



La revue du cyclotourisme herbretais

Trimestriel 148 – Mars 2020

L'Ardéchoise, une grande fête cycliste.

L'Ardéchoise a été créée en 1992 à St Félicien un petit village de 1 200 habitants au nord de l'Ardèche. L'année 1998 a vu le passage à plus de 10 000 cyclos puis 15 000 en 2011.

Cette année, du mercredi 17 au samedi 20 juin 2020 se déroulera la 29^{ème} édition de l'Ardéchoise sur 4 jours avec plus de 100 itinéraires traversant 160 villages en fête, c'est un évènement pour tous ! Des formules adaptées de 1 à 4 jours permettent à chacun de participer à l'Ardéchoise, premier rassemblement cyclos d'Europe sur route de montagne.

Chaque année, les participants affluent de toute la France et d'ailleurs, attirés par les magnifiques paysages. Dans chaque village, les spectateurs toujours aussi enthousiastes, encouragent avec ferveur chaque cycliste, chaque cyclotouriste, quel que soit l'âge ou le niveau.

Au seuil des 30 ans, grâce aux permanents et à près de 9 000 bénévoles, la chaleureuse convivialité de cette randonnée atypique est devenue la marque de fabrique de l'Ardéchoise.

Comme beaucoup d'autres licenciés du CTH, Yves Teillet et Michel Belaud ont participé à cette grande fête avec, Gégène Brousseau, Jean-Paul Tricot, Hervé Chasserieu et Jean-Paul Brousseau. Ils avaient opté pour la formule 3 jours avec suivi de bagages et réservation du logement chez l'habitant, en hôtel ou camping.



Ils nous évoquent quelques souvenirs : Yves « Un soir le dîner chez l'habitant s'était prolongé. Ce n'était pas très diététique et la nuit de récupération avait été bien courte... Sur le parcours on s'arrêtait régulièrement dans les villages pour profiter des animations et apprécier les spécialités culinaires que les bénévoles nous invitaient à déguster. L'épouse de Gégène nous avait préparé des sandwiches : rassasiés, nous n'avons pas pu les manger. ». Michel a retenu l'accueil : « Je ne connais pas de randonnée avec autant de chaleur humaine et d'ambiance : dans le dernier col d'une étape, le court mais raide col du Buisson, il y avait un orchestre dans chaque virage ! Il faut savoir prendre le temps pour s'imprégner de cette ambiance ». Yves retient aussi le profil difficile : « Il faut être bien entraîné. A St Félicien le camping était au bord d'un ruisseau : 9 km de montée pour rejoindre le départ, ça calme ! A la fin des 3 jours mon compteur marquait 542 km pour plus de 29 ascensions et 9000 m de dénivelé. ». Avis aux amateurs, affutez vos mollets, les inscriptions sont ouvertes sur www.ardechoise.com/.



Daniel Bousseau



Pierrot BENAITEAU

L'homme de tous les défis

Si pour les uns, la voiture est objet d'admiration, pour d'autres, la moto une seconde compagne, pour Pierrot Benaiteau les vélos resteront toujours une véritable affection. En effet, depuis toujours, il se passionne pour l'objet dans ces différentes formes et technologies mais aussi et surtout ce penchant intime, le conduit depuis des lustres sur les routes de France.

Né à Châteaumur en 1946, le petit Pierrot aimait le temps ou la radio grésillait sans pour autant refermer le bouton de la TSF, tant les reportages de Georges BRIQUET le captivaient durant les Tours de France. S'illustraient alors André DARRIGADE, Louison BOBET et tous les champions des années cinquante.

« A 14 ans je veux faire du vélo. Pas trop riche, j'ai commencé par un emprunt de matériel au Vélo Club Herbretais. On réparait les bicyclettes chez le père Ouvrard à la Pillaudière. C'était en 1961 Mes idoles au club s'appelaient Jean-Claude Girard et Guy Brisseau, plus âgés. J'ai signé ma 1ère licence au vélo club en 1962. Mon 1er RDV avec les copains a eu lieu dans la Grand-rue aux Herbiers, devant le bistrot du peintre Pierre Bousseau qui nous conduisait alors dans son camion sur les circuits alentours. J'ai bien connu Jacques Bolleteau, Xavier Rautureau et Marcel Mallet d'Ardelay. C'est ce dernier qui a formé tous les "AS" de l'époque. Une fois, au Loup-Blanc Lionel (Rondeau) m'a battu au sprint. (Éclat de rire) Mais les premiers cyclos du CTH aux côtés desquels j'ai roulé s'appelaient Paul Blanchard et Paul Crenn, cela vers 1980. J'ai couru de 17 à 20 ans pendant trois saisons. Après, j'allais plutôt au bal que faire du vélo...

De 1971 à 1973, avec Jacqueline ma jeune épouse, nous sommes partis vivre en Australie. J'avais envie de travailler sur de très gros chantiers, comme par exemple à la construction d'un grand barrage. Belle opportunité et quelle expérience ! Les deux traversées nous les avons faites en bateau. J'en ai profité pour faire deux filles, l'une à l'aller, l'autre au retour. Depuis ma femme ne veut plus faire de bateau... Revenus en 1974 j'ai acheté un nouveau vélo et je suis reparti. Mais mon activité d'entrepreneur de maçonnerie en rénovation de bâtiments me prenait beaucoup de temps. Plus tard j'ai continué la compétition chez les vétérans. Il y en avait des bons, des anciens pros etc... En 1985 je suis sorti avec les gars des Epresses. Denis Puau faisait 300km pour préparer Paris-Brest-Paris. Je lui dis: « Tu peux faire ça ! T'es complètement fou ! » Mais ça me trottait dans la tête. Je me suis préparé en 2004, puis en 2006 j'étais sur le Bordeaux-Paris et en 2007, à 61ans sur mon premier Paris Brest Paris. C'était toute une expédition !... J'y ai réfléchi longtemps. Je me suis dit, je vais le faire, mais, ce n'est pas dit que j'y arrive ? En 2011, boum ! C'est l'AVC juste avant le second P.B.P. Pour moi c'était foutu. J'ai quand même remis ça en 2014 pour la diagonale Brest-Menton avec Jean-Marc Roquet. Ce fut ma plus grande sortie. J'ai fait 3950 km du 6 mai au 3 juin. Parti de Châteaumur pour rejoindre Brest à vélo. Le retour de Menton à Bordeaux pour faire Bordeaux-Paris puis Châteaumur.

En 2015 Je suis de nouveau sur le P.B.P, mais l'an passé en 2019 je n'ai pas pu repartir. D'ailleurs, durant la traversée des Alpes, au mois de septembre, j'ai beaucoup souffert. Ce fut très difficile. Dans le dernier col, les Aravis, Jeanine Bousseau passait devant moi. Je lui ai dit: « Tu verras un vélo à vendre lundi sur leboncoin. » Foutu, bien foutu, le lendemain je conduisais le camion accompagnateur.

J'aurais tant aimé devenir coureur professionnel... »

Cependant, aucun regret pour l'ami Pierrot. Chez lui derrière la vitre " le Bocage" ouvert à perte de vue, il aime se laisser captiver par l'un de ses nombreux ouvrages traitant de ses héros du pédalier et de la bicyclette dans tous ses états.

Propos recueillis par Gino



Les Bons réflexes Pour rouler en groupe



SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

Fédération française de cyclotourisme
www.fict.org

Les bons réflexes pour rouler en groupe

Avec 9 accidents déclarés en 2019, le CTH connaît encore une année bien difficile. Sans tomber dans les conseils moralisateurs, voici quelques bons réflexes pour nos sorties cyclistes en groupe et en sécurité :

1 – Se positionner sur la chaussée

. Si rouler à 2 de front est autorisé sur voie large et dégagée, quand les conditions de circulation l'exigent, le passage sur une file se fait par accélération de la file de droite de manière à ce que celle de gauche puisse s'intercaler.

. Il est fortement recommandé de scinder un peloton en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes et laisser ainsi la place pour 2 voitures entre chaque groupe.

. La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo. Pensons-y !

2 – Signaler les obstacles par la parole ou/et par le geste. Obstacle signalé : sécurité assurée.

. Prévenir des obstacles rencontrés (à l'avant, travaux ou ralentissement, cycliste à doubler, trou dans la chaussée...).

. En situation de tourner à gauche : le 1er de la file tend le bras et annonce fort « A gauche ! », les suivants passent le message ; après un coup d'œil en arrière, le groupe se déporte à gauche

tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.

. Au stop ou aux feux orange ou rouge : le 1er de la file lève le bras et crie « Stop ! », les suivants transmettent le message et tous s'arrêtent.

Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité !

Quand le danger vient de devant ou de derrière, le 1er qui entend ou voit l'obstacle crie « Droite devant ! » ou « Droite derrière ! ». Si le groupe roule à 2 de front, il faut rétablir une seule file. Celle de gauche ralentit et celle de droite avance. La file de gauche peut ainsi s'intercaler.

RAPPEL ! Aucun arrêt sur la chaussée, toujours sur le côté de la route.

3 – Règles de priorité : Le cycliste doit respecter le code de la route comme tout autre véhicule (respecter les feux, les stops, prendre les ronds-points dans le bon sens...).

4 – S'arrêter en peloton : arrêt dispersé : danger assuré ! Arrêt sur voie latérale : c'est déjà pas si mal ! Dégagement vers une zone protégée (parking, aménagement sur le bas-côté, entrée de champ...) : sécurité assurée.

**BONNE ROUTE A TOUS
et en sécurité. C.M.**

44x18, un visuel rajeuni

Vous venez de découvrir, la nouvelle première page, de votre 44x18. L'identité visuelle précédente remontait au N°100, publié en avril 2008. Pour vous licenciés, lecteurs, fidèles annonceurs, il était important d'apporter une touche de dynamisme à votre magazine édité à 300 exemplaires et diffusé dans 83 enseignes des Herbiers. Si vous le voulez bien, décryptons ensemble cette nouvelle présentation.

Un petit retour aux sources s'impose avec le titre donné par son concepteur, notre regretté Paul Gentreau, sur le N°1 de décembre 1983 : 44x18. C'est le braquet représentant le nombre de dents du pédalier et du pignon arrière qui permet à un vélo équipé de roues de 700, d'avancer exactement de 5 mètres. Ce développement est idéal pour le cyclotourisme. A titre de comparaison, un coureur pro avance de plus de 10 mètres avec un tour de pédale !

44x18 ne coulant pas de source, le comité de rédaction a voulu préciser le contenu de ce magazine en ajoutant "La revue du cyclotourisme herbretais" A l'heure de l'internet, il était important d'indiquer que le 44x18 est aussi disponible en ligne au www.cth85.com. Les logos, en bas à droite, rappellent que l'association est fédérée à la Fédération Française de Cyclotourisme et qu'elle compte deux sections, Cyclo et VTT. Les deux photos illustrent ce point. Les concepteurs ont cherché à rappeler les couleurs des maillots du CTH et les traces laissées par les vélos sur la route ou dans les chemins. Les plus nostalgiques auront remarqué que les moulins, apparus en juillet 2002, ont disparus. Leurs ailes continuent d'ornier discrètement nos maillots, portant l'image des Herbiers, lors de nos randonnées. Merci à Kevin et à l'équipe de conception pour les ajustements.

Christophe Pitard



LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche

Le samedi 13h45 Le dimanche 8h

18 & 19 Avril

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
D6 Bazoges en Paillers	13	13
Chavagnes en Paillers	23	23
D61 Les Brouzils	29	29
L'Herbergement	34	
Vieillevigne	43	
St Hilaire de Clisson	58	
La Bernardière	61	
La Bruffière	69	49
Les Landes Genusson	78	58
La Gaubretière	83	63
L'ouvrierdière	89	69
Les Herbiers	94	74

Autres randonnées Le

Randonnée des Etangs et Forêts
ROUTE Dist 40- 65-80 km
CHANTELOUP-LES-BOIS 49
TEL.: 0241640090

25 & 26 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	39	
Thiré	43	
La Caillère	55	38
Bazoges en Pareds	61	44
Chavagnes les Redoux	69	52
Monsireigne	73	56
St Prouant	75	58
St Paul en Pareds	83	66
Les Herbiers	89	72

Autres randonnées Le

Randonnées des Lutins
ROUTE Dist 45- 65- 85km
ROCHESERVIERE 85
TEL.: 0681263591

1er Mai

La randonnée au pays des Alouettes

Les Herbiers	0	0
Serit	8	8
La Lande à gauche		
Beaurepaire	14	14
Bazoges en Paillers	17	17
Les Landes Genusson	24	24
La Gaubretière	29	29
La chataigneraie	33	33
Les Peux	38	
Mt des Alouettes	43	
Chambretaud	47	39
Les Enfrins	51	43
St Mars la Réorthe	58	50
La Blottière		
La Traversière	64	
St Michel Mt Mercure	67	55
La Chambaudière	69	57
St Paul en Pareds	75	63
Les Herbiers	81	69

Autres randonnées

ROUSSAY49

(SALLE POLYVALENTE)

Profitez du 1er mai pour prendre un grand bol d'air en randonnant sur les circuits de Roussay entre Nantes et Cholet

3 circuits cyclo : 30 à 75 km.
4 circuits pédestres : 8 à 20 km.

3 Mai

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9

Randonnée du lac de la tricherie



9 & 10 Mai

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	11	11
St Martin des Tilleuls	16	16
St Aubin des ormeaux	18	18
Le Longeron	24	24
La Romagne	30	
St Macaire en Mauges	38	
Montfaucon s/moine	49	
Montigné s/moine	51	
Boussay	58	34
La Bruffière	63	38
Treize-Septiers	67	42
La Guyonnière	70	45
Etg de la Chausselière	73	47
Route de L'Eden		
Bazoges en Paillers	86	60
Beaurepaire	89	63
Les Herbiers	99	73

16 & 17 Mai

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Réaumur	30	30
St Pierre du Chemin	39	
Menomblet	44	
La Forêt s/sèvre	51	
St André s/sèvre	54	
St Mesmin	59	42
La Pommerai s/sèvre	65	48
Les Chatelliers	70	53
Les Epresses	77	60
St Michel mt mercure	83	
Les Herbiers	94	70

Autres randonnées

Randonnée de La Rose spéciale féminines



Dist. 45 et 65 km
POUZAUGES 85
TEL.: 0608993325

Jeudi ascension

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
=> Chantonay 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

23 & 24 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 gauche la Roussière		
Les Poudrières		
Les carrières à gauche		
Les thermallières		
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

Autres randonnées

Rando des algues



JARD-SUR-MER

Randonnées de la côte d'amour

Bleu Dist. 43 km.
Bleu Dist. 68 km.
Rouge Dist. 88 km.
PORNICHET 44
TEL.: 0240248460

4 & 5 Avril

Les Herbiers	0	0
=> La Gaubretière		
Bazoges en Paillers	17	17
St Fulgent	24	24
La Rabatelière	30	
Bénaston	37	
Les Brouzils	40	
La Copechagnière	45	
St Denis la Chevasse	48	
Boulogne	53	
Les Essarts	60	34
St Cécile	70	44
=> Mouchamps		
Le Gué-Jourdain	80	54
Les Herbiers	89	63

Autres randonnées

Randonnée des 2Lays
ROUTE Dist. 45 - 65 - 85 km.
CHANTONNAY 85
TEL.: 0251469388

11 & 12 Avril

Les Herbiers	0	0
Coup de brisque	4	
Les Enfreins	6	
Chambretaud	11	
=> La Gaubretière		
La Pagerie	21	
Beaurepaire	24	9
Bazoges en Paillers	27	12
Chavagnes en Paillers	37	22
La Rabatelière	41	26
Chauché	45	30
St Florence	55	40
L'Oie	57	42
Mouchamps	63	48
Rochetrejoux	68	53
Le Boupère	74	
L'épaul	81	
Les Herbiers	89	63

Autres randonnées Le

LA CHATAIGNERAISIENNE
ROUTE Dist 46 - 65 - 85 km
LA CHATAIGNERAIE 85
TEL.: 0251526939

Lundi de Pâques

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

Randonnée à St Fulgent





LES SORTIES DU WEEK-END

Dimanche 21 Juin

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Croix Bara	11	11
St Mars la Réorthe	13	13
Nozillac		
Chateauroux	21	21
La Pommeraie s/Sèvre	26	26
La Petite Boissière	33	33
Combrand	38	
Le Pin	41	
Brétignolles	45	
Beaulieu s/Bressuire	50	
Nueil s/Argent	58	
Rorthais	68	38
St Amand s/Sèvre	77	47
Les Chatelliers la Butte	80	50
Les Epesses	88	58
Les Herbiers	98	68

Dimanche 28 Juin

LA LÉONNE

Les Herbiers	0	0
St Paul en pareds	6	6
4 routes la débiterie		
Rochetrejoux	11	11
St Germain de prinçais	21	21
Sigournais	25	
St Mars des prés	28	
Le Gué la chataignerai	33	
A dr la Leue		
En façade Libaud	37	
A gauche la Pigardièrre		
A gauche la Rallièrre		
D52 assemblé des 2 lays	42	
Le Fuiteau ag les fosses	46	
Les Davières rvt	48	33



Rejoindre la D949	51	36
Les Chaffauds	56	41
St Vincent-Sterlange	60	45
La Tranchais		
Mouchamps (rocade)	66	51
Le Gué-Jourdain	69	54
Les Herbiers	78	63

Autres randonnées

Rando de la coulée verte

Circuits cyclos de 44 à 78 kms



Chanverrie 85

RANDONNEE DES CANARDS

Vert Dist. 60 km

Bleu Dist. 80 km

Bleu Dist. 100 km

CHALLANS 85

TEL.: 0251353349

Dimanche 7 Juin

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

Autres randonnées

31ème rando Corniche Angevine

CHALONNES-SUR-LOIRE 49
TEL.: 0980658367

13 & 14 Juin

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	9
St Martin des Tilleuls	15	13
St Aubin des Ormeaux	17	15
La Martininière		
Le Cou la Tour	23	23
A g la Marquisière		
Mortagne s/Sèvre	30	30
Le Puy St Bonnet	35	35
La Tessoualle	39	39
Mazières en Mauges	44	
D200 Nuaillé	51	
=> Vezins à droite		
D148 Toutlemonde	57	
D 148 Maulévrier	63	
St Pierre des Echaub	66	
Loublande	74	
La Chapelle Largeau	78	46
Treize-Vents	82	50
Mallièvre	84	52
Les Epesses	88	56
Les Herbiers	98	66

Autres randonnées

RANDONNEE DE L HUITRE
Route 55- 75- 85 km



Autres randonnées

Samedi 20 Juin

LA PAYS de RETZ

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



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

30 & 31 Mai

Les Herbiers	0	0
Beaupaire	9	9
Bazoges en Pailliers	12	12
Les Landes Genusson	19	19
La Boissière de Montaigu	26	26
Chavagnes en Pailliers	34	34
Les Brouzils	40	40
L'Herbergement	45	
=> Vieilleveigne		
St André Treize-Voies	49	
Mormaison	54	
Les Lucs sur Boulogne	63	
St Denis la Chevasse	75	51
Chauché	82	58
St Fulgent	90	66
Mesnard la Barotière	96	72
Les Herbiers	105	81



Lundi de pentecôte

Les Herbiers	0	0
Beaupaire	9	9
Bazoges en Pailliers	12	12
Chavagnes en Pailliers	22	22
Les Brouzils	28	28
L'Herbergement	33	33
Vieilleveigne	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
Beaupaire	92	70
Les Herbiers	99	77

Samedi 6 Juin

LA OEGENE

Les Herbiers	0	0
St Fulgent	15	15
Chauché	23	23
Dompierre s/Yon	38	38
Venansault	52	
Beaulieu sous la Roche	61	
Les Clouzeaux	71	
La Boissière des landes	82	
St Vincent sur graon	91	
Le Champ St père	95	
Rosnay	101	
Thorigny	111	
Bournezeau	118	
St Martin des Noyers	128	60
St Cécile	134	66
Mouchamps	140	72
Les Herbiers	152	84

Départ
13h45



Mercredi 1 avril
Départ 8h15

Le printemps est là
L'été arrive tous à vélo

Sortie surprise du CTH

Organisée sur toute la
journée, avec un départ dès
8h15 au local du club.

Parcours prévu de **110km**.
Avec un **pique-nique** au
milieu du parcours

Le thème de la sortie

Contrôle technique, pour
cyclotouriste.

Esprit sportif et humour exigés

LES SORTIES DU MERCREDI

rendez-vous rue de la Guerche
départ 13h45

22 avril 2020

74 Km La Réorthe

Les Herbiers /Le Gué Jourdain
Mouchamps / La Tranchais
St Vincent Serl => St Cécile
1ère rue a/g Les Chaffauds
Avant Le Fuiteau a/d
L'Assemblée des deux Lay
La Réorthe a/gauche
Direction St Philbert
A/gauche la Châtaigneraie
A/d St Mars des Prés
Puybelliard / St Germain
Les Noue Les Gornières
Débutrie
St Paul Les Herbiers

13 mai 2020

79km La Ferrière

Les Herbiers /Le Gué Jourdain
Mouchamps /La Tranchais
St Vincent Sterlanges
St Cécile direction St Hilaire
4 routes de Bodin a/droite
St Martin des Noyers
La Grève / La Ferrière
La Merlatière
Chauché / St Fulgent
Mesnard La Barotière
La Fournerie / L'Aurière
Les Herbiers

10 juin 2020

76k Velaudin

Le Gué Jourdain
Mouchamps
La Tranchais a/gauche
Les Roches Baritaud
A/g St Germain
Sigournais / Velaudin
Stop en face 1^{ère} a/g La Jarrie
Stop en face 1ère a/gauche
La Vendrie / Tallud st Gemme
A/d direction La Meilleraie
Stop a/droite 1ère a/gauche
Moulin Chaigneau
Stop a/g direction Les carrières
a/gauche La Salboire
Tilly stop a/g
A/d Chantefoin
Monsireigne /St Prouant
Direction Mouchamps
A/droite Algon / La Débuterie
Stop a/g Le Boupère
St Paul / Les Herbiers

20 mai 2020

73k Tallut St Gemme

Les Herbiers // La patte
Mouchamps // La Tranchais
Les Roches Baritauds
A/g 1^{ère} a/d Puybelliard
Sigournais // St Mars des Prés
A/gauche La Pignardière
Stop a/droite Velaudin
A/gauche L'Ansonnière
Tallut St Gemme a/gauche
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
Moulin Chaigneau
La Melleraie Tilly
Le Boupère / Rochetjoux
Direction Mouchamps
A/droite Le Colombier
La Jonchère / Les Herbiers

29 avril 2020

70km rando des Alouettes

Les Herbiers / Mesnard
Beaurepaire
La Gaubretière
Direction Chambretaud
A/d La Dugerie
Le Mont des Alouettes
Les Herbiers Le Landreau
Coup de Brisque/ Les Enfrins
La Creulière direction St Michel
A/d Les Noyers / St Paul
La Piaudière / Moulin a Tan
La Haute Daunière / La Mancelière
Le Colombier /
La Poirinière stop a/d
2ème a/d 1ère a/g Fief Goyau
La Marmière stop a/droite
Le Gué Jourdain / La Drapelière
Ardelay / Les Herbiers

17 juin 2020

82k Fougeré

Les Herbiers L'Aurière
Mesnard / Vendrennes
St André G d'oie/ Les Essarts
Direction St Martin sur 2Km
Le Plessis Cosson a/droite
La Chaise Le Vicomte
Fougeré
La Ménardière / La Grève
St Martin Des Noyers
St Cécile / St Vincent Sterlanges
La Tranchais / Mouchamps
A/d rue du Stade La Jonchère
Les Herbiers

8 avril 2020

70km Caillère St Hilaire

Les Herbiers / St Paul
St Prouant Monsireigne
Chavagnes les Redoux
Bazoges en Pareds
La Caillère St Hilaire
A/droite La Jaudonnière
A/d Velaudin / Sigournais
St Germain de Prinçay
Rond point a/d Les Noues
Les Gornières /La Pelletrie
Rocherejoux / Les Herbiers

15 avril 2020

74 Km Menomblet

Les Herbiers // St Paul
Les Roches / Le Boupère
Voireau / Caillou-Blanc
L'Aumondière Les Latteries a/g
Réaumur Les Ouzinières
La Fournerie / Le Fraigneau a/d
Stop a/d Menomblet a/gauche
Direction Cerizay
La Billetière /la Croix Morchet
1^{ère} /gauche Les Roches
St Mesmin/ Roidan / Vilcreux
La Flocellière
après le cimetière a/d
La Blotière St Mars la Réorthe
Le Pressou / Ardelay / herbiers

5 mai 2020

76 St Symphorien

Les Herbiers
Mesnard La Barotière
La Tricherie / Vendrennes
St Fulgent direction Bazoges
Après le pont a/gauche
La Petite Boucherie
Château d'eau /Mauregard
Preuilley / L'Aspizière stop a/g
A/gauche La Maurosière
La Fortecuyère stop a/gauche
Stop a/d Boissière Montaigu
Direction Treize Septiers
A/ droite Château d'Asson
St Symphorien L'Ouvrardière
Les Landes Génusson
St Martin des Tilleuls
A l'église a/droite Le Chatelier
Chambretaud Les Enfins
Les Herbiers

27 mai 2020

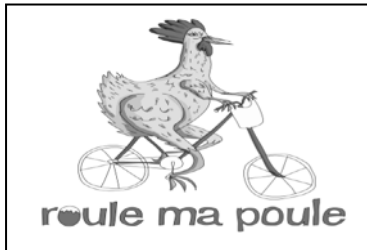
78k St Georges Montaigu

L' Aurière // Mesnard
St Fulgent => La Rabatelière
A/d Chavagnes en Paillers
St Georges de Montaigu
Roche Pépin / Dragonnière
Stop a/d 2^{ème} a/g Le Bordage
1^{ère} a/d Château d'eau
Stop a/g 1^{ère} a/d la Benancisière
A/g La Chausseloire
La Javaudière 3rtes a/g
L'Hôpital prendre 1^{ère} a/gauche
La grande Roussière
Château d'eau La Mallarderie
Stop a/gauche 2ème a/droite
Paillers / a/g Beaurepaire
La Gaubretière L'Ouvrardière
A/d La Gautrie /La Belletière
Les Peux / Les Herbiers

3 juin 2020

78 km Merlatière

L'Aurière // Mesnard
La Tricherie // Vendrenne
St Fulgent / St André-G-d'Oie
Chauché // La Merlatière
Direction La Ferrière
A/g rue de St Martin
La Charpais
St Martin des Noyers
St Cécile
St Vincent Sertlanges
La Tranchais / Mouchamps
Rochetjoux / La Jonchère
Ardelay / Les Herbiers



APRES L'HOMO ERECTUS
L'HOMO CYCLUS



Bienvenue aux nouveaux licenciés.

Comme vous avez pu le noter à la lecture du 44x18 du mois de décembre dernier en page 6, le CTH vient d'enregistrer pour l'année 2019 un accroissement notable du nombre de ses adhérents, avec pour particularité de présenter un éventail représentatif de l'ensemble des générations désireuses d'exercer, comme ils l'entendent, notre discipline sportive.

C'est avec satisfaction que les Membres du comité directeur confirment cette tendance en ce tout début d'année 2020 et se réjouissent d'accueillir fièrement dans leurs rangs, 9 nouveaux adhérents âgés de 17 à 64 ans, lesquels semblent vouloir partager le bon état d'esprit du Club, ainsi que l'entente conviviale qui s'en dégage.

Souhaitons la BIENVENUE à Messieurs : BOURSIER Baptiste, 17 ans, Les Herbiers, MARAIS Benjamin, 17 ans, Beau-repaire, DAVID Camille, 29 ans, Les Herbiers, CHAPELEAU Frédéric, 43 ans, Les Herbiers, REMAUD Frédéric, 44 ans, Les Herbiers, LUCAS Pierrick, 51 ans, Rochetrejoux, CORVELEC Christophe, 53 ans, La Gaubretière, DUGAST Benoît, 64 ans, Les Herbiers, ROUET Pierre-Henri, 64 ans, Les Herbiers.

Merci à vous tous de les accueillir avec convivialité, et Bon Vent sur les routes du Haut Bocage !

Bienvenue également aux nouveaux membres au comité de direction du CTH : Ronan CHABOT, Yves GAUVRIT et Philippe RAUTUREAU. **Merci à eux pour leur implication et leur dynamisme.**

Pour le Président, Philippe Rautureau

44x18 - Votre avis nous intéresse

Nous avons sollicité votre avis dans le 44x18 de septembre. Vous avez été 52 (33%) à répondre à cette enquête de lectorat et nous vous en remercions. Le graphique témoigne de votre haut niveau de satisfaction pour le contenu de votre 44x18, puisque vos réponses de niveau 4 et 5 (satisfait et très satisfait), culminent à 89%.

Lorsque nous analysons plus finement vos retours, vous plébiscitez les sorties du week-end, le portrait d'un licencié et les infos du bureau. Vos témoignages sont éloquentes « C'est parfait, continuez – Excellent travail – Bravo et merci ». L'agenda du trimestre, où étiez vous cet été et les manifestations du club à venir, suivent de très près.

Un troisième groupe se détache avec l'édition, la parole aux bénévoles et les randos du trimestre passées.

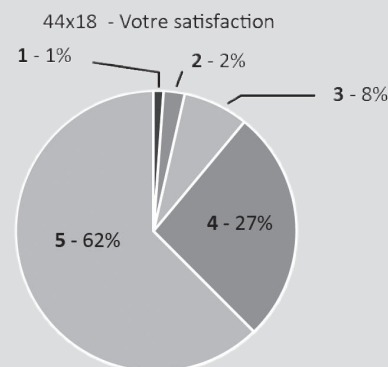
Les résultats sont très proches et vous en êtes satisfaits.

Enfin, la sortie du mercredi, ainsi que la rubrique VTT sont plus nuancées. Vous avez des attentes qui restent à préciser. N'hésitez pas à nous en parler. Vous nous suggérez des thèmes variés comme la sécurité, la gestion de l'effort, la santé, la nutrition, le matériel disponible pour les licenciés, une rubrique achat/vente, la mécanique, le mot du président, le cyclisme au féminin.

Sachez que nous sommes très sensibles à vos souhaits et que nous nous attacherons à les servir au plus près de nos possibilités.

Merci pour votre confiance et votre soutien.

Christophe Pitard



Recette pour un vélo propre comme un sou neuf.

Trois composants doivent être différenciés, le cadre, la transmission, les roues. Procédez vélo suspendu sans ses roues. Un blocage rapide de roue garni d'une gaine électrique remplace la roue arrière pour supporter la chaîne qui tournera sans frotter au cadre. Réservez deux petites heures de votre temps et débutez par la partie la plus sale : la chaîne, le pédalier et la cassette. Frottez la chaîne avec la brosse à dents et le white spirit qui retombe dans la casserole. Recommencez si la chaîne est très sale. Essayez et soufflez, si vous avez un compresseur. Passer aux plateaux et à la cassette, essayez et séchez. Nettoyez vos roues avec un chiffon et du WD40, vous serez surpris du résultat ! Lavez maintenant le cadre avec le savonnage préparé à l'eau tiède en partant du moins sale au plus sale soit du guidon vers le bas du cadre. Recueillez les eaux sales dans la bassine. Insistez au niveau des freins. Séchez au fur et à mesure, remontez les roues, huilez légèrement la chaîne au pinceau fin enduit d'une huile au téflon. Pulvérisez rapidement la cassette au WD40.

Vérifiez le passage des vitesses. Vous avez terminé. Bonne route.

Christophe Pitard.

La parole aux bénévoles : les «flèches» de la Rando au Pays des Alouettes



Comme de nombreux autres bénévoles de notre association, ils sont les artisans de la réussite de notre journée du 8 mai et les garants du bon déroulement de l'épreuve s'attachant à ce que chaque participant puisse se repérer sur les circuits empruntés. Ils veillent avec beaucoup d'attention pour assurer la sécurité de tous les randonneurs (marcheurs, vététistes et cyclistes).

De bonne heure. Dès la veille du 8 mai, ils installent avec précaution et précision les différents panneaux et fléchages nécessaires à la bonne signalisation des nombreux parcours proposés. Le matin même du 8 mai, ils sont les premiers sur le terrain pour parer aux oublis ou aux dégradations éventuelles pendant la nuit.

De bonne humeur. Ils répondront à vos questions sur l'orientation ou le bon choix du chemin à prendre. A votre retour vous les croiserez au Centre Equestre quand ils repartiront pour récupérer leurs fléchages, à l'abri des regards, dans le calme retrouvé de notre campagne et dans l'anonymat des hommes de l'ombre. **Ce sont les « flêcheurs »** de notre randonnée : heureux, disponibles, discrets. **Merci à vous et à tous les bénévoles de cette journée.** Ch.Maudet.

Le CTH nominé à l'exploit de l'année

L'OMS a honoré ses sportifs lors de la nuit des sports. Dans la catégorie « l'exploit de l'année » le CTH présentait nos quatre cyclotouristes qui ont participé au dernier **PBP (Paris-Brest-Paris)**. Les 4 nominés : **Sébastien COUTAND** pour sa 1ère participation, **Daniel BOUSSEAU**, 2ème participation, **Joël RENO**, 4ème participation et **Yves ROY**, 7ème participation ont porté haut les couleurs et les valeurs du club. **PBP**, 1230 km et 11 784 m de dénivelé positif, a lieu tous les 4 ans. Il nécessite une préparation exigeante avec les 4 brevets qualificatifs (200, 300, 400 et 600 km) ainsi qu'un entraînement soutenu avec beaucoup de régularité et de ténacité dans l'effort fourni. Pour réussir cette épreuve relevée, il faut rejoindre l'arrivée en moins de 80 ou 90h nuits comprises ; nos 4 baroudeurs aguerris ont su représenter avec honneur tous les licenciés du CTH.

Bravo Messieurs pour votre nomination ! Christian Maudet.



Troisième VTT nocturne hivernale.

Samedi 28 décembre 18h30, les vététistes confirmés du CTH ont bien fait les choses : 18 participants s'élançant pour un parcours de 30 kms autour des Herbiers. **Un ravito au moulin des Alouettes**, une petite photo de famille et c'est reparti vers le sentier des crêtes. **Une descente au flambeau** de Massabielle au local de la Guerche par le centre-ville concluait le parcours sans oublier la dégustation de grillades à l'arrivée : un bon moment de convivialité. A noter qu'une version estivale est projetée. **A bientôt sur vos VTT.**

GM Soullard.

Agenda du trimestre

Mercredi 1 avril	Sortie surprise à la journée (environ 120 kms)
Lundi 13 avril	Randonnée de Saint Fulgent avec participation CTH
Vendredi 8 mai	Rando Pays des Alouettes
Dimanche 17 mai	Concentration spéciale féminine du Codep - Rando la Rose - Pouzauges
Samedi 06 juin	La Gégène
Samedi 20 juin	La Pays de Retz
Dimanche 28 juin	La Léonne

CODEP

Concours photos – Pour 2020 le thème est « le vélo et les parcours maritimes ». Lorsque vous serez sur un littoral français ou étranger, n'oubliez pas vous photographier et envoyez-nous vos clichés. Merci

Challenge randonneur 2019 – Marylène et Léon ont respectivement été classés 5 et 6ème du challenge. Bravo à eux

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

**ATELIER
METAL
CONCEPT**
metallerie - serrurerie

17 rue du commandant Guilbaud
ZI de la Guerche
85500 LES HERBIERS
ateliermetalconcept@gmail.com

**CHERVET
OPTICIENS**

Le Professionnalisme
au service de l'Élégance

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 50 €
d'achat

* à valoir sur l'ensemble du magasin. Offre non cumulable.
Hors promotions soldes pack prix en baisse carte cadeau.
A utiliser avant le 23 juin 2020

Yvonnick / Sébastien
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
Commerçants autrement

TECHNOLOGIE
CULTURE
BILLETTERIE
DRIVE
LIVRAISON FUEL à domicile
SUSHI DAILY
flunch
SERVICE APRÈS-VENTE
location

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