



44 18



www.cth85.com

Trimestriel 166 - septembre 2024

La revue du cyclotourisme herbretais

Roulons COLLECTIFS...

S'il m'était donné de laisser libre cours à mes pensées, je serais tenté d'affirmer que cette photo de groupe particulièrement évocatrice et visiblement réussie dégage naturellement une expression secrète et envoie discrètement un message presque subliminal à nos lectrices et lecteurs qui découvriront au premier regard que le plaisir de se retrouver est toujours aussi intense et assurément partagé quand il est animé par un sentiment de franche camaraderie et de saine complicité !...

Il nous suffit d'observer d'un œil attendri tous ces visages épanouis aux sourires enjoués et expressifs laissant transparaître un brin d'espièglerie pour se convaincre que cette bande de copains passionnés par ces longues sorties à bicyclette sont simplement guidés par l'idée de s'amuser et de profiter à l'instant T des bons moments et des bienfaits de la vie, unis et soudés par ce collectif, qui n'ambitionne rien d'autre que de durer !

*Pour le Cyclotourisme Herbretais,
son président, **Ph. Rautureau***

Cyclo Tourisme Herbretais 2024



Robert Annereau, Gérard Houillé, Didier Arnaud, Antoine Murzeau, Patrick You, Guy Marie Soullard, Camille David, Dominique Godard, David Soullard, Florian Roche, Michel Belaud, Guy Texer, Patrick Lauriot, Gildas Gonord, Gaby Savary, Jean Pierre Perrocheau, Alain Texier, Ronan Chabot, Alain Rondeau, Fabrice Nerrière, Jean René Drouet, Yves Roy, Didier Liard, Jean Marie Neau, Benoit Dugast, Jean Marc Pourias, Martine Chapeleau, Marie Jeanne Martineau, Dominique Girardeau, Pierre Marie Beneteau, Bruno Baudry, Christian Rocard, Guy Retailleau, Georges Vrignaud, Sébastien Coutand, Loïc Nouaille, Christophe Guesdon, Jean Yves Beneteau, Emille Martin, Michel Martineau, Jacky Teillet, Jean Luc Denieau, Simon Peneau, Daniel Bousseau, Jeanine Bousseau, Cécile Gesvret, Marie Luce Tripoteau, Higes Rabiller, Nicolas Courbeix, Emmanuel Siauadeau, Christian Maudet, Christian Girardeau, Philippe Rautureau, Christophe Pitard, Louis Vallon, Rémi Blanchard, Jean Yves Coffineau, Yves Gauvrit



Régis Bousseau, le vélo et le CTH



Licencié au CTH depuis deux années, le jeune retraité de 63 ans goûte son plaisir de sportif en grande partie grâce à son nouveau vélo acquis tout de suite après sa décision de retrouver sans plus attendre le plaisir du pédalage, qu'il soit en solitaire ou en équipe. Car Régis, ancien agriculteur exploitant à Bournigal, aux Herbiers, a passé sa vie de labeur le plus souvent sur son

tracteur et porté toute son attention à son cheptel (des vaches à viande de race Parthenaise) pour lequel il reste attaché, malgré le flambeau désormais transmis à François son neveu et Nicolas son fils.

« Vers 12 - 13 ans j'ai fait du foot, mais vers mes 17 ans, la compétition cycliste m'attirait. C'étaient les années Bernard Hinault et j'admirais le coureur. Alors je me suis mis au vélo, sous la coupe du VCH soutenu alors par les meubles "novestyle" (alors Durand aux Herbiers.)

C'est ainsi que les champions nous régalent, nous motivent, nous entraînent, comme en cette année 2024 de Jeux Olympiques, désormais terminés.

Avec Patrick Rondeau, ont sortaient ensemble tous les mercredis, sous les conseils de notre entraîneur Lionel Rondeau.

Sans être performant, je faisais ce que je pouvais, j'y prenais du plaisir, cela m'est resté dans la tête. Je ne suis pas remonté sur un vélo pendant 40 ans. J'ai repris un peu le football à Ardelay. Mais chez nous on était dans la culture boulot, boulot... Il fallait faire aussi la part des choses avec l'esprit de famille, veiller aux enfants, aux uns et aux autres. Et puis physiquement, j'en avais assez, j'ai donc mis le vélo de côté pendant toute cette longue période d'activité professionnelle.

Les passions de jeunesse si elles sont mises en sourdine, ne s'envolent pas pour autant dans les nuées.

Un jour, mon frère Daniel me dit : « Je vais te faire essayer mon nouveau vélo. » et je pars faire deux ou trois kilomètres. Là-dessus, j'avais retrouvé mes sensations. Je suis retraité, il ne faut pas que je m'encroûte. J'ai donc acheté mon vélo, une belle technologie et des tenues. L'ancien, un "gitane", est remis dans mon grenier, plein de toile d'araignées, je n'aime pas me séparer de mes affaires.

Et je suis parti tout seul, sur nos routes pas trop exposées au vent, après 40 kilomètres j'avais mal partout. Là je me dis : « Tu rêves mon pauvre Régis ! »

Au bout de quelques sorties la forme s'améliore. Une fois Daniel lui propose de venir au CTH, ce qu'il fait avec joie, d'autant

que dans ce milieu-là, Régis connaît du monde. L'homme n'est pas avare de rencontres et de contacts humains. Enfin tout ce qui fait le charme de l'appartenance à un club. Il y a là Gaby Savary, Gildas Gonord et les autres... Rémi Blanchard son proche voisin et ami, etc.

Le CTH c'est une petite famille, c'est très fraternel, sans parler de performance sportive, j'y trouve une bonne mentalité. Il faut fédérer un groupe pour créer une dynamique. J'ai appris à connaître d'autres personnes et partager le goût de l'effort collectif.

Tout en parlant de son épouse Véronique, ses trois enfants, ses proches, son loisir préféré reste le vélo. Celui-ci lui

convient comme un gant, et cela restera pour lui un plaisir, une vraie détente du mercredi en groupe avec les copains. Deux sorties par semaine seraient son objectif, à condition toutefois de ne pas amputer le précieux temps consacré à sa famille. Si le vélo n'est pas un sacerdoce, Régis cherchera tout de même à améliorer son endurance.

Portrait recueilli par Gino.



Régis, en tenue d'époque "novestyle" et son ancien vélo "gitane"



Voyage en terre inconnue : l'endurance

La petite histoire :

Dans son quotidien, notre cycliste intérieur rêve d'être en forme pour bien rouler : vitesse convenable, longtemps, sans défaillance. Pour se préparer notre cycliste a deux options :

- 1 - Faire de gros efforts, tenir le coup et espérer des progrès : méthode commando.
- 2 - Comprendre les pièges, éviter les erreurs, optimiser : méthode scolaire (sans panache sans doute !).

Mais notre ami cycliste est orgueilleux, il aime la performance spectaculaire qui rassure et offre une bonne image. Il a donc tendance à appuyer de plus en plus fort pour aller de plus en plus vite. Ce choix peut être la première raison de ses difficultés : travailler souvent, longuement au-dessus de ses moyens limite les capacités de progrès.

Face à cette impasse, il est peut-être judicieux, tel un musicien, de reprendre le solfège de notre discipline pour mieux interpréter notre mélodie à vélo. Le solfège du cyclisme se nomme endurance, fondation du pédalage optimisé qui hélas se heurte au scepticisme général, aux habitudes, à l'effet de groupe.

Voyage en terre inconnue :

L'endurance est une aventure car elle ne fait pas partie de notre quotidien. La concernant beaucoup de doutes subsistent : nous ne connaissons pas vraiment nos capacités et nos limites, nous ne savons pas de quoi nous sommes capables, nous redoutons les expériences nouvelles et les changements. C'est donc un saut dans l'inconnu. L'endurance symbolise le chemin de Compostelle du cycliste avec sa part de mystère et de magie, susceptible de changer vision et pratique du vélo en apportant des éclairages nouveaux sur le sportif que nous sommes mais dont nous ignorons le vrai potentiel.

Quelques certitudes :

- l'endurance est mal comprise. Il faudra être à l'écoute et accepter de changer quelques habitudes pour l'appivoiser : moins de fougue et plus de méthode déjà...

- Il n'y a pas de limite d'âge pour l'endurance. Nous croyons trop à la fatalité du déclin parce que nous nous focalisons sur la vitesse et que celle-ci effectivement décline avec l'âge. En endurance, tout est possible.

- la longue distance à intensité modérée a des vertus insoupçonnées sur la santé et la performance
 - > meilleure irrigation des muscles
 - > développement du cœur et du flux sanguin
 - > augmentation de la capacité respiratoire
 - > augmentation des facultés de récupération

C'est un exercice constructeur :

- la haute intensité par contre fait travailler les muscles et le cœur dans des zones qui sollicitent les filières énergétiques les plus fragiles au détriment des filières productives à privilégier.

La boîte à outils du voyageur :

- limiter la haute intensité à des épisodes courts et contrôlés
- prévoir du « long » à intensité modérée toutes les semaines et tous les 15 jours soit plus de 100 à 120 kilomètres à une fréquence cardiaque autour de 80-85% de la fréquence maximale.
- le travail à intensité modérée doit représenter au moins 60% du travail global pour fortifier l'organisme.
- le travail à haute intensité se limite à des variations courtes : fractionné ou contre la montre de 20 minutes sur une sortie d'1 heure.

Finalement :

L'endurance est un chemin personnel enrichissant à l'opposé de ce que véhiculent les réseaux cyclistes à la mode (Strava ou Zwift) adeptes de la comparaison permanente aux autres qui pousse à une excellence inaccessible et épuisante.

L'endurance est une piste de sagesse et de progression. N'hésitons plus à prendre la route pour tenter l'aventure, beaucoup de belles choses restent à découvrir.

Loic



Départ en octobre
Le samedi 13h30
Le dimanche 8h30



5 & 6 octobre

La walter 2024 nouveau parcours

Les Herbiers	0	0
=> Cholet		
Ag rd-pt de la sablière	2	2
Route de l'Ouvrardière	6	6
A droite Chambreaud	13	13
Ag Le Boisnard		
Ag l'Armandière		
Rd-pt de l'autoroute	17	17
St Malo du bois	25	25
Les Epesses	31	31
Le Guittion		
Le Cerisier	39	39
Ad La Flocelière	44	44
St Michel Mt mercure	47	47
=> Pouzauges		
A droite La Chagnaie	52	
Le Boupère	56	
St Prouant	61	
Rochetrejoux	66	
Mouchamps	71	
Les Herbiers	83	59

Dimanche 6 octobre

Sortie Gravel du cth

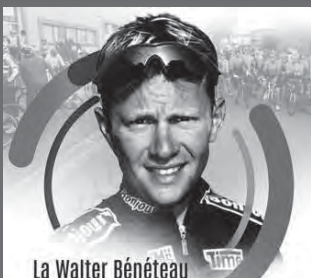
Randonnées Extérieures le 6/10

St Michel le clouq 85

La Mélusine Transmerventaise
 Lieu : Salle des fêtes
 Parcours routes : 53 et 68 kms



Samedi 12 octobre



La Walter Bénéteau

113 kms départ à 8h30
 83 kms départ à 8h45
 51 kms départ à 9h
 départ libre à partir de 8h

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

Dimanche 13 octobre

Les Herbiers	0	0
=> Bazoges en Pailiers		
St Fulgent	19	19
La Rabatelière	26	26
Chavagnes en Pailiers	30	30
La Boissière de Montaigu	39	39
La Bruffière	47	
Torfou	54	
Tiffauges	57	
=> la Gaubretière		
1 ^{ère} à droite		
Le Chataigner	59	
L'Angebaudière	61	
La Croix D'Auray ag	62	
Les Landes Genusson	64	46
Les Herbiers	80	62



Dimanche 20 octobre

Concentration de fin de saison
Luçon



prise en charge CTH

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	11	11
Voie-ferré		
St Vincent Sterlanges	17	17
100m à gauche		
Les Chaffauds	21	21
Le Fuiteau	29	29
Assemblée des 2 lays	31	31
=> la Réorthe D52 D41		
Simon-la-vineuse	41	41
Moutier-sur-le-lay	47	47
A gauche D7		
Luçon	58	
D746 Mareuil-sur-lay	66	
D48 Les Pineaux	75	53
D48 Bournezeau	80	58
St Martin des noyers	90	68
St Cécile	96	74
=> Mouchamps		
Le Gué jourdain	106	84
Les Herbiers	115	93

Randonnées Extérieures le 20/10

Beaufort Crédit Mutuel
 DIMANCHE 20 OCTOBRE 2024
17 EME RANDONNEE DES PINGUINS
 Nouveaux circuits

32-45-58 kms 10-13-15-20 kms

NOUVEAU !
 Dégustation et vente
 d'huîtres sur place

• Inscription 7h30-10h00 salle omnisports
 • Sandwich 0 € / Repas 7 € (3€ pour les -12 ans)
 • Ravitaillement tout au long des parcours



Samedi 26 octobre

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
La Verrie	16	16
Mortagne s/sèvre	22	22
Evrune	24	24
Le Longeron	31	31
La Romagne	37	
Montfaucon s/moine	46	
Montigné s/moine	48	
Torfou	55	
Tiffauges	58	39
Les Landes Genusson	65	46
=> La Gaubretière		
Beaufort	73	54
Les Herbiers	82	63



Dimanche 27 octobre

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
La Verrie	16	16
Mortagne s/sèvre	22	22
La mortagnaise		

Prise en charge CTH



Randonnées Extérieures le 27/10

Randonnée Chataignes
Et Vin Nouveau

LYS-HAUT-LAYON 49
 Départ : salle des loisirs 20 rue
 des courtils **Vihiers**
 Route : 35 - 55 - 75 kms
 VTT & Marche

Randonnées Extérieures le 13/10

PARC-EXPO SAUMUR 50^{ème} ÉDITION
RANDONNÉE VINS & CHAMIGNONS
 ROUTE GRAVEL VTT MARCHÉ
 12/13 OCT. 2024

Circuits 2024

RANDO des 2 clochers
 MACHECOUL-ST-MÈME
Dim. 13 octobre 2024

1 VTT à gagner GARANT NORDIC
 2017 par

VTT 24-36 et 54 kms Circuit familial 24 kms
Cyclo 50 et 80 kms
Marche 9, 14 et 20 kms

Inscriptions et départs de 8h à 10h
 Salle le Falleron - Parc de la Rabine à Machecoul
 Ravitaillement sur tous les circuits et grillades à l'arrivée
 Réservations au 02 59 99 83 81
 gbr@prymachecoul.com

Tarif 6€ (non participant au profit de l'association le club de local)
 Minors de 12 ans : 3€ (TUT)

Samedi 19 octobre

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Prouant	21	21
Monsireigne	23	
Réaumur	37	
Montournais	41	
St Mesmin	48	
La Pommeraiè s/sèvre	55	41
St Amand s/sèvre	59	
Les Chatelliers	62	45
Les Epesses	69	52
Les Herbiers	79	62

SI SEULEMENT LES PORTIÈRES...

AVAIENT DES COUSINS GONFLABLES.

Départ
Le samedi 13h30
Le dimanche 9h



1^{er} novembre

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché	23	23
D13 La Brossette		
St Denis la Chevasse	31	
Boulogne D39 àd D80	35	
La Merlatière	39	
St Martin des Noyers	52	
St Cécile	58	41
Mouchamps	64	47
Les Herbiers	76	59

2 & 3 novembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Bonnelière	10	10
La Coix Bara	13	13
St Mars la Réorthe	15	15
La Flocelière	21	21
Bois de la Folie		
Pouzauges	28	28
Montournais	35	
Réaumur	40	
La Plissonnière	43	
Monsireigne	54	
St Prouant	56	39
Rochetrejoux	62	45
La Jonchère	65	48
Les Herbiers	72	55



9 & 10 novembre

Les Herbiers	0	0
=> La Gaubretière		
Les Landes Genusson	16	16
St Symphorien	22	22
La Boissière de Montaigu	26	26
Chavagnes en Pailliers	35	35
La Rabatelière	38	38
Chauché	42	42
St Florence	52	
L'Oie	55	
La Coussaie	57	
Vendrennes	60	
Mesnard la Barotière	64	
Les Herbiers	73	66

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

11 novembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	13	13
La Meilleraie Tillay	21	
Le Puy Germon		
Monsireigne	32	20
Sigournais	38	26
St Germain de Prinçay	42	30
=> St Vincent Sterlanges		
D 113 Mouchamps	50	37
=> L'Oie		
La Bonnière	54	41
Le Parc Soubise	57	43
Vendrennes	61	
Mesnard la Barotière	66	
Les Herbiers	74	56



16 & 17 novembre

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
D27 Chambretaud	16	16
La Brosse	20	20
Rochard	23	23
St Hilaire de Mortagne	24	24
D92 D157		
Puy St Bonnet	29	
St Christophe du Bois	35	
D202 D53		
St Aubin des Ormeaux	44	36
St Martin des Tilleuls	47	39
La Gaubretière	51	43
Bazoges en Pailliers	58	
Les Herbiers	70	53

23 & 24 novembre

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule d'Oie	18	18
St Florence	25	25
St Martin des Noyers	36	
St Cécile	42	
Mouchamps	48	32
St Prouant	57	
St Paul en Pareds	64	
Les Herbiers	70	44



30 & 1^{er} décembre

Les Herbiers	0	0
Gare des Epesses	5	5
St Mars La Réorthe	9	9
Nozillac	14	14
Chateaurmur	17	17
St Amand s/sèvre	21	21
Mauléon	29	
Moulins	34	
La Chapelle-Largeau	38	
Treize-Vents	42	30
Mallièvre	44	32
St Malo du Bois	48	36
Chambretaud	53	41
Les Enfreins	58	46
Les Herbiers	64	52

7 & 8 décembre

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	8	8
Bazoges en Pailliers	11	11
Les Landes Genusson	20	
La Boissière de Montai	25	
Pont-Légé	29	
Au pont ,à droite		
La Dragonnière	29	
Rond Point de St Georg	33	
La Daunière , à gauche		
La Ménardièrre	38	
Chavagnes en Pailliers	41	21
St André Goule D'Oie	49	29
St Fulgent	52	32
Mesnard la Barotière	58	38
Les Herbiers	66	46



14 & 15 décembre

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	7	
La Bonnelière	10	
St Paul en Pareds	14	
Mesnard la Barotière	24	9
Vendrennes	29	14
St Fulgent	34	19
Bazoges en Pailliers	42	27
Les Landes Genusson	48	33
La Gaubretière	53	38
Les Herbiers	63	48



21 & 22 décembre

Les Herbiers	0	0
=> Beaurepaire		
Bazoges en Pailliers	13	13
La Boissière	20	20
La Bruffière	28	28
Boussay	32	
Torfoü	39	
Tiffauges	42	35
La Gaubretière	52	45
L'Ouvrardièrre		
Les Herbiers	64	55



28 & 29 décembre

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	
St Vincent Sterlanges	20	
St Germain de Prinçay	26	
Sigournais	30	
Monsireigne	36	
St Prouant	38	21
Le Boupère	44	27
St Paul en Pareds	51	34
Les Herbiers	57	40

Bonne Année 2025



4 & 5 janvier

Les Herbiers	0	0
La Drapelière	4	4
La Boule	10	10
Mesnard la Barotière	11	11
St Fulgent	17	17
St André-Goule-d'Oie	20	20
Les Essarts	27	
=> St Cécile		
Mouchamps	44	34
La Jonchère	48	38
Les Herbiers	55	45



SORTIE DU MERCREDI

RUE DE LA GUERCHE

DEPART 13H30-13H45



02 octobre 2024

71km Chauché

Les Herbiers // Le Gué Jourdain
Mouchamps // L'Oie // St Florence
Chauché // La Rabatelière
La Salette // St Fulgent
=> Bazoges en Pailers
A/d La Rivière Galochon
Pailers stop A/G Beaurepaire
Direction La Gaubretière
A/d La Grande Brosse/ La Pagerie
La Gaubretière // Les Peux
Les Herbiers

09 octobre 2024

67 k St Christophe du Bois

Les Herbiers // La Gaubretière
St Martin des Tilleuls
St Aubin des Ormeaux
St Christophe du Bois/ le Cormier
Le Puy St Bonnet/ Mortagnes
St Hilaire de Mortagnes /Rochard
La Grande Brosse Stop a/g
St Malo du Bois/ Le Puy du Fou
Le Fossé // La Chouinière
La Cossonnière
Ardelay // Les Herbiers

16 octobre 2024

67km Réaumur

Les Herbiers // St Paul
Le Boupère // La Meilleraie Le
Pont à Lâne // Le Grand Pin // La
Citardière // La Gэфardière //
Réaumur
=> Monsireigne // La Plissonnière
2ème a/g La Treillardière
Les Redoux // Chavagnes Les Redo
Monsireigne // St Prouant
Direction Mouchamps
A/droite Algon // La Pelletrie
Rochetrejoux // La Jonchère
Le Bois Hanté / Le Breuil //
Les Herbiers

23 octobre 2024

66 km Le Boupère

Ardelay / La Cossonnière
St Mars La Réorthe // Croix Bara
Le Boupère // A/g La Cessière
Bel Air a/droite La Burlandière
A/gauche La Chalonnaire
Stop a/droite Bois Sorin
Stop a/droite Le Boupère
=> St Mars la Réorthe
a/gauche La Limouzinière
Les Roches a/d 2ème a/gauche
Berton a/g Gué au Lay
Rochetrejoux // Mouchamps
A/droite => Gué-Joudain
A/gauche Parc Soubise
Vendrennes // St Fulgent
Mesnard // La Fournerie
Les Herbiers

30 octobre 2024

65km Puybelliard

Les Herbiers /St Paul
Le Boupère /La Faubretière
Les Salinières / Monsireigne
La Morlière / Sigournais
Puybelliard / La Touche
St Germain La Noue
Les Gornières Mouchamps
L'Oie / La Goussaie
Vendrennes / Mesnard
La Fournerie / L'Aurière
Les Herbiers

06 Novembre

70k St Symphorien

Ardelay / La Drapelière
La Patte // La Boule a/g
Vendrenne // St Fulgent
Direction Bazoges sur 4km
A/g Mallarderie / Château d'eau
Mauregard // Preuilly
Stop a/gauche 1ère a/droite
La Boissière de Montaigu
St Symphorien / L'Ouvrardièr
Les Landes Genusson
L'Etang des Boucherie
A/g La Lisière / Rancunelières
Belon /L'Angenaudière
Les Roussières / Beaurepaire
Cimetière a/g 1ème a/droite
Les Herbiers

13 novembre 2024

61km La Rabatelière

L'Aurière Mesnard
Direction St Fulgent
A/d La Miltière
a/gauche La Dalle
3 routes a/droite
Stop a/g St Fulgent
La Rabatelière a/g Le Moulin
Le Genet / La Borelière a/g
Terrain de moto crosse
Chauché a/gauche
Ste Florence / L'Oie
La Goussaie - Parc Soubise
Le Gué-Jourdain,
Ardelay Les Herbiers

20 novembre 2024

61k Meilleraie Tillay

Les Herbiers/ La Jonchère
Rochetrejoux/ La Maison Neuve
Algon / St Prouant/ Monsireigne
Chavagnes Les Redoux
Direction Mouilleron
Les Redoux a/gauche
La Treillardière/ Meilleraie Tillay
Couraux 1ère a/g
La Laterie stop a/g 1ère a/d
La Grainetière / Belle Air
Le Boupère/D. La Croix Bara
A /g St Paul A/ d Les Noyers
Les Herbiers

27 novembre 2024

57 k le Château d'eau

Les Peux central U
La Lande // Palarderie a/d
Beaurepaire // Les Roussières
L'Angenaudière // Belon
Rancunlières // La Brossardièr
La Boissière de Montaigu
Direction Treize Septiers sur 1k
4 routes a/g La Rondardièr
Le Fossé Neuf
Stop a/gauche la Mazure
A/droite Preuilly
Mauregard // Château d'eau
La Mallarderie
Stop a/gauche 1ère a/droite
A/gauche La Dalle
Mesnard la Barotière
La Fournerie // Les Herbiers



04 décembre 2024

57km Sigournais

Les Herbiers
Le Gué Jourdain
A/gauche Chauvin la forêt
La Jonchère stop a/g
Direction Le Colombier
Adroite => La Maindrière
Mouchamps
St Germain le Princay
Sigournais // La Morlière
La L La Louraie // Monsireigne
Salinières // La Faubretière
Le Boupère // La Davière
St Paul en Pareds
Les Herbiers

11 décembre 2024

57 km St Cécile

L'Aurière / Mesnard
La Tricherie
Vendrennes La Brossière
Les Gâtes / Le Pin a/gauche
Le Cloin stop en face
La Maison rouge
Le Four // La Mégunière
A/g La Rabretière
St Cécile
St Vincent Serlanges
La Tanchais // Mouchamps
Gué Jourdain // La Drapelière
Ardelay les Herbiers

18 décembre 2024

53km St Florence

Ardelay / St Paul en Pareds
Direction St Prouant
A/droite Rochetrejoux
Mouchamps direction L'Oie
A/gauche La Grange Galut
La Bobinière a/droite
Château de La Bonnière
A/gauche L'Oie - St Florence
St André Goule D'Oie
La Brossière - Vendrennes
Mesnard la Barotière
La Fournerie // Les Herbier

26 décembre 2024

59km Chauché

Les Herbiers L'Aurière
Mesnard la Barotière
St Fulgent La Rabatelière
A la Chapelle a/g Le Moulin
A/d Le Genêt /La Benetièr
A/d La Borelière / T de Motocross
Cimetière de Chauché A/g
A/d St André Goule D'Oie
La Brossière / Vendrennes
Parc Soubise / Le Gué-Jourdain
La Drapelière / Ardelay
Les Herbiers



Départ 9h

1er janvier 2025

54km Le Tour des Herbiers

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

La Semaine Fédérale - invitation au voyage

La Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme, organisée par la Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo), est un événement annuel majeur pour les amateurs de cyclotourisme en France et même au-delà. Cet événement rassemble des milliers de cyclotouristes venus de divers horizons pour une semaine de randonnées, de découvertes culturelles et de convivialité.



Cette année c'est la ville de Roanne qui accueillait la 85^e édition de la semaine fédérale du 20 au 28 juillet. 7 000 cyclotouristes ont fait le déplacement dont 8 du CTH.

L'événement met un point d'honneur à faire découvrir la richesse culturelle, historique et gastronomique de la

région hôte. Ainsi des circuits de différents niveaux sont proposés chaque jour, permettant aux participants de choisir des parcours adaptés à leur forme physique et leurs envies de découverte.

En parallèle des sorties cyclistes, des animations sont organisées, comme des soirées festives, des concerts, des expositions, et des marchés locaux. C'est aussi un moment de rencontre entre passionnés, avec des repas partagés et des moments d'échanges entre participants de tous âges.

La semaine fédérale ambitionne de promouvoir le cyclotourisme en montrant que le vélo est un moyen de découverte et de loisir accessible à tous. Elle encourage aussi la pratique sportive en offrant des parcours pour tous les niveaux, des plus faciles aux plus exigeants. Les territoires sont mis en valeur car chaque édition est l'occasion pour une région de se faire connaître et d'accueillir des visiteurs qui reviendront peut-être en vacances.

La Semaine Fédérale est ainsi un temps fort du calendrier des cyclotouristes, qui allie sport, culture, et convivialité dans un cadre souvent magnifique. Profitez-en d'autant que depuis cette année, le CTH participe financièrement à vos frais de déplacement.

Gageons qu'en **2025** les participants du CTH seront plus nombreux pour représenter la ville des Herbiers à **Orléans**. Pour en savoir plus vous pouvez appeler Robert 06.40.89.33.49 qui se fera un plaisir de vous renseigner.

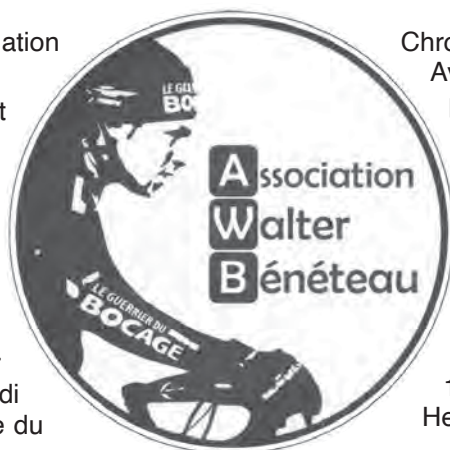
C. Pitard

L'association AWB pour Walter

Il y a quelques semaines naissait l'association **AWB « Association Walter Bénéteau »**.

Sous la houlette de la famille Bénéteau et de sa Présidente Lydia Bénéteau, cette association entend entretenir le souvenir de Walter Bénéteau aussi appelé le guerrier du bocage. Un logo spécifique a été créé sur lequel on peut voir Walter sur son vélo.

L'association travaille en étroite collaboration avec le CTH pour préparer la Rando Walter Bénéteau du samedi 12 octobre 2024, dans le cadre de la fête du



Chrono des Nations et de ses animations. Avec ses moyens, Le Chrono s'associe pleinement à la construction et la réussite de ce projet.

Si le CTH se charge de tracer les parcours, placer les ravitaillements, demander les autorisations et organiser les inscriptions sur Helloasso, l'association AWB gère l'après course avec un moment convivial ravivant le souvenir de Walter autour d'un repas à 16 euros et sur inscription uniquement sur Helloasso.

C. Pitard

Agenda du quatrième trimestre

OCTOBRE 2024	
Samedi 12	Rando Walter Bénéteau
Dimanche 20	Concentration de clôture du Codep Luçon
Dimanche 27	Route et VTT Mortagne - La Mortagnaise Avec participation CTH

NOVEMBRE 2024	
Vendredi 29	Assemblée Générale du CTH : salle du Pontreau
Samedi 30	Dîner spectacle années 80

Un local accessible

Ce lundi 26 août à 9 H du matin, nul n'a manqué à «la pelle» pour engager les travaux de déblaiement et de débroussaillage nécessaires à l'aménagement d'un accès direct et commode au petit local servant d'entrepôt et de servitude pour une partie de notre matériel de service.

C'est avant tout grâce aux démarches avec les services techniques de la ville des Herbiers et à l'aide précieuse et efficace de notre ami **Yves** assis aux manettes de sa toute nouvelle mini-pelle que les travaux ont pu s'engager et se sont aussitôt poursuivis grâce à la volonté de nos amis **Yvon** et **Rémi**, bien au-delà du seul accès au local.

En effet, il a été décidé assez rapidement d'entreprendre un grand nettoyage de printemps en cette toute fin août en s'attaquant armés d'outils adaptés à cette végétation sauvage et envahissante, notamment ces lierres et cette vulgaire haie de troènes, que les rayons du soleil ont pu réapparaître dans cet arrière jardin. Désormais toute la lumière a été faite sur ces lieux pour qu'ils nous soient plus accessibles au cas où, nous déciderions d'y passer un petit moment de pure convivialité en retour de sortie. Il ne faut jamais dire jamais !!!



Un Grand Merci à eux et à notre ami Gino qui par la plus heureuse des coïncidences a immortalisé cette journée avec son appareil photo !

Philippe Rautureau,
le quatrième agent d'entretien des espaces publics

Appel à Bénévoles appuyé

Chers passionnés de Randonnées

L'année 2024 va bientôt toucher à sa fin et avec son Assemblée Générale le 29 novembre, le tiers sortant du Comité de Direction du CTH sera à renouveler.

Cette année les titulaires (secrétaire et trésorier) pourront alors quitter librement leurs fonctions après avoir exécuté leur mandat minimum de 3 ans que certains allongent à 6 ans, 9 ans voire plus. Ces départs sur des postes clés sont de nature à déstabiliser fortement le bon fonctionnement ainsi que l'organisation du club.

C'est pourquoi, **le Comité Directeur lance un appel appuyé aux volontaires** pour assurer dans un premier temps deux missions clés, ainsi définies ci-après :

- 1. Membre du Comité de Direction du CTH :**
Ce poste vous permet de participer activement à la vie du club. En intégrant notre comité de direction, vous contribuerez à la prise de décisions, l'organisation d'événements, et l'évolution de notre club.
- 2. Rédacteur pour le Journal «44x18» :** Vous avez un talent pour l'écriture et souhaitez

partager les actualités, événements, et récits du CTH ? Rejoignez notre équipe de rédaction ! Vous raconterez la vie du club en rédigeant des articles, et en collaborant avec l'équipe pour diffuser les dernières nouvelles du cyclo, du VTT et du CTH.

Vous êtes passionné de cyclotourisme, vous avez un esprit d'équipe et le sens de l'engagement. Nous vous attendons au Comité de Direction pour votre sens de l'organisation et de la planification.

Votre aisance rédactionnelle et votre créativité seront des atouts pour rejoindre le Comité de Rédaction du 44x18.

Nous vous garantissons une expérience enrichissante au sein d'une équipe dynamique et l'opportunité de contribuer au développement du CTH dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Vous voulez en savoir plus ? Contactez notre Président Philippe Rautureau pour en discuter davantage.

Rejoignez le CTH et pédalez avec nous vers de nouvelles aventures !

Le secrétaire

De l'intérêt de pointer

Régulièrement et tout au long de l'année, le CTH vous propose de prendre en charge vos frais d'inscriptions à certaines randonnées extérieures. Nous nous permettons de vous rappeler l'importance de pointer à la table des

inscriptions de ces randonnées car c'est autant de revenus en moins pour les clubs organisateurs lorsque vous passez sans vous arrêter.

Le secrétaire

Baptiste DOUSSIN
RAVALEMENT

Neuf & Rénovation

Les Herbiens

TEL. 06.27.04.42.04
www.doussin-ravalement.com

Auto-école Alex Conduite

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

la Source
VINS & SPIRITUEUX

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

CHERVET
OPTICIENS

Le Professionnalisme
au service de l'Élegance

f @

WWW.OPTIQUE-CHERVET.FR • 02 51 91 04 90 • LES HERBIENS

Remerciements aux partenaires du C.T.H.

ATLANTIQUE GRAVURE
MIROITERIE DECO

Créations DU BOCAGE
PAYSAGISTE

INTERSPORT
Le sport, la plus belle des rencontres

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

Crédit Mutuel

Agence du Crédit Mutuel Les Herbiens
Centre Commercial Ardelay
27 B avenue Georges Clemenceau
85500 LES HERBIENS

CFOMO - RCS La Roche/Yon B 307 049 015 2020

Cycles BERLAND 85

Beta Peugeot ORBEA Gazelle

7 Rue de Gradine - 85500 LES HERBIENS
Tél. 0251671834 - crberland@hotmail.fr
www.cyclesrolandberland.com

M M A
Gérard PELLOQUIN
ASSURANCES

15 Bis Avenue des Sables
85500 LES HERBIENS
Tél. 0251671164

64 Rue La Fontaine
85110 CHANTONNAY
Tél. 0251943218

g.pelloquin@mma.fr
N° ORIAS 07012028

SARL GARAGE MARTINEAU
Réparateur Agréé Citroën

CITROËN

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

MAISON DION
JARDINERIE & CAVE

Les Herbiens - Saint-Fulgent
www.maisondion.fr

Art et Ciseaux
COIFFURE

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

HYPER U Les Herbiens
Commerçants autrement

HYPER U Les Herbiens

TECHNOLOGIE
CULTURE
BILLETTERIE SPECTACLES
DRIVE
LIVRAISON FUEL à domicile
SUSHI DAILY Les Artisans du Sushi
flunch
SERVICE APRÈS-VENTE
Ulocation

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