

La revue du cyclotourisme herbretais

Le plaisir ne vaut que s'il est partagé



Une fois n'est pas coutume, pour ce 169-ème 44-18, l'édito habituellement rédigé par notre président préféré avec la plume que nous lui connaissons est exceptionnellement remplacé par une interview façon « j'aime et je n'aime pas » afin de mieux le découvrir.

Ce que tu aimes dans ta fonction de président ?

Fédérer les équipes pour construire des projets autour du collectif tout en maintenant la convivialité au sein du club. J'aime quand je sens que l'on avance !

Ce que tu aimes moins ?

Le développement du numérique que je maîtrise mal, l'administratif et la crainte de voir naître des conflits internes !

Ce que tu aimes en tant que membre du CTH :

C'est surtout l'esprit d'équipe et d'entraide qui règne lors des sorties du club mais également les très bons moments de partage lors des troisièmes mi-temps au local qui permettent entre autres une sorte de décloisonnement convivial.

Ce que tu n'aimes pas ?

Tout ce qui peut générer des formes d'exclusion ou de communautarisme basées sur l'élitisme, l'entre-soi. Cet état d'esprit ne correspond pas aux valeurs du CTH. Le club doit prévenir ces déviances.

Ce que tu aimes en tant que cycliste ?

La possibilité de toujours pouvoir trouver des camarades avec qui rouler. Quelle que soit la forme du jour ou la motivation, il y a toujours un groupe qui se forme pour permettre de profiter au mieux de la sortie.

Ce que tu aimes moins ?

C'est plus les craintes en lien avec la sécurité car il est clair que nous devons tout faire pour une prise de conscience collective des risques liés à la pratique du vélo.

Un truc un peu ouf à proposer ?

Partir pour 1 ou 2 jours pour vivre une expérience collective comme un voyage pour une immersion à vélo dans une région.

Ou plus simplement réfléchir à moyen terme sur un rajeunissement du maillot

Ton style de chansons ou de musiques préférées ?

Plutôt chansons françaises genre : Nougaro, Renaud voir un petit Johnny

Ton plat préféré ?

Un BBQ avec une belle cote de bœuf saignante accompagnée d'un bon vin rouge en plein air bien sûr.

« vive le vélo »

Bernard et Loïc



Sébastien Paillereau

Le virus du vélo par ses voisins



Nouvellement licencié au **CTH**, Sébastien, le Spicéen de 50 ans, compte bien s'investir au sein du club qui l'accueille avec le plus grand plaisir dans ses rangs. Originaire de St Mars-des-Prés il est installé avec son épouse et leurs trois enfants aux Epesses depuis l'an 2000. Tous deux professent le métier de comptables. Si Sébastien sait ordonner les chiffres, il

apprécie aligner les kilomètres sur son vélo dès que le temps le lui accorde. Passionné de football jusqu'à 33 ans dans les équipes de Sigournais et des Epesses, la passion dévorante pour ce sport s'est peu à peu déplacée par goût pour le VTT, puis le vélo de route qu'il pratique depuis sept ans. Ce sont des voisins des Epesses qui l'ont entraîné : *« Ils m'ont transmis le virus, c'était un peu comme au CTH. Ce qui est bien, c'est le sport collectif, la vie en groupe, rigoler, chanter comme à Sigournais. L'heure de la convivialité est formidable. »*

Ses voisins ayant cessé le vélo, Sébastien ne veut pas rouler en solitaire. Son cousin Stéphane Grelard, licencié au club, l'entraîne vers le **CTH** où il vient de signer sa première licence 2025. Son métier sédentaire l'invite à bouger. La marche et le vélo complètent ses ambitions sportives, mais également les rencontres humaines, la découverte des routes inconnues du bocage, des communes et des bourgs traversés. Sébastien caresse l'idée de préparer de grandes sorties dès que son emploi du temps le lui permettra. Pour le moment, les samedis ou les dimanches matins, lui offrent les trois ou quatre heures nécessaires pour une belle sortie cycliste. C'est excellent pour la forme physique et psychique, accompagné d'amis cyclos, qui n'attendent que cela.



Départ de la rando.

Photo: G.V.

Stéphane Amiot

La jeunesse d'un pur sang au CTH

« Le temps est moins long en groupe qu'en solitaire ». Stéphane Amiot ne s'ennuie pas sur son vélo, pas plus que dans toutes les disciplines sportives qu'il pratique. Du football au tennis, du ping-pong au bowling de compétition où il est sacré champion de Vendée individuel dans sa catégorie "Honneur" en 2024.



Son panel d'expression sportive est aussi large que son enthousiasme lorsqu'il évoque son goût pour le vélo qu'il pratique depuis l'an dernier. Un choix assumé à la suite d'un souci de genoux provoqué par la course à pieds. Stéphane ne fait pas de compétition, mais son âge 35 ans, et sa forme physique, le conduisent vers une tendance plutôt sportive que touristique. Il ne dédaigne pas cependant l'émerveillement d'une nature dont il ne se lasse pas, lui l'habitant des collines de ST Michel-Mt-Mercure. *« Je roulais seul et je m'ennuyais un peu. J'ai contacté Philippe Rautureau le président du CTH, qui m'a expliqué le fonctionnement du club. Après les trois sorties d'essais, cela m'a plu, et voilà, j'ai signé ma première licence avec option sportive, lors de l'AG 2024. »* Stéphane a participé en 2024 à la "cœur de Bretagne" de Malestroit (56) sur 102 km, 1200 m de D+ à la moyenne de 29 km/h, à Beauvoir sur 21km contre la montre, au Tri-Relais 2024 de la Baule sur 20 km en solitaire à 37 km/h de moyenne. Il va participer à la cyclo sportive du **CTH** en double avec un copain sur les 117km et 1300 m de D+ et quelques compétitions en amateur.

« Au CTH, dit-il, le point commun, c'est la cohésion, il y en a pour tout le monde, les circuits sont variés, la topographie s'y prête, j'apprécie l'ambiance et les moments de rencontres au retour des randos. Quel plaisir de rouler tous ensemble ! » Stéphane, l'un des plus jeunes licenciés du club se réjouit d'avoir été bien reçu et intégré. Il aspire à aider les copains et prendre des relais autant qu'il le faudra sur la route et pourquoi



©: G.Vrignaud

pas au sein du bureau. En attendant il entend apprendre le fonctionnement du club pour envisager à son tour des responsabilités. Nous ne pouvons que l'encourager dans ses intentions. Bienvenu à lui.

Textes : Gino

Le bon indicateur : la puissance

Contrairement au rythme cardiaque qui varie selon la forme ou la fatigue, contrairement à la vitesse qui dépend du vent et du parcours, la puissance est une donnée fiable représentative de l'effort fourni quel que soient les conditions.

En toutes circonstances, elle traduit avec exactitude le niveau de performance en exprimant en Watts, l'énergie instantanée et la moyenne produite sur la sortie.

Pour mesurer la puissance, des capteurs sont nécessaires sous diverses formes : manivelles, pédalier, moyeu mais aussi pédales. Ces capteurs transmettent en permanence une mesure instantanée au compteur puis une moyenne instructive pour l'appréciation de l'état de forme, la mesure du progrès, la programmation de l'effort dans les moments importants. L'entraînement par la puissance est une méthode qui a fait ses preuves.



Deux données méritent l'attention !

- **La puissance maximale** instantanée qui traduit les capacités d'explosion et de relance relatives aux efforts intenses et brefs. C'est la PMA (puissance maximale anaérobie). Elle se travaille par du fractionné intense et court (30 secondes à une minute en série).

- **La puissance moyenne** indiquant le nombre de watts que le cycliste peut fournir sur un temps donné : 10, 20, 30 ou 60 minutes fixant ainsi des plafonds individuels riches en enseignements.

C'est le FTP (puissance moyenne sur une heure) des compteurs Garmin sur l'application représentant la capacité à l'effort soutenu. L'entraînement consiste au contre la montre ou au dénivelé important avec montée au train.

Un capteur de puissance revient moins cher que deux belles roues mais s'avère très utile pour progresser, permettant une vraie gestion de l'effort. C'est une boussole pour le cycliste travailleur. C'est un investissement malin auquel on ne pense pas assez.

Loïc

Le BRM des Herbiers : Un succès grandissant



Samedi 17 mai, le Cyclo Tourisme Herbretais organisait son Brevet 200 km qui nous a amené à faire le tour de l'imposant **Château de Saumur** dont la pierre blanche resplendissait sous le soleil.

Les BRM (Brevet des Randonneurs Mondiaux) sont inscrits au calendrier de l'ACP (Audax Club Parisien) et ouverts à tous les cyclistes, licenciés ou non. Depuis 6 ans le CTH organise un BRM, le but étant de développer notre notoriété, faire que ses licenciés puissent goûter à la longue distance et peut-être s'engager un jour sur le mythique « Paris-Brest-Paris » organisé par l'ACP.

Au fil des années, **le peloton des BRM du CTH s'étoffe** : de 42 en 2024 à destination de Niort, nous étions 60 partants à prendre la

direction de Saumur : 29 participants du CTH dont deux femmes que nous félicitons : **un succès grandissant**.

Départ à 7 heures, il fallait donc se lever tôt pour retirer sa carte de contrôle et partager un moment convivial entre passionnés autour d'un café, jus de fruit ou cake.

A chacun de choisir son groupe d'allure : de 30 km/h pour les plus rapides, 25, puis 20 pour les autres. L'objectif d'homologation par l'ACP, calculé sur une base de 15 km/h intégrant les arrêts, est facile à atteindre.

Sur la longue distance, la règle est de **rouler sans à-coups**, très énergivore, pour éviter les « pannes d'essence », le moment où les jambes ne répondent plus.

Après un départ donné en 2 vagues en direction des Epesses, les premiers kilomètres étaient rendus difficiles par le dénivelé jusqu'à Maulévrier et un vent de face bien frais venant du nord. Passant par Vihiers, Doué La Fontaine, nous atteignons Saumur au km 102 pour le premier contrôle.

Au retour, le vent favorable, nous faisait traverser Montreuil Bellay, Argenton-Les-Vallées pour atteindre le second contrôle tenu par le club local : l'Acna Cyclo Vtt Nueil Les Aubiers, Rorthais, St Amand sur Sèvre, St Michel Mont Mercure avant la plongée sur Les Herbiers avec 203 km au compteur pour une collation bien méritée. Rendez-vous l'année prochaine pour un nouveau BRM et encore plus de participants.

Daniel Bousseau

CALENDRIER CYCLO-TOURISTE



FF VÉLO

LES SORTIES DU WEEK-END

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

5 & 6 juillet

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	16	16
Chauché	24	24
La Copechagnière	30	30
D 18 La Chabotterie		
St Sulpice le Verdon	39	
Les Lucs sur Boulogne	47	
Le Poiré sur Vie	56	
Belleville sur vie	64	
St Denis la Chevasse	71	35
Chavagnes en Paillers	83	47
Bazoges en Paillers	93	57
Beaurepaire	96	60
Les Herbiers	105	69

Autres randonnées Le 6 Juillet

14 juillet

Les Herbiers	0	0
=> Beaurepaire		
Bazoges en Paillers	13	13
Les Landes Genusson	20	20
La Boissière de Montai	25	25
la Guyonnière	30	30
Treize-Septiers	34	34
La Bruffière	38	38
Torfou	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



19 & 20 juillet

Les Herbiers	0	0
Rochetrejoux	10	10
=> St Germain		
Puybéliard	21	21
Chantonnay	24	24
Touchegray	28	28
A dr le champ du loup		
La futeau Angle guignard	33	33
La Touche Pont St Vincent	35	35
D52 D106 à dr l'Auquoire	40	
La Vendrenière à g D52	43	
A dr le Pont du servant	41	
Les Davières ravito	47	42

Le dimanche 20



Retour vers D 949	50	45
Les chaffauds	55	50
St Vincent sterlanges	59	54
La Tranchais		
Mouchamps (rocade)	65	60
Le Gué jourdain	68	63
Les Herbiers	77	72

Autres randonnées Le 20 Juillet

Chemillé

37^{ème} RANDONNÉE DES PLANTES MÉDICINALES

3 parcours cycles 30-70-80 kms
4 parcours VTT 31-42-54 kms
4 parcours marche 7-11-14-16-22

Inscriptions de 7h30 à 10h00 - Salle de l'Avant Allée Phytolitia
Café d'accueil au départ Ravitaillement sur tous les parcours
Repas à l'arrivée Apportez votre gobelet

Tarifs : 7€ et moins de 12 ans 4€
Particulière : Licenciez FFCT - FFVTT - FFVTT moins de 10 ans gratuit (sans repas)
Plaisance possible par carte bancaire

Renseignements - Tél: 06.11.78.15.19 ou 06.86.33.63.47



Bonnes vacances

26 & 27 juillet

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

2 & 3 Août

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	8	8
La Boupère	14	14
La Faubretière	17	17
Monsireigne	21	21
Sigournais	28	28
St Mars des Prés	31	31
St Philbert du Pontchar	36	
La Réorthie	43	
L'Angle Guignard	47	
Le Futeau	50	
3 kms à gauche		
Frilot	55	
St Hilaire le Vouihis	57	43
St Cécile	64	50
St Vincent Sterlanges	67	53
St Germain de prinçay	72	58
Rochetrejoux	81	67
Mouchamps	86	72
Les Herbiers	97	83

86^{ème} SEMAINE FÉDÉRALE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME
DU 3 AU 10 AOÛT 2025 ORLÉANS



9 & 10 Août

Les Herbiers	0	0
=> La Gaubretière		
Tiffauges	22	22
St Fulgent	25	25
La Bruffière	32	32
Treize-Septiers	36	36
la Guyonnière	39	39
St Georges de Montai	44	44
Chavagnes en Paillers	53	53
Les Brouzils	58	
Chauché	66	
St Fulgent	74	
Mesnard la Barotière	81	
Beaurepaire	86	64
Les Herbiers	95	73

Autres randonnées Le 10 Août

DIMANCHE 10 AOÛT 2025

12^{ème} édition LES RANDONNÉES TALMONDAISES

Salle omnisports des Ribandoux TALMONT-SAINTHILAIRE

TOMBOLA AVEC DE NOMBREUX LOTS À GAGNER

PARCOURS: CYCLO - VTC VTT GRAVEL - PEDESTRE

Renseignements : 06 93 45 61 10 ou mt185.fr

15 Août

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	17	17
La Pommeraiie s/sèvre	21	21
St Mesmin	28	28
=> Cerizay sur 1km		
A droite D27a		
St André s/sèvre	34	
La Forêt s/sèvre	37	
St Marsault	39	
Menomblet	44	
St Pierre du Chemin	48	
Réaumur	57	40
Monsireigne	72	55
St Prouant	74	57
St Paul en Pareds	82	65
Le Bois hanté	84	
Le Gros bois à droite		
La Drapelière	90	
Les Herbiers	94	71

12 & 13 juillet

Les Herbiers	0	0
St Michel Mt Mercure	12	12
La Flocelière	14	14
La Pommeraiie s/Sèvre	21	21
=> St Mesmin		
La Limouzinière à gauche	26	26
Puis à droite Dronneau	28	
D167 puis arrivé D33		
A gauche puis à droite		
Le Gué au Beau		
St André s/Sèvre	34	
La Forêt s/Sèvre	36	
=> Montoutand sur 3km		
Ag D175 Courlay	45	
D150 La Laimière	48	
D150 Cirière	53	
D150 Brétignolles	56	
D155 Le Pin	60	37
D155 Combrand	63	40
St Amand s/Sèvre	75	52
Les Chatelliers	78	55
Les Epesses	85	62
Les Herbiers	93	70



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

16 & 17 Août

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	16	16
St André Goule d'Oie	18	18
Les Essarts	26	26
La Merlatière	32	32
La Ferrière	38	

=> **Dompierre** rd point

A gauche la Roussière

Les Poudrières

Les carrières à gauche

Les thermalières

La Roche s/Yon 50

Château-Fromage 56

La Ferrière 61

St Martin des Noyers 73 44

St Cécile 79 50

Mouchamps 85 56

Le Gué Jourdain 89 60

Les Herbiers 98 69

23 & 24 Août

Les Herbiers 0 0

La Gaubretière 10 9

St Martin des Tilleuls 15 13

St Aubin des Ormeaux 17 15

Le Longeron 22 21

La Romagne 28 27

St Macaire en Mauges 35

Bégréolles 40

Le May s/evre 44

A droite rue nantaise

La Séguinière 55 34

St Christophe du Bois 59 38

Le Puy St Bonnet 64 43

St Laurent s/sèvre 69 47

St Malo du Bois 73 51

Les Epesses 79 57

Les Herbiers 89 67

Autres randonnées Le 24 Août

ST MACAIRE EN MAUGES

RANDONNÉE
du Vélo Sport Macairois

PÉDESTRE
3 circuits
9, 15 et 23 kms

VTT
3 circuits
30, 38 et 55 kms

CYCLO
3 circuits
42, 61 et 76 kms

Les circuits au départ de 71000 S 1015, salle des Fêtes, St Macaire en Mauges 49. Chèques acceptés, terrain en herbe.

LES SORTIES DU WEEK-END

30 & 31 Août

Les Herbiers	0	0
D23 Bazoges en Pailliers	13	13
=> Montaigu		
Route de L'Eden		
St Georges de Montaigu	27	27
Boufféré D763	33	
St Hilaire de Loulay	38	
D77 La Bernardière	46	
Cugand	48	
D755 La Bruffière	56	37
Les Landes Genusson	65	46
La Gaubretière	70	51
D27 Chambretaud	78	60
Les Enfreins	82	65
Les Herbiers	88	71

Autres randonnées Le 31 Août

St André de la marche 49
Randonnée des GABELOUS
Salle des sports
3 crcuits de 35 à 80 kms

6 & 7 Septembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Mouilleron en Pareds	28	28
La Croix Renard	33	
Thouarsais Bouildroux	39	
La Caillère	41	
St Hilaire du Bois	44	
La Jaudonnière	46	
Le Loup Pendu	52	34
Sigournais	58	40
St Germain de Prinçay	62	44
St Vincent Sterlanges	67	49
Mouchamps	72	54
Les Herbiers	84	66

Autres randonnées Le 7 Septembre

RANDO du MOUCHOIR

VELOCE CLUB
CHOLET

3 Circuits Pédestres
7, 12 et 16kms

5 Circuits Cyclo
10, 25, 41, 54 et 74kms

Dimanche 7 septembre 2025

3 Circuits Gravel / VTT accessibles
37, 56, 75kms (Uniquement sur traces GPS)

Est compris : Café/Boischo, Ravitaillements, Boissons, Repas complet à l'arrivée (Distribué aux Londistes et Bombolés)

Contact : 07 49 95 54 09
Courriel : veloceclubcholet@gmail.com
Site internet : https://vccwebador.fr/

La Roche sur yon 85

Randonnée Guy & Colette
M de quartier de la vallée verte
10 avenue picasso
Parcours route : 55-80-100 kms
Gravel : 50 et 80 kms



13 & 14 Septembre

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché => D13	23	23
St Denis la Chevasse	31	31
D39 Les Lucs s/boulogne	43	
D18 St Sulice le Verdon	51	
D7 L'Herbergement	54	
D7 Les Brouzils	60	
Chavagnes en Pailliers	65	43
Bazoges en Pailliers	75	53
Beaurepaire	78	56
Les Herbiers	87	65

Autres randonnées Le 14 Septembre

Beaupréau 49
RANDONNÉE
CŒUR DES MAUGES

Accueil: Hippodrome de la prée
Parcours routes : 60 et 80 kms

<https://www.ccb49.com>

20 & 21 Septembre

Les Herbiers	0	0
Croix Bara	7	7
St Mars la Réorthe	9	9
Les Epesses	12	12
St Malo du Bois	18	18
La Verrie	27	
Rochard	31	
St Hilaire de Mortagne	32	
Puy St Bonnet	37	
La Tessouaille	41	
Moulins	49	
Mauléon	53	
St Amand s/sèvre	61	33
Chateaurum	64	37
La Flocelière	68	40
St Michel Mt Mercure	70	42
L'Epaut	72	44
La Bessonnière	73	45
St Paul en pareds	79	51
Les Herbiers	85	57

Autres randonnées Le 21 Septembre

Haute-Goulaine 44
la 27^{ème}
'Entre marais et vignoble'
Le vignoble nantais à vélo

Complexe sportif de la Croix des Tailles
Du gravel, du cyclo et du Vtt sont au programme.
Nos circuits traverseront le marais et le vignoble pour vous conduire jusque sur les bords de la divatte. Plusieurs circuits bien sûr allant du cool au plus relevé. 1 familial, 2 en gravel, 4 routards et 5 en Vtt dont 1 Raid 80 kms.

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

27 & 28 Septembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Mouchamps	22	22
St Cécile	28	
St Hilaire le vouhis	35	
St Martin des Noyers	40	
St Florence	51	30
St André Goule d'Oie	58	37
St Fulgent	60	39
Vendrennes	66	45
Mesnard la Barotière	70	49
L' Aurière	74	53
La Garlopière	77	56
Les Herbiers	82	61

Autres randonnées Le 28 Septembre

Le Boupère 85
La boupérienne

Accueil :salle du bocage
Parcours routes : 38 67 et 84 kms

SÉRIGNÉ (85) Salle polyvalente

LES BOSSES VENDÉENNES

Parcours routes : 60 et 85 kms

Le Poiré sur vie 85

La Genôte

Accueil :Salle de la montparière
Parcours routes : 66 et 88 kms

Mazières en Mauges 49

RANDONNÉE DES BOIS

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



SORTIE DU MERCREDI

RUE DE LA GUERCHE

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



2 Juillet

75k Chavagnes Les Redoux

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

9 Juillet

78kSt Hilaire de Loulay

Les Peux // La Lande
Beaurepaire
Les Roussière/ Belon
Les Rancunelières
La Boissière de Montaigu
Treize Septiers
St Hilaire de Loulay
L'Ecomerie // La Marionnière
Montaigu St Gorges de Montai
La Borde La Roche Pépin
La Dragonnière // Le Bordage
La Bultière // La Permoulière
Meauregard // Le château d'eau
La Mallarderie // La Dalle
Mesnard //La Fournierie
Les Herbiers

16 Juillet

76 Km Montournais

Les Herbiers / St Paul
La Bonnelière / La Coix Barat
St Mars la Réorthe
A/d La Blotière / La Flocellière
=> Vilcreux // La Savarière
A/droite Bois de la Folie
Pouzauges //Puy Grapaud
=> Montournais
Après le pont 1ère a/droite
Puypelet de Haut / La Gэфar-
dière
La Nivardière a/gauche
La Godinière
Le Plessis stop a/droite
Maurepas / Puy Germon a/g
Stop a/d Monsireigne
St Prouant // Algon
Rochetroux //La Jonchère
=> La Grainetière
a/droite La Guimbaudière
Les Herbiers

23 Juillet

78 km La Forêt de Galas

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

30 Juillet

78 km Tiffauges

Les Herbiers // Ardelay
La Cossonnière / St Mars
La Renaudière// Perverie
Les Epesses / Le Puy du fou
a/g La Verrie La Tour // le Cou
St Aubin des Ormeaux
St Martin des Tilleuls
La Valotière// Tiffauges
Le Châtaignier// La Foucherie
Les Landes Génusson
A/g La Lisière / Rancunelières
A/g Belon L'Angeneaudière
Les Roussières// Beaurepaire
La Lande // Les Peux
Les Herbiers

6 Août

80 Km Bournezeau

Les Herbiers / Le Gué Jourda
Mouchamps / La Tranchais
St Vincent Serlanges
=> St Cécile sur 500m
A/g Le Moulin de la Rue
Stop a/g St Hilaire le Vouihis
Bournezeau
=> Torigny après le pont a/d
La Goussais // L'oiselière
A/droite La Cour a/gauche
Stop a/droite Fougeré
Château de la Grève
St Martin des Noyers
L'oie // La Goussaie
Stop a/g Vendrennes
Mesnard la Barotière
La Fournierie // Les Herbiers

13 Août

77 Km Torfou

La Gaubretière//St Martin des Til
La Valotière // Tiffauges
Torfou // La Bruffière
Treize Septier // La Guyonnière
St Georges de Montaigu
Chavagnes en Paillers// le Coin
St Fulgent/ Mesnard la Barotière
La Fournierie / Les Herbiers

20 Août

75Km St Mesmin

Les Herbiers// La Jonchère
Rochetroux// Le Boupère
La Meilleraie Tillay
Le Puy Germon a/g
Réaumur // Montournais
St Mesmin
La Pommeraie sur Sèvre
St Amand sur Sèvre
Le Guittion // Les Epesses
St Mars la Réorthe a/d
Le Pressou //La Pelletrie
Les Herbiers

27 Août

73 Km Loublande

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

3Septembre

76Km La Bruffière

Les Herbiers// Les Peux
La Belletière// g La Pernuère
Les Ardillers / Beaurepaire
les Roussières / L'Angenaudière
Belon / Rancunelières a/d
A/gauche La Brossardière
Boissière de Montaigu
Adroite St Symphorien
La Bruffière =>La Bernardière
1ère a/gauche le Petit Cléon
Chupeau // Beau Rivage
Stop en face La Minaudière
Les Godelinières a/droite
La Hinchère a/gauche
Tournelièvre / La Guyonnière
La Chausselière / la Mazure
Bazoges □ St Fulgent
A/gauche Rivière Galochon
Paillers / Serit //Les Herbiers

10septembre

74k Rorthais

Les Herbiers Ardelay
La Cossonnière St Mars
Les Epesses / Mallièvre
Treize- Vents
La Chapelle Largeau
Moulin / la Brosse
St Aubin Baubigné
Rorthais
St Amand sur Sèvre
Châteauaumur
La Flocellière
St Michel Mt Mercure
L'Epaul
La Chambaudière
St Paul en Pareds
Les Herbiers

17 Septembre

76km La Tessoualle

Les Herbiers// Les Peux
La Belletière
La Gaubretière
La Verrie
Mortagne s/sèvre
Puy St Bonnet
La Tessoualle
Moulin // Mauléon
St Amand s/sèvre
Les Roches
Les Chatelliers
Les Epesses
St Mars La Réorthe
La Cossonnière
Les Herbiers Ardelay

SORTIE SURPRISE

LE 24 ET25 SEPTEMBRE

24septembre

72km Le Fuiteau

Les Herbiers / Le Gué Jour-
dain
Mouchamps / La Tranchais
St Vincent Serlanges
=> St Cécile 1ère a/gauche
Les Chaffauds / Le Fuiteau
L'Assemblée des deux Lay
A /gauche La Touche
A/droite Libaud // La Marre
La Maison Neuve 1ère a/droite
La Châtaigneraie
Stop a/g => Chantonay
A/droite La Roche
Stop a/g St Mars des Prés
Le Puybelliard
Stop en face a/d Guignarde
St Germain de Prinçay
Cimetière a/d La Noue
Les Cornières / La Pelletrie
Rochetroux / Les Herbiers





Questions pour une championne.

Cécile Gesvret

L'endurance comme seconde nature et un perpétuel émerveillement.

Au palmarès :

Paris-Brest-Paris et le grand raid des Pyrénées en trail soit 120 kilomètres de course..... RESPECT

- 1) **Quel est ton meilleur souvenir sportif ?** Sans aucun doute c'est Paris Brest Paris pour le cadre de l'évènement, la variété des paysages mais en trail je garde un grand souvenir du grand raid des Pyrénées en 2015 au cours duquel j'ai couru un moment, seule, puis avec de merveilleux compagnons de route. Dans les deux cas c'est de l'endurance longue avec mal de dos et aux fesses sur le vélo contre mal aux jambes et aux pieds en trail.
- 2) **As-tu le souvenir d'un paysage qui t'a marqué ?** J'ai le souvenir après 50 kilomètres de trail de courir dans une grande allée forestière seule en pleine montagne à la tombée de la nuit avec les montagnes autour et d'avoir pris le temps d'apprécier l'immensité. J'ai aussi le souvenir de la montée du col d'Aspin à vélo un matin à la demande de mon fils et ce fut un bon moment familial.
- 3) **Quel pourrait être ton regret après ce parcours ?** Aucun regret tellement j'ai découvert de paysages et des régions. Je connais pleins de coins en montagne. J'aurais dû commencer le vélo avant 2019 car la course à pied est destructrice pour l'organisme et le vélo m'aurait apporté de la variété dans l'effort même si la préparation à vélo prend beaucoup de temps.
- 4) **Aujourd'hui quel pourrait être ton rêve ?** J'ai très envie de faire le **GT20** pour découvrir la Corse et ses paysages. C'est une traversée de la Corse à vélo nord sud. Découvrir la France par les voies réservées aux vélos, en campagne, le long des fleuves, par les cols en montagne me tente aussi.
- 5) **As-tu un souvenir épouvantable parmi ces épreuves ?** A vrai dire pas vraiment car je pense que je suis naturellement endurente et que je l'ai découvert par hasard. J'ai toujours réussi à finir et à chaque fois je me dis que j'avais la chance de vivre ces émotions fortes donc je positive beaucoup. Sur les épreuves je ne réfléchis pas globalement mais moment par moment pour éviter la pression excessive et la crainte d'échouer devant le challenge global.
- 6) **Que t'apporte le vélo ?** Le vélo a prolongé et entretenu les sensations de l'endurance à pied avec le plaisir de rouler en groupe même si sur PBP je n'ai pas aimé rouler dans de gros pelotons de 200 comme au départ car c'est dangereux donc stressant. D'autre part à vélo il y a des moments calmes qui permettent de récupérer ce qui est agréable.
- 7) **Si c'était à refaire changerais-tu quelque chose ?** Je ne changerais rien car l'athlétisme impose beaucoup de méthode à l'entraînement. On apprend à souffrir mais cela sert ensuite. Aujourd'hui je fais trois entraînements par semaine dont course à pied, home trainer connecté et sortie vélo en groupe le week-end. Parfois il y a des doutes sur l'état de forme mais on gère calmement.
- 8) **Quelles recommandations ferais-tu aux cyclistes moins confirmés ?** Tout le monde peut faire du vélo et de l'endurance. Il faut bénéficier de l'effet groupe pour progresser et oser. Enfin je pense que les voyages permettent de goûter au dénivelé et aux efforts plus soutenus en mêlant tourisme et vélo. J'ai la chance de partager ma passion avec Fabrice, ce qui nous aide à apprécier toutes ces émotions issues de nos activités communes.
- 9) **Que penses-tu du CTH ?** C'est un beau club qui honore la Vendée car on y trouve tous les groupes de niveaux et il y a les initiatives originales : Pays de Retz, brevets, la Gégène etc. Pour la randonnée des Alouettes les équipes sont super rodées et efficaces, ainsi il est facile d'y travailler pour la collectivité

Philippe et Loic

Merci à Cécile pour son accueil et son partage spontané.

Le samedi 29 mars dernier, les couleurs du Club ont été d'une grande visibilité !

Sous les sollicitations de Christophe HOGARD, maire des Herbiers épaulé par le service des sports et événements de la ville des Herbiers, les licencié.es du CTH (38 au total) ont été nombreux à se présenter sur la ligne de départ, ce samedi 29 mars pour effectuer le parcours de 45 kms tracé pour les besoins des journées Vendée Vélo Les Herbiers.

Vous vous êtes volontiers prêtés à ce jeu de découverte et permis à de nombreux participants d'apprendre à nous connaître en les accompagnant sur les petites routes sinueuses du bocage éveillant leur curiosité lors de la traversée de nombreux villages, et autres fermes du secteur.

Au terme de cette première édition 2025, la ville des Herbiers ainsi que le département vous félicitent et vous remercient pour votre engagement de tous les instants.

Le Président Ph.Rautureau



LE CTH SOUTIENT LE CHAMPIONNAT DE FRANCE

Le club sera très investi pour la réussite du CDF avec la participation de 67 bénévoles représentant grâce à leur travail sur plusieurs jours environ 215 jours de présence. Le club aura la responsabilité de la buvette au jardin de Coria dans le centre-ville. N'hésitez à rendre visite aux collègues pour vous rafraîchir.

Tout a été fait pour que l'événement témoigne du dynamisme ambiant. Merci à vous.

Ensemble pour les Vélos du Cœur (notre photo.)

Un franc succès ce premier Juin pour cette première matinale des vélos du cœur sous un beau soleil et dans une ambiance festive. Trois cents personnes solidaires sont venues nous aider à soutenir le monde du handicap. Merci au CTH, aux vélos pousseurs, à Mélusine et à Thandem pour leurs soutiens.



Au Pays des Alouettes la rando du 8 mai plébiscitée en ce moment !

S'il était écrit quelque part que face aux contraintes administratives et réglementaires que notre secrétaire a connu en cours de construction du dossier, nécessitant l'intervention de certaines autorités locales ou départementales pour débloquer une situation mal engagée, cette 28ème édition donnerait lieu à l'ultime consécration de cette « Institution », nous n'aurions pas, organisateurs de cette rando au Pays des Alouettes, hésité un seul instant à signer au bas du document !

Il n'est pas une journée depuis lors sans que l'on vienne me féliciter et me remercier de la qualité de la prestation offerte lors de cette journée, permettant à chacun de profiter et s'exercer à une activité sportive populaire de plein air sur les circuits tracés à cet effet.

Mais il m'est difficile d'accepter que le mérite de cette réussite me soit attribué personnellement, car il résulte exclusivement de la volonté et de l'efficacité d'un collectif sérieux et uni, soucieux d'offrir le meilleur de lui-même. C'est en cela et c'est sur ce point précis que je tiens à mettre l'accent !...

Le niveau d'implication et d'engagement de chacun dans l'organisation transparait tellement qu'il n'a pas échappé à bon nombre de participants, lesquels n'ont pas hésité un instant à saluer la performance réalisée.

L'union et la concorde entre tous les acteurs du club aidés par les conjoints et amis que je remercie et dont je salue ici le bon état d'esprit ont largement contribué à faire que cette 28ème édition ouvre « à nouveau la voie » vers de nouveaux défis, fussent-ils d'un tout autre ordre !..

Philippe Rautureau président du CTH



Bernard

FLORIAN LABORICIEUX
 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-ravelement.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

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
 Expositaire

CITROËN

40 AVENUE GEORGES CLEMENCEAU 85000 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 SPECTACLES
 DRIVE
 LIVRAISON FUEL à domicile
 SUSHI DAILY Les Artisans du Sushi
 flunch
 SERVICE APRÈS-VENTE
 location

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

Remerciements aux partenaires du C.T.H.

