



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 25



PHILIPPE

CYCLOTOURISME

Séjour en Bretagne 7 au 14 Juin - 2^{ème} partie.

Lorsque l'on évoque la Bretagne, son nom suscite pour les personnes des régions concernées, la fierté d'appartenir à un territoire qui se veut proposer autant de richesses naturelles, historiques, ses traditions, ses légendes. Notre séjour dans « Le Trégor » et les Côtes d'Armor, nous offre une belle occasion de découvrir les charmes d'une région qui n'en manque pas.

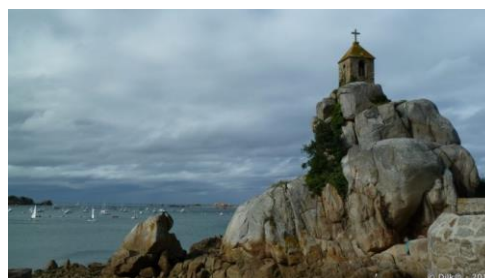


Au groupe constitué de 17 participants s'ajoute André Louvet, qui nous a rejoint à Guingamp avec son camping-car. Il participera à nos différentes activités en assurant avec le véhicule du club : 1- le transport de nos pique-niques, préparés aux petits soins par Théarith, 2- connaissant la région, il sera pour Françoise, Jacqueline et Renée leur guide touristique. Pour sa part Jeannot (notre ange gardien) avec son véhicule et la remorque assure avec sa co-pilote Colette, l'assistance du groupe des cyclistes.



A Ploumanac'h, Laurent avec Thierry, après le repas du soir, ont fait une promenade digestive qui du port, puis le chemin des douaniers mène au phare du « Mean Ruz » qui en breton signifie « Pierre rouge ». Construit en 1860 en granit gris, il a été détruit par l'armée allemande à la fin de la 2^{ème} guerre mondiale, puis reconstruit en 1947 en granit rose. Il veille sur les marins au cœur des chaos environnants de granit rose.

Lundi 9 juin : Le parcours de la journée nous propose une escapade touristique sur la côte des Ajoncs qui s'étire de Perros-Guirec à Paimpol. Ce littoral se caractérise par une côte sauvage parsemée de grèves, de plages au sable blanc, de criques, d'imposants rochers et d'îlots perdus dans la mer qui, de Trévou-Tréguignec à Port-Blanc, ont tous un nom et leur légende. Ainsi celui du nom de « Brick » entouré d'écueils dangereux, serait la demeure de mauvais génies qui attirent les bateaux pour les perdre ! Celui de « Groagez » par contre, abriterait une fée de la mer « Groac Mad Vor ». Ce qui n'est pas une légende sur cette partie du parcours, sont quelques rudes « talus » qu'il a fallu escalader sur des pentes bien raides ! A Penvenan plusieurs mégalithes témoignent d'une présence humaine qui remonte dans le temps à l'ère néolithique. A Plougressant les chaos de roches sculptés par la mer donnent parfois à certains la forme évocatrice d'un chapeau de Napoléon, d'un sous-marin, et autres caricatures.



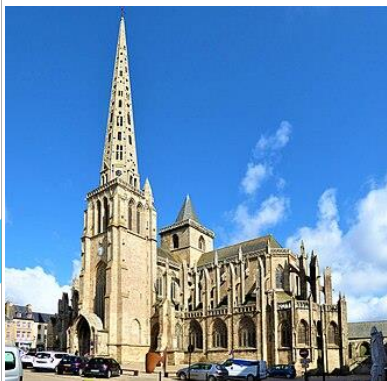
La Pointe du Château (la plus septentrionale de Bretagne) avec son imposante masse de roches et son Gouffre d'Enfer s'enfonçant dans la mer procure une impression de bout du monde ! A proximité : Castel-Meur est une maison habitée qui se singularise d'être construite entre d'énormes rochers ! Ce n'est pas banal !

Le temps presse ! Nous avons parcouru environ 45 km et il nous en reste, via la Roche-Jaune, Plouguiel, Pleubian à parcourir une trentaine pour rejoindre le Sillon de Talbert où le pique-nique est installé. Nous sacrifions l'arrêt au petit port conchylicole de la Roche-Jaune réputé, pour la production des célèbres huîtres fines du Trégor.



Par Plouguiel, Kerbors, puis St-Antoine, nous filons à bonne allure sur la route de l'Armor rejoindre de l'autre côté de la Pointe du Château, le Sillon de Talbert.

Le Sillon de Talbert est une bande de sable et de galets qui s'étend sur 3 km et 35m de large au ras de l'eau au milieu de la mer. Cette voie a été créée par les eaux du Trieux et du Jaudy qui se jettent dans la mer de chaque côté de la péninsule. La légende invoque que sa création serait l'œuvre de Merlin l'Enchanteur pour lui permettre de rejoindre la Fée Viviane. Une autre raconte que la Fée Morgane, qui vivait sur l'île Talbert serait tombée amoureuse du Roi Arthur. Comme elle ne pouvait le rejoindre, elle jeta dans la mer en direction du rivage des cailloux qui se transformèrent en millions de galets. A chacun sa vérité...



Si sillonner est parcourir un lieu, le traverser en tous sens, le Trégor nous offre, après le pique-nique, un passage à Tréguier, sa capitale historique. La ville perchée sur les hauteurs d'une colline domine l'estuaire formé par les rivières du Jaudy et du Guindy. Tréguier, ancienne cité épiscopale a été évangélisée au 6^{ème} s. par St-Tugdual considéré comme l'un des 7 Saints fondateurs de la Bretagne. La cathédrale du 13^{ème} s. qui porte son nom, est un édifice majeur de l'architecture bretonne. La cité Trégoroise est aussi le lieu de naissance de St-Yves canonisé le 19-05-1347, qui est le saint patron de toute la Bretagne, et des professions juridiques et du droit. Son gisant repose à l'intérieur de la cathédrale et un grand pardon lui rend hommage chaque année le 19 05.

Tréguier est aussi la ville d'Ernest Renan (écrivain), dont la maison natale est transformée en musée, et dont la statue trône sur la place du Martray. Tréguier aurait mérité d'y consacrer plus de temps, mais la journée étant bien avancée, il nous faut rejoindre Ploumanac'h, via Plouguiel, Kermaria-Sulard, Louannec et Perros-Guirec. A l'arrivée il est 19h, le compteur affiche 124 km.

Mardi 10 Juin : La situation maritime de la Bretagne avec un littoral extraordinairement découpé sur 1200 km, fut au temps des Gaulois appelé l'Armor qui signifie « pays voisin de la mer ». Après les paysages de la côte des Ajoncs de la veille, nous avons rendez-vous aujourd'hui avec ceux de la Corniche de l'Armorique qui ont une particularité : être à cheval sur les régions du Trégor (Côtes d'Armor) et du Léon (côté Finistère).

Notre point de départ est déporté volontairement à St-Michel-en-Grève, afin d'éviter la circulation matinale dense dans le secteur de Lannion. St-Michel-en-Grève, en breton : (Locmikaël an Traezh) avec sa « Lieue de Grève » (plage) de 5 km, sa baie qui se découvre à marée basse sur 2 km, sa pointe rocheuse de 84m de haut surnommée « le grand rocher » est une station balnéaire nichée au fond de la baie de Lannion. Le littoral de la Corniche qui nous est offert via St-Efflam, Locquirec, St-Jean-du-Doigt, Plougasnou et Primel-Tréagastel, est considérée comme faisant partie « de la Ceinture Dorée » qui porte aussi le nom de « Côte des Bruyères ». St-Efflam est le nom d'un saint venu d'Irlande qui débarqua au 7^{ème} s. sur la plage qui porte son nom au pied du grand rocher. La légende lui prête d'avoir terrassé un dragon. La route accidentée en bord de mer jusqu'à Locquirec est pittoresque mais à marée basse l'endroit est à mes yeux, moins attrayant !



Locquirec, bâtie sur une presqu'île rocheuse est un petit port de pêche et de plaisance, ancien siège des Chevaliers de Malte. Sur la grève du port du « Toul an Her » (le Trou des Charrettes), une bâtisse attire l'attention. Elle ressemble à un château datant du 16^{ème} s. dont les anciens propriétaires percevaient des péages pour le passage du bac qui permettait de franchir, entre Plestin-les-Grèves et Locquirec, la rivière du Douaron lors de la pleine mer.



St-Jean-du-Doigt, doit son nom à la relique conservée en son église depuis le 15^{ème} s., du doigt de St-Jean-Baptiste. Cet endroit donne lieu le dernier dimanche de Juin à une fête religieuse appelée en Bretagne « Pardon ». Outre d'être des lieux de cultes religieux les enclos paroissiaux sont en Bretagne des chefs d'œuvres architecturaux remarquables témoins du talent artistique d'artistes bretons des 16^{ème} et 17^{ème} s. Les caractéristiques des enclos sont de rassembler au moins 5 des 8 éléments suivants :

l'église, l'ossuaire (qui reçoit les ossements exhumés), la chapelle reliquaire, le calvaire (qui autour de la Passion du Christ représente toute l'histoire sainte), le mur d'enceinte, la porte triomphale qui est l'entrée dans l'enceinte, et une fontaine. Celui de St-Jean-du-Doigt méritait d'être vu ! Que ceux qui n'ont pas voulu le voir « lève le doigt », ils se reconnaîtrons sans doute !...

Plougasnou au sud-ouest de la baie de Lannion est ancrée sur la rive est de Morlaix. La cité balnéaire aux 7 plages se caractérise par son slogan touristique « bord de mer, grand bol d'air ». Atteindre en vélo Plougasnou se mérite et demande beaucoup d'énergie, si vous voyez ce que je veux dire !!! Nous mettons à profit la plage au sable fin avec ses



rochers de Primel-Trégastel pour recharger avec le pique-nique qui tombe à point nommé, « la mule ».

La 2^{ème} partie de l'étape se voit consacrer un arrêt à proximité de Plouezoc'h pour visiter le Cairn de Barnenez qu'André Malraux qualifié de « Parthénon de la préhistoire ». Nous franchissons dès lors en coup de vent pour ne pas perdre de temps, les petits ports de Le Diben et Térénez. Au Cairn de Barnenez, déception ! L'entrée au site est payante et ne nous autorise pas à bénéficier du tarif groupe (5,50€ par personne réservée aux groupes de 20 personnes ! Ce tumulus édifié il y a 6000 ans avant J.-C. domine la baie de Térénez et l'estuaire de la rivière de Morlaix. Il a été découvert en 1955 et ses fouilles ont

mis à jour 11 chambres funéraires en pierres sèches précédées chacune d'un couloir de 7 à 12 m.

Plouezoc'h puis Plestin-les-Grèves nous permettent de rejoindre notre point de départ et de revenir à St-Efflam sur la Grève, qui comme lors de notre départ est toujours comme ce matin, à marée basse !

La suite dans un prochain article de la Lettre du VCBS.

ROBERT

Samedi 21 juin 2025 - VTT FSGT au Val Saint Germain (91)Route du Tertre au sommet de la « Côte des Sueurs » !**Le CR de Romain Nogueira...**

« Ce samedi j'étais à la dernière manche du « VTT TOUR » au Val-Saint-Germain. Malgré la chaleur étouffante la course est bien maintenue avec un départ à 14h15 🕒. A la base, la course n'était pas prévue dans mon calendrier mais j'irais quand même avant 3 mois sans course. Le circuit n'est pas très intéressant, typé pour les rouleurs. Seulement 2 petits singles sympas, mais le reste des lignes droites et bosses roulantes. Le départ est donné, j'essaye de bien me placer au départ et de me mettre en tête au début du 1^{er} single afin de ne pas bloquer.

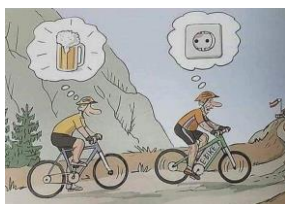


A la sortie du single, impossible d'avancer dans la 1^{ère} bosse roulante. Le groupe de costaud me double (7 coureurs). Impossible de prendre les roues. Dans la 2^{ème} bosse du circuit et dernière, un groupe de 10 coureurs me rejoint. Je ferai 1 tour avec eux. A chaque descente, je suis devant et prend facilement 10", car ils sont nettement moins forts techniquement, mais dans les bosses je souffre, impossible de prendre du plaisir.

Au 3^{ème} tour, le groupe explose, je serai encore avec 3/4 personnes. Dans la 1^{ère} bosse du 3^{ème} tour impossible de suivre

les 2 plus forts. Je finirai le 3^{ème} et 4^{ème} tour seul. A 500m de l'arrivée, j'aurai même le droit d'avoir une crampe au niveau du mollet droit et être obligé de m'arrêter 1', 😓 finalement je termine très loin de la tête de course, les 3 premiers scratch et 1^{er} de ma caté sont à +10'. Le 3^{ème} sénior (7^{ème} scratch) qui était avec moi au 3^{ème} tour me colle 6' à l'arrivée. La chaleur n'est vraiment pas faite pour moi... Je termine 15^{ème} de la course et 4^{ème} des Séniors. Au niveau temps : 1^{er} tour = 20'40 – 2^{ème} tour = 21'20 – 3^{ème} tour = 23'02 – 4^{ème} tour = 26'13. »

Robert : Cette course n'était effectivement pas prévue, mais avant une longue période sans compétition et en vue du « Roc d'Azur », il était bon de garder les sensations de course, ne serait-ce que celles des départs ! Qu'emportait donc le classement. De par ses origines Romain n'aurait pas dû trop souffrir de la chaleur 😊 exceptionnelle... qui devient habituelle, perso avec Irène 😊 qui étions venus le voir, nous sommes restés au bord du circuit dans la voiture avec la clim ! Cela dit cette course se déroulait sur le plateau, Route du Tertre « Côte des Sueurs » alors...



La photo de Romain >>>



Dimanche 22 juin - Course FSGT à Bièvres, circuit de Villacoublay

Le CR de Patrick Rinaldi...

« Course à Bièvres en FSGT 1/2/3. Circuit autour de la base aérienne de Villacoublay. Départ à 8 heures pour 80 km. Le départ fictif est donné dans le centre-ville de Bièvres, derrière la voiture ouvreuse, jusqu'en haut de la bosse. Le départ réel (km 0) est lancé à l'arrêt, en haut de cette bosse. Comme d'habitude, départ à bloc avec des attaques incessantes. J'ai tenté de sortir derrière un groupe qui venait d'attaquer. J'ai dû faire un gros effort pour les reprendre, mais le peloton est revenu peu après. Vu la vitesse très élevée du peloton (parfois proche des 60 km), j'ai choisi de rester au chaud. Une échappée est sortie, mais personne ne semblait vraiment être au courant. Dans les deux derniers tours, des coureurs qu'on n'avait pas vus de la course remontent en tête du peloton, qui est alors devenu trop compact à mon goût. Dans le dernier tour, à un kilomètre de l'arrivée, tout le monde devient un peu fou. Je me dis alors qu'il faut rester prudent. Dans un rond-point, une chute survient à quelques mètres de moi, que je parviens à éviter. Le peloton est alors scindé en deux. Je fournis un gros effort pour recoller au groupe de tête et je termine dans ce peloton. De bonnes sensations, course très rapide, avec une moyenne proche de 44 km/h. Difficile de tenter une échappée dans ces conditions. »

Le CR de Jean Christophe Chanlaud...

« Bièvres, circuit de 8 km autour de la base aérienne, plat et venteux pour cette édition 2025. Le départ des 4^{ème} catégorie, prévu à 10h15, a été retardé de 15/20mn puisqu'un camion en feu à la sortie de l'autoroute a obligé une déviation empruntant momentanément le circuit de la course. De fait, l'épreuve sera amputée d'un tour. Les 8 tours sont couverts en 1h30 soit à une moyenne de 42 km/h. Dans le final, je me place à l'avant dans l'espoir de participer au sprint, mais je suis un peu court et les 200 derniers mètres sont de trop pour mes jambes ! Je dois faire autour de la 20^{ème} place. »



Robert : Ouf ! Particulier ce circuit et comme chez les pros, des vitesses de plus en plus élevées...

Didier Ryat Ferrari : Bravo à tous. Méritants les gars avec cette chaleur !

ACTUALITES

ROBERT

Paul Seixas

Un jeune professionnel Français,



l'avenir... ?