

# 4418



Trimestriel n° 135- DECEMBRE 2016

## En hiver, Pédale douce... mais Pédale quand même



Un article de la rubrique Sport Santé du n°651 de la revue CYCLO Tourisme de novembre 2015 ouvrait la réflexion sur « **Faut-il raccrocher en hiver ?** ». Je vous reprends ci-après quelques arguments que l'auteur développe plus en détail dans son article. En premier lieu, avec la fraîcheur des températures et l'humidité ambiante, l'hiver est bien la saison la moins agréable pour la pratique du vélo. Hormis, peut-être les adeptes inconditionnels qui s'éclatent en VTT dans les sentiers boueux des sous-bois. De plus le corps humain a une tendance naturelle à l'inactivité qui se trouve renforcée en hiver par des conditions climatiques peu propices et des jours plus courts. Chacun a pu vérifier **en cas d'inactivité physique prolongée**, lorsqu'un accident demande une immobilisation d'un membre par exemple, que **la fonte musculaire est impressionnante**. Cela nécessite ensuite une « remise en route » progressive et finalement désagréable : essoufflement plus rapide, difficulté à tenir le rythme des compagnons de sortie habituels, etc.

*« Ainsi après une coupure de deux ou trois mois il faudra plus de deux mois pour remettre en route les différents systèmes et l'inertie sera plus importante avec le poids des ans » (1).*

En parallèle d'une activité physique soutenue on va trouver un appétit adapté à la fourniture du « carburant » nécessaire pour faire tourner le moteur. Lors de l'arrêt de l'activité, il y a une inertie qui fait que l'organisme continue de réclamer du carburant qui, faute de consommation, va se trouver stocké pour des besoins futurs. Ce sont donc des kilos qui viennent s'ajouter et qu'il faudra hisser en haut des côtes.

On l'a donc compris, **il y a tout intérêt à ne pas couper en hiver**. Si la pratique du vélo y est plus compliquée (le froid, l'humidité, les jours sont plus courts) on peut réfléchir à modifier ses habitudes. Pour aller chercher le pain, plutôt que de sortir la voiture, pourquoi ne pas prendre un bon sac à dos et son courage à deux mains pour aller à pied jusqu'à la boulangerie.

Les sorties vélos sont bien sûr à maintenir mais celles-ci vont être raccourcies. Lorsque la température le permet, une sortie longue de deux à trois heures hebdomadaire peut être réalisée. Si la « fenêtre météo » est plus restreinte on peut aussi la remplacer par une sortie plus courte mais avec des intervalles courts de montée en



puissance suivis de moments de récupération en moulinant. Pour les frileux, le home-trainer est aussi une alternative intéressante.

**Il n'y a pas non plus que le vélo**. Pour certains ce peut être le **footing** : il n'est pas nécessaire de courir vite et en continu, ce peut être une alternance de courtes courses à pied suivies de marches de récupération.



Et « **Pourquoi pas la natation** qui, théoriquement, développerait le haut du corps et la ventilation thoracique. Mais encore faut-il savoir nager à l'horizontale (tête dans l'eau) afin de nager longtemps, en endurance, en équilibre respiratoire ; ce qui n'est pas souvent le cas pour nous cyclistes » (1). C'est peut-être aussi le moment de **partager d'autres activités dans le noyau familial ou le cercle d'amis** : partir dès le début d'un après-midi ensoleillé pour une bonne marche la plus sportive possible... en tenant compte du rythme des moins entraînés.

Enfin, si la fin d'année est propice au partage de moments festifs au cours desquels l'hygiène de vie est un peu oubliée, il est nécessaire de **vite reprendre le contrôle** pour pouvoir continuer à enfiler le collant et les maillots sans difficultés.

**Bonnes fêtes de fin d'année à tous.**

D. Bousseau

(1) Citations tirées de l'article « Faut-il raccrocher en hiver ? » auteur Daniel Jacob.





Quel cyclotouriste ne rêve pas de la conquête des grands cols Alpains ou Pyrénéens après avoir suivi à la télévision les coureurs du Tour de France ? Comme les chasseurs et les pêcheurs, nous aussi on rêve d'épingler à notre tableau de chasse les trophées des cyclotouristes, à savoir notre photo de cycliste devant le panneau qu'on trouve en haut de chacun des grands cols.

Cette année nous sommes partis de Genève pour rallier les bords de la Méditerranée à Nice. Pour les voyages aller et retour, si les bus longues distances étaient les moins chers mais aussi les plus longs, c'est Easyjet, une compagnie aérienne low-cost qui s'est révélée un bon compromis entre le coût et le côté pratique. Partis de Nantes, on arrive à Genève avant midi et, sur nos vélos chargés de nos sacs, on démarre en remontant le lac Léman jusqu'à Thonon pour commencer l'itinéraire vélo de la **Route des Grandes Alpes** qui passe par la majorité des plus grands cols Alpains.

**Col des Gets 1172 m** : une mise en bouche tranquille juste après Morzine

**Col de La Colombière 1672 m** : après Cluses et Scionzier, par une température caniculaire, celui-là nous est resté sur l'estomac ! Avec une montée de 16 km, les 5 derniers, après le Reposoir, sont très exigeants avec des pourcentages à 11, 10 et 9%.

**Col des Aravis 1486 m** : on grimpe avec deux munichois au son du tintement des cloches des vaches de race tarentaise et abondance. Ça sent presque le Beaufort

**Col des Saisies 1650 m** : Notre Dame de Bellecombe située dans la montée a bien changée depuis 1984.

**Cornet de Roselend 1968 m** : 20 km de montée et 1 000 m d'ascension depuis Beaufort. Les sommets entourant le Lac de Roselend offrent des paysages grandioses. On s'arrête régulièrement pour remplir nos yeux... et souffler un peu.

**Bourg St Maurice 840 m** : après 20 km de descente et un bon pique-nique on attaque les 48 km de montée vers l'Iseran pour s'arrêter à Piperon 20 km plus loin.

**L'Iseran 2770 m** : On traverse Val d'Isère, il reste encore 17 km avec des pourcentages à 7 et 8 %. Peu de circulation, on monte encouragés par les cris des marmottes, en bas la vallée de Val d'Isère devient de plus en plus minuscule. En haut, de la vallée de la Tarentaise on passe dans celle de la Maurienne. Le temps est dégagé, pas de forêt, les paysages de ce col sont époustouflants. Après le déjeuner à Bonneval sur Arc on s'arrête à Termignon en Haute Maurienne.

**Le Télégraphe 1566 m** : A St Michel en Maurienne on s'engage dans les 34 km de montée vers le Galibier. Après le Télégraphe et une courte descente on s'arrête en début d'après-midi aux Verneys.

**Le Galibier 2642 m** : Encore un col qui fait rêver ! Le matin à 8 heures il fait 9°. Un long faux plat nous emmène au Plan Lachat. Après un virage en épingle ça monte vraiment. On s'arrête humer le parfum du Beaufort dans une fromagerie d'alpage. Le soleil est au rendez-vous. Les paysages sont fabuleux. En haut du col, après la Hte Savoie et la Savoie on entre dans les Hautes Alpes. Le Mont Blanc se découpe à l'horizon à plus de 100 km nous dit-on. Dans la descente, après le col du Lautaret, on arrive à Briançon qualifiée de plus haute ville de France avec 1326 m. Le panneau de l'Izoard y affiche 19.5 km. On s'arrête à mi-chemin à Cervières à l'Phôtel de l'Izoard



**L'Izoard 2360 m** : Encore un col mythique ! Dix km à parcourir pour arriver au sommet. Dans la descente on s'arrête à la « Casse Déserte » pour découvrir l'univers minéral qui y règne. La descente par la vallée d'Arvieux et les Gorges du Guil nous amène à Guillestre. On s'engage dans la montée du col de Vars. Il fait chaud, les pourcentages sont régulièrement à 8 et 9 %. C'est samedi, les motards s'en donnent à cœur joie. Bref, on galère ! On s'arrête à 7 km du col.

**Col de Vars 2109 m** : col moins connu mais exigeant. A 9 heures on pavoise au panneau du col et on entre dans les Alpes de Haute Provence.

**Col de La Cayolle 2326 m** : A Barcelonnette on entre dans le Parc du Mercantour. Dans les Gorges de Bachelard, sous le soleil, on partage une route étroite et sinueuse avec les motards et de belles décapotables. En haut du col on entre dans les Alpes Maritimes. Une longue descente nous amène jusqu'à Guillaumes

**Col de Valberg 1672 m** : dernier col du parcours, on laisse le col de Turini de côté et on plonge sur Nice par les Gorges de Cians magnifiques de roches rouges.

**Col de la Gaubretière 140 m** : c'est le retour de Nantes-Atlantique aux Herbiers. La température est caniculaire : 35° et un fort vent contraire bien asséchant. C'est très pénible. Enfin on arrive au terme des 66 km du jour : rincés et vidés !

Avec le recul, une fois encore ce n'est pas pour rien que La France est une destination touristique d'excellence. On en a pris plein les mirettes. Au final 769 km et 14 371 m de dénivelé en 12 jours. C'est sûr l'année prochaine on reprendra la route des montagnes pour revoir les cols des Pyrénées, de Hendaye à Cerbère par exemple. Avis aux amateurs. Jeannine et Daniel Bousseau

Le 22 août 2016, je suis parti sur Royan pour enchaîner le lendemain sur mon 1<sup>er</sup> objectif : **Le canal des 2 mers**.

Cette 1<sup>ère</sup> journée annonce une chaleur de 33 /34°. Je suis accompagné d'un dénommé « Nénesse » avec qui je vais passer environ 3 semaines et dont le poids total en charge est de 33,3 kg. Vous l'aurez compris il s'agit de mon VTC. Cette journée s'achève après 172 km et 1112 m de dénivelé. Du 23 août au 27 août je parcours le canal des 2 mers, celui-ci longe l'estuaire de la Gironde pour arriver à Bordeaux. Là je repars par la piste cyclable Roger Lapébie, (ancien coureur cycliste). A Sauveterre je prends les chemins de halage le long du canal de la Garonne en passant par La Réole, Marmande, Agen, Valence d'Agen, Moissac, Castelsarrasin, Montauban, Toulouse. Je poursuis mon objectif par le canal du Midi, en passant par Carcassonne, Le Somail, Béziers, Agde, Sète. De là, je remonte sur Gignac environ 80 km. Mais revenons un peu en arrière, le 25 août, alors que je suis sur le canal de la Garonne avec un vent de face et une chaleur entre 37 et 38°, bien que j'ai l'avantage d'une piste très agréable et ombragée, je suis éprouvé par le vent et la chaleur, au point que je me pose la question : « **Peut-être ai-je eu les yeux plus gros que le ventre ?** » Sachant que pour les jours suivants les autres objectifs que je me suis fixé ne sont pas des moindres ». Dans un sursaut, je me suis dit, ça ira mieux demain puis **caler ce n'est pas le genre de la maison !!** Au terme de ce 1<sup>er</sup> objectif, je totalise 948 km avec une température oscillante entre 37 et 38° avec un record de 41/42° le mardi 23 août. Bref malgré cela je viens de réaliser un magnifique parcours avec de très jolies villes. Parcours qui me laissent d'excellents souvenirs. **Sauf le canal du midi**, bien que joli, aucun aménagement n'a jamais été fait pour les marcheurs et cyclistes, ce qui me vaut un mal dans les coudes et poignets pendant les 4 jours suivants, tellement les racines, les trous à répétitions rendent celui-ci impraticable. Dommage !!!

**2<sup>ème</sup> objectif « Les cinq villes » portes des Causses et Cévennes, c'est une boucle de 396 km et 6062 m de dénivelé :**

Je suis face à la « randonnée permanente de la FFCT, les 5 villes », 5 étapes, comprenant les portes des Cévennes et Causses dont 320 km dans les sites classés du Parc National des Cévennes et Parc Naturel Régional des Grands Causses (Patrimoine de Unesco).

Je pars par St Guilhem le désert, village à visiter, Ganges où j'attaque les réelles difficultés avec « Nénesse » et son poids de forme de 33 kg, **quant à moi 5 kg se sont fait la valise avec la canicule.**

**28 août de Gignac 34 à Sumène 30 (36°)**

Le circuit passe par les petites routes des crêtes qui paraissent souvent interminables, des montées de 10 à 20 km oscillantes entre 4 et 8 %, inutile de dire que c'est tout à gauche et debout sur les pédales avec mon 28/25. Le plus dur, la 1<sup>ère</sup> étape des Cévennes, j'attaque après Ganges la route des crêtes avec 17 km de montée entre 4 et 8% à 6 /10 km/h, pas un souffle d'air et une température de 35 /36°. Qu'elle fut longue pour une première difficulté. J'arrive là-haut, exténué. Je trouve un point d'eau pour m'inonder au point d'en remplir mes chaussures tellement c'était bon puis je repars. J'accumule une forte fatigue et donc moins de lucidité, aussi je loupe une pancarte et je pars du mauvais côté, résultat : retour à 6 km vers la case départ. Je vous laisse imaginer ma joie. Que cela ne tienne, je trouve une chambre d'hôte à Sumène, situé à 6 km de Ganges, avec piscine. Et hop une douche, le maillot de bain et plouf, quel bonheur ! Un rapide dîner sur place avec les moyens du bord et au lit pour une bonne nuit. Le lendemain, je contourne la difficulté pour retrouver le point I et poursuivre l'itinéraire prévu par Alès. Puis je repars pour attaquer le col de Portes, puis le col de la Bégude, pour enchaîner sur le col de la Croix de Berthel et je m'arrête au village Le Pont-de-Montvert, petit bourg magnifique à ne pas manquer. Mende et sa cathédrale gothique, Millau et son centre-ville puis Lodève et retour au point de départ, vraiment cette boucle était à faire. **En conclusion, cette randonnée FFCT fût très positive.** Autour de ce territoire inscrit au patrimoine de l'Unesco, se trouvent cinq villes, Ganges, Alès, Mende, Millau et Lodève, véritables portes d'embarquements vers les Causses et les Cévennes. Ces villes très différentes ne sont pas pour autant étrangères les unes des autres grâce à une histoire désormais inscrite qui les lie. Quelques-uns des plus beaux villages de France figurent sur cette randonnée, Saint-Guilhem-le-désert, La Couvertorade, Sainte-Enimie. Mais encore, des petits villages comme : Les Vignes, Le Caylar ou Anduze, sans oublier les Gorges du Tarn. Une curiosité à voir : « Le temple du bouddhisme. »

sans parler de tous ces paysages grandioses des Causses et des Cévennes qui nous sont offerts. Je termine ce 2<sup>ème</sup> objectif en me rendant chez mon Ami et ancien Collègue de 20 ans Christian, « Dans la banlieue de Montpellier ».

**3<sup>ème</sup> objectif : Parcourir une partie de la via-Rhône jusqu'à Montélimar avec la traversée du Massif Central**

Je repars vers la côte méditerranéenne pour enchaîner sur Vauvert, Saint Gilles, Arles, en passant par la petite Camargue, Beaucaire, Avignon. Où je passe une nuit ce qui me permet de visiter la ville sous ses projecteurs. Le tout, que du bonheur. Dieu que notre pays est beau ! De nouveau **je visite Avignon de jour avec « Nénesse »**, de là je repars par la Via-Rhône sur Montélimar où je prends une journée de repos.

Le 4 sept, départ pour la traversée du Massif-Central vers Privas, Le Puy en Velay, Langeac, Saint-Flour, Murat, col d'Eylac, le cirque du Falgoux, col du puy Marie « Pas de Peyrol » se font plutôt facilement, seul les 3 derniers km ont une moyenne de 9.2 % sachant que les 35 km précédents étaient entre 3.5 et 6 %, sans oublier mon ami « Nénesse » qui ne dit rien mais qui fait toujours son poids. Après un temps de repos au sommet, je repars sur Mauriac. Très beau parcours, mais la descente vers les gorges de l'Allier par une petite route qui oscille sur 3 bons km entre 17 et 20 % est très dangereuse, **voir plus waouh ! très impressionnante.** « Nénesse » et moi, ne font pas les malins car on se laisse vite emporter par le poids et la pente. Je poursuis sur Uzerche, Limoges, Saint-Junien, Confolens, Melle, Saint-Maixent-l'école, La Chataigneraie, Les Herbiers.

Objectifs atteints avec 2546 km, 22543 m de dénivelé et une fréquence cardiaque oscillant entre 91 et 104 de moyenne journalière, le tout sur 19 jours de pédalage plus 1 jour de repos dont 9 jours avec une température au-dessus de 35°.

**Quant à « Nénesse », pas une seule défaillance**, même pas une crevaisson, seul quelques grincements de dents pour les changements de pignons dans les cols. François



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



Fabrication artisanale  
Plats cuisinés - Banquet  
Repas - Buffet - Lunch

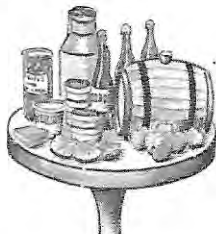
23 rue de l'église  
85500 LES HERBIERS  
02 51 91 04 15

# LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guêrche

14 & 15 Janvier

Produits de dopage Normands récupérés dans le coffre d'un suiveur du Tour de Normandie...



28 & 29 Janvier

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	13	13
La Chagnaie-La Comté		
St Michel Mt Mercure	20	20
La Flocelière	21	21
Chateaumur	25	25
Les Epesses	33	33
Chambreaud	40	
La Verrie	48	
La Gaubretière	54	
Les Herbiers	64	43



Départ 8H30

18 & 19 Février

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Malièvre	15	15
St Amand s/sèvre	23	23
La Petite Boissière	28	28
Combrand	34	
Le Pin	37	
Cerizay	42	
Montravers	46	
La Pommeraie s/sèvre	51	35
La Flocelière	59	43
St Michel Mt Mercure	61	45
Les Herbiers	73	57

25 & 26 Février

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
La Gaubretière	13	13
La Verrie	19	
St Aubin des Ormeaux	25	20
Le Longeron	31	
La Romagne	37	
St Christophe du Bois	44	29
Le Puy St Bonnet	50	35
St Laurent s/sèvre	55	40
St Malo du Bois	59	44
Les Epesses	65	50
Les Herbiers	75	60

RANDOS DES CHEMINOTS NAZAIRIENS

Route : 37.57.73.& 96 kms  
44 - ST NAZAIRE



Tél. : 02.40.66.44.63

4 & 5 Février

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Voie-ferrée		
St Vincent Sterlanges	17	17
St Germain de Prinçay	22	22
Sigournais	26	
St Mars des Prés	30	
Chantonay	34	27
La Marzelle		
St Cécile	44	37
Mouchamps	50	43
Vendrennes	57	
Mesnard la Barotière	61	
Les Herbiers	69	55

LA VERTONNE

Route : 50 & 75 kms  
44 VERTOU



Tél. : 02.40.80.31.48

11 & 12 Février

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	
La Lande		
Réaumur	31	
Montournais	35	
Les Gibaudières		
St Mesmin	44	
=> Pouzauges		
Vilcreux	49	
La Flocelière	54	31
St Mars la Réorthe	60	37
Gare des Epesses		
Les Herbiers	69	46

21 & 22 Janvier



Les Herbiers	0	0
Ardelay	2	2
La Patte	7	7
Le Gué Jourdain	11	11
Mouchamps	15	15
Voie ferrée		
St Vincent Sterlanges	20	
St Germain de Prinçay	26	
Puybéliard	28	
St Mars des Prés	32	
Sigournais	35	
Monsireigne	42	
St Prouant	44	25
Le Boupère	49	30
St Paul en Pareds	55	36
Les Herbiers	61	42

7 & 8 Janvier

Les Herbiers	0	0
=> La Gaubretière		
Les Landes Genusson	16	16
La Boissière	23	23
Chavagnes en Paillers	31	31
St André Goule d'Oie	40	
La Brossière	43	
Vendrennes	45	
Mesnard la Barotière	50	
Beaurepaire	56	44
Les Herbiers	63	51

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



MAISON  
DION

JARDINERIE & CAVE

www.maisondion.fr

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

le vélo  
ça crève!!!



# LES SORTIES DU WEEK-END

Dimanche 12 Mars

## CONCENTRATION D'OUVERTURE À ST FULGENT



Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Bonnelière	10	10
St Mars la Réorthe	15	15
Les Epesses	18	18
Mallièvre	23	23
St Malo du Bois	26	26
1C D72 => la Verrie		
14 Rond-point Autoroute => l'émonière-la burnière		
Chambretaud	38	25
=> La Gaubretière		
Bazogues en Pailiers	53	42
St Fulgent	62	51

Inscriptions CTH

18 & 19 Mars



Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	17	17
St Amand s/sèvre	20	20
D34 Mauléon	28	28
D156 Moulins	33	33
D156 La Tessoualle	42	42
D157 Puy St Bonnet	45	45
D92 Mortagne s/sèvre	50	50
D960T La Verrie	56	56
D111 à gauche D72		
St Martin des Tillieuls	62	62
La Gaubretière	66	66
La Pagerie		
Beaurepaire	70	70
Les Herbiers	78	78

25 & 26 Mars



Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
D11 St Fulgent	15	15
D17 La Rabatelière	23	23
D62 Chauché	27	27
D7 Les Essarts	35	25
D7 St Martin des Noyers	43	33
D52 St Hilaire le Vouhis	48	38
D31 Chantonay	55	55
=> St Martin des Noyers		
D9 La Marzelle	58	58
D43 St Cécile	64	45
Mouchamps	70	51
Les Herbiers	82	63



Départ 8H

1er & 2 Avril

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

Départ 8H30

4 & 5 Mars

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	10	10
Bazogues en Pailiers	14	14
Chavagnes en Pailiers	23	23
St Denis la Chevasse	35	35
Boulogne	40	40
La Merlatière	44	44
Les Essarts	50	31
St Cécile	60	41
St Vincent Sterlanges	63	44
Voie-ferrée		
Mouchamps	69	50
Les Herbiers	80	61

Dimanche 5 Mars 2017



### PREMIERE RANDONNEE ET CENT BORNES

Route : 50-100 kms

44 LE LOROUX BOTTEREAU

Tél. : 02.51.70.22.07

\*\*\*\*

### ENTRE BRIERE ET VILAINE

Route : 35-50-70-90 kms

44 - SAINTJOACHIM

Tél. : 02.40.88.61.16

\*\*\*\*

### VELO ET MARCHÉ POUR TOUS

Route : 16-40-60-80-100 kms

49 LES PONTS DE CE

Tél. : 02.41.44.89.81



Mesnard la Barotière	68	57
Les Herbiers	77	66



### RANDO DES 2 LACS

Route : 45 60 75 90 kms

49 - LA TESSOUALLE

Tél. : 02.41.62.99.16

### RANDONNEE DES 2 LAYS

Route : 45 65 85 kms

85 - CHANTONNAY



Tél. : 02.51.46.93.88

### RANDONNEE

Route : 30 50 80 kms

49 VERN D'ANJOU



Tél. : 02.41.61.65.73

**FUN**  
BOWLING 85  
LES HERBIERS  
TÉL 02 51 66 43 56



**FUN**  
RESTO 85  
LES HERBIERS  
TÉL 02 51 66 80 42

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**  
LE SPORT COMMENCE ICI  
les Herbiers

**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

CTH

## AG du CTH



L'Assemblée Générale qui s'est déroulée à la salle de la Métairie le 18 novembre dernier a réuni une centaine de personnes avec la présence de Patrice

**BOUANCHEAU,**

Adjoint aux sports,

Chantal GUERIN de l'OMS et quelques autres invités dont CAMILLE, Président de l'association des « Bals Herbretais »

Ce RDV annuel permet de faire le point sur l'activité du club passé et future.

Guy-Marie, notre Président depuis 5 ans annonce qu'il ne reconduira pas sa candidature pour la présidence et remercie chaleureusement les membres du bureau pour le soutien qui lui a été apporté dans sa fonction.

Daniel, notre Secrétaire nous rappelle tout le bien-fondé du vélo. En France le vélo est beaucoup pratiqué même si nous n'apparaissions qu'au 12<sup>ème</sup> rang mondial. Pour exemple 900000 personnes empruntent chaque année les 800 km de la Loire à vélo. Il nous encourage à aller faire des randonnées chez nos voisins pour qu'ils viennent à notre rando du 8 mai. Il existe le site « vélo en France » à consulter pour des sorties diverses.

**Bilan d'activité de l'année :** il se passe beaucoup de choses dans le club en additionnant ce qui est organisé, ce que font certains individuels où les petits groupes. Le vélo nous aide à rester en bonne santé.

Pour l'année 2017, le club organise le voyage le 13 et 14 mai (2 jours seulement) et une traversée des Pyrénées début septembre sur 8 jours de vélo, 800kms, 28 cols et 17500 m de dénivelé



**Section VTT :** 18 licenciés

dont 3 de moins de 18 ans, Guy-Marie nous signale que 2 de notre club ont fait pour la 3<sup>ème</sup> fois « la Cap Nore » raid de 100km avec près de 4000 m de dénivelé. Allez voir sur le site du club ce que font nos Vétéristes.

Dominique, notre Trésorier nous présente son dernier compte financier (il ne renouvelle pas sa candidature au bureau) bravo et merci Dominique. Il nous rappelle l'achat des nouvelles tenues et indique l'augmentation de la licence de 1€.

Léon notre Mr Sécurité insiste sur les quelques règles de sécurité à observer ex : le port du gilet à haute visibilité.

Deux récompenses importantes pour des départs du bureau : Jacky TEILLET 40 années de club dont 30 de bureau à différentes fonctions et Dominique GODARD 12 ans de bureau dont 11 de trésorerie

Gaby

## Les 40 ans du club

L'événement a été marqué par une petite soirée à la salle de la Métairie le samedi 8 octobre.

Guy Marie a ouvert la soirée par un petit mot sur l'historique du CTH depuis novembre 1976 date à laquelle le club a vu le jour avec Louis BARREAU comme 1<sup>er</sup> Président. En 1977, Paul Charrier prend le relais et ensuite ce sera Joseph NASCIVET avec qui le club participera à la 1<sup>ère</sup> semaine fédérale ; avant l'arrivée de Paul GENTREAU qui verra apparaître les 1<sup>ers</sup> brevets fédéraux pour les participations de Bordeaux-Paris et Paris-Brest-Paris en 1982. Et c'est le 1<sup>er</sup> décembre 1983, qu'est paru le 1<sup>er</sup> numéro du journal 44/18 que l'on connaît bien.

Jean Claude PAVIN, Président de 1987 à 1990, ouvre la section VTT en 1989.



La 1<sup>ère</sup> Puyfolaïse est née le 8 mai 1995 sous le 2<sup>ème</sup> mandat de Paul GENTREAU (1990-2000) avec la collaboration de l'ACBV avec 700 coureurs et 1300 marcheurs. En 1998 le

VTT fait son apparition à la Puyfolaïse avec un circuit de 25 km. En 2001 sous la présidence de Thierry BOURSIER une coupe de France VTT était organisée et le CTH était associé pour le tracé du circuit et de l'organisation. Le 8 mai 2006 la Puyfolaïse déménage du site du Puy du Fou et s'installe au Mont des Alouettes.

Puis, sous la présidence de Léon PLANCHET ; la Puyfolaïse déménage à nouveau pour le Lycée Jean XXIII. Et, dernière étape récente (8 mai 2017) la Puyfolaïse change de nom et devient « la Rando au Pays des Alouettes » ceci sous la présidence de Guy-Marie SOULLARD.

Pour conclure, le club se porte plutôt bien avec ses 150 licenciés dont 21 féminines et 5 jeunes de moins de 18 ans et toujours le même esprit de convivialité.



Gaby

**AXA** **Lyvonnick LALERE**

85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 66 03 76

**CITROËN**

**GARAGE MARTINEAU**  
Réparateur Agréé Citroën



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

**cycles**  
**ROLAND BERLAND**

Dépositaire des marques  
Orbéa - Lapierre - Daccordi  
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :  
Peugeot Motorcycles - Scooters  
et cyclos à boîte

[www.cyclesrolandberland.com](http://www.cyclesrolandberland.com)

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

[cberland@nerim.net](mailto:cberland@nerim.net)

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

Poste	Nom
Président	Gaby Savary
Vice-Président	Jean-Pierre Perrocheau
Vice-Président et secrétaire-adjoint	François Dahéron
Trésorier	Christian Girardeau
Trésorier Adjoint coopté 2017 pour la transition	Dominique Godard
Secrétaire	Daniel Bousseau



Président du C.T.H



Vice-Président



Trésorier

**Membres :** Bourrasseau Eric - Copin Réjane - Girardeau Dominique - Guesdon Yvon - Lauriot Patrick Maudet Christian - Planchet Léon - Raveleau Julien Siaudeau Emmanuel -Soullard Guy-Marie

Samedi 7 janvier 2017	Galette du CTH de 16 à 21 heures
Vendredi 3 février 2017	Réunion d'inscription pour la semaine fédérale au local du club
12 mars 2 Avril 23 Avril 2017	Concentration d'ouverture, à St Fulgent Randonnée de Chantonay (participation payée par le CTH) Accueil des nouveaux licenciés avec circuit Rando des Alouettes
8 mai 14 mai 21 mai	Rando au Pays des Alouettes Randonnée de la Rose à Jard sur Mer, spéciale féminine Concentration VTT à ??? (lieu à préciser par Guy-Marie)
10 juin 25 juin	La Gégène La Léonne
Du 30 Juillet au 6 août 27 Août	Semaine fédérale à Mortagne au Perche (Orne) Randonnée de Pouzauges (participation payée par le CTH)
17 septembre	Pique-nique du club au Paradis (Etang Joël Renou à valider)
1 <sup>er</sup> Octobre 14 octobre 15 octobre	Sortie Découverte CTH Rando chrono Concentration clôture à Ste Hermine
1 <sup>er</sup> décembre	Assemblée Générale du CTH
6 janvier 2018	Galette du CTH de 16 à 21 heures

**Vœux du C.T.H.**

Chaque sortie cycliste apporte du bonheur, de la camaraderie, de la passion partagée, de la joie et du bien-être. Tous les ans le vélo est une promesse de joies et de découvertes. Que 2017 soit pour vous une année spéciale, que des milliers de petites joies viennent embellir votre vie, et que ces douze mois à venir soit pour vous des mois de toutes les réussites, de tous vos projets et de tous vos challenges ou défis à relever

**Bonne et Heureuse Année**

**Aux Adhérents, Partenaires, Bénévoles, du C.T.H.**

**En Bref**

Galette des rois le 7 Janvier 2017 à 16H à la Métairie.

Vous pourrez vous inscrire pour les sorties suivantes (cf feuilles jointes) :

- Voyage du CTH les 13 et 14 mai 2017.
- Traversée des Pyrénées du 1 au 10 Septembre voyage compris.
- Tenues du CTH : 2 commandes annuelles : 11 et 12 Mars et 16 et 17 septembre 2017

## Hugues Rabiller l'homme aux 20 000 km par an "Un costaud du CTH"



A toi **Hugues**, prends la parole :

« A quatorze ans mon père m'a dit : « Tu s'ras boucher et t'iras travailler en mobylette. »

-J'ai dit : « j'veux pas de mob, j'veux un vélo. Boucher oui, mais avec un vélo, là !... »

La question était réglée dès le départ. Du caractère ! Que dis-je, un vrai tempérament le p'tit **Hugues**.

A la **Ferrière**, là où nous vivions, parfois, les dimanches il y avait des courses cyclistes.

« J'allais voir passer les coureurs avec **envie**. Moi je n'pouvais pas... **participer** »

Cependant, l'esprit se forge et germent des passions qui finissent par s'enraciner dans la réalité. -« Maman ne pouvait pas m'supporter sur une bicyclette : Fatigue inutile... m'disait' elle. »

En 1971 Hugues rentre comme ouvrier boucher aux Herbiers chez **Achille Bertrand**. Le 1 mai 1976, il s'installe à son compte en reprenant la boucherie **Cosson** sur la place du **Petit Marché**. Cette année-là il signe sa première licence catégorie "B" au **VCH** comme compétiteur. Mais aussi : « On se retrouvait chaque dimanche matin au bar des **Loisirs** chez "Méculette" avec les copains, ceux-là même qui ont créé le **CTH** peu de temps après

C'était comme ça. Et puis en parallèle j'faisais du judo. C'était plus facile pour les entraînements qui avaient lieu en soirée.

Un sport que je pratique toujours comme ceinture noire 2<sup>ème</sup> dan. Je suis resté au **VCH** de 1979 et 1980 et repris en 1983 et 84. Je roulais en 3<sup>ème</sup> catégorie et cyclo vétéran. Je garde un bon souvenir des sorties du mercredi avec les benjamins, minimes, cadets, juniors du **VCH**. Des fois on faisait 100 bornes cela jusqu'en 1997. Je roulais aussi avec **Lionel** "super costaud", je rentrais après 170km les bras en croix.

Il faut dire que je n'avais pas le temps de m'entraîner. Une fois je suis allé courir dans mon pays natal à **Venansault** pour disputer une compète. Par malchance, je me présente sur la ligne de départ avec plus d'une minute de retard sur les engagés. J'ai dû cravacher, mais je suis revenu sur la tête de course. Les gars m'ont vu venir et m'ont fait la peau. J'ai terminé 3<sup>ème</sup>. C'est **Marcel Gauducheau** qui l'emporta en solitaire cette fois-là.

Ce n'est qu'en 2009, à la retraite, que les conditions de travail de la boucherie ne s'imposant plus, je me suis remis en selle. Depuis je roule deux à trois fois la semaine sous les couleurs du **CTH**. Je suis allé sur l'île de la Réunion et participé à la **Sorefi Réunion Cyclotour**. Une manifestation superbe avec 1500 engagés dont 700 prétendants au tour de l'île. J'ai terminé 1<sup>er</sup> des plus de 60 ans. C'était en 2012. Ce qui me plaît c'est l'ambiance, la fête du vélo... Chaque année je fais l'étape du **Tour de France**. Ce sont 8000 engagés avec des sas de 1000 participants toutes les 8 minutes. **Julien Raveleau**, **Sébastien Coutand** et les trois **Marais** père et fils, nous étions ensemble avec d'autres du coin. J'ai aimé l'**Issoire-St Flour** 220km **MONDOVELO**. Le **Massif Central** me convient mieux, car j'ai du mal dans les gros pourcentages.

- En 2009 j'ai réalisé 14600km. Je perdais 1kg tous les 1000km. C'était régulier. Après ça allait mieux et j'étais plus performant. »

Depuis toutes ces années **Hugues** l'infatigable cumule les 20000 km, avec une pointe de 2000km à 2500km par mois d'été.

Nous pouvons te féliciter **Hugues** avec beaucoup de modestie en nous. Merci pour ce beau témoignage d'abnégation et de courage.

Et comme le dit si bien son copain **Lionel** : « *Donne du mou à ta chaîne* »... « *Quand t'es costaud, le vent n'est pas épais.* »

G.V

# HYPER 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