



## Le Vélo en Hiver

Brr... Brr...Brr... il fait froid, c'est l'hiver, la motivation pour aller pédaler s'amenuise au fil que baissent les températures. Le plus dur pour sortir du confinement douillet de la maison est le moment de revêtir la tenue de cycliste. Enfiler sous-vêtement, collant, fuseau, chaussettes, voire deux couches et sur-chaussures pour le bas, et se recouvrir d'un sous-casque, casque, sous-gants, gants, maillot, veste thermique et coupe-vent pour le haut, nécessite une garde-robe adaptée et la longueur du temps d'habillage est digne de celui d'un mannequin lors d'un défilé de mode. Enfin prêt, il n'est pas rare qu'un rappel à une petite commission, sans doute, le « pipi de la peur » vous oblige à déganter, à dégrafer bref à tout recommencer.....



Ce n'est qu'après quelques coups de pédale, comme par enchantement, que subitement le bonheur resurgit, heureux d'avoir dépassé le pallier:

« J'y vais t'chi, j'y vais t'chi pas ? ».

Loin de battre des moyennes ou des records, pédaler en hiver entretient la forme. Les parcours se réduisent comme les jours diminuent. La nature en sommeil présente toutefois, pour ceux qui n'ont pas toujours la tête dans le guidon, quelques intérêts tant qu'elle est riche dans notre bocage. On peut apprécier, selon l'heure de la journée, les lueurs changeantes d'un soleil plus blanc, les haies givrées qui décorent le parcours, l'architecture de nos villages que la nudité de la campagne nous fait découvrir, la topographie de la région qui se révèle sous un angle différent selon les difficultés de la route. Les arrêts ne se font que par nécessité, comme une crevaison ou un ennui mécanique. Une visite éventuelle dans la cave d'un ami.

« t'cheu o lé pas bin, gare à l'onyaie en r'partant ».

Sans être un fêlé du casque mais se surpasser, en bravant les phénomènes météorologiques, ne relève pas d'une gageure mais reste un sport avec beaucoup de charme. C'est aussi cela faire du

« vélo en hiver ».



Jean-Paul Tricot

**Nouveau Bureau**  
**2010**

**Désignation des responsables des commissions pour 2010**



**Président :**  
**Léon Planchet**  
**Vice Président**  
Guy-Marie Soullard  
**Secrétaire :**  
Marie A. Maudet  
**Trésorier :**  
Dominique Godard  
**Secrétaire adjt.**  
Marylène Planchet  
**Trésorier adjt**  
Dany Laurent

Commissions	Responsables 2009	Responsables 2010
Sécurité	Didier N., Dany	Didier N., Dany
VTT	Guy-Marie	Guy-Marie
Parcours route	Didier A., Brigitte, Dany, Claude	Didier A., Brigitte, Dany,
Parcours VTT	Guy-Marie et Dominique	Guy-Marie, Patrice et Dominique
Sorties extérieures	Robert, Jean-Claude	Robert, Jean-Claude
Formation (jeunes et moins jeunes, sécurité)	Bernard, Guy-Marie	Bernard, Guy-Marie
Relations Presse/Administration	Thierry, Philippe	François et <u>M. Annick</u>
<u>Puyfolaïse</u>	Léon, Thierry, Bernard, Christophe, J.Charles	Léon, François, Bernard, Dominique
Parcours marche <u>puyfolaïse</u>	Claude, Narcisse, Patrick	Narcisse, Patrick
Inscriptions homologation	François, Jean-Charles, Dominique, Marylène	Dominique, Marylène et Marie-Annick
Boire et manger	Jean-Claude, <u>Didier A.</u> , Brigitte	Jean-Claude, Didier A., Brigitte
Voyages		
<u>Rando du Chrono</u>	Léon, Didier N, François	Léon, Didier N, François <u>M. Annick</u> et Dominique
Distribution courrier	Claude, Patrick	Jean-Claude, Robert
Vestimentaire	Thierry, Brigitte, <u>J.Claude</u> Didier A.	Robert, Brigitte, <u>J.Claude</u> , Didier A.
Matériel	Alain	Alain, Jean-Claude
44x18	Christophe, Thierry, Marylène	Marylène, Jean-Paul, Paul
Site internet	Jean-Charles	Philippe <u>Sachot</u>
Soirée dansante	Thierry, Robert	Robert
Correspondant » seniors »	François, <u>J.Claude</u>	François, <u>J.Claude</u>
Photos et concours		
<u>Banderolles</u>	Narcisse	François

**Extrait du Rapport Moral** Le CTH maintient l'action du comité départemental pour la gratuité des licences des moins de 18 ans et des féminines la première année en prenant à sa charge la part assurance. Pour les randonnées extérieures : bonne participation des VTT et des cyclos. Par contre, une petite nouveauté en 2010, le bureau a décidé de participer à 4 randonnées dans des clubs voisins avec un circuit aller et retour libre. Le C.T.H. prendra en charge le montant des inscriptions, mais pas les indemnités kilométriques.

A l'assemblée générale du CODEP 85 à Fontenay le Comte, le président, Bernard Baudouin, était satisfait du taux de participation au challenge des randonnées vendéennes où 128 licenciés du CTH ont été présents, sans compter la participation aux autres randonnées non fédérées avec 110 participations VTT et 90 cyclos soit une hausse de 20% par rapport à 2008. Bravo ! Cette participation contribue à l'affluence de notre randonnée « la Puyfolaïse aux Alouettes ». A cette occasion, je voudrais remercier et encourager tous les vététistes, cyclos et cyclotes ainsi que les marcheurs qui vont sur les randonnées extérieures



*Léon Planchet*



**"PETIT JOURNAL"**

Du nouveau dans l'équipe de rédaction du journal du club Le 44 x 18 ne sera pas détrôné, pour cette année encore, par internet. Le comité directeur a décidé, par 10 voix pour et 3 abstentions, lors de sa réunion du 11 décembre dernier, de poursuivre l'aventure, avec l'aide de nos partenaires, en cooptant Jean-Paul Tricot et Paul Gentreau pour assurer la rédaction, la mise en page, la confection ainsi que la distribution.

**ets**  
**Dion**

**FRANCE**  
**RURALE**

JARDINERIE  
ANIMALERIE
  
Cave du  
DonJon
VETEMENT  
CAVE

**LES HERBIERS** | **ST FULGENT**

**02.51.67.10.64** | **02.51.42.75.41**

**Charpentier**

ENERGIES RENOUVELABLES  
ELECTRICITE - SANITAIRE - CHAUFFAGE

24 rue Edouard Branly - 85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 67 13 31 - Fax 02 51 66 82 77  
<http://sarl-charpentier.com>

# LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson

16 & 17 Janvier 2010

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
Beaurepaire	13	7
Bazoges en Paillers	16	10
La Boissière Montaigu	23	
Les Landes Genusson	30	17
Tiffauges	36	23
La Gaubretière	46	33
Beaurepaire	50	37
Les Herbiers	57	44

23 & 24 Janvier 2010

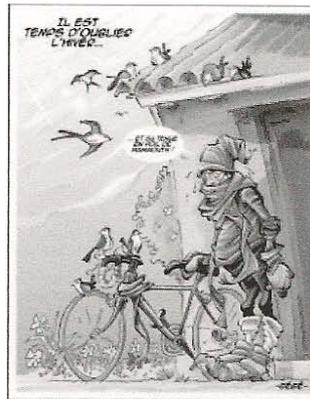
Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
St André Goule d'Oie	15	15
Les Essarts	23	
St Martin des Noyers	30	
L'Oie	41	26
Mouchamps	47	32
Les Herbiers	59	44



30 & 31 Janvier 2010

Les Herbiers	0	0
La Tisonnière		
La Patte	6	6
Le Gué Jourdain	9	9
Le Parc Soubise	15	15
La Bonnière	18	18
Mouchamps	22	22
Rochetrejoux	28	28
Le Boupère	34	34
La Bonnelière	38	38
St Paul en Pareds	42	42
La Pillaudière	43	
La Barillière	50	
Mesnard la Barotière	53	
Les Herbiers	60	48

Départ 8H30



6 & 7 Février 2010

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	
A droite la Victière		
Rochetrejoux	10	
Mouchamps	15	
L'Oie	21	
St Florence	23	
Chauché	33	21
<u>Boulogne</u>		
<u>St Denis la chevasse</u>		
Forêt de Galas	37	25
Chavagnes en Paillers	43	31
Bazoges en Paillers	53	41
Beaurepaire	56	44
Les Herbiers	63	51
<u>Les Herbiers</u>	<u>74</u>	

13 & 14 Février 2010

Les Herbiers	0	0
Gare des Epesses	5	5
St Mars La Réorthe	9	9
Nozillac	14	14
Chateaumur	17	17
St Amand s/sèvre	21	21
Mauléon	29	
Moulins	34	
<u>La Tessoualle</u>		
La Chapelle-Largeau	38	
Treize-Vents	42	30
Mallièvre	44	32
St Malo du Bois	48	36
Chambretaud	53	41
Les Enfreins	58	46
Les Herbiers	64	52
<u>Les Herbiers</u>	<u>77</u>	



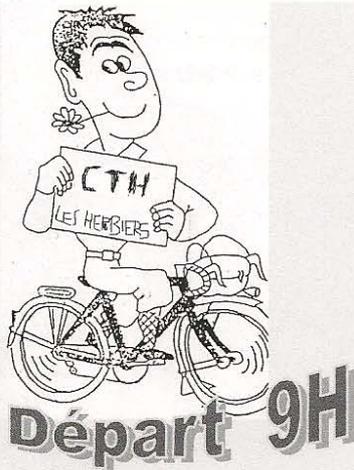
20 & 21 Février 2010

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
St André Goule D'Oie	16	16
Les Essarts	23	23
<u>St Martin des Noyers</u>		
<u>St Hilaire le vouhis</u>		
St Cécile	33	33
St Vincent Sterlanges	35	
St Germain de Prinçay	40	
Rochetrejoux	50	
Le Boupère	56	
St Paul en Pareds	63	
Les Herbiers	69	51
<u>Les Herbiers</u>	<u>80</u>	



27 & 28 Février 2010

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Bazoges en Paillers	16	16
=> la Boissière sur 2km		
A g route de L'Eden		
St Georges de Montaigu	31	
Les Brouzils	38	
<u>La Copechagnère</u>		
<u>St Denis la chevasse</u>		
<u>Boulogne</u>		
Chauché	47	36
St Fulgent	55	44
Mesnard la Barotière	61	50
Les Herbiers	68	57
<u>Les Herbiers</u>	<u>81</u>	



2 & 3 Janvier 2010



Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	7	
Le Boupère	13	
Rochetrejoux	19	
Mouchamps	27	12
St Cécile	33	18
D39 L'Oie	43	28
Vendrennes	46	31
Mesnard la Barotière	50	35
Les Herbiers	57	42



9 & 10 Janvier 2010

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	3
Le Boupère	13	13
St Prouant	19	19
Monsireigne	21	
Sigournais	27	
St Germain de Prinçay	31	
St Vincent Sterlanges	37	
St Cécile	39	
Mouchamps	45	28
Les Herbiers	57	40



Yves BIDAUD

Particuliers et Entreprises  
Toutes Compagnies  
Assurances et Placements

11, avenue de la Gare - BP 133 - 85501 LES HERBIERS Cedex  
Port. 06 84 51 36 98 - Tél./Fax 02 51 92 93 48  
Email : yves.bidaud@orange.fr - Site : www.assurances-laturballe.com

Garage MARTINEAU

Agent CITROEN



Réparations  
toutes marques,  
vente neuf  
et parc occasion,  
tôlerie,  
peinture

40 av. Georges Clemenceau - 85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 91 07 50

# LES SORTIES DU WEEK-END



6 & 7 Mars 2010

14 Mars 2010

Départ 8H30

Départ 7H30

20 & 21 Mars 2010

27 & 28 Mars 2010

Les Herbiers	0	0
=> La Roche s/yon		
L'Aurière	2	2
Mesnard la Barotière	8	8
Lac de la Tricherie	10	10
Vendrennes	13	13
La Bossière	16	16
St André Goule D'Oie	19	19
=> Les Essarts sur 3 kms		
Chauché	29	
La Merlatière	37	
La Ferrière		
St Martin des Noyers		
Les Essarts	43	29
St Cécile	53	39
Mouchamps	59	45
Le Gué-Jourdain	62	48
La Pâte	65	51
Les Herbiers	72	58
Les Herbiers	92	

Inscriptions prises en charge par le club

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
Ag St Hilaire le vouhis	25	25
Bournezeau D948	32	32
La Borelière à droite		
Moutier-sur-le-lay	46	46
Luçon	58	

Concentration

D'ouverture



Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	12	12
La Flocelière	14	14
La Pommeraie s/sèvre	22	22
Montravers	27	
Cerizay	31	
Cirères		
Bretignolles		
Nueil-les-Aubiers		
Le Pin	36	
Combrand à droite	39	
Puis à gauche D 153		
1 km à gauche		
La Petite Boissière	45	29
St Amand s/sèvre	50	34
Mallièvre	58	42
Les Epesses	63	47
Les Herbiers	73	57
Les Herbiers	96	

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 Seguinère		
Le May-sur-Evre		
Begrolles-en-mauges		
St Macaire-en-mauges		
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
Les Herbiers	99	

## Autres sorties

La Garnache 85

Lieu  
salle omnisports du genêt  
adhérents FFCT 5,00 E  
Route 60 et 90 km



Pédestre 12, 20 et 25 km



Dégustation d'huitres  
sur les parcours pédestre

Tel : 02.28.13.06.44

Moutier-sur-le-lay	69	
D19 Simon la vineuse	76	53
Traverser D948		
La Forêt	80	57
=> la Réorthe		
Traverser N137		
St Philbert du pont	91	68
=>Chantonnay sur 1km		
A droite 2km à gauche		
St Mars des Prés	95	72
Puybéliard	99	76
Mouchamps	108	85
Les Herbiers	120	97

## Autres sorties

La Tessoualle 49



Lieu d'accueil Salle des fêtes  
adhérents FFCT 4,00 E  
Kms Route :35 - 45 - 70 - 100  
Marche  
Tel : 02.41.62.47.56

## Les 2 Lacs

## Autres sorties

Saint herblain 44



Lieu d'accueil  
Hôpital nord, hgr laënnec  
Nouveau lieu de départ  
8 heures, hôpital nord,  
saint-herblain, 3 nouveaux  
circuits, ravitaillement sur  
circuits 75 et 96 kms.  
adhérents FFCT 3,50 E  
Kms Route : 35 - 75 - 96  
Tel : 06.86.95.84.57

## Autres sorties

CHALLANS  
Porte de l'Océan  
Brevet fédéral  
100 km  
Lieu Club house  
rue de la cailletière  
adhérents FFCT 3,50 E  
Tel : 02.51.93.26.32

Trélazé 49

## 27ème challenge Henri Froger

Lieu Salle aragon  
- avenue bara  
adhérents FFCT 4,50 E  
Kms Route 55 - 75 - 100  
Marche 10, 14, 18 km  
Tel : 02.41.69.15.61



Charentier  
Traiteur

Fabrication artisanale  
Plats cuisinés - Banquet  
Repas - Buffet - Lunch

20, rue de l'Eglise  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 91 04 16

## La Cave du Vigneron

Bernard VIGNERON  
19 avenue des Sables  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 64 57 50  
Port. 06 81 67 18 29

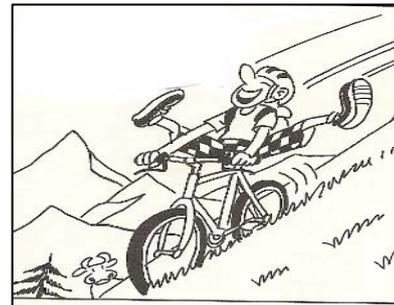
Fermé le jeudi et le samedi après-midi

Vin en vrac - Bière - Spiritueux  
Associations - Mariages - Banquets

# LE COIN DES VÉTÉTISTES



**DEFI 2010.** Un défi est lancé pour la saison 2010 à tous les vététistes du club. Il est important de participer à tous les challenges V.T.T. du Tour de Pays de la Loire qui sont au nombre de cinq. A noter sur vos tablettes le Mans (Sarthe) ; Niaffles (Mayenne) ; les Rosiers sur Loire (Maine et Loire) ; Treillières (Loire-Atlantique) et Fontenay-le Comte (Vendée). Les dates seront publiées en temps utile dans les prochains numéros du 44/18



## SORTIES V.T.T. 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE.

**Horaires** – « 7h30 » au local pour les sorties extérieures et « 8h30 » pour les autres.

En collaboration avec le département de Loire-Atlantique, les critères départementaux se dérouleront à Saint-Herblain les samedi 13, ou dimanche 14 mars dates à réserver pour les jeunes et les accompagnateurs – avec un objectif :

**une participation au National**

## CALENDRIER

**Les 3-10- 17, Préparation des circuits de la Puyfolaïse**, tous les vététistes seront les bienvenus et leur présence est indispensable – Préparation critérium jeunes V.T.T.

**Le 24 janvier** à « **Mouilleron-en-Pareds** » - "Randonnée des Moulins" 25 – 35 – 45 km / **6€** (- 12 ans : 3€)

**Le 7 février** à « **Vertou** » - (Loire-Atlantique) "La Vertonne" 25 – 35 – 48 km / FFCT **3€** (- 18 ans : gratuit)

**Le 14 février** à « **Nesmy** » - "Les Boucles Nesmysiennes" 25 à 50 km / **5€**

**Le 21 février** à « **Pouzauges** » - "Rando des Collines" 25 – 35 – 40 – 55 km / FFCT **3€** (-18 ans : gratuit)

**Le 28 février** à « **Chauché** » - "Rando de la Moquette" 25 à 50 km / **6€**

**Le 7 mars** à « **La Garnache** » - "Rando des Ards" 25 – 40 – 55 km / **5€** (moins de 14 ans : 3€)

**Le 14 mars** à « **La Tessoualle** » - (Maine et Loire) "Randonnée des 2 Lacs" 20 à 46 km / **4€** (-18 ans 3€)

**Le 21 mars** à « **Avrillé** » - (Maine et Loire) "Rando VTT et Rando-book " 26 – 40 km / **4€** (-18 ans : gratuit)

**Le 21 mars** à « **Vallet** » - (Loire-Atlantique) "Rando Expo-Vall" 35 – 45 km

**Le 28 mars** au « **Mans** » - (Sarthe) "Rando Trans-Auvours" Challenge des Pays de la Loire – 10 à 70 km

**4 Euros** (-de 18 ans : gratuit)

Guy Marie Soullard

## A MEDITER.

Dans son bulletin "Liaison" d'avril dernier, la FFCT aborde le cyclotourisme et les seniors. Tous les aspects bénéfiques de notre activité, et...les autres, y sont abordés. L'étude est particulièrement intéressante et sa conclusion mérite de s'y arrêter : « *Pour que le sportif vieillissant bénéficie au maximum des activités physiques et sportives tout en minimisant autant que faire se peut les inconvénients et risques, bref pour bien vieillir physiquement mais aussi psychologiquement, le sport, autorisé sans limites d'âge, doit être choisi et adapté aux aptitudes et à la santé de chacun, et non pas l'inverse* ». P.G.



  
Dominique PLANCHOT  
Meilleur Ouvrier de France  
Boulangère

**Pain - Pâtisserie - Chocolat**  
BRIOCHE VENDEENNE - PAQUAUDE  
PREFOU - Pain POULICHETTE

 Spécialités chocolats :  
BICHOTTES, JEU DE PALETS,  
P'TITS GRAINS D'SEL

Nos boutiques  
LES HERBIERS - ARDELAY - ST PAUL EN PAREDS  
LA ROCHE SUR YON - CHOLET - MONTAIGU  
VALLET - LA GOTINIÈRE (Ile d'Oléron)

Service au  
Pain  
Restauration  
Rapide

www.tressedoree.com @chat en ligne

5

**BROCHOIRE Yves-Marie**  
Concessionnaire Piaggio - Gilera - Vespa



20 rue Ouvrardière - 85500 Les HERBIERS  
Tél. **02 51 66 91 07**

## Mercredi 16 décembre 2009

Les mauvaises langues diront :

« Les Séniors ne sont pas des plus courageux »...  
à vérifier cependant. Certains en tout cas ne craignent pas d'affronter les éléments : le froid en particulier. Beau soleil, ce mercredi 16 décembre 2009, mais basse température. Présents, une petite dizaine, pour un tout petit degré seulement. Le froid divise. Les quatre plus téméraires choisissent le vélo, tandis que les six autres préfèrent la marche accompagnés des dames cependant. C'est plus rassurant. Quelque soit le choix, c'est la motivation qui prédomine. « Cela n'est qu'une histoire de jambes n'est ce pas ? ». Au retour de cette sortie, la récompense est assurée cette fois-ci chez Jean-Marc. Là, même les plus frileux, restés faire du lard à la maison sont au rendez-vous. C'est bien ça l'amitié ! C'est comme le temps : **ça se partage.**

Gorges Vrignaud



**TELETHON** – Le défi lancé par les "filles" du Club, Brigitte et Marylène, a été remporté haut la main lors de la dernière édition du téléthon à l'espace « Herbauges ». Les licenciés ont été nombreux à venir pédaler pour engranger les kilomètres au compteur. L'objectif était de parcourir la distance « Les Herbiers – Narbonne », mais quand le CTH s'y met impossible de l'arrêter et il est arrivé jusqu'à « Cannes », 1127 Km. Merci de votre noble et sportive participation.

LE VELO. – La consommation loisirs des Français a explosé en dix ans (plus 50% depuis l'an 2000). Parmi leurs passe-temps favoris, le vélo : la France compte plus de vingt millions de pratiquants. Trois sur dix déclarent utiliser leur vélo au moins une fois par semaine... On peut penser que les cyclotouristes que nous sommes font partie de ces derniers et qu'il reste une marge de manœuvre important pour augmenter nos effectifs.



**VOYAGE FAMILIAL.** – Le voyage itinérant du club jusqu'au lac de Vassivière est encore dans nos mémoires... Cyclos et accompagnants se sont dits ravis de la formule qui permet à tout le monde de se retrouver le temps d'un week-end. Une année sur deux – chaque année impaire – semble être un rythme "raisonnable" d'organisation. Pourquoi pas, les années paires, mettre sur pied une sortie de proximité sur une seule journée ?  
PG

### Communiqué de Jean-Paul

Il me revient le redoutable honneur de remplacer mon ami et maître Christophe Pitard pour la rédaction du 44/18. N'ayant pas la dextérité de mon professeur, je ferai de mon mieux pour relever le gant. Je souhaiterais que tous les adhérents désireux de faire des articles, narrer leurs aventures ou décrire leurs randonnées, me les fassent parvenir avant le 15 du dernier mois du trimestre à l'adresse suivante :

[jean-paul.tricot13@orange.fr](mailto:jean-paul.tricot13@orange.fr) Tél : 06 86 84 67 63



**HERBRETAISE AUTOMOBILE SAS**  
VENTE VÉHICULES NEUFS ET OCCASIONS

• Atelier Mécanique  
Tôlerie - Peinture  
• Location courte et longue durée  
• Magasin de pièces de rechange

Services commerciaux : **avenue de la Maine**  
Services après-vente : **2, rue de l'Industrie - Tél. 02 51 91 01 71**  
Fax 02 51 91 13 48  
85504 LES HERBIERS Cedex  
[www.herbretaise-automobile.fr](http://www.herbretaise-automobile.fr)

**Cycles ROLAND BERLAND**  
SARL Christophe MOREAU

Dépositaire des marques  
BH - Orbéa - Lapierre - Daccordi  
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :  
Peugeot Motocycles - Scooters  
et cyclos à boîte

• Service course (route, VTT)  
• Montage à la carte  
• Vêtements cyclistes  
• Velos électriques  
• Location de vélos

5, avenue des Sables LES HERBIERS  
Tél. 02 51 67 18 34 - Fax 02 51 66 81 51

## Validation du programme d'activités 2010

Mois	Dates	Manifestations
Janvier	3 janvier 30 janvier	Galette des rois (à la Métairie) Soirée dansante
Février	?????	Accueil des nouveaux licenciés
Mars	14 mars 13 et 14 mars	Concentration d'ouverture à Luçon Départemental VTT (jeunes) en Loire Atlantique
Avril	11 avril 18 avril 24 avril	La journée de la femme Inter club : accueil du club de Pouzauges La Gégène
Mai	8 mai 16 mai	La Puyfolaise aux Alouettes Randonnée « spécial féminines » à Jard sur Mer
Juillet	4 juillet	La Léonne
Août	1 au 8 août	Semaine Fédérale à Verdun
Septembre	19 septembre 18 et 19 septembre	Pique-nique du club Fête du Cyclotourisme et du Patrimoine
Octobre	16 octobre	Rando du Chrono
Novembre	14 novembre 26 novembre	Sortie VTT du club Assemblée Générale du CTH
Décembre	4 décembre	Téléthon

### Randonnée Permanente Les Canards en sel(le)

Salle des Noues à Challans. Cinq étapes vous sont proposées : **104 -124- 142 -154- 165** kilomètres

Les personnes intéressées par cette randonnée peuvent se faire connaître auprès de Raymond Barreau, avant le :  
15 mars 2010 **Tél 02 51 64 98 63**

#### A.D.B.H.

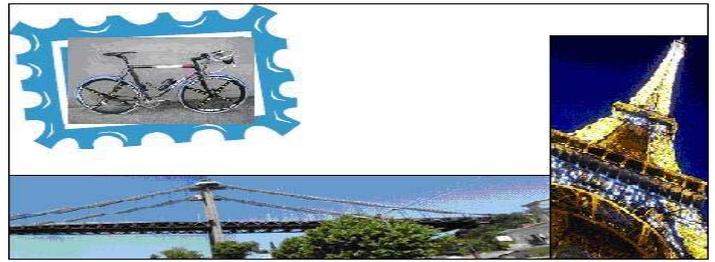
Calendrier des bals Herbretais pour le premier trimestre

#### Dates

Jeudi 21 janvier 10  
Dimanche 14 février 10  
Dimanche 21 mars 10

#### Orchestre

Dominique Moisson  
Isabelle Lepinay  
Franck Gergaud



**BORDEAUX-PARIS RANDONNEURS** - Le légendaire B.P.R. va renaître de ses cendres. Sa disparition était en effet programmée à l'issue de l'édition 2008, mais l'équipe du T.C.G. (Touristes et Cyclotouristes de Guyenne) a décidé de poursuivre l'aventure. L'édition 2010 aura lieu les 25, 26 et 27 juin prochains.

Le B.P.C. - c'est sa nouvelle appellation - est ouvert à tous les cyclistes et aucun test préliminaire ne sera exigé. Trois formules offertes "cyclotouristes" (60h00), "Randonneurs" (36h00) et "Cycloportifs" (26h00) avec des départs échelonnés.

Inscriptions avant le 20 juin 2010 ; pour les non licenciés et licenciés FFCT un certificat médical de moins d'un an sera obligatoire à l'engagement et le prix de ce dernier est fixé à 75 euros.



**Ces trois lettres signifient aussi**

**Convivialité - Tolérance - Humanité**

**En rajoutant à ces vertus, sportivité, camaraderie, passion, ces qualificatifs apporteront à notre sympathique club que du bonheur.**

**Notre vue**  
c'est du sérieux

**OUVERT**  
du lundi au samedi  
9 h 00 - 12 h 45  
14 h 00 - 19 h 00

ARQUIT

*Dominique*  
**CHERVET**  
OPTICIENS

Quartier d'Herbauges  
LES HERBIERS  
Tél. : 02 51 91 04 90

**INTERSPORT**  
LE SPORT COMMENCE ICI

**10€\*** de réduction à partir de 70 € d'achat

\*Taxes soldes et promotions, non remboursable à la caisse. Non cumulable. Validité jusqu'au 31/12/2009

**OUVERT du lundi au samedi de 9h30 à 20h**

**Crédit Mutuel**

Océan

**LA BANCASSURANCE A QUI PARLER**

11, rue Nationale - LES HERBIERS

**AXA Yvonnick LALERE**

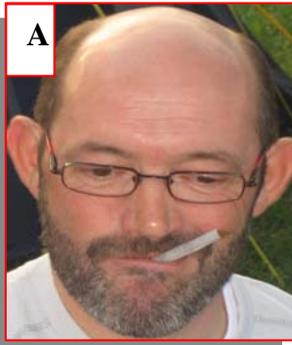
**ASSURANCE - PLACEMENT - BANQUE**

15, rue Nationale - 85500 LES HERBIERS  
Tel **02 51 66 03 76** - Fax **02 51 66 93 19**  
E-mail : [agence.lalere@axa.fr](mailto:agence.lalere@axa.fr)  
[www.axa.fr/lalere.lesherbiers](http://www.axa.fr/lalere.lesherbiers)

**Particuliers Professionnels Entreprises**

# La Tête et les Jambes

Recomposez l'anatomie des « Cyclotes » et « Cyclos », réponses dans le texte



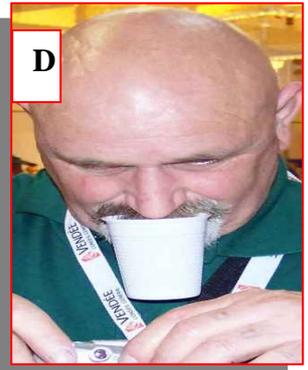
## La Tête

Il vaut mieux aller la tête b(5)asse que les pieds devant

Hé oui ...

Rien ne(4) met en évidence la pudeur masculine que les jolies jambes f(1)éminines, dès qu'un homme en aperçoit, il baisse les yeux

Vérité...



## Les jambes

Nous avons deux yeux pour voir, deux ja(3)mbes pour pédaler et une tête pour penser  
Ça c'est vrai...

Entre une pratique sans tête et une théorie sans jambe  
Le c(2)ycliste n'aura jamais à choisir, il lui faut les d(6)eux  
**Evidence**

Comité de rédaction :

- Léon PLANCHET - Paul GENTREAU - Georges VRIGNAUD
- Yves TEILLET - Patrice REMIGEREAU - Guy- Marie SOULLARD
- Jean-Paul TRICOT



# 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