

4418



Trimestriel n°111 - JANVIER 2011



L'Etude Posturale

Que l'on soit cyclosporitif ou cyclotouriste, la position sur le vélo est d'une importance capitale. Souvent négligé, le réglage de la machine détermine le confort, la performance et optimise le rendement. Pour obtenir ces critères, une étude posturale est inévitable. Cette opération se déroule en trois étapes.

- Tout d'abord le vélociste équipé de matériel et de logiciel adaptés à cette étude, commence par un questionnaire destiné à évaluer votre niveau, sur le vélo : catégorie, kilométrage annuel, poids, vos éventuels handicaps ou mal de dos. Ces informations sont utiles afin de ne pas infliger une position susceptible d'aggraver vos maux.

- La seconde étape est la prise des cotes. Vêtu d'un simple cuissard, vous êtes mesuré sur toutes les coutures, de la pointe du gros orteil au bout du majeur, sans oublier la longueur de l'entrejambe. Cette cote essentielle qu'est la hauteur du col du fémur au sol détermine la hauteur et le recul de la selle par rapport à l'axe du pédalier. Pour chaque pied, la mesure de la distance entre le talon et la tête du premier métatarse, permet de placer idéalement les cales pour une transmission de puissance optimale. Elle corrige aussi les imperfections chez certains sujets de la symétrie des deux pieds. La largeur d'épaule, au niveau des deux acromions permet de déterminer la largeur du cintre. Après la mesure de votre stature le supplice se termine par la longueur des bras, déterminant la longueur et la hauteur entre la selle et le cintre.

- La troisième étape dresse le bilan. Les réponses au questionnaire et les différentes mesures et cotes sont rentrées dans un logiciel (cyfac postural system). En moins de temps que de se revêtir, et voilà quatre pages qui récapitulent vos principales caractéristiques anthropométriques et vous proposent surtout un positionnement optimal ainsi que la géométrie d'un cadre sur mesure. Avec un cadre approprié, votre vélociste n'a plus qu'à placer votre vélo sur le palmer, un outil de réglage ayant une précision millimétrique pour finaliser une position confortable et aérodynamique.

Globalement l'on croit être bien sur nos engins, mais après cette formalité la différence est énorme. On en ressent les effets surtout sur les grandes distances. Plus confortable, vous gagnez en endurance, vous économisez de l'énergie. Plus efficace dans la transmission de la puissance déployée, vous gagnez aussi en performance... « et ça c'est bin vrai ça » ... je l'ai faite. JP



L'Assemblée Générale du C.T.H

Le vendredi 26 novembre Léon a présidé l'assemblée générale annuelle. Différents rapports sont présentés devant une assistance attentive : **Moral, Activité, Financier**, suivis de l'élection du nouveau bureau et des interventions sur la sécurité et les informations de la Mairie. Des récompenses sont distribuées, à juste titre aux plus méritants, le tout entrecoupé de projections de diapos sur la vie du club, notamment « Les Gégènes » en hommage à notre ami Eugène Brousseau.



Rapport sur le moral Léon

Le Cyclo Tourisme Herbretais, se maintient dans ses effectifs. Il comprend 138 licenciés dont 23 féminines et 3 jeunes de <25 ans. La moyenne d'âge est de 53 ans. Il se place au cinquième rang des clubs de Vendée. Les Pays de Loire en comportent 200, pour 10 000 licenciés. En 2010, 180 cyclos et vététistes ont été présents sur les sorties extérieures.

Informations – Mairie

Un nouveau local, situé au : 62 rue du 11 novembre, en mutualité avec le vélo club va être mis à la disposition du CTH, début janvier 2011. IL comprend un bureau, une salle de réunion et une réserve pour le matériel.

La ville des Herbiers accueillant l'arrivée d'une étape du tour de France au mont des Alouettes sollicite la collaboration du club pour la réussite de cet événement.

En conclusion, devant un bilan positif et une gestion saine, le CTH se porte bien. Il ne faut toutefois ne pas baisser la garde, la moyenne d'âge augmente et le nombre de licencié stagne. Gens de vélo faites le pas, adhérez au CTH, c'est un club extra, chargé de plaisir, de passion et d'amitié. JP



Rapport d'activité 2010 Marie Annick

- > Galette des rois le 3 janvier à partir salle de la Métairie
- > Soirée dansante le 30 Janvier, salle Herbauges
- > La journée de la femme, le 11 avril 40 km autour des Herbiers
- > La « Gégène » le 24 Avril
- > La sortie inter-club « Pouzauges » le 18 avril
- > La « Puyfolaise » le 8 Mai
- > La « Léonne » le 4 Juillet
- > La semaine fédérale du 1au 8 Août à Verdun
- > Le pique nique du club le 19 Septembre
- > Sortie VTT du club, le 14 nov

La Sécurité - Didier

4 accidents et 2 malaises ont fait l'objet de déclarations en 2010 et donnent lieu aux recommandations suivantes :

- Etre à jour dans ses vaccins
- En présence d'accident cardiaque, les signes de pâleurs et les douleurs à la poitrine nécessitent, en urgence, l'appel du Samu ou des Pompiers.



Les lauréats : B. Bœnaud - J. Rambaud - J. Renou - J.C. Lanoue - F. Dahéron



Rapport Financier Dominique

Après un résultat négatif de 632 € en 2009 résultant en partie d'un achat important de tenues, disponibles à ce jour, **2010 renoue sur un solde positif** malgré une « Puyfolaise » en dessous des espérances, compte tenu des efforts fournis par bon nombre d'entre nous et d'un engagement financier important.

Pour être bref, il faut retenir de cette année ces principaux chiffres :

- Dépenses : 41 597.37€
- Recettes : 44 234.12€
- Excédent : 2 636.75€

Avec une réserve financière représentant environ un quart de notre budget annuel, notre association peut donc s'estimer être en bonne santé.

Le prévisionnel 2011 devrait être en équilibre. Nous resterons vigilants sur la gestion de nos activités aussi bien déficitaires que sur celles normalement rémunératrices.

Nouveau Bureau

Président :	Léon Planchet
Vice Président :	Guy-Marie Soullard
Secrétaire :	Marie Annick Maudet
Trésorier :	Dominique Godard
Secrétaire adjt :	Marylène Planchet
Trésorier adjt :	Dany Laurent
Membres :	Brigitte Arnaud Didier Arnaud Robert Annereau Narcisse Annereau Patrice Bremond François Dahéron Jean-Claude Lanoue Patrick Loriot Daniel Nicolas
<u>Nouveaux Membres :</u>	Yvon Guesdon Alain Roy Jacquy Teillet



FRANCE RURALE

JARDINERIE ANIMALERIE  VETEMENT CAVE

LES HERBIERS | **S' FULGENT**
02.51.67.10.64 | **02.51.42.75.41**



Yves BIDAUD

Particuliers et Entreprises
Toutes Compagnies
Assurances et Placements

Courtier en assurance

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



Les Circuits du Mercredi :

Lorsque les muscles tirent du jarret, que l'on a du mal pour accrocher la roue des copains, attendant impatientement qu'une petite forme nous remette dans le rythme, ces moments nous font presque regretter d'être sur un vélo. Cependant, que l'instant d'après revienne la forme, le coup de pédale reconfortant souple léger et voilà que la satanée bicyclette redevient notre amie pour notre plus grand plaisir. Et l'on oublie déjà notre amertume alors que l'on se laisse glisser dans la pente en sirotant une gorgée d'eau "sucrée-salée". Ah ! ces circuits ! Ceux du mercredi. C'est dans le clair-obscur luminescent d'un écran d'ordinateur que se décide le sort de nos guiboles et celui de notre fréquence cardiaque. Dans l'ombre, des esprits taquins unissent leur fluide pour que les choses soient ficelées à la mode WEB. Exercice pas si simple. Une sorte d'alchimie vélocipédique, de savoir géographique, de technique cartographique et que sais-je encore ? Une science du clavier qui ne dit pas son nom, mais bien affûtée quoi... Ainsi au CTH, des gars bien intentionnés concentrent leurs énergies pour nous concocter la route de nos souffrances, de nos ennuis mécaniques, de nos crevaisons et souvent... de nos petits bonheurs. Sympas qu'ils sont ces copains cyclos, ces cartographes pantouflards, autant spécialistes du clic et du double clic, que du pédalier; de vrais cadres en somme. Devant l'écran ou s'étire la carte IGN, sans toutefois aller jusqu'à la méningite, ils s'arrachent les moustaches pour notre plaisir à tous. **« Tiens là y a une belle bosse, tu connais ?, ils vont s'amuser les gars » « n'en fais pas trop, on peut l'éviter en coupant par là ».** Faut dire qu'ils les connaissent les routes, et même les demi-routes, comme on dit dans le bocage, les départementales, et les routes de laitiers... D'ailleurs l'un d'entre eux, un nommé Yves, (une crème), d'ailleurs n'a t'il pas fait son beurre pendant toutes ses années professionnelles. Y a belle lurette qu'il a troqué le volant pour un mulot, c'est quand même plus simple et moins fatigant. Un connaisseur devenu un véritable éclaircisseur digne d'un vieux SIOU ! C'est ça le tracé d'un bon parcours : « A droite, stop, 1ère à gauche, 3ème après l'embranchement ... etc... souvent j'évite les complications. ». Dans la réalité c'est le moment de vérité pour les adeptes de la "roue libre". Soit par distraction soit par concentration excessive, certains, en tête, ont tendance à préférer la tangente, parfois la clé des champs. **« Oh les gars ! oh ! ooh ! ooooh !... à droite !, ou à gauche ! »,** Entendons nous crier dans le groupe. Devant, celui qui fonce tête baissée, oublie la lecture du parcours, le voilà quitte pour revenir sur ses pas et enfin rattraper le peloton.

Tant pis pour lui, le bitume n'en fondra pas pour autant. Faut le dire, les gars qui vous décortiquent nos parcours en savent plus long sur les faux-plats, les routes abritées ou dégagées, le sens du vent, les rigoles à remonter, les côtes ou ça coince, que la manière d'écosser la moquette. Oui les Claude, Patrice, Didier, Yves, Dany, Gérard, vous êtes des sacrés gars, car sans vous, pas de circuits bucoliques ou parcours sportifs, rapides, ou peignards. Vous êtes innocents de nos souffrances. Personne ne se plaindra pour les gouttes de sueur. Nos douleurs nous appartiennent et nous portons notre culpabilité. Appuyez donc sur le taqué de la souris, nous taquinerons les pédaliers : "et clac !"

Après tout il suffit de trouver les bons braquets qu'ils soient sur le 44 ou le 18, à chacun sa pointure. En attendant les gars, larguez donc vos pantouffles, enfillez vos cuissards et testons ensemble le prochain parcours virtuel dans un réel effort amical. Levons nos bidons à « l'eau claire » ou au « lait cru », la bonne humeur sera de la fête G.V.



Le Téléthon du 4 Décembre 2010 Le CTH était présent à Herbauges pour la 6ème année consécutive. Sur le stand 5 vélos adultes et 1 vélo enfant. Cette année notre souhait était de parcourir les Herbiers à St OMER en passant par la pointe bretonne. Pari réussi !!!! Avec 1137 Km et 500 € 35 dans la cagnotte BRAVO A TOUS de nous avoir aidés à réussir ce défi, pour aider la recherche et pour aider toutes ses personnes atteintes de maladies génétiques. Nous remercions aussi le Lycée Jean Monnet les établissements Chevalier pour le prêt de matériel.

Brigitte. Arnaud

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





DOMINIQUE PLANCHOT
Meilleur Ouvrier
de France
Boulangerie

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
VALLÉY - LA COTINIERE (Ile d'Oleron)

www.tressedoree.com - @chat en ligne

Service en
Volant
Egout
Restauration
Rapide



Départ 9H

1 & 2 Janvier 2011



2011

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Rochetrejoux	18	18
Le Boupère	25	25
La Croix Bara	31	31
St Mars la Réorthe	33	
Les Epesses	36	
Chambretaud	43	
Les Enfreins		
Les Herbiers	54	39

15 & 16 janvier 2011

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	
Vendrennes	11	
St Fulgent	16	
Bazoges en Pailiers	23	10
Les Landes-Genusson	30	17
Tiffauges	36	23
La Gaubretière	47	34
Les Peux	52	39
Les Herbiers	56	43



22 & 23 janvier 2011

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

29 & 30 janvier 2011

Les Herbiers	0	0
Stade Massabielle		
Le Landreau	1	1
Les Enfreins	6	6
Chambretaud	11	11
Les Epesses	18	18
St Mars la Réorthe	21	21
La Croix Bara	23	23
Le Boupère	29	29
Rochetrejoux	36	
Mouchamps	42	
Les Herbiers	54	42

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Les Landes Genusson	14	14
La Boissière	21	21
Chavagnes en Pailiers	28	28
St André Goule d'Oie	37	
La Brosnière	40	
Vendrennes	42	
Mesnard la Barotière	46	
Beaurepaire	52	
Les Herbiers	59	48

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson



5 & 6 février 2011

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	
Rochetrejoux	10	
Mouchamps	16	12
L'Oie	22	18
=> St Martin sur 7 kms		
A droite Les Essarts	35	31
Chauché	43	
La Rabatelière	47	



12 & 13 février 2011

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
La Gaubretière	11	
Bazoges en Pailiers	18	10
Le Pont-Légé	26	
Chavagnes en Pailiers	32	20
La Rabatelière	36	24
Chauché	40	28
St Florence	50	38
L'Oie	52	40
Mouchamps	58	46
Les Herbiers	70	58



19 & 20 février 2011

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	
La Lande		
Réaumur	31	
Montournais	35	
Pouzauges	44	25
Bois de la Folie		
La Flocellière	51	32
St Mars la Réorthe	57	38
La Coix Bara	59	40
La Bonnelière	62	43
St Paul en Pareds	66	47
Les Herbiers	72	53



26 & 27 février 2011

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Chambretaud	18	18
St Malo du Bois	23	23
St Laurent s/sèvre	27	
Treize-Vents	34	
<u>Mallièvre</u>	36	27



Les Epesses	41	32
St Michel Mt Mercure	48	39
St Paul en Pareds	56	47
Mesnard la Barotière	66	
Les Herbiers	73	53

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

Opticiens

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

DOMINIQUE CHERVET
OPTICIENS

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

Départ 8H30



5 & 6 mars 2011

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
La Gaubretière	11	11
St Martin des Tilleuls	15	15
A droite		
rue des Glycines		
La Verrie	22	
St Aubin des Ormeaux	28	18
Le Longeron	33	
La Romagne	40	
St Christophe du Bois	47	27
Le Puy St Bonnet	53	33
St Laurent s/sèvre	58	38
St Malo du Bois	62	42
Les Epesses	68	48
Les Herbiers	78	58

Autre sortie ce jour

Le Loroux Bottereau

44

Lieu Foire



adhérents FFCT 3.50 £
Kms Route 50 - 100

02.53.45.65.46 Téléphone

LES SORTIES DU WEEK-END

13 mars 2011

Attention Départ 8H

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Puybéliard	21	21
St Mars des Prés	25	25
St Philbert du Pont	29	29
D106 sur 2 kms		
A gauche => Villeneuve		
St Juire Champjuillon	39	
<u>St Hermine</u>	43	

Concentration D'ouverture de saison

Espace richambeau
rte de la rochelle

CYCLOTOURISME

Inscriptions prises en charge par le club

Thiré	47	
Champjuillon	50	
St Martin-Lars	53	
St Hilaire du Bois	60	34
Bazoges en Pareds	65	39
Chavagnes les Redoux	73	47
Monsireigne	77	51
St Prouant	79	53
St Paul en Pareds	87	61
Les Herbiers	93	67

Autre sortie ce jour

La Tessoualle	49
St Gemme sur loire	49
Trignac	44

19 & 20 mars 2011

Départ 8H30

Possibilité
De rallonge
Sur les parcours

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailleurs	10	10
La Boissière de Montaigu	17	
Chavagnes en Pailleurs	25	20
Les Brouzils	31	
La Copechagnière	36	
Chauché	44	28
Les Essarts	52	36
St Martin des noyers	61	
St Hilaire le vouhis	66	
St Cécile	62	46
St Vincent Sterlanges	64	
Mouchamps	69	52
Les Herbiers	81	64
<u>Les Herbiers</u>	91	

Autre sortie ce jour

CHALLANS

Porte de l'Océan

BREVET FEDERAL 100KM
EMBED Word.Picture.8

Lieu d'accueil : Salle des noues près de l'hipodrome

Téléphone 02.51.93.17.49



26 & 27 mars 2011

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	
<u>La Jubaudière</u>	50	
Bégrolles en mauges	58	49
St Macaire en Mauges	67	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
<u>Les Herbiers</u>	99	



2 & 3 avril 2011

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
Chauché	21	21
Boulogne	27	27
<u>St Denis la chevasse</u>	34	
<u>Belleville sur vie</u>	41	
Dompierre s/Yon	48	36
La Roche s/Yon	58	45
Bourg sous la Roche	60	48
Château-Fromage	64	52
La Ferrière	69	57
St Martin des Noyers	71	69
St Cécile	72	75
St Vincent Sterlanges	79	77
Mouchamps	94	82
Le Gué Jourdain	97	85
Les Herbiers	105	69
<u>Les Herbiers</u>	106	

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

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

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

* Hors soldes et promotions non remboursable à la caisse. Non cumulable. Valable jusqu'au 31/12/2011.

OUVERT du mardi au samedi de 9h30 à 20h

Crédit Mutuel
Océan

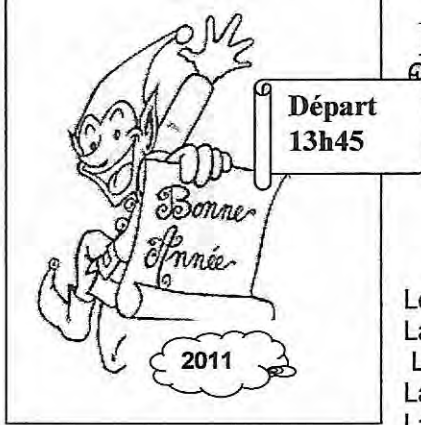
LA BANCASSURANCE A QUI PARLER

11, rue Nationale - LES HERBIERS

LES SORTIES DU MERCREDI

Rendez-vous sur le parking, de la Gare
Rue du onze novembre départ 13h45

Renseignements 02.51.61.58.34 ou 06.16.71.95.30



5 Janvier 2011 50 km La Mongie

Le Gué Jourdain
A/droite La Guichetrie
Parc Soubise
La Goussais
L'Oie / St Florence
Le Douet des Champs
3 rtes a/gauche 2^{ème} a/droite
1^{ère} a/g La Ferchaudière
Stop a/d La Mongie
A/g passé sur l'autoroute
La Maison Rouge
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
La Cossardière
1^{ère} a/droite Le Cloin
Le Pin a/droite
Fondion / Les Gâtes
La Brossière Vendrennes
Mesnard la Barotière
La Fournerie Les Herbiers

12 janvier 2011 51km Mortagne sur Sèvre

Les Peux / La Bellière
La Châtaigneraie
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
La Rousselière a/gauche
La Gibretière
A/droite La Delinière
La Gaubretière
St Martin des Tilleuls
A/droite La Verrie
Mortagne
St Hilaire de Mortagne
Rochard
Stop a/gauche 2^{ème} a/droite
La Grande Brosse
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Chambreaud Les Enfrin
a/droite Coup de Brisque
Les Herbiers

19 janvier 2011 55k Rochetretoux

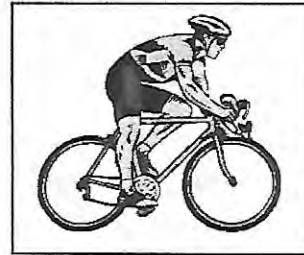
Les Herbiers / La Garlopière
La Pillaudière a/droite
Le moulin à Tan
La Basse Daudière
La Moncelière a/d
La Maindrière / L'Audonnière
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Boisneau 1^{ère} a/gauche
La Boislinière 4 routes a/g
La Bréchoire stop a/d 1^{ère} a/g
La Poirinière 3 rtes a/g 1^{ère} a/d
La Garnerie a/droite Bel-Air
Rochetretoux=> le Boupère
a/g La Victière/ La Thibaudière
A/d Bordinière/ A/g Venassière
La Limouzière // le Boupère
Direction St Michel sur 2km
A/g Bois-Serin // Les Brosses
La Burlandière // Bel Air
La Bessonnière // La Cessière
La Croix Barat / St Mars
La Pelletrie / La Cossonnière
Ardelay / Les Herbiers

26 janvier 2011 57km St Prouant

Ardelay / St Paul
direction St Michel
A/droite La Barbère
La Champrenière
A/d Les Roches/ La Davière
A/droite La Maissonette
La Grange stop a/droite
A/droite La Pelissonnière
Stop a/gauche St Prouant
Direction Mouchamps
a/droite Algon
3 rtes a/gauche les Cornières
Stop en face 1^{ère} a/droite
Les Couchardière
St Germain de Prinçay
St Vincent Serlanges
La Tranchais / Mouchamps
Rochetretoux / Les Herbiers

2 février 2011 60Km St André Goule d'Oie

Les Peux La central U
La Lande / La Palarderie
Serit // Mesnard
Direction St Fugent
A/d La Milière // A/g Pailiers
Stop a/g 1^{ère} a/d Le Vignaud
Château d'eau
La Grande Boucherie
A/droite La Chantonnière
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
La Lérandière / La Chaunière
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
St André Goule d'Oie
Direction Les Essarts
A/gauche Ste Florence
L'Oie // La Goussaie
Parc Soubise // Guè Joudain
Les Herbiers



9 février 2011 63km L'Oie

Ardelay / La Cossonnière
St Mars // Croix Bara
La Cessière // La Bessonnière
Stop a/gauche / Bel Air a/droite
La Burlandière / La Chalonnaière
Les Brosses / Bois Sorin
Le Boupère // St Prouant
Mouchamps
Rond point a/gauche 1^{ère} a/droite
La Pinelière / A/d Les Ardillers
La Bonnière a/gauche
L'Oie / a/d La Goussaie
Vendernnes / La Tricherie
Mesnard La Barotière
La Boule // La Patte
Les Herbiers

16 février 2011 64km Treize Septiers

Les Peux .La central U
La Lande La Palarderie
Direction Beaurepaire
Rond point a/droite 1^{ère} a/gauche
Beaurepaire cimetièrre a/droite
Les Roussières
L'Angenaudière / Belon
Rancunnières // Brossardière
La Boissière de Montaigu
Treize Septiers /
La Guyonnière // Le Lac
la Mazure // L'Aspizière
Preuilly // Le Rrouet
Le Grand Bois a/droite
Petite Roussière a/gauche
Château d'eau a/gauche
Le Plessis des Landes
Le Vignaud stop a/d 1^{ère} a/gauche
A/gauche La Dalle
Mesnard la Barotière
La Fournerie // Les Herbiers

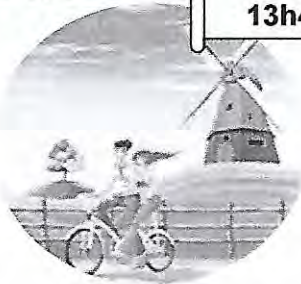
23 février 2011 65km Lac de Pouzauges

Les Herbiers L'Aurière
Mesnard la Barotière
St Paul / Le Boupère
Le Caillou Blanc
L'Haumondière // Fief Milon
Stop en face Le Beugnon
A/d La Maison Neuve
Le Lac de Pouzauges
A/gauche Les Soriettes
Avant les feux a/gauche
La Tralière // la Boctière
Chevet // Le Pas Français
La Chagnais => Burbure
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Bois Sorin // Les Brosses
3 routes a/gauche stop a/droite
L'Epoux rond point a/droite
A/gauche La Baritaude
A/gauche La Blotière / St Mars
La Cossonnière/ Ardelay
Les Herbiers

Téléthon
2010

T.Y



CTH**Départ
13h45**

LES SORTIES DU MERCREDI

Rendez-vous sur le parking, de la Gare
Rue du onze novembre départ 13h45

Renseignements 02.51.61.58.34 ou 06.16.71.95.30



Signature 14-10-2010

2 Mars 2011**65km La Chapelle Largeau**

Les Herbiers Les Peux
La Belletière / La Gautrie
L'Ouvrardière
Chambretaud
St Malô du Bois
St Laurent sur Sèvre
La Chapelle Largeau
Treize-Vents
St Amand sur Sèvre
Les Roches //Châteaumur
La Flocellière
St Michelle Mt Mercure
La Chambaudière
St Paul Les Herbiers

9 Mars 2011**66km Chauché**

Les Herbiers// Gué Jourdain
A/droite Le Parc Soubise
Vendrennes / La Brossière
St André-Goule-D'Oie
La Mauvelonnière
Chauché Cimetière a/droite
La Rabatelière
Chavagnes en Paillers
Direction Bazoges
A/droite La Morinière
L'Hopitalud 2^{ème} a/gauche
Petite Roussière a/droite
Le Château d'eau
La Malarderie // La Dalle
Mesnard La Barotière
Direction Les Herbiers
A/gauche Serit
La Lande / Les Peux
Les Herbiers

16 mars 2011**64 km Réaumur**

Les Herbiers // La Buzenière
La Guimbaudière => St Paul
La Jonchère / Rochetrejoux
La Maison Neuve
Algon // St Prouant
Monsireigne / Chantefoin
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
La Dube stop a/gauche
La Treillardière
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
Le Puy Germon a/droite
Réaumur direction Pouzauges
A 2km a/gauche La Nivardière
A/droite L'Ardeloute
A/droite La Bujaudière stop a/g
1^{ère} a/d. 1^{ère} a/g Maison Neuve
A/d Couraux 1^{ère} a/g Laterie
Stop a/g. 1^{ère} a/d La Grainetière
Stop a/d Le Boupère
St Paul Les Herbiers

**23 Mars 2011****67km Cerizay**

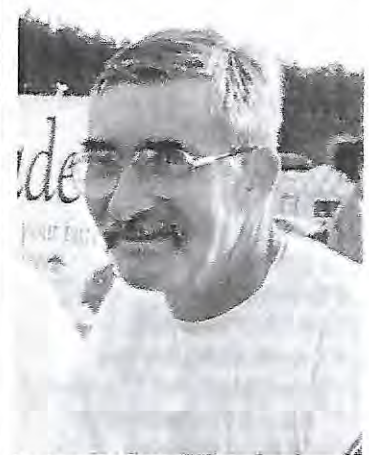
Les Herbiers /St Mars
La Perverie / Les Epesses
Les Châtelliers
La Pommeraie sur Sèvre
Montravavers / Cerizay
Direction St Mesmin sur 4km
4 routes du Château a/droite
a/gauche La Limouzinière
Roidan a/droite Villecreux
La Flocellière / St Michel
La Chambaudière
St Paul / Les Herbiers

30 mars 2011**70k Boissière de Montaigu**

Les Herbiers //La Patte
La Boule a/g La Tricherie
Vendrennes / La Brossière
St André Goule D'Oie
Chavagnes en Paillers
A l'Eglise a/g direction Brouzil
A 3km La Guibonnière
A/droite Bellevue
3^{ème} a/droite stop en face
La Daunière //La Roche Pépin
Dragonnière // a/g Pont Léger
La Boissière de Montaigu
La Rigaudière
Les Rancunelières
Stop a/d Bazoges en Paillers
Direction St Fulgent
A/gauche La Rivière Galochon
Paillers a/g et 1^{ère} a/droite
Stop a/d Serit // Les Herbiers

6 avril 2011**70k St Martin des Noyers**

le Gué Jourdain /Parc .Soubise
Stop a/g 1^{ère} a/d La Goussaie
L'Oie / St Florence
Le Douet des Champs
A/gauche Rouadan
Stop a/d 1^{ère} a/gauche
Ag Gissay // Rabretière
Stop a/d 1^{ère} a/g Le Guéret
Stop a/g St Martin des Noyers
Direction St Cécile
Pont Charrault a/gauche
1^{ère} a/d Revoireau //Le Breuil
Stop a/droite Ste Cécile
St Vincent Sterlanges
St Germain de Prinçay
A/g Rochetrejoux
Direction le Boupère
Stop de la Tuilerie a/gauche
St Paul Les Herbiers



Notre ami Gérard Landreau après une longue maladie, vient de nous quitter en ces beaux jours d'automne. Gérard avait 69 ans. Il était passionné de football et aussi de vélo. Il fut un membre assidu et actif dans le club du CTH pendant de nombreuses années. Les plus anciens d'entre-nous se souviennent de sa présence chaleureuse dans le peloton aux couleurs Herbretaises. Gérard aimait raconter ses aventures de cyclotouriste et ses souvenirs en particulier dans Bordeaux-Paris en 1984 dont il était fier. Les membres du club CTH lui rendent aujourd'hui l'hommage qui lui revient et partagent tous leurs regrets auprès des siens. Que son épouse, ses enfants, ses petits enfants, et toute sa famille soient assurés de notre sincère sentiment de sympathie.

Le C.T.H.**G.V****T.Y**

Le Président
Salut
Les séniors





Notons que cinq jeunes de moins de 15 ans ont effectué avec brio le grand parcours, matinée réussie avec en prime à l'arrivée : les saucisses grillées. Cela, dans la grange à notre sympathique Gilbert Rondeau de l'Aumarière qui les accueille chaque année. GV



Les Circuits du W.E : Devant la douce chaleur de la cheminée chez Patrice, les vélos sont remisés, c'est un soir d'hiver. Claude, Gérard, Didier, Dany, Yves (excusé ce soir), et le Maître des lieux sont réunis. Sorte de chevaliers de la table ronde en quête des meilleurs circuits rassemblés depuis des lustres sous un catalogue, bien avant l'ordinateur, par notre ami Lili Houet, aujourd'hui repris en main par Patrice Remigereau et son équipe. Ce soir il s'agit de choisir tous les parcours des dimanches du prochain trimestre. Le "casse-patte" fait place au "casse-tête" mais dans la bonne humeur, le vin chaud aidant, 500 parcours sont à leur disposition. Attention le choix est une "science-alchimique" dont l'équipe détient les secrets que Patrice nous dévoile :- « **IL faut dire que chaque dimanche on part dans une direction mais on ne revient jamais par la même route. On varie le plus possible, tantôt vers les Essarts, Montaigu, Chantonay, Pouzauges, Tiffauges... etc en prenant soin d'alterner des circuits plats ou plus accidentés. Aux beaux jours on tente des percées dans les Deux-Sèvres, les Mauges ou la Loire- Atlantique, ça fait des parcours de 90 - 100 -110 avec des crochets d'une dizaine de bornes en plus pour les plus courageux. En hiver c'est 50, 60, 65 km maximum, il faut tenir compte des jours plus courts, du mauvais temps, et puis d'une énergie plus réduite. Pour les départs, du matin il doit faire jour en pensant que les gars aiment bien être rentrés pour les 11h - 11h30. Tout ça se conjugue. Le dimanche, il y a moins de circulation, les départementales ne sont pas encombrées, mais chacun doit rester prudent dans le respect du code de la route. Les circuits les plus longs sont les 150 km de la "Gégène" ou celui de la "Léone" par exemple. Là, il y a toujours du monde, il fait déjà très beau, les jours sont longs, et les gars sont en forme. Tout ça se combine avec les autres sorties des clubs environnants qui nous sont proposés et que nous faisons paraître dans le 44/18. Pour notre boulot dans l'équipe, le plus dur c'est le départ, après c'est du copier-coller » Ben oui, faut bien l'aide de l'ordinateur par les temps qui courent. Bravo les gars, le drapeau est levé, vous êtes des bons, et le club vous en sait gré. Merci pour votre précieux concours (vélo-pantoufflard), ça nous fera de belles jambes pour la saison prochaine** GV.

Le coin des V.T.T.

Sous la houlette de Guy Marie Soullard, responsable des vététistes et du président Léon Planchet, une sortie VTT s'est déroulée le dimanche 14 novembre 2010. Cette rencontre ayant pour objectif d'intéresser de futurs nouveaux adeptes à découvrir cette discipline. Une vingtaine de participants n'ont pas craint les trois parcours de 38 -42 et 53 km, malgré le vent et la pluie.



Les Circuits

Janvier 2011 :

2 - Sortie Puyfolaïse - départ 8 H30
<Sorties extérieures départ 7 h30>

+ Galette des rois du club

9 - et - 16 - Sortie Puyfolaïse

23 - Mouilleron en Pareds

« Rando des Moulins » 25-35-45. Km
 Prix 6€ - de 12 ans : 3€

30 - Sortie Puyfolaïse

Février 2011 :

6 - Cugan « La Dégivrante » 20-50 Km
 5€ - de 16 ans : 3€

13- Vertou « La Vertoune » 25-35-48-Kms
 Prix FFCT 3€ - 18 ans : gratuit.

20 - Pouzauges « La randonnée des Collines » 25-35-55 kms
 Prix FFCT 3€ - de 18ans : gratuit

27 - Chauché « Rando de la moquette »
 25 à 50 km - Prix 5 € 50

Mars 2011

6 - Sortie puyfolaïse ou
 Préparation du critérium « Jeunes »

13 - La Tessoualle « Rando des 2 lacs »
 20-34-40-66- km prix 4 € 20 - 18 0€

ou - La Flèche « La piste des Chevreuils »
 23 à 70 km prix FFCT 4€ -18 ans 0 €

ou - Saint Mars « Rando des Jarris »
 25 à 45km - prix inconnu

ou - La Garnache « UFOLEP - Vttards »
 25-40-50 Km prix 5€ 50(8-14ans-3€)

20 - Critérium départemental des Jeunes
 Vallet « Rando Expo. Vall »
 25 à 45 km prix FFCT 2 € - 18 ans 0€

27 - La Bruffière
 « Rando des Côteaux de la Sèvre »
 18 à 55 km
 prix 5€ 50 - de 15 ans, gratuit

Guy Marie : 06 83 06 77 22 - 02 51 67 12 36

AXA **Yvonnick LALERE**

ASSURANCE - PLACEMENT - BANQUE

NOUVELLE
 ADRESSE

Carrefour Massabielle
 77 rue de Saumur - LES HERBIERS

Tél. 02 51 66 03 76 - Fax 02 51 66 93 19

E-mail : agence.lalere@axa.fr - Site : www.axa.fr/lalere.lesherbiers

Particuliers Professionnels Entreprises



HERBRETAISE AUTOMOBILE SAS

VENTE VÉHICULES NEUFS ET OCCASIONS

• Atelier Mécanique
 Tôlerie - Peinture
 • Magasin de pièces
 de rechange

• Location courte
 et longue durée

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



La clôture de la saison Cyclotouriste organisée par le C.O.D.E.P. les cyclos moutiérais, s'est déroulée le 10 oct 2010. Après un parcours de 90 Km, avec une grosse brise de face, environ 200 participants se sont retrouvés pour un grand moment de partage dans la salle polyvalent de Moutiers sur le Lay. Le CTH, n'ayant pas failli à ce rendez vous, comme d'ailleurs à la randonnée du chrono où il y a eu 200 participants, vous invite d'ores et déjà à cette belle rencontre cycliste le 16 octobre 2011 à ROSNAY.



La soirée dansante ayant lieu : **le 29 janvier 2011**, je serai très heureux de recueillir vos réservations au plus tard :
Le 15 Janvier 2011

Association des Bals Herbretais

Salle Herbauges
13 février -Orchestre
« Aurélie-Garnier »
Renseignements



de 14h30 à 19h30
20 mars -Orchestre
« Isabelle-Debarre »
Tél: 02.51.91.23.98

Le 11 Février à 20h 30

se tiendra la réunion préparatoire d'inscriptions à la Semaine Fédérale de Flers de l'Orne dans le nouveau local : 62 Rue du 11 Novembre

Désignation des responsables des commissions pour 2011

Commissions	Responsables 2011
Sécurité	Dany, Didier N.
VTT	Guy-Marie, Patrice
Parcours - Route	Didier A., Brigitte, Dany,
Parcours - VTT	Guy-Marie, Patrice et Dominique
Sorties Extérieures	Robert, Jean-Claude
Formation (jeunes, sécurité)	Guy-Marie, Didier N.
Relations Presse/Administration	François et Marie Annick
Puyfolaïse	Léon, François, Dominique
Parcours Marche Puyfolaïse	Narcisse, Patrick
Inscriptions - Homologation	Dominique, Marylène Marie-Annick
Boire et Manger	Jean-Claude, Didier A., Brigitte
Voyages	Jacky
Rando du Chrono	Léon, Didier N, Marylène Marie-Annick et Dominique
Distribution - Courrier	Jean-Claude, Robert
Vestimentaire	Robert, Brigitte, Jean-Claude, Didier.
Matériel	Jean-Claude, Joseph Bénéteau
44x18	Jean-Paul, Gino, Alain, Marylène
Site internet	Philippe Sachot
Soirée dansante	Robert
Correspondant « Séniors »	François, Jean-Claude
Photos et Concours	Gino
Banderoles	François, Joseph Guilloton

Programme D'activités 2011

Janvier

9- Galette des rois Salle de la Métairie
29 -Soirée dansante à Herbauges

Mars

13 – Concentration d'ouverture à Saint Hermine
20 - Critérium départemental VTT Jeunes en Loire Atlantique.
27- Accueil des nouveaux licenciés
27- La journée de la femme

Avril

Interclubs à Pouzauges, a déterminer
30 - La « Gégène »

Mai

8 - La Puyfolaïse aux Alouettes
15-Randonnée « Spéciale Féminine »

Juin

WE Pentecôte – Voyage familial à Beg Meil
26 – La Léonne

Juillet

2 et 3 – Accueil du Tour de France

Août

31/7 au 7/8 – Semaine Fédérale à Flers

Septembre

11 - Pique-nique du club
18 - Fête du patrimoine et cyclotourisme

Octobre

15- Rando du Chrono

Novembre

Sortie VTT du club à déterminer
25 – Assemblée générale du CTH

Décembre

3 – Le Téléthon

Le Site du CTH est à reconstruire, suite au changement d'Hébergeur (O.V.H.),
Tous ceux qui pourront aider notre ami Philippe, seront les bienvenus



Dépositaire des marques
Orbéa - Lapierre - Daccordi
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :
Peugeot Motocycles - Scooters
et cyclos à boîte

- ☛ Service course (route, VTT)
- ☛ Montage à la carte
- ☛ Vêtements cyclistes
- ☛ Vélos électriques
- ☛ Location de vélos

SARL Christophe MOREAU

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



J.P. Charrier

Charentier
Traiteur



























Fabrication artisanale
Plats cuisinés - Banquet
Repas - Buffet - Lunch

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

Les Mots croisés du C.T.H.

Verticalement

1) – Sur le vélo ce n'est pas une bande magnétique –
2) – Pénétra – Boite osseuse souvent fêlée chez les « Cyclos » -
3)- Remettre en état –
4) – Symbole de l'or – Poème lyrique –
5) Bugle à fleurs – Musique de déhanchés -
6) – Qualificatif décrié chez les cyclistes – Conjonction – Postier non gréviste
7) - Hallucinogène puissant – Symbole chimique –
8) Dans les bosses mieux vaut toujours prendre le bon –
9) Vieux bœuf – Reptiles d'Amérique –
10) – Aux Herbiers, elle a acquis une belle réputation le jour de l'armistice – La tienne –
11) Accumulation de choses – Enduit

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A											
B											
C											
D											
E											
F											
G											
H											
I											
J											
K											

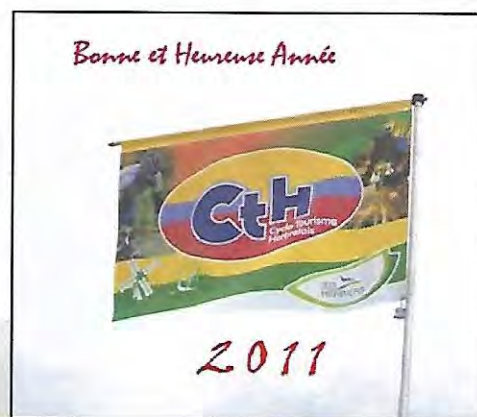
Horizontalement

A) – Au vélo il est souvent déréglé - **B)** – Récentes - Résident d'égouts - **C)** - Notre famille – Fin - D'où sortent nos érudits – **D)** - Perroquet - Un symbole Gaulliste **E)** –Il les faut pour marcher en Lorraine – Virtuosité – **F)** - Manière de voir en pensée – Assurance Garantie **G)** -Il fait son bon choix d'opinions - **H)** -Travail du facteur – Se précipita - **I)**- Employant le toucher – Dans - **J)** - Ecole Nationale d'Equitation – Métal précieux – Obstiné - **K)**- Plantes légumineuses -Séchoir à bouteilles - Le fourre-tout de madame

Jean- Paul Tricot

Bienvenue aux **A**mis du C.T.H. dans **C**ette nouvelle année
Ouvrons cette **N**ouvelle page, tous, à bic **Y**clette, nous défouler
Nous irons encore **N**ous enivrer de nouvelles **C**ourses corsées
Nous partagerons en **s**Emble les challenges et relever **L**es défis de fêlés
En mal de sorties remplies d'**E** sportivité, de camaraderie et de **c**Onvivialité

Rédacteurs : Brigitte Arnaud - Marie-Annick Maudet - Marylène Planchet – Patrice Remigereau
 Guy-Marie Soullard - Yves Teillet - Jean-Paul Tricot - Georges Vrignaud



HYPER U

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

*Le plus sportif
 des HYPERS*

**LES
 HERBIERS**