelle que demain il y a "école". C'est l'heure de se dire au revoir et de se donner rendez-vous pour l'année prochaine.

**Christophe PITARD**



	<p><b>CABINET</b> <b>YVONNICK LALÈRE</b> <b>ASSURANCES – PLACEMENTS</b></p>
	<p>ASSURANCES 15, Rue Nationale <b>85500 LES HERBIERS</b> Tél. 02.51.66.03.76 – Fax 02.51.66.93.19 <b>PARTICULIERS ET ENTREPRISES</b></p>



#### ■ GALETTE DES ROIS

Le **dimanche 4 janvier**, les familles des licenciés sont invitées à notre traditionnelle galette des rois. Le rendez-vous se situe à la **salle de la Mijotière** (rue Nationale) à partir de 11h00.



#### ■ SOIREE DANSANTE

Notre soirée dansante se déroulera le **samedi 31 janvier 2004** à la **salle d'Herbauges**. Pensez déjà à réserver votre date.



#### ■ ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE

L'assemblée générale du CTH se tiendra le vendredi 5 décembre à 20h30 à la salle de la Ludothèque. Au programme : les différents rapports (moral, d'activités et financier), l'élection du tiers sortant (**nous intégrerons 5 nouveaux membres, avis au candidats**) et les questions diverses.

Auparavant, tous les licenciés sont conviés à l'**assemblée générale extraordinaire à 20h15** dans la même salle afin de valider les nouveaux statuts du club.

Je compte sur votre présence.

**Le Président Thierry BOURCIER**

#### ■ LA PUYFOLAISE (SUITE)

Le vendredi 7 novembre 2003, l'ACBV et le CTH invitent les responsables du Puy du Fou, les partenaires et l'ensemble des bénévoles à la salle du Pontreau autour d'un buffet, pour les remercier de leur participation à la Puyfolaise 2003. Pour l'occasion, les grandes lignes de l'édition 2004 vous seront dévoilées.

#### ■ CA ROULE AUSSI LE MERCREDI

On en parlait depuis longtemps. C'est fait. Il y a maintenant une sortie club tous les mercredi après-midi. Le rendez-vous est fixé à 14h30 au parking Lelièvre. Les circuits seront décidés par les participants. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Joseph GUILLOTON au 02 51 67 25 08 l'heureux initiateur de ces sorties.

**BONNES FETES DE FIN D'ANNEE A TOUTES ET A TOUS**

# HYPHER U

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

*le plus sportif*

*des HYPERS*

**LES HERBIERS**