

4418



Trimestriel n° 127 - DÉC. 2014

Edito : Un capital santé à la hauteur de vos projets vélos.

L'article « Biomécanique et hygiène alimentaire » du numéro 639 de la revue cyclo donne des pistes pour « revoir à la hausse son capital santé ». Avec l'accord de l'auteur, je vous propose d'en reprendre ici quelques thèmes qui me paraissent essentiels tant sur le « moteur » du vélo que sur les « carburants » nécessaires au moteur.



Améliorer l'endurance et la puissance du moteur. Les fibres musculaires sont de 3 types qui s'expliquent d'eux-mêmes : des fibres lentes, des fibres intermédiaires et des fibres rapides. L'accumulation des heures de selle sur le vélo à allure modérée met surtout en œuvre des fibres lentes au détriment des autres fibres et surtout des fibres rapides. Cela a pour effet d'augmenter l'endurance c'est-à-dire la capacité à durer. Mais l'effet négatif c'est que l'on ne développe pas la puissance sollicitée par les fibres rapides et intermédiaires. D'une manière optimale il faut donc jouer sur les deux tableaux : endurance et puissance. L'amélioration de la puissance passe par un entraînement en mode intermittent, c'est-à-dire qui consiste à alterner de courtes séquences d'intensité avec des séquences de récupération induisant ainsi une demande d'oxygénation supérieure à celle qui est

nécessaire en allure modérée. Il faut noter que généralement les sorties de groupe sont peu propices au travail de la puissance car il s'agit souvent du « 2 en 1 » c'est-à-dire travail de l'endurance et de la puissance simultanément mais... sans les phases de récupération !

Surveiller le moteur. Si en théorie le certificat médical n'est pas obligatoire pour disposer de sa licence cyclotouriste, il va de soi qu'il est impérieux de procéder à une visite médicale annuelle chez son médecin traitant pour qu'il puisse vérifier que « tous les voyants sont au vert ». Cela est encore plus vrai à partir de 45 ans avec un contrôle cardiologique pour s'assurer qu'il n'y a pas de risques d'accidents cardio-vasculaires identifiés. D'autre part l'existence d'un lien entre l'état dentaire et la santé cardiaque est bien connu : une infection dentaire peut se propager au niveau du cœur (endocardite). Le poids, ah oui le poids ! Chacun a bien compris que si un vélo qui fait 500 gr de moins que le précédent monte mieux nos côtes herbretaises mais que si 500 gr de plus sur son propre poids n'est pas trop significatif, une « surcharge pondérale » est bien vite réhabilitaire pour avaler les côtes avec sérénité. Sur ce point, chacun fait ce qu'il peut avec la morphologie dont il a hérité.



Les bons carburants.

La synchronisation entre les apports alimentaires et les besoins énergétiques est bien connue : tout ce qui est excédentaire par rapport à la dépense énergétique est stocké sous forme de graisse. Cette dernière n'est pas à bannir car c'est une réserve de carburant bien pratique pour passer les périodes d'effort où on est en surconsommation.

Quelques chiffres puisés dans www.les-calories.fr : 100 gr olives vertes = 123 calories, 100 gr de noix de cajou = 612, Perrier = 0 calories, 8 cl de whisky = 384 calories (la bonne nouvelle c'est qu'avec le Perrier c'est toujours 384), une pomme (150 gr) c'est 78, 100 gr de noisettes c'est 660, etc. En matière de contrôle alimentaire, toutes les calories ne se valent pas : les fruits secs sont en effet très caloriques mais apportent des nutriments de qualité. En fait tout est dans le juste équilibre et cela c'est très personnel d'autant plus que côté poids (cf ci-dessus) on n'est pas tous sur la même ligne de départ. Si l'hydratation est fondamentale pendant l'effort tant pour refroidir « le moteur » que pour participer à la transformation de l'énergie des réserves dont dispose notre corps, l'alimentation en semi-continu est tout aussi importante pour éviter la fameuse fringale.

A chacun de trouver le bon équilibre, à savoir mener à bien les objectifs vélocipédiques que l'on s'est fixé sans pour autant sacrifier à trop de petits plaisirs. D.B.



Il est toujours plaisant d'écouter un copain de vélo raconter ses aventures et ainsi exprimer son amour pour ce sport magnifique. Au CTH on peut dire que GUY est pilier du club. Egal à lui-même, il est l'homme tranquille auprès duquel on apprécie sa délicate attention et sa détermination de cyclo. Pour lui, le vélo c'est une passion. Passion qu'il assouvit depuis 1990, année où il signe sa première licence au CTH.

La complicité discrète de son épouse Line est pour lui une aide précieuse. D'ailleurs, certains du club se souviendront que lors d'un Bordeaux-Madrid en 1993, c'est elle seule qui assurait l'accompagnement. « Sans un bon accompagnement ce n'est pas possible d'avancer » dit-il.

Énoncer le palmarès de notre copain est compliqué tellement les brevets, les "classiques" s'entassent années après années.

- En 1889, il me fallait opter pour un sport car j'avais une santé fragile. Alors j'ai choisi le vélo que je pratiquais en solitaire ou avec quelques copains de St Paul-en-Pareds. Puis dès ma première licence en 1990 je me suis lancé dans Bordeaux-Paris et l'année suivante je relevais le défi Paris-Brest-Paris. C'était pour le centenaire en 1991, il y avait Michel Belaud, Guy Arnould, Lili Houet, Guy Texer, Yves Roy, et moi.

Faut voir ces départs par vagues de 700 cyclistes !... Nous l'avons bouclé en 89h55 sur les 90h prévus pour la validation. Mon arrivée fut rocambolesque. J'ai eu une crevaison à 500m de la ligne. Alors sans trop réfléchir, j'ai dû emprunter le vélo d'un gars qui se trouvait là et me proposait sa machine qui n'était certes pas à ma mesure. J'ai donc franchi l'arrivée dans les temps impartis sous la vigilance des commissaires qui n'étaient pas dupes, mais toutefois furent conciliants.

Au village de la Proutière, dans son repaire, au sous-sol, un feu de bois crépite une roue libre. Son premier vélo posé, (de marque GITANE) ronronne sur un home-trainer. La table enfle et soupire sous les revues, les brevets, les médailles et trophées entassés là. Nos deux verres n'y trouvent plus leur place.

« Le mal fait le tour du bonhomme ! »

Et notre copain Guy énumère:

« 1992, 6 juin, la Bernard Hinault. 1993, Bordeaux-Madrid. 1995 Paris-Brest-Paris, et en 2003 pour mes 50 ans en solitaire. 2003, Mer-Montagne, Super-Besse 504km en solitaire. 2004, Bordeaux-Paris (3 fois). 2007, 4ème départ sur Paris-Brest-Paris mais abandon à Carhaix après 500km dans la nuit et sous l'eau ».

-Oui, dit-il encore, le mal fait le tour du bonhomme ! Une nuit je me suis endormi de fatigue dans une cabine de téléphone désaffectée. C'est très dur, c'est difficile à gérer. Il faut se glisser dans la nuit, et quand arrive le petit matin c'est tellement agréable de traverser les patelins avec toutes ces odeurs de café et de pain chaud brioche. Celui qui l'a fait ne peut qu'avoir envie de recommencer.

Il y en eu d'autres encore, de ces sorties que je ne compte plus, et celles aussi organisées par le club : les Gégènes, les sorties familiales et bien évidemment les sorties du mercredi qui sont sacrées. D'ailleurs demain matin je roule seul car c'est moi qui offre le pot à l'arrivée dans l'après-midi ».

Ce n'est pas fini, à 61 ans Guy compte bien profiter de ce plaisir encore longtemps.

-Tant que je pourrai lever la jambe, je ferai du vélo, car c'est aussi une raison d'être. Pour être en forme, il faut savoir souffrir, cela demande une forte somme de détermination. Quand les Bretons te regardent passer, ils savent ce que tu fais. La nuit aux bords des maisons de petites lanternes indiquent la présence de bouteilles d'eau. Y a un gars du côté de Fougères qui offre un verre de cidre à l'aller et te propose sa grange avec la paille au retour. Ce sont des fidèles, ça... »

Tenez-vous bien ! Pour Guy c'est reparti pour un prochain P.B.P en 2015 avec la préparation physique et mentale qui s'impose. Bravo.

Merci à toi Guy pour ton exemple au CTH, nous t'estimons, nous te respectons.

Une conversation, à la cave, entre : **Gino et Guy**



GARAGE MARTINEAU
Réparateur Agréé Citroën

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

J.P. CHARRIER
Charcutier • Traiteur

Fabrication artisanale
Plats cuisinés - Banquet
Repas - Buffet - Lunch

20 rue de l'église
85500 LES HERBIERS
02 51 91 04 16

MAISON DION
JARDINERIE & CAVE

www.maisondion.fr

ZI La Guerche - 85500 LES HERBIERS - 02 51 67 10 64
ZAC La Métairie - 85250 ST-FULGENT - 02 51 42 75 41

La Corse à vélo : Pour qui est amateur de fabuleux paysages, l'île Corse est une destination à privilégier. Déjà, et pour cause, on n'y accède qu'en bateau ou avion. Ensuite la Corse a l'avantage d'offrir aux touristes que nous sommes à la fois la mer et la montagne avec un ensoleillement des plus élevés de France. Cela dit, si c'est possible, mieux vaut éviter juillet et surtout Août où le nombre de visiteurs (340 000) est supérieur à la population de l'île (270 000). Pour notre part, il y a quelques temps que ça nous démangeait les mollets de nous frotter aux routes escarpées de la Corse. Début septembre, nous voilà donc à Marseille avec nos vélos de randonnées équipés de nos sacoches pour embarquer sur le Pascal Paoli de la SNCM. Seuls vélos à bord, nous avons le privilège de rentrer les premiers dans le ventre de la grosse bête avec nos « amis » motards.

Bastia, 7 heures du matin, il fait déjà 22°, le ferry crache sa cargaison de véhicules et nous voilà déjà partis sur la route en direction du Cap Corse. Le vélo, à un rythme « cyclo touristique », est non seulement un moyen idéal pour découvrir les paysages mais aussi un élément qui favorise les rencontres.



Le monde est petit dit-on.

Sur cette première journée on dépasse deux tandems qui nous rejoignent ensuite au « belvédère du Moulin Mattei ». Evidemment, on parle vélo et au fil de la conversation l'un d'eux nous apprend qu'il est déjà venu aux Herbières où il a rencontré Joseph Briand.

Découvrir une région c'est aussi échanger avec ses habitants.

A St Florent lors d'un pique-nique sur la place centrale, une vieille dame très distinguée nous explique que

« tous les magasins en face c'est la même famille ». Un autre jour, au centre de la Corse sur la route d'un col en direction de Corte un homme me regarde venir. Je sens une forte envie de discuter... La discussion durera un bon quart d'heure avec pour thème principal l'activité économique de son village où les seuls emplois sont un peu d'exploitation forestière et des agents municipaux pour l'entretien.

Tiens un copain de vélo !

Dès le départ de Porto, la route des calanches de Piana s'élève régulièrement. Avec nos vélos chargés un poil en dessous 40 kg ça va doucement, ça laisse le temps d'apprécier les paysages. Deux vélos (légers évidemment) me rejoignent et m'annoncent qu'un de leur copain est en grande discussion avec mon épouse. Intrigué (pas inquiet) je m'arrête au départ du sentier qui mène à la découverte des calanches où nous avons prévu d'aller à pied. Quelques minutes et voilà Jeanine qui arrive avec « Doum » un ami avec lequel nous avons parcouru les routes de la Chine à l'Angleterre.

Bonifacio, entre splendeurs des falaises et industrie touristique.

Bonifacio vue de la mer c'est une des perles touristiques de la Corse. Par contre si vous recherchez calme et solitude mieux vaut n'y pas séjourner trop longtemps. Le camping Aguina a l'avantage d'être à 300 m du port, la surface est comptée, on installe notre tente à côté de Wolfgang et Simone un couple cyclo allemand qu'on retrouvera le surlendemain.

Une fois n'est pas coutume, c'est nous qui rejoignons d'autres cyclos !

A Porto-Vecchio ça devient sérieux : on laisse les routes côtières et leurs escarpements pour monter en direction des Aiguilles de Bavella à 1218 m avec au passage le col de l'Ospedale. Peu avant d'arriver à ce col on rejoint Damien qui, en plus des sacoches et de la tente, transporte Gabin (8 mois) confortablement installé dans un cosy fixé sur le vélo. Mary suit à distance avec

tout le ravitaillement. Damien et Mary sont pompiers à Angoulême et adeptes du « tout à vélo ». Puis, arrivent également Wolfgang et Simone. On s'arrête à Zonza et le lendemain on se retrouve tous avec beaucoup de plaisir aux Aiguilles de Bavella.



Rencontres avec la faune sauvage de Corse.

La nuit sous la tente offre des surprises. Durant notre séjour, nous avons eu la visite d'un chat et d'un renard venus fureter dans nos affaires en quête de nourriture. Se trouver nez à nez avec un museau de renard, c'est une expérience à vivre.

Liberté contrôlée pour les cochons corses.

Sur les routes de l'intérieur de la Corse les cochons corses sont en vadrouille à la recherche de glands ou autres racines se dérangeant à peine à notre passage. Peut-être est-ce là la raison de la saveur incomparable de la charcuterie corse ?

La Corse, paradis cyclo touristique.

Si vous allez en Corse nous ne pouvons que vous encourager à emmener votre vélo. Comme on nous disait avant de partir « Attention ! La Corse ça monte ! » « C'est vérifié sur 848 km parcourus 13 800 m de dénivelé ». La carte du parcours, les étapes et plus de lecture sur gatebourse.over-blog.com.

Daniel Bousseau



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

CHEVET
OPTICIENS

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

Cycles
ROLAND BERLAND

www.cyclesrolandberland.com

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

Dépositaire des marques
Orbéa - Lapierre - Daccordi
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :
Peugeot Motocycles - Scooters
et cyclos à boîte

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

AXA **Yvonnick LALERE**

85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 03 76

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche



2014

Départ 9H

1 Janvier 2015

Les Herbiers	0	0
L'Aurière	4	
Mesnard la barotière	8	
La Boule	9	
Huche-loup	15	
Mouchamps	19	12
St Prouant	29	
Le Boupère	34	23
La Bonnelière	39	28
St Paul en Pareds	42	31
Ad Les Noyers	45	34
La Marière		
RP à gauche Hautacam	51	40
Ardelay	53	42
Les Herbiers	54	43

3 & 4 Janvier

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	8	8
La Gaubretière	12	12
Tiffauges	21	21
Les Landes Genusson	27	27
La Boissière Montaigu	34	
Bazoges en Pailiers	41	34
Beaurepaire		37
Mesnard la Barotière	49	
Les Herbiers	57	45

10 & 11 Janvier

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	
St Martin des Tilleuls	20	
La Verrie	24	16
St Laurent s/Sèvre	33	25
Treize-Vents	40	
Mallièvre	42	
Les Epesses	47	35
St Mars la Réorthe	50	38
Croix Bara	52	40
Les Herbiers	59	47

17 & 18 Janvier



Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	14	14
St Prouant	20	20
Monsireigne	22	
Sigournais	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	49



24 & 25 Janvier

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
St Symphorien	21	
Treize-Septiers	26	
La Guyonnière	28	
La Boissière de Montai	33	22
Bazoges en Pailiers	40	29
St Fulgent	47	
Mesnard la Barotière	53	
Les Herbiers	62	43

30 & 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

Tél. : 02.40.75.60.28

7 & 8 Février

Les Herbiers	0	0
L'Ouvrardière	6	
La Gaubretière	11	10
Tiffauges	21	20
D753 => Montaigu 500m		
Ad le Vatican-Bel air		
Ag La Bruffière	29	28
Treize Septiers	33	
La Guyonnière	36	
La Boissière	42	
Les Landes Genusson	48	36
La Gaubretière	53	41
Les Herbiers	63	51

Départ 8h30



14 & 15 Février

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
La Rabatelière	23	
Chauché	27	
Les Essarts	35	25
=> St Cécile sur 6 kms		
L'Oie	48	38
Mouchamps	54	44
Rochetrejoux	60	
La Jonchère	63	
Les Herbiers	70	56



21 & 22 Février

Les Herbiers	0	0
Gare des Epesses	6	
St Mars la Réorthe	9	
Chateaurum	17	
Les Epesses	25	10
Chambretaud	32	17
La Gaubretière	41	26
Les Landes Genusson	46	31
La Boissière de Montaigu	53	38
Razoges en Pailiers	60	45
Beaurepaire	63	48
Les Herbiers	70	55



HERBRETAISE AUTOMOBILE
02 51 91 01 71
www.renault-lesherbiers.fr



Jeux de palets - Coupes - Trophées - Jeux de plein air
5, rue de la Gradine - La Tibourgère - 85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 81 25 - contact@cadetel.fr - www.cadetel.fr

PARTENAIRE DE LA VIE SPORTIVE



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

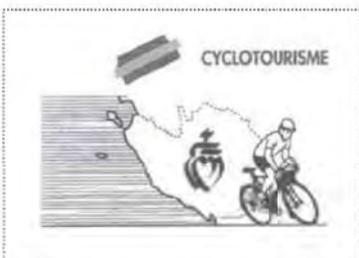
LES SORTIES DU WEEK-END



Dimanche 15 Mars

Départ 8H

Concentration d'ouverture à Fontenay le conte



Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne D23	16	16
Chavagnes-les-redoux	20	20
D23 Bazoges en Pareds	27	27
D23 Touarsais bouldroux	33	33
D39 puis à gauche D23		
St Cyr-des-Gâts D23	39	39
St radegonde-la-vineuse	43	43
Sérigné D23	49	

Fontenay-le-comte 53

Inscriptions CTH



Sérigné D23 puis D99	58	
Marsais-St-radegonde	63	45
St Laurent -de-la-salle	68	50
D66 puis à droite D8		
La Caillère D31	78	60
St Hilaire-du-bois		
A droite Pareds	82	64
A droite D106 puis D39		
Velaudin	85	67
Sigournais	89	71
St Germain de Prinçay	93	75
Rochetjoux	102	84
La Jonchère	105	87
Les Herbiers	112	94

21 & 22 Mars

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	
Le Boupère	13	
St Michel Mt Mercure	19	12
La Flocelière	21	14
Chateauroux	25	18
St Amand s/sèvre	28	21
La Petite Boissière	33	26
Mauléon	38	31
St Pierre des Echaubr	46	
Loublande	53	
La Chapelle Largeau	57	40
Treize-Vents	61	44
Mallièvre	63	46
Les Epesses	68	51
Les Herbiers	78	61

Dimanche 22 Mars 2014

Journée de la Femme



Parcours de 30 kms



28 & 29 Mars

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
D 48 Puis D 98		
La Marzelle		
Chantonay	27	
St Hilaire le Vouhis	34	25
St Martin des Noyers	40	31
Les Essarts	47	38
Chauché	55	
La Rabatelière	59	
St Fulgent	67	48
Mesnard la Barotiere	73	54
Les Herbiers	80	61

20IEME RANDONNEE CYCLO DE L'A.S CHU DE NANTES Route : 37.74.97 kms 44 - SAINT-HERBLAIN



Tél. : 06.86.95.84.57

28 & 1er Mars

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	
Bazoges en Pailiers	12	
Chavagnes en Pailiers	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

VELO ET MARCHÉ POUR TOUS Route : 40.60.80.100 Kms 49 - LES PONTS DE CE



Tél. : 02.41.44.89.81

7 & 8 Mars

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

RANDONNEE DES 2 LACS Route : 46-57-77-100 kms 49 - LA TESSOALLE



Tél. : 02.41.62.99.16

32 EME CHALLENGE HENRI FROGER, VELO-VTT-MARCHE POUR TOUS

Route : 40.60.80.100 kms
49 - TRELAZE



Tél. : 02.41.69.15.61

RANDONNEE "EDITH ET BERTRAND LENAIN"

Route : 30.50.80 kms
49 - VERN D'ANJOU



Tél. : 02.41.61.65.73

BROCHOIRE Yves-Marie
Concessionnaire Piaggio • Gilera • Vespa • Aprilia

Visiter notre site internet
www.brochoireym.fr

aprilia 20 rue Ouvarovskière - 85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 66 91 07

Atlantconseil
Courtier en Assurances

Yves BIDAUD
90, avenue Georges Clemenceau - 85500 LES HERBIERS
Port. 06 84 51 36 98 - Tél. 02 51 92 93 48
Email : yves.bidaud@orange.fr
Site : www.mutuelle-optique-sante.com

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

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 pendant toute la saison 2014

CTH

Assemblée Générale 2014



Une bonne centaine de licenciés se sont déplacés pour ce rendez-vous annuel qu'est l'AG du CTH avec la présence de **Patrice Bouancheau**, Adjoint aux sports, et **François Gabart**, Président de l'OMS.

Guy Marie : C'est un club en bonne forme, avec 140 licenciés, que nous présente Guy Marie dans son rapport moral ; 2^{ème} club de Vendée, quelques féminines assidues, et une section VTT qui se porte bien.

Il nous relate brièvement les moments forts et

les avantages de posséder une licence au CTH :

- Remboursement d'un casque à hauteur de 16 euros en acquisition ou en renouvellement
- Tenues vestimentaires CTH à prix très attractifs (contacter Robert Annereau : 06 40 89 33 49)
- Prise en charge des frais kilométriques (sous conditions, demandes à faire auprès du bureau)
- Randonnées et activités organisées par le club
- Quatre revues du 44/18, petit journal du club, chaque année (articles, conseils, circuits, annonces...)
- Prêts de remorques, de vélos et de petit matériel
- Avantages sur présentation de la licence FFCT
- Remises chez nos partenaires herbretais :
- Roland Berland (carte de fidélité)
- Intersport (remises sur les produits cycles et main d'œuvre)
- Assurances petit braquet / grand braquet
- Réduction de 2 € sur les randonnées fédérées (vélo de route)
- Accès à la semaine fédérale

Ainsi que la liste du matériel mis à la disposition des licenciés :

- Tables en mélaminé pliantes 13
- Bancs pliants 10 - Tables en bois 2 - Tréteaux 4
- Barbecues inox (1.05 x 0.47 x 0.60) 3
- Réchauds gaz (0.50 x 0.40 x 0.45) 4 - Faitout 2
- Pichets en verre 20 - Bouilloire électrique - Percolateurs
- Clés pour démontage roues libres et pédaliers
- Accessoires de dévoilage de roues - Remorque vélos (pour 5 vélos) - Remorque vélos (pour 6 vélos)
- Porte vélos (pour 4 vélos)

Daniel : Notre secrétaire dresse le détail de tous les temps forts :

- La concentration d'ouverture de la saison 2014, 47 cyclos du CTH se sont déplacés au Beignon Basset
- La journée de la femme et l'accueil des nouveaux licenciés
- La Puyfolaïse qui a attiré 2761 participants
- La semaine fédérale à St Pourçain/Sioule (Allier) avec la participation de 39 de nos licenciés
- Les événements plus spécifiques tels que le Tour du Mont Blanc et la diagonale Brest Menton
- Le Paris-Brest-Paris qui a lieu tous les 4 ans ; pour 2015, à vos brevets !

Guy Marie : 13 VTT au club, dont 3 de moins de 18 ans. Cette année, 3 Vététistes du club ont fait la rando Cap Nord

Léon : Délégué Sécurité au CODEP, Léon nous fait son rapport en insistant sur la vigilance à avoir sur nos vélos, il y a en effet beaucoup d'accidents. Soyez prudents, SVP respectez le code de la route.

Dominique : Notre trésorier nous présente le bilan financier avec toujours la même diligence et la rigueur de l'économiste qu'on lui connaît. Cette année on note un léger déficit malgré une bonne Puyfolaïse, mais qui s'explique par les investissements divers : tenues et fléchages.

François : Le « Public Relation » auprès de nos partenaires évoque le « guide du randonneur » qui a été bien adopté et apprécié de tous. Nos partenaires y trouvent une meilleure visibilité de leur participation.

Jacky, nous parle du voyage familial bisannuel du week-end de la Pentecôte, à Beynat en Corrèze.

Les récompensés : 10 récompensés cette année

- **Pierrot Bénétiau et Jean Marc Roquet** pour la diagonale Brest Menton
- **Sébastien Coutant et Julien Marais** pour le Tour du Mont Blanc
- **Jean Paul Tricot** pour son périple pyrénéen et la rédaction du 44/18
- **Narcisse Annereau** pour ses six années de bons et loyaux services au bureau du club

- **Antoine Chamballon**,
- **Mathis Mauget**
- **David Soulard**
- **Thibaut Annereau**, récompensés par le CODEP.

Gaby



TÉL 02 51 66 43 56

24 avenue du Bocage
Zone Cial La Tibourgère
85500 LES HERBIERS



TÉL 02 51 66 80 42

SARL HUMEAU
Charles & Michel
02 51 67 12 04

- > Chauffage toutes énergies
- > Plomberie / Sanitaires
- > Zinguerie

19, rue de la Métairie
85500 Les Herbiers



LES HERBIERS AUTOMOBILES

vosre concessionnaire Citroën près du péage
49, av. de l'Arborescente - Tél 02 51 64 65 66

Les sorties des Herbiers seront consacrées à repérer et déterminer les circuits pour la Puyfolaïse

Janvier	Février	Mars
Sortie sur Les Herbiers	1/ Sortie sur Les Herbiers	1/ Sortie sur Les Herbiers
11/ Sortie sur Les Herbiers	8/ L'Oie (85) « La Randoyenne » 25 à 45 km Prix : 5.50 € - 14 ans : 2 €	8/ Clisson (44) « La Tivolienne » 20 à 50 km Prix : 5 €
18/ Sortie sur Les Herbiers	15/ Pouzauges « La Rando Des Collines » 25 à 58 km Prix FFCT : 5 € -12 ans : 3 €	15/ Treize-Septiers (85) « Rando du Printemps » 30 à 50 km Prix : 5 € -16 ans : 2.50 €
25/ Mouilleron en Pareds « Rando des Moulins » 25 à 40 km Prix : 6 € - 12 ans : 3 €	22/ Chauché (85) « Rando De La Moquette » 20 à 50 km Prix : 6 € -14 ans : 3 €	22/ Nesmy (85) « Les Boucles Nesmysiennes » 22 à 48 km Prix : 6 € -14 ans : 3 €
Pour les sorties sur Les Herbiers, départ du local rue de la Guerche à 8h30	Pour les sorties extérieurs, départ du local à 7h30.	29/ La Bruffière (85) 18 à 55 km Prix : 5 € -15 ans : Gratuit



CODEP	Programme 2015	Vendée
Dates	Clubs	Type de Sorties
15 février	Pouzauges	VTT
15 mars	Fontenay le comte	Route
6 avril	La Roche sur /yon	Route, marche
11 avril	La Roche sur/ yon	Route, Marche
19 avril	Chantonay	route
26 avril	Rocheservière	VTT, Marche, Route
1 mai	Pouzauges	Marche, Route
3 mai	Mareuil-sur Lay	VTT, VTC
8 mai	Les Herbiers	VTT, Marche, Route
10 mai	Challans	Route
17 mai	Jard sur/mer	Route, marche
6 juin	St gilles croix de vie	Route, marche
7 juin	Ste Hermine	Route
14 juin	Luçon	Route, marche
21 juin	La Tranche	Marche, Route
28 juin	Challans	VTT, Marche, Route
5 juillet	Beaufou	Route
12 juillet	Angles	VTT, Route
30 août	La Chataigneraie	VTT, Route
6 septembre	Benet	VTT, Marche, Route
13 sept	Bournezeau	VTT, Marche, route
27 sept	Le Boupère	Route, VTT, Marche
4 octobre	Fontenay le Comte	VTT, Marche, Route
18 octobre	La Ferrière	Route
25 octobre	La Roche sur Yon	VTT, Marche, Route
5 décembre	La Roche sur Yon	Route, marche

Dates à retenir :

- Réunion pour les inscriptions à la semaine fédérale d'Albi le 6 février 2015, au local.

- Sortie familiale de la Pentecôte à Beynat en Corrèze : du samedi 23 mai au lundi 25 mai pour les départs et retour en bus, du jeudi 21 mai pour les départs vélos. Retournez votre bulletin d'inscription rempli auprès de **Jacky Teillet** (06 12 68 29 22).

- Conférence sportive le vendredi 24 avril 20h00 à l'Espace d'Herbauges "Comment se préparer aux longues distances". Venez prendre des idées auprès de **Daniel Jacob** qui vous fera part de son expertise et de ses expériences sur la question

- Les sorties payées par le club : 15/3 Fontenay le Comte - 6/4 St Fulgent - 19/4 Chantonay - 18/10 Concentration de clôture à la Ferrière.



Bals Herbretais

- 8 Février Thierry Coudret
 - 15 mars Isabelle Debarre
 - 17 Mai Jérôme Robert
 - 21 Juin Temps – Dance
 - 5 juillet Dominique Moisan
 - 19 Juillet Alexandre Monnier
- Jean Rambaud

Info dernière : La collecte du Téléthon a été de 121.70€ pour un parcours de 800 km en direction de Coria

HYPER U
Les Herbiers

LE CHOIX
LES PRIX LES PLUS BAS

www.hyperu-lesherbiers.com

Les Vœux, Souhaits et Informations du nouveau bureau C.T.H. pour l'année 2015



L'Agent de Voyage

Mes vœux pour 2015 : Un super voyage familial à Beynat



Le Boss

Encore plus de jeunes vététistes dans le bocage si bien adapté à ce sport



Le Quémendeur

Meilleurs vœux à nos partenaires qu'on ne remercie jamais assez, étant l'épine dorsale du C.T.H.



La Plume

Sortir des sentiers battus et aller découvrir notre belle France



La Force Tranquille

Mes souhaits pour 2015 : Plein de soleil à la Puyfolaise le 8 Mai



Le Banquier

En tant que trésorier du C.T.H. je souhaite encore plus de licenciés



Le Commissaire

Le respect des mesures de sécurité et le partage de la route

Le C.T.H. vous offre plein de cadeaux pour 2015 :

- La Concentration d'ouverture le 15/03 à Fontenay le Comte
- La Journée de la femme le 22 /03.
- La Randonnée de la rose à Chalfans le 10 Mai
- La Concentration V.T.T. le 3 mai
- La Gégène le 13 Juin
- La Puyfolaise le 8 Mai
- La Rando du Chrono le 17 Octobre
- La Sortie V.T.T. le 20 Septembre.
- Le Pique Nique le 13 Septembre.
- L'A.G le 27 Novembre
- La Téléthon le 5 Décembre

Happy New Year...
Glückliches Neues Jahr...



Bonne Année 2015

- Bordeaux-Paris le 29 Mai
- Le Voyage à Beynat du 21 au 25 Mai 385 km - 3150 m de dénivelé
- L'Ardéchoise du 17 au 20 Juin
- L'Etape du Tour le 20 juillet à Saint Jean de Maurienne
- La Semaine Fédérale à Albi du 2 au 9 Août
- Paris -Brest-Paris du 16 au 20 Août.... Pour les brevets voir : www.rc-anjou-asso.fr



Le Cuistot

Une joyeuse participation à la galette le 10/01 16h, salle de la Métairie il y aura la goutte dans le café



La Madelon

Des Ravitos généreux et des agapes « sympa » au pique -nique le 13 septembre



Le Routard

Je souhaite la forme la santé le goût de l'effort à Toutes et Tous



Le Mappy/pédestre

Bonne et sportive année 2015
Cycliste et Vététiste



Le vélib des routins

Faire découvrir à la sortie V.T.T. du 20 sept. le plaisir de ce sport



Le Pisteur des Collines

Mon souhait : créer le jour de la Gégène le 13 juin un grand circuit V.T.T. pour faire rencontre



La cyclotewoman

Beaucoup de «Woman» à la journée de la « Frau » le 22 mars



Dominique Girardeau

Dernier élu du Bureau C.T.H. Je souhaite à Tous une Bonne Année