



Trimestriel n°113 - JUIN 2011

Edito : La Préparation Mentale



Qui motive les gens de vélo à se surpasser pour aller au-delà de leurs limites ? Qui oblige **Michel, Joël** et les **Autres** à pédaler pendant des jours et des nuits, **non-stop**, pour décrocher un brevet de 600 kilomètres pour prétendre à pire : **Les 1227 km du Paris-Brest-Paris ?**

C'est la :

Préparation mentale - tout dans la tête-

Cela est un vaste et complexe sujet psychologique. Nonobstant la forme physique et la passion du sport pratiqué, on peut définir le **mental** comme la première priorité que doit avoir un athlète pour affronter de tel défi et remporter de tel challenge. Pour être bien dans sa tête il faut être libéré de toutes contraintes. Pour les réduire il faut d'abord les analyser.



Trois notions interviennent : Les **émotions** qui peuvent engendrer des régressions si elles sont négatives ou des progressions si elles sont positives. La **compétition** qui est une contrainte physique par elle même et le **contexte environnemental ou social** qui peut engendrer des pressions. Des outils permettent d'augmenter la capacité d'attention et de concentration et de construire un climat motivationnel tel que **l'étude de la conscience** (la sophrologie) dans un but thérapeutique fondé notamment sur la relaxation, ou les **routines de performance**. Cette dernière méthode consiste à reproduire toujours les mêmes mouvements et les mêmes actions avant chaque course. Par exemple un cycliste remplira ses sacoches toujours de la même manière. Dans chaque poche de son maillot se rangeront les mêmes produits, à la même place. Un cycliste montera sur le vélo toujours du même coté... etc. Ces routines permettent de stabiliser le mental et diminuer le stress en permettant d'arriver rassuré dans la course. Il est à noter que suite à un oubli soit d'un bidon soit d'une chambre à air, ou bien une contrariété de panne ou de crevaison, psychologiquement le stress s'empare de l'individu dans son absolu inconscience. La deuxième méthode de préparation psychologique est la **visualisation mentale**. A l'étude du parcours, le cycliste se représente mentalement les difficultés à venir. Cette méthode est très utilisée par les athlètes, les pilotes, les nageurs, les vététistes en descente dangereuse. Elle se pratique facilement en se retirant dans un lieu très calme, sans risque d'être dérangé Pour être bien dans sa tête ces méthodes doivent se faire régulièrement comme un entraînement physique elles vous permettront de progresser davantage et mieux combattre les imprévus comme les intempéries ou les vents contraires.

JP

Soyez bien dans votre tête, vous serez bien dans votre corps.





le groupe des participants à Pont-Aven.

Les 10,11,12, et 13 juin, a eu lieu la sortie familiale de la Pentecôte organisée par le C.T.H. C'est à Beg-Meil au village "Renouveau Vacances" que sont rendus les cyclotouristes pour ces quatre jours de détente, loisir, partage, et découverte dans cette merveilleuse région du sud Finistère. Une vingtaine d'entre eux ont fait la distance des Herbiers à Surzur en vélo dès le vendredi 10 juin, pour cette première étape de 180 kms ou un chaleureux gîte (de fortune) au Manoir les attendait. Les fantômes de la nuit n'empêchèrent pas nos amis de bien récupérer de leurs efforts, et de repartir dès le chant du coq, qui lui ne pensait qu'à ses poules, et sans nul doute aux soins de sa maîtresse: la comtesse. Nos valeureux chevaliers de la pédale douce, enfourchèrent leurs montures allègrement, pour rejoindre leurs conjoints (es) venus (es) en car des Herbiers jusque sur les rives de Pont-Aven où un joyeux pique-nique s'annonçait. Embrassades et retrouvailles à pleurer après une aussi longue absence. Pendant qu'un groupe visitait la ville des peintres, les cyclos et leur président, accompagné de son épouse, filèrent les 40 derniers kilomètres sur quelques sévères pentes qui leurs ont rappelé que c'était ça aussi la Bretagne. Au village "Renouveau vacances" à Beg-Meil chacun prenait possession de sa chambre pour un repos attendu. Au petit déjeuner du lendemain, tout le monde arborait un large sourire. Les visites de Quimper, Locronan, et Concarneau furent programmées. Seule la pluie faisait grise mine et gâchait un peu les ardeurs touristiques du dimanche et lundi. Cependant, elle n'empêcha pas les plus courageux d'une sortie vélo. Le vent et le crachin breton ne les clouèrent pas sur la plage, car tous en sont revenus encore plus bronzés. Ce week-end, fut superbement réussi grâce au talent de notre ami Jacky Teillet et Françoise son épouse qui surent mettre en œuvre une fois de plus ce voyage, le copain Yves Teillet qui lui aussi taquina la souris pour concocter le parcours de 340km, et nos deux inséparables complices d'assistance technique et gustative Eric Bourasseau et Jean Rambaud qui eux aussi portèrent toute leur attention aux unes et aux autres pour le bon déroulement de cette aventure. Deux de nos cyclotes Jeannine et Marie-Annick mirent toutes leurs forces dans ce parcours sans défaillance et prêtèrent leur talent de cuisinières (au Manoir de Surzur) pour assurer les pâtes (aux œufs bios offerts par la propriétaire des lieux). Un plat dégusté naturellement en plein air ... chacun s'en souviendra ! C'était bon, ce fut un bon moment ! De vives félicitations aux responsables de cette expédition. Vivement 2013 ! GV

La Randonnée de la Rose

Les clubs vendéens et autres ont participé à la 4^{ème} randonnée de la rose à Angles. Avec le soleil, plus de 80 féminines (1 cyclote herbretaise et 3 accompagnateurs) ont découvert de beaux circuits. Après l'effort, le réconfort et le verre de l'amitié, une rose est offerte à chaque cyclote. Tous ensemble, nous nous sommes retrouvés autour d'un repas. Rendez vous est pris pour l'année prochaine en espérant être plus nombreuses, en mai 2012 pour la randonnée de la rose et en septembre 2012 « Toutes les féminines à Paris »
Marylène

Dates à Retenir

Du 31 Juillet au 7 Août : La semaine fédérale à Flers de l'orne

11 Septembre 2011 : Le Pique-nique du CTH à Saint Benoit. (coupon-réponse joint)

15 Octobre 2011 : La « Walter Beneteau »

25 Novembre 2011 Assemblée Générale du CTH. Un appel aux candidats pour le renouvellement du bureau est lancé



FRANCE RURALE

JARDINERIE
ANIMALERIE



VETEMENT
CAVE

LES HERBIERS
02.51.67.10.64

ST FULGENT
02.51.42.75.41



Courtier en assurance

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

99. 192. 218. 66

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue du 11 Novembre

**73ème SEMAINE
FEDERALE à FLERS**



14 Juillet 2011

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailliers	10	10
Chavagnes en Pailliers	20	20
St Denis la Chevasse	32	32
Belleville sur vie	38	
Le Poiré sur Vie	45	
Les Lucs sur Boulogne	54	
=> Légé sur 7 kms		
A droite		
Mormaison	66	
St Sulpice le Verdon	70	62
D 18 La Chabotterie	83	65
La Copechagnière	88	70 37
Chauché	95	78 45
St Fulgent	104	86 53
Mesnard la Barotière	110	92 59
Les Herbiers	118	99 66
Les Herbiers	114	

23 & 24 Juillet 2011

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
La Pagerie	10	10
La Gaubretière	11	11
Les Landes Genusson	16	16
La Bruffière	25	
La Bernardière	33	
St Hilaire de Clisson	37	
St Lumine de Clisson	41	
Aigrefeuille	46	
La Planche	54	
Montbert	63	
Geneston	65	
St Philbert-de-bouaine	73	
Vieilleville	81	59
L'Herbergement	89	68 44
Les Brouzils	94	73 49
Chavagnes en Pailliers	100	79 55
Bazoges en Pailliers	110	89 65
Beaurepaire	113	92 68
Les Herbiers	120	99 75
Les Herbiers	119	

6 & 7 Août 2011

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
St Martin des Tilleuls	13	13
St Aubin des ormeaux	15	15
Le Longeron	21	21
La Romagne	27	
St Macaire en Mauges	35	
Montfaucon s/moine	45	
Montigné s/moine	47	
Boussay	55	33
La Bruffière	59	37
Treize-Septiers	63	41
La Guyonnaire	66	44
Etang de la	68	46
Chausselière		
Route de L'Eden		
Bazoges en Pailliers	80	58
Beaurepaire	83	61
Les Herbiers	90	68

2 & 3 Juillet 2011

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Sigournais	23	
Chavagnes les Redoux	30	20
Mouilleron en Pareds	38	28
La Croix Renard	43	33
St Maurice le Girard	45	35
vouvant	54	
St Maurice des noues	57	
La Chataigneraie	68	
Cheffois	71	48 38
St Pierre du Chemin	80	57
Réaumur	89	66 44
Montournais	92	70 48
Pouzauges	98	78 56
Bois de la Folie	101	80 64
St Michel Mt Mercure	109	86 64
Les Herbiers	121	98 76
Les Herbiers	123	

16 & 17 Juillet 2011

Les Herbiers	0	0
Mt des Alouettes	3	3
Chambretaud	8	8
=> La Verrie D72		
Les Brosses	11	11
Rochard- St Hilaire	15	15
Le Puy St Bonnet	22	22
La Tessoualle	25	25
Mazières en Mauges	30	
Toutlemonde	34	
Chanteloup les Bois	42	
La Plaine	47	
St Paul-du-bois	59	
Somloire	62	52
Les Cerqueux	72	57
St Aubin de Baubigné	72	67
Mauléon	72	38
St Amand s/Sèvre	80	46
Les Chatelliers	83	49
Les Epesses	91	57
Les Herbiers	116	101 67
Les Herbiers	116	

30 & 31 Juillet 2011



Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers la Butte	18	18
St Amand s/Sèvre	21	21
Rorthais	30	30
Nueil s/Argent	40	
Beaulieu s/Bressuire	48	
Brétignolles	53	
Le Pin	57	
Combrand	60	
La Petite Boissière	65	35
La Pommeraiie s/Sèvre	72	42
Pouzauges	81	
La Flocelière	84	
Chateauroux	91	77 47
Nozillac	93	80 50
St Mars la Réorthe	98	85 55
La Croix Bara	109	87 57
St Paul en Pareds	109	92 62
Les Herbiers	115	98 68
Les Herbiers	115	

13 & 14 Août 2011

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Vincent Sterlanges	17	17
St Cécile	19	19
St Martin des Noyers	25	
St Hilaire le Vouhis	30	26
Chantonay	37	33
St Mars des prés	41	
Sigournais	44	
St Germain de Prinçay	48	
Mouchamps	56	
St Prouant	65	44
Le Boupère	71	50
St Mars la Réorthe	80	59
Les Epesses	83	62
Les Herbiers	93	72

15 Août 2011

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
St Mars la Réorthe	13	13
Le Boupère	22	22
St Prouant	28	28
Mouchamps	37	
St Germain de Prinçay	45	
Sigournais	49	
St Mars des prés	52	
Chantonay	56	39
St Hilaire le Vouhis	63	46
St Martin des Noyers	68	
St Cécile	74	53
St Vincent Sterlanges	76	55
Mouchamps	81	60
Les Herbiers	93	72

9 & 10 Juillet 2011

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
Vendrennes	11	11
La Brossière	14	14
St André Goule d'Oie	17	17
Les Essarts	25	25
La Chaize le Vicomte	39	
Thorigny	48	

Autres sorties

Angles	85
Lieu	Salle de l'amitié
Adhérents FFCT	3.50 £
Km Route	20- 40- 70- 90
Téléphone	: 02.51.97.52.82

Château-Guibert

Mareuil-sur-Lay-dissais	59	
Moutier-sur-le-lay	65	
Les Pineaux	71	54
Bournezeau	76	59
St Martin des Noyers	87	70 33
L'Oie	98	81 44
Mouchamps	104	87 50
Les Herbiers	116	99 62
Les Herbiers	116	

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

AXA LYVONNICK 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



Temps de Mai - - -Temps des Randonnées.

Cette année, la « Puyfolaive aux Alouettes » a joui d'une météo très favorable malgré une petite bise matinale très vivifiante.

-1165 marcheurs se sont enivrés de mille senteurs d'aubépines et de genêts dans les ravins de la maha.

-176 cyclistes se sont surpassés malgré, un vent défavorable, sur les circuits choisis de routes à faible circulation.

702 vététistes ont souffert dans les méandres des sentiers escarpés du bocage, des enfreins, jusqu'aux berges de la sèvre nantaise.

-107 coureurs se sont défoulés sur les contreforts des Alouettes.

Le succès de cette randonnée est dû à la sportivité de chacun dans leur discipline respective et au relief de notre région qui offre nonobstant de jolis paysages, mais aussi une variante de parcours qui permet le meilleur choix pour le niveau de chacun



**Oui la « Puyfolaive aux Alouettes »
C'est une sacrée belle fête**



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

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

Fermé le jeudi et le samedi après-midi

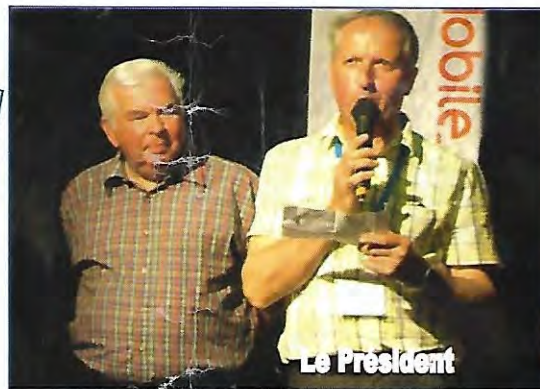
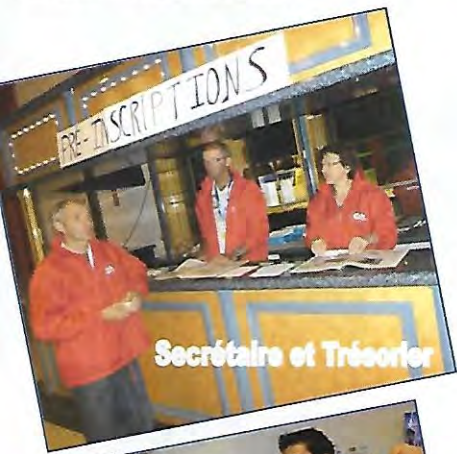
Notre vue est du sérieux

Dominique CHERVET
OPTICIENS

O U V E R T
du lundi au samedi
9 h 00 - 12 h 45
14 h 00 - 19 h 00

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

Aux Alouettes



200 Bénévoles participent à la réalisation de cette fête. Tous sont employés à des tâches diverses. De l'accueil à la sécurité, en passant par la restauration ou au fléchage. Tous les postes sont tenus avec la même sympathie, le même enthousiasme. Chacun à cœur d'apporter son écot à cette belle rencontre. Les erreurs antérieures étant corrigées, Il est à noter les éloges des participants, tant sur l'organisation, des parcours, des fléchages ou de la qualité et la quantité des ravitaillements. Grâce au soutien de nos partenaires et à l'aide, sans faille, de la municipalité des Herbiers la renommée de la « Puyfolaïse aux Alouettes » a dépassée les limites du département et reste un rendez-vous incontournable du sport pour tous.

Bravo et Merci

Le C.T.H

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

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

* hors soldes et promotions, non remboursable à la caisse, non cumulable, valable jusqu'au 31-12-2011

OUVERT du lundi au samedi de 9h30 à 20h

PARTENAIRE DE LA VIE SPORTIVE

Crédit Mutuel
OCEAN
www.cmocean.fr

Agences du Crédit Mutuel des Herbiers
11, rue nationale et Centre Commercial d'Ardelay
Les Herbiers

20 & 21 Août 2011

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailleurs	10	10
Route de L'Eden		
Etang de la		
Chausselière		
La Guyonnière	24	24
Treize-Septiers	28	28
La Bernardière	36	36
Cugand	39	
Clisson	43	
St Crespin s/moine	51	
Boussay	60	
La Bruffière	64	44
Les Landes Genusson	73	53
La Gaubretière	78	58
Les Herbiers	87	67

27 & 28 Août 2011

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Mallièvre	15	
Treize-Vents	17	
Le Temple	20	
St Amand s/sèvre	29	
Chateaurmur	33	18
St Michel Mt Mercure	38	23
La Croix Bara	43	28
Le Boupère	49	34
St Prouant	55	40
St Paul en Pareds	63	48
Mesnard la Barotière	73	58
Beaurepaire	79	
Les Herbiers	86	65

Autres sorties

Samedi 27 14h à 18h
Salle des Nouses



Tel ; 02.51.93.17.49

Vallet 44 Le 28 Août



Kms Route 60 et 90
Tel ; 06.88.63.69.72

LES SORTIES DU WEEK-END

3 & 4 Septembre 2011

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
Chauché	21	
St Denis La Chevasse	29	
Boulogne	34	
La Merlatière	38	
Les Essarts	44	23
St Cécile	54	33
Mouchamps	60	39
La Jonchère	65	44
St Paul en Pareds	68	47
La Proutière	72	51
Croix Bara	75	54
Les Herbiers	82	61

Autres sorties

Montaigu

Tel ; 02.51.42.04.15
Vélo routes + marche

Cholet

Tel ; 02.41.65.43.89
Marche 10 & 15 kms

Benet

Tel ; 02.51.52.98.10

10 & 11 Septembre 2011

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Pailleurs	10	10
St Fulgent	17	
La Rabatelière	25	
Chavagnes en Pailleurs	29	20
La Boissière de	37	28
Montaigu		
Treize-Septiers	44	35
La Bruffière	48	39
Torfoeu	56	
Tiffauges	59	
La Croix D'Auray		
Les Landes Genusson	66	48
La Gaubretière	71	53
Les Herbiers	80	62

Autres sorties

Bournezeau

Tel ; 02.51.40.01.36

Le longeron

Cyclos VTT & marche

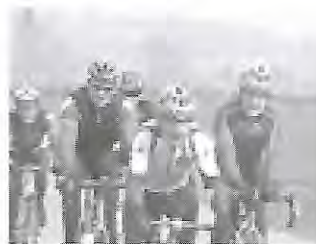
Beaupréau

Tel ; 02.41.71.27.50
Marche 8 12 & 15 kms

18 Septembre 2011

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
La Verrie	15	15

Randonnée
des sentiers
Verriais



Inscriptions
Prises en charge
Par le club

Retour libre

Autres sorties



INTER CLUB

AVEC

POUZAUGES



25 Septembre 2011

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	13	13



Inscriptions
Prises en charge
Par le club

Retour libre

Autres sorties

Gorges 44
Lieu Salle polyvalente de la margerie

La Clissonnaise
une halte de fraîcheur

GORGES
en vallée de Sevre nantaise

Adhérents FFCT 3.00 €
Km Route 50 - 70 - 90
Téléphone 06.20.66.50.13

1er & 2 Octobre 2011

Les Herbiers	0	0
Ardelay	2	2
La Pâte	7	7
Le Gué-Jourdain	11	11
Mouchamps	14	14
St Cécile	20	20
Les Essarts	30	
St Martin des Noyers	37	
=> L'Oie		
St Florence	51	30
St André-Goule-d'Oie	57	36
St Fulgent	59	38
Bazoges en Pailleurs	66	45
Beaurepaire	69	48

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



SARL Christophe MOREAU

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

cberland@nerim.net

Dépositaire des marques
Orbéa - Lapierre - Daccordi
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :
Peugeot Motocycles - Scooters
et cyclos à boite

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

LES SORTIES DU MERCREDI

Rendez-vous sur le parking, rue de Clisson



Départ
13h45

Bonne année
2012

25 Janvier 2012
55km La Pommeraie S Sèvre
Les Herbiers // : Ardelay
La Cossonnière
St Mars La Réorthe
La Perverie
Les Epresses
Les Châtelliers
La Pommeraie sur Sèvre
4 routes de Vilcreux a/d
La Flocellière
St Michel Mt Mercure
La Chambaudière
St Paul en Pareds
Les Herbiers

1 Février 2012
55k La Boissière de Montaigu
Les Herbiers // Les Peux
Central U La Lande
La Palarderie stop a/d
4 routetes a/d => L'Auraie
Beaupaire
A/droite Les Roussières
Belon Les Rancunelières
A/d L'étang des Boucherie
A/g Boissière de Montaigu
Direction Chavages en Paillers
4 routes A/gauche Bazoges
Direction St Fulgent
A/g Rivière Galochon
Paillers a/d Mesnard
La Boule // La Patte
Adelay // Les Herbiers

8 Février 2012
62 Km Ste Cécile
Les Herbiers // St Paul
Rochetjoux // Mouchamps
La Tranchais
St Vincent Sterlanges
Ste Cécile direction Les Essarts
4 routes a/d St Florence
direction Chauché a/d Le Pin
St André Goule D'oie
A/d Vendrennes
Mesnard la Barotière
La Fournerie // Les Herbiers

15 Février 2012
66 Km Forêt de Galas
Les Herbiers // L'Aurière
Mesnard La Barotière
St Fulgent
La Rabatelière
Direction Chavagnes en Paillers
Stop a/g Forêt de Galas
4 routes a/gauche Chauché
Direction St Fulgent
a/droite Ste Florence
L'Oie La Goussais
Le Parc Soubise
Le Gué Jourdain // La Drapelière
Ardelay Les Herbiers

22 Février 2012
65 km Sigournais
Ardelay => St Paul
La Pillaudière
Moulin à Tan // Berton
1^{ère} a/d Le Gué au Lay
Stop a/g Rochetjoux
La Maison Neuve
Les Cornières
Stop a/g St Prouant
Monsireignes
Chantefoin
A/d Chavagnes les Redoux
Sigournais
St Germain de Prinçay
St Vincent Serlanges
La Tanchais
Mouchamps
Le Gué Jourdain
Mesnard la Barotière
Les Herbiers

29 Février 2012
60 km Lac de la Bultière
Les Herbiers
Les Peux central U
La Lande La Palarderie
Les Barrouères
Serit a/droite stop a/droite
Après autoroute a/gauche
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Paillers // la Rivière Galochon
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Le Vignaud/château
Mauregard Stop a/g 1^{ère} a/d
Stop a/droite Preuilly
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
stop a/gauche 1^{ère} a/droite
La Grandinière 3routes a/droite
Les Racunelières a/gauche
Belon // L'Angenaudière
Stop a/g La Gaubretière
Chambretaud // Les Enfrins
La Creulière la Cossonnière
Ardelay //Les Herbier

7 Mars 2012
63 km La Verrie
Les Herbiers // Adelay
La Cossonnière
St Mars La Réorthe
La Perverie // Les Epresses
Le Puy du Fou
St Malo du Bois
A/gauche La Verrie
St Martin Des Tilleuls
Les Landes Genusson
=> Boissière de Montaigu
A/gauche La Lisière
Les Rancunelières
A/gauche Belon
Beaupaire
Direction L'auraie
Les Herbiers

14 Mars 2012
70 km St Amand sur Sèvre
Les Herbiers
St Paul en Pareds
4 routes Chambaudière
A/g St Mars la Réorthe
La Perverie Les Epresses
Direction Mallièvre
A/d La Roche Bordron
La Baud // La Rabinière
St Amand sur Sèvre
La Pommeraie sur Sèvre
Direction Pouzauges
4 routes de Vilceux a/d
La Flocellière=> Pouzauges
La Sicotière La Chagnais
Le Boupère// Rochetjoux
La Jonchère=> Les Herbiers
4 routes a/g => La Grainetière
A/d La Garlopière / Les Herbiers

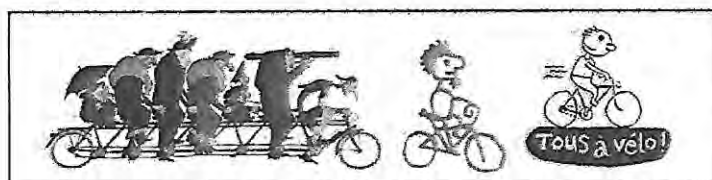
21 Mars 2012
73 km La Romagne
Les Herbier
La Gaubretière
St Martin Des Tilleuls
St Aubin des Ormeaux
Le Longeron
La Romagne a/gauche
Torfou // La Bruffière
St Symphorien
La Boissière de Montaigu
=> Les Landes Genusson
A/droite La Rigaudière
Les Rancunelières
A/gauche Belon
Beaupaire
=> L'Auraie// Les Herbiers

28 Mars 2012
70 km Le Fuiteau
Les Herbiers / Le Gué Jourdain
Mouchamps / La Tranchais
St Vincent Sterlages
St Cécile => St Martin
Après Pont Charrault 1^{ère} a/g
La Baudonnière // Le Gué
A / g => Chantonay
A/droite Les Chaffauds
Le Fuiteau A/gauche
Le Champs du Loup
Chantonay / Le Puybelliard
La Touche a/d Guignarde
St Germain Prinçay
Les Noues// Les Cornières
La Débuteerie stop a/d
4routes => le Boupère
4^{ème} a/g La Davière a/g
Les Roches // St Paul
Les Herbiers

4 Janvier 2012
50k Puybelliard
Ardelay / La Jonchère
Rochetjoux stop a/gauche
A/droite la Maison Neuve
Les Cornière en face
Petite Motte
Stop en face Puissembert
La Baudonnière/ La Gadebillière /
Sigournais => St Gremain
A/gauche L'Etrouffière
Le Puybelliard stop a/droite
La Touche / La Sangle
Les Roches Baritaud
St Vincent // La Tranchais
Mouchamps// Le Gué Jourdain
Ardelay // Les Herbiers

11 Janvier 2012
48 Km La Bultière
Les Peux / la Belletière
La Gaubretière
Bois St André // Le Drillais
Les Roussières 1^{ère} a/droite
L'Angenaudière / Belon
A/gauche L'Crgerie
Stop a/d Les Rancunelière
1^{ère} a/gauche La Gradinière
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Lac de La Bultière
Preuilly 4 rtes a/gauche
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Château d'eau a/droite
St Fulgent// Mesnard
a/droite la Founerie
L'Aurière Les Herbiers

18 Janvier 2012
50k St André Goule D'oie
Les Herbiers L'Aurière
Mesnard la Barotière
La Tricherie // Vendrennes
St Fulgent feux a/gauche
St André Goule D'oie
=> Les Essarts sur Skiti
A/g St Florence / L'Oie
La Goussais stop a/d
Mouchamps// Le Gué Jourdin
La Drapelière
Ardelay // Les Herbiers



Le Coin VTT

Juillet

- 03 - St Pierre Montlimart (49)**
 « Le Mont Rebel » 20 à 70 km
 - prix 3€ -18ans 0 €
 - « Raid Transmauges » 80km 19€
 - 105 km 14 €
- 10 - Les Herbiers : sortie locale**
- 17 - Aizenay (85) :**
 - « La vallée de la Vie »
 - Rando 25-40-60 km - prix ?
 - Raid 100 et 85 km
 -10€ sans repas -15€ avec repas
 - 2€ sur prè-inscription
- Du 23/07 au 14/08 :**
 - Les Herbiers - Sorties locales

Avec tous ces p'tits vieux
j'me sens un peu seul

Alors les
gamins, ça
vous plaît



Août

- 21- Saint Macaire en Mauges (49)**
 22 à 45 km – Prix 4€ - 14 ans 2.50€
- 28- Vallet (44)**
 - « Rando de la Saint Louis »
 - 20 à 55 km – prix ?

Septembre

- 04 – Coëron (44)**
 - « Rando Pierre Brétecher »
 - 15 à 60km – 3€ - 18 ans 0€
- 04 – Cholet (49)**
 - « Rando des Mouchoirs »
 - 25-40-60km- 4€ - de 18ans 0€
- 04 - L'Oie (85)**
 - « La Randoyenne »
 - 25-35-45km – 5.50€
- 11 – Bournezeau (85)**
 - « La Bournevaisienne »
 - 20 à 50 km- 3€ -18 ans 0€
- 18 - La Verrie (85)**
 - « La Coulée verte »
 - 28-43-50-58 Km - 4€ -14ans-3€
- 25 - « Raid des Chaussées » (85)**
 7h30 à 8h00 - Départ
St Martin des Tilleuls
 Arrivée entre 13h00 et 16h00
Au château de Tiffauges
 Parcours 82 et 105 km
 Prix sur inscription uniquement
 1 concurrent 12€
 Equipe 2 concurrents 22€
 Equipe 3 concurrents 30€
 + 1€ après le 17/07/2011
- 25- Le Boupère (85)**
 -« La Boupérienne »
 25 à 50 km - 7€ -FFCT- 5€
 - de 14 ans -2€ - FFCT- 0€
- 25 - La Chaize le Vivomte (85)**
 - « Les Virades de l'Espoir »
 - 35 -45 km - don libre au profit
 de la **Mucoviscidose**

Cratérium du 7 et 8 mai Gorges Loire –Atlantique

Antoine et David
 étaient au rendez-vous

Samedi 7 mai
 14h30 l'accueil des participants.
 15h30 appel des sélectionnés et
 distribution des plaques de cadre
 puis début de l'épreuve avec
 l'état des cycles, la composition
 des trousse de réparation, le
 test **mécanique** qui consiste à
 savoir comment réparer une
 chaîne cassée et la remonter.
 Ensuite vient le test **nature** qui
 consiste à reconnaître trois
 plantes et trois animaux et
 quelques minéraux.
 19h : Briefing sur le déroulement
 des épreuves du dimanche
 Après le diner de 21 à 22 h,
 quartier libre et lecture sur
 l'histoire de **Gorges**

Dimanche 8 mai
 Réveil 6 heures, après un petit
 déjeuner énergétique, le départ
 du premier sélectionné est
 donné à 7h30 sur les parcours
 d'orientation et de rando-guide
 suivi du test pilotage VTT
 (maniabilité)
 13h30, fin des épreuves et
 déjeuner très apprécié
 15h Résultat

Antoine 20^{ème}
David 37^{ème}
 sur 40 participants
 A nos deux valeureux
 concurrents..... **BRAVO**

Les Bals Herbretais :Dimanche 10 Juillet A.D.B.H. Isabelle Debarre
 Dimanche 28 Août A.D.B.H. Patrick Caron
 Dimanche 18 Septembre A.D.B.H. Damien Ducelier
 Tous les bénévoles seront les bienvenus

Ecologie

Les poches
Avant

Les poches
Après



Rédacteurs : M. Planche t- P.Remigereau - G.M.Soullard - Y.Teillet - J.P. Tricot - G.Vrignaud

tresse dorée
 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
 VALLET - LA COTINIÈRE (Ile D'Oléron)

Service au
 Vendeur
 Experte
 Réassurance
 Rapide

www.tressedoree.com - @chat en ligne



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

FUN
BOWLING 85
 LES HERBIERS

TÉL 02 51 66 43 56

24 avenue du Bocage
 Zone Cial La Tibourgère
 85500 LES HERBIERS



FUN
RESTO 85
 LES HERBIERS

TÉL 02 51 66 80 42



Ils sont une quarantaine,
 fervents de la « **Gégène** »
 Vivifiant ce petit vent du matin
 sur la route de **Saint Martin**
 Direction **Bournezeau**
 où le soleil est toujours pâlot
 Passé les bosses de **Thorigny**
 les jambes sont dégourdis
 Les côtes de **Champ St Père**
 elles ont de sacrés revers
 A **Saint Vincent sur Graon**,
 les costauds tiennent bon
 Pour arriver à **Nieul le Dolent**
 tout le monde tient son rang
 Dans les pentes du **Clouzeaux**
 s'emballent les chevaux
 Les relais se confondent
 avant le ravito de **Landeronde**
 Un vent contraire est dans l' pif
 à **Mouilleron le Captif**
 La fatigue s'affiche sur la trogne
 à la traversée de **Boulogne**
Saint Fulgent , 135 kilomètres
 en vue sont : Les Alouettes.
 Le « **Chef** » a accompagné
 toute cette belle randonnée
 A toi « **Gégène** » elle est dédiée



La Gégène 2011



HYPER U
les Herbiers
le plus sportif
des HYPERS

LE CHOIX

LES PRIX LES PLUS BAS !

www.hyperu-lesherbiers.com