



■ EDITO

Les magiques journées du patrimoine

Dans la continuité de nos randonnées découvertes organisées depuis déjà 3 années, nous nous sommes lancés cette saison sur la piste des journées du patrimoine. Quelle bonne idée !

Après une inscription, somme toute facile auprès de la fédération, nous avons reçu un kit contenant le dossier de presse, les affiches, les carnets de route, les bulletins d'inscription, la banderole et les tee-shirts.

Il ne restait plus qu'à communiquer sur l'événement; c'est là que tout se complique. Nos superbes affiches n'intéressent plus nos commerçants habituels (pollués qu'ils sont par les nombreuses demandes), la presse écrite malgré de louables efforts ne peut que nous accorder un entrefilet au milieu de toutes les annonces dominicales. Restait la parade, telle l'annonce de l'arrivée du cirque dans notre ville, à grand renfort de haut-parleur : nous n'y avons pas pensé.

Ce qui devait arriver, arriva. Six participants extérieurs au club, déjà connus, nous ont rendus visite. A leurs côtés, trente membres actifs avaient répondu présent pour la balade.

C'est alors, que la magie opère : **nous faisons du Cyclotourisme !**

Sur tous les circuits de 25 à 45 km concoctés par Patrice, la bonne humeur règne, malgré la fraîcheur matinale. Les langues sont particulièrement bien pendues... Quelques tours de pédales à allure modérée, et c'est la première visite des jardins du Boistissandeau (les cyclos remplacent momentanément les merles et les grives dans la vigne et le verger), une photo et c'est reparti, direction le Colombier où repose Georges Clemenceau. Pour nous c'est aussi la pause : Jean-Claude, Didier et François nous ont préparé le ravitaillement. Ce n'est pas un réel besoin physique, mais que c'est bon pour le moral des troupes.

Dans le cloître de l'abbaye de la Grainetière un instant de spiritualité, dans la vieille église saint Christophe de Mesnard le sermon est prononcé par Christophe lui-même. L'accueil de monsieur et madame Lelièvre dans leur Logis du Bignon est très chaleureux. Ils nous font partager leur passion pour ces vieilles pierres chargées d'histoire. C'est l'heure de l'incontournable verre de l'amitié. Une dernière photo, il est 13h00, à l'année prochaine.

Septembre 2006, c'est bien loin... Pourquoi pas une sortie mensuelle avec au minimum un objectif de visite touristique.

Chiche...



Première étape – L'Hôtel de Ville des Herbiers

N° 90 OCTOBRE 2005



Texte intégral inséré dans le numéro 89 avec les réponses. Les points ont été remplacés par la bonne réponse en *caractères italique*

Premier jour :

Trois heures du matin, au camping municipal du la « d'Issarlès » en *Ardèche*, c'est l'effervescence chez les cyclistes du C.T.H. Guy, Gégène, Yves et Jean Paul vont faire un bon cent kilomètres de petites routes et de virages pour rejoindre le départ d'une belle randonnée, appelée « *l'Ardéchoise* »

A l'*Aube* de ce vendredi 17 juin, les cimes des montagnes *Vienne* de s'émerger d'un lit de brume encore endormie dans la vallée, laissant présager une belle journée. L'heure de la concentration est au maximum. Les bidons sont pleins, la nourriture déforme grossièrement les poches du maillot.

Un speaker nous souhaite bonne chance, il a besoin de toute *Savoie* pour rappeler les consignes de sécurité, devant un parterre de coureurs excités.

Plusieurs circuits, avec leurs *Lot* de difficultés s'offrent aux concurrents. Guy et Gégène ont choisi les « Hautes Terres » 340 kilomètres, 21 cols, 6417 mètres de dénivelée. Yves opte pour « La Loire » 316 kilomètres, 19 cols, 5175 mètres de dénivelée. Plus modestement Jean Paul embraye sur « *l'Ardéchoise* », 256 kilomètres, 12 cols, 4117 mètres de dénivelé.



Le Mont Gerbier de Jonc

Dossard 21987, c'est parti pour la grande aventure. D 213, direction « Pont de Clara », c'est l'échauffement et tout le monde roule tout *Doubs*. Une petite brise venue du *Var* nous est vivifiante. Vite les 11.5 kilomètres du col du « Buisson » *Corse* les premières difficultés. *Gard* aux crampes ou aux douleurs dans le *Bas Rhin* pour les coureurs mal préparés. Saint Barthélemy passé, et c'est reparti pour le col « des Nonières » 11.5 kilomètres. Malgré une montée relativement aisée, la côte *Creuse* les écarts dans le peloton. D578, « Dornas », des banderoles aux couleurs locales « violet et jaune » *Orne* joliment les rues du village. Fièrement les « *Ardéchois* » ont jalonné les parcours

de calicots ou de dessins d'enfants à la gloire de cette horde de « *cyclos* ».

Le col « de Mézilhac » pointe son nez et là c'est une autre paire de *Manche* : 22 kilomètres, 1130 mètres de dénivelée à 5%. Le kilométrage, de façon décroissante est balisé sur le bitume. 18,17,16... et ça grimpe toujours 5,4,3... et c'est bientôt le grand bonheur. La descente sur « Antraigues sur Volane » est longue et sinueuse. Quelques audacieux adoptent la position « tout schuss », le *Haut Rhin* dans le guidon. Il est midi, le compteur affiche 125 km, et le thermomètre 33°. Certains coureurs se désaltèrent aux terrasses des cafés, d'autres se restaurent d'un bon « Foupi » : gratin de pommes de terre avec les pieds, les oreilles et le museau de porc. Il est à noter que ce plat régional n'est pas fait avec des nourains élevés en batterie comme dans le *Morbihan* ou dans le *Finistère* mais avec de bons cochons de montagne, à la qualité gustative renommée.

Le col d'« Alzac », 643 mètres de dénivelé, coûte *Cher* aux cyclistes trop gourmands. A « labastide sur Bézorgues », Guy Gégène, et Yves suivent leurs itinéraires choisis, ils ont encore une soixantaine de kilomètres et six cols avant d'arriver au camping. Le parcours de *l'Ardéchoise* bifurque vers le col de la « Moucheyre » 856 mètres de dénivelé.

A « Burzet » les coureurs passent au contrôle. Au verso de chaque dossard est collée une « puce », un simple passage sur une bande électronique posée sur la chaussée suffit à contrôler la position du candidat. Bravo la technique. Et c'est reparti pour le col de « la Barricaude » 13.4 kilomètres, passage à 10% avec la canicule, le goudron fondu et collant, une vraie *m'Isère*. Au sommet c'est la récompense, le « ravito » de « Sagnes et Gondoulet ». Un grand coup de chapeau aux *Ardéchois* qui savent recevoir.

Tout y est, boissons, victuailles en tous genres, pain, cochonnailles, des fruits frais ou secs et même du vin ou du café, qui n'est toutefois pas arrosé d'un bon *Calvados* ; saurait été de la gourmandise.

D122, direction « Le Béage », la descente vers le lac « d'Issarlès » pour regagner le campement clôture cette première journée. Le *Hérault* de ce jour est sans nul doute « Yves » qui, atteint de crampes très douloureuses, l'oblige à s'arrêter une dizaine de fois dans les trente derniers kilomètres.

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

**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

■ L'Ardéchoise

Deuxième jour :

Après une bonne nuit de sommeil qui s'Aveyron ne peu plus réparatrice, sur les coups de six heures, les quatre complices et Allier reprennent leur monture pour une deuxième journée de galère.



En Ardèche

Après dix minutes de selle, c'est la longue grimpe vers le « Mont Gerbier des Joncs », altitude 1417 mètres bien connus des écoliers pour être la source de la Loire ce vieux fleuve encore sauvage, aux rives chargées d'histoire de par ses châteaux. Au pied de ce gros tas de caillou en forme de « haut-de-forme » anglais, nos routes nous séparent. Cinq cols attendent Gégène et Guy par « Saint Clément » et la « Chapelle sous Chanéac ». Yves ayant perdu le Nord prend la direction de Saint martial. Jean Paul Gers sa course vers « Arcens » ou un « ravito » attend les coureurs.

C'est samedi, des enfants aux Grands-parents, toute la population est sur le pont pour un accueil encore plus chaleureux. Le buffet est pantagruélique avec nonobstant les victuailles déjà citées, on peut y jouter quelques rillettes de la Sarthe quelques nougats de la Drôme quelques chocolats Côte d'or et quelques beaux morceaux de Cantal le tout au son de l'accordéon faisant danser les coureurs accros du passo ou de la valse. L'ambiance est festive, dans tous les bourgs et villages traversés les applaudissements du public font oublier toute la souffrance endurée dans le col de « Clavière » 1088 mètres et celui de « Rochepaule » 910 mètres. Passé le pont de « Clara » une pancarte indique: « Bientôt 15% » c'est la dernière difficulté : le col des « Molières » 550 mètres de dénivelée. On voit sur le visage de certains coureurs la Aisne pour passer la plus grosse « bosse » du parcours, d'autres montent à pieds, mais tous Marne pour arriver aux sommets,

d'autant que deux raidillons de 10%, l'un de 700 mètres et l'autre d'un kilomètre, clôturent cette montée. Quatorze kilomètres de descente et c'est l'arrivée. Le grand bonheur que tous les cyclistes dégustent après s'être surpassés : le plaisir dans la souffrance.

Arrivée au lieu de rendez-vous, dans un parking ombragé, ayant fait le plus petit parcours j'attends allongé sous un chêne mes coéquipiers pour aller tous ensemble recevoir le diplôme de « l'Ardéchoise » et partager le repas offert aux 13000 participants. Heureux de mon parcours, je regarde le beau paysage et à ma grande surprise, j'aperçois déambulant sans bruit dans un fourré, un Loire et comme chacun sait, un manteau de Loire et Cher.

Heureux de ce jeu de mots je m'endors ravi et Paris sur ma bonne étoile, ensemble l'on Jura de revenir l'an prochain.

AMIS CYCLOS – MERCI

Après plusieurs années de recherches, les résultats sont là ; un visiteur est venu s'installer chez moi. Depuis 7 ans il m'accompagne fidèlement sans bruit.

Mon sport c'est le vélo. Cette pratique est exigeante et nécessite beaucoup de volonté. Je sais maintenant que sans vous, mes amis du CTH le courage m'aurait parfois manqué. Un bonjour, un clin d'œil, un sourire, une tape amicale, une petite poussette dans le dos, voir un



Le vélo sport en équipe, une aide précieuse

compagnon de

route peut devenir un ami. Qu'elle chance !

Malgré quelques coups de gueules ou réflexions maladroites involontaires, je remercie tout particulièrement les cyclistes qui m'ont attendus et plus généralement tous ceux qui soutiennent et encouragent les personnes en difficultés sur les routes du dimanche matin.

J'ai vécu des moments de joie intense plus particulièrement en 2000 où de très proches amis sont venus m'inviter à participer au mythique Bordeaux – Paris. Quel défi à relever !

Je remercie ici, ma femme mes enfants les membres du CTH qui fidèlement sont à mes côtés et qui m'aident.

Un grand merci à vous tous mes amis.

J'allais oublier ! Mon ami qui roule tous les dimanches avec moi se nomme Parkinson.

simple geste de la main me redonnait l'envie de me battre et me procurait un immense plaisir. Le vélo est un sport qui peut se pratiquer seul, mais il devient sport d'équipe le jour où l'on rencontre quelqu'un qui roule comme vous.

La discussion s'engage et ce

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

Votre vue c'est du sérieux

Dominique CHERVET

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

GARAGE MARTINEAU
Agent CITROËN

Réparations toutes marques
Vente neuf et occasion

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

■ VACANCES A OLORON – (La semaine Fédérale)

Du 30 juillet au 7 août, 42 Herbretais ont participé à la 67^{ème} Semaine Fédérale dans les Pyrénées Atlantiques.

Chaque jour, 3 à 5 parcours sont proposés aux 13 000 cyclistes inscrits. Vous vous doutez bien que nous avons grimpé et dévalé quelques cols, vu de magnifiques paysages. Donc voici plutôt quelques scènes vécues par les Herbretais durant cette manifestation :

Dimanche : 1^{ère} rando, 1^{er} pépin mécanique : Jean-Claude L. vient de crever, les copains l'aident à réparer, il veut repartir, mais son dérailleur n'obéit plus ! Chacun étudie à son tour le problème, mais rien à faire. Embettant quand on sait qu'il y a plusieurs cols à graver dans la journée... Finalement, il parviendra vaillamment à rejoindre le point accueil de Bedous à 20 km sans toucher aux manettes, et fera réparer son vélo par un professionnel.

Lundi : Il pleut, il pleut, il pleut bergère ! Les vélos sont contraints à rester à Oloron, et les cyclos à prendre leurs bottes s'ils veulent aller aux sanitaires (plus subtilement appelés « l'épicerie » par les femmes) pour une urgence.



La délégation Herbretaise et son nouveau fanion

Mardi : Il ne pleut plus ! Les plus courageux partent à l'ascension du col de l'Aubisque, le reste des troupes gravit le col de Marie-Blanque. Vers 19h, le clan des Herbretais se retrouve pour partager l'apéro. Le nombre de participant étant cette année très important, Gégène a dû organiser un planning pour gérer le roulement des 9 soirées.

Mercredi : Les parcours restent dans la vallée et sont donc très roulants. Le soleil étant revenu, Léon et Marylène se font photographier sur un pont fleuri. Les 2 oiseaux juste repartis, « zut », Léon a oublié son casque dans une jardinière !

Jeudi : Quartier libre, il n'y a pas de parcours ce jour là. Certains vont partir pique-niquer, visitent la proche région ou improvisent un parcours en vélo. Une dernière délégation choisit de se rendre en Espagne, mais pas facile de trouver un resto pour 20 personnes sans avoir réservé et quand on parle peu espagnol.

Vendredi : Les parcours proposés nous mènent en Pays Basque. Le soir venu, les veillées bien arrosées rendent bien bavards certains cyclos habituellement si calme...

Samedi : Déjà le dernier jour de vélo. Philippe B. devait être en grande forme, puisqu'à l'apéro, il nous certifie qu'il est rentré sur le plateau du milieu et petit pignon (il ne sait pas combien de dents à son vélo) à la vitesse de 45 km/h sur 10 km ! Les campeurs ont toujours du mal à y croire...

Dimanche : Défilé de clôture. Tous les participants se donnent rendez-vous pour l'année prochaine à Châteauroux, et remercient les habitants pour leur accueil très chaleureux. Chaque club essaie de se faire remarquer comme il peut. Cette année, Guy B. est « porte-drapeau » et nous ouvre la route. A mi-parcours : crevaison de ce dernier ! Heureusement, Thérèse C., prévoyante, à une bombe anti-

crevaison dans sa sacoche. La réparation provisoire nous permettra d'afficher nos couleurs jusqu'à la fin du parcours.

Lundi : départ des derniers vacanciers (beaucoup sont partis la veille). Notre drapeau replié ne flottant plus dans le ciel, Guy R. perd son chemin au milieu des caravanes en rentrant de la douche.

Bien sûr, nous avons vécus bien d'autres moments de franche rigolade. En espérant que ceux-ci vous donnent envie de nous rejoindre l'année prochaine.

Stéphanie alias Paulette

■ Le Bon Echauffement

C'est sur la fonction cardio-vasculaire que l'effet de l'échauffement est le plus important. La fréquence cardiaque augmente au début du pédalage, passant de 60/80 pulsations par minute à 120/130 après quelques minutes de pédalage souple et régulier sur le plat. Il convient de la contrôler à l'aide du cardio-fréquencemètre.

La pression artérielle s'élève. On assiste à une augmentation de la quantité de sang en circulation (rate, foie, intestin) entraînant une fourniture accrue en carburant et en oxygène au niveau des muscles. Cette meilleure oxygénation du sang (plus de O₂ fixé, plus de CO₂ éliminé) se traduit par une orientation du flux sanguin vers les zones particulièrement sollicitées, d'où la résistance périphérique accrue dans un premier temps.

Un départ trop rapide, à froid, et c'est la sanction immédiate: respiration saccadée et grosses cuisses sont les signes évidents d'un manque d'échauffement.

La fréquence et la profondeur respiratoire (soufflez, inspirez) d'une part et le pédalage tout en vélocité d'autre part (tournez bien les jambes) exercent une influence favorable dès le début de l'effort.

Un muscle pré étiré se contracte d'autant plus facilement. La coordination des mouvements est amplifiée, facilitant ainsi la décomposition du coup de pédale et l'enchaînement des différentes phases (appui, élévation, passage du point mort haut et bas).

Au final, c'est le rendement énergétique qui en est amélioré.

J.-M.R. (Cyclo Passion)



Charcutier
Traiteur

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

LES SORTIES DU DIMANCHE

4 Décembre 2005

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson

2 Octobre 2005

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
Vendrennes	11	11
Le Parc Soubise	15	
La Bonnière	17	
Mouchamps	21	18
=> Puybéliard		
St Germain de Prinçay	28	25
Sigournais	32	29
Monsireigne	38	35
La Lande		
Le Puy Germon		
La Meilleraie Tillay	49	
Le Boupère	57	42
La Bonnelière	61	46
La Proutière	rvt	rvt
St Paul en Pareds	66	51
Les Herbiers	72	57

9 Octobre 2005

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	
La Débutterie	10	
Le Boupère	14	
St Mars la Réorthe	23	
Les Epesses	26	10
Mallièvre	31	15
Treize-Vents	33	17
St Laurent s/sèvre	40	24
La Verrie	50	34
La Gaubretière	56	40
Bazoges en Pailleurs	63	47
Beaurepaire	66	50
Les Herbiers	73	57

16 Octobre 2005

Les Herbiers	0	
Mesnard la Barotière	7	
St Fulgent	13	
Chauché	21	
Boulogne	27	
Dompierre/yon	36	
Le Beignon Basset	41	
Concentration De Clôture		
Dompierre/yon	46	
La Merlatière	55	
Les Essarts	61	
St André Goule d'Oie	69	
St Fulgent	71	
Mesnard la Barotière	77	
Les Herbiers	84	

23 Octobre 2005

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
St Malo du Bois	16	16
St Laurent s/sèvre	20	20
Le Puy St Bonnet	25	25
St Christophe du Bois	31	31
La Romagne	38	
Le Longeron	44	
St Aubin des Ormeaux	50	40
La Verrie	56	
La Gaubretière	62	47
Beaurepaire	66	51
Les Herbiers	73	58

30 Octobre 2005

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
Chauché	21	21
St Denis la Chevasse	28	
Boulogne	33	
La Merlatière	37	
St Martin des Noyers	49	36
St Cécile	55	42
Mouchamps	61	48
Les Herbiers	73	60

6 Novembre 2005

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
=> St hilaire sur 4 km		
Bodin à droite	22	
St Martin des Noyers	28	23
Les Essarts	35	30
Chauché	42	
St Fulgent	50	40
Vendrennes	55	
Mesnard la Barotière	59	46
Les Herbiers	66	53

13 Novembre 2005

9^{ème} rando VTT du club

ATTENTION
Départ 8 H 00

Grillades à l'arrivée

DEPART 9 H



20 Novembre 2005

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Bazoges en Pailleurs	16	16
St Fulgent	23	23
St André Goule D'Oie	26	26
Vendrennes	31	31
Mouchamps	38	38
Rochetrejoux	43	
Le Boupère	49	
La Croix Bara	56	
Les Herbiers	63	50

27 Novembre 2005

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	13	13
La Chagnaie-La Comté		
St Michel Mt Mercure	19	19
La Flocelière	21	21
Chateaurmur	25	25
Les Epesses	32	32
Chambretaud	39	
La Verrie	46	
La Gaubretière	52	
Les Herbiers	61	42



Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailleurs	10	10
La Boissière de	17	17
Montaigu		
Montaigu (centre ville)	27	
La Guyonnière	32	
Treize Septiers	35	
St Symphorien	40	21
Les Landes Genusson	45	26
La Gaubretière	50	31
Les Herbiers	59	40

11 Décembre 2005

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	
St Vincent Sterlanges	20	
St Germain de Prinçay	26	
Sigournais	30	
Monsireigne	36	
St Prouant	38	21
Le Boupère	44	27
St Paul (Les Bichottes)	51	34
Les Herbiers	57	40

18 Décembre 2005

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	
Mesnard la Barotière	13	7
Vendrennes	17	11
La Brosière	19	13
St André Goule D'Oie	22	16
Chavagnes en Pailleurs	30	24
La Boissière de	38	
Montaigu		
Bazoges en Pailleurs	45	34
Beaurepaire	48	37
Les Herbiers	55	44

25 Décembre 2005

Les Herbiers	0	0
Gare des Epesses	6	6
St Mars la Réorthe	9	9
Le Boupère	17	17
La Meilleraie-Tillay	25	
Les Carrières		
Monsirègne	35	
St Prouant	37	23
=> Mouchamps sur 500m		
A droite Algon		
Rochetrejoux	44	30
La Jonchère	47	33
Les Herbiers	54	40

Garage Dominique MERLET

11 bis Rue de la Métairie
Avenue Georges Clemenceau
85500 LES HERBIERS



OPEL
LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 94 36

Pasquiel
Equipements

ZI du Bois Joly Nord
85500 LES HERBIERS
Tél 02 51 91 03 10 - Fax 02 51 67 32 85

SORTIES DECOUVERTES

AUTRES SORTIES

DEPART 9 H

2 Octobre 2005

Les Herbiers	0
Mesnard la Barotière	7
=>St Fulgent sur 500m	
Ad puis Ag Pailiers	10
Bazoges en Pailiers	14
=>La Gaubretière	
Ad La Seignerie	17
St Marie	
Le Pressoir	
Beaurepaire	20
=> La Gaubretière	
Ad La Grande Brosse	
Ag La Pagerie	22
La Gaubretière	24
Les Herbiers	33



**Pour tous
Renseignements,
Vous pouvez
Contacter les
Responsables**

Tel: 02.51.67.06.66
Tel: 02.51.66.82.16
Tel: 02.51.67.01.51



16 Octobre 2005

Les Herbiers	0
La Croix Bara	7
A droite la Bonnelière	10
ST Paul en Pareds	14
=> St Prouant 4km	
Rochetrejoux	20
Mouchamps	25
Les Herbiers	37

30 Octobre 2005

Les Herbiers	0
Ardelay	2
ST Paul en Pareds	6
=> St Prouant 4km	
A droite et à gauche	
La Débuterie	11
2km puis à droite	
La Pelletrie	13
La Maison neuve	15
La Bertaudrie	17
Rochetrejoux	17
Mouchamps	22
Le Gué-Jourdain	25
Les Herbiers	34

2 Octobre 2005

St Etienne de Montluc 44
Route VTT & Marche

St Julien de Concelles 44
Route & VTT

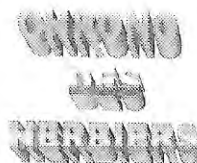
9 Octobre 2005

Rezé 44
Route & VTT

Le May sur Evre 49
Route VTT
Marche & Rollers

Saumur 49
Vins et champignons
Randonnée touristique
Avec visites
Route VTT & Marche

16 Octobre 2005



Les Herbiers	0
La Croix Bara	7
A droite la Bonnelière	10
ST Paul en Pareds	14
St Prouant	22
Rochetrejoux	32
Mouchamps	38
Les Herbiers	50

Ou les 3 Circuits de la
Randonnée du chrono
du Samedi au choix

23 Octobre 2005

St Léger sous Cholet 49
Randonnée du boudin
Route VTT & Marche

30 Octobre 2005

Vihiers 49
Châtaignes vin nouveau
Route & VTT

6 Novembre 2005

La Séguinière 49
Randonnée du bouchot
Route VTT & Marche

J'en suis à
mon
troisième,

Chutt...



Oh ! le beau lapin

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

Les Sorties VTT du Dimanche

OCTOBRE

3 octobre 2005
Rando VOUVANT (85)
Départ 7h30 au local

9 octobre 2005
Rando Les Herbiers
Départ 8h00 au local

15 octobre 2005
LES HERBIERS (85)
Rando du CHRONO
2 circuits au choix
25 et 45 kms
Prix 6€

16 octobre 2005
- MACHECOUL (44)
3 circuits fléchés
20, 35, 50 kms
Prix licenciés 4€ et -14ans
5€ non licencié
Départ 7h30 au local

- MAREUIL/LAY (85)
25 à 45 kms
Prix 5.5 €

23 octobre 2005
Rando Les Herbiers
Départ 8h00 au local

30 octobre 2005
Rando de la Pendule
ARDELAY Herbiers (85)
17, 34, 49 kms

NOVEMBRE

6 novembre 2005
- LA SEGUINIÈRE (85)
Rando du Bouchot
24, 34, 44 kms
Prix 5.5€ -18 ans 4.70€
FFCT 3.5€

**- ST MICHEL MONT
MERCURE (85)**
25, 35, 45 kms
Prix 5€
Départ 8H00

13 novembre 2005
- LES HERBIERS (85)
**"Les Routard Changent
de monture"**
Invitations à la découverte
du VTT
Les vététistes vous
emmènent découvrir les
sentiers de notre bocage.
Départ 8h00 au local
Grillades à l'arrivée

20 novembre 2005
- Ardelay - Les Herbiers
Rando de la fressure
Départ 7h45 du local

27 novembre 2005
- Rando Les Herbiers
Départ 8h00 au local

DECEMBRE

2 décembre 2005
ASSEMBLEE GENERALE
du CTH
Salle de La Mijotièrre
20H30

4 décembre 2005
Rando Les Herbiers
Départ 8h00 au local

11 décembre 2005
ST PAUL EN PAREDS (85)
Rando "Les Bichottes"
Départ 7h30 au local

18 décembre 2005
Rando Les Herbiers
Départ 8h00 au local

25 décembre 2005

C'est NOEL !
**Père Noël vient de finir sa
randonnée nocturne en
traîneau.**

Joyeuses Fêtes



Ces randonnées sont données à titres indicatifs
Pour tout renseignement contacter :
Guy Marie Soulard 02 51 67 12 36 ou 06 83 06 77 22
Bernard Bégaud 02 51 91 18 53
Dominique Godard 02 51 67 38 36

Assurez vos arrières...

Quant on parlait de bon
matin (un jeudi en août)
Quant on parlait sur les
chemins (des Bois
Verts)

Jusque là tout va bien...

C'était une belle
matinée d'été,
En VTT un peu
empoussiéré.
Lorsqu'au passage
d'une racine,
Un bruit sec retentit
parmi les cimes.
C'était la monture de
B.B.
Qui, stupéfait, mais
quand même amusé,
constatait la rupture de
son boulon de selle.
Il comprit vite qu'il
n'avait qu'à rentrer ;
comprenez, au régime
sans selle.
Heureusement,
Christophe M. était
ouvert.
Et non de se faire
chambrier, il fût vite
dépanné...

Bien sûr, il faut profiter
des longues soirées
d'été.
Mais, apéritifs, amuses
gueules et grillades
facilitent l'embonpoint,
et notre ami
faillit bien se faire
« entuber »
une partie charnue qu'il
aime tant nous vanter...

Bien sûr l'intéressé se
reconnaîtra,
et ne sera certainement
pas vexé
d'un humour dont il est
si familier.



Crédit Mutuel
Océan

LA BANCASSURANCE A QUI PARLER

11 Rue Nationale - LES HERBIERS
02.51.64.87.64



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

■ Le Rhône à vélo

Dans le Valais Suisse, Gletsch voit naître le Rhône qui s'élanche, « *tel un taureau impétueux* » vers la Méditerranée où il s'étale en mille bras de lumière...

Il suffit de suivre les quelques 820 kilomètres du fleuve, au plus près de son lit, pour en goûter la diversité colorée en assistant chaque jour au mariage de l'eau et du sol, du fleuve et de la forêt, du soleil et du vignoble...

Une descente quelque peu ... bosselée où le vent dominant s'efforce de n'être que favorable !

Chez les Helvètes...

Le 22 août dernier cela faisait trois Jours qu'il pleuvait sur la 'confédération helvétique et à 14 heures il tombait des cordes ! S'il fallait avoir une sacrée dose d'optimisme pour s'élancer des hauteurs du Glacier du Rhône, les 85 km de descente jusqu'à Sierre nous permettent au moins de tester l'imperméabilité toute relative de nos "Gore-tex" ! Oberwald, Reckingen, Sinhaus, Mörel, Naters, Baltschieder, nous sommes bien en Suisse alémanique.

Le lendemain il fait beau, et mis à part un après-midi de pluie du côté de Lyon nous n'auront que du beau temps, dix jours de vrai bonheur !

Après Sion, Martigny, Aigle (une visite au Centre Mondial du Cyclisme s'impose) on arrive à Porte du Sceix (!) avant d'arriver aux berges du lac Lemman... Montreux, Vevey où l'on prend une petite route pittoresque qui



serpente en prenant de l'altitude à travers les domaines viticoles, tous plus enchanteurs les uns que les autres, en traversant des villages vigneron typiques. On atteint Genève en passant par Lausanne, Morges, et Nyon. Cent kilomètres de voies cyclables au plus près des eaux bleues.

Abricots, pêches, poires, pommes, cette première partie de la vallée du Rhône a déjà un petit air méditerranéen. Quelque chose de provençal, même s'il nous faut attendre Tain! l'Hermitage pour entendre les premières cigales.

Samedi 6 septembre, nous voici à Lyon. Puis Oullins, Pierre-Bénite, Sainte-Colombe ... Trepés, ce soir nous ne monterons pas la tente...

Après une nuit d'hôtel au sec, c'est décidé, on part de bonne heure. Notre hôtelier, qui n'habite pas sur place, a choisi de s'offrir une grasse matinée ! C'est dimanche.

Il n'est pas loin de dix heures quand on récupère nos montures.

Accompagnés par le chant des cigales on descendra les Côtes du Rhône par ses vignobles.

Tain l'Hermitage, Valence, la Voulte, Montélimar, Châteauneuf du Rhône... une péniche de 180 mètres fait route parallèle avec nous. Nous avons discuté avec un des

bateliers, à l'écluse, et maintenant, chaque fois que nos chemins se croisent, il nous salue d'un coup de trompe Donzère-Mondragon, Pont-Saint-Esprit, Roquemaure, le fleuve s'étale et prend ses aises avant d'arriver en Avignon... Deux pas de danse sur le célèbre pont où « *les beaux messieurs et les belles dames font comme ça!* » et la Camargue n'est plus très loin.

Beaucaire, Tarascon, Arles, et le chemin longe l'étang de Vaccarès où les flamands roses, les pieds dans l'eau, prennent la pose devant l'objectif des touristes en voyage organisé...

Derniers coups de pédales et c'est Salin-de-Giraud où l'on traverse une dernière fois le fleuve. Par le bac cette fois-ci, pour arriver au terme du voyage, Port-Saint-Louis-du-Rhône.

Dix jours, que c'est court

Paul et Juliane

Et maintenant ?

Après la Loire, après le Rhône, les itinéraires fluviaux ne sont pas... taris pour autant ! On peut se faire la main (ou les jambes !) sur les 480 kilomètres du Lot qui naît dans les monts Lozère pour venir grossir la Garonne à l'Aiguillon ou carrément s'offrir les 1.320 kilomètres du Rhin, qui comme le Rhône, s'élanche du Saint-Gothard pour finir dans la Mer du Nord.

Mais il y a mieux encore. Attendons 2007 pour un circuit touristique long de 2.400 kilomètres qui traversera la France, la Suisse, l'Allemagne, l'Autriche, la Slovaquie et la Hongrie... Le Conseil régional de la région Centre a lancé le 29 septembre à Bruxelles l'opération "l'Euro-véloroute des fleuves" dont l'objectif est de relier Nantes à Budapest par une voie cyclable aménagée le long de la Loire, du Rhin puis Danube.

Ce grand projet soutenu par l'Union européenne va nécessiter près de douze millions.

Espérons simplement que les délais de réalisation ne s'étireront pas autant que ceux de "la Loire à vélo" ou "du Léman à la mer"...



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

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

■ Parcours des Collines

(Sur l'air de "Il pleut il pleut Bergère")

Il pleut il pleut, "cyclo"
Chacun prend son poncho
Au << parcours des collines >>
La pluie tombe très fine
J'entends sous mon grand casque
L'eau ruisselle à grand bruit
Voici voici l'orage
Les téméraires ont fuit

Sur les quarante coureurs
Dix s'en sont allés
Sur les routes du bocage
Ensemble pour pédaler
Attention aux grandes flaques
Qui peuvent nous faire tomber
Bravo Christophe, Jacques
Derrière on est groupé

Traversant Saint Malo
Thierry pense << météo >>
Ce serait plus marrant
Et s'il n'y avait pas de vent
Allons vers la pommeraie
Suivons ce brave Lili
Tans pis pour << l'hamâpaie >>
La course est bien partie

Attention à la chute
Les freins sont défaillants
Jean pédale et puis lutte
Il n'y a pas de feignants
Nous sommes à mi-étape
Bientôt, c'est l'<< ravito >>
Enfin une bonne étable
Pour boire un coup de << bacco >>

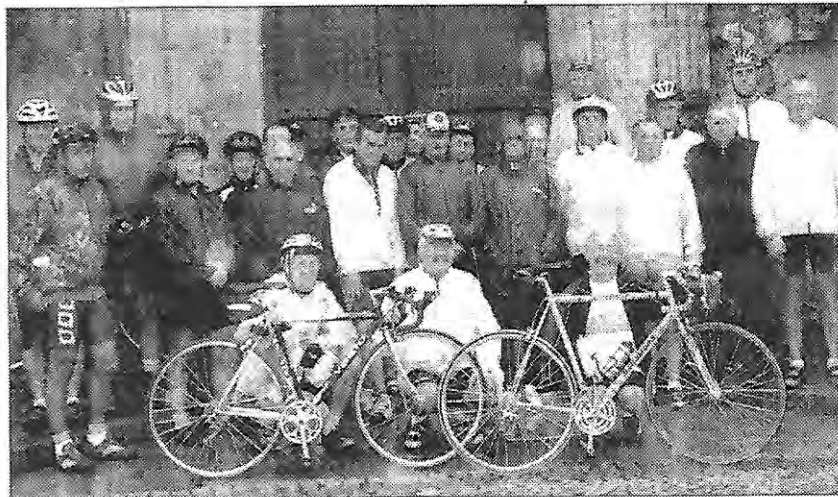
Les portables crépitent
Où est passé le peloton
Dédé et Yves résistent
Les autres, c'est l'abandon !
Lili toujours très frais
C'est lui le grand patron
De saint Paul en Pareds
On rentre à la maison

C'est la fin de la souffrance
Par le côté des << enfrins >>
Bientôt la récompense
Agapes et puis bon vin
Pierre a rôti un nourrain
Pour tous les invités
Le soleil nous revient
Et c'est une belle journée

Vive le vélo – J.P. Tricot

Chambretaud

3^e circuit cyclo de la paroisse sous la pluie



La randonnée cycliste de la journée pique-nique a commencé sous la pluie. Une vingtaine de cyclistes seulement, sur la trentaine présente, ont pris le départ, sous la responsabilité de Jean-Paul Tricot. Les écourcés de fin de matinée ont permis aux plus acharnés de terminer les 20 km, les autres se sont satisfaits des 50 km ; c'est vrai qu'il fallait du courage. Le repas préparé par l'équipe de Chambretaud avec le maître pâtisseries Pierre Bidaud, pain et brioche cuits au feu de bois, la mise en route du moulin Godet par Michel, jeux dans la soirée ont permis de passer une agréable journée.

Sur cette photo nous voyons l'intégralité des prétendants au départ. La pluie n'arrête pas le pèlerin dit-on... En réalité seuls quelques fous se sont élancés sous le déluge. Le soleil leur a donné raison en s'installant dans la matinée. L'après midi au moulin Godet consacré à l'apéritif, à la dégustation du cochon, aux chants et aux histoires fut un enchantement. La brioche et le pain ont été cuits dans le four du moulin.

Merci à Jean-Paul Tricot pour sa superbe organisation.



Ils ont fait le tour complet – Bravo !

■ Les T'as Mal Où : Changement d'Horaire

L'été est terminé. Hé oui, les seniors le savent, il va faire plus frais, sinon plus froid. Aussi, les sorties du mercredi débiteront à 13h45, à partir du 5 octobre. Elles seront plus courtes environ 65 kms pour une arrivée prévue aux alentours de 17h00. Nous félicitons toutes celles et ceux qui sont venus grossir nos rangs durant l'été, puisque nous avons atteint le chiffre record de 19 participants. Nous leur adressons un grand merci pour leurs appréciations et leurs encouragements à continuer dans cette direction en gardant ce même état d'esprit et de convivialité.

Joseph Guilloton.

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



Bijouterie capon
rue du marché
35500 Les Herbiers
Tél/Fax 02 51 91 00 01

■ Tous les bienfaits du vélo

Se rendre au travail tous les jours à vélo, partir pour une longue balade c'est joindre l'utile à l'agréable et bon pour la santé. Le Dr Jean-Michel Bouillerot* nous l'affirme. Explications.

Pour faire du vélo, il n'y a pas d'âge. En plus, cette activité s'avère bonne pour le moral. Mais pour que pédaler rime avec santé, il faut tout de même s'y astreindre deux à trois heures par semaine, à répartir sur plusieurs petits trajets, pas forcément difficiles, ou une balade. Tout est question de régularité et surtout de plaisir.

D'ailleurs, pour bien pratiquer ce sport, il est nécessaire de s'équiper d'un vélo à sa taille et adapté à ce que l'on a envie de faire. Pour se promener tant en ville qu'en forêt l'idéal est le VTC vélo tout-chemin, doté de petites suspensions sur le guidon ou sur la fourche pour amortir les chocs. Si l'on est très sportif, on choisira un VTT, vélo tout-terrain, ou un vélo de route.



Si l'on ne fait pas assez d'efforts physiques, la masse grasseuse de notre corps augmente tandis que celle des muscles diminue. Le vélo permet d'arrêter cette déperdition et-, ainsi, de garder la ligne. « Afin de connaître la limite à ne pas dépasser pour éviter la surcharge pondérale, on mesure son périmètre abdominal, c'est-à-dire son tour de ventre. Une femme de plus de 88 cm de tour de ventre et un homme de plus de 102 cm sont considérés en surcharge pondérale », précise le Dr Jean-Michel Bouillerot Il faut peut-être accompagner la pratique du vélo d'un régime alimentaire.

Le vélo n'est pas, à proprement parler, un sport violent. Loin s'en faut, pédaler est même excellent pour faire travailler les articulations des membres inférieurs. « Avec le vélo, les hanches et les genoux ne subissent aucun choc, contrairement à la marche ou à la course, où il se produit un à-coups au moment où le talon touche le sol », explique le praticien. De même, la position assise et penchée en avant est bénéfique pour le dos. Le Dr Jean-Michel Bouillerot souligne même qu'être incliné ouvre les espaces intervertébraux et, par conséquent, réduit les problèmes de disques.

Le vélo permet de stopper la perte musculaire, il permet également de muscler certaines parties de notre corps. « A vélo, on fait principalement travailler les cuisses et les fesses, ainsi que les cervicales et les lombaires grâce à la position penchée en avant », nous signale le Dr Jean-Michel Bouillerot. En passant outre les premières courbatures, souvent situées dans la nuque ou bien dans les jambes, il devient très agréable de pédaler. Et avec un peu de patience, les fesses finissent par se galber et le dos par se muscler.

Le vélo se révèle excellent pour le cœur et le rythme cardiaque. On prescrit parfois des séances de vélo pour rééduquer les anciens cardiaques, mais il leur faut pédaler en douceur en évitant les efforts violents. Le Dr Bouillerot préconise de « passer quand même, au-delà de 50 ans, un examen ou une épreuve d'efforts, car il est important de connaître le nombre de pulsations cardiaques par minute de notre cœur pendant l'exercice ». Le cœur ne doit surtout pas battre trop vite pendant l'effort et, pour cela, il a besoin d'entraînement. Avec la pratique régulière, du vélo, on diminue le rythme cardiaque et l'on muscle son cœur, ce qui permet à ce dernier de s'oxygéner plus vite.


En exerçant son cœur à mieux résister, on travaille également le souffle. Ces deux parties du corps, cœur et poumons, sont de toute façon liées. En vieillissant, les poumons sont de moins en moins élastiques et offrent donc un volume moins important. En fonction de l'effort fourni et de la capacité pulmonaire à le supporter, on est plus ou moins en manque d'oxygène ou essoufflé.

« En s'entraînant, on ralentit ce processus de vieillissement, et les poumons restent plus élastiques, donc plus performants », conclut le Dr Jean-Michel Bouillerot.

Sophie Perrot

*Médecin à la FFCT (Fédération française de cyclotourisme).

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

■ Le pique-nique familial



A table les amis

Nous sommes 75 à cette édition 2005. Notre record n'est pas battu. A noter que si nos effectifs progressent sur la route, ce n'est pas le cas pour le pique nique. Un effort sera donc fait par le comité l'année prochaine pour mieux informer les nouveaux adhérents. Pour le reste bien sur, tout est parfait. De l'organisation à la dégustation, rien à reprocher. Un grand merci aux organisateurs.

RAPPEL VTT - RAPPEL VTT - RAPPEL VTT

Nous avons tous rendez vous le **dimanche 13 novembre** à 8h00 au local pour la traditionnelle randonnée VTT du club.



Mais où est la chapelle des alouettes ?

Une grillade partie récompensera tous les participants.

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 Barons du Soulor

Il existe dans les Pyrénées une randonnée permanente appelée « Les Barons du Soulor ». Il s'agit de grimper dans la même journée le Soulor par les trois faces. Depuis sa création en 1999, seulement 90 cyclos ont fait homologuer ce brevet. En vacances dans la région, Guy Retailleau et moi (Gégène) nous relevons ce défi. C'est à la boulangerie à Argelès que nous faisons tamponner la première case de notre carte de route. Il est 7h05. Nous effectuons ensemble la première montée du Soulor, elle nous paraît facile.



Gégène et Guy sont arrivés au Soulor

Malgré tout, nous essayons de ne pas puiser dans nos réserves. Nous poursuivons jusqu'à l'Aubisque où nous faisons apposer le deuxième tampon. Il est déjà 9h55. Une charmante dame nous propose de nous prendre en photo et elle s'interroge sur le plaisir que nous trouvons à effectuer

une telle randonnée. Mais ça ne s'explique pas madame... je me fais plaisir dans les descentes vers Laruns, mon ami Guy est beaucoup plus prudent, les jantes doivent chauffer. Le plein des bidons fait, nous entamons la remontée chacun à son rythme. A partir de Gourette les jambes deviennent dures, je commence à me faire quelques soucis pour moi d'abord, et pour Guy, que j'attends près d'une demi-heure en haut de l'Aubisque. Le temps de se restaurer, et nous nous dirigeons vers le Soulor en slalomant entre les vaches et un troupeau de moutons. Le temps est super la vue sur le Cirque du Litor est magnifique. Il est 14h. Le bar « Les Marmottes » est ouvert, le patron nous mets le tampon pendant que nous avalons un perrier. La plongée vers Arthez D'Asson est un régal pour moi. Je m'inquiète de plus en plus, Guy n'est pas arrivé, enfin le voilà, il a crevé dans la descente. Après une longue conversation avec la patronne du bar du village sur l'intégration des ours, on doit se faire violence pour remonter sur le vélo. En effet, la fatigue se fait de plus en plus sentir. Passé la Ferrière, la montée nous paraît interminable.

Le 30x28 me semble insuffisant. Je mets pieds à terre plusieurs fois dans cette montée. Deux biches traversent devant nous, pas gênées par le dénivelé. Quelle insolence ! Enfin le Soulor... OUF Il est 18h25. On déguste une bonne bière. Nous apprécions la descente vers Argelès où un dernier tampon s'impose à la boulangerie. Nous avons parcouru 145km pour un dénivelé de 3701m. Nous sommes fatigués et heureux de rejoindre nos tendres épouses avec qui nous fêtons ce défi. Un massage s'impose.

■ Carnet Rose



Je sais que bientôt je vais faire mon premier tour de vélo avec papa et maman. D'ailleurs papa s'est déjà renseigné pour le siège bébé !

Je m'appelle **Clara Soulard** je suis née le 2 août 2005. Je fais la fierté de mes parents Vanessa et Johnny.

Le samedi 22 octobre se déroulera aux Herbiers, l'Assemblée Générale du Codep (comité départemental de notre fédération). Nous aurons le plaisir d'accueillir à la salle de la Mijotière, dès 14h00, l'ensemble des clubs de Vendée. Tous les licenciés du CTH sont bien sur invités.

Le vendredi 2 décembre salle de la Mijotière, l'Assemblée Générale du CTH débutera dès 20H00. Vous êtes tous cordialement invités.

Le dimanche 7 janvier, il y aura distribution de galettes à la Mijotière...

Préparez vos chaussures pour la Soirée Dansante du samedi 28 janvier 2006



Equipe de rédaction :

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

Le Conseil général a exceptionnellement ouvert les jardins à la française du Boistissandeau pour le CTH le dimanche 18 septembre.



Le Boistissandeau et son jardin à la française

La randonnée du patrimoine s'est terminée au logis du Bignon aux Herbiers. Un chaleureux accueil nous a été réservé. Le CTH remercie Mr et Mme Lelièvre



Le Logis du Bignon

HYPER U

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

le plus sportif

des HYPERS

LES
HERBIERS