

## La revue du cyclotourisme herbretais

### Ni exclusivité, ni parent pauvre au C.T.H !



La commission rédaction du 44x18 a jugé bon pour sa nouvelle édition de **braquer ses projecteurs sur la section VTT**, l'autre composante du CTH, afin de mettre en lumière toutes les facettes de ses activités, ce aux fins de vous permettre amis lecteurs et lectrices d'apprécier plus justement la qualité des prestations réalisées et de découvrir le visage plutôt rayonnant, d'une section qui tout à la fois, respire et inspire la confiance.

**La section VTT du CTH est une forme de petite communauté très dynamique** et sacrément ambitieuse au sein du club. Elle est composée de 23 vététistes passionnés, bénéficiant pour la plupart d'une véritable expérience dans la pratique de leur discipline, enrichie en cela par un réseau de personnes adeptes du vélo tout terrain donnant lieu à l'échange, le conseil et de nouvelles rencontres.

**En termes d'activités, la section VTT n'est pas en reste !...** Sous l'œil expert de son leader pris en la personne de notre ami **Nicolas COURBEIX**, vis-secrétaire,

cette section multiplie les propositions et reste à l'initiative sur bien des terrains et dans bon nombre de domaines. Il n'hésite pas entre-autre avec ses copains à s'armer d'outils et de matériels de débroussaillage adéquats en fonction des saisons pour offrir aux passionnés et bien d'autres d'ailleurs, des sentiers de qualité ou les prouesses techniques, physiques et sportives tant dans les descentes que dans les montées sont plutôt sollicitées. A contrario, cette section est aussi capable de vous offrir des circuits où la tranquillité rime avec sérénité et beauté des paysages !...

Alors oui, le CTH peut légitimement et largement s'enorgueillir d'avoir à ses côtés et dans ses rangs **une section VTT qui porte haut les couleurs du club** et ce bien au-delà du département, est-il besoin de le souligner !... C'est en cela et pour cela que le **CTH soutient leurs actions en décidant notamment d'accentuer l'effort financier** pour faciliter l'accès à des événements, des manifestations sportives et autres randonnées organisées à l'ensemble de nos adhérents désireux d'y participer.

Alors non, **la section VTT ne détient pas l'exclusivité**, mais elle **n'est pas non plus le parent pauvre du CTH**, comme il vient d'être démontré !... **Le CTH forme un tout, seul et indivisible, où le partage, l'écoute, les compétences et l'amitié en sont le fondement et les principes de vie en société.**

**Alors rejoignez-nous ! Prenez votre licence au C.T.H pour pratiquer librement et en toute quiétude votre discipline favorite.** C'est pour vous, l'opportunité de **vivre pleinement votre passion** et de **progresser** personnellement et collectivement. L'occasion aussi pour vous, de tisser des liens et **d'en garder des souvenirs inoubliables.**

**Pour rester informé** sur les dernières actualités, les événements à venir et les conseils techniques, **le blog de la section VTT du CTH** (<https://cth85vtt.blogspot.com>) est une ressource inestimable.

*Pour le CTH - Le Président - Ph.Rautureau*



## Les mots du vélo

En premier lieu, gloire à nous cyclistes car il est écrit : « **Le vélo est un engin de concorde car les piétons s'ignorent, les automobilistes s'invectivent, les cyclistes eux se saluent, se sourient et s'unissent** ».



Certains sont plus élogieux à propos des cyclotouristes : « **Les cyclos sont des héros qui s'ignorent** ». En effet nous avons tous croisé des aventuriers exemplaires et anonymes incitant au respect vivant leurs rêves dans la discrétion.

Pour alimenter en humour notre petite rubrique citons Pierre Dac qui disait : « **Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des oeufs mollets** ».



D'autres glorifient notre sport à travers des formules pleines de symboles : « **La seule chaîne qui rend libre est celle du vélo** ».

Cette liberté si précieuse, elle nous imprègne sur la route dans les instants de grâce où tout s'aligne comme dans un rêve : « **Le vélo a une âme, si vous réussissez à l'aimer cela vous donnera des émotions que vous n'oublierez jamais** » ou encore « **la bicyclette rend la jeunesse et l'expression de la liberté** ».

Sans rendre la jeunesse, le vélo contribue certainement à ralentir le vieillissement inspirant une jolie formule : « **le vélo est un jeu d'enfant qui dure longtemps** ». Nous cherchons tous à prolonger la partie mais pour chasser la lassitude retenons l'expression : « **On ne cesse pas de pédaler quand on vieillit, on vieillit quand on cesse de pédaler** ».



Encore de bons arguments pour nous rassembler et vivre notre passion avec humilité avec Henri Desgrange qui a dit : « **La souffrance à bicyclette est noble car elle correspond au plein épanouissement de la volonté** ».



La volonté nous la trouvons à chaque sortie afin de transformer les efforts en émotions bénéfiques pour notre bien-être. « **Le cyclotouriste n'a pas de palmarès mais il a des souvenirs** ».



Concluons par cette phrase pleine d'espoir : « **Le vélo est le seul sport ou tu finis avec des réponses aux questions que tu ne t'étais pas posées en partant** ».

Une chose est sûre, le vélo embellit le quotidien et permet de mieux se connaître. Le vélo est magique parce qu'il dépasse les différences et fédère. C'est sans doute pour cette raison qu'il nous est indispensable.



Loïc

## Annnonce photo de classe 2024

Voilà déjà 2 ans, le 5 mars 2022, nous réalisons notre première photo de classe avec la complicité de Gino et Yves. Nous vous proposons de rééditer cette initiative le samedi 27 avril à 11h00 au local. Merci de venir avec votre maillot du CTH pour un rendu impeccable. Venez toutes et tous pour immortaliser ce millésime 2024 du CTH. A très vite.

Le Comité de Direction

## Dates des prochains Bals Herbretais

Amis bénévoles, les bals herbretais ont besoin de nous pour assurer le service des boissons et brioches aux danseurs. Trois d'entre nous sont attendus aux dates ci-dessous à partir de 15h00. Vous êtes disponibles, inscrivez vous auprès de Rémi Blanchard au 06 17 13 66 28

**DIMANCHE 19 MAI 2024**  
**DOMINIQUE ET STEPHANIE FLOQUET**  
**VOLLEY**

**DIMANCHE 15 JUIN 2024**  
**JEROME ROBERT**  
**HAND**

# Le plus gratifiant en vélo n'est pas la performance mais le progrès



« Au cours d'une belle sortie, **tête, cœur, poumons et muscles collaborent joyeusement**, jusqu'au moment où advient un effort conséquent qui les surprend : «Eh voilà c'est parti !...» s'exclame le muscle.

La tête, décidée à s'accrocher et faire bonne figure lui réclama de pousser sur les pédales. Celui-ci, réactif et motivé, contacte aussitôt son usine musculaire lui demande de décharger davantage d'oxygène livré par le poumon via le cœur comme transporteur pour la déverser dans la chaudière à efforts afin de produire l'énergie nécessaire à l'effort.

**La vitesse du vélo progressa évitant le décrochage mais ça ne rigolait plus dans l'organisme.**

La tête, rassurée, surveillait tout ça, se posant cependant quelques questions en regardant le profil du parcours sur le GPS. De fait, la chaudière musculaire commençait à chauffer un peu, rejetant de plus en plus de déchets car un petit déficit en oxygène perturbait la carburation qui patinait.

**Les jambes piquaient un peu.**

« Ça va ? » demanda la direction centrale s'adressant au muscle ? Vous assurez ? Celui-ci, sûr de son entraînement, travaillait à plein régime mais remarqua que la livraison d'oxygène déclinait suite à un problème de fabrication du poumon et de livraison par le cœur un peu dépassé.

**Impossible d'accélérer** si on manque d'oxygène de façon chronique « mais qu'est ce qu'ils foutent ? »

La tête les consulte de suite et surprise, les trouve essoufflés, mal préparés, débordés ce qui déclencha des reproches sur leur manque d'organisation : « mais en début de saison on nous a fait faire que de la force et de la puissance ! nous n'avons pas pu nous préparer à des efforts aussi longs » rétorquent les coupables au grand désarroi du muscle pris en otage dans l'incapacité de tout donner.

Moralité de cette anecdote :

**« Quand tu cales, n'en veux pas à tes jambes. C'est peut-être ton système cardio vasculaire qui est mal préparé. »**

L'endurance est la capacité forte du système cardio vasculaire.

**Travailler l'endurance c'est le préparer :**

- **Première leçon** : l'endurance n'a rien à voir avec les muscles et la puissance. L'endurance est votre cylindrée : plus la cylindrée est grosse, plus la carburation est bonne, plus l'effort est bien digéré.

- **Deuxième leçon** : la cylindrée n'est pas figée, elle peut se travailler et s'améliorer même si sa valeur diminue avec l'âge.

- **Troisième leçon** : pour travailler l'endurance il existe trois pistes :

- faire du long sans grosse intensité
- faire de l'intensité pas longtemps : séries d'une minute maxi
- répéter les efforts : travail de blocs (deux jours de suite)

- **Quatrième leçon** : quand le cycliste limite sa prestation à une relation entre sa tête et ses jambes c'est le début d'un dialogue de sourds

- **Cinquième leçon** : mettre le tiercé du vélo dans le bon ordre et le respecter

- 1) le tête pilote
- 2) cœur-poumons alimentent
- 3) les jambes propulsent

**« La performance n'est qu'une histoire de détails à régler »**

*Loïc*

## Un cadeau pour vous remercier



Un cadeau pour vous remercier

En cette nouvelle année, nous souhaitons vous exprimer notre profonde gratitude pour votre fidélité et votre engagement à nos côtés. Nous sommes extrêmement reconnaissants de pouvoir compter sur votre participation et votre enthousiasme à répondre à chacune de nos sollicitations. Nous sommes ravis de vous annoncer qu'en 2024, chaque licencié du CTH recevra un cadeau en signe de notre reconnaissance. Ce cadeau est notre modeste façon de vous remercier pour votre présence et votre détermination à promouvoir l'entraide, la bonne humeur et la camaraderie au sein du club. Encore une fois, merci du fond du cœur pour votre soutien et votre dévouement. Nous sommes impatients de partager cette année 2024 avec vous et de vous satisfaire avec le cadeau que nous vous avons préparé.

Pour récupérer votre cadeau, rdv au local, le vendredi 15 mars entre 17h30 et 19h30 et le samedi 16 mars de 9h30 à 12h00.

Le Comité de Direction

**CALENDRIER CYCLO-TOURISTE**

Le samedi 13h45  
Le dimanche 8h00

**Lundi 1<sup>er</sup> avril (pâques)**

**RANDO LA FULGENTAISE**  
Lieu : complex sportif rue du stade  
Route : 45 et 65 kms

**6 & 7 avril**

Les Herbiers	0	0
=> Mouchamps		
St Cécile	18	18
Bodin	21	21
La Marzelle	24	24
Chantonnay	28	28

**Le 7/04** Rando des deux lays  
participation CTH

=> **St Hermine**

Moulin neuf		
Le Fuiteau	34	
St Hilaire le Vouhis	43	35
St Martin des Noyers	48	40
=> <b>la ferrière sur 5 km</b>		
A droite Les Essarts	61	47
St Fulgent	71	57
Mesnard la Barotière	77	63
Les Herbiers	86	72

Autres randonnées Le 7 avril

**La Chevrolière 44**  
Cyclos : 53-72-93 kms

**13 & 14 avril**

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
D23 St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Bazoges en Pareds	28	
D39 Thouarsais Bouildr	33	
D19 St Maurice le Girard	40	34
La Chataigneraie	46	

**Le 14/04** la chataigneraienne  
participation CTH

St Pierre du Chemin	51	
D13 Réaumur	60	43
La Meilleraie	66	49
Le Boupère	75	58
D79 sur 3km à gauche		
St Paul en Pareds	83	66
Les Herbiers	89	72

Autres randonnées Le 14 avril

**Rocheservière 85**  
**RANDONNÉE DES LUTINS**

# LES SORTIES DU WEEK-END

## Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

**20 & 21 avril**

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
Vendrennes	13	
St Fulgent	18	15
Chauché	26	23
Boulogne	32	29
St Denis la Chevasse	36	
Belleville s/vie	43	
Dompierre s/yon	50	
La Ferrière	56	
St Martin des Noyers	68	45
St Cécile	74	51
Mouchamps	80	57
Les Herbiers	91	68

Autres randonnées Le 21 avril

**Randonnée de la Boite**  
La Ferrière  
Dimanche 21 Avril 2024

**Moutier sur le lay 85**  
**LA CYCLOMOUTIÈROISE**

**27 & 28 avril**

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	9
D9 Tiffauges	20	20
Torfeu	24	23
D67 Montigné s/Moine	31	30
Montfaucou s/Moine	33	
D64 et à gauche D147		
St Crespin s/Moine	38	
Clisson	46	
D117 Gorges	49	
St Lumine de Clisson	53	
D58 St Hilaire de Clis	57	
D102 La Bernardière	60	
D102 La Bruffière	68	42
La Motte puis D62		
La Boissière de Mont	77	51
Bazoges en Pailliers	83	57
Beaurepaire	86	60
Les Herbiers	96	70



**4 & 5 mai**  
**Parcours rando du club**

**Nouveau tracé**

Les Herbiers	0	0
Le Gros bois	5	5
St Paul en pareds	10	10
La Champrenière	14	14
La Limouzinière	16	16
La Burlandière	18	
La Bessonnière	20	
L'Epaud	21	
La Baritaude	23	
St Mars la réorthe	26	
La Marière	30	24
La Creulière	33	27
Les Enfrins	34	28
Le coup de Brisque	36	30
Mt des Alouettes	41	35
Chambretaud	46	40
La Verrie	52	
La Tour_la Martinière	57	
St Aubin des Ormeaux	60	
St martin des tilleuls	63	50
La Gaubretière	67	54
La Simbrandière	71	58
La Souchaie	73	60
=> Mesnard la barotière		
Les Herbiers Parc Equé	84	71

Autres randonnées Le 5 mai

**Rand Omelette**  
5 Mai 2024  
SAINT-HILAIRE-DE-CLISSON

**Mercredi 8 mai**

**Rando des Pays des Alouettes**  
LES HERBIERS - 8 MAI 2024

Appel à tous les bénévoles pour l'organisation de la randonnée

**Jeudi 9 mai**

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	8	8
St Fulgent	14	14
Chauché	22	
St Denis La Chevasse	30	
=> <b>Belleville</b>		
La Voirie à gauche	35	
D78 puis à gauche D98		
La Merlatière	47	
Les Essarts	53	24
St Cécile	63	34
Mouchamps	69	40
La Jonchère	74	45
St Paul en Pareds	77	48
La Bonnelière	82	52
Croix Bara	85	55
Les Herbiers	92	62

**11 & 12 mai**

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	18	18
St Amand s/Sèvre	21	21
Mauléou	29	29
=> St Pierre des échaubro		
A droite La Patelière		
St Pierre des Echaubrogn	37	37
Maulévrier	39	
=> Chanteloup les Bois		
Ag Etang de Péronne	50	
A droite D 65 sur 1 km		
A gauche D 158		
Toutlemonde	58	
Mazières en Mauges	63	
La Tessoualle	70	46
Le Puy St Bonnet	73	49
St Laurent s/Sèvre	77	53
St Malo du Bois	81	57
Le Puy du Fou	87	63
Les Herbiers	97	73

**18 & 19 mai**

Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	12	12
La Floucière	14	14
La Pommeraie s/Sèvre	21	21
=> St Mesmin		
Les Limouzinières	26	26
St André s/Sèvre	32	
La Forêt s/Sèvre	35	
=> Moncoutand		
Ag D175 Courlay	43	
La Laimière	46	
Cirière	51	
Brétignolles	55	
Le Pin	59	37
Combrand D155 D34	62	40
St Amand s/Sèvre	74	52
Les Chatelliers	76	54
Les Epesses	84	62
Les Herbiers	93	71

**Jard sur mer 85**  
**RANDONNÉE DES ALGUES**

Parcours : 34 65 82 kms

**Geneston 44**  
Salle de la charmille  
Parcours : 47 66 85 kms

LA ROUTE SE PARTAGE !



**Lundi de pentecôte**

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Paillers	13	13
Chavagnes en Paillers	22	22
St Denis la Chevasse	34	34
Belleville sur vie	41	
Le Poiré sur Vie	47	
Les Lucs sur Boulogne	57	
St Sulpice le Verdon	65	
D 18 La Chabotterie		
La Copechagnière	73	39
Chauché	81	47
St Fulgent	89	55
Mesnard la Barotière	95	61
Les Herbiers	104	70

**SAMEDI 25 MAI**



**25 & 26 mai**

Les Herbiers	0	0
=>Mesnard la Barotière		
<i>Rando du lac le 26 03</i>		
Beaurepaire	15	15
La Pagerie	18	18
La Gaubretière	20	20
Les Landes Genusson	24	24
La Boissière de Montai	31	31
Chavagnes en Paillers	40	40
Forêt de Grala	46	46
Chauché	49	49
St Florence	60	60
L'Oie	62	62
Mouchamps	68	68
Rochetjoux	74	
Le Boupère	80	
=>St Michel Mt Mercure		
Les Herbiers	97	79

**Autres randonnées Le 26 mai**

**MESNARD LA BAROTIERE**  
Randonnées  
du Lac de La Tricherie

**Dimanche 26 mai 2024**

INSCRIPTIONS : de 7h30 à 9h30  
+ Salle polyvalente de Mesnard La Barotière

Arbitre : Franck  
Téléphone : 06 47 47 47 47

5 circuits  
MARCHE  
de 7 h à 9 h 30

VTT  
de 10 h à 12 h

CYCLOS  
de 13 h à 15 h

**St Christophe du bois 49**

3 parcours cyclos

# LES SORTIES DU WEEK-END

**Samedi 1er juin la gegene**

Les Herbiers	0	0
St Fulgent	15	15
Chauché	23	23
Dompierre s/Yon	38	38
Venansault	52	
Beaulieu sous la Roche	61	
Les Clouzeaux	71	
La Boissière des landes	82	
St Vincent sur graon	91	
Le Champ St père	95	
Rosnay	101	
Thorigny	111	
Bournezeau	118	
St Martin des Noyers	128	60
St Cécile	134	66
St Vincent sterlange	137	69
Mouchamps	141	73
Les Herbiers	153	85
Les Herbiers	0	0

**Dimanche 2 juin**

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
La Verrie	16	16
Mortagne s/Sèvre	22	22
St Christophe du Bois	26	26
La Séguinière	30	30
Le May s/Evre	41	
Trémentine	51	
Nuaillé	54	
Mazière en Mauges	61	
La Tessoualle	66	41
Le Puy St Bonnet	69	44
St Laurent s/Sèvre	74	49
St Malo du Bois	78	53
Les Epesses	84	59
Les Herbiers	94	69

**Autres randonnées Le 2 juin**

**St-Gilles Crx de Vie**  
**la Randonnée de la Sardine**

3 circuits cyclos 44 70 105 kms

**8 & 9 juin**

Les Herbiers	0	0
Le Gué-Jourdain	10	10
Le Parc Soubise	14	13
La Bonnière	16	15
L'Oie	18	18
St Martin des Noyers	29	29
Fougeré	39	39
Thorigny	44	44
Les Pineaux	50	
D131 la chataigneraie		
D106 puis D52		
St vincent à droite	59	
L' Angle-Guignard	62	
Le Fuiteau	64	
Les Chaffauds	72	62
St Vincent Sterlanges	76	66
Mouchamps	82	72
Les Herbiers	94	84

**Autres randonnées Le 9 juin**

**Sortie découverte féminine du cth**



**15 & 16 juin**

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché	24	24
Les Brouzils	31	31
L'Herbergement	37	
Vieilleville	45	
La Planche	50	
Remouillé	57	
St Hilaire de Clisson	62	
Clisson	66	
Cugand	69	
La Bruffière	76	
Les Landes Genusson	85	52
La Gaubretière	90	57
Les Herbiers	100	67

**Autres randonnées Le 16 juin**

**LA TRANCHE-sur-MER**  
**La randonnée de l'Huître**

3 circuits cyclos

**Samedi 22 juin la pays de retz**

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
D17 la Rabatelière	24	24
Les Brouzils	31	31
D7 herbergement	36	36
Vieilleville	44	44
D70 St Phibert de g-lieu	63	63
D61 => Dt Pazanne		
St Hilaire de chaléons	84	84
Chémeré	89	89
=> Rouans sur 4km ag		
100		
La Sicaudais	106	
Chauvé	106	
Le Clion sur mer	112	
La Bernerie en retz	117	
Les Moutiers en retz	121	
<b>Port du collet rvt</b>	125	103
D758 Bouin	133	
D948 passage du gois		
Barbâtre	151	
Le Pont_Fromentine	158	
D22 Beauvoir	168	
D28 Chateaneuf		
Bois de cene	182	120
D58 D273 D72		
St Etienne de Mer M	194	132
D13 Touvois	200	138
D637 D39 les Lucs s/b	221	159
D6 D13 Chauché	240	178
St André goule d'oie	247	185
Vendrennes	253	191
D53 Mesnard la baroti	257	195
Les Herbiers	266	204



**22 & 23 juin**

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Paillers	12	12
La Boissière de Montai	19	19
=> <b>Montaigu sur 5km</b>		
St Georges de Montaig	28	28
La Ménardière		
Chavagnes en Paillers	37	37
St Denis la Chevasse	49	
Boulogne	53	
Les Essarts	61	
St André Goule D'Oie	69	46
La Brossière	72	48
Vendrennes	75	51
Mouchamps	82	58
Rochetjoux	87	63
St Paul en Pareds	93	69
Les Herbiers	99	75

**Autres randonnées Le 23 JUIN**

**La Verrie Chanverrie**  
31ème Randonnée de la coulée verte  
Accueil : Salle des noues  
3 circuits cyclos  
Possibilité participation CTH

**Les Cyclofouistes Luçonnais**  
organisent la 14ème  
Randonnée du Cardinal

Le dimanche 23 juin 2024

3 parcours cyclos : 45, 70 et 90kms

Départs de 7h30 à 9h30  
au Gymnase Ploaizance  
Route des Sables  
à Luçon

**Dimanche 30 juin**

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Cécile	18	18
D48 St Hilaire le Vouhis	25	25
D48 barrage la Vouraie	28	28
Carrefour 2x2 voies	32	32
AG l'Angle D949B	34	34
Nouveau RP 2x2 voies	36	36
A droite le Fuiteau	39	
L'Angle Guigard	40	
La Touche	42	
Le pont de st vincent	43	
Ag D52 st vincent de p		
Ad D52 => bournezeau	45	
Le Bornier-Foliet	48	
Ad le pont du servant		
<b>Les Davières RVT</b>	50	39
Retour vers la D949		
Ag => St Hilaire le vouhis		
Les Chaffauds	58	47
St Vincent sterlanges	62	51
La Tranchais		
Mouchamps	67	56
Le Gué-jourdain		
La Tisonière-les Herbiers	79	68

**Beaufou 85**  
**LA MEILLERETTE**  
Route : 40 60 et 80 kms  
Gravel : 50 kms facile



# LES SORTIES DU MERCREDI

## RENDEZ VOUS RUE DE LA GUERCHE

DEPART 13h30 – 13h45



**3 avril**

### 73km Combrand

Ardelay // La Cossonnière  
St Mars la Réorthe  
Les Epesses => Mallièvre  
A/d Roche Bordron  
La Girardièrre / La Baud  
La Rabinière/ Les Roches  
Stop a/gauche St Amand  
La Petite Boissière  
La Petite Boissière a/gauche  
Usine Aubineau prendre a/d  
Les Forgiveaux //La Trappe  
Aérodrome /Combrand  
La Pommeraie sur Sèvre  
La Flocellièrre / St Michel  
La Chambaudièrre  
Direction St Paul a/d L'Ageneau  
La Coudrinièrre Les Noyers  
Les Herbiers

**10 avril**

### 74 Km La Réorthe

Les Herbiers /Le Gué Jourdain  
Mouchamps / La Tranchais  
St Vincent Serl => St Cécile  
1ère rue a/g Les Chaffauds  
Avant Le Fuiteau a/d  
L'Assemblée des deux Lay  
La Réorthe a/gauche  
Direction St Philbert  
A/gauche la Châtaigneraie  
A/d St Mars des Près  
Puybelliard / St Germain  
Les Noue Les Gornières  
Débutrie  
St Paul Les Herbiers

**17 avril**

### 74 Km Menomblet

Les Herbiers // St Paul  
Les Roches / Le Boupère  
Voireau / Caillou-Blanc  
L'Aumondièrre Les Latteries a/g  
Réaumur Les Ouzinières  
La Fournierre / Le Fraigneau a/d  
Stop a/d Menomblet a/gauche  
Direction Cerizay  
La Billetière //la Croix Morchet  
1ère /gauche Les Roches  
St Mesmin/ Roidan / Vilcreux  
La Flocellièrre après le cimetièrre  
a/d  
La Blotière St Mars la Réorthe  
Le Pressou / Ardelay / Les  
herbiers

24 avril

### 70km Caillèrre St Hilaire

Les Herbiers / St Paul  
St Prouant Monsireigne  
Chavagnes les Redoux  
Bazoges en Pareds  
La Caillèrre St Hilaire  
A/droite La Jaudonnièrre  
A/d Velaudin / Sigournais  
St Germain de Prinçay  
Rond point a/d Les Noues  
Les Gornières /La Pelletier  
Rocherejou / Les Herbiers

**1 mai**

### 76 St Symphorien

Les Herbiers  
Mesnard La Barotière  
La Tricherie / Vendrennes  
St Fulgent direction Bazoges  
Après le pont a/gauche  
La Petite Boucherie  
Château d'eau /Mauregard  
Preuilly / L'Aspizièrre stop a/g  
A/gauche La Maurosièrre  
La Fortecuyère stop a/gauche  
Stop a/d Boissière Montaigu  
Direction Treize Septiers  
A/ droite Château d'Asson  
St Symphorien L'Ouvrardièrre  
Les Landes Génusson  
St Martin des Tilleuls  
A l'église a/droite Le Chatelier  
Chambretaud Les Enfreins  
Les Herbiers

**22 MAI**

### 79km La Ferrière

Les Herbiers /Le Gué Jourdain  
Mouchamps /La Tranchais  
St Vincent Sterlanges  
St Cécile direction St Hilaire  
4 routes de Bodin a/droite  
St Martin des Noyers  
La Grève / La Ferrière  
La Merlatière  
Chauché / St Fulgent  
Mesnard La Barotière  
La Fournierre / L'Aurière  
Les Herbiers

**29 mai**

### 78k St Georges Montaigu

L' Aurière // Mesnard  
St Fulgent => La Rabatelièrre  
A/d Chavagnes en Paillers  
St Georges de Montaigu  
Roche Pépin / Dragonnièrre  
Stop a/d 2èrea/g Le Bordage  
1ère a/d Château d'eau  
Stop a/g 1ère a/d la  
Benancisièrre  
A/g La Chausseloire  
La Javaudièrre 3rtes a/g  
L'Hôpital prendre 1ère  
a/gauche  
La grande Roussièrre  
Château d'eau La Mallardierre  
Stop a/gauche 2ème a/droite  
Paillers / a/g Beaurepaire  
La Gaubretière L'Ouvrardièrre  
A/d La Gautrie /La Belletière  
Les Peux / Les Herbiers

**5 juin**

### 78 k St Aubin Baubigné

Ardelay // La Cossonnièrre  
St Mars / La Perverie  
Les Epesses /Les Châtelliers  
St Amand// Petite Boissière  
Rorthais  
St Aubin de Baubigné  
Direction Mauléon sur 1km  
1ère a/droite La Marotte  
4 rtes du châ Boissière a/g  
Croix Quentin // L'Epinaie  
La Cossonnerie 1ère a/g  
Loublande => La Chapelle  
A 3k500 a/droite Le Bouc  
St Laurent sur sèvre  
Direction La Verrie sur 3km  
A/gauche La Grande Brosse  
Stop a/gauche 1ère a/droite  
Chambretaud/ / La Chainelièrre  
Les Alouettes// les Herbiers

**12 juin**

### 78 km Merlatière

L'Aurière // Mesnard  
La Tricherie // Vendrennes  
St Fulgent / St André-G-d'Oie  
Chauché // La Merlatière  
Direction La Ferrière  
A/g rue de St Martin  
La Charpais  
St Martin des Noyers  
St Cécile  
St Vincent Sertlanges  
La Tranchais // Mouchamps  
Rochetretjou // La Jonchèrre  
Ardelay // Les Herbiers

**19 Juin**

### 76k Velaudin

Le Gué Jourdain  
Mouchamps  
La Tranchais a/gauche  
Les Roches Baritaud  
A/g St Germain  
Sigournais / Velaudin  
Stop en face 1ère a/g La Jarrie  
Stop en face 1ère a/gauche  
La Vendrie / Tallud st Gemme  
A/d direction La Meilleraie  
Stop a/droite 1ère a/gauche  
Moulin Chaigneau  
Stop a/g direction Les carrières  
a/gauche La Salboire  
Tillay stop a/g  
A/d Chantefoin  
Monsireigne /St Prouant  
Direction Mouchamps  
A/droite Algon / La Débuterie  
Stop a/g Le Boupère  
St Paul / Les Herbiers

**26 juin**

### 82k Fougeré

Les Herbiers L'Aurière  
Mesnard / Vendrennes  
St André G d'oie/ Les Essarts  
Direction St Martin sur 2Km  
Le Plessis Cosson a/droite  
La Chaize Le Vicomte //  
Fougeré  
La Ménardièrre / La Grève  
St Martin Des Noyers  
St Cécile / St Vincent  
Sterlanges  
La Tranchais / Mouchamps  
A/d rue du Stade La Jonchèrre  
Les Herbiers

## BENEVOLES NOUS COMPTONS

### SUR VOUS POUR

### NOTRE RANDO

**15 mai**

### 77 K châ St Mesmin

Ardelay // la Cossonnièrre  
St Mars// La Blotière a/droite  
Stop en face La Maurière  
A/d LaTrequinièrre / Margon  
La Flocellièrre // Vilcreux  
Roidan a/ gauche  
La Limouzièrre  
Stop en face 1ère a/d  
Château de Saint Mesmin  
Beauchêne  
La Branle a/droite Algon  
Montravers a/droite  
Combrand direction Rhortais  
Après château d'eau 1ère a/g  
La Vergnaie L'Abbé  
La Petite Boissière  
St Amand =>Les Châtelliers  
A/d Les Roches 3rtes a/g  
Les Epesses // Les Herbiers

# Trombinoscope 2024

Comme nous vous l'avions annoncé dans le dernier 44x18, vous trouverez ci-dessous la suite du trombinoscope des nouveaux licenciés au CTH en 2024.



**Yvonne Boudeau** est l'épouse de Yvon Boudeau licencié au CTH. Le couple de retraités habite Vendrennes et est adepte de caravaning qu'ils pratiquent régulièrement comme loisirs. Durant leurs périples touristiques ils utilisent aussi leurs vélos. Yvonne est équipée d'un VAE ce qui lui offre la possibilité de se

joindre au petit groupe des cyclotes femmes de Mesnard-la-Barotière, sur des sorties de 40 km et pour la première fois elle vient de signer une licence au **CTH**. Elle et lui se sentent ainsi plus sécurisés face aux risques liés aux déplacements sur route. « **Quand on part tous les deux en camping-car, on fait du vélo avec une licence de club, là on est couvert par une assurance qui nous offre des garanties.** » souligne son mari. Tous les deux sont fervents des semaines fédérales, en compagnie des gens du club avec lesquels ils partagent de vrais moments d'amitié conviviale. Le **CTH** se félicite de leurs initiatives et souhaite la bienvenue à Yvonne.



**Michel Cauneau**, 59 ans, habite Pouzauges et, dans un esprit de découverte, il a décidé de rejoindre le vélo tourisme herbretais, parce qu'il aime faire du vélo en groupe. Il espère ainsi dans les prochains mois, dès que l'heure de la retraite sonnera, venir grossir le groupe du mercredi et ceux du week-end sur nos routes du bocage : « **Voir du**

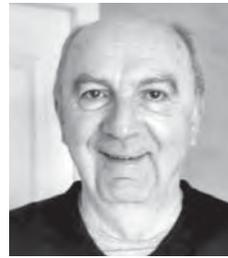
**monde, apprendre à connaître d'autres personnes** », c'est son souhait. Sa carrière chez Fleury-Michon s'achève après de longues années passées dans la logistique au service de la relation clients. Sa retraite, il l'envisage avec joie, sérénité et compte bien profiter des bons moments qu'il se réservera évidemment sur son vélo de route. Michel roule aussi sur la Bretagne : « **j'ai souvent fait la Pierre Le Bigaut à Callac (22), sur des distances de 160 km, en cyclo sportifs ou cyclotouristes, c'était super sympa.** » Ainsi donc, le **CTH** se félicite de sa venue et lui réserve le meilleur accueil.



**Didier Geffriaud**, 56 ans, pratique le vélo depuis 1995. Sans faire de compétition, il aime s'aérer. Son métier très prenant, d'artisan coiffeur à Pouzauges, ne lui laisse que peu de temps, mais dès que cela est possible il s'exprime physiquement sur son vélo de route, seul ou en compagnie d'amis cyclos, dans un

esprit sportif et chaleureux. Même s'il n'a jamais goûté au plaisir de longues sorties, il souhaitait retrouver un

club assez important et une ambiance de groupe, c'est ce qui l'a motivé pour la signature d'une licence au CTH des Herbiers. - « **Ancien joueur de football et coureur à pied, je me sens bien quand ça bouge. Prendre mon vélo, ça vaut les vacances** ». C'est ce qu'il nous confie. Donc Didier est le bienvenu au club. Nous espérons répondre à son attente.



**Jean-Marc Gilet**, 66 ans, est en retraite depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2022. Herbretais, assureur sur la place des Herbiers, son visage est bien connu localement et particulièrement au CTH, le club auprès duquel il a été licencié pendant plus de dix ans. Depuis quelques années, le grade nouveau et exigeant de grand-père se substituait avec bonheur aux

sorties vélo du dimanche, il ne lui restait que peu de temps pour se dégourdir en solitaire sur son VTT : « **Le VTT c'est bien mais ça ne remplace pas le vélo de route et le mercredi me convient d'avantage.** » Voilà l'une des raisons pour laquelle Jean-Marc signe une nouvelle licence au **CTH** après trois ou quatre années d'absence. « **Je ne reviens pas pour faire des performances sportives ou des Paris-Brest-Paris, ma priorité, c'est de sortir avec des copains, et on se sent mieux au milieu d'un peloton quand ça va moins bien.** » C'est là une bonne philosophie qui s'accordera certainement avec l'esprit du CTH, tant les mercredis que les week-ends. Les licenciés saluent son retour avec grand plaisir.



**Lilian Hérault**, 43 ans, vient de signer sa première licence vélo avec le **CTH**. Cet ingénieur vit et exerce sa profession dans le monde de la défense près de Versailles. Sa rencontre avec Nicolas Courbeix sur l'application STRAVA, tient du hasard. Et, comme l'on dit chez nous, la mayonnaise à prise. Originaire de

St Laurent-sur-Sèvre, il garde le contact avec les terres du bocage vendéen, et revient très régulièrement visiter ses parents résidents aux Herbiers. Marathonien entre 2006 et 2016, il raccroche les baskets suite à une blessure musculaire sur le circuit automobile du Mans. Après cette déconvenue : « **J'ai découvert que le vélo n'était pas néfaste aux articulations** ». Il passe alors au VTT sur lequel, depuis cinq années, il accompagne des sorties équestres avec son amie : « Avec les jeunes chevaux et les animaux peureux, nous avons une réelle complicité. » Chaque semaine Lilian pratique une centaine de kilomètres en Eure et Loir autour de son lieu d'habitation : « **J'aime tracer les chemins, chercher de nouveaux parcours.** » Il adore les paysages bocains, variés et les chemins caillouteux, très différents de ceux de la Beauce qui offrent du plat, le vent, la glaise. Sa pratique du VTT, il l'a choisie par goût, mais aussi parce que le vélo de route lui paraît plus dangereux près de la circulation automobile. « **J'ai envie de passer du bon temps, sans prise de tête et au sein du CTH, j'apprécie l'entraide, le bon état d'esprit et l'ambiance générale** »



**Simon Péneau** Un nouveau licencié entre au CTH. Simon Péneau, signe en effet sa première licence de cyclotouriste. Sportif s'il en est depuis sa jeunesse il n'avait cependant jamais adhéré à un club, c'est aussi une nouveauté pour lui que d'expérimenter l'ambiance

du cyclo tourisme herbretais. Originaire de St Sébastien-sur-Loire, il a grandi à Vertou. Célibataire, 35 ans, il travaille comme coordinateur dans la sécurité environnementale à la BOULANGÈRE sur la commune de la Chaize-le-Vicomte (85). « **Je suis nouvellement installé en Vendée, à la Brossière de St André Goule d'Oie, et j'étais en recherche d'un club de vélo sympathique.** » Il s'intéresse au vélo de route depuis quatre ans et demi, mais aussi au cyclo-cross et au gravel qu'il pratique régulièrement. Simon compte bien retrouver un ou plusieurs groupes avec lesquels il s'exprimera sportivement au travers des routes et des chemins sur les sentes du bocage durant ses week-ends. Les licenciés du CTH par leur esprit de camaraderie, se chargeront de le séduire encore d'avantage.

*(La photo est prise au col de Spandelles lors de la cyclosportive Mathieu Ladagnous.)*



Pierre-Henri Rouet le vététiste du CTH depuis 2021 s'est vu contraint à "une année sabbatique" à la suite d'une réception mal négociée au creux d'un fossé, lui occasionnant de fortes douleurs aux cervicales. Cette saison 2024, le voilà remis sur pieds, en forme il renoue avec le CTH et l'équipe des

copains avec lesquels il prépare la Transvendéenne VTT qui se déroulera le 6 et 7 avril prochain. Le départ donné de Mallièvre rejoindra Clisson pour un retour le lendemain par le lac de la Bultière. Pierre-Henri qui est né en 1955 à Bangui – Centrafrique, passait deux mois de l'année dans son enfance au cœur du Berry chez ses grands-parents. « **Après l'enfance en vélo «tous chemins» la pratique de la moto enduro est venue ; Il y a 60 ans de cela...** C'est un peu par hasard, qu'une annonce dans le journal, l'employait sur Montaigu et plus tard en 1986, aux Herbiers, à la direction des transports Brisseau-Hervouet. Avec Caroline son épouse ils pratiquent le VTT. « **Satisfaire ce besoin d'aventure sur roues associant mécanique, espace naturel et grandes virées. Les sensations sur un VTT aujourd'hui m'apportent un plaisir identique. Je pratique donc toujours les deux disciplines...** » C'est le bonheur. « **Au club j'suis le plus vieux de la bande et le seul sur un vélo "nucléarisé".** » Entendez avec assistance électrique. « **Cela me permet de suivre les plus jeunes, et pour la santé c'est recommandé par les toubibs.** »

## Raid VTT des Ajoncs 2024



Ce Samedi 21 Janvier 2024, 6 licenciés VTT au CTH se retrouvent au départ des Herbiers direction les Mathes dans les Charentes Maritimes. Petit resto avec un camarade licencié CTH il y a peu, et qui fait fonctionner désormais de main de maître la boulangerie pâtisserie la Sulpicienne bien épaulé par toute sa famille.

Le départ du lendemain matin se fait en VTT de la pointe Espagnole au cœur de la forêt domaniale de la Coubre en lisière de la Côte Sauvage. A cette époque de l'année, pas de surtourisme, une atmosphère hors du temps comme dans toutes les zones balnéaires désertées.

Au menu du sportif il y a : des pins, du sable, des dunes, des singles, des montées, des descentes, et ainsi de suite sans pause ou presque pendant 69 km pour les plus courageux. 5 vététistes en viendront à bout et le caméraman rentrera sagement au bout de 43km.

RAS sauf quelques soucis mécaniques avant le 1er ravitaillement pour Florian qui réussit à s'en tirer après 20 minutes de réparations. C'est ainsi, qu'homme et machine arrivent entiers et bons derniers (ou presque) pour déguster sandwich, bière et... des huîtres !

Cette année la matinée nous a réservé une météo un peu maussade, mais rien d'insurmontable. Ce qui n'enlève rien au plaisir unique de cette rando forestière et maritime, où le cycliste peut pour une fois se sentir le bienvenu dans un environnement qui lui est désormais de plus en plus difficile d'accès.

Aussi nous tenons à redire un grand merci aux Diables Rouges organisateurs, leurs bénévoles mais aussi l'ONF, les fédé de chasse et tous les gens qui ont la bonne intelligence de cohabiter et de permettre encore à de tels événements d'exister.

Nico

**Baptiste DOUSSIN**  
RAVALEMENT

Neuf & Rénovation

*Les Herbiens*

TEL. 06.27.04.42.04  
www.doussin-ravalement.com

Équipe de Ravalement  
Sélection Herbiens pour l'entretien  
RGE  
Artisan

**Auto-école Alex Conduite**

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

Auto  
Moto  
Permis

*La Source*  
VINS & SPIRITUEUX

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

**CHERVET**  
OPTICIENS

Le Professionnalisme  
au service de l'Élégance

f @

WWW.OPTIQUE-CHERVET.FR • 02 51 91 04 90 • LES HERBIENS

*Créations*  
**DU BOCAGE**  
PAYSAGISTE

**Crédit Mutuel**

Agence du Crédit Mutuel Les Herbiens  
Centre Commercial Ardelay  
27 B avenue Georges Clemenceau  
85500 LES HERBIENS

CFOMO - RCS La Roche/Yon B 307 049 015 2020

**Cycles BERLAND 85**

Beta Peugeot ORBEA Gazelle

7 Rue de Gradine - 85500 LES HERBIENS  
Tél. 0251671834 - crberland@hotmail.fr  
www.cyclesrolandberland.com

**ATLANTIQUE GRAVURE**  
MIROITERIE DECO

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

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

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

15 Bis Avenue des Sables  
85500 LES HERBIENS  
Tél. 0251671164

64 Rue La Fontaine  
85110 CHANTONNAY  
Tél. 0251943218

g.pelloquin@mma.fr

**SARL GARAGE MARTINEAU**  
Réparateur Agréé Citroën

**CITROËN**

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

**MAISON DION**  
JARDINERIE & CAVE

Les Herbiens - Saint-Fulgent  
www.maisondion.fr

*Art et Ciseaux*  
COIFFURE

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

**HYPER U Les Herbiens**  
Commerçants autrement

HYPER U Les Herbiens

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

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

f