

Un brevet cyclo de 200 km rondement mené.

Samedi 5 avril – 06h55 Place Alsace-Lorraine Lorient...un rôdeur se promène sous les platanes... en fait c'est l'ami Jacques Marchadour qui est venu chercher Jean-Jacques Sigrist pour se rendre au départ du brevet des 200 km organisé par le CR Caudanais. Le RDV est fixé à 07H00 et le club Ploemeurcyclo présente 13 candidats qui ont eu l'occasion de s'entraîner lors de trois sorties de 120 à 160 km à partir du 6 mars 2014.

Les deux acolytes arrivent au RDV place du presbytère sous une bruine bretonne qui promet une météo sans soleil pour la journée conforme aux prévisions. Parmi les 65 candidats au départ se trouvent les 13 cyclos du club et Rémy, notre président par empêchement, qui a la gentillesse d'assurer la logistique du groupe, Jacky, notre président en titre, jouant le navigateur avec Josiane dans le Pacifique.

Après les consignes de sécurité, Olivier Le Bihan du CR Caudanais donne le départ à 08h00 à deux groupes espacés de 2 minutes. Notre équipe prévue est composée de Pascal Perron, Patrice Fondrevez, Jacques Marchadour et Jean-Jacques Sigrist.

Dès les premiers coups de pédales direction Pont-Scorff, perdu au milieu du premier peloton, j'aperçois au loin devant Patrice qui a déjà une bonne allure. Première accélération de la journée pour le rejoindre en attendant Jacques qui est derrière et en ayant perdu Pascal qui doit être devant avec les champions. Lors de la traversée de Quimperlé, les conseils de Jacques et Patrice me permettent de franchir la première côte direction Mellac. Le ralliement de notre premier point de contrôle à Bannalec, facilité en suivant un groupe Cyclos de Bubry, est atteint à 09H20 à la vitesse de 25,8 km/h. Devant la maison de la presse, où nous collectons le tampon de contrôle, nous attend Rémy, sa 206 bleue et Pascal, qui était parti devant comme prévu avec le groupe des champions. Le groupe des quatre est reformé.

Nous partons vers Rostrenen, où est prévu la pause casse-croûte, à une distance de 56 km. Malgré la présence continue de la bruine, la bonne humeur règne dans le groupe. Il ne reste plus que 170 km à parcourir dans la journée. Lors de la traversée de Gourin, Jacques se croit toujours au sport d'hiver et fait monter la vitesse lors d'une descente. Arrivée en bas, le tandem pluie/rond point lui rappelle la réalité en le faisant chuter sans gravité. Ouf ! Cela a été quand même une glissade spectaculaire... L'arrivée à Rostrenen a été faite et pointée au bar l'Entracte à 11h33 avec une vitesse depuis le départ de Caudan de 27km/h. Rémy nous indique l'aire de pique-nique où nous attend la 206 bleue avec nos collations qui vont nous faire le plus grand bien après 3 heures 30 et 90 km de vélo sous une bruine continue. Trempé, Jean-Jacques fait le pari du beau temps l'après-midi en se changeant en version cuissard court et dessus léger. Jacques a la joie de rencontrer en centre Bretagne une vieille connaissance commando en la personne de Mimile Robin. Que le monde est petit ...

12h05 : le rappel pour le départ de Rostrenen est donné, il ne reste plus que 110 km à effectuer. Le groupe des quatre mousquetaires a la surprise de trouver une route sèche qui ne sera pas continue par la suite, dommage... Arrivé à Guéméné sur Scorff, Pascal éprouve quelques difficultés avec l'apparition des premières crampes après 115 km effectués. Les bosses entre Guéméné, Saint-Nicolas des Eaux et Pluméliau font mal mais l'esprit de groupe Cyclo est bien présent et la bande des quatre arrive à Locminé à 14h45 avec une vitesse de 25,7 km/h depuis le départ de Caudan. Nous retrouvons le restaurant Le Churrasco et notre copine africaine, rencontrée lors du repas pris lors de la reconnaissance PloemeurCyclo du 6 mars 2014. Cette dernière nous effectue les tampons de contrôle et nous remplit nos gourdes vides après 154 km parcourus (Voir site PloemeurCyclo/Les photos/Les albums/Sortie vers Locminé).

Après une alimentation bien méritée, nous repartons pour la dernière étape de 48 km qui ne s'avérera pas des plus simples. En effet la route entre la Chapelle Neuve et le château d'eau de Lambel, particulièrement la montée sur Camors nous montre que le cyclotourisme est un beau sport et que notre devise PloemeurCyclo est bien d'actualité : Le Vélo à Ploemeur... L'effort dans la bonne humeur...

En panne sèche, Jacques effectue le plein des gourdes à la boulangerie de Languidic à 16h00 tenté par de superbes pâtisseries mais se rappelant très vite qu'il reste au compteur 17 km à parcourir pour réussir notre challenge.

L'arrivée au siège du CR Caudanais a lieu place du Presbytère à 17h05 après le parcours surnommé « Première ballade au Pays Fisel » de 202 km effectué en 9h 05mn pause comprise à la vitesse de 24,90 km/h de moyenne. Notre objectif est atteint avec brio dans ce brevet des 200 km. Pour les non-initiés, le nom Fisel viendrait de la mode qu'avait les hommes d'attacher leur chapeau derrière la tête avec un lacet ou une ficelle.

Remerciements à Rémy dont la présence a été fortement appréciée par tous durant cette journée, au club PloemeurCyclo qui a su dans la bonne humeur nous préparer à ce challenge qui n'est pas anodin. A titre personnel, arrivé au club le 10 septembre 2013 mille remerciements et amitiés à Jacky mon président, à Rémy, Jean-Claude, Jean-Yves, Jacques et à tous les Cyclos qui m'ont donné des conseils forts précieux pour me permettre d'obtenir le niveau afin de réussir mon objectif de cette année 2014 : le brevet des 200 km.

Signé : Jean-Jacques Sigrist

Moins performant mais tout aussi bien mené.

Après une telle narration, pas grand-chose à ajouter si ce n'est que deux groupes aux ambitions nettement moins rapides suivaient nos costauds : tout d'abord Jean-Paul Dufau en parfait cyclo-randonneur sur sa randonneuse équipée pour les longs périples dont il est coutumier puis un groupe composé de huit éléments (Jean Mer, Daniel Ecobichon, Sylvain Le Béherrec, Joël Le Tenier, René Vankerkhoven, Bernard Goraguer, Jean-Pierre Bacon et Jean-Claude Malot). Un élément supplémentaire viendra se joindre à ce dernier groupe du côté de Tréogan : Daniel l'ex-président du Cyclo Club de Versailles-Porchefontaine qui a déjà pas mal roulé avec nous notamment en période estivale. Deux féminines du club de Caudan : Thérèse et Marie-Chantal viendront également nous accompagner à partir de St Séverin jusqu'à Gourin. On les retrouvera à l'arrivée nous ayant précédés de 2 ou 3 minutes.

Dès le départ, Sylvain emmènera notre groupe à un rythme assez soutenu voulant respecter son road-book jusqu'à Quimperlé. Juste avant Quimperlé, nous rejoignons Jean-Paul et premier incident, celui-ci chute dans le giratoire au bas de la descente : glissade de la roue avant sur la plaque métallique des égouts. Heureusement que du bris de matériel (éclairage) mais grosse frayeur quand même. De bonnes contusions sur la cuisse mais il pourra repartir. Notre groupe de 8 se reformera en haut de la bosse après Quimperlé. Direction Bannalec où nous pointons nos cartes à 9h36 et retrouvons Rémy. Et toujours cette satanée bruine et ce léger brouillard qui m'ont obligé à enfiler le K-Way et le gilet jaune que je ne quitterai plus de la journée et également à allumer mes éclairages car la visibilité est quand même limitée.

Nous filons sur Rostrenen, lieu de notre second pointage mais aussi la pause casse-croûte mais la route est encore longue et difficile. Entre Scaër et Gourin, deuxième incident, c'est Joël qui doit stopper car il constate un claquement bizarre à chaque tour de sa roue avant. Dans un premier temps, on ne constate rien d'anormal, mais en y regardant de plus près, on s'aperçoit qu'une partie de son pneu est en train de sortir de la jante. Démontage, remontage et gonflage et au retrait de la pompe la vis de valve qui casse. La pression tient quand même, on repart comme ça. Devant le rythme est repris mais j'ai beau me retourner, je ne vois pas Joël revenir. Explication : en repartant il a cassé la bretelle de son sac à dos et le temps de faire une réparation de fortune, on lui a mis un km dans la vue. Finalement on arrivera à Gourin groupés mais il a dû effectuer un effort important pour revenir bien que nous ayons ralenti. Gourin, Tréogan, Glomel sont atteints. Après Glomel, certains ont failli louper la petite route à droite après le passage sur le canal de Nantes à Brest, direction Roc'h Kelvez. Heureusement Joël était vigilant. Comme quoi les reconnaissances ça a du bon. Tout de suite un bon raidard devant nous. Je passe du 40*17 au 40*26 à toute vitesse et peux ainsi avaler la bosse derrière Joël sans trop d'effort. Tous n'avaient pas anticipé aussi rapidement et ont attaqué avec un braquet trop important. Dur, dur mais on se regroupe finalement en haut et c'est la plongée vers Rostrenen où nous pointons à 12h20. Nous sommes à 23,5 km/h de moyenne et nous n'avons pas encore atteint la mi-parcours sachant que ce qui nous attend est plus pentu que ce qui vient d'être parcouru. En attendant place aux casse-croûtes que nous récupérons dans la voiture de Rémy. Je reste couvert car la température n'est pas des plus chaude malgré l'arrêt de la pluie depuis un bon moment déjà.

Troisième incident pendant la pause : en voulant remettre de la pression dans le pneu de Joël, la valve se brise. Démontage puis changement de chambre à air. Heureusement ce sera le dernier incident de la journée.

Après la bière pour faire couler le casse-croûte puis le café offerts par Rémy, il faut penser à reprendre nos montures car il est 13h et il nous reste de la route à faire.

Rostrenen, Mellionec, Langoëlan, Guéméné, Guern, St Nicolas des Eaux, Pluméliau, Rémungol puis Locminé que l'on atteint à 16h10, ce n'est que succession de bosses et les jambes font vraiment mal. Toujours en serre-file, j'accompagne les « non-grimpeurs » car les km se font sentir dès que la route s'élève. Mon 40*26 est bien utile mais en cas d'urgence j'ai encore le plateau de 30 dents qui ne me sert qu'en montagne en réserve.

Locminé, Plumelin, La Chapelle Neuve, Camors, Lambel et ce sont à nouveau quelques bosses avalées. On passe Languidic puis c'est la longue ligne droite, vent de face et la pluie revenue, qui nous amène à Hennebont. On tient le bon bout mais il reste encore la côte d'Hennebont et la montée de la Montagne du Salut.

Toujours en serre-file je vais avaler ces deux dernières difficultés en 40*26 sans trop forcer. Passé la Montagne du Salut, je me fais un peu plaisir, car ayant roulé toute la journée sur le 40 dents, je passe le 50 dents et emmène jusqu'à Caudan. Je passe le dernier petit raidillon dans Caudan avec la plaque et ça passe tout seul. On s'engage sur la parking d'arrivée et j'entonne notre hymne, heureux de ma journée mais content d'en avoir terminé : « Cyclo Ploemeur, réjouit nos cœurs et nous donne que du bonheur ! Que du Bonheur ! »

Il est 18h30. Notre brevet de 200 km est dans la poche !

207 km à 22,3 km/h de moyenne et 9h20 sur le vélo et un dénivelé de 2 200 m.

Un gros merci à Rémy pour la logistique. Aussi bien moralement que pratiquement ça nous aura été très utile.

On n'oublie pas Jean-Paul qui aura également rempli son contrat et pointera à Caudan à 20h avec 230 km au compteur car il est venu le matin en vélo.

Jean-Claude
« PignonFix »



Un brevet de 200 Km à une allure ... Cyclo – touristique

Tout avait bien commencé. Départ au petit matin (6h00) de la maison, passage sur la voie verte (très agréable de nuit avec la lumière si particulière du phare) sous un petit crachin très local, océanique, et poursuite jusqu'au bas de Caudan où je pris ma première douche. Arrivée à l'accueil vers 7h00, le temps de prendre une collation avant l'arrivée des copains du club. Avant le départ photo collective de l'ensemble des participants du club puis en route... Je partais tout de suite pour ne pas commencer à prendre du retard.

Jusqu'à Quimperlé je roulais avec un groupe de chez nous, un démarrage en douceur. Et, alors que tout roulait, sur ce maudit giratoire du bas de la ville, une $\pi \pi \pi \pi \pi$ de plaque de France Télécom, en fonte, subrepticement et en catimini glissée sous ma roue et c'est la chute.

Vive émotion des copains qui me suivaient ! État des dégâts, tant sur le bonhomme que sur le véhicule. Plus de peur que de mal !

Pour le vélo, le feu arrière démonté (ce qui me posera un problème après l'arrivée), le garde boue avant à redresser et pour moi quelques égratignures sur la cuisse et le bras.

Vu nos états satisfaisants (au vélo et à moi), je reprends la route jusqu'à Bannalec.

A l'arrivée à ce premier contrôle, Rémy, se demandant si j'étais toujours en un seul morceau, m'attendait et m'a offert un café, bienvenu.

Ensuite départ pour Rostrenen, via Gourin. Tout le long de cette étape nous avons joué au chat et à la souris avec une cyclote de Caudan, je roulais légèrement plus vite qu'elle mais je m'arrêtais plus souvent (merci aux diurétiques contre la tension).

Le jeu prévu avec les Montagnes Noires entre Gourin et Rostrenen et arrivée à l'étape à 13h00.



Repas tranquille et découverte de la ville.

Après avoir pris un café (l'atmosphère était quand même fraîche et humide) départ pour Locminé via Guéméné. Le passage que j'ai préféré. J'étais encore assez frais pour apprécier le paysage, en particulier la vallée du Scorff que l'on suit assez longtemps.

Arrivée à Locminé à 17h10, je suis toujours dans les temps que j'avais prévus.

La suite a été moins facile, surtout jusqu'à la sortie de Camors, mon dérailleur avant me faisant quelques facéties, ce qui n'arrangeait pas le passage des côtes. Après la montée en forêt, le long d'un parcours accrobranche, la fin du parcours se déroulait tranquillement.

Arrivée à 20h15, certes le dernier, mais avec 1h15 d'avance (sur l'horaire limite).

La bière et le sandwich proposés par le club de Caudan étaient les bien venus.

Moyenne roulée : 19,27 Km/h

Moyenne Générale : 16,4 Km/h

Jean-Paul DUFAU

