

La Bretagne, St Cast, notre destination :

La météo a respecté la tradition, vent, pluie et froid. Heureusement, nous avons été épargnés sur le vélo et la dynamique du groupe ainsi que les paysages ont permis de passer un séjour formidable. Le groupe pour le grand parcours (entre 100 et 130 kms) était constitué par :

- Un éclaireur, Yves.
- Un organisateur, Jean-François C.
- Un pacificateur, Didier.
- Un régulateur, le tandem MF et JF.
- Un suiveur, Philippe.

Cette diversité a permis une très bonne harmonie du groupe.

Nos débuts ont été ralentis par deux crevaisons de Didier dès les premiers kms. Heureusement la clairvoyance de Philippe et la pince à épiler de JFC nous ont sauvés. Aucun autre problème mécanique n'a été à déplorer.



La journée Dinan la Rance a été la plus exigeante à cause de la météo (vent et averses de grêle) et la plus solidaire avec un groupe élargi à Marcel, Jacques, Etienne et Gérard.

On a apprécié la beauté des circuits, à la fois dans les terres avec les jolis villages traditionnels et sur les côtes avec les bleus turquoise de l'océan, les ports, les plages et les huitres.

On a adoré les côtes à vélo dont une à Andel à 21 %, montée par tout le groupe, contrairement à la variante de Didier à Erquy (proche des 30%) montée à pied avec beaucoup de difficultés.

Le VVF nous a réservé un très bon accueil en respectant les exigences liées au virus. Les repas ainsi que les logements étaient très bien. Aucun excès d'utilisation du smartphone n'est à déplorer... Zone blanche !

La seule petite entorse pour les sportifs, c'était à 18h30, l'heure de l'apéro bien mérité après les efforts consentis sur les circuits concoctés par Jacques et Jean-François C.

Nous les remercions pour cette organisation au top et sommes prêts pour signer en 2022.

Les trois novices : Philippe, Marie-Françoise et Jean-François.

Mon séjour à Saint-Cast :



Je ne vous narrerai pas le séjour certains ayant un beau brin de plume le feront mieux que moi, tout ce que je peux en dire c'est une fois de plus un séjour réussi avec un Jacques (Maillard) qui surveille, entre autres chose, la météo pour nous assurer autant que faire se peut un retour vent dans le dos, merci Jacques.

Je me contente donc de vous communiquer quelques données chiffrées de ce séjour, d'un GPS à l'autre elles peuvent être légèrement différentes. Non le 28% n'est pas un bug compte tenu du mur qui se dressait devant nous et de la difficulté que nous avons à pousser nos montures, à pieds bien entendu, ce chiffre est certainement le bon, merci Didier.

	Date	Distance	V moy	V Max	Dénivelé	Pente – Max	Pente + Max
		km	km/h	km/h	m	en %	en %
Jugon Les Lacs	23/05/2021	120,00	23,00	61,00	1 380	-10	+17
Dinan	24/05/2021	97,18	18,38	64,00	1 292	-15	+17
Cap Fréhel	25/05/2021	111,54	20,25	60,98	1 454	-16	+15
Moncontour	26/05/2021	104,38	22,82	55,44	1 101	-16	+12
Cancale	27/05/2021	129,73	20,93	60,99	1 394	-15	+14
Fréhel inversé	28/05/2021	104,39	20,33	66,00	1 174	-12	+28
Total ou Extrêmes	6 jours de vélo	667,22			7 795	-16	+28
	Temp Mini	Temp Maxi					
	° celsius	° celsius					
Jugon Les Lacs	9,7	21,7	Bonne mise en jambes				
Dinan	6,6	17,8	Journée la moins agréable				
Cap Fréhel	9,6	58,7	Jolie paysage mais du vent !!!				
Moncontour	9,4	21,4	Vélo à nettoyer, pas de pluie mais routes humides et sales				
Cancale	11,8	32,2	La plus belle journée, ah les huitres				
Fréhel inversé	11,8	30,3	Dernière journée agréable sauf les 28% une idée de Didier !				
Extrêmes	6,6	32,2					

A l'année prochaine, Jean-François C.

Mon séjour en Bretagne :

Voici mon récit " le plus fidèle possible " de la semaine en Bretagne.

Tout d'abord tout s'annonçait pour le mieux. Suite à mon inscription, j'avais cru comprendre que je partagerais mon logement avec une Blonde à for... ..trine. Celle-ci ayant été réquisitionnée ... Elle fut " avantageusement " remplacée par un cyclo rempli de bonnes intentions : Jean-François.



Réveil à 6h30, au son du clairon... Joie, Joie, Joie ! (Désolé, je ne peux pas mettre le son). Ensuite le petit déjeuner que je pensais prendre dans ma chambre, apporté par mon acolyte ... Eh bien rien du tout, cela commençait bien mal, Bref ! Suite à ce petit déjeuner, copieux ou très copieux, voire très très copieux pour certains, nous avons la possibilité de parcourir une centaine de km par jour, sur nos vélos, en pédalant nous-mêmes... Car pas d'assistance électrique ou autres subterfuges donnant droit à méditations.

Au départ de chaque étape, le jeu consistait à savoir de quel côté partir, afin de revenir vent arrière. De manière à utiliser le FOC, d'où l'expression bien connue. De retour de la douche, petite sieste jusqu'à l'apéro. Chaque chambrée offrant à son tour une collation bien sympathique et pleine d'une ambiance certaine.

Deuxième jour, suite au retour, jet d'eau, liquide vaisselle et brosse en soie, pour que nos vélos reprennent visage humain, un peu comme en Anjou. Le troisième jour nous confirma, que le degré d'inclinaison de certaines bosses ou " talus ", était largement supérieur à la température ambiante. Lors de nos balades, il nous arrivait d'apercevoir quelques Bretonnes en débardeur ou " Marcel " jardinant allègrement avec entrain. La confirmation vint en fin de journée, la température ayant largement évoluée, pour atteindre environ 15°. Les deux derniers jours se sont passés au paradis, soleil, peu de vent et chaleur. Et nous étions comme en Anjou ! Et cerise sur le gâteau : Une séance de dégustation d'huitres à Cancale ! L'apothéose.



A part cela, une ambiance de " fou " tout au long de la semaine, avec quelques moralités, à la manière de Jean De Lafontaine. Confirmation que le Hanneton et la pie entretiennent de " très bon rapports ". Que la chatte adore la patience, que Maitre Corbac n'a pas de rancune envers ce fantoche de Goupil.

Voilà ma semaine passée avec l'ambiance, la joie et bien sur la solidarité. Il parait que l'ambiance d'un club est à l'image de son président, merci à Pierre et à Etienne. Pour ma part, je ne regrette rien depuis 9 ans à l'ASPC Cyclo. Distinction à part et très importante, à Geneviève qui a effectué les parcours seule, dans les courants d'air et aussi avec des dénivelés " Sympathiques " son assistance étant en panne.

Cette semaine m'a bien remis en état ou en forme. Tout le monde a été gentil, et même " SYMPA " !

Marcel