



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 26

CYCLOTOURISME

PHILIPPE

Séjour en Bretagne – 3^{ème} partie

Entre légendes ancestrales et pierres chargées d'histoires, chaque instant passé en Bretagne est un voyage dans le temps ! Puisqu' il en est ainsi : ne perdons pas de temps !

Notre objectif n'a pas changé : il a pour nom le Trégor... toujours et encore !

Mercredi 11 Juin : Avec le Yaudet, Trébeurden, la pointe de Bihit, Ile-Grande, et la corniche bretonne, le parcours proposé s'annonce être en vélo, une belle échappée parfumée aux embruns. Préalablement il nous faut rejoindre le Léguer (petit fleuve côtier qui passe dans Lannion) et se jette dans la Manche à l'embouchure de la baie de Lannion.



Au moyen-âge la cité entourée de remparts, vivait au rythme des marées et des activités portuaires. Aujourd'hui avec Pleumeur-Bodou (1^{er} centre en France des télécommunications par satellite), Lannion est devenue un pôle de référence à la pointe des technologies de communications. A cet effet merci Thierry de nous avoir facilité la traversée de Lannion, grâce à la trace enregistrée sur le GPS. Au pont Kermaria), le Léguer (rive gauche) nous offre l'agrément d'un parcours pittoresque et un arrêt photo pour en immortaliser le lieu.



Si un souvenir et l'image que l'on conserve d'une chose, d'un instant, notre passage à Longuivy perchée sur sa colline a été une rude et longue ascension ! Plus loin à proximité du Yaudet la route se cabre à nouveau ; mais au bout de l'effort vous êtes récompensé par un superbe panorama qui illumine l'embouchure du Léguer et l'Anse de la Vierge. Au Yaudet, qui fut au 1^{er} siècle de notre ère un fief épiscopal, une légende raconte qu'au temps des gallo-romains, ces derniers vénéraient Isis (déesse représentée par une femme à la poitrine dénudée). Au 6^{ème} s. les moines bretons pour leur

part jugèrent cela indécent, et depuis la poitrine de Isis est recouverte d'un drap ! Le retour via

Poulec'h par la pointe du Yaudet nous offre l'inattendue surprise de nous arrêter devant un moulin à vent dit « à petit pied » parfaitement conservé ! Le moulin dit de Crec'h Olen date de 1650, a été restauré entre 2003 à 2007 par les bénévoles d'une association. Ce type de moulin se caractérise par des ailes de 16,50 m et une surface de (toiles) de 60 m², une meule d'un poids de 1,5 t. Il servait pour produire des moutures de céréales, et au treillage du lin qui était dans les Côtes d'Armor au 19^{ème} s. et le Trégor, une activité économique majeure.

A la pointe de Bihit la beauté des paysages marins sont spectaculaires. Ils offrent des vues à 360° sur la côte de Granit Rose, de nombreux îlots, la baie de Lannion, et plus loin vers l'horizon la côte de l'Armorique (où nous étions la veille). La corniche de Goas Treiz qui longe la côte nous dévoile quelques jolies plages qui donnent à Trébeurden d'être depuis 1921 classée station touristique.



Île Grande : l'île rattachée au continent depuis 1894 par un pont a été au 19^{ème} s. jusqu'au début du 20^{ème}, une île qui vivait au rythme du travail dans les carrières du granit (gris) qui servait pour construire des cathédrales, et à la fabrication de pavés et bordures de trottoirs que l'on retrouve partout en France notamment (dans les rues de Paris) et ailleurs. Savez-vous qu'une partie des pavés de « l'enfer du Nord » viennent de l'île Grande ? Outre le granit l'île conserve du passé des vestiges mégalithiques et abrite un centre de soins ornithologique pour les oiseaux de de la réserve des 7 îles. Notre passage dans l'île à l'heure du pique-nique nous donne dans le bourg St-Sauveur, de consacrer notre repas du midi à déguster de délicieuses crêpes (en breton Krampouez) avec une bonne bolée de cidre. Au pays des Légendes, Île Grande a les siennes : concernant « l'allée couverte » la rumeur laisse entendre qu'elle abritait des naines qui dansaient la nuit avec les passants. Si le temps ne permettait pas de danser, elles obligeaient les passants à réciter très vite les jours de la semaine sans citer le dimanche. Sinon elles faisaient disparaître les impudents ! Dans le bourg de St-Sauveur, à proximité de l'église il y a une petite fontaine où les fiancés avant de



convoler s'agenouillaient l'un en face de l'autre sur la bordure en granit. Chacun lançait une mie de pain dans l'eau, si les 2 morceaux se rencontraient c'était de bon augure, dans le cas contraire ! il valait mieux annuler les noces.

La corniche Bretonne entre Penvern et Ploumanac'h qui devait être avec la côte de granit rose l'apothéose de notre randonnée, ne nous aura pas permis d'en apprécier les charmes ! En effet une déviation nous a détournés de notre itinéraire. Exit dès lors : Trégastel, L'île Renote !

A Ploumanac'h, la soirée nous offre une agréable promenade digestive sur le port et les rochers qui bordent le chemin des douaniers, le phare et au-delà la plage de St-Guirec.

Nous n'irons pas comme la légende le rapporte « planter des aiguilles dans le nez de St-Guirec » car cela ne se fait plus depuis que sa statue (en bois) a été remplacée par une statue en pierre !...

Il temps pour nous d'aller nous coucher et rêver qu'ici dans ce coin de Bretagne la vie s'écrit en ROZ.

Prochain épisode prochainement dans la lettre du VCBS.

ROBERT

Samedi 28 juin 2025 - Lyon-Genève ultra by night

Le CR de Sébastien Papinaud...



« Petit résumé de mon épreuve du week-end : Ce vendredi se tenait Lyon-Genève ultra by night, épreuve de 302 km avec 3000m de dénivelé positif. 152 partants pour cette édition. Pierre Roland n'a pas fait le déplacement cette année et du coup je respecte les consignes de l'organisation partir dans l'ordre des dossards. J'ai le 97, je pars dans le 2^{ème} tiers. Des groupes de 5-6 coureurs doivent se lancer toutes les 30 secondes à partir de 23h, je m'élance aux environs de 23h12. Des petits malins ont décidé de se regrouper sans suivre les consignes d'ordre de départ et partent à une quinzaine dès le départ, seuls quelques coureurs qui lâcheront prise seront revus mais une dizaine d'entre eux ira au bout. Un peu dégouté de cette mentalité, quand tu es fort tu fais la différence à la pédale, mais c'est comme ça.

Je me retrouve à la sortie de Lyon dans un regroupement d'une trentaine d'unités, ça roule bien à un bon tempo jusqu'au kilomètre 100. Je passe quelques relais sur cette portion pour éviter de m'endormir et ça réveille musculairement. Au ravito, quasiment l'ensemble du groupe s'arrête, sauf 3 qui poursuivent et qu'on ne reverra pas. 🤯 Je m'arrête, reprends les bidons, remplis les poches et repars, mais nous ne sommes que 5 et derrière ils sont incapables de revenir. Km 115 on perd 1 élément, km 135 encore 2 de moins ! Je me retrouve avec une féminine qui me dit qu'elle ne pourra pas passer. 🤔 C'est sympa tout ça, il me reste 165 km et derrière c'est à 10 minutes, devant le trio est à 2 minutes 30 secondes... Bref j'ai vraiment l'embaras du choix. Je reste sur mon tempo, j'enroule sur le plat et je tourne les jambes quand ça grimpe. Km 150 ravito, je bois un petit coca, refais le plein, les jambes vont bien pour le moment, je suis satisfait 35,6 de moyenne jusqu'ici ! Les choses sérieuses vont pouvoir commencer avec les gros dénivelés et ça ne tarde pas, km 190 virage à gauche et bim, c'est parti pour un vrai gros morceau, 4 km avec des pourcentages entre 5 et 10%. A mes yeux l'ascension la plus difficile du parcours. Ma collègue de fortune lâche dès le pied ! Cette fois-ci, relais ou pas, je suis seul dans la pampa...



Après ça, une superbe descente pour rejoindre le point de ravitaillement du km 210 ! Là 2 coureurs de devant sont arrêtés à l'agonie, j'attaque la dernière partie, il manque 2000m de dénivelé environ. Ça grimpe, quelques brèves descentes où j'essaie de récupérer et de relancer pour garder un bon tempo. Je me fais passer par un grimpeur km 230, avec une aisance énorme, je n'essaie même pas de le suivre, c'est mission impossible ! Km 250 dernier ravito, je prends 2 bidons et je reprends de quoi manger ! Ça pique, mais finalement je suis bien. Je reprends un premier coureur rapidement après le ravito, puis un deuxième km 265 qui s'accroche. Au sommet du col de La Faucille, il lâche prise, je bascule dans la descente sous un beau soleil. 🌞

La descente est superbe avec en toile de fond le lac Léman et le Mont-Blanc ! Magnifique. Je suis bien raide de partout mais ça sent la fin. Km 292 le dernier taquet, 2km. C'est interminable ! Je tiens bon c'est fini là ! Derniers tours de roues pour arriver sur l'hippodrome.

Bilan 14^{ème} sur 152 en n'ayant jamais pu voir la tête. 9h39 soit 10 minutes de mieux que l'an dernier !

Les jambes ont été bonnes tout le long, le cardio relativement bloqué dans le final, mais l'essentiel c'est que malgré le fait d'avoir dû rouler seul plus de la moitié de l'épreuve que j'ai pu garder mon tempo régulier et faire une perf sympa ! Gros coup de chapeau à Cindy, toujours présente, sans elle l'épreuve aurait été vraiment galère ! Le Colnago de chez SC'bike a encore fait rêver les gens, j'ai eu des compliments sans arrêt sur mon bijou. » 🥰

Didier Ryat Ferrari : Très sympa ce CR, Séb. A la fois beau et frustrant de voir que si tout le monde avait joué le jeu, ta place serait encore à un autre niveau. « M'enfin ! » c'est une nouvelle belle aventure partagée avec Magic Cindy qui assure toujours. La bise à vous deux !

Romain Nogueira : Grosse performance, dommage qu'un groupe n'a pas respecté les consignes du départ, car ça fausse ta performance...

Chanlaud Jean Christophe : R E S P E C T 🙌 Bravo Seb, sacrée performance 🙌🙌🙌

Laurent Thépault : Bravo et bonne récup !

Patrick Rinaldi : Franchement super et en plus une bonne moyenne.

Robert : Unanimité pour cette extraordinaire performance ! Extraordinaire soutien de Cindy !



La photo de Romain (en vacances en Ré)



La carte du Tour 2025