



Edito : La Fréquence Cardiaque

Trimestriel n° 112 Avril 2011

La fréquence cardiaque est l'unité de mesure du travail effectué par le cœur. Elle est en effet directement liée à l'effort fourni par cet organe. Elle est propre à chaque individu et même différente suivant les jours en fonction des conditions extérieures (chaleur, humidité) et de l'état de forme (fatigue antérieure, digestion etc...) En écoutant les informations précises et instantanées fournies par le « Cardio-fréquencemètre » il devient possible de mettre au point un programme d'entraînement d'autant plus efficace qu'il sera personnalisé. L'effort fourni sera exactement adapté aux paramètres du moment. Certes la fréquence cardiaque peut être mesurée en palpant le pouls mais il n'est pas possible de la mesurer avec exactitude pendant l'exercice, la mesure s'effectue en général en fin d'exercice ce qui entraîne de grosses erreurs au niveau de son estimation. La fréquence cardiaque maximale pouvant être atteinte lors d'un exercice est à intensité maximale. Si vous n'avez pas la possibilité de réaliser un test en laboratoire ou à l'hôpital, elle peut se calculer théoriquement de la manière suivante : Fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge}$ (+ ou - 10 battements par minute) Par exemple un « Cyclo » de 50 ans, sa fréquence cardiaque maximale (FCM) sera de 170 battements lors d'un effort élevé, entre 160 et 180 battements minute (b/m) il faut être conscient que l'intensité de cet effort pour prévenir tout problème. La fréquence cardiaque permettant de définir les zones de travail est la fréquence cardiaque de réserve (FCR), pour calculer cette dernière, il faut d'abord bien connaître sa fréquence cardiaque de repos, qui s'obtient le matin, en position allongé, en restant le plus calme possible. Prenons l'exemple de notre « Cyclo » de 50 ans, imaginons que sa fréquence cardiaque au repos est de 50 b/m. Il aura donc une fréquence cardiaque de réserve de 120 b/m. (170- 50) A cette fréquence il faut appliquer un pourcentage sur lequel il peut travailler, soit par exemple 80%, c'est le pourcentage le plus usité pour une endurance active et une résistance douce : $120 \times 80\% = 96$. Puis on ajoute la fréquence cardiaque de repos soit : $50 + 96 = 146$. Notre individu devra s'entraîner pour la séance à 80% à une fréquence cardiaque de 146 b/m. Sans doute ce genre de calcul vous a paru fastidieux et ennuyeux, mais il est très important de bien se connaître et pour cela, un « cardio-fréquencemètre » est nécessaire. Il va de soi que dépasser son rythme cardiaque sur de très courts moments (sprint ou sommet d'une bosse) n'a pas de conséquence majeure s'il redescend rapidement. En revanche si votre fréquence cardiaque reste élevée après un laps de temps relativement long, il est fortement conseillé de consulter un médecin et faire régulièrement des tests d'effort. Les informations recueillies, sur le net, m'ont permis de trouver le site (awsoft.net) qui vous calcule automatiquement votre fréquence cardiaque. La sédentarité est mauvaise conseillère et fait doubler chez les gens inactifs le risque de maladies cardiaques. L'activité aérobie, comme la course, la natation et le vélo, sont le meilleur choix pour couper ce risque de maladie. Le cœur c'est votre moteur, en serrant vos poings et en les mettant côte à côte, vous obtiendrez à peu près la taille de votre organe vital. Il n'est pas très gros, prenez en soin et bonne route



JP



Mon cardiologue m'a dit que j'avais le cœur d'une personne de 30 ans

Et moi ... de 20 ans

Ah bon... et vos toubibs vous ont dit où sont enterrés vos donneurs ?...hi ... hi ... hi ...

Les Vieux de la Vieille du C.T.H.



Nouveau Local : rue du 11 Novembre Un grand emménagement vient de s'opérer entre la maison « **Lelièvre** », vers la rue du 11 novembre aux Herbiers. C'est là que ce tient désormais le nouveau local de notre club : **Le CTH**. Il sera partagé en "tandem" avec **LE VCH**. C'est une ancienne maison d'habitation propriété de la ville des Herbiers, repeinte et mise à disposition par celle-ci aux deux clubs. Notre président **Léon Planchet** s'en félicite et remercie la municipalité pour son aide précieuse. Ce nouveau local est composé d'un demi-étage et d'un sous-sol pour une surface de 125 mètres carrés. Deux pièces aménagées par les services techniques de la ville serviront de bureaux, ainsi qu'une immense cuisine-séjour attenante qui sera destinée aux réunions et à la convivialité. Au sous-sol, un aménagement avec étagères et petit mobilier, servira à l'entrepôt du matériel technique. Ce sont aussi les seniors du **CTH** qui se sont pris par la main pour rendre à ce lieu un caractère lumineux, pratique et rationnel. Quelques uns d'entre eux qui ne veulent pas être cités (voir la photo pour les reconnaître), un jour de neige, ont entrepris : peinture (blanche comme neige elle aussi) « **ça se voit sur les bleus de travail** » et autres manipulations artisanales à faire pâlir leurs anciens patrons. « **Ils ont de beaux restes les anciens** » En trois coups de cuillères à pot de peinture etcinq coups de marteaux et tournevis l'affaire fut emballée en quelques "**Rabinaïes**", siestes non comprises, pour la plus grande satisfaction de tous (absents décomptés). Enfin chacun s'est congratulé en rêvant de convivialité et de futurs rafraîchissements offerts par les



copains désignés. Bref ! Le président **Léon** agenouillé, ne confondant pas le cellier pour un cénacle (la preuve par l'image) remerciait en maître incontesté quelque divinité pour ce vœu enfin exaucé. Par ailleurs aucun des protagonistes ne s'est fait prier pour trinquer à la réussite de cette équipée... qui n'avait pas les bras croisés. Ils ont troqué maillots et casques de vélos pour les bleus et casquettes de travail : chapeau - bas les gars pour votre prestation, le club vous félicite. Personne ne saura si vous avez sué « à eau ou à sang ».

La collecte de vélos pour les enfants du Burkina Faso Il y avait une formidable animation ce samedi 5 février au local du vélo club « **herbretais** ». En effet, était organisée dans le cadre du Tour de France, et sous le parrainage du **conseil général de la Vendée**, une collecte de vélos réformés mais toutefois en bon état, destinés aux enfants du Burkina Faso. L'association **TEMBO** principale partenaire et organisatrice travaillait en ce sens avec l'appui des autres associations comme **les sept foyers de jeunes du canton des Herbiers**, mais aussi du « **vélo club herbretais** » ainsi que du « **cycle tourisme herbretais** » pour cette collecte qui fut une parfaite réussite si l'on en juge par l'afflux des dons. **500 Vélos** Forte mobilisation donc pour cette opération. "*Il nous en vient de toute la Vendée et même d'ailleurs* » disait l'un des responsables. C'est en effet une très belle collecte, puisque l'on comptabilisait près de deux cents bicyclettes engrangées à 18h sur les Herbiers, et 500 sur l'ensemble des sites. « *Beaucoup de ces vélos devront être remis en état. Tous seront révisés et réparés si besoin.* » ... « *Pour certains d'entre eux, seules certaines pièces seront récupérées et serviront pour d'autres machines.* » Satisfaction générale : Madame la députée conseillère générale **Véronique Besse** représentant le **conseil général de la Vendée**, Mr **Bertrand Guibert**, Président de **TEMBO**, Mr Jean-Marie **Grimaud**, Président du **VCH**., Mr **Léon Planchet**, Président du **CTH**, tous présents et entourés qu'une dizaine de bénévoles assurant les réceptions. C'est au milieu de l'été, après le Tour de France et avant la rentrée des classes de ce pays, que partira un car chargé des deux roues vers le Burkina Faso, et : « **permettre aux enfants de Ouagadougou de rejoindre ainsi leur école** » expliquait **Elise Terrien**, coordonnatrice culturelle du canton des Herbiers.



de France et avant la rentrée des classes de ce pays, que partira un car chargé des deux roues vers le Burkina Faso, et : « **permettre aux enfants de Ouagadougou de rejoindre ainsi leur école** » expliquait **Elise Terrien**, coordonnatrice culturelle du canton des Herbiers.

G.V

ets Dion **FRANCE RURALE**

JARDINERIE ANIMALERIE **Cave du DonJon** VETEMENT CAVE

LES HERBIERS | **ST FULGENT**

02.51.67.10.64 | **02.51.42.75.41**



Yves BIDAUD

Particuliers et Entreprises
Toutes Compagnies
Assurances et Placements

Courtier en assurance

11, avenue de la Gare - BP 133 - 85501 LES HERBIERS Cedex
Port. 06 84 51 36 98 - Tél./Fax 02 51 92 93 48
Email : yves.bidaud@orange.fr - Site : www.assurances-laturballe.com



La Soirée Dansante Depuis plusieurs années, la participation au bal annuel chute régulièrement. Cette année nous sommes arrivés à un peu plus de trois cent convives dont **une trentaine** d'adhérents. **Pourquoi ?** A ce phénomène plusieurs raisons peuvent être évoquées. Bien que le concept de la restauration reste, et de loin, le meilleur, et que la qualité du diner n'est pas à mettre en doute, il mérite d'être aménagé. En toute première solution, le bruit intempestif et assourdissant de l'orchestre pendant la durée des agapes, gêne considérablement les gens à communiquer entre eux pendant le repas. « **Gueuler** » autour d'une table pour s'entendre, pendant deux heures, c'est terriblement fatiguant. Il va de soit qu'un orchestre de renom a pour souci d'animer et de mettre de l'ambiance, mais cela peut se faire en deux temps. Ambiance violon pendant le repas, ambiance rétro ou disco pour le reste de la soirée. Les autres raisons de cette désertion nécessite peu être d'apporter des innovations et nouveautés. Reste donc à l'équipe dirigeante de réfléchir ou de faire un sondage d'opinion pour réorganiser cette soirée, afin de cesser cette hémorragie qui inéluctablement entrainera le club vers des pertes financières.



JP

Journée de la femme et des nouveaux Licenciés

Le 27 Mars 2011 sera organisé la journée de la femme. Toutes les femmes sont invitées licenciées ou non. Un parcours de 25 km environ sera préparé à cette occasion. Le départ et l'arrivée se feront au nouveau local : 62 rue du 11 Novembre près de la gare des Herbiers. Cette même journée, le CTH sera heureux de faire découvrir aux nouveaux licenciés la vie du club. A la fin de la randonnée, ce dimanche matin vers 11 h 30, un vin d'honneur sera servi par l'équipe boire et manger.

D. Nicolas.



Concentration d'ouverture pour la saison 2011

Ce dimanche 13 mars, c'est ouverte la saison de cyclotourisme 2011. C'est à St Hermine, cette année, qu'eût lieu la concentration d'ouverture. Le CTH a répondu présent à cette manifestation. Une vingtaine de Cyclos ont donc choisi cette sortie dominicale. Le temps gris et humide, mais doux cependant, fut très favorable aux adeptes de la petite reine. Un bon départ pour cette saison 2011 sur nos routes de Vendée.

G.V.

En Vrac Les Brèves du Bureau

La Gégène du 30 avril : Deux parcours, trois départs
150 km – 7H - 7 H30 ----- **80 km** départ 8 h 15

Le Pique-Nique des Séniors aura lieu à l'issue de la sortie du mercredi 15 juin 2011 à l'étang de Paul Charrier.

Pour la « Puyfolaie aux Alouettes » l'appel aux bénévoles est déjà lancé pour la distribution des prospectus et affiches, mis à votre disposition au club.

L'Acquisition d'un G.P.S. pour route, VTT et marche, est en cours, un confort de plus pour vos sorties à venir.

Le Tour de France : A l'office du tourisme, notre Président a exposé un cycle avec compteur pour le fil rouge. D'autre part le CTH et le VCH apporteront leur concours pour la tenue d'un bar sous la responsabilité de l'OMS

Bals Herbretais

2 Juin	-----	Dominique	Moisan	-----	ADMR
19 Juin	-----	Isabelle	Debarre	-----	Pieds Zailés
10 Juillet	-----	Isabelle	Debarre	-----	CTH
24 Juillet	-----	Alexandre	Monnier	-----	Hand

Protégeons Dame Nature elle est trop belle



Mes poches avant une sortie vélo



Mes poches après une sortie vélo

Garage MARTINEAU
 Agent CITROEN



Réparations toutes marques, vente neuf et parc occasion, tôlerie, peinture

40 av. Georges Clemenceau - 85500 LES HERBIERS
 Tél. 02 51 91 07 50

tresse dorée

Dominique PLANCHOT
 Meilleur Ouvrier de France
 Boulangerie

Pain - Pâtisserie - Chocolat
 BRIOCHE VENDEENNE - PAQUAUDE
 PREFOU - Pain POULICHETTE

Spécialités chocolats :
 BICHOTTES, JEU DE PALETS, P'TITS GRAINS D'SEL

Nos boutiques
 LES HERBIERS - ARDELAY - ST PAUL EN PAREDS
 LA ROCHE SUR YON - CHOLET - MONTAIGU
 VALLET - LA COTINIERE (Ile D'Oléron)

www.tressedoree.com - @chat en ligne

Service au Volant
 Espace Restauration Rapide

LES SORTIES DU WEEK-END

23 & 24 Avril 2011

Rendez-Vous sur le parking, rue de Clisson

9 & 10 Avril 2011

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
St Malo du Bois	16	16
St Laurent s/Sèvre	20	20
Le Puy St Bonnet	24	24
La Tessoualle	27	27
Mazières en Mauges	34	
Toutlemonde	39	
Chanteloup les Bois	47	
Maulévrier	59	
St Pierre des	61	36
Echaubrogne		
Mauléon	69	44
St Aubin de baubigné		
Rorthais		
St Amand s/Sèvre	77	52
Chateaurmur	81	56
St Mars la Réorthe	89	64
Gare des Epesses	92	67
Les Herbiers	98	73
Les Herbiers	113	

16 & 17 Avril 2011

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	
Puybéliard	21	
Chantonnay	24	

Inscriptions
Prises en charge
Par le club

Chantonnay 85
Lieu Salle des congrès



adhérents FFCT 4,00 £
Kms Route 45 - 65 - 85
Téléphone : 02.51.94.30.67

Retour libre

Autres sorties

Vertou 44
Lieu Halle polyvalente
sevre et maine
adhérents FFCT 3,00 E
Kms Route 50 - 75 - 100
Téléphone : 06.88.10.03.50

30 Avril 2011

LA GEGENE
150 KM



Grillades à l'arrivée

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	7	7
Bazoges en Paillers	10	10
La Boissière de Montaig	17	17
=> Montaigu		
St Georges de Montaig	27	27
La Ménardièrre		
Chavagnes en Paillers	35	35
St Denis la Chevasse	47	
Belleville sur vie		
Dompierre sur yon		
Boulogne	52	
Les Essarts	60	
St André Goule D'Oie	68	43
La Brossière	71	46
Vendrennes	74	49
Mouchamps	81	56
Rochetrejoux	86	61
St Paul en Pareds	92	67
Les Herbiers	98	73
Les Herbiers	116	

Autres sorties

La Chataigneraie 85
Lieu Salle clemenceau



adhérents FFCT 5.50 E
Kms Route 20 - 45 - 65 - 90
Marche 10 - 15 - 22 km
Téléphone : 02.51.00.31.14

Lundi de Pâques

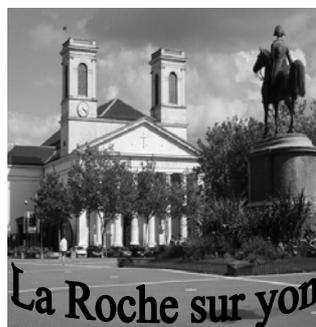
Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Mallièvre	15	15
Treize-Vents	17	17
St Laurent s/Sèvre	24	24
Le Puy St Bonnet	28	28
St Christophe du Bois	34	34
La Romagne	41	41
St Macaire en Mauges	49	
Villedieu la Blouère	56	
Montfaucon s/Moine	64	
St Crespin s/moine		
Clisson		
Gétigné		
Montigné s/Moine	66	
Torfeu	73	
Tiffauges	76	50
La Gaubretière	87	61
Les Herbiers	96	70
Les Herbiers	116	



2 & 3 Avril 2011

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
Chauché	21	21
Boulogne	27	27
St Denis la chevasse		
Belleville sur vie		
Dompierre s/Yon	36	
La Roche s/Yon	45	
Bourg sous la Roche	48	
Château-Fromage	52	
La Ferrière	57	
St Martin des Noyers	69	43
St Cécile	75	49
St Vincent Sterlanges	77	51
Mouchamps	82	56
Le Gué Jourdain	85	59
Les Herbiers	95	69
Les Herbiers	106	

Autres sorties



SOUVENIR COLETTE & GUY BERNARD

Route : 90 .70 .30 km
Maison de quartier
du bourg-sous-la-roche -
85 - La roche-sur-yon
CYCLO TOURISTES YONNAIS
Tél.: 02.51.05.33.20

Rocheservière 85

Rando des Lutins



Lieu Salle de la pierre aux lutins
adhérents FFCT 3.00 £
Kms Route 80 - 60 - 40
V t c = vélo familial
+ 3 circuits marche
Téléphone : 02.51.06.50.20

Y zernay 49

Lieu Maison commune de loisirs
adhérents FFCT 4.00 £
Kms Route 30 - 50 - 75
Randonnee marche
Téléphone 02.41.64.00.90

Vern d'Anjou 49

adhérents FFCT 5,00 £
Kms Route 30 - 50 - 80
Téléphone : 02.41.61.44.93
Marche 8 - 12-16 km

La Cave du Vigneron



Bernard VIGNERON
19 avenue des Sables
85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 64 57 50
Port. 06 81 67 18 29
Fermé le jeudi et le samedi après-midi
Vin en vrac - Bière - Spiritueux
Associations - Mariages - Banquets

Votre vue est du sérieux



OUVERT
du lundi au samedi
9 h 00 - 12 h 45
14 h 00 - 19 h 00

DOMINIQUE CHERVET OPTICIENS

Quartier d'Herbauges
LES HERBIERS
Tél. : 02 51 91 04 90

1^{er} Mai 2011

Les Herbiers	0
St Michel Mt Mercure	12
Pouzauges	20

Inscriptions

Prises en charge

Par le club

Lieu Salle emile robert



La Pouzaugaise

Kms Route 25- 50 - 80

Randonnée marche

Téléphone : 06.42.57.61.35

Retour libre

Autres sorties



Mesnard la barotière

Jallais 49

Lieu Salle des sports



Rando du muguet

adhérents FFCT 4.00 £
Kms Route 30 -40- 60 – 80
Marche : 11-14-18 km
Téléphone : 02.41.71.30.97

8 Mai 2011

La Puyfolaise



Randonnée du club

Appel

à tous les volontaires

LES SORTIES DU WEEK-END

11 & 15 Mai 2011

Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	12	12
La Flocelière	14	14
La Pommeraie s/Sèvre	22	22
Billière	27	27
Combrand	32	32
Le Pin	35	

Cirières

Breuil-Chaussée

Beaulieu-s-Bressuire

Brétignolles	39	
Nueil s/Argent	49	
Rorthais	59	39
St Amand s/Sèvre	69	49
Treize-Vents	78	58
Mallièvre	80	60
St Malo du Bois	84	64
Chambretaud	90	70
Les Chaffauds		
Mont des Alouettes	95	75
Les Herbiers	98	78
Les Herbiers	114	

21 & 22 Mai 2011



Les Herbiers	0	0
Beaufort	7	7
Bazoges en Paillers	10	10
Les Landes Genusson	17	17
La Boissière de Montaigu	24	24
Chavagnes en Paillers	32	32
Les Brouzils	38	38
L'Herbergement	43	
=> Vieillevigne		
St André Treize-Voies	47	
Mormaison	52	

Rocheservière

Legé

Les Lucs sur Boulogne	61	
St Denis la Chevasse	73	49
Chauché	80	56
St Fulgent	88	64
Mesnard la Barotière	94	70
Les Herbiers	101	77
Les Herbiers	116	

Autres sorties

Machecoul 44

Lieu Espace de la rabine
salle hexagone

Rando des 2 clochers

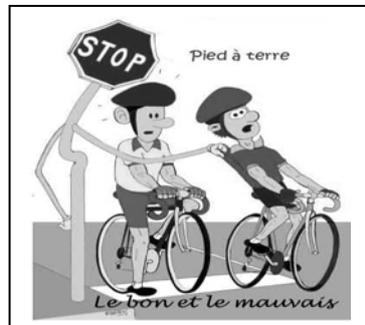
adhérents FFCT 4.00 £
Kms Route 30 - 60 - 90
Téléphone 02.40.02.36.18

Jard sur mer 85

Lieu : Complexe des
ormeaux

Randonnée des algues

Kms Route : 85- 60-40
Adhérents FFCT 7,00 £
Téléphone 06.07.78.32.16



28 & 29 Mai 2011

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	9	9
Tiffauges	20	20
Torfol	23	23
Montigné s/Moine	30	30
Montfaucon s/Moine	32	32
Villedieu-la-Blouère	39	
Gesté	44	

Vallet

Mouzellon

Tillières

St Germain s/Moine	52	
St Crespin s/Moine	57	37
Boussay	66	46
La Bruffière	70	50
La Boissière de	78	58
Montaigu		
Bazoges en Paillers	85	65
Beaufort	88	68
Les Herbiers	95	75
Les Herbiers	115	

Autres sorties

Autres sorties

Angles 85

FÊTE DE LA ROSE -
RANDONNÉE FÉMININES

Lieu d'accueil :
Espace de la détente

Kms Route : 20 - 30 - 40 - 60
adhérents FFCT : 1,50 E
inscription : Marylène Planchet
Téléphone : 02.51.67.13.15

Fête
du
Velo

les 27, 28 et 29 mai 2011

Le Poiré-sur-vie 85

Fête du cyclotourisme

Lieu Centre l'agora le
beignon-basset
Gratuit
Kms Route - 30
Téléphone : 02.51.34.16.33

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

10€* de réduction
à partir de 70 €
d'achat

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

* Hors solés et promotions, non remboursable à la caisse. Non cumulable. Valable jusqu'au 31/12/2011

OUVERT du lundi au samedi de 9h30 à 20h

Crédit Mutuel
Océan

LA BANCASSURANCE A QUI
PARLER

11, rue Nationale - LES HERBIERS

Jeudi Ascension

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
Les Essarts	28	28
La Merlatière	34	34
=> Belleville		

Saligny	47	
Beaufou	56	
St Etienne du bois		
Legé		
Les Lucs sur Boulogne	60	
St Denis la Chevasse	72	43
Chauché	80	51
St Fulgent	88	59
Mesnard la Barotière	94	65
Les Herbiers	101	72
Les Herbiers	119	

Autres sorties**La Ferrière 85**

Lieu d'accueil
Complexe sportif
Kms Route
65 - 80 - 110 - 135
Téléphone : 06.08.99.33.25

4 & 5 Juin 2011

Les Herbiers	0	0
Le Gué-Jourdain	10	10
Le Parc Soubise	13	13
La Bonnière	15	15
L'Oie	18	18
St Martin des Noyers	29	29
Fougeré	41	
Thorigny	46	

**Château-Guibert
Mareuil-sur-lay**

Les Pineaux	52	
D106 puis D52		
A droite puis à gauche		
L' Angle-Guignard	64	
Le Fuiteau	66	
Les Chaffauds	75	35
St Vincent Sterlanges	79	39
Mouchamps	84	44
Les Herbiers	96	56
Les Herbiers	116	

Autres sorties**La Corniche Angevine****Chalonnnes s/loire 49**

Lieu Stade gaston bernier
adhérents FFCT 2.50 £
Kms Route 35 - 60- 80-110
Marche : 10 - 17 km
Téléphone : 02.41.64.79.83

LES SORTIES DU WEEK-END**11 & 12 Juin 2011****Lundi Pentecôte**

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	7	7
St Fulgent	13	13
Chauché	21	21
Les Brouzils	30	30
L'Herbergement	35	
Vieillevigne	43	
La Planche	48	

**Montbert
Château-Thébaud
Maisdon s/sèvre**

Remouillé	55	
St Hilaire de Clisson	60	
Clisson	64	
Cugand	68	
La Bruffière	76	
Les Landes Genusson	85	51
La Gaubretière	90	56
L'Ouvrardièrre	95	61
Les Herbiers	101	66
Les Herbiers	120	

Autres sorties**St Gilles-croix-de-vie 85**

Stade de la chapelle rue
du bois



Randonnée de la sardine
Kms Route 40 - 70 - 100
adhérents FFCT 4 £
Possibilité de marche pour
les accompagnants
Téléphone 02.28.10.49.19

Pornic 44

Lieu Complexe du val
saint martin



La Côte de Jade
adhérents FFCT 3.00 £
Kms Route 42 - 72 - 100
Marche : 12 - 20 km
Téléphone 06.09.60.15.17

18 & 19 Juin 2011

Les Herbiers	0	0
Beaufou	7	7
La Pagerie	10	10
La Gaubretière	11	11
Les Landes Genusson	16	16
La Bruffière	25	
La Bernardière	33	
St Hilaire de Clisson	37	
St Lumine de Clisson	41	
Aigrefeuille	46	
La Planche	54	

**Montbert
Geneston
St philbert de bouaine**

Vieillevigne	59	
L'Herbergement	68	44
Les Brouzils	73	49
Chavagnes en Pailliers	79	55
Bazoges en Pailliers	89	65
Beaufou	92	68
Les Herbiers	99	75
Les Herbiers	120	

Autres sorties**La Tranche-sur-mer 85**

Lieu : Pavillon de l'aunis

Rando de l'hultré

Kms Route 30 -55- 75 - 100
adhérents FFCT 5 £
Marche
Téléphone 02.51.27.74.38

25 & 26 Juin 2011**La Léonne**

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Mouchamps	12	12
St Cécile	19	19
St Hilaire le Vouhis	26	26
Le Barrage	29	29
A/g Le Bois Bonneau	33	
Bournezeau	35	
=> Le Pineau sur 2km		
A/g Le Tibœuf stop a/d	37	
A/g La Borelière	40	
Lesière a/droite	41	
A/g La Fradinière	43	
La Vandronnière	45	
4 routes Vincetterie a/d	46	33
Le Pont du Servant	47	34
Les Davières (Ravito)	49	35
Rejoindre la D 949	52	38
Les Chaffauds	58	44
St Vincent Sertlanges	62	48
La Tranchais	64	50
Mouchamps	68	54
Le Gué-Jourdain	71	57
Les Herbiers	80	66

2 & 3 Juillet 2011

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Sigournais	23	
Chavagnes les Redoux	30	20
Mouilleron en Pareds	38	28
La Croix Renard	43	33
St Maurice le Girard	45	35

**vouvant
St Maurice des noues
La Chataigneraie**

Cheffois	48	38
St Pierre du Chemin	57	
Réaumur	66	44
Montournais	70	48
Pouzauges	78	56
Bois de la Folie		
St Michel Mt Mercure	86	64
Les Herbiers	98	76
Les Herbiers	123	

AXA Yvonnick LALERE

ASSURANCE - PLACEMENT - BANQUE

15, rue Nationale - 85500 LES HERBIERS

Tel 02 51 66 03 76 - Fax 02 51 66 93 19

E-mail : agence.lalere@axa.fr

www.axa.fr/lalere.lesherbiers

ORIAS 07015366

Particuliers Professionnels Entreprises



HERBRETAISE AUTOMOBILE SAS

VENTE VÉHICULES NEUFS ET OCCASIONS

• Atelier Mécanique
Tôlerie - Peinture
• Magasin de pièces
de rechange

• Location courte
et longue durée

Services commerciaux : avenue de la Maine

Services après-vente : 2, rue de l'Industrie - Tél. 02 51 91 01 71

Fax 02 51 91 13 48

85504 LES HERBIERS Cedex

www.herbretaise-automobile.fr

CTH



Départ
13h45

LES SORTIES DU MERCREDI

Rendez-vous sur le parking, de la Gare
Rue du onze novembre départ 13h45



Renseignements 02.51.61.58.34 ou 06.16.71.95.30

6 avril 2011

70k St Martin des Noyers
le Gué Jourdain /Parc .Soubise
Stop a/g 1^{ère} a/d La Goussale
L'Oie / St Florence
Le Douet des Champs
A/gauche Rouadan
Stop a/d 1^{ère} a/gauche
Ag Gissay // Rabretière
Stop a/d 1^{ère} a/g Le Guéret
Stop a/g St Martin des Noyers
Direction St Cécile
Pont Charrault a/gauche
1^{ère} a/d Revoireau //Le Breuil
Stop a/droite Ste Cécile
St Vincent Sterlanges
St Germain de Prinçay
A/g Rochetretoux
Direction le Boupère
Stop de la Tuilerie a/gauche
St Paul Les Herbiers

21 avril 2011

72km Caillère St Hilaire
Les Herbiers / St Paul
St Prouant
Monsireigne
Chavagnes les Redoux
Bazoges en Pareds
La Caillère St Hilaire
A/droite La Jaudonnière
A/droite Velaudin
Sigournais
St Germain de Prinçay
Rond point a/d Les Noues
Les Gornières /La Pelletrie
Rocherejoux
La Jonchère
Les Herbiers

*Le printemps est là
L'été arrive
Tous à vos vélos*

4Mai 2011

74 Km La Réorthe
Les Herbiers
Le Gué Jourdain
Mouchamps
La Tranchais
St Vincent Serlanges
Direction St Cécile
1^{ère} a/g rue du Renclos
Les Chaffaus
Avant Le Fuiteau a/d
L'Assemblée des deux Lay
La Réorthe a/gauche
Direction St Philbert
A/gauche la Châtaigneraie
A/d St Mars des Prés
Puybelliard
St Germain de Prinçay
Les Noue Les Gornières
La Débuterie
St Paul Les Herbiers

18 Mai 2011

78km La Ferrière
Les Herbiers /Le Gué Jourdain
Mouchamps /La Tranchais
St Vincent Sterlanges
St Cécile direction St Hilaire
4 routes de Bodin a/droite
St Martin des Noyers
La Grève / La Ferrière
La Merlatière
Chauché / St Fulgent
Mesnard La Barotière
La Fournerie / L'Aurière
Les Herbiers



13 avril 2011

74km Combrand
Ardelay // La Cossonnière
St Mars la Réorthe
Les Eppesses => Mallièvre
A/d Roche Bordron
La Girardièrre / La Baud
La Rabinière/ Les Roches
Stop a/gauche St Amand
La Petite Boissière
La Petite Boissière a/gauche
Usine Aubineau prendre a/d
Les Forgeineaux //La Trappe
Aérodrome /Combrand
La Pommeraie sur Sèvre
La Flocellière / St Michel
La Chambaudière
Direction St Paul a/d L'Ageneau
La Coudrinère
Stop a.d Les Noyers
Les Herbiers

28 Avril 2011

74 Km Menomblet
Les Herbiers // St Paul
Les Roches / Le Boupère
Voireau / Caillou-Blanc
L'Aumondière
Les Latteries a/gauche
Réaumur Les Ouzinières
La Fournerie /
Le Fraigneau a/droite
Stop a/d Menomblet a/gauche
Direction Cerizay
La Billetière //la Croix Morchet
1^{ère} /gauche Les Roches
St Mesmin
Roidan / Villecreux
La Flocellière
Après le cimetière a/d
La Blotière St Mars la Réorthe
Le Pressou / La Cossonnière
Les herbiers

11 Mai 2011

76 St Symphorien
Les Herbiers
Mesnard La Barotière
La Tricherie / Vendrennes
St Fulgent direction Bazoges
Après le pont a/gauche
La Petite Boucherie
Château d'eau /Mauregard
Preuilly / L'Aspizière stop a/g
A/gauche La Maurosière
La Fortecuyère stop a/gauche
Stop a/d La Boissière de Montaigu
Direction Treize Septiers
A/ droite Château d'Asson
St Symphorien L'Ouvrardièrre
Les Landes Génusson
St Martin des Tilleuls
A l'église a/droite Le Chatelier
Chambretaud Les Enfins
Les Herbiers

25 mai 2011

73k Tallut St Gemme
Les Herbiers // La patte
Mouchamps // La Tranchais
Les Roches Baritauds
A/g 1^{ère} a/d Puybelliard
Sigournais // St Mars des Prés
A/gauche La Pignardièrre
Stop a/droite Velaudin
A/gauche L'Ansonnière
Tallut St Gemme a/gauche
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
Moulin Chaigneau
La Melleraièrre Tillay
Le Boupère / Rochetretoux
Direction Mouchamps
A/droite Le Colombier
La Jonchèrre / Les Herbiers



Une
Sortie
du
Mercredi

Janvier
2011

St Paul
en
Pareds





LES SORTIES DU MERCREDI

Rendez-vous sur le parking, de la Gare
Rue du onze novembre départ 13h45

Renseignements 02.51.61.58.34 ou 06.16.71.95.30



Le 15 juin pique-nique
Des séniors départ
de la sortie 8 heures

1er juin 2011

76k St Georges Montaigu
L'Aurière // Mesnard
St Fulgent => La Rabatelière
A/d Chavagnes en Pailliers
St Georges de Montaigu
Roche Pépin / Dragonnière
Stop a/d 2^{ème} a/g Le Bordage
1^{ère} a/d Château d'eau
Stop a/g 1^{ère} a/d la Benancisière
A/g La Chausseloire
La Javaudière 3rtes a/g
L'Hôpital prendre 1^{ère} a/gauche
La grande Roussière
Château d'eau La Mallarderie
Stop a/gauche 2ème a/droite
Pailliers / a/g Beaurepaire
La Gaubretière L'Ouvrardière
A/d La Gautrie /La Belletière
Les Peux / Les Herbiers

8 juin 2011

77 K châat St Mesmin
Ardelay // la Cossonnière
St Mars// La Blotière a/droite
Stop en face La Maurière
A/d La Trequinière / Margon
La Flocellière // Vilcreux
Roidan a/ gauche
La Limouzinière
Stop en face 1^{ère} a/d
Château de Saint Mesmin
Beauchêne
La Branle a/droite Algon
Montravers a/droite
Combrand direction Rhortais
Après château d'eau 1^{ère} a/g
La Vergnaie L'Abbé
La Petite Boissière
St Amand => Les Châtelliers
A/d Les Roches 3rtes a/g
Les Epesses // Les Herbiers

15 juin 2011

78 km Merlatière
L'Aurière // Mesnard
La Tricherie // Vendrenne
St Fulgent / St André-G-d'Oie
Chauché // La Merlatière
Direction La Ferrière
A/gauche La Charpais
St Martin des Noyers
St Cécile
St Vincent Sertlanges
La Tranchais/ Mouchamps
Rochetroux/ La Jonchère
Ardelay //Les Herbiers

22 juin 2011

76k Velaudin
Le Gué Jourdain
Mouchamps
La Tranchais a/gauche
Les Roches Baritaud
A/g St Germain
Sigournais / Velaudin
Stop en face 1^{ère} a/g La Jarrie
Stop en face 1ère a/gauche
La Vendrie / Tallud St Gemme
A/d direction La Meilleraie
Stop a/droite 1ère a/gauche
La Grignonnière
Stop a/g direction Les carrières
a/gauche La Salboire
Tillay stop a/g
A/d Chantefoin
Monsireigne /St Prouant
Direction Mouchamps
A/droite Algon / La Débuterie
Stop a/g Le Boupère
St Paul / Les Herbiers

29 juin 2011

82k Fougeré
Les Herbiers L'Aurière
Mesnard la Barotière
Vendrennes
St André Goule D'Oie
Les Essarts
Direction St Martin sur 2Km
Le Plessis Cosson a/g
La Chaize Le Vicomte
Fougeré
La Ménardière / La Grève
St Martin Des Noyers
St Cécile
St Vincent Sterlanges
La Tranchais
Mouchamps
A/d rue du Stade
La Jonchère
Les Herbiers

6 juillet 2011

78 k St Aubin Baubigné
Ardelay // La Cossonnière
St Mars / La Perverie
Les Epesses /Les Châtelliers
St Amand// Petite Boissière
Rorthais
St Aubin de Baubigé
Direction Mauléon sur 1km
1^{ère} a/droite La Marotte
4 rtes du châat Boissière a/g
Croix Quentin // L'Epinaie
La Cossonnerie 1^{ère} a/ g
Loublande => La Chapelle
A 3k500 a/droite Le Bouc
St Laurent sur sèvre
Direction La Verrie sur 3km
A/gauche La Grande Brosse
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Chambretaud / La Chainelière
Mont des Alouettes
les Herbiers

Sortie du 10 Juin 2011

Les Herbiers --- Beg-Meil	Km
Les Herbiers	0
Beaurepaire	8
Bazoges en Pailliers	12
La Boisisère de Montaigu	18
Montaigu	27
La Planche	40
Mombert	47
Direction Le Bignon sur 2km	
A/gauche Pont Bonnet	50
4 routes a/g Guénégaud	53
Pont St Martin	60
Bouaye	69
Brains	73
Le Pellerin Le Bac	78
Port Launay	81
L'Etang Bernard	82
La Marquellerais	86
Moulin Neuf	90
Cordemais / La Chaussée	96
Bouée	100
Savenay.	106
Chapelle Launay	107
Saint Roch	116
Pontchâteau	121
Missillac / La Sureté	129
Roche-Bernard	140
Muzillac	157
Le Parc	158
Ambon	163
Surzur arrêt du 1^{er} jour	170
2^{ème} jour le samedi matin	
Noyal	6
Vanne	16
Mériadec	28
St Anne D'Auray	33
Brec'h.	37
Landaul.	44
Landévant	48
Brandéon	55
Hénnebont	61
Pont Scorf	73
Quimperlé	86
Bay	90
Ric sur Belon	98
Pont-Aven (rendez-vous)	103
2^{ème} jour le Samedi après midi	
Croz-Hent	3
Trégunc	9
Concarneau	13
Beg-Menez	21
La Forêt-Fouesnant	24
Fouesnant	27
Beg-Meil Total=305km	32



Les Brevets en Pays de la Loire



dimanche 10 avril 2011

BREVET AUDAX 200 KM



Salle du cercle st-médard
85200 Fontenay le comte -
SECTION CYCLO SVF
Tél.: 02.28.13.06 44

samedi 16 avril 2011

BREVET DE RANDONNEURS MONDIAUX DE 200 KM

13 rue de la république
- 85 - La roche sur yon -
CYCLO TOURISTES
YONNAIS (00154)
Tél.: 06.30.54.82.48

dimanche 17 avril 2011

BREVET FEDERAL 150 KM

Club house rue de la
cailletière - 85 -Challans -
CYCLOS RANDONNEURS
DU MARAIS
(06371) Tél.: 02.51.93.26.32

BREVET DE 300 KM

Salle la bruyère - 49 - Cholet
CHOLET VELO SPORT
(00843) Tél.: 02.41.58.34.98

samedi 23 avril 2011

BREVET RANDONNEUR Route : 200 km

Place des lucines - 44 -
Saint sebastien sur loire -
VELO CLUB SEBASTIENNAIS
(02925)Tél.: 02.40.06.55.04

dimanche 24 avril 2011

CHATAIGNERAISIENNE

Route : 20.45.65.90 km
- Salle clemenceau - 85 -
La chataigneraie
Tél.: 02.51.00.31.14

**samedi 30 avril -
dimanche 1 mai 2011**

BREVET RANDONNEURS MONDIAUX DE 300 KM

Salle des noues près de
l'hipodrome - 85- Challans -
VELO CLUB CHALLANDAIS
Tél.: 02.51.93.17.49

**samedi 7 mai -
dimanche 8 mai 2011**

BREVET DE 400 KM

Salle la bruyère - 49 - Cholet
- CHOLETVELO SPORT
(00843) Tél.: 02.41.58.34.98

**samedi 14 mai -
dimanche 15 mai 2011**

8ÈME VERTOU / ST MALO /VERTOU



Route : 470 -
Complexe sèvre et maine
- 44 - Vertou -
CYCLO CLUB
VERTAVIEN
Tél.: 06.88.10.03.50

**samedi 21 mai -
dimanche 22 mai 2011**

BREVET RANDONNEURS MONDIAUX DE 400 KM

Salle des noues près de
l'hipodrome - 85- Challans -
Tél.: 02.51.93.17.49

**samedi 28 mai -
dimanche 29 mai 2011**

VIHIERS ALPES MANCELLES VIHIERS

Route : 240.220 - Salle
des loisirs - 49 - Vihiers -
CYCLOS DU LYS FCL
Tél.: 02.41.75.06.53

BREVET RANDONNEUR MONDIAUX 400 KM

1 rue bellier
(dépôt tramway) - 44 -
Nantes - VELO LOISIRS
C.E. TAN (06241)
Tél.: 02.40.93.52.64

**jeudi 2 juin -
dimanche 5 juin 2011**

CONCENTRATION NATIONALE DE CYCLOTOURISTES

Route : 65.80.110.135 -
Complexe sportif - 85280 -
La ferriere -
CYCLOTOURISME
FERRIEROIS
Tél.: 06.08.99.33.25

**samedi 11 juin -
dimanche 12 juin 2011**

BREVET RANDONNEURS MONDIAUX 600KM

Place du pays de retz -
44 - Reze -
CYCLOS RANDONNEURS
LOIRE OCEAN (00820)
Tél.: 02.40.84.11.51

BREVET RANDONNEURS MONDIAUX DE 600 KM

Salle des noues
près de l'hipodrome -
85- Challans - VELO CLUB
CHALLANDAIS (02813)
Tél.: 02.51.93.17.49

dimanche 3 avril 2011

BREVET DE 200 KM

Route : 200 - Salle la bruyère
- 49 - Cholet - CHOLET
Tél.: 02.41.58.34.98

BREVET FÉDÉRAL 100 KM

Club house rue de la
cailletière 85 Challans



CYCLOS RANDONNEURS
DU MARAIS
Tél.: 02.51.93.26.32

BREVET AUDAX 100 KM

Salle de charzais - 85200 -
Fontenay le comte -
SECTION CYCLO SVF
(04571) Tél.: 02.28.13.06.44

samedi 9 avril 2011

BREVETS RANDONNEUR MONDIAUX 200 KM BREVETS FEDERAL DE 100 KM

Salle des sports - 44 -
La turballe -
RANDONNEE CYCLO
TURBALLAISE (01811)
Tél.: 02.40.23.35.62

BREVET RANDONNEURS MONDIAUX DE 200 KM

Salle des noues près de
l'hipodrome - 85- Challans
VELO CLUB CHALLANDAIS
Tél.: 02.51.93.17.49



Dépositaire des marques
BH - Orbéa - Lapierre - Daccordi
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :
Peugeot Motocycles - Scooters
et cyclos à boîte

- Service course (route,VTT)
- Montage à la carte
- Vêtements cyclistes
- Velos électriques
- Location de vélos

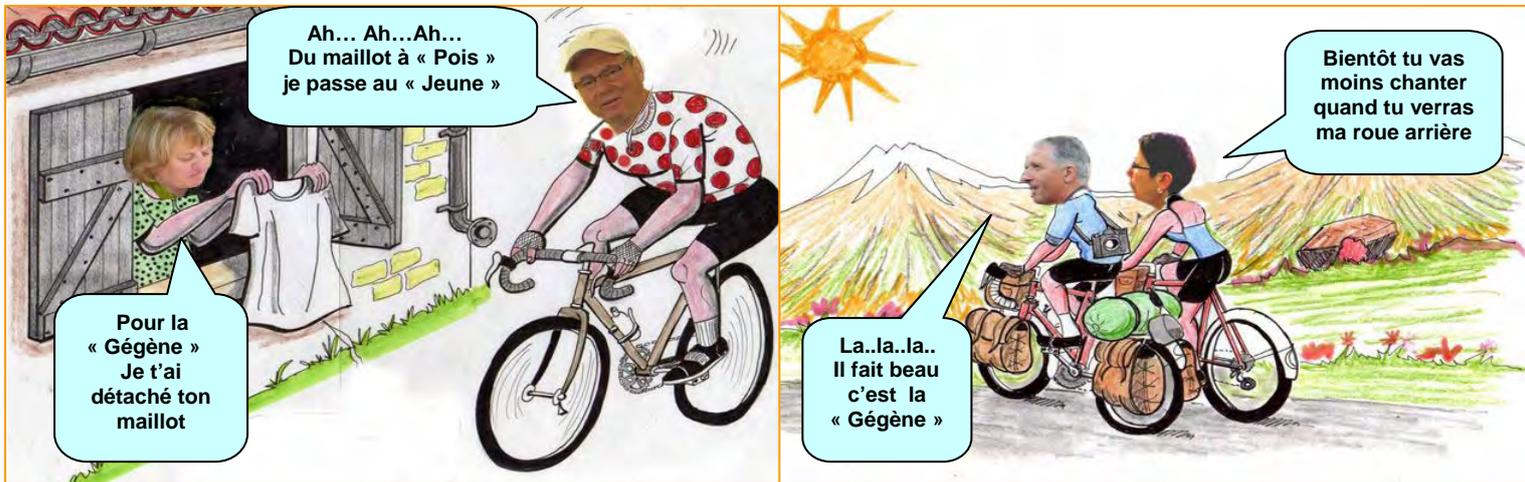
5, avenue des Sables LES HERBIERS
Tél. 02 51 67 18 34 - Fax 02 51 66 81 51



Charcutier
Traiteur

Fabrication artisanale
Plats cuisinés - Banquet
Repas - Buffet - Lunch

20, rue de l'Eglise
85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 91 04 16



Ah... Ah...Ah...
Du maillot à « Pois »
je passe au « Jeune »

Pour la
« Gégène »
Je t'ai
détaché ton
maillot

Bientôt tu vas
moins chanter
quand tu verras
ma roue arrière

La..la..la..
Il fait beau
c'est la
« Gégène »



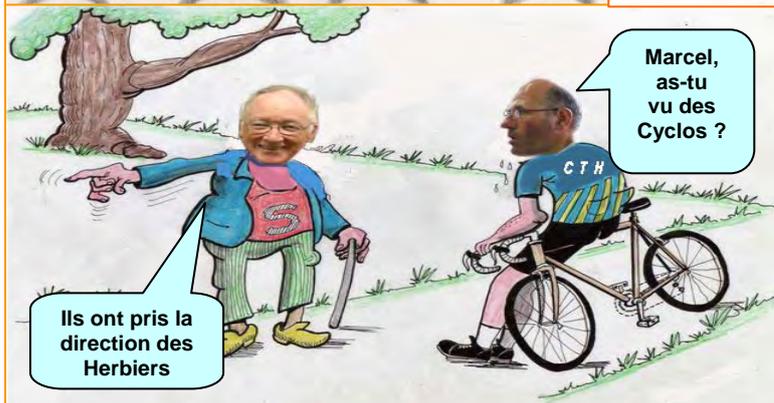
Tu roules au train,
je tiens la cadence



Un gadin... Sur une peau de
banane... ce n'est pas mon jour



Crevaison ... ce n'est
pas mon jour non plus



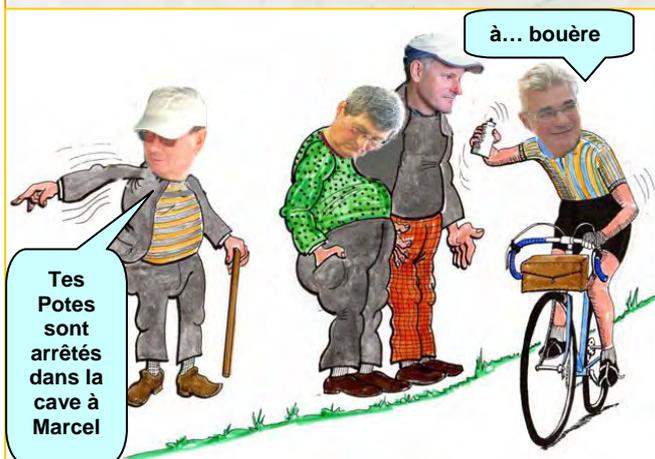
Marcel,
as-tu
vu des
Cyclos ?

Ils ont pris la
direction des
Herbiers



Je ne
savais
pas que
la
Gégène
passait
par le
Gois

C'est tout nouveau
C'est moi qui l'ai créé



à... bouère

Tes
Potes
sont
arrêtés
dans la
cave à
Marcel



Marcel
a un
Noha
extra



Chérie, Je t'ai
fait un bon
cassoulet
vendéen

Merci
Il sera le
bienvenu,
la Gégène
ça creuse

Rédacteurs : D. Nicolas – Patrice Remigereau – Guy Marie Soullard – Yves Teillet – Jean-Paul Tricot – Georges Vrignaud

H Y P E R U

OUVERT TOUS LES JOURS
9 h. à 20 h. Vendredi 21 h.
(SAUF DIMANCHE)

le plus sportif
des HYPERS

LES
HERBIERS