



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 29

CYCLOTOURISME

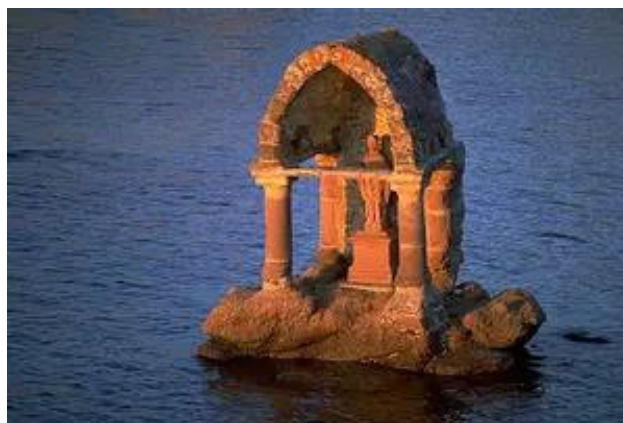
PHILIPPE

Séjour du VCBS en Bretagne - 5^{ème} partie

L'âme bretonne a toujours incliné au rêve, au fantastique, au surnaturel. C'est ce qui explique l'étonnante abondance et la persistance des légendes en pays d'Armor.

A Ploumanac'h dont le nom vient de la déformation du breton (Poull Manac'h) signifiant « la Mare du Moine », la légende attribue à St Guirec d'y avoir débarqué au 7^{ème} s. en provenance du Pays de Galles.

Vendredi 13 Juin : toutes les choses ont une fin ! Mais il nous reste encore une journée pour profiter en Côtes d'Armor, de la Côte de Granit Rose.



L'histoire du granit rose remonte à une époque où les montagnes étaient (il y a 300 millions d'années) plus hautes que les Alpes. Sous ces montagnes, le magma chaud et visqueux a rempli une vaste poche souterraine, qui en refroidissant au fil des siècles a lentement cristallisé et formé un granit à gros grain. Ce granit est composé de 3 minéraux (le mica noir, le quartz gris translucide et le feldspath, un oxyde de fer qui confère à la roche sa couleur si particulière). Pour les formes des roches, la nature, l'eau, le sel et le vent a sculpté les pierres à qui l'on attribue parfois un nom de « tortue, lapin, champignon, pied, sabot renversé, tête de mort... »

Ploumanac'h, (élu le plus beau village en 2015, dans l'émission le village préféré des Français), est sur la côte de granit rose réputé pour ses chaos rocheux spectaculaires.

Au débouché des vallons des Traouidéros le bourg, avec son port, la Manche en toile de fond, ses plages de sable fin, son phare rouge, son chemin des douaniers (GR34), et son estran rocheux, recèle de bien jolis trésors patrimoniaux. La Côte de Granit Rose avec la Manche, est aussi un espace maritime qui offre d'y faire en bateau des excursions. C'est le choix adopté majoritairement aujourd'hui, par les cyclos et touristes de notre groupe.

La destination : L'archipel des Sept-Îles qui sont des îlots au large de Ploumanac'h et Perros-Guirec totalement colonisés par des oiseaux, notamment 12 espèces d'oiseaux marins et 27 espèces d'oiseaux nicheurs.

La plus connue l'Îles aux Moines (Enez ar Breur en breton) doit son nom « aux Cordeliers » qui y vécurent pour prier dans la solitude au 14^{ème} et 15^{ème} siècle. L'histoire rapporte que leur foi fut ébranlée par la rudesse des lieux et sur la route des pirates par les incursions des « brigands des mers ».



Pour les autres îles notamment (Rouzic, Malban, Bono, Île-Plate, les Constants, les Cerfs), les oiseaux tels « les Fous de Bassan, les Cormorans Huppe, les Guillemots, les Goélands argentés, les Huitriers, les Macareux, les Pingoins Torda, se partagent un territoire qui est le plus grand centre ornithologique de France.



Explorer les Sept-Îles est bien plus qu'une simple sortie en mer. C'est à travers les volutes du vent et l'écho des vagues, porter votre regard curieux et votre silence admiratif dans un monde ou (dixit Michel Fugain) « l'oiseau vit d'air pur et d'eau fraîche, d'un peu de chasse et de pêche, que rien n'empêche d'aller plus haut ».

Au retour sur terre, le granit se fait encore plus de rose et dans ce tableau idyllique, la mer plus turquoise.

Perros-Guirec, qui porte le nom du moine St Guirec associé à celui de Perros (Penn-ar-Roz en breton) a un lointain passé. Cette station balnéaire doit son développement aux bains de

mer reconnus au 19^{ème} s. pour leurs bienfaits. La station balnéaire bâtie en amphithéâtre domine le port de plaisance et de pêche, la rade, les belles plages de Trestraou et Trestrignel.

Rejoindre Ploumanac'h par le chemin des douaniers est une invitation à flâner dans un cadre spectaculaire. C'est l'option pour ma part que j'ai choisie avec une variante via le sémaphore et le parc des sculptures qui, à proximité de notre hôtel offre à découvrir une vingtaine de sculptures en granit monumentales. « Penn » se traduit par tête, pointe, cap et « Roz » par la couleur rose, le nom de Perros-Guirec pourrait signifier en fonction de sa situation géographique en promontoire « La pointe de la colline rose » ou « cap de la Rose » rappelant la côte de granit.

Le retour des 7 îles prévu à 13h, nous permet, avec Jeannot-Théarilh et moi qui sommes restés à terre, d'aller vers 12h dénicher sur la côte un lieu propice pour y installer le dernier pique-nique de notre séjour. Landrellec, abrité dans une baie qui fait face à L'Île Grande nous offre à point nommé, l'hospitalité de sa plage. La particularité de Landrellec est d'être dans une baie qui se vide complètement à marée basse, laissant à découvert de nombreuses petites îles.



Au centre de la baie, une légende attribue à l'Île d'Aval d'être le lieu où aurait été enterré le roi Arthur (emblématique personnage de la mythologie du 5^{ème} s, à qui l'on attribue d'avoir organisé la défense des peuples Celtes). Histoire ou légende ? Aux frontières du réel et de l'imaginaire le mythe du roi Arthur reste une énigme non résolue qui alimente nos rêves les plus chevaleresques...

A Trégastel-Plage, l'histoire retiendra un arrêt dans une pâtisserie pour les uns, et pour d'autres

dans une biscuiterie artisanale de produits bretons.

Notre séjour dans les Côtes d'Armor, Le Trégor et la Côte de Granit Rose, aura été pour chacun et pour le VCBS, un beau déplacement dont nous ne garderons que de beaux souvenirs.

Qui n'eut parmi ces jours, déjà bien lointain peut-être,
Un jour plus beau qu'eux tous, qui ne doit plus renaître,
Mais qui survit dans l'âme et dont le souvenir,
Délice du passé, charme aussi l'avenir.
Poème Auguste BRIZEUX (auteur de Marie et de la pensée Bretonne).

Kénavo

ROBERT

Dimanche 20 juillet 2025 - « L'Étape du Tour 2025 » Albertville/La Plagne



Le CR de Sébastien Papinaud...

« Ce week-end se tenait l'étape du tour, la 19^{ème} pour les pros entre Albertville et La Plagne, 131km, 4500m de dénivelé positif réparti sur 5 ascensions (2 hors catégories, 1 en 1^{ère} catégorie et 2 en 2^{ème} catégorie).

Ayant l'habitude des épreuves longues, je n'avais aucune inquiétude sur le fait de finir l'épreuve mais la haute montagne, c'est une vraie découverte ! Une vraie

appréhension par la même occasion. 🤔

Le réveil sonne à 5h45 pour avoir le temps du p'tit dèj, la toilette et surtout ne pas arriver trop tard dans le SAS numéro 6 ! Il y a 17 SAS en partant de 0 chaque SAS représente 1000 partants. J'ai donc 6000 coureurs ou coureuses devant moi. Il y a 7'30 entre chaque SAS du coup les premiers partent à 7h00 et je pars à 7h45 ! Mon objectif est flou, j'espère finir en moins de 6h, mais sans référence je me dis c'est impossible de faire plus, ça fait moins de 25 de moyenne, c'est improbable dans ma tête de rouler plus doucement, 🤔 c'était sans compter sur le fait que je ne suis pas un grimpeur né !

7h45 le départ est donné, je suis bien placé dans mon SAS et on part fort comme je m'y attendais ; 10km à rouler sur le plat, je me dis que c'est parfait, les jambes sont nickels ! On arrive au pied de la 1^{ère} ascension la côte d'Héry-sur-Ugine, 11,3km plutôt roulants, par la même occasion on revient sur l'arrière du sas 5. Le col me convient bien, mais il faut réussir à passer les coureurs plus lents dans l'ascension. Ce n'est pas forcément évident.

À la bascule, c'est tendu dans la descente tellement il y a du monde ! Une chute juste derrière moi me fait bien flipper, la descente ne dure que 3km et paf on se retrouve au pied du col des Saisies 13,7km, cette fois l'épreuve est vraiment lancée pour de bon. Un très beau col, il y a du monde au sommet une belle ambiance ! Encore une fois toujours besoin de remonter, mais cette fois les pourcentages sont plus difficiles et il y a moins besoin de slalomer. La descente est plus longue et je reste prudent vu le monde.

Au pied de la descente ma chérie est là, je m'arrête boire un peu et lui faire un bisou et je repars vers le Beaufortin et le col des Prés (12,6km). Cette fois c'est un chantier !! 9% quasiment tout le temps ! Par moments on a des vues sur les lacets au-dessus et en dessous, c'est la folie et c'est long ! La route est étroite, du coup ça bouchonne un peu par endroits mais ça ne passe pas si mal, arrivé au sommet pas de véritable bascule, il faut passer le barrage de Roselend et les quelques raidars qui vont avec et hop, nous revoilà dans l'ascension du Cormet de Roselend (5,9km).

Là je pense que je me fais un petit début de fringale au milieu ou en tout cas, je sens une grosse baisse de régime, ça ne va plus et seulement 80km au compteur, mais déjà 4h de selle, je n'ai pas les repères habituels pour m'alimenter et j'ai certainement oublié une barre ! En haut, ravito, je m'arrête pour remplir les bidons,

mais je galère juste pour poser mon vélo à un endroit qui convient ; 🤔 vrai manque de lucidité à ce moment-là ! Je repars dans la descente pour une vraie bascule, pendant 30-35 minutes ça descend, des grandes courbes au départ, puis des virages en épingles sur la fin. Il y a plus d'espaces, moins de coureurs les uns sur les autres, je me sens beaucoup plus à l'aise.





c'est ce peloton 🤪 quasiment interminable qui rend cette beauté insaisissable »

Christian et Paul Da Costa ont aussi participé à cette épreuve...

Passage par Bourg-Saint-Maurice et on descend encore vers le pied de la Plagne. Dernière ascension du jour 19,1km, c'est la plus longue, mais pas la plus dure finalement. Je me suis bien réalimenté, gel, barre, regel ! Pour arriver au pied en ayant repris des forces. L'ascension se passe bien, mais c'est une procession ininterrompue de cyclistes ! De la folie ! A 4km je me dis que cette fois je peux mettre tout ce qu'il reste, au pire si j'explose, je finirai à la petite cuillère. 🤪

Je finis le plus fort possible 6h29 de pédalage et un temps officiel de 6h48 avec les pauses.

2567^{ème} sur 13784 finishers !

Bilan, je suis déçu par mon temps, mais en même temps je ne savais absolument pas ce que je pouvais attendre. Tellement de monde et à la fois tellement peu de parties roulantes que je n'ai jamais réellement eu l'impression de rouler groupé.

Une sacrée expérience vécue, mais pas ma meilleure !

Le top, c'est le village, les paysages, les bénévoles. Le flop,



Dimanche 20 juillet 2025 - Course FSGT à Saint-Yon (91)

Le CR de Jean Christophe Chanlaud...

« Saint-Yon ce matin, circuit habituel de 3,7 km, sa petite bosse et son faux-plat à découvert, sa descente et son virage angle droit en bas, et beaucoup d'eau ! Je pars à froid et après 2 tours mes jambes sont raides, donc je décroche, je suis repris par le paquet des 5, celui de Laurent, je reste plutôt derrière, Laurent me fait bonne impression pour une reprise sur la route. Je laisse filer les 5 et termine dans le maigre peloton des 4. Des conditions climatiques difficiles, je termine frigorifié ! »

Le CR de Laurent Thépault...

« Pour JC et moi, nous avons couru sous la flotte du début à la fin. 16 tours pour moi, 8 tours en queue de peloton (une quinzaine de coureurs sur 30 après deux tours) puis 8 tours à 2, à 3 pour finir. La petite bosse et le faux-plat, dur, dur. Ça part vite et moi je manque de rythme. Ces changements d'allure, plus l'habitude. Un p'tit travail à faire, cet été pour septembre, la reprise du cyclocross ! »

Pour Patrick Rinaldi course annulée, le circuit étant devenu trop dangereux avec la pluie.

Bravo à vous qui avez bravé la montagne et à vous qui avez bravé la pluie !

ACTUALITES

ROBERT



La photo de Romain



Le vainqueur du Ventoux 2025 !