

## ■ LE MOT DU PRESIDENT

Le premier semestre 2004 s'achève déjà et son bilan me donne toutes raisons d'être satisfaits.

La participation aux randonnées dominicales, randonnées découvertes ou du mercredi est toujours soutenue. Chacun y retrouve son groupe adéquat et le rythme souhaité. Ainsi l'épanouissement de tous est atteint, en toute sécurité.

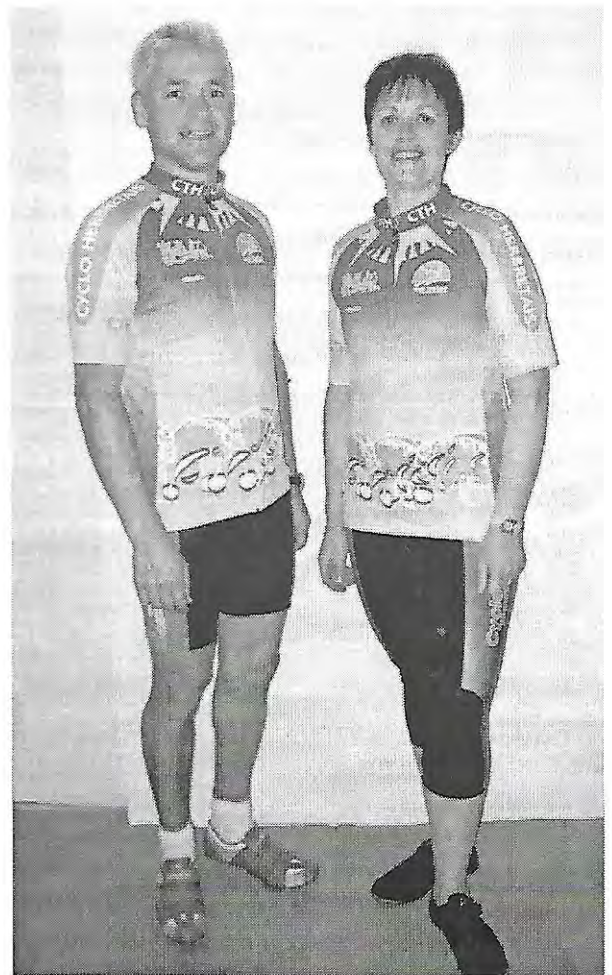
Nous avons accueilli 18 % de nouveaux licenciés, et l'intégration s'est fait en douceur. En roulant avec eux, il nous semble que leurs présences datent de toujours. Les randonnées découvertes sont à l'origine de ce succès, et j'invite celles et ceux qui n'ont pas encore participé à pousser la porte de l'auberge espagnole...

Toutes nos organisations ont été couronnées de succès : galettes des rois, soirée dansante, la Gégène et la Puyfolaïse. A chaque fois, la réussite était au rendez-vous. Seul petit bémol à signaler, le manque de participants à la sortie d'Oléron, et comme de bien entendu, les absents ont eu tort...

Pour finir, et pour ceux qui ne l'ont pas encore remarqué, nos nouvelles couleurs sont sur toutes les routes. Là aussi, la qualité et la beauté sont saluées de tous.

Que le second semestre soit à l'image du premier, et pour l'heure, je vous souhaite de très bonnes vacances.

Thierry BOURCIER



Brigitte et Didier : le cyclisme en famille



## ■ LA GEGENE

Nous sommes 15 cyclos ce matin là du 24 avril 2004 pour cette nouvelle édition de la Gégène. C'est la première fois pour un bon tiers d'entre nous. Il fait frais, mais beau temps. De plus, nous partons avec un léger vent favorable, tout se passe bien.

Tout à coup, à la sortie de St Fulgent (direction Chauché) un premier incident nous arrête sur notre lancée. C'est un problème de tige de selle pour Didier Nicolas. Après un bricolage fait par les experts du club, nous voilà reparti par Boulogne, Dompierre, Beaulieu sous la Roche. De temps en temps, Didier s'arrête pour resserrer sa selle.

A l'approche de St Vincent Sur Graon, les discussions vont bon train sur les vélos. Didier Arnaud a emporté l'appareil photo du club. Nous allons enfin pouvoir mettre le facteur dans la boîte, et oui, ce fameux facteur dont les habitués nous parlent chaque année. Nous nous arrêtons au bistrot pour prendre un sandwich et une bonne shop de bière, Hélas ! 3 fois hélas ! Le facteur n'est pas là aujourd'hui. En effet, d'après le barman, il est en RTT et oui 35 heures obligent ! Tout le monde est déçu, surtout les nouveaux qui aimeraient lui faire un brin de causette. Tant pis, ce sera pour une autre fois et nous voilà déjà reparti.

Nous prenons la direction de Champ St Père. Sur la route de Rosnay, Christophe Pitard est victime d'une crevaison. Les gens d'EDF ont décidé de se faire remarquer aujourd'hui...

Le retour, quant à lui, est plus difficile. En effet, nous avons le vent de face et la fatigue commence à se faire sentir. Mais, nous avons décidé de rentrer tous les 15 ensemble.



A l'arrivée, nous apprécions l'apéritif et les grillades préparés par les deux meilleurs restaurateurs du club : Jean Paul Brousseau et Jean Claude Lanoue.

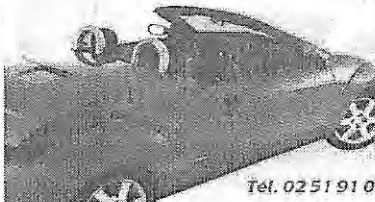



## ■ LES OUTILS DISPONIBLES AU CLUB

Chers amis cyclistes. Vous qui aimez vous balader à vélo et aussi bichonner votre monture, sachez que le club met à votre disposition un lot d'outils spéciaux. Pour un prêt adressez-vous à **Alain Texier** qui se fera un plaisir de vous les prêter. Pour les plus audacieux vous pourrez dévoiler vos roues à l'aide du centreur-dévoileur. Bon courage.



**Garage GÉRARD BOUHIER**



Réparation  
Ventes neufs  
et occasions  
Toutes marques  
Tolérie - Peinture

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



**ROLAND BERLAND**

*Le changement  
dans la continuité*

SARL Christophe MOREAU

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



## ■ LES ROSALIES

Le comité des fêtes d'Ardelay avait tout prévu pour cette édition 2004 de la Course de Rosalies - même le beau temps pourtant incertain dans l'après midi.

Cette année, 19 équipes étaient engagées dont une du CTH. Au total 12 licenciés vététistes et cyclos mélangés s'étaient donnés rendez-vous ce samedi 1 mai 2004 pour constituer les 3 équipages de 4 pédaleurs ; Il fallait bien ça pour avaler les deux longues côtes du circuit. Nos relais duraient deux tours - bien suffisant !

Pour ceux qui ne le sauraient pas, le secret de La Rosalie réside dans l'art du pédalage. Pour être en tête dans la course il faut pédaler à fonds dans les bosses et, si on le peut faire pareil dans les descentes - ouf !

Nous avons expérimenté cette méthode un court moment, ce qui nous a tout de même valu au bout de 2 heures de course la cinquième place sur le podium.

Deux faits marquants ont cependant ponctué notre

périples. Le Stop and Go (arrêt forcé aux stands) imposé par les commissaires, consécutif à une embardée de Bernard sur une souche. Puis, par la suite une course à handicap (lest) liée à la présence imprévue du premier magistrat de la commune invité d'honneur (non pédalant !) sur notre Rosalie N°1.

Pendant les changements de pilote et de pédaleurs, notre chef ravitailleur (Gilbert) réglait tous les détails d'intendance, il ne manquait rien.

Le feu d'artifice nourrit puis le bal populaire clôturait cette sympathique soirée.

Rappelons que le comité des fêtes récompense tous les participants et en particulier la Rosalie la mieux décorée ainsi que l'équipage ayant créé la meilleure animation. Gageons que l'édition 2005 pourra voir 2 Rosalies du CTH engagées avec un maximum de nos Dames...

## ■ SPORTIFS, BUVEZ AVANT LA SOIF !

*L'activité physique nécessite une bonne hydratation. Interview du docteur Bruno Melin, spécialiste de recherches en physiologie à Grenoble.*

### Pourquoi faut-il boire lorsque l'on pratique un sport ?

**BM :** Tout travail musculaire produit de la chaleur. Notre organisme utilise un système de refroidissement efficace mais très consommateur d'eau : La sudation. Un sportif peut ainsi perdre de 0.5 à 3 litres d'eau par heure ! Il faut s'hydrater pour compenser cette perte.

### Quand faut-il boire et en quelle quantité ?

**BM :** Pour maintenir une bonne hydratation, c'est-à-dire avoir un taux normal d'eau dans le corps, il faut boire tout le temps. Je conseille de boire un grand verre d'eau [20 cl] avant l'effort et, pour toute activité dépassant une heure, de boire au minimum 20 cl d'eau toutes les 20 minutes. Il est aussi important de s'hydrater après l'exercice pour compenser la perte en eau.

### Quelle boisson faut-il boire ?

**BM :** De l'eau en priorité ! Pour les épreuves d'endurance, il est important d'y ajouter du sel [1 à 2 grammes par litre d'eau] et du sucre.

### Quelles sont les conséquences d'une déshydratation ?

**BM :** Le déficit en eau entraîne une grande fatigue, et peut aller jusqu'à une perte de connaissance, et même être fatal.

Autre accident grave : le « coup de chaleur » qui intervient à la suite d'exercices intenses. Il faut refroidir le corps rapidement.



Message reçu pour notre ami Didier

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

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

**Crédit Mutuel**  
Océan

LA BANCASSURANCE A QUI PARLER

11 Rue Nationale - LES HERBIERS  
02.51.64.87.64



## ■ 5 BONNES RAISONS DE FAIRE DU VELO

(article annoncé dans le 44x18 N°82 d'octobre 2003)

### Sortir en famille

Côté enfants, pas de soucis pour les convaincre de faire du vélo. Ce sont plutôt eux qui vous poussent à vous y mettre ! Il est donc facile d'organiser des sorties en famille, même avec de jeunes enfants.

Stimuler aussi le goût de vos enfants en leur permettant d'utiliser leur vélo pour toutes les sorties classiques (marché, courses, balades du dimanche après-midi...). Ils seront ravis d'ouvrir la voie en vous devançant !

### Une activité peu coûteuse

Le prix moyen pour un vélo d'adulte est de 300 euros. Beaucoup moins si vous optez pour du matériel d'occasion. Dans ce cas-là, attention à bien veiller aux vérifications nécessaires : roues, freinage, éclairage, fixation diverses...

### Entretenir votre forme

Le vélo fait travailler les jambes, la ceinture abdominale et le souffle (tout spécialement dans les côtes !). Sa pratique est donc fort utile pour éliminer les graisses superflues qui vous resteraient des bons repas de fête ! Facile aussi de démarrer une activité cycliste : pas besoin de professeur, de partenaire, de terrain imposé...

### Vous déplacer tous les jours

Equipé d'un panier, le vélo devient très efficace pour faire de petites courses en vous évitant les embouteillages et les problèmes de stationnement du centre ville. Par ailleurs, pourquoi ne pas l'adopter en moyen de locomotion pour aller travailler ? La vitesse moyenne d'un vélo sur route en ville étant de 15 km/heure, si votre lieu de travail est à moins de 10 kilomètres, cela peut valoir le coup !

### Sorties et rencontres

Bon nombre d'activités sont organisées dans le cadre d'associations ou de clubs. Des sorties détentes aux week-ends sportifs, il y en a pour tous les goûts.



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

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

## ■ LA JEAN-RENE BERNAUDEAU

En ce samedi 15 mai de l'an 2004 nous étions 3 licenciés du CTH à nous engager sur le 118 kms de la 15<sup>ème</sup> Jean René Bernaudeau. Sur place nous retrouvons en plus Marcel arrivé à l'aube et qui voulait faire mieux que l'année dernière "descendre sous les 4h00" dans le cadre de sa préparation au "Bordeaux-Paris". Nous, notre challenge était de rouler ensemble pendant toute la randonnée tout en maintenant une moyenne honorable, ce que nous avons réussi. 2 autres copains du club ( Bernard et Denis) étaient aussi à St Maurice le Girard ce matin là, mais pour boucler le 172 kms ! Pensant avoir aperçu Jérôme (il était cloué au lit avec de la température) nous demandons au speaker officiel de passer une annonce sur la ligne juste avant le départ. Hélas aucun bras ne se lève parmi les 350 engagés. Qu'à cela ne tienne, il n'a pas entendu l'annonce. Nous allons nous poster sur la ligne, laisser passer tous les participants devant nous, et, lorsque nous apercevrons Jérôme nous aurons juste à lui faire signe. Le 347<sup>ème</sup> passe et toujours pas de Jérôme. Tant pis. Bon, à notre tour, tous les 3 (les derniers) nous allons y aller. Prestement, nous tentons de recoller au peloton. Nous n'y arrivons



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

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

**Notre vue  
c'est du sérieux**

**Dominique  
CHERVET**

pas, il s'éloigne doucement et pourtant nous roulons déjà à 42 kms !! Aller, nous arrêtons les efforts et nous mettons à 30 km/h. Nous finirons bien par en rattraper quelques uns, ce qui se réalisa. A la sortie de l'Orbrrie, un photographe attend, posté dans un virage montant sur la droite. Nous nous préparons, bien aligné, nous demandons aux autres de filer pour n'être que tous les 3 sur la photo. Notre plus beau sourire et clic ... Nous sommes passés. Nous irons voir les photos à l'arrivée. Nous voici au premier ravitaillement.

Nous grignotons et buvons un peu et nous repartons, tout va bien. Nous "escaladons" la côte du village des gîtes, ça passe plutôt bien. C'est la forme. Au deuxième ravito nous sommes déjà à Ste Cécile, c'est là que Didier oublie son bidon sur la table ! Il reste encore 30 kms à faire. Heureusement, Christophe et Gérard sont là et comme ils sont très sobres, ils leur restent suffisamment de boisson à partager jusqu'à l'arrivée. Le retour est difficile St Vincent, St Germain, Sigournais, Chavagnes, Mouilleron, le tout vent de face ! Nous y arriverons, c'est fait. Allons voir le panneau d'affichage à l'arrivée. Nous avons progressé nous aussi. Nous avons gagné 1km/h par rapport à 2003 et Marcel ? il reste au dessus des 4h00 à une toute petite minute près, rageant ! Et la photo où est-elle ? Elle est là !! Mince alors, Didier est coupé en deux !! C'est pas possible. Nous avons tout prévu sauf ça ! Tant pis, l'année prochaine nous viendrons avec NOTRE photographe.

# LES SORTIES DU DIMANCHE

Rendez-Vous sur le parking,  
rue de Clisson

**DEPART 8 H A SUIVRE**

## Circuit du 4 JUILLET 2004

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
St André Goule d'Oie	15	15
Chauché	24	24
Boulogne	30	
St Denis la Chevasse	35	
Belleville	42	
La Merlatière	53	31
St Martin des Noyers	65	43
St Cécile	71	49
Mouchamps	77	55
St Prouant	86	64
St Paul en Pareds	94	72
Ardelay	98	76
Les Herbiers	1 00	78

## **Randonnée à Brissac-Quincé 49**

Route : 40, 70, 95 kms  
VTT : 20, 35, 50 kms

## Circuit du 11 JUILLET 2004

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Tiffauges	20	20
Torfou	23	23
Roussay	31	
La Renaudière	36	
St Germain s/Moine	41	
St Crespin s/Moine	46	
Boussay	55	30
La Bruffière	59	34
Treize-Septiers	63	38
La Guyonnière		
St Georges de Montaigu	71	46
=> St Fulgent		
Rond-Point à gauche		
La Roche Pépin		
Le Pont-Légé	78	53
Bazoges en Paillers	86	61
Beaurepaire	89	64
Les Herbiers	96	71

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



Charcutier  
Traiteur

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

## Circuit du 18 JUILLET 2004

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Paillers	10	10
Chavagnes en Paillers	20	20
Les Brouzils	26	26
L'Herbergement	31	31
Vieilleville	40	
La Planche	45	
Aigrefeuille	53	
St Lumine de Clisson	58	
St Hilaire de Clisson	62	
La Bernardière	66	
La Bruffière	74	
Les Landes Genusson	83	59
La Gaubretière	88	64
La Pagerie	89	65
Beaurepaire	92	68
Les Herbiers	99	75

## Circuit du 25 JUILLET 2004

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Rochetrejoux	10	10
Mouchamps	15	15
St Vincent Sterlanges	20	20
Les Chaffauds		
Le Fuiteau	33	33
L'Angle Guignard	35	
Féole	40	
St Juire Champjuillon	42	
Champjuillon		
St Martin de Lars	47	
St Hilaire du Bois	54	
La Jaudonnière	56	
St Philbert-Pontcharault	59	
Chantonay	65	40
St Prouant	76	51
St Paul en Pareds	84	59
Les Herbiers	90	65

## Circuit du 1er AOUT 2004

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
St Malo du Bois	16	16
St Laurent s/sèvre	20	20
Le Puy St Bonnet	24	24
St Christophe du Bois	29	29
La Séguinière	33	33
Le May s/evre	45	
Bégrolles	49	
St Macaire en Mauges	54	
La Romagne	62	40
Le Longeron	68	46
St Aubin des Ormeaux	74	52
St Martin des Tilleuls	76	54
La Gaubretière	80	58
Les Herbiers	89	67

## **Concentration des Vignerons**

En fête à Mareuil-sur-lay 85  
Route : 35 kms  
VTT : 25 kms

## Circuit du 8 AOUT 2004

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Les Landes Genusson	14	14
La Bruffière	23	23
Boussay	27	
St Crespin s/moine	36	
Clisson	44	
Cugand	48	
La Bernardière	51	31
Treize-Septiers	59	39
La Guyonnière	63	43
Etang de la Chausselière		
Route de L'Eden		
Bazoges en Paillers	77	57
Beaurepaire	80	60
Les Herbiers	87	67

# 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**

**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

## Circuit du 15 AOUT 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	
La Chaize le Vicomte	43	
St Martin des Noyers	56	
L'Oie	67	33
La Bonnière	70	36
Le Parc Soubise	72	38
Le Gué-Jourdain	75	41
La Jonchère	79	45
Les Herbiers	86	52

## Circuit du 29 AOUT 2004

Les Herbiers	0	0
Les Enfreins	6	6
Chambretaud	11	11
St Malo du Bois	16	16
St Laurent s/sèvre	20	20
Le Puy St Bonnet	24	24
Loublande	29	
La Chapelle Largeau	33	
Moulins	37	
La Tessoualle	45	27
Cholet	52	34
St Christophe du Bois	57	39
Mortagne	62	44
La Verrie	68	50
La Gaubretière	74	56
Les Herbiers	83	65

### **Randonnée à Varades 44**

Route : 25, 55, 70, 85 kms  
VTT : 25, 50 kms  
Marche

### **Randonnée du mouchoir**

#### **A Cholet 49**

Route : 25, 40, 60, 80 kms  
VTT : 25, 40, 60 kms  
Marche : 10, 15 kms



**BREVET NATIONAL  
DE 150 KMS  
A CHALLANS**

## Circuit du 22 AOUT 2004

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailers	10	10
Chavagnes en Pailers	20	20
St Denis la Chevasse	32	
Boulogne	36	
Les Essarts	44	36
St Cécile	54	46
Mouchamps	60	52
Rochetjoux	65	
Le Boupère	71	
La Croix Bara	78	
Les Herbiers	85	64

### **Rando à St André de la marche 49**

Route : 26, 41, 60, 73 kms  
VTT : 22, 35 kms  
Marche

## Circuit du 5 SEPTEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Voie-ferrée		
St Vincent Sterlanges	17	17
St Cécile	19	19
St Martin des Noyers	25	25
St Hilaire le Vouhis	31	31
Chantonay	38	38
St Mars des Prés	42	
Sigournais	45	
Les Gornières	52	
St Prouant	55	49
Le Boupère	61	
St Mars la Réorthe	70	
Les Epesses	73	
Les Herbiers	83	63

## Circuit du 12 SEPTEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
Chauché	21	21
St Denis la Chevasse	29	29
Les Lucs s/boulogne	41	
St Sulpice le Verdon	49	
L'Herbergement	53	
Les Brouzils	58	
Chavagnes en Pailers	64	41
Bazoges en Pailers	74	51
Beaurepaire	77	54
Les Herbiers	84	61

### **Randonnée à Bournezeau 85**

Route : 45, 65, 90 kms  
VTT : 35, 50 kms  
Marche

### **Randonnée à Boussay 44**

+

#### **BGA GRIMPEUR ATLANTIQUE**

Route : 21, 51, 80, 154 kms  
VTT : 13, 31, 42 kms  
Marche : 6, 15, 25 kms



# LES SORTIES DU DIMANCHE



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



**GARAGE  
MARTINEAU**  
Agent CITROËN

Réparations  
toutes marques

Vente neuf  
et occasion

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



## Circuit du 19 SEPTEMBRE 2004

Les Herbiers	0
La Gaubretière	9
La Verrie	15

### Randonnée des Sentiers Verriais

Route, VTT : Marche  
Retour libre

### Randonnée des 2 lacs A la Tessoualle 49

Route : 27, 38, 57, 76 kms  
VTT : 24, 36, 45 kms  
Marche : 10, 16 kms

## Circuit du 26 SEPTEMBRE 2004

Les Herbiers	0
St Paul en Pareds	6
Le Boupère	13

### Randonnée du Boupère

Route : 40, 60, 80 km  
VTT : 25, 35, 45 km  
Marche  
Retour libre

### Randonnée de l'omelette Le Pin en Mauges 49 Route -VTT- Marche

Randonnée des vendanges et  
20 ans du club à Rosnay 85  
Route : 25, 45, 65, 85 kms

## INFOS VTT

Pour tous renseignements  
en juillet et en août vous pouvez  
contacter Guy-Marie SOULLARD  
Tél : 02.51.67.12.36  
06 62 14 14 65

29 AOÛT

Pots des vététistes au local. Tous  
les cyclos sont invités.

## SEPTEMBRE

5 - Les Herbiers  
Préparation des Grimpettes  
12 - Boussay ou Le Longeron  
19 - La Verrie  
26 - Les Herbiers

Si vous aimez le VTT et que vous  
êtes âgés de plus de 18 ans, venez  
nous rejoindre tous les  
dimanches au local à 8h00 centre  
du Brandon, parking rue de  
Clisson



Souvenez vous. Le 4 avril dernier, rencontre chez nos amis de la Verrie. Quelle belle partie de manivelle, et quel accueil à l'arrivée ! Le 19 septembre prochain, ceux qui le souhaitent, pourront de nouveau rouler sur les sentiers verriais.

# LES SORTIES DU DIMANCHE

## SORTIES DECOUVERTES DEPART 8H30

### Circuit du 4 JUILLET 2004

Les Herbiers	0	0
Route de Beaurepaire		
La Landes	4	4
Ag Les Barrouères		
Serit	8	8
Mesnard la Barotière	10	10
Route de St Fulgent		
A gauche La Tacrière	15	15
La Morinière		
A 1km5 prd à gauche		
La Gatelière	17	17
Vendrenneau		
Vendrennes	19	19
Rte de Mesnard		
Ag La Reveillière	21	21
Le Bois Trieau		
La tricherie	23	23
Mesnard la barotière	25	25
La boule		
La Richetière		
La Grange	29	
Ag le breuil		
la grande fêtelière		
Ag la guimbaudière	33	
Ad la garlopière	35	
ZA La Buzenière		
Les Herbiers	40	32

### Circuit du 18 JUILLET 2004

Les Herbiers	0	0
Ardelay	2	2
ST Paul en Pareds	6	6
Les Roches	9	9
le Boupère	13	13
=> Rochiroux		
2èm à gauche <i>Ardelou</i>		
La Nivrelière	15	
La Daudière		
le Boupère		
Rochetjoux	25	25
Mouchamps	31	
=> la Poterie		
La Naulière		
La Verrie	35	
La Guimbaudière		
Les Herbiers	46	35

**RAPPEL :** Les randonnées découvertes sont organisées par le Cyclotourisme Herbretais et sont ouvertes à tout public. Les enfants de plus de 12 ans doivent être accompagnés par un de leurs parents. L'encadrement est assuré par au moins 4 licenciés qui vous prodigueront des conseils avisés. Venez nous rejoindre et n'hésitez pas à contacter Thierry BOURCIER (02 51 67 06 66) pour tout renseignement.

### Circuit du 12 SEPTEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
à droite au rond-point		
=> <b>NANTES</b>		
à droite LA Ménardière	15	
La Noue à droite		
La petite Roussière	18	
La grande Roussière		
Ag le Plessis des landes	20	
A droite le Vignaud		
Au stop à gauche		
=> <b>Bazoges</b> sur 1 km		
A droite Paillers	26	22
Agauche la Blanconnière		
Beaurepaire	29	
=> <b>Mesnard</b> sur 1 km		
A gauche l'Echasserie		
Rejoindre D23		
Ad Les Herbiers	39	31

**PAS DE RANDONNEE  
DECOUVERTE  
PENDANT LES VACANCES.  
REPRISE LE 29 AOUT**

### Circuit du 29 AOUT 2004

Les Herbiers	0	0
ZA La Buzenière	2	2
La Pate	6	6
La Grange		
La Pillaudière	11	11
Ad Moulin à Tan		
Ag La Poitevinière	13	13
Ad Le Gué au Lay		
Ag Rochetjoux	16	16
Le Boupère	21	
Ag => La Davière sur 500m		
Ad La Niraudière		
L'Eraudière		
Ad La Limouzinière	24	
La Champrenière		
L' Ementruère		
Les Roches	28	
Ad St Paul en Pareds	30	22
Les Herbiers	36	28

### Circuit du 26 SEPTEMBRE 2004

Les Herbiers	0	0
Ardelay	2	2
ST Paul en Pareds	6	6
=>st Michel		
La Chambaudière		
Ag La Bessonnière	10	10
La Bretonnière		
Ag La Cessièr		
Ad La Croix bara	13	13
St Mars la Réorthe	15	15
Ag Le Pressou		
Ag Gare des Epesses	20	20
La Roche du Pt Bourg	23	23
Ad => Les Enfreins		
Ag Le Coup de brisque		
Le Landreau		
Stade Massabielle	26	26
Rocade		
Ad => L' Angirardièr	28	
Ag Les Peux	30	
Les Herbiers	35	27

**INTERSPORT**  
PREMIER 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.herbiers432@wanadoo.fr



## ■ A BOYARDVILLE LES CLES ONT DISPARU


4 juin 2004, 6 heures du matin, le jour se lève, nous avons rendez vous chez Gégène, direction l'île d'Oléron. Alain très matinal a décidé de nous accompagner jusqu'à l'Herme-nault. Le groupe récupère Guy à Saint-Paul. Nous sommes maintenant au complet Gégène, Guy, Marcel, Michel et Christophe pour couvrir les 200 km qui nous séparent d'Oléron. Le temps est clément et le vent nous est favorable, toutes les conditions sont réunies pour que cette randonnée soit une réussite. Les successions de montées et de descentes ont depuis Fontenay laissé place à une route de marais. De longues lignes droites s'offrent à nous, autorisant ainsi des vitesses élevées sur ce long parcours. Le 44x15 de Marcel fait merveille, nous filons à plus de 35 km/h vers la côte. Les ravitaillements sont bien orchestrés, à chaque fois Line et Annick nous attendent au point convenu (Benon, St Agnan). Là, elles nous préparent tout ce qui est nécessaire pour se refaire une santé. Le viaduc d'Oléron est en vue. Un arrêt photo s'impose. L'appareil posé sur la sacoche de Guy, on enclenche le retardateur et hop on est tous sur la photo. Il est 16h30, nous arrivons au centre sportif en ayant bien supporté ce long effort. Une douche s'impose. Surprise ! Nos accompagnatrices ne sont pas arrivées ?



Guy allume son portable pour les appeler, bizarre, il a 5 messages. Tout en écoutant le premier il se retourne vers Gégène en lui demandant de fouiller dans ses poches. C'est là que Gégène sort de son maillot les clés de la XSARA !!! Il change aussitôt de couleur et vire du bien rouge (200 km) au blanc pâle. Que faire ? trop de km nous séparent, nous n'allons pas retourner en vélo et revenir, même Marcel ne sent pas le truc ! Sagement, on décide d'appeler un taxi qui fera l'aller / retour avec Gégène. Nous pendant ce temps, en bons représentants du CTH, nous arborons nos nouvelles tenues sur les terrasses ombragées de Boyardville ! Vers 18h30 tout le monde est enfin réuni pour passer une bonne soirée.

Dimanche 6 juin, 5 heures, Gégène vient taper à la porte de la chambre "Il est l'heure". Les efforts de la veille ne se font pas trop sentir, c'est de bon augure pour le retour. Le temps est toujours au beau fixe et cerise sur le gâteau, le vent a tourné dans la nuit pour s'installer Sud-Est. En cette heure matinale, il y a peu de monde sur les routes, nous croisons quelques groupes de cyclistes, on se salue. La route défile, Brouage et ses fortifications qui date de Vauban (Superbe), le pont de Rochefort, la vieille ville et ses petites rues, Montroy. On s'arrête une première fois. Ca va ; on roule moins vite que la veille. Jean Pierre nous appelle pour prendre de nos nouvelles, il vient de terminer le petit parcours et se rafraîchit chez Guy ; sympa non ? On repart en se donnant comme objectif cette fois de rallier Nallier. Un soleil de plomb nous accompagne, il faut boire souvent. Ca passe. La route se redresse, on arrive dans notre bocage, St Philbert Pont Charrault, Puybelliard, Mouchamps. La fin du voyage est proche. A 17h00 nous arrivons chez Christophe où nous attendent nos accompagnatrices (elles ont les clés). On est bien, on refait la route dans nos têtes. Une bien belle randonnée cette édition 2004 des Herbiers / Oléron / Les Herbiers. Dans deux ans la destination sera peut être différente. A suivre.

**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*

## ■ NOTRE AMI GEGENE

Découvrez prochainement, avec humour, les nouvelles aventures de Gégène dans :

- Mon dernier Bordeaux / Paris
- Gégène prend sa retraite
- La semaine Fédérale de Gégène



## ■ 9<sup>ème</sup> PUYFOLAISE

La réussite de la Puyfolaïse, on peut la dédier tout d'abord à l'équipe de responsables des deux clubs, ACBV (athlétisme), CTH (cyclotourisme) sous la houlette de Michel Remigereau, de l'accueil des responsables du Grand Parc du Puy du Fou, de tous les bénévoles, des secouristes, et bien entendu de Mr Soleil.

Les semaines précédentes l'évènement, le temps était maussade, les personnes qui s'occupent des circuits se posent des questions pour certains lieux, franchissement difficile à Poupet de la Sèvre pour les vététistes, terrains marécageux pour la marche, grosses flaques pour les coureurs. Le 8 mai tout est prêt, il fait beau, c'est un soulagement. Entre 7h et 9h, 1400 Marcheurs, 600 vététistes vont se diriger vers les guichets, déguster café et brioche offert par les puyfolais, et partir découvrir les chemins du bocage. 9h30, le départ est donné pour les 600 coureurs qui vont parcourir 18 kms en individuel ou bien en relais. Pendant ce temps là, les VTT arpentent les sentiers sinueux qui suivent la Sèvre Nantaise, et les marcheurs poursuivent leurs randonnées dans les chemins creux du bocage. Les amoureux de la nature peuvent apprécier les points de vue panoramique proposés sur les parcours. 11h, le premier coureur (Guy Noël Auvinet de l'Entente Sèvre) franchit la ligne d'arrivée sous les applaudissements de ses supporters. A l'arrivée, c'est une grillade partie, aux pieds des tribunes du Puy du Fou qui attendent les sportifs venus de tout horizon. Ils sont tous unanimes pour saluer la qualité de cette prestation. 12h, dans le déambulatoire sous les tribunes, les personnalités remettent les trophées aux vainqueurs de chaque catégorie et aux clubs les mieux représentés. Un kir puyfolais est servi au vin d'honneur et la fanfare, si bruyante, défile devant les tables où les participants se restaurent.



**Pas facile le passage de la Sèvre**

### ■ LES GRIMPETTES

Le 3 octobre prochain nous organisons une nouvelle édition des Grimpettes. Au programme, randonnées marche, VTT et route. Les départs seront salle Gâte Bourse. Merci à l'ensemble des bénévoles de se mobiliser et de s'adresser aux responsables de commissions.

### ■ LE PIQUE NIQUE FAMILIAL

Le dimanche 12 septembre, c'est à Saint Benoît d'Ardelay que tous les licenciés et leur famille sont invités. Comme l'an passé, le club assure la totalité du pique-nique, boisson et repas. Vous ne prévoyez que vos tables et chaises. Vous devez confirmer à **Jean-Pierre VRIGNAUD** votre présence avant le mardi 7 septembre.



Les bénévoles se rassemblent autour du buffet et se racontent les anecdotes de la journée. 16H30, tout est ramassé, l'ambiance et la solidarité des deux clubs ont été formidables, et déjà on arrête une date pour discuter de la Puyfolaïse 2005.

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

# 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**