

4418



Trimestriel n° 144- MARS 2019

VAE - Vélo providence ?

Que se cache-t-il derrière cet acronyme VAE ? **Le VAE**, c'est le **Vélo à Assistance Electrique**. Mais de quoi s'agit-il exactement. C'est un vélo sur lequel un constructeur est venu installer un moteur électrique, une batterie et un système de commande de l'assistance. La législation française exige trois conditions pour appartenir à la catégorie des cycles à pédalage assisté : 1- Pour bénéficier de l'assistance électrique il faut pédaler, 2-La vitesse maximale avec assistance est limitée à 25 km/h, 3-La puissance électrique du moteur ne doit pas dépasser 250 Watts. Ainsi ce VAE est conforme à la réglementation et comme pour un vélo classique, les règles de circulation et de sécurité habituelles sont à observer.

Examinons de plus près ce vélo. Plus lourd que ses cousins du fait du poids du moteur et de la batterie, l'ensemble peut varier d'une dizaine de kg pour les modèles sportifs à une vingtaine de kg pour les modèles standards. **Le moteur** placé dans la roue avant ou la roue arrière est dit en "tout ou rien" Il est alors commandé par un capteur de pédalage qui confère à ce système des à-coups, surtout au démarrage. Le moteur peut aussi être situé

au niveau du pédalier. Il est alors piloté par un capteur de force qui rend l'assistance proportionnelle à la force d'appui sur les pédales.



Ces systèmes peuvent être associés de l'aide au démarrage qui permet au vélo d'avancer jusqu'à 6 km/h sans pédaler. **La batterie** peut être positionnée sous le porte bagage ou dans le milieu du cadre pour une meilleure répartition des masses. La capacité de la batterie conditionne l'autonomie au VAE associé à la tension d'alimentation généralement de 36 volts. Les batteries les plus puissantes avoisinent les 500 Wh. Autrement dit à pleine puissance le moteur fonctionne 2 heures. L'autonomie moyenne se situe entre 60 et 90 km et varie selon le profil du parcours, le vent, le poids du cycliste, la pression des pneus et la force d'appui sur les pédales. Regardons maintenant **combien coûte une**

recharge de batterie qui dure entre 3h00 et 7h00. Avec un coût moyen en France du kWh électrique à 16 cts, une recharge totale coûte 8 cts d'euros.

Pourquoi choisir un VAE. Pour les citadins, c'est un moyen de transport idéal en ville, d'autant qu'il n'émet aucun gaz à effet de serre. Il ne craint pas les embouteillages, est peut encombrant ce qui facilite particulièrement son stationnement. **Il est bénéfique pour la santé** car il permet d'avoir une activité physique par le pédalage. Ce VAE est une véritable aubaine pour les personnes sédentaires qui voudraient se remettre au sport ou celles victimes de souci de santé, car avec son assistance réglable il peut s'adapter à la condition physique de chacun. Il permet d'allier sport et plaisir. Il est bon pour le cœur et les poumons il est plus agréable que le vélo d'appartement et surtout, il permet la pratique en groupe ou en couple. Avec le VAE il est possible de reprendre le sport à tout âge et de bouger sans s'épuiser. Selon l'OMS, **30 mn d'exercice quotidien c'est 8 ans de longévité supplémentaire.** Merci au VAE.

C. Pitard

Meubles
Boisjoly[®]
LES HERBIERS

Route de la ROCHE-SUR-YON
LES HERBIERS

Ouvert le Lundi de 14 à 19 h
du Mardi au Samedi de 9h à 12h15 et de 14h à 19h

Tél. 02 51 67 14 81

www.meublesduboisjoly.fr

Un passionné du vélo : Sébastien COUTAND



Photo: Céline COUTAND

A l'arrivée du tour de Vendée au Mont des Alouettes en 2016

Il suffit de passer une minute en compagnie de Sébastien Coutand pour comprendre que l'on est face à un passionné de vélo et aussi à un homme de grande camaraderie. Natif d'Ardelay, à 44ans voila un herbretais bien dans sa peau. Sébastien est aussi un sportif accompli. Il a toujours aimé les sports individuels. Jamais il n'a possédé de mobylette. Quand plus jeune il allait voir les copains (ou les copines), c'était toujours à bicyclette qu'il les rejoignait, 25km ne lui faisaient pas peur. « Les sports d'équipe ne m'attirent pas plus que ça » dit-il.

Un peu paradoxal, car il s'est engagé 23 années comme sapeur pompier à la caserne des Herbiers. C'est dire tout l'esprit collectif qui l'anime. « Là, j'étais à fond dedans, j'suis un peu comme ça. »

- Je fais du vélo depuis quinze ans. Seul au début, mais cependant je m'imposais de belles distances : 120 à 150km.

Frédéric Chapeleau que je connaissais me proposa de venir au VCH. Mais je ne fais plus de compétition, j'encadre les minimes et les cadets depuis 10ans. C'est motivant d'accompagner les plus jeunes. Je préfère cet esprit à la compétition. J'ai eu Emilien Jeannière, Martin Rapin, Rémi Laidin et d'autres...

Ces trois là je les ai encadré pendant quatre ans. Je suis tellement heureux de leurs résultats. Il reste un lien fort entre nous. C'est motivant, valorisant de voir la progression et leurs bons résultats. On n'est pas ridicule aux Herbiers face à la Roche/Yon ou Challans.

Il signe aussi une licence au CTH.

Depuis 10 ans j'ai aussi une seconde licence au CTH. J'adore le dimanche matin. Il y a un bon esprit. Oui on nous appelle "les mobylettes" C'est vrai que ça roule un peu vite...Après la première heure, on est dans le dur. On

allonge le circuit avant et en fin de parcours. Eté comme hiver on compte sur trois chiffres. 100km minimum. 12000 km à l'année depuis 7 ou 8 ans. Les plus anciens, Christian R, Hugues R, Hervé M, m'impressionnent.

Je suis attiré par les longues distances. Si demain on me dit : « pars faire 300 bornes, j'en suis ravi. C'est une lettre à la poste. »

Mon plus grand défi fut à ce jour le tour du Mont-Blanc avec mon copain Julien Marais. Nous avons parcouru 331km, 8 cols sur les 8200 mètres de dénivelés positifs. Chaque année la moitié des participants ne vont pas au bout. Le plus difficile fut les montées des cols du Petit et Grand St Bernard sur 40km. On a eu du froid, de la grêle, du brouillard. Mais on avait décidé d'aller au bout. Seule une panne mécanique nous aurait stoppé.



Sébastien en plein effort sur le tour du Mont-Blanc

Photo: Céline COUTAND

En 2016 ce fut le tour de Vendée qui nous anima sur deux jours avec quelques copains du club et organisé en interne par Julien Raveleau. 450 km à la moyenne de 32km/h. Partis du Mt des Alouettes, nous y revenions le lendemain soir. Les femmes nous attendaient. Tout le monde a suivi. Toujours avec les gars du CTH nous avons fait 3 étapes du Tour de France. Là avec la canicule, ça tombait comme des mouches. Puis ce fut le froid pour la seconde étape. 200km sans s'arrêter par crainte du refroidissement. La troisième fut la meilleure. L'ambiance était euphorique sur des routes privatisées. 15000 participants et une organisation remarquable. Un très beau souvenir. »

En 2019 un challenge à relever.

Le départ du Paris-Brest-Paris sera donné le 18 août prochain. 1227km à parcourir avec 11700 m de dénivelé positif. Encore un vrai défi pour Sébastien pour qui ce sera sa première participation. Daniel Bousseau l'encourage « t'es capable » lui lance t-il. De fait l'homme est très motivé. D'ailleurs l'entraînement a déjà commencé et les brevets de 200, 300, 400, 600 km vont bientôt démarrer. Le regard déterminé Sébastien se dit confiant. On le sent bien dans sa tête. « Mon but est de finir dans les délais. » Nos encouragements pour lui, sont sans limite.

Propos recueillis par Gino

RANDO AU PAYS DES ALOUETTES

LES BENEVOLES DE LA RESTAURATION AUX PETITS SOINS POUR LES PARTICIPANTS :

Dès la mi-mars, ils sont sur le grill : « ils », ce sont les 2 responsables de l'intendance (Réjane Copin et Yvon Guesdon) qui sollicitent une soixantaine de bénévoles licenciés et d'amis sympathisants du C.T.H. pour former les équipes de l'accueil restauration et celles des ravitaillements et de l'arrivée avec les grillades.

Si en « cuisine », les 2 responsables ont déjà passé commande des denrées nécessaires pour les quelques 2200 participants prévus ; le ton monte d'un cran la semaine précédant l'épreuve avec la répartition précise des tâches.

La veille de la randonnée, tout le monde « est sur le pont » pour installer le matériel (bars, stands, tables) au Centre équestre et pour organiser la distribution des ravitaillements dans les camions afin d'être efficace de bonne heure sur les lieux.

Fruits secs (abricots, figes), chocolat noir, oranges, pâte de fruits, pain d'épices, mais aussi boissons rafraichissantes attendent les participants sur les « ravitos ». En spécialistes de l'effort et en responsables expérimentés et attentifs aux besoins des sportifs, nos deux organisateurs « poussent même le bouchon » jusqu'à diversifier les ravitaillements suivant les activités : une alimentation plus salée pour les vététistes et cyclos tandis que les marcheurs préfèrent les barres pâtisseries et les petits gâteaux qui remplissent les panses.

Dès 5 h du matin, le jour de la « rando », les bénévoles de l'accueil et du café brioche font chauffer les percolateurs et s'empressent de préparer les quelques 2500 sandwiches nécessaires aux randonneurs de notre épreuve sportive et aux bénévoles.

A 7 h, les premiers participants sont accueillis dans une atmosphère apaisée et sereine aux odeurs de café brioche et de jus d'orange. Les différentes équipes chargées du ravitaillement partent, avec leur matériel occuper leurs postes respectifs. Trois ravitaillements sont ainsi prévus pour les vététistes (les Alouettes, la Grimaudière et le camping de la Brèche aux Epesses). Trois autres lieux de restauration attendent les marcheurs : l'Aumarière, la salle du Pontreau et la Limouzinière. Les cyclos avec trois distances proposées ont également droit à leur « ravito » au Mont des Alouettes, lieu symbolique et incontournable qui donne son nom à notre randonnée. C'est bientôt la période de chauffe sur tous les circuits et les responsables, informés par les dernières inscriptions, se tiennent prêts à intervenir auprès de nos fournisseurs et sponsors pour faire face à un afflux supplémentaire.

Le retour des acteurs au Centre équestre est également un autre temps fort pour les bénévoles. Boissons, sandwiches et grillades reconfortent les sportifs qui assistent au tirage de la tombola assis sur un banc et échangent sur les plaisirs partagés à travers leur rando.

Bien après... les repas attendent les bénévoles mais l'effort n'est pas fini pour autant : il faut récupérer les véhicules, ranger les stands, trier les denrées restantes et remettre en état les lieux de la manifestation...

Enfin, plus tard dans la soirée, lorsque les participants sont repartis souriants et heureux, c'est l'occasion pour chacun de récupérer et de donner ses impressions. Les organisateurs de la restauration vous remercient tous pour votre collaboration fidèle, accueillante et efficace à la réussite de notre manifestation annuelle.

A très bientôt, et encore merci.

C. Maudet



Dimanche 7 Avril

Les Herbiers	0
Mouchamps	12
Puybéliard	21
Chantonay	25

RANDO DES DEUX LAYS

Lieu de départ
SALLE DES 4 VENTS

Inscriptions prises
En charge par le club

3 parcours au choix
45 .65 .85 kms



Tél. 0251469388

Mail :

lorieau.christian@orange.fr

13 & 14 Avril

Les Herbiers	0	0
=> Beaurepaire		
Bazoges en Pailleurs	13	13
Chavagnes en Pailleurs	22	22
Les Brouzils	27	
La Copechagnère	33	
St Denis la Chevasse	37	
Boulogne	41	
Chauché	46	30
Les Essarts	54	38
St Martin des Noyers	62	46
St Cécile	67	51
Mouchamps	74	58
Rochetrejoux	80	
La Jonchère	83	
Les Herbiers	90	70

DIMANCHE 14 AVRIL

La Châtaigneraisienne



20 & 21 Avril

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	18	18
La Pommeraie s/sèvre	22	22
St Mesmin	29	29
St André s/sèvre	35	
La Forêt s/sèvre	38	
St Marsault	41	
Menomblet	46	
St Pierre du Chemin	52	
Réaumur	61	40
Monsireigne	76	55
St Prouant	78	57
St Paul en Pareds	86	65
Les Herbiers	92	71

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche

Le samedi 13h45 Le dimanche 8h

Lundi de Pâques

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15

Randonnée à St Fulgent



27 & 28 Avril

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Puybéliard	21	21
St Mars des Prés	25	25
St Philbert du Pont	29	29
D106 sur 2 kms		
A gauche => Villeneuve		
St Juire Champjuillon	40	
St Hermine	45	
=> Fontenay		
A gauche D8 Thiré	49	
à gauche D10		
D10 Champjuillon	52	
D10 St Martin-Lars	55	
D10 St Hilaire du Bois	60	34
Bazoges en Pareds	65	39
Chavagnes les Redoux	72	47
Monsireigne	76	51
St Prouant	78	53
St Paul en Pareds	86	61
Les Herbiers	92	67

AUTRES RANDONNÉES

LE 28 AVRIL

Rocheservière 85
Chanteloup-les-bois 49

1er Mai

Nouveau parcours
La randonnée au pays des Alouettes

Centre Equestre	0	0
=> Mesnard		
A droite Serit	5	5
La lande à gauche		
Beaurepaire	11	11
Bazoges en Pailleurs	14	14
Les Landes Genusson	21	21
La Gaubretière	26	26
La chataigneraie	30	30
Les Peux	35	
Mt des Alouettes	40	
Chambretaud	44	36
Les Enfrins	48	40
St Mars la Réorthe	55	47
La Blottière		
La Traversière	61	
St Michel Mt Mercure	64	52
La Chambaudière	66	54
St Paul en Pareds	72	60
Centre Equestre	83	71

5 Mai

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9



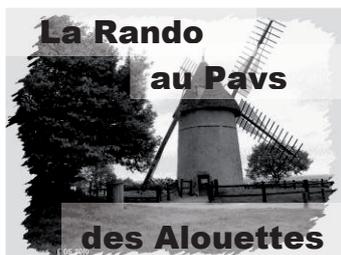
Randonnée du lac de la tricherie

AUTRES RANDONNÉES

LE 5 MAI

St hilaire de Clisson 44
Jallais 49

8 Mai



11 & 12 Mai

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
La Gaubretière	11	11
La Verrie	17	17
Mortagne s/Sèvre	22	22
Le Puy St Bonnet	27	27
La Tessoualle	30	30
Mazières en Mauges	36	
Toutlemonde	41	
=> Chanteloup les Bois		
A droite D 65 sur 1 km		
A gauche Etang - Péronne	50	
A droite Maulévrier	60	39
La Tessoualle	69	
Loublande	73	50
La Chapelle Largeau	77	54
Treize-Vents	81	58
Mallièvre	83	60
Les Epesses	88	65
Les Herbiers	98	75

AUTRES RANDONNÉES

LE 12 MAI

La Roche-sur-yon 85
MAISON DE QUARTIER DU VAL D'ORNAY
RANDONNEE GUY ET COLETTE

3 PARCOURS 40_70_90 KMS

18 & 19 Mai

Les Herbiers	0	0
L'Ouvrardière	5	5
La Gaubretière	12	12
Les Landes Genusson	17	17
La Bruffière	25	
Cugand	32	
Clisson => D54	36	
St Hilaire de Clisson	40	
D454 Remouillé	45	
D56 La Planche	52	
D7 Vieilleville	57	
L'Herbergement	65	
Les Brouzils	70	36
Chauché	78	44
St Fulgent	86	52
Mesnard la Barotière	93	59
Les Herbiers	102	68

AUTRES RANDONNÉES

LE 19 MAI

RANDONNEE DE LA ROSE (FÉMININE)
85 FONTENAY LE COMTE



St Christophe du bois 49
Somloire 49

Samedi 25 Mai

LA GEGENE

152 & 84 kms



Dimanche 26 Mai

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule d'Oie	17	17
A dr Villeneuve		
Chauché D37	26	26
Boulogne D39	32	
St Denis la Chevasse	37	
=> Belleville		
D6 la Voirie à gauche	42	
D78 puis à gauche D98		
La Merlatière	51	33
St Martin des Noyers	63	45
St Cécile	69	51
Mouchamps	75	57
St Prouant	84	66
St Paul en Pareds	92	74
Les Herbiers	98	80

Écoute fiston, tu es grand, il faut qu'on parle des filles...



Oui P'pa... Qu'est-ce que tu veux savoir ?



LES SORTIES DU WEEK-END

Dimanche 23 Juin

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



8 & 9 Juin

Samedi 15 Juin

LA PAYS de RETZ

Jeudi 30 Mai

Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	12	12
La Flocelière	15	15
La Pommerai s/Sèvre	21	21
D155 Billière	25	25
Combrand	29	29
Le Pin	32	
Brétignolles	37	
D150 à gauche D35		
Nueil s/Argent	49	
D154 Rorthais	58	38
D154 St Amand s/Sév	67	47
Treize-Vents	75	55
Mallièvre	77	57
D72 St Malo du Bois	80	60
Chambretaud	86	66
La Chainelière		
Mont des Alouettes	91	71
Les Herbiers	95	75

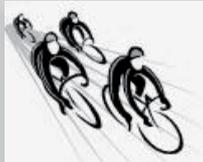
Les Herbiers	0	0
Le Guè-Jourdain	10	10
Mouchamps	13	13
St Cécile	19	19
Les Chaffauds	24	24
Le Fuiteau	32	32
L'Angle Guignard	34	34
La Réorthe	39	39
=> Chantonnay à dr D106		
St Philbert Pt Charrault	46	46
St Mars des Prés	50	50
Sigournais	54	54
Chavagnes les Redoux	60	
D43 Tillay	63	
D13 Le Boupère	73	
St Prouant	77	64
St Paul en Pareds	85	72
Les Noyers	88	
La Marière		
Les Herbiers	95	78

Les Herbiers	0	0
St Fulgent	15	15
D17 la Rabatelière	24	24
Les Brouzils	31	31
Vieilleveigne	44	44
D70 D74		
St Philbert- de-bouen	52	52
D70 St Phibert de g-li	63	63
D65 la Chevrolière	71	
D65 Pont st Martin	76	
D85 Bouaye	85	
D264 St Martin de cout	90	
D64 à droite D61		
D61 St Pazanne	103	81
D61 St Hilaire de chal	106	84
Chemeré	111	89
D67 les Moutiers en re	120	98
Port du collet rvt	125	103

LA LÉONNE

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
St Hilaire le vouhis	25	25
D31=> Chantonnay		
Ad D52 l'Auneau	29	29
St Hilaire le vouhis	32	
Bournezeau	41	
=>St Hermine sur 5kms		
Ag D106	45	
La Noue Libaud		
Ag D52 =>Bournezeau		
Ad le Pont du Servant		
Les Davières rvt	52	35
Rejoindre la D949		
Les Chaffauds	61	44
St Vincent-Sterlange	65	48
La Tranchais	67	50
Mouchamps	70	53
Le Gué-Jourdain	75	58
Les Herbiers	84	67

AUTRES RANDONNÉES LE 9 JUIN



St Laurent sur sèvre 85

St Hermine 85

Moncoutant 79

Samedi 1^{er} Juin

TOUR DE MAUGES COMMUNAUTÉ
SAMEDI 1 JUIN 2019
3^{ème} Edition
200 Kms
CIRCUIT FLÈCHE

4 GROUPES DE NIVEAUX : 20/25 - 30/35 - 35/40 - 40/45 km/h

Sur réservation avant le 25/05/2019 par : mail : cycloped@gmail.com

www.facebook.com/tourdeaugescommunaute

MAUGES COMMUNAUTÉ Intermarché

Lundi 10 Juin

Les Herbiers	0	0
=> La Gaubretière	10	10
Tiffauges	21	21
Torfou	24	24
Montigné s/Moine	31	31
Montfaucon s/Moine	33	33
Villedieu-la-Blouère	40	
Gesté	45	
St Germain s/Moine	53	
St Crespin s/Moine	58	40
Boussay	67	49
La Bruffière	71	53
La Boissière de Montai	79	61
Bazoges en Paillers	86	68
Beaurepaire	89	71
Les Herbiers	98	80

D118 D21 Bouin	133	111
D758 Beauvoir	140	
D948 passage du gois		
Barbâtre	151	
Le Pont_Fromentine	158	
D22 Beauvoir	168	
D948 St Gervais	172	
D28 Chateauneuf	179	
Bois de cene	182	120
D58 D72		
St Etienne de Mer M	194	132
D13 Touvois	200	138
D81 St Etienne du bois	212	150
D18 Beaufou	217	155
D637 D39 les Lucs s/b	221	159
D39 St Denis la chevas	232	170
D6 D13 Chauché	240	178

AUTRES RANDONNÉES LE 23 JUIN

Challans 85

Rando des canards

29 & 30 Juin

1^{er} & 2 Juin

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
L'Oie prendre D60	18	18
St Martin des Noyers	28	28
D7 Bournezeau	39	
D48 Les Pineaux	44	
D88 puis D60 Thorigny	50	
D29 La Chaize le Vic	58	
D31 puis a g D29		
D7 Les Essarts	72	37
D11 St André G d'Oie	80	45
C4 La Brosnière	83	48
Vendrennes	86	51
Mesnard la Barotière	90	55
Les Herbiers	98	63

St André goule d'oie	247	185
Vendrennes	253	191
D53 Mesnard la baroti	257	195
L'Aurière	261	199
Les Herbiers	266	204

Dimanche 16 Juin

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

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	13	13
La Blinière		
Pouzauges	20	20
Montournais	29	29
Menomblet	34	
Cerizay	45	
Montravers	49	
St Amand s/Sèvre	58	
Les Châtelliers	61	47
Les Epesses	69	55
Côte du Fossé		
Le Puy du Fou	74	
=> St Malo du Bois		
Chambretaud	84	
Les Enfrens	89	
Le Bois Joly ardelay	93	
Ardelay		
Les Herbiers	98	65

AUTRES RANDONNÉES LE 10 JUIN



RANDO FOIRE EXPOSITION RSY 85 LA ROCHE SUR YON

AUTRES RANDONNÉES LE 2 JUIN

St Gilles-croix-de-vie 85 Rando de la sardine

AUTRES RANDONNÉES LE 16 JUIN

Luçon 85 Rando du Cardinal

AUTRES RANDONNÉES LE 30 JUIN

La Verrie 85 Rando de la coulée verte La Tranche sur mer 85 Rando de L'huitre

« Le vélo c'est la santé, Rouler c'est la préserver, Si tu veux vivre longtemps, Pédale plus souvent ! » (1)

Le vélo club de Saint-Gilles sait pédaler et pousser la chanson ! A chacune de nos pauses, les membres du Club chantaient ce chant pendant la sortie des féminines Jard/La Rochelle organisée par le CODEP 85, les 20 et 21 octobre dernier.

« Quand on partait de bon matin, quand on partait sur les chemins... » (2). Nous étions 70 cyclistes dont 3 des Herbiers (Marylène, Martine et moi) au départ, mais cause abandon, 69 à l'arrivée.

A l'aller comme au retour : temps superbe, ambiance détendue et surtout organisation parfaite : ravito en milieu de matinée et l'après-midi, pique-nique le dimanche, dîner et nuitée à l'auberge de jeunesse de La Rochelle. Pas une fausse note !

Oh bien sûr, un léger vent de face nous obligeait bien parfois à appuyer un peu plus sur les pédales, mais nos mollets n'en seront que plus musclés et surtout cela ne nous empêcha nullement de parcourir tranquillement le trajet.

Pas de crevaison le premier jour ! Nous nous réservions sans doute pour le lendemain... Pas moins de 6 crevaisons au compteur dont 5 en moins de 10 kilomètres en partant de La Rochelle ! Gilles, notre tandémiste, ne s'est pas fait prier pour se rendre utile. Ravi qu'il était de dépanner les chambres à air à plat.

Gonflés ou regonflés à bloc, nous avons pédalé de bonne heure et de bonne humeur. 195 km en deux jours !

Je garde le souvenir d'une expérience très intéressante pour moi qui roulais pour la première fois en peloton. Première fois peut-être, mais sûrement pas dernière fois !

Vivement la sortie de la Rose organisée par le club de Fontenay-le-Comte au printemps prochain !

(1) : A chanter sur l'air : « le travail c'est la santé » d'Henri Salvador.

(2) : « A bicyclette » chantée par Yves Montand



Marie-Pierre Daumy

Un GPS sur le vélo avec un parcours chargé c'est mieux.

Si les sorties du dimanche empruntent des routes dites secondaires, les sorties du mercredi font généralement la part belle à nos petites routes de campagne que notre ami Yves connaît bien. Si le descriptif du parcours donne les indications à suivre il est plus confortable de suivre la trace du GPS. De plus, celui-ci peut vous indiquer la prochaine bifurcation et émettre un bip sonore lorsque vous sortez du parcours.



Comment obtenir le tracé du parcours ? Tout d'abord, sur cth85.com en cliquant sur la date du mercredi ou du dimanche vous pouvez afficher le parcours sur votre écran d'ordinateur et le télécharger pour le charger ensuite sur votre GPS.

Comment créer son propre parcours ? Entre Gpsies et openrunner, plusieurs solutions existent et chacun a ses propres préférences.

En ce qui me concerne, je préfère utiliser openrunner.

Depuis 2018 il existe en plusieurs versions : l'une standard pour une utilisation occasionnelle et une autre dite « premium » pour une utilisation plus régulière au prix

de 1,25 € par mois. Avec la version premium plusieurs avantages : utilisation des cartes Google Maps et IGN, fonctionnement en mode plein écran, etc.

Pour définir des étapes journalières, deux paramètres sont importants : la longueur de l'étape et le profil altimétrique. Les conditions atmosphériques ne peuvent évidemment être prises en considération : il faut bien un peu d'inconnu pour donner du piment à nos sorties.

Pour créer un parcours vous définissez donc le point de départ, les points de passage importants et bien sûr le point d'arrivée. Openrunner détermine le parcours le plus court entre les points. Une rapide vérification est nécessaire pour éviter de passer par un centre-ville par exemple ou un chemin alors qu'une route existe tout à côté, etc.

Enfin, une fois enregistré, vous pouvez afficher le parcours altimétrique pour en mesurer le profil et éventuellement procéder à d'autres modifications, telles raccourcir le parcours, éviter des difficultés.

Une fois votre parcours chargé, vous pouvez partir confiant, sans l'angoisse de faire des km superflus qui pèsent toujours lourds en fin de parcours. Bonne route.

D. Bousseau

La Rand'aubinoise 2019

Nous étions 6 du CTH au départ de cette édition 2019 de la rando de St Aubin des Ormeaux.

Départ 8h00, 3 d'entre nous partent sur le 51 km et les 3 autres sur le 40 km.

Un trajet quasi 100% bord de Sèvre. Tant mieux, nous serons mieux protégés du vent, assez présent ce matin là.

Les portions privées seront assez rares et pas mal de liaisons seront routières. Le balisage est suffisant et le terrain suffisamment accrocheur pour pouvoir s'amuser dans le relief. Et il y en aura avec 805m de dénivelé sur le 51km! Beaux paysages et bonne compagnie nous aideront à boucler honorablement cette sortie avec un bon 15 km/h de moyenne. Le timing ne nous permettra pas de goûter la traditionnelle omelette. Il nous faudra donc revenir l'année prochaine!!

De gauche à droite : Samuel Caillaud, Jérôme Dos Santos, Nicolas Courbeix, Antoine Murzeau, Antonin Dos Santos, Guy Marie Soullard



Marylène et Léon lauréats du challenge 2018

Chaque année le CODEP organise le Challenge Individuel des licenciés du département. C'est un classement qui additionne des points à chaque participation à une manifestation organisée dans l'année : concentrations d'ouverture, de fermeture, de Pâques, de Pentecôte etc.. La semaine fédérale, européenne. Les voyages itinérants (demi siècle). Enfin tout ce qui concerne la FFVelo (ex FFCT) même hors hexagone.

Toute personne d'un club affilié à la FFVélo peut faire ce concours avec une feuille du CODEP que l'on fait emmarger à chaque participation à une randonnée.

Par leur détermination et leur présence aux différents

rassemblements, Marylène et Léon ont terminé tous les deux premier du département de la Vendée. Le CTH remercie nos deux ambassadeurs Marylène et Léon pour leur présence aux quatre coins de l'hexagone car ils portent haut les couleurs du CTH et font bien voyager le maillot.



Bravo à vous.

Une Séance de mécanique aux Herbiers



Samedi matin 2 mars, une séance de mécanique à l'initiative du CODEP était organisée au local matériel.

15 licenciés avaient répondu présent et écoutaient avec attention les explications de nos deux formateurs Yves Marie Barboteau et Damien Roirand que nous remercions pour leur disponibilité leur écoute et la clarté de leurs explications.

Une projection de petits films concoctés par la FFCT illustre parfaitement les aspects techniques les plus pointus comme par exemple le réglage d'un dérailleur arrière.

Chacun pouvait poser ses questions à nos animateurs.

A l'issue de la matinée un petit débriefing permettait à tous de convenir que le contenu répondait aux attentes des participants. A reproduire au deuxième semestre pour d'autres licenciés intéressés.

Agenda du deuxième trimestre 2019

Dimanche 7 avril 2019

Mercredi 8 mai 2019

Dimanche 19 mai 2019

Samedi 25 mai 2019

Samedi 15 juin 2019

Sam 22 et Dim 23 juin 2019

Sam 29 juin au Sam 6 juillet

- Randonnée des deux Lays à Chantonnay avec participation du CTH

- Rando au Pays des Alouettes + BRM 300 km

- Randonnée de la Rose à Fontenay le Comte, «Concentration spéciale féminine»

- La Gégène

- La Pays de Retz

- Forum des associations aux Herbiers + La Léone le dimanche !

- Semaine Européenne à Belmonte (Portugal)



La Léone est avancée au dimanche 23 juin !!

Remerciements aux partenaires du C.T.H.

**AUTO-ÉCOLE
Couturier**

Tél : 06-32-66-14-66
www.auto-ecole-couturier.com

LE PERMIS
A UN EURO
PAR JOUR

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'Élegance

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

Crédit Mutuel

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

**MAISON
DION**
JARDINERIE & CAVE

Les Herbiers 02 51 67 10 64 www.maisondion.fr St-Fulgent 02 51 42 75 41

jardin animaux équipements cave

2000M² DE LOISIRS AUX HERBIERS
www.funbowling85lesherbiers.fr
TÉL: 02 51 66 43 56

FUN LASER 85
FUN BOWLING 85
FUN RESTO 85

**GARAGE
MARTINEAU**
Réparateur Agréé Citroën

CITROËN

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

INTERSPORT
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 avant le 23 juin 2019

Yvonnick / Sébastien
AXA LALERE

Assurance / Prévoyance / Banque / Epargne
RONDPOINT MASSABIELLE - LES HERBIERS

**Cycles
BERLAND 85**

Beta Peugeot ORBEA TIME

Rue de Gradine - 85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 67 18 34 - crberland@hotmail.fr
www.cyclesrolandberland.com

Boulangerie Dos Santos
Les Herbiers
Place des Droits de l'Homme
Tél. 02 51 67 39 10

La Petrie

Dans nos sandwichs,
le meilleur,
c'est le pain.

HYPER U Les Herbiers
Le choix, les prix les plus bas

HYPER U Les Herbiers

TECHNOLOGIE
CULTURE
BILLETTERIE SPECTACLES
DRIVE COURSESU.COM Les Herbiers
SUSHI DAILY Les Artisans du Sushi
LIVRAISON FUEL à domicile
flunch
SERVICE APRÈS-VENTE
location

Avenue de la Maine • 85500 LES HERBIERS
02 51 91 02 97
www.hyperu-lesherbiers.com