



Trimestriel n° 147- DECEMBRE 2019

## LA PRATIQUE DU VTT POUR LES ROUTIERS

La période hivernale, de novembre à février, marque très souvent, pour nous tous, un ralentissement de la pratique du vélo sur route. C'est l'occasion rêvée de découvrir une autre activité à travers le VTT. Cette pratique du vélo présente de nombreux avantages et permet de conserver mais aussi de développer certaines qualités sur route et de devenir un cycliste complet. En voici quelques effets :

Le VTT permet de sortir des routes habituelles de notre région et de fuir la circulation intensive des voitures pour aller se balader sur des chemins plus paisibles et re-découvrir les charmes de notre campagne. Ce changement de décor nous offre l'occasion de rompre avec la monotonie des mêmes routes très souvent parcourues.

Retrouver du plaisir et de la fraîcheur en modifiant nos habitudes avec une pratique différente. Des randonnées proposées ne manquent pas à cette période de l'année : la randonnée de la fressure d'Ardelay, les Bichottes à St Paul en Pareds, la randonnée des chemins creux à Cerizay, la randonnée des feuilles mortes à Jallais... A cette occasion, profitez-en pour jeter un dernier coup d'œil à notre petit guide annuel du randonneur édité par le club.

Améliorer considérablement la technique de pilotage et les réflexes, renforcer le gainage du corps ; le VTT permet de faire des descentes avec de belles montées d'adrénaline ce qui nous rendra par la suite plus adroits, plus confiants et plus rapides sur route en apprenant à mieux gérer les risques, éviter les obstacles et trouver la bonne trajectoire.

Le temps d'entraînement diminue tout en étant aussi efficace. Vous pouvez compter ainsi 40 kms de VTT pour 80 kms de route environ.



Le VTT va moins vite mais demande plus d'endurance et de force. Il augmente notre fréquence de pédalage notamment dans les montées. Le rythme cardiaque s'élève rapidement et se stabilise haut assez facilement. Cela ressemble très sensiblement au schéma d'un col routier lorsqu'on s'approche de

la zone rouge. Voilà donc une pratique qui nous permettra de progresser dans la montée des côtes de notre région. De plus il nous sera plus facile de conserver certains seuils à haute intensité sur une durée plus longue. Il est évident qu'une telle pratique passe par une stratégie correctement définie avec une mise en place d'un travail fractionné, étudié et équilibré (30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération par exemple) et de jouer de façon judicieuse sur les paramètres suivants : temps de travail, intensité de l'effort et temps de récupération.

Notre club a la chance de proposer ces deux types d'activité. Nos amis vététistes sont prêts à nous accueillir pour nous conseiller et nous accompagner dans des chemins qu'ils connaissent parfaitement. Ils tiendront compte de notre pratique, de notre niveau, de nos compétences, de nos envies et de nos objectifs sportifs. N'hésitez pas à les rencontrer. Ils se donnent rendez-vous le dimanche matin dès 8h30 au local du club pour une randonnée dans le secteur ou dès 7h30 pour un départ vers des randos extérieures.

*Article inspiré par la lecture du site « vélo101.com ».*

Christian Maudet

Meubles  
**Boisjoly**<sup>®</sup>  
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](http://www.meublesduboisjoly.fr)

## Laurence et Narcisse ANNEREAU Un couple en tandem au CTH

Nous voici réunis ce soir pluvieux de novembre, autour de la table de leur salle à manger pour une petite conversation, à bâtons rompus, sur le thème du vélo dans tous ses états. Tout est calme, la nuit enveloppe le quartier, on imagine les petits se diriger vers leurs dodos, la télé de 20h qui bleuit les salons, mais pour nous c'est un break d'évasion ensoleillé qui s'ajoute à nos enthousiasmes.

Laurence, l'épouse herbretaise de naissance, est licenciée au CTH depuis trois ans. Narcisse, son mari venant de Beaurepaire a élu domicile sur la commune des Herbiers depuis bien des années. C'est en 1994 qu'ils se sont mariés, formant ainsi un premier "TANDEM" capable de les emmener sur un beau chemin de vie.

Chacun de leur côté, en individuel, ils ont l'habitude du vélo : l'une en VTC et lui en vélo de route. « Viens faire des circuits avec moi ! » me disait Narcisse, je n'arrivais pas à suivre faute d'entraînement. Malgré tout, deux ou trois fois par an nous sortions avec les enfants qui étaient petits à ce moment-là.

C'est en 2008 que nous sommes allés pour la première fois à la semaine fédérale qui se déroulait à Saumur. Léon et Marylène en avaient beaucoup parlé. Cela nous a plu. Nos deux enfants Thibaud et Margaux grandissant ont adoré et en ont bien profité durant les éditions qui suivirent. Margaux qui aujourd'hui à 23 ans n'attend qu'une chose : revenir avec nous accompagnée de son ami. »

C'est en 2003 que Narcisse est venu au CTH. « Le vélo par obligation... » dit-il à cause d'un mal de dos. On faisait des randonnées découvertes le dimanche matin. Thierry Bourcier était président. C'est là que j'ai pris le goût pour le vélo. C'est bien de se voir proposer des sorties avant de signer une première licence.

Au club, je roule le dimanche matin derrière les "mobylettes" dans un petit groupe intermédiaire avec Didier, Yvon, Marcel, Jean-Pierre et les autres... Je sens que je suis en progression.

Cette année 2019 nous avons acquis un tandem. J'ai aménagé ma caravane pliante pour y accrocher nos vélos. J'avais fait mes armes avec "Mimile" et Patrick sur le tandem prêté par le CODEP 85.

« Le tandem est un vélo normal, sauf qu'il faut pédaler à l'unisson » dit Laurence. « Quand il mouline de trop, je lui dis. » De son côté, Narcisse plébiscite les freins à disques : « Qui ne bloquent pas... » A Cognac nous sommes partis une semaine avant la concentration pour être en forme, prendre le temps d'être ensemble, voir des paysages, et de belles choses.

Pour nous l'objectif c'est de faire de la balade. La semaine



Sur les chemins ou le bitume, Laurence et Narcisse forme un magnifique tandem.

fédérale nous offre la possibilité de découvrir des régions que nous ne verrions sans doute pas autrement.

D'ailleurs, « ce n'est pas trop des vacances ! », pense Narcisse, avec leur 800 km parcourus. Ils caressent l'envie, pour bientôt, de prendre une semaine rien que pour eux.



Sur la caravane pliante, tandem et vélos sont prêts pour le départ.

Leur projet serait l'acquisition d'un camion, afin d'y loger leur tandem qui est toutefois trop long pour être en travers d'un véhicule.

La semaine fédérale reste pour autant un excellent moyen de participer avec les gens du CTH à l'activité de cyclotouristes, dans un esprit de fête et de partage amical. « C'est super de se retrouver chaque soir tous ensemble. Et puis l'ambiance, l'accueil dans les villes et villages, c'est vraiment extraordinaire. Surtout dans les villes de moyenne importance, les gens nous font une fête pas possible. »

# Seize du CTH sur la route des Grandes Alpes : une ambiance à vivre.

Après la traversée des Pyrénées il y a deux ans, le CTH organisait début septembre la traversée des Alpes. Les uns et les autres se sont préparés consciencieusement, avec un peu d'appréhension pour quelques-uns.



Assis: Dominique Girardeau, Lionel Rondeau, Pierre Benaiteau, Christian Maudet, Jeanine et Daniel Bousseau, Michel Guillon, Kévin Pasquier.

Debout: Hugues Rabiller, Christian Girardeau, François Dahéron, Gaby Savary, Rémi Blanchard, Jean-Yves Coffineau, Claude Soyer, Christian Rocard.

**Le groupe.** Les participants n'étaient pas tous des « champions » mais ils étaient surtout très motivés et avides d'escalader les cols mythiques des Alpes avec parmi eux Kévin, le jeunôt de 32 ans, Jeanine, la féminine du groupe, et deux vétérans de 73 ans : Lionel et Pierrot.

**Les chiffres du périple :** 2 jours pour le voyage aller-retour, 6

jours de vélo, 642 km parcourus, 15 865 m de dénivelé positif et 22 cols franchis. Une mauvaise météo sur le Galibier et une course automobile dans la descente du col de Turini nous ont privés d'une cinquantaine de km vélos.

**Des cols mythiques.** Bien sûr les efforts consentis et les larges paysages découverts dans l'escalade des cols mythiques des Alpes tels la Bonette, l'Izoard, l'Iseran et le Cormet de Roselend resteront gravés dans les mémoires.

**Une ambiance extraordinaire.** Mais surtout, cette semaine a été un grand moment de plaisir partagé qui a rythmé la vie du groupe pendant tout le périple. Chacun a eu à cœur d'entretenir cette ambiance d'amitié et de solidarité. Quelques exemples : dans la montée de la Bonette Christian Girardeau n'a pas lâché Jeanine d'une pédale, la motivant de ses encouragements ; dans le col des Aravis, à son tour, Jeanine accompagnait Pierrot victime d'une indigestion de cols. Enfin lors des diners chacun se faisait un plaisir de relater les anecdotes du jour tel François qui, sur la route de l'Iseran, a mis du temps à découvrir que sa grande fatigue du matin était due à un patin frottant discrètement mais sûrement sur sa jante arrière. Bref, tout cela pour dire que la semaine était presque trop courte.

Douze participants il y a deux ans, seize cette année, combien dans 2 ans ?

Daniel Bousseau

## Rouler en sécurité

**La route est un espace public partagé** entre tous ses usagers que sont les automobilistes, les routiers, les motards, les cyclistes, les cavaliers, les piétons, les pilotes d'engins de nouvelle génération comme les trottinettes entre autres... Tout ce petit monde **doit cohabiter harmonieusement**. Le législateur impose donc une réglementation qui s'impose à tous, appelé "**code de la route**".



Essayons d'y voir plus clair, pour que chacun puisse faire le point sur sa pratique des règles et recommandations laissées à l'appréciation de chacun !

Commençons par **les obligations pour :**

- **La bicyclette** qui doit être **visible la nuit** et **capable de s'annoncer**. Pour garantir ceci, **des catadioptres** (dispositifs rétro-réfléchissants) rouge à l'arrière, blanc

ou jaune à l'avant, orange sur les côtés et sur les pédales, **des feux de position**, éclairant jaune ou blanc à l'avant et rouge à l'arrière, **un avertisseur sonore** d'une portée sonore de 50 mètres, doivent être présents sur le vélo et en bon état de marche. Le législateur exige aussi **deux freins** pour arrêter le vélo.

- **Le cycliste** doit porter **un casque** s'il est âgé de moins de 12 ans et **un gilet rétro-réfléchissant** homologué, hors agglomération, la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.

- **les règles de circulation.** Il est obligatoire de **rouler en file indienne** la nuit, lorsque la chaussée est étroite et lorsqu'un véhicule veut dépasser un groupe. En dehors de ces situations, il est autorisé de rouler à deux de front mais pas plus.

**Les interdictions** concernent les **écouteurs, oreillettes et les téléphones** qui ne sont pas autorisés en roulant.

**Les recommandations.** Le **port du casque** est vivement conseillé car il réduit les blessures à la tête. Le **rétroviseur** est aussi proposé car il sécurise les déplacements du cycliste.

C.P.



## Des ailes à mes pédales

Je vous engage à partir sur les traces de Joseph Briand dans son défi hors normes à travers les pays de l'Union Européenne en 100 jours. Il nous donne dans son livre le récit de son aventure. Un étonnant travail de mémoire tant le livre est riche d'anecdotes et de détails. Un beau cadeau de Noël.

D.B.

# LES SORTIES DU WEEK-END

Cyclotourisme



PAYS DE LA LOIRE

## Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche

### 1 & 2 février

Les Herbiers	0	0
=> <b>La Gaubretière</b>		
Les Landes Genusson	16	16
La Boissière de mont	23	23
Chavagnes en Pailleurs	31	31
St André Goule d'Oie	40	
La Brosière	43	
Vendrennes	45	

Mesnard la Barotière	50	
Beaurepaire	55	
Les Herbiers	63	52

### Randonnée Extérieure

Les Herbiers	0	0
=> <b>Mouchamps</b>		
L'Oie	18	18
St Florence	20	20
Chauché	30	30
Les Brouzils	38	
Chavagnes en Pailleurs	44	
Bazoges en Pailleurs	53	
=> <b>Beaurepaire</b>		
Les Herbiers	65	53



### 11 & 12 janvier

Les Herbiers	0	0
L'Aurière	4	
Mesnard la barotière	8	
La Boule	9	
Huche-loup	15	
Mouchamps	19	12
St Prouat	29	
Le Boupère	34	23
La Bonnelière	39	28
St Paul en Pareds	42	31
Ad Les Noyers	45	34
La Marière		
RP à gauche Hautacam	51	40
Ardelay	53	42
Les Herbiers	54	43



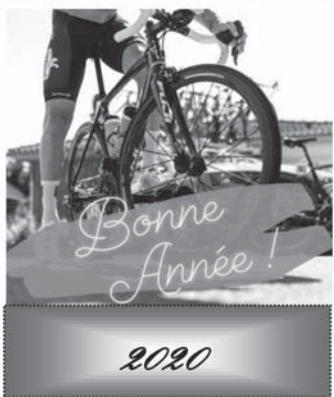
### 18 & 19 janvier

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	9	9
St Malo du Bois	14	14
La Verrie	25	25
St Aubin des Ormeaux	30	
Tiffauges	36	
Les Landes-Genusson	41	
=> <b>La Gaubretière</b>		31
L'Ouvrardière	52	
Les Herbiers	59	41



### 25 & 26 janvier

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	3
Le Boupère	13	13
St Prouat	19	19
Monsireigne	21	
Sigournais	27	
St Germain de Prinçay	31	
St Vincent Sterlanges	37	
St Cécile	39	
Mouchamps	45	28
Les Herbiers	56	40



2020

Départ

Le samedi 13h45

Le dimanche 9h00

### 1<sup>er</sup> janvier

## Le tour des herbiers

Les Herbiers	0	0
La Buzenière	4	4
La Pate	6	6
Mesnard la barotière	11	11
Beaurepaire	17	17
La Gaubretière	22	22
Chambretaud	30	30
Les Epesses	38	
St Mars la réorthe	40	
La Croix bara	42	
La Bonnelière	44	
A droite St Paul	48	
Les Herbiers	54	41



### 4 & 5 janvier

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Voie-Ferrée		
St Vincent Sterlanges	17	
St Cécile	19	
St Martin des Noyers	25	
Les Essarts	33	
St André-Goule-d'Oie	40	28
St Fulgent	43	31
Mesnard la Barotière	49	37
Les Herbiers	58	46



**RANDONNÉE CYCLO - VTT - MARCHÉ**

CC. VERTOU VELO

**LA VERTONNE**

02 FEVRIER 2020 à VERTOU

Cyclo: 2 circuits 50 km 75 km  
VTT: 3 parcours 20 km 35 km 45 km  
Marche: 2 circuits 10 km 15 km

Accueil: Complexe sportif Sèvre et Maine (rue Sèvre et Maine)  
Inscriptions sur place de 8 h à 9 h 30 (départ libre)  
- Tarif licenciés: adultes 6 € - mineurs 18 ans gratuits  
- Locaux (PFCT et FFV) - adultes 3 € - mineurs de 18 ans gratuits  
Renseignements: +33(0)249 840 000 - http://www.ccv.asso.fr/vtt

Crédit Mutuel  
la banque à qui parler

SUPER U Vertou



### 8 & 9 février

Les Herbiers	0	0
La Beltière	6	
L'Ouvrardière	8	
=> <b>La Gaubretière</b>		10
Tiffauges	23	
St Aubin des Ormeaux	30	
La Verrie	35	16
St Laurent s/sèvre	44	26
St Malo du Bois	48	30
Les Epesses	53	36
Les Herbiers	62	45

Les Herbiers	0	0
=> <b>St Michel Mt M</b>		
<b>Rocade D752 sur 2km</b>		
A droite La Flocelière	17	
Vilcreux	22	
St Mesmin	28	
Montournais	35	
Réaumur	40	29
Monsireigne	53	42
St Prouat	55	44
Rochetrejoux	61	50
La Jonchère	64	53
Les Herbiers	71	60

## pensez au matériel de dépannage



# LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche

**Dimanche 8 mars**

Concentration d'Ouverture  
Le Château d'Olonne



Ils étaient nombreux à la rando  
du 8 mai dernier aux herbiers

Les Herbiers	0	0
=> La Roche s/yon		
L'Aurière	4	4
Mesnard la Barotière	9	9
Lac de la Tricherie	11	11
Vendrennes	14	14
La Brossière	17	17
St André Goule D'Oie	20	20
D11 => Les Essarts		
Ad D13 Chauché	29	
=> les Essarts sur 500m		
A d La Merlatière	37	
Les Essarts D39	43	30
St Cécile	53	40
Mouchamps	59	46
Le Gué-Jourdain	62	49
La Pâte	67	54
Les Herbiers	73	60

**Salle calixte-aimé  
plissonneau**

Pour ceux qui seraient intéressés  
Possibilité d'un parcours sur  
place d'une distance de 70 kms  
Départ 8h30 de la salle ci-dessus



A vélo tout est plus beau !

**14 & 15 mars**

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailers	12	12
La Boissière de Montai	19	19
La Bruffière	29	29
La Bernardière	36	
St Hilaire de Loulay	44	
Treize Septiers	52	34
St Symphorien	58	40
Les Landes Genusson	63	45
La Gaubretière	68	50
Les Peux	73	55
Les Herbiers	78	60

TOUR DE FRANCE ...



**21 & 22 mars**

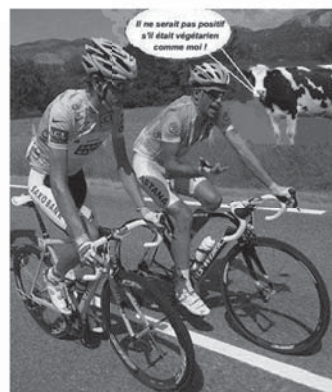
Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Mouilleron en Pareds	28	28
La Croix Renard	33	
Thouarsais Bouildroux	39	
La Caillère	41	
St Hilaire du Bois	44	
La Jaudonnière	46	
Le Loup Pendu	52	34
Sigournais	58	40
St Germain de Prinçay	62	44
St Vincent Sterlanges	67	49
Mouchamps	72	54
Les Herbiers	84	66

L'invention du vélo est Normande:  
c'était pour recycler les barriques de calva !!



**28 & 29 mars**

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Chateaurmur	18	18
La Pommerai s/sèvre	24	24
<b>Montravers</b>	29	29
Cerizay	33	33
St André s/sèvre	38	
La Forêt s/sèvre	40	
St Pierre du Chemin	49	
Réaumur	58	
Pouzauges	66	47
St Michel Mt Mercure	73	54
Les Herbiers	85	66



Départ  
Le samedi 13h45  
Le dimanche 8h30

**29 & 1er mars**

Les Herbiers	0	0
=> La Roche s/yon		
L'Aurière	4	4
Mesnard la Barotière	9	9
Lac de la Tricherie	11	11
Vendrennes	14	14
La Brossière	17	17
St André Goule D'Oie	20	20
D11 => Les Essarts		
Ad D13 Chauché	29	
=> les Essarts sur 500m		
A d La Merlatière	37	
Les Essarts D39	43	30
St Cécile	53	40
Mouchamps	59	46
Le Gué-Jourdain	62	49
La Pâte	67	54
Les Herbiers	73	60



**7 & 8 mars**

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	9	9
St Malo du Bois	15	15
St Laurent s/sèvre	19	19
Le Puy St Bonnet	24	24
St Christophe du Bois	29	29
La Romagne	36	
Le Longeron	42	
St Aubin des Ormeaux	47	39
La Verrie	53	
La Gaubretière	59	45
Beaurepaire	63	49
Les Herbiers	72	58

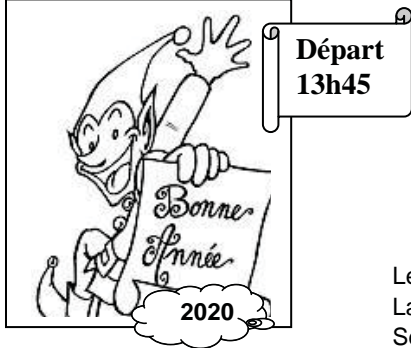
Mon médecin m'a conseillé d'utiliser mon vélo  
pour brûler des graisses.  
Oui, pourquoi pas :



LEN AVANT  
**LA TESSOUALLE**  
CYCLO/VTT ET MARCHÉ  
PRÉSENTENT  
**LA RANDONNÉE  
DES 2 LACS**  
- DIMANCHE 08 MARS 2020 -  
MORPHON ET DÉPART À LA SAÛLE 200 MÈTRES DE CHATEAU D'OLONNE - DOUCHE - ASSIETTE GARNIE OU SANDWICH  
WWW.CCUB.GOUVERNEUR.COM/FR-FR/ACT-COLO-VTT

3 CIRCUITS PÉDESTRES DE 10 À 17 KM  
3 CIRCUITS VTT DE 25 À 45 KM  
3 CIRCUITS CYCLO DE 50 À 90 KM

FF vélo Le Choletais La Tessoualle



Départ  
13h45

## LES SORTIES DU MERCREDI

rendez-vous rue de la Guerche  
départ 13h45



### Départ 9h 1er janvier 2020 54km Le Tour des Herbiers

Les Herbiers / La Buzenièrre  
La Patte / Mesnard  
Beaurepaire  
La Gaubretière  
Chambretaud  
Les Epesses  
St Mars / La Croix Barat  
4 routes Chambaudière  
A/d St Paul / Les Herbiers

### 8 janvier 2020 55k Rochetrejou

Les Herbiers / La Garlopièrre  
La Pillaudière a/droite  
Moulin à Tan / Basse Daudière  
La Moncelière a/droite  
La Maindrière / L'Audonnière  
Stop a/gauche 1<sup>ère</sup> a/droite  
Boisneau 1<sup>ère</sup> a/gauche  
La Boislinière 4 routes a/g  
La Bréchoire stop a/d 1<sup>ère</sup> a/g  
La Poirinière 3 rtes a/g 1<sup>ère</sup> a/d  
La Garnerie a/droite Bel-Air  
Rochetrejou=> le Boupère  
a/g La Victière/ La Thibaudière  
A/d Bordinière/ A/g Venassière  
La Limouzière // le Boupère  
Direction St Michel sur 2km  
a/g Bois-Serin // Les Brosses  
La Burlandière // Bel Air  
La Bessonnière //La Cessièrre  
La Croix Bara / St Mars  
La Pelletrie / La Cossonnière  
Ardelay / Les Herbiers

### 15 janvier 2020 57km St Prouant

Ardelay / St Paul => St Michel  
A/d la Barbère la Champrenière  
A/d Les Roches/ La Davière  
A/droite La Maisonnète  
La Grange stop a/droite  
A/droite La Pelissonnière  
Stop a/gauche St Prouant  
=>Mouchamps / a/d Algon  
3 rtes a/gauche les Cornières  
Stop en face 1<sup>ère</sup> a/droite  
Les Couchardière  
St Germain de Prinçay  
St Vincent Serlanges  
La Tranchais Mouchamps  
Rochetrejou  
La Jonchèrre Les Herbiers

### 22 janvier 2020

#### 60km St André Goule d'Oie

Les Peux La central U  
La Lande / La Palarderie  
Serit // Mesnard  
Direction St Fugent  
A/d La Milière // A/g Paillers  
Stop a/g 1<sup>ère</sup> a/d Le Vignaud  
/Grande Boucherie  
A/droite La Chantonnière  
Stop a/droite 1<sup>ère</sup> a/gauche  
La Lérandière / La Chaunière  
Stop a/droite 1<sup>ère</sup> a/gauche  
St André Goule d'Oie  
=>Les Essarts A/g Ste Florence  
L'Oie //La Goussaie  
Parc Soubise  
Guè Joudain / Les Herbiers

### 29 janvier 2020

#### 51km Mortagne sur Sèvre

Les Peux / La Bellitière  
La Châtaigneraie  
Stop a/droite 1<sup>ère</sup> a/gauche  
La Rousselière a/g La Gibretière  
A/d La Delinière/ La Gaubretière  
St Martin / La Verrie  
Mortagne / St Hilaire Mortagne  
Rochard / La Grande Brosse  
Stop a/gauche 1<sup>ère</sup> a/droite  
Chambretaud / Les Enfrin  
A/droite Coup de Brisque  
Les Herbiers

#### 5 février 2020 L'Oie 63km

Ardelay / La Cossonnière  
St Mars // Croix Bara  
La Cessièrre // La Bessonnière  
Stop a/gauche Bel Air a/d  
La Burlandière / La Chalonnaière  
Les Brosses / Bois Sorin  
Le Boupère // St Prouant  
Mouchamps Rond point a/g 1<sup>ère</sup> a/d  
La Pinelière / A/d Les Ardillers  
La Bonnière a/gauche  
L'Oie / a/d La Goussaie  
Vendrennes /La Tricherie  
Mesnard La Barotière  
La Boule // La Patte /Les Herbiers

#### 12 février 64km Treize Septiers

Les Peux .La central U  
La Lande La Palarderie  
Direction Beaurepaire  
Rond point a/droite 1<sup>ère</sup> a/gauche  
Beaurepaire cimetièrre a/droite  
La Roussièrre Angenaudière / Belon  
Rancunlières // Brossardière  
La Boissière de Montaigu  
Treize Septiers / La Guyonnière  
Le Lac / la Mazure / L'Aspièrre  
Preuilley /Le Rrouet /Grand Bois a/d  
Petite Roussièrre a/gauche  
Château d'eau a/g Le Plessis  
Le Vignaud stop a/d 1<sup>ère</sup> a/gauche  
A/g La Dalle / Mesnard  
La Fournerie // Les Herbiers

### 19 février 2020

#### 65km La Chapelle Largeau

Les Herbiers Les Peux  
La Belletière / La Gautrie  
L'Ouvrardièrre  
Chambretaud  
St Malô du Bois  
St Laurent sur Sèvre  
La Chapelle Largeau  
Treize-Vents  
St Amand sur Sèvre  
Les Roches //Châteauumur  
La Flocellièrre  
St Michel Mt Mercure  
La Chambaudière  
St Paul Les Herbiers

### 26 février 2020

#### 66km Chauché

Les Herbiers// Gué Jourdain  
A/droite Le Parc Soubise  
Vendrennes / La Brosnière  
St André-Goule-D'Oie  
La Mauvelonnaière  
Chauché Cimetière a/droite  
La Rabatelièrre  
Chavagnes en Paillers  
Direction Bazoges  
A/droite La Morinière  
L'Hopitaud 2<sup>ème</sup> a/gauche  
Petite Roussièrre a/droite  
Le Château d'eau  
La Malarderie // La Dalle  
Mesnard La Barotière  
Direction Les Herbiers  
A/gauche Serit  
La Lande / Les Peux  
Les Herbiers

### 4 mars 2020

#### 65km Lac de Pouzauges

Les Herbiers L'Aurière  
Mesnard la Barotière  
St Paul / Le Boupère  
Le Caillou Blanc  
L'Haumondière // Fief Milon  
Stop en face Le Beugnon  
A/d La Maison Neuve  
Le Lac de Pouzauges  
A/gauche Les Soriettes  
Avant les feux a/gauche  
La Tralière // la Boctière  
Chevet // Le Pas Français  
La Chagnais => Burbure  
Stop a/gauche 1<sup>ère</sup> a/droite  
Bois Sorin // Les Brosses  
3 routes a/gauche stop a/droite  
L'Epoux rond point a/droite  
A/gauche La Baritaude  
A/gauche La Blotière / St Mars  
La Cossonnière/ Ardelay  
Les Herbiers

### 11 Mars 2020

#### 70k Boissière de Montaigu

Les Herbiers //La Patte  
La Boule a/g La Tricherie  
Vendrennes / La Brosnière  
St André Goule D'Oie  
Chavagnes en Paillers  
A l'Eglise a/g direction Brouzils  
A 3km La Guibonnaière  
A/droite Bellevue  
3<sup>ème</sup> a/droite stop en face  
La Daurière //La Roche Pépin  
Dragonnière // a/g Pont Léger  
**La Boissière de Montaigu**  
La Rigaudière  
Les Rancunelières  
Stop a/d Bazoges en Paillers  
Direction St Fulgent  
A/gauche La Rivière Galochon  
Paillers a/g et 1<sup>ère</sup> a/droite  
Stop a/d Serit // Les Herbiers

### 18 mars 2020

#### 66 km Réaumur

Les Herbiers // La Buzenièrre  
La Guimbaudière => St Paul  
La Jonchèrre / Rochetrejou  
La Maison Neuve  
Algon // St Prouant  
Monsireigne / Chantefoin  
Stop a/droite 1<sup>ère</sup> a/gauche  
La Dube stop a/gauche  
La Treillardière  
Stop a/droite 1<sup>ère</sup> a/gauche  
Le Puy Germon a/droite  
Réaumur direction Pouzauges  
A 2km a/gauche La Nivardièrre  
A/droite L'Ardeloute  
A/droite La Bujaudière stop a/g  
1<sup>ère</sup> a/d. 1<sup>ère</sup> a/g Maison Neuve  
A/d Couraux 1<sup>ère</sup> a/g Laterie  
Stop a/g. 1<sup>ère</sup> a/d La Grainetièrre  
Stop a/d Le Boupère  
St Paul Les Herbiers

### 25 Mars 2020

#### 67km Cerizay

Les Herbiers /St Mars  
La Perverie / Les Epesses  
Les Châtelliers  
La Pommeraie sur Sèvre  
Montravavers / **Cerizay**  
Direction St Mesmin sur 4km  
4 routes du Château a/droite  
a/g La Limouzièrre  
Roidan a/d Villecreux  
La Flocellièrre / St Michel  
La Chambaudière  
St Paul / Les Herbiers

## SORTIE SURPRISE du 2 OCTOBRE 2019



Au départ de la fameuse sortie découverte ce 2 octobre 2019

chaque participant reçoit un message d'orientation qui le conduit d'étape en étape pour un circuit découverte. La deuxième idée est que cette randonnée appartienne à tous et à chacun qui veut bien proposer un parcours nouveau.

Pour cette première invitation ce sont Guy Chabot et Gino Vrignaud qui nous ont dessiné un circuit de 60 kms autour des Herbiers. A la fois artistes et rêveurs, toujours émerveillés devant

Un peu d'impatience et d'excitation au départ de cette sortie surprise du 2 octobre. (6ème édition).

Le principe est toujours le même :

une nature sans cesse renouvelée, connaisseurs de l'histoire locale et du patrimoine, ils éprouvent une satisfaction évidente à faire partager leur passion et leur sensibilité ; ils se plaisent à revisiter les petites routes du bocage et à s'attarder devant les vestiges d'un château pour écouter son histoire et mieux en connaître les Hommes.

La sortie du CTH intitulée « Cocorico-Touristico-Historico » a passionné l'ensemble des 25 participants entouré par les 8 accompagnateurs chargés du bon déroulement de cette sortie traditionnelle (deux par an).

Prochain RDV en avril 2020 pour une sortie surprise sur une journée avec repas au restaurant, bonne humeur de rigueur dans un esprit sportif convivial et humoristique...A très bientôt...

Christian Maudet

### Les BPF, un bon moyen de découvrir la France.

C'est 534 hauts lieux touristiques qui ont été recensés en France par la FF Vélo, à raison de 6 par département. La Fédération Française de CycloTourisme (FF Vélo) vous invite à les découvrir (renseignements sur le site FF Vélo, rubrique activités).

En sillonnant une région à bicyclette, faites un détour par ces points BPF (Brevet des Provinces Françaises), d'une part vous découvrirez un haut lieu touristique et d'autre part vous pourrez aussi participer, si vous le souhaitez, aux challenges des BPF de la FF-Vélo.

Pour la Vendée, les 6 sites sont Maillezais, Mervent, Noirmoutier-en-l'île, Pouzauges, Rocheservière et Talmont-Saint-Hilaire. Sur le numéro 694 d'octobre 2019 de la revue Cyclotourisme, la Vendée est en bonne place avec la description des BPF de Mervent et Maillezais. Un itinéraire permet la découverte de ces sites en partant de la Tranche sur Mer vers la pointe de l'Aiguillon puis St Michel en L'Herm, Fontenay-Le-Comte, Mervent, Maillezais et l'île d'Elle.



L'abbaye de MAILLEZAIS. XI<sup>e</sup> siècle - Vendée - 85

Enfin on ne peut terminer ce court topo sur les BPF sans parler de notre ami licencié Joël Renou qui chaque année parcourt la France à la découverte des BPF: il en est aujourd'hui à 297 sur les 534).

Daniel Bousseau

### L'AG 2019 du CTH - Une année cyclotouristique bien remplie

Vous étiez 85 à la salle de la Métairie en ce vendredi 6 décembre. Les personnalités invitées de la ville des Herbiers, de l'OMS, du Codep, du parc équestre et des bals herbretais avaient aussi répondues présentes.

Le président Gaby Savary ouvrait cette 43ème AG tandis qu'un diaporama illustrait les propos des différents intervenants pendant toute la soirée.

Le président présente son rapport moral et souligne que la pratique du vélo au CTH c'est avant tout une volonté d'accueillir le plus grand nombre dans un esprit de convivialité.

Le rapport d'activité très riche en 2019 avec le Paris Brest Paris est complété par deux vidéos, de la traversés des Alpes et du raid VTT des deux tours en Catalogne française de Collioure à Banyuls. Le trésorier détaille ensuite les comptes du club. Le déficit est imputable à la météo du 8 mai qui a rebuté les randonneurs à la Rando

au Pays des Alouettes. Un retour en image sur cette journée, préparé par Kevin est aussi présenté et recueille les applaudissements de la salle.

Les licenciés élisent Yves Gauvrit, Ronan Chabot et Philippe Rautureau qui rejoignent les 11 autres administrateurs.



Les licenciés du CTH récompensés

Après avoir remis les récompenses, le président invite l'assemblée au vin d'honneur que Réjane et Yvon ont préparé pour la dernière fois. Nous les remercions pour leurs 8 et 9 ans de bénévolat respectifs.

C. Pitard

### Ils nous ont rejoints cette année

Au cours de l'année le nombre des licenciés évolue au gré des renouvellements et prises des nouvelles licences.

En 2019 nous étions ainsi 151 licenciés dont 13 nouveaux venus et nouveauté 2019, 2 sympathisants.

Un sympathisant est licencié FFVélo dans un autre club que le CTH et nous rejoint de temps en temps ou régulièrement pour rouler avec nous.

Dans le détail nous avons accueilli par ordre d'arrivée, les nouveaux licenciés :

Clélia Delampe, 27 ans, Vendrennes - Samuel Huvelin, 45 ans, Les Herbiers - Olivier Lecroq, 39 ans, Pouzauges - Eloïse Chabot, 15 ans, Les Herbiers - Ioan Gaboriau, 16 ans, Les Herbiers - Franck Herault, 49 ans, Saint Paul en Pareds - Remi Blanchard, 63

ans, Les Herbiers - Yannick Tessier, 48 ans, Les Epesses - Clément Fraudeau 28 ans, Les Herbiers - Luc Wallez, 55 ans, Aulnay sous Bois - Stéphane Grelard, 42 ans, Les Herbiers - Philippe Roux, 66 ans, Les Herbiers - Baptiste Rabaud, 12 ans, Les Herbiers.

Les 2 sympathisants : Huguette Semisch, Pouzauges - Bernard Lafon, Chavagnes en Paillers.

Ainsi la moyenne d'âge du club se stabilise à 59 ans comme en 2018.

Le bureau vous remercie tous pour votre attachement au CTH, pour votre contribution à la vie et au fonctionnement du club. Rendez-vous est pris pour faire le bilan tous les trimestres dans votre journal préféré.

Belle et bonne année à toutes et à tous.

C.P.

## LE NOUVEAU BUREAU 2020

Poste	Nom	Résultat du vote
Président	Gaby Savary	Unanimité
Vice-Président	Guy Marie Soullard	Unanimité
Trésorier	Christian Girardeau	Unanimité
Trésorier Adjoint	Louis Vallon	Unanimité
Secrétaire	Christophe Pitard	Unanimité
Secrétaire Adjoint	Philippe Rautureau	Unanimité

### LES COMMISSIONS 2020 ET LEURS RESPONSABLES

Nom de la Commission	Responsables et appuis
Parcours VTT	Guy Marie Soullard, Kevin Pasquier
Parcours route (Conception circuits)	Jean René Drouet (Patrice Remigereau – Yves Teillet)
Partenaires : recherche et contacts	Christian Girardeau, Dominique Girardeau, Kevin Pasquier, Manu Siaudeau, Philippe Rautureau
Distribution Pub Rando Extérieures	Léon Planchet, Guy Marie Soullard, Kevin Pasquier,
Relation presse et administration	Christophe Pitard, Ronan Chabot, Gaby Savary, Christian Girardeau,
Site internet (Maintenance du Site)	Christophe Pitard, Ronan Chabot, Kevin Pasquier, (Philippe Sachot)
Administration Facebook	Ronan Chabot
Info locale Ouest France (Appui)	Gaby Savary (Jean Pierre Perrocheau)
44/18 Rédaction + pliage et distrib.(Pilotage)	Christian Maudet, Christophe Pitard, Philippe Rautureau, Gino, (Daniel Bousseau)
Photos - Vidéos	Christophe Pitard, Ronan Chabot
Resp Sécurité CODEP & CTH	Léon Planchet,
Formation route - Formation VTT	Christian Maudet, Guy Marie Soullard
<b>Rando des Alouettes</b>	
Parcours marche	Manu Siaudeau
Organisation sur le site	Gaby Savary, Léon Planchet, Christian Girardeau, Jean-René Drouet
Tombola (Appui)	Christian Maudet, (François Dahéron)
Inscriptions	Christian Girardeau, Louis Vallon, Philippe Rautureau
Fléchage sur site	Léon Planchet, Jean-René Drouet
Banderoles (Accès Stock)	Christian Maudet, Yves Gauvrit, Christian Girardeau, ( Joseph Guilloton)
Tenues Vestimentaires	Jean René Drouet, Guy Marie Soullard
Prêt matériel, outillage, tables...	Guy Marie Soullard, Dominique Girardeau, Gaby Savary
Vélo Pousseur (planning)	Gaby Savary, (Daniel Bousseau),
Tandem Mimile	Christian Maudet
Bals herbretais (représentante)	Philippe Rautureau (Réjane Copin)
Intendance	Dominique Girardeau, Yves Gauvrit, Emmanuel Siaudeau
Animations convivialité (Appui)	Christian Maudet, Yves Gauvrit, (Eric Bourrasseau)
Sortie familiale	Gaby Savary, Jean-René Drouet
Correspondant OMS	Christian Maudet

**LE PROGRAMME 2020** auquel il conviendra d'ajouter les 3 rando extérieures prises en charge par le CTH

Samedi 4 janvier	Galette du CTH de 16 à 21 heures avec plastification des licences
Vendredi 7 février	Réunion inscription semaine fédérale Valognes(50) au local du club
Dimanche 8 mars -	Concentration d'ouverture du Codep au Château d'Olonne Accueil des nouveaux licenciés avec circuit Rando des Alouettes
Vendredi 8 mai Dimanche 17 mai	Rando au Pays des Alouettes Concentration spéciale féminine du Codep – Rando La Rose - Pouzauges
Samedi 6 juin Samedi 20 juin Dimanche 28 juin	La Gégène La Pays de Retz La Léonne
Du 4 au 11 juillet	Semaine européenne à Banja Luka (Bosnie Hertzégovine)
Du 2 au 9 Août	Semaine fédérale à Valognes
Dimanche 13 septembre -	Repas du club à La Métairie Voyage Familial
- Samedi 17 octobre Dimanche 18 octobre	Sortie Découverte CTH Rando du chrono Concentration de clôture du Codep Ste Hermine
Vendredi 27 Novembre 2020	Assemblée Générale du CTH à la Métairie
Samedi 9 janvier 2021	Galette du CTH de 16 à 21 heures



# 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](http://www.maisondion.fr) St-Fulgent 02 51 42 75 41

jardin animaux équipements cave

2000M<sup>2</sup> 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 - [orberland@hotmail.fr](mailto:orberland@hotmail.fr)  
[www.cyclesrolandberland.com](http://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**  
Commerçants autrement

HYPER U Les Herbiers

TECHNOLOGIE CULTURE BILLETTERIE  
DRIVE COURSESU.COM Les Herbiers SERVICE APRÈS-VENTE  
LIVRAISON FUEL à domicile flunch location

SUSHI DAILY Les Artisans du Sushi

QR code

Avenue de la Maine • 85500 LES HERBIERS  
**02 51 91 02 97**  
[www.hyperu-lesherbiers.com](http://www.hyperu-lesherbiers.com)