

Côtes D' ARMOR du 28 mai au 10 Juin 2022

25 participants pour cette semaine Abeille 2022

Merci aux auteurs de ces récits, qui permettent de faire partie de la mémoire de l Abeille



Très bon séjour dans les côtes d'Armor qui nous a permis la première semaine avec Patricia de découvrir la région aussi bien à pied qu'à vélo. A pied, nous avons notamment emprunter le GR 34 sur plusieurs portions : la baie de la Fresnaye au départ du VVF; le cap Fréhel et la visite de fort la Latte au départ de Plévenon; le tour de la presqu'île de Saint Jacut de la Mer avec le passage à marée basse vers l'île de Ebihens. À vélo, nous avons fait avec les Abeilles, les 2 randonnées en bord de mer.

La 2ème semaine, j'ai effectué toutes les sorties vélo avec les Abeilles. Le jour de pause à été le bienvenu. Il nous a permis de faire le tour de l'île Grande à pied, ainsi que de marcher sur la côte de granit rose dans les environs de Ploumanach.

Enfin, lors de ce séjour, la marche à pied s'est avérée complémentaire des sorties vélos. Les deux activités nous ont permis de bien découvrir cette côte au contour très découpé et aux aspects différents.

Patrice Dolley

Notre séjour dans les **CÔTES d' ARMOR** en 11 lettres :

C comme costauds les 8 cyclos sans assistance électrique

O comme oublié par Mimi de son portable sur le toit de sa voiture

T comme toujours de bonne humeur

E comme efficace, l'organisation de ce séjour par Edwige

S comme soirs avec les ballades concoctées par nos 2 « colophiles » pour admirer les couchers de soleils

D comme dénivelés car il y en a eu beaucoup

A comme Abeilles

R comme repas excellents à l'Ecume de Mer (je parle des dîners)

M comme Manche d'un bleu d'azur sous le soleil

O comme obstinés les détenteurs de Garmin à vouloir suivre leur parcours

R comme réparation de mon garde-boue par Jean-Paul

Encore merci pour ce super séjour

Anne-Marie



Il faisait bon pédaler en Bretagne sous un beau soleil.

Dinant, ses remparts, son château, ses maisons à encorbellement..

De Dinard, agréable trajet en bateau jusqu'à St Malo.

Des vues impressionnantes , Fort Lalatte, Cap Fréhel, la côte escarpée.

L'île Bréhat, ses îlots, ses récifs, le sable, les galets, les fougères, de beaux contrastes de couleurs..les grosses roches de la côte de granit rose.. tout était pittoresque.

Nous trouvions le soir un hébergement agréable autant à St Cast le guildo qu'à Trebeurden.

Une pensée pour Guy qui a dû nous abandonner dès les premiers jours.

Organisation et circuits parfaits.

Fanfan



29 mai. St Cast -> Dinan

Le château de la Hunaudaye valait le détour et il y avait autant de variantes de routes pour s'y rendre que d'interprétations du tracé du GPS. J'avoue que c'était une première pour moi; enfin, nous avons fini par nous y retrouver.

Au retour de Dinant, sûrement l'une de plus belles villes de Bretagne, nous nous sommes arrêtés à Lormel, petite bourgade qui conserve les traces d'une ville gallo-romaine avec tracé des rues et murs des boutiques de l'époque.

Ce premier parcours d'environ 95 kms aura laissé quelques traces sur notre organisme, vu le vent d'est frisquet au retour qui ne nous quittera guère les jours suivants.

Jean-Pierre S. n'a pas pu se joindre à nous comme il est tombé en panne au départ pour cause de jante, disons déjantée.

30 mai. Lamballe -> Moncontour -> Quintin

Moncontour, petite ville perchée et fortifiée se méritait et valait bien son BPF.

La départementale que nous avons empruntée pour aller à Moncontour était très fréquentée par des poids-lourds bretons, qui ont fait oeuvre de beaucoup de patience pour nous doubler; pour ma part, j'ai pris la roue de Rayjane derrière Guy, d'autres ont rejoint un parcours bis qui parfois les perdait dans une carrière; nous nous sommes toutefois tous retrouvés.

Quintin, également au programme du BPF, nous a offert une belle halte pour pique-niquer; chacun(e) avait son banc ou presque.

Après avoir fait 2 fois le tour du centre ville désert comme il se doit un lundi en province, nous avons enfin trouvé un sympathique bistrot en terrasse dont le seul défaut était l'absence de tampon pour notre BPF.

Heureusement, Guy, usant de son charme a su m'en obtenir un de la patronne du salon de coiffure voisin.

31 mai. St Cast -> St Malo

Ce fut une journée contrastée;

le tracé au plus près de la côte nous fit sentir le relief abrupt avec un raidillon de plus de 15° qui nous fit mettre pied à terre.

Guy qui était parti en décalé, nous avait rejoint à la pointe du Chevet, nous rapportant qu'il avait fait une chute à petite vitesse.

A Dinard, nous apprenions qu'il avait ensuite été victime d'un malaise à St Lunaire.

En petit groupe, comme plusieurs étaient retournés assister Guy, nous avons profité d'une belle traversée maritime pour rejoindre St Malo.

Après une pause déjeuner sous les remparts de Saint Malo, un arrêt chez un glacier où nous avons pris des boissons chaudes de saison (seul Roland a pris un glace) et un tour de visite du port, nous avons pris la route. Plus loin, un barrage de travaux nous a déportés vers la 4^e voie en direction du pont sur la Rance.

La traversée sur le couloir piéton a été périlleuse et a causé la chute de Fanfan, qui heureusement n'a souffert que de contusions et d'égratignures.

Par la suite, sur le retour, devant le groupe et à nouveau perdu, je laissais libre cours à ma fantaisie pour improviser un tracé qui n'était pas sur le Garmin dont je n'étais d'ailleurs pas équipé.

Certainement, la journée la plus longue en ce qui me concerne.

1er juin. Plouneoual-> Pordic -> Saint Brieuc

J'appelle cette journée celles des "3 F": Failles, fractures géologiques, falaises.

Là encore, une pente trop raide causa notre dispersion, mais nous nous retrouvâmes plus loin.

Nous avons convenu de couper mais finalement, nous n'avons pas manqué beaucoup de pointes, excepté celle de Pordic, ni de bosses d'ailleurs.

Les pointes des Guettes et du Roselier (où nous avons déjeuner) se méritaient et nous ont permis de découvrir un gigantesque panorama.

Le retour par St Brieuc, dont nous souhaitions éviter le centre, fut incertain, notamment dans une zone d'entreprises qui nous masquait une voie vélo qui nous emmena vers Yffiniac, patrie de Bernard Hinault.

D'ailleurs ce dernier n'a jamais dû emprunter de voie cyclable, sinon celles d'Yffiniac seraient moins anguleuses.

2 juin. St Cast-> Erquy

L'arrêt au fort Lalatte nous permit de nous dégourdir les jambes sur le sentier du littoral.

Le Cap Frehel et sa falaise nous ont impressionné; le dressage de mouette a aussi beaucoup plu à Claudine et Michel B...

Au retour, Patrick a éclaté son pneu arrière, "bang". Merci à Pierrot qui lui a bricolé un emplâtre.

3 juin. Ploubalay-> Cancale

Après un arrêt prolongé à Rothéneuf, dû à un 2ème incident technique de Patrick, dont le pneu arrière de remplacement déjantait, nous avons fait une halte à la pointe du Grouin et avons enfin pu arriver à Cancale et pu distinguer le Mont Saint Michel.

Christine a rencontré un couple d'amis à Cancale avec qui nous avons dégusté chacun une douzaine d'huîtres avec un verre de vin blanc. Enfin un bonus pour le déjeuner!

Hélas, comme le groupé était pressé, et Patrick l'était encore plus que tous, nous avons à peine eu le temps de prendre un expresso (et moi de tamponner mon carnet de BPF) qu'il fallait reprendre la route.

L'exposition au soleil sur le port ne m'a pas réussi et j'ai finalement été distancé par le groupe et me suis perdu mais retrouvé (merci les Abeilles).

La visite des Mégalithes du Champ des Roches nous a offert un véritable moment de zénitude.

4 juin. Île de Bréhat

Nous étions tous à l'heure pour prendre le bateau.

Certains étaient étourdis mais chanceux.

La Toyota de Michel était assez stable pour ne pas balancer son smartphone en équilibre sur le toit pendant 100 kms.

Un autre a égaré sa CB sur le parking de l'Arcouest mais l'a récupérée.

La visite de l'Île était assez sportive mais il y avait des endroits où faire la sieste.

Temps magnifique, mais nous n'avons pas tous fait le tour complet de l'île; j'ai aussi fait demi-tour pour retrouver une veste laissée sur mon rocher après la sieste.

Le temps s'est ensuite gâté au retour avec un orage de grêle qui nous a surpris lorsque nous attendions de passer le pont de Lezardrieux.

5 juin Trébeurden -> Créach Maout -> Lezardrieu -> Pontrieu

Créach Maout est un lieu de mémoire qui témoigne de la sauvagerie de la 2nd guerre mondiale et résonne avec l'actualité contemporaine en Ukraine.

la promenade en barque sur le Trieux entre les lavoirs restaurés de la vieille ville fut un moment magique, même si la pluie nous a encore une fois surpris.

D'ailleurs, au retour, nous nous sommes abrités à l'église de Runan, de même style que celle de Tréguier mais plus petite et qui nous aussi ouvert ses portes.

Christine nous a donné l'heure du départ grâce à son application magique "RainToday".

6 juin Beg Ar Ch'ra -> Carnoët (vallée des Saints)

Le choix de rapprocher notre avance voiture était judicieux, compte-tenu du relief tourmenté du massif armoricain.

Près de Callac, nous avons pu découvrir les ruines de l'église de Botmel, restée à ciel ouvert.

Nous avons dû gravir une longue côte pour atteindre le site de la vallée des Saints. Ce dernier est en perpétuelle évolution, comme les sculpteurs continuent à produire leurs oeuvre monumentales de granit; ça mériterait d'y passer une pleine journée.

7 juin Trébeurden -> Tréguier -> Plougrescant -> Ploumanach

La très belle cathédrale de Tréguier nous a ouvert ses portes.

Nous y avons retrouvé St Yves, Patron des avocats et seul Saint breton canonisé.

La présence de sa boîte crânienne témoigne de sa jeunesse relative (Yves Hélory mort en 1303), comparé aux saints fondateurs de l'actuelle Bretagne.

Après avoir passé une bosse sévère, nous avons déjeuné sous la pluie à Plougrescant, célèbre pour son gouffre.

nous y avons retrouvé Jean-Pierre, qui à défaut de randonneuse en état de marche, avait pu louer un VAE à St Cast quelques jours plus tôt.

Le retour par le littoral fut sportif avec des hauts et des bas.

Perros-Guirec nous réserva ainsi une belle montée sur une route de corniche.

En récompense, nous avons eu droit au soleil une heure ou deux à Ploumanac'h, avant d'être rattrapés par la pluie au retour.

8 juin Trébeurden -> la côte

A la majorité, nous avons renoncé à notre escapade à Mûr de Bretagne et décidé de profiter du bord de mer, sans les vélos pour la plupart.

Roland, Jeff, Kiki et moi avons choisi de faire le tour de la réserve des Sept îles (qui ne sont d'ailleurs que 5) en matinée, réserve ornithologique qui abrite une importante colonie de Fous de Bassan, des macareux, guillemots, phoques et

divers oiseaux de mer qui reviennent pour la nidification.

Nous avons ensuite trouvé une bonne table au Port de Perros Guirec.

La 2ème partie de la journée a été plus délicate, comme le volant de la voiture de Jeff couinait de plus en plus, nous avons dû laisser le véhicule chez un garagiste de Louannec et avons été secourus par Patrice qui nous a ramenés à l'hôtel. Je m'arrête là, comme je n'ai pas participé à la dernière journée.

Je ne parle pas des soirées. Elles ont été plutôt calmes après les kilomètres parcourus, les apéros et carafons de vin pour nous endormir.

Amicalement,

Jean-Yves

*



Nous avons fait un très beau séjour sur les côtes (bord dr mer) bretonnes mais avec beaucoup de côtes (montées) très difficiles. Les 2 hôtels, très différents, étaient très bien mais le séjour aurait pu être un peu plus court car on commençait à fatiguer à la fin. Les pique-niques du VVF étaient très bons et variés par contre j'ai moins apprécié les sandwiches de l'hôtel. Nous avons eu beaucoup de chance avec le temps car je ne me souviens pas d'avoir été mouillée (peut grâce à " Rain to day » ou " reine d'un jour" comme dit Michel !). Les parcours étaient beaux mais difficiles, c'est la Bretagne! Un seul regret, l'accident de Guy.

Christine Rambaux

Étape St-Cast-le-Guildo - Cap Fréhel - Erquy



Coup de pétard en Côtes d'Armor

Nous partons de St-Cast-le-Guildo vers 9h en direction du Fort la latte. Le temps est très couvert avec peu de vent. Nous arriverons au Fort La Latte vers 10h30. Les vélos ne sont pas acceptés aux abords du fort, nous continuerons donc à pieds jusqu'à un sentier étroit indiqué par Annick nous amenant sur une vue magnifique du fort situé sur un cap rocheux en bordure de mer.

Quelques km plus loin, nous découvrons le Cap Fréhel et son phare, une pointe de grès rose au relief tourmenté. Dommage pour le temps gris avec quelques gouttes de pluie.

Le groupe d'Abeille se divisera en deux groupes suite à la pause café à Pluriel.

Nous passerons la passerelle la plus longue des Côtes d'Armor et contemplons les marais de l'estuaire de l'Islet.

13h40 dans une fin de sentier de coupe proposé par Jean-Paul, soudain une forte détonation comme un pétard. Le pneu arrière de Patrick a explosé sur 5 à 7 cm. La situation devient inquiétante car pas de pneu de rechange. Mais heureusement Pierrot et sa science de dépannage était avec nous. Après avoir découpé un morceau de chambre à air bien fixé à la jante et au pneu abimé, Patrick repartira pas du tout rassuré pour entamer une quarantaine de km. La solution de Pierrot a tenu à merveille malgré le sautellement à chaque tour de roue. Un grand merci et bravo à Pierrot.

Du coup, nous avons effectué une visite rapide d'Erquy.

Ça sera la seule crevaison signalée lors de notre randonnée hors problèmes techniques.

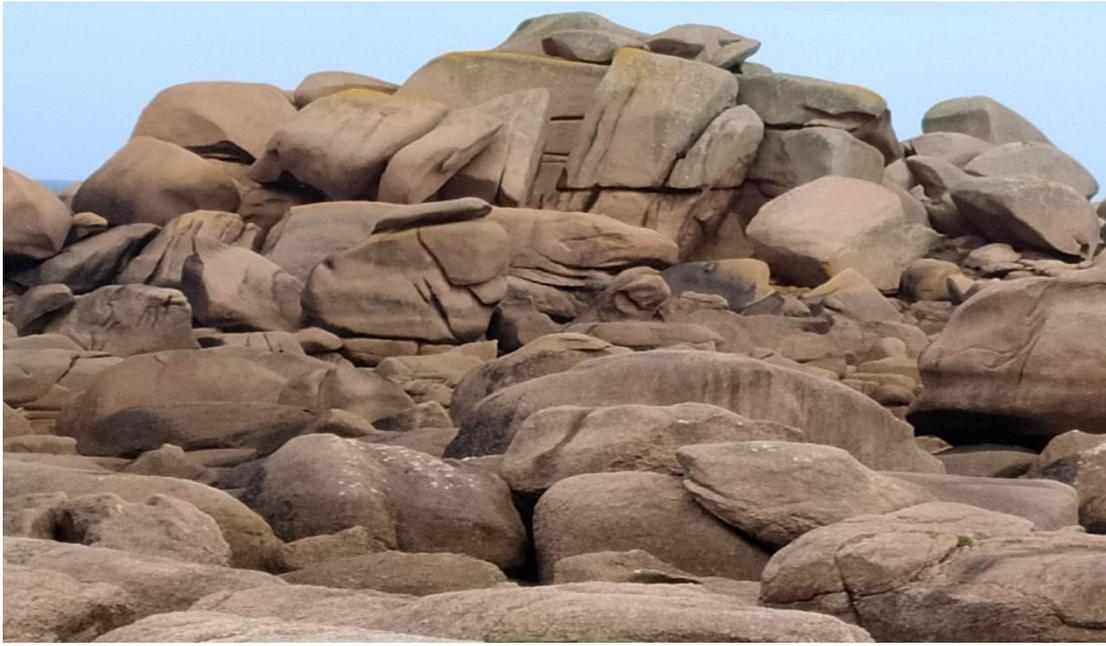
Patrick

Mercredi 8 juin, il a été décidé de ne pas faire le parcours prévu N°4 'Mur de Bretagne' compte tenu de l'éloignement de l'avance voiture et de laisser quartier libre à tout le monde.

Un certain nombre d'Abeilles se sont rassemblés pour marcher et faire le tour à pied de l'Île Grande le matin et le tour de la presqu'île Renote l'après-midi.

Cela nous a permis de voir au plus près les paysages et les plages spécifiques des Côtes d'Armor. En ce qui me concerne, je n'étais jamais venu dans cette région de la Bretagne et ce fut donc une belle promenade : Énormes rochers sur certaines plages, plages de sables fins, petites îles de roches omniprésentes au large des côtes, menhir de 14 m de long datant de 2000 ans avant JC...





J'ai eu l'occasion de voir les bords de mer de la Méditerranée, de la Côte Atlantique, de la Normandie : rien à voir avec les Côtes d'Armor. Un beau séjour et une belle découverte...

Michel L .





Bonjour Edwige,

Un lien sur Youtube D'une chanson d'Yvan Dautin qui a inspiré un peu mon compte rendu.

<https://youtu.be/MnQhewXieZk>

En 1976 Yvan Dautin chantait "La Méduse" celle qui fait du vélo sur la plage de St Malo.

A quelques uns le 31 mai pour rejoindre St Malo depuis Dinard l'on a pris le bateau, afin d'éviter le passage

dangereux sur le barrage de la Rance, pour ne pas subir le même sort que les coquillages et les crustacés.

L'on a parcouru les hauts murs de granit qui ceinturent la vieille ville et vu l'île du Grand Bé (dernière demeure de Chateaubriand)

Pris le pique nique au pied des remparts, à l'ombre sur les pelouses. Si dans la chanson la méduse en pince pour un crabe,

nous n'avons pas adulé les visiteurs indéclicats qui abandonnent déchets et papiers près des bancs.

Le même jour, près de St Lunaire, on ne sait trop ce qu'il se passa, mais Guy roulant seul fut victime d'un accident.

L'on a vu ou revu le littoral des Côtes d'Armor, avec ses routes côtières aux pentes parfois raides, ses pointes sauvages,

ses baies remarquables, ses rochers de granit rose.

La découverte pedestre de l'île de Bréhat jusqu'au phare du Paon un vrai délice

et avec plaisir la promenade en barque sur le Trieux le long des lavoirs.

Merci Edwige pour ce beau séjour costarmoricaïn.

Zone contenant les pièces jointes

Prévisualiser la vidéo YouTube Yvan DAUTIN : La Méduse (1976)



Répondre Transférer



Semaine Abeille 2022 en Côtes d'Armor

Deux années consécutives sans Semaine Abeille, il était temps de remédier à cette lacune !

Grâce à l'organisation de la Reine Edwige et à la préparation méticuleuse des circuits par un bourdon fort avisé, la Bretagne nous tendait les bras cette année, pour accueillir notre essaim impatient de retrouver l'ambiance amicale et bourdonnante de ces escapades printanières.

Mais les Côtes d'Armor, c'est grand ! Le séjour de deux semaines (un peu long ?) en deux sites distants d'une centaine de kilomètres entre Saint-Cast le Guildo et Trébeurden nous a permis de découvrir les rivages déchiquetés de l'Armor et son arrière pays verdoyant et vallonné. La météo plutôt clémente : du gris de temps en temps - mais vite balayé - et un rare crachin, le plus souvent un beau ciel bleu. Il nous en est resté sur le visage le hâle des gens de mer.

Donc un bilan très positif, sans accident sur les routes parfois un peu encombrées il faut le dire.

Heureusement de nombreux chemins de traverse, en général de qualité, nous ont permis d'échapper au trafic – malgré parfois quelques cafouillages aux ronds-points - sous la conduite avisée de nos leaders qui recomptaient les soigneusement Abeilles de temps en temps.

De cette belle région nous avons apprécié les paysages particuliers de ce vieux massif arasé par les millénaires : la mer en toile de fond, beaucoup de verdure, de routes sinueuses, de clochers et de chapelles en pierre grise, de petits pavillons soignés aux clôtures fleuries. Bref un bonheur pour les cyclotouristes que nous sommes.

Pour ce qui me concerne, j'inaugurais cette année une double électrification : celle du bonhomme d'abord (pose de la pile cardiaque en octobre 2021), celle du vélo ensuite (achat du VAE en mars 2022). Là, je dois reconnaître que ce choix fut judicieux car les pentes étaient innombrables et souvent sévères. J'en profite pour tirer un grand coup de chapeau aux vaillantes Abeilles et bourdons que j'ai vus, sans moteur mais avec une grande énergie, venir à bout des ces dénivelés brutaux qui cassaient le rythme. Les intéressé(e)s se reconnaîtront, qu'ils acceptent sans modération l'essence de mon admiration.

Les points forts :

L'ambiance amicale du groupe qui persiste à travers les années

Les sites touristiques de qualité au programme des circuits vélo (Fort La Latte, Cap Fréhel, Côte de Granit rose, Vallée des Saints de Carnoët...)

Les coupures permettant une diversification (Ile de Bréhat, aquarium de Saint-Malo, tour de l'archipel en bateau)

Voilà, j'espère avoir donné un ressenti assez précis de cette semaine Abeille bretonne partagée en colocation avec mon fidèle camarade d'Ecole, ami et voisin Jean-Luc Félix que j'associe à ces quelques lignes.

Avec mes remerciements renouvelés aux organisateurs et une pensée particulière pour notre ami Guy Piot que la méchante fée « malchance » a frappé en début de séjour. Je lui souhaite de tout

R. Campo 2/2

13 Juin 2022

cœur de se retrouver d'aplomb aussi vite que possible, lui qui avait organisé avec brio notre semaine Abeille en Finistère en 2015.

Roland



Lundi 6 juin 2022

Attrait touristique du parcours du jour : ' A LA RENCONTRE DES GEANTS ' à Carnoët.

Ce site est placé au point extrême du circuit. Nous sommes donc un petit groupe à faire une avance-voiture surtout que les prévisions météorologiques ne sont pas folichonnes...

C'est à Loguivy-Plougas que nous enfourchons nos montures à deux roues. Celles-ci, sous nos impulsions musculaires et, pour certains électriques, nous conduisent à la rencontre des géants dans la vallée des Saints.

Nulle croyance religieuse ne m'anime pour la rédaction de ce petit texte, juste l'envie de partager ce beau moment de contemplation artistique.

Historique : en juillet 2009, 7 sculpteurs lancent le projet de sculptures monumentales créant ainsi un centre de formation, et placent en cercle, autour des vestiges d'une motte féodale, les statues, taillées dans du granit breton, des saints-fondateurs de la Bretagne. Celles-ci sont orientées vers leur évêché.

Le projet a évolué et, à ce jour, nous pouvons contempler 155 personnages, tous de style architectural différent ce qui fait l'attrait du lieu. L'objectif final, fixé par les créateurs, est de 1 000 géants.

Chaque sculpture pèse entre 10 et 15 tonnes et mesure en moyenne 4 mètres. La plus haute, St. Karadeg mesure 6 mètres.

Près de l'espace d'accueil, une toile de tente abrite tables et bancs pour le pique-nique. Nous nous y regroupons pour déjeuner.

Notre parcours-retour se fait sans pluie : est-ce dû à notre visite à la vallée des saints bretons ?????

Annick

