



Edito : Les Bienfaits du Vélo

Les **bienfaits physiques** que l'on peut ressentir à la pratique du vélo s'exercent sur le **cœur**, les **poumons**, les **muscles**, les **os** et plus généralement sur **l'ensemble de l'organisme**. Avec un effort régulier, le muscle cardiaque gagne en puissance de contraction. Un **cœur** musclé travaille plus longtemps sans défaillance. Il renvoie plus de sang dans l'organisme, donc plus d'oxygène aux **muscles** et aux organes. Pour profiter des **bienfaits du vélo** sur l'organisme, il est recommandé de faire plusieurs séances hebdomadaires même si la durée n'est que minimale, en préférant, par exemple, la bicyclette à la voiture pour aller acheter la baguette quotidienne. Pour les **poumons**, la pratique régulière du vélo diminue le rythme de ventilation tant au repos qu'à l'effort, en même temps qu'elle augmente un volume efficace. L'activité cycliste accroît la masse globale musculaire, surtout des **muscles** inférieurs et dorsaux. La capacité de fixation de l'oxygène augmente, ainsi que cette force musculaire. Et grâce à tout cela la solidité des **os** s'accroît, en même temps que la solidité des ligaments. Mais

l'activité cycliste apporte également un bienfait **psychique** en agissant sur le stress, l'anxiété, la dépression, la tension nerveuse. Une bonne condition physique permet une meilleure confiance en soi et un comportement plus stable.

C'est le retour du printemps, la sève monte dans la flore et dans le **corps**. Dans **l'esprit** de chacun, fument de nouveaux projets, de nouveaux défis, de nouveaux challenges à remporter au cours de cette nouvelle saison. Sans compter tous les autres, ceux qui pratiquent le tourisme à vélo sous forme de balades plus ou moins régulières ou qui s'adonnent à des randonnées au coup par coup. Tous, nonobstant leurs performances, ont de bonnes raisons de continuer à pédaler pour recueillir les **bienfaits du vélo**. Seul ou en peloton soyez assuré que la pratique de ce sport nous éloigne du médecin. Toutefois certains bienfaits, notamment **psychique** sont beaucoup plus efficaces en **groupe**. En effet, la rencontre, la combativité, la camaraderie, le dynamisme, tous ces paramètres vous feront oublier plus vite les tracas de la vie quotidienne, remettant du baume dans votre **cœur**. En adhérant au C.T.H., vous allez acquérir un bienfait supplémentaire : combattre la sédentarité et l'isolement qui tuent plus que l'alcool ou le tabac. Vous pourrez partager votre passion en manifestant cet enthousiasme d'une manière bien française :

Tous en selle.....Tous en selle... ouai.... ouai...



Anniversaire de Jean Gatti Les séniors, du Cyclo Tourisme Herbretais, ont fêté dignement, le mercredi 29 février, les quatre vingt ans d'un des plus sympathiques adhérents du club : **Jean Gatti**. Ce vaillant jeune homme, doté d'une excellente forme physique, donne encore du fil à retordre à tout le peloton. Jean, grand amateur de vélo, adhère au C.T.H. en 1992. Il affiche annuellement ses 4000 kilomètres au compteur.



Le haut bocage vendéen n'a plus de secret pour lui. Toujours effacé et discret, mais o combien efficace, il apporte au sein du groupe une harmonie et une gentillesse exceptionnelles. Une trentaine de ses coéquipiers, sont venus l'assister et partager un repas for sympathique, dans une ambiance festive, entrecoupé de sketches et de chansons. Le C.T.H. lui a montré sa reconnaissance et son amitié en lui offrant le trophée cycliste dédié à son honneur. Félicitations et souhaits de bonne et longue route à cet octogénaire atypique et à sa charmante épouse.

Pékin - Londres



Jeanine et Daniel Bousseau, les deux seuls vendéens sur 80 participants, vont effectuer à vélo Pékin-Londres via Paris pour arriver à l'ouverture des jeux paralympiques dans la capitale londonienne. L'expédition démarre fin

mars pour se terminer fin août : 5 mois d'aventures, 14 000 km, 128 étapes, 25 jours de repos et 14 pays traversés.

Des rencontres extraordinaires sont garanties pour cet événement qui comporte une logistique importante, 13 accompagnateurs 5 camions. **Pays traversés** : Chine, Kirghizistan, Ouzbékistan (train), Russie, Ukraine, Moldavie, Bulgarie, Roumanie, Hongrie, Autriche, Allemagne, France, Angleterre(ferry). Vous pourrez suivre leur périple et les encourager sur leur blog : gatebourse.over-blog.com



Toutes à Paris

Quatre cyclotes sont inscrites pour ce rendez vous parisien. Le parcours est divisé en six étapes d'environ 80 km /jour. Départ le lundi 10 septembre, par les Deux Sèvres, en direction des bords de Loire jusqu'à Orléans, puis la traversée de la forêt d'Etampes vers la vallée de Chevreuse pour arrivée le 15 à Chilly-Mazarin. Dimanche 16 un défilé, exclusivement féminin, partira de la place Joffre pour une traversée de Paris. Les inscriptions sont en cours, (codep85.pagesperso-orange.fr) aussi rejoignez Marie Annick, Réjane, Marylène et Thérèse pour cette manifestation originale, enthousiaste et sympathique. Avant le grand départ, et pour faire connaissance, une randonnée d'entraînement aura lieu le 13 mai à Rosnay.



Randonneurs 85

23 cyclotouristes ont participé au challenge 2011 dont 7 cyclotes. Les époux Planchet sont montés sur le podium, se classant troisième et accumulant un total de 206 points, bravo à notre ancien président et son épouse, propulsant ainsi le CTH à la huitième place sur 34 clubs, au challenge de la randonnée vendéenne 2011



Il reste des places pour la formation : « Premiers » « Secours » proposée par le CODEP le 21 et le 28 avril. Coût 45€ dont 30€ pris en charge par le CODEP
Info : par Mail

Randonneur 85
Challenge individuel
Comité Départemental de Vendée

Année 2012

Règlement
Le challenge « Randonneur 85 » se dispute du 1er janvier au 31 décembre de chaque année.
Il est ouvert à tous les cyclot de Vendée (licenciés clubs et Membres individuels).
Seules les manifestations de la FFCT (hors voyages itinérants) figurant dans le « Or trois-nous » seront homologuées.
Cachet du club ou de l'organisation ou justificatif des homologations.
Retour de la carte : **au plus tard le 15 décembre** :

Gilles CHAPELEAU Le Pavillon de Badlele, Route de la Limouzinière
85000 La Roche Sur Yon

Points attribués

- Randos, Brevets Fédéraux, Audax, BRM, concentrations - Vendée : 3 (*)
- Randos, Brevets Fédéraux, Audax, BRM : autres départements : 2
- Verte tout terrain, concentration nationale, cycle montagnarde : 3
- Serraine Fédérale, Européenne : 5

Homologation dans l'année (journée homologation)

- Randonnée permanente, Mer - Montagne, Diagonale : 6
- Voyage itinéraire sans assistance : 6 - avec assistance : 3
- Brevet des 4 vents : 6
- BCN (carte complète), BPF (province entière) : 5

Abonnement revue : 5

Concours photo : bonus sur total des points : départemental : +5% Ligue : +5%

ets Dion **FRANCE RURALE**

JARDINERIE ANIMALERIE VETEMENT CAVE
Cave du DonJon

LES HERBIERS **ST FULGENT**
02.51.67.10.64 02.51.42.75.41

Votre vue est du sérieux

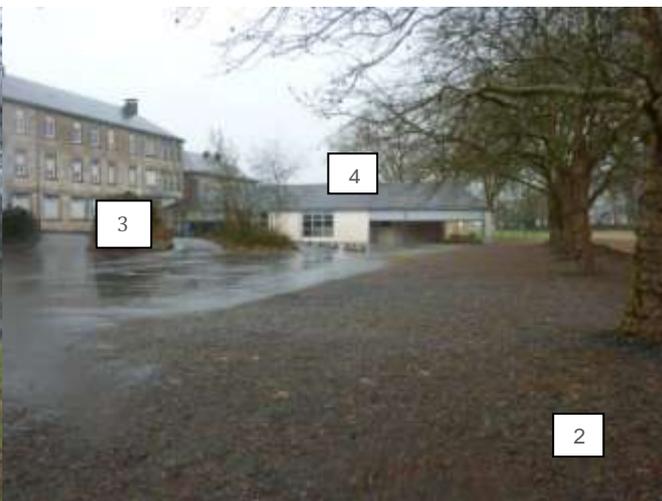
OUVERT
du lundi au samedi
9 h 00 - 12 h 45
14 h 00 - 19 h 00

DOMINIQUE CHERVET
OPTICIENS

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



1



3

4

2



5



6

7



8

- 1- Accès au site par la N°160 – chemin coté ouest du lycée
Accès également des « Arrivées » des randonnées
- 2- Emplacement des stands -grillades – buvette – sandwicherie – friterie
- 3- Podium - (plate-forme roulante) – Tombola
- 4- Salle des exposants – sanitaires (coté ouest)
- 5- Parking randonneurs
- 6- Salle des exposants (coté est)
- 7- Salle d'accueil – Inscriptions –Affichage des circuits
Café- brioche de bienvenue – Restauration déjeuner
- 8- Sortie des « Départs » des randonnées en direction du rond -point de la route des Sables
Et accès, pour les bénévoles, au parking des établissements « Briand »

Sont prévus : Un point d'eau - Une station lavage VTT-
Un poste de secours - Des parkings pour vélos

La manifestation annuelle la plus importante du CTH, ne s'appelle plus la « Puyfolaïse aux Alouettes », mais la « Puyfolaïse au pays des Alouettes ». En effet elle est descendue des collines pour des raisons de renouvellement de location de salle non reconduit. Ce déménagement ne doit pas tarir sa réputation ni son intérêt et comme à l'accoutumée ce sera encore et toujours une très belle fête sportive. Mais pour cela le club fait appel à tous les bénévoles, actifs ou retraités, adhérents ou accompagnateurs, amis ou partenaires pour apporter leur écot à l'installation de ce nouveau dispositif le 7 mai et à son déroulement le 8 mai 2012.

Les gens de vélo, retenus par leurs obligations professionnelles peuvent toutefois participer à une large information de cet évènement en distribuant les prospectus. Ils sont à votre disposition au local du club. N'hésitez pas à vous les procurer, les afficher, les distribuer dans vos sorties extérieures, dans les communes environnantes, dans vos familles, chez vos amis randonneurs, vététistes coureurs. Le président et les membres du bureau vous remercient grâce à votre participation le 8 mai sera un grand jour de libération.



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

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.



LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue du 11 Novembre
Possibilité de rallonger les parcours pour les plus costauds



Lundi de Pâques

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailleurs	12	12
Chavagnes en Pailleurs	22	22
Les Brouzils	28	
L'Herbergement	33	
St Sulice le Verdon	37	
Les Lucs s/boulogne	45	
St Denis la Chevasse	57	34
Chauché	65	42
St Fulgent	73	50
Mesnard la Barotière	79	56
Les Herbiers	87	64

Samedi 28 Avril

LA GEGENE
150 KM

Départ 7H30
Pour le premier Wagon

Départ 8 H
Pour le TGV
Gillades à l'arrivée

29 Avril

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
La Gaubretière	13	13
Les Landes Genusson	18	18
La Bruffière	27	27
Cugand	35	
Gétigné	37	
Clisson	41	
St Crespin s/moine	49	
Montfaucon s/moine	54	
Montigné s/moine	56	39
Torfou	63	46
Tiffauges	66	49
La Gaubretière	76	59
L' Ouvrardière	81	
La Beltière	83	
Les Herbiers	89	69

Mardi 1er Mai

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Le Gué-Jourdain	11	11
Le Parc Soubise	14	14
La Bonnière	16	16
L'Oie	19	19
St Martin des Noyers	30	
La Chaize le Vicomte	43	
La Ferrière	48	
La Merlatière	55	
Boulogne	59	
Chauché	65	31
St Fulgent	73	37
Mesnard la Barotière	79	4
Les Herbiers	86	5

Autres sorties

Pouzauges

25-50-80 kms
adhérents FFCT 4 €uros
Tel : 0251570855



Dimanche 6 Mai

LA PUYFOLAISE

Nouveaux Parcours

Les Herbiers	0	0
=> Mesnard		
Beaurepaire	12	12
La Pagerie		
La Gaubretière	17	17
=> La Verrie & St Malo		
Chambretaud	37	37
Les Enfrins	41	41
St Mars la Réorthe	48	48
La Blottière		
Les Epesses	54	
Les Chatelliers-la Butte	62	
=> la Pommerai sur 1km		
Ad Châteaumur	65	
La Traversière-l'Orbrie		55
St Michel-Mt M-l'Epoux	73	57
A gauche St Paul-en P	83	67
=> Mesnard		
Les Herbiers	93	77

14 & 15 Avril

Inter club **Samedi à 14h**
le CTH reçoit le club des
cyclos de la Ferrière

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailleurs	12	12
Chavagnes en Pailleurs	22	22
Les Brouzils	28	28
La Copechagnière D18	33	
La Chabotterie	39	
St Sulpice le Verdon	42	
L'Herbergement	46	
=> Les Brouzils	51	
St Georges de Montaigu	56	35
Ad puis ag la Gatelière		
Ad route de l'Eden		
Bazoges en Pailleurs	71	50
La Gaubretière	78	57
Les Herbiers	88	67

21 & 22 Avril

Les Herbiers	0	0
La Pâte		
Le Gué-Jourdain	11	
Mouchamps	14	
Rochetretjoux	19	
St Prouant	25	14
Monsireigne	27	16
Réaumur	42	31
Montournais	46	35
St Mesmin	53	42
Vilcreux	60	49
La Flocelière	65	54
St Mars la Réorthe	72	61
La Croix Bara	74	63
La Bonnelière		
St Paul en Pareds	80	
Les Herbiers	86	70

31 & 1er Avril

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Châteaumur	18	18
La Pommerai s/sèvre	24	24
Montravers	29	29
Cerizay	33	33
St André s/sèvre	38	
La Forêt s/sèvre	40	
St Pierre du Chemin	49	
Réaumur	58	
Pouzauges	66	47
St Michel Mt Mercure	73	54
Les Herbiers	85	66

7 & 8 Avril

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Mouilleron en Pareds	28	28
La Croix Renard	33	
Thouarsais Bouildroux	39	
La Caillère	41	
St Hilaire du Bois	44	
La Jaudonnière	46	
Le Loup Pendu	52	34
Sigournais	58	40
St Germain de Prinçay	62	44
St Vincent Sterlanges	67	49
Mouchamps	72	54
Les Herbiers	84	66

LA PUYFOLAISE



au pays



des Herbiers

Garage MARTINEAU
Agent CITROEN

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

40 av. Georges Clemenceau - B5500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 91 07 50

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

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

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

* Hors taxes et promotions sur articles à prix réduit. Non cumulable. Validité jusqu'au 31/03/2009

Dimanche 13 Mai

Les Herbiers	0
Mesnard la Barotière	7
Lac de la Tricherie	10



CYCLO 47-67 KMS
Retour libre

Rosnay



Jeudi Ascension

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	13	13
La Meilleraie Tillay	22	22
Le Puy Germon		
Tallud Ste Gemme	30	30
A droite Velaudin	36	36
Sigournais	41	41
Puybéliard	45	45
Chantonnay	49	
St Hilaire le Vouhis	56	
St Martin des Noyers	62	
St Cécile	68	
Mouchamps	74	54
Le Gué-Jourdain	77	57
Les Herbiers	87	67

19 & 20 Mai

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
Vendrennes	13	
St Fulgent	18	15
Chauché	26	23
Boulogne	32	29
St Denis la Chevasse	36	
Belleville s/vie	43	
Dompierre s/yon	50	
La Ferrière	56	
St Martin des Noyers	68	45
St Cécile	74	51
Mouchamps	80	57
Les Herbiers	91	68

LES SORTIES DU WEEK-END

26 & 27 Mai

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Chantonnay	25	25
St Philbert-Pontcharault	31	
La Jaudonnière	34	
St Hilaire du Bois	36	
St Martin de Lars	43	
Champjuillon		
St Juire Champjuillon	48	
Féole	50	
L'Angle Guignard	55	
Le Fuiteau	57	32
Les Chaffauds		
St Vincent Sterlanges	70	45
Mouchamps	75	50
Rochetrejoux	80	55
La Jonchère	83	58
Les Herbiers	90	65

Lundi Pentecôte

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailiers	12	12
Route de L'Eden		
Etg de la Chausselière	24	24
La Guyonnière	26	26
Treize-Septiers	29	29
La Bruffière	33	33
Boussay	37	37
Montigné s/moine	45	
Montfaucon s/moine	47	
St Macaire en Mauges	57	
La Romagne	65	
Le Longeron	81	49
St Aubin des ormeaux	77	55
St Martin des Tilleuls	79	57
La Gaubretière	83	61
Les Herbiers	93	71

2 & 3 Juin

Les Herbiers	0	0
La Forêt		
Le Gué-Jourdain	10	10
Mouchamps	13	13
St Cécile	19	19
St Martin des Noyers	25	25
Bournezeau	36	
Thorigny	42	
La Chaize le Vicomte	51	
La Ferrière	56	
La Merlatière	63	37
Les Essarts	69	43
St André Goule D'Oie	77	51
St Fulgent	79	53
Mesnard la Barotière	85	59
Les Herbiers	92	66

9 & 10 Juin

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	18	18
St Amand s/Sèvre	21	21
Mauléon	29	29
=> St Pierre des échaubro		
A droite La Patelière		
St Pierre des Echaubrogn	37	37
Maulévrier	39	
=> Chanteloup les Bois		
Ag Etang de Péronne	50	
A droite D 65 sur 1 km		
A gauche D 158		
Toutlemonde	58	
Mazières en Mauges	63	
La Tessoualle	70	46
Le Puy St Bonnet	73	49
St Laurent s/Sèvre	77	53
St Malo du Bois	81	57
Le Puy du Fou	87	63
Les Herbiers	97	73

St Hermine

30-55-85 kms
adhérents FFCT 4 €uros
Tel : 0630425118

16 & 17 Juin

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché	23	23
Boulogne	29	29
Dompierre s/Yon	38	
Les Poudrières	42	
=> Bois des Girondins		
Château-Fromage	52	
La Ferrière	58	40
St Martin des Noyers	70	52
St Hilaire le Vouhis	76	
St Cécile	83	58
Mouchamps	89	64
Les Herbiers	101	76

La Tanche-sur-mer

Rando de l'huitre

30-55-75-100 kms
adhérents FFCT 6 €uros
Tel : 0251277438

23 & 24 Juin

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	7	7
St Mars la Réorthe	9	9
Chateaurmur	17	17
St Amand s/Sèvre	21	21
Mauléon	29	29
St Aubin de Baubigné	34	
Les Cerqueux	44	
Somloire	49	
Yzernay	56	
Maulévrier	60	
La Tessoualle	69	42
Le Puy St Bonnet	72	45
St Hilaire-Rochard	78	51
La Verrie	83	56
La Gaubretière	89	62
Les Herbiers	99	72

Montaigu



40-60-80 kms
adhérents FFCT 5 €uros
Tel : 0251420415

Dimanche 1er Juillet

La Léonne

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Mouchamps	12	12
St Cécile	19	19
St Hilaire le Vouhis	26	26
Le Barrage	29	29
Ad le Bois Bonneau	33	
Bournezeau	35	
=>le Pineau sur 2km		
Ag le Tiboeuf stop A d	37	
La Borelière à gauche	40	
Lesière à droite	41	
à gauche la Fradinière	43	
La Vandronnière	45	
4 routes Vincetterie Ad	46	33
Le Pont du Servant	47	34
Les Davières Ravito	49	36

Rejoindre la D949	52	39
Les Chaffauds	58	45
St Vincent-Sterlanges	62	49
La Tranchais	64	51
Mouchamps	68	55
Le Gué-Jourdain	71	58
Les Herbiers	80	67

Crédit Mutuel

Océan

LA BANCASSURANCE A QUI
PARLER

11, rue Nationale - LES HERBIERS

AXA Yvonnick LALERE

ASSURANCE - PLACEMENT - BANQUE

15, rue Nationale - 65500 LES HERBIERS

Tel 02 51 66 03 76 - Fax 02 51 66 93 19

E-mail : agence.lalere@axa.fr

www.axa.fr/lalere.lesherbiers

Particuliers Professionnels Entreprises

Les Randos en Pays de la Loire



Dimanche 29 Avril 2012

La Chataigneraie

20-45-65-90 kms
adhérents FFCT 4 €uros
Tél : 0251003114

ENTRE LOIRE SEVRE ET MAINE

Route : 50.75.100 -
44 - VERTOU -
Tél. : 02.40.75.60.28

RANDONNEE DES ETANGS ET FORETS

Route : 30.50.75
49 - VEZINS
Tél. : 02.41.64.00.90

Mardi 1 Mai 2012

Pouzauges

25-50-80 kms
adhérents FFCT 4 €uros
Tél : 0251570855

LA ST SEB CYCLO - AU FIL DES 4 RIVIERES ET BALADE DU MUGUET

Route : 35.75.105
44 - ST SEBASTIEN
Tél. : 02.40.24.79.09



Dimanche 6 Mai 2012

RANDONNEE EN PAYS NORTAIS

Route : 25.50.70.100
44 - NORT SUR ERDRE -
Tél. : 02.51.12.64.95

LES RANDONNEES DE L AUTHION

Route : 35.65.85.105
49 - BRAIN SUR L AUTHION
Tél. : 02.41.80.45.55.

RANDONNEE DU MUGUET

Route : 30.40.60.80
49 - JALLAIS
Tél. : 02.41.64.10.27

BRIVET-VILAINE

Route : 37.57.77.100
SAINT-MALO DE GUERSAC
Tél. : 06.99.38.65.54

Dimanche 13 Mai 2012

26EME RANDONNEE DU GESVRES

Route : 25.40.60.80.100
44 - TREILLIERES -
Tél. : 02.40.94.60.41

LA VELOCPEDE CARQUEFOLIE

Route : 25.45.60.100
44 - CARQUEFOU
Tél. : 02.40.93.76.63

RANDONNEE DE LA ROSE - SPECIALE FEMININES

Route : 25.35.60
85 - ROSNAY -
Tél. : 02.51.28.20.45

RANDONNEE DES DEUX CLOCHERS

Route : 30.60.90 -
44 - MACHECOUL
Tél. : 02.40.02.36.18

Dimanche 20 Mai 2012

Jard-sur-Mer

40-60-85 kms
adhérents FFCT 4 €uros
Tél : 0251336599

LA V EOLIENNE

Route : 40.53.75.102 -
44 LA CHAPELLE DES MARAIS
Tél. : 02.40.66.88.72

Samedi 2 Dimanche 3 Juin

ST SEBASTIEN - LA ROCHELLE STSEBASTIEN

Route : 415 -
44 - ST SEBASTIEN /LOIRE
Tél. : 06.70.89.43.57

Dimanche 3 Juin 2012

RANDO DE L ERDRE

Route : 30.50.76.97.106 44
LA CHAPELLE SUR ERDRE
Tél. : 02.40.72.56.57

CORNICHE ANGEVINE

Route : 30.60.80 49
CHALONNES SUR LOIRE
Tél. : 02.41.68.33.97

RANDO DE LA SARDINE

Route : 40.70.100
85 St GILLES CROIX de VIE
Tél. : 02.51.55.40.46

Dimanche 10 Juin 2012

RANDONNEE DU PERE LA VICTOIRE

Route : 30.55.85
85 - SAINTE HERMINE
Tél. : 06.30.42.51.18

RANDONNEE DES BOIS D ANJOU

Route : 30.58.78.105
49 - SOMLOIRE -
Tél. : 06.19.11.54.32

Dimanche 17 Juin 2012

RANDONNEE DE L HUITRE



Route : 30.55.75.100
85 - LA TRANCHE SUR MER
Tél. : 02.51.27.74.38

RANDONNEE DU SILLON DE LA LOIRE ET DE SES MARAIS

Route : 30.50.80
44 LAVAU SUR LOIRE
Tél. : 02.40.56.10.89

Dimanche 24 Juin 2012

LA MAZEIAISE

Route : 20.45.75.100
49 - MAZE
Tél. : 02.41.80.64.07

LA TERRE DE MONTAIGU

Route : 40.60.80
85 - MONTAIGU
Tél. : 02.51.42.04.15

RANDO CYCLO-MARCHE

Route : 31.51.76.97
44 - LA CHAPELLE LAUNAY
Tél. : 02.40.58.83.56

LA MAREUILLAISE

Route : 20.40.60.80
85 - MAREUIL SUR LAY -
Tél. : 02.57.97.22.56

Dimanche 1 Avril 2012

RANDO DE PRINTEMPS

Route : 30.50.75.105 -
44 - SAINT -NAZAIRE
Tél. : 02.40.70.68.41

Dimanche 8 Avril 2012

DONGES REDON DONGES

Route : 35.55.75.100 -
44 - DONGES -
Tél. : 02.40.42.02.38

Dimanche 15 Avril 2012

Chantonay

45-65-85 kms
adhérents FFCT Gratuit
Tél : 0251943067

RANDONNEE "MUCOVISCIDOSE"

Route : 35.65.100
49 - ANGERS
Tél. : 02.41.77.13.31

RANDO DE PRINTEMPS

Route : 31.57.75.96
44- LA TURBALLE -
Tél. : 02.40.62.85.94

RANDO DE PRINTEMPS

Route : 33.50.80 -
49 - YZERNAY -
Tél. : 02.41.55.04.79

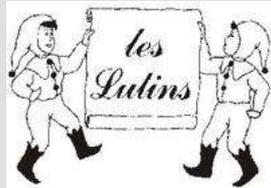
LA GUY ET COLETTE

Route : 37.72.90 -
85 - LA ROCHE-SUR-YON
Tél. : 02.51.07.03.00

Dimanche 22 Avril 2012

Rocheservière

RANDO DES LUTINS



40-60-80 kms
adhérents FFCT 4 €uros
Tél : 0251065020

Cycles ROLAND BERLAND
SARL Christophe MOREAU

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

Concessionnaire :
Peugeot Motocycles - Scooters
et cyclos à boîte

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

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

HERBRETAISE AUTOMOBILE SAS
RENAULT 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

Le Coin VTT

Avril

- 01- La Romagne**(44) -18 à 48 km
« La Randomagnonne » Prix 4.50€
- 01- Saligny** (85) -25-35-55 Km
« Rando de la Brouette » Prix 5€
- 01- Les Epesses**- 28-38-48 Km
« La Spicéenne »- Prix 5€
- 09- Coex** (85)-27-36-45-60
« Rando VTT Pédestre » - Prix 6€
- 15- Thouare/loire**(44) 20-55 km
« La Printanière »-Prix 3€
- 15- Aigrefeuille/maine** (44) -
25-35-50km « Rando Globulo »
Prix 5€ -de 16ans 2.50€
- 15- Saint Laurent s/sèvre** Prix 5€
« le Printemps de la Rando »
- 22- La Gaubretière** – 35-45-55-65-
km «Rando de la garenne » - 5 €
- 22- La Rocheservière (85)** -Prix
4€ « la Randonnée des lutins »
-25-35-45-55-km
- 29- Le May/Evre (49)** – Prix 4.50€
« Rando-raïd des déraillés »
- 30-40-50km

Mai

- 01- Roussay** (49)- 4 circuits
« La Rousayaise » Prix 4€
- de 16 ans 2€
- 01- Angers** – 28 - 48 km
« Rando des Gentlemans
d'Anjou » Prix ?
- 06- St Hilaire de Clisson** (44)
« La Ran'omelette » Prix 5€
-25- 35- 50 km.
- 06- Nort/Erdre** (44) Prix 3€
« Randonnée au pays Nortais »
20-30-50-70 km
- 06- Les Lucs/Boulogne** (85)
« Rando des Ecoliers » Prix 6 €
30 à 55 km
- 08- Les Herbiers** Prix 3€
« La Puyfolaise au pays des
alouettes » 25-34-57-68 km
- 13- Malchecoul** (44) Prix 3€
« Rando des 2 Clochers »
- 17 et 20 – Les Herbiers**
- 27- St Georges de Montaigu**
« Rando des Bush-Maines »
Prix 5.50€ - 15 à 70 km

Juin

- 03- Saint Germain/moine** (49)
« Raid Trans'Mauges VTT Tour de la
Médiara » Prix 4€ 30 à 50 km
- 03- Saint Mars la Réorthe** (85)
« La Moursréorthaise » - Prix ?
20 à 35 km.
- 10- Gétigné** (44) 23-33-42-52-60 km
« Rando des 2 vallées de la Sèvre et
de la Moine » - Prix 5€
- 17- Vue** (44) – 18-32-55- Km
« Rando des Cigognes » Prix 5€
- 24- Les Herbiers**

Renseignements : Guy- Marie
02.51.67.12.36
06.83.06.77.22.



J-P Tricot vend une
paire de roues -VTT-
300 km.... Prix 40 €
Tél : 06 86 84 67 63



Dimanche 18 mars

Le critérium départemental des jeunes vététistes a eu lieu à Blain. Ils étaient 76 jeunes participants. 28 trop jeunes (9 à 12 ans) n'ont pu prétendre à la qualification.

Les 48 autres (13-18 ans) se sont qualifiés

Les villes représentées : Couëron, Orvault, Vertou, Saint Sébastien et Les Herbiers, avec **Rochais Antoine** et **Soullard David**. Le déroulement de la journée est le suivant :

1) Appel des candidats. 2) - Remise des plaques de cadre. 3) -Vérification des vélos. 4) - Contrôle de la trousse de réparation. 5) - Départ parcours 9,400 km. 6) - Randonnée guide 211,600 km avec recherche de trois balises par activité et questionnaire à la clé. 7) - Epreuve mécanique réglage d'une selle de vélo. 8) - Test nature : Deux espèces d'animaux et un végétal à trouver. 9) - Un parcours de maniabilité avec six types de difficultés, particulièrement difficiles sur terrain glissant, dû à la pluie. La journée s'est bien déroulée malgré ce temps humide. Le critérium régional est prévu les 5 et 6 mai 2012 en Mayenne. Pour 2013, le critérium départemental avec la Loire Atlantique se déroulera probablement aux Herbiers... **Affaire à suivre...Guy-Marie**

Rédacteurs : F. Dahéron - P Remigereau -Guy Marie Soullard - Y. Teillet - I.P. Tricot

Info-dernière

Le bureau remercie les 44 licenciés de leur présence à la concentration d'ouverture à Saint Fulgent le 11.03.2012

CADETEL
PALETS
GOUPEES
TROPHEES

Route de la Gaubretière
(entre le Bowling et le Funerarium)
5, rue de la Gradine - 85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 81 25 - Fax 02 51 66 87 03
palet@wanadoo.fr - www.cadotel.fr

CHAUFFAGE TOUTES ENERGIES
PLOMBERIE / SANITAIRE
ZINGUERIE

*Michel, Charles, Vincent
et Manuel à votre service*

SARL HUMEAU Charles Michel
Tél. 02 51 67 12 04
19 Rue de la Métairie
85500 LES HERBIERS

tresse dorée

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

Spécialité chocolats :
BICHOTTES, JEU DE PALETS,
PTITS GRAINS D'SEL

Nos boutiques:
LES HERBIERS - ARDELAY - ST PAUL EN PARCOS
LA ROCHE GUEFFON - CHOLET - MONTAIGU
VALLET - LA GOTINIÈRE (R 9 08000)
www.tressedoree.com - @chat en ligne

J.P. Charrier
Charcutier
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

De « Pilote » revenir « Cyclote »



Il n'est pire cocu que celui qui consent.
Et pourquoi continuer à croire à notre valeur
mesurée aux chevaux d'un moteur trop puissant
plutôt qu'à nos mérites et qualités de cœur.

Repasser doucement de l'auto au vélo
Dégonfle notre égo, ramène à l'essentiel.
Au pouvoir de l'essence, préférer nos cuissots.
Troquer le pare-brise pour découvrir le ciel.

L'auto est encore là mais garde bien son rang
De servante discrète, d'une simple utilitaire.
Pot bas entre les roues et capot déférent
De peur d'être vendue sous un coup de colère.

Mon maître Constant « prosait » ses recommandations
Que je « vélotasse » pour aller à l'école.
Que je « cyclotasse » pour rentrer à la maison
On me voyait arriver au jus de mes guibolles.

A l'âge du permis, cette saine pratique
Affinant mes mollets et musclant mes joufflus
Fut souvent oubliée au profit chimérique
D'une dauphine « gordini » à moteur qui pollue.

« De l'échelle sociale, l'auto est l'échelon ! »
Cette croyance fautive fit de nous tous des victimes,
Acheteur plus puissants et parfois en doublon
des engins prétentieux pour flatter notre estime.



Soyons sûr maintenant que d'avoir fait le choix
de rouler sur deux roues était la bonne voie
Car cul sur une selle et vent dans les naseaux
Aèrent cent fois mieux nos petits cerveaux.

J'adorerais un jour vivre cette utopie :
Voir des millions de fesses onduler en cadence
Des jambes bien galbées par « vélothérapie »
Défiler tous les jours dans une immense danse.

Bienheureux les fêlés d'où filtre la lumière
Car leurs rais assemblés peuvent illuminer.
Associés nos rayons et levons nos derrières
Nous, cyclistes, soyons « Phares de l'Humanité »

HYPER U
les Herbiers
le plus sportif
des HYPERS

LE CHOIX

LES PRIX LES PLUS BAS !

www.hyperu-lesherbiers.com