



444 18



www.cth85.com

Trimestriel 165 - juin 2024

La revue du cyclotourisme herbretais

Vous avez dit : « Institution » !

Serait-ce à ce point inconvenant de prétendre que notre **Rando au Pays des Alouettes** du 8 mai, qui pour sa 27^e édition a su réunir une fois encore, un grand nombre de passionnés, amoureux de la nature et de grands espaces, a su également marquer les esprits et gagner tout à fait modestement ses lettres de noblesse au cœur même du monde associatif et sportif du Pays des Herbiers.

Parler de notoriété suppose en effet être en capacité de convaincre ses pairs, de démontrer une certaine constante, d'avoir fait ses preuves dans l'organisation de cette manifestation, laquelle a toujours eu vocation de proposer, de développer et rendre accessible au plus grand nombre des activités physiques et sportives de plein air.

Il est vrai que le site du Parc Équestre se livre parfaitement à un tel exercice en facilitant considérablement les conditions d'accueil de tous nos participants et en favorisant, de par son emplacement, l'organisation de toutes nos randonnées, qu'elles soient pédestres, cyclistes sur route ou encore vététistes en départ de site.

Mais rien ne saurait véritablement aboutir et encore moins réussir sans l'appui, le soutien inconditionnel de **nos 130 bénévoles** qui, de par leur niveau d'engagement, de préparation et de prise de responsabilités ne se sont pas seulement impliqués, mais se sont littéralement appropriés l'événement qui est aussi le leur, il faut bien le reconnaître !

C'est pour moi en tant que Président du club organisateur, l'assurance d'une forme d'adhésion et de continuité dans l'action conduite et dans l'idée que donner de son énergie et de son temps pour un objectif commun, une cause commune trouve tout son sens, quand elle est source de motivation et porteuse de valeurs, auxquelles le CTH croit avec force conviction et réel dynamisme.

Et c'est bien de cela dont il s'est agi le 23 avril dernier lors de la réunion d'information et de préparation du prochain championnat de France cycliste sur route 2025 au cœur duquel la ville des Herbiers en est l'organisatrice et à laquelle les représentants du CTH étaient conviés, au même titre que tous les spécialistes et autres personnalités évoluant dans le petit monde du cyclisme herbretais.



M. le Maire des Herbiers, Christophe Hogard ne s'y est pas trompé ! Devant ce parterre de passionnés et de fins connaisseurs, il n'a pas hésité à qualifier notre rando du 8 mai **d'INSTITUTION** en mettant en avant toute l'expérience, le savoir-faire et **le faire savoir du CTH** en la matière, recevant l'approbation pleine et entière de M^{me} Bérangère Soullard, Conseillère Départementale de la Vendée.

Bien évidemment, **le CTH répondra présent** et viendra apporter sa pierre à cet édifice en accompagnant et soutenant l'effort qu'un tel événement sportif et médiatique nécessite. Au CTH de veiller au respect des formes et des conditions prises en concertation !

Au nom de nos 152 licencié.es et en attendant, l'occasion m'est à nouveau offerte de remercier comme il se doit tous nos partenaires et en particulier la ville des Herbiers, sans oublier le Conseil Départemental de la Vendée pour la confiance qu'ils nous accordent ainsi que nos 1638 participants qui pour la plupart d'entre-eux semblent véritablement avoir apprécié ce rendez-vous de plein air.

*Pour le Cyclotourisme Herbretais,
son président, **Ph. Rautureau***



Stéphane Raynaud et sa passion pour le sport



© cliché: G. V. 2024

Du tennis de table à la course à pied, en passant par le judo, le football, le handball, le golf, Stéphane Raynaud a pratiqué nombres de disciplines sportives qui l'ont conduit plus radicalement vers les sports à raquettes et plus précisément le tennis qui fut son métier pendant 31 ans. Une pratique qu'il exerça comme enseignant. Stéphane, herbretais de souche, à l'esprit de partage, de compétitivité chevillée au corps depuis tout petit. « **J'avais besoin de me dépenser. Aimer la compétition m'a fait vibrer. Être dehors en contact avec la nature et les relations humaines sont primordiales. Tous ces sports, je les ai exercés sur les Herbiers, en milieu associatif, avec beaucoup de rencontres riches d'enseignements. Ce qui m'anime, ce sont les relations humaines dans toutes les disciplines. Selon mes objectifs, j'ai toujours pratiqué plusieurs sports en même temps. Cela a été mon existence jusqu'à il y a dix ans ou j'ai cessé d'en vivre.** »

Stéphane, son épouse Sylvie, ses deux filles, Inès et Julia Mathieu son compagnon et leur petit Nils, 1 an, forment un noyau familial solide. Chacun affinant ses choix dans les loisirs, le vélo étant pour eux depuis longtemps une autre passion. Aussi, Julia et Mathieu aiment partager ce plaisir avec leur père et beau-père, Stéphane. C'est pour lui l'un de ses GRANDS BONHEURS. (Photo ci-contre)



La rencontre avec Loïc Nouaille, il y a 30 ans, fut décisive pour son goût du vélo. « **C'est un sport auquel je ne pensais pas. Je trouvais ça débile. Je n'avais pas cette culture là. Mais petit à petit on s'est regroupé entre copains, venant de milieux très différents, le dimanche matin. Puis nous nous sommes rapprochés du CTH et nous avons signé nos licences. Avec Loïc nous partageons et parlions beaucoup des méthodes d'entraînement car J'ai toujours été passionné par les exercices de préparation.** »



Col privée: S.R.

Sur le circuit de la gare, une participation lors d'une gentleman.

Stéphane participe aussi à quelques cyclos sportives et s'engage une année comme licencié au Vélo Club Herbretais où il goûte au plaisir de la compétition. Il a alors 45 ans. Tout cela en continuant sa participation au CTH le dimanche matin. « **Là l'ambiance est très sympa, on trouve tous les niveaux, on peut se faire plaisir en se faisant mal, ou rouler plus cool quand on est moins en forme. Et grâce au vélo j'ai découvert ma région, avec ses paysages, ses propriétés et c'est tellement sympa d'échanger après une sortie. J'apprécie le respect porté aux autres lors d'une crevaillon par exemple. On ne laisse pas un gars derrière.** »

En tant qu'élus municipal et de par cet important engagement qui l'honore, cela lui donne l'occasion de vivre et de partager des choses ensemble et ainsi continuer à faire vivre l'esprit du vélo. Et lui-même, de citer la très belle **randonnée des Alouettes** du 8 mai, la Walter Bénéteau lors du chrono des nations, mais également le futur championnat de France de cyclisme sur route en 2025, qui sera disputé aux Herbiers. L'ambition de la municipalité, avec le concours du **CTH et de tous les bénévoles réunis est de faire de cette manifestation sportive nationale une parfaite réussite. C'est le souhait de Stéphane et le nôtre aussi.**

Entretien avec Gino

Puissance : le livre de la jungle

« **Il en faut peu pour être heureux** » dit **Baloo** dans *Le livre de la jungle*. A vélo, le bonheur vient en produisant des watts à partir d'un seul geste : le pédalage. Mais pour optimiser le mouvement, trois éléments sont impérativement mixés :

- Appuyer (fort)
- Tourner (vite)
- Durer (longtemps)

Chaque cycliste va élaborer sa recette selon ses capacités physiques, ses préférences, ses habitudes et ses convictions. Chaque recette façonne des profils soumis à l'épreuve de la route qui va sanctionner le point faible de chacun d'entre eux.

Le peloton, c'est le livre de la jungle peuplé d'animaux performants mais différents qui luttent pour leur survie au sein du groupe.

L'éléphant

Spécimen super puissant misant sur la force, dédaignant la vélocité, il appuie sur les pédales sans se poser de question. L'éléphant aime les grands espaces plats ou peu vallonnés ou il peut se lancer pour rouler vite. Il choisit ses congénères pour partager un seul objectif : taper une moyenne. Il choisit des parcours adaptés car dès que survient le long dénivelé la fatigue peut frapper l'animal et le rendre inoffensif. La force pure trouve toujours ses limites. Son point faible : aucune vitesse de jambes pour soulager les cuisses. C'est un V8 puissant mais peu véloce.

Le taureau

Mâle dominant puissant mais doté d'une force explosive, il est capable par goût, jeu ou orgueil « d'envoyer » avec une telle intensité que l'exercice ne dure que le temps d'une courte bosse, d'une relance, d'une attaque ou d'un sprint. Animal instinctif, il déteste rouler au train quitte à faire exploser le groupe. C'est un routier qui excelle sur les moyennes distances. Si la migration est longue et l'effort soutenu, confronté à des problèmes d'endurance, son explosivité s'émousse au point de sauter au train. C'est un animal de combat qui aime le rythme et la bagarre misant plus sur la volonté que sur la technique qui lui semble être un truc d'intellectuel. Son moteur est turbo compressé, puissant mais gare aux ennuis mécaniques...

Le cheval

Puissant et véloce, calme mais réactif, il aime vivre en groupe, partager l'effort ou savourer le paysage en trotinant avec dextérité. Il est polyvalent, travailleur, sait tout faire mêlant l'appui efficace sur les pédales avec la vitesse de rotation pour fournir une puissance optimisée qui lui permet d'être performant tout en durant dans le temps. Le cheval représente l'alliance de la musculature avec un système cardio respiratoire d'athlète. Quel que soit le profil du trajet, il adapte sa façon de rouler pour être performant. Sans vraiment accélérer, il parvient au train à faire la différence grâce à son foncier qui évite toute déconvenue. C'est un 6 cylindres en ligne puissant, efficace et fiable : la star du peloton.

Le chien de traîneau

Animal puissant, léger, alerte qui gère sa force pour durer à son rythme afin d'assurer dans toutes les situations. Il trotte avec dextérité et vélocité sans trop appuyer pour garder une marge de sécurité. Ainsi quelques soient dénivelé, météo, conditions il ne cale jamais. Bien que sa force ne soit pas



Baloo

apparente, il passe partout grâce à ses acquis car il remplit toutes les cases sans points forts ni points faibles. C'est l'anonyme qui surprend dans les grandes escapades, les challenges, l'endurance. Son truc n'est ni la vitesse, ni la moyenne mais l'aventure, le challenge, la découverte de lui-même.

En montagne ou dans un peloton, il sait se gérer avec calme et méthode pour toujours surprendre.

Il correspond à la Mercedes de notre enfance inusable et sans problème.

Le chamois

L'animal est léger, agile, rapide dans la gestuelle, souple voir délié sur le vélo, il attend la pente, le dénivelé pour exprimer son potentiel. Il sait mettre la tonicité dans le mouvement de pédalage fluide et esthétique. Adepte du fort pourcentage ou sa légèreté couplée à sa vélocité permettent des s'exprimer, ne lui demandez pas d'emmener le peloton à vive allure, ses muscles ne savent pas maintenir cet effort intense basé sur la force. Par contre, à l'abri, avec une bonne gestion, il est présent car ses capacités cardio respiratoires lui permettent des récupérations rapides et répétées.

C'est un buggy pour terrains accidentés.

Dans cette jungle cycliste, chacun a le choix de parfaire ou de corriger son approche en rectifiant les déséquilibres à partir de 3 pistes :

1. acquérir le foncier qui permet de supporter gros efforts, entraînement, répétitions
2. travaillez le cardio et la vélocité pour alléger la fatigue musculaire.
3. se renforcer musculairement en intensité et durée d'effort

Vivre c'est sortir de la vallée pour aller respirer l'air pur des cimes. Belles balades estivales à tous et nos pensées pour ceux qui luttent contre les blessures ou la maladie.

Loïc



LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous devant le local, 6 rue de la Guerche
Le samedi 13h30 Le dimanche 8h



6 & 7 juillet

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

Autres randonnées Le 7 Juillet

LE CHÂTEAU D'OLNNE CYCLOTOURISME
Dimanche 7 juillet 2024
Randonnée du Puits d'Enfer
10ème édition Cycliste et pédestre

3 parcours 48, 73 et 89 km
3 parcours 5, 8 et 13 km

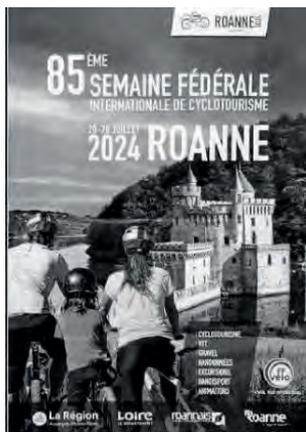
Inscriptions de 7h30 à 10h Salle Pléissani Le Château d'Olonne 85180 LES SABLES D'OLNNE

Adulte non licencié FFVélo	7,50 €	Café, broche au départ
Licencié FFVélo	4,50 €	Ravitaillement sur les parcours et à l'arrivée
Non licencié moins de 18 ans	4,50 €	
Licencié FFVélo moins de 18 ans	Gratuit	
Marcheurs	4,50 €	
Marcheurs moins de 15 ans	Gratuit	

CMR 12000 - rue d'Château et Hérissonnais
Région Pays de la Loire / Organisation 06 87 43 99 41 - Numéro 56 92 32 31

13 & 14 juillet

Les Herbiers	0	0
=> Beaurepaire		
Bazoges en Pailliers	13	13
Les Landes Genusson	20	20
La Boissière de Montai	25	25
la Guyonnaise	30	30
Treize-Septiers	34	34
La Bruffière	38	38
Torfo	45	45
Montigné s/Moine	52	
Montfaucon s/Moine	54	
La Romagne	63	
St Christophe du Bois	70	
St Aubin des Ormeaux	79	55
St Martin des Tilleuls	82	58
La Gaubretière	86	62
Les Herbiers	96	72



20 & 21 juillet

Les Herbiers	0	0
=> Les Epesses		
Côte du Puy du fou		
St Malo du Bois	15	15
St Laurent s/Sèvre	19	19
Le Puy St Bonnet	24	24
La Tessoualle	27	27
Mazières en Mauges	32	
Toutlemonde	37	
Chanteloup les Bois	45	
Maulévrier	55	
St Pierre des Echaubro	58	
Moulin	65	35
Mauléon	70	40
St Amand s/Sèvre	78	48
Chateaurmur	81	51
St Mars la Réorthie	89	59
La Croix bara	91	61
Les Herbiers	98	68

Autres randonnées Le 21 Juillet

CHEMILLÉ
21 JUILLET 2024 - Salle de l'Avaut
30ème Randonnée des Plantes Médicinales

4 parcours cyclés 39 - 40 - 45 - 56 kms
Randon au Layon

4 parcours VTT 8 - 12 - 16 - 22 kms
Villée de l'Hyèvre

4 parcours marche 8 - 12 - 16 - 22 kms
Le Tert de l'Épave

Inscriptions de 7h30 à 10h00

Café accueilli au départ - Ravitaillement sur tous les parcours
Repas à l'arrivée
Apportez votre gobelet

Tarifs 7€ et -12 ans 4€
Particularité : Licences F.S.C.T. - F.F.R.R. -18 ans gratuit (sauf repas)

Renseignements : Tél: 06.11.70.15.16 Tél: 06.86.73.03.47

Les Sables d'Olonne
SASS LA BARBÈRE
GREEN AGRICOL

La Rand'Olonne
Dimanche 21 Juillet 2024

DEPARTS à partir de 08 h 00
SALLE AU PORT - 43000 OLNNE
Mairie de La Roche - OLNNE - 85000

Randonnée VTT - Gravel - Pédestre
Départ et Arrivée

Inscriptions sur place: 4 €
Gratuit pour les -12 ans

COMPAGNIE BERGUEURS
PACARIER
ROCHEREAU

27 & 28 juillet

Les Herbiers	0	0
=> Beaurepaire		
Bazoges en Pailliers	13	13
Chavagnes en Pailliers	22	22
=> Les Brouzils		
D86 St Georges de M	34	34
D86 la Guyonnaise	40	40
Treize-Septiers	43	43
D93 St Hilaire de Loula	51	
D77 La Bernardière	59	
La Bruffière centre	66	
Le gîte la roche fleurie	68	
La Boissière de Montai	74	48
Les Landes Genusson	80	54
=> La Gaubretière		
Les Peux	92	66
Les Herbiers	96	70



3 & 4 Août

Les Herbiers	0	0
=> Mouchamps		
St Cécile	18	18
St Martin des Noyers	24	24
D60 Fougeré	34	
D60 Thorigny	39	
D88 Les Pineaux	45	
D48 Bournezeau	50	
=> Chantonay à gauche		
D48 St Hilaire le Vouhis	58	31
D48 ad D98 la Marzelle	65	38
Ag les trois pigeons	67	40
Ag et ad la Sangle	69	42
St Germain de Prinçay	70	43
Rochetrejoux	79	52
La basse Daudière	82	55
Le Moulin à tan		
La Pillaudière	84	57
Les Herbiers	89	62



Autres randonnées Le 11 Août

11ème RANDONNÉES TALMONDAISES
TALMONT-SAINT-HILAIRE
RDV / GYMNASSE
Prix club : 4€
Cyclos : 50 -75 -100 kms

360
TALMONT SAINT HILAIRE
Pays de la Loire

Email : thierry@perchat.net

Jeudi 15 Août

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
La Bruffière	24	24
Boussay	28	
St Crespin s/moine	37	
Clisson	45	
Cugand	49	
La Bernardière	52	32
Treize-Septiers	60	40
La Guyonnaise	63	43
Etang de la Chausselière		
Route de L'Eden		
Bazoges en Pailliers	77	57
Beaurepaire	80	60
Les Herbiers	88	68





Rendez-Vous devant le local,
6 rue de la Guerche
Le samedi 13h30
Le dimanche 8h

17 & 18 Août

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	5	5
Le Boupère	12	12
La Chagnaie	15	15
Ad les Vrignais	17	17
La Flocelière	21	21
La Pommerai s/sèvre	28	
St Amand s/sèvre	33	27
Mauléon	40	
Moulin	45	
La Tessoualle	52	
Le Puy St Bonnet	56	
St Hilaire de mortagne	61	
Rochard	63	
La Verrie	68	51
St Martin des Tilleuls	73	56
La Gaubretière	77	60
Beaurepaire	81	64
Les Herbiers	90	73

Autres randonnées Le 18 Août



24 & 25 Août

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

Autres randonnées Le 25 Août

St André de la marche 49
Randonnée des GABELOUS
Salle des sports
3 crcuits de 35 à 80 kms
Adulte 6 €
Tél : 07 49 97 89 64

LES SORTIES DU WEEK-END



31 & 1er Septembre

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
Les Landes Genusson	15	15
La Bruffière	24	24
Cugand	32	
Clisson	36	
St Crespin s/moine	44	
Boussay	52	
La Bruffière	56	
La Boissière de Montai	64	32
Bazoges en Paillers	71	39
Beaurepaire	74	42
Mesnard la Barotière	80	48
Les Herbiers	88	55

Autres randonnées Le 1er Septembre

Cholet 49
RANDONNÉE DU MOUCHOIR

VELOCE CLUB CHOLET
 Accueil 2 SQUARE DE LIRE 49300 CHOLET
 Parcours 10-25-41-54-74 kms
 Contact gerard.colineau@sfr.fr

7 & 8 Septembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	
Bazoges en Pareds	27	
Thouarsais Bouildroux	33	
La Caillère	36	
La Jaudonnière	41	
St Philbert de P.	44	
St Mars des Prés	49	
Sigournais	51	23
St Germain de Prinçay	54	26
Rochetrejoux	64	36
Le Boupère	70	42
La Croix Bara	76	48
Les Herbiers	83	55

Autres randonnées Le 8 Septembre

La Roche sur yon 85
Randonnée Guy & Colette
 M de quartier de la vallée verte
 10 avenue picasso
 Parcours : 55-80-100 kms

president.cty85@gmail.com

Rendez-Vous devant le local,

6 rue de la Guerche

Le samedi 13h30

Le dimanche 8h30



14 & 15 Septembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en pareds	5	
=> St Prouant		
A droite la Victière		
Rochetrejoux	10	
Mouchamps	15	12
L'Oie	21	18
St Florence	23	20
Chauché	33	30
Les Brouzils	42	
Chavagnes en Paillers	48	38
Bazoges en Paillers	57	47
Les Landes Genusson	64	
La Gaubretière	69	55
Les Herbiers	79	65

Autres randonnées Le 15 Septembre

HAUTE GOULAIN - 44
14 - 15 SEPTEMBRE 2024
26^e Randonnée ENTRE MARAIS ET VIGNOBLE
 SAMEDI VTT NOCTURNE 25 & 26km
 DIMANCHE GRAVEL 30km, 50km, 70km, 100km
 DIMANCHE VTT 20km, 25km, 50km, 65km
 DIMANCHE FAMILLE 20km
 Disport - Salle de la Chor des Salles
 INTERSPORT
 1 VELO ET 1 INSCRIPTION
 Gobelet individuel obligatoire

Dimanche 22 Septembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	5	5
Le Boupère	12	12

Rando LA BOUPERIÈNE
 Salle du Bocage
 Parcours
Route : 38-67-84 kms
Gravel : 24-42-49 kms
Marche : 3-10-15-20 kms

Le Boupère
 ☎ 0251914790



Autres randonnées Le 22 Septembre

St Luce sur loire 44

Rando **LA LUCÉENNE**

Salle credit agricole
 38 rue du Patisseau
 Parcours routes 50 & 80 kms



serge.zeis@sfr.fr

28 & 29 Septembre

Les Herbiers	0	0
Ardelay	2	2
La Jonchère	7	7
Le Gué Jourdain	10	10
La G Champillonnière		
Ad et ag le plessis	14	14
D13 à droite L'Oie	20	20
D13 St Florence	22	22
D13 Chauché	32	32
D62 La Rabatelière	36	36
D17 St Fulgent	44	44
D37 Bazoges en Paillers	51	
=> La Gaubretière		
D27 Chambreaud	67	
Les Enfreins		
La Creulière		
Les Herbiers	76	59

Autres randonnées Le 29 Septembre

Beaupréau 49
RANDONNÉE DE L'OMELETTE
 Accueil salle omnisport
 Parcours routes : 35-56-80 kms

damiengarnier49@orange.fr

Mazières en Mauges 49

RANDONNÉE DES BOIS

Salle des sports rue de la forêt
 Parcours routes : 31-59-79 kms



Contact : 06.76.33.94.49



SORTIE DU MERCREDI

RUE DE LA GUERCHE

DEPART 8H-8H15 SEPTEMBRE 13H30-13H45



3 juillet 81 km Chauché

Les Herbiers // Gué Jourdain
Château Soubise// La Goussaie
L'Oie// St Martin des Noyers
Les Essarts // Chauché
La Rabatelière // St Fulgent
Mesnard La Barotière
Direction les Herbiers
Serit // La Plarderie// La Lande
Les Peux// Les Herbiers

10 juillet 78 km Mallièvre

Les Herbiers
St Paul // La Chambaudière
St Michel // La Flocellière
La Pommeraie => St Amand
Rond point a/d L'Ouvradière
Stop a/gauche 1ère a/droite
La Rimonière stop a/gauche
La Barangerie a/droite
La Bleure Rambaudt
Stop en face 1ère a/gauche
La Rimbaudière
Stop a/droite Puy Sèvre
A/gauche Mallièvre
St Malo direction la Verrie
A/g direction Chambretaud
A la croix a/d L'Armandière
St Martin des Tilleuls
La Gaubretière / Les Peux
Les Herbiers

17 juillet 80 Km La Salette

Les Peux - La Lande
La Palarderie / Sérit
Mesnard / La Tricherie
Vendrenne // La Brossière
Les Gâts - Le Pin en face
La Gandouinière stop a/g
1ère a/droite La Boutarlière
Stop a/droite Chauché
La Rabatelière La salette
Moulin Bel-Air stop a/d
1ère a/g La Mancellière
stop a/g Chavagnes en Paillers
Le Pont-Légé
La Boissière de Montaigu
St Symphorien//les Landes Gen.
La Gaubretière
L'Ouvradière // Les Herbiers

24 juillet 83Km Boulogne

Les Herbiers
Beaurepaire
Bazoges en Paillers
Les Landes Genusson
La Boissière de Montaigu
Chavagnes en Paillers
Les Brouzils // La Copechagnière
St Denis la Chevasse
Boulogne // Chauché
St Fulgent // Mesnard la Barotière// Les Herbiers

31 juillet 79 Km Boussay

L'Aurière // Mesnard
=> St Fulgent a/d La Milière
2ème a/gauche Paillers
Bazoges => Les Landes Genu
A/g Les Rancunelière
La Boissière de Montaigu
Direction St Symphorien
La Potinière // Chartancière
La Bruffière
Boussay a/d Moussaudière
La Gressière /4 r a/d le Châtelier
Les 3 Provinces stop a/d
1ère a/gauche Tiffauges
=> St Aubin des Ormeaux
St Martin / La Gaubretière
Direction Bazoges sur 3km500
Les Roussières a/gauche
Beaurepaire Cimet a/g 1ère a/d
La Lande/ Les Peux/ Les Herbiers

7Août

73km Gare de Pouzauges

Les Herbiers // St Paul
Chambaudière / Burlandière
Bois Sorin / La Chagnais
Moulin Charrieau/ Les Gâts Sicot
Le Beugnon stop en face
Stop a/g1ère a/g Bel Air
Couraux /Maison Neuve a/g
La Gare de Pouzauges
La Patrie Le Puy Morin
Stop a/droite 1ère a/gauche
Les Gibaudière
1ère a/d Moulin Guyot
1ère a/droite La Lénardière
St Mesmin / Martinet a/gauche
La Pommeraie sur Sévre
St Amand // Châteaumur
Nouziillac // La Blotière
St Mars la Réorthe
La Pelleterie La Cossonnière
Ardelay //Les Herbiers

14 août 78km Tiffauges

Ardelay // La Cossonnière
Les Epesses // Mallièvre
St Malo / Chambretaud
L'Armandière / Le Châtelier
St Martin des Tilleuls
A/droite La Valotière
Stop a/droite 1ère a/gauche
Tiffauges // Landes Genusson
St Symphorien
Boissière de Montaigu
Direction Landes Genusson
A/droite La Rigaudière
La Bossadière/ Les Rancunelières
Belon L'Angenaudière
Les Roussières
Beaurepaire cimetièrre a/g
1ère a/d Les Herbiers

21 Août 76km Chavagnes les Redoux

Les Herbiers // L'Aurière
Mesnard la Barotière
Vendrennes // Mouchamps
La Tranchais /
St Vincent Sterlanges
St Germain de Prinçais
Puybelliard // Sigournais
Chavagnes les Redoux
Monsireignes // St Prouant
Le Boupère direction St Michel
A/g Bois-Sorin // Les Brosses
La Burlandière // Bel-Air
La Chambaudière
St Mars la Réorthe
La Cossonnière // Les Herbiers

28 Août 76km la Bultière

Les Herbiers / Les Peux
La Lande / La Palarderie
Serit a/d Beaurepaire
Le Pressoir / Les Roussières
Belon / Rancunelière
1ère a/gauche la Grandinière
Stop a/gauche 1ère a/droite
Aspizière – Preuilly 1ère a/d
La Permollière a/droite
Barrage de la Bultière a/d
Le Bordage La Fouchardièrre
A /g La Dragonnière
St Georges de Montaigu7
A/droite la Gatelière
La Cheffretière 1ère a/gauche
La Fiborgère //Fosse Neuve
En face Château d'Asson
St Symphorien Ouvradière
Les Landes Génusson
St Martin des Tilleuls
La Gaubretière
Les Peux //Les Herbiers

DEPART SEPTEMBRE

13H30-13H45

4 septembre 80km

Le Puy St Bonnet

Les Herbiers / Les Peux
La Gaubretière
St Martin des Tilleuls
La Verrie // Mortagnes/ Evrunes
St Christophe du Bois
Puy St Bonnet - Loublande
La Chapelle Largeau
Treize Vents // St Amand
La Flocellière/ St Mars La Réothe
La Pelleterie // Les Herbiers

SORTIE SURPRISE

25 SEPTEMBRE

11 Septembre

74km Le Longeron

Les Herbiers //L'Aurière// Mesnard
St Fulgent// Direction Bazoges
A/droite Rivière Galonchon
Paillers // Beaurepaire La Gaubretière
St Martin des Tilleuls
St Aubin des Ormeaux //Le Longeron
Evrunes// Mortagnes s/sèvre
=>La Verrie rond point a/g
le Landreau
Stop a/gauche et 2ème a/d
La Grande Brosse
Chambretaud La Chainelière
Le Mont des Alouettes// Les Herbiers

18 septembre

72 Km La Guyonnière

Herbiers // La Gaubretière/ La Pagerie
Beaurepaire // Le Pressoir
Roussières / L'Angenaudière
Belon // Rancunelière
Boissière de Montaigu
Direction St Symphorien
A/gauche Château d'Asson
Stop a/droite 1ère a/gauche
La Mandinière // Cheverrière
Treize-Septiers //La Guyonnière
Lac la Chausselière
Stop a/droite stop a/gauche
La Mazure a/droite L'Apizièrre
A/g L'Ortaie stop a/gauche
2ème a/droite La Patricière
Bazoges => St fulgent
A/g Rivière Galochon
Paillers // a/d Mesnard
La Boule // La Patte - les Herbiers

25 Septembre 2017

70k St Hilaire le Vouhis

Ardelay // La Jonchère
Rochetrejoux // Maison Neuve
Les Cornières // St Germain
La Sangle // Le Fournil/ La Marzelle
A/g Moulin D'Etourneau
Direction Le Fuiteau
A/d St Hilaire Le Vouhis
St Martin des Noyers/ Les Essarts
St André Goule D'Oie
St Fulgent - Mesnard La Barotière
La Fournerie // Les Herbiers



Image copiée sur internet

L'art du vélo



Michel de Montaigne

L'auteur du livre « Pédale douce » Franck Michel, dresse une ode à la lenteur et au vélo, avançant cette idée qui mérite réflexion : « Bien précieux, et rare, le temps défile et échappe à nos contemporains livrés à l'impuissance, incapables de ralentir la cadence et d'alléger leurs agendas. Le temps de la vitesse contribue à démolir nos vies.

Dans ce contexte prendre le temps participe à l'idée de reprendre sa vie en main, de redonner du sens ».

De fait, force est de constater que nos escapades cyclistes sont une belle parenthèse qui ralentit le temps puisque le besoin en énergie du vélo réclame des tours et des tours de pédale dans un mouvement cyclique, répétitif, propice à bavarder mais aussi penser si les circonstances s'y prêtent.

Parfois nous nous surprenons à laisser l'esprit s'échapper, surtout lorsque nous sommes en forme, que la route se fait avec facilité. Le corps prend inconsciemment les commandes et l'esprit se met à divaguer. Il est rare d'observer et de regarder autant, au point de se perdre soudain dans ses réflexions. On peut même tomber en

admiration devant un paysage pourtant connu avant de replonger dans ses pensées, parfois de ressentir des décharges de bien-être. On aimerait suspendre le temps, prolonger ces instants d'évasion si spéciaux.

Guillaume Martin, coureur professionnel, parle volontiers de ce sentiment calme et euphorique dans son livre "Socrate à vélo" : « Une sorte d'extase du cycliste qui me transporte hors de mon esprit. L'extase du sportif d'endurance est un retour au corps et au présent ».

Pour les adeptes de randonnées au long cours, les échanges, les rencontres imprévues, les questions du passant curieux agrémentent le quotidien et la solitude du cycliste confronté à lui-même, faisant naître un sentiment d'aventure qui claque comme une bouffée d'air frais. Savourons sous toutes ses formes l'art de faire du vélo pour en goûter les bienfaits. Que chacun y trouve son compte pour alimenter sa motivation.

Le vélo est aujourd'hui, comme la marche, un auxiliaire de l'évasion plus précieux qu'il n'y paraît. Grâce à lui, nous avons la possibilité de prendre nos distances avec la mode et la norme.

Cultivons cette différence avec gourmandise car c'est un privilège.

La vérité est peut-être dans cette phrase de Montaigne à propos de l'art de la route :

« **Je sais ce que je fais et non pas ce que je cherche** »

Loïc

Un record pour la sortie féminine 2024



Sortie annuelle de l'équipe féminine du CTH

Dimanche 9 juin, **17 féminines se sont élancées du club du CTH pour parcourir les 40 km** de la sortie féminine annuelle. Ces dames étaient accompagnées par un tandem mixte et par 6 licenciés chargés de l'accueil et de la sécurité.

Une communication sur notre site, un article sur Ouest France ont convaincu ces 17 femmes sportives et volontaires. Elles sont licenciées du CTH ou épouses de licenciés ou bien tout simplement intéressées par notre sortie dominicale. N'oublions pas notre séducteur et sympathique Manu Siaudeau qui a joué son rôle d'agent recruteur auprès de ses voisines et amies.

Dès 9 h, ces dames étaient conviées au club pour un petit café viennoiseries avant de partir sur les routes champêtres de notre bocage en direction de Mesnard la Barotière puis Vendrennes, le Parc Soubise, le Gué Jourdain, la Jonchère, la Galtière, la Patte et retour au club. La randonnée fût ensoleillée mais avec toujours la présence d'un petit vent sec, le parcours sans grand dénivelé a permis de découvrir de nouvelles routes à l'abri des voitures et de la circulation.

Retour au club vers 11 h 45, l'occasion de débriefer sur le circuit qui a fait l'unanimité ; une invitation à renouveler l'opération l'an prochain pour un nouveau record à battre. Bravo pour elles lors de cette belle matinée !

Ch. MAUDET

Programmes des activités de l'été 2024

JUILLET	
Dimanche 21	Bal Herbretais des Pieds Z'Ailés (3 bénévoles)
Date à déterminer	VTT - Limousin - Vassivière
AOÛT	
Dimanche 25	Bal Herbretais de l'ADMR (3 bénévoles)

SEPTEMBRE	
Dimanche 15	Repas du club
Dimanche 22	Route et VTT - Le Boupère Avec participation CTH
Mercredi 25	Route - Sortie Surprise

Une charte financière pourquoi et pour qui ?

Le CTH a dans sa boîte à outils un avantage pour les licenciés, une charte de participation financière. Quésaco ? Dans les fondamentaux du CTH, il y a la volonté de permettre à un plus grand nombre de licenciés du CTH de participer à des randonnées **Route ou VTT**, en groupe ou en individuel en apportant une aide financière à leurs projets cyclo touristiques.

Ainsi, chaque année une enveloppe de 2 000 € est attribuée à ce poste financier. Les demandes de participation groupes ou individuels doivent être **transmises 2 mois avant la randonnée** afin d'être examinées et statuées par le Comité de Direction.

En 2024, le Comité de Direction souhaite élargir le champ d'application de la charte financière à tous les événements cyclo- touristiques et sportifs majeurs, tels que la Semaine Fédérale et toute autre randonnée de cette nature éligible à cette prise en charge, pour peu qu'il y ait au moins trois participants inscrits.

Une exception est toutefois faite pour certaines randonnées comme l'Ardéchoise, La Bernaudeau, Le Roc d'Azur, etc... lesquelles contreviennent aux règles édictées par la charte. Ceci étant, dans le cadre de son pouvoir d'appréciation, le Comité de Direction seul compétent pour examiner la nature des demandes présentées au titre des randonnées sus citées, devra juger du bien fondé de la demande et se prononcer sur sa recevabilité sur le champ.

Quant à la participation financière elle ne pourra excéder plus de 75 € par personne sans que cette participation ne dépasse 50 % du coût individuel, y compris pour le Paris Brest Paris.

La charte permettra aussi d'indemniser vos frais de déplacement au-delà de 20 km lorsqu'ils sont liés à l'organisation des activités du CTH (tel le fléchage, la récupération de matériel ...) ou à des réunions organisées par les instances de la FFVélo.

La charte est disponible sur le site cth85.com et vous pouvez sans attendre adresser au trésorier, vos demandes.

C. Pitard

Le Championnat de France Cycliste 2025 aux Herbiers - C'est parti...

Dans le monde du cyclisme français, l'année 2025 promet d'être marquée par un événement d'importance capitale : **le Championnat de France Cycliste**. Prévu pour se dérouler aux Herbiers du 26 au 29 juin 2025, cette compétition prestigieuse attire non seulement les meilleurs coureurs du pays, mais également une foule de spectateurs passionnés. Cependant, derrière ce grand événement sportif se cache un besoin crucial en coulisses : celui de bénévoles dévoués pour assurer le bon déroulement de l'événement. Une réunion de présentation de l'épreuve était programmée le mardi 23 avril 2024 Salle des conseils aux Herbiers à 18h30 et le CTH y était invité.

L'Importance des Bénévoles dans l'Organisation

Derrière chaque course, chaque randonnée à vélo se cachent des heures de préparation minutieuse, de logistique complexe et d'organisation méticuleuse. C'est là que **les bénévoles du CTH** entrent en jeu car notre savoir-faire est reconnu aux Herbiers par l'organisation, de la Rando au Pays des Alouettes, de la Rando Walter Bénéteau et par notre implication au Chrono des Nations. Notre rôle est essentiel pour garantir le bon fonctionnement de l'événement, depuis l'accueil des coureurs et des spectateurs jusqu'à la gestion de la sécurité sur le parcours.

L'Appel aux Volontaires pour le Championnat de France Cycliste 2025

Le Championnat de France Cycliste 2025 aux Herbiers promet d'être un événement exceptionnel, réunissant les meilleurs coureurs du pays dans un cadre pittoresque et stimulant. Cependant, pour que cette compétition soit une réussite, elle a besoin du soutien précieux des bénévoles. Notre engagement et notre dévouement seront essentiels pour garantir que l'événement se déroule en toute sécurité et dans une ambiance conviviale. Alors rejoignons l'équipe des bénévoles et faisons partie de cette expérience unique !

Le Comité de Direction du CTH

Nous pensons à vous...

Chers amis cyclistes blessés ou malades,

Nous tenons à vous adresser quelques mots de soutien et d'encouragement en cette période où vous traversez une épreuve difficile. Apprendre que vous êtes malades ou blessés et temporairement éloignés de nos routes et sentiers de vélo est une nouvelle qui nous attriste profondément.

Le cyclisme fait partie intégrante de nos vies et vous êtes une pièce essentielle de notre club. Vos sourires sur les routes, votre persévérance dans les montées et votre esprit d'équipe nous manquent.

Pendant que vous prenez le temps nécessaire pour vous rétablir, sachez que nous sommes là pour vous

soutenir à chaque tournant. Que ce soit en vous rendant visite à l'hôpital, en partageant de vos nouvelles ou en vous envoyant des messages d'encouragement, nous sommes solidaires de vous, peu importe la distance qui nous sépare.

Nous avons hâte de vous revoir bientôt sur nos routes et sentiers, de partager à nouveau ces moments de camaraderie, de dépassement de soi et de passion pour le vélo. En attendant, rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls dans cette épreuve. Nous sommes avec vous, nous pensons à vous. À très bientôt sur nos vélos,

Le Comité de Direction du CTH

Baptiste DOUSSIN
RAVALEMENT

Neuf & Rénovation

Les Herbières

TEL. 06.27.04.42.04
www.doussin-ravalement.com

Auto-école Alex Conduite

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

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

CHERVET
OPTICIENS

Le Professionnalisme
au service de l'Élegance

f @

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

Créations
DU BOCAGE
PAYSAGISTE

Crédit Mutuel

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

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

Remerciements aux partenaires du C.T.H.

ATLANTIQUE GRAVURE
MIROITERIE DECO

INTERSPORT
Le sport, la plus belle des rencontres

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

Cycles BERLAND 85

Beta Peugeot ORBEA Gazelle

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

M M A
Gérard PELLOQUIN
ASSURANCES

15 Bis Avenue des Sables
85500 LES HERBIERS
Tél. 0251 67 11 64

64 Rue La Fontaine
85110 CHANTONNAY
Tél. 0251 9432 18

g.pelloquin@mma.fr
N° ORIAS 07012028

SARL GARAGE MARTINEAU
Réparateur Agréé Citroën

CITROËN

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

MAISON DION
JARDINERIE & CAVE

Les Herbières - Saint-Fulgent
www.maisondion.fr

Art et Ciseaux
COIFFURE

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

HYPER U Les Herbières
Commerçants autrement

HYPER U Les Herbières

TECHNOLOGIE
CULTURE
BILLETTERIE SPECTACLES
DRIVE courses.u.com Les Herbières
LIVRAISON FUEL à domicile
SUSHI DAILY Les Artisans du Sushi
flunch
SERVICE APRÈS-VENTE
Ulocation

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