

La revue du cyclotourisme herbretais

La « GEGENE », dans l'euphorie des retrouvailles.



Photo: CTH

La "Gégène 2021," départ des participants, rue de la Guerche.

En effet, ce samedi 5 juin 2021 c'est un sentiment d'euphorie qui ressort, de l'avis des cyclos qui participèrent à la dernière "Gégène". Tellement heureux d'être ensemble. Pas chaud, pas froid, sans vent, le temps était donc idéal, pour parcourir les 150 kilomètres du traditionnel circuit, dessiné par l'ami Eugène Brousseau, le créateur de l'épreuve, que nous saluons.

24 licenciés du CTH s'élancèrent dès 7h30 et 8h au départ, rue de la Guerche. Tout naturellement trois groupes se sont formés en fonction des dispositions sportives des uns et des autres. Chacun trouvait ainsi le rythme le mieux adapté à son pédalage.

C'est à Landeronde, à mi-parcours, que tour à tour les groupes se ravitaillaient autour d'un buffet réconfortant proposé par l'équipe d'Yves Gauvrit, Patrick Lauriot et Jean-René Drouet. Ces derniers assurèrent avec générosité l'intendance. Vers 15h, 15h30, tout le monde se retrouvait pour l'arrivée sur les bords de l'étang, propriété de Jean-Luc Deniau à Ardelay. Jeanine Bousseau, la seule femme participante sur ces 150 km et que l'on félicite, régula l'allure du deuxième groupe. Gaby Savary en était enchanté, car il se sentait un peu juste. Un autre participant, sur son vélo à assistance électrique, Jean-Yves Retailleau, a choisi le petit parcours des 80 km proposés.

Les grillades au grand air, avec les distanciations suffisantes, clôturèrent cette magnifique journée, qualifiée de reprise des activités du club, en ce début de déconfinement.

Tout le monde se dit heureux, entraîné et prêt pour les prochaines sorties du mois de juin, "La Léonne", et "La Pays de Retz sur 200 km". En espérant une météo favorable, pour que la fête soit parfaitement réussie.

G.V



Photo: CTH

L'arrivée de la "Gégène 2021" sur les bords de l'étang à Jean-Luc Deniaud.

Philippe Rautureau,

Président du CTH, (Effort et dépassement de soi)



Le CTH vient d'élire un nouveau Président, en la personne de Philippe Rautureau. L'année 2020 et ce début 2021 furent particulières, concernant notre santé à tous, entraînant de ce fait, de profondes adaptations à nos habitudes de vie. Les regroupements étant impossibles, les réunions se tinrent en vidéoconférences. Ainsi, l'assemblée générale annuelle et le vote du bureau qui s'en suivit, toujours par communications électroniques, ont donc permis le renouvellement dans la continuité, de nouveaux visages au sein de la direction et administration du club. Philippe Rautureau n'est pas un inconnu, loin de là !... Il succède à Gaby Savary, auquel il tient à rendre hommage. Il dit lui-même combien il a trouvé, au CTH, des personnes intéressantes, abordables, simples et passionnées par leur discipline et le défi sportif. Mais par-delà le sport et tout ce qu'il représente, Philippe est avant tout un homme qui donne une place prépondérante aux rapports aux autres, à l'esprit collectif.

L'humain remplit toute sa place : "S'agissant de la vie du club, je peux affirmer sans trop me tromper que tout le monde avance dans le même sens, ce qui permet quelque part de tenir dans la durée et en quelque sorte de garantir sa pérennité. Il suffit pour s'en convaincre d'observer la solidité des liens qui se sont créés au fil des années entre tous les différents acteurs et actrices de cette association cyclo-touristique tout autant que sportive, peu importe l'intensité et la régularité de leur pratique."

Philippe confie aussi : "Le vélo a toujours été une passion depuis ma tendre enfance. Je garde toujours en mémoire et ce pour l'anecdote, que cette passion avait bien mal débuté lors de mes tous premiers exercices de la pratique et la maîtrise du vélo dans mon petit village de Treize-Septiers (apprendre à marcher à vélo, comme nous disions à l'époque), que mon voisin de 50 ans mon aîné, après l'avoir violemment percuté aux jambes, en a gardé pendant quelques années un souvenir particulièrement douloureux, comme il se plaisait à me rappeler."

Habitant Les Herbiers depuis peu et ayant à peine la trentaine, il a participé à quelques compétitions cyclistes départementales, avec le plaisir d'y avoir participé. Son activité professionnelle et ses horaires de travail en tant que chauffeur routier, auxquels sont venues se greffer ses responsabilités parentales ne lui permettaient pas de consacrer du temps nécessaire à l'entraînement. Son choix était fait : être auprès de Brigitte son épouse.

Il est cependant passionné par le Tour de France. Son rêve d'adolescent ne le quitte pas. Comme nous tous il a aussi ses dieux ! Il concède avoir voué une admiration sans limite à la fin des années 90 pour le combat que se sont livrés l'allemand Jan Ullrich et l'américain Lance Armstrong, qui pour lui, étaient naturellement dotés de capacité hors normes, avec en arrière-plan Richard Virenque et son panache légendaire et parfois époustoufflant. L'avenir proche le fera rapidement redescendre sur terre..., et de cette admiration aveugle, il leur voue à présent une certaine forme de détestation, tant la déception a été grande.

En parallèle, Philippe a une idée bien précise de la notion d'engagement et de militant, tant sur le plan syndical que juridique. Son combat pour l'intérêt collectif et les libertés individuelles ne sont pas de vains mots. Durant 27 ans, il a été Juge au Conseil de Prud'hommes de la Roche-sur-Yon. Il assurera entre-autres, la présidence d'une des sections, durant plusieurs années : "Ce mandat si complexe et si particulier m'a ouvert grands les yeux sur un plan personnel. Juger et souvent condamner ou débouter ses pairs, en droit et au nom du peuple français, est une sacrée responsabilité pour quelqu'un issu du monde du travail et de l'entreprise.

J'ai côtoyé des personnes intéressantes, enrichissantes et pour certaines particulièrement cultivées, venues de tous horizons et de toute sensibilité, du magistrat à l'avocat et du chef d'entreprise au salarié. C'était parfois très dur, mais d'une certaine manière, ces personnes m'ont curieusement aidées à m'élever.

A la retraite, depuis 18 mois, on m'a sollicité au sein du bureau du CTH. Je ne me suis pas dérobé car pour moi, c'est aussi une forme de défi personnel. J'apprécie beaucoup la compagnie et le travail en commun réalisé avec Gaby, Christian, Christophe, etc des personnes agréables, compétentes et sérieuses, qui ne se prennent pas au sérieux. C'est tout ce que j'aime !... Et toutes celles et ceux avec qui, je compte désormais partager cette "aventure". C'est pour ces raisons que je me suis laissé convaincre."

Dans ses propos, Philippe croit à la capacité de mobilisation du club, son dynamisme et cette faculté intrinsèque de s'organiser. Il y a de la méthode avec des personnes capables de mettre en route rapidement cette belle machine. "Je ferai ma part de travail." Également, dans la commission de rédaction du 44/18, il se sent à son aise, car il aime aussi l'écriture, l'écoute et l'élévation intellectuelle.

Pour revenir au vélo, il en est à 1700 km parcourus depuis le 1er janvier 2021. "ça fait vingt ans que j'inscris sur un cahier, tous mes parcours et kilomètres. Depuis la retraite je compte plus de 4000 km chaque année. Mon premier vélo, c'était un PEUGEOT de couleur mauve, avec sept pignons et deux plateaux. Maintenant c'est le troisième, un CANNONDALE monté d'un 52-36 à l'avant et 11-28 à l'arrière. Je pense, qu'il faut être équipé d'un très bon système de freinage."

Pour l'instant, le président du CTH ne connaît que l'accélérateur et la bonne conduite en toute sécurité. Le mot de fin de cet entretien sera donc celui-ci : "J'ai un goût pour l'effort, je me sens bien dans le dépassement de ma personne physique et mentale. Faire face à ceux qui détiennent le pouvoir et le savoir, quel qu'il soit, sans se trahir, cela te donne du crédit, te forge le caractère du bonhomme et donne de l'intérêt et du sens à ta vie."

Merci à toi Philippe au nom du club et de la rédaction du 44/18. Entretien avec Gino - ce 18,05,2021



LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous devant le local, 6 rue de la Guerche

Le samedi 13h45 Le dimanche 8h

Les mesures mises en place pour lutter contre la propagation du virus Covid-19 impactent fortement l'ensemble des activités. Se renseigner auprès des organisateurs avant chaque manifestations voir n° téléphone

Mercredi 14 juillet

Bon 14 Juillet



Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	17	17
St Amand s/Sèvre	20	20
Mauléon	28	28
St Aubin de Baubigné	32	
Les Cerqueux	41	
Somloire	45	
La Plaine	50	
Chanteloup les Bois	56	
Toutlemonde	65	
Mazières en Mauges	68	
La Tessoualle	75	41
Le Puy St Bonnet	78	44
St Hilaire-Rochard	85	51
=> St Laurent		
A droite la Brosse	88	54
Chambretaud	92	58
Mt des Alouettes	98	64
Les Herbiers	101	67

17 & 18 juillet

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
L'Oie prendre D60	18	18
St Martin des Noyers	28	28
D7 Bournezeau	39	
D48 Les Pineaux	44	
D88 puis D60 Thorigny	50	
D29 La Chaize le Vic	58	
D31 puis a g D29		
D7 Les Essarts	72	37
D11 St André G d'Oie	80	45
C4 La Brossière	83	48
Vendrennes	86	51
Mesnard la Barotière	90	55
Les Herbiers	98	63

Autres randonnées Le 18 Juillet

49120 Chemillé-en Anjou
RANDONNÉE DES PLANTES MÉDICINALES
Route 32 50 75 et 83 kms



sous réserve d'annulation COVID

Téléphone : 0686730347

24 & 25 juillet

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Bazoges en Pareds	28	28
D43 sur 2km /a gauche		
St Hilaire du Bois	33	33
St Martin-Lars	40	
Champjuillon	43	
Thiré	46	
St Hermine =>D137 ad	50	
St Juire Champjuillon	54	
D43 sur 4 kms		
A gauche => Villeneuve		
St Philbert du Pont	64	38
St Mars des Prés	68	42
Puybéliard	72	46
Mouchamps	81	55
Les Herbiers	93	67

SEMAINE FEDERALE

L'édition 2020 est reportée du 25 juillet au 1^{er} août 2021 à Valognes (Manche).



30 & 1^{er} Août

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	18	18
La Pommeraie s/sèvre	22	22
St Mesmin	29	29
St André s/sèvre	35	
La Forêt s/sèvre	38	
St Marsault	41	
Menomblet	46	
St Pierre du Chemin	52	
Réaumur	61	40
Monsireigne	76	55
St Prouant	78	57
St Paul en Pareds	86	65
Les Herbiers	92	71



7 & 8 Août

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	11	11
St Martin des Tilleuls	16	16
St Aubin des ormeaux	18	18
Le Longeron	24	24
La Romagne	30	
St Macaire en Mauges	38	
Montfaucon s/moine	49	
Montigné s/moine	51	
Boussay	58	34
La Bruffière	63	38
Treize-Septiers	67	42
La Guyonnière	70	45
Etg de la Chausselière	73	47
Route de L'Eden		
Bazoges en Pailiers	86	60
Beaurepaire	89	63
Les Herbiers	99	73

Autres randonnées Le 8 Août

Les randonnées Talmondaises



85440 TALMONT-SAINT-HILAIRE
Route 50 75 et 100 kms



sous réserve d'annulation COVID

Téléphone : 0613462746

14 & 15 Août

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	9	9
Mallièvre	14	14
Treize-Vents	16	16
La Chapelle Largeau	20	20
Loublande	24	24
La Tessoualle	28	
Maulévrier	37	35
=> Chanteloup les Bois		
Etang de Péronne		47
A droite D 65 sur 1 km		
A gauche D 158		
Toutlemonde	54	
Mazières en Mauges	59	
La Tessoualle	65	44
Le Puy St Bonnet	68	47
Mortagne s/Sèvre	73	52
La Verrie	78	57
La Gaubretière	84	63
Beaurepaire	88	67
Les Herbiers	97	76



3 & 4 juillet

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule d'Oie	17	17
A dr Villeneuve		
Chauché D37	26	26
Boulogne D39	32	
St Denis la Chevasse	37	
=> Belleville		
D6 la Voirie à gauche	42	
D78 puis à gauche D98		
La Merlatière	51	33
St Martin des Noyers	63	45
St Cécile	69	51
Mouchamps	75	57
St Prouant	84	66
St Paul en Pareds	92	74
Les Herbiers	98	80

Autres randonnées Le 4 Juillet



La Mailletterette BEAUFOU 85



10 & 11 juillet

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
La Bruffière	24	
La Bernardière	32	
St Hilaire de Clisson	37	
St Lumine de Clisson	39	
Aigrefeuille	45	
La Planche	52	
Vieillevigine	57	
L'Herbergement	66	
Les Brouzils	71	46
Chavagnes en Pailiers	77	52
Bazoges en Pailiers	87	62
Beaurepaire	90	65
Les Herbiers	99	74



Bonnes Vacances

LES SORTIES DU WEEK-END



21 & 22 Août

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché	23	23
Boulogne	29	29
Dompierre s/Yon	38	
D37 sur 2km à gauche		
Moulin Neuf à droite		
La Roche s/Yon	47	
Bourg sous la Roche	49	
Château-Fromage	54	
La Ferrière	59	
St Martin des Noyers	71	45
St Cécile	77	51
St Vincent Sterlanges	79	53
Mouchamps	84	58
Le Gué Jourdain	87	61
Les Herbiers	97	71



28 & 29 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



4 & 5 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 Tremblaire 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 Pommeraye s/sèvre	64	47
D27 Les Chateliers	69	52
D27 Les Epesses	76	59
Les Herbiers	85	68

Autres randonnées Le 5 Septembre

49300 CHOLET
Lieu de départ : SALLE JOACHIM DU BELLAY
3 SQUARE DE LIRE
ROUTE : 10 25 41 54 et 74 kms

sous réserve d'annulation COVID

Téléphone : 0241654389

11 & 12 Septembre

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

Autres randonnées Le 12 Septembre

85480 BOURNEZEAU
Lieu départ : SALLE LE MITAN VENDEEN
ROUTE DE CHANTONNAY
ROUTE : 40 70 et 90 kms

sous réserve d'annulation COVID

Téléphone : 0251400136



18 & 19 Septembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Bonnelière	10	10
La Croix Bara	13	13
St Mars la Réorthe	15	15
Nozillac		
Chateaurum	23	23
St Amand s/sèvre	27	27
La Petite Boissière	31	31
=> Mauléon sur 2 kms		
A droite Rorthais	36	36
St Aubin de baubigné	40	
Au stop en face su 5 kms		
à dr St Pierre des échaub	49	
Loublande	57	
La Chapelle largeau	61	
Treizes vent	65	48
Mallièvre	67	50
St Malo du bois	70	53
Le Puy du fou	76	59
Les Herbiers	85	68

Autres randonnées Le 19 Septembre

49620 Mauges sur loire
22 ÈME RANDONNÉE DES CÔTEAUX
Départ : 1 RUE DE LA LOIRE
(LA POMMERAYE)
ROUTE : 35 60 ET 80 KMS

sous réserve d'annulation COVID

Téléphone : 0652755736

44115 HAUTE-GOULAIN

ENTRE MARAIS ET VIGNOBLE

Départ : SALLE CHRISTINE CARON
RUE DE LA CROIX DES TAILLES

sous réserve d'annulation COVID

Téléphone : 0608819508



25 & 26 Septembre

Les Herbiers	0	0
Croix bara	7	
St Michel Mt Mercure	12	
Le Boupère rando	17	13
Monsireigne	24	20
Sigournais	31	27
St Mars des Prés	34	30
Chantonnay	38	34
St Hilaire le Vouhis	45	41
St Cécile	52	48
Mouchamps	58	54
=> le Gué jourdain		
Les Verries	63	
Le Parc soubise	66	
Vendrennes	70	
Mesnard la Barotière	74	
Les Herbiers	82	66

Autres randonnées Le 26 Septembre

LA BOUPERIENNE
Route 40 - 60 - 80 km

sous réserve d'annulation COVID
Marche 10 - 15 - 20 km

FFRandonnée

TEL.: 0251914790





LES SORTIES DU MERCREDI

Rendez-vous 8h rue de la Guerche

A partir du 1er juillet départ 8h



7 Juillet 2021

75k Chavagnes Les Redoux

Ardelay // La Cossonnière
St Mars la Réorthe
La Croix Bara / La Cessière
La Chambaudière
Direction St Paul a/g La Barbère
A/droite les Roches
A/gauche la Davière a/d
La Maisonnnette// La Grange
A/gauche Le Boupère
A/d Voireau /le Caillou Blanc
Piffecaud a/gauche
Château Milon
4 routes a/g stop a/d 1ère a/g
Bel Air stop a/g et 1ère a/d
Couraux // La Meilleraie
Les Carrières a/g 1ère a/droite
La Salboire //La Treillardière
Les Redoux / Chavagnes
Monsireigne // St Prouant
Algon // La Pelletrie
Rocheterejoux //La Jonchère
4rtes a/g le Breuil /Les Herbiere

14 Juillet 2021

79 kSt Hilaire de Loulay

Herbiere Les Peux Beaufepaire
Les Roussière/ Belon
Les Rancunelières
La Boissière de Montaigu
Treize Septiers
St Hilaire de Loulay
=> La Planche// L'Ecomerie
La Marionnière// Montaigu
St Gorges de Montaigu
La Borde La Roche Pépin
La Dragonnière stop a/droite
Le Bordage / La Bultière
La Permoülière a/gauche
Meaugard A/droite
Le château d'eau
La Mallarderie // La Dalle
Mesnard // Les Herbiere

21 Juillet 76k Montournais

Les Herbiere St Paul
La Bonnelière / La Coix Bara
St Mars la Réorthe
A/d La Blotière / La Flocellière
=> Vilcreux // La Savarière
A/droite Bois de la Folie
Pouzauges //Puy Grapaud
=> Montournais
Après le pont 1^{ère} a/droite
Puypelet de Haut
La Gêfardière// La Nivardière a/g
Godinière // Le Plessis stop a/d
Maurepas / Puy Germon a/g
Stop a/d Monsireigne
St Prouant // Algon
Rocheterejoux /La Jonchère
4 routes direction La Grainetière
a/droite La Guimbaudière
Les Herbiere

28 Juillet 78 km Tiffauges

Les Herbiere // Ardelay
La Cossonnière
St Mars La Réorthe
La Renaudière// Perverie
Les Epesses / Le Puy du fou
=>St Malo stop a/g La Verrie
La Tour // le Cou
St Aubin des Ormeaux
St Martin des Tilleuls
A/droite La Valotière
Stop a/droite 1^{ère} a/gauche
Tiffauges /Le Châtaignier
La Foucherie
Les Landes Génusson
=> Etang des Boucheries
A/g La Lisière / Rancunelières
A/g Belon L'Angeneaudière
Les Roussières
Beaufepaire => L'Auraire
La Lande Les Peux Les Herbiere

18 Août 2021

80 Km Bournezeau

Les Herbiere / Le Gué Jourdain
Mouchamps / La Tanchais
St Vincent Serlanges
=> St Cécile sur 500m
A/g Le Moulin de la Rue
Stop a/g St Hilaire le Vouih
Bournezeau
=> Torigny après le pont a/d
La Goussais // L'oisielière
A/droite La Cour a/gauche
Stop a/droite Fougeré
Château de la Grève
St Martin des Noyers
L'oie // La Goussais
Stop a/g Vendrennes
Mesnad la Barotière
La Fournerie // Les Herbiere

25 Août 2021

73 Km Loublande

Les Herbiere St Paul
La Chambaudière
St Michel Mt Mercure
La Flocellière / Châteaumur
St Amand sur Sèvre
Mauléon // Moulin
=> La Tessoualle sur 4 km
A/gauche Loublande
=> La Chapelle Largeau sur 3k
A/droite Les Suissières
St Laurent sur Sèvre
=> La Verrie sur 5km
A/gauche La Grande Brosse
Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
Chambretaud
Les Enfrins // La Creulière
La Cossonnière
Adelay // Les Herbiere



4 Août 2021

78 km La Forêt de Galras

L'Aurière// Mesnard
St Fulgent /Le Château d'eau
A/g La Grande Roussière
Hopitaud a/d La Morinière
Chavagnes en Paillers
Benaston Les Brouziels
A/g Refuge de Galras
=>Chauché a/d L'Oiselière
La Brossette //La Guillerie
a/gauche Plessis Cougnon
Stop a/gauche Chauché
Ste Florence / L'Oie
La Goussais / Parc Soubise
Le Gué-Jourdain
La Drapelière /// Herbiere

**En Septembre
Départ 13h45**

1 Septembre 2021

78k St Georges de Montaigu

Les Herbiere La Goubrière
Bois St André Groshois a/d
La Laiterie stop a/gauche
Les Landes Genusson
L'Ouvrardière //St Symphorien
Château D'Asson stop en face
Le Fossé Neuf stop a/droite
St Gorges de Montaigu
Stop a/g aux feux a/droite
Après le pont a/d L'Oliveraie
A/gauche La Pralière
Bellevue 1^{ère} a/gauche
Stop en face Benaston
La Rabatelière Le Genet
LaBorelière a/gauche
Chauché / St André Goule D'Oie
St Fulgent / Vendrennes
Mesnard / L'Aurière
Les Herbiere



11 Août 72k St Mesmin

Les Herbiere//La Jonchère
Rocheterejoux // Le Boupère
La Meilleraie Tillay
Le Puy Germon a/g
Réaumur //Montournais
St Mesmin // La Pommeraie
St Amand // Le Guittion
Les Epesses St Mars la Réorthe
Le Pressou //La Pelletrie
La Cossonnière Les Herbiere

8 Septembre 72km Le Fuiteau

Les Herbiere / Le Gué Jourdain
Mouchamps / La Tranchais
St Vincent Serlanges
=> St Cécile 1^{ère} a/gauche
Les Chaffauds / Le Fuiteau
L'Assemblée des deux Lay
A /gauche La Touche
A/droite Libaude // La Leu
La Châtaigneraie => Chantonay
A/d La Roche St Mars des Prés
Le Puybelliard La Guignarde
St Germain de Prinçay
Cimetièrre a/d La Noue
Les Cornières / La Pelletrie
Rocherejoux / Les Herbiere

15 septembre 2021

74 Km La Tessoualle

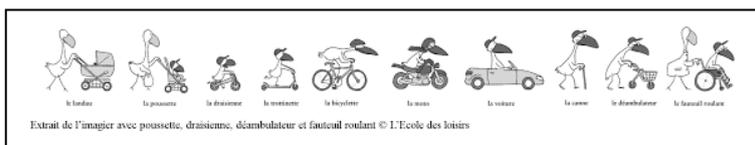
Les Herbiere// Les Peux
La Belletière// La Goubrière
La Verrie //Mortagne s/sèvre
Puy St Bonnet// La Tessoualle
Moulins // Mauléon
St Amand s/sèvre/ Les Roches
Les Chatelliers //Les Epesses
St Mars/ La Cossonnière
Ardelay //Les Herbiere

22 Sept 75Km La Bruffière

Les Herbiere Les Peux
La Belletière stop a/d
2ème a/g La Pernuère
Les Ardilliers / Beaufepaire
les Roussières / L'Angeneaudière
Belon / Rancunelières a/d
A/gauche La Brossardière
Boissière de Montaigu
Adroite St Symphorien
La Bruffière =>La Bernardière
1^{ère} a/gauche le Petit Cléon
Chupeau // Beau Rivage
Stop en face La Minaudière
Les Godelinières a/droite
La Hinchère a/gauche
Tournelièvre / La Guyonnière
La Chausselière / la Mazure
Bazoges =>St Fulgent
A/gauche Rivière Galochon
Paillers / a/g 1ère a/d stop a/d
A/g Serit //Les Herbiere

29 Septembre 74k Rorthais

Les Herbiere Ardelay
La Cossonnière St Mars
Les Epesses / Mallièvre
Treize-Vents .Chapelle Largeau
Moulin / la Brosse
St Aubin Baubigné
Rorthais . St Amand sur Sèvre
Châteaumur .La Flocellière
St Michel Mt Mercure
L'Epaud . La Chambaudière
St Paul . Les Herbiere



Extrait de l'imagerie avec poussette, dracienne, déambulateur et fauteuil roulant © L'École des loisirs

T Y

Qui veut voyager loin ménage sa monture...



Les gars, vous roulez au Super ou à l'Ordinaire ?

La citation de Racine de 1668 nous invite à modérer nos efforts si nous voulons atteindre nos objectifs, qui pour ce qui nous concerne sont d'arriver au bout de nos randonnées autrement qu'au bord de l'épuisement.

Examinons ensemble comment parvenir à nos fins.

Une évidence s'impose à nous : notre bicyclette avance par la force que nous appliquons sur les pédales. Cette force associée à notre cadence de pédalage demande de la puissance qui provient des muscles alimentés par l'énergie présente dans notre organisme. Plus la cylindrée est élevée, plus **le réservoir énergétique** est plein et plus nous pourrons aller loin à vitesse soutenue.

Mais **il nous faut une jauge** pour mesurer la quantité de carburant restant dans le réservoir. Certains nous dirons qu'ils pédalent en fonction de ce qu'ils ressentent : **au feeling**. Cette méthode qui ne s'appuie que sur l'expérience, a comme avantage de ne nécessiter aucun instrument de mesure. D'autres préféreront se caler sur une moyenne associée à une distance. Ça fonctionne aussi, il suffit d'avoir **un compteur**. Une autre façon de contrôler ses efforts est de s'équiper **d'un cardio fréquence mètre** qui offre une vision précise de la façon dont réagit notre organisme à l'effort. Il nécessite de connaître sa Fréquence Cardiaque au repos et sa FC Max. Un test d'effort permet de connaître ces valeurs. Ensuite il faut rester dans la plage raisonnable de fonctionnement et éviter de s'approcher de la zone rouge. Mais hélas, la fréquence cardiaque n'est pas la conséquence directe de ce qui est puisé dans le réservoir. En démontre notre aisance en début de parcours à monter une côte tout en ayant une fréquence cardiaque peu élevée.

Il y a donc mieux. Mais quel est cet instrument de mesure qui, à coup sûr, va nous permettre de gérer en direct la puissance de notre pédalage afin de ne pas gaspiller prématurément nos réserves. C'est le **wattmètre**. Quésaco... C'est **un capteur de puissance intégré aux pédales** qui permet en temps réel d'afficher la puissance, en watts, développée par notre organisme. Ceci dit, quels sont les

seuils à connaître pour pédaler avec efficacité et plaisir. Il faut commencer par le début.

Nous possédons deux qualités de carburant stockés dans des réservoirs différents : L'un pour "**l'Ordinaire**" et l'autre pour "**le Super**". L'Ordinaire est constitué par nos lipides dont les réserves sont inépuisables et le Super, c'est le glycogène, emmagasiné dans nos muscles mais en quantité limitée. Ces deux sources énergétiques sont libérées automatiquement en fonction de la puissance que nous demandons à notre corps. Il faut donc apprendre à rouler à l'Ordinaire le plus possible et réserver le Super pour de brefs efforts, qui est disponible lui immédiatement et qui nous rend fort en début de parcours. Mais attention à la panne sèche ! L'ordinaire, par contre, n'est pleinement disponible qu'après environ 45 minutes d'efforts et a pour avantage de pouvoir rouler à environ 120 watts sans puiser dans le glycogène. Au-delà de cette puissance le cycliste consomme son super comme dans la montée d'une côte sans réduire l'allure.

Examinons ensemble **quelques chiffres** qui permettront de nous situer face aux sportifs de haut niveau. Pendant 45 minutes un pro est capable de pédaler à 400 watts de moyenne. Un cycliste qui développerait 500 watts sur cette même distance serait, à juste titre, suspecté de dopage chimique ou mécanique. Savez-vous qu'un sprinteur pro peut monter à 2 000 watts pendant quelques secondes ! Sur une cyclo sportive la puissance moyenne est de 250 watts sur 90 kms alors que pour un cyclotouriste elle s'établira à 100 -120 watts sur la même distance avec des pointes à 180/200 watts pour grimper une bosse.

Vous l'aurez compris **le capteur de puissance permet de régler une allure** (110 watts par exemple), qui permet de s'économiser pour aller plus loin tout en se faisant plaisir. Il faut donc accepter de ralentir pour ne pas faire augmenter la puissance. Pour récupérer un peu de glycogène il suffit de s'arrêter le temps d'une petite pause ou de passer une bonne nuit pour refaire presque le plein. A savoir également que l'ingestion d'une barre de céréales ne devient disponible dans l'organisme qu'au bout de 2 à 3 heures, comparé à un liquide énergétique qui aura besoin de moins d'une heure pour être métabolisé.

Il ne vous reste plus qu'à remplacer vos pédales.

Bonnes et belles randonnées.

Cet article est inspiré d'un échange avec Mr Daniel Jacob, rédacteur à la revue cyclotouriste et pour en savoir plus, rendez-vous dans les pages santé de votre revue cyclotourisme de septembre 2021.

Christophe Pitard



Le capteur de puissance est entre la pédale et le filetage

Un Saint-Jacques de Compostelle, inoubliable pour Marie-Jeanne ROQUET



Depuis l'été 2017, toujours optimiste, Jean-Marc Roquet se battait avec courage pour surmonter ce cancer qui le rongait de l'intérieur. Son combat a pris fin le 6 avril 2021.

Habitant Saint-Martin des Tilleuls, Jean-Marc avait commencé le cyclotourisme avec ses copains de l'association de La Verrie. Homme de défi, Jean-Marc totalise 3 Paris-Brest-Paris. En 2003, les 3 copains de la Verrie qu'il avait entraînés avec lui lors de sa première participation savent combien ils lui doivent pour avoir réussi à aller au terme des 1200 km de leur PBP.

En novembre 2016, pour les 60 ans de son épouse Marie-Jeanne, Jean-Marc lui avait offert un drôle de cadeau : des livres et un document sur Saint-Jacques-de-Compostelle. Assez marcheuse, Marie-Jeanne rêvait de faire Compostelle à pied.

Pour Jean-Marc, à deux et à vélo c'était mieux. Prévoyant, il avait acheté un tandem un an auparavant pour qu'ils puissent s'y habituer avant de se lancer sur une grande distance. Le « rodage » avait été fait le long du canal de Nantes à Brest.

C'est donc le 9 mai 2017, juste après la rando au Pays des Alouettes que Marie-Jeanne et Jean-Marc ont pris le départ pour Saint-Jacques-de-Compostelle. Léon Planchet et Jean-Pierre Perrocheau, démontant les banderoles publicitaires, se trouvaient opportunément sur leurs premiers kilomètres pour la photo de départ.

Marie-Jeanne se souvient bien des premières étapes « A Marans, la météo étant en vigilance orange, nous avons dû monter la tente sous un grand chapiteau à côté du camping. Le deuxième jour, nous avons prévu de nous arrêter dans un camping, 30 km avant Marennnes, mais c'était fermé. Il fallait aller à Marennnes, mais être arrivés avant 18 heures. Mes pieds avaient de la peine à rester sur les pédales tant Jean-Marc tournait vite et appuyait fort. Heureusement, nous sommes arrivés dans les temps. ».

À partir de Saint-Jean-Pied-de-Port, nous avons surtout logé dans des gites d'étapes et des « albergues » en Espagne. Nous nous retrouvions dans des dortoirs de 50 personnes.

L'arrivée à Saint-Jacques est un grand souvenir, des pèlerins nous prenaient dans leur bras. Ce moment partagé à deux est inoubliable. C'était le week-end de l'Ascension, nous avons réussi à trouver des places dans le dortoir du séminaire. Situés près de la porte d'entrée, la lumière automatique n'arrêtait pas de s'allumer et s'éteindre. Le retour en Vendée en vélo, c'était inhabituel : sur la route beaucoup d'espagnols nous faisaient signe de faire demi-tour.

Sur le chemin du retour, nous sommes passés par la Cruz de Ferro. Il y a une ascension de 17 % de pente. Les gens nous applaudissaient. A la Cruz de Ferro il y a un calvaire monumental. A l'aller, nous nous étions arrêtés et Jean-Marc avaient gravé nos deux prénoms. Des voisins y ont retrouvé notre inscription et nous ont envoyé la photo. »

Les yeux de Marie-Jeanne brillent à l'évocation de ces souvenirs. Elle se souvient aussi de l'accueil de Joël et Marie-Danièle Renou à Mesnard-La Barotière où ils s'étaient arrêtés pour les saluer.

Dès le lendemain, le samedi 24 juin, après 3666 km parcourus en 46 jours, Jean-Marc et Marie-Jeanne étaient à pied d'œuvre pour chapeauter l'organisation de « Tintamarre », la fête communale de Saint Martin des Tilleuls.

Homme gentil, discret, dévoué et déterminé, Jean-Marc Roquet manque à sa famille, à ses amis et à tous ses copains du vélo.

Propos recueillis par Joël Renou et Daniel Bousseau

DB

Remerciements aux partenaires du C.T.H.

GIRARDEAU
MAÇONNERIE - COUVERTURE - RAVALEMENTS

Zone de la Souchais / 85500 BEAUREPAIRE
02 51 92 43 12
contact@girardeauhabitat.fr girardeauhabitat.fr

Girardeau, une force de 40 compagnons
la sagesse d'une expérience reconnue

la Cave Trio
la-cave-trio.fr

VINS, BIÈRES, SIROPS, TIRAGES PRESSION,
REMORQUES FRIGORIFIQUES, ACCESSOIRES... 02 51 61 09 29

LA CAVE TRIO - 7 RUE DU BIGNON - 85500 LES HERBIERS

**AUTO-ÉCOLE
Couturier**

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

**CHERVET
OPTICIENS**

Le Professionnalisme
au service de l'Élegance

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 - Saint-Fulgent
www.maisondion.fr

Art et Ciseaux
COIFFURE

1 Rue du Bignon - 85 500 LES HERBIERS
02 51 64 72 99

**GARAGE
MARTINEAU**
Réparation 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 19 juin 2021

BANQUE - ASSURANCE - PLACEMENT
Particuliers, Professionnels et Entreprises

Auto Moto Habitation Santé Prévoyance
Épargne Retraite Flotte Multirisques

ORIAS: 0703096
77 Rue de Saumur - LES HERBIERS
02 51 66 03 76
agence.nordoherbiens@axa.fr

**Cycles
BERLAND 85**

Beta Peugeot ORBEA TIME

Rue de Gradine - 85500 LES HERBIERS
Tél. 02 51 67 18 34 - crberland@hotmail.fr
www.cyclesrolandberland.com

SARL TREILLARD

VENTE • INSTALLATION • DÉPANNAGE
Chauffage toutes énergies • Plomberie • Sanitaire
Électricité • Zinguerie • Isolation • Solaire

3 rue du Fief du Prieur - LES HERBIERS
Tél. 02 51 67 15 53
micheltreillard@wanadoo.fr www.treillard-chauffage.com

MERLET LUC
& Associés

Agencement intérieur • Aménagement extérieur
• Menuiserie • Charpente

2 bis rue de commandant Guilbaud • LES HERBIERS
Tel. 02 51 64 83 72 • www.lucmerlet.fr
accueil@merlet-menuiserie.fr

PEINTURE
DECORATION

Philippe Jacques
06 30 55 97 37
jacques.philippe2@free.fr

**FERCHAUD
& JACQUES**

1, avenue des Sables 85500 LES HERBIERS
02 51 66 89 38

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-lesherbiens.com