



444 18



www.cth85.com

Trimestriel 167 - décembre 2024

La revue du cyclotourisme herbretais

PIED À TERRE !

S'il est bien un sujet qui, au fil de nos sorties cyclistes, continue de susciter ce sentiment d'insécurité, c'est celui du partage de la route entre automobilistes et cyclistes, qu'ils soient seuls ou en groupe. Ce partage est malheureusement trop souvent terni par des comportements hostiles, agressifs, voire violents de la part de certains automobilistes, mais également de certains cyclistes peu enclins à faire preuve de prudence malgré les recommandations de sécurité.

Je ne peux que rappeler, à cet égard, le tragique fait divers survenu le 15 octobre dernier à Paris (8^e arrondissement) aux alentours de 18h : un cycliste de 27 ans a été violemment percuté et délibérément écrasé par un automobiliste pressé, accompagné de sa fille, à la suite d'un différend d'une effrayante banalité. Ce drame a choqué l'opinion publique, et plus encore les usagers de la route, qu'ils soient automobilistes ou cyclistes.

Ce fait mérite d'être souligné : comme bien d'autres incidents, cette affaire pourrait sombrer dans l'oubli ; cependant, une enquête judiciaire pour meurtre a tout de même été ouverte. De la sphère civile, nous passons au pénal !

Dans un contexte où de nombreuses collectivités promeuvent des modes de transport plus vertueux pour répondre à l'urgence environnementale, le vélo occupe désormais une place importante dans le quotidien de nombreux usagers. Mais force est de constater que nos sociétés modernes ne sont pas encore prêtes à partager et aménager équitablement l'espace public et le réseau routier.

Cette cohabitation ne pourra se réaliser sans une réflexion collective sincère de la part de tous les acteurs concernés, ni sans une prise de conscience des véritables enjeux sociaux qui en découlent. Nos sociétés doivent amorcer le virage nécessaire pour permettre aux cyclistes et aux automobilistes de cohabiter, dans un avenir proche, en toute intelligence et dans un climat apaisé afin de prévenir la répétition de drames semblables.

Aujourd'hui, il ne se passe pas une semaine sans que nos pratiques sportives et touristiques ne deviennent sources de tensions, voire de violences avec certains automobilistes zélés, une situation largement dénoncée ! Bref, vous l'aurez compris, il est essentiel de rappeler sans cesse l'importance de respecter les consignes de sécurité et le code de la route, afin d'éviter de légitimer certains comportements provocateurs et agressifs envers des usagers de la route plus vulnérables.

En conclusion, mes propos n'ont aucunement vocation à être moralisateurs. Comme chacun, je ne prétends pas être irréprochable, que ce soit en voiture ou à vélo. J'espère toutefois que ce message saura retenir votre attention et vous encourager à vous mobiliser autour d'un principe essentiel : partager la route dans le respect et la sécurité pour tous.



Pour la crédibilité du CTH,
son président, **Ph. Rautureau**



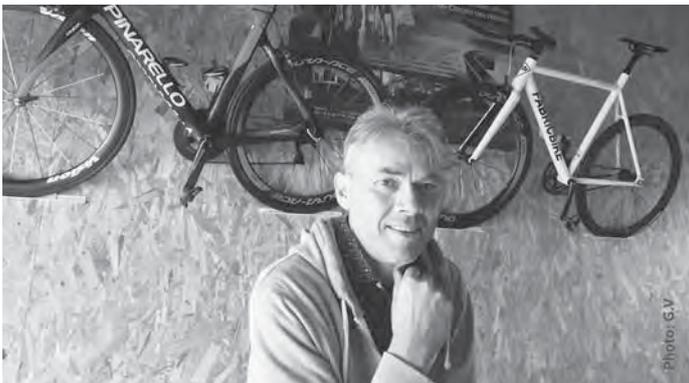
Laurent Le Louër : son idéal pour le sport cycliste



Laurent est un passionné de vélo, et c'est peu de le dire. Chez lui, une pièce entière est dédiée à sa passion pour la bicyclette et ses héros. Des photographies des années 50, des posters des plus grands champions jusqu'aux plus récents s'affichent fièrement, côtoyant les nombreux trophées de coureurs cyclistes alignés sur des

étagères. Trois magnifiques vélos dernier cri, accrochés au mur tels des œuvres contemporaines, rappellent que la route peut être aussi exigeante qu'un chemin de croix. Un peloton de bidons semble prêt pour un hypothétique départ de compétition. La surprise est totale. L'étonnement aussi. Nous entrons dans un véritable sanctuaire où, sans l'ombre d'un doute, le dieu du lieu se nomme : **Vélo**.

« **Je suis un peu fou, mais j'aime ça** », déclare Laurent en ouvrant grand le portail de son «Saint des saints».



Discret, humble, Laurent cultive des qualités voilées par une volonté farouche, une détermination sans faille et une envie de mener à bien ses projets de sportif sur deux roues.

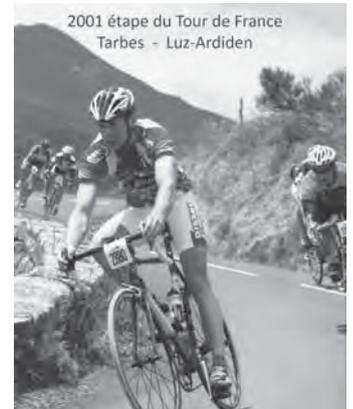
C'est dès l'âge de six ans que cette envie de devenir cycliste a germé. Son père, breton du Morbihan, l'emmenait régulièrement sur des courses et des critériums dans des lieux emblématiques tels que Châteaulin, Callac, Plumelec ou Plouay. « **C'est là que le virus s'est emparé de moi. C'est venu comme ça. Bernard Hinault, Yvon Bertin, Francis Castaing... Tous ces gars étaient mes idoles. Et puis, il y avait Pierre Le Bigot, que mon père connaissait, un pro chez Renault-Gitane.** »

Ainsi parle Laurent Le Louër, licencié au CTH, qui, ce samedi-là, doit d'ailleurs essayer un nouveau maillot du club. Âgé de 58 ans, Laurent s'est installé dans le bocage vendéen avec sa compagne et leur fille il y a une vingtaine d'années.

« **En cadet 1, j'étais lâché tous les dimanches. Mais j'ai bien marché en junior et en senior. J'ai couru pas mal en Vendée et fait des podiums sur des courses locales. Je me suis inscrit comme licencié à l'U.C. Nantaise, à Saint-Jean-de-Monts et à Montaigu, qui fut mon dernier club de compétition. Quand je suis arrivé au CTH vers 2014, je courais encore un peu. Aujourd'hui, le fait de pouvoir rouler avec des gars qui ont connu la**

compétition me motive d'autant plus qu'il y a un très bon esprit. On est tous pareils, ça roule bien, on ne laisse personne dans la nature. Après chaque sortie, on se retrouve chez l'un ou l'autre dans un esprit convivial. »

Laurent évoque avec enthousiasme une expérience marquante : les deux jours organisés par Julien Raveleau et le CTH, au cours desquels 500 kilomètres ont été parcourus autour de la Vendée, avec un départ et une arrivée au Mont des Alouettes. Tous avaient apprécié l'événement, et ce genre d'aventure renforce encore l'esprit d'équipe et les liens entre les membres du club. « **On peut toujours compter sur les autres en cas de pépins, qu'ils soient physiques ou mécaniques** », souligne-t-il.



Pour l'avenir, Laurent nourrit de nouveaux projets. « **On aimerait organiser un périple au Pays basque, côté français et espagnol, sur plusieurs jours. Les dates restent à définir, mais c'est quelque chose qui m'enthousiasme. Je connais bien la région pour y avoir roulé en solitaire, mais avec les copains, ce serait une toute autre expérience.** »

Parmi ses récentes aventures, il se remémore les deux dernières années, 2023 et 2024, où une dizaine de membres ont participé à un tour des Flandres en mode cyclo. « **Sous un vrai temps «flandrien», avec des pavés détrempés... c'était dur, très dur ! Mais ça valait le coup. C'est Stéphane Grelard qui organisait, et on a eu la chance de voir passer la course des pros. Une ambiance incroyable, un spectacle unique...** »



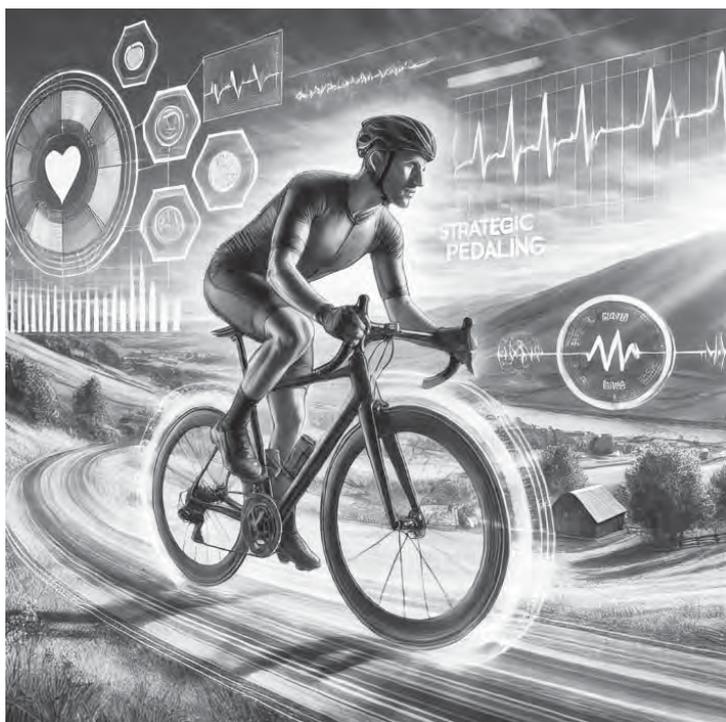
Dans les mois à venir, Laurent envisage de s'investir davantage au sein d'un groupe du CTH. Malgré un emploi du temps parfois chargé, il souhaite s'engager encore plus pour son club.

Alors, Laurent, bienvenue parmi les piliers du CTH. Tu es attendu avec impatience. Merci pour ton énergie et ta passion !

Entretien avec Gino

Ce vendredi 29 novembre 2024, Laurent Le Louër et Bernard Rondeau ont été élus lors de l'assemblée générale du CTH. Ils rejoignent ainsi le Comité de Direction du Cyclo Tourisme Herbretais. Nous leur adressons nos plus vives félicitations ainsi que nos encouragements les plus sincères.

Les chevaliers et les rois fainéants



Nous, cyclistes, devenons des chevaliers fougueux dès que nous enfourchons notre monture, avec une idée fixe en tête : ne rien lâcher. Il paraît que, le soir venu, ce même chevalier perd de sa splendeur et s'endort rapidement devant la télé.

Le chevalier ignore sans doute ce proverbe (que je viens d'inventer) :

« Si tu répètes toujours le même geste trop fort ou trop longtemps, ton organisme ne sera pas content. »

Chacun adopte sa propre méthode pour pédaler, souvent par habitude, ce qui peut conduire à un manque de variation. Ce fonctionnement finit par enfermer notre corps dans un registre unique, alors que de nombreuses alternatives s'offrent à nous.

Les clés du pédalage

Nous avons à notre disposition trois composantes principales pour optimiser notre pédalage :

1. La force : j'appuie fort.
2. La vitesse : je tourne vite pour produire des watts de manière économique.
3. L'énergie : je choisis la source qui alimente mes efforts.

À l'image d'un artiste, nous devrions composer avec talent et doigté afin de poursuivre un objectif fondamental : l'économie dans l'effort.

Certes, certains diront que cela manque de panache. Mais préserver ses ressources permet de faire face aux situations critiques sans se retrouver en flux tendu sur le plan métabolique. Ainsi, nous pratiquons notre sport au lieu de le subir.

La stratégie du «fainéant»

Heureusement, il existe une approche intelligente : la stratégie du fainéant, qui consiste à identifier, en toute circonstance, des moments clés pour reposer tantôt le cœur, tantôt les muscles, tantôt la pompe énergétique. Ces organes, sollicités intensément, ont besoin de pauses régulières pour maintenir une performance optimale. En somme, c'est l'équivalent d'un ravitaillement en vol pour notre organisme.

Le cycliste fainéant élabore sa stratégie à travers un pédalage varié, capable de s'adapter avec justesse aux circonstances de la route.

Avec malice et intelligence, il module son effort en choisissant des séquences réfléchies. Voici quelques exemples de schémas pratiques :

1. Force + basse vitesse + basse fréquence cardiaque : idéal pour la récupération cardio-respiratoire et l'oxygénation.
2. Vitesse + force modérée + fréquence cardiaque au seuil : utile pour la récupération et la nutrition des muscles.
3. Vitesse + force intense + haute fréquence cardiaque : parfait pour les efforts en dénivelé sans surmener les muscles.
4. Force + vitesse modérée + fréquence cardiaque soutenue : recommandé pour les efforts sur le plat ou les relances, afin de maintenir une bonne vitesse sans trop solliciter le cœur.

Composer son pédalage

Le défi consiste à concevoir un pédalage à la carte, répondant aux besoins de performance tout en respectant son potentiel physique.

C'est ici que débute la cuisine : amis fainéants, si cette aventure vous tente, voici les ingrédients de base :

- Force
- Vitesse
- Endurance

Recette de la performance

- Mélangez ces éléments dans les proportions adéquates.
- Servez le tout au bon moment, sans jamais faire bouillir votre organisme.

Surveillez vos deux principaux indicateurs – fréquence cardiaque et cadence de pédalage – qui serviront de déclencheurs pour ajuster vos efforts.

- Si ces indicateurs montent trop haut, changez immédiatement de stratégie et servez une solution adaptée à la nouvelle problématique.

Les bénéfices du fainéant

Contrairement aux chevaliers de la route, les cyclistes fainéants n'ont plus besoin de siestes interminables après leurs sorties. De quoi apaiser le climat familial, car oui, au CTH, on pense à tout !

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche



2025

Départs

Le samedi 13h45
Le dimanche 9h
Le mercredi 2 départs
13h30 et 13h45

4 & 5 janvier

Les Herbiers	0	0
La Drapelière	4	4
La Boule	10	10
Mesnard la Barotière	11	11
St Fulgent	17	17
St André-Goule-d'Oie	20	20
Les Essarts	27	
=> St Cécile		
Mouchamps	44	34
La Jonchère	48	38
Les Herbiers	55	45



11 & 12 janvier

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	7	7
Le Boupère	13	13
Rochetretoux	19	19
Mouchamps	25	25
St Cécile	31	
D39 => les Essarts		
3kms tourner à droite		
D60 l'Oie	41	
La Coussaie	42	
Vendrennes	45	32
Mesnard la Barotière	50	37
Les Herbiers	59	46



18 & 19 janvier

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	
Vendrennes	14	
St Fulgent	19	
Bazoges en Pailiers	26	13
Les Landes-Genusson	33	20
Tiffauges	39	26
=> La Gaubretière		
(Rocade)		
Les Herbiers	58	45



25 & 26 janvier

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	9	9
St Malo du Bois	14	14
La Verrie	25	25
St Aubin des Ormeaux	30	
Tiffauges	36	
Les Landes-Genusson	41	
=> La Gaubretière		
L'Ouvrardière	52	31
Les Herbiers	59	41

Autres randonnées Le 26 janvier

SAVENAY RANDO SILLON-LAC
Dimanche 26 Janvier 2025
 Marche/Trail: 8-11-14-18 km
 Vtt: 21-34-41-50 km
 Cyclo: 50-70 km
 Départ de l'hippodrome

1er & 2 février

Les Herbiers	0	0
La Tisonnière		
La Patte	6	6
Le Gué Jourdain	9	9
Le Parc Soubise	15	15
La Bonnière	18	18
Mouchamps	22	22
Rochetretoux	28	28
Le Boupère	34	34
La Bonnière	38	38
St Paul en Pareds	42	42
La Pillaudière	43	
La Barillière	50	
Mesnard la Barotière	53	
Les Herbiers	60	48

Autres randonnées La 2 février

LA VERTONNE
2 FEVRIER 2025 à VERTOUC
 VTT - 8 parcours (Circuit, Montagne, Sillon, etc.)
 Cyclo - 4 parcours (de 50 km à 120 km)
 Marche - 7 parcours (de 5 km à 20 km)
 Départ: 8h30 à 10h30

8 & 9 février

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	11	11
Tiffauges	21	21
Torfoü	24	
A droite D949 sur 2 km		
Puis à gauche D753		
La Romagne	30	
St Christophe du bois	37	
Mortagne sur sèvre	41	33
La Verrie	47	39
La Gaubretière	53	45
La Beltière		
Les Peux		
Les Herbiers	64	56



Départs

Le samedi 13h45
Le dimanche 8h30

15 & 16 février

Les Herbiers	0	0
Gare des Epesses	5	5
St Mars La Réorthe	9	9
Nozillac	14	14
Chateaurmur	17	17
St Amand s/sèvre	21	21
Mauléon	29	
Moullins	34	
La Chapelle-Largeau	38	
Treize-Vents	42	30
Mallièvre	44	32
St Malo du Bois	48	36
Chambretaud	53	41
Les Enfreins	58	46
Les Herbiers	64	52



22 & 23 février

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





Départs

Le samedi 13h45
Le dimanche 8h30

1er & 2 mars

Les Herbiers	0	0
Bazoges en Paillers	13	13
La Boissière de Montai	20	20
D62 Treize Septiers	25	25
D93 St Hilaire de Loulay	34	
D77 La Bernardière	42	
Cugand	44	
D755 La Bruffière	50	30
Les Landes Genusson	60	40
=> La Gaubretière	64	44
D27 la Chataigneraie	68	48
A droite puis à gauche		
D755 les Peux	74	54
Les Herbiers	78	58

Autres randonnées Le 2 mars

Brissac Quincé 49

Rando Brissac Loire Aubance
Parcours : 40 60 100 kms



Tarif adulte licencié: 5 €
Email :
vale.eric60@gmail.com

8 & 9 mars

Les Herbiers	0	0	Séigné	60
St Paul en Pareds	6	6	La Caillère-st Hilaire	75
La Débutterie	10	10	St Hilaire du bois	78
Le Boupère	14	14	Velaudin	85
La Meilleraie Tillay	23	23	Sigournais	89
Le Puy Germon			St Germain de prinçais	93
Réaumur	32	32	Rochetretoux	102
St Pierre du Chemin	41		La Jonchère	105
Menomblet	45		Les Herbiers	111
Montournais	50			
Pouzauges	58	40		
Bois de la Folie				
St Michel Mt Mercure	66	48		
Ag rocade Ardelay				
Les Herbiers	78	60		

LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous 6 rue de la Guerche

L'invention du vélo est breton :
c'était pour recycler les
tonneaux de cidre



Samedi 15 mars

Les Herbiers	0	0
La Jonchère	7	
Rochetretoux	10	
Mouchamps	15	12
St Cécile	21	18
Les Essarts	31	28
Boulogne	39	
St Denis la Chevasse	44	
Chavagnes en Paillers	56	44
Bazoges en Paillers	66	54
Beaurepaire	69	57
Les Herbiers	77	65

Dimanche 16 mars

**Concentration
d'ouverture de saison
à Fontenay**
Participation C.T.A.

Les Herbiers	0	
St Prouant	14	
Monsireigne	16	
Chavagne les redoux	20	
Bazoges en pareds	27	
Touarsais-bouldroux	33	
D23 à gauche		
D23 St Cyr-des-gâts	39	
D23 st Radegonde-la-v	44	
D23 Sérigné	48	
Fontenay-le-comte	53	



Autres randonnées samedi 22 mars

Cholet 49

Rando Cholet Agglo Tour



Accueil : de 08h00 à 08h30

Adresse d'accueil

3 AVENUE ANATOLE MANCEAU à CHOLET

Lieu d'accueil : SALLE DES FÊTES

Tarif avec licence Adulte : 17 €

Parcours 1: 72km 625 facile

Parcours 2 : 130km 1103 facile

Parcours 3 : 165km 1444 difficile

Dénivelé positif

Email :

christian.paillat@gmail.com



22 & 23 mars

Les Herbiers	0	0
=> La Gaubretière	9	9
Tiffauges	22	22
Torfoeu	25	25
=> Clisson à droite		
D118 Montigné /moine	32	
=> Gétigné sur 3 kms		
Ad St Crespin s/moine	39	
Clisson	47	
Cugand	51	
La Bruffière	59	34
La Roche fleurie	64	39
La Boissière de mont	67	42
Bazoges en paillers	74	49
=> Beaurepaire		
Les Herbiers	86	61

Autres randonnées Le 23 mars

L'Herbergement 85

Lieu : salle de la clairière

Inscription 8h00 à 10h30

7€ pour les + 18 ans

Circuits vélo: 40, 60, 80 km,

Gravel : 55km



Contact Romain VERGEREAU
06.07.41.41.50



Autres randonnées Le 23 mars

Trélazé 49

40 ème CHALLENGE
HENRI FROGER
"VELO VTT MARCHE"
LE 23 MARS 2025
SALLE ARAGON
cyclos : 40-60-80 km



Tarif licenciés : 6 €

Au départ

Boissons chaudes et gateaux
Ravitaillement sur tous les parcours
Assiette game et boisson à l'arrivée
Le cadeau offert à chaque participant
pour la 40^{ème} édition

JEAN CLAUDE MOREAU

Téléphone : 0241691561

moreau.jeanclaude@hotmail.fr

CHALLANS 85

CYCLOS RANDONNEURS DU MARAIS
BREVET 100 KM



29 & 30 mars

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	9	9
Mallièvre	14	14
St Amand s/sèvre	22	22
La Petite Boissière	27	27
Combrand	32	
Le Pin	36	
Brétignolles	40	
Cirières	42	
Cerizay	48	
Montravers	52	
La Pommeraie s/sèvre	57	35
La Flocellière	64	43
St Michel Mt Mercure	66	45



Ardelay (hautacam)

Les Herbiers 81 57





SORTIE DU MERCREDI

RUE DE LA GUERCHE

DEPART 13H30-13H45



1 Janvier 2025

51k St André Goule D'oie

Les Herbiers / L'Aurière
 Mesnard la Barotière
 La Tricherie // Vendrennes
 St Fulgent feux a/gauche
 St André Goule D'oie
 => Les Essarts sur 3km
 A/ g St Florence / L'Oie
 La Goussais stop a/droite
 A:droite Parc Soubise
 Le Gué Jourdain
 La Drapelière



8 Janvier 2025

51km La Pommeraie S/S

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

15 Janvier 2025

50 Km La Bultière

Les Peux / la Belletière
 La Gaubretière
 Bois St André // Le Drillais
 Les Roussières 1^{ère} a/droite
 L'Angenaudière / Belon
 Stop a/d Les Rancunelières
 1^{ère} a/gauche La Gradinière
 Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
 Lac de La Bultière
 Preuilly 4 rtes a/gauche
 Stop a/gauche 1^{ère} a/droite
 Château d'eau a/droite
 St Flugent// Mesnard
 a/droite la Founerie
 L'Aurière Les Herbiers

22 Janvier 2025

50km Puybelliard

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

29 Janvier 2025

58km St Flugent

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

5 Février

60 Km Ste Cécile

Les Herbiers // St Paul en Pareds
 Rochetrejoux // Mouchamps
 La Tranchais//St Vincent Sterlang.
 Ste Cécile direction Les Essarts
 4 routes a/d St Florence
 direction Chauché a/d Le Pin
 St André Goule D'oie
 A/d Vendrennes
 Mesnard la Barotière
 A/d La Fournerie
 Les Herbiers



12 Février

55k La Boissière Montaigu

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

19 Février 2025

65 km Sigournais

Ardelay => St Paul
 La Pillaudière
 Moulin à Tan // Berton
 1^{ère} a/d Le Gué au Lay
 Stop a/g Rochetrejoux
 La Maison Neuve // Les Cornières
 Stop a/g St Prouant
 Monsireignes // Chantefoin
 A/d Chavagnes les Redoux
 Sigournais // St Germain de Prinçay
 St Vincent Serlanges //La Tanchais
 Mouchamps // Le Gué Jourdain
 Mesnard la Barotière Les Herbiers

26 Février 2025

62 Km Forêt de Galas

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

5 Mars

63 km La Verrie

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

12 Mars

60 km Lac de la Bultière

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

19 Mars

70 km St Amand sur Sèvre

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

26 Mars

73 km La Romagne

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

Je dis pas que t'es bourré,
 je dis juste que tu peux pas
 rentrer chez toi en
 vélo d'appartement.



Roulons en Groupe, mais Marchons Ensemble !...

Par souci, entre autres, d'assurer la sécurité des ami(e)s cyclos et d'éviter l'encombrement de la voie publique lors des départs des sorties du mercredi, du samedi, mais surtout de celle du dimanche, il a été décidé d'échelonner les départs par la formation de différents groupes de cyclos de niveau égal, afin que toutes et tous puissent s'y retrouver et pratiquer, de la manière la plus adaptée, leur discipline favorite librement et sans contrainte.

Ces mesures de bon sens semblent, a priori, être comprises et acceptées par tous les ami(e)s cyclos, comme en témoigne notamment le nombre imposant de participants aux départs des sorties dominicales.

Pour autant, bien que ces dispositions répondent à la nécessité de placer chacun de nous dans des conditions satisfaisantes pour rouler en formation sur les routes du haut bocage le dimanche matin, cette organisation présente, en revanche, un inconvénient susceptible d'affecter durablement l'esprit de cohésion et d'unité que le CTH ne cesse de prôner depuis des années.

En effet, si les membres de cet imposant peloton, où règne une certaine effervescence dans une ambiance matinale et bon enfant, se réjouissent de se retrouver et de partager ensemble ces bons moments au départ des sorties programmées, ce même peloton se décompose à l'arrivée, se transformant parfois sous sa forme la plus incongrue, voire la plus insignifiante.

Soucieux de toujours privilégier le dialogue et de renforcer les liens entre toutes et tous après une sortie cycliste riche tant en expressions qu'en émotions – peu importe le rythme ou la manière de rouler –, et respectueux, ô combien, des pratiques personnelles et des choix de chacun,



je serais, en qualité de Président, heureux de vous voir vous rassembler à nouveau à votre arrivée, peu importe le lieu, afin d'échanger, de faire connaissance, de partager vos expériences et de donner du sens aux valeurs auxquelles nous croyons et adhérons avec force et conviction.

La scission du peloton n'est pas synonyme de division du club auquel nous appartenons !

*Pour l'esprit de rencontre et d'amitié
Le Président du CTH : Ph. Rautureau*

Salle comble à l'Assemblée Générale 2024 du CTH !

Le Cyclo Tourisme Herbretais (CTH) a tenu sa 48^e assemblée générale le vendredi 29 novembre à la salle du Pontreau, réunissant 90 des 156 licenciés du club. Philippe Rautureau, président, a présenté un bilan 2024 très positif, marqué par l'adhésion de 13 nouveaux membres et le succès des deux grandes randonnées annuelles : la Randonnée au Pays des Alouettes et la Rando Walter Bénéteau. Ces événements, associés à la participation aux bals herbretais, ont permis de maintenir une solide santé financière.

Pour 2025, de grands projets s'annoncent, dont une randonnée de 960 km à travers 23 cols du Massif Central

et une mobilisation autour du Championnat de France cycliste professionnel en juin. Le président a salué le soutien des partenaires, notamment la Ville des Herbiers et le Département de la Vendée, ainsi que les bénévoles engagés dans des actions solidaires telles que les balades en vélo-pousseurs pour le Hameau des Vignes.

Des distinctions ont honoré des membres exemplaires, et l'hommage au secrétaire Christophe Pitard a été couronné par une chaleureuse standing ovation. La soirée s'est conclue dans une ambiance conviviale autour du traditionnel vin d'honneur.

Ph Rautureau



Dix questions pour notre champion Michel

Dix questions pour notre champion Michel

1) Quel est ton meilleur souvenir à vélo ?

Je n'en ai pas un en particulier, mais ce qui me revient en mémoire, ce sont les arrivées lors des sorties de club, quand on se regroupait pour finir ensemble, puis se retrouver après. J'ai également un faible pour les longues virées solitaires en montagne, avec une affection particulière pour le Mont Ventoux.

2) Quel est ton pire souvenir à vélo ?

C'est mon accident à Saint-Mesmin. Je me suis fait serrer au feu par un camion. J'ai eu la présence d'esprit de sauter du vélo, qui a été écrasé, tandis que le camion continuait sa route sans s'arrêter. Cet incident m'a profondément marqué et perturbé. J'ai vraiment eu très peur.

3) Cite-moi un rêve que tu aimerais réaliser.

Avec la présence indispensable de ma femme, j'aimerais à nouveau rouler en montagne et gravir des cols à mon rythme, alliant ainsi plaisir personnel et voyage familial.

4) As-tu un regret dans ta carrière ?

Non, pas vraiment. Il ne faut pas regretter ce que l'on a fait, mais plutôt ce que l'on n'a pas fait. Si je devais dire quelque chose, ce serait peut-être de ne pas avoir découvert davantage de cols.

5) Quelle erreur faut-il éviter à vélo ?

Ne pas respecter les règles élémentaires de sécurité, comme le port du casque et la vigilance. Quand je vois des enfants partir à l'école sans casque et insouciant, cela m'interpelle.

6) Pour bien rouler et durer, qu'est-ce qui te paraît primordial ?

C'est personnel, mais je dirais qu'il faut de la volonté, du courage, de la détermination et, surtout, être passionné. Un détail important : j'ai souvent négligé de boire et de manger correctement, ce qui est une erreur. Je comptais trop sur ma volonté.

7) Qu'est-ce que tu préfères à vélo ?

Faire de la distance ! J'aime partir d'un point A pour aller jusqu'à un point B, rouler des kilomètres, deux à trois fois par semaine, en oubliant complètement la notion de temps. J'apprécie la balade pour elle-même.

8) Qu'est-ce que tu n'aimes pas à vélo ?

Je n'aime pas rouler en groupe quand l'esprit « compétition » domine. Pour moi, la camaraderie et le plaisir de rouler ensemble sont essentiels, tout en respectant les envies de chacun pour que tout le monde y trouve son compte.

9) Quand on te dit CTH, quelle idée te vient à l'esprit ?

C'est un bon club, même si la taille du groupe, l'arrivée de l'assistance électrique et le niveau qui monte ont un peu changé l'ambiance et l'organisation. Je tiens à saluer les bénévoles qui font vivre ce club !

10) Fais une suggestion pour le CTH.

Oh là là... Je dirais : veillez à ce que tout le monde s'y sente bien et se retrouve dans cet esprit de camaraderie et de solidarité.

Merci à notre champion Michel Martineau de nous avoir accueillis et de s'être prêté avec sincérité à cet entretien, en partageant sans détour ses expériences et réflexions sur la pratique du cyclisme.

Philippe et Loïc

Activités 2025

Date	Activité
Vendredi 27 décembre 2024	16h00 – Nocturne VTT du CTH local CTH Repas & Jeux
Samedi 4 janvier 2025	16h00 - Galette des rois salle du Pontreau
Dimanche 9 février 2025	Bal Herbretais du CTH (10 bénévoles)
Dimanche 16 février 2025	VTT - Pouzauges - La randonnée des collines - Avec participation CTH
Dimanche 23 Février 2025	VTT – Ile sur Têt (66) – La Garoutade
Dimanche 16 mars 2025	Concentration d'ouverture du Codep Fontenay le Comte
Dimanche 23 mars 2025	Route - L'Herbergement avec participation CTH
Samedi 5 (et Dim 6 avril ?) 2025	VTT – La Transvendéenne Les Herbiers > Longeville sur Mer
Dimanche 6 avril 2025	Route - Chantonnay – La Randonnée des 2 Lays - Avec participation CTH
Dimanche 21 avril 2025	Route et VTT - St Fulgent La Fulgentaise - Avec participation CTH
Dimanche 27 avril 2025	VTT – Clessé (79) – La Ronde des Moulins – Avec participation CTH
Mercredi 8 mai 2025	La Rando au Pays des Alouettes
Samedi 17 mai 2025	BRM 200 Saumur
Dimanche 25 mai 2025	Route/VTT – St Christophe du Bois Patrimoine/ECC – Avec participation CTH
Samedi 31 mai 2025	Route - La Gégène
Dimanche 8 juin 2025	Route - Sortie découverte féminine
Samedi 14 juin 2025	Route - La Pays de Retz
Du 26 au 29 juin	Championnat de France Cyclisme Les Herbiers
Dimanche 20 Juillet 2025	Route - La Léonne
	Bal Herbretais (3 bénévoles)
fin aout 2025	VTT – St Malo du Bois – Rando/Raid Vallée de Poupet – Avec participation CTH
Dimanche 21 septembre 2025	Repas du club – salle à déterminer
Mercredi 24 et jeudi 25 septembre 2025	Route - Sortie Surprise
Dimanche 5 octobre 2025	Sortie Gravel
Dimanche 12 octobre 2025	Concentration de clôture du Codep Chantonnay
Samedi 18 octobre 2025	Rando Walter Bénéteau
28 Novembre 2025	Assemblée Générale du CTH salle à déterminer
Samedi 10 janvier 2026	Galette des rois du CTH à partir de 16h00 salle à déterminer

FLORIAN LABORIEUX
 PEINTURE | DÉCORATION | RAVALEMENT

tél. 02 51 63 55 25 | port. 06 71 78 20 39
 15 rue de Prunelles | 85500 Mesnard La Barotière

MAISON DION
 JARDINERIE & CAVE

www.maisondion.fr

St-Fulgent 02 51 42 75 41
 Les Herbiers 02 51 67 10 64

Ma Compagnie Immobilière
 ACHETER | LOUER | VENDRE
 FAIRE GERER | INVESTIR

Estimation gratuite

www.macompanieimmobiliere.com - 02 51 61 49 51
 21 rue de Saumur, 85500, Les Herbiers

R & LEC
 Electricité générale • Poseur électroménager

Baptiste DOUSSIN
 RAVALEMENT
 Neuf & Rénovation

Les Herbiers
 TEL. 06.27.04.42.04
 www.doussin-ravalement.com

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 N° ORIAS 07 01 20 28

Créations DU BOCAGE
 PAYSAGISTE

Cycles BERLAND 85

Beta Peugeot ORBEA Gazelle

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

SAS GARAGE Martineau
 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

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

INTERSPORT
 Le sport, la plus belle des rencontres

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

HYPER U Les Herbiers
 Commerçants autrement

TECHNOLOGIE CULTURE BILLETTERIE
 DRIVE COURSES.U.com Les Herbiers SERVICE APRÈS-VENTE
 LIVRAISON FUEL à domicile flunch location

SUSHI DAILY Les Artisans du Sushi

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

Remerciements aux partenaires du C.T.H.

