



www.cth85.com

Trimestriel 161 - Juillet 2023

La revue du cyclotourisme herbretais

Enchaîner les cols

L'été ne symbolise pas que l'apéro, les grillades, les bières entre amis, le trop plein de cacahuètes, c'est aussi le moment de grandes aventures cyclistes à la conquête de noms prestigieux : Aubisque, Tourmalet, alpe d'Huez, Galibier. Comme dit le slogan la montagne ça nous gagne mais ça se mérite aussi.

Pour enchaîner les cols avec sérénité mieux vaut anticiper : être capable d'assurer la première escalade sans souffrance extrême afin d'en profiter, pouvoir récupérer en vue de multiplier les ascensions sans pour autant négliger la famille parfois saturée de nos exploits. Dosons diplomatie et bonne préparation pour éviter une tragédie familiale car pour la petite histoire, un copain a vu un jour en Corse une femme excédée jeter dans le ravin le vélo de son mari. Soyons prudents. La diplomatie étant considérée comme acquise, revenons à la préparation.

La première erreur serait de se préparer en prévoyant simplement que ce sera plus long et plus dur. Rouler sur des bosses c'est fournir des efforts de puissance certes intenses, mais assez courts, avec des périodes de récupération conséquentes alors que gravir des cols consiste à produire une puissance élevée et constante de 200 ou 250 watts pendant des heures. Le risque de caler dans la journée est donc réel si nous choisissons la mauvaise allure qu'on ne pourra maintenir dans le temps. Mieux vaut se caler en douceur pour éviter des signaux désagréables : perte de force, essoufflement, cœur trop haut, et celui qui n'en tient pas compte finira peut-être assis sur le bord de la route.

La deuxième erreur réside dans la façon de fournir les watts nécessaires pour avancer malgré la pente. La puissance est le résultat de deux mouvements combinés : appuyer sur les pédales (c'est la force) et tourner les jambes (c'est la vélocité qui crée une force rotative grâce à la répétition de l'impulsion). Nous devons trouver le bon équilibre force cadence pour à la fois produire des watts tout en préservant nos forces pour durer.

Situation 1 : en appuyant très fort et en tournant peu, les muscles des cuisses sont trop sollicités et ne tiendront pas des heures à cette haute intensité d'où la fatigue, les douleurs, les crampes car c'est en fait une séance de musculation que vous avez choisie qui laissera des traces le lendemain : pas d'enchaînements sans grande souffrance et jambes dures.

Situation 2 : en tournant trop et en appuyant moins, la demande d'oxygène est telle que le cœur et la respiration accélèrent anormalement. C'est en fait une séance de cardio training de haute intensité qui dure trop longtemps.



La recette consiste, grâce à une bonne vélocité et malgré l'effort intense, à soulager le muscle sans trop faire monter le cardio fréquence mètre. Pour réussir se préparer sur deux critères : vélocité et travail de force.

Troisième erreur : choisir de mauvais développements qui ne permettent pas de tourner les jambes. Une marge de sécurité est toujours nécessaire, l'effort prolongé entamant nos capacités du début. Mangez régulièrement pour alimenter la chaudière en permanence.

Quand tout est compris et maîtrisé, nous pouvons enchaîner et découvrir de belles émotions sportives, des cadres magnifiques, partager avec les copains ou les anonymes dans une solidarité qui renforce notre passion du vélo. Nous sommes parfois détruits souvent heureux mais nous rêvons toujours de recommencer. La montagne est magique.

Loïc



Patrick Lauriot et son engagement pour le CTH



- « **Oui, oui, je lis tout**, dès que je reçois le 44x18, de la première à la dernière ligne » glisse Patrick en ouvrant sa porte pour notre petit entretien. Accueil d'autant plus sympa, que ce dernier participe de manière concrète à la vie du **CTH**.

Visage bien connu en ville des Herbiers, Patrick Lauriot est originaire de Chantonnay. Né en 1961 au village de Fief Poulet, à deux pas du domicile de notre camarade Léon Planchet.

« Mais c'est au vélo, que j'ai rencontré Léon. Nous ne nous connaissions pas. » L'ami Patrick : « pas sportif du tout » comme il dit, a touché de près les activités nautiques et par contre-coup sportives, puisque toutes ces années de carrière, il les a accomplies à la société "JEANNEAU". En 1984 il se marie avec Catherine Godard, une habitante de Mouchamps. Depuis le couple et leurs trois enfants habitent les Herbiers. Ils sont les grands-parents de quatre petites filles.

« Et le vélo Patrick ? » - « J'y suis venu par le travail. Chaque jour je partais à l'usine avec un collègue, Michel Girardeau, en bicyclette et je ne parvenais pas à le suivre. J'ai cessé de fumer, le vélo fut mon exutoire. Ensemble on a commencé à rouler tranquillement, puis un jour sur une invitation de Jean-Pierre Vrignaud, un copain commun, nous avons randonné au **CTH**. C'est en 2001 pour mes 40 ans que j'ai signé ma première licence. Avant je sortais souvent seul pour aller rendre visite à mes parents à Chantonnay et à la famille du côté de la Châtaigneraie, équipé d'une randonneuse à garde-boue, qu'un beau-frère m'avait donné. C'était ma seule manière de sortir. »

Pour ses quarante ans, ses sœurs lui offrent son premier équipement vestimentaire, avec SVP une magnifique médaille, qui laissait présager du bon temps à venir sur la "petite reine" : un splendide vélo de marque GITANE.

La licence au **CTH**, c'était pour le dimanche, en sortie avec le club en compagnie des Juliane, Paul et leur tandem, Robert, Didier, Jean-Claude, Paul et les autres...Parallèlement GEOFFREY son fils, lui aussi licencié au **CTH**, l'entraîne avec enthousiasme sur leurs VTT à travers champs sur les chemins du bocage. Cela booste l'organisme.

Au club, les années passants, Patrick s'investit plus particulièrement sur la création des parcours pédestres.

- « J'ai pris la suite à Claude Racaud et ce ne fut pas toujours facile pour moi qui ne connaissait pas le réseau des sentiers pour randonnées, ni les propriétaires à contacter, comme le sait si bien Narcisse Annereau, qui lui, travaille sur la commune et débroussaille les chemins vicinaux. » Ce fut une excellente formation pour lui, d'apprendre à se repérer dans le dédale campagnard, et formuler auprès des propriétaires les demandes de passages indispensables pour la Rando au Pays des ALOUETTES.

- « Cela se passe bien avec Philippe Sachot et Emmanuel Siaudeau, pour l'organisation et le positionnement des commissaires aux carrefours, pour les fléchages et dé-fléchages le soir venu. Nous sommes une dizaine de copains investis sur le sujet, ça va, ça me plaît. Catherine, mon épouse, se rend aussi bénévole, sur un stand de ravitaillement en compagnie de ses copines. »

Patrick, fidèle au CTH est très sensible à la camaraderie.

Il envisage d'emblée sa participation au Tour de Vendée et aussi à la sortie surprise organisée en septembre prochain par Christian Maudet.

- « J'ai bien aimé en 2012 à Niort et 2013 à Nantes, les jours passés sur les 74 et 75 èmes semaines fédérales avec les habitués et les temps de convivialité, il faut que tout cela dure. Le défilé à la fin de la semaine, c'est magnifique !

J'en suis à mon troisième vélo et j'espère bien en avançant dans l'âge, passer à l'assistance électrique. Ce mélange de technicités permet à celles et ceux qui le veulent, de poursuivre l'accompagnement des vélos traditionnels sur route. Mais je dois dire, que je suis particulièrement content, quand l'occasion se présente, d'être aussi le chauffeur de "Mimile" sur le tandem. Précisément, je vais bientôt tenter l'assistance électrique avec lui. »

Patrick, tu nous livres là un peu de ta personnalité au sein du CTH. Sache que nous en sommes heureux et que tous nous te remercions pour tes engagements et ta gentillesse. Tes actions discrètes, sans ambages mais efficaces t'honorent et profitent à tous les licenciés. Bravo à toi.

Un entretien avec Gino



RANDO ALOUETTES – un staff performant



Cette année vous avez été **125 à vous mobiliser** et à donner de votre temps pour faire de la randonnée au Pays des Alouettes une réussite. En effet **2046 personnes se sont déplacées** ce 8 mai aux Herbiers pour participer à notre randonnée. Les participants soulignent la qualité de l'accueil, notre capacité à tracer des circuits remarquables pour leur technicité et pour la beauté des paysages traversés. Tout ceci n'existerait pas sans **le staff** qui constitue le socle de notre organisation. Tout commence au creux de l'hiver où les **3 commissions parcours** définissent les tracés du cyclo, de la marche et du VTT ainsi que les lieux des ravitaillements et le positionnement des commissaires. Des réunions de concertation sont nécessaires pour gérer la cohabitation entre piétons et VTT sur des portions communes. Les tracés peuvent alors être enregistrés sous VISUGPX afin de pouvoir répondre aux exigences réglementaires imposées

par la préfecture lors de la déclaration de la manifestation en février. Les équipes collectent par écrit les autorisations verbales obtenues des propriétaires pour emprunter les espaces privés. Au même moment la **commission partenaires** engage les négociations pour obtenir les précieux financements qui permettront de proposer un prix d'inscription modeste qui favorise les inscriptions. Les logos des partenaires prennent alors place sur le flyer qui est validé et imprimé à 4 000 exemplaires distribués sur les randos aux alentours par des bénévoles du CTH. Chaque commission précise ses besoins en matériel relayé, courant mars, par courrier auprès de la ville des Herbiers ainsi que les demandes de lots à gagner à la **tombola**. Les quantités de nourriture à commander sont évaluées par la **commission intendance** pour que le jour "J" la **commission grillades** ne manque de rien tout comme **au bar**. Deux nouveautés sont apparues en 2023 avec la création d'une indispensable **commission tri des déchets** et d'un espace partenaire destiné à recevoir les autorités et nos fidèles annonceurs qui accompagnent le CTH avec **leurs publicités affichées** dans le parc équestre.

Merci à toutes et à tous pour l'énergie et le temps que vous consacrez pour faire de cette randonnée une référence dans le haut bocage vendéen.

Rendez-vous en 2024 pour une nouvelle édition toujours plus belle de la Rando au Pays des Alouettes.

C. Pitard

Paris-Brest-Paris 2023 se prépare



Au retour du BRM 400 du RC Angers un petit plaisir bien crémeux

Pour valider son inscription à Paris-Brest-Paris (1230 km), valider les 4 brevets longues distances (200, 300, 400 et 600 km) est obligatoire. Les deux premiers, organisés par le CTH, ont vu la participation de 8 herbretais chacun. Les conditions météo du 300 avec pluie et vent en rafales étaient très éprouvantes. Sur les 6 qui ont décidé de participer à PBP, 5 étaient présents aux brevets 400 et 600 km organisés par Angers, Anthony pour sa part ayant opté pour les brevets organisés par Challans.

Le brevet 400 d'Angers restera un bon moment car le « club des cinq » (Seb, Daniel, Cécile, Fabrice et François) a roulé de concert pendant 400 km. Cela méritait bien une part de Paris-Brest pour fêter la réussite.

Nous vous donnons rendez-vous le 20 août au départ de Rambouillet.

D. Bousseau



Le sourire légendaire de Gilbert s'est éteint

Le CTH est endeuillé en ce vendredi 9 juin 2023. Gilbert nous a quitté emporté par la maladie qu'il aura combattue jusqu'au bout. Nous nous souviendrons longtemps de notre ami et de sa joie de vivre. Le CTH assure à son épouse, ses enfants, sa famille et à ses proches, tout son soutien.

A vos agendas

- **LE REPAS FAMILIAL** est programmé cette année le **dimanche 3 septembre** à la salle du Pontreau à Ardelay. Vous êtes attendus à partir de 12h30. Tout est prévu par le CTH sauf vos couverts alors ne les oubliez pas. Pour vous inscrire merci de retourner le coupon réponse à Jean-Yves, Rémi ou Yves avant le 15 août.

Septembre marquera aussi **le retour des grandes sorties organisées par le CTH**. Deux rendez-vous sont à noter :

- **LE GRAND TOUR DE VENDÉE** qui se déroulera **du 13 au 15 septembre** soit en 4 étapes de 130 km environ. Le peloton mettra pied à terre à Challans, à Brétignolles et en Venise Verte. Le parcours cherche à épouser, au plus près, les limites de notre beau département. Pour vous inscrire, Christian Girardeau et Jean René sont à votre disposition.

- **LA SORTIE SURPRISE** est programmée sur deux jours, les **27 et 28 septembre**. Elle s'adresse aussi bien aux marcheuses et marcheurs qu'aux cyclos. Chaque jour 2 parcours de 45 km seront au programme, entrecoupés par des animations et des pauses restauration. Sur les deux jours vous aurez parcouru 180 km. Christian Maudet est à votre disposition pour répondre à vos questions. Inscription obligatoire.

Dimanche 2 juillet

LA LEONNE

Les Herbiers	0	0
St Paul en parets	6	6
4 routes la débuteur		
Rochetrejoux	11	11
St Germain de prinçais	21	21
Sigourmais	25	
St Mars des prés	28	
Le Gué la chataignerai	33	
A dr la Leue		
En face Libaud	37	
A gauche la Pigardièr		
A gauche la Rallièr		
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 Le 2 Juillet

Randonnée
LA FERRIERE
2 JUILLET 2023
8-10-14-20km Marche & Running
25-35-39-49km VTT + options
58-68-82km Gravel
Inscription sur place ou sur www.bellouan.com

LA MEILLERETTE
BEAUFOU 85

Salle Polyvalente
1 Circuit route : 85 kms
Tarifs licenciés : 4 €



8 & 9 juillet

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
Les Essarts	28	28
La Merlatière	34	34
=> Belleville		
Saligny	47	
Beaufou	56	
Les Lucs sur Boulogne	60	
St Denis la Chevasse	72	43
Chauché	80	51
St Fulgent	87	58
Mesnard la Barotière	93	64
Les Herbiers	102	73

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous devant le local, 6 rue de la Guerche
Le samedi 13h30 Le dimanche 8h

Vendredi 14 juillet



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 Nuailé	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

15 & 16 juillet

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

HAUSSE DU PRIX DE L'ELECTRICITE



22 & 23 juillet

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

Autres randonnées Le 23 Juillet

Rando des plantes médicinales
CHEMILLE-EN-ANJOU 49

Salle de l'avant
Routes 35-60 et 80 kms
Marche : 7-12 et 17 kms
Tarifs licenciés : 6 €



LAMBERT DIDIER Tél 0686730347

29 & 30 juillet

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



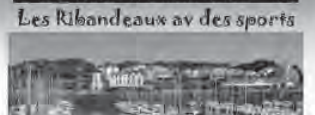
84^e Cyclotourisme
PONT-a-MOUSSON
23-30 juillet 2023

5 & 6 Août

Les Herbiers	0	0
St Paul en Parets	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Bazoges en Parets	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 6 Août

Les randonnées talmondaises
TALMOND ST HILAIRE 85



Route 50 75 et 100 kms
Gravel : 50 et 100 kms
Marche : 8- 12- 18 kms
Tarifs licenciés : 4 €

PERCHAT THIERRY Tél 0676701385

12 & 13 Août

Les Herbiers	0	0
Coup de brisque	4	4
L'Ormeau	6	6
Chambretaud	10	10
Ag l'armandière	12	12
La Verrie	16	16
Mortagne s/Sèvre	22	22
=> Cholet		
St Christophe du Bois	28	28
La Séguinière	32	32
Le May sur Evre	41	
Andrézè	47	
St Philbert en Mauges	54	
La Renaudière	59	
Roussay	63	
Tor fou	71	47
Tiffauges	74	50
=> La Gaubretière		
Les Herbiers	95	71

CALENDRIER CYCLO-TOURISTE



Mardi 15 Août

Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	12	12
La Flocelière	14	14
La Pommeraie s/Sèvre	21	21
=> St Mesmin		
Les Limouzinières	26	26
St André s/Sèvre	32	
La Forêt s/Sèvre	35	
=> Moncoutand		
Ag D175 Courlay	43	
La Laimière	46	
Cirière	51	
Brétignolles	55	
Le Pin	59	37
Combrand D155 D34	62	40
St Amand s/Sèvre	74	52
Les Chatelliers	76	54
Les Epesses	84	62
Les Herbiers	93	71

19 & 20 Août

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	7	7
Le Boupère	13	13
Pouzauges	21	21

LA POUZAUGEAISE

salle du crp près du centre de secours
Tarifs : 5 €
pris en charge par le cth



Randonnée à travers le pays de POUZAUGES

Montournais	29	29
Menomblet	34	
St Pierre du chemin	38	
La Chataigneraie	44	
St Maurice le girard	49	
Moulleron en parets	55	41
Chavagnes les redoux	63	49
Ag D117 Sigourmais	69	55
St Germain de prinçay	73	59
Rochetjoux	82	68
La Jonchère	85	71
Les Herbiers	92	78



LES SORTIES DU WEEK-END

26 & 27 Août

Les Herbiers	0	0
Le Gué-Jourdain	10	10
Mouchamps	13	13
St Cécile	19	19
Les Essarts	29	29
Boulogne	37	
St Denis la Chevasse	42	
La Copechagnière	46	
Les Brouzils	51	
Bénaston		
La Rabatelière	58	
St Fulgent	65	39
Bazoges en Pailiers	72	46
La Gaubretière	79	53
Les Herbiers	89	63

2 & 3 Septembre

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	8	8
St Fulgent	14	14
Chauché	22	22
Boulogne	28	
La Merlatière	32	
La Ferrière	39	
La Chaize le Vicomte	44	
St Martin des Noyers	57	
L'Oie	68	34
La Bonnière	71	37
Le Parc Soubise	73	39
Le Gué-Jourdain	76	42
La Jonchère	80	46
Les Herbiers	87	53

Autres randonnées Le 3 Septembre

Randonnée de l'alouette



BENET 85



Randonnée du mouchoir CHOLET 49

Lieu de départ : SALLE JOACHIM DU BELLAY
2 SQUARE DE LIRE
ROUTE : 10-25 - 41 - 54 et 74 kms
Tarifs : 6 €



Marche 7 - 12 - 16 kms



9 & 10 Septembre

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailiers	12	12
Chavagnes en Pailiers	22	22
Les Brouzils	28	28
La Copechagnière D18	33	
La Chabotterie	39	
St Sulpice le Verdon	42	
L'Herbergement	46	
=> Les Brouzils	51	
St Georges de Montaigu	56	35
Ad puis ag la Gatelière		
Ad route de l'Eden		
Bazoges en Pailiers	71	50
La Gaubretière	78	57
Les Herbiers	88	67

Autres randonnées Le 10 Septembre

35 IÈME RANDONNÉE COEUR DES MAUGES

BEAUPREAU 49

Rue de Hippodrome
ROUTE : 60 et 80 kms
Marche 10 - 13 et 20 kms
Tarifs : 4 €



TUFFEREAU MARIE-THERESE
Téléphone : 0675817974

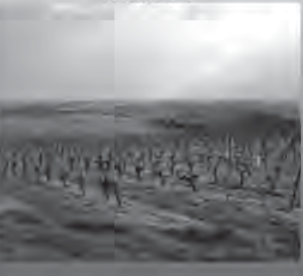
16 & 17 Septembre

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	9	9
St Malo du Bois	15	15
St Laurent s/sèvre	19	19
Le Puy St Bonnet	23	23
St Christophe du Bois	29	29
La Romagne	36	36
D91 => St André 4km		
Ag D158 Roussay	45	
Torfou	53	44
La Bruffière	60	51
C202 la roche fleurie	62	53
La Boissière de Montaigu	68	59
Bazoges en Pailiers	75	66
Beaurepaire	78	69
Les Herbiers	87	78

Autres randonnées Le 17 Septembre

22ème randonnée des côteaux de la loire avec la randonnée départementale des féminines

MAUGES SUR LOIREE 49
Lieu :salle pierre de coubertin
Route : 42-59 et 74 kms
Marche : 7-11 et 15 kms
Tarifs : 5 €



23 & 24 Septembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Parets	6	6
La Débutterie	10	10
Le Boupère	14	14

LA BOUPERIENNE Salle du bocage

Route 40 - 60 - 80 km
Marche 10 - 15 - 20 km
Tarifs : 5 €

pris en charge par le cth



MOREAU JOSEPH
Téléphone : 0618613849

La Meilleraie Tillay	23	23
Le Puy Germon		
Réaumur	32	32
St Pierre du Chemin	41	
Menomblet	45	
Montournais	50	
Pouzauges	58	40
Bois de la Folie		
St Michel Mt Mercure	66	48
Ag rocade Ardelay		
Les Herbiers	78	60

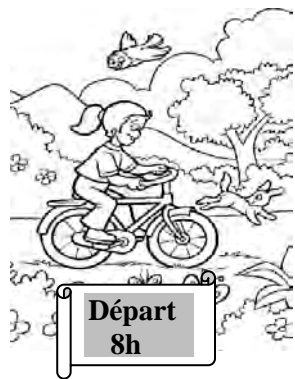
Autres randonnées Le 24 Septembre

RANDONNÉE DE L'OMELETTE LE PIN EN MAUGES 49

Salle Omnisport
ROUTE : 34 - 56 et 78 kms
Marche 6 - 18 - 25 kms
Tarifs : 4 €



GARNIER DAMIEN
Téléphone : 0241581150



**Départ
8h**

LES SORTIES DU MERCREDI

rendez-vous rue de la Guerche
départ 8h

26 Juillet 2023

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 1ère a/ gauche
Venochon 1ère a/droite
La Terrandière / Bournezeau
St Martin des Noyers
L'Oie / La Goussaie
Vendrennes / Mesnard
La Fournerie / Les Herbiers

2août2023

78k St Denis la Chevasse

Les Herbiers / Le Gué Jourdain
Parc Soubise / La La Goussaie
Stop a/d L'Oie / St Florence
Chauché ./ Boulogne
St Denis la Chevasse
Chavagnes en Pailliers
Bazoges en Pailliers
Direction St Fulgent
A/Gauche Rivière Galochon
Pailliers a/d Mesnard
Les Herbiers

9Août 2023

76km Les Brouzils

Les herbiers Beaurepaire
Bazoges en Pailliers
La Boissière de Montaigu
A/g Le Pont Légé
Chavagnes en Pailliers
Les Brouzils // Copechagnière
La Brosette Chauché
St Fulgent Vendrennes
Direction Mouchamps
a/gauche Parc Soubise

16 Août 2023

78 Km St Mesmin

Les Herbiers/ St Paul
St Prouant / Monsireigne
=>Réaumur sur 8km
A/g Le Puy Germon
La Meilleraie-Tillay
A/g La Bujaudière
La Lunelière / Puy-Morin
Stop a/droite 1ère a/gauche
La Gibaudière / Moulin-Guyot
A /droite La Glamière
St Mesmin La Pommeraie
St Amand Les Châtelliers
Les Epesses Chambreaud
Les Enfrins / Les Herbiers

23 Août 2023

77 Km Les Essarts

Les Herbiers / L'Aurière
Mesnard Barotière
La Tricherie / Vendrennes
St André de Goule D'oie
Les Essarts St Martin
St Cécile St Vincent
St Germain Sigournais
A/ gauche La Plessée
St Prouant Le Boupère
St Paul Les Herbiers

SORTIE SURPRISE

SUR 2 JOURS

LE 27 ET 28

SEPTEMBRE

ORCHESTRE

PARNOTRE AMI

CHRISTIAN.M ET

SON EQUIPE

30 Août 2023

La Tessoualle 80 km

Les Herbiers / Les Peux
Belletière => La Gaubretière
A/d La Châtaigneraie
A/d Chambreaud St Malô
Mallièvre / Treize-Vents
La Chapelle Largeau
Loublande La Tessoualle
Le Puy St Bonnet
Mortagne sur Sèvre
Evrunes => Longeron
A/g St Aubin des Ormeaux
St Martin des Tilleuls
La Gaubretière
Beaurepaire => Mesnard
A/g Serit / Les Herbiers

En Septembre

départ 13h30

du local club

6 Septembre 2023

79km Boulogne

Le Gué jourdain Parc Soubise
La Goussais // L'Oie
St Martin des Noyers
A/g La Merlatière
Boulogne // Chauché
Direction St Fulgent
St André Goule D'Oie
La Brossière / Vendrennes
Etang de la Tricherie
Mesnard la Barotière
La Fournerie / Les Herbiers

13 Septembre 2023

72k Chantonay

Les Herbiers / Ardelay
La Jonchère / Rochetretoux
Maison Neuve / Algon
St Prouant / Monsireigne
Chantefoin La Dube
La Treillardière / Les Redoux
Tallud Ste Gemme a/droite
La Tourette / La Tonnelle
Velaudin a/droite sur 2km
A/gauche La Ballière
St Mars des Prés
A/droite => Puybelliard
1ère a/gauche Château d'eau
Chantonay // Puybelliard
Direction Mouchamps
A/g Les Roches baritaud
St Vincent Sterlanges
La Tranchais / Mouchamps
Le Gué-Joudain / Les Herbiers

20 Septembre 2023

73km Les Landes Génusson

Les Herbiers Les Peux
Central U / La Lande
La Palarderie / Les Barrouères
Serit a/d //stop a/g Mesnard
La Tricherie / Vendrennes
St Fulgent direction Bazoges
A/g La Petite Boucherie
Château d'eau Mauregard a/g
A/d Preully / Lac de la Bultière
L'Aspizière stop a/g et 1ère a/d
Boissière de Montaigu
Château D'Asson
A/d St Symphorien
Les Landes Génusson
St Martin des Tilleuls
La Gaubretière / L'Ouvrardière
Les Herbiers

27 Septembre 2023

74k La Jaudonnière

Les Herbiers St Paul
La Davière Le Boupère
Rochiroux / Monsireignes
Chavagnes Les Redoux
Tallud St Gemme
Bazoges en Pareds
La Jaudonnière
St Philbert Pont Charrault
St Mars de Prés / Puybelliard
St Germain Prinçais
St Vincent Serlanges
La Tranchais / Mouchamps
Le Gué Jourdain / Les Herbiers

5Juillet 2023

83 km La Chaize-le-Vicomte

Les Herbiers Le Gué-Jourdain
Mouchamps / La Tranchais
St Vincent Sterlanges
=>St Cécile a/gauche l'Aubraie
Stop a/g 4 routes a/droite
St Martin direction La Ferrière
la Grève a/droite Stop a/g
La Chaize le Vicomte
A/droite La Ferrière
La Merlatière Essarts
Direction St Flugent
A/droite l'Ansonnière
Stop a/gauche le Cloin
Le Pin a/droite
Fondion / les Gâtes
La Brossière / Vendrennes
Mesnard la Barotière
La Fournerie / Les Herbiers

12Juillet 2023

82Km Maulévrier

Les Herbiersl
St Mars /Les Epesses
Le Puy du fou St Malô
St Laurent sur Sèvre
Après la sèvre rond point a/d
A/gauche La D11 Le Guichet
Stop en face Le Bouc
Stop a/g Loublande
La Tessoualle / Maulévrier
St Pierre Des Echaubrognes
A L'Eglise a/gauche et a/droite
Bessugière : La Maissonette
Mauléon / St Amand sur Sèvre
Châteaumur / La Flocelière
St Michel / La Chambaudière
St Paul / Les Herbiers

19 Juillet 2023

80km St Martin des Noyers

Les Herbiers L'Aurière
Mesnard St Fulgent
Chauché Boulogne
La Merlatière St Martin
Ste Cécile St Vincent
St Germain Rochetretoux
4 routes des Tuileries
St Paul Les herbiers



L'Art et la Manière ! ...

Exposée sur le meuble de la salle à manger dans un ordre qu'eux seuls sont en mesure d'expliquer, une palette de trophées et autres récompenses en tout genre, suffit à elle seule à se convaincre du mode et du choix de vie, que ce couple de quinquagénaires Theiphalien, Cécile et Fabrice, uni dans la vie comme dans le sport a sciemment adopté. Ce couple de sportifs qui, mine de rien, bouscule quelque peu de vieux stéréotypes ne fuit pas pour autant leurs responsabilités familiales en tant que parents de deux adolescents, lesquels visiblement ne semblent pas leur en faire grief !...

Tous deux salariés d'une entreprise du secteur, ils profitent et aménagent depuis plus de trente ans leur temps libre pour se donner pleinement aux activités sportives d'une certaine intensité et celles de plein air en particulier, amoureux de la nature, de grands espaces et des territoires nous ont-ils confiés !...

Participer plusieurs années au Raid des Chaussées, aux courses à pied et autres marathons de renom sur tout le territoire donne un rapide aperçu de leur vision, leur conception de la pratique sportive de bon, voire de haut niveau et des bénéfices qu'ils en tirent en retour.

Alors quoi nous direz-vous ?

Faire depuis tant d'années autant de concessions, que de sacrifices pour assouvir une passion souvent dans la souffrance, n'est-ce pas là une véritable hérésie, un non-sens, une folie furieuse pouvant nuire à la santé et au bien-être en général !...

Eh bien détrompez-vous !... Pour nos amis qui visiblement affichent une sacrée santé, plus qu'une passion, c'est une raison de vivre, d'exister !... Un Art de Vivre en somme !... Il suffit d'y mettre la forme, adopter la bonne manière et les mettre en lumière !!!

« Nous sommes compétiteurs à la base, mais la performance ne nous obsède pas ! »

Pour s'en convaincre, il suffit de les entendre nous parler avec tout le discernement que leur grande expérience leur confère, de la vision noble et sincère qu'ils portent sur leur discipline, dépassant toute notion de pure performance pour se concentrer et se consacrer uniquement sur le plaisir de la pratiquer.

La longue distance reste invariablement leur terrain de jeu, leur terrain de prédilection !... C'est la raison pour laquelle, ils se sont engagés sur les circuits des derniers brevets qualificatifs en vue d'accéder au tout prochain Paris-Brest-Paris, n'hésitant pas parfois à nous livrer quelques fines subtilités, pour peu qu'elles nous auraient échappées, sur l'importance qu'ils accordent à la cohésion du groupe ainsi qu'à l'esprit de solidarité qui en ressort tout au long des parcours et des difficultés à franchir.

Il convient de reconnaître au terme de cet entretien que ce couple de cyclistes aguerris fait preuve d'une grande maîtrise et affiche une sérénité à toute épreuve, ce qui nous amène naturellement à considérer que tout défi sportif est plus une belle preuve de vie, qu'une véritable consécration sportive, contribuant de fait à les faire avancer !...

« Les secondes de gagner au début sont autant de minutes perdues à la fin ! ... »

Nul doute, qu'avec une telle maîtrise de la discipline, ils vont s'engager sur le prochain Paris-Brest-Paris, confiants, sûrs de leurs moyens comme de leur force intérieure, de sorte qu'ils ne feront plus longtemps mystère, d'une épreuve aussi mythique que le P.B.P, en franchissant la ligne d'arrivée dans les meilleures conditions et sous de bons auspices !... Le CTH est heureux d'avoir dans ses rangs des personnes qui se nourrissent du lien social et qui contribuent constamment et avec grand plaisir à l'entretenir, en participant activement à la vie du club, au nom de l'intérêt collectif, sans autre ambition que celle de faire partager leur propre expérience et leurs propres connaissances.

Au nom du CTH, le Président les en remercie vivement !

Philippe & Loïc



La Transvendénne – Une rando VTT à découvrir



Antoine, Sam, Florian, Guy, Nicolas, Mickaël et Roro

Le samedi 25 Mars 2023, à la même période qu'en 2022, Mickaël Loizeau (du CTH-VTT) et Guy (des Scorpions de Chantonay) nous convient à revenir pour une seconde édition de la Transvendénne VTT.

Nouvelle trace (toujours en liaison de St Mars la Réorthe vers Mervent avec un maximum de chemins) et nouvelle formule (seulement une journée aller cette fois et retour en voiture). Difficile de se libérer pour 2 jours consécutifs comme l'an dernier où nous avons enchaîné un aller puis un retour le lendemain, le tout en VTT.

Donc RDV est pris pour 7h30 sur la place de St Mars la Réorthe pour les 7 engagés. Départ 8h00 pour une météo qui nous sourira cette année encore ! Le sol était détrempé mais rien d'insurmontable.

Quatre personnes se relaieront au volant du véhicule suiveur, les 3 autres rouleront tout du long en VTT. Trois pauses ravitos et un repas au plan d'eau de l'Etruyère.

Nous passons successivement par le bois des Jarries, l'Épaul, St Michel, le Puy Lambert, le bois de la Folie et Pouzauges, Puy Crapaud, la Meilleraie, Réaumur, la Chataigneraie, Breuil-Barret... pour un total de 91km et un dénivelé positif de 1600 mètres.

L'horaire (et la fatigue) auront raison de notre volonté d'aller à Mervent. Et c'est au chevalement de mine de charbon d'Espagne que nous concluons cette belle journée de VTT touristique et sportive.

La vidéo est disponible sur la chaîne YouTube du CTH VTT.

Nicolas

Une matinée de pilotage



Bravo Matéo, Champion de Vendée !

Dimanche 2 Avril 2023 nous concrétisons (enfin !) une idée de sortir de nos habitudes pour travailler le pilotage.

Fini les traditionnelles sorties, aujourd'hui nous travaillons en particulier l'équilibre et les franchissements. Pas en milieu naturel mais sur un parcours d'obstacles artificiels.

Avec l'aimable autorisation du VCH (j'en profite pour remercier ici Yannick Frappier), nous leur empruntons quelques palettes et plans à bascules qu'ils ont stockés auprès ou dans la grange à matériel. On y apporte notre contribution avec un bastaing fixé sur un demi-rondin et une planche de 2,40m.

Il faudra être vigilant : nous travaillons sur du bitume et en pédales automatiques pour certains d'entre nous. Ce qui peut-être un avantage pour faire corps avec son vélo et mieux positionner la roue arrière peu vite devenir casse-figure au moment où il faut déchausser rapidement !!

Les jeunes apprécient cette formule qui est plus courte, ludique, leur permet de papoter, s'amuser, se défier.



De 7 à 42 ans !

On se chronomètre, on modifie le parcours à notre guise.

Il convient par exemple de sauter par-dessus un liteau posé en équilibre à 8cm du sol, sans le toucher des 2 roues, ou à passer sur 2 puis 3 palettes en enroulant le vélo, etc.

Rendez-vous est pris pour un tracé plus ambitieux la prochaine fois.

Le papa de Julien nous propose du bois de récupération. Son entreprise les Transports Puaud que nous remercions ici, rénove des quais de déchargement. Nous disposerons donc de plus de palettes et de madrier pour corser l'exercice.

Vous souhaitez améliorer vos compétences sur le vélo, nous vous attendons, cyclos et vététistes.

A très vite.

Nicolas

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 97 07 90

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

HYPER U Les Herbiers

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

QR code

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