



www.cth85.com

Trimestriel 160 - Mars 2023

## La revue du cyclotourisme herbretais

### Ne nous perdons pas de vue !...

Notre petit monde bien à nous, de cyclistes (cyclotouristes) herbretais chevronnés, fort assidu et résolument tourné vers l'idée de progresser ensemble ou par petits groupes constitués d'égal niveau ou presque, évoluant sur des parcours au relief varié, propice à la quête de sensation, au goût de l'effort, créent l'air de rien, une forme d'émulation, d'élan commun, d'esprit d'équipe qui nous font goûter au plaisir d'effectuer ces sorties du mercredi et du dimanche avec le sourire, la manière, mais aussi les moyens, (assistance électrique), ce qui forge indéniablement la cohésion du club!...

Ce petit monde peut aussi s'ouvrir sur d'autres activités et goûter également aux joies que procurent les journées de la semaine fédérale à vocation plutôt touristique, ou encore les prochains brevets 200/300 km relevant du défi sportif personnel sans oublier nos grandes classiques de Juin, moment d'amitié et de partage commun qui viennent enrichir à souhait un programme d'activités 2023 déjà bien étoffé.

Si à l'évidence la pratique de ces autres activités et plus particulièrement la longue distance reçoit un écho de plus en plus perceptible ces tous derniers mois chez certains de nos amis licenciés, c'est parce que cette autre pratique représente un véritable intérêt sur un plan personnel et qu'elle ouvre à chacun une marge de progression individuelle indéniable.

Ces initiatives personnelles doivent être perçues comme une forme d'encouragement au service d'un groupe motivé qui ne demande qu'à progresser. L'expérience et les connaissances acquises individuellement doivent être un vecteur de transmission et de savoir, une forme de trait d'union entre toutes ces activités à destination d'un collectif intéressé, qui à n'en pas douter, saura les mettre à profit !...

**Progresser ensemble** ; c'est aussi se montrer soucieux et solidaire envers celles et ceux pour qui la difficulté à franchir et/ou à surmonter demande beaucoup plus d'efforts physiques ; mais c'est avant tout faire preuve de bon sens et de responsabilité dans l'intérêt de chacun et au profit de tous pour une parfaite cohésion de groupe où plus prosaïquement du peloton dans son ensemble.

Pratiquer sa discipline favorite « à la carte » en quelque sorte, n'entrave en rien ni ne contrevient aux valeurs que véhicule



le C.T.H et que nous défendons ardemment. C'est en vérité, une réalité avec laquelle il va falloir s'habituer et composer à l'avenir, car elle ouvre un champ des possibilités et pourrait attiser la curiosité de bon nombre de cyclistes avisés.

**"Restons solidaire, telle est notre devise !"** C'est pourquoi, je sais pouvoir compter sur vous pour maintenir en l'état une certaine unité au sein de notre club de cyclos, seul et indivisible, dynamique et ambitieux, capable de relier d'un seul trait d'union l'ensemble de nos activités, en ce compris celles dévolues à la section V.T.T laquelle a su, elle aussi, innover en élargissant son champ des possibilités à la rando VTT 8.5, laquelle semble emporter l'adhésion de nombreux spécialistes.

Pour le CTH  
Son Président : Ph.Rautureau



## Marie-Pierre Daumy

### La femme qui aime les voyages à vélo.



Pour cette année 2023 ce sera le Tour du Danemark et la Vélo-maritime : Cherbourg/Honfleur. Rien que ça ! Ces itinéraires-là sont inscrits à l'encre bleu azur, sur la feuille quadrillée du cahier, évoquant une carte géographique préparée en guise de CV pour notre échange. Ces lignes sobres s'ajoutent à la liste de ses randonnées alignées et classées méticuleusement par catégories : Sorties aux couleurs du CTH, randonnées voyages seule, randonnées entre amis. Car notre amie cyclote est une adepte du pédalage !... Cela va de soi !... Mais chargée de tout le barda !... C'est beaucoup moins courant !!! Sans craindre les difficultés, avide de distance où les paysages se goûtent comme un fruit mûr, où le repos nocturne s'apprécie sous la guitoune, et les petits-déjeuners s'avalent au-dessus d'un réchaud pliable : « **Essentiellement en camping, en pleine autonomie.** » c'est son credo de cyclotouriste. Pour le reste, les sites historiques et surtout les rencontres à travers les contacts humains, complètent ses magnifiques parcours qu'elle prépare et imagine seule, le plus souvent.

De parents bretons, région de Vannes, Marie-Pierre est née en 1958, a fait ses études de droit à Nantes. Puis mariée à un médecin en 1982, elle perdure la tradition familiale. Le couple s'installe pendant 10 ans à Chantonay, 3 ans à Nantes, avant d'acheter leur demeure historique aux Herbiers, ils ont cinq grands enfants et deux petits enfants.

Côté sport, Marie-Pierre s'y entend. C'était d'ailleurs son idée : « **Je voulais devenir professeure d'éducation physique.** » Elle a pratiqué quelques-unes de ces disciplines : En planche à voile, elle est sélectionnée pour les championnats d'Europe en 1980. Elle s'adonne toujours à la navigation à voile en double sur dériveur 420 au large de Pénestin (Morbihan). Elle pratiquait la danse, l'athlétisme et le patinage artistique : « **Onze heures de sport par semaine en classe de 6<sup>ème</sup>, j'aimais déjà me remuer.** » Elle donne des cours de tennis à Chantonay. Aux Herbiers, en 2006 c'est le début du vélo. « Ayant du temps

libre je me contentais de faire la rocade. Jusqu'à ce que quelqu'un me souffle à l'oreille les noms de Marie-Jeanne Martineau et Martine Chapeleau. Au début je n'arrivais pas à suivre. Puis je me suis achetée deux vélos, un pour le sport et un autre équipé pour les voyages. » Licenciée au CTH depuis plusieurs années, Marie-Pierre roule avec le petit groupe de femmes quand c'est possible. Groupe toutefois peu de chagrin, ce qu'elle regrette, l'aspect féminin n'étant pas en représentation suffisante. Malgré tout elle apprécie les fins de parcours pour les goûters rassemblements toujours très sympathiques. Un peu plus de soutien venant du club envers les féminines serait bienvenu glisse-t-elle timidement. « J'aime les sorties surprises, c'est stimulant à condition qu'elles ne soient pas trop longues. 100 kms (La dernière à Courlay) c'était beaucoup. Je suis intéressé pour recevoir des conseils, en particulier sur les parcours en solitaire et l'utilisation du GPS. Les mercredis sont mes entraînements en vue des voyages à venir où je porte le maillot du club. » Marie-Pierre dit ne pas compter ses kilomètres, mais notre curiosité la pousse dans ses aveux. Pour ne citer que quelques exemples : Allemagne > Berlin 1200 km sur 14 jours – Danemark 1200 km deux semaines 1/2 - Royan-Nice 1180 km 14-15 jours - Angleterre 650 km 6 jours. La plupart du temps en solitaire ou accompagnée, et naturellement toujours en camping. Ses livres photos souvenirs en témoignent. Pas mal non !

Bravo et félicitations à Marie-Pierre pour ces beaux exploits, preuve de courage, volonté, d'abnégation. Nous la couvrons d'applaudissements. La force et l'authenticité d'un tel témoignage ne peuvent que renforcer la conviction du club d'agir en faveur de l'égalité des chances en promouvant et facilitant l'accès de notre discipline aux féminines par un programme d'activités plus attractif et mieux adapté à leurs conditions de cyclistes soucieuses de participer et de progresser dans un élan commun.

Un entretien avec Gino



Marie-Pierre sur les routes anglaises

## 12 février 2023, le CTH a rendez-vous avec son bal



L'Association Des Bals Herbretais (ADBH) organise chaque année 8 bals avec les associations Equi Altitude, Volley Ball, Hand Ball, Pied Z'ailés, ADMR, Twirling, VCH et CTH. Chacune de ces associations endosse une fois dans l'année la responsabilité de l'organisation d'un bal en fournissant au moins 10 bénévoles de son club.

Le Dimanche 12 février 2023, c'était donc le bal du CTH et les bénévoles du CTH avaient rendez-vous à 10h00, à l'espace Herbauges, pour préparer la salle de danse avec les chaises sur le pourtour de la piste, les tables de l'espace VIP et celles pour servir la brioche et le café.

Dès 10h00, les rôles sont distribués et le hasard n'a pas sa place sous la houlette de Jean Rambaud qui représente l'ADBH et pas le CTH cette fois-ci. Ici, Christian Maudet assemble les chaises préalablement positionnées, là, Léon installe les portants qui serviront de vestiaires. Plus loin c'est au bar que les préparatifs vont bon train. Les danseurs doivent être satisfaits et rien ne doit manquer. A 11h00 tout est terminé, les bénévoles peuvent partager le verre de l'amitié et de l'efficacité. Nos valeureux bénévoles du CTH ont bien rempli leur mission, aidé de Benoit Dugast venu remplacer Yves Gauvrit indisponible de dernière minute.

L'équipe des 10 bénévoles du CTH constituée de Daniel et Jeannine, de Leon et Marylène, de Marie Annick et Christian, de Philippe notre président, de Christophe et Corinne, et enfin de Jean René, a rendez-vous à 14h00 pour tenir le

bar, le point d'orgue étant à 17h00 pour le chocolat café brioche. A cet instant plus de flonflons, la piste se vide pour la pause réparatrice attendue par les 811 danseuses et danseurs du jour qui se dirigent vers le stand brioche où 830 tranches ont été préparées. Pas le temps de chômer non plus au stand chocolat café où les tasses propres sont prises d'assaut et en cuisine toute une équipe, dont Marie Annick, lave en continu les tasses qui arrivent de la salle et y retournent aussitôt nettoyées. Du grand art assurément.

Dans la salle les danseurs reprennent la piste tandis que d'autres s'installent au coin VIP (nouveau 2023) pour celles et ceux qui veulent partager une coupe entre amis.

L'après-midi s'avance, Philippe, Christian et Christophe lavent les grosses pièces que sont les percolateurs et autres bains-marie.

Il est 19h30, les danseurs sont partis, c'est le moment attendu par les bénévoles des 8 associations pour investir à leur tour la piste, non pas pour danser mais pour la ranger et la nettoyer. Tout est en ordre, les bénévoles peuvent maintenant souffler et se restaurer autour d'un buffet préparé par Paulette. Merci à l'ADBH et son président Michel Loizeau pour leur accueil.

Ce dimanche après-midi restera longtemps un beau moment de camaraderie et de solidarité pour les bénévoles du CTH et des autres associations. Comme on dit ici, A Refaire...

*C.Pitard*



## A vos agendas

La 9<sup>ème</sup> édition de **la sortie surprise 2023** est programmée **mercredi 27 et jeudi 28 septembre**.

Pour la première fois, **elle aura lieu sur 2 jours** et accueillera cyclos et marcheurs.

Les participants et participantes seront invités à **s'inscrire avant fin juillet** pour clore la réservation du logement et de la restauration.

Le parcours permettant de se rendre sur la côte vendéenne se réalisera en deux temps avec une pause le midi.

Le retour se fera sur le même principe.

Le sport (vélo + marche) animera ces **2 jours placés sous le signe de la convivialité**.

**Des animations surprises** seront présentes à chacune des étapes sur le thème : **«Au plaisir des sens»**.

Tout un programme !

À très vite pour les inscriptions et pour des renseignements plus complets auprès de Christian Maudet.





### Jeudi ascension

Les Herbiers	0	0
Le Gué-Jourdain	10	10
Le Parc Soubise	14	13
La Bonnière	16	15
L'Oie	18	18
St Martin des Noyers	29	29
Fougeré	39	39
Thorigny	44	44
Les Pineaux	50	
D131 la chataigneraie		
D106 puis D52		
St Vincent à droite	59	
L'Angle-Guignard	62	
Le Fuiteau	64	
Les Chaffauds	72	62
St Vincent Sterlanges	76	66
Mouchamps	82	72
Les Herbiers	94	84

### 20 & 21 mai

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché	24	24
Les Brouzils	31	31
L'Herbergement	37	
Vieilleville	45	
La Planche	50	
Remouillé	57	
St Hilaire de Clisson	62	
Clisson	66	
Cugand	69	
La Bruffière	76	
Les Landes Genusson	85	52
La Gaubretière	90	57
Les Herbiers	100	67

### Autres randonnées Le 21 mai

Rando des bois d'Anjou  
Salle des sports rue des jonquilles  
**Somloire 49**  
Parcours routes : 35 60 et 80 km



### 27 & 28 mai

Les Herbiers	0	0
Mont des Alouettes	3	3
Chambretaud	8	8
St Malo du Bois	14	14
Mallièvre	18	18
Treize-Vents	20	20
St Amand s/Sèvre	29	29
Rorthais D154	39	39
Nueil s/Argent	48	
=>Bressuire -à droite		
D150 Brétignolles	57	
Le Pin	61	
Combrand	64	46
Billière	68	51
La Pommerai s/Sèvre	73	56
La Flocelière	81	64
St Michel Mt Mercure	83	66
Les Herbiers	95	78

# LES SORTIES DU WEEK-END

### Lundi de pentecôte

Les Herbiers	0	0
=> <b>Mouchamps</b>		
St Cécile	18	18
St Hilaire le Vouhis	25	
St Martin des Noyers	30	24
La Ferrière	41	35
Château-Fromage	49	
<b>A droite =&gt;</b>		
<b>aérodrome des ajoncs</b>	50	
Les Poudrières	53	
Dompière s/Yon	59	
Boulogne	67	45
Chauché	73	51
St Fulgent	82	60
Mesnard la Barotière	88	66
Les Herbiers	97	75

### Samedi 3 juin la gegene

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
St Martin des Noye	24	24
Bournezeau	35	
Thorigny	42	
D29 la Mainborgère	48	
Rosnay	52	
Le Champs st père	58	
St Vincent sur graon	63	
La Boissière des lande	71	
Nieul le dolent	75	
Les Clouzeaux	81	
Landeronde	88	
Beaulieu sous la roche	95	
Venansault	100	
Mouillerond le captif	106	
Dompière sur yon	113	43
Boulogne	121	51
Chauché	127	57
St Fulgent	135	65
Mesnard la barotière	141	71
Les Herbiers	150	81

Grillades  
à  
L'arrivée



### Dimanche 4 juin

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 4 juin

**Randonnée Guy & Colette**  
Maison de quartier  
de la vallée verte  
**La Roche sur yon 85**  
Parcours route : 55 80 et 100 km  
Parcours gravel : 50 et 80 km  
Parcours marche : 6 11 et 15 km

### 10 & 11 juin

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Bazoges en Pareds	28	28
D43 sur 2km /a gauche		
St Hilaire du Bois	33	33
St Martin-Lars	40	
Champjuillon	43	
Thiré	46	
St Hermine =>D137 ad	50	
St Juire Champjuillon	54	
D43 sur 4 kms		
A gauche => Villeneuve		
St Philbert du Pont	64	38
St Mars des Prés	68	42
Puybéliard	72	46
Mouchamps	81	55
Les Herbiers	93	67

### Autres randonnées Le 11 juin

**Randonnée de la côte de Jade**  
Gymnase 7 rue du colonel Bazier  
**Pornic 44**  
Parcours route : 42 73 et 94 km  
Parcours gravel : 90 km  
Parcours marche : 10 16 et 20 km

### Samedi 17 juin la pays de retz

Les Herbiers	0	0
St Fulgent	15	15
D17 la Rabatelière	24	24
Les Brouzils	31	31
Vieilleville	44	44
D70 St Phibert de g-lieu	63	63
D65 Pont st Martin	76	
D85 Bouaye	85	
D61 St Pazanne	103	81
Arthon en retz	113	91
<b>Port du collet rvt</b>	125	103
D758 Bouin	133	
D948 passage du gois		
Barbâtre	151	
Le Pont Fromentine	158	
D22 Beauvoir	168	
D28 Chateaneuf		
Bois de cene	182	120
D58 D273 D72		
St Etienne de Mer M	194	132
D13 Touvois	200	138
D637 D39 les Lucs s/b	221	159
D6 D13 Chauché	240	178
St André goule d'oie	247	185
Vendrennes	253	191
D53 Mesnard la baroti	257	195
Les Herbiers	266	204

### 17 & 18 juin

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	7
Les Roussières	12	
Bazoges en Pailliers	15	15
=> Route de l'Eden		
A gauche Pont-Légé	24	24
A droite après le pont		
La Dragonnière à droite	25	25
St Georges de Montai	30	30
Montaigu	34	
Treize-Septiers	40	
La Boissière de Montai	46	40
Les Landes Genusson	52	46
Tiffauges	58	52
St Aubin des ormeaux	63	
Evrunes	70	
Mortagne sur sèvre	73	
La Verrie	78	
La Gaubretière	84	62
Les Herbiers	94	72

### Autres randonnées Le 18 juin

**Orvault 44**  
LA Vallée de l'Anjou  
**LA RAND'ORVAULT**  
18 JUIN *Stade de l'Anjou*  
CIRCUITS VTT - ROUTE  
Départ de 7h30 à 10h30  
Parcours route : 50 80 et 100 km  
Parcours gravel : 50 et 70 km

### 24 & 25 juin

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
<b>La Verrie</b>	16	16
Mortagne s/Sèvre	22	22
St Christophe du Bois	26	26
La Séguinière	30	30
Le May s/Evre	41	
Trémentine	51	
Nuillé	54	
Mazière en Mauges	61	
La Tessoualle	66	41
Le Puy St Bonnet	69	44
St Laurent s/Sèvre	74	49
St Malo du Bois	78	53
Les Epesses	84	59
Les Herbiers	94	69

### Autres randonnées Le 25 JUIN

**La Verrie**  
**Randonnée de la coulée verte**  
Accueil : Salle des noues  
3 circuits cyclos : 44 - 63 et 82 kms  
3 circuits VTT : 25 - 40 et 55 kms  
4 parcours pédestres :  
6 - 8 - 13 et 18 kms

**CHALLANS**  
Dimanche 25 JUIN 2023  
**Randonnée des Canards**  
CYCLO 3 circuits  
MARCHÉ 14 circuits  
PRO FAMILIA 3 circuits  
GRAVEL 4 circuits  
Départ : Salle des Noues...  
Mardi 27 juin à 10h30 - Mercredi 28 juin à 10h30 - Jeudi 29 juin à 10h30



# LES SORTIES DU MERCREDI

rendez-vous rue de la Guerche  
départ 13h30-13h45



## 5 Avril

### 75k La Copechagnière

La Patte / La Boule a/gauche  
Vendrennes // La Brossière  
St André Goule d'Oie  
Villeneuve / La Métairie  
La Bichonnière  
Boucholet a/droite  
Les Landes Jarries  
Stop a/droite et 1<sup>ère</sup> a/gauche  
Le Plessis Gougnon a/gauche  
Stop a/g L'Armandière en face  
L'Ermitage / Essiré 1<sup>ère</sup> a/d  
Copechagnière / Les Brouzils  
Benaston / La Rabatelière  
St Fulgent / Mesnard  
La Founerie / Les Herbiers

### 12 Avril 72k La Merlatière

Les Herbiers Gué Jourdain  
Mouchamps La Tranchais  
St Vincent Sterlanges  
St Cécile / La Côte des Bois  
St Martin des Noyers  
La Merlatière => Boulogne  
Les Drilliers/ Le Boucholet  
Chauché / La Rabatelière  
St Fulgent  
Mesnard la Barotière  
La Fournerie / L'Aurière  
Les Herbiers

## 19 Avril

### 74k St Laurent sur Sèvre

L'Aurière// Mesnard  
Direction St Fulgent  
A/droite Beaurepaire  
La Gaubretière => La Verrie  
A/d L'Aubretière  
La Delinière a/g La Gibretière  
A/gauche Les Rousselières  
La Brelutière  
Stop a/g Chambretaud  
Direction La Verrie  
Stop a/gauche 1<sup>ère</sup> a/droite  
La Grande Brosse  
Stop a/droite St Laurent  
A/droite La Gare  
St Malo du Bois  
Mallièvre // St Amand  
Châteauroux // Nouzillac  
St Mars // Les Herbiers

## 26 Avril

### 76k La Bernardière

Les Herbiers Les Peux  
La Gaubretière Tiffauge  
Belle-Aire Le Plessis stop a/g  
La Bruffière / La Bernardière  
Treize Septiers  
Boissière de Montaigu  
Bazoges en Paillers  
Direction St Fulgent  
A Gauche La Dalle  
Mesnard La Fournerie  
Les Herbiers

## 3 Mai

### 76k La Jaudonnière

Les Herbiers / Le Gué Jourdain  
Mouchamps / La Tranchais  
Roches Baritaud  
St Germain rond point a/d  
Puybelliard // St Mars de Prés  
Stop a/g 1<sup>ère</sup> a/d après le pont  
St Philbert Pont Charrault  
La Jaudonnière a/gauche  
Bazoges en Pareds a/gauche  
=> Chavagnes les Redoux  
A la rivière a/d La Vendrie  
Tallud St Gemme Les Redoux  
A/droite La Treillardière  
Chantefoin / Monsireigne a/d  
Les Salinières / Rochiroux  
Le Boupère Les Roches  
St Paul // Les Herbiers

### 10 Mai 80km Beauchêne

Les Herbiers / Ardelay  
La Cossonnière / St Mars  
La Perverie Les Epresses  
St Amand => La Pommeraie  
A/g La Douthière / Courolière  
Stop en face Pierre Couverte  
Stop a/gauche Montravers  
Direction Cerizay  
4 rtes a/d Algon La Branle  
Stop a/gauche 1<sup>ère</sup> a/droite  
Beauchêne  
Stop a/d après la sèvre a/g  
St André sur Sèvre  
Direction La Forêt sur Sèvre  
A/droite Monic  
A/gauche Puy Thareau  
St Mesmin // Vilcreux  
La Flocellière La Maurière  
St Michel Mt Mercure  
La Chambaudière  
St Paul Les Herbiers

## 17 mai

### 82 km Moulin

Les Herbiers La Guimbaudière  
St Paul en Pareds  
La Bonnelière / La Burlandière  
La Chalonnaise / Les Brosses  
Bois Sorin a/g 2<sup>ème</sup> a/d  
La Chagnais a/gauche  
2<sup>ème</sup> a/droite La Sicotière  
Beaufou / la Roussière  
Châteauroux  
St Amand sur Sèvre  
Mauléon / Moulin  
La Chapelle Largeau  
St Laurent sur Sèvre  
St Malô du Bois Le Puy du Fou  
Les Epresses St Mars  
Les Herbiers

### 24 Mai 75km Boussay

Les Herbiers L'Aurière  
Mesnard / St Fulgent  
Bazoges => Les Landes  
A/g Les Rancunelières  
La Boissière de Montaigu  
St Symphorien  
La Bruffière / Boussay  
A/d La Moussardière  
1<sup>ère</sup> a/d La Gressière  
4 routes en face Torfou  
Tiffauges Les Noues  
St Martin des Tilleuls  
La Gaubretière Les Herbiers

## 31 Mai

### 77 Km Le Puy Germon

Les Herbiers  
St Paul en Pareds  
Le Boupère La Meilleraie Tillay  
Le Puy Germon 1<sup>ère</sup> a/d  
La Pillaudière // La Lande  
Monsireigne // Sigournais  
St Germain de Prinçay  
Les Roches Baritaud  
A/d La Tranchais  
Mouchamps direction L'Oie  
La Bonnière a/droite  
Le Parc Soubise a/gauche  
Vendrennes La Tricherie  
Mesnard la Barotière  
La Fournerie // Les Herbiers

## 7 Juin

### 80 k St Pierre des Echaubrognes

Les Herbiers / St Mars  
La Perverie / Les Epresses  
=> St Michel / a/g Châteauroux  
St Amand sur Sèvre  
Rorthais Stop a/g 1<sup>ère</sup> a d  
La Gare : Le Plessis  
St Pierre des Echaubrognes  
Le Loublande => La Chapelle  
La Creuselière 1<sup>ère</sup> a/d Le Bouc  
St Laurent sur Sèvre  
St Malô / Chambretaud  
=> La Gaubretière  
A /gauche La Châtaigneraie  
Stop a/g La Belletière Les Peux  
Les Herbiers

## 14 juin

### 80km Boulogne n°2

Les herbiers L'Aurière  
Mesnard Vendrennes  
St Andrée Goule D'oie  
Les Essarts // Boulogne  
St Martin des Noyers  
L'Oie// La Goussais  
Parc Soubise  
Gué Jourdain  
Ardelay Les Herbiers

## 21 juin

### 81k L'Assemblée deux Lay

Les Herbiers / Ardelay  
Mouchamps / La Tranchais  
St Vincent Sterlanges  
Les Chaffauds / Le Fuiteau  
L'Assemblée des deux Lay  
Adroite Le Plessis  
Stop A/droite 1<sup>ère</sup> a/ gauche  
Venochon 1<sup>ère</sup> a/droite  
La Terrandière / Bournezeau  
St Martin des Noyers  
L'Oie / La Goussaie  
Vendrennes / Mesnard  
La Founerie / Les Herbiers

### 28 Juin 84 k La Bernardière

Les Herbiers // L'Aurière  
Mesnard / St Fulgent  
=> La Rabatelière sur 3k500  
A /d Chavagnes en Paillers  
St Georges de Montaigu  
La Guyonnière / Treize Septiers  
La Bernardière / La Bruffière  
St Symphorien / La Boissière  
Rigaudière / Rancunelières  
Belon // L Angenaudière  
Beaurepaire / Les Herbiers

## Tous ensemble mais tous différents

Pour rouler entre copains, nous pédalons dans le but de produire des Watts qui propulsent le vélo. Plus nous envoyons de watts dans la machine, plus le vélo roule vite. Cependant chacun utilise son corps différemment pour atteindre le résultat attendu : suivre et ce n'est pas sans conséquences. Au moment de l'effort, l'ensemble « cœur-poumon-muscle » dispose de deux systèmes producteurs d'énergie différents. Ils fonctionnent ensemble ou en alternance selon ce que nous exigeons à chaque instant de notre corps en terme d'effort.

**Première situation** : La respiration est bonne, on s'oxygène facilement. Le corps opte pour le système numéro 1 qui fonctionne avec un maximum d'oxygène, brûle de la graisse, engendre peu de fatigue, ne tombe jamais en panne, dispose d'un gros réservoir d'énergie, respecte les muscles et facilite la récupération. Il suffit de l'alimenter en carburant : boire, manger, pédaler avec vélocité, respirer et rester en dessous de 85 % de sa fréquence cardiaque maximale puis de s'entraîner ainsi sur des sorties longues de 4 à 5 heures. C'est ce que l'on appelle « faire du volume » pour développer l'endurance afin, au final, d'acquérir la « caisse » c'est à dire l'aptitude à soutenir l'effort sans s'effondrer puis répéter les sorties sans fatigue ni douleurs excessives. Cette pratique va fixer notre cylindrée, nous doter d'un moteur de plus en plus costaud, moins fragile, plus performant dans la durée. Travailler de cette façon représente la garantie d'une grande capacité à encaisser les efforts sur le vélo.

**Deuxième situation** : Le premier système ne fournit plus suffisamment d'énergie par rapport à l'effort fourni, l'oxygène est insuffisant et la respiration devient difficile alors l'organisme enclenche le système 2 qui est une sorte de turbo capable de nous faire accélérer pour suivre ou passer l'obstacle. Par contre, n'en abusons pas trop, ce système est très gourmand en énergie, consomme nos réserves musculaires, dispose donc d'une autonomie limitée (juste pour les efforts brefs à répétition), Produit beaucoup de déchets qui durcissent puis tétanisent les cuisses entraînant fatigue musculaire et fatigue générale. En multipliant de façon excessive ce genre d'efforts intenses, la fraîcheur diminue, la récupération se complique. Nous nous fragilisons et sommes dès lors susceptibles de craquer brutalement ou à la sortie suivante genre « j'ai les jambes lourdes » puisque les déchets accumulés gênent la carburation musculaire. Certes le système 2 est utile et performant mais il ne peut fonctionner que sur des séquences limitées de quelques minutes sinon il encrasse l'organisme dans la durée.

**Dans la pratique**, on entraîne et améliore son système N°2 en pratiquant de l'intensité sur

des séquences courtes telles que sprint, fractionné, contre la montre, bosses, en sorties courtes de 1 h 30 alternant efforts explosifs et récupération. C'est un entraînement radicalement différent de celui recommandé pour le système 1 mais ils sont complémentaires.

Nous, cyclistes, devrions l'utiliser avec méthode en limitant les épisodes d'effort intense au-dessus de 90 % de notre fréquence cardiaque maximale pour trouver un moyen astucieux pour redescendre en système numéro 1 afin de récupérer avant l'effort suivant (se faire aspirer, se mettre à l'abri par exemple). Nous devons savoir anticiper sans cesse en observant le cardio.

**Afin d'être plus performants** et en pleine possession de nos moyens, apprenons à gérer les deux systèmes pour bien maîtriser les sorties en groupe au cours desquelles non seulement on ne choisit pas l'allure mais on la subit parfois. Comme la moyenne imprègne notre cerveau et nous rend fous, nous sommes souvent poussés à la faute car rouler fort est grisant. Il y a un risque à négliger le travail foncier d'endurance qui reste indispensable avant faire des folies. N'oublions pas que notre corps a ses règles et les fait respecter.

L'endurance et les sorties en régime contrôlé sont les fondations qui permettront de belles sorties sans souffrances. Nous aimons rouler ensemble, mais dans le peloton se côtoient des purs sangs fougueux, des taureaux puissants et fonceurs, des chiens de traîneau endurants et increvables ce qui génère des épisodes chaotiques qui éprouvent l'organisme. C'est la dure loi du vélo. Apprendre à gérer nos pulsions flamboyantes mais risquées est un atout de plus.

**Savoir doser et bien s'entraîner** permettent de corriger son penchant naturel, d'atténuer nos points faibles, de découvrir son potentiel pour profiter ensuite pleinement des sorties en groupe offertes par le club ou des escapades d'été en parcours accidentés. Alors bonne route à tous.

Loïc



En haut de la côte  
de la Creulière :  
Sans souffrances

Photo: G.V - CTH

## Le 44x18 perd son rédacteur en chef



**Merci Daniel**

Selon l'adage "Un de perdu 10 de retrouvés", sauf que cette fois-ci ça ne fonctionne pas !

En effet, depuis le départ de Jean Paul Tricot dans ses fonctions, c'est **Daniel** qui assurait la conception du **44x18** en tant que rédacteur en chef et il fallait remettre le travail sur le métier chaque trimestre pour garantir au lecteur la distribution du

journal dans les boîtes aux lettres des licenciés pour le premier dimanche d'Avril, de Juillet, d'Octobre et de Janvier.

**Daniel avait toutes les qualités pour animer l'équipe de copains** qui constituait le comité de rédaction. Il y avait là Gino, Philippe, Christophe, Gaby, Christian M. et tout

récemment Loïc. Sous la houlette de Daniel les débats et échanges allaient bon train et à l'issue de la réunion de programmation, les participants recevaient, le fil conducteur et la répartition des articles que chacun devait préparer pour la date de remise à l'imprimeur. La relecture était sans concession et le moindre détail était scruté renvoyant le rédacteur à son pupitre. Renversant pour qui ne connaissait pas la passion et la perfection que Daniel exigeait pour la confection des numéros. Daniel repoussait nos limites et nous faisait grandir. Merci à toi.

Là encore pas facile de trouver un successeur et c'est naturellement que le comité de rédaction constitué de Gino, Loïc Philippe et Christophe s'est retroussé les manches pour que l'aventure se poursuive pour le bonheur des lecteurs avec un tirage à plus de 250 exemplaires, destinés à informer les licenciés et les commerçants des Herbiers.

MERCI Daniel pour ce travail exemplaire et bon repos.

*C. Pitard et P. Rautureau*

## Yves Teillet passe la main



**Merci Yves**

Depuis plus de 18 ans, notre ami Yves s'est attelé, à nous concocter les circuits du mercredi, allant de 60 à 90 km en fonction des saisons. Yves nous lègue en héritage une bibliothèque de plus de 270 circuits tous différents. Mais ne nous

yméprenons pas, le traçage de ces circuits nécessite un sens de l'observation et une connaissance approfondie du réseau routier communal que nous empruntons régulièrement, acquise par son expérience professionnelle de chauffeur ramasseur de lait. Sillonner les petites routes du haut bocage ; traverser les bourgs et les villages, les hameaux et autres lieux-dits n'est pas chose aisée, à tel point que même parmi les cyclos les mieux équipés, les systèmes par géolocalisation finissent parfois par en perdre le nord !... Yves a montré une véritable appétence pour les nouvelles technologies et a très vite tracé les parcours au moyen d'outils informatiques, qu'il a su, bien évidemment, maîtriser ! Aujourd'hui, il a émis le souhait d'arrêter sa participation dans l'élaboration des circuits du mercredi, ce que nous comprenons et respectons bien évidemment. C'est pourquoi le 44x18 nous offre ici une belle tribune pour féliciter et remercier chaleureusement notre ami Yves, pour avoir participé activement et sans compter son temps à la conception et réalisation des circuits du mercredi, donnant à notre club une image dynamique et sportive. La nature ayant horreur du vide c'est Jean-René Drouet qui succède à Yves et qui va ainsi permettre de poursuivre les aventures du mercredi. Merci à tous les deux pour le travail accompli et celui à venir.

*Le Président P. Rautureau*

**À la bonne heure ! De nouveaux licencié(e)s ont rejoint le CTH. Ce trombinoscope vous permettra de faire leur connaissance. Bienvenue à Cécile et à ces Messieurs.**



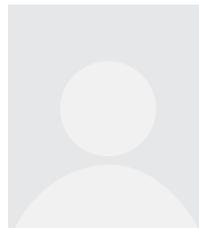
Basset Henri - Route



Biret Didier - Route



Bonnin Gaby - Route-VTT



Breton Simon - Route-VTT



Deborde Francis - Route



Gesvret Cécile - Route



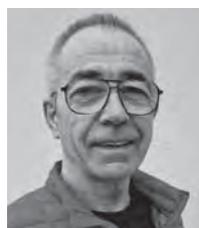
Hillairet Teddy - Route



Nerrière Fabrice - Route



Pacaud Thierry - Route



Pourias Jean-Marc - Route



Roy Alexis - Route



Boisseau Jean-Michel  
Route

# Remerciements aux partenaires du C.T.H.

**Auto-école  
Alex Conduite**

06.43.28.76.11  
contact@alex-conduite.fr  
35 rue du Donjon - Les Herbiers

**la Source**  
VINS & SPIRITUEUX

73 ROUTE DE BEAUREPAIRE  
ZONE COMMERCIALE LES TONNELLES  
85500 LES HERBIERS  
02 51 61 09 29 - 06 47 82 85 34

**INTERSPORT**  
Le sport, la plus belle des rencontres

LES HERBIERS  
Centre commercial HYPER U  
Du lundi au samedi de 9h30 à 19h30

**ATLANTIQUE  
GRAVURE**  
MIROITERIE DECO

**Gérard PELLOQUIN**  
ASSURANCES

15 Bis Avenue des Sables  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 67 11 64

64 Rue La Fontaine  
85110 CHANTONNAY  
Tél. 02 51 94 32 18

g.pelloquin@mma.fr

**Créations  
DU BOCAGE**  
PAYSAGISTE

**Cycles  
BERLAND 85**

Beta  
PEUGEOT  
ORBEA  
Gazelle

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

**Art et Ciseaux**  
COIFFURE

1 Rue du Bignon - 85 500 LES HERBIERS  
**02 51 64 72 99**

**SARL GARAGE  
MARTINEAU**  
Réparateur Agréé Citroën

**CITROËN**

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

**Crédit Mutuel**

Agence du Crédit Mutuel Les Herbiers  
Centre Commercial Ardelay  
27 B avenue Georges Clemenceau  
85500 LES HERBIERS

CFCMO - RCS La Roche/Yon B 307 049 015. 2020

**CHERVET  
OPTICIENS**

Le Professionnalisme  
au service de l'Élégance

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

**MAISON  
DION**  
JARDINERIE & CAVE

Les Herbiers - Saint-Fulgent  
[www.maisondion.fr](http://www.maisondion.fr)

**HYPER U Les Herbiers**  
Commerçants autrement

HYPER U Les Herbiers

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

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