

## La revue du cyclotourisme herbretais

### Paris Brest Paris - Une aventure Humaine



Le Paris-Brest-Paris est une randonnée cycliste audacieuse qui a lieu tous les 4 ans et se déroule sur une distance de 1219 kilomètres (avec près de 12 000 m de dénivelé positif), entre les villes de Paris et de Brest. Cet événement exigeant attire des cyclistes du monde entier qui sont passionnés par les longues distances et les défis physiques.

Cette année, ce sont 6 810 participants qui ont validé leur inscription dont 71% d'étrangers venant de 71 nationalités différentes.

Le Paris-Brest-Paris a une histoire riche qui remonte à la fin du 19e siècle. La première édition de la course a eu lieu en 1891 et depuis lors, elle se déroule tous les quatre ans. Les participants doivent respecter certaines règles strictes, notamment des contrôles de temps à différentes étapes du parcours et un temps limite pour terminer la course. Seuls les cyclistes qui parviennent à compléter le parcours dans le temps imparti de 80 ou 90 heures ou bien 84 heures selon que l'on part le dimanche la soirée ou le lundi matin, reçoivent le titre de «finisher».

Partant de Rambouillet le dimanche 20 août pour rallier Brest, le parcours est découpé en 15 secteurs : Mortagne au Perche, Vilaines La Juhel, Fougères, Tinténiac, Loudéac, Carhaix, Brest, Carhaix, Loudéac, Tinténiac, Fougères, Villaines La Juhel, Mortagne au Perche, Dreux, Rambouillet.

Sur tout le parcours, c'est une ambiance incroyable qui donne envie de se surpasser malgré les souffrances. Le mot d'encouragement que l'on entend le plus souvent au long du parcours c'est « **Courage** » !...

Cet événement met en avant la persévérance et la motivation des cyclistes passionnés pour les longues distances. Beaucoup de participants s'entraînent pendant des mois voire des années pour se préparer à cet événement éprouvant. La solidarité, la camaraderie parmi les cyclistes et le sentiment d'accomplissement et de dépassement de soi après avoir terminé le Paris-Brest-Paris sont des aspects majeurs qui attirent de nombreux participants.

En somme, le Paris-Brest-Paris est bien plus qu'une simple course cycliste, c'est une aventure humaine qui met en lumière la passion des individus pour les grandes distances et les défis extraordinaires.

Pour valider l'inscription à Paris-Brest-Paris il faut réaliser 4 brevets longues distances de 200, 300, 400 et 600 km. Le CTH a organisé cette année les brevets qualificatifs de 200 et 300 km réunissant respectivement 29 et 32 participants.

**5 licenciés du CTH (Cyclo Tourisme Herbretais)** se sont engagés sur Paris-Brest-Paris.

Voici les inscrits, dans l'ordre sur la photo jointe : Daniel Bousseau (72 ans), Sébastien Coutand (49 ans), Cécile Gesvret (53 ans), Fabrice Nerrière (52 ans) et François Rouet (53 ans).

Ce sera la 2ème participation pour Sébastien et la 3ème pour Daniel. Pour les autres, ce sera la découverte. Nous leur adressons nos plus vifs encouragements.

Retrouvez leurs résultats en page 6

*Daniel et Christophe*



# Patrick You, Un humaniste sportif amoureux de campagne et de contacts.



Informaticien né aux Essarts en 1969 il a grandi à Chavagnes-en-Pailleurs jusqu'à l'âge de 21 ans. Enfant, chaque été, la R6 familiale emmène toute la famille dans les Pyrénées pour randonner en pleine nature.

Vers 13 ans, il est scout de France et fait son premier voyage à vélo entre Montaigu et St Jean de Mont. **«Mais que c'était difficile de se rendre à la colonie des Pères de Ste Marie ! Une année à Cauterets j'ai voulu aller au Pont d'Espagne à bicyclette, mais j'ai dû faire demi-tour après quelques lacets, en comprenant ce qu'était le vélo en montagne.»**

Les activités physiques ont cessé vers 20 ou 25 ans. **«J'ai arrêté le sport. Pendant les années suivantes, je me suis consacré à mes trois enfants, qui sont aujourd'hui adultes. Mais, sujet au stress, le médecin me conseilla de faire un peu de sport.»** D'emblée Patrick choisit le VTT parce qu'il aime la nature, l'aspect ludique, lui plaisait, c'était important. **« Là, je me suis inscrit au CTH pensant qu'il y avait encore plus à découvrir en roulant avec d'autres plutôt que seul. Je connaissais Patrice Brémond, nous étions peu nombreux avec Guy-Marie, Dominique et quelques autres. Cela m'a plu, et j'ai renouvelé ma licence. Il y eu des moments d'amitié remarquables, comme un gars du club qui me prête son VTT la veille du départ, lors de ma première participation à la Vendée-Verte, une épreuve difficile de 100 km en VTT. »**

Il participe aux randonnées VTT comme le "MaRéorthon" à la Réorthon et beaucoup d'autres sur les bords de la Sèvre. **« Quand tu es en pleine nature, quelque chose se passe qui te fait du bien. Et c'est encore mieux quand tu le partages ».**

Il dit encore : **« Le sport m'a beaucoup aidé : quand on est en déprime, c'est l'un des meilleurs moyens d'aller mieux. »**

D'autres activités sportives complètent ses loisirs : le trail (course à pied), la randonnée en montagne. Mais le cyclotourisme en cette année 2023 est à l'honneur, fin mai, avec Nicolas et Florian (VTTistes du CTH) le Chemin de Saint Guilhem qui relie l'Aubrac aux portes de la Méditerranée s'est fait à VTT sur 250 km en mode « bikepacking ». Puis mi-août avec sa compagne Florence, sur le canal de Nantes à Brest en gravel avec sacoches.

Une semaine avec la météo propre à la Bretagne : **«Même entre les averses, il pleut !»**. Mais qu'importe. **« Il y a un grand avenir pour l'aménagement du territoire en faveur du vélo en dehors des routes trop fréquentées : en gravel, vtt, ou autre. T'es bien, tu prends ton temps. Le sport fait grandir dans le partage au sein du club : c'est comme la nocturne VTT entre Noël et la saint Sylvestre : on n'y va pas pour les paysages, ni pour la météo, mais pour un amusement sportif et pour la convivialité. »** Patrick lance un appel, **« j'ai dans la tête de faire avec des gars du club, le TGV, (le Tour Gravel de la Vendée) en suivant les 700 km du Vendée Vélo Tour. Ou encore faire le circuit de la Laponie Espagnole « Montañas Vacias » long de 700 km. »** Nul doute qu'il y aura des motivés pour ce défi. Merci Patrick pour tout l'intérêt que tu portes au CTH et à la camaraderie qui t'es si chère.

*Portrait réalisé par Gino*



## Notre Herbretais Walter BENETEAU

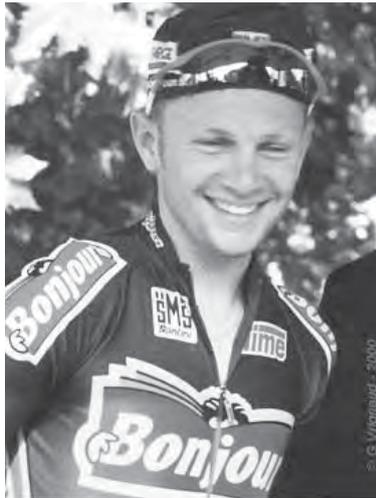
Walter BENETEAU connu du grand public comme coureur cycliste professionnel, nous a quitté en 2022 à l'âge de 50 ans. Herbretais né en 1972 aux Essarts, il a passé toute son enfance aux Herbiers chez ses parents Andrée et Roger BENETEAU. Issu d'une grande famille, il est proche de ses grands-parents ainsi que de ses deux sœurs qu'il protège avec amour et bienveillance. Quelques années plus tard, sa fille et son fils lui apporteront les plus grandes joies.

Après l'école, il se formera au métier d'ébéniste !... Mais son tempérament le pousse aussi vers les sports. Il pratique le football, le tennis, le judo et puis le vélo qu'il adopte avec talent. Doué et volontaire, il en fera son métier de 2000 à 2006 avec sept participations parachevées au Tour de France.

Mais c'était aussi un grand sensible, animé d'une immense curiosité. Pendant ses déplacements, dès que le temps le lui permettait, il visitait les sites historiques et touristiques avec avidité. Il s'intéressait aussi à l'histoire de sa famille et plus particulièrement à la manière dont ses grands-parents vivaient leurs coutumes, leur façon d'être bien différente, etc...

Son sourire, reflétait son état d'esprit, libre et chaleureux, empreint d'humanité,

Au regard de cette histoire personnelle brièvement résumée ci-dessus et fort du témoignage émouvant de



ambiguïté avec la fédération française de cyclisme.

Cette initiative a visiblement suscité une certaine incompréhension et soulevé quelques interrogations au sein du Club, eu égard notamment, au parcours cycliste de Walter, ainsi qu'aux liens fraternels et amicaux qu'il a su tisser dans son entourage.

Les souhaits formulés ainsi que la volonté exprimée par certains membres de sa famille auprès de dirigeants du Chrono des Nations allant dans ce sens et qui, bien évidemment, nous ont été communiqués, n'ont pas laissé le Comité Directeur du CTH de marbre !...

La disparition brutale de cet ancien coureur professionnel et ami des

Herbretais a, bien évidemment, précipité les événements et logiquement amené le Comité Directeur du CTH à reconsidérer sa position s'agissant de ce retrait.

C'est pourquoi, il a été convenu et décidé en accord avec les représentants du Chrono des Nations, d'appeler dorénavant la Rando du Chrono : **"La Rando Walter BENETEAU"**, regroupant cette fois-ci l'ensemble des parcours proposés lors de notre manifestation sportive.

Cette décision a été saluée et validée par sa fille.



Walter Bénéteau en compagnie de son père Roger au départ du chrono des Herbiers en l'an 2000.

sa propre maman retraçant également le parcours sportif assez remarquable de son champion de cycliste, l'enfant du Pays des Herbiers, comme se plaisait à le rappeler ses proches et ses nombreux fans, ne pouvait être dissocié du grand parcours de notre traditionnelle rando du chrono organisée dans le cadre du Chrono des Nations. Le CTH affilié quant à lui, à la fédération française de cyclotourisme a jugé nécessaire de ne plus associer en 2022, le nom de Walter BENETEAU, à ce grand parcours qualifié à tort de rando cyclo sportive, afin de lever toute



Walter Bénéteau au micro de Patrice Renou sur la rando 2012

Par ce geste de reconnaissance et de grande sympathie à l'endroit de la famille BENETEAU, de ses enfants et de ses proches, le CTH espère honorer durablement la mémoire de notre ami Walter, lequel a su de son empreinte, marquer et encourager la pratique du vélo sous toutes ses formes et plus largement le cyclisme en général, au cœur de notre pays du haut bocage.

Pour conclure, nous tenons vivement à remercier Andrée, sa maman, qui par son écoute attentive a largement contribué à nous faire avancer, tout en nous confiant tout le bien qu'elle pensait de cette personne simple et attachante qu'a toujours été son fils !..

*Pour la rédaction : Gino et Philippe*

**DÉPART EN OCTOBRE**  
**LE SAMEDI 13H30**  
**LE DIMANCHE 8H30**



**30 & 1<sup>er</sup> octobre**

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	
Bazoges en Pailleurs	22	17
Chavagnes en Pailleurs	32	27
Les Brouzils	38	
Chauché	45	35
St Florence	56	45
L'Oie	58	47
Mouchamps	64	53
Rochetretoux	70	
La Jonchère	73	
Les Herbiers	80	65

**Randonnées Extérieures le 1er/10**

**TORFOU**

**Randonnée d'Automne**

**Randonnée TORFOU 1<sup>er</sup> OCT 2023**

**PÉDESTRE - CYCLO**

Itinéraire : 78 - 72 kms (5 circuits)  
 Cycle : de 48 à 1012 circuits

**Randonnées VTT - CYCLO PÉDESTRE - GRAVEL**

**23**

**LA MELUSINE TRANSMERVENTAISE**

Rando VTT: 17 à 12 ans / 10h / 100km  
 Rando VTT: 10h / 100km  
 Rando Cyclo: 10h / 100km  
 Rando Pédestre: 10h / 100km  
 Rando Gravel: 14h / 100km / 100km



# LES SORTIES DU WEEK-END

**Rendez-Vous 6 rue de la Guerche**

**7 & 8 octobre**

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
La Chambaudière	10	10
La Bessonnère	12	12
L'Epoux	13	13
St Michel Mt Mercure	15	15
Pouzauges	22	22
<b>=&gt; Réaumur sur 7kms</b>		
A gauche Montournais	32	
St Mesmin	39	
La Pommerai s/sèvre	45	31
Chateaurum	51	37
La Flocelière	54	40
La Sicotière	58	44
La Chagnais	60	46
Le Boupère	63	49
La Croix Bara	70	56
Les Herbiers	77	63

**Randonnées Extérieures le 8/10**

**SAUMUR 49**

**ANNÉE DES VINS & CHAMIGNONS**

Route : 52 - 68 - 96 kms  
 VTT Gavel et Marche

**ST HERBLAIN 44**

**Randonnées MOULINS & MARAIS**

Route 34-59-76-96 km  
 VTT 21-37-55 km  
 Marché : 9-16 km

**Samedi 14 octobre**

**Rando Walter Bénéreau**

113 kms départ à 8h30  
 83 kms départ à 8h45  
 51 kms départ à 9h  
 Gravel : 57 kms  
 départ libre à partir de 8h

**Dimanche 15 octobre**

Les Herbiers	0	0
La Creulière	4	
Les Enfreins		
Chambretaud	12	
Le Boisniard		
Ad D72 St Malo du Bois	19	
Mallièvre à droite D11	22	
AG La Roche Bordron	26	
Ag D27 Les Châtelliers	33	
La Pommerai	38	
A droite Vilcreux		
La Flocelière *	45	
St Michel Mt Mercure	47	12
<b>=&gt; Pouzauges</b>		
A droite La Chagnais	52	17
Le Boupère	56	21
St Prouant	60	25
<b>=&gt; Mouchamps</b>		
A droite Rochetretoux	69	34
Le Colombier	71	36
La Jonchère	73	38
Les Herbiers	80	45

**Randonnées Extérieures le 15/10**

**Concentration de fin de saison Challans**

**CYCLOS RANDONNEURS MARAIS**

Prise en charge CTH

**21 & 22 octobre**

Les Herbiers	0	0
La Jonchère à droite	7	7
Le Gué-Jourdain	10	10
Mouchamps	13	13
St Cécile	20	20
St Martin des Noyers	26	
La Merlatière	37	
Boulogne	42	
St Denis la Chevasse	46	
Chauché	54	38
St Fulgent	62	46
Mesnard la Barotière	68	52
Les Herbiers	77	61



**Randonnées Extérieures le 22/10**



Départ : SALLE DES SPORTS  
 Rue de la vendée de 08h00 à 13h00  
 Route : 30 49 60 77 kms  
 VTT Marche

TARIFS : adhérents FFCT 5 €

PAQUEREAU CHRISTIAN  
 Téléphone : 0616434905



**28 & 29 octobre**

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
La Verrie	16	16
Mortagne s/sèvre	22	22

**La mortagnaise**

Prise en charge CTH

Evrune	24	24
Le Longeron	31	31
La Romagne	37	
Montfaucon s/moine	46	
Montigné s/moine	48	
Torfoü	55	
Tiffauges	58	39
Les Landes Genusson	65	46
<b>=&gt; La Gaubretière</b>		
Beaufrepaire	73	54
Les Herbiers	82	63

**Randonnées Extérieures le 29/10**

**LA MORTAGNAISE**

Lieu de départ  
 Salle polyvalente traineau  
 Parcours 37 - 68 - 75 kms



**Randonnée Chataignes Et Vin Nouveau**



**LYS-HAUT-LAYON 49**

Départ : salle des loisirs 20 rue des courtils **Vihiers**  
 Route : 35 - 55 - 75 kms  
 VTT & Marche

**DÉPART**  
**LE SAMEDI 13H30**  
**LE DIMANCHE 9H**



**4 & 5 novembre**

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
Vendrennes	19	19
St Fulgent	24	24
Bazoges en Pailiers	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



**11 & 12 novembre**

Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	11	11
La Flocelière	13	13
La Pommerai s/sèvre	20	20
Montravers	25	
Cerizay	30	
Le Pin	35	
Combrand à droite	38	
Puis à gauche D 153		
1 km à gauche		
La Petite Boissière	44	27
St Amand s/sèvre	49	32
Mallièvre	57	40
Les Epesses	62	45
Les Herbiers	71	54

**Randonnées Extérieures le 12/11**

**CERIZAY 79**  
**Les Chemins Creux**

Salle Léo Lagrange  
 Cyclo route: 58 et 65 km  
 Marche: 8 -11 et 15 km  
**Licencié FFCT 4 €**



# LES SORTIES DU WEEK-END

**Rendez-Vous 6 rue de la Guerche**



**2 & 3 décembre**

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailiers	12	12
La Boissière de Montaigu	19	19
Montaigu	30	
La Guyonnière	35	
Treize Septiers	38	
St Symphorien	42	23
Les Landes Genusson	48	29
La Gaubretière	53	34
Les Herbiers	63	44



**23 & 24 décembre**

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule d'Oie	17	17
Les Essarts	25	
St Martin des Noyers	33	
Prendre la D60		
Le Cerisier	42	
L'Oie	43	25
La Bonnière	46	28
Mouchamps	49	31
Les Herbiers	61	43



**9 & 10 décembre**

Les Herbiers	0	0
L'Ouvrardière	6	
La Gaubretière	12	10
Tiffauges	22	
Torfou	26	
La Bruffière	33	23
La roche fleurie	35	25
La Boissière de montaigu	40	30
Bazoges en Pailiers	47	37
=> Beaurepaire		
Rocade => Mesnard		
Les Herbiers	64	54



**30 & 31 décembre**

Les Herbiers	0	0
=> Beaurepaire		
Bazoges en Pailiers	12	12
La Boissière de Montaigu	18	
Pont-legé	22	
Le Cormier	25	
Chavagnes en Pailiers	27	20
St André Goule D'Oie	35	28
La Brossière	39	32
Vendrennes	41	34
Mesnard la Barotière	46	39
Beaurepaire	52	
=> les Herbiers		
La Tudière la Verdure	58	
Les Herbiers	62	48

**18 & 19 novembre**

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
Vendrennes	14	14
Mouchamps	21	21
St Cécile	27	27
=> St Hilaire sur 2 km		
Bodin à gauche	29	29
La Marzelle	34	34
Chantonay	36	36
Puybéliard	39	39
St Mars des Prés	43	
Sigournais	47	
St Germain de Prinçay	51	
St Vincent Sterlanges	56	44
Voie-ferrée		
Mouchamps	61	49
Les Herbiers	72	60



**25 & 26 novembre**

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	8	8
Le Boupère	14	14
Monsireigne	21	21
Sigournais	28	28
St Germain de Prinçay	32	32
Rochetjoux	41	41
Le Boupère	46	
St Michel Mt Mercure	52	
Les Herbiers	64	51



**16 & 17 décembre**

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	14	14
St Prouant	20	20
Monsireigne	22	
Sigournais	28	
St Mars des Prés	31	
Puybéliard	34	
St Germain de Prinçay	36	27
St Vincent Sterlanges	41	32
Voie ferrée		
Mouchamps	46	37
Le Gué Jourdain	50	
La Pate		
Ardelay	59	
Les Herbiers	61	48





# LES SORTIES DU MERCREDI

rendez-vous rue de la Guerche  
départ 13h30

**25 Octobre 2023**

**69km Boussay**  
Les Herbiers/ /Les Peux  
La Gaubretière  
Tiffauges / Les 3 Provinces  
A/gauche Le Châtelier  
4 routes a/gauche La Gressière  
Boussay / La Bruffière  
St Symphorien a/g  
A/droite L'Ouvrardièr  
Les Landes Genusson  
Etang des Boucheries  
A/g La Grande Lisière  
Les Rancunelières  
Bazoges => St Fulgent  
A/g Rivières Galochon  
Paillers / Mesnard  
La Fournerie / Les Herbiers

**1 Novembre 2023**

**70km Chauché**  
Les Herbiers Le Gué-Jourdain  
Parc Soubise La Goussaie  
L'oe / St Florence  
Chauché Route du moto-cross  
La Rabatelière La Salette  
St Fulgent / Vendrennes  
La Tricherie / Mesnard  
Direction Beaurepaire  
A droite Serit / La Palardrie  
La Lande Les Peux  
Les Herbiers

**8 Novembre 2023**

**64 km Les Essarts**  
Les Herbiers // Gué Jourdain  
Soubise / La Goussaie // L'Oie  
Ste Florence / Douet des champs  
3 routes a/g Rouadan  
Stop a/d 1ère a/gauche  
3 routes a/d 1ère a/gauche  
La Piltière // Gâte Boursses  
Stop a/d Les Essarts super U  
=> Merlartière a/d La Prallière  
Stop A/g La Milletière a/d  
La Boisilière stop a/g  
Plessis Allaire a/droite  
La Gontrie stop a/g  
Chauché / St Fulgent // Mesnard  
La Fournerie / Les Herbiers

**15 Novembre 2023**

**65 Km St Christophe du Bois**  
Les Herbiers / La Gaubretière  
St Martin / St Aubin des Ormeaux  
St Christophe du Bois  
=>Le Puy St Bonnet  
Après le pont 2ème a/d  
Le Gât-Brunet  
Mortagnes sur Sèvre  
St Hilaire de Mortagnes  
Rochard stop a/g 2ème a/d  
La Grande Brosse Stop a/g  
St Malo du Bois  
Le Puy du Fou / Les Epesses  
St Mars La Réorthe  
La Pellterie / La Cossonnière  
Ardelay / Les Herbiers

**22 Novembre 2023**

**58k St Germain de Prinçay**  
Les Herbiers L'Aurière  
Mesnard la Barotièr  
Vendrennes=> Mouchamps  
A/droite La Coussaie  
L'Oie => St Martin des Noyers  
A 4km a/gauche L'Aunay  
Ste Cécile  
St Vincent Sterlanges  
Les Roches Baritaud  
St Germain de Prinçay  
Rond-point a/g 1ère a/droite  
Les Noues / Les Gornières  
La Débutrie / Le Boupère  
Les Roches / La Davière  
St Paul / Les Herbiers



**29 Novembre-2023**

**64k-Boissière-de-Montaigu**  
Les Herbiers=> Mesnard  
A/droite Serit 4rtes en face  
Stop a/droite 2ème a /gauche  
La Blanconnière en face  
A/d Le Doret stop en face  
Le Pressoir / Les Roussières  
L'Angenaudière  
Belon / Rancunelière a/d  
1ère a/gauche la Grandinière  
Stop a/gauche 1ère a/droite  
Aspizière – Preuilly 1ère a/d  
La Permoillère a/droite  
Barrage de la Bultière  
Le Bordage Stop a/d  
Le Pont Légal  
Boissière de Montaigu  
St Symphorien Ouvrardièr  
Les Landes Génusson  
St Martin des Tilleuls  
La Gaubretière/ Les Peux  
Les Herbiers

**6 Décembre2023**

**56km Pont Léger**  
Herbiers Les Peux  
Central U / La Lande  
=>Beaurepaire rond point a/d  
Beaurepaire // Le Pressoir  
Roussières / L'Angenaudière  
Belon // Rancunelière  
Boissière de Montaigu  
Le Pont Léger  
Chavagnes en Paillers  
Le Coin St Fulgent  
Mesnard la Barotièr  
La Fournerie / Les Herbiers

**13 Décembre 2023**

**55K St Aubin des Ormeaux**  
Les Herbiers Les Peux  
La Gaubretière  
St Martin des Tilleuls  
St Aubin des Ormeaux  
Direction St Christophe  
A/d Le Coudavid / le Cou  
1ère a/g Croix Coudrinière  
A/d La Marquisière stop a/d  
Rond point a/g Le Landreau  
Stop a/gauche et 2ème a/d  
La Grande Brosse  
Stop a/gauche St Malô  
a/g Puy du Fou /Les Epesses  
La Cossonnière /Ardelay  
Les Herbiers

**20 Décembre 2023**

**52km Mouchamps**  
Les Herbiers La Patte  
Direction Mesnard  
La Boule a/gauche  
Vendrennes  
Mouchamps La Tranchais  
Les Roches Baritaud  
St Germain A gauche  
Cimetière a droite La Noue  
Les Cornières / La Pelleterie  
Rochetroux La Jonchère  
Les Herbiers

**27 Décembre 2023**

**55km La Meilleraie Tilly**  
Les Herbiers / La Garlopière  
=> St Paul stop a/gauche  
La Jonchère / Rochetroux  
La Maison Neuve  
Algon // St Prout  
Monsireigne => Réaumur  
Après 4rtes de Chavages 1ère a/g  
Les Carrières / Meilleraie Tilly  
Couraux 1ère a/gauche  
La Latrie stop a/g 1ère a/droite  
La Grainetière // Bel- Air  
Stop A/droite Le Boupère  
Les Davières / St Paul  
Les Herbiers



2020

**Départ 9h**

**1er janvier 2024**  
**54km Le Tour des Herbiers**  
Les Herbiers / La Buzenièr  
La Patte / Mesnard  
Beaurepaire  
La Gaubretière  
Chambretaud  
Les Epesses  
St Mars / La Croix Barat  
4 routes Chambaudière  
A/d St Paul / Les Herbiers



## S'entraîner ???



**S'entraîner** est un terme hélas banalisé qui mériterait pourtant que l'on s'y attarde davantage pour mieux comprendre notre pouvoir de progression.

Commençons par quelques constats simples :

- A tout niveau et à tout âge les progrès sont possibles.
- Une sortie de groupe (ou de club) n'est pas vraiment un entraînement c'est une mise en situation pleine d'imprévus qui peuvent parfois malmener nos organismes.
- Répéter toujours la même chose à vélo conduit l'organisme à préférer un style et une durée d'effort, ce qui fait dire aux uns ou aux autres et que nous entendons souvent : « moi je ne suis pas un grim-peur ! » Ou bien encore : « moi je ne sais pas faire de longues distances ! ».

**Pour vraiment s'entraîner**, il faut amener notre corps sur des registres variés et nouveaux afin d'améliorer ce que l'on ne sait pas faire ou surtout, ce que l'on n'aime pas faire !!!

Mal faire conduit parfois à des effets contraires aux résultats attendus !... C'est ce qui explique certains passages à vide et les doutes qui vont avec : « je n'y arriverai jamais » !

**S'entraîner**, c'est faire du vélo seul ou à deux avec méthode pour travailler les cinq fondamentaux de la performance.

- 1) **L'endurance** : en roulant longtemps à régime régulier et contrôlé, sans accélération quelles que soient les variations

du parcours. On fixe la fréquence cardiaque choisie et on la maintient tout au long de la sortie.

- 2) **La vélocité** : on privilégie la vitesse de rotation des jambes sans tenir compte de la vitesse et de la force développée. Seule compte la cadence élevée à conserver pour acquérir la souplesse attendue.

- 3) **La force** : appuyer fortement sur les pédales sans recherche de vitesse, sans tourner vite les jambes, en évitant de faire monter le cœur car c'est un exercice de force lent pour gagner en muscle.

- 4) **La puissance** : on monte en régime soutenu mais régulier (sans sprinter) pour une durée à choisir que l'on allonge au fil des progrès comme dans un contre la montre.

- 5) **L'explosivité** : on enchaîne des sprints de 30 secondes alternés avec des phases de récupération afin d'être capable de réagir aux accélérations.

**L'entraînement** permet ainsi de travailler toutes les composantes de la performance, ce qui permet finalement de rouler longtemps ; de s'économiser ; de passer les dénivelés ; de rouler fort sans craquer et de réagir aux variations d'allure.

Petit à petit, les sorties de groupe deviendront moins fatigantes, plus amusantes pour peu que l'on parvienne dans l'effort à assembler, tel un puzzle, tous ces éléments travaillés avec méthode à l'entraînement.

Pour donner le meilleur de lui-même, le corps a besoin d'être surpris, sollicité, mais... respecté !...

La variété, la souplesse, l'intensité contrôlée sont des atouts pour durer et se faire plaisir !

A vélo, c'est comme la fable de Jean de La Fontaine : « Patience et longueur de temps font mieux que force ni que rage » !

En résumé, un bon cycliste doit savoir maîtriser ses pulsions, bousculer idées reçues et habitudes prises pour toujours découvrir de nouveaux horizons qui nourriront sa passion !...

**Alors ayons de l'audace les amis !...**

*Loïc*

## Annonces

L'assemblée générale du CTH est programmée le vendredi 24 novembre à 20h00 à la salle du Pontreau. A l'heure où nous diffusons notre journal nous ne sommes pas en mesure d'y joindre la convocation car les tarifs FFVélo de l'assurance 2024 ne sont pas connus. Nous vous adresserons par mail tous les documents dès qu'ils seront disponibles.

**Appel à bénévoles pour intégrer le comité de direction** du CTH. Chaque année les effectifs du Comité de Direction se renouvellent par la procédure du tiers sortant. Cette année ce sont 6 personnes qui sont susceptibles de partir, ce qui condamnerait le Comité à fonctionner à 8. Avec, la taille du club, les animations proposées et les commissions associées, il est impossible de fonctionner en nombre réduit. Aussi nous vous invitons toutes et tous à examiner comment vous pourriez nous rejoindre pour que nous soyons 15 dans le comité. Merci pour votre engagement et votre dévouement.

## Résultats de nos 5 engagés du CTH au Paris Brest Paris

Sébastien :

64h 49m 42s soit une moyenne de 18.8 km/h

François :

67h 11m 50s soit une moyenne de 18.14 km/h

Cécile :

68h 11m 22s soit une moyenne de 17.88 km/h

Fabrice :

68h 11m 24s soit une moyenne de 17.88 km/h

Prudent après un malaise à Loudéac, Daniel n'a pas fini.

**Un grand bravo pour votre participation et vos résultats.**

Rendez-vous dans 4 ans.

## Sur la trace des Templiers



C'est une inspiration de Patrick ; Partir faire le trail des Templiers. Ce sera donc par le sentier de St Guilhem du Désert dans le sens Nord Sud du Cantal, qui traverse la Lozère, l'Aveyron, le Gard et l'Hérault. L'idée séduit Patrick, Nicolas Florian et votre serviteur et finit par se concrétiser un lundi 22 Mai 2023 à Aumont-Aubrac, ville de départ juste en dessous de St Flour.

C'est ce trio improbable réuni par la même passion cyclable au CTH qui charge ses trois VTT et sacs à dos pour un périple de 5 jours de 269km et 6400m de dénivelé positif (7500m négatifs). Nous serons en semi-autonomie, alternant camping avec le matériel de trek de Patrick, ou en yourte et des gîtes de groupe, des piques niques et des restaurants... au gré des réservations et des opportunités. Les deux premiers jours se termineront sous de violents orages. Puis la météo sera clémente avec une nature qui profite de cette manne tombée du ciel. Au bout des deux jours au-dessus de Montpellier, le merveilleux site de St Guilhem niché au fond de son écrin du cirque de l'Infernet et au pied du château du Géant. Un bout du Monde qui, une fois le soir tombé, retrouve tout son calme et sa spiritualité. Retour le lendemain par les Gorges de l'Hérault, le lac du Salagou et reconduits à Aumont-Aubrac par de sympathiques Blablacar. Les sentiers étroits seront particulièrement techniques et assez compliqués à manœuvrer pour nos vélos chargés et sacs à dos à plus de 20kg (exception faite de Florian dont l'agilité compense). Les pistes et les portions routières nous ont permis d'apprécier le choix du vélo. Par rapport aux pèlerins et piétons pour qui la ligne d'horizon peut paraître bien lointaine aux confins des Grandes Causses ou des plateaux de l'Aubrac. Une trace modifiée et concoctée par Florian permet de découvrir des merveilles parmi lesquelles : la cascade du Déroc, le signal de Mailhebiau, l'Abîme de Bramabiau, le Cirque de Navacelles, les Gorges du Lot, du Tarn, de la Jonte et de la Vis, les villes de la Canourgue, Ste Enimie, Meyrueis etc etc... Les images valent mieux que de longs discours, vous pouvez vous faire une idée plus juste sur la chaîne Youtube du CTH VTT... et pourquoi pas vous lancer un jour vous aussi dans l'aventure ??!

Nicolas

## La Granit'Montana un beau défi pour le CTH VTT



Le CTH VTT était présent le 18 Juin à l'édition 2023. Sam, Flo et Antoine se sont engagés sur le superbe tracé des Monts d'Ambazac en Haute-Vienne (87). Reconnu difficile pour ses relances permanentes, le terrain est composé de dalles granitiques et de sous-bois forestiers (sapins).

La version Ultime du Raid VTT est un format XC Marathon, soit 80 kilomètres avec 3 200 mètres de dénivelé positif et négatif ! La veille du départ nous scrutons le profil pour préparer l'effort du lendemain.

Rendez-vous est donné à 6h40 pour l'Ultime en mode non chronométré. Dès le départ le ton est donné avec une ascension progressive. Nous avons la chance de rester à couvert sous les arbres. Peu ou pas de portions plates pour le repos et des traces soignées toujours ludiques, parfois techniques. Le dénivelé est plutôt sur le début du circuit, permettant ainsi de conserver suffisamment de lucidité dans les zones plus délicates. Nous avons réussi à passer les 2 barrières horaires au km 33 et km 66.

C'est une très belle organisation avec un fléchage parfait multipliant les flèches, la rubalise et de la peinture éphémère. Les 4 ravitaillements étaient garnis et l'organisation avait prévu des points d'eau supplémentaires pour s'hydrater ou se rafraîchir. Même sous les arbres il a fait chaud.

Nous garderons en mémoire de beaux échanges avec les clubs voisins ayant aussi fait le déplacement ; Laurent roulant à Bégrolles (49), le club Les Illuminés (44), AnjouRandoVTT (49), et le défi physique et technique !

Antoine



## Jean- Marc - Notre très actif commissaire UCI

Concernant l'été 2023, il était chargé mais avec beaucoup moins de km en vélo que 2022. Début juillet, j'ai pris le départ de ma 2ème et dernière course de la saison à St Gemme la Plaine avec Anthony GOURAUD (également licencié au CTH) avec le maillot aux couleurs du « Cale Pied » (très visible avec les couleurs fluo). Je termine 6ème. Ensuite, nous avons déménagé et j'ai mis le vélo au repos.

Fin juillet, j'ai rejoint la Belgique et le Tour de Wallonie comme commissaire international UCI. Cette épreuve par étapes a vu Filippo GANNA inscrire son nom au palmarès de la course, comme il l'a fait au Chrono des Herbiers il y a quelques années ou lors des championnats du monde. Au mois d'août, je me suis déplacé en Pologne près de Cracovie dans la région de « Petite Pologne » au sud-est du pays, à proximité avec la Slovaquie, afin d'officialier sur 2 épreuves pour l'UCI. Les parcours étaient très sélectifs et avec des dénivelés importants. Mon vélo a également repris un peu de service sur la fin du mois d'août. Et pour clôturer l'été, j'ai officié lors du 1er week end de septembre à Plouay (56) pour les traditionnelles courses.

Jean Marc

# Remerciements aux partenaires du C.T.H.

**Auto-école  
Alex Conduite**

06.43.28.76.11  
contact@alex-conduite.fr  
35 rue du Donjon - Les Herbiers

**la Source**  
VINS & SPIRITUEUX

73 ROUTE DE BEAUREPAIRE  
ZONE COMMERCIALE LES TONNELLES  
85500 LES HERBIERS  
02 51 61 09 29 - 06 47 82 85 34

**INTERSPORT**  
Le sport, la plus belle des rencontres

LES HERBIERS  
Centre commercial HYPER U  
Du lundi au samedi de 9h30 à 19h30

**ATLANTIQUE  
GRAVURE**  
MIROITERIE DECO

**M M A**  
**Gérard PELLOQUIN**  
ASSURANCES

15 Bis Avenue des Sables  
85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 67 11 64

64 Rue La Fontaine  
85110 CHANTONNAY  
Tél. 02 51 94 32 18

g.pelloquin@mma.fr

**Créations  
DU BOCAGE**  
PAYSAGISTE

**Cycles  
BERLAND 85**

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

**Art et Ciseaux**  
COIFFURE

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

**SARL GARAGE  
MARTINEAU**  
Réparateur Agréé Citroën

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

**Crédit Mutuel**

Agence du Crédit Mutuel Les Herbiers  
Centre Commercial Ardelay  
27 B avenue Georges Clemenceau  
85500 LES HERBIERS

CFCMO - RCS La Roche/Yon B 307 049 015. 2020

**CHERVET  
OPTICIENS**

Le Professionnalisme  
au service de l'Élégance

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

**MAISON  
DION**  
JARDINERIE & CAVE

Les Herbiers - Saint-Fulgent  
[www.maisondion.fr](http://www.maisondion.fr)

**HYPER U Les Herbiers**  
Commerçants autrement

- TECHNOLOGIE
- CULTURE
- BILLETTERIE SPECTACLES
- DRIVE coursesu.com Les Herbiers
- SUSHI DAILY Les Artisans du Sushi
- SERVICE APRÈS-VENTE
- LIVRAISON FUEL à domicile
- flunch
- location

Avenue de la Maine • 85500 LES HERBIERS  
**02 51 91 02 97**  
[www.hyperu-lesherbiers.com](http://www.hyperu-lesherbiers.com)