

# La revue du cyclotourisme herbretais

## Un home-trainer connecté pour compagnon de confinement ?

La seconde période de confinement que nous venons de connaître a rendu compliquée, voire dissuasive, la pratique de notre activité préférée : le vélo. Aussi, lorsque l'envie de tourner les jambes vous démange, il reste le Home trainer (HT pour faire court). Quoique, pour un cyclotouriste avide de grands espaces, pédaler dans son garage peut être frustrant... et surtout transpirant.

Pourtant, la plupart de ceux qui disposent d'un HT l'ont ressorti des étagères ou il croupissait pour le remettre en route. Si le **HT à rouleaux** existe toujours, il y a aujourd'hui d'autres solutions allant des **HT à résistance** jusqu'au **HT à transmission directe** (sans roue arrière) sur la cassette du HT.

Le fin du fin est **d'utiliser un logiciel connecté** à votre HT qui le pilotera en faisant varier la résistance au pédalage selon le profil altimétrique d'un parcours GPS disponible avec le logiciel. Installé dans votre salon ou ailleurs, devant votre TV ou ordinateur, vous vous évaderez en visualisant la vidéo du paysage. Vous pourrez donc, par exemple, monter un col en retrouvant les sensations de la pente dans des paysages que vous avez peut-être déjà traversés pour de vrai. Cependant, pour la descente il vous faudra oublier la sensation « d'ivresse » que la vitesse vous procure habituellement.

Aux travers de trois témoignages, je vous propose de découvrir le home trainer (HT) connecté.

**Jean-Marc Perrot.**

**1. Qu'est-ce qui a motivé l'achat d'un home-trainer connecté ?** Lors du confinement du printemps, comme beaucoup, je me suis remis à l'HT « classique ». C'était monotone et je n'y trouvais aucun plaisir. Avec le re-confinement, la situation était un peu différente mais, une heure dans un rayon d'un km, c'est devenu vite lassant.

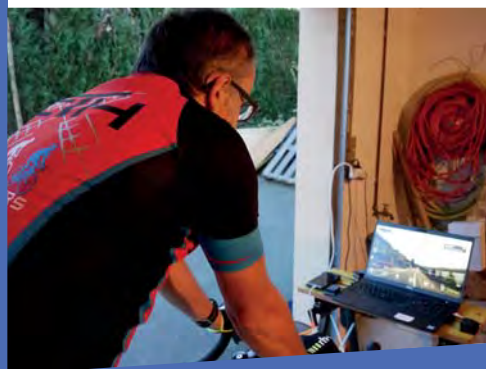
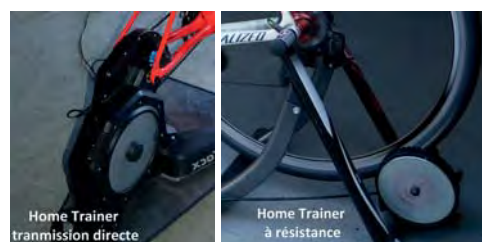
J'ai alors commencé à regarder ce qui existait en home trainer connecté et en logiciel. De plus, en cas de mauvaise météo, je pourrais rester au sec. Mon

choix s'est porté sur un HT de milieu de gamme de marque Élite, un modèle, qui dans les tests comparatifs des magazines pour cyclistes, est bien classé. En logiciels, il y a beaucoup de choix : Zwift, Bkool, et d'autres. Zwift (15 €/mois) est le plus populaire. Je l'ai testé gratuitement pendant 7 jours mais j'ai choisi Bkool (5 €/mois) qui m'a paru plus réaliste. J'y retrouve des parcours (partiels) tels que Paris Roubaix, la Flèche Wallonne, Milan San Remo, mais aussi des cols comme l'Alpe d'Huez, le Tourmalet ou le Ventoux.

**2. Quel bénéfice en tires-tu ? Qu'est-ce que tu apprécies ?** Cela me permet de pratiquer lorsque la météo est mauvaise. De plus c'est ludique et je n'ai pas ressenti de monotonie. Ma durée maximale sur HT est passée à plus d'une heure maintenant, et j'ai repris du plaisir à faire du HT. Lorsqu'on a un tempérament de compétiteur, on

se prend très vite au jeu. Cela permet également de découvrir des parcours sympathiques et variés.

**3. Que conseillerais-tu à quelqu'un qui veut s'équiper ?** D'abord définir son besoin : il faut distinguer le HT connecté d'un côté et le logiciel de pilotage de l'autre. Il est important de noter qu'il est possible d'utiliser un logiciel sans avoir d'HT connecté. Cela permet des sorties plus ludiques mais sans avoir le réalisme de pente au bout des pédales. Si le choix se porte sur un HT connecté, les caractéristiques techniques doivent être prises en compte (pente, puissance) mais également le logiciel. Le matériel (HT connecté) doit être compatible avec plusieurs logiciels.



Sébastien Coutand.



**Lors du premier confinement comment as-tu vécu cette période sur ton HT à résistance? Après une coupure de deux semaines j'ai repris l'HT par séances d'une heure**

*maximum incluant du travail spécifique : vélocité, force, fractionné. À la sortie du confinement j'étais physiquement en meilleure forme qu'avant.*

**Pour le second confinement tu as pris un abonnement au logiciel Zwift, quelles étaient tes attentes? Zwift est l'application la plus populaire, je l'ai testée pour voir. C'est ludique, convivial, moins monotone et on peut faire du vélo à plusieurs sur des parcours que l'on choisit. Moi qui suis peut-être plus cyclosporitif, le fait de rouler avec d'autres (sur l'écran) donne une émulation et cela me plaît bien. C'est motivant. Je peux choisir des parcours simples ou des parcours pour des entraînements bien ciblés en faisant du vallonné ou en montant un col par exemple.**

**Le logiciel récupère tes données de pédalage mais ne permet pas de piloter ton HT à résistance, est-ce que ce n'est pas frustrant? Effectivement, les données du compteur GPS sont transmises au logiciel (vitesse, fréquence cardiaque, etc.) et, comme mon HT n'est pas connectable, le logiciel réduit ma vitesse réelle lorsqu'il est sur un parcours pentu pour rester cohérent avec mes compagnons virtuels qui eux ont, peut-être, un HT connecté simulant la pente. C'est un inconvénient que je vais solutionner par l'achat d'un HT connecté... sauf qu'actuellement, avec le COVID et la période d'hiver, il y a rupture chez les fabricants.**

Stéphane Grelard

**1. Qu'est-ce qui a motivé l'achat d'un home-trainer? Quel a été ton choix de HT et du logiciel éventuellement?**

*Avant le confinement je n'envisageais pas cet achat. Confiné et curieux, je me suis documenté sur l'objet rare et au final j'ai craqué.*

*Mais du fait de rupture de stock sur les HT j'ai ressorti les bons vieux rouleaux, compatibles (eux) avec tous les vélos.*

*Je venais d'investir sur un vélo avec freins à disques et le HT qui traînait dans le garage avec serrage de la roue arrière ne permettait pas d'y mettre ce nouveau 2 roues sans engendrer quelques frais.*

*J'ai pu tester le TACX Flux avant de l'acheter après l'avoir comparé sur le net avec les autres matériels disponibles et leurs logiciels.*

*À savoir, que lors de l'achat, ce HT testé était fourni avec 1 mois ou 1 semaine gratuite de logiciels tels que ZWIFT ou TACX Premium qui n'est quant à lui compatible (sauf erreur) que sur un HT TACX.*

*Pour ma part je me suis orienté vers un HT qui me donnerait le plus de possibilités au niveau logiciel, c'est le TACX qui s'est imposé.*

**2. Quel bénéfice en tires-tu? Qu'est-ce que tu apprécies? J'ai été bluffé par l'expérience de la montée du col d'Aspin que j'avais déjà faite. Je me suis retrouvé sur la vidéo proposée**



*à être sous le même grand soleil et à la même vitesse que lors de mon ascension réelle. Là je me suis dit: « ouah! ».*

*Le bénéfice est qu'on peut travailler à peu près comme si on était dehors... le vent en moins. Et ça, ce n'est pas neutre, je l'ai mesuré lors de ma sortie suivante en extérieur.*

*On peut aussi décider d'utiliser l'HT pour se balader sur les routes du monde entier (et c'est mon choix), ou se tirer la bourre sur ZWIFT avec les collègues.*

*Ce que j'apprécie : il est peu bruyant, les vidéos proposées sont nombreuses, de qualité, variées et d'une réalité assez bluffante. C'est aussi appréciable de rester au sec et au chaud l'hiver en cas de mauvaise météo. J'ai pu faire des sorties entre 1 h30 et 2h sans lassitude.*

*Quelques points négatifs : un manque de réalisme en descente et aussi le fait de rester statique (même si on peut se mettre en danseuse). On est quand même mieux quand on est dehors, il ne faut pas rêver.*

**3. Que conseillerais-tu à quelqu'un qui veut s'équiper?**

*1. Il faut définir son besoin : s'entretenir ou se balader ou se tirer la bourre, le choix est vaste.*

*2. Attention! Le vélo que l'on possède peut orienter le choix du HT (avec résistance ou entraînement direct). Il faut bien vérifier la compatibilité avec les axes (serrages rapides ou traversants), les freins (à disques ou patins) et si un kit d'adaptation est fourni. Pour un HT à transmission directe le HT doit être équipé d'une roue libre au nombre de vitesses de votre vélo.*

*3. Le prix du HT varie avec la force de la résistance maximale offerte. Cela peut aller de 5 à 25 % de simulation de pente selon les modèles. Pour ma part je suis limité à 10 %. Certes je ne serai pas en simulation réelle dans les 24 % du Koppenberg mais sur des simulations de cols c'est suffisant.*

*En tout cas aujourd'hui pas de regret. Même madame est contente de l'achat car au moins, si le dimanche il pleut, je ne reste pas à ruminer à la fenêtre parce que je ne peux pas sortir... et ça, ça justifie bien l'investissement.*

En attendant de retrouver la route des grands espaces, le vent qui pousse ou qui freine et la convivialité de nos sorties de groupe, un grand merci à Jean-Marc, Sébastien et Stéphane. Leurs témoignages montrent bien l'intérêt d'home trainer connecté. (Retrouvez l'intégrale de leurs témoignages sur [www.cth85.com](http://www.cth85.com)).

Daniel Bousseau



## Jean-Pierre PERROCHEAU "Un sage au CTH"



Jean-Pierre et "Mimile" sur le tandem

À 65 ans, Jean-Pierre Perrocheau coule une retraite paisible aux côtés de son épouse Colette. Après une carrière de peintre en bâtiment sur la ville des Herbiers l'homme ne s'ennuie pas. Son goût pour le service aux autres et ses activités personnelles remplissent ses jours avec tout le bonheur qui l'accompagne. Trois enfants, huit petits-enfants : **« On a cette chance-là, tout le monde travaille. »**

Mais c'est à 25 ans que Jean-Pierre a commencé le vélo. Il n'était pas très attiré par le sport. **« On était une bonne dizaine de gars, avec entre autres : Didier Liard, Claude et Dédé Racaud, Jean-Claude Lanoue, sans toutefois être affiliés à un club. »** Parfois le dimanche ils n'étaient que deux ou trois pour une sortie. Cependant, le temps passant, ils se sont inscrits au **CTH**, comme licenciés.

A ce moment-là, la petite bande pouvait prétendre aux sorties plus importantes telles que : Bordeaux-Paris.

Au **CTH** ils ont goûté à l'esprit club, au plaisir de partager ensemble les joies du vélo. Des gars comme Gégène Brousseau, Jojo Brachet, Daniel Duret ont su les accueillir. Il y avait un bon esprit collectif, comme aujourd'hui d'ailleurs. **« C'est mieux de rouler en groupe que seul, je préfère. Mais également si le CTH nous faisait une belle porte d'entrée, j'ai particulièrement apprécié la rencontre avec d'autres gens de différentes professions, cela m'a offert un bel esprit d'ouverture. Nous étions cyclotouristes ; Aujourd'hui, ce n'est plus la même manière de rouler. C'est davantage la moyenne qui importe. C'est comme ça, il faut s'adapter. Je n'ai jamais roulé sur de longues distances, comme les Paris-Brest-Paris par exemple. Cela**

**me fait peur, C'est toujours vrai aujourd'hui. Le mental ne suivrait pas. Ce n'est pas rien de devoir gérer le sommeil et tout et tout... Je n'arriverais pas à me motiver pour ce genre d'effort. J'aime sans doute davantage la montagne. Mais il faut aussi s'y préparer. »**

**En binôme avec Laurent.**

Il faut noter la complicité amicale qui relie Jean-Pierre à Laurent Rivet, l'ancien menuisier, ex-compagnon de travail sur la ville des Herbiers et autre licencié au **CTH**. Les deux compères profitent aussi depuis plusieurs années d'une belle semaine d'été pour se faire quelques escalades montagnardes dont ils sont friands. Leurs épouses Colette et Claudine sont là pour les encourager dans les épreuves du côté du Mont Ventoux (3 faces) en 2016, l'Alpes d'Huez, le Glandon, la Croix de Fer, en 2017, le Tourmalet en 2018. **« C'est mieux d'être à deux. Laurent, c'est lui qui m'entraîne. C'est un petit record personnel. Quelle satisfaction de franchir un sommet ! Ce sont de belles vacances avec nos épouses. Seul, je ne ferais pas de vélo comme cela. »**



**Le temps de la gestion administrative**

En parallèle, pendant 9 ans, Jean-Pierre est élu et travail au sein du bureau du **CTH** avec Thierry Bourcier, dont 7 années comme trésorier avec la collaboration de Christophe Pitard. **« C'était moins compliqué qu'aujourd'hui bien sûr. J'ai remplacé Gégène Brousseau. On avait bien du boulot avec les soirées dansantes à organiser. Il fallait élaborer les plans de tables pour 700 personnes, et je devais établir le chèque à l'orchestre vers quatre**



La pose avec leurs épouses Colette et Claudine, Jean-Pierre et Laurent viennent de gravir le col du TOURMALET.

**heures du matin après pas mal de fatigue. C'était un sacré travail, mais on rigolait bien quand même, c'était sympa. Le lendemain je comptais les sous.**

**C'était aussi les débuts de la PUYFOLAISE. Une année, nous étions débordés. Le Puy du Fou offrait une entrée gratuite à chaque participant. Les gens en profitaient pour venir en famille, certains s'inscrivaient sans pour autant participer à la marche. Une fois l'un d'eux nous demanda s'il pouvait venir avec son chien ? ! Les tickets venant à manquer, nous les coupions en deux afin de satisfaire tout le monde. Ce sont là que de bons souvenirs. »**

Aujourd'hui dans la commission des circuits du dimanche. Une belle équipe s'en charge, et met tous ses efforts pour proposer les plus belles randos aux licenciés que nous sommes. Qu'ils en soient remerciés.

**Un dossard : une fois !**

Jean-Pierre raconte sa seule aventure en compétition cycliste, dossard sur le dos. **« J'ai participé à une seule course dans ma carrière. C'était aux "championnats de France des employés municipaux". Lionel Rondeau y participait aussi. Cela se passait à La Rochelle. Le parcours faisait 100 km. J'ai dû terminer dans les 80<sup>e</sup>, alors que Lionel était mieux placé. Je me rappelle avoir participé à plusieurs randos 'la Bernaudeau' 5 ou 6 fois peut-être. C'était très dur et long surtout : 185-190 km.**

**Une fois j'ai ressenti des crampes très douloureuses dans les deux jambes lors de la montée de Mervent. »**

De temps à autre il fait aussi du VTT avec ses deux gendres. **« J'aime bien mais je n'ai plus l'âge et c'est plus dangereux que le vélo de route. »**

Vainqueur avec Michel Girardeau il y a quelques années lors d'un biathlon à la Tricherie. Modeste il dit : **« Il tombait des cordes ce jour-là ; les meilleurs étaient sans doute absents. »** S'en suit un bel éclat de rire !

**« Il y a une bonne mentalité au CTH nous dit-il. De 18 à 80 ans c'est obligé qu'il y ait plusieurs groupes de niveaux. Le principal c'est de se faire plaisir. L'ambiance est bonne, même si on ne sait plus vraiment comment et avec qui rouler en ce temps de Covid. Il faut garder surtout un esprit d'équipe, c'est très important pour tout le monde. »**

Propos recueillis par Gino



# LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

9 & 10 janvier

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Bonnelière	10	10
Le Boupère	14	14
D13 puis D43		
Chavagnes les Redoux	27	
Sigournais	33	
St Germain de Prinçay	36	25
Mouchamps	45	34
La Pâte	52	41
Ardelay	58	47
Les Herbiers	59	48



30 & 31 janvier

Les Herbiers	0	0
Gare des Epesses	4	4
St Mars la Réorthe	8	8
La Flocellière	15	15
Chateauroux	18	
St Amand s/Sèvre	22	
La Pommeraie s/Sèvre	26	
Les Barres	29	
Pouzauges	34	23
La Boctière	39	28
La Chagnaie	41	30
Le Boupère	45	34
Rochetrejoux	50	39
Berton	53	42
La Pillaudière	55	44
Les Herbiers	60	49

6 & 7 février

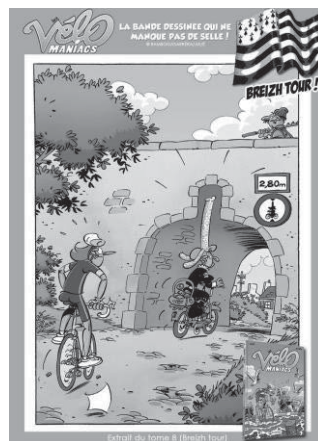
Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
La Verrie	16	16
Mortagne	23	
St Christophe	27	
La Romagne	34	
Torfoü	42	
Tiffauges	46	28
La Gaubretière	55	37
Les Herbiers	66	48

16 & 17 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

23 & 24 janvier

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule d'Oie	18	18
Les Essarts	26	
St Martin des Noyers	33	
L'Oie	44	28
Mouchamps	50	34
Les Herbiers	62	46



13 & 14 février

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Voie-ferrée		
St Vincent Sterlanges	17	17
St Germain de Prinçay	22	22
Sigournais	26	
St Mars des Prés	30	
Chantonay	34	27
La Marzelle		
St Cécile	44	37
Mouchamps	50	43
Vendrennes	57	
Mesnard la Barotière	61	
Les Herbiers	69	55



Départ

Le samedi 13h45  
Le dimanche 8h30

20 & 21 février

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Vendrennes	19	19
St Fulgent	24	24
Bazoges en Pailliers	32	32
La Boissière de Montaigu	39	
St Symphorien	43	
Les Landes Genusson	48	
La Gaubretière	53	39
Beaurepaire	57	43
Mesnard la Barotière	63	49
Les Herbiers	71	56



27 & 28 février

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



2021

Départ

Le samedi 13h45  
Le dimanche 9h00

1er janvier

Les Herbiers	0	0
Stade Massabielle	2	2
Le Coup de brisque		
Les Enfrens	6	6
Chambretaud	11	11
=> Les Epesses		
St Mars la Réorthe	20	20
La Croix Bara	22	22
Le Boupère	29	29
Rochetrejoux	35	
Mouchamps	40	
Les Herbiers	51	42



2 & 3 janvier

Les Herbiers	0	0
=> La Gaubretière		
Rocade		
Bazoges en Pailliers	18	
St Fulgent	25	15
St André Goule D'Oie	27	17
La Bonnière	29	19
Le Coïn	34	24
Chavagnes en Pailliers	36	26
Bazoges en Pailliers	46	36
Beaurepaire		
Les Herbiers	58	48





# LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

**Samedi 13 mars**

Les Herbiers	0	0
Les peux	5	5
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
Tiffauges	22	22
Torfoü	25	
Montigné s/moine	32	
<b>Montfaucon s/moine</b>	<b>34</b>	
La Romagne	43	
Le Longeron	48	31
Evrune	56	39
Mortagne s/sèvre	58	41
La Marquisière	60	43
La Verrie	65	48
=> rond-point autoroute		
L'Armandière	69	52
Chambretaud	71	54
Les Enfrins	76	59
Les Herbiers	81	64



Autres randonnées Le 13 mars

LICENCE DE  
**CYCLO-TOURISTE**

NOM .....  
Prénom .....  
Age .....  
Club .....

**SIGNES PARTICULIERS**

- A la peau des fesses usée.
- Perd souvent les pédales.
- Garde la ligne en suivant un régime sans sel.
- Préfère les descentes aux montées.
- A des boyaux incroyables mais pas assez de tripes.
- A les jambes en coton et les mollets en flanelle.
- A souvent le coup de pompe.

Fait le .....  
A .....  
Le Trésorier ..... Le Président .....  
*Dalipolab*

**Dimanche 14 mars**

## CONCENTRATION D'OUVERTURE A MAREUIL-SUR-LAY



Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
D48 St Hilaire le Vouhis	25	25
D48 Bournezeau	33	33

=> **St Hermine**

D948 sur 2km à droite		
D7 Moutier-sur-Lay	42	42

**D19 Mareuil-sur-Lay** 48 ↓



D48 Les Pineaux	58	47
Bournezeau	61	50
D7 St Martin des Noyers	72	61
D47 St Cécile	77	66
D39 St Vincent Sterlan	80	69
La Tranchais	82	71
Mouchamps	85	74
Les Herbiers	97	86



**20 & 21 mars**

Les Herbiers	0	0
La Pâte		
Le Gué-Jourdain	11	
Mouchamps	14	
Rochetrejoux	19	
St Prouant	25	14
Monsireigne	27	16
Réaumur	42	31
Montournais	46	35
St Mesmin	53	42
Vilcreux	60	49
La Flocelière	65	54
St Mars la Réorthe	72	61
La Croix Bara	74	63
La Bonnelière		
St Paul en Pareds	80	
Les Herbiers	86	70

Autres randonnées Le 21 mars

**49240 AVRILLE**

**STADE AUGUSTE DELAUNE**

Adultes licenciés 5 €

Distance: 25- 45- 75 km

Téléphone : 0678377360

**27 & 28 mars**

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
=> <b>La Gaubretière</b>		
Les Landes Genusson	18	18
La Bruffière	27	27
Cugand	33	
Gétigné	35	
Clisson	38	
St Crespin s/moine	45	
Montfaucon s/moine	51	
Montigné s/moine	53	39
Torfoü	59	45
Tiffauges	63	49
La Gaubretière	73	59
L' Ouvrardière	79	
La Méancière	81	
Les Herbiers	85	69

Autres randonnées Le 28 mars

**49800 TRELAZE**

Challenge Henri Froger

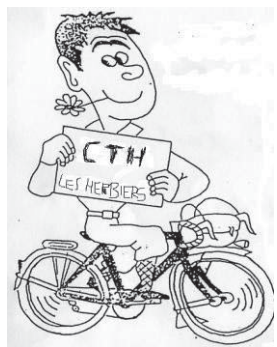
SALLE ARAGON

4 BOULEVARD JOSEPH BARA

Adultes licenciés 5 €

Distance : 40 60 80 100 km

Téléphone : 0241691561



*Départ*

*Le samedi 13h45*

*Le dimanche 8h30*

**6 & 7 mars**

Les Herbiers	0	0
Bazoges en Paillers	12	12
La Boissière de Montai	19	19
D62 Treize Septiers	25	25
D93 St Hilaire de Loulay	34	
D77 La Bernardière	41	
Cugand	43	
D755 La Bruffière	50	30
Les Landes Genusson	59	39
La Gaubretière	64	44
D27 Chambretaud	73	
La Chainelière		
<b>Mt des Alouettes</b>	78	
Les Herbiers	82	54

Autres randonnées Le 7 mars

**ESCAPADES EN AUBANCE**



Lieu de départ :

CAVES DE LA LOIRE

Adresse de départ :

1 ROUTE DE VAUCHRETIEN

Ville de départ :

49320 BRISSAC LOIRE AUBANCE

TARIFS : licenciés 5 €

Téléphone : 0241455363

Distance (km) : 20 : 40 : 70 : 100

**44430 LE LOROUX-BOTTEREAU**

Lieu de départ : SALLE COMMUNALE

Adresse de départ : RUE D'ANJOU

Téléphone : 0671874721

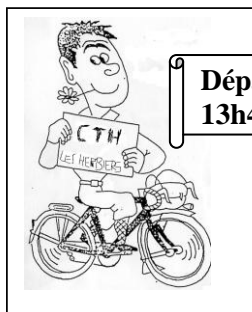
TARIFS : licenciés 4 €

CIRCUIT ROUTE 1: Distance(km) : 50  
CIRCUIT ROUTE 2: Distance(km) : 100



# LES SORTIES DU MERCREDI

Rendez-vous 13h45 rue de la Guerche



Départ  
13h45

27 Janvier 2021

**50km La Pommeraie S Sèvre**

Les Herbiers // : Ardelay  
La Cossonnière  
St Mars La Réorthe  
La Perverie Les Epesses  
Les Châtelliers / La Pommeraie  
4 routes de Vilcreux a/droite  
La Flocellière  
St Michel Mt Mercure  
La Chambaudière  
St Paul Les Herbiers

Le dictons du mois

*Février entre tous les mois, le plus court et le moins courtois. Si février n'est pas pluvieux, ménaçe lon grenier.*

3 Février 2021

**55k La Boissière Montaigu**

Les Herbiers // Les Peux  
Central U La Lande  
La Palarderie stop a/droite  
4 routetes a/d direction L'Auraie  
Beaurepaire  
A/droite Les Roussières  
Belon Les Rancunelières  
A/droite L'étang des Boucheries  
A/gauche Boissière de Montaigu  
Direction Chavages en Paillers  
4 routes A/gauche Bazoges  
Direction St Fulgent  
A/gauche Rivière Galochon  
Paillers a/d Mesnard  
La Boule // La Patte  
Ardelay // Les Herbiers

10 Février 2021

**60 Km Ste Cécile**

Les Herbiers / St Paul  
Rochetretoux  
Mouchamps La Tranchais  
St Vincent Sterlanges  
Ste Cécile => Les Essarts  
4 routes a/d St Florence  
direction Chauché a/d Le Pin  
St André Goule D'oie  
A/droite Vendrennes  
Mesnard la Barotière  
La Fournerie / Les Herbiers

17 Février 2021

**65 km Sigournais**

Ardelay => St Paul  
La Pillaudière  
Moulin à Tan // Berton  
1<sup>ère</sup> a/d Le Gué au Lay  
Rochetretoux / La Maison Neuve  
Les Cornières / St Prouant  
Monsireignes / Chantefoin  
A/d Chavagnes les Redoux  
Sigournais / St Germain  
St Vincent / La Tanchais  
Mouchamps / Le Gué Jourdain  
Mesnard la Barotière  
Les Herbiers

24 Février 2021

**62 Km Forêt de Galas**

Les Herbiers // L'Aurière  
Mesnard La Barotière  
St Fulgent La Rabatelière  
Direction Chavagnes en Paillers  
Stop a/gauche Forêt de Galas  
4 routes a/gauche Chauché  
Direction St Fulgent  
a/droite Ste Florence  
L'Oie La Goussais  
Le Parc Soubise  
Le Gué Jourdain La Drapelière  
Ardelay Les Herbiers

3 mars 2021

**64 km Lac de la Bultière**

Les Herbiers  
Les Peux central U  
La Lande La Palarderie  
Les Barrouères  
Serit a/droite stop a/droite  
Après autoroute a/gauche  
Stop a/gauche 1<sup>ère</sup> a/droite  
Paillers // la Rivière Galochon  
Stop a/gauche 1<sup>ère</sup> a/droite  
Le Vignaud/château d'eau  
Mauregard Stop a/g 1<sup>ère</sup> a/droite  
Stop a/droite Preuilly  
Stop a/droite 1<sup>ère</sup> a/gauche  
stop a/gauche 1<sup>ère</sup> a/droite  
La Grandinière 3routes a/droite  
Les Racunelières a/gauche  
Belon // L'Angenaudière  
Stop a/gauche La Gaubretière  
Chambretaud // Les Enfrins  
La Creulière la Cossonnière  
Ardelay // Les Herbiers



10 Mars 2021

**63 km La Verrie**

Les Herbiers // Adelay  
La Cossonnière  
St Mars La Réorthe  
La Perverie // Les Epesses  
Le Puy du Fou  
St Malo du Bois  
A/gauche La Verrie  
St Martin Des Tilleuls  
Les Landes Genusson  
Direction Boissière de Montaigu  
A/gauche La Lisière  
Les Rancunelières  
A/gauche Belon  
Beaurepaire  
Direction L'Auraire  
Les Herbiers



17 Mars 2021

**70 km St Amand sur Sèvre**

Les Herbiers  
St Paul en Pareds  
4 routes Chambaudière  
A/g St Mars la Réorthe  
La Perverie Les Epesses  
Direction Mallièvre  
A/droite La Roche Bordron  
La Baud // La Rabinière  
St Amand sur Sèvre  
La Pommeraie sur Sèvre  
Direction Pouzauges  
4 routes de Vilcreux a/droite  
La Flocellière=> Pouzauges  
La Sicotière La Chagnais  
Le Boupère// Rochetretoux  
La Jonchère=> Les Herbiers  
4 r a/gauche direct La Grainetière  
A/droite La Garlopière  
Les Herbiers



24 Mars 2021

**73 km La Romagne**

Les Herbiers  
La Gaubretière  
St Martin Des Tilleuls  
St Aubin des Ormeaux  
Le Longeron  
La Romagne a/gauche  
Torfou // La Bruffière  
St Symphorien  
La Boissière de Montaigu  
Direction Les Landes Genusson  
A/droite La Rigaudière  
Les Rancunelières  
A/gauche Belon  
Beaurepaire  
=> L'Auraire// Les Herbiers

31 Mars 2021

**75km La Rabatelière**

Les herbiers L'Aurière  
Mesnard / La Tricherie  
Vendrennes / St Fulgent  
Chauché / La Rabatelière  
Les Brouzils  
St Georges de Montaigu  
La Gatelière / La Gaffinière  
Bazoges en Paillers  
Beaurepaire prendre La Rocade  
La Palarderie A/gauche  
La Lande / Les Peux  
Les Herbiers

BONNE ANNÉE 2021



6 Janvier 2021

**50k Puybelliard**

Ardelay / La Jonchère  
Rochetretoux stop a/gauche  
A/droite la Maison Neuve  
Les Cornières en face  
Petite Motte  
Stop en face Puissembert  
La Baudonnière/ La Gadebillière  
Sigournais direction St Germain  
A/gauche L'Étrouffière  
Le Puybelliard stop a/droite  
La Touche / La Sangle  
Les Roches Baritaud  
St Vincent // La Tranchais  
Mouchamps// Le Gué Jourdain  
Ardelay // Les Herbiers

13 Janvier 2021

**58km St Flugent**

Les Herbiers  
Les Peux / la Belletière  
Direction La Gaubretière  
A/g Pernudière/ Simbrandière  
4 routes a/d Beaurepaire  
Stop a/d => La Gaubretière  
Rond point a/g Bazoges  
St Fulgent / Vendrennes  
Parc Soubise / G Champillonnière  
Stop en face La Manière  
Stop en face Fief Goyau  
Rochetretoux  
La Jonchère Les Herbiers

20 Janvier 2021

**50k St André Goule D'oie**

Les Herbiers / L'Aurière  
Mesnard la Barotière  
La Tricherie // Vendrennes  
St Fulgent feux a/gauche  
St André Goule D'oie  
Direction Les Essarts sur 3km  
A/gauche St Florence / L'Oie  
La Goussais stop a/d  
Mouchamps  
Le Gué Jourdain  
La Drapelière  
Ardelay // Les Herbiers



T Y



## Coup de projecteur, sur nos ami.es du Tout Terrain !



L'activité physique et sportive de plein air exercée en groupe ne satisfaisant pas aux recommandations de protections sanitaires actuelles, l'équipe de la rédaction du 44/18, ayant programmé et réservé l'une de ses pages à la rédaction d'un article sur la découverte des pratiques sportives de nos ami.es vététistes, mis en situation sur leur terrain de jeu favori et évoluant dans un environnement propice à la quête de sensations fortes, s'est vue quelque peu contrariée dans ses projets par l'application stricte de ces mesures de protections sanitaires.

Guy-Marie, soit dit en passant, qui depuis bien des « décennies » se fait fier d'être leur porte-drapeau, a, sans aucune hésitation, adhéré pleinement à cette idée et nous l'en félicitons et l'en remercions !

Mais qu'à cela ne tienne, nos rédacteurs dont ces contrariétés passagères ne sauraient sérieusement tarir leur inspiration, se sont montrés soucieux de combler nos lecteurs avisés de sensations fortes, en proposant de s'arrêter un instant et braquer les projecteurs sur les performances réalisées par notre ami Antoine MURZEAU, vététiste chevronné de son état, lors de l'épreuve La Transmaurienne Vanoise 2020, publiée sur le blog VTT (voir [cth85.com](http://cth85.com)), qui s'est déroulée cette année du lundi 10 au vendredi 15 août.



Nous le remercions vivement d'avoir accepté de nous faire partager à l'appui de ses témoignages et de sa solide expérience, toutes les sensations, les émotions et parfois aussi peut-être les déceptions qu'il a manifestement éprouvé lors de cette épreuve de haute volée, pour ne pas dire de haute voltige !...

Selon la description qu'Antoine a pris soin de nous faire et de nous détailler et dont chacun a pu prendre connaissance sur le blog VTT, il apparaît clairement

que l'épreuve à laquelle il s'est attelé peut s'apparenter en toute objectivité, à un véritable exploit personnel, dans le sens où ce genre de défi physique, sportif et technique ne laisse guère de place à l'amateurisme, à l'impréparation ou à l'approximation... Il nous suffit en tant que simples lecteurs et/ou spectateurs, de s'arrêter un instant sur les photos jointes de ses commentaires qu'il nous a gentiment fourni, pour comprendre et prendre la mesure du niveau

de difficultés auquel il s'est confronté sur l'ensemble des parcours empruntés chaque jour et qui devaient se dresser devant lui comme autant de défis destinés à le dissuader de poursuivre sur sa lancée ; ce à quoi, il s'est toujours refusé !...

Outre la beauté des paysages, qu'il a traversé et qui selon ses dires ont toujours été source d'enchantement et de motivation ; outre la condition physique nécessaire à l'accomplissement de ce genre d'épreuve, il y a lieu de retenir à la lumière de son exposé, cet appel constant au dépassement de soi, à la combinaison du goût prononcé pour l'effort et d'une farouche volonté, de ténacité afin de faire de cette souffrance physique et mentale, un état de délivrance et de confiance en soi pour en faire une belle réussite et un total aboutissement.

C'est peut-être pour cela que cette discipline qui se veut tout aussi exigeante que spectaculaire suscite au fil du temps toujours autant d'engouement auprès des jeunes et des moins jeunes et font comme à l'instant s'interroger les néophytes.

C'est une belle leçon de courage et d'abnégation qu'il vient modestement nous donner et que bon nombre de jeunes et moins jeunes d'ailleurs en proie à des violences intérieures quotidiennes seraient ô combien inspirés d'en saisir les pleins effets !!!



Un très grand Bravo à notre ami Antoine pour ce qu'il vient de réaliser en compagnie des plus grands dans ce milieu de la compétition et dont il a su magnifiquement tirer son épingle du jeu !

Philippe Rautureau

## **Vous nous avez rejoints cette année**



Cette année le CTH compte 158 licenciés.es dans ses rangs dont 17 féminines. Les formulaires d'inscription sont généralement remis

au trésorier, le soir de l'assemblée générale, habituellement programmée en novembre. Cette année pour cause de crise sanitaire nous avons procédé différemment car à l'heure où nous publions ce N° 151 de votre 44x18, la date de l'assemblée générale pourrait être le vendredi 29 janvier 2021. Chaque demande de licence est en-

suite enregistrée par le trésorier sur le site de la fédération et un numéro de licencié est alors attribué à chacun. Le plus récent licencié du CTH porte le numéro 897675 et à titre de comparaison le plus ancien est le 149484, il se reconnaîtra. Cette année vous avez été 21 à nous rejoindre, dont 12 pour la toute première fois au sein de la FFVélo. Ainsi, nous avons accueilli par ordre d'arrivée, **les nouveaux licenciés**: **Christophe Corvélec**, 53 ans, La Gaubretière – **Camille David**, 29 ans, Les Herbiers – **Frédéric Renaud**, 44 ans, Les Herbiers – **Pierre Henri Rouet**, 64 ans, Les Herbiers – **Baptiste Bourcier**, 16 ans, Les Herbiers – **Benoist Dugast**, 64 ans, Les Herbiers – **Benjamin Marais**, 17 ans, Beaufort – **Pierrick Lucas**,

51 ans, Rochetroux – **Frédéric Chapeleau**, 43 ans, Les Herbiers – **Corentin Lucas**, 23 ans, La Chataignerai – **Jean Marie Neu**, 61 ans Les Herbiers – **Nicolas Bourguignon**, 36 ans, Saint Prouant – **Gérard Pelloquin**, 56 ans, Les Herbiers. En 2020, la nouvelle moyenne d'âge du club est de 58 ans. Elle était de 59 ans en 2019.

Le président et le comité directeur sont heureux de vous compter parmi nous et vous remercient tous pour votre attachement au CTH, pour votre contribution à la vie et au fonctionnement du club.

Belle et bonne année à toutes et à tous.



### **Licence 2021**

La fin de l'année est proche et le moment est venu de renouveler votre licence pour 2021. Vous avez peut-être déjà fait le nécessaire suite au mail que nous vous avons adressé le 9 novembre 2020. La FFVélo a désormais choisi AXA pour assurer les licenciés dans le cadre de leur pratique sportive et vous trouverez en pièces jointes de ce numéro 151 de votre 44x18, tous les do-

cuments actualisés, nécessaires pour la prise de votre licence 2021.

**Les certificats médicaux de 2016 ne sont plus valables** pour la licence 2021 et il n'est donc pas nécessaire de compléter le questionnaire de santé. À toutes fins utiles, la date de votre dernier certificat médical est inscrite sur votre licence. Pour les licenciés concernés, il sera nécessaire de vous rapprocher de votre médecin traitant pour lui faire remplir le modèle de certificat médical joint. Ce document est à remettre au CTH avec votre demande de licence.

Pour les licenciés ayant un certificat médical en cours de validité, le questionnaire de santé sera suffisant, si vous répondez NON à toutes les questions. Ce questionnaire n'est pas à retourner au CTH. Par ailleurs, la notice d'information AXA n'est pas à signer, ni à retourner au CTH. Enfin, votre chèque est à mettre à l'ordre du CTH. Merci.

Le trésorier du CTH (Christian Girardeau) reste à votre disposition pour toute question que vous pourriez avoir.

### **Assemblée générale 2020**

À ce jour, le deuxième confinement est toujours en cours avec un assouplissement envers les commerces non essentiels depuis le 28 novembre 2020. L'attestation de déplacement reste obligatoire jusqu'au 15 décembre 2020.

Ces mesures ont contraint le club à repousser notre AG prévue le vendredi 4 décembre, **au vendredi 29 janvier 2021** à la salle de la Mijotière, sous réserve d'autorisation d'utilisation de la salle communale.

Quoi qu'il en soit, la réglementation qui s'applique aux associations indique que l'AG permettant d'entériner les comptes de l'année N, peut être reportée de 6 mois après la date de clôture des comptes. Pour le CTH l'exercice comptable s'est terminé le

31 octobre 2020, il est donc possible de repousser l'AG jusqu'au 30 avril 2021. Espérons que la circulation du virus diminue et nous permette de nous réunir avant cette date.

Pour tenir compte de la jauge maximum des salles imposée par le contexte sanitaire et les autorités, le comité de direction du CTH a décidé que **la présence des licenciés à l'AG se fera par inscription préalable.**



Les licenciés ayant une adresse mail seront invités à retourner leur souhait de participation sur la boîte mail du secrétaire du CTH. Pour les 7 licenciés ne disposant pas d'internet ils pourront répondre sur le téléphone portable du secrétaire par SMS ou par téléphone. Dans tous les cas, la règle retenue sera celle de l'ordre chronologique d'arrivée des réponses. Il a aussi été décidé qu'une seule personne par famille soit présente à l'AG. Le règlement intérieur du CTH n'ayant pas prévu de quorum dans ses articles, l'AG pourra se tenir quel que soit le nombre de participants. À noter que nous ne serons pas autorisés à partager le traditionnel verre de l'amitié servi à l'issue de notre rassemblement. Nous espérons vous voir nombreux malgré toutes ces contraintes.

Christophe Pitard



# Remerciements aux partenaires du C.T.H.

**AUTO-ÉCOLE  
Couturier**

Tél : 06-32-66-14-66  
www.auto-ecole-couturier.com

LE PERMIS  
A UN EURO  
PAR JOUR

**ATELIER  
METAL  
CONCEPT**  
metallerie - serrurerie

17 rue du commandant Guilbaud  
ZI de la Guerche  
85500 LES HERBIERS  
ateliermetalconcept@gmail.com

**CHERVET  
OPTICIENS**

Le Professionnalisme  
au service de l'Élégance

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

**Crédit Mutuel**

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

**MAISON  
DION**  
JARDINERIE & CAVE

Les Herbiers 02 51 67 10 64  
www.maisondion.fr  
St-Fulgent 02 51 42 75 41

jardin animaux équipements cave

2000M<sup>2</sup> DE LOISIRS AUX HERBIERS  
www.funbowling85lesherbiers.fr  
TÉL: 02 51 66 43 56

FUN LASER 85  
FUN BOWLING 85  
FUN RESTO 85

**GARAGE  
MARTINEAU**  
Réparateur Agrée Citroën

**CITROËN**

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

**INTERSPORT**  
LES HERBIERS

**10 €\* de réduction  
à partir de 50 €  
d'achat**

\* à valoir sur l'ensemble du magasin. Offre non cumulable.  
Hors promotions soldes pack prix en baisse carte-cadeau.  
À utiliser avant le 23 juin 2020

Yvonnick / Sébastien  
**LALERE**

Assurance / Prévoyance / Banque / Epargne  
RONDPOINT MASSABIELLE - LES HERBIERS

**Cycles  
BERLAND 85**

Beta Peugeot ORBEA TIME

Rue de Gradine - 85500 LES HERBIERS  
Tél. 0251 67 1834 - crberland@hotmail.fr  
www.cyclesrolandberland.com

**Boulangerie Dos Santos**  
Les Herbiers

Place des Droits de l'Homme  
Tél. 02 51 67 39 10

**La  
Petrie**

Dans nos sandwichs,  
le meilleur,  
c'est le pain.

**HYPER U Les Herbiers**  
Commerçants autrement

TECHNOLOGIE  
CULTURE  
BILLETTERIE  
DRIVE  
LIVRAISON FUEL à domicile  
SUSHI DAILY  
flunch  
SERVICE APRÈS-VENTE  
location

Avenue de la Maine • 85500 LES HERBIERS  
02 51 91 02 97  
www.hyperu-lesherbiers.com