



Edito : La Biomécanique du pédalage !

N° 124 Mars 1914

A lui seul, ce titre d'un article du numéro de décembre 2013 de la revue cyclo de la FFCT résume tout un programme. Le cycliste le sait bien, son énergie n'est pas intarissable. Il importe donc de l'utiliser de manière optimale pour qu'elle dure le plus longtemps possible. Je vous propose de reprendre dans cet éditto quelques points de cet article (rédigé par Daniel Jacob et Yves Yau rédacteurs à la FFCT) pour mieux comprendre ce qu'on entend par « biomécanique du pédalage » et tenter de convaincre que l'on peut améliorer sa technique.

Dans un peloton de cyclistes on retrouve toutes les allures allant de celles très « fluides » à d'autres qui le sont moins. Pédaler « fluide », avec les genoux très près du cadre, est plus économe en mouvements donc moins usant. Il importe d'être à la bonne hauteur sur sa selle et son recul doit être vérifié (assis sur la selle, les manivelles étant horizontales placer un fil à plomb au niveau du genou avant, celui-ci doit passer par l'axe de la pédale ou au maximum 1 cm en avant).

Pédaler c'est simple, il suffit d'appuyer sur les pédales !

Absolument ! Mais on peut optimiser le pédalage. L'appui met en action les muscles de la jambe et des fessiers ainsi que les articulations de la hanche, du genou et de la cheville, mais quand une jambe appuie, l'autre remonte et, pour beaucoup, c'est la jambe qui est en appui qui fait remonter l'autre, et l'autre elle pèse son poids ! Alors ?



Tirer sur la jambe qui remonte !

Presque tous les cyclos, cyclistes et vététistes sont équipés d'un blocage automatique de la chaussure à la pédale ce qui rend le pied bien solidaire de la pédale, mais surtout cela permet, ou plutôt devrait permettre, de tirer la pédale avec la jambe qui remonte. C'est ce qui se produit lorsqu'on se met « en danseuse » dans une côte par exemple. Il reste bien dommage qu'en position assise la jambe qui remonte soit plus un poids qu'une force. Ce poids peut être transformé en force en tirant vers le haut avec le genou tout en « arrondissant » ce geste. Pas simple, mais ça mérite d'être essayé !

Réduire le temps mort lors du changement de jambe d'appui !

Dans cette phase de transition la force exercée passe par un point zéro. Il y a donc lieu d'optimiser la durée de la transition. La flexion de la cheville permet de passer avec plus de souplesse de l'appui au « tirage » lors du changement de jambe. Cela nécessite de faire travailler l'articulation de la cheville avec le talon

légèrement au-dessus du pied en début de la phase d'appui. D'où l'importance d'être à la bonne hauteur sur son vélo car une position trop basse ne permettra pas ce mouvement. Dès le point mort passé, il importe de rigidifier la cheville au plus vite de façon à ce que l'énergie ne se disperse pas. Pour s'en convaincre, il suffit de voir la différence, à VTT, entre une montée en danseuse suspensions bloquées ou débloquées.

La fréquence de pédalage, le bon braquet au bon moment

sont des sujets de réflexion récurrents. Chacun a sa cadence de pédalage optimale mais... est-on bien sûr que les habitudes que l'on a prises soient bonnes ? On se rend bien compte dans une côte que si on « emmène » trop petit on s'essouffle et que si on emmène trop grand on s'essouffle aussi et on est moins efficace. Quand on s'aperçoit de l'erreur, c'est souvent trop tard et il faut alors gérer la montée. Quelques repères pour savoir où se situer : une promenade cyclotouriste c'est 60-70 tours minutes, à 80 tours minutes c'est un pédalage plus efficace mais raisonnable. Au-delà, 100-110 c'est le domaine des compétiteurs et sachant que ces mêmes compétiteurs peuvent monter à 130 un court moment lors d'un sprint par exemple. (Si votre vélo n'est pas équipé d'un capteur de fréquence de pédalage, compter le nombre de tours de pédales sur 15 secondes chrono et multiplier par 4) Les précédentes réflexions sont puisées, ou plutôt confortées, dans les articles de référence que je vous invite à lire sur www.cth85.com rubrique « lu pour vous » ou, pour les abonnés de la revue cyclotouriste de la FFCT, sur le numéro de décembre 2013 page 48. D.B.

VERTOU - ST MALO – VERTOU

Les **17 et 18 mai**, le Cyclo-Club de Vertou organise une randonnée touristique soumise au règlement général de la FFCT.

Respect du code la route, port du casque recommandé

472k en 2 étapes

1 – Allure libre contrôle ouvert à 30km/h - fermé à 18km/h

2 – Allure Audax avec capitaine de route

PROGRAMME :

Samedi 17 MAI 2014

5h00 – Accueil -Prise en charge des bagages au complexe sportif

« **Sèvre et Maine** » à Vertou

6h00 – Départ Groupe Audax

7h00 – Départ Allure libre

15h à 19 h - Arrivée à Saint Malo

HEBERGEMENT

Auberge de jeunesse de Saint Malo

Dimanche 18 MAI 2014

5h30 – Petit déjeuner

6h00 – Départ Groupe Audax

7h00 – Départ Allure libre

15 à 19h - Arrivée à Vertou

Médaille souvenir

Remise des coupes

Verre de l'amitié

Inscription : 67 €

Bulletins à télécharger sur le site et à renvoyer avant le 31 mars 2014

<http://www.ccv.asso.fr/>

Email :

yannick.maurier@wanadoo.fr

Tél : 02 40 80 03 28 -

06 72 01 45 30



L'ETAPE DU TOUR 2014

Le **20 juillet** prochain, quatre jours avant le peloton du Tour de France, les cycloportifs seront attendus par milliers pour la 22ème édition de l'étape du Tour, sur le parcours de la **18e étape**, dessinée entre **Pau** et **Hautacam**, avec l'ascension du **Tourmalet** au programme. Après avoir quitté Pau, la mission consiste à se hisser, depuis Sainte Marie de Campan, jusqu'au col du Tourmalet, sommet d'une ascension de 17,1 km à 7,3 % de dénivelé moyen. La plongée sur **Luz Saint-Sauveur**, dernière séquence de répit, précédera ensuite la redoutable montée du **Hautacam**, et ses 13,6 km à 7,8 %. Le défi à relever, avec deux des ascensions les plus prestigieuses du Tour de France, s'adresse aux très bons avaleurs de pente. Mais avec une distance de 148 kilomètres, le profil global s'avère aussi accessible à des néophytes bien entraînés désireux de connaître le grand frisson.

Rejoignez l'équipe d'une association ! Les inscriptions sont closes, cependant il reste encore des places disponibles avec le **Challenge Alvarum**. En relevant ce challenge, vous intégrez l'équipe d'une des associations partenaires et obtenez votre place pour l'Etape du Tour. Dépêchez-vous, les candidats sont nombreux. Les ascensions seront chronométrées et permettront de comparer vos performances sur chacun des cols empruntés. Un classement spécifique « **grimpeur** » sera établi sur chacun des cols. **Inscription : 95 €** Pour tous renseignements, allez sur le site : <http://www.letapedutour.com/>



RONDE ALIENOR D'AQUITAINE

Du **6 au 10 juillet**, les Randonneurs Autonomes Aquitains organisent un BRM de 1200 km, moins de 90 heures.

Les grandes lignes du Parcours :

- Le départ et l'arrivée se feront du Complexe-Sportif de la Sablière au Haillan (33) près de **Bordeaux**.

Le Haillan - Bordeaux Pont d'Aquitaine - Libourne - St Emilion - Ribérac - Brantôme - Montignac - Belvès - Villeneuve sur Lot - Labastide d'Armagnac - Grenade sur l'Adour - Soumoulou - Col du Soulor - Col d'Aubisque - Oloron Ste Marie - Sauveterre de Béarn - Cambo les Bains - Hendaye - Hossegor - Mimizan - Le Pyla sur Mer - Lacanau Océan - Montalivet - Pauillac - Margaux - Le Haillan

Soit 1201 Km de pur bonheur pour 8230 m de dénivelé

Inscription : 40 €

Votre bulletin d'inscription sera à envoyer avant le 20 juin 2014 à : RAA - Maurice Porte - 10 rue des Lys - 33185 LE HAILLAN

ou par mail

à 1200desraa@gmail.com

Télécharger le bulletin sur le site :

<http://1200desraa.blogspot.fr/>



J.P. CHARRIER
Charcutier • Traiteur

Fabrication artisanale
Plats cuisinés - Banquet
Repas - Buffet - Lunch

20 rue de l'église
85500 LES HERBIERS
02 51 91 04 16


LES HERBIERS AUTOMOBILES
votre concessionnaire Citroën près du péage
49, av. de l'Arborescente - Tél 02 51 64 65 66


MAISON DION
JARDINERIE & CAVE

www.maisondion.fr

ZI La Guerche - 85500 LES HERBIERS - 02 51 67 10 64
ZAC La Métaireie - 85250 ST-FULGENT - 02 51 42 75 41

AVRIL	
1 M	Hugues
2 M	Sandrine
3 J	Richard
4 V	Sidore
5 S	Irène
6 D	Marcellin <i>La Pigeon (34), la Bisou (01), L'Auscitaine (32)</i>
7 L	J-B. la Salle
8 M	Julie <i>L'Auscitaine (32)</i>
9 M	Gautier
10 J	Fulbert
11 V	Stanislas
12 S	Jules
13 D	Ida <i>Granfondo Gâté de Saint-Tropez (83)</i>
14 L	Maxime
15 M	Paterne
16 M	Benoît-Joseph
17 J	Anicet
18 V	Parfait <i>Concentration de Pâques, Saumane-de-Vaucluse (84)</i>
19 S	Emma <i>La Cyclo'Corse (2B)</i>
20 D	Pâques
21 L	L. de Pâques
22 M	Alexandre
23 M	Georges
24 J	Fidèle
25 V	Marc
26 S	Alida
27 D	Zita <i>La Provençale Ste-Victoire (13), A Reginella (2A)</i>
28 L	Valérie
29 M	Cath. de Sienne
30 M	Robert

MAI	
1 J	Fête du travail <i>La Vélostar (91)</i>
2 V	Boris
3 S	Phil., Jacq. <i>L'Ékoï Tour (17)</i>
4 D	Sylvain
5 L	Judith
6 M	Prudence
7 M	Gisèle
8 J	Vic. 1945 <i>La Route Verte (88)</i>
9 V	Pacôme
10 S	Solange
11 D	Estelle <i>La Lozérienne (48)</i>
12 L	Achille
13 M	Rolande
14 M	Matthias
15 J	Denise
16 V	Honoré <i>La JR Bernardeau (85)</i>
17 S	Pascal
18 D	Eric <i>La Look (58), Les Boucles du Verdon (04), Lille-Hardelot (59)</i>
19 L	Yves
20 M	Bernardin
21 M	Constantin
22 J	Emile
23 V	Didier
24 S	Donatien
25 D	Sophie <i>Challenge Vercors (38)</i>
26 L	Bérenger
27 M	Augustin
28 M	Germain
29 J	Ascension <i>Concentration d'Ascension, Agen (47), Nogent-le-R (28)</i>
30 V	Ferdinand
31 S	Visitation

JUIN	
1 D	Justin <i>Les Boucles de la Marne (51), la Morbihannaise (56)</i>
2 L	Blandine
3 M	Kévin
4 M	Clotilde
5 J	Igor
6 V	Norbert <i>La Chiappucci (21), la Granite Mont Lozère (48)</i>
7 S	Gilbert
8 D	Pentecôte <i>La Time Megève (74), Paris-Roubaix Cyclo (02), concert de Pentecôte, Millau (12), Mortagne (61)</i>
9 L	L. Pentecôte
10 M	Landry
11 M	Barnabé
12 J	Guy
13 V	Antoine de P.
14 S	Elisée
15 D	Germaine <i>La Transfrontalière (65), BR des Aravis (74)</i>
16 L	J. F. Régis
17 M	Hervé
18 M	Léonce
19 J	Romuald
20 V	Silvère
21 S	Été <i>L'Ardéchoise (07), BR du Jura (39)</i>
22 D	Alban
23 L	Audrey
24 M	Jean-Baptiste
25 M	Prosper
26 J	Anthelme
27 V	Fernand <i>L'Ariégeoise (09), la Pl.B (22), BR des Vosges (68)</i>
28 S	Irénée
29 D	Pierre-Paul <i>La Vaujany (38), la Grand Bo' (74), La Serre Che (05)</i>
30 L	Martial

JUILLET	
1 M	Thierry
2 M	Martinien
3 J	Thomas
4 V	Florent
5 S	Antoine <i>La Marmotte (38)</i>
6 D	Marlette <i>Les Copains (63), la Pyrénéenne (65), la JPP-9 de cœur (74)</i>
7 L	Raoul
8 M	Thibault
9 M	Armandine
10 J	Ulrich
11 V	Benoît
12 S	Olivier <i>La Salève Bornes Glières (74)</i>
13 D	Henri et Joël
14 L	Fête Nationale
15 M	Donaid
16 M	ND Mt Carmel
17 J	Charlotte
18 V	Frédéric
19 S	Arsène
20 D	Marina <i>L'Antonin Magne (15), L'Étape du Tour (64)</i>
21 L	Victor
22 M	Marie Madeleine
23 M	Briante

OCTOBRE	
1 M	Thé. de l'E. Jésus
2 J	Léger
3 V	Gérard
4 S	Fr. d'Assise
5 D	Fleur <i>La Scott-les cimes du lac d'Annecy (74)</i>
6 L	Bruno
7 M	Serge



AOÛT	
1 V	Alphonse
2 S	Julien Eymard
3 D	Lydie <i>La Bourgui (73), la Semaine fédérale (03)</i>
4 L	Vianney
5 M	Abel
6 M	Transfiguration
7 J	Gaëtan
8 V	Dominique
9 S	Amour
10 D	Laurent <i>La Barousse-Balès (65)</i>
11 L	Claire
12 M	Clairisse
13 M	Hippolyte <i>Le Tour de l'Ain (01)</i>
14 J	Evard
15 V	Assomption
16 S	Armel
17 D	Hyacinthe <i>L'Étape sanfloraine (15)</i>
18 L	Hélène
19 M	Jean Eudes
20 M	Bernard
21 J	Christophe
22 V	Fabrice <i>Les 24 H du Mans (72)</i>
23 S	Ricou
24 D	Barthélemy
25 L	Louis <i>Granfondo Cannondale Les 2-Alpes (38), La Laurent Jalabert (81)</i>
26 M	Natacha
27 M	Monique
28 J	Augustin
29 V	Sabine
30 S	Fiacre <i>La Laurent Desbiens (59)</i>
31 D	Aristide

ESCAPADE EN LIMOUSIN

Les 14 et 15 juin, Château vélo est heureux de vous accueillir pour sa 3ème escapade en Limousin qui vous conduira de Châteauponsac perle de la Gartempe, à Vassivière, au coeur du Parc de Millevaches en Limousin.

Le samedi 14 juin : 95, 115 ou 165km.
Le dimanche 15 juin : 115 ou 135km.

Accueil au parking du collège, de 6h30 à 7h30

Tarifs : adhérents FFCT 15€- Moins de 18 ans gratuit non adhérent FFCT 20€.

<http://www.berckcyclosrandonneurs.com/resources/Plaque>

Bulletins à télécharger sur le site et à renvoyer avant 15 mai
<http://assos87.org/chateauvelo>

SEPTEMBRE	
1 L	Gilles
2 M	Ingrid
3 M	Grégoire
4 J	Rosalie
5 V	Raissa
6 S	Bertrand <i>La JC Robin (44)</i>
7 D	Pléine <i>L'Écureuil (23), la Lapébie (31), la Vosgienne (68)</i>
8 L	Nativité
9 M	Alain
10 M	Inès
11 J	Adelphé
12 V	Apollinaire <i>La Ronde picarde (76), Livallois-Hontieur (92)</i>
13 S	Aimé
14 D	Sté Croû <i>La Machinoise (58)</i>
15 L	Roland
16 M	Edith
17 M	Rénaud
18 J	Nadège
19 V	Emilie
20 S	Davy
21 D	Mathieu <i>Les Bosses du 13 (13), la Jacques Anquetil (78)</i>
22 L	Maurice
23 M	Autonne
24 M	Thèle
25 J	Hermann
26 V	Côme et Damien
27 S	Vinc. de Paul
28 D	Venceslas <i>La Droquoise (26)</i>
29 L	Michel
30 M	Jérôme

MESNARD-LA-BAROTIERE

Randonnées
au Lac de La Tricherie

Dimanche 4 Mai 2014

«Salle Populaire de Mesnard La Barotière»

INSCRIPTIONS : Adultes : 1 euro - Minors de 12 ans : 0,50 euros

Circuits : MARCÉ - MARCÉ - VTT 30-50 km - CYCLO 40-60 km

Accueil/Entrée sur les parcours A.T. Arrivée Arrivée/Sortie

SEMAINE FÉDÉRALE 2014
St-Pourçain
s/Sioule-Vichy-Allier

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

CHEVRET
OPTICIENS

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

Cycles
ROLAND BERLAND

www.cyclesrolandberland.com

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

Dépositaire des marques
Orbèa - Lapierre - Daccordi
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :
Peugeot Motorcycles - Scooters
et cyclos à boîte

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

Yvonnick
LALERE

85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 03 76



LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche

Lundi de Pâques

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
St Symphorien	20	20
La Bruffière	25	25
La Bernardière	32	
St Hilaire de Loulay	40	
Treize Septiers	48	29
La Guyonnière	51	32
St Georges de Montaigu	56	37
Bazoges en Pailleurs	71	52
=> Beaufort	74	55
=> Mesnard	80	
Les Herbiers	87	64

Jeudi 1er Mai

LA PUYFOLAISE		
Les Herbiers	0	0
=> Mesnard		
Beaufort	12	12
<i>La Pagerie</i>		
La Gaubretière	17	17
=> La Verrie & St Malo		
Chambretaud	37	37
<i>Les Enfrins</i>		
St Mars la Réorthe	41	41
<i>La Blottière</i>		
Les Epesses	54	
Les Chatelliers-la Butte	62	
Ad Châteaumur	63	
Ad Nozillac sur 4kms		55
Ag La Traversière		
St Michel-Mt M-l'Epoux	71	57
A gauche St Paul-en P	81	67
=> Mesnard sur 6 km		
Ad Les Herbiers	91	77



Jeudi 8 Mai



La Puyfolaise

au Pays



des Alouettes

10 & 11 Mai

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Voie Ferré		
St Vincent Sterlanges	17	17
St Cécile	19	19
St Hilaire le Vouhis	26	26
Le Fuiteau	36	
L'Angle Guignard	38	
La Réorthe	43	
St Philbert du Pontchar	51	
St Mars des Prés	54	37
Sigournais	57	40
Monsireigne	64	47
Le Boupère	71	54
La Croix Bara	78	61
Les Herbiers	85	68

RANDONNEE DES ALGUES



11 Mai
Route : 35.53.73.85 kms
85 JARD S/MER
Tél. : 02.51.33.65.99

5 & 6 Avril

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile D 48	18	18
L Puis D 98 la Marzelle		
Chantonnay	27	
St Hilaire le Vouhis	34	25
St Martin des Noyers	40	31
Les Essarts	47	38
Chauché	55	
La Rabatelière	59	
St Fulgent	67	48
Mesnard la Barotière	73	54
Les Herbiers	80	61

6 Avril CHANTONNAY
La Randonnée des deux Lay

12 & 13 Avril

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Bonnelière	10	10
La Croix Bara	13	13
St Mars la Réorthe	15	15
Nozillac		
Chateaumur	23	23
St Amand s/sèvre	27	27
La Petite Boissière	31	
Mauléon	36	
St Pierre des Echaub	44	
Maulévrier	46	
La Tessoualle	55	
Le Puy St Bonnet	58	
St Laurent s/sèvre	62	43
St Malo du Bois	66	47
Les Epesses	72	53
Les Herbiers	82	63

Dimanche 20 Avril

Les Herbiers	0	
Les Epesses	9	
St Malo du bois	15	
St Laurent s/sèvre	20	

Randonnée
Inscriptions CTH

Samedi 26 Avril



Dimanche 27 Avril

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Vincent Sterlanges	17	17
St Germain de Prinçay	22	22
Sigournais	26	26
D39 D106	32	
La Jaudonnière	36	
St Hilaire du Bois	40	
La Caillière	42	
Thouarsais Bouldroux	44	
La Croix Renard	50	
Mouilleron en Pareds	54	38
Chavagnes les Redoux	62	46
Tillay	64	
Monsireigne	72	50
St Prouant	74	52
St Paul en Pareds	82	60
Les Herbiers	87	66

RANDONNEE DES LUTINS



Route : 25.45.65.85 kms
85-ROCHESERVIERE
Tél. : 02.51.06.50.20

1er Mai POUZAUGES
La Pouzaugaise

Dimanche 4 Mai

Les Herbiers	0	
Mesnard la barotière	8	

Randonnée
Inscriptions CTH

RANDONNEE DES DEUX CLOCHERS
Route : 50.70.100 kms
44 - MACHECOUL
Tél. : 06.84.33.94.42

RANDONNEE DE GOULAINE
Route : 32.75.100 kms
44 BASSE GOULAINE
Tél. : 02.40.34.22.23

RANDONNEE DU MUGUET
Route : 27.40.65.80 kms
49 JALLAIS
Tél. : 02.41.64.12.47



HERBRETAISE AUTOMOBILE
02 51 91 01 71
www.renault-lesherbiens.fr



Jeux de palets - Coupes - Trophées - Jeux de plein air
5, rue de la Gradine - La Tibourgère - 85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 81 25 - contact@cadetel.fr - www.cadetel.fr



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

LES SORTIES DU WEEK-END



21 & 22 Juin

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	37	28
La Croix Renard		33
St Maurice le Girard	43	35
Cheffois	46	38
St Pierre du Chemin	55	
Réaumur	64	44
Montournais	68	48
Pouzauges	76	56
Bois de la Folie		
La Flocellière	83	
St Michel Mt Mercure	85	64
Les Herbiers	97	76

BERNARD PROTAS

Route : 55.75.100kms
85 LA TRANCHE S/ MER
Tél. : 02 51 56.67 08

28 & 29 Juin

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	16	16
St André Goule d'Oie	18	18
Les Essarts	26	26
La Merlatière	32	32
La Ferrière	38	
=> Dompierre rd point		
Les Poudrières		
Barag de Moulin Papon		
La Roche s/Yon	50	
Château-Fromage	56	
La Ferrière	61	
St Martin des Noyers	73	44
St Cécile	79	50
Mouchamps	85	56
Le Gué Jourdain	89	60
Les Herbiers	98	69

RANDONNEE DES CANARDS

Route : 60.80.100kms

85 CHALLANS

Soyez comme les canards :

En surface AYEZ L'AIR CALME ET POSÉ



Toujours le sourire PÉDALEZ COMME UN FOU

Tél. : 02.28.10.06.79

Jeudi Ascension

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule d'Oie	18	18
Les Essarts	25	25
La Merlatière	29	29
La Ferrière	38	
Château Fromage	43	
La Limouzinière D88	45	
Thorigny	57	
Bournezeau	63	
St Martin des Noyers	74	41
St Cécile	80	47
Mouchamps	86	53
Les Herbiers	98	65

31 & 1er Juin

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailliers	13	13
Chavagnes en Pailliers	22	22
St Denis la Chevasse	34	34
Belleville sur vie	41	
Le Poiré sur Vie	47	
Les Lucs sur Boulogne	57	
St Sulpice le Verdon	65	
D 18 La Chabotterie		
La Copechagnière	73	39
Chauché	81	47
St Fulgent	89	55
Mesnard la Barotière	95	61
Les Herbiers	104	70

RANDO DE LA SARDINE

Route : 40.70.100 kms

85 - SAINT GILLES

Tél. : 02.51.68.88.09

7 & 8 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

Lundi Pentecôte

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
La Bruffière	24	24
La Bernardière	32	32
St Hilaire de Clisson	37	
St Lumine de Clisson	39	
Aigrefeuille	45	
La Planche	52	
Vieilleveigne	57	
L'Herbergement	66	
Les Brouzils	71	46
Chavagnes en Pailliers	77	52
Bazoges en Pailliers	87	62
Beaurepaire	90	65
Les Herbiers	99	74

14 & 15 Juin

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule d'Oie	17	17
Les Essarts	25	25
La Chaize le Vicomte	39	
Thorigny	47	
Bournezeau	54	
St Hilaire le Vouhis	62	38
Chantonnay	69	45
Puybéliard	72	48
Sigournais	75	52
Prieuré de Grammont		
Les Gornières	83	60
Mouchamps	88	65
Les Herbiers	100	77

LA MAREUILLAISE

Route : 20.40.60.80 kms



85 MAREUIL SUR LAY



Tél. : 02.51.97.22.56

RANDONNEE DE LA

COTE DE JADE

Route : 40.70.100 kms

44 PORNIC

Tél. : 06.09.60.15.17

17 & 18 Mai

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	9
St Martin des Tilleuls	15	13
St Aubin des Ormeaux	17	15
Le Longeron	22	21
La Romagne	28	27
St Macaire en Mauges	35	
Bégrolles	40	
Le May s/evre	44	
A droite rue nantaise		
La Séguinière	55	34
St Christophe du Bois	59	38
Le Puy St Bonnet	64	43
St Laurent s/sèvre	69	47
St Malo du Bois	73	51
Les Epesses	79	57
Les Herbiers	89	67

RANDONNEE DE LA ROSE SPECIALE FEMININES



Route : 45 .75 kms

85 - BEAUFOU

Tél. : 02.51.98.35.22

24 & 25 Mai

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	17	17
La Pommeraie s/Sèvre	21	21
Montravers	27	27
Cerizay	31	31
Le Pin	36	36
Brétignolles	41	
Beaulieu s/Bressuire	46	
Nueil s/Argent	54	
D154 Rorthais	64	47
St Amand s/Sèvre	73	56
Chateaumur	77	60
St Mars la Réorthe	85	68
La Coix Bara	87	70
Les Herbiers	94	77

BROCHOIRE Yves-Marie
Concessionnaire Piaggio • Gilera • Vespa • Aprilia

Visiter notre site internet
www.brochoireym.fr

aprilia 20 rue Ouvrardière - 85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 91 07

Atlanconseil
Courtier en Assurances

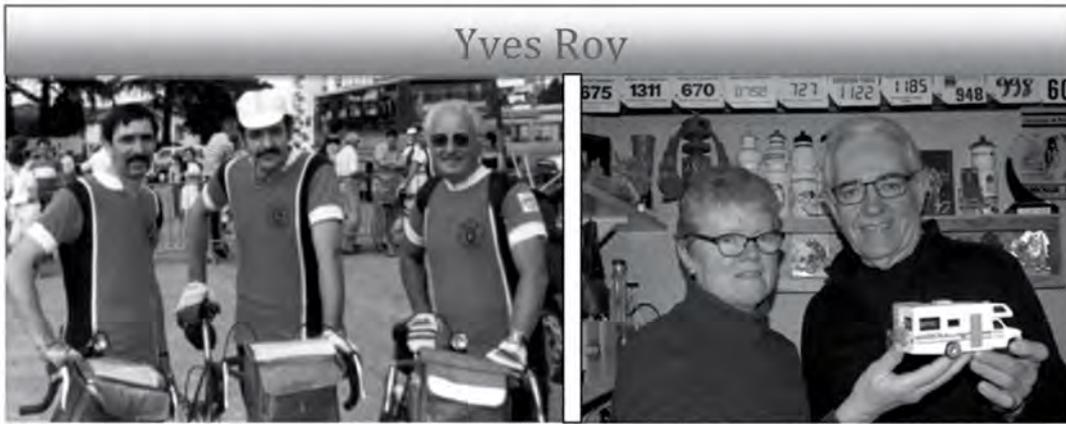
Yves BIDAUD
90, avenue Georges Clemenceau - 85500 LES HERBIERS
Port. 06 84 51 36 98 - Tél. 02 51 92 93 48
Email : yves.bidaud@orange.fr
Site : www.mutuelle-optique-sante.com

INTERSPORT
les Herbiers
LE SPORT COMMENCE ICI

10€* de réduction
à partir de 60 € d'achat

* à valoir sur l'ensemble du magasin. Offre non cumulable. Hors soldes et promotions.
A utiliser pendant toute la saison 2013

" Dès le départ, j'ai été bercé dans l'ambiance des grandes distances, j'ai toujours conservé cela et j'y prends du plaisir"



Gérard Landreau, Yves Roy, Lili Houet au départ de Bordeaux-Paris 1984

Chantal et Yves posent devant le camping-car symbolique

Elles s'entendaient très bien pour tous ces accompagnements là. C'était difficile pour elles, car elles dormaient moins que les cyclos, en surveillant notre avancée".

Yves raconte, et

Ainsi témoigne notre copain **Yves ROY** l'ami fidèle du CTH depuis 1977. Cela fait une belle trempe d'années passées à égrener de nombreux kilomètres sur le vélo. Coaché dès 1978 par son copain Lili Houet il est embarqué dans les aventures cyclotes. La liste* de ses exploits sportifs et humains en témoigne. Par fierté, abnégation, courage et pari sur lui-même, **Yves** est sans doute l'un de ceux qui comptabilise les plus grands nombres de kilomètres parcourus en vélo jusqu'à ce jour et ce n'est pas fini. Le sexagénaire est tranquille, sa parole et son regard sont à l'image du coup de pédale : limpide, résolu, déterminé, volontaire. Toutes les qualités requises des sportifs de fond. Parmi ses plus belles sorties il enregistre : onze Bordeaux-Paris, cinq Paris-Brest-Paris, une 19^{ème} semaine fédérale cette année, tous les brevets correspondants et beaucoup d'heures d'entraînements

'Pour ce premier Bordeaux-Paris en 1984 avec Lili et Gérard Landreau, nous n'avions pas d'assistance. Seulement un sac à dos pour trois que nous échangeons afin de ne pas trop fatiguer les épaules. C'était une sacrée équipée " (rire). Très rapidement les brevets s'enchaînent : 100-200-300-400-600-1200. "Mais pour moi c'est toujours le 300 que je trouve le plus difficile. Et puis, avec le travail dans la semaine il fallait s'entraîner après la journée et le week-end, c'était très dur"

La partie se joue en couple

Tiens l'année du mariage de ma fille en 2004, je suis allé porter les invitations à vélo, aux Herbiers bien sûr, mais aussi à Niort Angers, et Lorient. Mon épouse **Chantal** toujours complice, me rejoignait avec le camping-car. C'est aussi Lili qui traçait les parcours. Il faut dire que j'ai eu la chance que **Chantal** se soit



Chantal frictionne son mari

intéressée au vélo et à tous mes projets. C'est elle qui me porte assistance et m'encourage. Pour de telles préparations l'épouse est aussi partie prenante. C'est l'affaire des deux, sinon la vie de couple risque d'en souffrir. C'est vrai qu'avec **Christiane** la femme de **Lili** et **Marie-Odile Texer**,

* La liste des brevets et sorties sont consultables sur le site : www.CTH85.com rubrique 44/18

Chantal complète leurs récits d'aventures. Leur enthousiasme enchante. Et de poursuivre :

" Toujours avec Lili en 1987 sur le 1^{er} Paris-Brest-Paris, à Bellême près de Mortagne-au-Perche dans l'Orne, on a dormi sur la paille répandue dans une salle, mais cependant nous avons pris soin de poser un écriteau avec l'heure du réveil, afin que l'on vienne nous secouer au cas où Morphée nous immobilise dans un sommeil trop profond. Il s'en est suivi un redémarrage sous la pluie d'orage avec nos petits k-way sous un temps pourri ! oh là là... Je me rappelle bien de 1991, nous étions six du CTH : Guy Arnoud, Michel Belaud, Lili Houet, Guy Retailleau, Guy Texer, et moi. Nous nous sommes bien entendus, heureusement, car quand l'un est en forme, un autre peu connaître un moment plus difficile et ainsi de suite. Ce n'est pas simple de bien gérer les grandes distances dans les temps impartis. Sur un P.B.P nous avons dormi trois heures seulement, du dimanche soir au jeudi matin 8h. Ce fut très dur pour nous les cyclos. Mon meilleur temps sur un P.B.P sur les cinq réussis fut de 74h45 sur 1220km. J'avais un contrat de 90h." En 2009, **Yves** subit deux opérations des deux hanches avec succès. Son chirurgien n'en revenait pas quand au cours d'une consultation postopératoire, **Yves** lui annonça qu'il venait de parcourir un brevet de 600km. Le talent et la technique du chirurgien sont assurément recommandables. Il se souvient aussi de la "Bernard Hinault" 1989 et de ses 2200m de dénivelé sur les 230km, avec le passage du Mur de Bretagne (2km avec un passage à 12%) - sourire...

Enfin dit' il pour toutes ces épreuves on ne peut pas se contenter de 60km, il faut beaucoup s'entraîner, gérer son allure apprendre à se connaître, car c'est très exigeant et compliqué". **Yves** est un cycliste heureux et sans doute il ne baissera pas les bras d'ici bien des années. Il pourrait bien encore nous surprendre, si l'on en croit la devise écrite au milieu de ses nombreuses récompenses :



Yves Roy - Paris-Brest-Paris 1999

G.V.

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

SARL **HUMEAU**
Charles & Michel
02 51 67 12 04

- > Chauffage toutes énergies
- > Plomberie/ Sanitaires
- > Zinguerie

19, rue de la Métairie
85500 Les Herbiers

"La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre"
Albert Einstein

Ils ont pédalé sous la mitraille

Le « **Poilu Cycliste** » pendant la guerre 14/18 est un des héros de cette période tragique de notre histoire. Agile, silencieux, rapide, courageux, passant partout, il est « l'estafette » par excellence. Les généraux l'utilisent dans les cas les plus difficiles. Mais son rôle ne se borne pas qu'à cela.



Trois cyclistes attelés comme des chevaux sur le timon d'un mortier



Un sniper embusqué avec tout son équipement

Éclaireur sans pareil, il est à l'occasion un combattant redoutable. Les saisissants exemples représentés par ces photos, montrent la variété des services qu'il rend partout sur le front, de véritables coups d'audace où lui seul peut réussir. Il a une fonction de messenger, fait passer des ordres, des plis, et assure des liaisons souvent sous la mitraille. A d'autres moments, il doit aussi guider des sections de cavaliers en mission. Pour intégrer ces régiments de vélocipèdes, il lui faut nonobstant être un bon cycliste résistant et sportif, mais aussi passer un brevet durant les classes avec notamment des épreuves d'orientation, de tir ou de stratégie. Soldat et chasseur ce virtuose de la pédale se déplace sur des terrains hostiles et inadaptés. Il peut ainsi parcourir de 60 à 100 kilomètres par jour. La bicyclette « Gérard » est utilisée par les troupes françaises, inventée par le capitaine , du même nom, en 1893, a la particularité de pouvoir être repliée et d'être ainsi portée à dos d'homme. Un ordre arrive de l'état-major du corps d'armée d'attaquer l'ennemi au point du jour. Il faut qu'aussitôt cet ordre passe comme un courant d'air à travers toutes les formations qui composent la division. Que tel régiment là-bas,

à 30 kilomètres quelque part, sache qu'il doit tenir coûte que coûte ou bien que tel autre, à gauche, tapi dans un bois, aura à combattre le gros de l'ennemi. Courbé sur le guidon, le mousqueton en bandoulière, le cycliste est déjà parti. Désormais, parmi les embuscades, sur les routes où plutôt par des chemins troués d'obus, avec le risque perpétuel de mauvaises

Poids du vélo 23 kg plus le barda



Chaque militaire emporte, sur son vélo, un élément d'une mitrailleuse 1914



rencontres, longeant les lignes ennemies, le « cycliste de liaison » n'a plus qu'une pensée en tête : « **passer** » à tout prix. Prêt à mettre pied à terre s'il trouve les allemands au bout de sa route, notre poilu devient alors un fantassin qui sait creuser une tranchée et faire le coup de feu. Quant on connaît les efforts qu'il faut déployer pour pratiquer ce sport réputé difficile, on s'imagine toutes les difficultés qu'a endurées ce cycliste hors normes. Pour devenir un bon éclaireur ou une bonne estafette, il doit acquérir l'adresse pour les tirs, la résistance contre la fatigue, la dextérité pour pédaler sur des terrains défoncés. Il doit combattre également : la peur au ventre, les intempéries, la faim, la soif, le froid et tout cela avec du matériel obsolète à savoir : pignon fixe, sans frein, pneus pleins et pour couronner le tout un très lourd barda. Faute de manque moyen de communication, cet homme de l'ombre, sacrifié sur l'autel du devoir, a donné sa vie pour défendre notre liberté. Il a participé largement à la victoire finale. Hommage lui soit rendu...il avait....« **VINGT ANS** » JP

Une patrouille d'éclaireurs en reconnaissance



Exercice d'un passage d'obstacle



Des ambulanciers de fortune



1914 Le cyclisme est ...Souffrance...Peur...Misère... « **La Mort** »

2014 Le cyclisme est ...Passion... Loisir ...Sport... « **La Vie** »