

4418



Trimestriel n° 136 - MARS 2017

Président du CTH - GABY SAVARY : "Un maçon qui construit et qui roule !"



Après la dernière A.G du CTH en octobre 2016, un nouveau bureau a été élu avec comme président notre ami **GABY SAVARY**, 63 ans.

Gaby connaît bien le club et ses licenciés : ceux du mercredi, les cheveux grisonnants masqués par les casques et ceux du dimanche, casqués eux aussi, cependant plus fringants de jeunesse et d'énergie.

"Le vélo vient tard"

Originaire d'**Arthon-en-Retz** près de **Pornic**, il arrive aux **Herbiers** en septembre 1983 comme enseignant spécialisé au collège **Jean Rostand**. Maçon de métier, il encadre les élèves de cet établissement pendant 30 ans. Aussi, il pratique pendant ses loisirs son sport favori : la course à pied : « Je faisais un marathon chaque année. J'étais admiratif de voir courir des gens retraités sur 40 km. Alors moi aussi avec de l'entraînement j'ai dû en faire treize. Mais avec mon métier de maçon, les douleurs au dos me rattrapaient. Je me disais que le vélo j'en ferais. J'ai eu des années de doute et de flottement.

"Un vélo pour mes cinquante ans"

- Un vélo pour mes cinquante ans, quel cadeau !... Mais tout seul, c'est dur. A 56 ans je suis allé à une A.G du CTH avec **Bernard Begaud** qui m'y invitait.

C'était à la salle du **Pontreau**, je ne connaissais pas grand-monde, j'ai signé ma première licence et suis devenu assidu des mercredis après-midi. Après 4h de cours face aux élèves, cela me faisait le plus grand bien. C'était chaleureux et l'esprit convivial m'a plu. J'ai eu peur de ne pas être en mesure de suivre, mais en groupe ce fut formidable. Certes c'est plus compliqué de faire du vélo que de la course à pied, car il faut s'harnacher et se motiver, surtout en hiver. Les extrémités craignent le froid, alors il faut protéger la tête, les mains, les pieds. Quand on part pour trois heures, il faut y songer. Au-delà, le pédalage est un défoulement physique et mental.

"L'Aubisque, le Tourmalet, le Ventoux et bientôt les Pyrénées"

- Je n'ai jamais fait de grandes sorties mais je me suis fait plaisir sur l'**Aubisque**, et le **Tourmalet** dès le lendemain, avec plus de mal cependant. J'ai gravi aussi le **Ventoux** par **Malaucène**, à mon rythme mais bien agréable. Et puis il y aura la traversée des **Pyrénées** en septembre prochain, 28 cols et 800 kms, avec quelques gars du CTH. Je devrai laisser **Nadine** mon épouse, mais elle est d'accord. (sourire des deux) et elle m'encourage.

- Il y aura du 15 au 23 avril le relais « **La Carrera** » **Les Herbiers**

- **Coria** en Espagne sur 1300 km. Cela en VTT en comptant 200 kms par jour sur une semaine, avec relais de 40 kms par cinq

équipes en double (franco-espagnoles).

Cette fois-ci, et comme elle en a l'habitude, **Nadine** nous accompagnera dans l'équipe d'organisation et d'intendance, la **Carrera** étant organisée par le Comité de Jumelage du Pays des **Herbiers**. Le CTH sera bien représenté, avec **Christian Maudet** et **Marie-Annick, Gérard Houillé** et son épouse **Eveline**, une fille de l'**ABV**, et moi-même. La **Carrera** comprend 18 coureurs (9 espagnols et 9 français), 10 cyclistes (5 espagnols et 5 français) et 6 accompagnateurs (3 espagnols et 3 français) Rendez-vous le 15 avril à 7 h pour le départ sur le parking **Leclerc**, avis à tous ceux qui voudraient faire un bout de chemin d'encouragement.

"Président une charge ?"

- Je ne suis pas président en lettres majuscules. Je veux être le lien entre les licenciés. C'est une charge de pas grand-chose, mais beaucoup à la fois. Il ne faut pas s'endormir. Et puis le bureau a des gens compétents et expérimentés. Je ne suis donc pas seul. Nous sommes tous équipiers. Ce qui me coûte le plus c'est quand je devrai monter sur un podium pour prendre la parole. Mais ce sont des choses à assumer. »

On peut donc compter sur **Gaby**, c'est un sportif et bien au-delà. On pourrait dire : « c'est un maçon qui élève, un humaniste de cœur, et pour compléter, un bâtisseur qui roule pour le CTH ! »

Entretien avec Gino



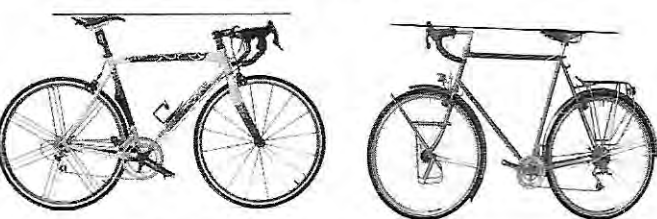
Un mauvais réglage de son vélo peut causer des ennuis des organes génitaux chez la femme comme chez l'homme, selon une étude Américaine.

Adeptes du vélo, les casques vont tomber. Selon une étude menée par des chercheurs du centre de médecine de **San Diego**, pédaler peut nuire à votre sexualité, que vous soyez **Femme ou Homme**.

Et si faire du vélo est très bon pour la santé et permet de brûler des calories, une pratique intensive peut engendrer des complications sur les organes génitaux en particulier par la compression du périnée

« **La position basse des mains sur le guidon, relativement à la hauteur de la selle, s'accompagne d'une augmentation de la pression de la selle sur le périnée et d'une réduction des sensations au niveau des structures du plancher pelvien** » a déclaré l'un des co-auteurs de l'étude

La bonne nouvelle : Il est possible d'en réduire les effets grâce à un meilleur réglage du guidon, sa hauteur n'étant généralement pas, ou mal, adaptée



Les mains ne doivent en effet pas se retrouver plus bas que le niveau de la selle faute de quoi la pression s'accroît davantage. Ces nuisances se traduisent chez les femmes par des perturbations de leurs sensations génitales, et chez les hommes par des problèmes d'insensibilité génitale.

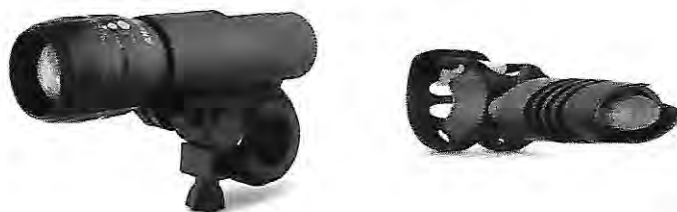
Ainsi pour garder une sexualité épanouie et éviter ces désagréments, les femmes doivent bien régler leur guidon à la hauteur de la selle adaptée. Chez l'homme il est préférable d'opter pour un modèle fendu ou à nez raccourci. Lors de la pratique, il est donc recommandé d'accorder une réelle attention aux réglages des **selles et des guidons**



Car comme disait Albert Einstein : « La vie c'est comme la bicyclette quand on arrête de pédaler on tombe »

La vie c'est aussi de protéger sa santé

Les Eclairages



Les cyclistes « **sportifs** » sont beaucoup moins bien équipés de systèmes d'éclairage que les « **utilitaires** ». L'article R-313-1 du code de la route prévoit que tout véhicule doit être pourvu des dispositifs d'éclairage ou de signalisation. Cette réglementation concerne les vélos. Pour les vélos neufs, l'obligation revient au vendeur et pour les vélos en circulation, l'obligation revient au cycliste.

A vélo, voir et être vu, c'est vital

Force est de constater :

Beaucoup trop de vélos sont vendus en France sans éclairage

Les éclairages basiques fournis sur les vélos tombent **très vite en panne et sont d'une puissance dérisoire** alors que plusieurs systèmes sont aujourd'hui économiquement très accessibles et d'une durée fiable.

Les éclairages puissants qui équipent les vélos en **libre-service** sont performants et bien visibles mais non conforme à la réglementation actuelle qui impose un « **feu de position émettant vers l'avant une lumière non éblouissante jaune ou blanche** ».

Les systèmes clignotants plus visibles dans la nuit qu'un feu rouge arrière **sont interdits**. Les lampes frontales ou arrière fixées sur un casque admises dans d'autres pays **sont interdites en France**. Les textes réglementaires négligent la portée des éclairages passifs et se limitent aux seuls catadioptrés latéraux et sur les pédales dont le système de fixation est à revoir : les pneumatiques dont le flan est pourvu d'une bande réfléchissante, courants chez nos voisins, **ne sont pas légalisés en France**. Le port alternatif d'accessoires rétro-réfléchissants autres que le gilet (serre-chevilles, chaussures avec talons visibles de nuit) **ne sont pas reconnus en France**

La Fédération des Usagers de la Bicyclette et la FFCT demandent la révision et l'actualisation de la réglementation nationale d'éclairage des cycles, pour accroître la fiabilité et la puissance des systèmes autorisés

A vélo, voir et être vu, c'est vital



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

La cave du Vigneron
Vins bouchés et vrac - Bière - Spiritueux

Frédéric JOUSSET

85500 LES HERBIERS
Port. 06 70 97 96 44
Mail : contact@cave-du-vigneron.fr



CHERVET
OPTICIENS



Le Professionnalisme
au service de l'élégance

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



Réglage des compteurs

S'il est un domaine qui ne devrait pas poser de problème, c'est bien le réglage de la circonférence de roue dans son compteur. Les roues ont une taille standard et les pneus aussi.

Sauf que si l'on se réfère aux différents tableaux de circonférence de roue fournis avec les compteurs, on s'aperçoit qu'il y a autant de mesures que de marques de compteurs.

Pourtant, la circonférence de votre roue, que vous ayez un compteur **Sigma**, **Polar** ou autre...sera bien toujours la même. Et force est de constater que les chiffres donnés par les manuels des compteurs sont bien souvent faux. Conséquence, et votre vitesse, et la distance parcourue sont **erronés...et bien souvent surestimés**.

Pour preuve, ces deux tableaux, le premier issu d'un mode d'emploi **Sigma**, le second d'un mode d'emploi **Polar**. Si l'on prend le pneu le plus courant en vélo de route, à savoir 700x23, on a une mesure de **2133 mm** chez **Sigma** et **2096 mm** chez **Polar** !

1.7% de différence. Donc, sur 100kms, ces deux réglages peuvent donner un différentiel de 1.7kms à l'arrivée. **A 30km/h, 0.5km/h** de différence entre les deux

ERTRO	DIAMETRE DE ROUE (pouces)	REGLAGE CIRCONFERENCE DE ROUE (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubulaire	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubulaire	2130
	28 (700 B)	2237

Polar

Utilisez la mesure manuelle

Mais pour un maximum de précision, Il faut toujours utiliser la méthode de mesure manuelle de la circonférence de la roue. Tracez une ligne transversale sur le pneu avant et faites tourner la roue en la tenant de manière perpendiculaire au sol (vous pouvez aussi prendre la valve comme point de repère). Tracez une ligne de marquage sur le sol. Faites avancer votre vélo suivant une trajectoire bien droite sur un plan plat de façon à parcourir une évolution complète. Vérifiez que la roue est toujours bien perpendiculaire au sol. Dessinez une deuxième ligne sur le sol exactement à l'endroit où le marquage sur le pneu avant touche le sol. Vous n'avez plus qu'à mesurer la distance entre les deux lignes que vous avez tracé au sol. Et pour simuler l'écrasement du pneumatique lorsque vous êtes sur le vélo, vous pouvez retirer 4mm au chiffre que vous avez obtenu. Ainsi, vous savez quelle circonférence exacte vous devrez programmer dans votre compteur.

Avec un pneumatique en 700x23, on obtient 2100mm en général. Si l'on retranche 4mm, on arrive aux 2096mm donnés par le mode d'emploi Polar...bien loin donc des 2133mm donnés par Sigma...et bien d'autres marques de compteurs.

1.7%, ça ne paraît pas grand-chose, mais sur une année à 7000kms, ça fait tout de même 119kms de plus si on règle son compteur à 2133 mm

ERTRO			ERTRO Sigma		
	16x1.75x2	Kmh		16x1.75	Kmh
47-305	16x1.75x2	1272	32-630	27x1 1/4	2199
47-406	20x1.75x2	1590	28-630	27x1 1/4 Fifty	2174
37-540	24x1 3/8 A	1948	40-622	28x1.5	2224
47-507	24x1.75x2	1907	47-622	28x1.75	2268
23-571	26x1	1973	40-635	28x1 1/2	2265
40-559	26x1.5	2026	37-622	28x1 3/8x1 5/8	2205
44-559	26x1.6	2051	18-622	700x18C	2102
47-559	26x1.75x2	2070	20-622	700x20C	2114
50-559	26x1.9	2089	23-622	700x23C	2133
54-559	26x2.00	2114	25-622	700x25C	2146
57-559	26x2.125	2133	28-622	700x28C	2149
37-590	26x1 3/8	2105	32-622	700x32C	2174
37-584	26x1 3/8x1 1/2	2086	37-622	700x35C	2205
20-571	26x3/4	1954	40-622	700x40C	2224

L'avertisseur sonore appelé aussi « Grelot » est obligatoire sur un vélo

Selon le code de la route, l'avertisseur sonore est obligatoire sur les vélos! klaxon chez les automobilistes, il devient sonnette chez les cyclistes et a le même but : prévenir les autres usagers de votre arrivée.

Le code de la route est formel : **tous les cycles doivent être équipés d'un avertisseur sonore.** Seul ne sont pas concernés les **compétiteurs**. Et ce n'est pas parce que les gendarmes contrôlent rarement la présence de cet accessoire qu'il faut en négliger l'utilité.

Sans doute peu utile sur les routes fréquentées par des voitures ou des camions, la sonnette est indispensable en zone urbaine, sur les voies vertes, pistes cyclables ou autres **aménagement partagés**. Le cycliste, de par sa masse et sa vitesse, constitue un danger pour les piétons ou le reste des usagers. Il faut en être conscient et être **prudent**



L'art de jouer du « Grelot »

Le coup de sonnette ne constitue pas un avertissement du style « **poussez-vous ou je vous écrase** » mais plutôt une invitation à partager un instant

le même espace, accompagné d'un « **bonjour** » ou d'un « **merci** ». Le petit « **ding-ding** » se transforme alors en aimable sourire, toujours préférable aux invectives et autres noms d'oiseaux.

Quelques soient les modèles que vous fixez sur votre guidon, le son doit être discret mais perceptible à environ 50 mètres. Il vaut éviter les systèmes à air-comprimé, **interdits par le code de la route**, produisant un bruit de klaxon de camion.

Prévenir un piéton, c'est bien mais le faire mourir de peur ce n'est pas très fair-play, déjà que le cycliste ne fait pas bon ménage avec l'automobiliste. N'attirez pas la foudre des marcheurs.



LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche
Le samedi 13h30 Le dimanche 8h

15 & 16 Avril

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Le Gué-Jourdain	11	11
Le Parc Soubise	14	14
La Bonnière	16	16
L'Oie	19	19
St Martin des Noyers	30	
La Chaize le Vicomte	43	
La Ferrière	48	
La Merlatière	55	
Boulogne	59	
Chauché	65	31
St Fulgent	73	39
Mesnard la Barotière	79	45
Les Herbiers	88	54

29 & 30 Avril

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	
Le Boupère	13	
Monsireigne	20	
Sigournais	27	
Puybéliard	30	
St Vincent Sterlanges	38	
St Cécile	40	18
St Martin des Noyers	46	24
La Merlatière	58	36
Boulogne	62	40
Chauché	68	46
St Fulgent	76	54
Mesnard la Barotière	82	60
Les Herbiers	90	68

2 Avril

Les Herbiers	0
St Paul en Pareds	6
St Prouant	14
Chantonnay	24

Centre des Quatre vents
Rue voltaire

CHANTONNAY

Dimanche 2 avril 2017

Inscriptions / Départs à partir de 7 h 30
Centre des Quatre Vents - 4 rue Voltaire

Organisée par les Cyclos Randonneurs de Chantonnay

RANDO CYCLOS DES DEUX LAYS

3 circuits de route • 45 km
• 67 km
• 83 km

Café - Pique-nique au départ
Ravitaillement sur les circuits
Sandwich à l'arrivée.



CA CRÉDIT AGRICOLE ATLANTIQUE VENDEE
Banque et Assurances

Retour

Puybéliard	
Mouchamps	
Les Herbiers	

8 & 9 Avril

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

La Chataigneraienne
Route VTT Marche

Lundi de Pâques

Les Herbiers	0	0
=> Beaufrepaire		
Bazoges en Paillers	12	12
La Boissière de Montai	19	19
Montaigu	29	29
Treize-Septiers	35	35
La Bruffière	39	39
Torfou	46	46
Tiffauges	50	50
St Aubin des Ormeaux	56	
La Verrie	62	
=> St Malo du Bois		
Le Puy du Fou	76	
Les Epesses	78	
Les Herbiers	87	70

22 & 23 Avril

Les Herbiers	0	0
=> Mesnard D11		
Beaufrepaire D53	14	14
L'Aurais Le Chiron		
D53 => Tiffauges		
Ad St Martin des tilleuls	24	
Le Chatellier		
D6 la Gaubretière	33	21
L'Ouvrardière		
La Vachonnière	42	30
Mt des Alouettes	43	31
La Pelinière les Enfrins	50	38
Les Noyers St Paul	60	48
Bariteaux	62	50
Le Colombier	66	
D13 => Mouchamps		
A droite le Fief goyau	70	
Le Gué jourdain	75	55
Les Herbiers	82	62

RANDONNEE

"GUY ET COLETTE"

Route : 44. 71. 88 kms

85 - LA ROCHE S/YON

RANDO DES LUTINS

Route : 45.65.85 kms

85 ROCHESEVIERE

Tél : 02.51.06.50.20

1er 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

6 & 7 Mai

Les Herbiers	0	0
D23 Bazoges en Paillers	13	13
=> Montaigu		
Route de L'Eden		
St Georges de Montaigu	27	27
Boufféré D763	33	
St Hilaire de Loulay	38	
D77 La Bernardière	46	
Cugand	48	
D755 La Bruffière	56	37
Les Landes Genusson	65	46
La Gaubretière	70	51
D27 Chambretaud	78	60
Les Enfreins	82	65
Les Herbiers	88	71



8 Mai



La Rando

au Pays



des Alouettes

13 & 14 Mai

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	13	13
La Meilleraie	21	21
Le Puy Gernon		
Réaumur	26	26
St Pierre du Chemin	35	
La Chataigneraienne	41	
St Maurice le Girard	47	37
Thouarsais Bouildroux	53	43
Bazoges en Pareds	59	49
Chavagnes les Redoux	66	56
Monsireigne	70	60
St Prouant	72	62
Rochetrojoux	79	
La Jonchère	82	
Les Herbiers	89	76

14 Mai

MESNARD-LA-BAROTIERE

Randonnées
du Lac de La Tricherie

Dimanche 14 Mai 2017

INSCRIPTIONS de 10h30 à 11h30
à la Poste de Mesnard La Barotière

INSCRIPTIONS Adultes : 4 euros
Moins de 12 ans : 2,50 euros

Circuits
MARCHÉ 10 à 25 kms
CYCLO 40-60 kms

Ravitaillement sur les parcours

A l'Arrivée Assiette Service
A partir de 13 heures

Crédit Mutuel

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

FUN
BOWLING 65
LES HERBIERS
TÉL 02 51 66 43 56

24 avenue du Bocage
Zone Cial La Tibourgère
85500 LES HERBIERS



FUN
RESTO 65
LES HERBIERS
TÉL 02 51 66 80 42

20 & 21 Mai

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	17	17
La Pommeraie s/sèvre	21	21
St Mesmin	28	28
=> Cerizay à droite		
D167 St André s/sèvre	33	
D167 La Forêt s/sèvre	36	
St Marsault	39	
Menomblet	44	
St Pierre du Chemin	49	
D13 Réaumur	58	40
D8 D113 Monsireigne	73	55
St Prouant	75	57
D23 St Paul en Pareds	82	64
A droite Les Noyers		
Les Herbiers	92	70

Jeudi Ascension

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
La Bruffière	24	24
Cugand	31	31
Clisson	35	35
D54 La Sablette	40	
D37 Vallet	45	
D756 la Chalouisière	48	
Ad D106 D63 Tillière	53	
D63 sur 500m ad D24		
St Gernain-sur-moine	58	
Montfaucon-sur-moine	61	
Montigné-sur-moine	63	47
Torfou	70	54
Tiffauges	75	59
La Gaubretière	85	69
Beaurepaire	89	
Les Herbiers	98	79

Jeudi 25 au Samedi 27 Mai
AU COEUR DE LA VENDEE
DE LA TERRE A LA MER
 Route : 58.98.139kms
85 - LA FERRIERE

27 & 28 Mai

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		
A g Les Poudrières		
Les carrières à gauche		
Les thermalières		
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

LES SORTIES DU WEEK-END

3 & 4 Juin

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	10	10
La Gaubretière	14	14
La Verrie	20	20
Mortagne s/Sèvre	26	26
Le Puy St Bonnet	31	31
La Tessoualle	35	35
Mazières en Mauges	42	
Toutlemonde	45	
=> Chanteloup les Bois		
A g Etang - Péronne	53	
A droite Maulévrier	63	
D157 La Tessoualle	70	
D171 Loublande	73	38
La Chapelle Largeau	78	43
Treize-Vents	82	47
Mallièvre	85	50
Les Epesses	90	55
Les Herbiers	99	64

Lundi Pentecôte

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailliers	12	12
La Boissière de Montai	19	19
=> Montaigu sur 5km		
St Georges de Montai	28	28
La Ménardière		
Chavagnes en Pailliers	37	37
St Denis la Chevasse	49	
Boulogne	53	
Les Essarts	61	
St André Goule D'Oie	69	46
La Brossière	72	48
Vendrennes	75	51
Mouchamps	82	58
Rochetjoux	87	63
St Paul en Pareds	93	69
Les Herbiers	99	75

10 Juin

LA DEGENE

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
St Martin des Noyers	24	24
Bournezeau	34	
Thorigny	41	
Rosnay	51	
Le Champ St père	57	
St Vincent sur graon	61	
La Boissière des landes	70	
Les Clouzeaux	81	
Beaulieu sous la Roche	91	
Venansault	100	
Dompierre s/Yon	114	46
Chauché	129	61
St Fulgent	137	69
Les Herbiers	152	84

10 & 11 Juin

Rochard



Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
La Verrie	16	16
St Hilaire-Rochard	23	23
Le Puy St Bonnet	28	28
La Tessoualle	32	32
Maulévrier	40	
Yzernay	44	
Somloire	52	
Les Cerqueux	57	
St Aubin de Baubigné	65	
Mauléon	70	45
St Amand s/Sèvre	78	53
Chateauroux	82	57
St Mars la Réorthe	90	65
La Croix Bara	92	67
Les Herbiers	98	73

RANDO DU CARDINAL

Route : 45.65.85 kms

85 - LUCON

Tél. : 02.51.27.97.40

17 & 18 Juin

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailliers	12	12
Chavagnes en Pailliers	22	22
Les Brouzils	28	28
L'Herbergement	33	33
Vieillevine	42	
La Planche	46	
Aigrefeuille	53	
St Lumine de Clisson	59	
St Hilaire de Clisson	62	
La Bernardière	66	
La Bruffière	74	
Les Landes Genusson	83	61
La Gaubretière	88	66
La Pagerie	89	67
Beaurepaire	92	70
Les Herbiers	99	77

RANDO DE L HUITRE

Route : 55.75.85 kms

85 LA TRANCHE/SMER



Tél. : +3.32.51.30.07.71

25 Juin

LA LEONNE



Viaduc de Bournezeau

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Mouchamps	12	12
St Cécile	19	19
St Hilaire le Vouhis	26	26
Le Barrage d la vourraie	29	29
D949b => Chantonay		
A droite le Fuiteau	38	
L'Angle Guignard	39	
La Touche	41	
Passer pont de St vincent	42	
A gauche D52		
=> St Vincent puymauf		
Ad => Bournezeau		
Foliet au carrefour	44	
Ad le pont du servant	47	
Les Davières RVT	49	36

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

RANDONNEE DES CANARDS

Route 60. 80. 100 kms

85 CHALLANS

Tél. : 02.51.35.33.49

1 & 2 Juillet

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
A gauche Les Noyers		
La Croix Bara	12	11
St Mars la Réorthe	14	13
Nozillac		
Chateauroux	21	21
La Pommeraie s/Sèvre	26	26
La Petite Boissière	33	33
Combrand	39	
Le Pin	42	
Brétignolles	46	
Beaulieu s/Bressuire	52	
Nueil les aubiers	61	
D154 Rorthais	70	38
St Amand s/Sèvre	77	45
Les Chatelliers la Butte	82	50
Les Epesses	90	58
Les Herbiers	99	67

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 2017.

AXA Yvonnick LALERE

85500 LES HERBIERS
 Tél. 02 51 66 03 76

La Rando au Pays des Alouettes lundi 8 mai 2017

En marchant, en courant, en VTT ou en cyclo, il y en a pour tout le monde. Pour sa 22^{ème} édition, la Rando donne de nouveaux rendez-vous à tous les amateurs sur le site de Jean XXIII (pour la 6^{ème} année), avec :

- 4 circuits VTT : 24, 33, 48 et 62 km
- 3 circuits cyclo route : 44, 62 et 82 km
- 3 circuits marche : 14, 16 et 22 km
- 2 circuits trail nature et marche nordique : 17 et 22 km

Au total, ce sont 12 circuits qui sont revus chaque année. Tout ceci bien sûr encadré par plus de 150 bénévoles qui oeuvrent pour le bon déroulement de notre manifestation annuelle.

Merci à tous.



Le voyage fédéral à Richelieu en Touraine

Le voyage fédéral aura lieu cette année en **Touraine**, du **13 au 14 mai**. Une quarantaine de personnes sont à ce jour inscrites



il reste encore des places.

Programme : visite touristique de **Richelieu**, **Chinon** pendant que d'autres profiteront du parc et des installations.

D'autres aussi pourront randonner à vélo le dimanche matin.

Nous nous arrêterons ensuite à **Thouars** sur le chemin du retour Pour visiter la ville

Deux circuits vélo sont prévus pour s'y rendre le samedi matin, l'un de 120 km et l'autre de 145 km, avec une arrivée pour l'apéro.

Beau week-end en prévision





GARAGE MARTINEAU
Réparateur Agréé Citroën



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

La semaine fédérale



C'est dans l'**Ome**, plus précisément à **Mortagne au Perche** qu'elle se déroulera, du **30 juillet au 6 août**

Cette semaine bien connue dans le milieu du cyclo est un rendez-vous incontournable pour tous ceux qui aiment pédaler une semaine et découvrir une nouvelle région

Chaque année, une semaine très bien organisée, qui rassemble de 10000 à 17000 personnes selon les années.

Le **CTH** sera de nouveau représenté par une vingtaine de participants



La Gégène

Le **10 juin**, ce sera notre traditionnelle **Gégène**, celle qui réunit chaque année une quarantaine de cyclos sur **2 parcours**, l'un de 80 km et l'autre de 150 km, circuits qui changent de sens. Un ravito est prévu à mi-parcours pour les 2 circuits.

A l'arrivée, le **pique-nique** traditionnel rassemble les participants dans une bonne convivialité, en espérant que 2017 soit moins humide que 2016





Dépositaire des marques :
Orbèa - Daccordi - Kuota -
Time - Koga Signature

Concessionnaire :
Motocycles - BETA

Agent :
Rieju

5 avenue des Sables - 85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 67 18 34 - crberland@hotmail.fr
www.cyclesrolandberland.com

Sortie nocturne des Vététistes

Quelques semaines plutôt Antoine et Samuel une bière à la main réfléchissaient au moyen d'éviter des départs de randonnées ratées : celles où on ne se lève pas, quand on a mal aux cheveux ou que le réveil ne sonne pas assez fort...

Eureka, mais bien sûr : il faut faire une randonnée nocturne !

10 minutes plus tard, la décision est prise, cela va se faire juste après Noël, avec des vertus thérapeutiques : finir de digérer la dinde de Noël et être prêt pour le foie gras du réveillon.

C'est donc un départ à 17h30 le mardi 27 décembre : premier record de la soirée, celui des gens en retard, de ceux qui ne vérifient pas l'heure, de ceux qui veulent toujours arriver le dernier et de ceux qui avaient une bonne raison de travailler...



Mais finalement, vers 18h nous étions 10 Vététistes bien heureux de partir et de pouvoir se réchauffer. Direction Les Epesses par les chemins, par la voie ferrée. L'atmosphère sent les fêtes de Noël, dans la pénombre, nos lumières nous précèdent : projecteur sur le cintre, frontale sur le casque.

Nous étions comme une guirlande en mouvement : au gré des bosses et du dénivelé nous éclairions joliment la nuit. On aurait presque pu se prendre pour des stars !

Le froid (5°) et le vent (comme sur le Vendée Globe) étaient bien présents : c'est avec bonheur qu'on abordait la montée de la Haute Monnerie aux Enfreins, car pour finir de se réchauffer, c'était l'idéal ! Puis plus loin nous donnions des conseils à quelques Vététistes débutants pour aborder avec prudence la descente de l'Ormeaux... dans le noir.

Quelques kilomètres plus loin, nous avons joué et rejoué dans Les Alouettes : certains ont aperçu le loup-garou... mais c'était seulement un renard en colère de notre présence ! Puis dans le noir, nous avons perdu notre chemin, c'est en mode hors-piste que le groupe a retrouvé sa voie... après quelques chutes sympathiques.

Pour en terminer avec la Maha, nous voilà au pied du mur : 100% d'échecs, peu glorieux... ne le répétez pas SVP !

Un slalom plus tard, on rattrape La Méancièrre pour rejoindre Les Peux par « La Peur au Blé » : certains espéraient la fin de la randonnée et être arrivé aux Herbiers... mais non, notre guide voulait nous faire découvrir les Bois Verts !

Mensonge ! Après de longs chemins roulants où notre fatigue faisait régner le silence, nous y sommes arrivés : les Bois Verts ne l'étaient pas : ils étaient Noirs !

Déjà plus de 30kms dans la nuit noire, nous renoncions à une boucle supplémentaire dans les Bois Noirs : direction le local ! Avec le vent de face, fatigué, je me suis collé à la roue du petit JC pour les derniers kilomètres...

Nous avons terminé notre balade avec un bon moment de convivialité : le foie gras de Samuel (celui qu'il a préparé... !), les apéros du petit Nicolas, un petit fromage, du bon pain, et du jus de pomme ! Il manquait juste la galette. Merci le club, les organisateurs, les participants, et notre joli pays des Herbiers.

Pat'



Informations « Bureau »

On reparle de la gestion des déchets dans le cadre associatif.

Une demande devra se faire auprès de la communauté de commune

1 conteneur	Verre de 320 litres	-----	avec affiche indicatif
2 conteneurs	Emballage de 660 litres	----	avec affiche indicatif
1 conteneur	Carton de 660 litres	-----	avec affiche indicatif
1 conteneur	Flexible de 660 litres	-----	avec affiche indicatif

Les Départs des randonnées du Samedi comme du Mercredi ont lieu à : 13H45

Vestes :

Il a été décidé d'une seule couleur **aqua-blue - modèle Kariban - softshell - 3 couches** prix unitaire standard à 33.06 € + 10 € la broderie du logo CIH soit **43.06 € ht + tva 20 % = 51.67 TTC**

Boulangerie Dos Santos

Les Herbiers

Place des Droits de l'Homme

Tél. 02 51 67 39 10



Calendrier humoristique 2017 du CTH



En ce Janvier trileux, godasses à clous prendras
Sinen sur macadam la gneule te casseras.



A la Saint Valentin si câlins tu oublies
La soupe à la grimace, longtemps, sera servie.



Les giboulées de Mars aux caprices imprévus
Si tu sois sans rillard, mouillé sera ton cul.



D'aucun fil, en Avril, ne te découvrirais
Sauf quand, à ta chérie, l'amour tu lui feras.



En ce beau mois de Mai, Vierge Marie prieras
Si trop ça t'enquiquine, au bistrot tu iras.



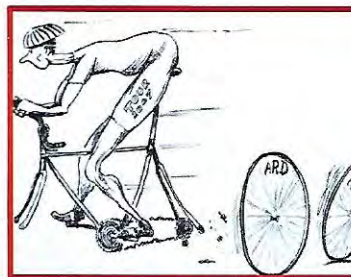
Si t'es pas trop feignant en ce doux mois de Juin
Avec franche luronne couche toi dans le loin.



En ce Juillet si chaud, ne marche en plein soleil
Car de traîner son ombre est fatigé sans pareille.



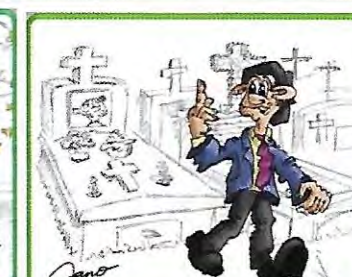
À la mi-août, si matons imiteras
Tu le fais dans ton lit mais pas au bord d'un toit.



En Septembre, en moi, un génie sommeille
Malheureusement, jamais il ne se réveille



Octobre aux feuilles jaunes des sous bois eschancieurs
A celle de tes impôts, ajoute une couleur.



Si Belle-Mère, toute sa vie, t'a bien cassé les pieds
En ce jour de Toussaint, tu peux te défilier.



Du vieux bonhomme Noël, tu devras te méfier
Dans le lit de ta femme qu'il aille s'y réchauffer.

Changement de Logo du CTH

Un logotype est un dessin qui identifie de manière unique, une association, un club, un comité, etc... Cette identification visuelle doit être représentatif, identifiable, et personnel du club que vous pratiquez. Route et VTT sont représentés, une lacune de comblée.



HYPER U Les Herbiers

Le choix, les prix les plus bas

HYPER U
Les Herbiers



Avenue de la Maine • 85500 LES HERBIERS

02 51 91 02 97

www.hyperu-lesherbiers.com