



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 Chantonnay, 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^{ème}, j'aimais déjà me remuer.** » Elle donne des cours de tennis à Chantonnay. 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^{ème} 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.

CALENDRIER CYCLO-TOURISTE

Départ
Le samedi 13h45
Le dimanche 8h00

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

6 & 7 mai

Les Herbiers	0	0
=> Mouchamps		
St Cécile	18	18
St Martin des Noyers	24	24
La Ferrière	36	
Dompierre s/yon	42	
Belleville s/vie	50	
St Denis la Chevasse	57	
Boulogne	61	40
Chauché	67	46
St Fulgent	75	54
Vendrennes	80	59
Mesnard la Barotière	84	63
Les Herbiers	93	72

1er & 2 avril

Les Herbiers	0	0
=> Mouchamps		
St Cécile	18	18
Bodin	21	21
La Marzelle	24	24
Chanfonnay randonnée	28	28
=> St Hermine		
Moulin neuf		
Le Fuiteau	34	
St Hilaire le Vouhis	43	35
St Martin des Noyers	48	40
=> la ferrière sur 5 km		
A droite Les Essarts	61	47
St Fulgent	71	57
Mesnard la Barotière	77	63
Les Herbiers	86	72

Lundi de pâques

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	
St Fulgent randonnée	15	
Bazoges en Pailiers	23	12
La Boissière de Montai	29	
Les Landes Genusson	35	19
Tiffauges	41	25
St Aubin des Ormeaux	47	31
La Verrie	52	36
St Malo du Bois	62	46
=> Mallièvre		
Les Epesses	70	54
=> St Michel Mt Merc		
L'Epaul	77	61
Les Herbiers	86	70

22 & 23 avril

Les Herbiers	0	0
=> Beaurepaire		
Bazoges en Pailiers	12	12
=> Montaigne sur 2 kms		
A gauche le Preuilly	17	17
=> Bazoges sur 2 kms		
Ad Plessis des landes		
St Fulgent	26	26
La Rabatelière	34	34
Chavages en Pailiers	38	38
Les Brouzils	43	
St Georges de Montai	50	
=> la Guyonnière		
La Boissière de Montai	60	47
Les Landes Genusson	66	53
St Martin des tilleuls	72	
La Gaubretière	76	58
Les Herbiers	87	69

Lundi 8 mai

Rando des Pays de l'Alouettes

LES HERBIERS - 8 MAI 2023

Cyclo 3 circuits
Marche 4 circuits
VTT 5 circuits

Appel à tous les bénévoles pour l'organisation de la randonnée

Autres randonnées Le 10 avril

Randonnée LA FULGENTAISE
Parcours 40 60 et 80 kms

Dimanche 30 avril

Les Herbiers	0	
Bazoges en Pailiers	12	
Chavagnes	22	
Les Brouzils	28	
L'Herbergement	33	
St Sulpice le verdon	37	
Mormaison	40	
Rocheservière	46	

15 & 16 avril

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Mars la Réorthe	13	13
Chateaumur	22	22
St Amand s/Sèvre	26	26
Mauléon	34	34
St Aubin de Baubigné	39	
Les Aubiers	47	
Nueil s/Argent	49	
D33 Le Pin	60	
Combrand	63	
A gauche Montravers	68	47
La Pommerai s/Sèvre	73	52
Les Chatelliers	77	56
Les Epesses	85	64
Les Herbiers	94	74

RANDONNÉE DES LUTINS
Participation CTH

Salle du bouton d'art

Circuits routes : 48 -68 -86 kms
Circuits gravel : 20 et 25 kms
Circuits marche : 6-10-15 kms

13 & 14 mai

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché	24	24
La Brossette	27	27
St Denis la Chevasse	31	31
Les Lucs sur Boulogne	43	
D18 Beaufou	46	

Brevet 200 km
"Bords de Loire"

CHANTONNAY
Dimanche 2 avril 2023

Inscriptions / Départs à partir de 7 h 30
Centre des Quatre Vents - 4 rue Voltaire
Organisés par les Cyclos Randonneurs de Chanfonnay

RANDO CYCLOS DES DEUX LAYS

3 circuits de route : 45 km, 67 km, 75 km

Coût - Brioche au départ
Ravitaillement sur les circuits
Sandwich à l'arrivée

Retour libre

1er mai

Parcours rando du club

Les Herbiers Parc Equé	0	
Serit => D53 à droite	4	
=>Beaurepaire sur 3km		
A droite la Souchais	9	
La Grande Brosse	13	
La Gaubretière	16	
St Martin des tilleuls	20	
Les Chatelliers D6	25	
=> St Malo D72 sur 3km		
A Droite Chambretaud	33	
=> La Gaubretière		
D27 sur 4km à gauche		
La Rocheblain => D160		
Le Mont des Alouettes *	42	
Le Landreau	45	
Les Enfrins	49	
La Creulière	50	
D755 La Croix Bara		
A Droite D79 sur 5km		
La limouzinière		
Les Roches à gauche	65	
Puis 1km à droite		
Rochetrajoux	69	
La Jonchère à gauche	73	
=> Mouchamps sur 2km		
A droite pépinière Gréau	75	
A gauche le gué jourdain	76	
Les Herbiers Parc Equé	84	

Autres randonnées Le 16 avril

DIMANCHE 16 AVRIL

La Châtaigneraisienne

ROUTE VTT MARCHÉ

6 circuits : 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42 kms

Sandwich/boisson offerts à l'arrivée

PREMIER LA CHÂTAIGNERAISIE

CHANTELOUP LES BOIS 49

Randonnée des étangs et forêts

Maison communale des loisirs

Parcours 38 - 65 et 80 kms

Dimanche 23 avril

Brevet 300 km
"Ile de Ré"

8 & 9 avril

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Tiffauges	20	20
Torfoü	24	
Montigné s/moine	31	
Montfaucon s/moine	33	
=>Villedieu sur 5km		
Le Chêne au loup à dr		
D63 sur 1km à droite		
La Renaudière	40	
Roussay	44	
La Romagne	50	29
St Christophe du Bois	57	36
Le Puy St Bonnet	63	42
St Laurent s/sèvre	68	47
St Malo du Bois	72	51
Les Epesses	77	56
Les Herbiers	87	66

rando de la rose participation CTH

D78 Saligny	55	
=> Dompierre sur 5 km		
Ag Boulogne	68	36
Chauché à droite D13	74	42
2kms à gauche		
Villeneuve	79	47
St André-g-d'oie	81	49
C4 la Brossette	84	52
Vendrennes	87	55
Mesnard la Barotière	91	59
L'Aurière	95	63
Les Herbiers	100	68

Autres randonnées Le 14 mai

MESNARD LA BAROTIERE

Randonnées
Du Lac de La Tricherie

Dimanche 14 mai 2023

INSCRIPTIONS de 7h30 à 8h30

«Gîte Polyvalente de Mesnard La Barotière»

INSCRIPTIONS : Adultes : 8 euros / Soins de 12 ans : 2,50 euros

INSCRIPTIONS : Enfants : 3 euros / Soins de 7 à 12 ans : 2,50 euros

VTT : 30 - 40 km
CYCLOS : 45 - 55 km

Ravitaillement sur les parcours
Sandwich et boisson à l'arrivée





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
=> Mouchamps		
St Cécile	18	18
St Hilaire le Vouhis	25	
St Martin des Noyers	30	24
La Ferrière	41	35
Château-Fromage	49	
A droite =>		
aérodrome des ajoncs	50	
Les Poudrières	53	
Dompierre 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 colonial Bazier
Pornic 44
Parcours route : 42 73 et 94 km
Parcours gravel : 90 km
Parcours marche : 10 16 et 22 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
Port du collet rvt	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 la Loire
LA RAND'ORVALT
18 JUIN Vallée de la Loire
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
La Verrie	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
VTT 3 circuits
GRAVEL 4 circuits
Départ : Salle des Noues...
Mardi 27 juin à 10h30 - Mercredi 28 juin à 9h30 - Jeudi 29 juin à 8h30



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^{ère} a/gauche
Le Plessis Gougnon a/gauche
Stop a/g L'Armandière en face
L'Ermitage / Essiré 1^{ère} 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^{ère} 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^{ère} 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 Doutière / Courolière
Stop en face Pierre Couverte
Stop a/gauche Montravers
Direction Cerizay
4 rtes a/d Algon La Branle
Stop a/gauche 1^{ère} 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 Chalonnaire / Les Brosses
Bois Sorin a/g 2^{ème} a/d
La Chagnais a/gauche
2^{ème} 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^{ère} 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^{ère} 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^{ère} a d
La Gare : Le Plessis
St Pierre des Echaubrognes
Le Loublande => La Chapelle
La Creuselière 1^{ère} 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^{ère} a/ gauche
Venochon 1^{ère} 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



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.



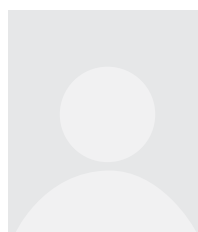
Basset Henri - Route



Biret Didier - Route



Bonnin Gaby - Route-VTT



Breton Simon - Route-VTT



Deborde François - 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



HYPER U Les Herbiers
Commerçants autrement

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

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