

# 4418



Trimestriel n° 143 - DÉCEMBRE 2018

## De l'énergie dans le bidon



L'eau est l'élément indispensable à toute forme de vie sur terre. Le corps humain n'échappe pas à ce principe.

Notre organisme, outre les tissus qui le composent, contient 60% d'eau. Ainsi un cycliste de 70 kg est constitué de 42 litres d'eau ! Cette eau permet d'assurer les échanges entre les cellules. Elle distribue ce qui est nécessaire au fonctionnement des différents organes comme le carburant, les nutriments et les déchets. Une perte infime de cette quantité d'eau dans notre organisme se traduit par des dérèglements importants. Ainsi pour un cycliste de 70kg, une perte de 1% d'eau, soit environ 0.4 litres implique une perte de rendement de 10 %. L'illustration de ce principe appliqué à la vitesse de progression dans une pente se solde par une diminution de 2 km/h dans une côte habituellement franchie à 20 km/h, elle ne sera plus montée qu'à 18 km/h sous l'effet de la déshydratation.

L'eau ne peut pas être mise en réserve sous quelque forme de stockage. Au contraire elle s'élimine en continu lors de la respiration, la sueur, les urines, etc. Cette eau, lorsqu'elle s'échappe du corps,

entraîne avec elle des sels minéraux, facilement reconnaissables au goût salé de la transpiration. La régulation de la température de notre corps s'opère en faisant passer l'eau, présente sous la peau, sur la peau : c'est la transpiration. Un déficit d'eau favorisera le coup de chaud. Dans ce cas stopper l'effort immédiatement pour éviter d'augmenter la température corporelle.

**Il est donc très important de reconstituer l'eau perdue pendant l'effort en buvant régulièrement.**

Mais avec les sels minéraux perdus, l'eau pure ne suffira pas pour les longues sorties, il faudra que notre organisme y trouve aussi à manger. Pour les sorties de moins de 2 heures de l'eau pure suffira.

**Il faut donc boire, régulièrement et en petite quantité** pour éviter la sensation de ballonnement car notre organisme ne peut pas digérer immédiatement ce qui lui arrive dans l'estomac. **Une gorgée toutes les 10 minutes** est une bonne base d'hydratation. Certains compteurs équipés d'alarmes permettent d'éviter d'oublier de se désaltérer par un petit signal sonore arrivant du guidon.

**Le cycle de la digestion** fait passer les aliments de l'estomac, vers l'intestin, puis dans le sang avant d'arriver dans les muscles sous forme de nutriments. Ce cycle ne dure que 15 à 30 minutes avec des aliments liquides alors que pour des denrées solides, qui doivent être malaxés par l'estomac avant d'être libérés dans l'intestin, la durée est de 2 à 3 heures. Ainsi la barre de céréales sera avantageusement remplacée par une compote, facilement assimilable par l'organisme.

**Pour les longues sorties, il faut prévoir un bidon d'eau pure de 0.75 l et un bidon contenant sucre et sels minéraux** pour compenser les pertes dues à l'effort. Pour le deuxième bidon une boisson isotonique (qui traverse les parois des cellules de façon identique à l'eau) à base de maltodextrine permettra de reconstituer efficacement le glycogène indispensable au fonctionnement des muscles. **Une eau contenant du bicarbonate**, comme de la Ste Yorre, dont on aura au préalable laissé s'échapper les bulles, **permettra de lutter efficacement contre l'acide lactique** et retarder les crampes.

Enfin après l'effort une période de 30 minutes s'offrent au cycliste pour reconstituer ses réserves. L'idéal serait d'avoir sous la main du lait ribot (lait fermenté breton) mais beaucoup préféreront une bonne bière à consommer comme toujours avec modération.

*Christophe Pitard*

(Texte inspiré de l'édition Cyclo-Santé de la Revue Cyclotourisme)



## Christophe PITARD : Le retour



L'ami Christophe Pitard nous revient au sein du CTH après de longs mois d'une absence bien involontaire. Nous en sommes très heureux et nous nous félicitons de son retour car son espoir de participation conduit au-delà du pédalage sportif. Il nous revient aussi comme rédacteur au cœur de l'équipe du 44/18 : chère petite revue trimestrielle, modeste certes, mais indispensable et sensible à la vie du club. Chaque licencié et autres sponsors trouvent là les infos indispensables pour la bonne marche des activités du CTH. Nous en sommes ravis et l'en remercions vivement. Aujourd'hui, il nous reçoit et nous raconte son parcours de cyclotouriste avec une joie non dissimulée. Né en 1963, le 7 juillet à Machecoul - (le Tour de France crapahutais entre Aurillac et Saint-Etienne), il en pinça rapidement pour le deux-roues : « D'ailleurs **mon premier vélo neuf était un GITANE jaune, un Paris-Roubaix**, fabriqué dans la commune. Mes parents me l'ont offert pour ma communion. Il possédait un double plateau et 6 vitesses à l'arrière. Le bonheur !... Quels souvenirs avec les copains d'alors! Nous avions douze treize ans. Les mercredis, nous faisons la distance Ste Pazanne-Machecoul pour un plongeon dans la piscine et retour. La côte de Ste Clotilde dans les deux sens départageait rapidement les "execo" » surtout au retour !

Puis vint son "Tour de France"... pas à vélo, mais celui de l'électricien embauché par EDF qui lui permit d'évoluer professionnellement. Il partira de Nantes pour le Var, au Lavandou pendant quatre ans. – Là j'ai fait du VTT au son des cigales. Dans les collines, la vue était imprenable sur la méditerranée. On redescendait au "feeling" par les drailles (chemins naturels formés par l'eau). Là encore sous des paysages grandioses : ciel bleu, collines verdoyantes avec en point de fuite les îles du Levant. C'était en 1993, puis en 1997 je suis remonté sur la ville du Mans dans la Sarthe pour un nouveau poste. Après une semaine d'astreinte pour mon

entreprise ; je ressentais un grand besoin de me défouler. Là-bas le paysage est plutôt plat, donc adieu le VTT. Après un break et la connaissance d'un voisin sympa, j'ai donc repris le vélo de route. Je devais à tout prix m'oxygéner les poumons. **Je suis retourné à Machecoul faire l'achat d'un MICMO-GITANE bleu**, cette fois-ci avec 9 vitesses sur les leviers de freins. C'était simplement génial. A ma première sortie j'ai fait une hypoglycémie "j'ai vu des étoiles". Heureusement, mon copain accompagnateur était médecin et m'a remis rapidement sur pieds. Je roulais avec le club cyclotouristes des cheminots du Mans. Nous participions aussi aux 'Rayons-Sartheois' FFCT-SARTHE comprenant des sorties d'environ 150 km, mais chacun à son rythme. Le 2 janvier 2002 le métier m'amène aux Herbiers. .. Aussitôt j'ai pris une licence au CTH, pour rencontrer les gars du club et sympathiser avec les uns et les autres. Je me rappelle d'une superbe sortie vers Oléron avec Gégène Brousseau, Marcel Thomas, Didier Arnaud et Guy Retailleau. Quels souvenirs, 400 km en deux jours, impensable pour moi !... avec une mésaventure mémorable concernant les clés de la voiture de Gégène... Et il y a eu aussi Vassivière, et d'autres. J'adore les sorties familiales, comme celle en Bretagne, à Beg-Meil à la Pentecôte 2011. Et les "Gégène" les grillades, la convivialité, ...

A présent j'ai bon espoir de refaire du vélo avec le groupe, mais je rêve aussi de grimper les cols mythiques, ils me fascinent. J'ai gravi le Mont St Odile en Alsace et j'ai beaucoup aimé. Quand je vois ce qu'a fait François tout seul cet été, je suis en admiration. » Au bocage vendéen, les cols ne sont que des bosses, sans doute moins exigeantes, mais néanmoins pas démeritantes pour ceux dont les moyens sont plus modestes. Au CTH, nous t'attendons Christophe pour le plus grand plaisir de partager ensemble les joies du vélo.

Gino Vrignaud



Une pause, lors du voyage aller vers VASSIERE en 2009.

# SORTIE SURPRISE du mercredi 3 octobre : LE SPORT, C'EST LA SANTÉ ...

• Pour la 4<sup>ème</sup> édition, 30 cyclos(tes) ont participé aux 65 kms de cette sortie surprise.

Parcours accidenté avec certaines nouvelles portions. Départ du club en direction de St Fulgent, La Boissière de Montaigu et Chambreaud en passant par les routes sinueuses et pentues derrière les Alouettes près des ravins de la Maha. Retour au club par les Enfreins et le Coup de Brisque.



• Trois arrêts au cours du circuit pour tester les qualités et l'adresse de chacun dans les shoots au basket, les tirs au but de football et les lancers aux palets. A l'arrivée : 4<sup>ème</sup> épreuve d'habileté et de slalom avec le vélo.

• Un peu d'orientation est nécessaire pour se guider sur la route en déchiffrant le message remis à chaque arrêt. Une formule maintenant maîtrisée par l'ensemble des participants avec des innovations à chaque sortie prévue tous les 6 mois (avril et octobre).

• Esprit sportif, orientation, surprise, décontraction, respect des rythmes de course de chacun, amitié et convivialité sont aux RDV de ces après-midis.

• Photos de la soirée à découvrir sur le lien <https://flic.kr/s/aHsmoJ3qXA>. Six personnes chargées de l'animation : Pierrette Rambaud, Michel Belaud, Eric Bourasseau, Jean-René Drouet, Didier Liard et Christian Maudet.



*Gilbert Rapin,  
dans son exercice de prédilection, le slalom à vélo*

• Prochaine date : avril 2019 avec des innovations et une surprise de taille.

CHRISTIAN M.



*Remise du trophée au vainqueur du jour,  
François DAHERON*

## Décès d'un amoureux du vélo ...



Ce vendredi 5 octobre 2018, par une belle matinée ensoleillée, idéale pour une sortie vélo, l'ami Joël POINT s'en est allé. Sans crier gare. Une collision fatale avec un véhicule et le ciel lui a tendu les bras sans doute pour mieux l'embrasser, mieux l'accueillir.

Joël, n'était pas licencié au club, cependant beaucoup d'entre nous au CTH, connaissions bien le vénérable herbretais de 77 ans. Combien de fois nous le croisons sur nos routes ? Son élégante silhouette tellement reconnaissable. La souplesse de son coup de pédale assurée. Nous l'aimions bien ce copain, discret, intelligent qui savait régaler ses hôtes avec ses belles histoires de géographie. Son goût de la nature et des grands espaces. Avec ses mollets d'acier il enfilait depuis plus de soixante ans les kilomètres. Sillonnant inlassablement les innombrables routes de France et d'Italie, toujours en solitaire.

Chaque fois que nous lui proposons de faire son portrait pour le 44/18, il s'effaçait derrière sa timidité malade.

Aujourd'hui nous l'avons conduit jusqu'à sa dernière demeure à l'AURORE pour sa nuit d'immortel.

-Nous ne t'oublierons pas Joël, repose en paix. Tes petits oiseaux, ceux de ton jardin, ceux que tu aimais nourrir, ont l'œil bien triste ce soir.

A sa famille, le CTH présente ses condoléances.

G.V - 8 octobre 2018



# LES SORTIES DU WEEK-END

## 12 & 13 Janvier

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	7	7
Le Boupère	13	13
Rochetrejoux	19	19
Mouchamps	25	25
St Cécile	31	

**D39 => les Essarts**

3kms tourner à droite		
D60 l'Oie	41	
La Coussaie	42	
Vendrennes	45	32
Mesnard la Barotière	50	37
Les Herbiers	59	46

Mais oui, Alain, un maillot ça change tout!!



**LA LUMIÈRE EN MOINS, LA VISIBILITÉ EN PLUS.**

SECURITE ROUTIERE  
TOUS RESPONSABLES



**RDV sur le parking rue de la guerche**

**Le samedi 13h45**

**Le dimanche 9h**

## 2 & 3 Février

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Puybéliard	21	21
Chantonay	25	25
St Hilaire le Vouhis	32	32
=> La Chaize		
Les Loges	36	
St Martin des Noyers	39	
St Cécile	45	39
Mouchamps	51	45
Vendrennes	58	
La Tricherie	62	
Mesnard la Barotière	64	
Les Herbiers	73	57

**RDV sur le parking rue de la guerche**

**Le samedi 13h45**

**Le dimanche 8h30**

## 16 & 17 Février

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	
Bazoges en Pailliers	12	
Chavagnes en Pailliers	22	
St Georges de Montaigu	30	
Montaigu	34	28
St Hilaire de Loulay	37	
La Bernardière	45	
La Bruffière	52	
St Symphorien	57	41
Les Landes Genusson	62	46
La Gaubretière	67	51
Les Herbiers	77	61

## 1<sup>er</sup> Janvier

Les Herbiers	0	0
=> Beaurepaire		
Bazoges en Pailliers	12	12
La Boissière de Montaigu	18	
Chavagnes en Pailliers	27	20
St André Goule D'Oie	35	28
La Brossière	39	31
Vendrennes	41	33
Mesnard la Barotière	46	37
Beaurepaire	52	
La Verdure	58	
Les Herbiers	61	45

**pensez au matériel de dépannage**



## 19 & 20 Janvier

Les Herbiers	0	0
La Pelinnière	2	2
L'Ormeau	5	5
Chambretaud	10	10
Le Boiniard à 2km		
A gauche l'Amandière		
R Point Autoroute	14	14
Le Chatelier		
St Martin des Tilleuls	21	21
Les Landes Genusson	26	26
Bazoges en Pailliers	33	33
St Fulgent	41	
St André Goule d'Oie	43	
C4 la Brossière	46	
Vendrennes	49	
Mesnard la Barotière	53	
Les Herbiers	62	45

MINCE! J'AI PAS DE RECHANGE!  
NE T'INQUËTE PAS J'AI VU UN PANNEAU "CHAMBRE A LOUER"



## 9 & 10 Février

Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	12	12
La Flocelière	14	14
La Pommeraie s/sèvre	22	22
Montravers	27	
Cerizay	31	
Le Pin	36	
Combrand à droite	39	
Puis à gauche D 153		
1 km à gauche		
La Petite Boissière	45	29
St Amand s/sèvre	50	34
Mallièvre	58	42
Les Epesses	63	47
Les Herbiers	73	57

LA MOULINETTE, LE GRAND PLATEAU ET LES COCOTES SONT DANS L'EVIER... TU PEUX T'ENTRAÎNER A LA VAISSELLE AUSSI! MAIS HEU!



## 23 & 24 Février

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
Tiffauges	22	22
Torfoü	25	
Montigné s/moine	32	
Montfaucon s/moine	34	
La Romagne	43	31
St Christophe du Bois	50	38
Mortagne s/sèvre	54	43
St Hilaire de Mortagne	57	45
Rochard	58	46
Chambretaud	66	54
Les Enfreins	69	59
Les Herbiers	76	64

## 5 & 6 Janvier

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
=> La Verrie		
St Malo du Bois	25	25
Les Epesses	31	31
St Michel Mt Mercure	38	
Le Boupère	43	
=> St Mars la Réorthe		
La Bonnelière à gauche	46	
St Paul en Pareds	51	
Les Herbiers	57	40

## 26 & 27 Janvier

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	14	14
St Prouant	20	20
Monsireigne	22	
Sigourmais	28	
St Mars des Prés	31	
Puybéliard	34	
St Germain de Prinçay	36	27
St Vincent Sterlanges	41	32
Voie ferrée		
Mouchamps	46	37
Le Gué Jourdain	50	
La Pate		
Ardelay	59	
Les Herbiers	61	48

J'AI BIEN FAIT DE NE PAS OUBLIER LE CASQUE!



Vél'Horizons Europe

5 200 kilomètres à vélo en famille

De la Loire à la mer Noire par l'Europe  
Route n° 6



**LA VIE C'EST**  
comme une bicyclette

**IL FAUT AVANCER  
POUR NE PAS PERDRE  
L'EQUILIBRE**

ALBERT EINSTEIN

# LES SORTIES DU WEEK-END

**Dimanche 10 Mars**

**Dimanche 10 Mars**

**concentration  
d'ouverture  
de saison  
Départ 8H**

**RANDONNEE DES 2 LACS**



La Tessoualle



Tél. : 02.41.62.99.16



**16 & 17 Mars**



**2 & 3 Mars**

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	9	9
Mallièvre	14	14
Treize-Vents	16	16
La Chapelle Largeau	20	20
Loublande	24	24
St Pierre des Echaubert	31	31
D41 Mauléon D744	40	40
=> Cerizay sur 5 km		
La Petite Boissière	44	44
St Amand s/sèvre	48	48
Chateauroux	52	52
La Flocellière	55	55
St Michel Mt Mercure	57	57
Le Boupère D13	62	
Rochetrejoux	68	
Mouchamps	74	
Les Herbiers	85	68

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule d'Oie	17	17
Les Essarts	26	26
La Merlatière	32	32
La Ferrière	39	39
Dompierre s/Yon	45	45

=> **le Poiré sur 2km**

A gauche au rond point  
**Beignon- Basset** 49

Inscriptions prises  
En charge par le club



Dompierre s/Yon	53	
Boulogne	62	54
Chauché	68	60
St Fulgent	76	68
Mesnard la Barotière	83	75
<i>L'Aurrière</i>		
Les Herbiers	91	83

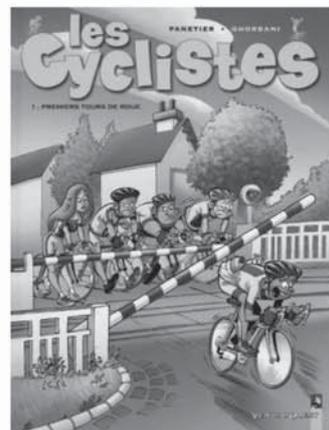
Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Vincent Sterlanges	17	17
St Germain de Prinçay	22	22
Sigourmais	26	26
D39 D106	32	
La Jaudonnière	36	
St Hilaire du Bois	40	
La Caillière	42	
Thouarsais Bouildroux	44	
La Croix Renard	50	
Mouilleron en Pareds	54	38
Chavagnes les Redoux	62	46
Tillay	64	
Monsireigne	72	
St Prouant	74	52
St Paul en Pareds	82	60
Les Herbiers	87	66

**Dimanche 17 Mars**

**Avrillé 49**



Vélo et Marche



**Dimanche 24 Mars**

**36 EME CHALLENGE  
HENRI FROGER,  
VELO-VTT-MARCHE  
POUR TOUS**

Route : 40.60.80.100 kms  
**49-TRELAZE**



Tél. : 02.41.69.15.61

**30 & 31 Mars**

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
La Bruffière	24	24
Cugand	32	
Clisson	36	
St Crespin s/moine	44	
Boussay	52	
La Bruffière	56	
La Boissière de Montai	64	32
Bazoges en Pailliers	71	39
Beaurepaire	74	42
Mesnard la Barotière	80	48
Les Herbiers	88	55



**Dimanche 03 Mars**

**Brissac-Quincé**

Escapade en Aubance



Route, Vtt & M

**Samedi 9 Mars**

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché => D13	23	23
St Denis la Chevasse	31	31
D39 Les Lucs s/boulogne	43	
D18 St Sulice le Verdon	51	
D7 L'Herbergement	54	
D7 Les Brouzils	60	
Chavagnes en Pailliers	65	43
Bazoges en Pailliers	75	53
Beaurepaire	78	56
Les Herbiers	87	65

**Un petit rappel à tous les doués  
dans le domaine de la pédale**



Les vaches y arrivent très bien,  
alors pourquoi pas les cyclistes !

**23 & 24 Mars**

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Le Gué-Jourdain	11	11
Le Parc Soubise	14	14
La Bonnière	16	16
L'Oie	19	19
St Martin des Noyers	30	
La Chaize le Vicomte	43	
La Ferrière	48	
La Merlatière	55	
Boulogne	59	
Chauché	65	31
St Fulgent	73	39
Mesnard la Barotière	79	45
Les Herbiers	88	54



# François Dahéron et « Nénesse », Mascotte du CTH

Avec pas moins de 3 articles sur Ouest-France et 2 sur le magazine de la Ville des Herbiers, le « Petit Tour » de François a amené un véritable coup de pub sur notre club le CTH.



Parti le 23 août François a mis juste **un mois pour parcourir les 3300 km de son « Petit Tour » de France** qui l'ont conduit des Herbiers à Thonon Les Bains pour traverser les Alpes et atteindre Menton. Ensuite en 5 étapes, il a rejoint Perpignan pour entamer une partie de saute-moutons avec les cols pyrénéens. Puis, remontant le long de l'Atlantique, c'était le retour au bercail le dimanche 23 Septembre.

Malgré un petit crachin nous étions 6 du CTH à accueillir François à l'entrée de Mouchamps pour l'accompagner jusqu'à son domicile. Bien sûr Nicole avait fait le nécessaire pour que François puisse mettre un point final joyeux et convivial à son « Petit Tour ».

François, dis-nous quelques mots :

## Quelle préparation pour ton périple ?

Bien sûr j'avais préparé le parcours avec ma carte et un GPS mais il faut surtout bien se mettre le projet en tête.

**As-tu eu des jours où la fatigue s'est fait ressentir plus que la normale ?**

Oui, entre Perpignan et Montlouis, peut-être un coup de « moins bien » avec le retour des ascensions pyrénéennes.

**Et la météo ?**

Globalement elle a été bonne, peu de pluie, très chaud des Herbiers à Thonon et très froid en haut du Galibier et de l'Izoard.

**Sur le parcours, tu n'as pas oublié de t'arrêter chez les amis ? Est-ce que cela ne casse pas le rythme ?**

Non, c'est bon pour le moral et c'est un réel plaisir de revoir des amis que je ne vois plus très souvent vu leur éloignement.

**La France est belle, quels sont les deux coups de cœur de ton périple ?**

Les montées et descentes de cols avec de larges panoramas sont fantastiques. J'ajouterai de Bayonne à Ciboure où sur quelques km de côtes on domine la mer avec les surfeurs en action.

**Voyager à vélo, c'est faire des rencontres, lesquelles t'ont le plus marqué ?**

Un cycliste plus fou que moi dans la montée du Tourmalet : avec 100 km de pratique il s'est lancé dans la traversée des Pyrénées. Les touristes qui, en haut des cols, venaient spontanément vers moi, les yeux brillants d'admiration, pour engager la conversation sur mon périple.

**Et maintenant, quels projets vélos pour 2019 ?**

La traversée des Alpes avec le club en septembre prochain et, une autre année, le Tour de Corse et aussi le Tour du Sud de l'Italie en partant de Rome.

Pour conclure, un seul mot : bravo François, tu n'as pas fini de nous faire rêver.

D. Bousseau

## L'AG 2018 du CTH – Une belle réussite

L'association du Cyclo Tourisme Herbretais (CTH) a été créée en 1976. Le CTH promeut la pratique du vélo de route ou du VTT au sein d'un club où la convivialité et la solidarité en sont les piliers. Par ces activités de pleine nature le club propose à chacun et chacune, de voyager, de se balader à vélo à son propre rythme.

En 1976, le club comptait 15 adhérents et sa première assemblée générale avait été présidée par Monsieur Louis Barreau. 42 ans plus tard, c'est notre ami Gaby Savary et dixième président du club, qui officiait pour l'AG 2018.

En ce vendredi 30 novembre 2018, c'est à la salle de la Métairie que sur les 147 membres convoqués, 91 avaient répondu favorablement aux côtés des personnalités invitées. Après avoir élargé la feuille de présence, chacun prenait place, face aux élus du bureau et à l'écran de projection.

Le président ouvrait l'AG en demandant

une minute de silence en mémoire d'Yvon Bregeon décédé cette année. Ensuite chaque rapport était commenté et une projection en illustrait les propos. Ils allaient recueillir l'accord de tous les votants.

Place au vote pour le renouvellement des deux membres du bureau sortant. Christian Girardeau, qui se représente et un volontaire, Christophe Pitard, sont brillamment élus à l'unanimité.

Puis un magnifique film tourné par un drone et sorti encore tout chaud de l'ordinateur de Kevin, venait illustrer l'édition 2018 de la Rando des Alouettes. Bravo Kevin.

La parole a ensuite été donnée aux invités où successivement, M. Jean Rambaud pour les Bals Herbretais, M. Guy Gouraud pour le Chrono des Herbiers, M. Gaby Bonnin pour le Parc Equestre du bocage qui héberge la randonnée des Alouettes et M. Lilian Bossard pour



la Ville des Herbiers, ont témoigné leur attachement au CTH et évoqué la saison 2019 qui se profile.

Un autre moment important est venu ponctuer cette réunion avec les récompenses des membres, pour leur engagement auprès du club ou leur détermination dans la pratique du vélo.

Un convivial pot de l'amitié concocté par Réjane et Yvon clôturait cette sympathique soirée.

C. Pitard

# Bureau 2019

Le nouveau bureau s'est réuni le 7 décembre 2018 avec pour ordre du jour la composition du bureau, les commissions et le calendrier des activités prévues en 2019.

Poste	Nom
Président	Gaby Savary
Vice-Président	Guy Marie Soulard
Trésorier	Christian Girardeau
Trésorier Adjoint	Louis Vallon
Secrétaire	Christophe Pitard
Secrétaire Adjoint	Louis vallon
Secrétaire Adjoint	Christian Maudet

Commission	
Sécurité	Léon Planchet, Jean René Drouet
VTT	Guy Marie Soulard, Kevin Pasquier
Distribution Pub Rando Extérieures	Léon et Marylène Planchet , Guy Marie Soulard, Kevin Pasquier
Formation, route et VTT	Guy Marie Soulard, Christian Maudet (psc1)
Relation presse et administration	Christophe Pitard, Gaby Savary, Christian Girardeau
Partenaires : recherche et contacts	Christian Girardeau, Dominique Girardeau, Kevin Pasquier, Manu Siaudeau, François Daheron,
Intendance	Réjane Copin, Yvon Guesdon, Dominique Girardeau
BRM - 300 kms	Daniel Bousseau, Jean René Drouet Gaby Savary, Michel Belaud, Gustave Grelier
44x18 + Distribution courriers	Christian Maudet, Christophe Pitard, Daniel Bousseau, Gino Vrignaud
Vestimentaire	Jean René Drouet, Guy Marie soulard
Matériel mécanique + bancs tables	Guy Marie Soulard, Yvon Guesdon
Communication internet (Site)	Christophe Pitard, Philippe Sachot, Kevin Pasquier
Correspondance seniors mercredi	Christophe Pitard, Jacky Teillet
Info locale Ouest France	Christophe Pitard, Jean Pierre Perrocheau,
Photos	Christophe Pitard, Gino Vrignaud, Daniel Bousseau, Philippe Sachot
Bals herbretais	Réjane Copin
Animation, Voyages, convivialité	Christian Maudet, Éric Bourasseau
Vélo Pousseur	Daniel Bousseau, Gaby Savary
Tandem Mimile	Christian Maudet
Rando des Alouettes	
Parcours route	Gaby Savary, Patrice Remigereau,
Parcours VTT	Guy Marie Soulard, Kevin Pasquier, Dominique Godard, Antoine Murzeau
Parcours marche	Dominique Girardeau, Manu Siaudeau, Patrick Lauriot, Narcisse Annereau
Organisation sur le site	Gaby Savary, Léon Planchet, Christian Girardeau
Tombola	Christian Maudet, François Daheron
Inscriptions, homologation	Christian Girardeau, Louis Vallon
Fléchage sur site	Léon Planchet
Banderoles	Christian Maudet, Joseph Guilloton, Yves Gauvrit

## Agenda du premier trimestre 2019

Samedi 5 janvier 2019	Galette du CTH à partir de 16 heures + plastification des licences
Vendredi 1 février 2019	Réunion inscription semaine fédérale Cognac (16) au local du club à 18h00
10 mars 2019	Concentration d'ouverture, au Beignon Basset
24 mars 2019	Accueil des nouveaux licenciés avec circuit Rando des Alouettes
7 avril 2019	Randonnée des deux Lays à Chantonay avec participation du CTH

# Remerciements aux partenaires du C.T.H.



création 1996

**Yves BIDAUD**  
11, Avenue de la Gare - 85500 LES HERBIERS  
Port. 06 84 51 36 98 - Tél. 02 51 92 93 48  
Email : yves.bidaud@orange.fr



**GARAGE MARTINEAU**  
Réparateur Agréé Citroën



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

*La cave du Vigneron*  
Vins bouchés et vrac - Bière - Spiritueux



**Frédéric JOUSSET**  
85500 LES HERBIERS  
Port. 06 70 97 96 44  
Mail : contact@cave-du-vigneron.fr

**CHERVET**  
OPTICIENS



Le Professionnalisme  
au service de l'Élégance

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

**Crédit Mutuel**

Agences du Crédit Mutuel des Herbiers  
11, rue nationale et Centre Commercial d'Ardelay  
Les Herbiers

**MAISON DION**  
JARDINERIE & CAVE

Les Herbiers 02 51 67 10 64 [www.maisondion.fr](http://www.maisondion.fr) St-Fulgent 02 51 42 75 41



2000M<sup>2</sup> DE LOISIRS AUX HERBIERS  
[www.funbowling85lesherbiers.fr](http://www.funbowling85lesherbiers.fr) Tél: 02 51 66 43 56



**CADETEL**

JEUX DE PALETS - COUPES  
TROPHÉES - JEUX DE PLEIN AIR  
Tél. 02 51 66 81 25  
[www.cadetel.fr](http://www.cadetel.fr)

**INTERSPORT**  
les Herbiers

**10€** \*de réduction  
à partir de 60 €  
d'achat.

\* à valoir sur l'ensemble du magasin.  
Offre non cumulable. Hors soldes et promotions.  
**A utiliser avant le 23 juin 2019**

Yvonnick / Sébastien  
**LALERE**  
Assurance / Prévoyance / Banque / Épargne  
**LES HERBIERS**

**Cycles BERLAND 85**



Rue de Gradine - 85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 67 18 34 - [crberland@hotmail.fr](mailto:crberland@hotmail.fr)  
[www.cyclesrolandberland.com](http://www.cyclesrolandberland.com)

**Boulangerie Dos Santos**  
Les Herbiers  
Place des Droits de l'Homme  
Tél. 02 51 67 39 10





**HYPER U Les Herbiers**  
Le choix, les prix les plus bas















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