

44 18



Trimestriel n° 130 - SEPT 2015

Édito : Paris Brest Paris Randonneur, l'Everest Cyclo Touristique !

Quand on discute avec un participant de Paris Brest Paris Randonneur (PBP pour faire plus court) on voit tout de suite ses yeux briller traduisant ainsi son sentiment d'avoir participé à un événement exceptionnel. Effectivement partir pour une randonnée « non-stop » de 1230 km avec 10 500 m de dénivelé est quelque chose d'un peu effrayant. Mais on se dit vite « Si d'autres l'ont fait, pourquoi n'en serai-je pas capable... »

Un peu d'histoire. PBP a été créé en 1891 par un certain Pierre Giffard pour promouvoir l'usage de la bicyclette et la promotion de ses fabricants. A cette époque la bicyclette, vu son coût élevé, était réservée à une population assez aisée. C'est en 1975 que PBP a pris son cycle quadriennal (tous les 4 ans c'est très bien !).

La renommée internationale de PBP ne cesse de grandir à tel point qu'elle paraît plus importante à l'étranger qu'en France. Ainsi sur 6 094 inscrits en 2015 on compte 2079 français pour 4 015 étrangers avec 66 nations représentées. Les plus forts contingents d'étrangers, plus jeunes que les français pour la plupart, viennent d'Allemagne (523), du Royaume Uni (494), des États-Unis (471), de l'Italie (382), etc. Cette année est caractérisée par une forte augmentation des asiatiques : Thaïlande (74), Taiwan (70), Chine (61), etc. Les délégations étrangères sont fières de représenter leur pays en arborant un maillot à leurs couleurs nationales avec la mention « Paris Brest Paris 2015 ». Les femmes sont bien présentes au nombre de 363 sur les 6094 inscrits. Pas de limite d'âge sur le PBP puisque si le plus âgé des inscrits avait 84 ans, le plus jeune (un russe) avait 19 ans. On y trouve aussi beaucoup de récidivistes : 2 en étaient à leur 12^{ème} participation et 7 à leur 11^{ème} ! Quelques tandems étaient présents, des vélos couchés, des voitures à pédales carénées et aussi des vélos elliptiques, avec des roues bien sûr !



Bientôt le départ, Joël et Yves sont à côté, ils partent un quart plus tôt.

Paris Brest Paris à vélo c'est une organisation sans faille qui mobilise 2 500 bénévoles. Pour les « grognards » du PBP chacune des étapes sonne comme une victoire de Napoléon : Mortagne au Perche, Villaines La Juhel, Fougères, Tinténiac, Loudéac, Carhaix, Brest, les mêmes au retour avec Dreux en plus. On mange le gâteau morceau après morceau !

Le cyclo s'engage seul ou avec assistance. En ce cas la voiture a interdiction, hormis les points de contrôle, d'emprunter le parcours. S'inscrire sur PBP requiert d'avoir réussi d'avril à juin les brevets de 200, 300, 400 et 600 km, pour se tester sur les longues distances. La préparation à PBP est propre à chacun : certains s'y présentent avec 18 000 km, d'autres « se contentent » de 7 500. Ce qui est sûr c'est qu'il est préférable d'être « affuté » et... bien reposé quand on prend le départ !

Mais pourquoi s'aligner sur une telle distance ? Chacun sa motivation ! Pour ce qui me concerne, le goût du défi est la principale, un peu comme quand on part en randonnée en montagne avec la volonté de grimper le plus haut sommet. On sent aussi qu'il y a une ambiance particulière qu'on a envie de connaître de l'intérieur. **Est-ce vraiment dur ?** Oui mais faisable. Il y a plusieurs points à gérer : il faut trouver l'allure qui va bien sans se « mettre dans le rouge », et le moins

Souvent dans « l'orange » en s'insérant si possible dans un groupe qui convient. **L'Alimentation et l'Hydratation** sont essentielles en privilégiant les boissons et aliments énergétiques riches en glucose et sucres lents. **Le froid** n'est pas à négliger car, la fatigue aidant, il peut être difficile à supporter au petit matin.

Pour le sommeil, c'est à la convenance de chacun mais la tension fait qu'on arrive à rouler sans trop dormir avec 2 bonnes nuits de deux heures et des micro-siestes de 10 minutes qui sont surprenantes par leur effet réparateur. Enfin il reste les petits bobos de chacun qui sont très dévastateurs : l'irritation des fesses, le cou qui flanche, les tendinites, etc...

L'Ambiance c'est aussi le carburant du PBP. Combien de « Courage » entendus sur la route ? Puis il y a les décorations dans les villes et les villages, les buvettes improvisées où on vous offre café, crêpes bretonnes et autres rafraîchissements avec le sourire bien sûr.

À l'arrivée à St Quentin en Yvelines, même si certains terminent en pédalant un peu carré, l'ambiance est euphorique et on quitte presque à regret le vélodrome pour une vraie nuit de plusieurs heures.

Le cru 2015 aura été marqué par une météo exceptionnellement favorable. Sur les 6 094 inscrits il y a eu 202 non-partants (3,3%), 974 abandons (16%), 284 hors délais (4,7%) soit 4 634 arrivés dans les délais (76%). **Il n'y a plus qu'à attendre 2019 pour revivre, directement ou indirectement, ce grand rendez-vous cyclo touristique mondial.**

D. Bousseau

Sur les routes du P.B.P 2015

Inutile de préciser combien cette 18^{ème} édition du Paris-Brest-Paris prestigieuse s'il en est, a suscité l'engouement des participants, des organisateurs, des bénévoles, secouristes, et tous les services, du public de tous âges, ainsi relayer par les plus grands médias audiovisuels nationaux. Déjà la toute première épreuve qui eu lieu en 1891 fut un succès. Cette course organisée alors par le "PETIT JOURNAL" était réservée aux cyclistes amateurs et professionnels exclusivement français. 206 cyclistes, sur plus de 400 inscrits, s'élançèrent le 6 septembre pour les 1200 km à parcourir. Charles TERRONT gagne l'épreuve en 71h 22 à la moyenne de 17km590. Mais ce que l'on remarque, c'est qu'après plus d'un siècle l'enthousiasme des protagonistes n'a pas faibli. Jusque dans les campagnes, dans nos clubs, l'épreuve reste un défi quand bien même celle-ci n'est plus une course, mais une belle revanche sur les capacités à surpasser sa propre existence. Aussi six licenciés du CTH disent qu'ils se sont engagés jusqu'au bout d'eux-mêmes, Tous terminent ennoblis par cette épreuve qui nous donne un peu le tournis.

Certes aujourd'hui, parmi les 6000 engagés chacun d'eux doit se sentir bien modeste. Cependant la grandeur de l'acte est là. Ils nous le disent au delà de la route, au delà des paysages, au delà des songes nocturnes, au-delà de la complicité des compagnons d'infortune, au delà des accompagnateurs : le Paris-Brest-Paris est bel et bien un rêve magnifique.

Laissons leur la parole, mais chapeau bas les gars !



A 69 ans Pierre participe pour la seconde fois au Paris Brest Paris (éditions 2007 2015)

- « C'est ma cinquième participation sur le Paris-Brest-Paris. J'en ai terminé trois, mais sur l'avant dernier en 2007 la pluie m'a jeté hors de cette route devenue infernale et cette année, c'est l'épuisement qui m'a contraint à l'abandon. Je suis parti seul, sans accompagnement et j'ai dû mettre pied à terre après 780km de parcours qui en comptait 1200. A Loudéac c'était terminé pour moi. Déjà en arrivant à Brest, la forme n'était pas terrible. Au fur et à mesure des kilomètres j'avais du mal à contrôler mon vélo. Il m'a fallu deux heures de plus que normalement, sur 80km, dans mon dernier tronçon. Je n'avais plus

Les 1230 kms sont parcourus en 83h30 à la vitesse moyenne de 14,7kmh arrêts et repos compris.

« Mon objectif était d'aller à Paris en vélo, de faire Paris-Brest-Paris et de revenir aux Châtelliers-Châteaumur toujours en vélo. C'était un rêve, je l'ai réalisé, je n'ai jamais forcé j'ai roulé calmement, je n'ai jamais eu mal aux jambes, mais j'ai trouvé que c'était plus dur qu'il y a huit ans.

- Le vendredi j'ai rejoint St Quentin-en-Yvelines par Tours et Chartres avant d'être sur place à 5h30 du matin le lundi pour le départ officiel sur le vélodrome. Par manque de chance j'ai crevé juste avant d'arriver. Heureusement j'ai pu prendre mes dispositions pour être au départ avec un groupe important. Encore pas de chance ... nouvelle crevaison !!

Quand je repars, seul cette fois, je me trompe de route, je reviens sur mes pas, et crac ! Pour la troisième fois crevaison !!!... Plus de boyaux et ma pompe défailante. C'est un Ukrainien qui s'est arrêté pour me donner un coup de main. Je réparais avec des rustines de secours. En me souhaitant bon courage il est reparti et me voilà encore seul. Il était 7h30 du matin, j'avais fait 7 kilomètres. J'ai rattrapé l'Ukrainien et on a passé la journée ensemble.

- Le premier soir j'avais 334km au compteur et j'ai dormi 2h dans un gymnase. La seconde nuit 1h et le mercredi 1h, le jeudi je dormais sur le vélo. En arrivant à Dreux je me suis arrêté dans une petite épicerie pour prendre un café et j'ai pu me reposer une demi-heure sur le canapé des propriétaires.

- J'ai fait plusieurs rencontres : un gars d'Aix en Provence avec lequel j'ai partagé un repas avec un bon verre de vin rouge et deux Anglais plus tard. A 20kms de l'arrivée j'ai percuté l'un d'eux par l'arrière, mais sans gravité heureusement.

J'étais bien content de ce périple. Après un bon repos réparateur, j'ai entamé mon retour sur les Châtelliers par le même chemin : Chartres et Tours. Mon rêve s'est réalisé pleinement après plus d'une semaine, le dimanche soir à 20h en franchissant porte de la maison. »



A 64 ans c'est sa première participation à cette 18ème édition du Paris-Brest-Paris 2015, dans le temps de 77h52 et à la vitesse moyenne de 15,87kmh, arrêts et repos compris.

« C'était pour moi un défi cet engagement sur ce P.B.P 2015. Avec Daniel JACOB rencontré sur le Pékin-Paris-Londres en 2012, nous avons pris la décision de cette bravade qui nous titillait. D'autant que pour ma part je venais d'une belle tournée de 5000 km en Asie au début 2015. J'ai donc enfilé les 4 brevets qualificatifs dans la foulée (200, 300, 400 et 600), avec des sorties régulières, mais cependant pas très importantes, car elles ne dépassaient pas les 100km.

- Jeanine mon épouse nous accompagnait, assurant du même coup la logistique (tente pour le sommeil, repas et boissons en conséquence.) Ce qui lui a valu 1900 km au compteur de la voiture de retour à la maison.

Durant le premier tronçon jouant avec l'aspiration des groupes nous avons roulé à près de 25kmH. A Villaines sur Juhel, après 220 km de parcours j'ai ressenti un léger flottement. Un petit temps d'arrêt puis nous avons rejoint Carhaix ou nous avons pris deux à trois heures de sommeil réparateur. Pour « la nuit », j'avais cadénassé mon vélo le temps du repos et au moment de repartir, malencontreusement j'ai reprogrammé la codification. Me voilà piégé ! là devant ma machine immobilisée à la roue de ma voiture. Daniel Jacob armé d'une tenaille sortie de je ne sais où, a dû sectionner le cadenas pour .../...



Guy RETAILLEAU

Au contrôle je me suis rapproché des secouristes et le docteur refusa de me voir repartir après deux heures de sommeil. Je devais avoir une "sacrée tête" ! Je ne savais plus si j'avais faim, ou soif, plus rien, vide... C'était donc terminé pour moi. Déçu, je suis très déçu, mais pas pour autant découragé, car je suis bien décidé de tenter à nouveau dans quatre ans. J'avais 11500km d'entraînement depuis le 1^{er} janvier, sans doute que c'était insuffisant. Le P.B.P est un sérieux défi d'endurance sur le long terme. Je vais poursuivre sans relâche. »

.../...que nous puissions reprendre la route. Ouf !

- Le tronçon Carhaix - Brest fut très difficile. A Brest, il m'a fallu près d'un quart d'heure de « micro-sieste » sur la table avant de pouvoir avaler le petit déjeuner du matin.

- Mais au retour, que la route était dure du côté de Fougères. De nuit, avec la fatigue, la moyenne roulante ne fut que de 15,3 km/h.

- Et quel engouement le long de la route. C'est phénoménal de voir l'engagement de la population. Enfin on a rallié la ville de Dreux avant de regagner St Quentin en Yvelines. Daniel Jacob souffrait de douleurs au niveau du cou. Il a fait la dernière journée avec une minerve.

- Je reviens de Paris Brest Paris pleinement heureux. C'est une belle découverte, c'est géant, c'est aussi un privilège, et ça donne envie de recommencer. Quelle ambiance ! »



A 65 ans, c'est sa 3ème participation au Paris-Brest-Paris avec 87h40 de selle sur les 1200 km.

« Les grandes distances, on a l'habitude, j'aime gérer. Je suis très content de cette nouvelle expérience, je n'ai pas eu de douleurs précises, car je ne vais pas vite, et je n'ai jamais forcé. Tous ces passages, bosses après bosses sur l'ensemble du parcours sont très durs. Du côté de Brest il faut s'extirper de ces véritables crevasses.

- De plus en plus d'étrangers viennent participer au P.B.P. Cette année sur 6000 engagés on comptait 2000 français. Ce qui fait que les bénévoles de l'organisation s'adressaient à nous en anglais.

- Et puis j'avais un bel accompagnement familial avec ma femme, ma fille, mon gendre et mon petit garçon qui me prépare mes bidons. Je suis "chouchouté" car disent-ils on préfère être avec toi plutôt que de stresser à Mesnard. Il y a aussi les amis de Loudéac qui me reçoivent et chez qui je peux dormir. Tous, je les en remercie vivement. »



6ème participation depuis 1987 à l'âge de 35ans. Cette 18ème édition de 1200km fut couverte en 88h.

« Ça ne ce fait pas comme ça, c'est assez pointu, et c'est un gros

investissement. Je suis très heureux d'avoir terminé mon 6ème P.B.P avec la cerise sur le gâteau à l'arrivée, où ma fille, mon gendre et mes trois petits-enfants m'attendaient sur la ligne. Là c'est l'émotion qui prend le relais... Seul Chantal mon épouse était dans la confiance.

- Tout roulait bien jusqu'au kilomètre 700, mais bientôt apparaissaient des soucis de tendinite aux chevilles. La souffrance commençait. J'ai pris la décision de me soigner à chaque point de contrôle avec de la glace préparée par Chantal, qui m'accompagnait avec un couple d'amis, lesquels furent stupéfaits de l'engagement physique des participants. Je prolongeais mes arrêts autant que possible pour soulager la douleur. Je compensais le mal de la cheville droite par des positions qui engendraient alors de nouvelles douleurs aux cervicales. Le final fut très pénible, surtout les quinze derniers kilomètres, ou je me disais : "vivement l'arrivée". Pour cette épreuve on rentre dans une bulle, on est un peu comme des cosmonautes, le monde extérieur s'éloigne. On ne revient sur terre que lorsque le final est franchi.

Je n'ai pas souffert du manque de sommeil. Je me suis basé sur mes expériences de 2003 et 2011. Je me suis endormi aux mêmes endroits, soit 3heures de sommeil en quatre nuits. Il fallait cependant être bien couvert car la nuit sur les Mt d'Arrée du côté de Roc-Trévezel il n'y avait que 7°/8° de température. Certains cyclos étaient en tenue courte d'été, ils avaient bien du mérite.

- Enfin mon souhait pour 2019, serait de voir naître une relève de jeunes participants au sein du CTH, car le groupe de fidèles au P.B.P vieillit lentement mais sûrement. »



C'est sa 3ème participation sur le Paris-Brest-Paris, pour un temps de 76h à la moyenne horaire de 16km/h. Jean-Marc à 60 ans.

« Tout s'est très bien passé. Je suis parti seul au départ en autonomie. J'ai rencontré deux gars du club de Beaupréau que je connaissais sur les brevets. Alors comme nous avons un peu la même force, nous avons décidé de rouler ensemble. Eux aussi étaient comme moi sans accompagnement. L'un d'eux a eu un ennui mécanique, ce qui nous a contraint d'attendre. Nous sommes restés ensemble. Cela ne nous a pas forcément retardé car nous avons pu récupérer des forces pour la suite. Nous avons dormi trois heures, durant les trois nuits du parcours, nous sommes arrivés le mercredi à 23h15 sans souffrances. Le dernier jour un autre participant des Sables s'est joint à nous. Nous avons fait deux équipes deux à deux. Les uns attendant les autres aux ravitaillements. Je n'avais que 7300 km d'entraînement et je craignais d'être un peu juste, mais tout à bien fonctionné avec un temps idéal sans pluie, ce qui nous changeait de l'édition précédente en 2007 ou nous avons eu des trombes d'eau trois jours durant nous étions trempés.

- C'est beau à vivre, c'est une belle expérience, celui qui y a goûté y revient. On verra dans quatre ans et d'ici là on en fera d'autres... à vélo bien sûr. »

Propos recueillis par GINO



Yves BIDAUD

11 avenue de la Gare - 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



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



LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche



3 & 4 Octobre

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 Pailiers	71	52
=> Beaufrepaire	74	55
=> Mesnard	80	
Les Herbiers	87	64

10 & 11 Octobre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	
Le Boupère	13	
St Michel Mt Mercure	19	12
La Flocelière	21	14
Chateaumur	25	18
St Amand s/sèvre	28	21
La Petite Boissière	33	26
Mauléon	38	31
St Pierre des Echaubr	46	
Loublande	53	
La Chapelle Largeau	57	40
Treize-Vents	61	44
Mallièvre	63	46
Les Epesses	68	51
Les Herbiers	78	61

18 Octobre

CONCENTRATION
DEPARTEMENTALE DE
FIN DE SAISON

- 85 - La Ferrière



Les Herbiers	0	0
Le Gué-Jourdain	10	10
Mouchamps	13	13
St Cécile	19	19
St Martin des Noyers	25	
La Ferrière	37	

Inscriptions CTH



La Merlatière	44	
Boulogne	48	
Chauché	54	37
St Fulgent	62	45
Mesnard la Barotière	68	51
Les Herbiers	77	60

ou

Circuits du chrono
Au choix



53 & 80 kms



24 & 25 Octobre

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
St Hilaire le Vouhis	25	25
Chantonay	32	32
St Philbert du pont	38	
La Jaudonnière	41	
D 106 Le Loup Pendu	46	
Sigournais	51	
St Germain de Prinçay	54	37
Rochetrejoux	64	47
La Jonchère	67	50
Les Herbiers	73	57

Autres sorties

LA MORTAGNAISE
Route :30. 60.80. kms
Salle Traineau



85 -MORTAGNE S/ SEVRE

Tél. : 02.51.65.75.04

bernard-
bout@orange.fr

RANDO
CHATAIGNES
ET VIN NOUVEAU
VIHIERS- 49
Route / VTT / Marche
Salle des loisirs
Route 35 55 75 kms



• Téléphone :0241592336



RANDONNEE
DE LA FRESSURE
LE MAY SUR EVRE- 49
Route / VTT / Marche

17 Octobre



3 parcours au choix

53- 80 et 110 kms

MELUSINE
TRANSMERVENTAISE
ST MICHEL LE CLOUCQ-
Route / VTT / Marche
SALLE POLYVALENTE

Route 50 70 90 kms
• Adultes Adhérents FFCT :4 €
• Téléphone :0251690314

Autres sorties ce jour

LES CERQUEUX- 49

ANCENIS- 44



Fabrication artisanale
Plats cuisinés - Banquet
Repas - Buffet - Lunch

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

CHERVET
OPTICIENS



Le Professionnalisme
au service de l'élégance

Quartier d'Herbauges - LES HERBIERS - 02 51 91 04 90

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

LES SORTIES DU WEEK-END



14 & 15 Novembre

Les Herbiers	0	0
Rochetroux	10	10
Mouchamps	15	15
L'Oie	21	21
St Florence	23	23
Chauché	33	33
Forêt de Gralas	37	
Chavagnes en Pailiers	43	
Bazoges en Pailiers	53	
Beaurepaire	56	
Les Herbiers	64	54



5 & 6 Decembre

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Vincent-Sterlanges	17	17
St Germain de Prinçay	23	
Sigournais	27	
St Mars des Prés	30	
Chantonay	34	
La Marzelle	38	25
=> St Martin des noyers		
Le Gué 1 ^{ère} à droite		
St Cécile	46	31
Mouchamps	52	37
Le Gué Jourdain	56	41
Les Herbiers	65	50



31 & 1^{er} Novembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Bonnelière	10	10
La Coix Bara	13	13
St Mars la Réorthe	15	15
La Flocelière =>D9a	21	21
Bois de la Folie		
Pouzauges	28	28
D49 Montournais	37	
D8 Réaumur	41	
D8 -D113 La Lande		
Monsireigne	56	
St Prouant	58	39
D23 St Paul en Pareds	65	46
La croix St Laurent		
Les Herbiers	72	53



12 & 13 Decembre

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Tiffauges	20	
St Aubin des Ormeaux	26	
St Martin des Tilleuls	28	
La Verrie	33	16
St Malo du Bois	43	25
Les Epesses	49	31
St Mars la Réorthe	52	34
Croix Bara	54	36
Les Herbiers	61	43

26 & 27 Decembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	
St Prouant	13	
Le Boupère	18	
St Michel Mt Mercure	23	12
La Flocelière	25	14
La Pommeraie S/Sèvre	32	21
St Amand S/Sèvre	37	26
Les Chatelliers	39	28
Les Epesses	47	36
Les Herbiers	56	45

7 & 8 Novembre

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
L'Oie	18	18
St Florence	20	20
D13 Chauché	30	30
La Rabatelière	34	34
Chavagnes en Pailiers	39	39
Le Pont-Légé	43	
Bazoges en Pailiers	51	48
=> La Gaubretière		
Beaurepaire	61	51
Les Herbiers	70	58

21 & 22 Novembre

Les Herbiers	0	0
=> Les Enfreins		
Chambretaud	10	10
St Malo du Bois	15	15
Mallièvre	19	19
Treize-Vents	21	21
La Chapelle-Largeau	25	
Moulins	29	
Mauléon	34	
St Amand s/sèvre	41	31
Chateaurmur	45	35
=> Nozillac		38
St Mars La Réorthe	53	43
Le Pressou	55	47
Les Herbiers	63	52



11 Novembre

Les Herbiers	0	0
Le Gué Jourdain	10	10
Mouchamps	13	13
La Tranchais	16	16
Saint Vincent-Sterlange	18	18
St Cécile	21	21
Les Essarts	30	30
Chauché	38	
La Rabatelière	42	
La Salette	44	
St Fulgent	50	40
Mesnard La Barotière	57	47
L'Aurière	61	51
Les herbiers	66	56

28 & 29 Novembre

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
La Rabatelière	23	
Chauché	27	21
Boulogne	32	
Les Essarts	40	
St André Goule D'Oie	48	30
La Brosnière	51	33
Vendrennes	54	36
Mesnard la Barotière	58	40
=> L'aurière	62	44
Les Herbiers	66	48

19 & 20 Decembre

Les Herbiers	0	0
Ardelay	2	2
La Pâte	7	7
Mouchamps	15	15
St Germain de Prinçay	23	23
Sigournais	27	
Chavagnes les Redoux	33	
D43 et à gauche D13		
Le Boupère	46	35
=> St Mars sur 4 km		
A gauche		
St Paul en Pareds	55	44
Les Herbiers	60	49

2 & 3 Janvier 2016

Les Herbiers	0	0
=> St Michel rp à gau		
La Cossonière		
Gare des Epesses	6	6
St Mars la Réorthe	9	9
D79 Le Boupère	17	17
D13 La Meilleraie-Tillay	25	
<u>A droite Les Carrières</u>		
D113 Monsireigne	34	
St Prouant	36	23
=> Mouchamps 500m		
Ad la Débuterie	41	28
Ag Rochetroux	43	30
La Jonchère	46	33
Les Herbiers	54	40



www.maisondion.fr

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



24 avenue du Bocage
Zone Cial La Tibourgère
85500 LES HERBIERS



TÉL 02 51 66 43 56
TÉL 02 51 66 80 42



HERBRETAISE AUTOMOBILE

02 51 91 01 71

www.renault-lesherbiere.fr

LE MONT VENTOUX (1911)



Après une bonne semaine de pédalage à ALBI sous la chaleur, la forme est là ainsi que les cuisses et les mollets. Nous décidons de nous rendre à MALAUCENE en camping - car en

passant par le pont de MILLAU et les gorges du Tarn. Mercredi matin, 12 AOUT 7H30, météo favorable, ciel clair sans vent, nous partons de MALAUCENE sans échauffement. Petit braquet, nous avançons doucement, moyenne pente 7,5 % avec des passages de 9 à 13 % et aussi des plages de récupération 5 à 6 %. Les kilomètres défilent lentement. Après 3 heures de grimpe, nous voilà arrivés au sommet, ravis, rêves accomplis pour cette ascension mythique. Belle descente par BEDOIN et retour par le Col de la MADELEINE (448m) - VIVE LE VELO !

LEON et MARYLENE.

L'étape du tour 2015



« L'étape du Tour » existe depuis 1993 et est devenue une référence pour les cyclo-sportifs du monde entier (70 nationalités). C'est l'occasion de découvrir de nouvelles régions, de nouveaux paysages, d'allier la performance sportive avec la découverte touristique de la France. Quelques jours avant le passage du peloton du Tour de France, les cyclo-sportifs étaient attendus par milliers (15000), un départ de 1000 cyclistes toutes les 8mn entre 7h et 9h pour la 23^{ème} édition, sur le parcours de la 19^{ème}

étape, de St Jean de Maurienne à la station Toussuire-Les Sybelles. Au programme : les ascensions des cols de Chaussy, de la Croix de fer par le Glandon, du Mollard, et enfin la montée finale vers la Toussuire-les Sybelles.

Cette année encore, quelques cyclistes du CTH ont pris le départ de cette étape renommée ; parmi eux, une famille qui s'est déplacée en force : le papa VV avec ses 2 fils Ju et Flo (la famille Marais), accompagnés de 2 compères David et Daniel. Le temps était de la partie.

Cette étape de 140 kilomètres sur la carte ne semblait pas simple, et ce fut le cas. Chacun d'eux en a exprimé son ressenti personnel.

Le col de Chaussy est un petit col super agréable, les jambes sont contentes de tourner; avec papy, la montée se fait à 16 km/h, 15,4 km d'ascension à près de 6,3% de moyenne. Pour la descente, c'est plus compliqué, les mains crispées sur les freins car les chutes sont nombreuses, et l'angoisse de papy est à son paroxysme.

Le col du Glandon est magnifique, avec une fin extrêmement exigeante et des passages à 12% **Le col de la Croix de Fer**, une formalité, après celui du Glandon !

Le col du Mollard monté au train, col sympathique et de beaux paysages. Tout le monde apprécie, Julien crève dans la descente.

Le col de la Toussuire, c'est la fournaise (35 à 40°). C'est Daniel qui est arrivé le premier, péniblement, mais entouré de 2 cyclistes, l'un manchot et l'autre unijambiste, cela relativise la douleur, bizarrement elle disparaît. Le Team MARAIS, franchit ensuite la ligne, tous ensemble, malgré les grosses souffrances d'Hervé, le papy (maux de pieds), très encouragé par son fils Julien content d'avoir partagé tous ces moments de douleurs avec son papa VV, inoubliable. Quant à Daniel qui

s'était fait doubler en pleine vitesse par Florian qui est comme les voitures électriques, il se recharge en roulant !



quelques kilomètres plus loin, on le trouve en pleine séance de cryothérapie allongé de tout son long dans une fontaine à vaches; crise de rires garantie, un grand moment !

David, lui, a fait une petite pose pour se rafraîchir et a terminé les 13 derniers kilomètres en mode économique. Il passe la ligne avec la banane, en 7 h 40, bien content de retrouver ses copains qui finalement ont fini pas trop loin devant lui. « Souffrir n'est pas un défi puisque défier la souffrance est un plaisir. » dit Florian.

En conclusion pour Hervé, ce n'est que du bonheur, son défi personnel était de finir ; il n'avait jamais pensé faire un jour une étape du tour avec ses enfants Ju et Flo qu'il remercie ainsi que David et Daniel. Gaby



Notez sur vos agendas :

Le vendredi 20 novembre 2015 à 20h30 à l'amphithéâtre du lycée Jean XXIII, Jeanine et Daniel Bousseau présenteront leur voyage à vélo en **Asie du Sud - Est** : 3 mois à travers le Cambodge, le Laos et le Vietnam.



PLOMBERIE - CHAUFFAGE - ISOLATION - ZINGUERIE



CHARLES
HUMEAU

06 88 29 37 78 - contact@charleshumeau.fr
15 rue Clément Ader - 85500 Les Herbiers
www.charleshumeau.fr



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 2015

AXA **Yvonnick LALERE**

85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 03 76



Profitant des vacances estivales, les maillots du C.T.H. sont de sortie sur les pentes des cols Pyrénéens. Partant des Herbiers, la famille MAUDET (Nannick et Christian) descend jusqu'à Hendaye en longeant la côte atlantique à travers les pistes cyclables des Landes, sur les parcours de la « Vélodyssée ».

Au total 1400 kms parcourus, avec 14000 m de dénivelé pour traverser les Pyrénées par les cols jusqu'à Cerbère. Beaucoup de plaisir de rouler ensemble dans des paysages grandioses, beaucoup d'efforts partagés pour emporter les 8 kgs de bagages nécessaires à l'autonomie (nuits à l'hôtel, chambres d'hôtes...). Retour par le train avec les vélos en partant de Narbonne jusqu'à la Roche sur Yon. ...Quel bonheur !

Nannick et Chistian Maudet

Dates à retenir

Samedi 17 Oct 15 La Walter Beneteau

Dimanche 18 Oct 15, Concentration de Clôture à la Ferrière

Vendredi 27 Nov 15 Assemblée Générale du CTH salle de La Métairie 20 heures

Samedi 9 Janvier 2016, Galette des rois du CTH, salle de la Métairie, de 16 h à 21 h

Au vu des prévisions météo plutôt humides, Réjane et Yvon (la commission intendance) nous avaient conviés à nous installer bien au sec plutôt qu'en extérieur à « St Benoît ». Plus de soixante-dix personnes se sont donc retrouvées pour ce moment de convivialité cyclo-touristique où on en profite pour échanger sur les sorties et randonnées effectuées pendant l'été.

Le repas terminé, pendant que certains exerçaient leur adresse aux palets, d'autres se mesuraient au scrabble ou à la belote.

Enfin plusieurs sont partis visiter les stands du **Forum des Sports** organisé par l'OMS avec la municipalité. Le CTH y présentait ses activités. Quelques visiteurs ont marqué leur intérêt pour le cyclotourisme et cela s'est concrétisé par la signature de licences pour l'année 2016.

Un grand merci à la commission intendance qui organise cet évènement avec beaucoup de professionnalisme.



Les Infos du Président

Journée Découverte

Le 20 septembre a eu lieu la sortie découverte V.T.T. où étaient invités les cyclos.

Résultat : pas de cyclo au départ mais 4 personnes de l'extérieur, dont un nouveau licencié, un jeune de 15 ans et un père avec son fils de 6 ans. Nous étions 4 accompagnateurs vététistes. Nous leur avons fait découvrir des sentiers du Boistissandeau de Saint Paul en Pareds et pour une finale incontournable sur les hauteurs du Bois des Jarries, et retour au local à 11 h 30. Le père et son jeune fils ont parcouru 20 km, nous les avons accompagnés sur 10 km avant de rejoindre les autres au Bois des Jarries.

Conclusion : Ce fut une très belle journée de découverte et de convivialité.

Forum des Sports

Les 12 et 13 septembre 2015 a eu lieu le forum des sports au parc des expositions. Deux demi-journées positives, une dizaine de contacts pris sur place dont trois nouvelles licences signées, deux vététistes et un mixte. Dans les autres contacts, j'ai eu des jeunes intéressés par le cyclo, dommage qu'il n'y ait pas d'éducateur pour accompagner ces jeunes. Il suffirait d'une formation pour les accueillir, question que tout le monde devrait se poser... Il y a quand même des jeunes intéressés par le cyclotourisme..

Le Mot du Président

Bientôt, l'assemblée générale, il va falloir penser à renouveler les membres du bureau. Donc je fais appel à tous les licenciés. Si personne ne veut s'investir pour renouveler les gens du bureau, ceci peut mettre le club en péril car les personnes actuellement ne sont pas éternelles, donc il est indispensable de changer les membres du bureau. Plus nous serons au bureau, plus les charges de travail seront divisées.

Je vous invite à venir nous rejoindre, faites-vous connaître.

Guy-Marie



Dépositaire des marques
Orbèa - Lapierre - Daccordi
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :
Peugeot Motocycles - Scooters
et cyclos à boîte

www.cyclesrolandberland.com

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

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



**GARAGE
MARTINEAU**
Réparateur Agréé Citroën



40 avenue Georges Clemenceau - 85500 LES HERBIERS - 02 51 91 07 50



Cette année ce sont près de 13 000 cyclo touristes qui se sont retrouvés à Albi pour participer à la 77^{ème} Semaine Fédérale. Parmi eux nous étions 40 du CTH à découvrir les villes, villages et routes du Tarn.

Cette semaine fédérale a été marquée par une chaleur caniculaire et il a fallu être attentif à ménager nos organismes par une hydratation régulière avec les arrêts nécessaires pour « refroidir la machine » en profitant des ombrages le long de la route.

L'organisation est toujours aussi bien huilée et particulièrement cette année où le camping fédéral était tout à proximité de la « permanence », centre de la manifestation. Il faut dire que côté camping, les organisateurs avaient

réquisitionné le circuit automobile d'Albi dont l'espace est aussi utilisé comme aérodrome. L'organisation était parfaite pour accueillir les 8 000 cyclos qui y ont séjournés pendant la manifestation. Le CTH était particulièrement repérable avec son nouveau fanion bien en évidence.

Côté tourisme, nous avons été gâtés car le département du Tarn est riche en la matière en commençant par Albi avec sa cathédrale toute en brique rouge, le pays minier de Carmaux, Graulhet, Puylaurens, Castres, Lautrec, le Pays des Bastides avec Cordes sur Ciel, St Antonin Noble Val, Bruniquel et Castelnaud de Montmirail, les vignobles de Gaillac. Mazamet...

Les futurs participants à PBP en ont profité pour soigner leur préparation physique en profitant des dénivelés particulièrement exigeants et en veillant bien à terminer les randonnées sans « être dans le dur »

Enfin la semaine fédérale s'est terminée par le traditionnel défilé des nations et des clubs. Le CTH avait emmené dans ses bagages une réplique de la Chapelle et des Moulins des Alouettes promenée avec soin par Gilbert.

Pour 2016, le rendez-vous est fixé à Dijon. Puis ce sera Mortagne-au-Perche en 2017 suivi d'Epinal en 2018. Pour 2019 les candidats sont attendus...

D. Bousseau



HYPU Les Herbiers

LE CHOIX, LES PRIX LES PLUS BAS



Flashez-moi pour plus d'infos !
www.hyperu-lesherbiers.com
 rejoignez nous sur facebook



02 51 91 29 45



02 51 91 04 20



02 51 91 02 97



02 51 66 90 11



02 51 91 28 09



02 51 91 28 09



02 51 91 29 47



02 51 91 04 21

Accueil 02 51 91 02 97