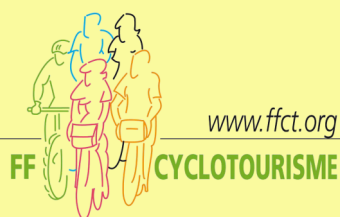


le CYCLO'ARMOR

Numéro 104
Juillet 2016

Voyage itinérant "Toutes à Srasbourg" des Costarmoricaines



www.ffct.org

<http://ffct.org>

La Revue des clubs Pour les clubs

Préparée par
Le Comité Départemental de Cyclotourisme
des Côtes d'Armor



<http://cotes-armor.ffct.org>

<http://www.codep22.com>

SOMMAIRE

Éditorial	Page 3
Toutes à Strasbourg	Page 4
Randonnée à Saint-Cast du Guildo	Page 9
Changement de couleurs de l'ECTL	Page 10
Le TRO BREIZ de Plédran	Page 11
Annonce la 28 ^{ème} CYCL'ARMOR	Page 15
CYCL'ARMOR Bulletin d'inscription	Page 16



RAPPEL

- **Le site du CODEP : <http://cotes-armor.org> est à votre disposition pour vous donner les informations relatives au Comité et les différentes commissions.**
- **Le blog du CODEP : <http://www.codep22.com>. Vous y trouverez les événements récents du département. Inscrivez vous ou Ré-inscrivez-vous à la « Newsletter » en indiquant votre email dans la rubrique « s'abonner » vous serez avertis de tous les nouveaux articles.**

ÉDITORIAL



Chapeau mesdames !!!

De Saint-Brieuc à Strasbourg, elles ont pédalé par équipe, sans se lâcher, dans la plaine, dans les bosses, sous la pluie et tout cela en chantant. **BRAVO.**

Elles avaient déjà connu le voyage itinérant il y a 4 ans jusqu'à Paris, elles ont recommencé.

Comme beaucoup d'hommes, peut-être, je pensais « pourquoi une organisation juste pour les femmes ? ». Maintenant je suis convaincu que c'était une bonne chose.

Que voyons nous maintenant dans les clubs : sorties hebdomadaires avec retour impératif à 11h30, montrer à ses copains que l'on va un peu plus vite, se préparer pour une cyclo sportive où l'on va pouvoir se mesurer aux autres etc ... pour y arriver, il ne faut pas hésiter à faire une petite poussette à celle qui est un peu à la peine. Non pas pour l'aider mais pour ne pas retarder le groupe. Où est le cyclotourisme dans tout cela ?

Mesdames, votre réussite nous rappelle à la raison.

Un jour j'ai été sollicité pour accompagner un club qui voulait visiter ma région. J'ai été très étonné lorsque j'ai vu le groupe avec une Présidente et quelques filles responsables. Toute la journée, j'ai roulé devant avec une de ces dames à mes côtés alors qu'une autre fermait la marche et prévenait lorsqu'il fallait un peu « lever le pied ». Personne n'est passé devant.

Dans ce peloton, des gars étaient venus à vélo (150 Km) et certains venaient de terminer un PARIS-BREST-PARIS.

J'ai pensé alors que les femmes au « pouvoir » pouvaient faire revivre le vrai cyclotourisme.

Notre revue CYCLOTOURISME manque d'abonnés et pour cause, elle ne parle que de voyages de randonnées de la journée mais jamais de la « coursette » du dimanche matin.

Elle ne coûte que 2 € par mois et elle est très agréable à lire. Abonnez vous mesdames et essayez de convaincre ceux qui ne connaissent pas les joies du voyage à vélo.

Mesdames continuez, prenez des responsabilités dans les instances : club, CODEP, Ligue et pourquoi pas Fédération je crois sincèrement que cela fera renaître le **CYCLOTOURISME.**

Michel SALAN



Jean

Bonjour c'est Jean

J'arrête ...

Cette année j'ai fait ... Tour des Flandres, Paris Roubaix, Tro Bro Léon

Ça coûte vraiment trop cher en ...Bière, Chips, Nutella

Rassemblement vélo européen au féminin à Strasbourg le 5 juin 2016

Le Co Dep 22 a organisé un voyage itinérant pour les femmes des clubs du département des Côtes d'Armor, en vue de rallier Strasbourg en 8 étapes, en partance de Saint-Brieuc le vendredi 27 mai 2016.

58 féminines étaient au départ à Brézillet, en présence de personnalités locales.



Jean-Charles Harzo, Président du Co Dep 22, accompagné d'André Demaizy, Jean-Pierre Margatté (et Jean-Claude de Quessoy), ont assuré l'encadrement des participantes.

Elles ont parcouru environ 1000 km à vélo, très souvent sous la pluie, moyennant des arrêts en hôtel, à Fougères, Chartres, Nemours, Troyes, Toul, Senones et Strasbourg.

Elles étaient ravitaillées pour le déjeuner sur des sites prévus dans le cadre de l'organisation, par André Demaizy et Jean-Pierre Margatté, chargés de l'intendance.



Le premier pique-nique a eu lieu à Combourg .



Dîner à Fougères au terme de la première étape



Départ de la 2è étape de l'hôtel de Fougères

Au départ d'Alençon les filles avaient le sourire... malgré la pluie.



Toujours dans la bonne humeur, les participantes ont rallié successivement Chartres et Nemours . Elles progressaient en formant 5 groupes, pour assurer un maximum de sécurité .

A n'en pas douter, eu égard aux conditions climatiques déplorables, les filles ont apprécié de prendre possession de l'hôtel à Troyes , au terme de la 5è étape .



Toul est le théâtre (brumeux) du départ de la 7^e étape

Les vêtements de pluie sont encore de rigueur, au départ de la pause déjeuner à Flavigny-sur-Moselle .



L'arrivée au gîte du Clos Malpré à Senones, clôture la 7^e étape, toujours sous la pluie ...

Le lendemain, les participantes entament la 8^è et dernière étape, qui va les conduire à Strasbourg, en passant par le col du Hantz qui culmine à 637 m .



*André et Jean-Claude
au passage du col du
Hantz*



Le club de Bischoffsheim nous accueille à Schirmeck

Un excellent moment restera en souvenir, au passage à **Bischoffsheim** . En effet, la municipalité nous a réservé un accueil extraordinaire, en considération de la particularité liée au jumelage de cette commune avec Ploubazlanec (22) .



*Instants chaleureux avec le Maire de la commune
de Bischoffsheim*

Après ce périple, place à la détente à Strasbourg, où les filles se préparent pour le défilé



Ce défilé est organisé en regroupement par régions de France et autres pays européens



Un pique-nique géant est instauré sur la rive française du Rhin, dont la passerelle empruntée par les participantes au défilé permet l'accès en Allemagne, au village de Kehl .

C'est sur ce symbole européen que se termine l'épopée des cyclotes . Après ces sympathiques retrouvailles, place à la préparation du retour en Côtes d'Armor, avec la sensation d'une aventure réussie, grâce à une organisation du Co Dep 22 à la hauteur de l'évènement.

Jean-Pierre Margatté



Bonjour c'est Jean
Le Codep a recherché des familles d'accueil ou des foyers pour héberger les conjoints des participantes de St Briec Strasbourg ... en vain!

RANDONNEES CYCLO - VTT- MARCHE du 03/04/2016 à St Cast le Guildo



400 participants : 165 Route - 165 VTT - 70 Marcheurs ont pris le Départ à partir de 8h sur les différents circuits proposés - 50 bénévoles encadraient les différents Postes nécessaire au bon déroulement de la matinée. Tous les Clubs voisins ont répondu présents en nombre importants - Un signe positif et encourageant en réponse au message lancé par le Club

pour que chaque club contribue à assurer la pérennité de ces randonnées en s'y rendant - lieux de rencontres - de découvertes - de convivialité. En retour également les échos positifs recueillis : Site agréable - accueil chaleureux - sécurité mise en avant - assistants de parcours en place - ravitaillement sur les circuits - nombreux lots et coupes distribués.

Tous ces éléments sont ceux que nous efforçons d'assurer et d'améliorer chaque année.



A Saint Cast le Guildo, on y vient et on y revient !



A l'année prochaine !

Claude COLAS

Changement de couleurs à l'Entente Cyclotouriste Lamballaise



Fort de ses 194 licenciés, le club de l'Entente Cyclotouriste Lamballaise a fait une cure de jouvence.

Après 25 ans, exit les maillots à flammèches (re)connus de tous. Après un an de réflexion et de travail, la nouvelle collection est sortie début avril.

Nous avons voulu un graphisme épuré avec des lignes obliques, des zones de couleurs asymétriques et une partie blanche pour être bien visible. LAMBALLE étant écrit en grandes lettres au dos du maillot.

Le choix des couleurs s'est porté sur le fuchsia, couleur du club, mis en valeur par le blanc et le noir en référence à notre région, la Bretagne.

A bientôt sur les routes des Côtes d'Armor, de Bretagne et de France sous nos nouvelles couleurs.



Jean

Bonjour c'est Jean
Dans des endroits difficiles.(carrefour, tourne à gauche ...)
Le premier passe s'il pense que tout le groupe peut passer, sinon il attend

Le TRO BREIZ de Plédran

Pledran – Lannion



Le Départ

135 kms au lieu de 123 : nous avons fait durer le plaisir. C'est un vrai bonheur de retrouver un grand beau soleil. Temps frais ce matin au départ. Malgré tout, 4 cyclos sont assez fous pour partir en court. Les poils des gambettes se sont hérissés de joie. Matinée cool avec un réveil évident de la végétation. Tout ce vert tendre, c'est très réjouissant.

Casse croûte à Penvenan où nous attendaient nos 3 ac-

compagnatrices de charme(s). Malgré sa bonne vue, Yvon n'a pas pu apercevoir la mer, distante de 4 kms.

Après ce réconfort, place au tourisme. Nous avons quand même parcouru plus de 50 kms en plus de 4 heures. Mais cela valait la peine. Après Port Blanc, nous avons poursuivi par Trevou Tre-guignec en passant par Port l'Epine, Nantuar, Perros Guirec, Ploumanach, Tregastel. La Bretagne est quand même vraiment très belle avec ses eaux turquoise.

Nous sommes revenus ensuite par le chemin des écoliers, via une voie verte tout à fait bucolique, propice à l'école buissonnière et à l'apparition des vipères qui, comme nous, profitaient de ce premier soleil.

Arrivée à Lannion à 17 heures où nous attendait une bonne récompense. Repas au café des halles ce soir avant un repos bien mérité pour certains.

Lannion – Porc Sale

Cela se lit Portsall en breton.

Eh voilà !!! 153 kms de bonheur complémentaire.

Grand beau soleil pour nous encourager. Tout le monde est à l'heure pour un petit déjeuner copieux avant le départ. Il faut bien cela avec un départ, sur le vélo, en pente très ascendante: 120 m de dénivelé positif en 1,500 kms à la sortie de Lannion. J'en connais certains qui ont eu la digestion difficile.

Ensuite, c'est le début du grand tourisme avec la baie de St Michel en Grèves sans algues vertes, St Efflam, Loquirec, St Jean du Doigt.... C'est vraiment magnifique. Pas besoin d'aller à l'étranger avec tout ce que l'on a sous la main et sous la pédale.

En cours de route, après un accord unanime, vu le dénivelé positif déjà réalisé, nous coupons directement sur Morlaix. Exit Plouganou et la pointe de Primelue certains envisagent déjà de revenir visiter.

En guise de raccourci, nous avons dévalé la vallée du Dourduff..... qu'il a fallu remonter ensuite. Bénédicte de l'opération, le dénivelé a explosé : 1200 m avant midi. Après Morlaix, détente avec la descente de la ria de Morlaix jusqu'à Loquéholé : un vrai plaisir. Puis direction St Pol de Léon et Cleder où nous attend notre équipe régénératrice. Le premier demi est tombé du plongeur de 10 ml en attendant son frère.

Après midi beaucoup plus roulant avec vent favorable. Tout le monde apprécie. Arrêt pour la visite du site de Meneham, ancien village de goémoniers restauré par le conseil général 29. Très belle rénovation avec la maison des douaniers enchâssée entre les rochers. La côte est magnifique. Yvon, le local de l'étape, nous fait ensuite visiter toute la pointe de Kairlouan où habitaient ses

parents. C'est un guide très éclairé qui nous a même fait découvrir l'île aux vaches (pas les gendarmes, les vraies). Ensuite, poursuite du périple par l'Aber Wrach et l'Aber Benoit. Paysages magnifiques surtout à marée haute. En contrepartie, quelques belles bosses pour ressortir des abers. Enfin, arrivée à Portsall, patrie de l'Amoko Cadiz de sinistre mémoire. C'est un gîte communal, en réalité l'ancien garage du canot de la SNSM. Nous allons dormir, ce soir, pratiquement les pieds dans l'eau. D'ailleurs, Jean Luc, a profité de la fraîcheur de l'eau pour faire une séance de cryothérapie. Le pire, c'est que ça marche et il est ressorti en gambadant comme un cabri. Maintenant, apéro, repas et dodo.



L'ancre de l'Amoko Cadiz à Portsall

Portsall – Quimper

Super temps ensoleillé. Il va faire chaud.

Ce matin, la marée arrivait presque à la porte du gîte. C'était superbe.

Jean Pierre était chargé de nous apporter le pain du petit déjeuner. Il est évidemment arrivé en retard. De peu quand même.

Départ à l'heure précise, 8 heures sonnaient à l'église ; parcours piano piano dès le début car le tronçon, entre Portsall et Lanildut, est de toute beauté et n'encourage pas la vitesse. Nous apercevons Ouessant dans la brume. Nous avons fait fi du dicton: « Quand on voit Ouessant, il va pleuvoir, quand on ne voit pas Ouessant, c'est qu'il pleut déjà ».

Après Lanildut, nous sommes remontés dans les terres pour rejoindre Landerneau afin de trouver un pont pour traverser l'Elorn. Dure montée, à la sortie du pont, avec ses 5 kms de grimpette suivie de 6 kms de descente pour remonter le moral des troupes.

Casse croûte à Le Faou. Heureusement, ils nous ont laissés repartir.

D'un commun accord, nous avons modifié le circuit pour éviter quelques bosses à 14, 15 voire 16 %.

Nous avons contemplé, de loin, l'abbaye de Landevennec et, au pied, le cimetière des bateaux militaires. Ensuite, nous avons pu admirer, en franchissant l'Aulne, le superbe pont de Terenez, pont courbe à haubans, détenteur de plusieurs records dans le cadre des prouesses technologiques.

Ensuite, cap sur le Menez Hom que nous avons regardé depuis Ste Marie. Depuis longtemps, nous dominons la baie de Douarnenez depuis les hauteurs.

Enfin, nous arrivons à Locronan, vieux village touristique toujours aussi attirant mais qui se mérite au prix d'une nouvelle bonne escalade.

A l'arrêt, nous avons constaté que nous étions devenus de vrais petits « pouers », pas aussi sales, mais avec les pattes et les cuisses roses. La Biafine a été la bienvenue à l'arrivée.

Nous avons traversé tout Quimper pour rejoindre notre hôtel qui était à l'opposé. Après une bonne douche et un bon repas, la nuit va être la bienvenue pour réparer les dégâts des



Locronan

153 kms et ses 1700 m de dénivelé. La nuit devrait être d'autant plus douce que je n'aurai pas les 2 turbo compresseurs de la nuit dernière.

Quimper-Quimper

Wahou!!!!!! Tout le monde a passé une bonne nuit. Malgré tout, comme le temps gris, l'humeur de certains était chagrine et nous avons trois défections dont je tairais les noms, même sous la torture. Après un petit déjeuner toujours aussi copieux, le départ de la troupe se fait au petit galop. A peine l'échauffement terminé», comme à Lannion, nous sommes placés au pied du mur qu'il a bien fallu franchir.

Christiane nous a doublé, la fleur au fusil et les doigts dans le nez avant

de mettre pied à terre. On ne joue pas à ce jeu là, on ne ridiculise pas les petits copains. Tant qu'à jouer, Daniel n'a pas voulu être en reste. En montant la côte suivante, il s'est payé une bitte rouge et blanche et le voilà égaillé. Plus de peur que de mal, (mâle), je ne sais plus que penser.

Après cette mise en bouche, nous avons contourné Douarnenez pour nous retrouver sur un plateau pour 30 kms de plat. Nous n'étions plus habitués.

Nous aurions pu aussi nous arrêter mais la spécialité locale, le « kouign amann » nous serait peut être resté sur l'estomac à 9 heures.

Enfin, nous voilà à la Pointe du Van et sa chapelle, la baie des Trépassés et ses rouleaux, la pointe du Raz avec l'île de Sein dans la brume, le monument en mémoire des marins qui ont péri dans le raz de Sein. Le coin est très très beau mais également très tourmenté.

Maintenant, route vers Audierne où notre comité d'accueil nous attend sur le port. Heureusement d'ailleurs que le comité d'accueil nous suivait car nous avons eu une nouvelle défection en cours de route. Si cela continue, nous allons avoir plus d'accompagnateurs que de roulants. Quelle bande de touristes.

A Audierne, nous avons cotoyé 3 belles nanas cyclotes qui préparaient l'Amérique du sud et l'Amérique centrale à vélo au cours d'une année sabbatique. Jean Pierre s'est proposé comme accompagnateur.

Nous l'avons ramené sur terre avec la sortie d'Audierne car, en général, pour sortir d'un port, ça grimpe.

Ensuite, tout est parti en quenouille. (J'ai failli utiliser un autre terme). Yvon, avec mon assentiment, nous a fait prendre la route côtière qui commençait par une très belle et très pentue descente qu'il a fallu remonter car, au lieu de trouver la route, nous avons débouché sur la plage. Quand nous sommes remontés, nous avons trouvé la bonne direction et tout le monde a regardé de l'autre côté pour ne pas redescendre. Quels faux culs !!!! nous avons donc bouffé des gaz d'échappement pendant 15 kms au lieu de longer la côte jusqu'à la plage de Pennors.

Nous avons quand même réussi à atteindre Pouldreuzic, autre haut lieu de notre étape



le pique nique sur le port à Audierne

gastronomique. Après le kouign amann de Douarnenez, nous sommes en plein pâté, Le Henaff bien sur. « Dans le cochon, tout est bon », alors nous nous devons de nous arrêter.

Arrivés en périphérie de Quimper, droit devant, on s'engage sur les ronds points sans la priorité, on coupe les priorités, toutes les voitures sont contraintes de s'arrêter et, en plus, certains s'engagent sur la 4 voies. TOUT FAUX. Pour la bien séance, je tairais une nouvelle fois les noms mais je suis le seul à avoir par-



le pâté Henaff à Pouldreuzic

ticipé au spectacle. Heureusement, Nous avons ramené tout le monde sain et sauf. Vivement demain que le périple se termine, sinon, comme à l'armée, j'aurai droit à 10 % de perte.

Quimper-Pledran

Même les bonnes choses ont une fin. C'est déjà la dernière journée. Même le temps est tristounet. Après le traditionnel et copieux petit déjeuner en compagnie de Bruno et Laurence qui nous très bien reçus, le départ s'est une nouvelle fois déroulé en grim pant pour sortir de Quimper.

Quelques gouttes de pluie nous rafraîchissent mais ce n'est pas grave. Le vent est de la partie et va nous pousser toute la journée.

Après Le Saint, une belle et longue descente nous amène à une belle et longue montée où nous sommes stoppés par la commémoration d'un avion abattu en ce lieu lors de la dernière guerre. Pas moyen de passer. Nous redescendons tout ce que nous avons monté pour une déviation de 7 ou 8 kms pour retrouver notre route. Nous ne voulions pas rater la descente de l'Ellé, charmante rivière à truites au fond d'une belle et calme vallée où il fait bon flâner.

Déjeuner à Plouray où nos accompagnatrices nous ont arrangés les restes. Il y a de bons restes. Ouf !!!! retour en terrain connu. Nous rentrons en Côtes d'Armor. Certains hument déjà le demi qui les attend à l'arrivée.

Arrivée chez Régine à 17h15 pour un pot bien mérité, avec monsieur le président, après 730 kms de vélo.

Douche, récupération des valises et un dernier repas en commun pour retracer les parcours et les bons moments passés ensemble.

Avis unanime : que la Bretagne est belle.

Tout le groupe est enchanté de son périple, autant à vélo que les accompagnateurs qui proposent de finir le Tro Breizh une autre fois car nous n'avons vu que le nord et l'ouest.

En tout cas, nos cyclotes qui préparaient leur prochain périple « toutes à Strasbourg », ont maintenant tout ce qu'il faut où il faut.. Après une bonne récupération, elles peuvent rejoindre Strasbourg sans aucune appréhension.

Alors, je leur souhaite bonne route.

Pour terminer, un grand MERCI à nos accompagnatrices qui nous ont bichonnés sur tout le parcours, ainsi qu'à Yvon, notre guide touristique de la pointe Bretagne et Jean Pierre pour son reportage photos.

Suite au prochain périple et vive le cyclo sport plédranais.

Michel GUILLET



l'arrivée chez Régine 5ème. C'est gagné avec le président à l'arrivée



2 octobre 2016



**ENGAGEMENT
GRATUIT**

- ROUTE : 70 et 47 km
 - Circuit découverte et sport adapté : 20 km
 - VTT : 45 et 25 km
Casque obligatoire pour les mineurs
Circuit VTT pour jeunes avec encadrement
- Départs échelonnés entre 8h et 9h
- MARCHÉ : 10 km (Départ 9h)

Inscriptions obligatoires à partir de 7h30

**Salle omnisports de Quévert
et vin d'honneur à 11h45**





www.ffct.org
CYCLOTOURISME

Malgré la gratuité de cette randonnée, il est **INDISPENSABLE DE VOUS INSCRIRE**.
Sinon vous ne pourriez pas, le cas échéant, faire intervenir l'assurance.
Le port du casque est très fortement recommandé et obligatoire pour les mineurs.
Vous devez respecter le code de la route et les règles en usage sur les chemins.

Pour tout renseignement sur cette randonnée :
Olivier COLLIOU 02 96 42 22 82 / 06 64 67 45 27
ou olivier.colliou@wanadoo.fr

Pour vous inscrire au repas de clôture du dimanche midi
qui sera animé par le groupe « Les Déchantés »

chèque à libeller "CODEP 22 FFCT"

avant le **25 septembre 2016** à adresser à :

Étienne POUPEAU

4, rue du Tertre - 22100 QUEVERT

Tél. 02 96 39 58 83

Email : etienne.poupeau@orange.fr



Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ Club _____

Nombre de repas _____ x 17 € (boisson comprise) =
(limité à 200 pers.)

€



2 octobre 2016

- ROUTE : 70 et 47 km
 - Circuit découverte et sport adapté : 20 km
 - VTT : 45 et 25 km
- Casque obligatoire pour les mineurs
Circuit VTT pour jeunes avec encadrement
- Départs échelonnés entre 8h et 9h
- MARCHÉ : 10 km (Départ 9h)

Inscriptions obligatoires à partir de 7h30

Salle omnisports de Quévert
et vin d'honneur à 11h45

CODEP 22

