



### ■ EDITO : QUELLE BELLE ANNEE !

« Par habitude ou par manque d'imagination, un rapport moral se décompose en trois phases :

- 1 les salutations aux présents
- 2 le bla-bla
- 3 les remerciements pour l'attention accordée
- 

Le tout lu de façon plus ou moins monotone, voir ennuyeuse, devant une assistance polie. Quelques fois quand l'orateur est bon, il essuie une salve d'applaudissements.

Je vais donc ce soir arrêter ce type de rapport pour vous parler de vous. »

Ainsi commençait le rapport moral de notre assemblée générale du 5 décembre dernier.

Pour ce soir donc, le rapport moral ne fût pas lu, mais raconté pour le public. A l'image de notre année, l'assemblée générale s'annonçait dynamique.

Aucun doute possible, la vie du CTH n'est pas un long fleuve tranquille, mais nous y vivons vraiment agréablement.

L'engagement des membres du comité ainsi que de la majorité des licenciés nous permet de réussir tous les projets et événements engagés en 2003.

Après l'évocation des bons moments passés ensemble en 2003 (**la Puyfolaise, les grimpettes, le voyage à Lorient, le pique-nique familial, la sortie VTT, la semaine fédérale, le Paris-Brest-Paris, le retour de la Puyfolaise, la soirée dansante, la galette des rois...**), et le rappel des éléments développés pour le Projet Fédéral (**l'action des VTT auprès des jeunes, les sorties MELUSINE, les randonnées découvertes et la participation des femmes avec Guy pour les circuits Grimpettes et Puyfolaise**), la ligne directrice pour 2004 a été tracée (**Confirmation des randonnées découvertes avec intégration des jeunes de MELUSINE, allier le CYCLO et le TOURISME, organiser pour le plaisir des autres, dépoussiérer nos statuts, créer de nouvelles tenues**).

L'identité visuelle du groupe autant que l'esprit reste une priorité, et donc après **la nouvelle mouture du 44x18 en 2002, la fabrication de tee-shirts en 2003, l'année 2004 nous verra dès le mois de mars parés des nouvelles tenues cyclos et vététistes.**

Je vous souhaite à tous un joyeux Noël et une très bonne année 2004.

**Thierry BOURCIER**





## ■ L'ÉDITION 2003 DES GRIMPETTES DU BOCAGE

Pur produit du CTH, Les Grimpettes sont un savant mélange d'efforts et de bonheur. Leur nom évocateur et la situation géographique des Herbiers rendent cette randonnée d'automne incontournable. Le succès ne se dément pas, et d'année en année, le nombre de participants augmente.

Pour cette édition la météo était au rendez-vous, un petit vent frais sous le soleil d'octobre attendait les 490 engagés sur les différentes disciplines.

Les 250 marcheurs pouvaient découvrir le bocage en empruntant les chemins creux sur 9, 12 ou 15 kilomètres.

Les cyclistes eux avaient le choix entre le VTT et le vélo de route.

Les 120 vététistes s'embarquaient sur des parcours parfois communs aux marcheurs. Leur objectif était de rallier les Herbiers au bout de 15 ou 50 km pour les plus sportifs ! Ceux qui s'éloignaient le plus étaient les cyclistes puisque l'itinéraire le plus important comptait 80 km.

Les ravitaillements placés çà et là sur les différents parcours étaient appréciés de tous. Le perfectible fléchage permettait malgré tout, à tous les concurrents et concurrentes de regagner en temps et en heure la salle Gâte Bourse, où les attendait le Rôti Mogettes préparé par Michelle et son équipe.

Gageons que pour 2004, les organisateurs saurons nous préparer de nouveaux circuits qui font la réussite des GRIMPETTES.

**Christophe PITARD**

## ■ CHANGEZ DE MONTURES

Le 9 novembre 2003, pour la 7<sup>ème</sup> année consécutive, les vététistes du club nous ont préparé un circuit de 32 Kms sans trop de difficultés empruntant les chemins des Herbiers, de St Paul en Pareds et du Boupère. Le parcours a été agréable et les cyclos, peu habitués au VTT, ont bien franchi les obstacles. Après l'effort le réconfort, François et Gilbert nous attendaient à l'étang à Jean-Luc pour déguster les poitrines grillées en compagnie des participants de la randonnée découverte.



**Guy BLANCHET**

## ■ LES STATUTS DU CTH

Dès le mois de janvier, le comité se réunira pour travailler sur la modification des statuts de l'association.

Si vous avez des questions concernant ces modifications n'hésitez pas à me contacter pour en discuter. Votre avis nous intéresse.

**Thierry BOURCIER**

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

## ■ TOILE DE FOND

<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.

## ■ ASSEMBLEE GENERALE

Participation exceptionnelle pour notre assemblée 2003. Quelques 65 des 101 licenciés se sont retrouvés à la salle de la ludothèque ce vendredi 5 décembre.

Les trois nouveaux élus pour le comité sont :

**Christophe PITARD,**  
**Alain TESSIER,**  
**Didier ARNAUD.**



(photo Hebdo Vendée)

A l'issue de l'assemblée, les six participants au Paris-Brest-Paris 2003 (qui sont bien homologués) ainsi que trois des membres sortants du comité ont été récompensés.

## ■ TOILE DE FOND (BIS)

Internet est vraiment rempli jusqu'à ras bord d'infos sur le vélo et le cyclotourisme.

Sur <http://www.velo101.com/> vous trouverez en cherchant bien des informations de première main sur l'organisation du prochain bordeaux Paris, qui ne semble pas être un long fleuve tranquille. A lire sur le même site, les réflexions des premiers arrivants de Paris Brest Paris au sujet de la non homologation de leur record de l'épreuve pour cause d'éclairage par voiture suiveuse.

Sur

[http://www.uci.ch/francais/road/rankings/rank\\_2003/indexR.htm](http://www.uci.ch/francais/road/rankings/rank_2003/indexR.htm), le site de l'UCI, vous trouverez le classement UCI

directement du producteur au consommateur avec bien sur la possibilité de le télécharger en format EXCEL sur votre PC. Vous pourrez faire vos statistiques vous-mêmes sur les points des 2000 coureurs professionnels référencés.

**Jean-Yves BENAITEAU**



**J.P. Charrier**  
Charcutier  
Traiteur

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

**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

## ■ ROULER EN GROUPE DANS LE VENT

Pour rouler à 25 Km/h, sur le plat et sans vent, 60 % de l'énergie que vous dépensez, sert à combattre la force de frottement de l'air. A 35 Km/h, c'est 75 % de votre puissance qui y passent. D'où l'intérêt de limiter l'emprise au vent (pneus étroits, pas de garde-boue, vêtements serrés etc.) et d'adopter une position aérodynamique : mains en bas du guidon et coudes légèrement repliés. On peut aussi réduire le frottement de l'air en roulant dans la roue d'un autre cycliste ou mieux, dans le sillon produit par plusieurs cyclistes (un peloton). Dans les mêmes conditions, la moyenne de 25 Km/h montera à 33 Km/h et celle de 35 à 48. C'est ce que nos amis canadiens appellent « faire du sillonnage ».

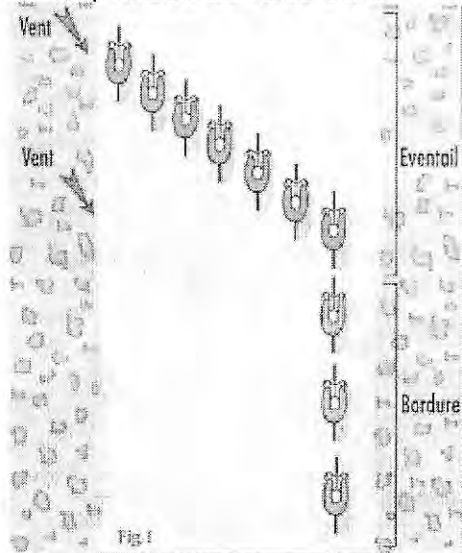
Cet article n'a d'autre ambition que de rendre la vie plus facile à tout un chacun au sein de notre groupe. Chaque dimanche, nous sommes de plus en plus nombreux, et rouler en groupe n'est pas exactement la même chose que rouler seul.

Vous aurez remarqué - du moins ceux qui se trouvent à l'arrière que lors de nos dernières sorties, le groupe éclate lorsque : on traverse un carrefour, on croise un véhicule, on roule sur une mauvaise portion de route, on change de direction, on roule contre le vent.

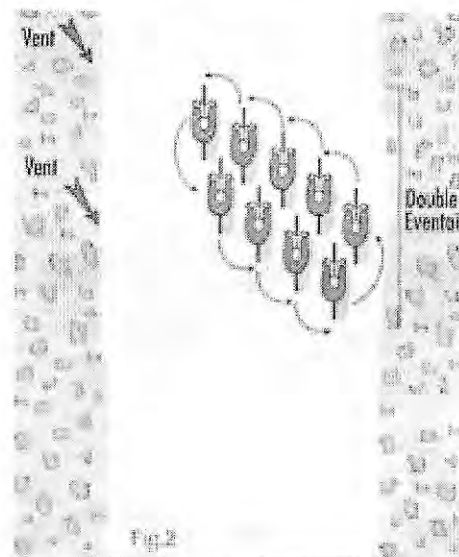
Dans ces cas, la discipline de groupe impose que les cyclos de tête ralentissent la cadence de manière à ce que le peloton se reforme. A charge des hommes de l'arrière de faire savoir que tout le monde est rentré. Que l'on se comprenne bien, il s'agit de lever le pied, et non de s'arrêter : ce qui pourrait mettre en danger les cyclos de l'arrière.

Face au vent.

Un tout autre problème est celui de conduire le groupe face au vent, qu'il soit de face ou de trois-quarts.



Pas mal d'entre-nous, par respect du code de la route certainement, roulent à droite voir très à droite. Ceci quelles que soient les conditions, et notamment la direction du vent. Lorsque le vent vient de droite, cela ne pose aucune difficulté aux cyclos qui suivent pour se mettre à l'abri. Le seul problème pour eux étant de ne pas trop déborder sur la gauche de la route. Par contre, si le vent vient de la gauche, l'homme de tête doit rouler le plus possible à gauche; en veillant bien entendu à le faire en toute sécurité (voir fig. 1).



Ceci étant, le problème n'est pas complètement réglé car au contraire de la compétition, notre but est de garder le groupe compact (enfin j'espère).

**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

**Garage GÉRARD BOUHIER**

**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

Et il est possible, et même probable, que l'homme de tête, dans une forme olympique, ne sente pas les pédales et fasse sauter les malheureux qui se trouvent dans la bordure. On se retrouve donc avec un peloton éparpillé tout le long de la route et, quelques kilomètres plus loin, à l'arrêt afin de rassembler tout le monde.

Que faire alors?

Tout simplement, chacun fait une part du travail. Pour cela, on doit s'inspirer de la fig 2. Dans bien des cas, espace oblige, on doit rouler sur 2 files : la file à l'abri du vent monte, la file dans le vent descend. Attention de ne pas s'emmêler les pinceaux ! Ce n'est pas difficile! Il suffit de rester concentré sur son sujet le temps de trouver, ou retrouver, des conditions plus favorables. En effet, il n'est pas nécessaire d'appliquer ce type de relais tout le long de la randonnée, à moins de vouloir faire une moyenne canon.

C'est simple et efficace! A condition de ne jamais perdre de vue qu'un relais se donne, il ne se gagne pas !

Il ne reste plus qu'à essayer.

**Source : Michel SNYERS [www.cyclohamsurheure.be](http://www.cyclohamsurheure.be)**

**Jean-Yves BENAITEAU**



## RAPPEL SECURITE

Pour nous les cyclos, nous ne devons jamais rouler à plus de deux de front et nous devons nous remettre en file indienne si un autre usager de la route en exprime la demande.

Voir ci-dessous le bon comportement des participants des randonnées découvertes.

**Thierry BOURCIER**

## ■ RANDONNEES DECOUVERTES

Après un bon départ cette automne, les randonnées découvertes sont suspendues pour l'hiver.

La cinquantaine de participants nous a fait part de sa grande satisfaction.

La reprise se fera donc dès le mois de mars. Une information passera par la presse et au tableau d'affichage.

Le calendrier ainsi que les jours de permanence seront communiqués directement aux bénévoles qui se sont proposés comme accompagnateurs auprès de Guy BLANCHET.

**Thierry BOURCIER**

## CYCLES BROCHOIRE



Concessionnaire  
Piaggio - Gilera - Bianchi - Raleigh

Agent  
Peugeot - MBK

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



LE RAIL-WA2  
Grillades - Spécialités Savoyardes

Bar Restaurant Traiteur

Place de la Gare  
85500 LES HERBIERS  
Tél. / Fax : 02 51 66 81 58

# LES SORTIES DU DIMANCHE

**DEPART 9 H**

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson

## Circuit du 4 JANVIER 2004

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
L'Oie	18	18
St Florence	20	
Chauché	30	
La Rabatelière	34	
St Fulgent	42	26
Mesnard la Barotière	48	32
Les Herbiers	55	39

## Circuit du 11 JANVIER 2004

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Rochetjoux	10	10
St Prouant	17	17
Monsireigne	19	
Les Carrières		
La Meilleraie-Tillay	29	
Le Boupère	37	23
St Mars la Réorthe	45	31
Gare des Epresses	48	34
Les Herbiers	54	40

## Circuit du 18 JANVIER 2004

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
La Verrie	15	15
St Malo du Bois	24	24
Les Epresses	30	30
St Michel Mt Mercure	37	37
Le Boupère	42	
La Bonnelière	46	
St Paul en Pareds	50	
Les Herbiers	56	49

Pour tous  
Renseignements,  
Vous pouvez  
Contacter les  
Responsables  
Tel : 02.51.67.06.66  
02.51.66.82.46  
02.51.67.01.51

## Circuit du 25 JANVIER 2004

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Bonnelière	10	10
Le Boupère	14	14
D13 puis D43		
Chavagnes les Redoux	27	
Sigournais	33	
St Germain de Prinçay	36	
Mouchamps	45	26
La Patte	51	32
Ardelay	55	36
Les Herbiers	57	38

**DEPART 8 H 30**

## Circuit du 1 FEVRIER 2004

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
Chauché	21	
Les Essarts	29	23
St Martin des Noyers	36	
St Cécile	42	33
St Vincent Sterlanges	44	35
(Voie ferrée)		
Mouchamps	49	40
Les Herbiers	61	52

## Circuit du 8 FEVRIER 2004

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailers	10	10
Les Landes Genusson	17	
La Boissière de	24	
Montaigu		
Pont-Légé	28	
Au pont ,à droite		
La Dragonnière	29	
Rond Point de St	33	
Georges		
La Daunière , à gauche		
La Ménardière	38	
Chavagnes en Pailers	40	20
St André Goule D'Oie	48	28
St Fulgent	50	30
Mesnard la Barotière	56	36
Les Herbiers	63	43

## Circuit du 15 FEVRIER 2004

Les Herbiers	0	0
L'Aurière	2	
Mesnard la Barotière	9	
Beaurepaire	15	7
Bazoges en Pailers	18	10
La Boissière de	25	17
Montaigu		
Treize-Septiers	32	24
La Bruffière	36	28
Torfou	44	
Tiffauges	47	
La Gaubretière	58	42
Les Herbiers	67	51



**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

**Crédit Mutuel**

Océan

LA BANCASSURANCE A QUI PARLER

11 Rue Nationale - LES HERBIERS  
02.51.64.87.64

# LES SORTIES DU DIMANCHE

## Circuit du 22 FEVRIER 2004

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	
Chambretaud	17	11
Rochard	23	17
St Hilaire de Mortagne	24	18
Puy St Bonnet	29	23
St Christophe du Bois	35	29
St Aubin des Ormeaux	44	38
St Martin des Tilleuls	47	41
La Gaubretière	51	45
Bazoges en Pailiers	58	
Beaurepaire	61	
Les Herbiers	68	54

## Circuit du 29 FEVRIER 2004

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Vendrennes	19	19
St Fulgent	24	24
Bazoges en Pailiers	32	32
La Boissière de	39	
Montaigu		
St Symphorien	44	
Les Landes Genusson	49	
La Gaubretière	54	39
Beaurepaire	58	43
Mesnard la Barotière	64	49
Les Herbiers	71	56

**DEPART 8 H**

## Circuit du 7 MARS 2004

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
St Hilaire le vouhis	25	25
Bournezeau	33	33
=> St Hermine sur 3km		
Adroite Moutiers s/le	43	
lay		

## Circuit du 7 MARS 2004 (suite)

Concentration Départementale  
D'Ouverture en VENDEE  
**GRATUIT** Offert par le CLUB

Les Pineaux	49	
Bournezeau	54	
St Martin des Noyers	64	43
L'Oie	75	54
La Bonnière	78	57
Le Parc Soubise	80	59
Le Gué Jourdain	83	62
Les Herbiers	93	72

### Randonnées au choix

LE LOROUX-BOTTEREAU 44  
ST ETIENNE DE MONTLUC 44

## Circuit du 14 MARS 2004

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Les Landes Genusson	14	
Bazoges en Pailiers	21	16
Chavagnes en Pailiers	31	26
Les Brouzils	37	
Chauché	46	34
St Florence	56	44
L'Oie	58	46
Mouchamps	64	52
Rochetretoux	69	
Les Herbiers	79	64
Rochetretoux	69	
Les Herbiers	79	64

## Circuit du 21 MARS 2004

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Bonnelière	10	10
La Croix Bara	13	13
St Mars la Réorthe	15	15
Nozillac		
Chateaurmur	23	23
St Amand s/sèvre	27	27
La Petite Boissière	31	
Mauléon	36	
St Pierre des	44	
Echaubrogne		
Maulévrier	46	
La Tessoualle	55	
Le Puy St Bonnet	58	
St Laurent s/sèvre	62	43
St Malo du Bois	66	47
Les Epesses	72	53
Les Herbiers	82	63

**BREVET FEDERAL 100KM**  
A CHALLANS

## Circuit du 28 MARS 2004

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailiers	10	10
Chavagnes en Pailiers	20	20
Les Brouzils	26	26
L'Herbergement	31	
Vieillevigine	39	
St Hilaire de Clisson	54	
La Bernardière	58	
La Bruffière	66	45
Les Landes Genusson	75	54
La Gaubretière	80	59
L'ouvrardièrè	85	64
Les Herbiers	90	69

### Randonnées au choix

YZERNAY 49  
ST ST PHILBERT-DU-PONT 85  
PORNICHET 44  
BF 100 KM CHALLANS



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

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



**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**

## ■ LA RANDONNEE DU CHRONO

Le samedi 18 octobre, pour la 3eme année consécutive, le CTH s'est joint au comité d'organisation du CHRONO pour assurer l'assistance technique de la randonnée « la Walter Bénéteau ».

Dès 7 heures, les bénévoles enregistraient les inscriptions au lavoir et servaient le café aux cyclosporifs. Ils furent 247 à prendre le départ aux côtés de notre champion local qui sait facilement se prêter aux sollicitations de ses supporters. Un peu plus tard, Jojo, Michel et René s'occupaient du ravitaillement au Puy du Fou. Pendant ce temps, François et Claude faisaient la voiture balais avec la rutilante 202 Peugeot.

En fin de matinée, à leur retour, il nous fallut servir les plateaux repas à nos sportifs, éreintés par les nombreuses côtes du bocage mais tous satisfaits de leur sortie.

Jean-Pierre VRIGNAUD



*Le changement  
dans la continuité*

SARL Christophe MOREAU

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



**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



(photo Hebdo Vendée)

## ■ 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.

Les nouvelles tenues du CTH devraient être disponible pour la concentration du 7 mars 2004. Contact : **Claude RACAUD**

### Comité 2004 :

**Président** Thierry BOURCIER  
**Vice-président** Jacky TEILLET  
**Trésorier** JP PERROCHEAU  
**Trésorier adj** Ch PITARD  
**Secrétaire** JP VRIGNAUD  
**Secrétaire adj** JY BENAITEAU

### Responsables commissions

**Sécurité** Léon PLANCHET  
**VTT** Ludovic RACAUD  
et Guy-Marie SOULLARD  
**44x18** Thierry BOURCIER  
et Christophe PITARD

**Matériel** Alain TESSIER  
**Tenues** Claude RACAUD  
**Ravitaillements** JC LANOUE  
et JP BROUSSEAU  
**Voyages et pique-nique**  
JP VRIGNAUD  
**Puyfolaie** Guy BLANCHET  
Et Robert ANNEREAU  
**Parcours** P REMIGEREAU  
Didier ARNAUD  
Ludovic RACAUD  
et Guy-Marie SOULLARD  
**Homologations** F DAHERON  
**Soirée dansante** T BOURCIER

**Du lundi  
au samedi**

9h00 / 12h15  
•  
14h00 / 19h00



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

**Votre vue  
c'est du sérieux**



*Dominique*  
**CHERVET**

## ■ SOIREE DANSANTE

Notre soirée dansante se déroulera le samedi 31 janvier 2004 à la salle d'Herbauges.

Contacts : - J-Pierre PERROCHEAU  
- Robert ANNEREAU

# HYPER U

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

*le plus sportif*  
**des HYPERS**

**LES HERBIERS**