



[www.cth85.com](http://www.cth85.com)

Trimestriel 171 - Décembre 2025

## La revue du cyclotourisme herbetal

# Le vélo créé du lien

Au delà du plaisir sportif que procure la pratique du vélo, sur les routes où l'on se croise en anonymes, parfois indifférents, un signe de reconnaissance suffit à la politesse élémentaire, et nous poursuivons notre route sans plus d'émotion. Cependant, parfois le vélo engendre des rencontres inattendues riches d'humanisme que nous n'aurions sans doute pas expérimentées dans une situation ordinaire.

Ce matin du mois d'août 2025, le petit jour est frais. Sur le casque et les lunettes s'égoutte la brume léchant le sol. Estampe cotonneuse des petits matins, elle laisse entrevoir la belle journée qu'offrira le soleil par dessus l'enveloppe nuageuse. Les jambes souples, l'esprit clair, la fatigue taquine tout juste mon état de cyclo. Voilà bientôt trois heures que je roule sereinement sur ma bécane vers la côte vendéenne.

La campagne est joyeuse et pimpante. Alors qu'une petite faim me taquine l'estomac, le temps d'une pause, pied à terre je renifle au fond de mon sac une banane dont je ne vais faire qu'une bouchée gourmande. Soudain le calme bucolique est rompu par un "Chuuuimtement" filant au ras du bitume, rapide comme une flèche. Surprise inattendue, doublée par une voix qui m'interpelle sans que je comprenne réellement pourquoi. Aurais-je commis une erreur ? Non, ce n'était qu'un salut amical.

Sur son vélo adapté, un sportif handisport à l'allure d'un champion des J.O. vient de me dépasser et habilement glisse sur la droite, vers l'entrée d'une propriété que j'imagine aisément être son domicile.

La surprise à peine effacée, le vélo à la main, je rejoins par curiosité le portail, et dans l'immense cour, une dame accompagnée de deux magnifiques chiens gambadant,

s'avancent vers moi. Surprise par ma présence, elle me demande : « Vous êtes en difficulté monsieur ? Voulez-vous de l'aide ? Lui signifiant que non, courtoisement je la remercie et lui demande qui est ce cycliste : « Mais c'est mon mari. » me répond t-elle.

Dans la cour, l'homme s'installe à présent sur un siège roulant, aidé par un jeune garçon qui me semble être son fils et rapidement nous rejoint, tout sourire, heureux. Il venait de parcourir 35 bornes, allongé sur son engin propulsé à la force de ses bras.

- « Bonjour lui dis-je, je vous admire, vous me semblez en pleine forme. »
- « Oui ça va, et il poursuit : vous avez les jambes, moi j'exerce mes bras. »

Cette situation inattendue, inédite et insolite eut pour effet de susciter entre nous une conversation à bâton rompu, pleine d'empathie et de jubilation partagées, comme entre amis de longue date. Nous nous présentons mutuellement et après quelques minutes nous devons nous séparer.

Me voilà reparti pour la fin de mon périple, en me disant que le vélo favorise aussi de beaux échanges et rencontres fortuites que je souhaite à tous les adeptes de cyclisme. Dans l'ordinaire de la vie elle aurait été sans doute qu'un bref croisement, un petit salut esquissé. Mais la passion partagée du vélo, permet certains dépassemens et facilite grandement les rapprochements humains.

8 août 2025  
Gino



# La diagonale des fous

**Ils l'ont fait !!!!** Quelle drôle d'idée que de vouloir aller à Millau en vélo ! Si c'était juste pour la rime ,ils auraient très bien pu choisir d'aller à Lyon en avion ,à Paris en taxi ou à Tourcoing en train. Mais non les ballot, ils avaient choisi Millau en vélo !!!Ils auraient pu choisir de s'y rendre directement, mais ils avaient fait le choix de ne prendre que d'improbables petites routes de campagne, de passer par les forêts vallonnées du Limousin et le plateau des Millevaches, les monts d'auvergne sous la pluie, le Cantal et ses fromages, la Lozère et ses villages, les Cévennes avec le vent qui souffle sur l'Aigoual, les plateaux désertiques et lunaires du Larzac, tout ça pour arriver à Millau.

## Oui à Millau, mais Millau en vélo

Ils auraient pu choisir des hôtels quatre étoiles avec piscine hammam et jacuzzi mais ils avaient choisi des mobil-homes avec des ptites bêtètes, un manoir un peu british, des auberges de jeunesse (pour un groupe dont la jeunesse était déjà bien entamée), des gîtes de ressourcement aux aires de vacances qui vous redonnent des ailes.Ils avaient choisi de tout partager : les moments de franches rigolades, les coups de fatigues, les moments d'euphories, les galères sous les intempéries, les grimpettes qui n'en finissent pas, les ronflements nocturnes, les bonnes ou mauvaises humeurs, voire même parfois un lit quand ils n'avaient pas le choix ... Bref 940 km plus tard et 14000 mètres plus haut (presque 2 fois l'Everest), ils avaient vécu une semaine se découvrant les uns les autres au fil des jours et des difficultés mais de tout ça il ne reste que de bons souvenirs, une grosse envie de repartir et de vous inviter pour une future nouvelle aventure .

**Philippe,Robert,Christian,Louis,Rémy,JeanMarc,JeanYves,Dominique,Michel,Bruno,François,Alain,Didier,Bernard l'ont fait : pourquoi pas vous ?**



## Assemblée générale 2025

Le nombre de chaises était insuffisant pour accueillir la centaine de personnes venue assister à l'**Assemblée Générale du Cyclotourisme Herbretais**. en cette soirée de ce vendredi 28 novembre.Une assemblée qui a tenu toutes ses promesses, tant il se dégageait, à posteriori, un sentiment de satisfaction , au vu et aux dires des quelques participants venus naturellement nous le faire partager !...



sont venues se greffer les quelques interventions relatives à l'activité du club, ont su retenir l'attention du public lequel, après en avoir été régulièrement informé et consulté a renouvelé sa confiance **au Comité Directeur** en approuvant aux ras levés et à l'unanimité l'ensemble des rapports exposés.

Pour autant, le Comité Directeur a bien pris acte des quelques réactions suscitées lors de la présentation des nouvelles tenues vestimentaires et sur lesquelles, il conviendra de revenir en 2026 !...

Je profite pour remercier l'ensemble des personnalités présentes lors de cette assemblée, lesquelles nous ont fait le plaisir et l'honneur de venir assister à notre assemblée plénière.Nous les en remercions et nous les assurons de toute notre amitié.

**Pour le CTH son président Philippe Rautureau**



## SEMAINE FEDERALE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME - ORLEANS - DU 3 AU 10 AOUT 2025

# L'échappée belle de Marie Luce

Cette semaine a rassemblé 7000 cyclo•te•s et pas moins de 173 vendéens, dont 159 participants représentant 21 clubs et 14 membres individuels.

86e semaine fédérale de cyclotourisme, mais une 1ère pour moi ! Les premiers coups de pédale ont été éprouvants au vu du nombre impressionnant de cyclo•te•s sur les routes, qui plus est avec des rythmes hétérogènes. Mais même s'il a été nécessaire de maintenir une hypervigilance, le stress a laissé place au plaisir !

**Plaisir de découvrir un patrimoine et des paysages variés** au fil de la Loire, en forêt de Sologne et au milieu des plaines de la Beauce. Avec un moment inoubliable : le tour du château de Chambord à vélo ! Tout ça sous une météo globalement favorable.

**Plaisir de rouler en petit groupe** sur des distances et à un rythme qui conviennent à tout•e•s ! Avec les habitués de longue date qui n'ont pas manqué de partager leur expérience... et **avec d'autres filles !**

Cette semaine a vraiment été l'occasion de **nouvelles rencontres** et de temps d'échanges riches. Les bons moments de **convivialité** n'ont pas manqué, avec notamment le rendez-vous apéro de fin de journée avec les 18 cyclo•te•s du CTH, ainsi que le pot du CODEP le mercredi soir avec 125 participants.

On m'a demandé de partager mes impressions en tant que "*petite nouvelle*", j'en profite pour remercier encore grandement chacun•e pour sa bienveillance et son attention. Le confort rudimentaire du camping a été largement compensé par la gentillesse et la générosité de mes voisins et voisines (il faut croire que j'ai fait pitié avec ma petite tente de trekking ;).

La **belle organisation** de cette semaine a contribué à ce que je suis bien tentée de renouveler l'expérience ! Je tire mon chapeau à l'ensemble des bénévoles présents sur les circuits, les ravitos et partout ailleurs. Ce n'est pas rien d'accueillir 7000 cyclo•te•s durant une semaine !

Il y a une volonté affichée que cette semaine fédérale soit **inclusive**. Des moyens sont mis en œuvre pour une meilleure accessibilité, peut-être pas encore suffisamment, mais dans tous les cas, un grand bravo à tous les cyclo•te•s qui doivent composer avec leur handicap pour garder le plaisir de rouler.

Peut-être un **petit bémol concernant la communication** de cet événement par la ville d'Orléans auprès de la population locale... Aux dires des habitués, il y a eu des années plus festives, avec un accueil plus chaleureux dans les villages traversés. La parade finale colorée vers le centre ville d'Orléans a néanmoins été un chouette moment pour clore !

Cette semaine m'a prouvé que **le vélo est plus qu'un sport, mais une aventure humaine**. Le maître mot, et mon moteur, reste le plaisir de rouler ensemble, plus que la recherche d'une performance.

Alors, même si j'ai franchi mon premier 100 kilomètres, je garderai surtout le bel état d'esprit qui a dominé. Mais qui sait, peut-être qu'un jour je prendrais plaisir à faire 100 kilomètres dans notre joli bocage et ses reliefs...

Rendez-vous est pris pour la prochaine semaine fédérale du **2 au 9 août 2026 à Château-Gontier sur Mayenne**.

Marie-Luce TRIPOTEAU



# LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

## Départs

Le samedi 13h45

Le dimanche 9h

Le mercredi 13h30

## 1er janvier

Les Herbiers	0	0
La Buzenière	3	3
La Patte	6	6
Mesnard la Barotière	10	10
Baurepaire	17	17
=> La Gaubretière		
Chambretaud	30	30
Les Epesses	38	
St Mars la Réorthe	40	
La Croix Bara	42	
La Bonelière	44	
St Paul	49	
Les Herbiers	54	41



## 3 & 4 janvier

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
La Rabatelière	23	
Chauché	27	
St Florence	37	25
L'Oie	39	27
Mouchamps	45	33
Les Herbiers	57	45



## 10 & 11 janvier

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Rochtrejoux	10	10
St Prouant	16	16
Monsirèigne	18	
Les Carrières		
La Meilleraie-Tillay	30	
Le Boupère	39	22
St Mars la Réorthe	47	30
Gare des Epesses	50	33
Les Herbiers	54	37



## 17 & 18 janvier

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsirèigne	16	16
Chavagne les Redoux	20	20
=> Pouzauges		
D43 Puis D13		
Le Boupère	32	32
St Michel Mt Mercure	37	
Les Epesses	45	
Les Herbiers	54	46



## 24 & 25 janvier

Les Herbiers	0	0
Gare des Epesses		
St Mars la Réorthe	9	9
La Flocelière	16	16
Chateaumur	19	
St Amand s/Sèvre	23	
La Pommeraie s/Sèvre	27	
Pouzauges	36	23
D43 sur 4km		
Le Boupère	46	33
St Paul en Pareds	53	40
Les Herbiers	59	46

## 31 & 1er février

Les Herbiers	0	0
Le Gué Jourdain	9	9
Mouchamps	13	13
St Cécile	19	19
La Marzelle	25	25
Chantonay	28	28
St Mars des Prés	32	
Sigournais	35	
St Germain de Prinçay	39	31
Mouchamps	48	40
( la chaussée )		
Le Colombier	53	
Rochetrejoux	54	
Berton - Moulin à tan	58	
La Pillaudière	59	
Les Herbiers	64	52



## 14 & 15 février

Les Herbiers	0	0
Mouchamps (rocade)	12	12
St Cécile	18	18
St Martin des Noyers	24	24
La Merlatière	36	
Boulogne	40	
St Denis la Chevasse	44	
La Brossette	49	
Chauché	52	39
St Fulgent	60	47
Mesnard la Barotière	66	53
Les Herbiers	75	62



## 21 & 22 février

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	9	9
St Malo du Bois	15	15
St Laurent s/Sèvre	19	19
Le Puy St Bonnet	24	24
St Christophe du Bois	29	29
La Romagne	36	
Le Longeron	42	
St Aubin des Ormeaux	47	39
La Verrie	53	
La Gaubretière	59	45
Beaurepaire	63	49
Les Herbiers	72	58





**Départs**  
Le samedi 13h45  
Le dimanche 8h30

28 & 1er mars

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
La Pagerie	12	12
La Gaubretière	14	14
Les Landes Genusson	19	19
La Bruffière	28	28
Cugand	36	
Clisson	39	
St Crespin s/Moine	47	
Montfaucon s/Moine	52	
Montigné s/Moine	54	
Torfou	61	36
Tiffauges	64	39
<b>=&gt; La Gaubretière</b>		
Les Peux	81	56
Les Herbiers	85	60



Samedi 7 mars

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	7	7
St Mars la Réorthe	9	9
Nozillac		
Chateaumur	17	17
La Pommeraie s/sèvre	23	23
D27 St Mesmin	29	
D8 Montournais	36	
Réaumur	40	
Mouilleron en Pareds	47	
D89 Chavagnes les Re	54	
D43 => Pouzauges	58	32
D13 le Boupère	66	43
D26 St Prouant	71	48
D113 les Gornières	73	50
A droite sur 4 kms		
<b>Ferme de la débutterie</b>	77	54
Rochetrejoux	79	56
La Jonchère	83	60
Les Herbiers	89	66

# LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

Dimanche 8 mars

**Concentration d'ouverture de saison LE BEIGNON BASSET**  
Lieu : Espace Agora



Participation CTH

Les Herbiers	0	0
L'aurière	5	5
Mesnard la barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché	24	24
Boulogne	29	29
Dompierre s/Yon	38	38
Les Rochettes	40	
Le Beignon Basset	42	

**Espace Agora**

Rejoindre D37	
A droite rue moulin neuf	
Les Poudrières	48
La Roussière	50
La ferrière	53
St Martin des noyers	65
St Cecile	71
<b>=&gt; Mouchamps</b>	

La Jonchère	87
Les herbiers	89



14 & 15 mars

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	11	12
Voie-ferrée		
St Vincent Sterlanges	17	17
St Cécile	19	19
St Martin des Noyers	25	25
St Hilaire le Vouhis	31	31
Chantonnay	38	38
St Mars des Prés	42	42
Sigournais	45	45
La Roche Batiot	51	51
St Prouant	52	52
Le Boupère	58	
St Mars la Réorthe	66	
<b>=&gt; Les Epesses</b>		
Le Fossé-Le Puy du fou	72	
Chambretaud	77	
Les Herbiers	88	66

EN SELLE POUR LA RENTRÉE !



Chalet 49

**CHOLET AGGLO TOUR**  
CHOLET ÉVÉNEMENTS

Date à confirmer



MARS 2026

Randonnée vélo 165 km

65 165 km 08:00

Vélo Cyclosportive

Randonnée vélo 130 km

65 130 km 08:05

Vélo Cyclosportive

Randonnée vélo 72 km

65 72 km 08:10

Vélo Cyclosportive



Autres randonnées Le 22 mars

CHALLANS 85

Brevet fédéral de 100 kms



Adulte licencié: 5 €  
Jeune licencié: gratuit  
Randonnée réservée aux licenciés



28 & 29 mars

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 29 mars

LA ROCHE SUR YON 85

Lieu d'accueil :  
office des sports yonnais  
50 impasse Joseph Guillemot  
85000 la roche sur yon

**L'or blanc de Noirmoutier**



Brevet 200 kms

Denivelé positif 895 m

Tarif avec licence 6€

Tarif sans licence 9€



# SORTIE DU MERCREDI

## RUE DE LA GUERCHE

DEPART 13H30-13H45



**1 janvier 54Km**

### Le tour des Herbiers

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

**7 Janvier**

### 50 km Bazoges en Paillers

Les Herbiers/ Les Peux/  
Belletière  
Maison Neuve/ Ardillers 1ère  
Beaurepaire/ Gaubretière  
Rond point direction Les  
Landes  
1ère a/gauche le Gros-Bois  
Stop a/d La Roussière  
A /D L'Angenaudière  
Rancunelière a/g /L'An-  
gebaudière  
Bazoges en Paillers  
Rivière-Galochon/ Paillers  
Mesnard-Barotière / La  
Boule  
St Paul / Les Herbiers



**14 Janvier**

### 60Km St Germain de Prin- cay

Les Herbiers /Gué Jourdin  
Mouchamps / La Tranchais  
ST Vincent/ Les Moulin de la  
rue  
La Marzelle /Les Fournils  
Les Cornières /St Prouant  
Le Boupère / Bois Sorin  
Les Brosses / La Burladière  
La Chamaudière St Paul  
Les Herbiers

**21 Janvier**

### 63Km Le Pont Léger

Les Herbiers / Les Peux / La Lande  
Serit / La Pintrolière / Paillers  
Le Vignaud / Château d'eau  
La Roussière / L'Hopitaud  
L'Angellerie / Chausseloire  
Bernacisière /La Bultière  
Le Pont Léger /Bazoges en Pailler  
Belon : L'Angenaudière/  
Beaurepaire  
Les Ardillers /Maison Neuve  
La Belletière / L'Ouvardière  
Les Herbiers

**28 Janvier**

### 65Km Tiffauges

Les Herbiers / La Gaubretière  
St Martin des Tilleuls/ La Valo-  
tière  
Stop A/g : Tiffauges / Puy Pelé  
Le Chataignier Landes Genus  
L'Ouvardière / St Symphorien  
La Boissière Montaigu D62 su  
4routes A/g direction Bazoges  
A/d L'aspizière A/g L'Ortay  
Bazoges Beaurepaire  
Mesnard / La Chalonnière  
L'Aurière Les Herbiers

**4 Février**

### 62km Les Essarts

Les Herbiers / L'Aurière  
Mesnard / La Tricherie  
La Revelière / A/d La Gatelière  
A/d St Fulgent / St Andée  
Les Essarts /La Rabretière  
A/g Crissay / Rouadan  
Douet des Champ / St Florenc  
L'Oie / Mouchamps  
Rochetrejoux => Boupère  
Ag St Paul / Les Herbiers



**11 Février**

### 65k St Malô du Bois

Ardelay St Mars  
La Pervevrie les Epesses  
Le Puy du Fou /St Malo du Bois  
St Laurent par la gare  
Stop a gauche => La Verrie  
A/g La Grande Brosse  
Chambretaud  
La Gaubretière  
Beaurepaire La Blanconière  
La Milière Mesnard la Barotière  
La Fournerie / L'Aurière  
Les Herbiers

**18 fevrier**

### 65 km La Salette

Les Herbiers/ Les Peux /La Lande  
La Palarderie / Serit /Mesnard  
Vendrenne / St Flulgent  
La Chantonnière / Lérandièr  
La Chaunière / La Salette  
La Bordinière / St André Goule D'Oie  
Le Pin / Saint Florence / L'Oie  
La Goussaie / Parc Soubise  
Gué Jourdain / Ardelay  
Les Herbiers

**25 Février**

### 67km St Smyphorien

Les Herbiers / L'Aurière  
La Chalonnière / Mesnard  
=> St Fulgent / A/d La Milière  
La Blanconnière A/g / Le Doret  
Le Pressoir / Les Roussières  
L'Angenaudière / Belon  
Les Rancunelières / La Grandinière  
Stop 1ère a/d , Stop A/d La Mazure  
A/d La Fiborgère / Fose Neuf  
Château Asson / St Smyphorien  
Les Landes Guenusson  
St Martin / La Gaubretière  
Les Peux Les Herbiers

**4 Mars**

### 67kmkm St Georges de Montaigu

Les Herbiers / Les Peux  
La Lande / Beaurepaire  
Les Roussières / Belon  
La Rigaudière/ La Pinsonnière  
Boissière de Montaigu  
Bellevue / La Roussière / Mazure  
St Georges de Montaigu  
Chavages en Palliers  
Le Poteau / Langellerie  
L'Hôpitaud / Les Roussières  
La Malarderie / La Dalle  
Mesnad /Fournerie / Herbiers

**11 Mars**

### 71km St Martin des Noyers

Les Herbiers L'Aurière  
Mesnad / Lac La Tricherie  
Vendrennes / La Brossière  
St André D11 et D23 St Florence  
St Martin des Noyers  
Le Gué / Bodin /  
St Cécile / L'Oie  
La Bonnière / Mouchamps  
Gué Jourdain / Drapelière  
Les Herbiers



**18 Mars**

### 68km Montravers

Ardelay / St Mars / Les Epesses  
La Roche Borderon / La Baud  
La Rabinière / St Amards  
La Pommeraie / Montravers  
Le Millau / La Limouzinière  
Roidan / Les Barres / La Rallière  
Stop a/d / 4routes a/ gauche  
La Flocellière / St Michel Mt Mercur  
L'Epeau / La Chamaudière  
St Paul / Les Herbiers

**25 Mars**

### 69 km St Germain L'Aiguiller

Les Herbiers / St Paul  
Les Roche / Le Boupère  
Meilleraie / Puy Germon D 114  
Les Ahayes / Les Vieille Maison  
St Germain L'Aiguiller  
La Tamponnière / Boisselière  
A/ g L'Aubonière / Réaumur  
D752 / Moulin de la Garde  
Bujaudière / Maison Neuve  
Coureaux / Laterie / Pouzauges  
Lac Linaudière/ La Maison Neuve  
La Boctière / Chagnais  
Bois Serin / Les Brosses  
Chalonnière / Croix Barat  
Les Herbiers

13h30

# L'art de faire du vélo

Comme la danse, le vélo est une discipline exigeante basée sur la conjugaison de la force que l'on devine sans la voir et de la souplesse qui rend l'effort esthétique. Ainsi **Pogajar**, en plein effort dans un col nous envoie l'image harmonieuse du coup de pédale optimisé qui masque la violence de l'effort physique. Tel un **danseur**, il déroule en association parfaite avec sa machine. Ce chemin permettant de conjuguer force et souplesse est long, progressif, complexe à mettre en place tant méthodologie et travail sont indispensables. Le travers des amateurs que nous sommes consiste, quand la tâche se complique, à progressivement se désunir, perdre le fil du pédalage efficace, pour entamer un combat brutal basé sur la force et la volonté. Tu t'accroches, tu luttes, quitte à brûler avec inconscience et trop rapidement la réserve de carburant qui aurait dû te permettre de finir tranquillement. Hélas dans le dur, le cycliste cherchant à se rassurer, s'entête et devient souvent un animal blessé qui se débat.



Cette incapacité à exploiter intelligemment nos capacités afin de surmonter les moments délicats dans les meilleures conditions pour nous relancer ensuite, pousse à un combat féroce contre le vélo qui profitant de notre fatigue nous oppose toutes ses qualités devenues d'un seul coup pénalisantes :

rigidité du cadre qui entame les muscles, développements soudain inadaptés qui réclament une force évaporée, roues performantes qui obligent à relancer pour avancer. S'établit rapidement une bataille perdue d'avance tant elle est coûteuse en énergie pour un cycliste « entamé ». Plus le combat est dur, plus nous pédalons « **carré** » souvent avec obstination. A contrario, le cycliste averti devient artiste exploitant avec subtilité la souplesse pour gérer au mieux ses sources énergétiques, récupérer, préserver les muscles, optimiser le duo cœur poumons. La vitesse de jambes et la souplesse restent les bouées de sauvetage ignorées du cycliste en souffrance. Pour durer soyons économies et malins. Même fatigué, le cycliste expérimenté reste souple et véloce à l'affut du coup de « mieux ».

Le combat contre le vélo est illusoire. Le pédalage en force impose des contraintes destructrices qui accélèrent le point de rupture et de bascule ou naît l'impuissance, le manque de lucidité, l'absence de solutions pour redresser cette situation installée par orgueil, nous faisant surestimer nos capacités à dompter la machine pour la faire rouler vite.

Celui qui performe malgré la fatigue (quel que soit le niveau) a su assimiler l'art de l'effort, comprend aussi bien son corps que son vélo, choisit rapidement les bons développements et le bon rythme, préserve l'harmonie du geste (**le fameux tourner rond**), parvient à relancer patiemment son corps avec souplesse.

C'est ainsi que naissent les moments de grâce ou le challenge, au lieu de nous abattre, nous enrichit dans la connaissance de notre sport nous offrant un voyage d'initiation à la performance que l'on croyait inaccessible. C'est ce que l'on appelle briser un « plafond de verre » : une limite qui peut d'un coup devenir une évidence si on sait y faire.

Palier après palier, le progrès s'installe et l'ambition renait mettant en évidence deux choses :

- la nécessité de travailler le geste pour en garder l'efficacité en toute circonstance.
- réservier la violence de l'effort à l'entraînement « haute intensité » qui demeure indispensable.

**Bien préparé tout devient possible ...surtout atteindre les inaccessibles étoiles qui nous font rêver.**

Loic

# 44\*18 A TOUTE BERZINGUE

## Sortie surprise

Ils étaient 43 à se laisser surprendre par l'originalité de cette sortie surprise. Une organisation aux petits oignons de la part de Christian, mais ça ce n'est plus une surprise !

Au programme : la découverte des chaos de Piquet et de sa guinguette et passage chez Gildas Raineau poète sculpteur pour découvrir une surprenante expo.

Attention : attendez-vous à une méga surprise pour 2026 !



## La Walter

Succès grandissant avec 394 participants (+ 113 versus 2024). Un format qui séduit de plus en plus de cyclos amateurs de sorties « sportives » et un duo CTH AWB maintenant bien rodé pour l'organisation de cette manifestation.

## Championnats de France

Le CTH 1<sup>er</sup> contributeur avec 70 licenciés qui ont donné 215 jours ! Merci également aux compagnes et épouses qui n'ont pas hésité à se joindre à nous.

De plus, nous avons eu droit à des retours très positifs de la part de la fédération et de la mairie impressionnées par le sérieux de notre engagement.

Engagement largement récompensé lors de la soirée de remerciements aux bénévoles du 26 septembre.



## 50 ans du CTH :

1976 – 2026. Le CTH fêtera son ½ siècle le 26 septembre 2026

Le lieu retenu pour ce jubilé : La Grange du Charfait à Saint Paul en Pareds.

On vous en dira plus, mais soyez certain que nous vous réservons une très belle journée.

## Bienvenu aux nouveaux licenciés du CTH:

Sébastien Pailleur - Philippe Rigaudeau - Michel Vaillant - Xavier Bouffandeau - Cassandre Cousin  
Michel Goetz - Christophe Brin - Nicolas Morand - Sylvain Breton - Corentin Vaillant - Alain Liaigre

Merci de bien vouloir leur réserver le meilleur accueil possible lors de nos prochaines sorties.

Un grand merci à l'équipe de plieurs et de distributeurs de ce 44\*18.

Une équipe d'une redoutable efficacité qui fait des envieux même chez Amazon.

## A noter dans vos agendas :

- La Galette des rois le 10 janvier à partir de 16h salle du Pontreau. Venez nombreux !
- Sortie VTT nocturne le 26 décembre 2025 rendez-vous à 16h au local avec tenue chaude, gilet jaune éclairage, etc.  
Laissez-vous tenter par l'aventure !



02 51 57 43 06



02 51 65 26 18

contact@amg-metallerie.fr

ZA La Souchais 85500 BEAUREPAIRE



PEINTURE | DÉCORATION | RAVALEMENT

tél. 02 51 63 55 25 | port. 06 71 78 20 39  
15 rue de Prunelles | 85500 Mesnard La Barotière



[www.maisondion.fr](http://www.maisondion.fr)



St-Fulgent 02 51 42 75 41



Les Herbiers 02 51 67 10 64



Neuf & Rénovation

Les Herbiers  
TEL. 06.27.04.42.04  
[www.doussin-ravalement.com](http://www.doussin-ravalement.com)



15 Bis Avenue des Sables  
85500 LES HERBIERS  
tel. 0251 67 11 64

64 Rue Le Fontaine  
85110 CHANTONNAY  
Tel. 0251 94 32 18

N° ORIAS 07 01 2028



7 Rue de Gradine - 85500 LES HERBIERS  
Tél. 0251 67 18 34 - [crberland@hotmail.fr](mailto:crberland@hotmail.fr)  
[www.cyclesrolandberland.com](http://www.cyclesrolandberland.com)



1 Rue du Bignon - 85 500 LES HERBIERS

02 51 64 72 99



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



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



# HYPER U Les Herbiers

Commerçants autrement

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

Remerciements aux partenaires du C.T.H.

Impression BDM IMPRIMEURS