

44 18



Trimestriel n° 129 - JUIN 2015

Edito : Les Partenaires



Un slogan bien usité : « L'argent est le nerf de la guerre », Il en est de même pour la vie d'un club qu'il serait impossible de gérer de manière autonome sans l'aide des partenaires. Le partenariat étant ancré dans la normalité est d'ailleurs souvent oublié des adhérents.

Un partenaire soutient un club et l'aide dans son budget, en échange d'une image ou d'un logo véhiculé sur un maillot, un journal, une manifestation ou un site, dans le but de faire connaître les valeurs et la qualité de ses produits pour la bonne renommée et le développement de son entreprise ou de son commerce ou de la collectivité représentée. Toutes les fédérations qu'elles soient cyclistes, ou autres, ne regardent pas ces dits sponsors avec le même angle de perception. De nos jours le web prend de telles proportions qu'il est partout. C'est un vecteur de communication à part entière et qui intéresse les annonceurs. Hébergeurs, webmaster et régies publicitaires ont fait un tel pas en avant que la publicité est devenue une part entière, voire un complément du contenu d'un site envahissant de toutes parts notre quotidien. Pourtant l'ensemble site web (club de sport) avec le contenu attirant des annonceurs se marie très bien avec une association sportive cherchant à développer son budget de manière plus sereine. Le challenge sociétaire, permettant d'amener une saine émulation au club, peut même être enrichi d'une nouvelle colonne puisque l'expérience de chacun peut apporter une teneur enrichissante à l'hypertexte afin qu'annonceurs rencontrent, par ce mode de communication, les internautes pratiquant le sport : par exemple, les membres du club racontant leurs récits, leurs retours d'expérience ou autres.

Oui le partenaire est indispensable à la vie d'un club et on ne le remerciera jamais assez, sans lui les avantages matériels, pécuniaires seraient considérablement réduits. La contrepartie de ce partenariat apporte en échange, nonobstant des retombées commerciales, une considération, une reconnaissance des adhérents et une clientèle préférentielle des bénéficiaires

Il est bon qu'un hommage appuyé soit rendu à notre collecteur François Daheron, qui avec beaucoup de tact et d'entregent va solliciter les commerçants et collectivités des Herbiers et de ses environs pour la continuité et la saine gestion du C.T.H.

J.P.



Retour sur la conférence « Comment se préparer rationnellement aux longues distances »

Une soixantaine de personnes étaient présentes le vendredi 24 Avril à l'Espace d'Herbauges pour écouter Daniel Jacob sur son approche de la préparation aux longues distances.

Parmi le public il y avait bien sûr de nombreux licenciés du CTH mais aussi un public plus large puisque 16 cyclotouristes étaient venus de la Loire Atlantique et d'autres, plus proches, de Chantonnay, La Ferrière, etc. Trois coureurs à pieds étaient aussi présents pour écouter les conseils du conférencier.



L'objectif n'est pas dans ces quelques lignes d'établir une synthèse de la conférence mais, à l'aide de quelques témoignages, de faire un retour sur les bénéfices qu'ont pu y trouver les participants.

Alain Biéro (44 La Baule) : « Depuis une petite dizaine d'années je fais régulièrement du vélo, essentiellement dans un objectif de maintien de la forme et de la santé. Voilà trois ans que je suis en retraite et que j'en profite pour tenter d'améliorer mes performances. Non pas au sens chronométrique du terme, mais simplement pour être en capacité de rouler deux à trois fois par semaine sans m'épuiser sur des distances allant de 70 à 150 km. Or, après une phase de progression rapide, je me suis rendu compte que le temps passé sur la selle était bien mal récompensé!

La conférence de Daniel Jacob m'a montré qu'avec un entraînement un peu plus structuré, on pouvait encore s'améliorer tout en passant moins de temps sur le vélo.

Même si la conférence n'a pas suffi à m'éclairer complètement sur la méthode à suivre, elle me permet déjà de mettre en pratique une autre façon d'envisager ma préparation, même si mes objectifs sont bien éloignés d'un Paris-Brest-Paris !

A la fin du mois, avec quelques cyclos de mon club nous allons une semaine au Pays Basque : un bon moyen de tester les effets de ce travail privilégiant la qualité à la quantité ! ».

Gérard Houillé (CTH) et Evelyne (course à pieds)

« Nous avons trouvé l'exposé de D. Jacob très intéressant puisqu'il a bien su allier données théoriques et données pratiques adaptables au terrain que ce soit en vélo ou en course à pieds. De plus, D. Jacob a bien su répondre, de par son vécu et ses connaissances, aux questions concrètes posées par les gens de l'assemblée (exemple: préparation pour P.B.P., pour un semi-marathon ou un marathon).

Pour terminer, il a su nous mettre en appétit pour travailler avec le cardio-fréquencemètre et mettre en application ses conseils dès la semaine suivant la conférence ».

Loïc Noailles (CTH) résume ci-après son ressenti personnel. De formation scientifique, il connaît bien la physiologie et les cycles énergétiques.

« J'ai trouvé dans la conférence de Daniel Jacob des apports originaux et une synthèse intéressante. Trop souvent le cycliste conçoit le vélo comme un entraînement global qui consiste à pédaler. J'ai bien aimé la notion de puzzle que l'on assemble pour réaliser une performance : dans ce puzzle on travaille la force, l'endurance, la vélocité, et l'amélioration de la cylindrée (VO2 max). A la fin de la préparation en assemblant ces données travaillées séparément par des exercices précis on se découvre efficace et en progrès.

Pour bien travailler la VO2 max il faut à mon avis faire un test d'effort tous les deux ans avec définition des seuils, c'est un investissement rentable.

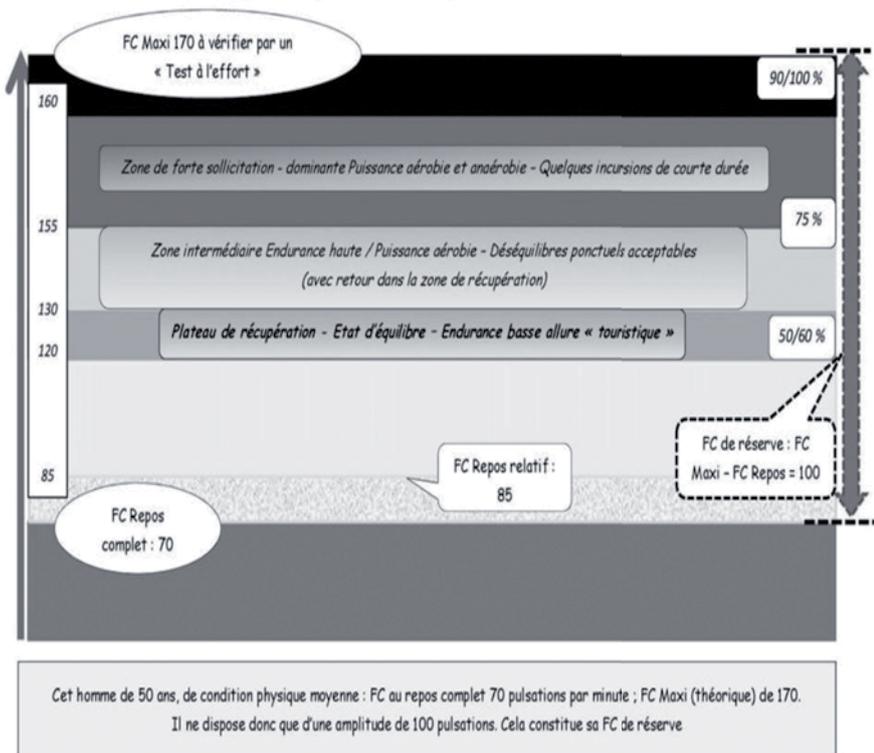
Je retiens une vision claire et simple de l'entraînement loin des programmes complexes proposés dans les ouvrages ou internet. L'avantage de la proposition est d'éviter des fatigues ou des périodes creuses car trop souvent les gars tirent trop dessus sans être prêts ».

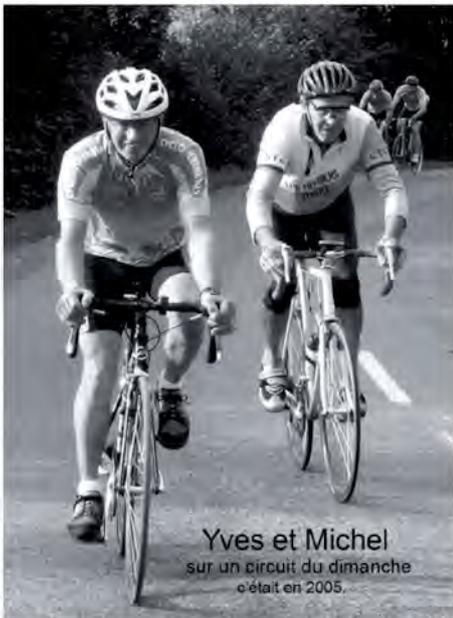
La conférence terminée, les participants ont pu poser des questions plus personnelles sur leur préparation physique, notamment sur l'usage du cardio-fréquencemètre comme outil de mesure lors des entraînements. Pour exemple, la préparation aux longues distances ne consiste pas uniquement à enchaîner des sorties longues mais aussi à alterner avec des sorties plus courtes au cours desquelles le « sportif » va travailler l'intensité à quelques reprises avec des efforts plus violents amenant le cœur à proximité de la fréquence maxi pour aussitôt couper l'effort afin que la fréquence cardiaque retombe à un niveau de récupération (FC- tableau ci-dessous).

Pour conclure, il est important de noter que la revue cyclo de la FFCT incorpore maintenant dans ses numéros une rubrique de type « sport/santé » adaptée au cyclotourisme.

D.B.

Tableau récapitulatif simplifié des repères de FC (Fréquences Cardiaques) en pourcentages et avec l'exemple d'un homme de 50 ans





Yves et Michel
sur un circuit du dimanche
c'était en 2005.

Avec Yves, nous parlons aujourd'hui de son expérience de cyclotouriste au sein du CTH. Plus que de cyclisme ordinaire c'est bien d'une expérience originale dont il s'agit. De sa passion pour le vélo de route, voilà qu'il vient de troquer ce dernier pour un vélo électrique assisté.

Sa volonté, son courage, sa fidélité, sa modestie et bien d'autres qualités lui confèrent son talent de passionné que chacun des membres du club lui reconnaît

Nous lui laissons la parole : *« J'ai commencé le vélo en l'an 2000 quand j'ai pris ma retraite. J'avais alors 56 ans. Ce fut pour moi une vraie passion, avec de nouvelles amitiés, je redécouvrais les routes de campagne ...à vélo cette fois-ci. (Par ailleurs je les connaissais par-cœur ces petites routes, car mon métier de ramasseur de lait me conduisait de village en village dans tout le secteur et bien au-delà.) Au début je roulais avec les gars des Epesses puisque j'habitais là-bas, jusqu'à ce que je prenne possession de notre nouveau domicile herbretais et fasse connaissance avec le CTH. De ce fait je roulais quatre fois par semaine, partagé entre les copains des Epesses et ceux des Herbières. Pendant 10 ans, j'ai parcouru 10 à 15 mille kilomètres par an. Mes plus grandes sorties : trois fois l'Ardéchoise (500km sur trois jours, 21 cols et 9000m de dénivelé, en 2006, 2007, 2008.) L'ambiance était des plus chaleureuse de la part des gens des villages traversés : (musique, chants, et dégustations du terroir.) Même que le premier jour nous avions fait provision de casse-croûte pour la route ; nous ne nous attendions pas à cet accueil de la part du public qui nous choyait. Le soir nos casse-croûte trouvèrent place dans la poubelle.*

Je dis merci à Gégène, Hervé, Michel, et Jean-Paul qui m'ont appris à rouler en cyclotouriste. Avec eux j'ai partagé beaucoup de randonnée : (200 km en Bretagne, lac de Grand-lieu, Amboise, etc) »

Des circuits à la loupe sur les routes du bocage

- « Ma deuxième passion est de préparer des parcours pour les sorties du mercredi. Je partage ces derniers assidûment avec les seniors, qui sont de plus en plus nombreux. Comme je le dis, je suis attentif à ce que les gars puissent rouler sans gêner la circulation et que celle-ci ne soit pas un danger potentiel. Alors je m'efforce de tracer les circuits sur des routes insoupçonnées en évitant même les bourgs. Ce qui faisait dire à Gégène : « T'es vraiment allergique aux clochers !... »

Ce jour du mercredi, avec le club, est pour moi la journée que je ne veux pas manquer. L'ambiance est au rendez-vous, surtout l'après vélo ... »



son vélo électrique
(un modèle performant)

Rouler "pépère" ma santé d'abord

- « Cependant en 2009, il y a cinq ans, ma vie a un peu basculé.

J'ai fait un malaise cardiaque, et plusieurs ennuis de santé l'année suivante. J'ai dû ralentir les sorties vélo

En 2012, suite à un test à l'effort médiocre, j'ai subi une intervention du cœur. En 2013, nouveau test à l'effort et le rythme cardiaque augmente trop vite, c'est l'essoufflement

Le cardiologue me déconseille les efforts sur le vélo. Le cardio-fréquencemètre ne doit pas dépassé 100 pulsions minute. Impossible donc de reprendre le rythme habituel. Le docteur me déconseille les sorties en groupe et me dit de rouler "pépère" en faisant de petites sorties. Abandonner mon sport favori, laisser les copains, rien que d'y penser mon moral n'y était plus. Mais après réflexion, je me dis : "ma santé d'abord". Encouragé aussi par la famille qui craignait l'accident cardiaque.

Je décide de vendre mon beau vélo de course, presque neuf, pour ne plus être tenté. Mais j'acquière dans la foulée un vélo avec une assistance électrique performante et d'une grande autonomie pour ne pas me fatiguer le cœur. »

Du vélo de course au vélo électrique...

- « Cela fait six mois que j'ai mon vélo électrique. J'ai parcouru 4000 km. Je suis très satisfait, et je me réjouis de pouvoir continuer les sorties du mercredi, avec les copains sans fatigue. Je ne monte pas mon "cardio" à plus de 100 pulsations, même dans les côtes. Je suis content d'avoir pris cette décision. Cette solution me convient. Je peux dire que je fais des sorties de 80 à 200 km sans recharger la batterie. Je roule toujours avec l'assistance minimum sur le plat et dans les côtes je monte la puissance du vélo pour ne pas me fatiguer. Je dispose de quatre niveaux d'aides. Le seul petit inconvénient est que le moteur électrique se coupe dès que l'on passe les 25km/h. Mais cela me va bien pour faire du cyclotourisme. En conclusion, je conseille vivement aux sportifs qui ont des problèmes de santé cardiaque de choisir ce mode de transport pour profiter des belles randonnées. Cependant, il faut savoir que le vélo électrique n'est pas un "solex", si vous ne pédalez pas le vélo n'avance pas.

A bientôt peut-être, pour un groupe composé de vélos électriques ! »

Soyons en sûr, l'idée fera son chemin
Propos recueillis par Gino



Yves sur son vélo électrique au côté des copains - le plaisir des mercredi

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

CHERVET
OPTICIENS

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

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

PARTENAIRE DE LA VIE SPORTIVE

Crédit Mutuel OCEAN
www.cmocean.fr

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

LES SORTIES DU WEEK-END



Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche

14 Juillet

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
D11 Mallièvre	15	15
D11 Treize-Vents	17	17
St Laurent s/Sèvre	24	24
D752 Le Puy St Bonnet	28	28
St Christophe du Bois	34	34
La Romagne D91	41	41
St Macaire en Mauges	49	
St Philbert en Mauges	53	
Villedieu la Blouère	56	
Montfaucon s/Moine	64	
Montigné s/Moine	66	
D67 Torfou	73	
Tiffauges	76	50
D9 La Gaubretière	87	61
Les Herbiers	97	71

25 & 26 Juillet

Les Herbiers	0	0
D23 Beaurepaire	9	9
Bazoges en Paillers	11	11
La Boissière de Montaigu	19	19
D62 La Bruffière	25	25
D102 La Bernardière	33	
St Hilaire de Clisson	37	
D58 St Lumine de Clisson	40	
D117 Clisson	49	
St Crespin s/Moine	57	
D147 Montfaucon s/m	62	
D762 Montigné s/moine	64	37
D67 Torfou	71	44
Tiffauges	74	47
D9 La Gaubretière	85	58
Les Herbiers	94	67

8 & 9 Août

Les Herbiers	0	0
D23 Bazoges en Paillers	13	13
=> Montaigu		
Route de L'Eden		
St Georges de Montaigu	27	27
Boufféré D763	33	
St Hilaire de Loulay	38	
D77 La Bernardière	46	
Cugand	48	
D755 La Bruffière	56	37
Les Landes Genusson	65	46
La Gaubretière	70	51
D27 Chambretaud	78	60
Les Enfreins	82	65
Les Herbiers	88	71



4 & 5 Juillet

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Mars la Réorthe	13	13
Chateaurmur	22	22
St Amand s/Sèvre	26	26
Mauléon	34	34
St Aubin de Baubigné	39	
Les Aubiers	47	
Nueil s/Argent	49	
D33 Le Pin	60	
Combrand	63	
A gauche Montravers	68	47
La Pommerai s/Sèvre	73	52
Les Chatelliers	77	56
Les Epesses	85	64
Les Herbiers	94	74

LA RANDO MEILLERETTE

Route : 25.40.65.85 kms
85 - BEAUFOU
Tél. : 02.51.31.32.10

11 & 12 Juillet

Les Herbiers	0	0
D23 Beaurepaire	9	9
D53 Mesnard la Barot	15	15
D11 St Fulgent	21	21
St André Goule d'Oie	23	23
D11 Les Essarts	31	31
D98 La Merlatière	37	37
D80 La Ferrière	44	
D101 La Chaize	49	
D29 Thorigny	58	
D36 Bournezeau	64	
St Martin des Noyers	74	49
St Cécile	80	55
Mouchamps	86	61
Les Herbiers	98	73

Rando du Troussepoil
85 Angles

19 Juillet

LA LEONNE



Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	7
Rochetjoux	10	10
St Germain-de-prinçay	20	20

Circuit du championnat De France

Chantonnay	24	24
Moulin neuf	30	30
A dr le champs du loup		
Chantonnay-centre	35	

Château la Mouhée	42	
Le Fuiteau	46	32
Les Fosses	47	33

Les Davières Ravito

Rejoindre la D 949	52	38
Les Chaffauds	58	44
St Vincent Serlanges	62	48
La Tranchais	64	50
Mouchamps	68	54
Le Gué-Jourdain	71	57
Les Herbiers	80	66



Circuits routes :
Dimanche 2 août : 48, 92, 114, 141 km.
Lundi 3 août : 43, 60, 108, 139 km.
Mardi 4 août : 52, 97, 119, 140 km.
Mercredi 5 août : 40, 83, 101, 131, 147, 152 km.
Jeudi 6 août : 50, 79 km.
Vendredi 7 août : 46, 80, 117, 127 km.
Samedi 8 août : 64, 69, 94, 131 km.

15 & 16 Août

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	9
St Martin des Tilleuls	15	13
St Aubin des Ormeaux	17	15
Le Longeron	22	21
La Romagne	28	27
St Macaire en Mauges	35	
Bégrolles	40	
Le May s/evre	44	
A droite rue nantaise		
La Séguinière	55	34
St Christophe du Bois	59	38
Le Puy St Bonnet	64	43
St Laurent s/sèvre	69	47
St Malo du Bois	73	51
Les Epesses	79	57
Les Herbiers	89	67

22 & 23 Août

Les Herbiers	0	0
D755 La Croix Bara	7	7
D79 Le Boupère	14	14
D13 Rochetjoux	19	19
D97 St Germain de Pri	29	29
D39 Sigournais	32	32
St Mars des Prés	35	
A droite après voie ferré		
D31 St Philbert de P.	39	
La Jaudonnière	42	
La Caillère	48	
D19 Thouarsais Bouildr	52	
D39 Bazoges en Pared	56	
D23 Chavagnes les Re	64	
Monsireigne	67	41
St Prouant	69	43
St Paul en Pareds	78	51
La Pillaudière	79	
La croix St Laurent		
D48 Les Herbiers	85	57

1er & 2 Août

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
D23 St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Bazoges en Pareds	28	
D39 Thouarsais Bouildr	33	
D19 St Maurice le Girard	40	34
La Chataigneraie	46	
St Pierre du Chemin	51	
D13 Réaumur	60	43
La Meilleraie	66	49
Le Boupère	75	58
D79 sur 3km à gauche		
St Paul en Pareds	83	66
Les Herbiers	89	72

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

FUN BOWLING
LES HERBIERS
TÉL 02 51 66 43 56

24 avenue du Bocage
Zone Cial La Tibourgère
85500 LES HERBIERS



FUN RESTO
LES HERBIERS
TÉL 02 51 66 80 42



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



LES SORTIES DU WEEK-END

Départ 8H30



5 & 6 Septembre

19 & 20 Septembre

Les Herbiers	0	0
D23 Beaurepaire	9	9
D53 La Gaubretière	13	13
D6 La Verrie	19	19
D111 St Aubin des Orm	25	
D53 St Christophe du B	34	
D202 Le Cormier	36	
La Tremblaie r d ruisseaux		
Le Puy St Bonnet	41	
D752 St Laurent s/s	45	28
D111 ad Treize-Vents	52	35
St Amand s/sèvre D34	60	43
La Pommeraiè s/sèvre	64	47
D27 Les Chatelliers	69	52
D27 Les Epesses	76	59
Les Herbiers	85	68

SORTIE VTT

DU CLUB

Grillades à l'arrivée

27 Septembre

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
D113E Puybéliard	22	22
St Mars des Prés	25	25
Sigournais	28	28
Monsireigne	35	35
D113 Réaumur	50	
D8 Montournais	54	
D49 Pouzauges	62	47
St Michel Mt Mercure	69	55
Les Herbiers	80	66

Départ 8H



29 & 30 Août

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

RANDONNEE DU MOUCHOIR

Route : 32.46.60.80 km
49- CHOLET
 Tél. : 02.41.65.43.89

12 & 13 Septembre

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

LA BOURNEVAIZIENNE

Route : 60.80.100 kms
85 BOURNEZEAU



Tél. : 02.51.40.01.36

RANDONNEE DU COEUR DES MAUGES

Route : 45.60.76 kms
49 - BEAUPREAU
 Tél. : 02.41.70.87.28

LA BOUPERIENNE

Route : 20.40.60.80 km
85- LE BOUPERE

Tél. : 02.51.91.47.90

LA CHATAIGNERAISIENNE

Route : 45 .65. 90 km

85 LA CHATAIGNERAIE
 Tél. : 02.51.00.31.14

LA VALLETAISE

Route : 60 et 90 kms
44 -VALLET

Tél. : 02.40.80.44.42

24ème Randonnée de la Coulée Verte

LA VERRIE (85)

Il fait certainement meilleur que dimanche dernier.

Cyclo
 29, 47, 59, 77 kms
 Pédestre
 8, 15, 21 kms
 Inscriptions de 8H à 9H30 à la Salle des Noues.
 Ravitaillement sur le parcours et assiette garnie à l'arrivée.
 Tarif : 5€

LA CLISSONNAISE

Route : 30.45.70.100 kms
44 - GORGES

27 SEPTEMBRE 2015
LA CLISSONNAISE
 SALLES DE LA MADRIERE (COMPLEXE SPORTIF) BERNES (44)
 TEL : 06.87.86.93.91

RANDO DE L'OMELETTE

Route : 25.48.75
49 -LE PIN EN MAUGES
 Tél. : 02.41.70.66.32.

SARL **HUMEAU**
 Charles & Michel
 02 51 67 12 04

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

19, rue de la Métairie
 85500 Les Herbiers

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 2015

AXA Yvonnick LALERE

85500 LES HERBIERS
 Tél. 02 51 66 03 76

Les 12h VTT de Fort Saint Père : on a roulé avec Bernard HINAULT !

Il y a quelques mois, Antoine nous contait sa participation de 2014 au milieu des bretons aux 12h VTT de Fort Saint Père et concluait :

« **En 2015, il faut faire une équipe CTH !** ».

Après quelques hésitations et échanges, nous étions 4 partants (avec nos familles) pour le Week-end de Pâques : Antoine, Kevin, Samuel et Patrick.

Sans objectif sportif particulier, ni préparation spécifique nous partons avec l'envie de profiter de l'ambiance, du folklore, et de se donner à fond le moins longtemps possible par tour, mais pendant un maximum de tours !

Pour apporter un peu de notre Vendée, nous créons un maillot à notre image CTH « Alouette VTT » : sur fond de disque de frein, une Alouette motivée sur son destrier... et quelques plumes !



Une logistique exemplaire s'organise :

- On limite les frais en partant à 3 voitures pour 13 personnes et un toutou,
- La remorque du club avec nos 4 montures et 2 barnums empruntés,
- Mais certains devront dormir à la gendarmerie de Saint Malo !



Un « 12 heures VTT » à Fort Saint Père (dans le 35 prêt de Saint Malo)

C'est quoi ?

Rouler en relais pendant 12h par équipe de 4 à 6 vététistes sur un circuit fermé de 5 à 6 km. Circuit physique et technique qui est en partie dans un ancien fort de type Vauban.

Le Samedi :

Départ dans la matinée du samedi avec des voitures bien chargées. Arrivés à nos mobil-homes pour l'heure du déjeuner nous découvrons la météo bretonne : il fait froid et humide... mais il ne pleut pas !

A 18h, arrivé au Fort : on trouve rapidement notre emplacement puis on effectue le montage de nos stands en partage avec Cancale VTT (dont Vincent, un des membres était au CTH il y a quelques années).



Malgré l'insistance de nos amis bretons, nous refusons poliment leurs boissons alcoolisées, car le lendemain nous voulons être en forme.

Nous retrouvons nos familles pour nous rassembler pour une Pasta Party à 13 dans un mobil home prévu pour 4, avec le concours du plus gros mangeur de pâtes : Antoine, vainqueur avec quelques kilomètres de tagliatelles d'avance !

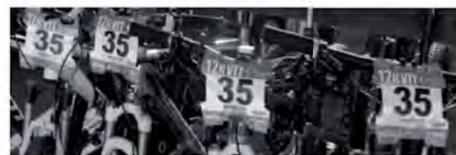


Le dimanche, c'est Pâques :

départ : 10h - fin de course : 22h

Vite levés sous un ciel sans nuage, mais avec des pare-brises gelés, nous nous rendons sur le circuit pour finir de nous préparer : Antoine, expérimenté et bon stratège, insiste sur les dangers des relais ratés et sur la nécessité d'être concentré et vigilant au moment des relais : celui qui termine son tour doit vérifier que le précédent est parti (pointage électronique oblige !)

Cadeau du sort, on a le n° d'équipe **35** : beau souvenir d'un voyage en Ile et Vilaine !



On effectue un tour de découverte du circuit pour bien repérer les zones de danger et les difficultés majeures : souvent des racines glissantes, une zone boueuse sur 100m, une longue ligne droite à monter, et quelques fossés à gravir avec les cuissots qui brûlent.



**GARAGE
MARTINEAU**

Réparateur Agréé Citroën



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



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
Site : www.mutuelle-optique-sante.com



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
Orbèa - Lapierre - Daccordi
Kuota - Rotwild

Concessionnaire :
Peugeot Motocycles - Scooters
et cycles à boîte

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



Le départ :

Après bien des polémiques, on valide notre ordre de passage : Kevin fera le départ (*façon 24h du Mans*), puis Antoine, Samuel et Patrick.

Au total 550 vététistes répartis en 125 équipes qui alignent leur pilote « leader » sur la ligne de départ pour 12h non stop à rouler à fond... chacun son tour !

La course :

Très rapidement, les tours s'enchaînent : environ 17 minutes pour les meilleurs et 22 à 24 minutes pour nous ce qui nous place en milieu de tableau à mi-course, place qu'on améliore un peu au fil des tours : fruit de notre régularité, d'une bonne gestion de nos relais, et aussi la chance d'avoir ni chute ni pépin mécanique (à part une crevaison et quelques chaînes qui sautent) !

Entre les relais, on mange, on boit, on lave ou on graisse le vélo... et on fait de petites siestes pour retrouver de l'élan ☺ :

A partir de 20h30, il faut rouler avec un éclairage adapté : lampe frontale puissante et lampe sur cintre.



Pour mieux comprendre et vivre la course, Antoine a filmé de jour comme de nuit : <https://youtu.be/eY2ewPYSdn4>

Samuel : prêt pour son relais, **Kevin** termine un tour, **Antoine** concentré et très fort !



L'arrivée :

A 22h et quelques minutes, la course est terminée : les animations continuent sur le site. De notre côté nous enchaînons avec le rangement de notre campement, du barnum. Il fait froid, on est pressé de se retourner au chaud !

Le Classement :

Nous terminons à la 27^{ème} position du classement des 60 équipes de 4. Quelques coureurs de prestige étaient présents sur les VTT pour des causes caritatives : Bernard HINAULT, Cyrille GUIMARD et bien d'autres...



Lundi de Pâques :

Il est temps de nettoyer et libérer notre mobil-home, puis on se retrouve sur le port de Saint-Sulliac pour un déjeuner entre Vendéens avec vue sur la Rance...

Fin de l'épisode...Après ce week-end réussi, on pense déjà à notre prochain projet : **un 24h VTT à 6**

Merci à toute l'équipe : **Angèle, Margot, Kevan, Sylvanie, Léandre, Elodie, Kevin, Emilie,**

Antoine, Magali, Samuel, Annie & Patrick !et le chien Brisby ☺

CADETEL

8 SEBO 5 SEBO

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



La Cave du Vigneron

Frédéric JOUSSET
19 avenue des Sables
85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 64 57 50
Port. 06 70 97 96 44
contact@cave-du-vigneron.fr
www.cave-du-vigneron.fr



La Carréra

Cette année, le comité de jumelage du pays des **Herbiers** a effectué sa 7^{ème} **Carrera**, course relais franco-espagnole entre **Les Herbiers** et **Coria**, qui a lieu tous les 2 ans, avec comme nouveauté une équipe cyclistes vététistes. Curieux de l'expérience, Marie Annick a rechaussé ses running pour participer au relais course et Gaby a expérimenté le tout-terrain pour le relais VTT. Départ de Coria le vendredi 23 avril pour arriver aux **Herbiers** 7 jours plus tard.



Bilan: Très bonne ambiance à vivre au rythme des coutumes de chacun, très beaux paysages traversés, excellente organisation

Le col du SOULOR. Altitude 1450 mètres

Un membre du demi-siècle décide d'emmener un groupe de cyclos à Argelès-Gazost dans les Pyrénées. Huit sont partants dont 4 Herbretais. Il nous concocte 3 jours de randonnée, au programme le col du Soulor. Vendredi 5 juin, Marylène et Léon avec un couple d'amis partent d'Argelès pour 24 kilomètres d'ascension. La météo est parfaite, ciel bleu sans vent. Les cotes se montent bien avec des plages de récupération. Les 7 derniers kilomètres, plus difficiles avec des pourcentages 8 - 10 % et un à 14 %. Paysages magnifiques, moutons et ânes aux bords des routes, neige sur les sommets. Puis c'est la descente vers Ferrières et le pique-nique bien mérité aux grottes de Betharam Le lendemain, le groupe est reparti au cirque de Gavarnie. Notre week-end prolongé s'est terminé autour d'un repas festif.

Marylène et Léon

CONCENTRATION à VANNES



A la Pentecôte avec 850 cyclos. **Premier jour**, circuit avec la célèbre cote de Cadoudal et Callac paysage très variés entre les terres et les bords de mer. **Seconde journée** visite du golfe du Morbihan à vélo avec la traversée en bateau entre Locmariaquer et Port-Navalo sous un soleil radieux, tout en suivant la cote avec ses petits ports de pêche. **Troisième jour** circuit côtier en passant par Auray et au retour visite du port et la vieille ville de Vannes Le soir repas aux fruits de mer.

La Gégène 2015

Belle Gégène avec une quarantaine de participants. La date de juin assure une meilleure météo. Un satisfécit appuyé à l'équipe « intendance » pour leur prestation et leur dévouement. A l'arrivée la partie grillade généreuse et amicale a été appréciée de tous(tes). **Vive Le Vélo**



LA PUYFOLAISE 2015

La 20^{ème} Puyfolaïse a été encore pluvieuse. Mais ceci n'arrête pas les bénévoles et surtout les adeptes de nos beaux sites du bocage. La convivialité et la fête sont toujours au rendez-vous. Pour les -20 ans, le club a offert une boisson gratuite, servie dans des gobelets, personnalisés. Les barmen se sont vus un peu débordés par la forte demande de bière mais ont assumé avec tact. En résumé, encore une belle Puyfolaïse bien rodée et très appréciée. Merci à tous et bravo le C.T.H.



Cette année, 6 compères du CTH vont participer au 18ème Paris-Brest-Paris : Yves Roy, Guy Retailleau, Joël Renou, Pierrot Bénêteau, Jean Marc Roquet et Daniel Bousseau. Ils feront partie des 6000 participants qui se lanceront le dimanche 16 août. Nous leur souhaitons bonne route.

Gaby

HYPHER U Les Herbiers
LE CHOIX, LES PRIX LES PLUS BAS

02 51 91 29 45	02 51 91 04 20	02 51 91 02 97	02 51 66 90 11
02 51 91 28 09	02 51 91 28 09	02 51 91 29 47	02 51 91 04 21

Accueil 02 51 91 02 97

Flashez-moi pour plus d'infos !
www.hyperu-lesherbiers.com
 rejoignez nous sur facebook