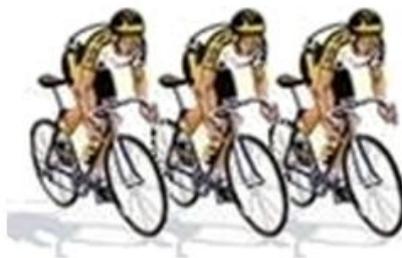


Tour de Bretagne



14^{ème} Périple : Tour de Bretagne De magnifiques paysages entre terre et mer



du 18 Juin au 25 Juin 2021

Sommaire

- Mot d'introduction du périple 2021 page 4
- Présentation de la Bretagne page 5
- Les étapes du tour de Bretagne 2021 page ___
- Aperçu général de l'itinéraire page ___
- Liste des ascensions répertoriées du Tour de Bretagne 2021 page ___
- Trombinoscope des participants page ___
- Description des étapes du Tour de Bretagne 2021 :
 - ✚ 1^{ère} étape : Aéroport de Brest Bretagne – Roscoff..... page ___
 - ✚ 2^{ème} étape : Roscoff –Paimpol..... page ___
 - ✚ 3^{ème} étape : Paimpol – Carhaix Plouguer page ___
 - ✚ 4^{ème} étape : Carhaix Plouguer – Morgat..... page ___
 - ✚ 5^{ème} étape : Morgat - St Guénolé..... page ___
 - ✚ 6^{ème} étape : St Guénolé – Quimperlé page ___
 - ✚ 7^{ème} étape : Quimperlé – St Nicolas de Redon..... page ___
 - ✚ 8^{ème} étape : St Nicolas de Redon – Gare de Rennes page ___
- Le mot de conclusion page ___

Un Tour de Bretagne reporté mais toujours d'actualité pour le 14^{ème} Périple du CCL

Ce 14^{ème} périple devait avoir lieu l'an dernier malheureusement la crise sanitaire avait eu raison de notre organisation. Ce n'était que partie remise, avec beaucoup de persévérance Dominique a réussi à nous trouver des hébergements et des restaurants aux petits oignons. Cette année, nous allons découvrir les routes de cette très belle région que nous n'avons pas eu encore l'occasion de découvrir. Dans la plupart des étapes, la présence de la mer avec ses très beaux paysages a été une des raisons de notre choix de la destination. Espérons que la météo soit de la partie pour ne pas le regretter.

Avec ce périple, nous allons changer nos habitudes pas de grands cols mythiques, ni de longues ascensions à escalader mais plutôt une succession de coups de cul qui vont faire mal aux jambes. Cette région est celle où le vélo est roi. En effet, le nombre d'organisation cyclistes ou cyclotouristes est vraiment très important. Les bretons aiment vraiment le vélo. Nous aurons certainement l'occasion de nous en rendre compte tout au long de notre semaine en Bretagne. Le parcours nous permettra d'emprunter certaines ascensions escaladées par les différentes courses pros de la région comme à Plumelec, à Plouay, à Châteaulin ou à Mûr de Bretagne.

Pour ce tour de Bretagne, nous avons essayé d'établir un parcours nous permettant de découvrir la plupart des facettes de cette très belle région. En une semaine, nous ne pouvons pas tout voir mais nous avons fait en sorte d'en découvrir une majorité, c'est ce qui explique la longueur, plus importante qu'à l'accoutumé, des étapes. Après notre arrivée à Brest, la 1^{ère} étape permettra aux cyclistes de longer la côte des Légendes en passant par la Pointe St Mathieu et de découvrir le Léon. La 2^{ème} étape longera la côte de Granit Rose en passant par la belle station balnéaire de Perros-Guirec pour terminer à Paimpol. La 3^{ème} étape permettra au groupe d'aller escalader la célèbre cote de Mûr de Bretagne et de rejoindre la petite ville de Carhaix, célèbre pour son festival des Vieilles Charrues. La 4^{ème} étape sera certainement la plus difficile à travers les Montagnes Noires ou les Monts d'Arrée en fonction de l'option choisie avant de rejoindre la très belle presqu'île de Crozon. La 5^{ème} étape longera les baies de Douarnenez et d'Audierne. Les cyclistes découvriront Locronan et la Pointe du Raz. La 6^{ème} étape longera en grande partie la côte Sud de la Bretagne en partant de la pointe de Penmarch en passant par Bénodet, Concarneau et Pont-Aven pour arriver à Quimperlé. La 7^{ème} étape permettra aux cyclistes de découvrir le Morbihan soit avec les alignements de Carnac et la belle cité d'Auray, soit par l'intérieur des terres avec la curieuse chapelle St Gildas et la célèbre côte de Cadoudal pour arriver à Redon. Pour la 8^{ème} et dernière étape, le groupe prendra la direction du Nord en suivant le cours de la Vilaine pour rejoindre la gare de Rennes, terme du périple.

Comme vous pouvez le voir, le programme est copieux et varié. La Bretagne est aussi une terre très croyante, aussi nous découvrirons de magnifiques églises entourées de leur enclos paroissial ou de très belles chapelles isolées dans la campagne. Les villes bretonnes sont très belles comme Vannes ou Quimper mais c'est compliqué de les traverser pour un groupe de cyclistes surtout si nous n'avons pas le temps de les découvrir. De ce fait, nous avons fait en sorte de les éviter, cependant les petites cités typiques de la région n'ont pas été oubliés avec Locronan, St Pol de Léon ou Trégunc pour n'en citer quelques-unes.

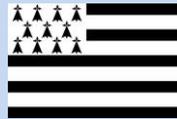
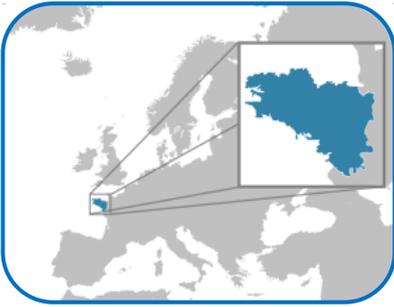
Alors bonne route à tous ! Soyez prudents, levez le nez du guidon et ouvrez vos yeux pour découvrir cette région. Mais en attendant d'être sur la route, la lecture du livret de présentation va nous mettre dans l'ambiance de ce périple 2021.

Jacques

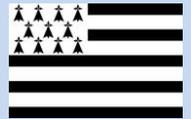
Degemer mat e Breizh !

(Bienvenue en Bretagne !)

Géographie :



Région historique de BRETAGNE



Capitale historique : Rennes (216 815 h.) ou Nantes (303 382 h.) en fonction de la période historique

Villes principales : Brest, St Nazaire, Quimper, Lorient, Vannes, St Herblain, St Malo, St Brieuc.

Population : 4,7 millions d'habitants avec 3,3 millions en région Bretagne et 1,4 millions en Loire Atlantique (7,0 % du pays)

Superficie : 34 023 km² (5,3 % de l'Italie)

Point culminant : Roch'Ruz (385 m) dans le massif des Monts d'Arrée

Principaux cours d'eau : Vilaine (fleuve de 218 km), Blavet (fleuve de 149 km), Oust (rivière de 145 km), Aulne (fleuve de 144 km) et Rance (fleuve de 103 km).

Découpage administratif :

- Répartie sur 2 régions : la Bretagne et les Pays de la Loire

- 5 départements que nous allons tous traverser

- 1415 Communes dont 1208 dans la région de Bretagne et 207 en Loire-Atlantique

Taux de chômage : 7,1 % de la population active (8,4 % en France)

Classement des plus hauts sommets de Bretagne

Les plus hauts sommets et hauteurs de Bretagne sont les suivants :

- Roc'h Ruz : 385,01 m. Il est le point culminant de la Bretagne
- Tuchenn Kador : 384,91 m
- Roc'h Trévézel : 384,89 m
- Roc'h Trédudon : 383,29 m
- Mont Saint-Michel de Brasparts : 381 m
- **Ménez Hom** : 329 m
- Roc'h Toullaëron : 318 m

Histoire de la Bretagne :

En Bretagne, il n'y a ni grotte, ni trace de mammoths ou de rennes, mais pourtant la région était habitée depuis les 1ers âges de l'humanité. Seul les menhirs et dolmens sont les traces visibles de cette civilisation. Mais que signifiaient ces alignements de mégalithes datant de 3 000 ans avant notre ère, comme ceux de Carnac (Morbihan) que les cyclistes de la version directe découvriront lors de la 7^{ème} étape.

Les Celtes envahirent la Bretagne 500 ans avant JC. Ils venaient d'Europe centrale et ils appelèrent la région Armorique ("le pays qui borde la mer"). Mais ils occupèrent que le littoral, l'intérieur des terres était couvert de forêts peuplées de loups. La plus étendue était la forêt de Brocéliande où l'imagination populaire en faisait la résidence de Merlin l'enchanteur et de la fée Viviane. Cependant, les forêts servaient parfois de refuge en cas d'invasion comme le Camp d'Arthus dans la forêt d'Huelgoat (Finistère) que la version longue traversera lors de la 4^{ème} étape.

Après avoir conquis, l'ensemble de la Gaule, Jules César s'attaqua à l'Armorique en 56 avant JC. Le centre administratif principal de la région était à Carhaix (Vorgium) d'où partaient 7 voies romaines. Malgré la domination romaine, les celtes gardèrent leur langue.

Au III^e siècle, le déclin de l'empire commence et les bretons contraints de fuir d'Angleterre en raison des invasions, se réfugient dans la région. Ils imposent le christianisme à la population et leur organisation de la société. Malgré l'arrivée au trône de Clovis, l'Armorique réussit à garder son indépendance et ne pas intégrer le royaume des francs. Au IX^e siècle, le Duché de Bretagne est créé. Mais les Normands commencent à envahir la Bretagne par la mer en pénétrant dans les nombreux estuaires. Ils pillent et saccagent les villages. Les habitants se réfugient dans les forêts et les nobles s'exilent. Certains reviennent d'Angleterre avec une flottille et réussissent à battre et à chasser les normands à la fin du Xe siècle. L'unité de la Bretagne se forme autour d'un sentiment fort : résister face à l'envahisseur. Le clergé restructure la Bretagne en paroisse. Les seigneuries se hiérarchisent. La Bretagne doit lutter pendant 5 siècles à la convoitise de ses puissants voisins français et anglais. Très croyants, la plupart des ducs de Bretagne ont participé aux croisades. Ils en ont ramené le pommier, mais aussi la fameuse race des chevaux de Corlay où les cyclistes prendront le repas de la 3^{ème} étape. Le Moyen-Age fut une période de prospérité pour la Bretagne. Les élevages de Bœuf, chevaux, moutons sont florissants. La culture du blé, du sarrasin, du chanvre et des pommes est florissante. La vigne abonde autour de Nantes et s'étend jusqu'à Rennes et Redon. Le tissage est en plein essor à Vitré, Rennes, Loudéac ou Locronan. Les commerces bretons commercent avec l'Espagne ou l'Angleterre. Jean III, dernier duc de Bretagne, est mort sans laisser d'héritier. Deux familles se disputent sa succession une soutenue par la France et l'autre par l'Angleterre. Ruinée après 23 ans de guerre, la Bretagne signe la paix à Guérande en 1364 et la famille de Montfort alliée de l'Angleterre récupère le duché de Bretagne. Suite à un énième conflit entre la France et la Bretagne, l'armée française bloque le duc François II à Nantes et se dirige vers Dinan. A St Aubin de Cormier en 1488, c'est la bataille décisive où 5 à 6 000 bretons périrent pour défendre une Bretagne autonome. Le traité qui suivit fit de la Bretagne une province française. A la mort du Duc de Bretagne, Anne sa fille, était l'héritière du trône et soucieuse de l'indépendance de la Bretagne projetait de se marier avec Maximilien d'Autriche. Ce qui n'a pas plu à Charles VIII craignant que la région de Bretagne lui échappe. Il encercla la ville de Rennes où vivait la Duchesse Anne. Il lui proposa le mariage et elle accepta préférant être la reine plutôt que la vaincu de la France. Le mariage fut célébré en 1494 à Langeais près de Tours. Rapidement veuve, elle se remaria avec Louis XII. Après un

1^{er} mariage soumis, elle dicta ses volontés, comme par exemple que la Bretagne ne paie pas de nouvel impôt. En 1532, le duché de Bretagne fut officiellement rattaché au royaume de France mais les faveurs obtenues par la Duchesse Anne ont été confirmées jusqu'à la Révolution. Après l'union à la France, la région a vécu un siècle de paix. Les guerres de religion furent sanglantes. La ville de Rennes était proche de la cause protestante et Nantes était catholique. Il y eut bientôt 2 capitales, 2 gouverneurs et un désordre généralisé dans la région. Henri IV armé de 14 000 hommes arrive à Nantes et publie d'Edit de Nantes en 1598 qui inaugure une période de tolérance.

La Bretagne est ruinée et pour se relever redémarre l'agriculture et la pêche et l'industrie se développe. La navigation donna un essor au commerce. Jacques Cartier né en 1491 à St Malo a découvert Terre-Neuve et le Canada. La Compagnie des Indes se développe et avec elle le port de Lorient prospère. Mais les besoins d'argent de Louis XIV lui imposent de créer des impôts nouveaux sans consulter le parlement de Bretagne. C'est la révolte des Bonnets Rouges en 1675. A cette occasion, sont rédigés le Code Paysan très proche des cahiers de doléance de la Révolution. La répression fut sanglante et pour marquer encore plus les esprits des bretons très croyants, 6 clochers furent arasés.

La révolution française est accueillie avec enthousiasme par les bretons. Mais la persécution des prêtres et la campagne de conscription nationale (300 000 hommes enrôlés dans l'armée) finissent par convaincre les paysans bretons de rejoindre la chouannerie. Mais leur inexpérience et la rivalité de leurs chefs provoquèrent leur défaite. La province est dissoute en 1790 et son territoire réparti entre les 5 départements des Côtes-du-Nord, du Finistère, d'Ille-et-Vilaine, de la Loire-Inférieure et du Morbihan.

Jusqu'au début du XX^e siècle, c'est une période marquée par une modernisation de son agriculture et par une explosion démographique, une émigration dans le reste de la France se développe. Terre alors réputée conservatrice, elle voit néanmoins se développer des mouvements ouvriers importants dans des villes comme Brest, Lorient ou Saint-Nazaire. La Première Guerre mondiale constitue un tournant important pour les Bretons, qui découvrent alors d'autres modes de vie que certains vont chercher peu à peu à intégrer. La question de la place de la langue bretonne et des traditions de la région devient l'élément central d'un mouvement politique breton qui commence à émerger à la même époque. Un long processus de modernisation court des années 1920 aux années 1970, de concert avec un mouvement de réaffirmation culturelle.

Les étapes du Tour de Bretagne 2021 du C.C. Lagnieu

Jeudi 17 juin : Départ du fourgon vers la Bretagne

- Départ du fourgon de Lagnieu pour la Bretagne vers 5h00 avec Didier, Nicolas et Jacques.
- Couchage, si possible, au centre de vacances à Moustierlin-Fouesnant après 960 km et 10h30 de route.

Vendredi 18 juin : Voyage vers l'aéroport de Brest-Guipavas (Finistère)

- Départ du fourgon du centre de vacances à Moustierlin-Fouesnant pour l'aéroport de Brest-Guipavas vers 7h00 pour 90 km avec 1h15 de route
- Départ des autres cyclistes de l'aéroport de Lyon St Exupéry à 7h20 et arrivée à l'aéroport de Brest-Guipavas à 8h55.

Etape n°1 le vendredi 18 juin : aéroport de Brest – Roscoff (Finistère)

- Départ de l'étape à 10h15 pour tout le groupe après s'être changé et avoir pris un petit café sur le parking de l'aéroport.
- Repas de midi au 72^{ème} km pour tous près de la Chapelle St Samson de 13h05 à 14h00
- Arrivée à l'hôtel Regina à Roscoff à 16h55 pour la version directe et à 17h55 pour la version longue.
- 2 versions pour cette étape :
 - Version directe : 145 km et 1100 m de dénivelé avec point culminant à 98 m Référence Openrunner du parcours: 12479682
 - Version longue : 167 km et 1400 m de dénivelé avec point culminant à 193 m Référence Openrunner du parcours: 12601175

Etape n°2 le samedi 19 juin : Roscoff (Finistère) – Paimpol (Côtes d'Armor)

- Départ de l'étape à 8h00 (version longue) et 9h00 (version directe).
- Repas de midi au 89^{ème} (directe) ou au 118^{ème} km (longue) sur l'aire de pique-nique de la plage de Kéryvon à Pleumeur-Bodou de 13h00 à 14h00
- Arrivée à l'hôtel du Goëlo à Paimpol à 16h20 pour tout le groupe
- 2 versions pour cette étape :
 - Version directe : 143 km et 1700 m de dénivelé avec point culminant à 118 m Référence Openrunner du parcours: 12479823
 - Version longue : 173 km et 2000 m de dénivelé avec point culminant à 302 m Référence Openrunner du parcours: 12494792

Etape n°3 le dimanche 20 juin : Paimpol (Côtes d'Armor) – Carhaix Plouguer (Finistère)

- Départ de l'étape à 9h00 pour le groupe
- Repas de midi au 67^{ème} (directe) ou au 71^{ème} km (longue) au bord de l'étang de Corlay (Côtes d'Armor) de 12h00 à 13h00
- Arrivée à l'hôtel Noz Vad à Carhaix-Plouguer à 16h00 pour la version directe et à 17h20 pour la version longue
- 2 versions pour cette étape :
 - Version directe : 138 km et 1500 m de dénivelé avec point culminant à 297 m Référence Openrunner du parcours: 12443968
 - Version longue : 170 km et 2200 m de dénivelé avec point culminant à 291 m Référence Openrunner du parcours: 12622794

Etape n°4 le lundi 21 juin : Carhaix Plouguer (Finistère) – Morgat (Finistère)

- Départ de l'étape à 8h30 (versions longue et longue bis) et 9h30 (versions directe et directe bis).
- Repas de midi au 58^{ème} km (directe et directe bis) et 88^{ème} km (longue et longue bis) pour tous sur aire de pique-nique à St Coultz de 12h20 à 13h15
- Arrivée à l'hôtel de la Baie à Morgat à 16h25 pour la VD, à 17h00 pour la VD bis, à 16h45 pour la VL et à 17h20 pour la VL bis.
- 4 versions pour cette étape :
 - Version directe : 128 km et 1800 m de dénivelé avec point culminant à 304 m Référence Openrunner du parcours: 12443975
 - Version directe bis : 141 km et 2000 m de dénivelé avec point culminant à 304 m Référence Openrunner du parcours: 12768419
 - Version longue : 166 km et 2200 m de dénivelé avec point culminant à 367 m Référence Openrunner du parcours: 12497721
 - Version longue bis : 179 km et 2400 m de dénivelé avec point culminant à 367 m Référence Openrunner du parcours: 12632078

Etape n°5 le mardi 22 juin : Morgat (Finistère) – Saint Guénolé (Finistère)

- Départ de l'étape à 9h00 (version longue) et 9h30 (version directe).
- Repas de midi au 61^{ème} km (directe) et 77^{ème} km (longue) sur la plage de Pors-Péron à Beuzec-Cap-Sizun (Finistère) de 12h20 à 13h30
- Passage par la Pointe du Raz (Finistère) au 85^{ème} km (directe) et 101^{ème} km (longue) avec un arrêt pour découvrir le site avec 2,5 km en A/R
- Arrivée à l'hôtel Les Ondines à St Guénolé à 17h15 pour tout le groupe.
- 2 versions pour cette étape :
 - Version directe : 145 km et 1600 m de dénivelé avec point culminant à 155 m Référence Openrunner du parcours: 12449427
 - Version longue : 161 km et 2000 m de dénivelé avec point culminant à 309 m Référence Openrunner du parcours: 12498822

Etape n°6 le mercredi 23 juin : Saint Guénolé (Finistère) – Quimperlé (Finistère)

- Départ de l'étape à 9h00 pour tout le groupe.
- Repas de midi au 75^{ème} km pour tout le groupe sur la plage de la Baleine à Trégunc (Finistère) de 12h15 à 13h15
- Passage par Concarneau (Finistère) au 62^{ème} km pour tous avec un arrêt pour découvrir la ville-close et peut-être y boire un coup de 11h25 à 11h45
- Arrivée à l'hôtel IBIS à Quimperlé à 15h20 pour version directe et à 17h20 pour version longue.
- 2 versions pour cette étape :
 - Version directe : 126 km et 800 m de dénivelé avec point culminant à 73 m Référence Openrunner du parcours: 12449430
 - Version longue : 167 km et 1600 m de dénivelé avec point culminant à 155 m Référence Openrunner du parcours: 12502809

Etape n°7 le jeudi 24 juin : Quimperlé (Finistère) – Saint Nicolas de Redon (Loire-Atlantique)

- Départ de l'étape à 8h30 (version longue) et 9h00 (version directe) et 9h45 (version directe bis).
- Repas de midi au 70^{ème} km (directe bis), 92^{ème} km (directe) et 97^{ème} km (longue) sur l'aire de pique-nique près de Plescop (Morbihan) de 12h45 à 13h45
- Arrivée au Bel Hôtel à Saint Nicolas de Redon à 16h20 pour les versions directes et à 17h00 pour version longue.
- 2 versions pour cette étape :
 - Version directe : 155 km et 1000 m de dénivelé avec point culminant à 142 m Référence Openrunner du parcours: 12449434
 - Version directe bis : 134 km et 900 m de dénivelé avec point culminant à 142 m Référence Openrunner du parcours: 11229001
 - Version longue : 176 km et 1700 m de dénivelé avec point culminant à 168 m Référence Openrunner du parcours: 12504013

Etape n°8 le vendredi 25 juin : Saint Nicolas de Redon (Loire-Atlantique) – Gare de Rennes (Ille et Vilaine)

- Départ de l'étape à 8h30 pour tout le groupe.
- Repas de midi au 67^{ème} pour tout le monde sur les bords de la Vilaine au Pont Réan à Guichen (Ille et Vilaine) de 11h20 à 12h15
- Arrivée à la gare de Rennes à 13h15 pour tout le groupe.
- 1 seule version pour cette étape :
 - 87 km et 800 m de dénivelé avec point culminant à 107 m Référence Openrunner du parcours: 12449437

Vendredi 25 juin : Voyage retour vers Lagnieu (Ain)

- Départ du fourgon de la gare de Rennes pour Lagnieu vers 15h00 pour 730 km avec 8h00 de route. Arrivée sur Lagnieu vers minuit.
- Départ des cyclistes de la gare de Rennes en TGV à 15h30 et arrivée à Meximieux à 20h43 ou à Ambérieu à 20h53.

Total du Tour de Bretagne

- Pour la version directe : 1 067 km avec 10 300 m de dénivelé
- Pour la version longue : 1 267 km avec 13 900 m de dénivelé

Parcours du Tour de Bretagne 2021 du C.C. Lagnieu



Version directe du parcours (46 ascensions répertoriées)	Version longue du parcours (61 ascensions répertoriées)								
<p>- <u>Ascensions classées par altitude décroissante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Montée de Koad Krenn (304 m) lors de la 4^{ème} étape - Montée de Vieux Bourg (297 m) lors de la 3^{ème} étape - Côte du Méné Heiez (291 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de St Mayeux (290 m) lors de la 3^{ème} étape - Col de Toullaëon (266 m) lors de la 4^{ème} étape - Montée de Gouarec (217 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de Boqueho (174 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de Locronan (154 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Chateaulin (140 m) lors de la 4^{ème} étape - Montée de Kerboulard (138 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Chateaneuf (135 m) lors de la 4^{ème} étape - Montée de Lennon (123 m) lors de la 4^{ème} étape - Montée de St Michel en Grève (119 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Kerbaliou (112 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de St Senoux (107 m) lors de la 8^{ème} étape - Montée du Château d'eau (102 m) lors de la 8^{ème} étape - Montée de Lannion (102 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de la Croix de l'Epine (101 m) lors de la 8^{ème} étape - Montée de Saint Renan (95 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Croaz Keryouen (94 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée du Dourduff (93 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Plonévez-Porzay (93 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Crozon (92 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Malansac (90 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Bréhec (88 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée du Calvaire (85 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de St Séverin (84 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Corbinières (81 m) lors de la 8^{ème} étape - Montée de Sainte Barbe (81 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de Traoumeur (81 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Lescoff (74 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Fouesnant (73 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée de la Zone Industrielle (73 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Brélès (72 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Penvénan (72 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Ploujean (70 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Trélévern (70 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Pont-Aven (69 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée de la Plage de Trez Bellec (63 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Plouguerneau (63 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Beauregard (61 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Moëlan/Mer (59 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée de Plouescat (57 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de la Plage d'Illien (56 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Ploudalmézeau (53 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Bouix (46 m) lors de la 8^{ème} étape 	<p>- <u>Ascensions classées par altitude décroissante :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Montée de la Chapelle St Michel (381 m) lors de la 4^{ème} étape - Col de Trédudon (361 m) lors de la 4^{ème} étape - Col du Trévélès (344 m) lors de la 4^{ème} étape - Ménez Hom (329 m) lors de la 5^{ème} étape - Ménez Bré (302 m) lors de la 2^{ème} étape - Côte du Méné Heiez (291 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de St Mayeux (290 m) lors de la 3^{ème} étape - Col de la Clarté (280 m) lors de la 3^{ème} étape - Ménez Locorn ou Montagne de Locronan (280 m) lors de la 5^{ème} étape - Col de Toullaëron (266 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de Croaz Christ (247 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Mellionnec (237 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de Kérialvan (228 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de la Roche au Feu (221 m) lors de la 4^{ème} étape - Montée de Beg ar Ménez (220 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Lanrodec (217 m) lors de la 3^{ème} étape - Col du Ménez Hom (212 m) lors de la 5^{ème} étape - Ménez Quelerc'h (210 m) lors de la 4^{ème} étape - Montée de la Fosse aux Loups (179 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Plougouven (177 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de St Quidy (168 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Cadoudal (157 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Plouay (157 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Querrien (155 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée du Blavet (149 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Meucon (147 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée du Port de Carhaix (142 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de St Divy (130 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de la Chapelle de Manéguen (129 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Grand-Champ (127 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Landivisiau (125 m) lors de la 1^{ère} étape - Côte de Ty Marrec (124 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée de St Eloi (118 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée de Kerbaliou (112 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Kermorgan (107 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de St Senoux (107 m) lors de la 8^{ème} étape - Montée du Château d'eau (102 m) lors de la 8^{ème} étape - Montée de Lannion (102 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de la Croix de l'Epine (101 m) lors de la 8^{ème} étape - Montée de Saint Renan (95 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Croaz Keryouen (94 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de la Croix de Brambanen (93 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de Crozon (92 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Bréhec (88 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de la Croix de Kerduté (87 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée du Calvaire (85 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Corbinières (81 m) lors de la 8^{ème} étape - Montée de Sainte Barbe (81 m) lors de la 3^{ème} étape - Montée de Traoumeur (81 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Lescoff (74 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Fouesnant (73 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée de Brélès (72 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Penvénan (72 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Quimperlé (71 m) lors de la 6^{ème} étape - Montée de Trélévern (70 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de Kertanguy (67 m) lors de la 7^{ème} étape - Montée de la Plage de Trez Bellec (63 m) lors de la 5^{ème} étape - Montée de Beauregard (61 m) lors de la 2^{ème} étape - Montée de la Plage d'Illien (56 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Ploudalmézeau (53 m) lors de la 1^{ère} étape - Montée de Bouix (46 m) lors de la 8^{ème} étape 								
<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Légende des couleurs des profils des cols</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; background-color: #00FF00;"></td> <td>Pente inférieure à 5 %</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; background-color: #FFFF00;"></td> <td>Pente comprise entre 5 et 7 %</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; background-color: #FFA500;"></td> <td>Pente comprise entre 7 et 9 %</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; background-color: #FF0000;"></td> <td>Pente supérieure à 9 %</td> </tr> </table> <p>Seuls les profils des ascensions de plus de 2 km de long sont détaillés sur le livret.</p> <p style="text-align: center;"></p>		Pente inférieure à 5 %		Pente comprise entre 5 et 7 %		Pente comprise entre 7 et 9 %		Pente supérieure à 9 %	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Points culminants des parcours</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Pour la Version Directe :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Hameau de Koad Krenn (304 m) au 14^{ème} km de la 4^{ème} étape - <u>Pour la version Longue :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Chapelle de St Michel de Brasparts (367 m) au 48^{ème} km de la 4^{ème} étape
	Pente inférieure à 5 %								
	Pente comprise entre 5 et 7 %								
	Pente comprise entre 7 et 9 %								
	Pente supérieure à 9 %								

Trombinoscope du Tour de Bretagne 2021

La participante :



Patricia ROSATA
(C.C. Lagnieu)

Les participants :



Dominique AMBRASSI
(C.C. Lagnieu)



Patrice CHAPUIS
(C.C. Lagnieu)



Nicolas DURAND
(C.C. Lagnieu)



Roland GAETAN
(R.L. Ambérieu)



Sébastien GAUTHIER
(St Vulbas V.S.)



Maxime GOUJON
(C.C. Lagnieu)



Bruno LALEUF
C.C. Lagnieu



Guy MARTIN
(C.C. Lagnieu)



Claude POLLIER
(C.C. Lagnieu)



José ROSA
(R.S. Meximieux)



Jacques BASTIN
(C.C. Lagnieu)

Détails des étapes

Mercredi 16 juin : Chargement du fourgon



Chargement du fourgon le mercredi soir à Lagnieu avant de partir.

Comme pour les autres périodes, le chargement du fourgon aura lieu sur le parking de WELDOM à Lagnieu après avoir récupéré le fourgon au garage OPEL à Ambutrix. Tout le groupe se donnera rendez-vous pour charger les bagages, les vélos et toute l'intendance vers 18h00.

Max et Guy auront été faire les courses avant de partir pour ne manquer de rien. Les bières et les diverses boissons ne seront pas oubliées. Après les gros efforts demandés, il faut aussi penser au réconfort ! Pour le vin, nous nous en chargerons en Touraine, où nous ferons la pause de midi en pays viticole. Comme chaque année, José dirigera de main de maître le chargement du fourgon et ainsi vélos, bagages et tout le matériel vont trouver leur place dans le véhicule.

Cette année, notre traditionnel intendant Didier sera absent. Les cyclistes n'auront les pâtes et les excellentes boulettes de viande avec leur sauce tomate de sa belle-mère. Ce sera pour l'année prochaine.

Jeudi 17 juin : Départ du fourgon vers la Bretagne

Vers 5h00, le fourgon s'élancera vers la Bretagne avec Nicolas, Roland et Jacques. Vers midi, ils arriveront en Touraine pour une pause de midi chez un ami viticulteur. Nous prendrons quelques bonnes bouteilles, histoire d'agrémenter les repas de midi du périple. En fin d'après-midi, ils arriveront au Centre de vacances à Moustierlin-Fouesnant où ils passeront une nuit réparatrice.

Vendredi 18 juin : 1^{ère} étape entre l'aéroport de Brest-Bretagne et Roscoff

Voyage aller en avion ou en fourgon :

Nicolas, Roland et Jacques repartiront vers 7h00 du gîte pour rejoindre l'aéroport de Brest en fourgon pour 1h15 de route et 90 km environs.

Le voyage des autres cyclistes se fera en avion depuis l'aéroport de Lyon-St Exupéry jusqu'à celui de Brest-Bretagne situé à Guipavas à une dizaine de km au nord-est de Brest. Ils arriveront à 8h55. Après s'être changé et avoir pris un petit café sur le parking de l'aéroport, le départ du tour de Bretagne est prévu vers 10h15.

Présentation de l'étape :

La 1^{ère} étape conduira les cyclistes de l'aéroport de Brest à Roscoff, à travers les routes du Finistère sur un itinéraire commun le matin en longeant en partie la côte. L'après-midi, la version directe alternera entre la campagne du Léon et la côte par contre, pour la version longue, ce sera une 1^{ère} mise en bouche sur les contreforts des Monts d'Arrée.

Pour la 1^{ère} étape, il y aura 2 possibilités :

- soit la version directe avec 144,5 km et 1100 m de dénivelé
- soit la version longue avec 166,5 km et 1400 m de dénivelé

Le groupe se retrouvera à la sortie de l'aéroport. Tout le monde risque d'être surpris par la forme ultramoderne de l'aéroport de Brest, elle a été construite en forme d'une raie-manta. L'histoire, à proprement parler, de l'aéroport a débuté en 1937 avec l'inauguration de l'aérodrome de Brest Guipavas. Après la Seconde Guerre mondiale, l'aéroport et les infrastructures sont entièrement reconstruits et les premières liaisons régulières vers Ouessant et vers Paris sont mises en place dans les années 1950. Depuis la fréquentation n'a pas cessé de croître, ce qui a imposé, en 2007, la construction de la nouvelle aéro-gare que l'on connaît aujourd'hui. Maintenant, l'aéroport de Brest est géré par un mandataire de la région et a été rebaptisé aéroport de Brest-Bretagne. Il occupe le 15^{ème} rang en terme de fréquentation en France métropolitaine avec 1,2 millions de passagers par an.

Sur le parking, les cyclistes prendront un café et se prépareront pour attaquer le Tour de Bretagne. Les premiers tours de tours se feront sur des routes assez fréquentées, il faudra rester prudent. Nous contournerons la ville de Brest.

Avec ses 139 602 habitants, cette ville est la plus peuplée du département du Finistère mais ce n'en ai pas la préfecture qui est Quimper. Brest est la 25^{ème} commune la plus peuplée de France et la 2^{ème} de Bretagne. C'est un port important, 2^{ème} port militaire en France après Toulon, situé à l'extrémité ouest de la Bretagne. Idéalement située pour la surveillance des côtes, avec une rade qui offre un abri isolé pour les navires, le Cardinal de Richelieu décida d'y fonder l'Arsenal en 1631. Son développement a été poursuivi par Colbert et a bénéficié du génie de Vauban pour la fortification de la ville par une série de bastions. Brest se développa autour de son arsenal, jusqu'à la seconde moitié du XX^e siècle. Fortement marquée par des bombardements lors de la Seconde Guerre mondiale, la ville a vu son centre historique presque entièrement reconstruit après la guerre. C'est aujourd'hui une ville universitaire importante avec 29 000 étudiants. Son université est pluridisciplinaire mais comporte un pôle de recherche important, axé sur les métiers de la mer.



Vue aérienne de la Pointe St Mathieu qui sera le 1^{er} contact avec l'Océan

Après une quinzaine de km, il faudra aborder la 1^{ère} difficulté du périple avec la montée de Saint Renan (95 m) et ses 2,1 km à 2,9%. Cette bosse ne présentera pas de difficulté majeure. Lors de l'ascension, les cyclistes passeront à proximité du charmant petit village médiéval de Saint Renan où chaque samedi matin a lieu le plus grand marché du département avec plus de 300 commerçants de la région. Arrivé au sommet, il faudra enchaîner avec une courte descente et déjà attaquer la montée de Croaz Keryouen (94 m) avec



Bien visible du ciel, l'aérogare de Brest-Bretagne à la forme d'une raie-manta



La passerelle du Croaë au Conquet que tous les cyclistes emprunteront

2,0 km à 2,8%. Ces 2 difficultés auront permis aux cyclistes de parfaire leur échauffement. La route continuera jusqu'à la Pointe Saint Mathieu. 150 m avant d'y arriver, nous remarquerons un petit enclos sur la droite de la route. A l'intérieur duquel trônent 2 croix, elles portent le nom de Gibet des Moines. Ce sont en réalité 2 stèles gauloises qui témoignent que cette pointe fut habitée depuis très longtemps. Ce sera notre 1^{ère} rencontre avec l'océan. Ici les ruines de l'Abbaye construite au XI^e siècle par les bénédictins dominent le site. Elle aurait abrité, selon la légende, la tête de St Mathieu rapportée d'Égypte par des marins bretons. C'est un des points de départ du pèlerinage vers St Jacques de Compostelle. Un phare d'une hauteur de 37 m y a été construit en 1835. Une photo s'impose face à la mer dans ce lieu chargé d'histoire. Le groupe empruntera la route longeant le littoral en découvrant de jolies petites plages mais pas le temps de faire trempette. Le groupe arrivera rapidement à la station touristique du Conquet. Ce petit port de pêche est un point d'embarquement pour les îles de Molène et d'Ouessant. Les cyclistes emprunteront la passerelle du Croaë. Réservée aux piétons et aux cyclistes, elle enjambe le Ria du

Conquet pour atteindre la presqu'île de Kermorvan. Nous aurons la chance de l'emprunter à marée haute et ainsi d'avoir une très belle vue sur la mer. A la sortie de la passerelle, il faudra emprunter un petit passage pour retrouver la route, puis l'itinéraire se poursuivra par une descente à fort pourcentage vers la plage d'Illén. A partir de là, il faudra affronter la montée de la Plage d'Illien (56 m) avec ses 2,6 km à 1,8%. Attention le début est très difficile avec 200 m à 10%. Heureusement la pente se calmera par la suite. Après le sommet, les cyclistes se dirigeront vers Corsen. Peu avant d'y arriver, ils longeront le centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage de Corsen (CROSS Corsen) qui assure la réception des alertes de détresse transmises par téléphone ou par radio en mer. Il dirige et coordonne les opérations de sauvetage et d'assistance. Le groupe arrivera ensuite à la Pointe de Corsen. C'est la pointe la plus à l'ouest de la France continentale. Un site incontournable pour la beauté du point de vue et beaucoup plus sauvage que la Pointe St Mathieu. Du sud au nord, nous y découvrirons un panorama sur la mer d'Iroise avec l'archipel de Molène et l'île d'Ouessant. Elle délimite théoriquement la Manche de l'Océan Atlantique.

Après avoir traversé le village de Plouarzel, ce bourg est situé à une certaine distance de la côte. C'est une caractéristique commune à de nombreux villages du littoral breton (par exemple à Plouguernew, Ploudalmézeau, Landunvez, Ploumoguer, etc.), les premiers émigrants bretons fixèrent le centre de leurs villages (*plous en breton*) à l'intérieur des terres, probablement par crainte des pirates. Ici c'est traditionnellement un pays de bocage avec un habitat rural dispersé en de nombreux hameaux et fermes isolées. Toutefois le bourg, qui était peu important, a beaucoup grossi ces dernières décennies avec la construction de villas, souvent des résidences secondaires. Puis le groupe arrivera au Pont Reun où il passera l'Aber Ildut. Un aber est un mot celtique désignant un estuaire dans lequel la mer remonte profondément à marée haute. Ici c'est le 1^{er} des 3 que la version directe découvrira sur le parcours. Là débutera la montée de Brélès (72 m) avec 3,8 km à 1,7%. La bosse se poursuivra au-delà du village en plusieurs paliers. Les cyclistes descendront ensuite vers le port d'Argenton situé au fond d'une petite anse. A la sortie du village, le groupe prendra la route touristique de Landunvez. Elle longe une côte sauvage qui offre des panoramas grandioses entre landes, plages et falaises. Puis ils atteindront La chapelle Saint Samson. Isolée sur la lande, elle domine les falaises. En contre-bas, une fontaine antique avait la réputation de donner, paraît-il, de la « vigueur » aux petits enfants. Nous pourrons y remplir nos bidons, nous en aurons bien besoin pour ce périple. C'est dans ce cadre grandiose que nous prendrons notre 1^{er} repas de midi du périple.



La chapelle St Samson où les cyclistes prendront le repas de midi

La route se poursuivra en passant par la plage de Trémazan pour atteindre Bar al Lan. Nous laisserons sur la gauche la direction de Portsall où est exposée une des monstrueuses ancrs de l'Amoco Cadiz. Elle rappelle qu'ici a eu lieu en mars 1978 le naufrage de ce pétrolier supertanker qui causa l'une des pires marées noires de l'Histoire. C'est de là que commencera la montée de Ploudalmézeau (53 m) avec 3,4 km à 1,2%. Au centre du village, le groupe se séparera. La version directe continuera vers l'Aber Benoit qu'ils



Pierre Luc PERICHON à l'attaque dans un ravin du Tro Bro Léon 2015. Il se classera 5^{ème}

traverseront peu après Tréglonou pour arriver à Lannilis. Ici au printemps, est organisé le célèbre « Tro Bro Léon », course cycliste professionnelle. Elle avait été créée en 1984 pour trouver de l'argent pour l'école Diwan de Lannilis qui propose un enseignement en langue bretonne. Les coureurs y empruntent les fameux ribinous (petits chemins non bitumés). Cette course est très spectaculaire, cette année elle a eu lieu le 16 mai dernier et a vu la victoire de _____ . Ensuite les cyclistes descendront vers le Pont Paluden, pont suspendu au-dessus de l'Aber Wrac'h. Ils commenceront la montée de Plouguernew (63 m) avec 3,4 km à 1,8%. Au bout d'un 1 km d'ascension, le groupe passera au Beg ar C'hastell où ils auront un très beau point de vue sur l'estuaire l'Aber Wrac'h. A Plouguernew, un petit musée explique les techniques de récolte du goémon à travers les âges ainsi que l'utilisation, aujourd'hui, des algues dans de nombreux produits. La récolte des goémons est une ressource importante en Bretagne surtout dans cette région du Léon. Le groupe abordera une partie du parcours à l'intérieur des terres pour limiter le kilométrage du parcours. Ils seront à travers des champs de céréales et de maraichages de la campagne du Léon en traversant les villages de Guissény et Kerlouan. Arrivé à Goulven, ils pourront remarquer le très beau clocher datant du XV^e siècle et retrouveront à nouveau la côte peu après sans toutefois réellement

l'apercevoir depuis la route. En effet, ils seront près des dunes de Keremma, une zone préservée et très intéressante pour sa biodiversité. Sa faune et sa flore comptent près de 600 espèces parmi lesquelles de nombreuses orchidées. Quelques km après les cyclistes arriveront au pied de la dernière difficulté du jour avec la montée de Plouescat (57 m) et ses 4,5 km à 1,2%. C'est plutôt un très long faux-plat qui conduira le groupe jusqu'au centre du village de Plouescat. Là le groupe passera près des Halles du XV^e siècle qui rappelleront aux cyclistes celles de Crémieu. L'ascension se poursuivra encore sur 2,5 km. Puis ils arriveront à Cléder, l'histoire de ce village est associée à l'extraction et le travail du granit. Ces savoir-faire emblématiques faisaient vivre plus de 200 tailleurs de pierres au XIX^e siècle dernier. De nos jours, la commune s'est surtout développée autour de la culture maraichère des choux fleurs, artichauts, oignons de Roscoff (AOC) ou échalotes. Dans ce secteur, le littoral est très fragile en raison de son érosion. Le cordon dunaire est régulièrement aminci par les tempêtes et sa rupture éventuelle menacerait les maisons situées juste en arrière. Chaque année, il faut remettre du sable le long de la côte. Par exemple, pendant l'hiver 2016-2017, 2 000 tonnes de sable ont été remis, un enrochement serait plus efficace, mais interdit en raison du classement de la commune en « Site remarquable » depuis 1986. A partir du hameau de la Croaz Hent, le parcours sera commun.

A Ploudalmézeau, la version longue continuera sa route vers les contreforts des Monts d'Arrée en traversant d'abord la campagne du Léon à travers cultures et pâturages. Le groupe traversera plusieurs charmantes petites communes avant d'atteindre Kersaint-Plabennec. A la sortie du village, ils aborderont la montée de St Divy (130 m) avec 3,8 km à 1,1%. Ensuite le groupe traversera la Forêt de Landerneau pour atteindre les bords de l'Elorn. Ce petit fleuve d'une longueur de 56 km prend sa source dans les Monts d'Arrée et se jette dans l'océan dans la Rade de Brest. Il matérialise la séparation entre le pays du Léon au Nord et de la Cornouaille au Sud. Ensuite ils atteindront la ville de Landerneau.

C'est une ville de 15 000 habitants, située là où se terminait traditionnellement la navigation maritime remontant l'estuaire de l'Élorn, ce qui

permet l'essor du port, désormais inadapté à la navigation maritime moderne. C'est aussi grâce au pont de Rohan, permettant le franchissement du fleuve et de passer de Léon en Cornouaille ou vice-versa. Ce lieu de passage obligé pour la circulation terrestre a provoqué le développement commercial de la ville, y compris sur le pont de lui-même, pont habité de maisons, de commerces et resté à péage au bénéfice des Rohan, princes de Léon qui l'avaient fait construire, jusqu'en 1766. Les cyclistes emprunteront ce pont bordé de maisons encore occupées par des commerces et classé monument historique. C'est le seul avec celui des marchands à Narbonne encore existant en France. Aux XVI^e et XVII^e siècles, la ville connaît une période de forte prospérité avec le commerce du lin. En effet, on produisait dans la région quantité de toiles fines de lin, appelées « créés ». Lanerhaez était, après Morlaix, le 2^{ème} port d'exportation des créés du Léon. Plus près de nous, c'est ici en 1949 qu'Edouard Leclerc a créé son 1^{er} magasin. La ville possède une équipe de basket féminine professionnelle qui a disputé pour la 1^{ère} fois cette année la coupe d'Europe. En quittant les berges de l'Elorn, le groupe prendra une petite route sur la droite et attaquera la principale difficulté du jour avec l'ascension de la Fosse aux Loups (179 m) et ses 3,3 km à 5,3%. Lors du prochain Tour de France, l'arrivée de la 1^{ère} étape sera jugée au sommet de cette bosse. Nos cyclistes pourront bien se rendre compte de sa difficulté. Après avoir passé le passage à niveau, ils auront 700 m compris entre 9 et 12%. Puis, la pente se calmera pour attendre le sommet peu après la station militaire de Pencran. Au sommet, les cyclistes seront sur un plateau au milieu des cultures de céréales. Ils atteindront le village de La Martyre. Ce village doit son nom, selon la tradition, à l'assassinat du roi de Bretagne Salomon en 874 qui aurait eu lieu sur la paroisse. Il fut par le passé un important carrefour de voies romaines, puis de routes médiévales (ce qui explique le succès de sa foire), le bourg est désormais à l'écart des grandes voies de communication. Il possède l'un des plus anciens enclos paroissiaux, dont la construction s'est, pour l'essentiel, échelonnée du XI^e au XVII^e siècle. L'accès se fait par un arc de triomphe de style gothique flamboyant qui présente la particularité d'être surmonté d'un chemin de ronde qui relie les deux maisons de guet d'où l'on pouvait surveiller la foule lors des foires. En continuant sur le plateau, les cyclistes traverseront Ploudiry avant de descendre rejoindre l'Elorn au pied de la dernière difficulté répertoriée du jour : la montée de Landivisiau (125 m) avec 5,4 km à 1,46%. Cette bosse est en 2 parties entrecoupées d'une petite redescente : La 1^{ère} pour atteindre le centre de Landivisiau et la seconde plutôt un long faux-plat pour arriver jusqu'au sommet. La petite ville de Landivisiau de 12 000 habitants est connue aujourd'hui pour sa base militaire aéronavale depuis 1965. En fait, la base n'est pas située sur Landivisiau mais au Nord-Ouest sur le territoire des communes périphériques Elle emploie environ 1550 personnes, dont 270 civils.

Au Moyen-Age, la ville s'est développée autour de l'enclos paroissial, ensemble architectural composé de l'église, du cimetière et de l'ossuaire, le tout étant ceint par un mur séparant symboliquement l'espace sacré de l'espace profane. Au XIX^e siècle, un nouvel aménagement urbain est nécessaire et il passe par la démolition de l'enclos paroissial. En lieu et place, une place de marché et des halles vont apporter un dynamisme à la commune. Idéalement placée au carrefour de plusieurs voies de communication, Landivisiau s'affirme rapidement comme l'une des principales villes du Léon. L'industrie linière, puis l'industrie de la tannerie lui apportent la prospérité. A leur déclin, c'est le commerce du cheval de trait qui prend de l'essor au point que la ville devient la "capitale du cheval breton". Fort de ces traditions, un Équipôle a été créé en 2012. Une imposante sculpture de 2,50 m trône face à l'Hôtel de Ville depuis 1982, elle est baptisée Paotr mad (littéralement, "le bon garçon") avec 450 kg de feuilles de laiton soudées au cuivre. Les cyclistes poursuivront la route vers Plouvorn et Plougoum avant que le parcours ne devienne commun à partir de Croaz Hent. Puis ils continueront vers le Nord en direction de Santec. Le microclimat qui règne sur le secteur, sous l'influence du Gulf Stream, permet d'obtenir de nombreuses variétés de légumes primeurs. L'agriculture représente donc l'activité professionnelle principale de la commune. La célèbre carotte de sable de Santec est désormais réputée dans toute l'Europe. Le village possède aussi un atout touristique avec ses 14 km de plage. Les cyclistes retrouveront le littoral au niveau de la digue du Laber, ils pourront voir un imposant château aujourd'hui à l'abandon, qui servait de sanatorium et de centre héliomarin. Au bout de la digue, ils pénétreront dans le centre de Roscoff, arrivée de cette 1^{ère} étape et rejoindront l'hôtel Regina situé à 400 m de la mer.

Itinéraire de la 1^{ère} étape:

Itinéraire de la version directe avec 144,5 km et 1100 m de dénivelé :

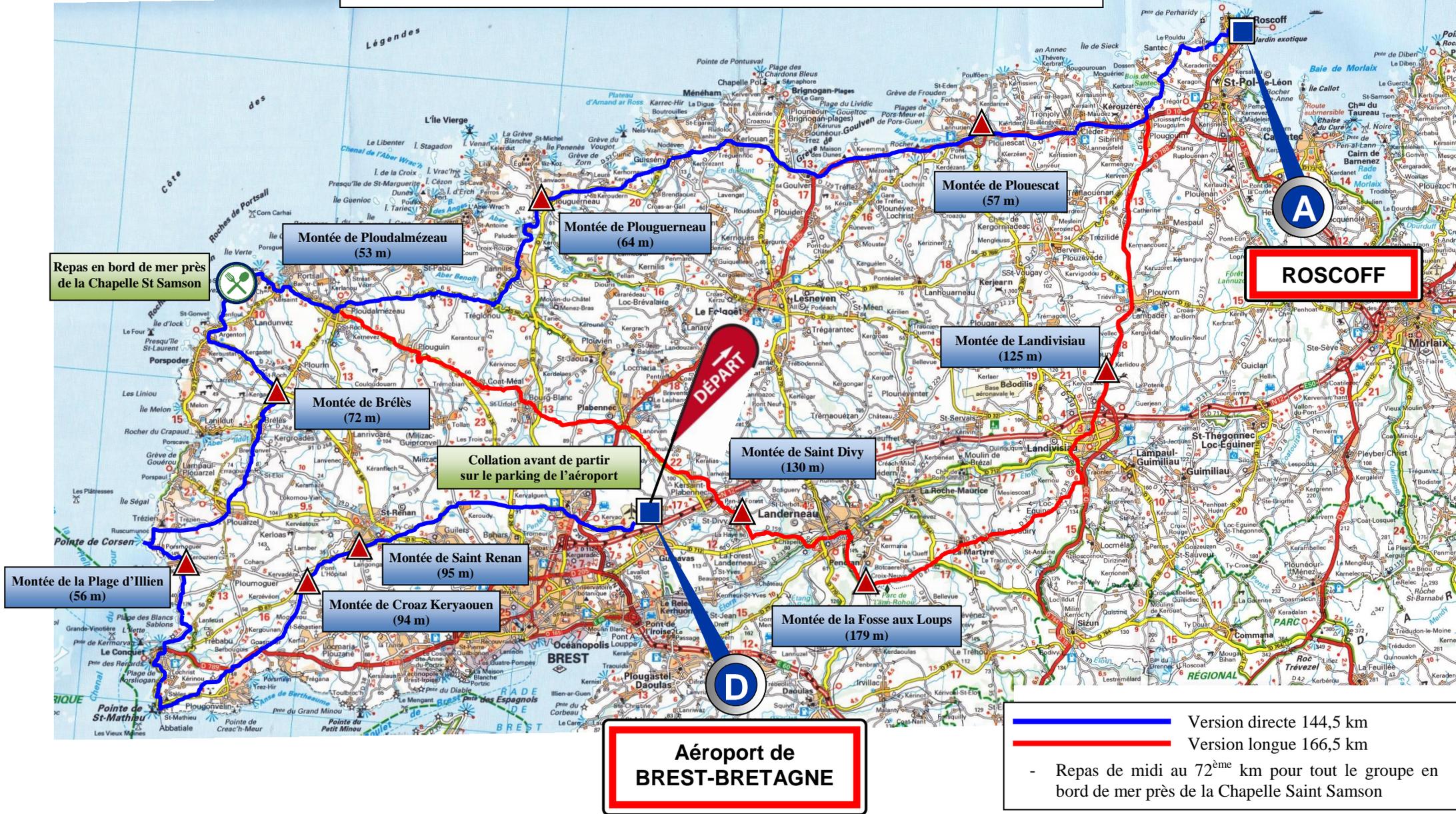
Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	10h15	91 m	Aéroport de Brest Bretagne	Départ du parking P3 de l'aéroport Parcours commun à tous les cyclistes
	4.5 km	10h25	70 m	Gouesnou	
	18.5 km	10h58	95 m	▲ Montée de St Renan	2,1 km d'ascension à 2,90 % de moyenne
	22.0 km	11h09	94 m	▲ Montée de Croaz Keryouen	2,0 km d'ascension à 2,75 % de moyenne
	34.0 km	11h35	28 m	⊕ La Pointe St Mathieu	Belle vue depuis le phare et ruines ancienne abbaye
	38.0 km	11h44	25 m	Le Conquet	
	39.0 km	11h46	6 m	⊕ Passerelle du Croaë	Passerelle piétons et cyclistes enjambant la Ria
	45.0 km	12h04	55 m	▲ Montée de la Plade d'Illien	2,6 km d'ascension à 1,77 % de moyenne avec 200 m à 10,0 %
	48.0 km	12h13	30 m	⊕ La Pointe de Corsen	Pointe la plus à l'ouest de la France Continentale
	53.5 km	12h28	73 m	Plouarzel	
	58.0 km	12h39	6 m	Moulin de Pont Rheun	Pont sur l'Aber Ildut
	59.0 km	12h44	47 m	Brélès	
	62.0 km	12h52	72 m	▲ Montée de Brélès	3,8 km d'ascension à 1,74 % de moyenne
	67.0 km	13h02	7 m	Argenton	Joli petit port de pêche
	71.0 km	13h12	18 m	⊕ Chapelle St Samson	Repas en bord de mer dans les prés autour de la chapelle
		14h00			
	78.0 km	14h18	53 m	▲ Montée de Ploudalmézeau	3,4 km d'ascension à 1,21 % de moyenne Séparation entre les parcours
	88.5 km	14h41	1 m	Pont sur l'Aber Benoît	
	90.5 km	14h48	44 m	Lannilis	
	93.0 km	14h53	4 m	Pont de Paluden	Pont sur l'Aber Wrac'h
	94.0 km	14h57	32 m	⊕ Beg ar C'hastell	Point de vue sur l'Aber Wraoc'h
	96.5 km	15h03	63 m	Plouguerneau	3,4 km d'ascension à 1,79 %
	105.0 km	15h23	15 m	Guissény	
	109.0 km	15h32	9 m	Kerlouan	
	114.5 km	15h44	10 m	Goulven	A voir clocher de l'église du XVe siècle
	125.0 km	16h08	34 m	Plouescat	A voir les halles du XVIe siècle
	127.5 km	16h15	57 m	▲ Montée de Plouescat	4,5 km d'ascension à 1,24 %
130.5 km	16h21	47 m	Cléder		
135.0 km	16h34	37 m	Croaz Hent (X D10/D69)	Parcours commun à tous les cyclistes	
139.5 km	16h44	15 m	Santec		
142.5 km	16h50	4 m	Digue de Laber		
144.5 km	16h55	13 m	Roscoff	Arrivée à l'Hôtel Régina	

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	10h15	91 m	Aéroport de Brest Bretagne	Départ du parking P3 de l'aéroport Parcours commun à tous les cyclistes
	4.5 km	10h25	70 m	Gouesnou	
	18.5 km	10h58	95 m	▲ Montée de St Renan	2,1 km d'ascension à 2,90 % de moyenne
	22.0 km	11h09	94 m	▲ Montée de Croaz Keryouen	2,0 km d'ascension à 2,75 % de moyenne
	34.0 km	11h35	28 m	⌘ La Pointe St Mathieu	Belle vue depuis le phare et ruines ancienne abbaye
	38.0 km	11h44	25 m	Le Conquet	
	39,0 km	11h46	6 m	⌘ Passerelle du Croaë	Passerelle piétons et cyclistes enjambant la Ria
	45.0 km	12h04	55 m	▲ Montée de la Plade d'Illien	2,6 km d'ascension à 1,77 % de moyenne avec 100 m à 12,0 %
	48.0 km	12h13	30 m	⌘ La Pointe de Corsen	Pointe la plus à l'ouest de la France Continentale
	53.5 km	12h28	73 m	Plouarzel	
	58.0 km	12h39	6 m	Moulin de Pont Rheun	Pont sur l'Aber Ildut
	59.0 km	12h44	47 m	Brélès	
	62.0 km	12h52	72 m	▲ Montée de Brélès	3,8 km d'ascension à 1,74 % de moyenne
	67.0 km	13h02	7 m	Argenton	Joli petit port de pêche
	71.0 km	13h12	18 m	⌘ Chapelle St Samson	Repas en bord de mer dans les prés autour de la chapelle
		14h00			
	78.0 km	14h18	53 m	▲ Montée de Ploudalmézeau	3,4 km d'ascension à 1,21 % de moyenne Séparation entre les parcours
	83.5 km	14h31	61 m	Plouguin	
	88.5 km	14h44	61 m	Coat-Méal	
	92.5 km	14h52	60 m	Bourg-Blanc	
	98.5 km	15h07	70 m	Plabennec	
	103.5 km	15h19	90 m	Kersaint-Plabennec	
	107.5 km	15h32	121 m	St Divy	
	108.0 km	15h34	130 m	▲ Montée de St Divy	3,8 km d'ascension à 1,13 %
	114.5 km	15h46	5 m	Landerneau	A voir le Pont de Rohan du XVIe siècle
	119.0 km	16h04	179 m	▲ Montée de la Fosse aux Loups	3,3 km d'ascension à 5,27 % dont 700 m entre 9 et 12%
	125.5 km	16h20	191 m	La Martyre	A voir enclos paroissial du XVe siècle
	127,0 km	16h23	185 m	Ploudiry	
	131,5 km	16h33	131 m	Loc-Eguiner	
	138,0km	16h49	76 m	Landivisiau	
	141.5 km	16h59	125 m	▲ Montée de Landivisiau	5,4 km d'ascension à 1,46 % en 2 paliers
	146.0 km	17h10	101 m	Près de Plouvorn	
	156.0 km	17h32	47 m	Plougoulm	
157.0 km	17h34	37 m	Croaz Hent (X D10/D69)	Parcours commun à tous les cyclistes	
161,5 km	17h44	15 m	Santec		
164,5 km	17h50	4 m	Digue de Laber		
166.5 km	17h55	13 m	Roscoff	Arrivée à l'Hôtel Régina	



Paotr mad, la statue de cheval, près de l'Hôtel de Ville de Landivisiau

Carte de l'itinéraire de la 1^{ère} étape entre l'aéroport de Brest-Bretagne (Finistère) et Roscoff (Finistère)



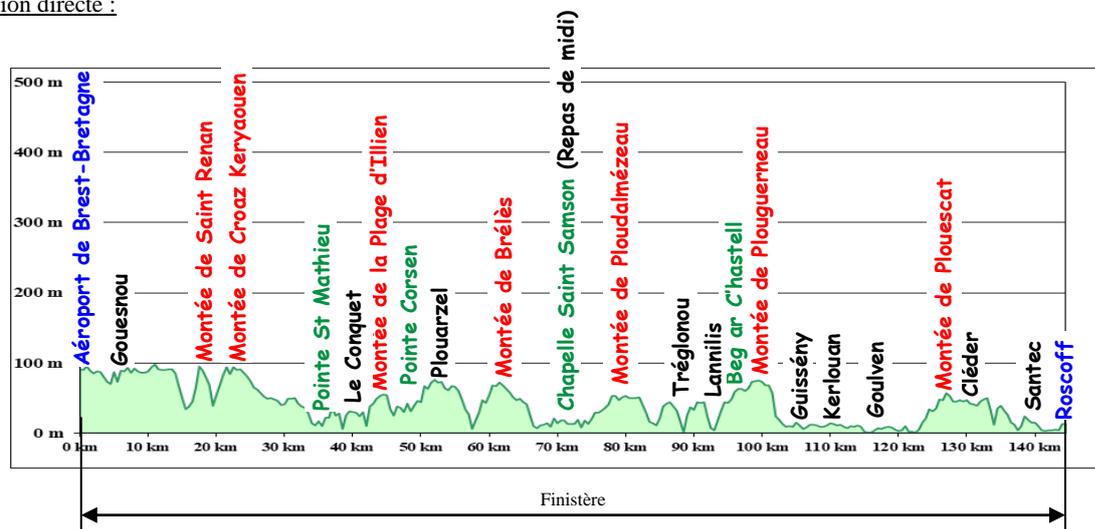
**Aéroport de
BREST-BRETAGNE**

ROSCOFF

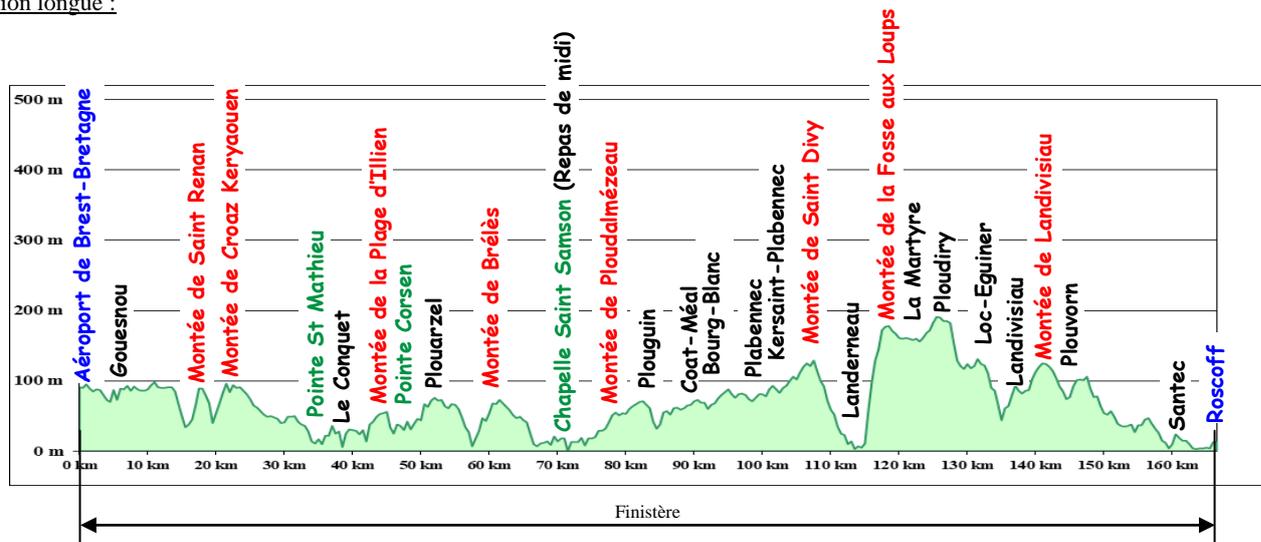
— Version directe 144,5 km
— Version longue 166,5 km
 - Repas de midi au 72^{ème} km pour tout le groupe en bord de mer près de la Chapelle Saint Samson

Profil des parcours :

Version directe :



Version longue :



Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par tous les participants :

Montée de Saint Renan (95 m) : 2,1 km d'ascension.

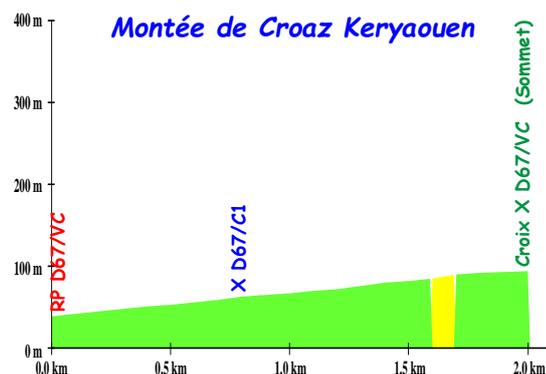
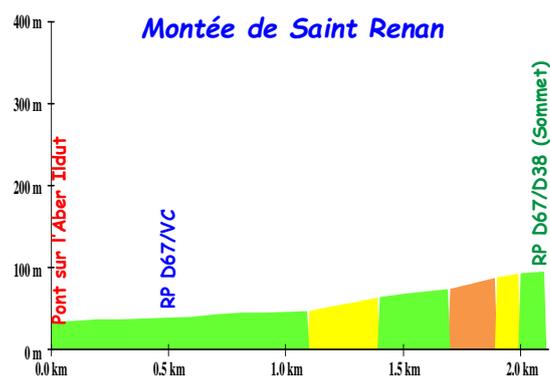
Début de l'ascension : Pont sur l'Aber Ildut à St Renan

Pente moyenne : 2,90 %

Pente maxi : 7,0 % sur 200 m après 1,7 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 17^{ème} km pour tous les participants.



Montée de Croaz Keryaouen (94 m) : 2,0 km d'ascension.

Début de l'ascension : RP D67/VC

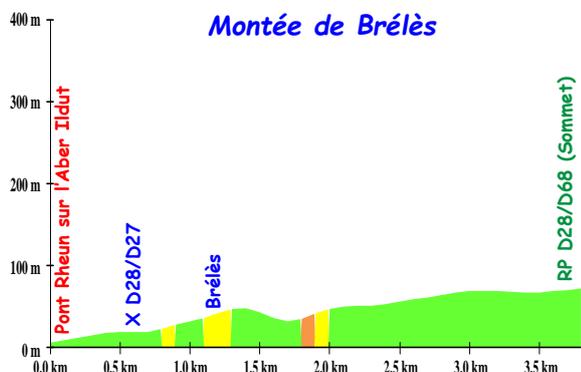
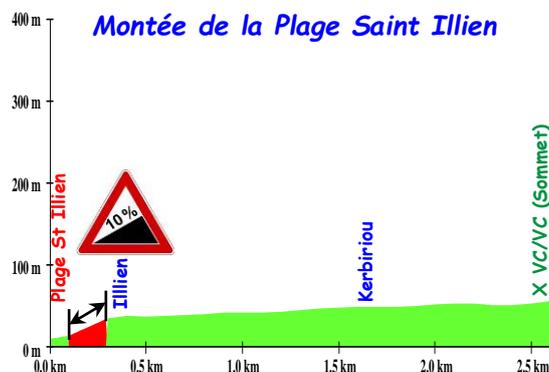
Pente moyenne : 2,75 %

Pente maxi : 5,0 % sur 100 m après 1,6 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

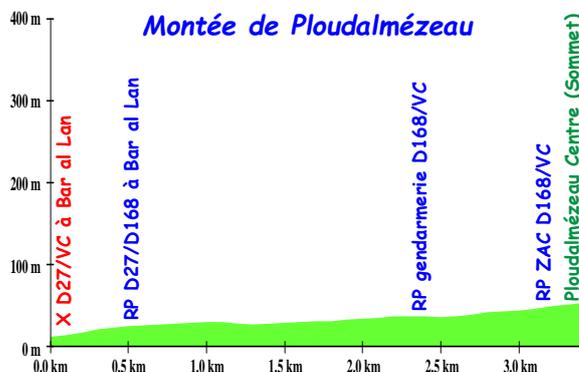
Début d'ascension au 21^{ème} km pour tous les participants.

Montée de la Plage Saint Illien (55 m) : 2,6 km d'ascension.
Début de l'ascension : Plage Saint Illien
Pente moyenne : 1,77 %
Pente maxi : 10,0 % sur 200 m après 0,1 km d'ascension
Remarques : bosse escaladée par tous les participants.
 Début d'ascension au 43^{ème} km pour tous les participants.



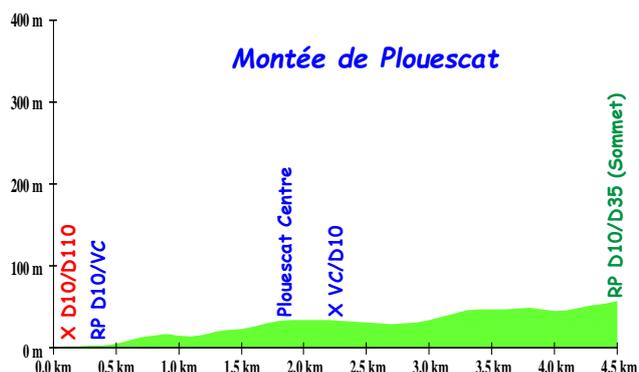
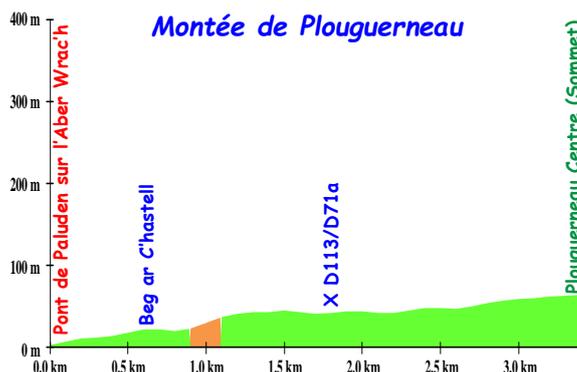
Montée de Brélès (72 m) : 3,8 km d'ascension.
Début de l'ascension : Pont Rheun sur l'Aber Ildut
Pente moyenne : 1,74 %
Pente maxi : 7,0 % sur 100 m après 1,8 km d'ascension
Remarques : bosse escaladée par tous les participants.
 Début d'ascension au 58^{ème} km pour tous les participants.
 Bosse en plusieurs paliers.

Montée de Ploudalmézeau (53 m) : 3,4 km d'ascension.
Début de l'ascension : X D27/VC à Bar al Lan
Pente moyenne : 1,21 %
Pente maxi : 4,0 % sur 200 m après 0,2 km d'ascension
Remarques : bosse escaladée par tous les participants.
 Début d'ascension au 75^{ème} km pour tous les participants.
 Bosse en plusieurs paliers.



Ascensions escaladées par les participants à la version directe :

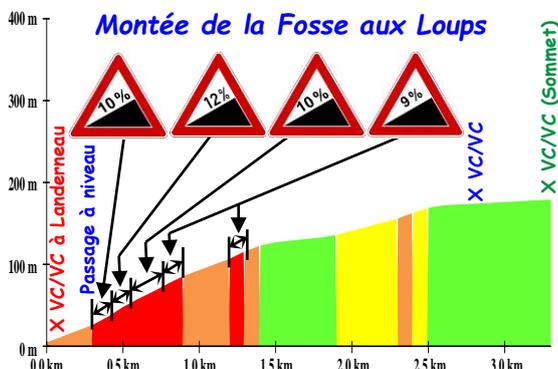
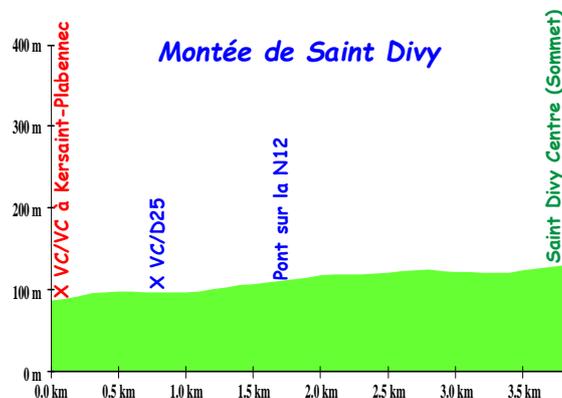
Montée de Plouguerneau (64 m) : 3,4 km d'ascension.
Début de l'ascension : Pont de Paluden sur l'Aber Wrac'h
Pente moyenne : 1,79 %
Pente maxi : 7,0 % sur 200 m après 0,9 km d'ascension
Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 94^{ème} km.



Montée de Plouescat (57 m) : 4,5 km d'ascension.
Début de l'ascension : X D10/D110
Pente moyenne : 1,24 %
Pente maxi : 4,0 % sur 200 m après 0,5 km d'ascension et encore 300 m après 3,0 km d'ascension
Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 124^{ème} km. Bosse en plusieurs paliers.

Montée de Saint Divy (130 m) : 3,8 km d'ascension.

Début de l'ascension : X VC/VC à la sortie de Kersaint-Plabennec
 Pente moyenne : 1,13 %
 Pente maxi : 4,0 % sur 200 m après 0,1 km d'ascension
 Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 105^{ème} km. Bosse en plusieurs paliers.

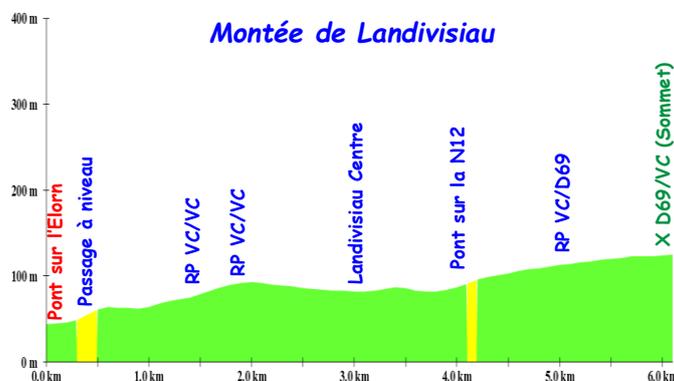


Montée de la Fosse aux Loups (179 m) : 3,3 km d'ascension.

Début de l'ascension : X VC/VC à Landerneau
 Pente moyenne : 5,27 %
 Pente maxi : 12,0 % sur 100 m après 0,4 km d'ascension et 600 m entre 9 et 12% après 300 m d'ascension
 Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 115^{ème} km.

Montée de Landivisiau (125 m) : 6,1 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur l'Elorn
 Pente moyenne : 1,33 %
 Pente maxi : 6,0 % sur 200 m après 0,3 km d'ascension
 Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 136^{ème} km. Montée en 2 paliers



Hôtel et restaurant retenus à Roscoff :

- Hôtel Régina**
 1 rue Ropartz Morvan,
 29680 Roscoff
 Tél : 02-98-61-23-55
 Site Internet de l'hôtel : <http://www.hotel-regina.fr/>
 L'hôtel Régina est situé à 400 m du bord de mer.
- Restaurant Les Bricoles**
 1 Place de la République - Quai d'Auxerre
 29680 Roscoff
 Tél : 02-98-15-51-14
 Site Internet du restaurant : <https://lesbricoles-roscoff.fr/>
 Le restaurant Les Bricoles est situé en bord de mer.

Horaires des petits déjeuners du samedi 19 juin:

- 7h15 pour les participants à la version longue
- 8h00 pour les participants à la version directe



Vue de l'hôtel Regina à Roscoff

Notes personnelles:

Samedi 19 juin : 2^{ème} étape entre Morlaix ou St Pol de Léon et Paimpol

Présentation de l'étape :

La 2^{ème} étape partira de Roscoff pour rejoindre Paimpol en longeant la Côte des Bruyères le matin pour la version directe alors que la version longue ira gravir le Menez Bré pour se retrouver pour le repas sur la côte et l'après-midi tous découvriront la Côte de Granit Rose. Attention pour ceux qui choisissent la version longue le repas de midi est situé au bout de 118 km. Prévoyez des provisions dans les poches.

Pour la 2^{ème} étape, il y a 2 possibilités :

- soit la version directe entièrement avec 143 km et 1700 m de dénivelé
- soit la version longue entièrement avec 173 km et 2000 m de dénivelé

Ancien havre de corsaires, Roscoff est une station balnéaire de 3700 habitants qui a conservé son patrimoine architectural des XVI^e et XVII^e siècles, doublée d'un important port de ferries qui propose des liaisons pour les îles Britanniques et l'Espagne. La forte activité économique de Roscoff avec 3000 emplois répertoriés fait que la commune vit toute l'année. Le port de Roscoff est en plein essor, sa crie est au 7^{ème} rang national. On recense aussi 43 exploitations agricoles avec la particularité de ne pas avoir de production laitière, ni d'élevage de plus c'est sans doute la commune où le nombre d'exploitant agricole a le moins diminué du Finistère.



Vue de Roscoff où nous serons logés à 400 m de la mer.



Johnnies sillonnant les routes anglaises pour vendre leurs oignons.

A l'origine, Roscoff était un tout petit village voué à la pêche côtière puis au commerce maritime. Au XVI^e siècle, le commerce périclitait en raison des guerres, les habitants deviennent corsaires au service du roi. Port de contrebande après 1750, la moitié de la population n'en est pas moins paysanne lorsque survient la révolution. La culture de l'oignon rose a fait la réputation de Roscoff. C'est une variété importée au XVII^e siècle du Portugal. Les paysans chargeaient chaque jour de 10 à 12 charrettes de légumes qu'ils allaient vendre dans les différentes villes bretonnes. La région est qualifiée de « jardin de la Bretagne ». En 1828, un cultivateur roscovite affréta une gabarre, la chargea d'oignons et avec trois compagnons se dirigea vers l'Angleterre. La région ayant le privilège de récolter les oignons quatre à six semaines avant l'Angleterre et les Anglais cherchant en dehors de leur île l'appoint indispensable à leur subsistance. Là-bas, les vendeurs furent appelés en anglais Johnnies (« les petits Jean »). Ils ont été surnommés ainsi car, à cette époque, ils emmenaient avec eux leurs enfants souvent prénommés Yannick, équivalent de Johnny. Les vendeurs d'oignons faisaient du porte-à-porte, portant leurs marchandises tressées sur les épaules puis, quand la bicyclette est apparue, sur leurs vélos. Souvent, les clients gardaient d'une année sur l'autre « leur » Johnny. L'émigration saisonnière augmenta d'année en année pour atteindre 1 400 en 1929, année de leur apogée. Ce commerce déclina ensuite, il n'y avait plus que 160 Johnnies en 1970 avant de s'éteindre. Malheureusement il devrait être difficile de se baigner en fin d'après-midi, la marée devrait être basse.

L'itinéraire passera près de nombreux champs de choux fleurs et d'artichauts avant d'atteindre St Pol de Léon. Cette petite ville de 12000 habitants est une station balnéaire en bordure de la Manche. C'est une ancienne cité épiscopale et capitale historique de l'évêché de Léon. Son riche patrimoine se marie avec la mer et les champs de légumes. C'est la 1^{ère} zone légumière de France. La ville présente une architecture qui s'est développée au XVI^e siècle, tout en conservant l'art gothique du XIII^e siècle plus rare dans la région, comme la nef de la cathédrale ou le clocher de la Chapelle du Kreisker, véritable joyaux de sculpture. Tous les cyclistes pourront s'en rendre compte en passant. Il faudra être prudent pendant la traversée de la ville est ensuite sur la route vers Morlaix qui est un peu fréquentée. Puis le groupe traversera la Penzé, ce petit fleuve d'une quarantaine de km près de son embouchure, au pont de la Corde. Une corde tendue entre les deux rives de la Penzé guidait le petit bac assurant la traversée, ce qui serait à l'origine du nom. Un pont a été mis en service en 1927 mais celui utilisé aujourd'hui a été construit en 1969. Immédiatement après le groupe prendra des petites routes pour rejoindre le bord de mer dans la Baie de Morlaix et longer la côte. Ils passeront par Locquéhol. Lors du séjour dans ce village dans les années 30, du dessinateur Hergé, créateur de la bande dessinée Les Aventures de Tintin, le phare de l'île Noire située dans la baie l'aurait inspiré pour son septième album intitulé L'île Noire. Le groupe poursuivra sa route jusqu'à Morlaix. Avec 15 000 habitants, c'est la 5^{ème} ville du Finistère et une de ses sous-préfectures avec Brest et Chateaulin. Cette ville marque la limite des pays du Léon et du Trégor. La ville est connue notamment pour son viaduc construit au XIX^e siècle en plein centre-ville, ce qui lui vaut le surnom de la « Cité du Viaduc ». L'estuaire de la rivière de Morlaix s'étend sur 15 kilomètres entre la ville et l'embouchure en baie de Morlaix. Cette voie est navigable uniquement à marée haute, malgré cette difficulté pour accéder au port de Morlaix, il fut longtemps un atout majeur du développement de la ville. Au début du XV^e siècle, ici comme dans le Léon et le Trégor, l'essor de la fabrication et de la vente des "crées", toiles de lin très appréciées, notamment des Anglais, permit aux marchands morlaisiens de bâtir des fortunes colossales et facilita l'essor de la construction d'édifice religieux. Les grands marchands morlaisiens construisirent, dans la Grand Rue notamment, des maisons à pans de bois. Il en reste une dizaine dans la ville. Véritable manoir urbain destiné à accueillir les marchands étrangers venant acheter les toiles de lin locales. La plupart des marchands de Morlaix constructeurs de ces maisons appartiennent à la noblesse préférant habiter dans des manoirs situés dans la campagne proche.

C'est là que les parcours vont se séparer. La version directe remontera l'autre rive de la rivière jusqu'au début de la 1^{ère} difficulté du jour. Au pied de la montée de Ploujean (70 m), ils prendront à droite pour attaquer une bosse de 1,9 km à 3,1%. Arrivé au sommet, le groupe continuera quelques km sur un plateau avant de redescendre vers le pont sur le Dourduff. Là commencera la montée du Dourduff (93 m) avec 2,0 km à 4,5% avec les 200 premiers mètres à 8,5%. L'itinéraire continuera vers St Jean du Doigt. Au centre du village, les cyclistes arriveront face à la porte triomphale de l'enclos paroissial. Ce village tiendrait son nom de la relique supposée de la phalange antérieure de l'index de la main droite de saint Jean-Baptiste. Selon les traditions locales, un archer originaire de la paroisse voisine de Plougassnou l'aurait volé en 1437 dans la région de Saint-Lô en Normandie où elle aurait été rapportée des Croisades, cette phalange fut par la suite « authentifiée » par le duc de Bretagne lui-même. Puis les cyclistes arriveront en bord de mer, la route alternera montée et descente le long de la côte avec de superbes panoramas comme au Beg Gracia. Attention ils devront affronter certains courts passages à près de 10%. Ensuite ils pénétreront dans les terres avant de retrouver la côte sur la route de la corniche. La route suivra le haut des falaises et là encore les cyclistes bonifieront de très belles vues sur la mer comme à la table d'orientation du Marc'h Sammet où un arrêt s'imposera pour une photo si le temps le permet. Ils descendront vers la plage du Moulin de la Rive. Ensuite le groupe quittera le département du Finistère pour entrer dans celui des Côtes d'Armor en passant sur le pont du Douron. Ensuite, ils traverseront Plestin les Grèves. Sur cette commune, il a été découvert les thermes romains du Hogolo situés en bord de mer. Des fouilles ont mis à jour un ensemble thermal d'époque romaine, construit au I^{er} siècle après J.-C., remaniés et agrandis par la suite. La route retrouvera la côte et longera l'immense plage de sable de Saint Efflam. A marée basse, c'est un immense pour les cerfs-volants et les chars à voile. Arrivé à St Michel en Grève, il faudra affronter la montée de St Michel en Grève (119 m) avec 2,8 km à 3,8%. À l'origine une commune vivant essentiellement de son agriculture (au Moyen Âge), elle a connu un essor important avec l'arrivée du tourisme. Le village a compté jusqu'à six hôtels



Point de vue depuis la table d'orientation de Marc'h Sammet

répartis dans la rue principale, il n'en reste plus aucun aujourd'hui. On raconte ici une légende. Une jeune fille sourde-muette qui habitait Saint-Michel-en-Grève, surnommée "La Folle" car considérée comme faible d'esprit, mais que les pêcheurs, superstitieux, emmenaient fréquemment avec eux, convaincus que sa présence à bord permettait de conjurer les orages. Lorsqu'un bateau rentrait avec une bonne pêche, une part lui était réservée. Une nuit de tempête, la jeune femme, seule à bord d'un canot, alla porter secours à un bateau de pêcheurs en grave difficulté et, prenant la barre, parvint à ramener le navire au port. « Depuis ce jour mémorable, la jeune fille devint "Sainte-Folle" pour tous les marins de Basse-Bretagne. Longtemps après sa mort, on pouvait voir, dans la chapelle, l'ex-voto que lui avait consacré les matelots du navire conduit et sauvé par elle ». Une complainte l'évoquant, en langue bretonne, fut aussi longtemps chantée dans la région.

Ensuite l'itinéraire plongera vers la ville de Lannion. A partir de là, l'itinéraire sera commun à tous jusqu'à l'arrivée.

A Morlaix, la version longue traversera toute la ville. A la sortie, les cyclistes attaqueront la montée de Plougonven (177 m). Cette longue ascension de 10,7 km à 1,5% est très irrégulière avec plusieurs parties planes mais aussi 300 m à 9%. Au sommet, le groupe traversera le village de Plougonven et sera sur les contreforts des Mont d'Arrée. Il continuera sur des petites routes par la montée de Croaz Christ (247 m) avec 3,8 km à 3,2%. Au début de l'ascension, il y aura un passage de 300 m à 8%. Ensuite les cyclistes arriveront à Guerlesquin. Le village a la particularité d'organiser le 1^{er} jeudi du mois d'août, le championnat du monde de lancer de menhirs. Après que les descendants locaux d'Obélix et d'Astérix soient allés choisir les plus beaux sangliers du Menez qui seront grillés à la broche sur la place du village, arrosés de cervoise, de cidre et de chouchen. Ces victuailles, accompagnées de potion magique, décupleront les forces des lanceurs de menhirs. Record à battre pour un menhir de 25 kg : 4,93 mètres réalisé en 2019. Et comme au temps des gaulois, la soirée se terminera en chanson sous les halles avec un grand Fest Noz. Si certains sont intéressés, les inscriptions sont ouvertes à tous et gratuites. Guerlesquin est aussi un village classé « Petite cité de caractère », en raison de son passé et de ses façades en granite, et est incluse dans le Parc naturel régional d'Armorique. Sur la place, les cyclistes pourront voir l'ancienne prison seigneuriale de la juridiction des seigneurs de Guerlesquin construite en 1640 en forme de forteresse carrée, flanquée à chaque angle d'une



Chapelle St Hervé au sommet du Menez Bré avec un beau point de vue

échauguette saillante. Au rez-de-chaussée, se trouvait le cachot et à l'étage le logement des gardiens. Plus loin, le groupe passera dans le département des Côtes d'Armor et arrivera ensuite à la chapelle de Keramanac'h du XV^e siècle où après une courte descente ils attaqueront la montée de Beg ar Menez (220 m). Cette bosse constituée d'une longue ligne droite de 1,2 km à 5,4% se redresse sur la fin pour terminer avec 200 m à 10%. Après avoir traversé Plounévez-Moëdec, les cyclistes descendront jusqu'à Belle Isle en Terre. Cette commune a été nommée ainsi par opposition à Belle-Ile-en-Mer. Ce village possède le Centre Régional d'Initiation de la rivière avec un aquarium de poissons d'eau douce très bien conçu. Pour sortir de la ville, une courte bosse non répertoriée fera bien mal aux jambes avec un court passage à 13 puis à 10%. Ensuite la route continuera vers Louargat. Là les cyclistes iront chercher l'ascension par la face la plus pentue du Menez Bré (302 m). Cette bosse de 2,4 km à 6,21% peut se découper en 2 tronçons bien distincts. Une 1^{ère} partie où la pente oscille entre 2 et 7% et seconde partie avec 700 m compris entre 11 et 19%. Il va falloir serrer les dents, heureusement ce n'est pas trop long. Au sommet, trône la chapelle St Hervé et les cyclistes auront un magnifique point de vue sur la campagne environnante. Il faudra être prudent dans la descente qui est très pentue, puis

la route continue à descendre en traversant Plunuzet et Tonquédec jusqu'au ruines du château de Tonquédec. Situé en pleine campagne, sur un promontoire dominant la vallée du Léguer, le château date de la fin du XIIe siècle. Après avoir passé le pont, le groupe attaquera la montée de Kermorgan (107 m). Cette courte ascension de 2,0 km à 4,15% aura 2 courts passages difficiles avec 100 m à 9% et 100 m à 10%. Au sommet, ils descendront vers le centre de Lannion et l'itinéraire sera identique pour rejoindre l'arrivée.

Cette ville de 20 000 habitants est un des sous-préfectures des Côtes d'Armor avec Dinan et Guingamp. La ville est traversée par le Léguer. La proximité de son embouchure fait que le niveau de la rivière au centre-ville varie de plusieurs mètres en fonction des marées. Le port de Lannion a contribué fortement à son essor. Mais au début de la 2^{ème} moitié du XX^e siècle, Lannion n'est qu'un « gros bourg ». À l'aube des années 1960, elle est choisie pour accueillir le Centre national d'études des télécommunications (CNET) devenu Orange Labs. La ville est également la commune d'où le câble sous-marin « APOLLO undersea south cable » américain aboutit en France. Un 2^{ème} câble sous-marin WASACE Nord, reliant la France aux États-Unis, a été mis en service en 2014 et part aussi d'ici. En quittant, les bords du Léguer, les cyclistes attaqueront la montée de Lannion (102 m) avec 2,9 km à 3,3% avec 200 m à 9% après 1 km d'ascension avant de redescendre légèrement. La quasi intégralité de la bosse se fera en zone urbaine avec de la circulation. Il faudra rester prudent. Les cyclistes traverseront Plomeur-Bodou. Jadis tourné vers l'agriculture et la pêche, aujourd'hui les activités de la commune sont principalement liées au tourisme avec une population qui de 4 000 habitants à plus de 10 000 en période estivale. A la sortie du village, le groupe prendra une petite route à droite qui permet de passer au pied du menhir de St Uzec. Il mesure 7,40 m de haut et pèse 80 tonnes et a été dressé entre 5000 et 2000 ans avant JC. Il a été surmonté d'une croix et sculpté en 1674. Ils rejoindront ensuite le bord de mer où tous se retrouveront pour le repas sur l'aire de pique-nique de la Plage de Kérvion.

L'après-midi, les cyclistes commenceront la découverte de la Côte de Granit Rose. Ils iront vers la station balnéaire de Trégastel, malheureusement la route ne longe pas la cote trop urbanisée. Le groupe passera près de la Chapelle Ste Anne des Rochers construite vers 1630 et dédiée à sainte Anne, patronne de la Bretagne. La ville organise les 24h de la voile dont la 48^{ème} édition aura lieu les 14 et 15 août prochain. A la sortie, les cyclistes traverseront une digue sur un bras de mer où a été bâti le moulin à marée du Grand Traouïero pour faire de la farine. Le bâtiment actuel date de 1764 et il cessa son activité en 1932. Ensuite ils attaqueront la montée de Bearegard (61 m) avec 2,4 km à 2,5%. A mi-pente, ils auront un magnifique panorama au Turquet de Bearegard, ils pourront voir le granit rose de la côte. Au sommet, une rapide descente conduira le groupe jusqu'à la plage de Trestraou, très fréquentée en été, sur la commune de Perros-Guirec. Malheureusement la route longeant la mer est en sens unique, il faudra remonter avec un petit coup de cul derrière le casino pour monter vers le centre historique. Perros-Guirec est l'une des stations balnéaires les plus prisées de Bretagne. Cet ancien village de pêcheurs s'est progressivement transformé en lieu de villégiature dès la fin du XIXe siècle. Après le centre de la station de Perros-Guirec, ils pourront revoir la côte et descendre vers le port de



Moulin à marée du Grand Traouïero de Trégastel



Charmant petit oratoire de la Sentinelle sur son rocher près du port de Port-Blanc

plaisance. En continuant le long du littoral, ils arriveront à Louannec, puis à la plage de Nantouar. Là, ils débiteront la montée de Trélévern (70 m). Très courte avec seulement 1,3 km d'ascension à 4,8%, mais le début avec 300 m à 11% sera dur à avaler. Après les villages de Trélévern et de Trévous-Tréguignec, le groupe redescendra vers la plage de Trestel. C'est une plage très prisée par les touristes mais également un important centre héliomarin. Le groupe rejoindra Port-Blanc, c'est un petit port de pêche et une petite station balnéaire avec le magnifique rocher de la Sentinelle. Le paysage côtier est parsemé d'îles, d'îlots et de cailloux. Magnifiques mais redoutables lors des temps de brume pour le marin débutant. Port-Blanc a été fortifié et surveillé depuis le XVIe siècle, suite aux attaques anglaises. Sur le rocher, un 1^{er} corps de garde a été édifié au début du XVIIIe siècle. L'oratoire sommital était à l'origine une ancienne tour de guet et elle a été transformée vers 1930. L'édifice actuel fut reconstruit et renommé « oratoire de la Sentinelle ». Au carrefour entre la D74 et la D38, en quittant la côte, le groupe attaquera la montée de Penvénan (72 m) avec 2,8 km à 2,5% en 2 paliers. Puis, la route sera

relativement plate dans un paysage typique de bocages avant de plonger vers la rivière le Guindy. Près du pont, il subsiste les vestiges d'un aqueduc construit au XVII^e siècle pour amener l'eau au centre de la ville de Tréguier. Pas sûr que les cyclistes puissent l'apercevoir avec la végétation. Une courte montée non répertoriée permettra au groupe d'arriver au pied de la cathédrale de Tréguier. Cette petite ville de 2 400 habitants est la capitale historique du Trégor. Tugdual, un religieux gallois du VI^e siècle, serait venu avec 72 autres religieux évangéliser l'Armorique. Il créa un monastère et fut le premier évêque de Tréguier vers 550. Il est considéré comme l'un des 7 saints fondateurs de la Bretagne. D'où le fait que la ville de Tréguier soit une étape du pèlerinage médiéval des sept saints de Bretagne appelé Tro Breizh (Tour de Bretagne). Il semble qu'autour de son monastère se soit rapidement constituée une importante agglomération. Au centre de la ville, les cyclistes pourront voir la magnifique cathédrale Saint-Tugdual datant des XIV^e et XV^e siècles dont une des tours s'élève à 63 mètres. Dans la traversée de la ville, le groupe pourra voir de magnifiques maisons à colombage, Tréguier en compte 57. En descendant du centre-ville, ils passeront près du port de plaisance avant le pont Canada pour traverser le Jaudy. Un 1^{er} pont avait été construit en 1833, mais le pont actuel date de 1954, il fait 153 mètres de long. Sa construction a nécessité 3200m³ de béton et 500 tonnes de ferraille. Pendant le chantier, un téléphérique avait été installé pour les ouvriers afin de passer d'une rive à l'autre. Le Tour de France 1954 l'a traversé lors de l'étape de St Brieuc à Brest avant son inauguration officielle un mois plus tard. Après le pont, les cyclistes attaqueront la dernière difficulté du jour avec la montée de Traoumeur (81 m) et ses 3,4 km à 2,3%. Puis le groupe passera à proximité de Lézardrieux avant d'emprunter le pont suspendu enjambant le Tirieux. Avant d'arriver à Paimpol où nous serons logés sur le port. Paimpol est célèbre pour avoir été au début du XX^e siècle un des ports de la grande pêche à la morue, au large de l'Islande. Pierre Loti en fera un roman en 1886, Pêcheur d'Islande. On estime que plus de cent bateaux et qu'au moins 2 000 pêcheurs de la région de Paimpol se sont noyés en mer d'Islande principalement entre 1852 et 1932. La vie a bien changé aujourd'hui la pêche en haute mer a laissé la place à une pêche côtière. L'ostréiculture est devenue une richesse de la région. Aujourd'hui, l'ostréiculture couvre 750 hectares dans la baie de Paimpol.



La cathédrale de Tréguier au centre de cette ville historique

Itinéraire de la 2^{ème} étape:

Itinéraire de la version directe avec 143,5 km et 1700 m de dénivelé :

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h00	13 m	Roscoff (Parcours commun aux 2 versions)	Départ de l'Hôtel Régina Partie commune aux 2 parcours
	6.0 km	9h16	41 m	Saint Pol de Léon	Belle cathédrale et chapelle Kreisker
	12.0 km	9h30	5 m	Pont de la Corde	
	20.5 km	9h52	6 m	Locquéolé	à voir la rade de Morlaix
	26.5 km	10h07	14 m	Morlaix	Séparation des 2 parcours
	29.5 km	10h16	62 m	Ploujean	
	30.0 km	10h18	70 m	▲ Montée de Ploujean	1,9 km d'ascension à 3,05 % de moyenne
	33.5 km	10h25	8 m	Pont sur le Dourduff	
	35.5 km	10h35	93 m	▲ Montée du Dourduff	2,0 km d'ascension à 4,45 % de moyenne
	42.5 km	10h50	14 m	Saint Jean du Doigt	
	44.5 km	10h57	55 m	Beg Gracia	Très beau point de vue sur la mer
	51.0 km	11h15	88 m	Christ	
	53.5 km	11h21	46 m	Table d'orientation de Marc'h Sammet	Très beau point de vue sur la mer
	Côtes d'Armor	58.5 km	11h34	10 m	Pont sur le Douron
60.0 km		11h39	44 m	Plestin les Grèves	
62.5 km		11h44	8 m	St Efflam	
66.0 km		11h52	13 m	St Michel en Grève	
68.5 km		12h03	119 m	▲ Montée de St Michel	2,8 km d'ascension à 3,82 % de moyenne
76.5 km		12h20	6 m	Lannion	Partie commune aux 2 parcours
80.0 km		12h33	102 m	▲ Montée de Lannion	2,9 km d'ascension à 3,28 % avec 200 m à 9 %
83.0 km		12h40	98 m	Pleumeur-Bodou	
88.5 km		12h51 14h00	8 m	Plage de Kériveron à Pleumer-Bodou	Repas en bord de mer sur l'aire de pique-nique Début de la Côte de Granit Rose
93.0 km		14h10	9 m	Trégastel	
94.5 km		14h13	5 m	Moulin à marée du Grand Traouïero	Moulin du XIV ^e siècle
96.0 km		14h19	34 m	Point de Vue du Turquet de Beaugard	Très beau point de vue sur la mer
97.0 km		14h23	61 m	▲ Montée de Beaugard	2,4 km d'ascension à 2,46 % de moyenne
98.0 km		14h24	9 m	Plage de Trestraou	
100.5 km		14h32	50 m	Perros-Guirec	Station balnéaire réputée
107.0 km		14h49	58 m	Louannec	
110.5 km		14h59	70 m	▲ Montée de Trélévern	1,3 km d'ascension à 4,77% avec 300 m à 11 %
112.0 km		15h02	52 m	Trévou-Tréguignec	
113.0 km		15h04	12 m	Plage de Trestel	
118.0 km		15h17	19 m	Port-Blanc	Joli port de pêche et chapelle de la Sentinelle
120.5 km		15h26	72 m	▲ Montée de Penvénan	2,8 km d'ascension à 2,46 % de moyenne
126.5 km		15h39	13 m	Pont sur le Guindy	
128.5 km		15h45	34 m	Tréguier	Très belle cathédrale avec maisons à colombage
130.0 km		15h48	2 m	Pont Canada	
133.5 km	16h00	81 m	▲ Montée de Traoumeur	3,4 km d'ascension à 2,29 % de moyenne	
138.0 km	16h08	36 m	Lézardrieux		
139.0 km	16h11	10 m	Pont de Lézardrieux		
143.5 km	16h23	6 m	Paimpol	Hébergement à l'hôtel Le Goëlo	

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	8h00	13 m	Roscoff (Parcours commun aux 2 versions)	Départ de l'Hôtel Régina Partie commune aux 2 parcours
	6.0 km	8h16	41 m	Saint Pol de Léon	Belle cathédrale et chapelle Kreisker
	12.0 km	8h30	5 m	Pont de la Corde	
	20.5 km	8h52	6 m	Locquéolé	à voir la rade de Morlaix
	26.5 km	9h07	14 m	Morlaix	Séparation des 2 parcours
	38.5 km	9h42	177 m	▲ Montée de Plougouven	10,7 km d'ascension à 1,50 % avec 300 m à 9 %
	43.5 km	9h54	128 m	Pont Kerléo sur le Douron	
	48.0 km	10h11	247 m	▲ Montée de Croaz Christ	3,8 km d'ascension à 3,16 % de moyenne
Côtes d'Armor	50.5 km	10h17	230 m	Guerlesquin	
	55.5 km	10h29	203 m	Changement de département	Limite des départements 29 et 22
	61.0 km	10h43	170 m	Chapelle Saint-Jean de Keramanac'h	Chapelle du XV ^e siècle
	63.5 km	10h51	220 m	▲ Montée de Beg ar Menez	1,2 km d'ascension à 5,42 % avec 200 m à 10 %
	65.0 km	10h54	195 m	Plounévez-Moëder	
	69.0 km	11h02	95 m	Belle Isle en Terre	
	74.0 km	11h19	191 m	Louargat	
	80.5 km	11h40	302 m	▲ Menez Bré	2,4 km d'ascension à 6,21 % avec 700 m entre 11 et 19 %
	91.5 km	12h01	106 m	Pluzunet	
	96.0 km	12h10	89 m	Tonquédec	
	97.5 km	12h13	24 m	Château de Tonquédec	Ruines d'un château fort du XII ^e siècle
	99.5 km	12h22	107 m	▲ Montée de Kermorgan	2,0 km d'ascension à 4,15 % avec 100 m à 9% et 100 m à 10%
	103.0 km	12h29	74 m	Ploubezre	
	106.0 km	12h34	6 m	Lannion	Partie commune aux 2 parcours
	109.5 km	12h47	102 m	▲ Montée de Lannion	2,9 km d'ascension à 3,28 % avec 200 m à 9 %
	112.5 km	12h54	98 m	Pleumeur-Bodou	
	118.0 km	13h05 14h00	8 m	Plage de Kériver à Pleumer-Bodou	Repas en bord de mer sur l'aire de pique-nique
	122.5 km	14h10	9 m	Trégastel	
	124.0 km	14h13	5 m	Moulin à marée du Grand Traouïero	Moulin du XIV ^e siècle
	125.5 km	14h19	34 m	Point de Vue du Turquet de Beaugard	Très beau point de vue sur la mer
	126.5 km	14h23	61 m	▲ Montée de Beaugard	2,4 km d'ascension à 2,46 % de moyenne
	127.5 km	14h24	9 m	Plage de Trestraou	
	130.0 km	14h32	50 m	Perros-Guirec	Station balnéaire réputée
	136.5 km	14h49	58 m	Louannec	
	140.0 km	14h59	70 m	▲ Montée de Trélévern	1,3 km d'ascension à 4,77% avec 300 m à 11 %
	141.5 km	15h02	52 m	Trévou-Tréguignec	
	142.5 km	15h04	12 m	Plage de Trestel	
	147.5 km	15h17	19 m	Port-Blanc	Joli port de pêche et chapelle de la Sentinelle
	150.5 km	15h26	72 m	▲ Montée de Penvénan	2,8 km d'ascension à 2,46 % de moyenne
	156.5 km	15h39	13 m	Plouguiel	
	158.0 km	15h45	34 m	Tréguier	Très belle cathédrale avec maisons à colombage
	159.5 km	15h48	2 m	Pont Canada	
163.0 km	16h00	81 m	▲ Montée de Traoumeur	3,4 km d'ascension à 2,29 % de moyenne	
167.5 km	16h08	36 m	Lézardrieux		
168.5 km	16h11	10 m	Pont de Lézardrieux		
173.0 km	16h23	6 m	Paimpol	Hébergement à l'hôtel Le Goëlo	

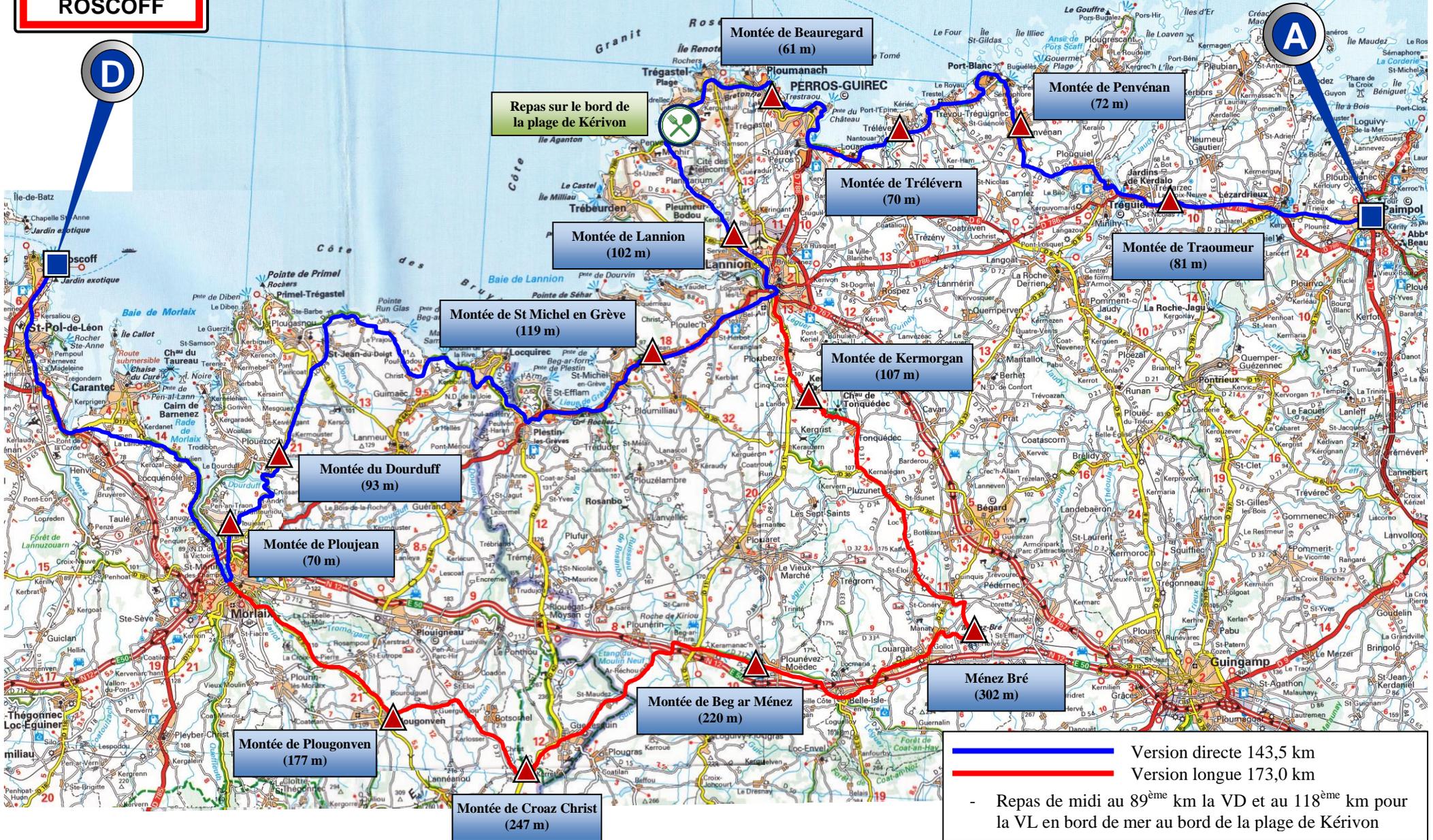


Difficile ascension du Menez Bré pour les filles lors du Kreiz Breizh élite

Carte de l'itinéraire de la 2^{ème} étape entre Roscoff (Finistère) et Paimpol (Côtes d'Armor)

ROSCOFF

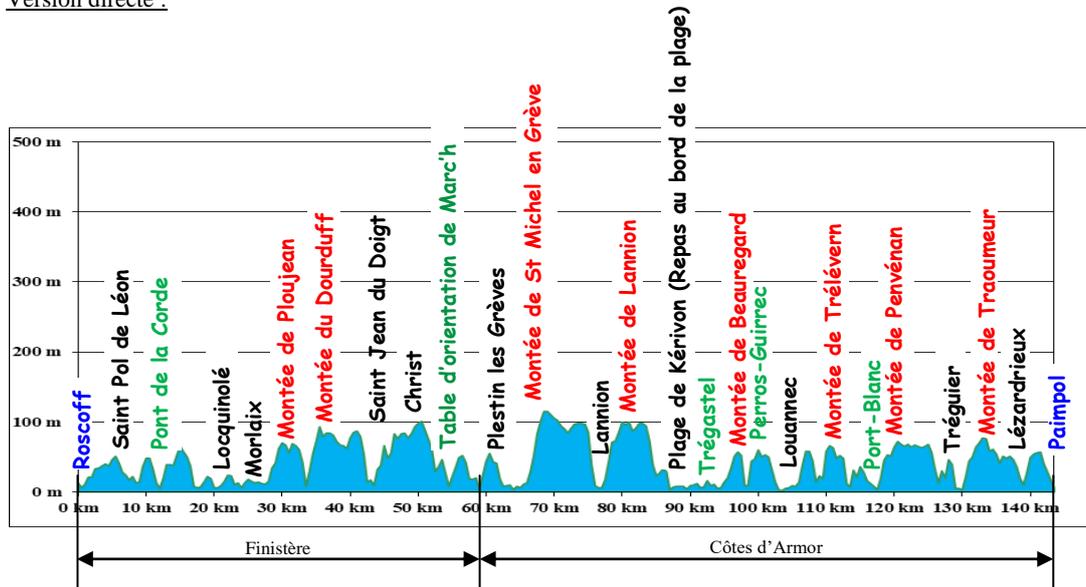
PAIMPOL



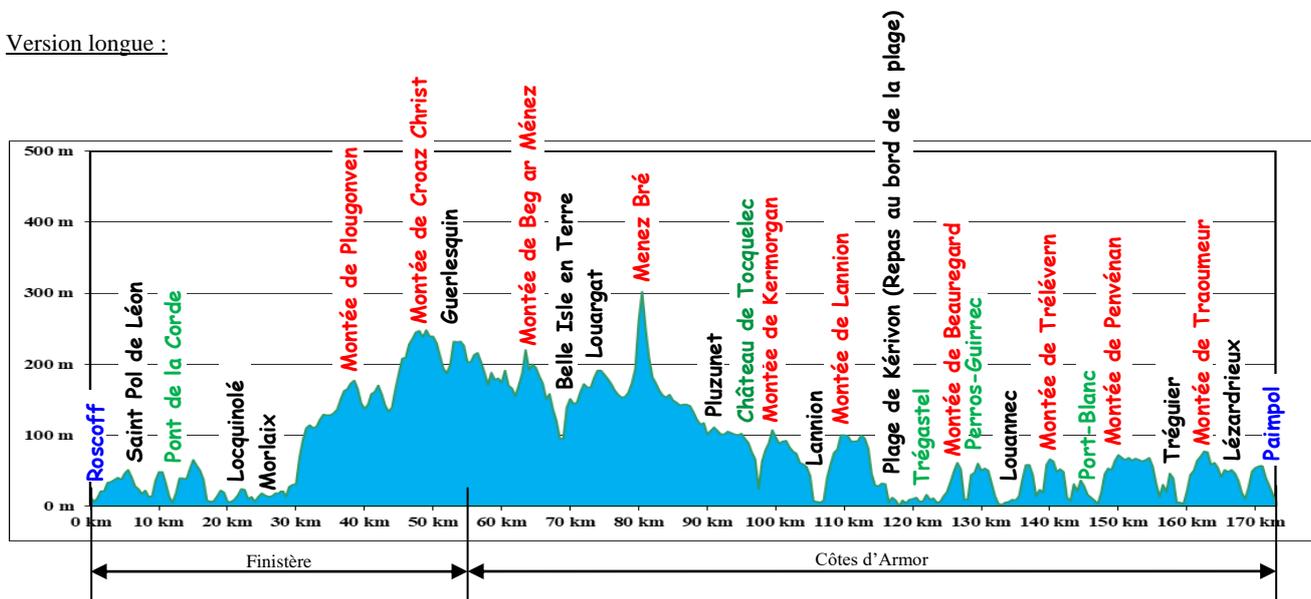
— Version directe 143,5 km
— Version longue 173,0 km
 - Repas de midi au 89^{ème} km la VD et au 118^{ème} km pour la VL en bord de mer au bord de la plage de Kérivon

Profil des parcours :

Version directe :



Version longue :



Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par tous les participants :

Montée de Lannion (101 m) : 2,9 km d'ascension.

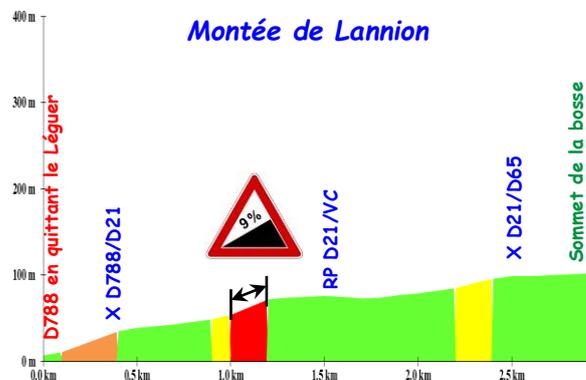
Début de l'ascension : D788 en quittant les bords du Léguer à la sortie de Lannion

Pente moyenne : 3,28 %

Pente maxi : 9,0 % sur 200 m après 1,0 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 78^{ème} km pour la VD et au 106^{ème} km pour la VL. Montée en 2 paliers



Montée de Beauregard (61 m) : 2,4 km d'ascension.

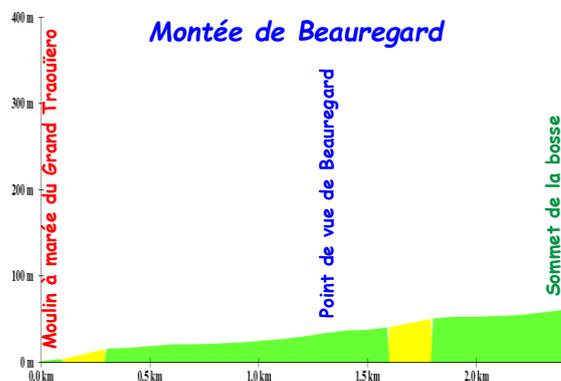
Début de l'ascension : Moulin à marée du Grand Traouïero

Pente moyenne : 2,46 %

Pente maxi : 6,0% sur 200 m après 0,1 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 95^{ème} km pour la VD et au 123^{ème} km pour la VL



Montée de Trélévern (70 m) : 1,3 km d'ascension.

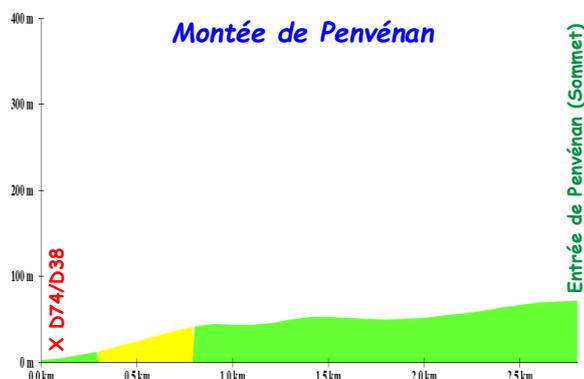
Début de l'ascension : Parking de la plage de Nantouar

Pente moyenne : 4,77 %

Pente maxi : 12,0% sur 300 m après 0,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 110^{ème} km pour la VD et au 138^{ème} km pour la VL. Ascension trop courte pas de profil.



Montée de Penvénan (72 m) : 2,8 km d'ascension

Début de l'ascension : Port-Blanc

Pente moyenne : 2,46 %

Pente maxi : 6,0 % sur 400 m après 0,3 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 110^{ème} km pour la VD et au 138^{ème} km pour la VL. Montée en 2 paliers

Montée de Traoumeur (81 m) : 3,4 km d'ascension.

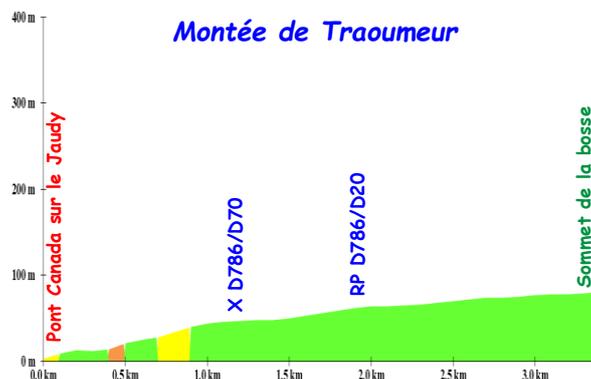
Début de l'ascension : Pont Canada sur le Jaudy

Pente moyenne : 2,29 %

Pente maxi : 7,0 % sur 100 m après 0,4 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 130^{ème} km pour la VD et au 158^{ème} km pour la VL.



Ascensions escaladées par les participants à la version directe :

Montée de Ploujean (70 m) : 1,9 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D76/VC

Pente moyenne : 3,05 %

Pente maxi : 6,0% sur 200 m après 0,4 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 28^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.

Montée du Dourduff (93 m) : 2,0 km d'ascension.

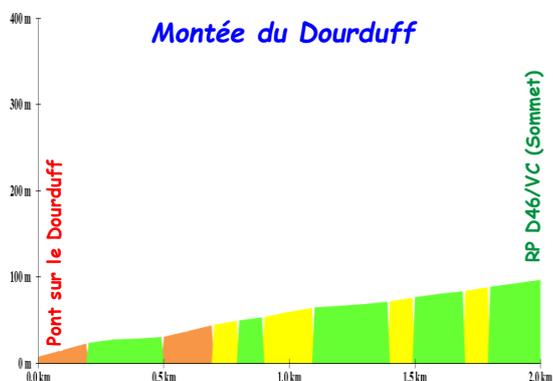
Début de l'ascension : Pont sur le Dourduff

Pente moyenne : 4,45 %

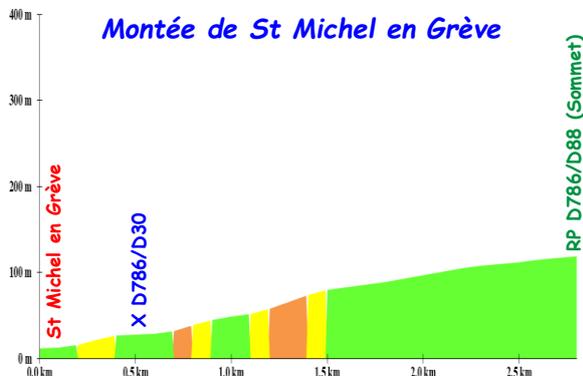
Pente maxi : 8,5 % sur les 200 premiers mètres d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 34^{ème} km.

Montée du Dourduff



Montée de St Michel en Grève



Montée de St Michel en Grève (119 m) : 2,8 km d'ascension

Début de l'ascension : St Michel en Grève

Pente moyenne : 3,82 %

Pente maxi : 8,0 % sur 200 m après 1,2 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 67^{ème} km.

Ascensions escaladées par les participants à la version longue :

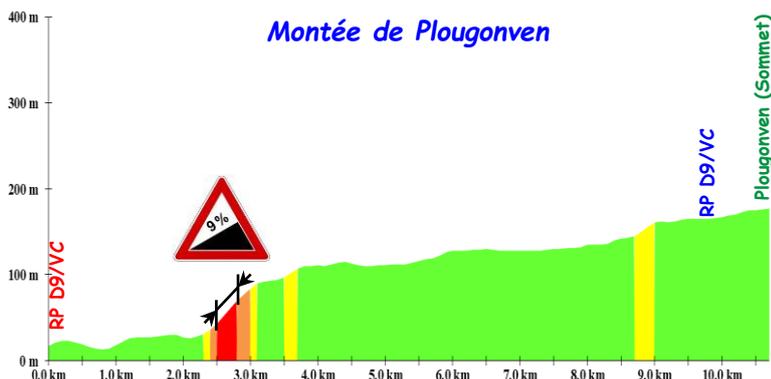
Montée de Plougonven (177 m) : 10,7 km d'ascension.

Début de l'ascension : RP D9/VC à la sortie de Morlaix

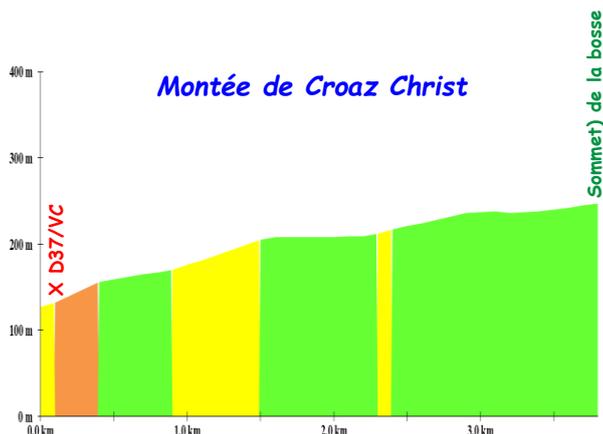
Pente moyenne : 1,50 %

Pente maxi : 9,0 % sur 300 m après 2,5 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 28^{ème} km pour tous les cyclistes. Montée en plusieurs paliers.



Montée de Croaz Christ



Montée de Croaz Christ (247 m) : 3,8 km d'ascension

Début de l'ascension : X D37/VC

Pente moyenne : 3,16 %

Pente maxi : 8,0 % sur 300 m après 0,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 44^{ème} km.

Montée de Beg ar Ménez (220 m) : 1,2 km d'ascension.

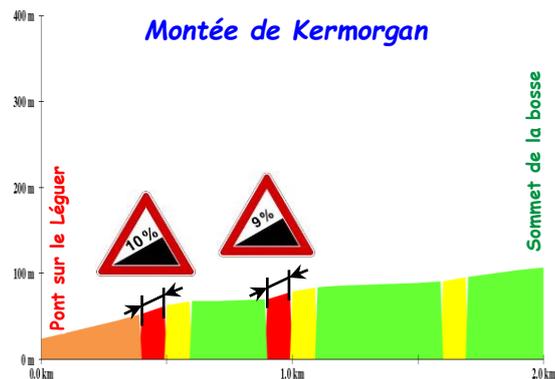
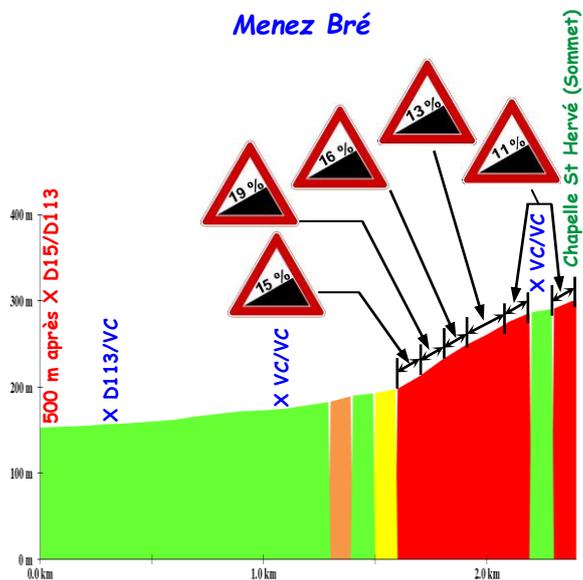
Début de l'ascension : 900 m après la chapelle de Kéramanac'h

Pente moyenne : 5,42 %

Pente maxi : 10,0 % sur 200 m après 1,0 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 63^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.

Montée du Menez Bré (302 m) : 2,4 km d'ascension.
 Début de l'ascension : 500 m après X D15/D113
 Pente moyenne : 6,21 %
 Pente maxi : 19,0% sur 100 m après 1,7 km d'ascension
 Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 78^{ème} km.



Montée de Kermorgan (107 m) : 2,0 km d'ascension.
 Début de l'ascension : Pont sur le Léguer
 Pente moyenne : 4,15 %
 Pente maxi : 10,0 % sur 100 m après 0,4 km d'ascension
 Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 98^{ème} km.

Hôtel retenu à Paimpol :

- **Hôtel Le Goëlo**
 4 Quai Duguay Trouin,
 22500 Paimpol
 Tél : 02-96-20-82-74
 Site Internet de l'hôtel : <https://hotellegoelo.com/>
 L'hôtel est situé au centre de Paimpol sur le port.



Hôtel Le Goëlo à Paimpol sur le port.

Notes personnelles:

Dimanche 20 juin : 3^{ème} étape entre Paimpol et Carhaix-Plouguer

Présentation de l'étape :

La 3^{ème} étape conduira les participants de Paimpol à Carhaix-Plouguer à travers les Côtes d'Armor et le Finistère plus une incursion dans le département du Morbihan pour la version longue. Excepté les 15 premiers km, le reste des 2 itinéraires sera entièrement dans les terres. Lors de cette étape, tous les cyclistes graviront l'ascension de Mûr de Bretagne rendue célèbre par les coureurs du Tour de France. Ils y arriveront lors de la 2^{ème} étape le dimanche 27 juin prochain.

Pour la 3^{ème} étape, il y a 4 possibilités :

- soit la version directe entièrement avec 138 km et 1500 m de dénivelé
- soit la version longue entièrement avec 169,5 km et 2200 m de dénivelé
- soit le matin la version longue et l'après-midi la version directe avec 141,5 km et 1600 m de dénivelé
- soit le matin la version directe et l'après-midi la version longue avec 166 km et 2100 m de dénivelé

Ce matin, le groupe partira de l'hôtel ensemble. Peu après le départ de Paimpol, les cyclistes prendront une petite route longeant la côte qui passe près d'un ancien moulin à marée de Poulafret a été construit en 1810 sur l'étang de Poulafret, accessible à la marée. Il a fonctionné jusqu'en 1923. Le meunier faisait aussi fonctionner deux autres moulins La digue du moulin mesure environ 100 mètres de long et 4 mètres de large. Elle limite et isole un étang, transformé aujourd'hui en plan d'eau pour la pratique du dériveur. Le moulin, autrefois équipé de roues hydrauliques, a perdu sa fonction et est utilisé aujourd'hui comme local pour l'école de voile de Paimpol. Les cyclistes pourront apercevoir les ruines de l'Abbaye de Beauport après avoir repris la route principale. Ils la laisseront peu de temps après pour attaquer la 1^{ère} difficulté du jour avec la montée de Sainte Barbe (81 m). Cette bosse très courte avec ses 1,4 km à 4,9% mais il faudra affronter 200 m à 10%.

Pendant l'ascension les cyclistes passeront près de la chapelle Ste Barbe du XVII^e siècle. Au sommet à une centaine de mètres de la route, une table d'orientation permet d'avoir un très beau point de vue sur la Baie de Paimpol. Puis le groupe continuera vers Plouézec où ils emprunteront la route de la corniche qui les conduira à la Pointe de Berjul. Du haut des 70 m de ses falaises, ils auront une très belle vue sur l'océan. La route se poursuivra en balcon avant de plonger sur la plage de Bréhec. Du parking de la plage débutera la montée de Bréhec (88 m) avec 2,1 km à 3,8%. Peu après le début de l'ascension, il y aura un court mais difficile passage avec 100 m à 11% avant de découvrir un superbe panorama sur l'Anse de Bréhec en contrebas. Ensuite les itinéraires quitteront le bord de mer pour s'enfoncer dans les terres. Le groupe continuera en traversant quelques petits villages typiques avant de se séparer comme Lanvollon et sa très belle demeure à colombage.



La route de la Corniche avec de beaux panoramas sur l'Anse de Bréhec

La version direction prendra la direction de Châtelaudren. Situé au fond de la vallée du Leff, ce petit village a aménagé ses berges en plan d'eau très agréable pour se promener. C'est ici qu'a été créé le magazine féminin Le Petit Echo de la Mode en 1879. Dans les années 50, il était parmi les plus vendus en France. Disparu en 1983, les anciennes imprimeries ont été reconverties en espace de co-working et en pôle culturel et touristique avec de nombreuses expositions. Quelques km plus loin, les cyclistes franchiront le Leff et attaqueront la montée de Boqueho (174 m) avec 1,9 km à 2,6%. Au sommet après une courte descente, ils débiteront la montée de Vieux Bourg (297 m). Cette bosse est plus un long faux plat de 9,9 km à 1,1% avec plusieurs paliers et même quelques courtes descentes. Pendant l'ascension, ils traverseront les villages de St Gildas et du Vieux Bourg où de nombreux monuments mégalithiques ont été retrouvés témoignant de la présence humaine très lointaine dans la région. Au Vieux Bourg, en 1924, un menhir de 3 m de haut fut transporté vers le centre du village sur un chariot tiré par une dizaine de paires de bœufs. Il fut redressé et intégré aux monuments aux morts de la commune. Il nous donne un exemple d'utilisation de vestiges préhistoriques comme matériaux de construction très fréquent au début du XX^e siècle. Comme les cyclistes ne traversent pas le centre de ce village, ils ne pourront pas le voir. Au sommet de la bosse, les cyclistes descendront vers l'étang du château de Corlay où est prévu le repas de midi.

Après la séparation des parcours, la version longue continuera vers Plouagat. A la sortie du village, les cyclistes passeront sous la N12 et attaqueront la montée de Lanrodec (217 m). Bosse de 3,1 km à 2,5%, mais avec quand même 300 m à 8% pour atteindre le centre du village. Au sommet, le groupe continuera sur un plateau avant de traverser le Bois-Meur. Cette forêt a été acquise par le Conseil Général des Côtes d'Armor et a réalisé des aménagements pour la faire découvrir et permettre des randonnées à pied, à cheval ou à VTT. Ensuite la route descendra vers la vallée du Trieux. Ce fleuve que nous avons traversé la veille près de son embouchure à Lézardrieux ressemble ici plus à une petite rivière. Le groupe remontera le long de la rivière en passant près d'anciens moulins. D'ailleurs c'est à partir du Moulin de Toulbolzo que commencera la longue ascension du col de la Clarité (280 m) avec ses 9,1 km à 1,9%. Cette bosse est ponctuée de plusieurs petites descentes. Au sommet, le groupe basculera et continuera vers Corlay où le reste du groupe les attendra pour le repas. Peu avant d'arriver, ils passeront près de l'hippodrome du petit Paris. C'est ici qu'est né le cheval Corlay issu d'un croisement entre une jument locale et un étalon importé d'Angleterre au XIX^e siècle. Une longue tradition hippique est présente dans la région. Le château de Corlay aurait été construit en 1195, selon la tradition. Il est entouré d'un étang qui alimentait les douves. Ruiné au cours de la guerre de Cent Ans, le château est rebâti au XV^e siècle. Acquis par le département en 1798, la forteresse servit de carrière pour la restauration de l'église en 1806. Au XIX^e siècle y furent établis la gendarmerie et les haras. La commune l'a racheté en 1978. L'ancienne gendarmerie est aujourd'hui transformée en logements sociaux et les anciens haras abritent depuis 1989 une maison du cheval et des salles d'exposition.



Table d'orientation au sommet de Ste Barbe avec une très belle vue sur la Baie de Paimpol



Le château et l'étang de Corlay où sera pris le repas de midi



Vue de l'étang de Poulancré du haut des falaises. Les cyclistes passeront au pied pour pénétrer dans les gorges.

Après le repas, tout le groupe repartira ensemble et atteindra rapidement le pied de la montée de St Mayeux (290 m) avec 2,5 km à 3,5%. Attention cependant après avoir quitté la route principale les cyclistes s'attaqueront à 100 m à 10%. Au sommet, ils descendront vers le centre du village de St Mayeux où ils entreront sur le circuit final de la 2^{ème} étape du prochain Tour de France. Ils atteindront ensuite St Gilles Vieux Marché où ils passeront près de l'étang de la Poulancré. Cette retenue d'eau, créée au Moyen Âge, faisait partie intégrante d'un complexe sidérurgique. Aux XVII^e et XVIII^e siècles, des forges assurent la production de clous. Par sa production de clouterie, le Vieux Marché est rapidement le plus grand centre de cette catégorie de fournitures métallurgiques pour la Bretagne avec comme principaux clients: le bâtiment, les instruments de culture et surtout les chantiers navals. Ils pénétreront ensuite dans la vallée de Poulancré. Classée site Natura 2000 pour la richesse de sa faune et de sa flore, elle a été creusée par le ruisseau du même nom, formant une gorge étroite. Puis ils arriveront au Pont de Goléron où commencera la côte du Méné Heiez ou de Mûr de Bretagne (291 m) avec 3,8 km à 4,7%. Ils seront d'abord sur la route nationale qui relie Rennes à Brest. Il faudra être prudent. Puis les cyclistes bifurqueront sur la droite et c'est là que les choses vont se compliquer avec d'abord 800 m compris entre 9 et 12% puis 300 m à 8% avant que la pente se calme pour les 800 derniers mètres. Tout le monde pourra juger qu'il faudra être sacrément costaud pour s'imposer ici

après les 2 ascensions de Mûr de Bretagne. Après une très courte descente, ils tourneront à gauche sur une petite route. Il faudra encore rester prudent car la descente sera étroite et pentue. Le groupe arrivera à Caurel. En contrebas du village, le groupe pourra apercevoir le lac de Guerlédan. Après la Première Guerre mondiale, les besoins d'électrification conduisent à rechercher des sources d'énergie hydraulique afin d'assurer le développement économique des régions notamment le centre de la Bretagne. Joseph Ratier, sous-préfet de Pontivy et Auguste Leson, ingénieur en électricité breton eurent l'idée de créer un grand barrage à Guerlédan sur le Blavet déjà canalisé, pour y installer une grande usine électrique. L'ouverture du chantier a lieu en juin 1923. Faute d'argent, le chantier est arrêté en 1925 puis repris au printemps 1927 à condition de terminer l'ouvrage en deux ans, ce qui a fait abandonner le projet de construire une route sur le mur du barrage et un ascenseur à péniche pour maintenir la continuité du canal. En effet, le barrage a englouti 17 écluses du canal de Nantes à Brest, le divisant ainsi en deux tronçons de navigation : à l'ouest, la branche finistérienne et à l'est, la branche Loire Atlantique et morbihannaise. De fait, il accéléra son abandon progressif déjà mis à mal par l'arrivée du chemin de fer. Ce barrage fut le premier construit en béton en France et son inauguration a eu lieu le 12 octobre 1930. Son usine hydroélectrique produit encore aujourd'hui 15 MW. Son lac permet en période estivale de pratiquer de nombreuses activités nautiques.

A partir du XVII^e siècle, un gisement d'ardoises était exploité près de la rivière du Blavet. Les ardoisières employaient vers 1860 au moment de leur activité maximale 200 personnes et produisaient chaque année 1 800 000 ardoises qui étaient exportées en grande partie par le canal de Nantes à Brest. Le déclin de la production s'amorça à partir de 1870 en raison de l'épuisement de matière première et de la concurrence croissante des ardoisières d'Anjou. La mise en eau du lac de Guerlédan en 1930, noyant les principaux sites d'extractions scellera définitivement l'histoire ardoisière de Caurel. Aujourd'hui un circuit avec des panneaux explicatifs permet aux randonneurs de découvrir la fabrication des ardoises très présentes sur les toits des maisons locales.

Le groupe traversera le bois de Caurel et passera près de la chapelle St Golven. Elle a été érigée au XVII^e siècle en l'honneur de l'évêque de St Pol de Léon qui selon la tradition aurait fait halte à cet endroit. Puis ils rejoindront les bords du canal de Nantes à Brest. Malheureusement la voie verte sur le chemin de halage n'est pas bitumée et donc les cyclistes resteront sur la route. A l'entrée de Gouarec, les cyclistes se sépareront une nouvelle fois. La version directe continuera vers le centre du village. Le canal de Nantes à Brest a marqué l'économie du bourg et les halles où avaient lieu de nombreuses foires en sont les témoins. Mais maintenant on ne voit que des bateaux de tourisme et des cyclistes arpentant le chemin de halage. L'eau fait partie aussi des malheurs de la ville, lorsque, au moment des crues, on se déplace en barque dans les rues de Gouarec. Au centre du village débutera la dernière ascension répertoriée avec la montée de Gouarec (217 m) avec ses 3,0 km à 2,8% le long de la voie express de Rennes à Brest pour atteindre le parc éolien de la Lande Lauzel. Les 5 éoliennes représentent une puissance de 4 MW construite en 2016. En Bretagne, en 2023, la puissance installée devrait être de 1800 MW soit l'équivalent de 2 tranches de la centrale nucléaire du Bugey. Puis ils traverseront le village de Plouguernével avant d'arriver à Rostrenen. Cette petite ville de 3 000 habitants était le théâtre de très nombreuses foires (26 dans l'année 1896). A la sortie, les cyclistes passeront près de l'hippodrome fut créé en 1867 dans le souci d'améliorer les races locales à une période où les besoins de la Cavalerie réclamaient des chevaux aptes, par leur modèle, leur résistance, leur maniabilité, à faire la guerre. Le parcours continuera vers Maël-Carhaix. Cette commune disposait de la plus importante manufacture d'ardoise de Bretagne. A son apogée en 1935, elle fabriquait 9 % de la production française d'ardoises. C'est une ardoise réputée pour être de grande qualité, si bien que d'illustres bâtiments tels que les Invalides à Paris ou encore le Parlement de Bretagne à Rennes ont sollicité la fameuse ardoise de Mael-Carhaix. La dernière ardoisière en activité a fermé en 2000.

Au III^e siècle, la ville de Carhaix était dotée d'un aqueduc permettant d'acheminer en ville un volume d'eau d'environ 6000 m³. Il captait les eaux de source des crêtes dominant les villages de Paule et de Glomel situés au sud de Maël-Carhaix. L'eau s'écoulait par gravitation en suivant les courbes de niveau pour arriver jusqu'à Carhaix. Sur le village de Maël-Carhaix il en subsiste des vestiges encore visible de nos jours. La route continuera en direction Carhaix terme de l'étape. Quelques km avant d'arriver les cyclistes pénétreront dans le département du Finistère. En traversant la ville de Carhaix les cyclistes passeront devant les statues des 4 As bretons vainqueurs du Tour de France : Bernard Hinault, Louison Bobet, Jean Robic et Lucien Petit Breton. Ces quatre œuvres d'art s'inscrivent dans un ambitieux projet culturel, celui de créer un Panthéon pour rendre hommage aux personnes populaires ayant marqué l'histoire de la Bretagne. La collectivité avait déjà fait l'acquisition, en 2014, d'une sculpture en bronze en hommage aux 3 sœurs Goadec, célèbres chanteuses folkloriques. Cette statue est située à 50 mètres de celle des 4 As. Il pourrait la voir également.

A la séparation des parcours, la version longue prendra la direction des Montagnes Noires. La qualification de « Noires » de ce massif évoquait jadis sa couverture forestière, aujourd'hui bien discontinuée. C'est une chaîne de petites montagnes du massif armoricain, s'étirant de Glomel jusqu'au début de la presqu'île de Crozon. Le point culminant est situé sur la commune de Spézet, au lieu-dit Roc'h Toullaëron, à 318 mètres d'altitude. Les cyclistes passeront à proximité au col de Toullaëron. Plusieurs sommets constituent cette chaîne comme La Roche du Feu sur les hauteurs de Gouézec, à 281 mètres. Ce magnifique site classé offre un point de vue extraordinaire sur la vallée de l'Aulne, les Monts d'Arrée et la baie de Douarnenez. Lors des invasions normandes et pour prévenir de l'arrivée des Vikings, un guetteur, alerté par un feu allumé au sommet du Ménez-Hom y allumait à son tour un feu qui pouvait s'apercevoir de toute la région du bassin de Châteaulin. Ce site fut donc appelé Karreg an Tan, en français : la Roche du Feu. Certains passeront au pied lors de la 4^{ème} étape. Dès la séparation, les cyclistes attaqueront la montée de Kérialan (228 m) avec 1,8 km à 5,1%. Certes cette ascension est courte mais il faudra quand même affronter sur 300 m une pente à 8%. Peu après le sommet, le groupe atteindra le village de Prélauff. Au centre du village, une chapelle de grande taille est dédiée à Notre Dame de la Croix, elle date de 1485. A l'intérieur, un jubé avec une poutre de gloire du XVI^e siècle sépare le clergé et fidèles. Il est exceptionnel grâce à sa frise représentant les 7 péchés capitaux en polychromie, et sous les traits des animaux (la paresse de l'escargot, la gourmandise du cochon, l'envie du serpent...) et de nombreux détails sculptés à même le bois. L'église paroissiale, située à quelques centaines de mètres, présente la particularité d'avoir ses cloches à l'extérieur sur des piliers en béton. Par manque d'argent le clocher n'a pas pu être édifié. Un peu plus loin en traversant le pont sur le Doré, les cyclistes attaqueront la montée de Mellionnec (237 m) avec 3,9 km à 2,2%. Depuis 2007, Mellionnec est connu pour son festival du film documentaire, « Les Rencontres du film documentaire », organisé cette année du 24 au 27 juin. Employant l'équivalent de neuf salariés à temps plein, ce festival a permis de relancer l'activité de tout le village. Le groupe passera à proximité du château de Trégarantec construit au XVII^e siècle, il possède des jardins à la française sur 3 niveaux classés. Puis les cyclistes pénétreront dans le département du Morbihan et atteindront le village de Plouray qu'ils contourneront. De là ils continueront vers Gourin. Entre 1902 et la Première Guerre mondiale, alors que la terre, ici, était ingrate avec de petites exploitations agricoles et des familles souvent nombreuses. Gourin et sa région ont connu une très forte émigration, principalement vers l'Amérique du Nord. Des prêtres parcouraient les campagnes et organisaient cette émigration, d'abord vers le Canada, le gouvernement cédant des lots de terre qui devenaient la propriété des colons après cinq ans de mise en valeur. En 1913, Joseph Ulliac quitte Gourin avec sa femme et dix autres membres de sa famille. Ils fondent ensemble le village de Gourin City, dans le nord de la province de l'Alberta, au Canada, au pied des Montagnes Rocheuses. Une douzaine de familles bretonnes, venues principalement des Montagnes Noires, les rejoignent par la suite. Il y eut une seconde vague d'émigration dans les années 1950. Beaucoup des Bretons vivant actuellement aux États-Unis sont originaires de la région de Gourin. On estime que la région des Montagnes Noires autour de Gourin a perdu environ 4 000 émigrants partis vers les États-Unis entre 1945 et 1958 soit environ 13% de la population. Dès 1928, on dénombrait environ 3 000 habitants de Gourin à New York, beaucoup étaient employés par Michelin qui recrutait de façon privilégiée des Bretons. Trois agences de la « Compagnie Générale Transatlantique » ont d'ailleurs à l'époque leur siège à Gourin pour organiser les flux à destination des États-Unis. Une réplique de la statue de la Liberté, sur la place Centrale, témoigne de l'exode de la population de Gourin vers le continent américain. Elle a été offerte en 1990 par Air France et elle est devenue l'emblème



Statue de la Liberté trônant au centre de Gourin

de l'épopée transatlantique des Gourinois. A la sortie de la ville, les cyclistes se lanceront dans l'ascension du col de Toullaëron (266 m) avec 4,0 km à 3,5%. Marion du Faouët, une brigand célèbre de la région du XVIII^e siècle, aurait fréquemment détourné des passants au sommet du col de *Toullaëron* dont le nom breton signifie col du trou aux voleurs en français. Espérons ne pas en croiser sur le chemin ! C'est une montée tranquille sans difficulté majeure dans un paysage de bocage avant de terminer dans la forêt. Un peu avant le sommet, le groupe pénétrera dans le département du Finistère. Au bas de la descente, le groupe bifurquera sur la droite près du village de Spézet en direction de St Hernin. Le groupe pourra admirer le clocher à galerie de l'église paroissiale. Plus loin au bord de la route, les cyclistes passeront près du calvaire de Kerbreudeur (XV^e siècle) édifié en granit. C'est l'un des plus anciens de Bretagne. Ensuite ils traverseront le canal de Nantes à Brest au Port de Carhaix. Une gare avait été construite vers 1830 pour permettre le déchargement des péniches du canal et le chargement sur des trains. En traversant la route principale, les cyclistes attaqueront la dernière difficulté du jour avec la montée du Port de Carhaix (142 m) 1,3 km à 4,9%. Après 0,2 km d'ascension ils auront un passage de 300 m à 10% qui va faire mal aux jambes en cette fin d'étape. Puis le groupe continuera vers Carhaix pour terminer cette étape.

La ville est connue en France et en Europe grâce au Festival des Vieilles Charrues dont la 29^{ème} édition, reportée en 2020, aura lieu du 15 au 18 juillet 2021, avec comme tête d'affiche Céline Dion. En 2019, le festival a rassemblé 270 000 personnes, ce qui en fait le 1^{er} festival de musique en France avec 6 000 bénévoles mobilisés.

Cette ville de 8 200 habitants a d'autres atouts. Située au cœur de la Bretagne, à moins d'une heure de route des principales villes bretonnes, elle bénéficie d'une situation stratégique et d'un environnement exceptionnel entre Montagnes noires et Monts d'Arrée pour le tourisme. C'est l'une des plus anciennes cités de l'Ouest, construite il y a plus de 2000 ans par les Romains au cœur d'un réseau d'une dizaine de voies romaines.. Des fouilles archéologiques ont même permis de mettre au jour les traces d'habitat remontant à près de 2 400 ans avant JC. Il existe un musée archéologique qui retrace l'histoire de Vorgium (nom de la ville à l'époque romaine). Plus tard, sa position centrale en fait une ville de foires avec notamment la tenue des marchés aux chevaux et aux bestiaux. A la fin du XIX^e siècle, Carhaix est de nouveau choisie pour sa centralité afin d'y implanter le nœud du Réseau ferré breton. Démantelées dans les années 60, ses lignes sont reconverties en Voies Vertes à la fin des années 2000. La ville est aussi le poumon économique du Centre-Bretagne, elle offre aux entreprises une position stratégique. Par exemple la société NUTRI'Babig spécialisée dans la nutrition infantile produit de la poudre de lait installée en 2019 compte 230 employés.

Itinéraires de la 3^{ème} étape:

Itinéraire de la version directe avec 138,0 km et 1500 m de dénivelé :

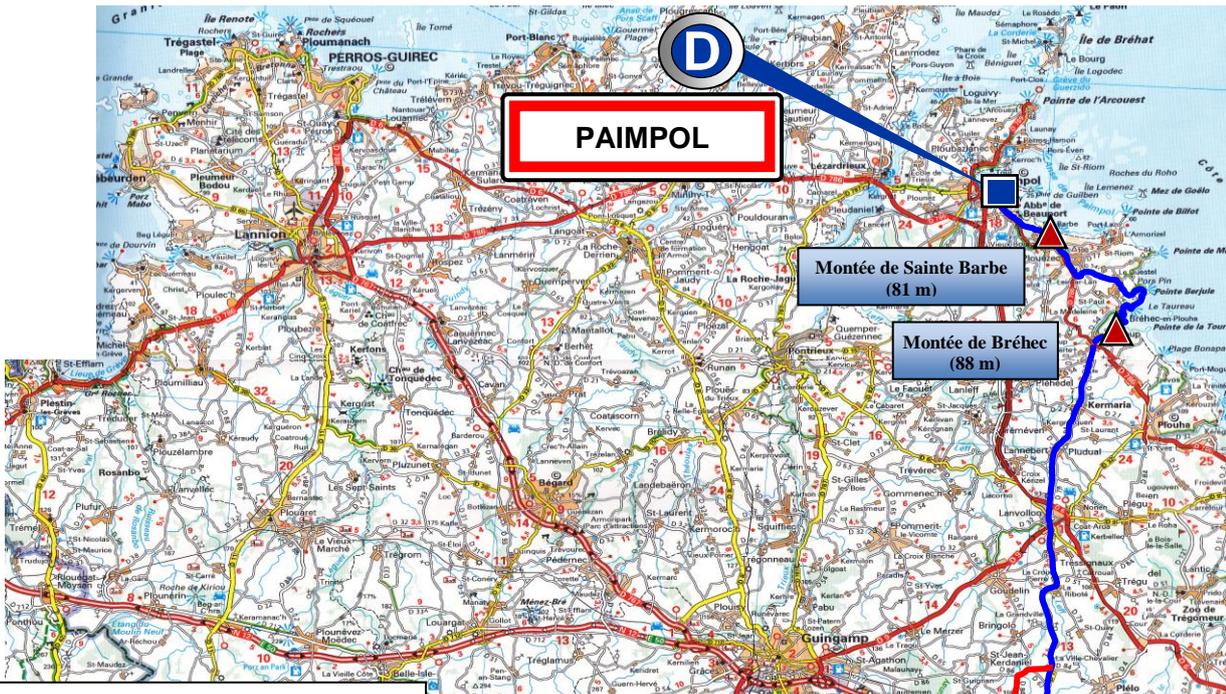
Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Côtes d'Armor	0.0 km	9h00	6 m	Paimpol	Départ de l'Hôtel Le Goëlo Partie commune aux 2 parcours
	2.0 km	9h05	21 m	Kéridy	
	4.0 km	9h14	81 m	▲ Montée de Sainte Barbe	1,4km d'ascension à 4,93 % de moyenne avec 100 m à 10,0 %
	6.0 km	9h19	96 m	Plouézec	
	10.5 km	9h28	70 m	⚡ Pointe du Berjul	Belle vue sur la mer
	15.0 km	9h42	88 m	▲ Montée de Bréhec	2,1 km d'ascension à 3,81 % de moyenne avec 100 m à 11,0 % Beau point de vue depuis la route de la Corniche
	15.5 km	9h43	74 m	Lanloup	
	21.5 km	9h58	65 m	Pludual	
	25.5 km	10h09	94 m	Lanvollon	
	27.5 km	10h13	76 m	Tressignaux	
	34.0 km	10h31	117 m	X D7/D84	Séparation des 2 versions
	37.0 km	10h38	101 m	Châtaudren	
	44.0 km	10h57	174 m	▲ Montée de Boquého	1,9 km d'ascension à 2,63 % de moyenne
	52.0 km	11h21	249 m	Saint Gildas	
	56.0 km	11h31	263 m	Le Vieux Bourg	
	58.0 km	11h37	297 m	▲ Montée du Vieux Bourg	9,9 km d'ascension à 1,10 % de moyenne. Bosse en palier
	64.5 km	11h51	207 m	X D767/D69/VC	Parcours commun aux 2 versions
	67.0 km	11h56	18 m	Etang du château de Corlay	Repas sur les bords de l'étang du Château à Corlay
		13h00			
	67.5 km	13h02	184 m	Corlay	
	75.5 km	13h27	290 m	▲ Montée de Saint Mayeux	2,5 km d'ascension à 3,48 % de moyenne avec 100 m à 10,0 %
	76.0 km	13h28	275 m	Saint Mayeux	
	79.0 km	13h33	195 m	Saint Gilles Vieux Marché	
	83.5 km	13h41	113 m	Pont du Goléron	
	87.5 km	13h59	291 m	▲ Montée de Mûr de Bretagne	3,8 km d'ascension à 4,68 % de moyenne avec 200 m à 12,0 %
	92.0 km	14h09	190 m	Caurel	
	103.0 km	14h34	145 m	RP N164/D5	Séparation des 2 versions
	104.0 km	14h36	135 m	Gouarec	
107.0 km	14h47	217 m	▲ Montée de Gouarec	3,0 km d'ascension à 2,77 %	
109.5 km	14h54	219 m	Plougarnevel		
115.0 km	15h08	228 m	Rostrenen		
125.0 km	15h32	202 m	Maël-Carhaix		
29	134.0 km	15h51	134 m	Limite des départements 22 et 29	
	138.0 km	16h01	140 m	Carhaix-Plouguer	Hébergement à l'hôtel Noz Vad

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations	
Côtes d'Armor	0.0 km	9h00	6 m	Paimpol	Départ de l'Hôtel Le Goëlo Partie commune aux 2 parcours	
	2.0 km	9h05	21 m	Kéridy		
	4.0 km	9h14	81 m	▲ Montée de Sainte Barbe	1,4km d'ascension à 4,93 % de moyenne avec 100 m à 10,0 %	
	6.0 km	9h19	96 m	Plouézec		
	10.5 km	9h28	70 m	☞ Pointe du Berjul	Belle vue sur la mer	
	15.0 km	9h42	88 m	▲ Montée de Bréhec	2,1 km d'ascension à 3,81 % de moyenne avec 100 m à 11,0 % Beau point de vue depuis la route de la Corniche	
	15.5 km	9h43	74 m	Lanloup		
	21.5 km	9h58	65 m	Pludual		
	25.5 km	10h09	94 m	Lanvollon		
	27.5 km	10h13	76 m	Tressignaux		
	34.0 km	10h31	117 m	X D7/D84	Séparation des 2 versions	
	38.5 km	10h44	144 m	Plouagat		
	42.0 km	10h55	196 m	Lanrodec		
	44.0 km	11h01	217 m	▲ Montée de Lanrodec	3,1 km d'ascension à 2,52 % de moyenne	
	50.0 km	11h13	134 m	St Péver		
	61.5 km	11h50	280 m	▲ Col de la Clarté	9,1 km d'ascension à 1,86 % de moyenne. Bosse en palier	
	68.0 km	12h04	207 m	X D767/D69/VC	Parcours commun aux 2 versions	
	70.5 km	12h09 13h00	18 m	Etang du château de Corlay	Repas sur les bords de l'étang du Château à Corlay	
	71.0 km	13h02	184 m	Corlay		
	79.0 km	13h27	286 m	▲ Montée de Saint Mayeux	2,5 km d'ascension à 3,48 % de moyenne avec 100 m à 10,0 %	
	79.5 km	13h28	275 m	Saint Mayeux		
	82.5 km	13h33	195 m	Saint Gilles Vieux Marché		
	87.0 km	13h41	113 m	Pont du Goléron		
	91.0 km	13h59	291 m	▲ Montée de Mûr de Bretagne	3,8 km d'ascension à 4,68 % de moyenne avec 200 m à 12,0 %	
	95.5 km	14h09	190 m	Caurel		
	106.5 km	14h34	145 m	RP N164/D5	Séparation des 2 versions	
	109.0 km	14h44	228 m	▲ Montée de Kérialan	1,8 km d'ascension à 5,11 % de moyenne	
	111.5 km	14h49	171 m	Plélauff		
	119.5 km	15h13	237 m	▲ Montée de Mellionec	3,9 km d'ascension à 2,21 % de moyenne	
	123.0 km	15h24	234 m	Changement de département 22/56		
	56	128.5 km	15h33	188 m	Plouray	
		145.0 km	16h13	148 m	Gourin	
149.0 km		16h28	241 m	Changement de département 56/29		
Finistère	150.0 km	16h32	266 m	▲ Col de Toullaëron	4,0 km d'ascension à 3,48 % de moyenne	
	161.0 km	16h58	126 m	St Hernin		
	164.5 km	17h02	79 m	Port de Carhaix		
	166.0 km	17h10	142 m	▲ Montée du Port de Carhaix	1,3 km d'ascension à 4,85 % de moyenne avec 300 m à 10,0 %	
	169.5 km	17h20	140 m	Carhaix-Plouguer	Hébergement à l'hôtel Noz Vad	



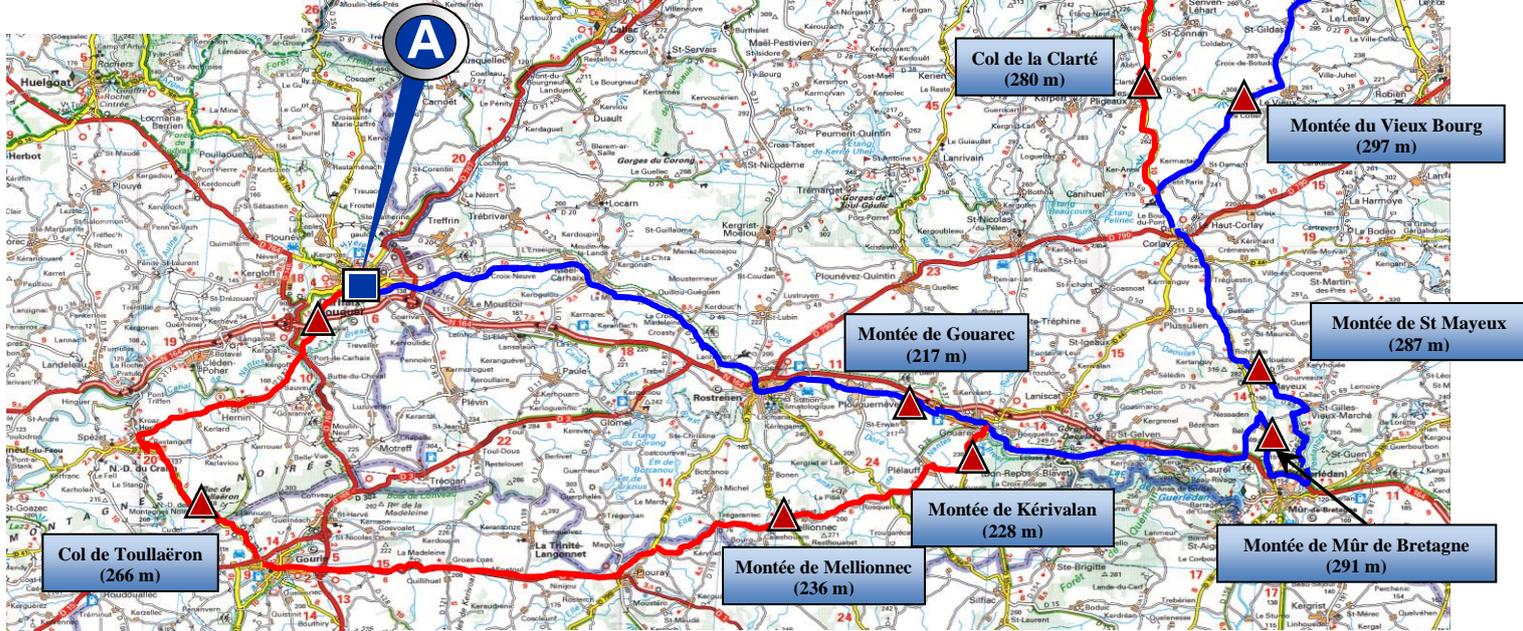
Les statues des 4 As dans le centre de Carhaix en l'honneur des 4 vainqueurs bretons du Tour de France

Carte de l'itinéraire de la 3^{ème} étape entre Paimpol (Côtes d'Armor) et Carhaix-Plouguer (Finistère)



— Version directe 138,0 km
— Version longue 169,5 km
 - Repas de midi au 67^{ème} km pour la VD et au 71^{ème} km pour la VL sur le bord de l'étang du château à Corlay

CARHAIX-PLOUGUER



Col de Toullaëron (266 m)

Montée de Mellionec (236 m)

Montée de Kérivalan (228 m)

Montée de Gouarec (217 m)

Montée de Mûr de Bretagne (291 m)

Montée de St Mayeux (287 m)

Montée du Vieux Bourg (297 m)

Col de la Clarté (280 m)

Montée de Boqueho (174 m)

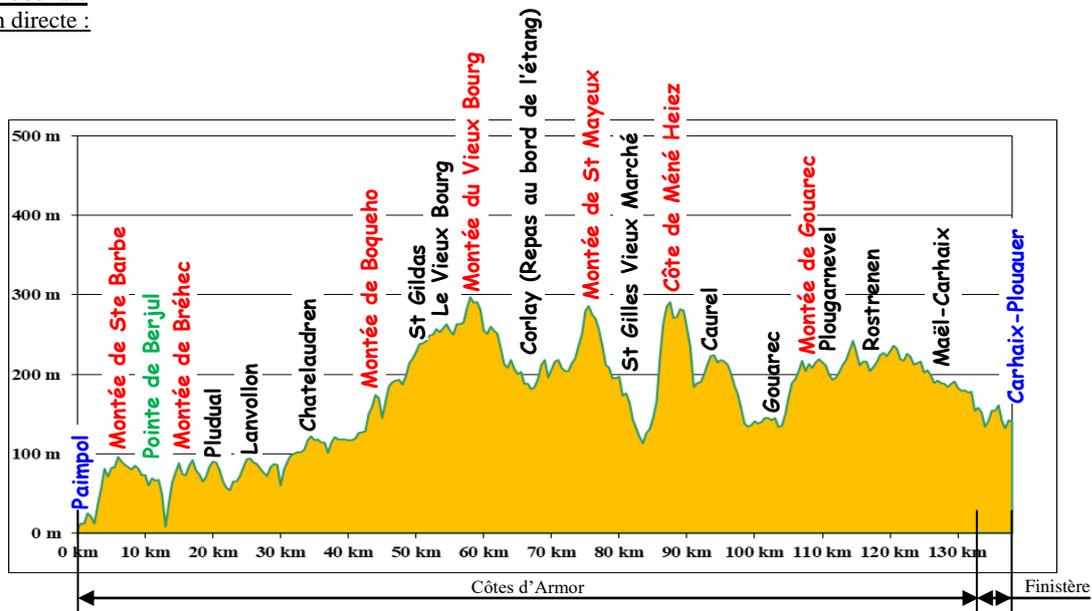
Montée de Lanrodec (223 m)

Montée de Bréhec (88 m)

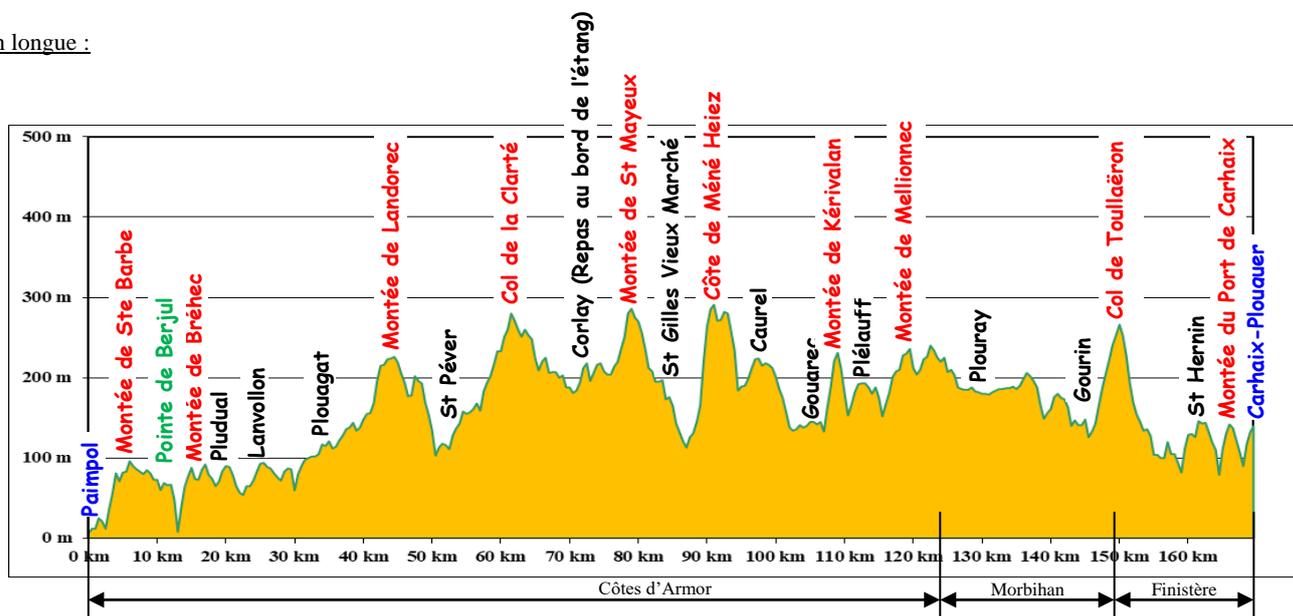
Montée de Sainte Barbe (81 m)

Profil des parcours :

Version directe :



Version longue :



Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par tous les participants :

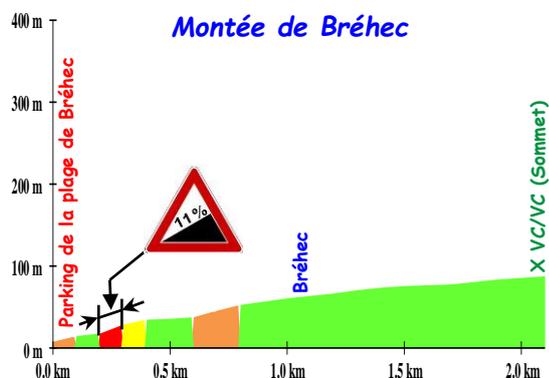
Montée de Sainte Barbe (81 m) : 1,4 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D786/VC

Pente moyenne : 4,93 %

Pente maxi : 10,0% sur 200 m après 0,1 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par tous les participants. Début d'ascension au 3^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.



Montée de Bréhec (88 m) : 2,1 km d'ascension.

Début de l'ascension : Parking de la plage de Bréhec

Pente moyenne : 3,81 %

Pente maxi : 11,0% sur 100 m après 0,2 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants. Début d'ascension au 13^{ème} km.

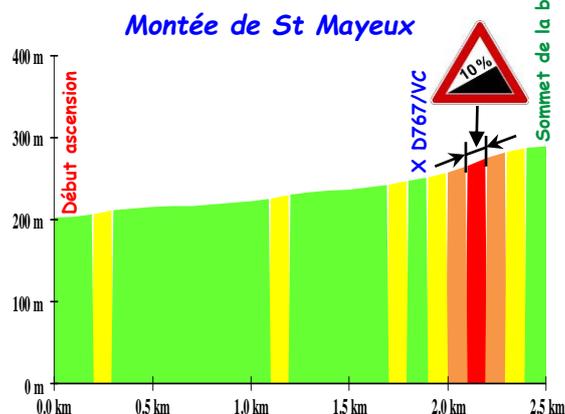
Montée de St Mayeux (290 m) : 2,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : 500 m après X D767/D50

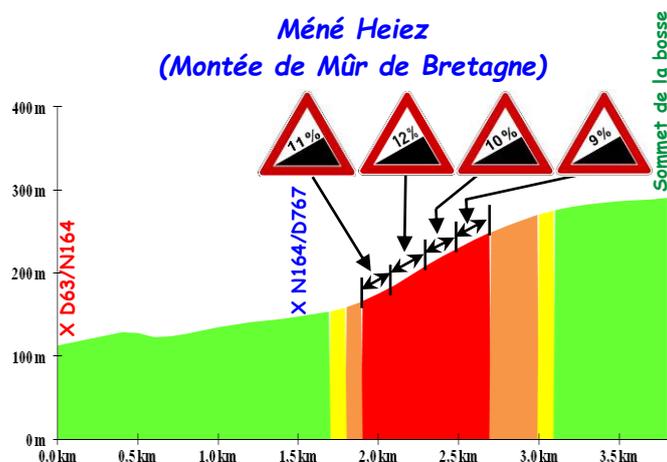
Pente moyenne : 3,48 %

Pente maxi : 10,0 % sur 100 m après 2,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants. Début d'ascension au 73^{ème} km pour la VD et au 76^{ème} km pour la VL.



Méné Heiez (Montée de Mûr de Bretagne)



Méné Heiez (ou montée de Mûr de Bretagne (291 m) : 3,8 km d'asc.

Début de l'ascension : X D63/N164

Pente moyenne : 4,68 %

Pente maxi : 12,0 % sur 200 m après 2,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants. Début d'ascension au 62^{ème} km pour tous les cyclistes

Ascensions escaladées par les participants à la version directe :

Montée de Boquého (174 m) : 1,9 km d'ascension.

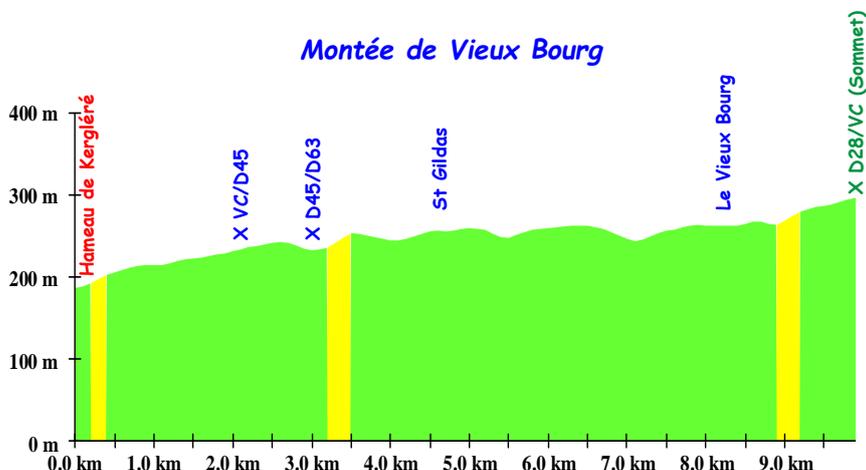
Début de l'ascension : Pont sur le Leff après X D7/D24

Pente moyenne : 2,63 %

Pente maxi : 7,0 % sur 200 m après 0,5 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 27^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.

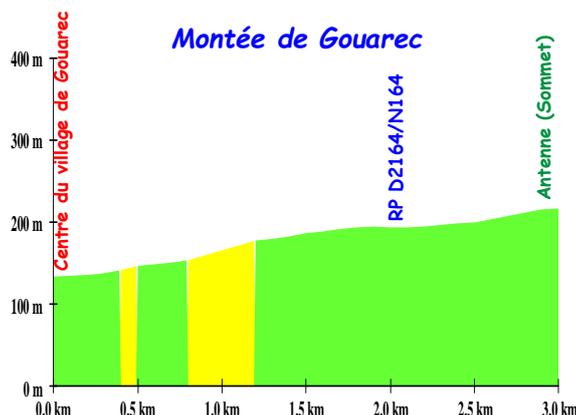
Montée de Vieux Bourg



Montée de Vieux Bourg (297 m) : 9,9 km d'ascension.
Début de l'ascension : Hameau de Kergléré (km 48)
Pente moyenne : 1,11 %
Pente maxi : 6,0 % sur 300 m après 3,2 km d'asc.
Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 49^{ème} km.
 Montée en plusieurs paliers.

Montée de Gouarec (217 m) : 3,0 km d'ascension.
Début de l'ascension : Centre du village de Gouarec
Pente moyenne : 2,77 %
Pente maxi : 6,0 % sur 400 m après 0,8 km d'ascension
Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 105^{ème} km.

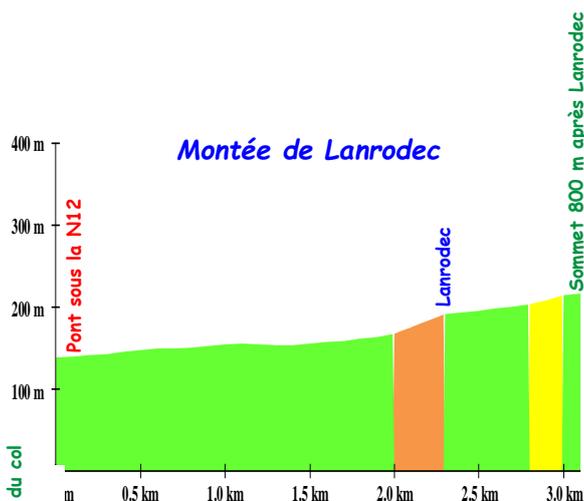
Montée de Gouarec



Ascensions escaladées par les participants à la version longue :

Montée de Lanrodec (217 m) : 3,1 km d'ascension.
Début de l'ascension : Pont sous la N12 à la sortie de Plouagat
Pente moyenne : 2,52 %
Pente maxi : 8,0 % sur 300 m après 2,0 km d'ascension
Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 40^{ème} km.

Montée de Lanrodec



Col de la Clarté (280 m) : 9,1 km d'ascension.
Début de l'ascension : Moulin de Toulbolzo
Pente moyenne : 1,86 %
Pente maxi : 7,0% sur 400 m après 4,7 km d'asc.
Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 53^{ème} km. Montée en plusieurs paliers.

Montée de Kérialan (228 m) : 1,8 km d'ascension.
Début de l'ascension : RP D5/D76
Pente moyenne : 5,11 %
Pente maxi : 8,0 % sur 300 m après 0,3 km d'ascension
Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 108^{ème} km.
 Ascension trop courte pas de profil.



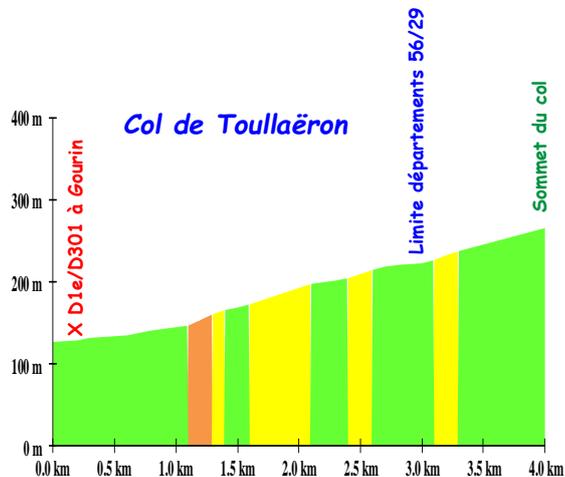
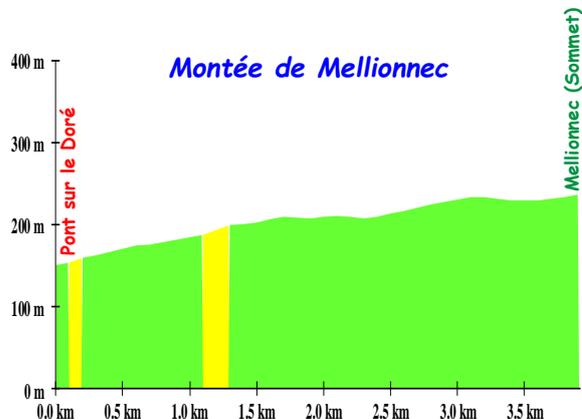
Montée de Mellionec (237 m) : 3,9 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur le Doré

Pente moyenne : 2,21 %

Pente maxi : 6,0 % sur 200 m après 1,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 116^{ème} km. Montée en plusieurs paliers.



Col de Toullaëron (266 m) : 4,0 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D1e/D301 à Gourin

Pente moyenne : 3,48 %

Pente maxi : 7,0 % sur 200 m après 1,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 146^{ème} km.

Montée du Port de Carhaix (142 m) : 1,3 km d'ascension.

Début de l'ascension : RP D5/D76

Pente moyenne : 4,85 %

Pente maxi : 10,0 % sur 300 m après 0,2 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 165^{ème} km.

Ascension trop courte pas de profil.

Hôtel et restaurant retenus à Carhaix-Plouguer :

- **Hôtel Noz Vad**
12 Boulevard de la République,
29270 Carhaix-Plouguer
Tél : 02 98 99 12 12
Site Internet de l'hôtel : <http://www.nozvad.bzh/>
- **Restaurant (à trouver)**

Horaires des petits déjeuners du lundi 21 juin:

- 7h30 pour les participants à la version longue
- 8h00 pour les participants à la version directe



Hôtel Noz à Carhaix-Plouguer

Notes personnelles:

Lundi 22 juin : 4^{ème} étape entre Carhaix-Plouguer et Morgat

Présentation de l'étape :

Cette 4^{ème} étape est l'étape dite de "montagne" du périple. Elle conduira les participants à travers les routes du Finistère d'abord dans les Monts d'Arrée ou dans les Montagnes Noires en fonction de la version choisie puis à la découverte de la presqu'île de Crozon. Les parcours sont totalement différents le matin, l'après-midi, une autre variante permettra à la version longue d'aller escalader le Ménez Quelerc'h. L'après-midi également, il y aura aussi la possibilité d'aller faire le tour de Presqu'île de Roscanvel pour admirer le point de vue sur la Rade de Brest depuis la Pointe des Espagnols moyennant 12,5 km et 200 mètres de dénivelé supplémentaires.

Pour la 5^{ème} étape il y a 4 possibilités :

- soit la version directe avec 128,5 km et 1800 m de dénivelé
- soit la version longue avec 166,5 km et 2200 m de dénivelé
- soit une version directe bis avec 141,0 km et 2000 m de dénivelé avec le tour de la Presqu'île de Roscanvel
- soit une version longue bis avec 179,0 km et 2400 m de dénivelé avec le tour de la Presqu'île de Roscanvel

Dès le départ de l'hôtel, les parcours seront différents. La version directe partira au Sud en direction des Montagnes Noires que la version longue avait découverte la veille en fin d'étape. D'ailleurs les 7 premiers km seront les mêmes, en sens inverse, de la fin de la 3^{ème} étape de la version longue. Il faudra être prudent dans la descente pentue avant le Port de Carhaix. Ensuite sur la gauche de la route, les cyclistes pourront voir le calvaire de Kerbreudeur du XV^e siècle. Taillé dans le granit, c'est l'un des plus anciens de Bretagne. Peu après le groupe laissera la route principale pour emprunter une route plus étroite et attaquée la montée de Koad Krenn (304 m) avec 3,8 km à 4,6%. Il faudra cependant se méfier de l'irrégularité de la pente avec un passage de 200 m à 10% au bout de 2,7 km d'ascension. Arrivé au hameau de Koad Krenn, le groupe sera au point culminant de la version directe. Après une descente de 1,3 km, ils rejoindront la route départementale et attaqueront la courte ascension du Col de Toullaëron (266 m) avec 0,9 km à 3,9%. Le groupe attaquera ensuite une longue descente vers Spézet. Ici a lieu tous les ans à la fête de la Trinité, célébrée le dimanche qui suit la Pentecôte, le dernier pardon du beurre en Bretagne : on offre dans la chapelle Notre-Dame du Krann une motte de beurre géante sculptée et décorée de motifs traditionnels. Le groupe continuera sa route vers St Goazec. Attention juste avant d'atteindre le village il faudra affronter une sévère rampe à 12% sur 200 m. Une source naturelle, se trouvant dans une zone boisée et protégée de



Très beau château de Trévarez près de Chateaufeu du Faou que les cyclistes ne pourront pas voir.

la forêt de Laz, est exploitée depuis 1967 par une usine d'embouteillage qui produit 35 millions de bouteilles par an. Elle est commercialisée sous la marque eau de source Isabelle par Cristalline. Peu après le village, le groupe arrivera sur une route plus importante face aux grilles du Domaine de Trévarez. Ce parc de 85 hectares abrite un magnifique château du XIX^e siècle. Malheureusement nous ne pourrions pas l'apercevoir. Ensuite les cyclistes descendront vers l'Aulne qu'ils franchiront à l'entrée de Chateaufeu du Faou. Fleuve côtier long de 140 km, l'Aulne prend sa source à l'est des monts d'Arrée et se jette dans la rade de Brest. La vallée de l'Aulne s'étend du Pont Triffen jusqu'à Chateaulin et coïncide avec un tronçon du canal de Nantes à Brest. Au passage du pont, débutera la montée de Chateaufeu (135 m) avec 1,6 km à 5,6%. Il y aura quand même 200 m à 9% avant le panneau d'entrée dans le village. La bosse se poursuivra dans la traversée du village jusqu'au rond-point à la sortie du village. La construction du canal a permis un développement économique de la commune. Par contre la construction des écluses, non munies d'échelles à poissons avant la fin du XIX^e siècle, bloque la migration des saumons, alors que la pêche fluviale était jusque-là importante dans l'Aulne. Paul Sérusier célèbre peintre du début du XX^e siècle, ami de Gauguin, habita le village une bonne partie de sa vie. Il a décoré la chapelle des fonts baptismaux de l'église paroissiale et a peint de nombreux paysages et personnages locaux. Les variétés de pommes de terre "Charlotte" et "Juliette" sont nées à Chateaufeu-du-Faou grâce à Germicopa, un fabricant de semences de Quimper et les agriculteurs locaux. Le principal employeur de la commune est un abattoir de porcs, un producteur de saumon et de truite (très souvent primé dans les concours nationaux) « Bretagne Saumon » est implanté dans la commune. En continuant à travers champs et bosquets, les cyclistes arriveront au pied de la montée de Lennon (123 m). Cette bosse est assez courte avec 1,6 km à 4,8% mais il y aura un passage de 200 m à 11% au milieu de l'ascension. Du village, ils descendront vers le Pont Ti-men sur l'Aulne. Au bord de la route, ils verront le chaland Victor, dernier vestige de la batellerie ayant navigué sur le canal de Nantes à Brest. A partir de là la route s'élèvera pour rejoindre Gouézec, puis Lothey. Des villages essentiellement agricoles où le froment est la principale céréale, les pommes de terre et, à un degré moindre, les petits pois sont aussi cultivés. Les cyclistes longeront les berges de l'Aulne pour atteindre St Coulitz où sera pris le repas de midi sur l'aire de pique-nique située en face de l'église paroissiale.

La version longue partira de l'hôtel vers le Nord vers les Monts d'Arrée à travers le Parc Naturel Régional d'Armorique. Au cœur du département du Finistère, les Monts d'Arrée, datant de 300 millions d'années, sont un massif montagneux faisant parti du massif armoricain qui culminait à 2800 m et qui s'est bien érodé pour atteindre aujourd'hui 385 mètres. Ils marquaient traditionnellement la limite entre la Cornouaille au sud (évêché de Quimper) et le Léon au nord (évêché de Saint-Pol-de-Léon). Leur paysage est très proche de ceux de l'Irlande et du Pays de Galles, avec ses rocs qui émergent de la végétation à l'allure désertique. Elle est principalement constituée de lande. Malgré la faiblesse des altitudes, un « effet de montagne » existe dans ce massif. Il constitue un obstacle qui oblige les masses d'air à s'élever et la rudesse du climat est nette. Les vents dominants venus de l'Atlantique charrient des masses d'air maritime qui expliquent l'abondance des précipitations et la fréquence des brumes. La station climatique de Brennilis détient le record de France de la nébulosité, les précipitations moyennes sont de 1 465 mm par an contre par exemple 652 mm à Penmarch, sur le littoral sud-ouest du Finistère où nous serons logés à l'arrivée de la prochaine étape. Une relative continentalité se fait sentir par comparaison à la douceur du littoral entre 2 et 3°C de moins l'hiver et 15 jours au moins de retard végétatif au printemps. Les sommets des monts d'Arrée présentent, malgré leur faible altitude, un véritable décor de montagne. D'Ouest en Est, le Roc'h Trevezel, à 385 mètres d'altitude, le Roc'h Ruz (Point culminant de la Bretagne depuis les derniers relevés effectués par GPS pour une dizaine de cm) et le Roc'h Trédudon (383 mètres) font saillie sur la crête, dominant d'une centaine de mètres le plateau granitique tabulaire qui les entoure.

Après la sortie de Carhaix, le groupe atteindra Poullaouen. Cette commune comme celle de Huelgoat possédaient des mines de plomb argentifères. Les gisements de Poullaouën remonteraient à la préhistoire, mais ce qui est sûr, c'est qu'elles ont été exploitées à l'époque gallo-romaine, elles se trouvaient en bordure immédiate de la voie romaine Carhaix – Morlaix. Leur exploitation a pris son véritable essor avec la naissance de la Compagnie des Mines de Basse-Bretagne créée en 1732. Ces mines ont été exploitées intensivement durant 137 ans par cette compagnie. 2400 personnes ont vécu de cette industrie qui fût très en avance sur son temps. Dès le milieu du XVIII^e siècle, les mines de Basse-Bretagne deviennent



A Spézet, il existe le dernier Pardon du Beurre où des artistes sculptent magnifiquement des mottes de beurre.



Les cyclistes franchiront ou longeront l'Aulne comme ici avant de monter à Chateaufeu du Faou.

les principales mines métalliques du royaume. D'importantes innovations techniques furent introduites aux mines de Poullaouën et Huelgoat. Par exemple, la 1^{ère} machine à vapeur bretonne fonctionna à Poullaouën dès 1748, mais fut démontée quelques années plus tard car sa consommation en charbon était excessive. A son apogée, la production de plomb a été de 600 tonnes par an. L'argent, en plus petite quantité, était avec 1,3 tonne par an. Quant à l'or, il représentait une production de l'ordre de 10 kg par an. L'école royale des mines de Paris envoyait ses élèves-ingénieurs, pendant 3 à 4 mois, pour recevoir une formation pratique aux mines de Poullaouën. A partir de 1778, la mine traverse une crise grave. Les réserves de minerais les plus faciles d'accès sont épuisées et les nouvelles veines, certes plus productives, se trouvent dans des galeries plus profondes. En raison de la concurrence étrangère, les mines ferment les unes après les autres : en 1866 à Poullaouën et en 1873 à Huelgoat. Au carrefour entre la D769 et D769a avant Huelgoat, les cyclistes attaqueront l'ascension du Col de Trédudon (361 m). Cette ascension sera la des plus longue du périple avec ses 16,6 km mais pas la plus difficile. Comme elle comporte plusieurs paliers, la pente moyenne est de 1,6%. Au début de l'ascension, le groupe traversera la forêt d'Huelgoat. Elle est constitué principalement de chênes et de hêtres et s'étend sur 1 000 hectares, elle a longtemps abrité des sabotiers. Elle abrite un remarquable chaos granitique dans la vallée de la rivière d'Argent et une série de sites naturels étranges ayant souvent fait naître légendes et contes. Elle a été ravagée par l'ouragan d'octobre 1987. Dans cette forêt, il a été découvert un ancien oppidum gaulois, le camp d'Artus. Il continua à être occupé aux débuts de l'époque gallo-romaine, ce qui laisse penser que le territoire de Huelgoat fut fréquenté par les légions romaines, puis devint au haut Moyen Âge une place-forte fortifiée appelée château d'Artus. Puis ils arriveront au village de Huelgoat. Après une longue tradition agricole et minière, le tourisme devient l'activité principale de la commune malgré le handicap d'une médiocre desserte ferroviaire. Huelgoat devient fin XIX^e et début XX^e siècles, le « Fontainebleau breton », par analogie au chaos de Fontainebleau. Des hôtels de luxe s'ouvrent, attirant artistes et poètes, mais aussi une clientèle plutôt fortunée anglaise y viennent nombreux au début du siècle dernier, attirés par la forêt légendaire, chaos de rochers fantastiques, lieux archéologiques, lac et rivières poissonneuses. Huelgoat possède alors autant d'hôtels que Camaret. Près de centre, le groupe longera le lac du Huelgoat. D'une superficie de 15 hectares, il se déverse dans la Rivière d'Argent (qui doit son nom aux anciennes mines), alimentant le moulin du Chaos. L'extraction du granit très présent dans la région fut un autre source de revenu. La construction de l'école navale de Brest en 1928 fut l'un des 1^{ers} gros chantiers avant que la ville de Paris ne commande 4 km de granit de Huelgoat pour ses bordures de trottoir. L'apparition du béton sonna le glas des carrières de granit local. Au Sud de la commune, un arboretum « les Arbres du Monde », était à l'origine le jardin thérapeutique de l'hôpital. Il abrite arbustes et arbres menacés de 4 continents. Le groupe poursuivra l'ascension en passant par le village de La Feuillée. Ce village a dû être à l'origine un hospice destiné à secourir les voyageurs pauvres franchissant les monts d'Arrée. Située au bord de la voie romaine Vorgium - Gesocribate (Carhaix-Brest), les hospitaliers de l'Ordre de St Jean de Jérusalem y installent une commanderie. A la Fête de la Saint-Jean, lors de la procession, un jeune enfant de 3 ou 4 ans accompagné d'un mouton ornée de fleurs, mène la procession à l'église. L'ascension se poursuivra jusqu'au sommet du Col de Trédudon (361 m) qui est le plus haut de Bretagne. Sur la gauche de la route, les cyclistes pourront voir le Roc'h Ruz (Point culminant de la Bretagne avec 385 m) et le Roc'h Trédudon (383 mètres). Après une courte descente, les cyclistes prendra une route plus importante et montera sur 1,6 km à 3,4% pour atteindre le Col du Trévèzel (344 m), situé au rond-point près de l'émetteur télé. En continuant la route, le groupe aura une belle vue sur la droite sur le Roc'h Trévèzel, le 3^{ème} sommet de la crête des Monts d'Arrée. Près du parking 1 km plus loin, ils auront un beau point de vue sur les contreforts des Monts d'Arrée, le Mont Saint-Michel de Brasparts au sommet duquel est érigé la chapelle Saint-Michel que le groupe va aller escalader et le lac St Michel. Il est artificiel et a été construit en 1937 pour alimenter une usine hydroélectrique. Il a été également utilisé pour refroidir la centrale nucléaire des Monts d'Arrée située sur ces rives à Brennilis. Cette centrale était un prototype industriel fonctionnant à l'uranium faiblement enrichi, modéré à l'eau lourde et refroidi au gaz carbonique, d'une puissance de 70 MW qui a fonctionné de 1967 à 1985. Depuis le démantèlement de la centrale se poursuit lentement. Une descente permettra à tout le groupe de récupérer avant d'attaquer la montée de la Chapelle St Michel (381 m) avec 3,0 km à 3,9%. Cette ascension peut se diviser en 2 parties. La 1^{ère} après avoir passé le pont sur l'Ellez, rivière qui alimente le barrage, la pente sera faible jusqu'au carrefour vers la route d'accès à la chapelle. Là commencera la seconde partie rapidement les cyclistes auront à affronter 200 m à 10% avant d'atteindre le parking de la chapelle. Ils poursuivront l'ascension par un petit chemin bétonné pour arriver au sommet. Ce sera le point culminant du périple avec ses 381 m. Ils pourront admirer la vue à 360° qui offre un panorama sur les Monts d'Arrée, sur le lac de St Michel et les tourbières qui



La Chapelle St Michel de Brasparts sera le point culminant du périple du haut de ses 381 m d'altitude

l'entourent. Ils pourront apercevoir l'ancienne centrale de Brennilis. Chaque année cette ascension est le théâtre d'une arrivée d'une course cycliste élite La SportBreiz qui révèle souvent de jeunes talents pleins d'avenir comme Valentin Madouas (FDJ) et Geoffrey Bouchard (AG2R) qui se sont imposés au sommet en amateur. Les cyclistes redescendront et rejoindront Brasparts puis Pleyben. Pour les gourmands, en 1920, un boulanger local avait reçu en dot de sa jeune épouse de savoureuses recettes, dont la fameuse recette de la Galette Pleyben. Cette recette unique, devenue incontournable. Aujourd'hui, la maison continue de perpétuer la qualité de ces fins biscuits au beurre dorés au four comme autrefois. Mais la commune est connue pour son magnifique enclos paroissial. Le Calvaire monumental placé devant l'église est le plus massif de toute la Bretagne. Sa construction a débuté avec celle de l'église, en 1555. La porte triomphale est une porte monumentale datée de 1725. L'église a la particularité d'avoir 2 clochers différents. Celui de droite est une tour Renaissance couronnée par un dôme à lanternons tandis que l'autre porte une flèche gothique. Un arrêt s'imposera pour admirer ce chef d'œuvre. Les cyclistes descendront ensuite l'Aulne qu'ils traverseront au Port-Coblant. Cet ancien port sur le canal de Nantes à Brest a développé une base nautique. Après le pont, ils quitteront la grande route pour rejoindre Gouézec et attaqueront la montée de la Roche au Feu (221 m) avec 5,2 km à 3,7%. Cette bosse est en 2 paliers entrecoupés d'une descente après 1,2 km d'ascension. Après le village de Gouézec la pente se redressera avec 200 m à 11% puis sera difficile jusqu'au sommet. Un peu avant, un sentier part sur la droite vers le Karreg an Tan (en français : la Roche du Feu). Situé à 281 mètres, ce magnifique site classé offre un point de vue extraordinaire sur la vallée de l'Aulne, les monts d'Arrée (au nord) et la baie de Douarnenez (à l'ouest). Lors des invasions normandes et pour prévenir de l'arrivée des Vikings, un guetteur (alerté par un autre feu allumé au sommet du Menez-Hom) y allumait un feu qui pouvait s'apercevoir de toute la région du bassin de Châteaulin. Malheureusement il n'est accessible en vélo de route. Une descente permettra au groupe d'atteindre le lieu-dit des 3 Fontaines où ils pourront voir une belle chapelle en granit et couvert en ardoises du XVI^e siècle ainsi qu'une fontaine de l'autre côté de la route. Puis les cyclistes retrouveront le reste du groupe pour le repas sur l'aire de pique-nique en face de l'église paroissiale de St Coultitz.



L'enclos paroissial et l'église de Pleyben que les cyclistes de la version longue découvriront.



Magnifiques chaumières sur les hauteurs de Châteaulin. Les cyclistes de la version directe pourront voir.

L'après-midi, l'itinéraire longera l'Aulne où 2 km plus loin les itinéraires se sépareront à nouveau. La version directe continuera le long de la rivière pour atteindre le centre de Châteaulin. Située sur une boucle de l'Aulne, cette ville de 6 000 habitants est la 3^{ème} sous-préfecture que le groupe visitera depuis le début du périple après Brest et Morlaix. Ici c'est le rendez-vous des pêcheurs de saumons entre avril et mai quand ils remontent la rivière pour frayer. Un observatoire aquatique permet de se familiariser avec les espèces qui fréquentent l'Aulne. Arrivé au 1^{er} rond-point, les cyclistes attaqueront la montée de Châteaulin (140 m) longue de 4,2 km à 3,1%. Dès le début de l'ascension, ils prendront une petite route sur la droite et la pente se redressera pendant 200 m à 8%. Ils arriveront face à la magnifique chapelle

Notre-Dame avec son clocher à dôme construite au XIV^e sur les ruines d'une chapelle romane. En face, les cyclistes pourront voir de belles chaumières construites au XVII^e siècle, l'une d'elle devait appartenir au prêtre de la chapelle. Une autre devait servir d'hospice. Ensuite la route rejoindra la départementale, passera sous la voie ferrée et continuera de monter jusqu'à atteindre une petite route où 400 m de légère descente permettra de récupérer avant d'attaquer le dernier tronçon et d'arriver au sommet. Puis la route rejoindra Dinéault où les itinéraires deviendront communs.



Châteaulin est bien la capitale du vélo quand on voit le public présent à l'arrivée du critérium en 1992.

A l'entrée de Chateaulin, la version longue quittera les bords de l'Aulne pour attaquer le Ménez Quelerç'h (210 m). Pour Jean Paul Ollivier, célèbre journaliste « Chateaulin est la capitale du vélo », cette bosse a vu s'affronter les meilleurs cyclistes depuis 1936 avec ses 3,0 km à 6,4% et son terrible enchaînement de 200 m à 9%, 300 m à 11% et 200 m à 10% après avoir franchi le pont au-dessus de la voie ferrée. Cette année les Boucles de l'Aulne ont eu lieu le dimanche 23 mai et _____ a gagné devant _____. Au sommet, les cyclistes passeront près d'un parc de 8 éoliennes de 2,5 MW chacune soit une puissance de 20 MW. Ils continueront leur route vers Cast de là ils prendront une petite route qui les emmènera au pied d'un petit coup de cul de 700 m non répertorié pour ensuite arriver à Dinéault et rejoindre l'itinéraire commun. Les cyclistes, après une série de montées et de descentes bien casse-pattes, traverseront la forêt domaniale de Landévennec. Jadis elle était gérée par les moines de l'Abbaye de Landévennec. Maintenant, c'est l'état qui l'administre. Cette forêt marque aussi l'entrée

dans la presqu'île de Crozon. Elle doit son nom à sa ville principale, Crozon. Cette presqu'île est située à l'extrémité ouest de la Bretagne, au centre du Finistère. Sa côte déchiquetée, forment l'arête centrale du trident par lequel se termine la péninsule bretonne. Elle est entourée par la mer sur 3 côtés : au nord par la rade de Brest, à l'ouest par la mer d'Iroise et au sud par la baie de Douarnenez. Elle fait toute entière partie du parc naturel régional d'Armorique. Sa situation exposée et stratégique en fait un lieu potentiel de débarquements ennemis et commandant les accès au port de guerre de Brest, ce qui expliquent l'importance des ouvrages militaires (plus de 150 recensés) et la diversité des fortifications datant de toutes les époques dans la presqu'île. Les cyclistes pourront en apercevoir quelques-uns. Si au cours des siècles précédents, l'économie de la presqu'île de Crozon reposait principalement sur la pêche et l'agriculture, de nos jours elle profite surtout du développement du tourisme. Les excursions dans la presqu'île de Crozon comptent parmi les plus typiques que l'on puisse faire en Bretagne. Le groupe traversera Argol où au cœur du village, le musée des vieux métiers vivants permet aux visiteurs de se familiariser avec les métiers et activités exercés jadis. Une quinzaine d'ateliers animés permet une découverte des métiers comme sabotier, vannier, fileuse de lin ou cordier. La route se poursuivra en longeant la base aéronavale de Lanvéoc-Poulmic où travaillent 1200 militaires chargés de surveiller les côtes. Ensuite le groupe atteindra la digue du Fret. Cette route sépare l'étang de la rade de Brest. La grève bordant cette route est très fréquentée pour la pêche à pied les jours de grande marée. Au bout, le hameau du Fret est, par sa taille, un tout petit port sur la rade de Brest mais il a été pendant fort longtemps un port très actif (pêche, chantiers navals) et aussi la plaque tournante du tourisme vers Morgat. A partir de la fin du XIX^e siècle, à l'époque où les séjours en presqu'île pour ces messieurs-dames de Brest sont devenus très à la mode. Les bateaux à vapeur traversaient la rade, et, au Fret, attendaient les voitures des hôtels de Morgat. Le port retrouve sa grande affluence l'été, puisque c'est toujours ici qu'arrivent les navettes de Brest. Plus loin, les cyclistes emprunteront une curieuse route-digue qui fait une courbe très serrée. Elle a été construite au XVIII^e siècle, en ligne brisée non pas pour des raisons topographiques (une ligne aurait été plus économique) mais pour des motifs de défense militaire. L'étang de Pen ar Poul existe depuis la création de cette route. Auparavant, l'eau de mer se répandait dans la zone jusque loin dans les terres. C'est une zone humide appréciée de nombreux oiseaux aquatiques. Au large, le groupe pourra apercevoir l'Île Longue. C'est une zone militaire où est établie une base de sous-marins nucléaires. Après la digue, il y aura possibilité de faire le tour de la presqu'île de Roscanvel avec une douzaine de km et 200 m de D+ supplémentaires.

Cette presqu'île marque la Pointe Nord de la Presqu'île de Crozon. La route des fortifications permet de faire le tour de la presqu'île en passant près de la plupart des forts. Le groupe passera par le village de Roscanvel en longeant la côte avant d'atteindre la Pointe des Espagnols à l'extrémité de la presqu'île. Constituée d'une falaise de plus de 60 mètres de hauteur, au sommet et en bas de laquelle subsistent les vestiges de fortifications militaires. Cette position stratégique, face à Brest fut déjà remarquée du temps des ducs de Bretagne, qui y implantèrent un fortin dès 1387 (aujourd'hui disparu). En 1594, les Espagnols y débarquèrent et n'en furent délogés qu'après d'âpres combats. C'est de cette période que la pointe tira son nom. Il faudra emprunter un petit sentier sur 150 m pour admirer la vue sur la Rade de Brest. L'itinéraire se poursuivra sur l'autre côté de la presqu'île en étant plus éloigné du littoral parmi les landes et les vestiges des différents forts militaires. Puis les cyclistes quitteront la presqu'île et retrouveront l'itinéraire direct en longeant la côte dans l'Anse de Camaret et arriver au village de Camaret sur Mer. Au Moyen-Age, une de ses principales activités était la meunerie avec ses différents moulins à vent et à eau. Mais le village s'est développé également comme port de pêche et de commerce. Le port possède une tour de défense côtière construite sur un plan de Vauban. Elle est nommée localement la Tour Vauban. Sa construction a débuté en 1693. Elle était destinée à protéger le mouillage de l'anse de Camaret et à repousser une éventuelle attaque venue de la mer. Les cyclistes pourront l'apercevoir depuis le quai sur le port. Tout comme Douarnenez, Concarneau et les autres ports de pêche du littoral atlantique, Camaret était du XVII^e siècle au XIX^e siècle un port sardinier. Les marins étaient en grande partie des paysans qui trouvaient dans ce travail saisonnier un revenu complémentaire. La pêche à la sardine était au cœur de la vie économique de la commune jusqu'à la grande crise sardinière de 1903-1904. En 1879, 6 conserveries sont en activité (la dernière a fermé en 1955). Cette crise a favorisé la reconversion vers la pêche à la langouste. Le site du port, situé au fond d'une anse sans variations de salinité, a facilité l'installation de viviers pour les conserver. Au début du XX^e siècle, les zones de pêche s'élargissent, allant jusqu'au large du Maroc et de la Mauritanie. Les chantiers de constructions navales tournent à plein régime. En 1957, est lancé le 1^{er} langoustier congélateur. En 1960, Camaret devient le 1^{er} port européen pour la pêche à la langouste avec 41 bateaux qui ont pêché 3 595 tonnes de langoustes roses. À la fin des années 1960, la pêche langoustière amorça un lent déclin, dû notamment aux différentes interdictions de pêche, puis périclita complètement à la fin des années 1980. Le port est devenu maintenant un port de plaisance. À partir de la décennie 1880, Camaret devient progressivement un lieu de villégiature prisé par un certain nombre d'intellectuels et d'artistes parisiens pendant la saison estivale. Le quartier St Thomas, près du port, héberge aujourd'hui une quinzaine de galeries d'art. Les cyclistes longeront ensemble la très belle plage de Corréjou. En sortant, le groupe passera près des alignements mégalithiques de Lagatjar. Alors qu'au début du XX^e siècle, 143 menhirs étaient répertoriés, ils ne comportent plus de nos jours que 65 menhirs répartis en 3 files. En allant vers la pointe de Pen Hir, les cyclistes verront de très loin les ancres gigantesques qui signalent le Musée-mémorial consacré à la bataille de l'Atlantique et qui rend hommage à tous les marins, civils comme militaires, disparus en mer au cours de cet épisode capital de la Seconde Guerre mondiale. Il a été aménagé dans un des blockhaus de la falaise de Kerbonn, à 50 m au-dessus de la mer. Le groupe arrivera ensuite à la pointe de Pen Hir qui correspond à l'une des extrémités occidentales de la presqu'île de Crozon. Ces falaises culminent à 63 m au-dessus du niveau de la mer. Les Tas de Pois qui la prolongent, sont sûrement le lieu de la presqu'île de Crozon le plus photographié. Ces 6 énormes rochers forment un chapelet d'îlots qui s'enfoncent dans la mer. Magnifique !



La Pointe de Pen Hir avec son chapelet d'îlots. Tous les cyclistes pourront admirer le point de vue.



Monumentales ancres posées en bord de route près du musée de la Bataille de l'Atlantique.

Il faudra faire ½ tour et se diriger vers le Sud de la presqu'île. La route descendra du haut des falaises jusqu'à la plage de Kerloc'h avant d'attaquer une montée non répertoriée vers Crozon. Avec ses 7 000 habitants, c'est la ville principale de la

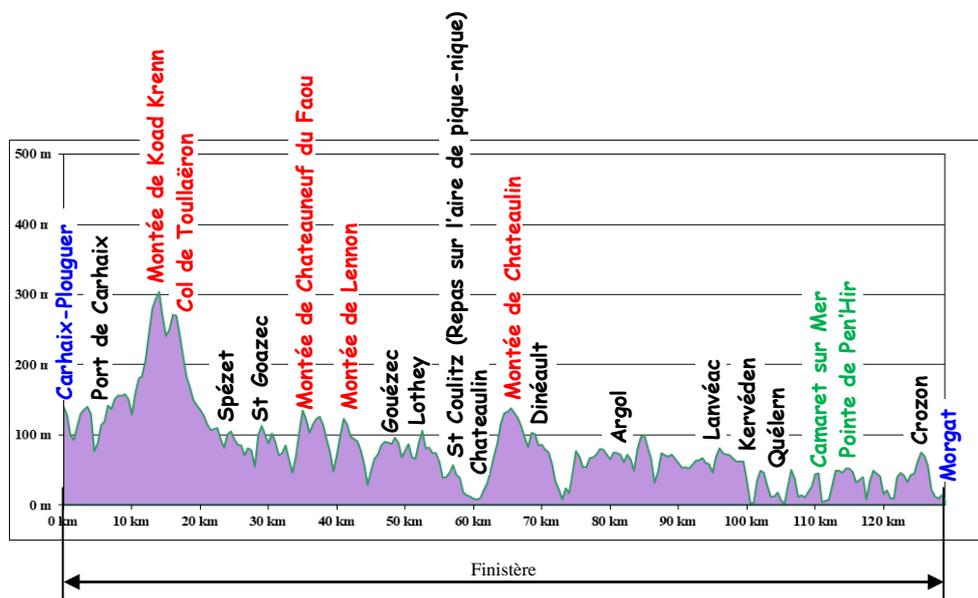
presqu'île qui vit essentiellement du tourisme. Louis Jovet, le célèbre comédien, est né ici en 1887. Il ne restera plus qu'à descendre jusqu'à la mer et rejoindre la plage de Morgat. Ce lieu-dit de Crozon, est bien exposée au sud et abritée des vents d'ouest par le cap de la Chèvre. L'ancien port de pêche a su se transformer en station balnéaire très prisée. C'est en bord de mer face à la plage que nous serons logés. En arrivant, certains n'hésiteront pas à aller se baigner d'autant que la marée sera haute en milieu d'après-midi.

Itinéraires de la 4^{ème} étape:

Itinéraire de la version directe avec 128,5 km et 1800 m de dénivelé :

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h30	140 m	Carhaix-Plouguer	Départ de l'Hôtel Noz Vad Séparation des 2 parcours
	4.5 km	9h42	77 m	Le Port de Carhaix	
	6.0 km	9h47	119 m	Calvaire de Kerbreuder	Joli calvaire du XVe siècle
	14.0 km	10h16	304 m	▲ Montée de Koad Krenn (Hameau de)	3,8 km d'ascension à 4,61 % avec 200 m à 10% Point culminant du périple pour la version directe
	16.0 km	10h22	266 m	▲ Col de Toullaëron	0,9 km d'ascension à 3,89 % de moyenne
	22.5 km	10h34	110 m	Spézet	
	29.0 km	10h51	113 m	St Goazec	
	33.5 km	11h01	46 m	Pont sur l'Aulne	
	34.5 km	11h06	104 m	Chateauneuf du Faou	
	35.0 km	11h09	135 m	▲ Montée de Chateauneuf	1,6 km d'ascension à 5,56 % avec 200 m à 9%
	41.0 km	11h26	123 m	▲ Montée de Lennon	1,6 km d'ascension à 4,75 % avec 200 m à 11%
	41.5 km	11h27	115 m	Lennon	
	44.5 km	11h32	29 m	Pont de Ti Men sur l'Aulne	
	48.5 km	11h45	96 m	Gouézec	
	53.5 km	11h59	82 m	Lothey	
	57.5 km	12h08 13h15	43 m	St Coultiz	Repas sur l'aire de pique-nique en face de l'église Partie commune aux 2 parcours
	60.0 km	13h21	9 m	Entrée de Chateaulin	Séparation des 2 parcours
	61.0 km	13h22	9 m	Chateaulin (RP D770/VC)	
	65.0 km	13h39	138 m	▲ Montée de Chateaulin	4,2 km à 3,12 % de moyenne. Montée en 2 paliers.
	68.0 km	13h46	103 m	Dinéault	Partie commune aux 2 parcours
	82.0 km	14h20	72 m	Argol	
	95.5 km	14h56	81 m	Base aéronavale de Lanvéoc-Poulmic	
	96.5 km	14h58	72 m	Lanvéoc	
	100.5 km	15h06	3 m	Kervéden	
	105.5 km	15h20	18 m	Quélern	Séparation avec les versions bis des parcours
	106.0 km	15h22	50 m	X VC/D355	Partie commune aux 2 parcours
	110.5 km	15h33	4 m	Camaret sur Mer	
	111.0 km	15h34	6 m	Le Port de Camaret	Très joli port
	111.5 km	15h36	8 m	Plage de Corréjou	
	113.0 km	15h41	49 m	Alignements de Lagatjar	Ensemble de mégalithes
113.5 km	15h42	46 m	Ruines de blockhaus	Ruines de la bataille de l'Atlantique	
114.5 km	15h45	52 m	Pointe de Pen Hir	Faire ½ tour à la fin de la route goudronnée. Très beau point de vue	
126.0 km	16h15	56 m	Crozon		
128.5 km	16h20	7 m	Morgat	Hébergement à l'hôtel de la Baie	

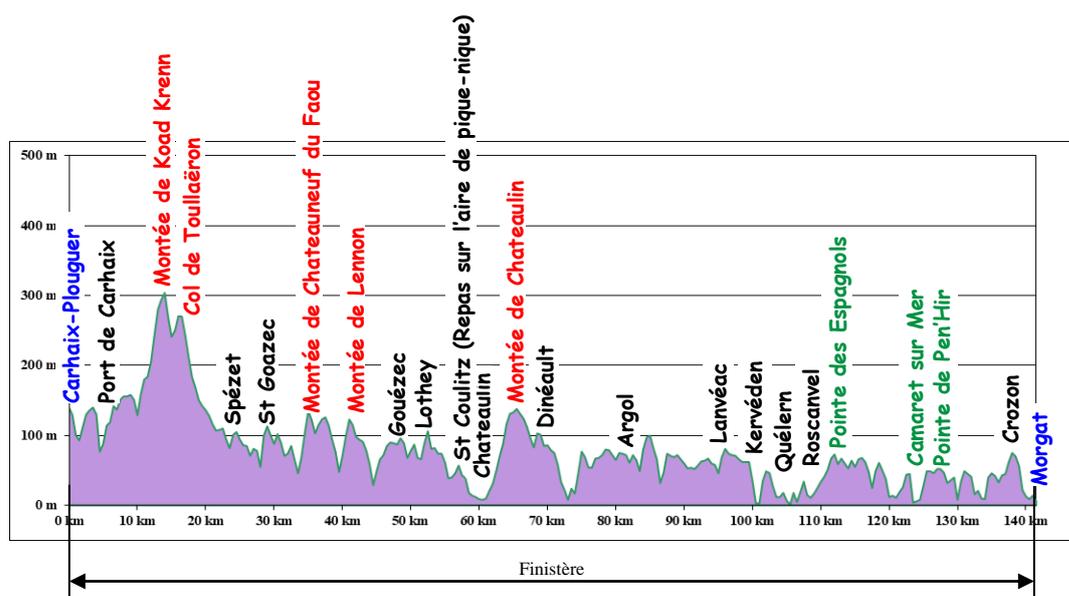
Profil du parcours :



Itinéraire de la version directe bis avec 141,0 km et 2000 m de dénivelé :

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h30	140 m	Carhaix-Plouguer	Départ de l'Hôtel Noz Vad Séparation des 2 parcours
	4.5 km	9h42	77 m	Le Port de Carhaix	
	6.0 km	9h47	119 m	Calvaire de Kerbreuder	Joli calvaire du XVe siècle
	14.0 km	10h16	304 m	▲ Montée de Koad Krenn (Hameau de)	3,8 km d'ascension à 4,61 % avec 200 m à 10% Point culminant du périple pour la version directe
	16.0 km	10h22	266 m	▲ Col de Toullaëron	0,9 km d'ascension à 3,89 % de moyenne
	22.5 km	10h34	110 m	Spézet	
	29.0 km	10h51	113 m	St Goazec	
	33.5 km	11h01	46 m	Pont sur l' Aulne	
	34.5 km	11h06	104 m	Chateauneuf du Faou	
	35.0 km	11h09	135 m	▲ Montée de Chateauneuf	1,6 km d'ascension à 5,56 % avec 200 m à 9%
	41.0 km	11h26	123 m	▲ Montée de Lennon	1,6 km d'ascension à 4,75 % avec 200 m à 11%
	41.5 km	11h27	115 m	Lennon	
	44.5 km	11h32	29 m	Pont de Ti Men sur l' Aulne	
	48.5 km	11h45	96 m	Gouézec	
	53.5 km	11h59	82 m	Lothey	
	57.5 km	12h08	43 m	St Coultiz	Repas sur l'aire de pique-nique en face de l'église Partie commune aux 2 parcours
		13h15			
	60.0 km	13h21	9 m	Entrée de Chateaulin	Séparation des 2 parcours
	61.0 km	13h22	9 m	Chateaulin (RP D770/VC)	
	65.0 km	13h39	138 m	▲ Montée de Chateaulin	4,2km à 3,12 % de moyenne. Montée en 2 paliers.
	68.0 km	13h46	103 m	Dinéault	Partie commune aux 2 parcours
	82.0 km	14h20	72 m	Argol	
	95.5 km	14h56	81 m	Base aéronavale de Lanvéoc-Poulmic	
	96.5 km	14h58	72 m	Lanvéoc	
	100.5 km	15h06	3 m	Kervédén	
	105.5 km	15h20	18 m	Quéléarn	Séparation avec les versions bis des parcours
	107.5 km	15h25	15 m	Roscarvel	
	111.0 km	15h36	67 m	Pointe des Espagnols	Très beau point de vue sur la Rade de Brest (150 m non bitumé)
	118.5 km	15h56	50 m	X VC/D355	Partie commune aux 2 parcours
	123.0 km	16h07	4 m	Camaret sur Mer	
	123.5 km	16h08	6 m	Le Port de Camaret	Très joli port
	124.0 km	16h09	8 m	Plage de Corréjou	
	125.5 km	16h15	49 m	Alignements de Lagatjar	Ensemble de mégalithes
	126.0 km	16h16	46 m	Ruines de blockhaus	Ruines de la bataille de l'Atlantique
127.0 km	16h18	52 m	Pointe de Pen Hir	Faire ½ tour à la fin de la route goudronnée. Très beau point de vue	
138.5 km	16h49	56 m	Crozon		
141.0 km	16h54	7 m	Morgat	Hébergement à l'hôtel de la Baie	

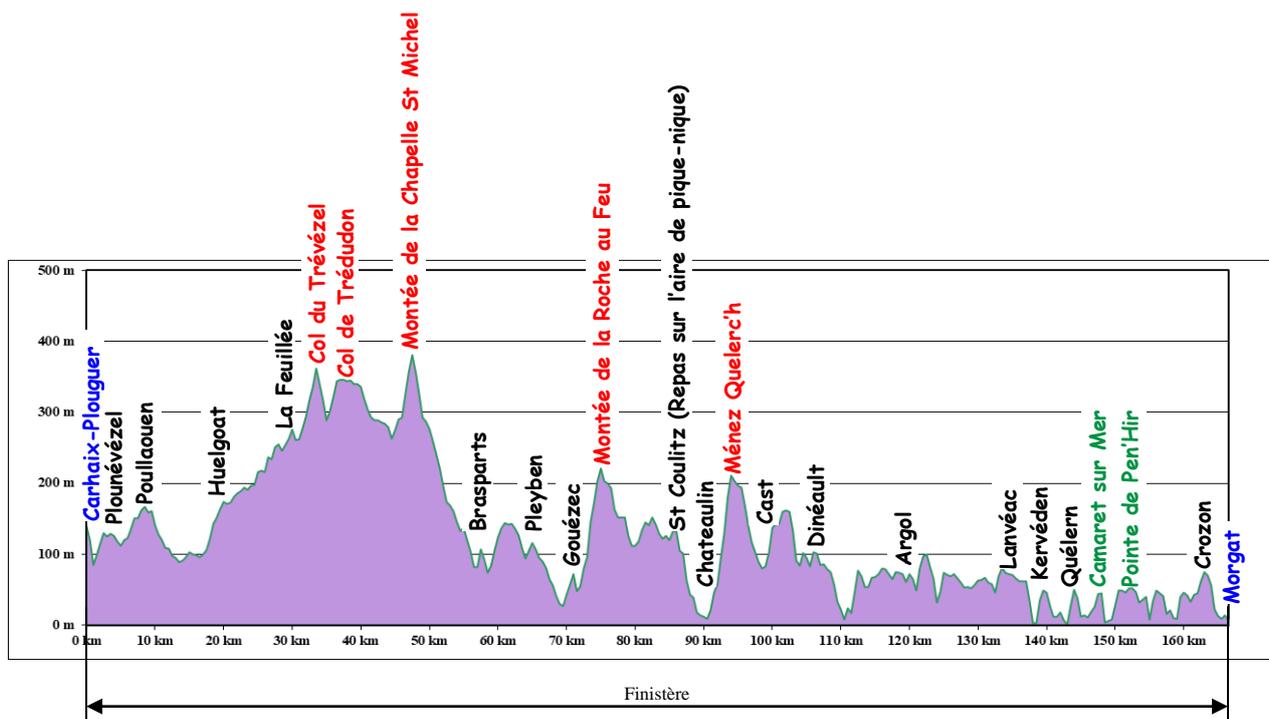
Profil du parcours :



Itinéraire de la version longue avec 166,5 km et 2200 m de dénivelé :

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	8h30	140 m	Carhaix-Plouguer	Départ de l'Hôtel Noz Vad Séparation des 2 parcours
	3.0 km	8h38	125 m	Plounévezel	
	9.5 km	8h56	161 m	Poullaouen	
	20.0 km	9h23	174 m	Huelgoat	Joli cadre avec son lac
	30.0 km	9h52	275 m	La Feuillée	
	33.5 km	10h05	361 m	▲ Col du Trédudon	16,6 km à 1,58 % de moyenne. Montée en plusieurs paliers Plus haut col de Bretagne
	37.0 km	10h15	344 m	▲ Col du Trévezel	1,6 km à 3,44 % de moyenne
	47.5 km	10h43	381 m	▲ Chapelle St Michel de Brasparts	3,0 km à 3,93 % avec 200 m à 10% Point culminant du périple. Très beau point de vue sur les Monts d'Arrée
	55.0 km	10h56	137 m	Brasparts	
	65.0 km	11h23	116 m	Pleyben	Très bel enclos paroissial
	69.5 km	11h31	27 m	Pont Coblant sur l'Aulne	
	73.0 km	11h44	96 m	Gouézec	
	75.0 km	11h54	221 m	▲ Montée de la Roche au Feu	5,2 km à 3,73 % avec 200 m à 11%. Montée en 2 paliers
	88.0 km	12h23 13h15	43 m	St Coultiz	Repas sur l'aire de pique-nique en face de l'église Partie commune aux 2 parcours
	90.5 km	13h21	9 m	Entrée de Chateaulin	Séparation des 2 parcours
	94.0 km	13h39	210 m	▲ Ménez Quelerc'h	3,0 km d'ascension à 6,42 % avec 300 m à 11%. Bosse escaladé par les pros aux Boucles de l'Aulne
	97.5 km	13h45	103 m	Cast	
	106.0 km	14h08	103 m	Dinéault	Partie commune aux 2 parcours
	120.0 km	14h43	72 m	Argol	
	133.5 km	15h19	81 m	Base aéronavale de Lanvéoc-Poulmic	
	134.5 km	15h21	72 m	Lanvéoc	
	138.5 km	15h28	3 m	Kervédén	
	143.5 km	15h43	18 m	Quélern	Séparation avec les versions bis des parcours
	144.0 km	15h45	50 m	X VC/D355	Partie commune aux 2 parcours
	148.5 km	15h56	4 m	Camaret sur Mer	
	149.0 km	15h57	6 m	Le Port de Camaret	Très joli port
	149.5 km	15h58	8 m	Plage de Corréjou	
	151.0 km	16h04	49 m	Alignements de Lagatjar	Ensemble de mégalithes
	151.5 km	16h05	46 m	Ruines de blockhaus	Ruines de la bataille de l'Atlantique
	152.5 km	16h07	52 m	Pointe de Pen Hir	Faire ½ tour à la fin de la route goudronnée. Très beau point de vue
164.0 km	16h38	56 m	Crozon		
166.5 km	16h43	7 m	Morgat	Hébergement à l'hôtel de la Baie	

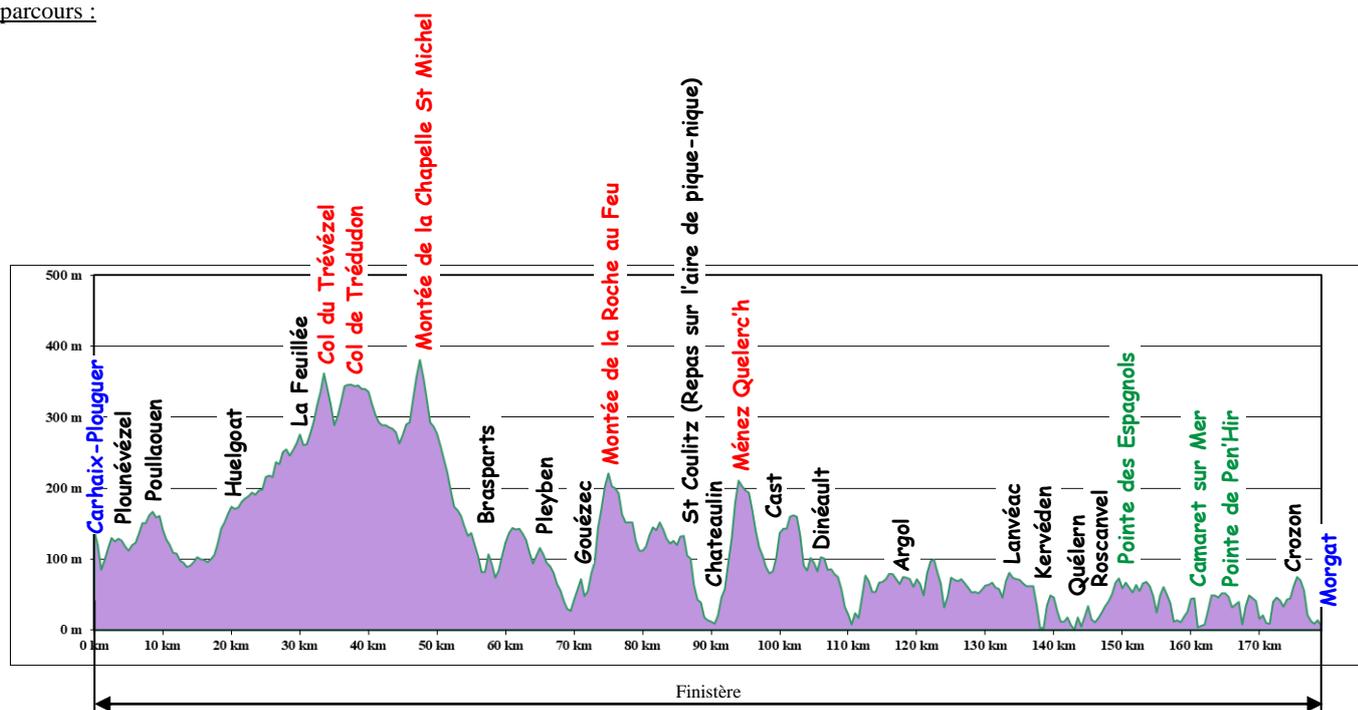
Profil du parcours :



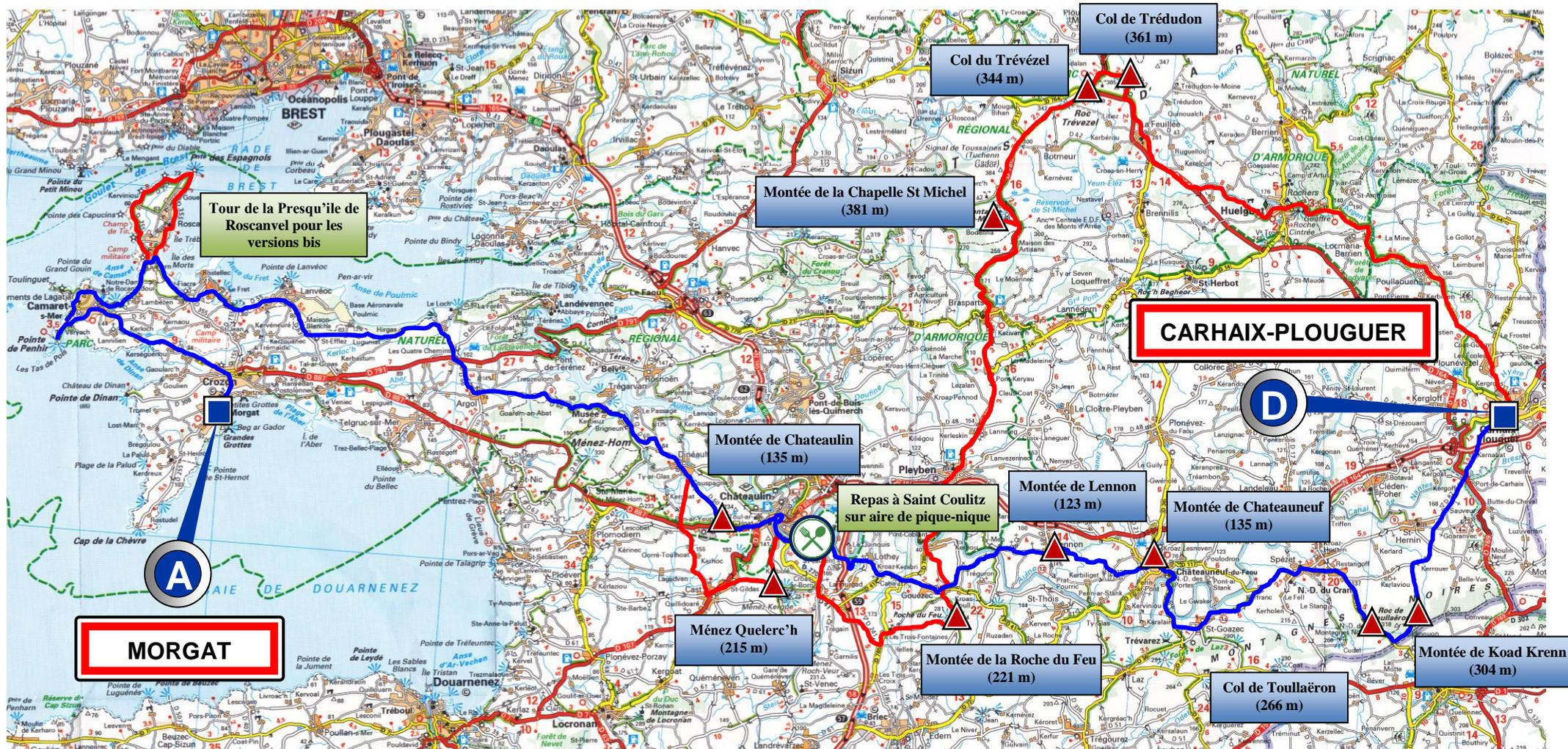
Itinéraire de la version longue bis avec 179,0 km et 2400 m de dénivelé :

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	8h30	140 m	Carhaix-Plouguer	Départ de l'Hôtel Noz Vad Séparation des 2 parcours
	3.0 km	8h38	125 m	Plounévezel	
	9.5 km	8h56	161 m	Poullaouen	
	20.0 km	9h23	174 m	Huelgoat	Joli cadre avec son lac
	30.0 km	9h52	275 m	La Feuillée	
	33.5 km	10h05	361 m	▲ Col du Trédudon	16,6 km à 1,58 % de moyenne. Montée en plusieurs paliers Plus haut col de Bretagne
	37.0 km	10h15	344 m	▲ Col du Trévezel	1,6 km à 3,44 % de moyenne
	47.5 km	10h43	381 m	▲ Chapelle St Michel de Brasparts	3,0 km à 3,93 % avec 200 m à 10% Point culminant du périple. Très beau point de vue sur les Monts d'Arrée
	55.0 km	10h56	137 m	Brasparts	
	65.0 km	11h23	116 m	Pleyben	Très bel enclos paroissial
	69.5 km	11h31	27 m	Pont Coblant sur l'Aulne	
	73.0 km	11h44	96 m	Gouézec	
	75.0 km	11h54	221 m	▲ Montée de la Roche au Feu	5,2 km à 3,73 % avec 200 m à 11%. Montée en 2 paliers
	88.0 km	12h23 13h15	43 m	St Coultiz	Repas sur l'aire de pique-nique en face de l'église Partie commune aux 2 parcours
	90.5 km	13h21	9 m	Entrée de Chateaulin	Séparation des 2 parcours
	94.0 km	13h39	210 m	▲ Ménez Quelerc'h	3,0 km d'ascension à 6,42 % avec 300 m à 11%. Bosse escaladé par les pros aux Boucles de l'Aulne
	97.5 km	13h45	105 m	Cast	
	106.0 km	14h08	103 m	Dinéault	Partie commune aux 2 parcours
	120.0 km	14h43	72 m	Argol	
	133.5 km	15h19	81 m	Base aéronavale de Lanvéoc-Poulmic	
	134.5 km	15h21	72 m	Lanvéoc	
	138.5 km	15h28	3 m	Kervédén	
	143.5 km	15h42	18 m	Quélern	Séparation avec les versions bis des parcours
	145.5 km	15h48	15 m	Roscarvel	
	149.0 km	15h59	67 m	Pointe des Espagnols	Très beau point de vue sur la Rade de Brest (150 m non bitumé)
	156.5 km	16h19	50 m	X VC/D355	Partie commune aux 2 parcours
	161.0 km	16h30	4 m	Camaret sur Mer	
	161.5 km	16h31	6 m	Le Port de Camaret	Très joli port
	162.0 km	16h32	8 m	Plage de Corréjou	
	163.5 km	16h37	49 m	Alignements de Lagatjar	Ensemble de mégalithes
	164.0 km	16h38	46 m	Ruines de blockhaus	Ruines de la bataille de l'Atlantique
165.0 km	16h41	52 m	Pointe de Pen Hir	Faire ½ tour à la fin de la route goudronnée. Très beau point de vue	
176.5 km	17h11	56 m	Crozon		
179.0 km	17h16	7 m	Morgat	Hébergement à l'hôtel de la Baie	

Profil du parcours :



Carte de l'itinéraire de la 4^{ème} étape entre Carhaix-Plouguer (Finistère) et Morgat (Finistère)



- Version directe 128,5 km
- Version longue 166,5 km
- Possibilité d'effectuer le tour de la Presqu'île de Roscanvel avec 12,5 km et 200 m de D+ en plus pour tous les parcours
- Repas de midi au 58^{ème} km de la VD et au 88^{ème} km de la VL à Saint Coultz sur l'aire de pique-nique

Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par la version directe :

Ascensions dans les Montagnes Noires

Col de Toullaëron (266 m) : 6,0 km d'ascension.

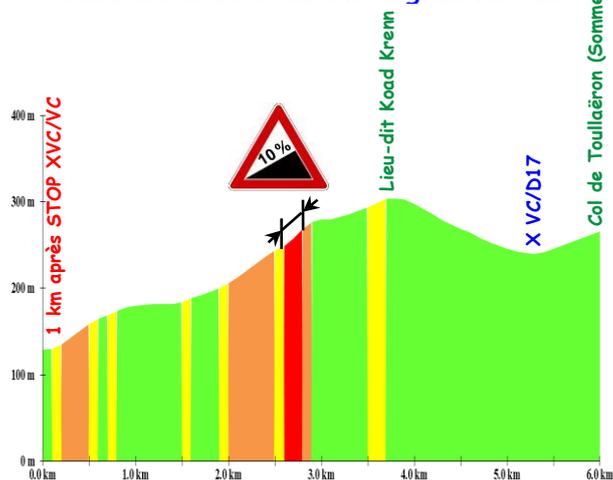
Début de l'ascension : 1 km après STOP X VC/VC

Pente moyenne : 2,28 %

Pente maxi : 10,0% sur 200 m après 2,6 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 11^{ème} km. Montée en 2 paliers.

Passage par le lieu-dit Koad Krenn (304 m) après 2,7 km d'ascension (Point culminant de la version directe du périple).



Montée de Chateaufneuf (135 m) : 1,6 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur l'Aulne

Pente moyenne : 5,56 %

Pente maxi : 9,0 % sur 200 m après 0,5 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 34^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.

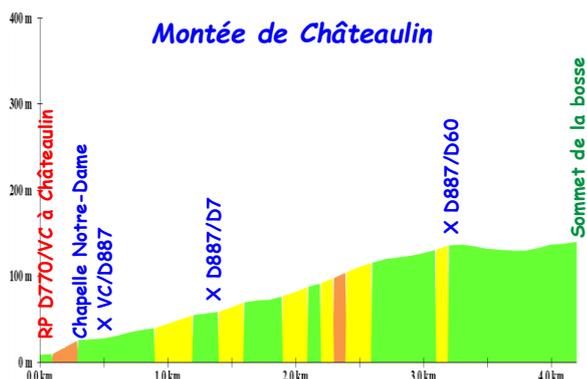
Montée de Lennon (124 m) : 1,6 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur le Stèr Goanez

Pente moyenne : 4,75 %

Pente maxi : 11,0 % sur 200 m après 0,8 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 40^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.



Montée de Châteaulin (140 m) : 4,2 km d'ascension.

Début de l'ascension : RP D770/VC à Châteaulin

Pente moyenne : 3,12 %

Pente maxi : 8,0% sur 200 m après 0,1 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 61^{ème} km. Montée en 2 paliers



Chapelle Notre-Dame que la version directe découvrira pendant l'ascension de la montée de Châteaulin.

Col du Trévél (344 m) : 19,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D769/D769a

Pente moyenne : 1,37 %

Pente maxi : 6,0% sur 500 m après 14,5 km d'ascension

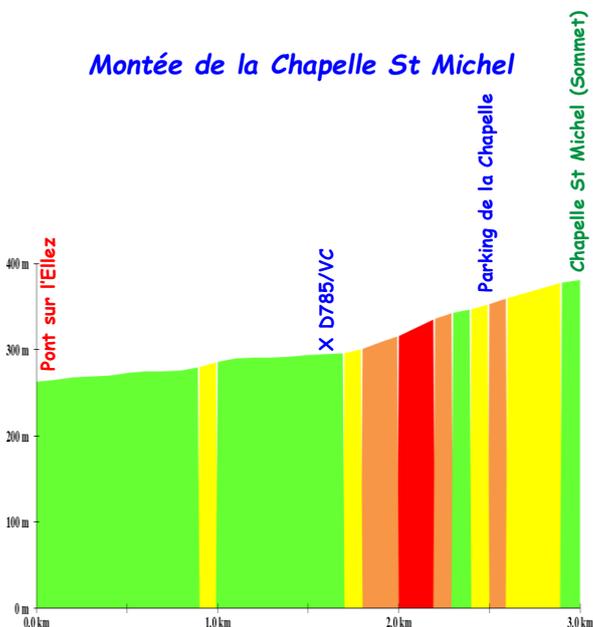
Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 18^{ème} km.

Montée en plusieurs paliers avec un passage par au col de Trédudon (361 m) après 16,6 km d'ascension

Ascensions dans les Monts d'Arrée



Montée de la Chapelle St Michel



Geoffrey Bouchard sous les couleurs du CR4C de Roanne s'impose en haut de la Chapelle St Michel

Montée de la Chapelle St Michel (381 m) : 3,0 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur l'Ellez

Pente moyenne : 3,93 %

Pente maxi : 10,0 % sur 200 m après 2,0 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 45^{ème} km. Point culminant du périple.

Montée de la Roche au Feu (221 m) : 5,2 km d'ascension.

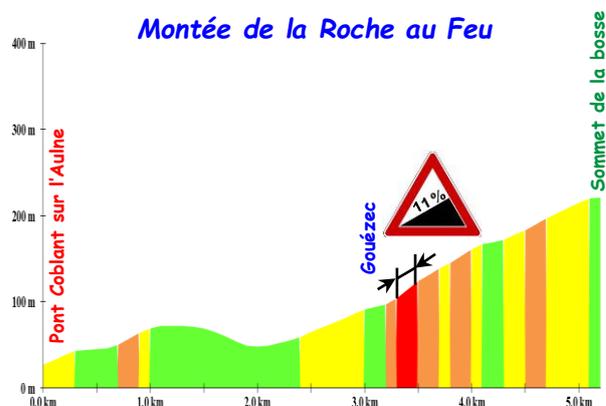
Début de l'ascension : Pont Coblant sur l'Aulne

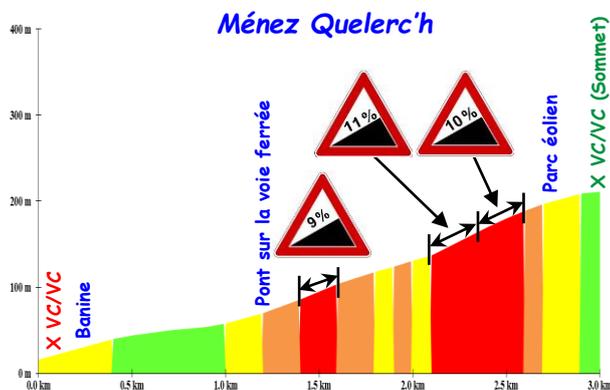
Pente moyenne : 3,73 %

Pente maxi : 11,0% sur 200 m après 3,3 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 70^{ème} km. Montée en 2 paliers entrecoupés d'une courte descente

Montée de la Roche au Feu





Ménez Quelerc'h (210 m) : 3,0 km d'ascension

Début de l'ascension : X VC/VC

Pente moyenne : 6,42 %

Pente maxi : 11,0% sur 300 m après 2,1 km d'ascension avec un court passage à 14%

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 91^{ème} km.



Hôtel et restaurant retenu à Morgat :

- **Hôtel de la Baie**
46 Boulevard de la Plage,
Morgat
29160 Crozon
Tél : 02 98 27 07 51
Site Internet de l'hôtel : <http://www.hoteldelabaie-crozon-morgat.com/>
- **Restaurant (à rechercher)**

Horaires des petits déjeuners du mercredi 26 juin:

- 8h00 pour tout le monde



Hôtel de la Baie à Morgat en bord de mer.

Notes personnelles:

Mardi 23 juin : 5^{ème} étape entre Morgat et Saint Guénolé

Présentation de l'étape :

Pour cette 5^{ème} étape, les cyclistes longeront les côtes de la baie de Douarnenez et de celle d'Audierne en passant par le très beau village médiéval de Locronan et la magnifique Pointe du Raz. La version longue ira, en plus, escalader le Ménez Hom et la Montagne de Locronan.

Pour la 5^{ème} étape il y a 2 possibilités :

- soit la version directe avec 144,5 km et 1600 m de dénivelé
- soit la version longue avec 160,5 km et 2000 m de dénivelé

Ce matin, les itinéraires seront communs sur une bonne vingtaine de km. Dès le départ, les cyclistes quitteront le littoral pour attaquer la 1^{ère} difficulté à travers les rues de Crozon avec la montée de Crozon (92 m) et ses 1,9 km à 4,32% avec 200 m à 9 % dans la rue Louis Juvet. Au sommet, la route descendra vers la Plage de Postolonnec où commencera la découverte de la Baie de Douarnenez. Pour quitter la plage, il faudra passer un coup de cul avec 200 m à 13 %. La route redescendra pour passer la digue de Rozan qui enjambe l'Aber de Crozon. Le groupe pourra apercevoir sur la gauche les ruines d'un ancien four à chaux de Rozan construit vers 1839. C'est là que débutera la montée de Kerbaliou (112 m). Cette bosse, longue de 4,5 km à 2,47 %, est en plusieurs paliers avec 300 m à 9 % dans la dernière rampe. La route plongera ensuite sur la grande plage de Trez Bellec. Les 2 falaises qui la jouxtent l'abritent du vent. Tournée vers la baie de Douarnenez et protégée des courants, elle offre une eau de baignade plutôt clémente. Cet endroit est souvent fréquenté par les chars à voile. Après l'avoir longée, les cyclistes débiteront la montée de la Plage de Trez Bellec (63 m). Cette très courte ascension de 1,6 km à 3,63% sera difficile après avoir quitté la plage avec un virage à 10% avant de se terminer plus gentiment. Après une série de montées non répertoriées et de descentes pentues, le groupe passera par la Grève de Porslous et la très crique de la plage de Caméros abritée par des falaises. Puis l'itinéraire continuera vers Pentrez en ayant passé encore un petit coup de cul à 10%. Avant de descendre les cyclistes auront une belle vue sur la plage de Pentrez. Cette belle et grande plage de sable fin s'allonge sur près de 4 km. Elle permet de se baigner et pratiquer de nombreuses activités nautiques (club de char à voile, pratique du cerf-volant...). Attention la descente est pentue pour rejoindre le bord de mer. Là les itinéraires se sépareront. La version directe continuera à longer la cote le long de la plage jusqu'à celle de Lestrevet. Là la route quittera le littoral pour rentrer dans les terres. Quelques km plus loin, ils graviront la montée de Plonévez-Porzay (93 m). Cette bosse est en plusieurs paliers le long des 4,9 km à 1,76 % de moyenne. Au sommet, le groupe arrivera au centre du village de Plonévez-Porzay où il redescendra avant d'attaquer la montée vers Locronan (154 m). Cette bosse, longue de 2,3 km à 3,35%, est en 2 paliers avec un passage de 100 m à 9% peu après le début de l'ascension. Les cyclistes arriveront dans le village de Locronan.



Descente vers la plage de Caméros avec une succession de toboggans

Doté d'un important patrimoine architectural, le village est aujourd'hui gratifié du label des plus beaux villages de France. Locronan correspond à un ancien haut lieu du culte druidique. Un grand quadrilatère d'une douzaine de kilomètres de périmètre, comportant 12 points remarquables, représentant les 12 mois de l'année celtique, marqués par 12 menhirs (remplacés depuis par les 12 calvaires marquant les 12 « stations » de la grande Troménie). La place, dotée en son centre de l'ancien puits communal, longtemps seule source d'eau potable de la cité, prend toute sa dimension chaque 2^{ème} dimanche de juillet lors des Troménies (importante procession bretonne), mais encore plus toutes les 6 ans lors de la Grande Troménie (la prochaine aura lieu en 2025). Au V^e siècle, Saint Ronan, un ermite irlandais, s'y installa à l'emplacement de l'actuelle chapelle du Pénity, accolée à l'église. La grande place centrale de Locronan se trouvait au carrefour de deux voies romaines. Dès le XIV^e siècle, le chanvre fleurit à peu près partout dans la région de Locronan. De cette production naît une industrie de la toile à voile, favorisée au départ par la proximité de Pouldavid, l'ancien port de Douarnenez, qui va faire prospérer la petite cité où s'installent de nombreux tisserands et marchands. Les toiles de la manufacture de



Place principales avec son puit du charmant village médiéval de Locronan

Locronan équipent la Marine Royale et la Compagnie des Indes, mais aussi des navires étrangers. C'est à cette époque de prospérité qu'appartiennent la plupart des richesses architecturales de Locronan. La place centrale, bordée de 14 maisons en granit, composent un ensemble architectural remarquable, témoignant de la richesse des marchands de toile et autres notables qui les firent édifier aux XVII^e siècle et XVIII^e siècle ainsi que l'église Saint-Ronan et la petite chapelle du Pénity abritant le gisant du saint. En 1751, 406 métiers à tisser sont encore dénombrés dans 21 paroisses de la région dont 151 à Locronan même. La création de manufactures royales à Brest en 1764 pour faire travailler les forçats du bagne attira de nombreux tisserands de Locronan. Ce qui se fit durement sentir dans la région accentué par la concurrence des métiers mécaniques qui fit rapidement cesser cette activité. Depuis le tournage du premier film « 20 ans après » en 1921, la ville en a servi de décors dans 26 autres. De nombreux peintres ont représenté Locronan où certains tableaux sont exposés au musée d'Art Municipal Charles Danielou au centre du village. Après ce très beau village médiéval, le groupe descendra tranquillement vers la plage du Ris. Malheureusement, nichée au fond d'une anse avec peu de courant, depuis quelques années, elle est le théâtre de pollution aux algues vertes qui compromettent la baignade. En passant à proximité, les cyclistes pourront apercevoir les cabines de plage blanches. On en compte 70 environ apparues au début du XX^e siècle. A l'origine, elles permettaient aux baigneurs de se changer et de remettre les accessoires de plages. Aujourd'hui, les personnes viennent y passer d'agréables moments en bord de mer. Puis ils continueront vers la ville de Douarnenez.

Pour la version longue, à Pentrez, il sera temps d'attaquer le Ménez Hom (329 m). Cette bosse est longue de 7,2 km à 4,50%. Au bout de 5,1 km d'ascension, les cyclistes franchiront le Col du Ménez Hom (212 m), mais la bosse ne sera pas terminée pour autant. Après avoir gravi tranquillement la 1^{ère} partie jusqu'au carrefour pour quitter la route principale à 1,4 km du sommet, le groupe s'attaquera à des pentes plus difficiles qui se termineront par 200 m à 9%. Du haut de ses 329 mètres, le Ménez-Hom est un promontoire qui offre un panorama englobant la baie de Douarnenez, la pointe Saint-Mathieu, la rade de Brest, l'estuaire de l'Aulne, les Monts d'Arrée... Il est également le point de départ des adeptes du parapente, et un endroit apprécié des modélistes, qui viennent y faire voler leurs engins ! Il sera temps de redescendre par la même route jusqu'à la route principale avant de continuer vers Ste Marie du Ménez Hom. L'existence jusqu'au début du xx^e siècle de foires importantes à cet endroit explique les importantes collectes d'argent qui ont permis d'édifier la chapelle construite entre 1570 et 1773. Les cyclistes remarqueront le bel enclos paroissial. On y pénètre par un arc de triomphe daté de 1739. A l'intérieur, le calvaire a été édifié en 1544. Le clocher-porche avec ses 3 étages de balustrades superposées est surmonté d'un dôme à lanternon. Les cyclistes poursuivront leur descente en passant près de Plomodiern et de Ploéven, avant de remonter légèrement pour traverser Plonévez-Porzay. 2 km après, le groupe prendra une petite route sur la droite qui descend pour attaquer l'ascension du Ménez Locron (ou Montagne de Locronan) (280 m). Cette bosse longue de 3,9 km à 5,64 % est en plusieurs paliers. D'abord il y aura 400 m à 7% avant de redescendre légèrement, la 2^{ème} partie débutera sur du 7% jusqu'à croiser la route D63 où il faudra prendre en face l'ancienne route de Locronan avec 300 m à 11% avant d'arriver au centre du village. Le groupe pourra souffler dans la traversée du village avant de débiter l'ultime partie très difficile avec un enchaînement de 300 m à 9%, 200 m à 10 % et 300 m à 11%. Au sommet, la montagne de Locronan offre un panorama sur la baie de Douarnenez, le cap de la Chèvre et le Ménez-Hom. Ils pourront voir la chapelle Ar Zonj, dédiée à Saint Ronan, constituant une des étapes de la Troménie. La montagne de Locronan est classée parmi les sites du Finistère pour son aspect « pittoresque, légendaire et historique ». Le Tour de France 2018, lors de la 5^{ème} étape est monté depuis le village de Locronan du même côté que le groupe excepté les 500 derniers mètres. Cette année, il repasse ici lors de la 1^{ère} étape, mais ne monte pas jusqu'au sommet. Il faudra être prudent dans la descente car la pente est sévère jusqu'à la jonction avec la grande route. En bas, les cyclistes

traverseront Plogonec. Au centre, ils arriveront face à la Porte Triomphante de son enclos paroissial et à l'église romane avec son clocher du XVII^e siècle. La route se poursuivra en bordure du Bois du Nevet en longeant le petit fleuve côtier éponyme sur une route tranquille et agréable jusqu'aux abords de Douarnenez où les 2 itinéraires deviendront communs.

C'est à Douarnenez que le boulanger Scordia vers 1860, a inventé le kouign-amann (« gâteau au beurre », en breton). Son nom est évocateur quant à la matière première utilisée pour sa confection. Le mélange beurre-sucre fond à la cuisson et imprègne la pâte, ce qui lui confère une texture fondante à l'intérieur, et croustillante et caramélisée à l'extérieur. Pas très bon pour le régime cycliste mais excellent au goût ! Cette ville, de 14 000 habitants, garde encore la réputation d'un grand port sardinier, même si les caprices de la sardine, au fil du temps, ont entraîné une diversification des pêches. Port de pêche florissant jusqu'à la fin des années 1970, il a connu un très net déclin depuis. C'est également un important port de plaisance du Finistère. La ville est nichée au fond d'une baie avec des façades colorées notamment sur le Port-Rhu, qui ont séduit de nombreux artistes tels Auguste Renoir ou Eugène Boudin. À l'époque gallo-romaine, le port et la ville avaient alors une certaine importance si l'on en croit les nombreuses traces archéologiques retrouvées. L'abondance de la sardine a permis de développer la pêche et a entraîné la création de nombreux établissements de traitement de ce poisson. Au début, la sardine était saumurée dans des tonneaux, pressée à l'aide de madiers et le jus s'écoulait du fond du tonneau. On obtenait une sardine salée et séchée qui pouvait être consommée pendant plus d'un an puis à partir de 1850 les poissons étaient cuits à l'huile avant d'être mis en conserves. Au XIX^e siècle, toute la ville est imprégnée d'odeurs de sardines, de saumure et les filets bleus pendent le long des façades. Douarnenez est alors le 1^{er} port sardinier de France. En 1860, les pêcheurs douarnenistes ont pêché 300 millions de sardines dans l'année. Entre

1860 et 1901, une quarantaine d'usines sont construites et aujourd'hui, il n'en subsiste que 2. Après avoir traversé la ville, les cyclistes passeront sur la rivière de Pouldavid où ils auront une très belle vue sur le port Rhu, située en contrebas. Le Port-musée de Port Rhu est unique en France et est devenu la visite phare de la ville. Dédié aux bateaux et aux hommes, de Bretagne et d'ailleurs, il invite à voyager à travers les cultures maritimes du monde entier. Les visiteurs peuvent voir l'évolution des bateaux au fil du temps, par-delà les continents, à travers des pièces uniques exposées grandeur nature. Une exposition sur les bistrotiers qui ont été, tout au long du XX^e siècle, au cœur de la vie des marins. Lieux de sociabilité et de paye autant que de recrutement, souvent tenus par des veuves de marins, ils étaient un rouage essentiel de l'économie et de la vie portuaire. Par leur nombre et leurs évolutions, les bistrotiers témoignent des mutations sociales. Ils étaient 400 en 1920 sur Douarnenez, 260 en 1956, quelques dizaines aujourd'hui. Après avoir passé le pont, la route descendra vers Tréboul. C'est une ancienne commune, aujourd'hui rattachée à la ville de Douarnenez, qui possède un très important port de plaisance. La route s'élèvera un peu pour sortir de la ville et atteindre un plateau dans un paysage de bocage avant de descendre vers la plage de Pors-Perron. C'est dans cette petite crique de sable blanc que le groupe prendra le repas, en bord de mer, avec une vue sur la Pointe de la Chèvre dans la presqu'île de Crozon.

Après le repas, il faudra remonter sur le plateau et continuer vers Beuzec-Cap Sizun. Le long de la côte, la réserve naturelle ornithologique du Cap-Sizun a été créée sur les hautes falaises recouvertes de bruyère où nichent de nombreuses espèces d'oiseaux comme des macareux ou des Guillemot de Troil (de la famille des pingouins). Les cyclistes passeront près du parc éolien de Goulien, les 8 machines de 49 mètres de hauteur, aux pales longues de 24 mètres ont une puissance de 6,4 MW chacune et elles alimentent un bassin de population d'environ 12 000 habitants. Ils pourront voir un peu plus loin les 2 moulins à vent de Trouguer. Construit vers 1830, ils sont les derniers de la quinzaine que comptait la commune de Cléden au XVI^e siècle. Abandonnés dans les années 1950, ils ont été achetés par la commune à la fin des années 1990, puis restaurés. Depuis, ils moulent le blé des champs avoisinants, lors des fêtes, comme la fête de la moisson en juillet de chaque année. Puis le groupe bifurquera sur la gauche, en quittant la direction de la Pointe du Van inaccessible en vélo. La route descendra rapidement avec un passage à 15% qui impliquera de la prudence pour atteindre la Baie des Trépassés. Son nom est à l'origine de sa triste réputation : une légende raconte en effet que la configuration des courants de marée et les vents dominants repoussaient en effet les corps des marins naufragés sur cette plage. Ce site est enserré entre la pointe du Van et la pointe du Raz. Son rivage forme une longue plage de sable ouverte sur l'Atlantique. Elle reçoit tout au long de l'année un vent assez fort, parfois violent assorti d'une grosse houle déferlante. Elle constitue un spot



La Pointe du Raz et Notre Dame des Naufragés depuis le sémaphore

de surf assez réputé en Bretagne. Il faudra maintenant attaquer la montée de Lescoff (74 m) longue de 1,6 km à 4,19 % pour atteindre le village. Établi sur un plateau, Lescoff domine la baie des Trépassés au nord et la baie d'Audierne au sud et permet l'accès à la Pointe du Raz. Si le temps le permet, il est possible en vélo d'aller jusqu'au sémaphore, le fourgon devra se garer sur le parking et le chauffeur rejoindra la Pointe du Raz à pied. C'est un promontoire rocheux constituant la partie la plus avancée vers l'ouest du cap Sizun, face à la mer d'Iroise. Elle est formée de falaises granitiques d'une hauteur de 72 mètres. Les cyclistes auront une très belle vue sur l'île de Sein. C'est l'un des sites les plus emblématiques des côtes bretonnes. Le site a obtenu la reconnaissance nationale en 2010, par l'obtention du label Grand Site de France. Depuis l'Antiquité, le passage entre la pointe du Raz et l'île de Sein distante de 8 km, est réputé comme très dangereux pour la navigation en raison de la violence de ses courants marins. C'est pourquoi le phare de la pointe et le phare de l'île furent bâtis. Là encore une photo de groupe s'imposera ! Il faudra retourner jusqu'à Lescoff et rejoindre Plogoff. Abandonné dans le cours de la première moitié du XX^e siècle, l'élevage des moutons était traditionnellement important dans le village. Les paysans étaient aussi des pêcheurs pour augmenter leurs revenus. Mais cette commune est connue dans toute la France pour sa farouche opposition, à la fin des années 1970, à l'implantation d'une centrale nucléaire. Le projet fut rejeté massivement et de nombreuses manifestations violentes eurent lieu, la plus importante étant en mai 1980 avec plus de 100 000 manifestants, qui se prolongea par un gigantesque fest-noz. Lors de son accession au pouvoir en 1981, François Mitterrand renonça au projet de la centrale de Plogoff. Ensuite la route descendra dans la Baie d'Audierne vers la Plage du Loc'h. Un parking en contrebas de la route permet d'avoir une belle vue sur cette crique. Peu après, ils quitteront la route principale pour rejoindre Primelin, puis St Tugen. Dans ce hameau, ils remarqueront l'imposante église construite en 1535, dominée par une tour monumentale haute de 28 mètres. Un important Pardon (sorte de pèlerinage) a eu lieu 2 jours avant notre passage, le dimanche précédent la St Jean. Les cyclistes retrouveront le littoral près d'Audierne. Ils remarqueront sans doute la mignonne petite chapelle St Evette, patronne des pêcheurs de la baie d'Audierne, puis en remontant l'estuaire du Goyen la passerelle des Capucins, construite en 1894 et longue de 122 m en longeant la plage des Capucins, mais il n'est pas possible de l'emprunter en vélo, elle est réservée aux piétons. Ils arriveront ensuite sur le port et ils franchiront le petit fleuve côtier. Audierne fut au XIX^e siècle un centre important d'activités liées au goémon, ramassé notamment dans toute la Baie. Depuis très longtemps, la pêche est fructueuse et l'on y exporte en grande quantité les langoustes, homards, maquereaux, soles, turbots, etc. Suite au manque de sardines dans la baie de Douarnenez, les usines de Douarnenez viennent chercher leur poisson à Audierne. Ici, l'essor des conserveries fut plus tardif qu'à Douarnenez et Concarneau en raison de la situation très excentrée et de l'isolement de la ville. En 1876, on compte une douzaine d'usines (aucune aujourd'hui) sur les bords du Goyen, un fleuve alors d'une saleté épouvantable avec des écoulements permanents de saumure, de jus et d'huile de poisson, de débris de sardines. L'insalubrité provoquait de fréquentes épidémies qui ont provoqué son déclin. Depuis plus de 20 ans le port s'est spécialisé dans la pêche côtière de poissons nobles comme la lotte, le lieu jaune, la sole, le turbot et surtout du bar pêché à la ligne. Dans les années 1990, la ville a su se diversifier en créant une activité nautique importante avec la construction d'un port de plaisance.

Après le pont, les cyclistes emprunteront la route côtière. Elle passera derrière l'église St Julien l'Hospitalier qui semble assurer toute la protection divine aux marins. Sur son parvis, ils pourront admirer le magnifique point de vue sur la ville et l'estuaire



Le Port Rhu à Douarnenez avec le pont sur lequel les cyclistes vont passer.



Jolie plage de Pors-Perron où les cyclistes prendront le repas de midi

du Goyen. Elle permettra de découvrir de beaux panoramas, il faudra en profiter, lever la tête et ouvrir les yeux, en espérant que le soleil soit de la partie. Après la plage de Kersiny, les cyclistes attaqueront la montée du Calvaire (85 m). C'est une bosse longue



Le port de Pors-Poulhan encadré par le phare et la statue de la Bigoudène

de 2,5 km à 3,12 % de moyenne en 2 paliers avec une courte descente entre les 2, dans la seconde partie plus difficile, il y aura une centaine de mètres à 10%. Au sommet, le groupe redescendra vers la plage de Guendrez dans un paysage de landes et de bruyères, puis rejoindra Pors-Poulhan et son mignon petit port protégé dans une crique avec d'un côté un phare servant de repère aux bateaux et de l'autre une statue d'une Bigoudène qui marque l'entrée en pays Bigouden. Plus loin, le groupe arrivera à Penhors avec sa très belle chapelle Notre Dame. La chapelle, son arc de triomphe et son calvaire présentent un magnifique ensemble du XV^e siècle, situé dans un cadre exceptionnel, face à la Baie d' Audierne. La route s'écartera un peu du littoral pour rejoindre Plovon avant de passer près des ruines de la chapelle de Languidou détruite à la Révolution. Ensuite ils verront la chapelle de St Vio du XVI^e siècle avec sa curieuse pierre hémisphérique. Un tout petit nom pour la plus petite des chapelles bigoudènes. Son histoire n'a rien d'extraordinaire, mais les légendes qui l'entourent sont très importantes. La fontaine à la réputation de faire marcher les enfants et la pierre ronde sont des témoins de la civilisation celte. Une autre chapelle se présentera aux cyclistes ensuite, c'est Notre-Dame-de-Tronoën, célèbre, non pas par la chapelle, mais par son impressionnant calvaire. Sa construction se situerait entre 1450 et

1470. Le pardon de Notre-Dame de Tronoën existe depuis des siècles. Il aurait débuté au XVI^e siècle, mais depuis 2012, il est désormais dédié aux surfeurs (Sport très pratiqué dans le secteur). Puis ils laisseront la route de la pointe de la Torche, célèbre spot de surf, pour rejoindre St Guénolé. Ce hameau rattaché à la commune de Penmarc'h est un important port de pêche. En 2012, c'était le 5^{ème} port de pêche de France en tonnage et le 4^{ème} port sardinier de France. Mais il est en déclin avec une activité depuis qui a été divisée par 2 depuis. En raison de sa situation péninsulaire face aux vents de sud-ouest, la localité est particulièrement exposée aux risques de tempête et de submersion marine. D'ailleurs Marcel Proust a décrit la violence de la tempête à Penmarch en 1895 dans son roman « Jean Santeuil ». Les Rochers de St Guénolé sont un site naturel classé qui a, de tout temps, attiré les promeneurs. Ils y découvrent des rochers aux formes mystérieuses. Le paysage y est grandiose lors des tempêtes, mais, même par temps calme, il faut être. La Tour carrée, datant du xv^e siècle est un autre attrait des lieux. Les cyclistes passeront au pied, c'est un vestige d'une église construite en 1490. C'est ici que le groupe passera la nuit à une centaine de mètres de l'océan.



Impressionnants Rochers de St Guénolé sous la tempête

Itinéraires de la 5^{ème} étape:

Itinéraire de la version directe avec 144,5 km et 1600 m de dénivelé :

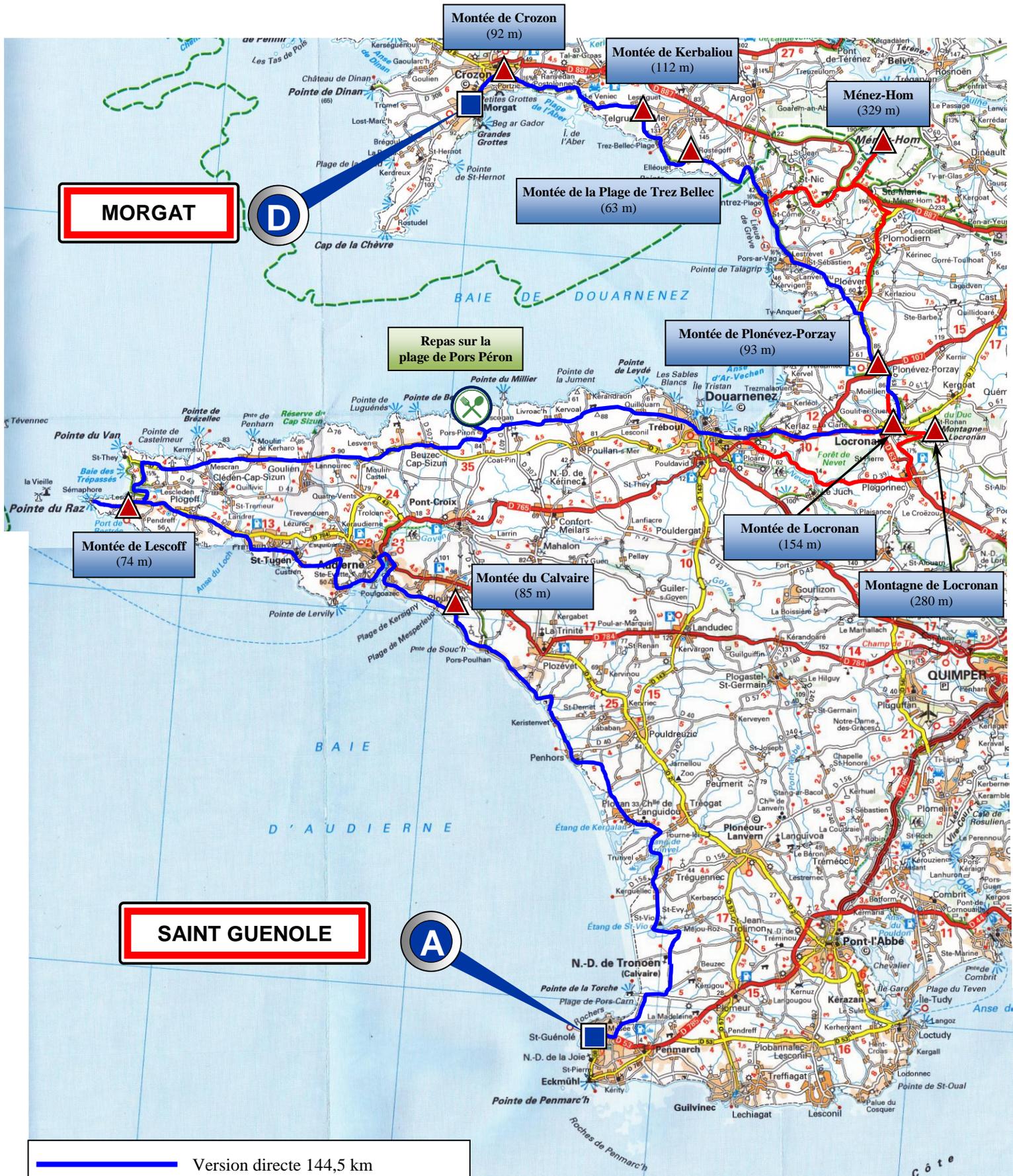
Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h30	7 m	Morgat	Départ de l'hôtel de la Baie Partie commune aux 2 parcours
	3.0 km	9h42	92 m	▲ Montée de Crozon	1,9 km d'ascension à 4,32 % avec 200 m à 9 %
	4.5 km	9h44	6 m	Plage de Postolonnec	
	12.0 km	10h09	112 m	▲ Montée de Kerbaliou	4,5 km d'ascension à 2,47 % avec 300 m à 9 %. Bosse en plusieurs paliers
	14.5 km	10h13	4 m	Plage de Trez Bellec	
	16.5 km	10h22	63 m	▲ Montée de la Plage de Trez Bellec	1,6 km d'ascension à 3,63 % avec 100 m à 10 %
	19.5 km	10h29	7 m	Plage de Caméros	
	22.5 km	10h38	5 m	Pentrez	Séparation des 2 parcours
	24.5 km	10h42	4 m	Plage de Lestrevet	
	33.5 km	11h10	93 m	▲ Montée de Plonévez-Porzay	4,9 km d'ascension à 1,76 %. Bosse en plusieurs paliers
	38.0 km	11h25	154 m	▲ Montée de Locronan	Très beau village médiéval. 2,3 km d'ascension à 3,35 % avec 100 m à 9 %. Bosse en 2 paliers
	43.0 km	11h35	79 m	Kerlaz	
	45.0 km	11h38	5 m	Plage du Ris	
	47.5 km	11h46	48 m	Douarnenez	Partie commune aux 2 parcours
	48.5 km	11h48	28 m	Pont sur la rivière de Pouldavid	Beau point de vue sur le Port Rhu et la ville de Douarnenez
	49.5 km	11h50	5 m	Tréboul	
	61.0 km	12h20 13h30	13 m	Plage de Pors-Péron	Repas de midi sur le bord de la plage
	64.5 km	13h42	81 m	Beuzec-Cap Sizun	
	79.0 km	14h16	72 m	Moulins de Trouguer	A voir les 2 moulins à vent
	81.0 km	14h20	7 m	Baie des Trépassés	Très beau point de vue
	83.0 km	14h28	74 m	▲ Montée de Lescoff	1,6 km d'ascension à 4,19 % Possibilité de ne pas aller à la Pointe du Raz (- 5 km)
	85.0 km	14h33 14h50	71 m	Pointe du Raz	En vélo possibilité d'aller jusqu'au sémaphore et arrêt d'une quinzaine de minutes. Très beau point de vue
	87.0 km	14h55	74 m	Lescoff	
	90.0 km	15h01	64 m	Plogoff	
	93.0 km	15h07	4 m	Plage du Loc'h	
	95.0 km	15h14	47 m	Primelin	
	104.0 km	15h35	2 m	Audierne	Possibilité d'emprunter la passerelle des Capucins
	106.0 km	15h40	14 m	Plougoazec	Beau point de vue depuis le parvis de la Chapelle St Julien l'Hospitalier
	108.0 km	15h44	12 m	Plage de Kersiny	
	110.5 km	15h54	85 m	▲ Montée du Calvaire	2,5 km d'ascension à 3,12 % avec 100 m à 10 %. Bosse en 2 paliers
	112.5 km	15h57	9 m	Plage de Guendrez	
	114.0 km	16h01	7 m	Pors Poulhan	Mignon petit port
121.0 km	16h18	10 m	Penhors	Très belle chapelle du XV ^e siècle	
126.0 km	16h31	22 m	Plovon		
133.5 km	16h49	13 m	Chapelle et pierre St Vio	A voir pierre hémisphérique	
137.0 km	16h57	26 m	Chapelle Notre Dame de Tronoën	Chapelle du XV ^e siècle avec un très beau calvaire	
144.5 km	17h13	4 m	St Guénolé	Hébergement à l'hôtel Les Ondines située près de la mer	

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h00	7 m	Morgat	Départ de l'hôtel de la Baie Partie commune aux 2 parcours
	3.0 km	9h12	92 m	▲ Montée de Crozon	1,9 km d'ascension à 4,32 % avec 200 m à 9 %
	4.5 km	9h14	6 m	Plage de Postolonnec	
	12.0 km	9h39	112 m	▲ Montée de Kerbaliou	4,5 km d'ascension à 2,47 % avec 300 m à 9 %. Bosse en plusieurs paliers
	14.5 km	9h43	4 m	Plage de Trez Bellec	
	16.5 km	9h52	63 m	▲ Montée de la Plage de Trez Bellec	1,6 km d'ascension à 3,63 % avec 100 m à 10 %
	19.5 km	9h59	7 m	Plage de Caméros	
	22.5 km	10h08	5 m	Pentrez	Séparation des 2 parcours
	24.0 km	10h14	53 m	St Nic	
	27.5 km	10h31	212 m	▲ Col du Ménez Hom	Passage par le col du Ménez Hom au bout de 5,1 km d'ascension
	29.5 km	10h42	329 m	▲ Ménez Hom	7,2 km à 4,50 % avec 200 m à 9 %. Beau point de vue au sommet
	32.5 km	10h47	193 m	Ste Marie du Ménez Hom	
	35.5 km	10h52	88 m	Plomodiern	
	38.0 km	10h58	53 m	Plœven	
	42.0 km	11h10	93 m	Plonévez-Porzay	
	46.0 km	11h23	154 m	Locronan	Très beau village médiéval
	48.5 km	11h35	280 m	▲ Ménez Locorn (ou Montagne de Locronan)	Beau point de vue au sommet. 3,9 km d'ascension à 5,64 % avec 300 m à 11 %, puis un enchaînement de 300 m à 9%, 200 m à 10% et 300 m à 11%.
	52.0 km	11h42	128 m	Plogonnec	
	63.5 km	12h08	48 m	Douarnenez	Partie commune aux 2 parcours
	64.5 km	12h10	28 m	Pont sur la rivière de Pouldavid	Beau point de vue sur le Port Rhu et la ville de Douarnenez
	65.5 km	12h12	5 m	Tréboul	
	77.0 km	12h41	13 m	Plage de Pors-Péron	Repas de midi sur le bord de la plage
		13h30			
	80.5 km	13h42	81 m	Beuzec-Cap Sizun	
	95.0 km	14h16	72 m	Moulins de Trouguer	A voir les 2 moulins à vent
	97.0 km	14h20	7 m	Baie des Trépassés	Très beau point de vue
	99.0 km	14h28	74 m	▲ Montée de Lescoff	1,6 km d'ascension à 4,19 % Possibilité de ne pas aller à la Pointe du Raz (- 5 km)
	101.0 km	14h33	71 m	Pointe du Raz	En vélo possibilité d'aller jusqu'au sémaphore et arrêt d'une quinzaine de minutes. Très beau point de vue
		14h50			
	103.0 km	14h55	74 m	Lescoff	
	106.0 km	15h01	64 m	Plogoff	
	109.0 km	15h07	4 m	Plage du Loc'h	
	111.0 km	15h14	47 m	Primelin	
120.0 km	15h35	2 m	Audierne	Possibilité d'emprunter la passerelle des Capucins	
122.0 km	15h40	14 m	Plougoazec	Beau point de vue depuis le parvis de la Chapelle St Julien l'Hospitalier	
124.0 km	15h44	12 m	Plage de Kersiny		
126.5 km	15h54	85 m	▲ Montée du Calvaire	2,5 km d'ascension à 3,12 % avec 100 m à 10 %. Bosse en 2 paliers	
128.5 km	15h57	9 m	Plage de Guendrez		
130.0 km	16h01	7 m	Pors Poulhan	Mignon petit port	
137.0 km	16h18	10 m	Penhors	Très belle chapelle du XV ^e siècle	
142.0 km	16h31	22 m	Plovan		
149.5 km	16h49	13 m	Chapelle et pierre St Vio	A voir pierre hémisphérique	
153.0 km	16h57	26 m	Chapelle Notre Dame de Tronoën	Chapelle du XV ^e siècle avec un très beau calvaire	
160.5 km	17h13	4 m	St Guénolé	Hébergement à l'hôtel Les Ondines située près de la mer	



Vue du Ménez Hom que les cyclistes de la version longue graviront

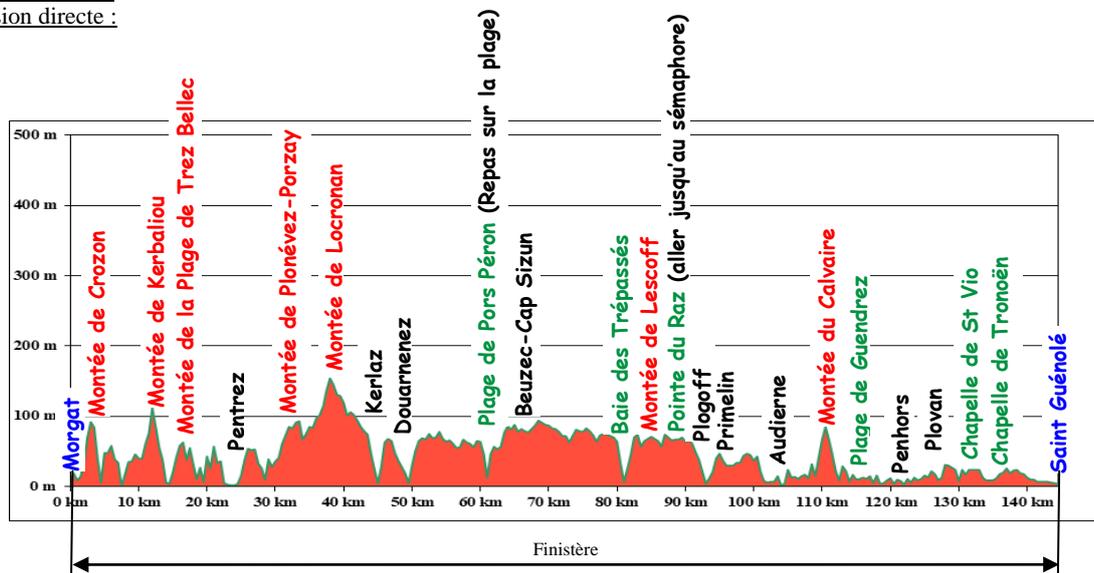
Carte de l'itinéraire de la 5^{ème} étape entre Morgat (Finistère) et St Guénolé (Finistère)



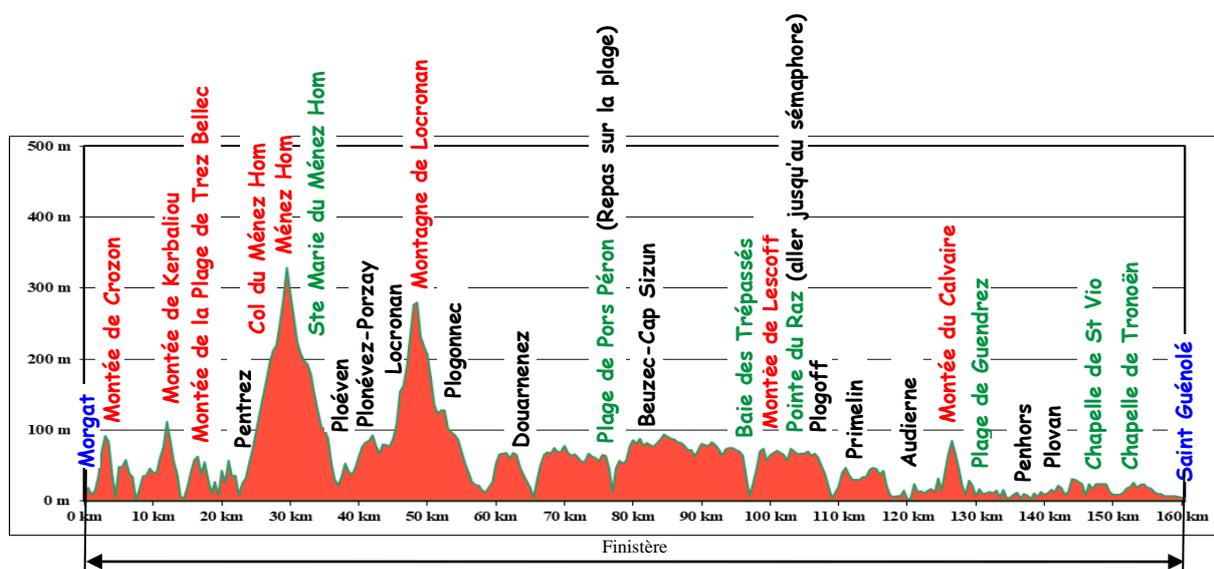
- Repas de midi au 61^{ème} km de la VD et au 77^{ème} km de la VL sur le bord de la plage de Pors Péron

Profil des parcours :

Version directe :



Version longue :



Profil des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par tous les participants :

Montée de Crozon (92 m) : 1,9 km d'ascension.

Début de l'ascension : RP D887/VC

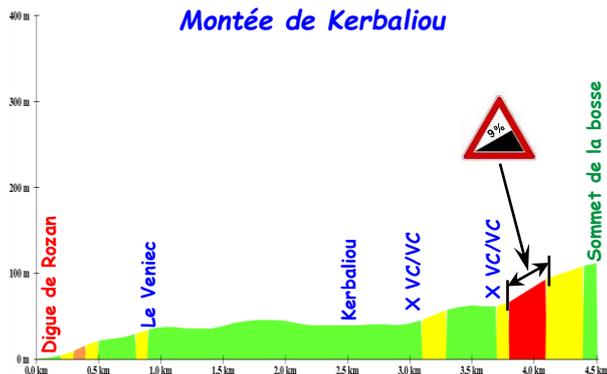
Pente moyenne : 4,32 %

Pente maxi : 9,0 % sur 200 m après 2,4 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 2^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.

Montée de Kerbaliou



Montée de Kerbaliou (112 m) : 4,5 km d'ascension

Début de l'ascension : Au bout de la digue de Rozan

Pente moyenne : 2,47 %

Pente maxi : 9,0 % sur 300 m après 3,8 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 8^{ème} km. Bosses en plusieurs paliers

Montée de la Plage de Trez Bellec (63 m) : 1,6 km d'ascension

Début de l'ascension : Plage de Trez Bellec

Pente moyenne : 3,63 %

Pente maxi : 10,0 % sur 100 m après 0,2 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 15^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.

Montée de Lescoff (74 m) : 1,6 km d'ascension.

Début de l'ascension : Hôtel de la Baie des Trépassés

Pente moyenne : 4,19 %

Pente maxi : 8,0 % sur 100 m après 0,8 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 82^{ème} km pour la VL et au 98^{ème} km pour la VL. Ascension trop courte pas de profil.

Montée du Calvaire (85 m) : 2,5 km d'ascension

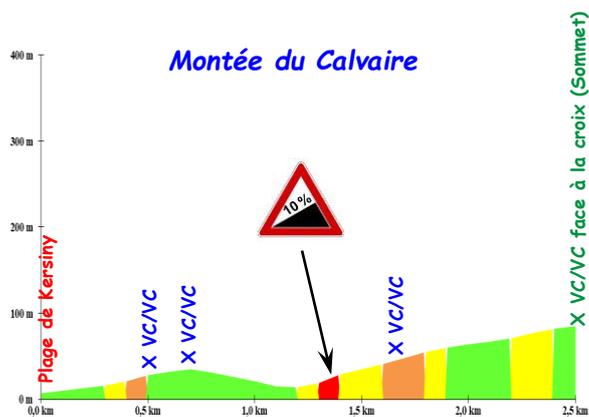
Début de l'ascension : Plage de Kersiny

Pente moyenne : 3,12 %

Pente maxi : 10,0 % sur 100 m après 1,3 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants.

Début d'ascension au 108^{ème} km pour la VD et au 126^{ème} km pour la VL. Bosse en 2 paliers



Ascensions escaladées par les participants à la version directe :

Montée de Plonévez-Porzay (93 m) : 4,9 km d'ascension

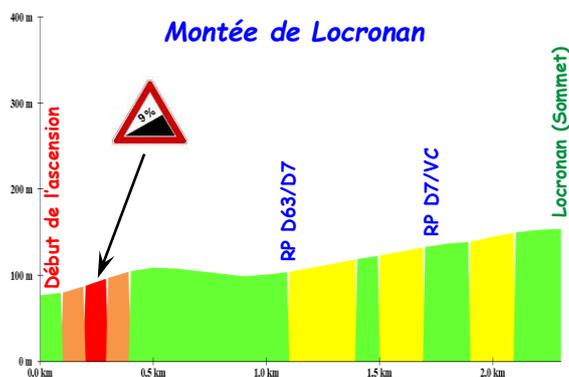
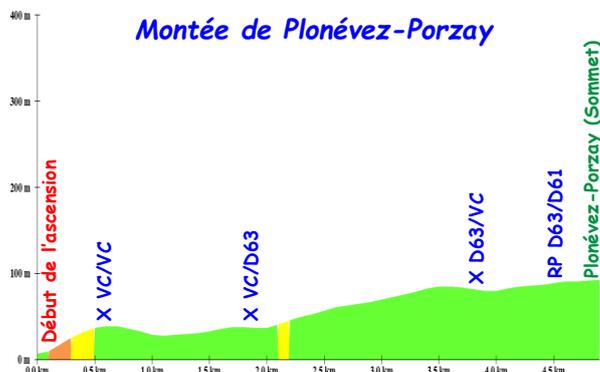
Début de l'ascension : 1,4 km après RP VC/VC au 27^{ème} km

Pente moyenne : 1,76 %

Pente maxi : 8,0 % sur 100 m après 0,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la VD.

Début d'ascension au 29^{ème} km. Bosses en plusieurs paliers



Montée de Locronan (154 m) : 2,3 km d'ascension

Début de l'ascension : 700 m après X D63/D61

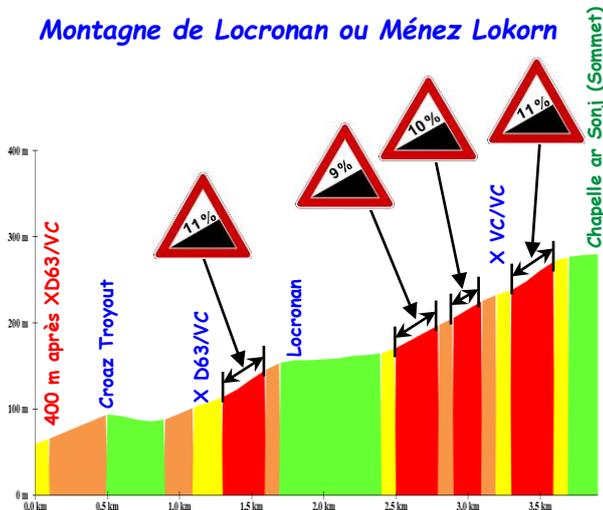
Pente moyenne : 3,35 %

Pente maxi : 9,0 % sur 100 m après 0,2 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 36^{ème} km.

Montée en 2 paliers.

Montagne de Locronan ou Ménez Lokorn



Montagne de Locronan (280 m) : 3,9 km d'ascension

Début de l'ascension : 400 m après X D63/VC

Pente moyenne : 5,64 %

Pente maxi : 11,0% sur 300 m après 1,3 km et encore 300 m après 3,3 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 45^{ème} km.

Montée en plusieurs paliers.

Ménez Hom (329 m) : 7,2 km d'ascension.

Début de l'ascension : Plage de Pentrez

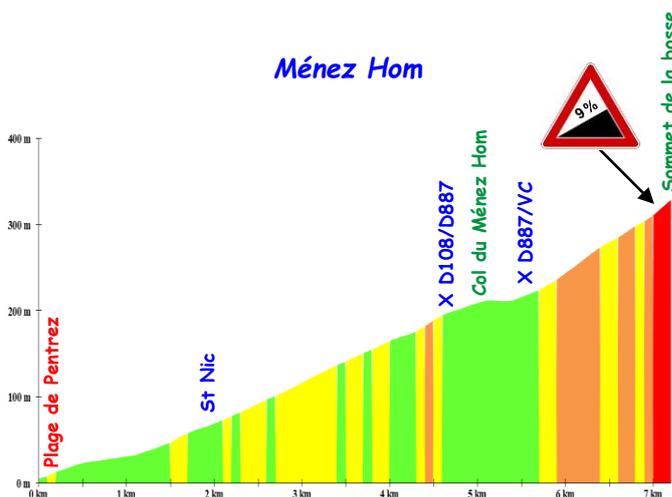
Pente moyenne : 4,50 %

Pente maxi : 9,0 % sur 200 m sur les 200 derniers mètres d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 23^{ème} km.

Passage par le col du Ménez Hom (212 m) après 5,1 km d'ascension.

Ménez Hom



Hôtel retenus à Saint Guénolé :

- **Hôtel Les Ondines**

90 rue pasteur

Saint-Guénolé

29760 Penmarch

Tél : 02-98-58-74-95

Site Internet de l'hôtel :

<https://www.lesondines.com/>

L'hôtel est situé à 100 mètres du bord de mer.



Vue de l'hôtel Les Ondines à St Guénolé

Notes personnelles:

Mercredi 23 juin : 6^{ème} étape entre Saint Guénolé et Quimperlé

Présentation de l'étape :

Pour cette étape, le parcours sera commun le matin le long de la côte sud du Finistère. Une petite halte sera faite à Concarneau pour découvrir la ville-close. Les cyclistes qui décideront de faire la version directe, continueront à longer la côte alors que la version longue ira escalader la côte de Ty Marrec que le Grand Prix cycliste de Plouay a rendu célèbre.

Pour la 6^{ème} étape il y a 2 possibilités :

- soit la version directe avec 126,0 km et 800 m de dénivelé
- soit la version longue avec 167,0 km et 1600 m de dénivelé

Le choix a été fait de ne pas traverser la ville de Quimper pour les côtés pratique et sécuritaire. Certes son centre historique est magnifique tout comme sa cathédrale St Corentin. Mais il a été préféré d'emprunter la route du littoral.

Peu après le départ de l'étape, le groupe passera par la Chapelle de la Joie du XV^e siècle. Dressée face à la mer, elle est dédiée à la Vierge. Les marins venaient la remercier de les avoir sauvés des tempêtes. Les cyclistes continueront à longer la côte et arriveront rapidement au pied du phare d'Eckmühl. Il a été construit en 1897 grâce à un don de la fille du prince d'Eckmühl. Il mesure plus de 60 mètres de haut. Il sécurise l'une des côtes les plus dangereuses de France en raison de ses nombreux récifs. Il y a la possibilité d'aller jusqu'à la Pointe de Penmarc'h située derrière le phare. Puis ils prendront une petite route à droite pour être au plus près du littoral et atteindre le village de Kérity. Ce petit port de pêche se tourne de plus en plus vers la plaisance. Plus loin, l'itinéraire passera par Guivinec. C'est le 3^{ème} port français en terme de tonnage, mais au 1^{er} rang pour la pêche artisanale. Le port offre un spectacle très vivant quand sa centaine de navires rentrent de la pêche et débarquent lotte, raie, merlu, langoustine devant de nombreux touristes. Haliotika - Cité de la pêche, installée sur les quais du port, permet de découvrir de manières pédagogique et ludique le monde de la pêche en mer. Une visite très intéressante mais pas possible lors de notre périple. Plus loin, ils passeront sur le port et auront une belle vue d'ensemble du port. La route s'éloignera un peu de la côte pour rejoindre Lesconil et son charmant port de pêche très animé en été. A la sortie du village, le



Le phare d'Eckmühl sera vu en début d'étape



Groupe de bretonnes en costume traditionnel avec la coiffe de Pont-l'Abbé

groupe enjambera le Stêr, un petit fleuve côtier, et continuera vers Pont-l'Abbé. Ancienne capitale du pays bigouden, cette petite ville de 8 000 habitants est très connue pour son costume et sa coiffe. La broderie et la construction navale ont fait la réputation de la ville. Avant de passer le pont, les cyclistes passeront au pied de l'imposante forteresse des barons du XIV^e siècle, aujourd'hui, elle abrite la mairie et le musée bigouden. En face, la biscuiterie de Pont-l'Abbé, implantée dans un ancien moulin à eau, fabrique depuis 1936 de succulents gâteaux bretons. De nombreux peintres ont séjourné ici pour peindre les paysages ou des personnages locaux. Après le rond-point à la sortie de la ville, l'itinéraire empruntera une route assez fréquentée, il faudra rester prudent et vigilant. Ils passeront sur le Pont de Cornouaille. Construit en 1964 d'une longueur de 620 m, il permet de passer au-dessus de l'estuaire de l'Odet. Auparavant, pour traverser le fleuve, il fallait emprunter un bac ou remonter jusqu'à Quimper pour trouver un pont. Au milieu de l'ouvrage, ils auront une belle vue de l'estuaire et du port de Bénodet. Attention ceux qui voudraient

s'arrêter pour admirer le point de vue, bien monter sur le trottoir. Ensuite le groupe fera un petit crochet pour traverser Bénodet et rejoindre le bord de mer. Cette station balnéaire est idéalement située à l'embouchure de l'Odet. Elle possède de beaux atouts touristiques avec ses belles plages de sables blancs, son joli port de plaisance et son centre de thalassothérapie. Éric Tabarly, d'ailleurs ne s'était pas trompé. Nantais de naissance, il a vécu très longtemps à Bénodet et a navigué très souvent dans les environs. Ils longeront l'anse du Trez et sa belle plage et emprunteront la corniche de la mer avant de quitter le littoral et de remonter vers la route principale. C'est là que débutera la 1^{ère} difficulté du jour avec la montée de Fouesnant (73 m) longue de 3,7 km à 1,7%, plutôt un long faux-plat qu'une bosse. Pendant l'ascension, ils passeront près de la Chapelle de Perguet du XII^e siècle qui était autrefois l'église paroissiale de Bénodet. C'est un des rares monuments romans de la région. Il a la curiosité d'avoir un escalier extérieur à l'arrière de la chapelle qui permet d'accéder au clocher. Après le rond-point, il faudra prendre à gauche une petite route qui débute par une piste cyclable pour atteindre le sommet et redescendre sur Fouesnant. La ville de 10 000 habitants est devenue une véritable station balnéaire et touristique qui s'est développée autour de son ensemble de plages, notamment depuis l'obtention de son label « Pavillon Bleu ». Elle est maintenant la plus importante station touristique du Finistère. Le groupe traversera ensuite La Forêt-Fouesnant, ils remarqueront la belle église paroissiale. Avec Bénodet et Fouesnant, La Forêt-Fouesnant forme la « Riviera Bretonne ». Elle est implantée au cœur de la Baie de la Forêt. Cependant son développement est ralenti par la prolifération d'algues vertes dans cette baie, notamment depuis les années 2000. Les tonnages enlevés des plages sont importants (3 336 tonnes en 2018, 4182 tonnes en 2019). Port-la-Forêt est le port de plaisance de la Forêt-Fouesnant, c'est l'un des plus grands de Bretagne. Sur place, l'entreprise fondée par Hubert Desjoyeaux, construit des trimarans géants tout au long de l'année. Il peut accueillir les grands monocoques de la course au large. Le seul centre d'entraînement en France préparant les navigateurs pour les courses en solitaire existe depuis 20 ans ici. 11 skippers du pôle d'entraînement étaient au départ du Vendée Globe 2020 sur 33 participants. La route se poursuivra vers Beg-Meil où il faudra être prudent avec la descente à forte pente (15 %) avant de retrouver le bord de mer. Ils passeront toutes une série de plage celles des Sables Blancs et de Cornouaille en entrant dans Concarneau. Cette ville de 19 000 habitants est la 3^{ème} du Finistère en terme de population. Ce grand port de pêche attire autant pour sa ville-close que pour la qualité de ses plages de sable. En arrivant, les cyclistes remarqueront près de la jetée du petit port de la Croix, une statue en bronze de 3 m de haut représentant un grand cormoran. Elle date de 2006 et elle est l'œuvre de Jean Lemonnier, un sculpteur morbihannais. De là, le groupe aura une belle vue sur la Pointe de Beg-Meil à droite avec son sémaphore, au large les îles du Glénan (si le temps est assez clair), et à gauche la Pointe du Cabellou. Puis ils passeront au pied du phare de la Croix qui servait à guider les marins pour entrer dans le port de Concarneau. En face, la Chapelle Notre-Dame de la Croix, riche en ex-voto, a été édiflée en 1540. Sa cloche était utilisée par temps de brume pour guider les navires dans la passe d'entrée du port. Les cyclistes longeront ensuite le port de plaisance qui peut accueillir 400 bateaux. Il faudra remarquer sur le quai la très belle maison à pans de bois qui abrite la Galerie de peinture Gloux. De 1870 à 1950 surtout, Concarneau accueille nombre de peintres, français et étrangers, attirés par le patrimoine architectural, la nombreuse flottille de pêche présente dans le port et le pittoresque des costumes traditionnels. Ils arriveront, ensuite, à l'entrée de la ville-close. Ensermée dans des fortifications de granit édiflées au Moyen-Age, c'est un véritable petit bijou, très fréquenté, blotti sur un îlot. Longue de 350 m et large de 100, elle est reliée à la terre par un petit pont fortifié. D'épais remparts du XIV^e siècle entourent entièrement la ville-close. Ils ont été complétés par Vauban au XVII^e siècle. Une fois à l'intérieur, l'artère principale replonge les visiteurs dans la vie moyenâgeuse avec ses maisons anciennes. Ça aurait été dommage de ne pas profiter de cette petite escapade touristique. Si le beau temps est de partie, les cyclistes profiteront d'une terrasse pour boire un coup dans ce magnifique cadre. La ville s'est constituée au Moyen Âge à partir de la ville-close et une grande partie de l'économie locale dépendait



Pont de Cornouaille au-dessus du port de Bénodet.



La ville-close à Concarneau que tous les cyclistes découvriront lors de cette étape.

uniquement de la sardine. Le port du Concarneau a été pendant 3 siècles un port sardinier, comptant près de 30 conserveries. Il se retrouve en crise à la fin du XIX^e siècle : la sardine se fait trop rare, les pêcheurs sont dans la misère. Certains même mendiaient dans la rue. Par tradition les pêcheurs ont toujours pêché ici que la sardine et les autres poissons de la baie et les pêcheurs sont propriétaires de leurs bateaux, des chaloupes conçues pour la pêche côtière. Pour le thon, il faut aller au large, avec des bateaux plus gros et nécessitant de gros investissements. En 1906, un pêcheur de la ville-close, aidé par 3 investisseurs, se lance dans la construction de l'Avenir, un bateau équipé pour la pêche hauturière et part au large à la pêche au thon. Il rentre avec près de 1 000 pièces entraînant de gros bénéfices. L'élan est donné : L'Avenir, 1^{er} thonier au nom prédestiné, marque le début d'une reconversion très rapide du port et des pêcheurs de Concarneau. Pour les pêcheurs, c'est un nouveau système de propriété partagée qui se développe grâce à la participation des commerçants, des agriculteurs et de la famille pour financer le bateau. Ensuite, c'est la vie au large, coupée du monde, que les hommes doivent apprendre. Des sorties de 2 à 3 semaines, entre l'Espagne et l'Irlande, pour suivre le voyage du thon qui remonte vers le nord de juin à novembre. En 1936, le port compte plus de 150 bateaux hauturiers. Aujourd'hui 25 thoniers pêchent dans l'Océan Atlantique et Indien. Après avoir été le 3^{ème} port français derrière Boulogne et Lorient, il a reculé à la 9^{ème} place en raison d'une importante récession dans les années 1980.

Le groupe traversera le port de commerce puis se dirigera Trégunc. C'est ici qu'est né en 1998 la Brasserie de Bretagne. Depuis l'année dernière, elle s'est installée dans des locaux plus spacieux à Concarneau. Elle brasse chaque année, 7 millions de litres de bière. Le groupe aura certainement l'occasion de goûter leurs produits comme les bières Britt, Dremmwel ou Ar-Men. Depuis août 2018, sa bière Sant-Erwann est même proposée à la buvette de l'Assemblée nationale. Avant le village, les cyclistes prendront sur la droite une petite route. Sur cette zone, la côte forme un cordon dunaire rectiligne de 6 km de long. Plusieurs marais maritimes qui laissent pénétrer l'eau de mer lors des grandes marées ou des tempêtes, appelés localement loc'h se sont créés à l'arrière de ce cordon sableux. Il s'agit d'une zone naturelle protégée depuis 1982 où les eaux salées et douces se mélangent. Dans ce secteur, la route ne permet pas de longer le littoral. Les cyclistes retrouveront le bord de mer près de la plage de la Baleine où ils prendront le repas.

L'après-midi, le groupe repartira ensemble pour arriver à Trévignon. Le groupe passera près du port et sa vie fourmillante ! Les petites embarcations de plaisance côtoient les bateaux de pêche. 7 pêcheurs y travaillent et vendent leurs produits tout frais à leur retour de mer durant l'été. Ils pourront voir aussi, à la pointe de Trévignon, l'imposante silhouette du château et contempler la superbe avec laquelle il se dresse face à l'océan. Le groupe continuera à longer la côte jusqu'à la plage de Trez Cao. Située dans une petite crique, à l'abri du vent, cette superbe plage à laquelle les cyclistes auront du mal à résister ! Aussi belle que tentatrice ! Dommage de ne pas faire trempette mais la route est encore longue. Au niveau de la plage de Don, les itinéraires se sépareront, la version directe continuera sur la route de la corniche pour atteindre Douveil et sa belle plage. Ils emprunteront la Corniche des Glénan où ils auront de magnifiques points de vue sur l'archipel des Glénan. Distant de 13 km, cet archipel est composé de 9 îles principales et d'un grand nombre d'îlots. Les habitants se comptent sur les doigts d'une main en hiver. Le groupe rentrera dans les terres pour rejoindre le hameau de Kerascoët. Avant d'arriver, ils passeront devant la Chapelle de Tremorzeven avec son très beau clocher gothique du XVI^e siècle et ses très beaux hortensias devant l'édifice. Ensuite le groupe traversera Kerascoët, un mignon hameau de la commune de Névez. Ils seront immergés dans un village datant du XV^e siècle et pourront déambuler dans la rue principale bordées d'hortensias avec ses maisons aux volets bleus en granit et leur toit de chaume. Elles représentent l'architecture traditionnelle d'autrefois. Jadis, le chaume était composé de paille de seigle mais aujourd'hui il a été substitué par du roseau plus résistant. L'itinéraire conduira les cyclistes vers Névez et à l'entrée du village leur route redeviendra commune.



Chaumières du hameau de Kerascoët que les cyclistes de la VD découvriront



Le moulin à marée du Hénan un peu avant Pont-Aven.

A partir de la plage de Don, la version longue quittera le littoral pour rejoindre St Philibert puis Névez et retrouver l'itinéraire de l'autre version en prenant la petite route menant au Hénan. Le groupe passera près du château du Hénan datant du XV^e siècle. Il est strictement privé et ne se visite pas. Malheureusement masqué par les arbres et les dépendances, on ne peut l'admirer que lors d'une balade sur la rivière. Ils traverseront la forêt du domaine du Hénan pour arriver au moulin du XV^e siècle, qui appartenait à la Seigneurie du Hénan. Il fonctionne grâce au flux et au reflux de la rivière l'Aven soumise aux marées et constitue un monument historique de toute beauté. Les pierres de taille sont imposantes et proviennent de la carrière de Kerochet situé à 1 km plus bas sur la rivière. La toiture est originale : c'est un toit à quatre pans avec une cassure qui indique qu'à l'origine la toiture était en chaume. Les cyclistes passeront sur la digue pour continuer leur route. Ils passeront au pied du Grand Menhir de Kerangosquer d'une hauteur de 5,50 m au milieu de la forêt avant d'arriver à Pont-Aven. Cette petite ville d'à peine 3 000 habitants, est située au bord du fleuve l'Aven, à l'endroit où il s'élargit pour former son estuaire. Là où se trouve le dernier pont avant la mer sur ce fleuve côtier. Ses eaux dévalent des Montagnes Noires en se faufilant au milieu d'un chaos d'énormes rochers, dans un site favorable à l'implantation de nombreux moulins à eau, avant de rejoindre la mer. Autrefois les eaux de l'Aven animaient de nombreux moulins dans la petite cité. Ils sont à l'origine du dicton : « Pont-Aven, ville de renom, 14 moulins, 15 maisons ». Le port qui s'assèche à chaque marée basse ne s'est jamais développé et s'est transformé en port de plaisance.

Dans la seconde moitié du XIX^e siècle Pont-Aven accueillit ses premiers touristes. Le développement du réseau ferré avait permis son désenclavement et la région se singularisait alors du reste de la France par sa langue, ses traditions vestimentaires et sa multitude de chapelles. La véritable découverte de Pont-Aven par le monde artistique date de 1864, un jeune peintre américain, Henry Bacon voyage en diligence entre Concarneau et Quimper où il se rend pour prendre le train et la diligence fait halte à Pont-Aven qu'il découvre donc par hasard. Il est séduit par ce village. De retour à Paris, il en parle à ses amis artistes ainsi qu'à l'école des Beaux-Arts où il encourage les élèves à se rendre l'été à Pont-Aven et de nombreux jeunes peintres suivent ses conseils dans les quinze années qui suivent. Tous ces artistes sont attirés par la beauté de la campagne environnante et le faible coût de la vie. Ils séjournent à l'hôtel de Voyageurs, l'hôtel du Lion d'Or, à la pension Gloanec. Vers 1870, leur groupe compte déjà une cinquantaine de membres. En 1883, la municipalité se voit obligée d'interdire les débits de boisson après 22 h tant la joyeuse colonie mène grand bruit ! Sa réputation, le gîte et le couvert bon marché, pousse Gauguin en difficulté financière à s'y installer. L'auberge Gloanec devient son quartier général. Un nouveau courant artistique était né qui sera appelé plus tard l'École de Pont-Aven, à laquelle participèrent tout un groupe d'artistes-peintres français et étrangers. Pont-Aven est alors un bourg très animé : en 1900, on y compte 40 hôtels, auberges et cafés. Aujourd'hui, il ne reste que 5 hôtels, mais le village garde sa tradition picturale avec son musée, les ateliers-résidences et ses 60 lieux d'exposition privés.



La Belle Angèle de Gauguin peint pour la tenancière d'une auberge de Pont-Aven

Mais Pont-Aven n'est pas seulement la cité des peintres, passer ici et ne pas goûter aux galettes, c'est mission impossible ! 3 biscuiteries sont situées dans le village, avec pour chacune d'elles leurs saveurs, recettes et savoir-faire de la galette. Biscuits sablés emblématiques de la cité des peintres, les galettes ravivent les papilles des petits comme des grands. Du sucre, de la farine, du beurre et des œufs, voilà le secret de ce biscuit devenu mondialement célèbre. Symbole de la gastronomie finistérienne, fabriqué depuis 1890, la galette, a valu à Pont-Aven la distinction de « Site remarquable du Goût ». L'histoire raconte, qu'un boulanger local, Isidore Penven, a créé par hasard ce biscuit au beurre, afin de réduire le gâchis des produits invendus. Dans la traversée de Pont-Aven, le groupe empruntera la passerelle sur l'Aven avant de rejoindre la place de l'hôtel de ville et de sortir du village.

Au rond-point à la sortie, les itinéraires se sépareront à nouveau. La version directe attaquera la montée de Pont-Aven (69 m) longue de 2,0 km à 2,9%. Puis la route en faux plat descendant rejoindra Riec sur Belon. C'est ici à l'auberge de Mélanie, au début du XXe siècle, que les peintres de l'école de Pont-Aven aimaient se retrouver autour de très bons plats. Ils ont contribué à en faire une adresse connue et appréciée dans toute la France. Les cyclistes rejoindront les bords du Belon au Pont Caillot. Ce fleuve forme une ria qui s'étale vers l'océan. Ses rives boisées, ses vasières abritent de nombreuses espèces d'oiseaux. Il a donné son nom à une espèce d'huitres. Vivant à l'état sauvage dans ce mélange d'eau douce et d'eau de mer, ce qui lui donne son goût si caractéristique, l'huitre Belon, plate, ronde à la chair blanche et ferme, a donné son nom à l'ensemble des huitres plates bretonnes. Déjà appréciée des Romains, leur pêche sans réglementation, l'aurait condamné sans la création en 1864 du 1^{er} établissement ostréicole de l'estuaire. Aujourd'hui, la production des huitres plates représentent moins de 5% de la production des huitres bretonnes. Plus au Sud de l'estuaire dans le port de Belon, 3 fermes ostréicoles sont encore en activité. Arrivé au pont Guily, le groupe attaquera la montée de Moëlan/Mer (59 m). Cette bosse, longue de 2,8 km à 1,9%, est en 2 paliers. A l'entrée de la ville, le groupe évitera le centre en passant près du Menhir de Bellevue. D'une hauteur de 4 m, il est situé à gauche en bordure de route. Ensuite l'itinéraire se poursuivra vers l'anse de Doëlan. C'est un véritable décor de carte postale avec son port très attachant niché dans une très belle ria comme la côte de Bretagne Sud en compte tant ! Deux phares accrochés à ses rives, un blanc et vert à l'entrée du port, un blanc et rouge en plein cœur du village, de belles maisons aux fenêtres entourées de blocs de granit, dans la pure tradition bretonne parachèvent le tableau. Une ambiance calme et apaisante habite les lieux où l'on a envie de s'asseoir quelques minutes, juste pour regarder. Certains reconnaîtront peut-être les décors de la série Doc Martin diffusée sur TF1 il y a quelques années, avec Thierry Lhermitte en acteur principal. Doëlan a longtemps été le lieu de la conserverie, connue sous la marque « Captain Cook », qui se trouve actuellement sur la zone industrielle de Clohars-Carnoët, située au nord du bourg. Puis le groupe quittera le littoral pour rejoindre justement ce village et continuer en direction de Quimperlé. Ils rejoindront l'hôtel situé dans la ZA de Kervidanou avant d'arriver en ville.



Le charmant port de Doëlan que les peintres ont souvent mis en scène.

La version longue attaquera la longue montée de la Croix de Kerdut (87 m). Cette bosse longue de 7,0 km à 1,07%, est en plusieurs paliers. En longeant l'Aven, les cyclistes passeront près des anciennes conserveries de Pont-Aven qui employaient 600 personnes dans les années 60. Elles conditionnaient 15 000 tonnes de légumes, poissons et plats préparés, mais en 1997, elles ont fermées après un long déclin. Les bâtiments ont abrité un centre d'exposition et de conférences appelés l'Académie Paul Gauguin. Mais 20 ans plus tard, elle a fermée et les bâtiments tombent en ruine. C'est dommage ! Puis ils longeront sur la droite le Bois d'Amour et sur la gauche la colline Ste Marguerite que de nombreux peintres ont représentés. Le groupe passera près d'une grosse carrière où ils auront un petit moment de répit avant d'attaquer la dernière rampe pour arriver au sommet sur le pont enjambant la N165. L'itinéraire traversera ensuite les villages du Trévoux et de Mellac avant de descendre vers l'Issole que le groupe traversera au Pont Schluz. Là débutera la montée de Querrien (155 m) avec 6,3 km à 2,1%. Cette ascension comporte plusieurs paliers avant de se terminer par 200 m à 9% pour arriver au village de Querrien. Cette commune très rurale comptait encore près de 130 exploitations agricoles en 1988, en 2010 il n'en reste que 46. Mais les cheptels de vaches et de poulets sont passés respectivement de 9700 à 10 200 et de 171 000 à 258 000. Il y a moins d'exploitations mais celles qui restent se sont considérablement agrandies. Puis les cyclistes arriveront à Locunolé. Ce village a la particularité d'avoir 2 églises sur la même place. La chapelle Notre Dame du Folgoët qui date du XVII^e siècle était située dans l'ancien cimetière alors que l'église paroissiale du XIX^e siècle avec ses murs peints en blanc. Ils descendront vers l'Ellé où l'on pratique le canoë. Ce fleuve côtier prend sa source dans les Montagnes Noires avant de descendre se jeter dans l'Océan après avoir parcouru 76 km. Au Pont Neuf, ils laisseront la route des Roches du Diable, un site spectaculaire où la rivière s'y faufile au milieu d'énormes rochers de granit mais inaccessible en vélo. Là commencera la montée de St Eloi (118 m). Cette courte ascension de 2,1 km à 4,0% débutera avec 200 m à 9% avant de se calmer un peu. Au sommet, les cyclistes continueront vers Guilligomarc'h. La culture des pommes est très présente dans le village tout comme à Mellac pour faire du cidre. Les cyclistes continueront vers la vallée du Scorff pour rejoindre la RD769. Il faudra être prudent, c'est une route avec pas mal de circulation. Arrivé sur la route principale, ils quitteront le département du Finistère pour entrer dans celui du Morbihan. Peu après, ils pénétreront sur l'ancien circuit du Grand Prix de Plouay. Pour ne pas bloquer la route principale, pendant près d'une semaine, les coureurs ne gravissent plus cette célèbre difficulté, ils empruntent une petite route parallèle avec moins de pourcentage. Après avoir passé le pont sur le Scorff, le groupe attaquera l'ascension de la très célèbre côte de Ty Marrec (124 m) avec ses 2,0 km de long à 4,2% de moyenne. Elle va faire mal aux pattes car il faudra affronter des pentes sévères après 700 m d'ascension avec 100 m à 9% puis 300 m à 12%. Lors du championnat du monde en 2000, les coureurs pros l'avaient à gravir à 19 reprises. Romans Vainsteins avait créé la surprise en s'imposant et devenant ainsi le 1^{er} coureur letton champion du monde. Traditionnellement à la fin août, se déroule le Grand Prix de Plouay, rebaptisé Bretagne Classic. Pendant la semaine, toutes les catégories s'affrontent sur ce difficile circuit avec en apothéose, le dimanche, les meilleurs mondiaux pour la course pros, classée dans le World Tour. Une cyclo sportive est traditionnellement organisée le vendredi. Mais cette année, elle n'aura pas lieu à cause de la Covid-19, par contre il est possible d'aller essayer le parcours de la Bretagne Classic en partant de la ligne d'arrivée du. Possibilité de faire ça librement, entre amis cyclistes. C'est l'un des rares événements sportifs de renommée internationale à être entièrement organisé par des bénévoles : ils sont ainsi chaque année plus de 600 à travailler autour du président du comité des fêtes de Plouay. C'est génial pour une commune de moins de 6 000 habitants. La 85^{ème} édition se déroulera le dimanche 29 août 2021. Au sommet, le groupe restera sur le circuit jusqu'à la ligne d'arrivée sur le Boulevard des Championnats du Monde au centre de Plouay.



Pont St Jean à Pont-Scorff que les cyclistes de la VL vont emprunter.

Cette petite ville est aussi un centre d'industrie agro-alimentaire des usines de transformation et de conservation de viande et des salaisons et charcuteries qui emploient au total près de 300 personnes. L'itinéraire se poursuivra vers Cléguer avant de descendre vers le Pont Person, remonter puis redescendre vers Pont-Scorff où ils traverseront le Scorff sur le pont St Jean qui date du XVI^e siècle. Il est resté longtemps le 1^{er} pont enjambant le fleuve depuis la mer. Ce fleuve, long de 75 km, possède un estuaire qui s'étire sur 12 km du Pont-Scorff à Lorient. Les saumons remontaient le Scorff et une économie de pêche a fonctionné ici jusqu'en 1970. Ici, s'établissait une voie de communication romaine et au Moyen-âge, l'intensification du trafic sur la route royale allant de Nantes à Quimper en a fait un site stratégique où s'installèrent les pouvoirs religieux et politiques. Attention la traversée de la ville est partiellement en pavé. En continuant, le groupe traversera la rivière le Scao au Pont-St Pierre, où ils quitteront le département du Morbihan pour revenir dans celui du Finistère. Ils descendront vers le pont sur l'Ellé à l'entrée de la ville puis franchiront le pont sur l'Issole pour arriver dans le centre. Cette ville de 12 000 h est située à la limite du Pays Vannetais et de la Cornouaille à la confluence de l'Ellé et de l'Issole. Ces 2 rivières donnent naissance à la Laïta, une ria longue d'une quinzaine de km soumise à la marée. D'ailleurs le nom de « Kemperle » vient du mot breton « kemper » qui veut dire confluent et de la rivière Ellé. Ce qui en fait un site sujet aux inondations qui ont marqué l'histoire de la ville. Une quarantaine de crues sont mentionnées depuis le XVII^e siècle dont une très importante en 2000 avec 2,50 m d'eau sur les quais de la ville basse. La ville s'étend entre la basse ville autour des quais témoignant de l'importance de son ancien port et la haute ville plus commerçante autour de la Place St Michel. Elle a conservé une belle abbatale, des maisons médiévales et des ruelles pavées. La ville était réputée pour ses tanneries et ses minoteries situées le long de ses cours d'eau. Elles ont toutes disparues aujourd'hui. L'économie locale repose aujourd'hui surtout sur une papeterie avec 500 employés et la Société Bigard. Créée ici en 1968 par Louis Bigard, un boucher parisien, elle est le leader européen de la viande de bœuf et emploie 1200 personnes sur place. Après avoir franchi les 2 rivières, les cyclistes attaqueront la dernière difficulté du jour avec la montée de Quimperlé (71 m) et ses 3,0 km à 2,2% avec dans sa 1^{ère} partie 200 m à 11% avant une courte descente et une fin en faux-plat montant. Au sommet, il ne restera qu'une courte descente pour arriver à l'hôtel dans la Zone d'Activité de Kervidanou.

Itinéraires de la 6^{ème} étape:

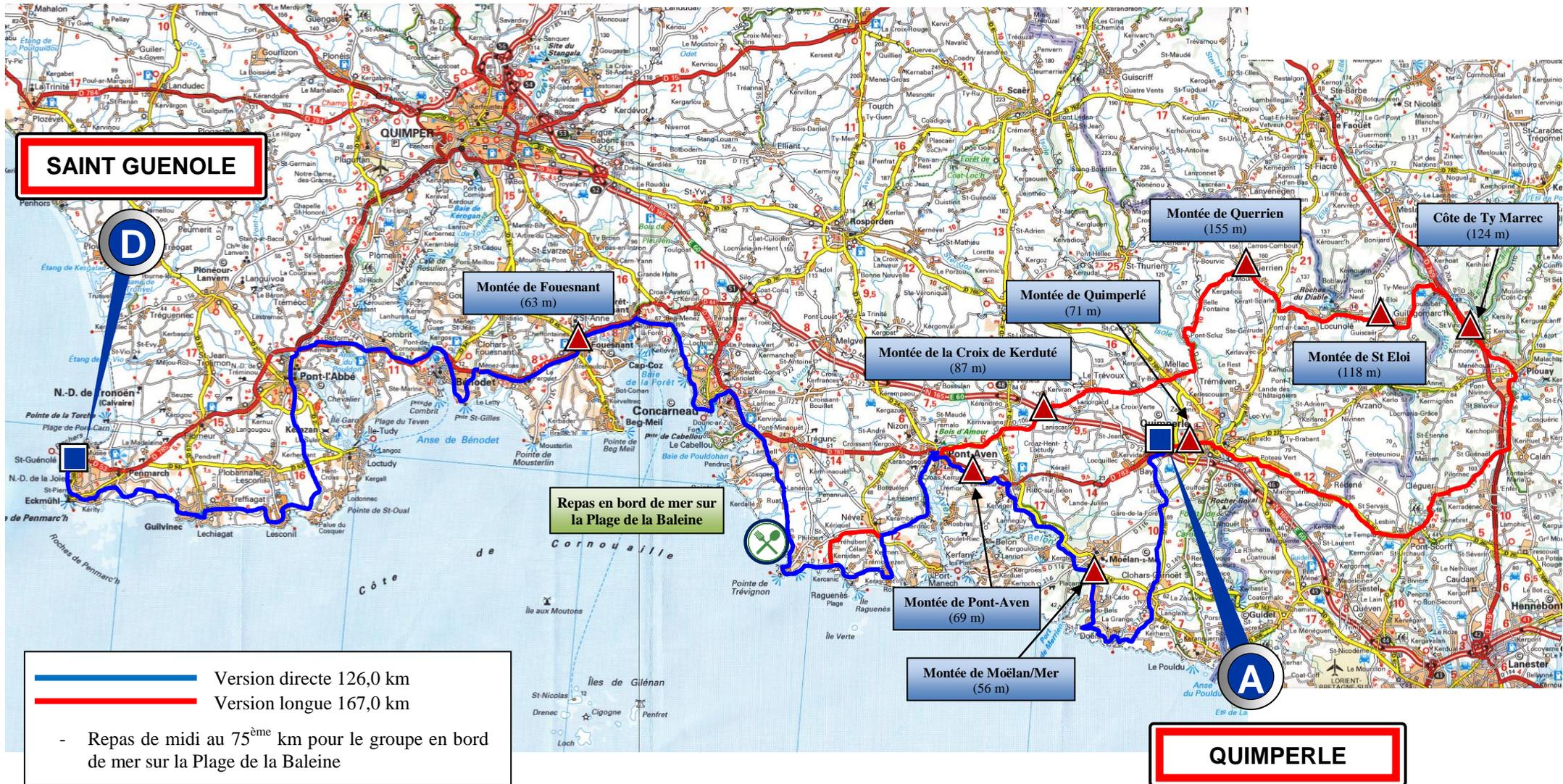
Itinéraire de la version directe avec 126.0 km et 800 m de dénivelé :

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h00	4 m	St Guénolé	Départ de l'hôtel des Ondines Partie commune aux 2 parcours
	1.0 km	9h02	2 m	Chapelle Notre Dame de la Joie	Jolie chapelle en bord de mer
	2.0 km	9h04	5 m	Phare d'Eckmühl	Passage au pied du phare à la Pointe de Penmarch
	10.0 km	9h22	9 m	Guilvinec	Important port de pêche
	17.0 km	9h37	4 m	Lesconil	Port de pêche
	27.0 km	9h59	8 m	Pont-l'Abbé	
	36.5 km	10h22	2 m	Pont de Cornouaille	
	38.5 km	10h28	20 m	Bénodet	
	48.5 km	10h55	73 m	▲ Montée de Fouesnant	3,7 km d'ascension à 1,65 %.
	52.5 km	11h04	23 m	La Forêt-Fouesnant	
	59.0 km	11h21	7 m	Plage des Sables Blancs	
	61.0 km	11h26	6 m	Concarneau	Passage par la ville-close
		11h45			
	74.5 km	12h16	4 m	Plage de la Baleine	Repas en bord de mer
		13h15			
	75.5 km	13h18	6 m	Pointe de Trévignon	Très beau point de vue
	80.0 km	13h28	10 m	Plage Dourveil	
	83.5 km	13h37	35 m	Kérascoët	Très belles chaumières dans le hameau
	90.0 km	13h51	14 m	Moulin du Hénan	Moulin à marée sur l'Aven
	94.0 km	14h01	12 m	Pont-Aven	Passage par la passerelle sur l'Aven. Beau village Séparation des 2 parcours
	96.0 km	14h09	69 m	▲ Montée de Pont-Aven	2,0 km d'ascension à 2,85 % de moyenne
98.5 km	14h16	62 m	Riec/Belon		
103.0 km	14h24	5 m	Pont Guily	Bord de mer jusqu'à l'arrivée	
106.0 km	14h35	59 m	▲ Montée de Moëlan/Mer	2,8 km d'ascension à 1,93 %. Montée en 2 paliers	
112.0 km	14h47	8 m	Port de Doëlan		
116.5 km	15h01	59 m	Clohars-Carnoët		
126.0 km	15h22	65 m	ZA de Kervidanou	Arrivée à l'hôtel IBIS	

Itinéraire de la version longue avec 167.0 km et 1500 m de dénivelé :

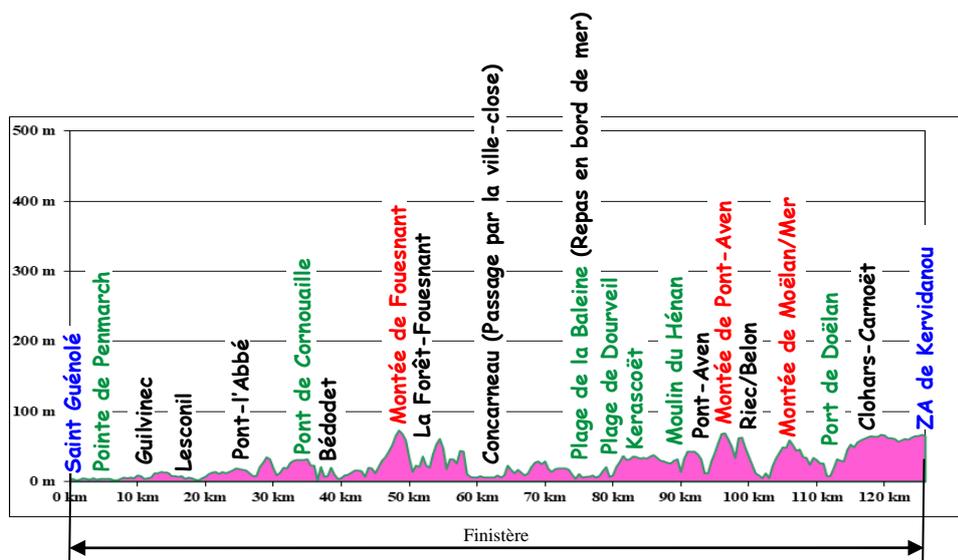
Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h00	4 m	St Guénolé	Départ de l'hôtel des Ondines Partie commune aux 2 parcours
	1.0 km	9h02	2 m	Chapelle Notre Dame de la Joie	Jolie chapelle en bord de mer
	2.0 km	9h04	5 m	Phare d'Eckmühl	Passage au pied du phare à la Pointe de Penmarch
	10.0 km	9h22	9 m	Guilvinec	Important port de pêche
	17.0 km	9h37	4 m	Lesconil	Port de pêche
	27.0 km	9h59	8 m	Pont-l'Abbé	
	36.5 km	10h22	2 m	Pont de Cornouaille	
	38.5 km	10h28	20 m	Bénodet	
	48.5 km	10h55	73 m	▲ Montée de Fouesnant	3,7 km d'ascension à 1,65 %.
	52.5 km	11h04	23 m	La Forêt-Fouesnant	
	59.0 km	11h21	7 m	Plage des Sables Blancs	
	61.0 km	11h26	6 m	Concarneau	Passage par la ville-close
		11h45			
	74.5 km	12h16	4 m	Plage de la Baleine	Repas en bord de mer
		13h15			
	75.5 km	13h18	6 m	Pointe de Trévignon	Très beau point de vue
	78.5 km	13h25	19 m	St Philibert	
	82.0 km	13h34	40 m	Névez	
	87.0 km	13h45	14 m	Moulin du Hénan	Moulin à marée sur l'Aven
	91.0 km	13h54	12 m	Pont-Aven	Passage par la passerelle sur l'Aven. Beau village Séparation des 2 parcours
	98.0 km	14h16	87 m	▲ Montée de la Croix de Kerduté	7,0 km d'ascension à 1,07 %. Montée en plusieurs paliers
101.0 km	14h22	83 m	Le Trévoux		
106.5 km	14h35	93 m	Mellac		
109.5 km	14h41	22 m	Pont Scruz		
116.0 km	15h05	155 m	▲ Montée de Querrien	6,3 km d'ascension à 2,11 % avec 200 m à 9%. Montée en plusieurs paliers	
122.0 km	15h17	100 m	Locunolé		
123.0 km	15h19	35 m	Pont Neuf	Pont sur l'Eillé	
125.5 km	15h30	118 m	▲ Montée de St Eloi	2,1 km d'ascension à 3,95 % avec 200 m à 9%	
127.0 km	15h33	93 m	Guilligomarc'h		
Morbihan	132.5 km	15h47	53 m	Limite des départements 29 et 56	
	134.5 km	15h55	124 m	▲ Côte de Ty Marrec	2,0 km d'ascension à 4,15% avec 300 m à 12%
	138.0 km	16h03	78 m	Plouay	Lieu de la course cycliste pro de la Bretagne Classique
	147.5 km	16h25	51 m	Cléguer	
	151.0 km	16h34	40 m	Pont-Scorff	Pont St Jean du XVI ^e siècle
29	155.5 km	16h44	35 m	Pont de St Pierre sur le Scao	Limite des départements du Morbihan et du Finistère
	163.0 km	17h02	6 m	Quimperlé	
	166.0 km	17h11	71 m	▲ Montée de Quimperlé	3,0 km d'ascension à 2,17 % avec 200 m à 11 %. Montée en 2 paliers
	167.0 km	17h16	65 m	ZA de Kervidanou	Arrivée à l'hôtel IBIS

Carte de l'itinéraire de la 6^{ème} étape entre Saint Guérolé (Finistère) et Quimperlé (Finistère)

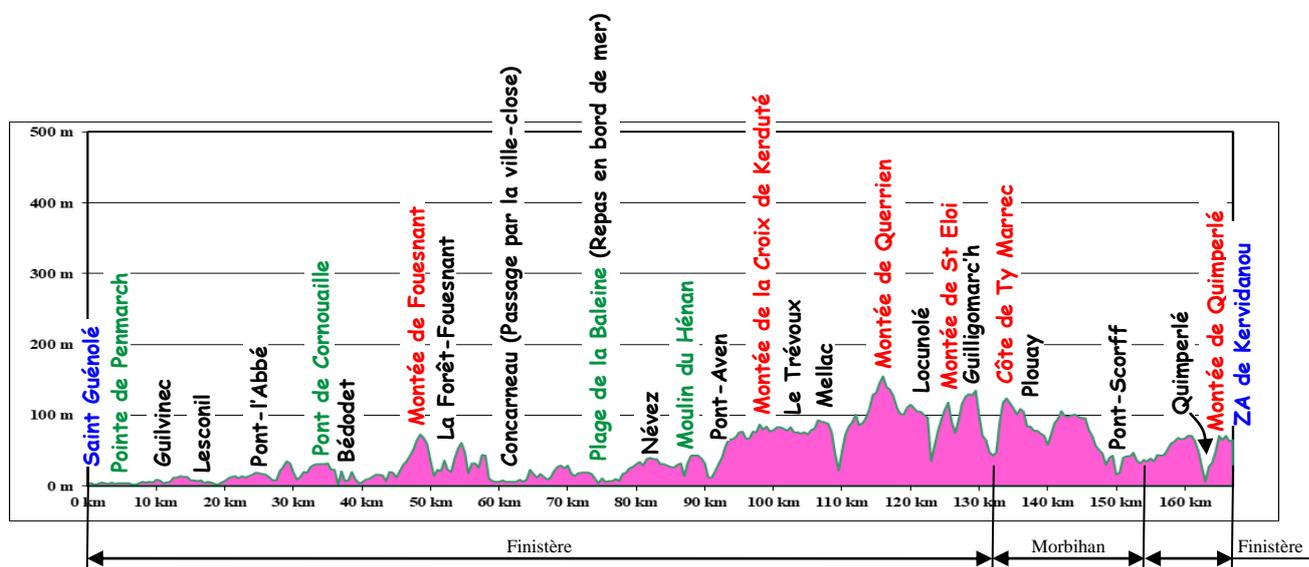


Profil des parcours :

Version directe :



Version longue :



La côte de Ty Marrec à Plouay. Ici l'attaque dans l'ultime ascension de la britannique Emma POOLAY qui triomphera en 2009 (VL)

Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par tous les participants :

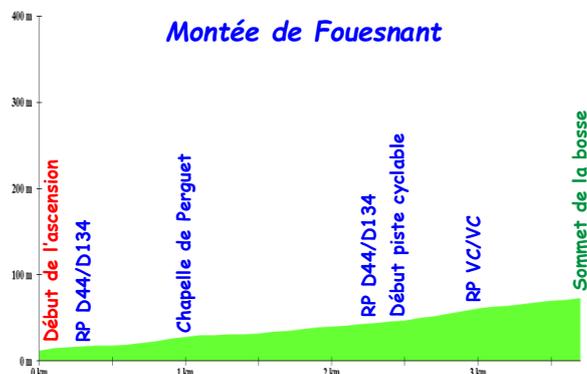
Montée de Fouesnant (73 m) : 3,7 km d'ascension

Début de l'ascension : 200 m avant RP D44/D134

Pente moyenne : 1,65 %

Pente maxi : 3,0 % sur 600 m répartis sur plusieurs passages pendant l'ascension

Remarques : bosse escaladée par tous les participants. Début d'ascension au 45^{ème} km.



Ascensions escaladées par la version directe :

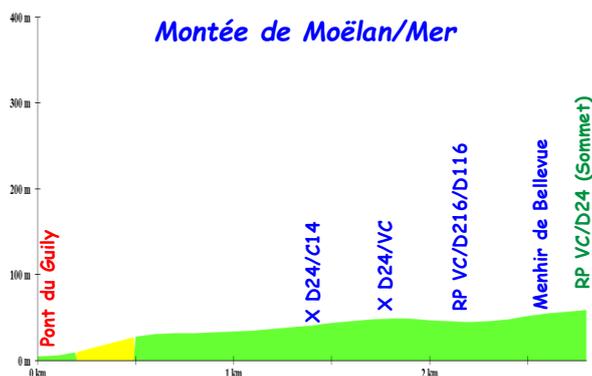
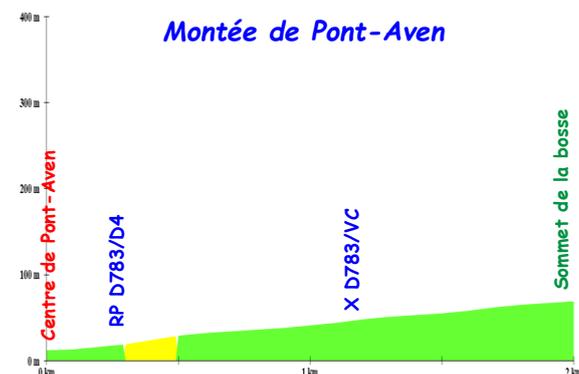
Montée de Pont-Aven (69 m) : 2,0 km d'ascension.

Début de l'ascension : Centre de Pont-Aven

Pente moyenne : 2,85 %

Pente maxi : 5,0 % sur 200 m après 0,3 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 93^{ème} km.



Montée de Moëlan/Mer (59 m) : 2,8 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont du Guily

Pente moyenne : 1,93 %

Pente maxi : 6,0% sur 300 m après 0,2 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 102^{ème} km. Montée en 2 paliers

Ascensions escaladées dans la version longue :

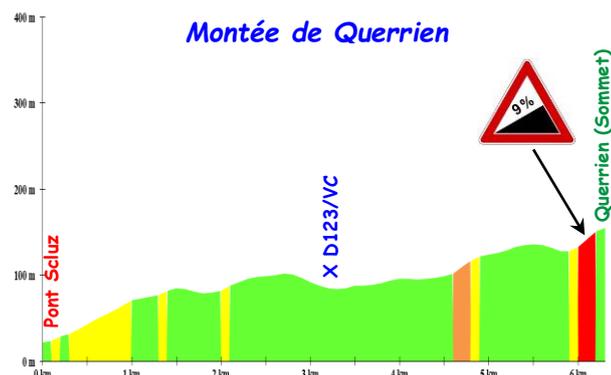
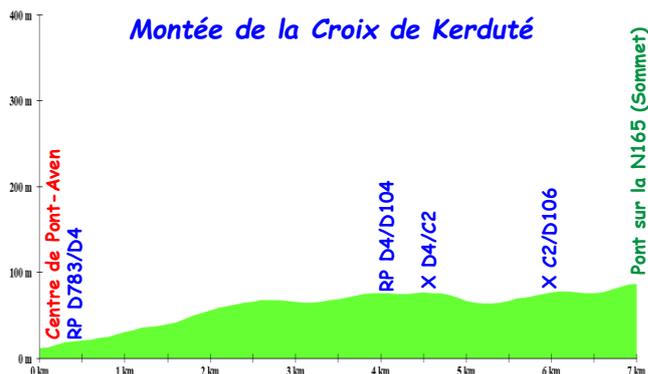
Montée de la Croix de Kerduté (87 m) : 7,0 km d'asc.

Début de l'ascension : Centre de Pont-Aven

Pente moyenne : 1,07 %

Pente maxi : 4,0% sur 200 m après 1,6 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 92^{ème} km. Bosses en plusieurs paliers



Montée de Querrien (155 m) : 6,3 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont Scluz sur l'Isole

Pente moyenne : 2,11 %

Pente maxi : 9,0% sur 200 m après 6,0 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 111^{ème} km. Bosses en plusieurs paliers.

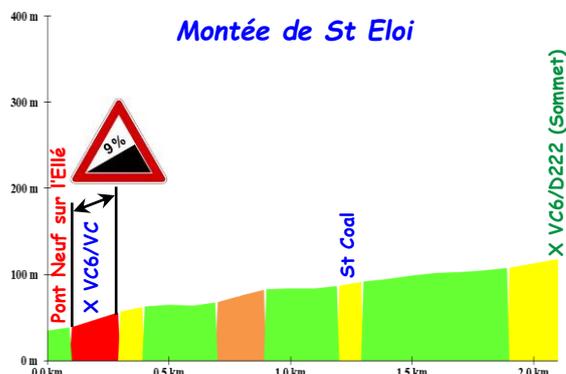
Montée de St Eloi (118 m) : 2,1 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont Neuf sur l'Ellé

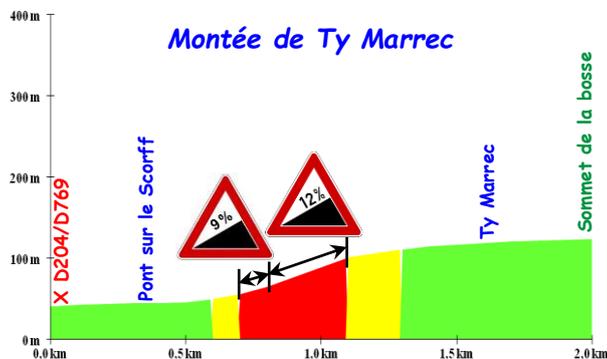
Pente moyenne : 3,95 %

Pente maxi : 9,0 % sur 200 m après 0,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 125^{ème} km.



Montée de Ty Marrec



Montée de Ty Marrec (124 m) : 2,0 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D204/D769

Pente moyenne : 4,15 %

Pente maxi : 12,0 % sur 300 m après 0,8 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 134^{ème} km.

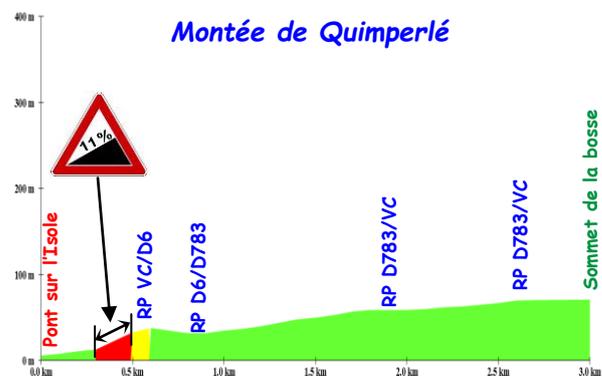
Montée de Quimperlé (71 m) : 3,0 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur l'Isole à Quimperlé

Pente moyenne : 2,17 %

Pente maxi : 11,0 % sur 200 m après 0,3 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 165^{ème} km. Bosse en 2 paliers



Hôtel retenu à Quimperlé :

- IBIS

ZA de Kervidanou 3,

29300 Quimperlé

Tél : 02-98-39-18-00

Site Internet de l'hôtel : <https://all.accor.com/hotel/6864/index.fr.shtml>

Horaires des petits déjeuners du jeudi 24 juin:

- 7h30 pour ceux qui font la version longue
- 8h00 pour ceux qui font les versions directes

Pour la 6^{ème} étape, l'hôtel sera dans la périphérie de Quimperlé.



Notes personnelles:

Jeudi 24 juin : 7^{ème} étape entre Quimperlé et St Nicolas de Redon

Présentation de l'étape :

Pour cette 7^{ème} étape, les cyclistes vont traverser 4 départements pour rejoindre St Nicolas de Redon. En effet, ils vont d'abord terminer leur aventure sur les routes du Finistère, avant d'emprunter sur une grande partie de la journée les routes du département du Morbihan. Sur les derniers km, ils vont passer brièvement en Ille et Vilaine pour terminer le dernier km dans celui de la Loire-Atlantique.

Pour cette étape, il a fallu choisir entre la découverte de l'intérieur des terres morbihannaises en passant par Josselin avec son magnifique château puis longer le canal de Nantes à Brest ou découvrir les alignements de menhirs près de Carnac, le joli port de La Trinité et le beau village d'Auray. J'ai prévu aussi une version directe bis pour rejoindre St Nicolas de Redon directement. Cet itinéraire ne présente pas de gros intérêt touristique hormis le passage au pied de la magnifique basilique de St Anne d'Auray. Mais il a l'avantage de réduire d'une bonne vingtaine de km le parcours. Si certains se sentiraient fatigués après 6 jours de vélo, ils pourront se rabattre sur ce parcours.

Aujourd'hui les itinéraires des 2 versions sont totalement différents le matin et l'après-midi. Seul un court tronçon est commun pour permettre de prendre le repas ensemble. Il y a donc la possibilité, sur cette étape, de faire soit la version directe, soit la version longue, soit une des 2 variantes en fonction de la forme ou de l'envie de chacun.

Pour la 7^{ème} étape, il y aura donc 5 possibilités :

- soit la version directe complète avec 155,0 km et 1000 m de dénivelé
- soit la version longue complète avec 175,5 km et 1700 m de dénivelé
- soit la version longue le matin et la version directe l'après-midi avec 160,0 km et 1600 m de dénivelé
- soit la version directe le matin et la version longue l'après-midi avec 170,5 km et 1100 m de dénivelé
- soit la version directe bis avec 133,5 km et 900 m de dénivelé. Pas de description de l'étape dans le livret de présentation

En partant de l'hôtel, les cyclistes rejoindront le centre de Quimperlé. Attention prudence, la descente est raide ! Les participants à la version longue de la veille doivent s'en souvenir. En ce début d'étape, les cyclistes devront contourner l'agglomération lorientaise. Lorient est la ville la plus peuplée du département du Morbihan avec 57 000 h et la 4^{ème} ville de Bretagne. L'histoire de la ville commence en 1666, lorsque la compagnie des Indes obtient de Louis XIV des terrains pour établir ses installations. La Marine royale s'y établit aussi dès 1688 pour y faire construire des bateaux. La pêche permet à la ville de connaître une nouvelle phase de croissance, à partir de l'ouverture de son port de pêche en 1920. Aujourd'hui, c'est le 2^{ème} port français après Boulogne. La Seconde Guerre mondiale a presque totalement amputée la ville de son patrimoine architectural. L'occupant y avait construit la plus grande base de sous-marins de l'époque. Depuis sa fermeture en 1997, le site a été reconverti en Pôle de course au large structuré autour de la cité de la voile Eric Tabarly. Mais quand on évoque Lorient, ce qui vient immédiatement à l'esprit c'est son Festival Inter-celtique qui a lieu chaque année au mois d'août et qui rassemble des centaines de milliers de personnes.

Après avoir traversé l'Isole et l'Ellé au centre de Quimperlé, tous les cyclistes attaqueront une courte montée commune sur les 700 premiers mètres. La version directe gravira la montée de la Zone Industrielle (73 m) longue 2,1 km à 3,19% alors que la version longue attaquera par la montée de Kertanguy (67 m) plus courte avec ses 1,6 km mais un peu plus pentue avec 3,81%. La version directe continuera en direction du Pont-Scorff. Avant d'y arriver, le groupe traversera la rivière le Scao au Pont-St Pierre. C'est là qu'ils quitteront le département du Finistère pour entrer dans celui du Morbihan. Ils atteindront ensuite Pont-Scorff. La version longue l'a traversé la veille, il a été décrit dans la présentation de la 6^{ème} étape. Attention la traversée de la ville est partiellement en pavé. Ils emprunteront le pont Saint-Jean du XVI^e siècle où commencera la montée de St Séverin (84 m). Cette bosse de 5,3 km à 1,49% est en plusieurs paliers. Après une légère descente, ils arriveront à l'étang de Kersalo, un coin de pêche prisée des morbihannais. La bosse se poursuivra par la traversée de St Séverin avant de se terminer après être passé sous la D769. Ils resteront sur le plateau jusqu'à la chapelle Notre-Dame de Trescoët construite en plusieurs périodes dont la plus ancienne du XII^e siècle. Ensuite le groupe plongera vers les bords du Blavet en prenant une petite route sur la gauche. Ils traverseront le fleuve sur une passerelle pour arriver au pied des remparts, vestiges des fortifications du XIII^e et XV^e siècle, de la ville de Hennebont. Les versions directes se sépareront la version directe continuera le long du Balvet alors que la version directe bis montera vers le centre-ville. Le développement de la ville est dû en partie aux forges de Hennebont. Cette entreprise de sidérurgie qui utilisait les eaux du fleuve, fut créée en 1860 pour répondre au besoin croissant des conserveries de légumes et de poissons de Bretagne. En 1936, les forges employaient 3 000 ouvriers. Elles ont fermé en 1966, n'ayant pas su résister à la concurrence des usines métallurgiques modernes. La ville doit aussi sa renommée grâce aux haras nationaux qui fournissent des mâles reproducteurs dans toute la région depuis 1856. Au centre de la ville, trône la basilique Notre Dame de Paradis construite au XV^e siècle avec son imposante tour-porche. A l'intérieur, elle possède le plus ancien orgue de Bretagne construit en 1642. Tout près, la Porte Broërec'h et des remparts que la version directe bis pourront découvrir. Warren Barguil est né dans la commune et vit près d'ici à Inzinzac-Lochrist.



Le Pont Lorois et la Ria d'Etel que les cyclistes de la VD emprunteront

commune. Son conseil municipal se prononça contre le projet et d'importantes manifestations ont eu lieu. Le projet fut abandonné. A la sortie du village, le groupe passera près des alignements de Kerzerho composés de 190 menhirs. La route se poursuivra vers Plouharnel. C'est à partir de là qu'il est possible de rejoindre la célèbre presqu'île de Quiberon. A la sortie, ils remarqueront, sur le côté gauche de la route, un dolmen. Plus loin, ils bifurqueront sur la gauche pour rejoindre une série de sites mégalithiques. A Carnac, ils ont été bâtis entre 5000 et 3000 ans avant J.C et il y aurait eu 10 000 menhirs de construit. Ils s'étendent sur près de 4 kilomètres. Pourquoi toutes ces pierres dressées et alignées ? Nombreuses sont les hypothèses qui tentent d'en expliquer l'origine : monuments religieux, culte de la lune ou du soleil, calendrier pour l'agriculture... le mystère reste entier ! Une démarche de leur classement au patrimoine mondial de l'UNESCO est en cours. Les cyclistes passeront successivement près des sites du Méneac, constitué de 1050 pierres alignées sur 11 files sur une longueur de 1160 m, puis de Kermario, le plus fréquenté comptant 1029 menhirs répartis sur 10 lignes sur une longueur de 1120 m avec les plus impressionnants comme le géant du Manio, haut de 3 m, et enfin de Kerlescan, le plus petit composé de 13 files où 555 pierres se dressent. Près de Kermario, il est possible de monter au sommet des ruines du moulin de Kermaux et d'avoir une vue d'ensemble du site. Le groupe arrivera sur le port de La Trinité/Mer. Il peut accueillir 1254 bateaux, l'un des plus importants ports de plaisance de Bretagne. Les cyclistes le longeront avant d'arriver au Pont de Kérisper. À l'origine, pont en acier conçu par Gustave Eiffel il fut détruit en 1944 par les



Impressionnants alignements de menhirs sur plusieurs km près de Carnac qui nous rappellent la présence humaine 3000 ans avant JC

Allemands et reconstruit. Sur la rivière de Crac'h, il permettra d'avoir une dernière vue sur la mer et sur le joli port de la Trinité. Après le pont, ils pénétreront dans le Parc Régional du golfe du Morbihan qui regroupe 33 communes. L'emblème du Parc est un hippocampe qui fréquente les eaux du Golfe. Entre Arzon et Locmariaquer un passage de 1 km sépare le Mor Bihan «petite mer» en breton qui a donné son nom au département, du Mor Braz «grande mer» en breton. Habité depuis la préhistoire, le territoire s'est développé autour des ports de Vannes et d'Auray. C'est l'activité des hommes et des femmes qui a façonné ce territoire, la pêche et l'agriculture en sont les activités ancestrales. Le groupe arrivera ensuite à Auray. Ils descendront du centre-ville pour rejoindre les bords de la rivière d'Auray où ils emprunteront le Pont de St Goustan construit au XV^e siècle, toujours en pavé. Ils auront une belle vue sur le port. Celui-ci, à l'origine de la ville, a décliné avec l'arrivée du chemin de fer en 1862. Arrivé sur la belle place St Sauveur, il faudra se retourner pour voir les ruines de l'ancien château fort qui fut le théâtre de terrible lutte entre anglais et français pendant la guerre de Cent ans. Le groupe repartira par les quais de St Goustan pour arriver à Pluneret. En passant dans ce village, les cyclistes auront une pensée pour la Comtesse de Ségur qui y est enterrée. Elle aimait venir au château de Kermadio, théâtre de plusieurs de ses romans. Le groupe sera à quelques km de la magnifique basilique de Ste Anne d'Auray, mais la



Pont de St Goustan à Auray où il y aura une belle vue sur la rivière d'Auray

route est déjà alors il a fallu faire des choix. C'est le plus important lieu de pèlerinage de toute la Bretagne et le 3^{ème} de France après Lourdes et Lisieux, avec ses 800 000 pèlerins par an. Un très grand Pardon a lieu chaque année le 26 juillet. On y vient depuis 1625, pour commémorer l'apparition de Ste Anne, mère de la Vierge, à un paysan local. Sur le lieu de l'apparition en remplacement d'une ancienne chapelle, la magnifique basilique a été construite entre 1866 et 1872. Dommage !

Les cyclistes poursuivront leur route pour rejoindre l'important hameau de Mériadec. Autrefois ce tenait ici une des plus importantes foires aux chevaux de tout le département. C'est là que les 2 versions directes se rejoindront. L'itinéraire contournera la ville de Vannes. Avec ses 53 000 h, c'est la 2^{ème} ville du département du Morbihan et sa préfecture et la 5^{ème} ville de Bretagne. Bâtie en amphithéâtre au fond du golfe du Morbihan, la vieille ville avec ses ruelles médiévales bordées de superbes maisons à colombages autour de la cathédrale Saint-Pierre, est enfermée dans ses remparts. La ville s'est développée autour de son centre historique. L'équipe de rugby est professionnelle et évolue en Pro D2 en compagnie d'Oyonnax et elle est en passe d'accéder au Top 14 (14 meilleures équipes françaises de rugby). C'est une 1^{ère} pour une équipe située dans la moitié Nord du pays à l'exception des équipes de la région parisienne. Le groupe atteindra Plescop. Ils bifurqueront sur la gauche à l'entrée du village pour rejoindre l'aire de pique-nique et prendre le repas de midi.

Pour la version longue, après la 1^{ère} ascension, les cyclistes prendront la direction d'Arzano. Dans le village, le groupe pourra remarquer le curieux clocher de l'église en forme de tour octogonale. Après une belle descente, ils traverseront le Scorff au Pont Kerlo et pénétreront dans le département du Morbihan et attaqueront la montée de la Croix de Brambanen (93 m) longue de 2,3 km à 3,17%. Puis une courte descente leur permettra d'atteindre l'étang du Pont Nivino où les pêcheurs peuvent assouvir leur passion. C'est à partir de là que débutera la montée de Plouay (157 m). Cette bosse d'une longueur de 6,1 km à 1,64%, est en 2 paliers avec une légère descente dans la traversée de Plouay. Ensuite, ils arriveront au village de Bubry qui comptait 16 moulins au XIX^e siècle. La commune accueille, les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis de chaque mois, un marché depuis 400 ans, comme l'indique une pancarte à l'entrée du bourg. A la sortie, la route montera légèrement avant de plonger sur le village de Melrand. Non loin du village, un écomusée « le village de l'an mil » illustre l'architecture et la vie quotidienne locale de cette époque. Puis le groupe arrivera à Bieuzy à l'entrée sur la gauche, ils verront une belle fontaine et au centre du village son église du XVI^e siècle. Dans la descente vers le Blavet, le belvédère de Castennec, sur la droite de la route, permet d'avoir une très belle vue sur le méandre du fleuve. Le Blavet, long 149 km, prend sa source dans les Côtes d'Armor. Les cyclistes ont pu déjà le voir lors de la 3^{ème} étape. Son cours a été aménagé par l'homme pour ses besoins au cours des 2 derniers siècles. Il termine sa course sous la forme d'un vaste estuaire commun avec celui du Scorff dans la rade de Lorient. En bas, ils passeront le pont près de St Nicolas des Eau et prendront sur la droite la piste cyclable le long du Blavet. Plus loin à l'écluse de la Couarde, trône une statue de 6 m de haut représentant Vénus. C'est une longue histoire chère au cœur des Bretons. La Vénus, appelé aussi « La Dame de Fer » jetée dans le Blavet en 1661 sur ordre de l'évêque de Vannes, le seigneur de Quinipily de Baud la récupéra et l'installa dans son jardin et elle quitta les méandres du Blavet, mais en 2017 un sculpteur local en a fait une autre que les cyclistes pourront voir. En continuant la voie verte, ils pourront voir sur l'autre rive, la curieuse chapelle St Gildas. Cette chapelle troglodytique est blottie sous un énorme surplomb rocheux. Elle a été bâtie à l'emplacement d'une grotte où vivait l'ermite St Gildas que les habitants des environs vénéraient. Afin d'attirer les fidèles des environs, le saint frappait sur une pierre à l'aide d'un morceau de quartz. Le son produit ressemblait à celui d'une enclume de forgeron. Peu après, le groupe quittera les bords du Blavet et attaqueront la montée du Blavet (149 m). Cette bosse de 4,5 km à 2,40% possède un replat de 600 m en milieu d'ascension. Au sommet, ils enjamberont la D768 et se dirigeront vers Guénin avant de descendre vers l'Evel. Au pont au-dessus de la rivière, ils attaqueront la sévère montée de la Chapelle de Manéguen (129 m). Elle est assez courte 1,6 km à 5,31% mais possède 400 m à 9% qui font bien faire mal aux jambes. Au sommet de la bosse, les cyclistes découvriront la chapelle Notre Dame de Manéguen construite en 1577. Ensuite, il faudra être prudent dans cette courte mais très rapide descente. Le groupe se dirigera vers La Chapelle-Neuve où à proximité de l'église, une fontaine haute de 3 mètres, Notre Dame de la Fosse a été érigée en 1628. L'eau de cette fontaine est réputée pour soigner la fièvre. L'itinéraire descendra jusqu'au Tarun où les cyclistes passeront sur le pont et attaqueront la montée de St Quidy (168 m). Cette bosse en 2 paliers est longue de 6,5 km à 1,95%. Après une 1^{ère} rampe, le groupe redescendra et traversera le hameau de St Quidy où une association œuvre pour la mise en valeur de la chapelle construite au XVI^e siècle. Ensuite la bosse se poursuivra sans difficulté majeure jusqu'au sommet. La route continuera plutôt en descente jusqu'au Pont sur le Loc'h. Cette rivière, longue de 45 km, prend sa source dans le nord du département et traverse le pays d'Auray pour venir se jeter dans le Golfe du Morbihan. Au Port de Saint-Goustan, elle prend le nom de rivière d'Auray où les cyclistes de la version directe pourront la voir. Les pêcheurs aiment y taquiner la truite. Le long de cette rivière, on dénombrait autrefois une multitude de moulins à eau, indispensables au travail des meuniers. Là débutera la montée de Grand-Champ (127 m) sur 2,2 km à 3,50%. En août 2020, cette commune a accueilli les championnats de France de cyclisme qui a vu la victoire d'Arnaud Démare. Cette ascension était la descente du parcours. Après le village, le groupe continuera vers le lieu de restauration où ils retrouveront le reste du groupe.



La Chapelle St Gildas nichée sous son rocher au bord du Blavet



Manoir du Kreisker du XVII^e siècle au centre de la ville de St Avé

L'après-midi, tous les cyclistes repartiront ensemble pour une très courte partie commune. En effet, au bout de 2,5 km, leurs routes se sépareront à nouveau. La version directe continuera son contournement de l'agglomération vannetaise en se dirigeant vers St Avé. Il faudra être prudent dans la traversée de cette ville de près de 12 000 habitants. le groupe passera à côté du Manoir du Kreisker du XVII^e siècle. Les propriétaires en ont fait don à la commune. L'édifice est épaulé par une grosse tour-pigeonnier. A la sortie de la ville, ils pourront voir la Chapelle Notre Dame du Loc construite au XV^e siècle. Puis ils passeront un petit pont sur la D135 d'où commencera la montée de Kerboulard (138 m). Cette ascension est longue de 6,1 km à 1,92% en plusieurs paliers. Cette bosse se fera d'abord sur une petite route bien agréable entre forêts et pâturages, avant d'attaquer la 2^{ème} partie sur une route plus importante et affronter une ligne droite de près de 4 km pour arriver



Superbe village de Rochefort en Terre élu village préféré des français en 2016

au sommet. Après avoir passé au-dessus de la N165, les cyclistes continueront sur une route assez importante où il faudra rester prudent. Après une quinzaine de km, ils prendront sur la gauche vers Pluherlin, puis Rochefort en Terre. En 2016, ce village fut élu « village préféré des français », il fait également partie des plus beaux villages de France. Bâti sur un promontoire dominant la vallée, ce bourg occupe un site magnifique. En traversant le village, ils pourront découvrir le cœur de la cité qui a conservé des demeures du XVI^e et XVII^e siècle avec de belles façades en granit tout autour de la place. Prudence la rue principale du centre du village est en pavé. Après être redescendu dans la vallée, le groupe abordera la dernière ascension avec la courte montée de Malansac (90 m) avec 2,7 km à 2,30%. Peu après le sommet, ils traverseront le village de Malansac. Entre le XVIII^e siècle et le début du XX^e siècle, ce village était réputé pour sa poterie, un des rares lieux de cette production du Morbihan. Il a vu, aussi, naître la marque « Père Dodu ». Un employé dans l'agroalimentaire a créé en 1960 sur la commune une usine de préparation de plats cuisinés à base de volaille, qui amena pour le bassin d'emploi pas moins de 600 salariés. Depuis son décès en 1984, la marque n'a pu empêcher son déclin malgré la reprise, en 1991, par le groupe Doux. Puis ils se dirigeront vers le village de St Jacut les Pins qui possède un intéressant patrimoine de moulins à vent et à eau qu'ils n'auront

malheureusement pas le temps de découvrir. Ils passeront, ensuite, près du Tropical Parc. Ce parc s'étend sur plus de 5 ha, où les spectateurs peuvent découvrir animaux et jardins exotiques. Puis en bordure de route, le groupe pourra voir la petite et mignonne chapelle St Barnabé du XVIII^e siècle, isolée au milieu d'une forêt de pins. Plus loin, l'itinéraire retrouvera celui de la version près du village de St Perreux.

L'après-midi, après la séparation avec la version directe, la version longue attaquera la montée de Meucon (147 m). La bosse est longue de 6,2 km à 1,79% en plusieurs paliers. Ils traverseront le village de Meucon avant de passer près de l'aérodrome de Vannes et de se terminer dans la forêt de Meucon près du camp militaire où le 3^{ème} régiment d'infanterie de marine basé à vannes vient s'entraîner. Le groupe traversera, à présent, du Nord au Sud les landes de Lanvaux entaillées par des rivières. Ce qui va constituer un enchaînement de montées et de descentes. Hier, considéré comme des contrées tristes et désolées, sans qualité paysagère, aujourd'hui il est devenu une belle région plantée d'arbres surtout des résineux, riche de cultures variées et de pâturages. Témoin le village de Plaudren, dont le logo représente un écureuil nombreux dans les forêts environnantes. Cette commune rurale, est dynamique et consacré, essentiellement, à l'activité agricole. Un peu plus loin à la sortie de la forêt, le groupe pénétrera sur le difficile circuit Bernard Hinault de Plumelec. C'est là que se déroule chaque année depuis 1974, la course cycliste pro du Grand Prix de Plumelec. Roger Pingeon, notre champion aindinois, en a été le 1^{er} vainqueur. Des grands noms figurent au palmarès comme Laurent Fignon (1983), Johan Museew (1990), Thomas Voeckler (2004 et 2008) ou Samuel Dumoulin (2013 et 2016). Ce circuit fut également le théâtre du championnat d'Europe en 2016 où Peter Sagan s'imposa, des championnats de France en 1973, en 1979 et en 2003. Les cyclistes descendront jusqu'au pont sur la Claie. A gauche, ils pourront apercevoir le Manoir de Cadoudal du XVII^e siècle entouré de son enceinte. C'est à partir de là que commencera la célèbre côte de Cadoudal (157 m). Elle est longue de 2,1 km avec une pente moyenne de 5,38% dont 200 m à 9% après 1 km d'ascension. Le Tour de France est arrivé ici à 5 reprises dont la dernière fois en 2015. Mais l'exploit le plus retentissant fut celui de Bernard Hinault lors du prologue du Tour en 1985, triomphant au nez et à la barbe des spécialistes. En souvenir de cet exploit, une sculpture a été créée en juillet 2015 visible au sommet de la bosse. Les cyclistes traverseront Plumelec en restant sur le circuit de la course avant de prendre sur la gauche une petite route vers Callac. En 1949, dans une ancienne carrière d'ardoises près du hameau, l'abbé Binard a fait creuser une grotte à l'image de celle de Lourdes complétée par un chemin de croix. L'itinéraire se poursuivra sur de petites routes peu fréquentées qui permettront de découvrir la chapelle St Jacques construite au XVII^e siècle et très bien restaurée. Plus loin, les cyclistes traverseront la Claie au Pont de la Ville Moizo. Après le pont, il faudra affronter un coup de cul de 400 m et 600 m après, les cyclistes passeront près du Menhir Fourchu, haut de 3,5 m et a une forme bien fourchue au sommet. L'itinéraire se poursuivra vers St Guyomard et continuera à travers bois en longeant la propriété du château de Villeneuve pour arriver à Pleucadeuc. La commune possède plusieurs gros employeurs comme: l'usine de volailles Galina du groupe Doux (450 salariés) ou la société Bretagne Chimie Fine BCF (120 salariés). Le parcours continuera à travers la campagne morbihannaise dans un paysage de forêts et de bocages en passant par St Gravé et Peillac. Ensuite l'itinéraire rejoindra ceux de la version directe près de St Perreux.



Statue en hommage à la célèbre côte de Cadoudal à Plumelec théâtre de nombreux exploits cyclistes

Le groupe enjambra successivement l'Oust pour pénétrer dans le département d'Ille et Vilaine puis le canal de Nantes à Brest. L'Oust, principal affluent de la Vilaine, la rejoint à Redon. Il prend sa source dans les Côtes d'Armor près de Corlay (lieu du repas de la 3^{ème} étape), son cours est long de 145 kilomètres. La rivière fait partie intégrante du canal de Nantes à Brest sur plus de 80 kilomètres. Ce canal à petit gabarit relie comme son nom l'indique les villes de Nantes et de Brest. Il mesure 364 km, mais seulement 20 % de sa longueur soit environ 73 km est artificiel, le reste est un aménagement de 8 cours d'eau. L'idée d'ouvrir une voie de navigation intérieure en Bretagne remonte au XVI^e siècle lors de l'union du duché de Bretagne au royaume de France. L'intérêt économique de cet ouvrage est de désenclaver le Centre-Bretagne avec ses chemins à peine carrossables. Projet sans cesse reporté jusqu'au début du XIX^e siècle, où Napoléon I^{er} fait attaquer les travaux convaincu de l'intérêt stratégique du canal. Il a permis à l'industrie ardoisière locale de se développer. Port-Launay, débouché maritime du canal, devint un port important pour l'exportation des ardoises. Mais le développement du chemin de fer à partir des années 1850, la construction de routes et la construction du barrage hydroélectrique de Guerlédan qui a englouti 17 écluses, mettent un terme au « fret », d'autant plus que le canal était d'un gabarit trop faible pour la batellerie moderne. Le trafic avait, pourtant, progressé de 10 000 tonnes (1859) à 174 000 tonnes (1911). En septembre 1928, la dernière péniche a débarqué ses marchandises. Aujourd'hui, les chevaux de halage ont laissé place aux pêcheurs, promeneurs et sportifs. Le canal n'ouvre plus ses écluses qu'aux plaisanciers. Ils arriveront à Redon.

Sur la droite, ils pourront apercevoir le port qui a connu un développement important après la canalisation de la Vilaine à la fin du XVI^e siècle. La ville de Redon compte aujourd'hui 9 000 h. Elle est située à la confluence des 2 plus importantes rivières de Bretagne : La Vilaine et l'Oust. Ce lieu de passage et de trafic a constitué longtemps une position stratégique remarquable. Le trafic y était très important même les navires de la Compagnie des Indes remontaient à Redon avec épices, étoffes, bois rares, bijoux. Ce qui a contribué grandement à la prospérité de la ville. On exportait seigle, toile, fil, bois, ardoises de la région. Au centre de la ville, l'église St Sauveur, une ancienne abbatale, fut un important lieu de pèlerinage jusqu'au XVIII^e siècle. Mais les cyclistes resteront sur les bords du canal avant de traverser la Vilaine pour rentrer dans le département de la Loire-Atlantique et pour rejoindre le Bel Hôtel situé 1 km plus loin dans une zone d'activités.



Itinéraires de la 7^{ème} étape:

Itinéraire de la version directe avec 155,0 km et 1000 m de dénivelé :

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h00	65 m	ZA de Kervidanou	Départ de l'hôtel IBIS
	4.0 km	9h08	6 m	Quimperlé	
	5.0 km	9h12	46 m	X D765/D22	Séparation entre les 2 versions directes et la version longue
	6.0 km	9h16	73 m	▲ Montée de la Zone Industriel	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
Morbihan	12.0 km	9h29	35 m	Pont de St Pierre sur le Scao	Limite des départements du Finistère et du Morbihan
	16.0 km	9h38	43 m	Pont-Scorff	Pont St Jean du XVI ^e siècle
	22.0 km	9h56	84 m	▲ Montée de Pont-Scorff	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	23.0 km	9h58	78 m	Chapelle de Trescouët	
	27.0 km	10h05	4 m	Passerelle des Forges sur le Blavet	Séparation entre les 2 versions directes
	33.0 km	10h21	43 m	Kervignac	
	36.0 km	10h28	21 m	Merlevenez	
	44.0 km	10h45	13 m	Pont Lorois	Pont sur la rivière d'Étel
	49.0 km	10h57	18 m	Erdeven	
	50.0 km	11h59	17 m	Alignements de Kerzerho	Alignements de menhirs
	55.0 km	11h10	21 m	Plouharnel	
	58.0 km	11h16	19 m	Alignements du Ménéac	Alignements de menhirs
	59.5 km	11h19	18 m	Alignements de Kermario	Alignements de menhirs
	61.0 km	11h23	23 m	Alignements de Kerlescan	Alignements de menhirs
	63.5 km	11h28	6 m	La Trinité/Mer	Joli port
	64.5 km	11h30	12 m	Pont de Kérisper	Pont sur la rivière de Crac'h et dernier passage en bord de mer
	75.0 km	11h56	25 m	Auray	
	75.5 km	11h57	9 m	Pont de St Goustan	Pont sur la rivière d'Auray dans le quartier médiéval
	77.5 km	12h03	32 m	Plumeret	
	83.0 km	12h17	51 m	Mériadec	Partie commune aux 2 versions directes
	90.0 km	12h33	51 m	Plescop (entrée dans la commune)	
	91,5 km	12h37 13h45	54 m	Aire de pique-nique près de Plescop	Repas sur aire de pique-nique près de Plescop Partie commune à toutes les versions
	94.0 km	13h50	36 m	X D135/VC	Séparation entre les 2 versions directes et la version longue
	98.5 km	14h02	55 m	St Avé	
	106.5 km	14h26	138 m	▲ Montée de Kerboulard	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	128.5 km	15h15	73 m	Pluherlin	
	130.5 km	15h20	56 m	Rochefort en Terre	Beau village médiéval
	134.0 km	15h30	89 m	▲ Montée de Malansac	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	135.0 km	15h32	81 m	Malansac	
	142.0 km	15h48	53 m	St Jacut les Pins	
	150.0 km	16h07	29 m	X VC/D764	Partie commune à toutes les versions
	35	151.5 km	16h10	1 m	Pont sur l'Oust
152.0 km		16h12	8 m	Pont sur le canal de Nantes à Brest	
153.5 km		16h16	11 m	Redon	
44	154.0 km	16h17	6 m	Pont sur la Vilaine	Limite des départements de l'Ille et Vilaine et de Loire-Atlantique
	155.0 km	16h20	5 m	St Nicolas de Redon	Hébergement au Bel Hôtel



Passerelle des Forges sur le Blavet à Hennebont que les cyclistes de la version directe emprunteront

Itinéraire de la version directe bis avec 133,5 km et 900 m de dénivelé :

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	9h00	65 m	ZA de Kervidanou	Départ de l'hôtel IBIS
	4.0 km	9h08	6 m	Quimperlé	
	5.0 km	9h12	46 m	X D765/D22	Séparation entre les 2 versions directes et la version longue
	6.0 km	9h16	73 m	▲ Montée de la Zone Industriel	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
Morbihan	12.0 km	9h29	35 m	Pont de St Pierre sur le Scao	Limite des départements du Finistère et du Morbihan
	16.0 km	9h38	43 m	Pont-Scorff	Pont St Jean du XVI ^e siècle
	22.0 km	9h56	84 m	▲ Montée de Pont-Scorff	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	23.0 km	9h58	78 m	Chapelle de Trescouët	
	27.0 km	10h05	4 m	Passerelle des Forges sur le Blavet	Séparation entre les 2 versions directes
	28.0 km	10h54	25 m	Hennebont (Centre)	A voir les remparts et la porte Broërec'h
	31.0 km	11h02	68 m	▲ Montée de Hennebont	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	34.0 km	11h08	43 m	Brandérion	
	40.5 km	11h24	30 m	Landévant	
	46.0 km	11h38	38 m	Landaul	
	48.5 km	11h45	62 m	▲ Montée de Landaul	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	53.0 km	11h55	48 m	Brech	
	57.5 km	12h06	51 m	Ste Anne d'Auray	Très belle basilique
	61.5 km	12h15	51 m	Mériadec	Partie commune aux 2 versions directes
	68.5 km	12h31	51 m	Plescop (entrée dans la commune)	
	70.0 km	12h37 13h45	54 m	Aire de pique-nique près de Plescop	Repas sur aire de pique-nique près de Plescop Partie commune à toutes les versions
	72.5 km	13h50	36 m	X D135/VC	Séparation entre les 2 versions directes et la version longue
	77.0 km	14h02	55 m	St Avé	
	85.0 km	14h26	138 m	▲ Montée de Kerboulard	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	107.0 km	15h15	73 m	Pluherlin	
	109.0 km	15h20	56 m	Rochefort en Terre	Beau village médiéval
	112.5 km	15h30	89 m	▲ Montée de Malansac	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	113.5 km	15h32	81 m	Malansac	
	120.5 km	15h48	53 m	St Jacut les Pins	
	128.5 km	16h07	29 m	X VC/D764	Partie commune à toutes les versions
	35	130.0 km	16h10	1 m	Pont sur l'Oust
130.5 km		16h12	8 m	Pont sur le canal de Nantes à Brest	
132.0 km		16h16	11 m	Redon	
44	132.5 km	16h17	6 m	Pont sur la Vilaine	Limite des départements de l'Ille et Vilaine et de Loire-Atlantique
	133.5 km	16h20	5 m	St Nicolas de Redon	Hébergement au Bel Hôtel



Remparts et porte Broërec'h au centre de la ville de Hennebont



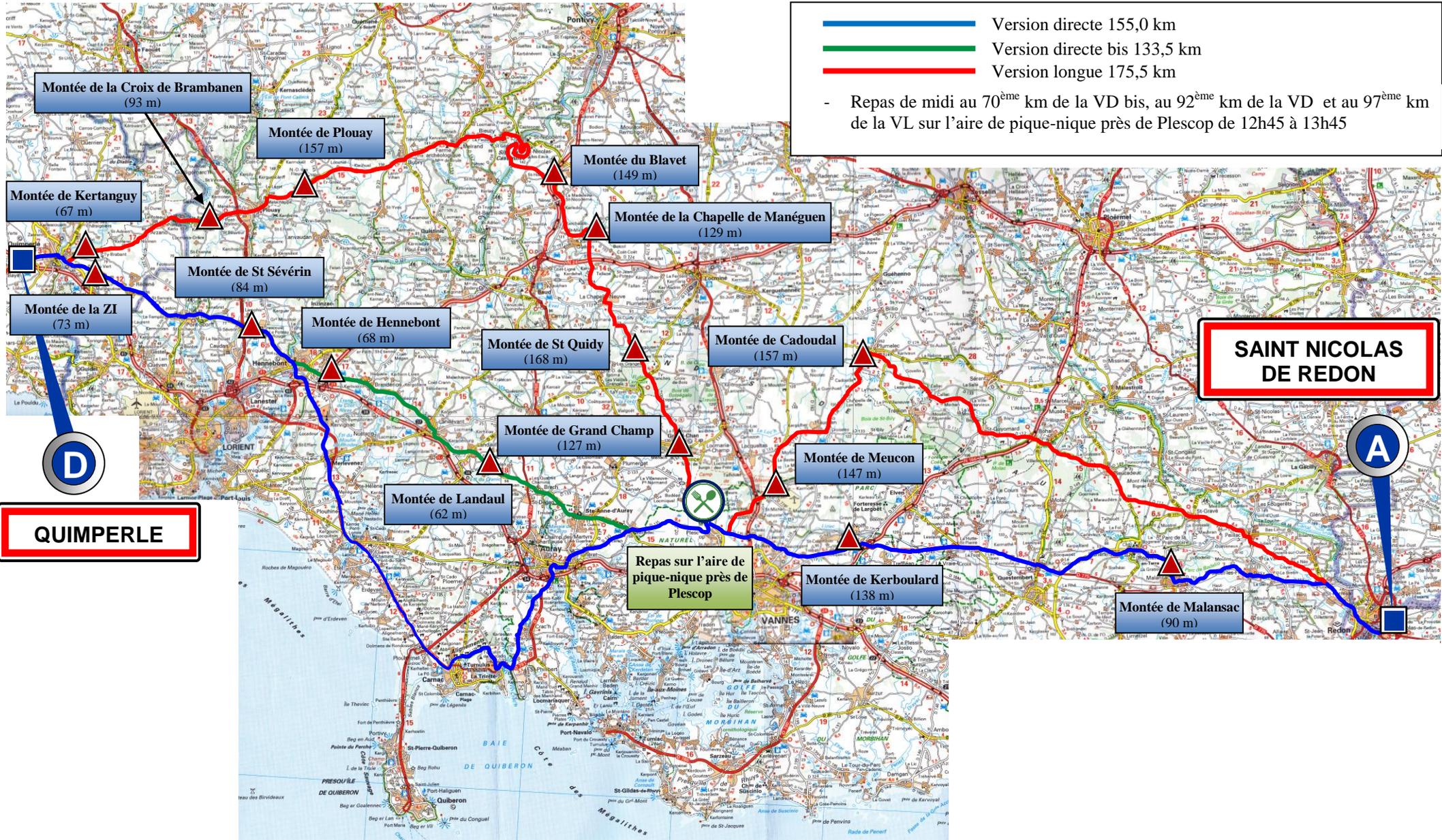
Magnifique basilique de Sainte Anne d'Auray près du lieu de la pause repas

Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Finistère	0.0 km	8h30	65 m	ZA de Kervidanou	Départ de l'hôtel IBIS
	4.0 km	8h38	6 m	Quimperlé	
	5.0 km	8h42	46 m	X D765/D22 (Sép entre les VD et la VL)	Séparation entre les 2 versions directes et la version longue
	5.5 km	8h45	67 m	▲ Montée de Kerdanguy	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	13.0 km	9h03	85 m	Arzano	
Morbihan	15.0 km	9h07	20 m	Pont Kerlo sur le Scorff	Limite des départements du Finistère et du Morbihan
	17.5 km	9h17	93 m	▲ Montée de la Croix de Brambanen	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	21.5 km	9h27	84 m	Plouay	Lieu de la course cycliste pro de la Bretagne Classique
	25.5 km	9h41	157 m	▲ Montée de Plouay	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	36.0 km	10h04	103 m	Bubry	
	41.5 km	10h18	61 m	Melrand	
	46.0 km	10h32	105 m	Bieuzy	
	47.5 km	10h35	84 m	Belvédère de Castennec	Très belle vue sur le Blavet
	49.0 km	10h38	54 m	Piste cyclable le long du Blavet	
	51.5 km	10h44	46 m	Chapelle St Gildas	Curieuse chapelle de l'autre côté du Blavet avec son rocher
	52.5 km	10h46	37 m	Fin piste cyclable le long du Blavet	
	57.5 km	11h04	148 m	▲ Montée du Blavet	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	64.0 km	11h17	86 m	Guénin (près du village)	
	66.5 km	11h26	128 m	▲ Montée de la Chapelle de Manéguen	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	74.0 km	11h45	86 m	La Chapelle-Neuve	
	77.0 km	11h53	76 m	St Quidy	
	82.0 km	12h11	168 m	▲ Montée de St Quidy	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	90.0 km	12h31	127 m	▲ Montée de Grand-Champ	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	96.5 km	12h45 13h45	54 m	Aire de pique-nique près de Plescop	Repas sur aire de pique-nique près de Plescop Partie commune à toutes les versions
	99.0 km	13h50	36 m	X D135/VC	Séparation entre les 2 versions directes et la version longue
	102.0 km	13h59	72 m	Meucon	
	105.5 km	14h12	145 m	▲ Montée de Meucon	5,2 km d'ascension à 1,5 % de moyenne
	112.0 km	14h27	111 m	Plaudren	
	121.5 km	14h54	157 m	▲ Montée de Cadoudal	2,1 km d'ascension à 5,4 % de moyenne avec 200 m à 9 %. Bosse escaladée par les pros lors du Grand Prix de Plumelec
	122.0 km	14h55	153 m	Plumelec	Lieu de la course cycliste pro du Grand Prix de Plumelec
	136.0 km	15h29	89 m	St Guyomard	
	147.0 km	15h54	68 m	Pleucadeuc	
	156.0 km	16h15	76 m	St Gravé	
	161.0 km	16h26	64 m	Peillac	
	170.5 km	16h48	29 m	X VC/D764	Partie commune à toutes les versions
	35	172.0 km	16h51	1 m	Pont sur l'Oust
172.5 km		16h52	8 m	Pont sur le canal de Nantes à Brest	
174.0 km		16h56	11 m	Redon	
44	174.5 km	16h57	6 m	Pont sur la Vilaine	Limite des départements de l'Ille et Vilaine et de Loire-Atlantique
	175.5 km	16h59	5 m	St Nicolas de Redon	Hébergement au Bel Hôtel



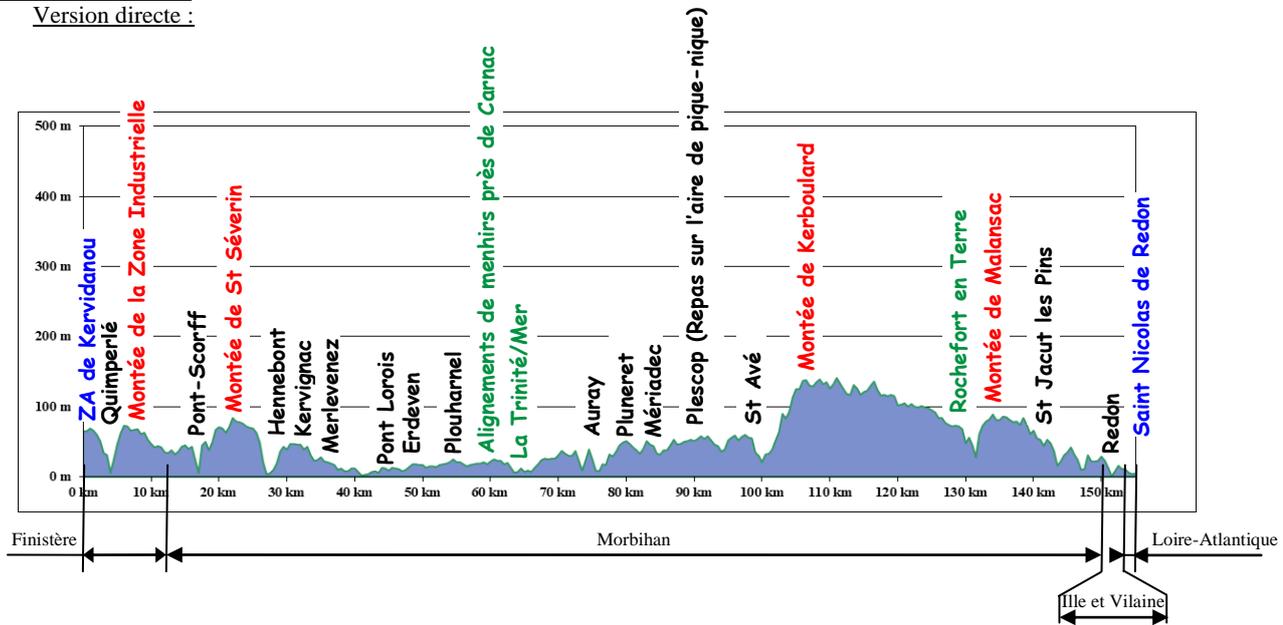
Chapelle Notre Dame de Manéguen au sommet de la difficile ascension

Carte de l'itinéraire de la 7^{ème} étape entre Quimperlé (Finistère) et St Nicolas de Redon (Loire-Atlantique)

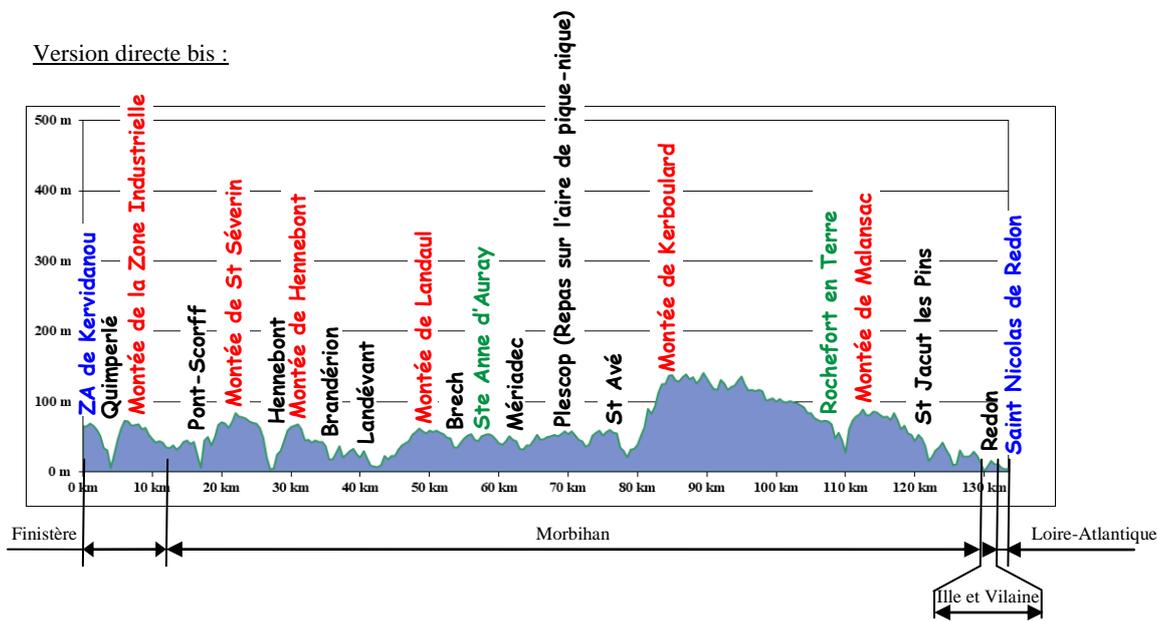


Profil des parcours :

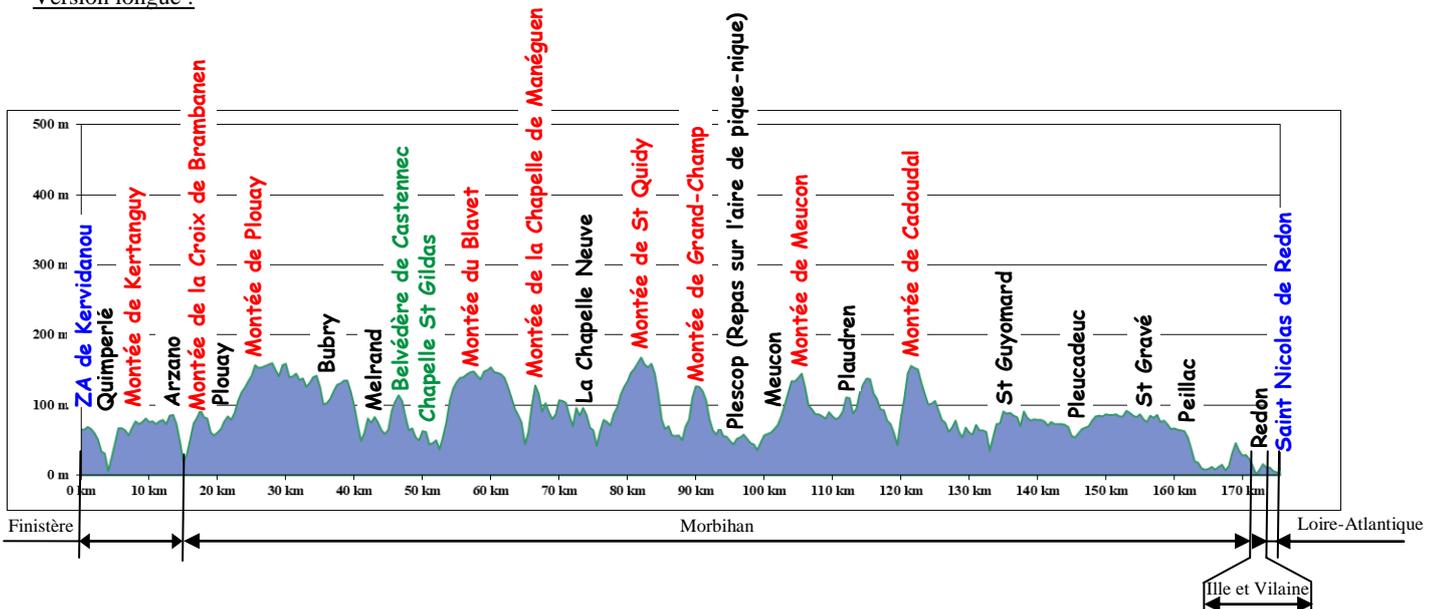
Version directe :



Version directe bis :



Version longue :



Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par la version directe :

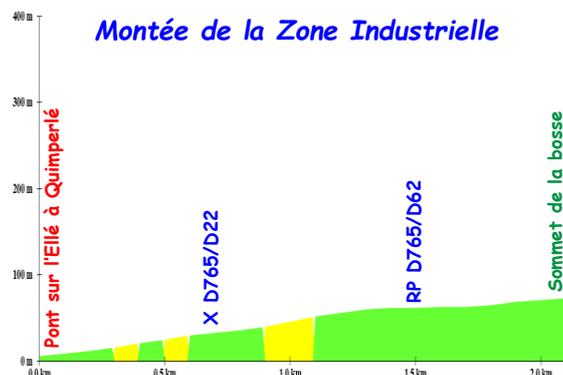
Montée de la Zone Industrielle (73 m) : 2,1 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur l'Ellé à Quimperlé

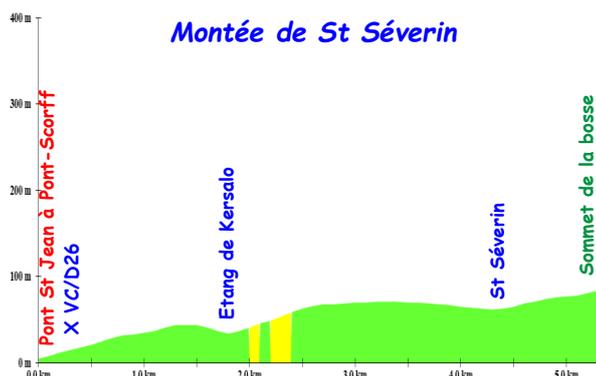
Pente moyenne : 3,19 %

Pente maxi : 6,0% sur 200 m. après 0,9 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 5^{ème} km. Même ascension sur les 700 premiers mètres que la montée de Kertanguy pour la version longue.



Montée de St Séverin



Montée de St Séverin (84 m) : 5,3 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont St Jean à Pont-Scorff

Pente moyenne : 1,49 %

Pente maxi : 5,0% sur 100 m. après 2,0 km d'ascension, puis sur 200 m. après 2,2 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 17^{ème} km. Bosse en plusieurs paliers.

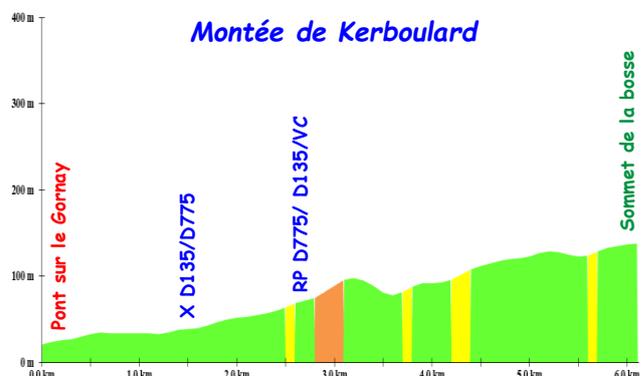
Montée de Kerboulard (138 m) : 6,1 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur le Gornay sur la D135

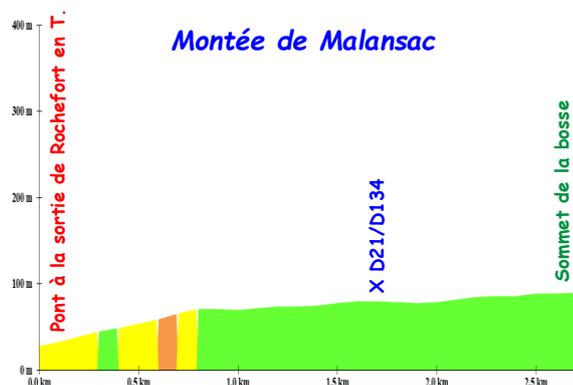
Pente moyenne : 1,92 %

Pente maxi : 7,0% sur 300 m. après 2,8 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 101^{ème} km. Bosse en plusieurs paliers.



Montée de Malansac



Montée de Malansac (90 m) : 2,7 km d'ascension.

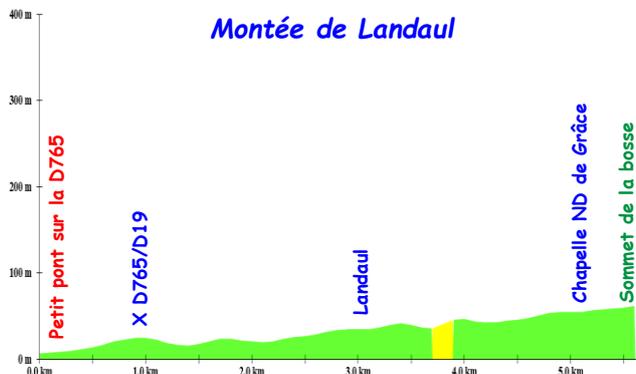
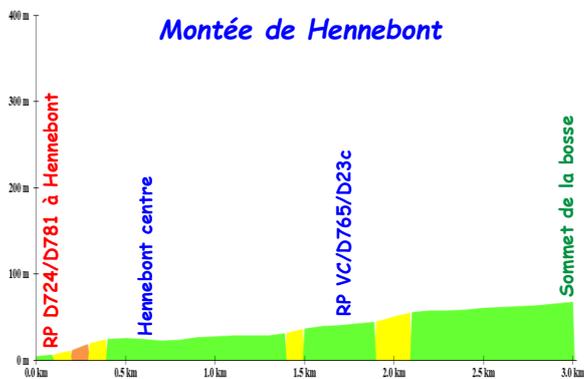
Début de l'ascension : Petit pont à la sortie de Rochefort

Pente moyenne : 2,30 %

Pente maxi : 7,0% sur 100 m. après 0,6 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe. Début d'ascension au 132^{ème} km.

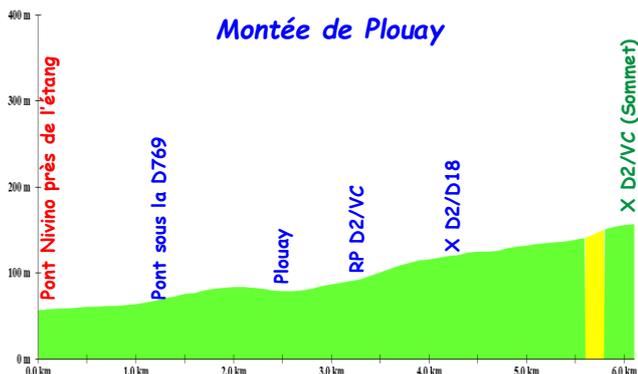
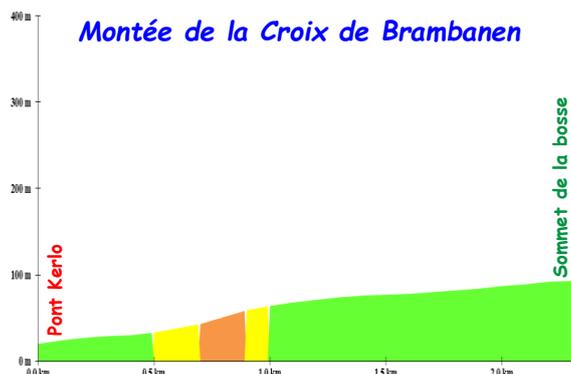
Montée de Hennebont (68 m) : 3,0 km d'ascension.
 Début de l'ascension : RP D724/D781 à Hennebont
 Pente moyenne : 2,10 %
 Pente maxi : 8,0% sur 100 m. après 0,2 km d'ascension
 Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe bis. Début d'ascension au 28^{ème} km.
 Bosse en 2 paliers



Montée de Landaul (62 m) : 5,6 km d'ascension.
 Début de l'ascension : Petit pont sur la D765
 Pente moyenne : 0,98 %
 Pente maxi : 5,0% sur 200 m. après 3,7 km d'ascension
 Remarque : bosse escaladée par les participants à la version directe bis. Début d'ascension au 43^{ème} km.
 Bosse en plusieurs paliers

Montée de Kertanguy (67 m) : 1,6 km d'ascension
 Début de l'ascension : Pont sur l'Ellé à Quimperlé
 Pente moyenne : 3,81 %
 Pente maxi : 6,0 % sur 200 m après 1,1 km d'ascension
 Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 5^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil. Même ascension sur les 700 premiers mètres que la montée de la Zone Industrielle pour les versions directes.

Montée de la Croix de Brambanen (93 m) : 2,3 km d'ascension
 Début de l'ascension : Pont Kerlo
 Pente moyenne : 3,17 %
 Pente maxi : 8,0 % sur 200 m. après 0,7 km d'ascension
 Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 16^{ème} km.



Montée de Plouay (157 m) : 6,1 km d'ascension.
 Début de l'ascension : Pont Nivino près de l'étang
 Pente moyenne : 1,64 %
 Pente maxi : 5,0 % sur 200 m après 5,6 km d'ascension
 Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 20^{ème} km. Bosse en 2 paliers

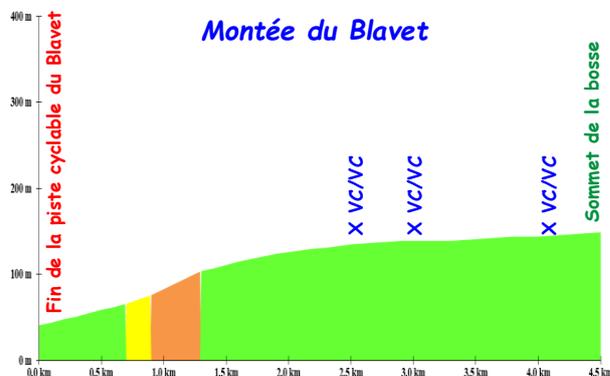
Montée du Blavet (149 m) : 4,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : en quittant la piste cyclable du Blavet

Pente moyenne : 2,40 %

Pente maxi : 7,0 % sur 400 m après 0,9 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 53^{ème} km. Bosse avec un replat de 600 m après 2,6 km d'ascension.



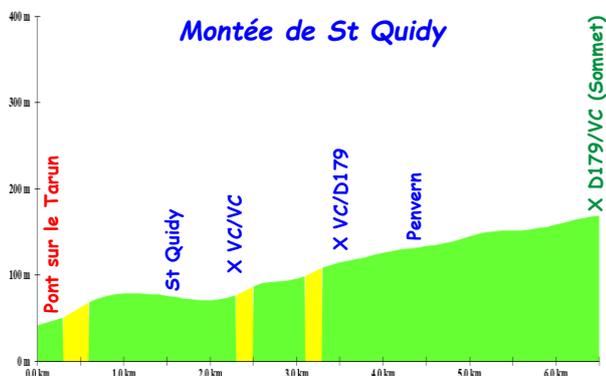
Montée de la Chapelle de Manéguen (129 m) : 1,6 km d'ascension

Début de l'ascension : Pont sur l'Evel

Pente moyenne : 5,31 %

Pente maxi : 9,0 % sur 400 m après 0,7 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 66^{ème} km. Ascension trop courte pas de profil.



Montée de St Quidy (168 m) : 6,5 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur le Tarun

Pente moyenne : 1,95 %

Pente maxi : 6,0 % sur 300 m après 0,3 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 76^{ème} km. Bosse en 2 paliers.

Montée de Grand Champ (127 m) : 2,2 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur le Loc'h

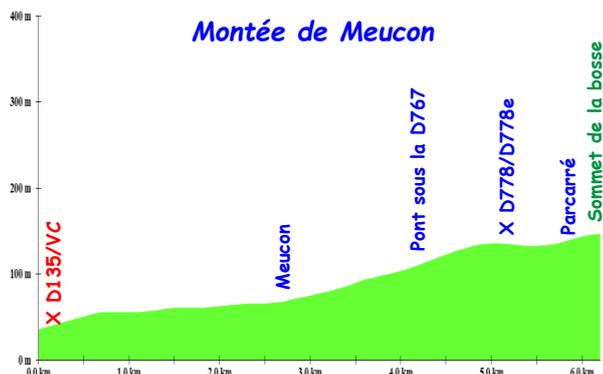
Pente moyenne : 3,50 %

Pente maxi : 7,0 % sur 300 m après 1,3 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 89^{ème} km.



Montée de Meucon (147 m) :



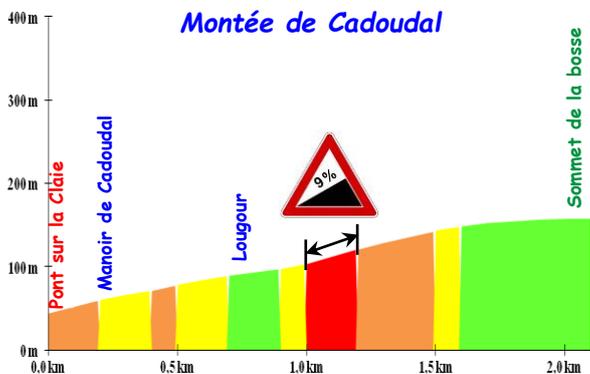
Montée de Meucon (147 m) : 6,2 km d'ascension.

Début de l'ascension : X D135/VC

Pente moyenne : 1,79 %

Pente maxi : 4,0 % sur 200 m. après 3,4 km d'ascension et sur 500 m. après 4,1 km d'ascension

Remarques : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 100^{ème} km. Bosse en plusieurs paliers.



Montée de Cadoudal (157 m) : 2,1 km d'ascension.

Début de l'ascension : Pont sur la Clâie

Pente moyenne : 5,38 %

Pente maxi : 9,0% sur 200 m après 1,0 km d'ascension

Remarque : bosse escaladée par les participants à la version longue. Début d'ascension au 120^{ème} km.

Hôtel et restaurant retenus à St Nicolas de Redon :

- **Bel Hôtel** (Près du supermarché Leclerc)
42 Avenue Jean Burel,
44460 Saint Nicolas de Redon
Téléphone : 02-99-71-10-10
Site Internet de l'hôtel : <http://www.bel-hotel.com/>
L'hôtel ne fait pas restaurant. Le repas du soir sera pris à l'Auberge des Marais située à 10 mn à pied.

- **Auberge des Marais**
80 avenue Jean Burel
44460 Saint Nicolas de Redon
Téléphone : 02-99-71-16-88
Site Internet du restaurant : <http://www.aubergedesmarais.fr/>



Vue générale de l'hôtel à gauche et du restaurant à droite situés à St Nicolas de Redon.

Horaires des petits déjeuners du vendredi 25 juin:

- 8h00 pour tout le monde

L'hôtel et le restaurant sont situés près du canal de Nantes à Brest. L'hôtel est à 1 km du centre de Redon.

Notes personnelles:

Vendredi 25 juin : 8^{ème} étape entre St Nicolas de Redon et l'aéroport de Rennes

Présentation de l'étape :

La 8^{ème} étape traversera les départements de Loire-Atlantique et d'Ille et Vilaine et conduira les cyclistes de St Nicolas de Redon à la gare de Rennes en suivant la vallée de la Vilaine.

Pour cette étape, il n'y aura qu'un seul parcours :

- L'itinéraire avec 87,0 km pour 800 m de dénivelé

L'itinéraire commencera par longer le canal de Nantes à Brest jusqu'à St Nicolas de Redon. Ce village de 3 000 habitants, situé dans la périphérie de Redon, a la particularité d'être situé à la jonction de 2 régions, la Bretagne et les Pays de la Loire, et de 3 départements, la Loire-Atlantique, l'Ille et Vilaine et le Morbihan. Au centre du village, le groupe quittera la route principale et roulera tranquillement à travers le bocage. Les cyclistes passeront près de la Chapelle St Joseph du XVIII^e siècle à l'entrée du hameau de La Provotaie. Un peu plus loin, au lieu-dit de La Monnerie, ils pourront voir le manoir de la Chapelaine du XIII^e siècle. Ce bâtiment ayant appartenu aux Templiers était une ancienne léproserie. Ils passeront ensuite près du château du Pordor du XIV^e siècle pour les parties les plus anciennes. Blotti entre les bois et son étang dans lequel il se reflète, le château a été remis en valeur par les propriétaires actuels. Après le passage à niveau, ils emprunteront sur une centaine de mètres la D131 et bifurqueront sur la droite où ils attaqueront la 1^{ère} difficulté du jour avec la montée de Bouix (46 m) une courte ascension de 1,6 km à 2,25%. Au sommet, ils redescendront pour retrouver une route plus importante. Sur la gauche, les cyclistes pourront apercevoir le Rocher du Veau. Au sommet de ce monticule de schiste, les visiteurs ont une très belle vue sur la confluence du Don et de la Vilaine. Après avoir traversé Massérac, le groupe se dirigera vers Beslé au milieu de prairies et de marais. Au Pont de Beslé au-dessus de la Vilaine, ils quitteront le département de la Loire-Atlantique pour pénétrer dans celui d'Ille et Vilaine. Sur une grande partie du reste de l'étape, le groupe va rouler à proximité de ce fleuve alors il est temps de faire sa connaissance. Il prend sa source dans les collines de Juvigné en Mayenne à 173 m d'altitude. Ce n'est d'abord qu'un ruisseau sans importance qui serpente, puis qui sert de limite entre les départements de la Mayenne et de



Le château du Pordor dans un cadre magnifique avec son plan d'eau devant



La vallée de la Vilaine un havre de tranquillité le long de ce fleuve

l'Ille-et-Vilaine avant de pénétrer dans ce dernier département. La Vilaine s'écoule d'Est en Ouest suivant un tracé à méandres jusqu'à Rennes. Ensuite son tracé bifurque vers le Sud pour rejoindre Redon où elle sert de limite avec la Loire-Atlantique. Entre Rennes et Redon, le fleuve emprunte une très belle vallée que les cyclistes vont pouvoir découvrir. Elle pénètre ensuite dans le département du Morbihan pour rejoindre La Roche-Bernard et finir sa course dans l'Océan Atlantique. D'une longueur de 218 km, c'est le 12^{ème} fleuve le plus important de France métropolitaine. Le débit de la Vilaine est régulé grâce à 3 barrages situés dans la région de Vitré, en amont de Rennes, ce qui permet ainsi d'éviter les crues du fleuve dans la ville et dans la vallée de la Vilaine. Au Moyen Âge, bordée de châteaux et d'abbayes, elle était surnommée la « rivière des ducs de Bretagne ». Pendant la Renaissance, entre 1571 et 1585, la Vilaine fut la 1^{ère} rivière canalisée de France, par 12 écluses dont le concept avait été récemment importé en France par Léonard de Vinci. L'activité commerciale sur la Vilaine y était très florissante avant de péricliter à la fin du XIX^e siècle en raison du développement du trafic ferroviaire et routier. Le fleuve aujourd'hui a su se reconverter vers une navigation d'agrément et touristique.

Peu après le pont, les cyclistes emprunteront, sur une bonne dizaine de km, la Voie Verte le long de la Vilaine qui est bitumée sur ce secteur. Ensuite le groupe attaquera la sévère montée de Corbinières (81 m). Cette courte bosse de 1,2 km à 6,08% présente un passage de 200 m à 11% après 300 m. d'ascension. Cette bosse est en forêt, ce qui nous empêche de découvrir le très beau paysage. Pour éviter cette bosse, il est possible de continuer sur la Voie Verte mais elle n'est plus goudronnée, toutefois ça reste carrossable, c'est du falun. Le groupe se reformera un peu plus loin. Ceux qui auront opté pour cette possibilité, ne le regretteront pas. En effet, à cet endroit, la Vilaine slalome au pied de pentes escarpées et de bois touffus. Le fleuve a creusé un très grand méandre au pied de falaises de 70 m de haut. Un beau viaduc de 139 m. de long surplombe le fleuve de près de 30 mètres de haut. Il est encore exploité par la SNCF sur la ligne entre Rennes et Redon. Cet espace naturel abrite une grande richesse botanique et une faune nombreuse. Un sentier de découverte a été aménagé pour découvrir ces trésors, mais il faudra revenir en VTT. La descente de Corbinières également pentue impliquera de la prudence de la part de tous les cyclistes. Ensuite ils rejoindront les berges de la Vilaine pour passer près de l'Ecluse de Malon avec sa maison de l'éclusier toujours très fleurie. La route rejoindra le village de Guipry. Au Moyen Age, le Port de Guipry connaît un essor important, grâce au commerce du sel en particulier. Les bateaux chargés de ce précieux produit, remontent la Vilaine jusqu'à ce Port considéré comme le terminus de la navigation sur la rivière. Le sel de Guérande est déchargé sur place et emmagasiné chez les négociants locaux. Il est ensuite vendu à des marchands de sel (les sauniers), qui le distribuent aux habitants de la région ou l'acheminent vers les greniers à sel.

Au XVI^e siècle, des écluses ont été construites en amont du Port de Guipry et désormais les bateaux peuvent remonter jusqu'au Port Saint-Yves de Rennes. Ils s'arrêtent moins ici et le commerce décline. A la fin du XVIII^e siècle, les États de Bretagne poursuivent l'amélioration de la navigation sur la Vilaine, ce qui condamne définitivement le port de Guipry. En 1979, un port de plaisance y a été créé aujourd'hui il possède 166 emplacements. Les cyclistes poursuivront leur route à travers champs avant de retourner vers la Vilaine au pont de la Bruère près du village de St Malo de Phily. Là ils ne franchiront pas le pont mais emprunteront la Voie Verte à nouveau bitumée. Sur l'autre rive, le groupe pourra voir face à lui la masse imposante du Rocher d'Uzel constitué en grande partie de schiste. Plus loin, le long de la Vilaine, ils passeront près de l'ancienne carrière de Clos-Pentu qui a cessé son activité depuis 2010. Depuis elle s'est remplie d'eau. Mais quelle différence de couleur ! Autant la Vilaine est terreuse, autant ce lac est céleste : il est



Curieux clocher néo-byzantin que celui de l'église de St Senoux

bleu turquoise, même sous une pluie battante. Bordé de falaises d'une centaine de mètres de haut, le lac est inaccessible au public, mais la vue vaut à elle seule le détour. Un sentier a été aménagé sur ses berges. En quittant, les rives du fleuve, le groupe arrivera au lieu-dit La Cambrée et là commencera la montée de St Senoux (107 m). Elle est longue de 2,8 km à 3,14%. Dans l'ascension, ils traverseront St Senoux avec son plan d'eau, ses belles maisons en pierre et sa curieuse église de style néo-byzantin. Au sommet, après une très courte descente, il faudra déjà attaquer la montée du Château d'eau (102 m). Cette bosse de 2,1 km à 3,62% est en 2 paliers. Dans le second, il y aura un passage de 200 m à 9%. En haut, le groupe descendra vers Guichen. Au centre du village, ils longeront les anciennes halles. Elles ont été construites en 1894 avec une armature de fer, des murs de briques et une couverture en zinc. Ces halles servaient pour le marché hebdomadaire et les foires mensuelles. A cette époque, Guichen possédait un grand marché. Aujourd'hui, la municipalité



Lac du Clos-Pentu dans une ancienne carrière près de St Malo de Phily



Les anciennes halles de Guichen aujourd'hui transformées en salle des fêtes ont gardées leur charme

sur la droite pour éviter la circulation et se dirigeront vers la ville de Bruz. Elle a été entièrement reconstruite après le violent bombardement allié de 1944 qui a fait 183 morts dont 51 enfants. La commune, en croissance continue, compte aujourd'hui plus de 16 000 habitants. L'église St Martin a été reconstruite en 1950 et allie harmonieusement le béton armé et le schiste vert veiné de rose. Elle possède également de très beaux vitraux. Le groupe passera plusieurs fois au-dessus de la Seiche, un affluent de la Vilaine avant d'arriver à Noyal-Chatillon/Seiche. Cette commune a été créée en 1993, par fusion des anciennes communes de Noyal-sur-Seiche et Châtillon-sur-Seiche. Le groupe se dirigera maintenant vers Rennes.

Avec ses 217 000 habitants, c'est la 12^{ème} ville française en terme de population et la plus peuplée de la région de Bretagne. Rennes Métropole regroupe 43 communes et compte 447 000 h avec une augmentation constante de sa population.

La Métropole développe le concept de "ville archipel" où la ville de Rennes est considérée comme une île entourée d'un océan de nature avec des zones agricoles qu'il faut préserver. La ville a été pionnière sur la question de l'éco-mobilité avec les bornes du Vélo à la carte qui ont été le 1^{er} système de vélo partagé en France à partir de 1998 soit 10 ans avant le vélib' parisien mais aussi avec la création d'un métro en 2002.

La métropole se distingue aussi par de nombreux projets de logements comme par exemple le 1^{er} logement collectif à haute qualité environnementale en France qui a été réalisé à Mordelles, une commune de la métropole. De nombreuses expérimentations sont réalisées dans plusieurs autres communes vers des logements ayant une empreinte écologique le plus faible possible.

La ville de Rennes abrite le plus grand pôle d'enseignement supérieur du Grand Ouest, avec 2 grandes universités et plus de 60 000 étudiants et de quelques 5 000 chercheurs. Le bassin économique rennais abrite 300 000 emplois et le taux de chômage s'établit légèrement au-dessus des 7%, soit près de 2 points en dessous de la moyenne nationale grâce à des entreprises réputées dans de nombreux domaines.

L'agriculture est très présente dans le territoire rennais, notamment la production laitière. Le département d'Ille et Vilaine est le plus gros producteur de lait du pays. L'agroalimentaire occupe une place non-négligeable dans l'activité économique de la région, avec près de 1 200 exploitations agricoles. Comme partout en France, on a assisté à une baisse du nombre de ces exploitations qui a été divisé par 3 en l'espace de 30 ans. Toutefois, dans le même temps, les fermes d'antan ont su se moderniser et se spécialiser pour optimiser leurs revenus. L'Agrocampus Ouest avec son pôle scientifique Valorial concentre ses recherches sur l'agriculture de demain. Ses travaux en font une référence mondiale dans son domaine.

Rennes est aussi réputée en matière de construction automobile avec les usines de la Janais d'où sortent annuellement 300 000 véhicules et qui emploient 4 800 personnes. Le secteur tertiaire n'est pas en reste aussi grâce notamment aux télécommunications et à l'informatique avec le technopole « Rennes Atalante » et ses 322 entreprises qui emploient 19 000 personnes.

Mais le centre de Rennes présente aussi un attrait touristique que malheureusement nous ne pouvons pas découvrir. La ville tire son nom des Riedones, une tribu gauloise qui peuplait la région au II^e siècle avant JC. Son centre historique désigne la partie de la ville médiévale située au nord de la Vilaine. Elle a conservé de nombreuses maisons à colombage des XV^e et XVI^e siècles ainsi que des rues aux pavés irréguliers notamment près de la place des Lices, théâtre d'un très grand marché le samedi matin. Certains en font le 2^{ème} plus grand de France. Un grand incendie en 1720 a détruit 900 maisons à pans de bois. La ville a été reconstruite avec de belles rues rectilignes bordées de maison en granit pour reloger au plus vite la population.

La cathédrale St Pierre a été construite au XVIII^e siècle de style néogothique. A l'intérieur, le visiteur peut y voir un très beau retable réalisé à Anvers qui évoque la vie de la Vierge ainsi qu'une fresque du XIX^e siècle retraçant le Tro Breizh, ce pèlerinage à travers la Bretagne. Sur l'ancienne Place Royale aujourd'hui Place du Parlement s'élève le Parlement de Bretagne. Ce bâtiment terminé en 1655, abritait le siège du Parlement de Bretagne. C'était une institution civile dotée de pouvoirs judiciaires, administratifs et politique de la région. Le bâtiment est marqué par l'alternance des matériaux avec le granit pour le rez de chaussée et le tuffeau pour l'étage. L'intérieur richement décoré contraste avec la sobriété de la façade extérieure. C'est le monument le plus visité de l'agglomération rennaise. Après ce rapide aperçu de la capitale bretonne, il est temps de prendre la route de la 1^{ère} étape.

Les cyclistes pénétreront dans la ville par le sud de l'agglomération et rejoindront la gare de Rennes en empruntant un maximum de bandes cyclables. Il faudra être prudent et vigilant pour rester groupé. Normalement il devrait y avoir de la marge avant le départ du TGV. L'arrivée à la gare marquera le terme de ce 14^{ème} périple. Le groupe sera vraisemblablement surpris par son architecture. Une toiture transparente suspendue au-dessus d'une forêt d'arbres de métal et de bois pour rappeler la mystérieuse forêt de Brocéliande. La nouvelle gare de Rennes, inaugurée en 2019, affiche fièrement son identité régionale.

les a transformées en salle des fêtes en gardant leur belle architecture. A la sortie du village, les cyclistes attaqueront la dernière difficulté répertoriée du périple. Ils graviront la montée de la Croix de l'Epine (101 m). Cette bosse est longue de 2,0 km à 2,70% sans pourcentage difficile. Ensuite ils descendront vers Le Pont-Réan. Avant de traverser la Vilaine, le groupe prendra à droite pour rejoindre les bords du fleuve pour manger. Les bords de la Vilaine au Pont-Réan sont un lieu touristique très apprécié grâce aux activités nautiques comme le canoë, mais aussi le VTT sur le chemin longeant la rivière.

Après le repas, les cyclistes franchiront le pont. Il est composé de 9 arches et a été construit en 1767, en remplacement d'un pont médiéval en pierre et en bois devenu trop petit. Il est classé monument historique. Après le pont, ils prendront une petite route



Le pont de Pont-Réan sur la Vilaine franchit après le repas



La nouvelle gare de Rennes avec son architecte résolument moderne

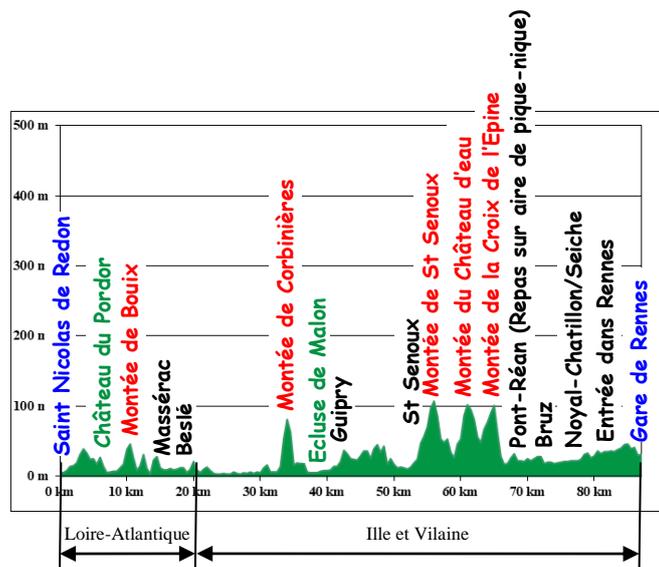
Itinéraire de la 8^{ème} étape:

Itinéraire avec 87,0 km et 800 m de dénivelé :

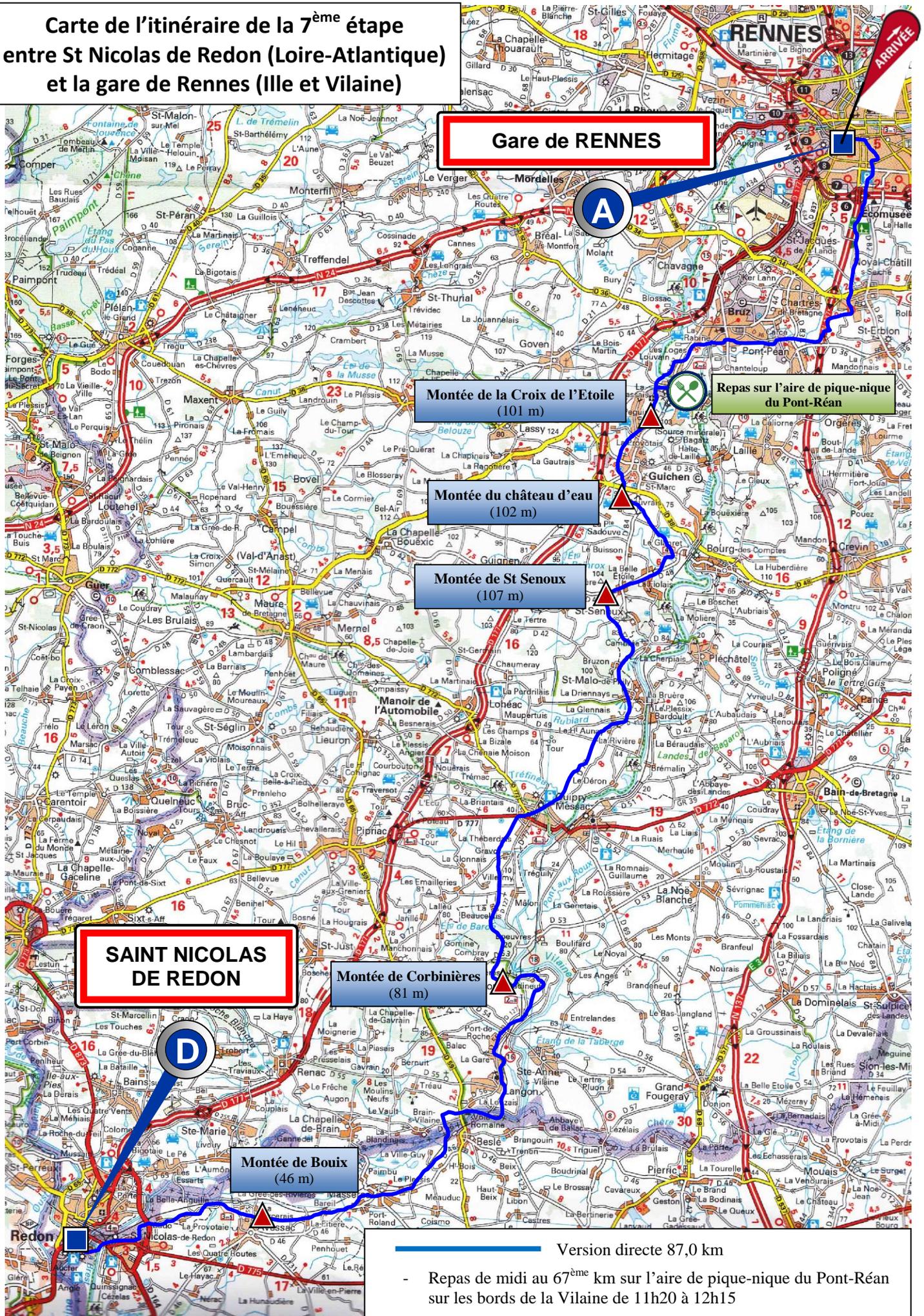
Dép.	Dist.	Heure	Alt.	Itinéraire	Observations
Loire-Atlantique	0.0 km	8h30	5 m	ZA de St Nicolas de Redon	Départ du Bel Hôtel Parcours commun à tous les cyclistes
	1.0 km	8h32	8 m	St Nicolas de Redon (centre)	
	4.5 km	8h42	24 m	Chapelle St Joseph	
	6.0 km	8h46	27 m	Manoir de la Chapelaine lieu-dit de La Monerie	Ancien bâtiment des Templiers du XIII ^e siècle
	7.0 km	8h47	5 m	Château du Pordor	Beau château du XIV ^e siècle
	10.5 km	8h58	46 m	▲ Montée de Bouix	1,6km d'ascension à 2,25 % de moyenne
	15.0 km	9h09	12 m	Massérac	
Ile et Vilaine	20.0 km	9h21	21 m	Beslé	
	20.5 km	9h22	9 m	Pont de Beslé sur la Vilaine	Limite de la Loire-Atlantique et de l'Ile et Vilaine
	22.0 km	9h25	13 m	Voie verte le long de la Vilaine (Début)	
	33.0 km	9h50	8 m	Voie verte le long de la Vilaine (Fin)	
	34.0 km	9h55	81 m	▲ Montée de Corbinières	1,2 km d'ascension à 6,08 % avec 200 m à 11%
	38.5 km	10h04	5 m	Voie verte le long de la Vilaine (Début)	
	39.0 km	10h06	7 m	Ecluse de Malon	Ecluse et maison de l'éclusier très fleuries
	39.5 km	10h07	8 m	Voie verte le long de la Vilaine (Fin)	
	42.5 km	10h15	37 m	Guipry	
	50.5 km	10h34	12 m	Voie verte le long de la Vilaine (Début)	
	51.0 km	10h36	13 m	Lac du Clos-Pentu dans une ancienne carrière	Lac avec eau bleu turquoise
	52.5 km	10h39	13 m	Voie verte le long de la Vilaine (Fin)	
	54.5 km	10h46	57 m	St Senoux	Très belle église
	56.0 km	10h52	107 m	▲ Montée de St Senoux	2,8 km d'ascension à 3,14 % de moyenne
	61.0 km	11h06	102 m	▲ Montée du Château d'eau	2,1 km d'ascension à 3,62 % avec 200 m à 9%. Bosse en 2 paliers
	62.0 km	11h08	81 m	Guichen	Anciennes halles
	65.0 km	11h18	101 m	▲ Montée de la Croix de l'Epine	2,0 km d'ascension à 2,70 % de moyenne
	66.5 km	11h20 12h15	17 m	Le Pont-Réan	Repas sur les bords de la Vilaine sur l'aire de pique-nique
	70.5 km	12h26	42 m	Bruz	
	78.5 km	12h44	31 m	Noyal-Chatillon/Seiche	
83.5 km	12h57	38 m	Entrée dans la ville de Rennes		
87.0 km	13h10	31 m	Gare de Rennes	Arrivée à la gare de Rennes et fin du Tour de Bretagne	

Profil du parcours de l'étape:

Version unique:



**Carte de l'itinéraire de la 7^{ème} étape
entre St Nicolas de Redon (Loire-Atlantique)
et la gare de Rennes (Ille et Vilaine)**

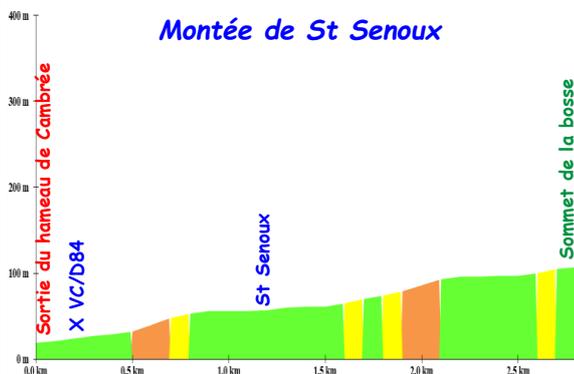


Profils des ascensions de l'étape :

Ascensions escaladées par tous les participants:

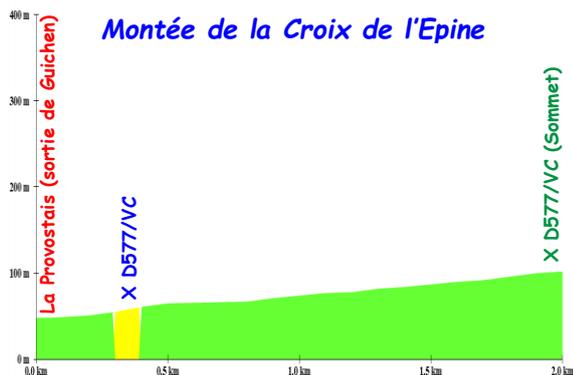
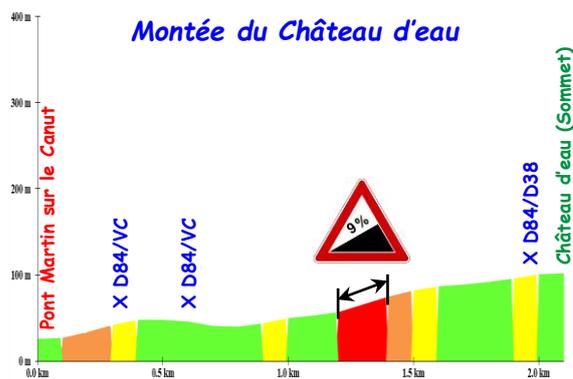
Montée de Bouix (46 m) : 1,6 km d'ascension
Début de l'ascension : X 131/VC
Pente moyenne : 2,25 %
Pente maxi : 6 % sur 200 m après 0,9 km d'ascension
Remarque : bosse escaladée par tous les participants.
Début d'ascension au 9^{ème} km. Pas de profil ascension trop courte.

Montée de Corbinières (81 m) : 1,2 km d'ascension
Début de l'ascension : en quittant les bords de la Vilaine
Pente moyenne : 6,08 %
Pente maxi : 11 % sur 200 m après 0,3 km d'ascension
Remarque : bosse escaladée par tous les participants.
Début d'ascension au 34^{ème} km. Pas de profil ascension trop courte.



Montée de St Senoux (107 m) : 2,8 km d'ascension
Début de l'ascension : Sortie du hameau de Cambrée
Pente moyenne : 3,14 %
Pente maxi : 8,0 % sur 200 m. après 0,5 km d'ascension
Remarque : bosse escaladée par tous les participants.
Début d'ascension au 54^{ème} km.

Montée du Château d'eau (102 m) : 2,1 km d'ascension
Début de l'ascension : Pont Martin sur le Canut
Pente moyenne : 3,62 %
Pente maxi : 9,0 % sur 200 m. après 1,2 km d'ascension
Remarque : bosse escaladée par tous les participants.
Début d'ascension au 59^{ème} km. Montée en 2 paliers



Montée de la Croix de l'Epine (101 m) : 2,0 km d'ascension
Début de l'ascension : La Provostais à la sortie de Guichen
Pente moyenne : 2,70 %
Pente maxi : 6,0 % sur 100 m. après 0,3 km d'ascension
Remarque : bosse escaladée par tous les participants.
Début d'ascension au 63^{ème} km.

Pas d'hébergement :

- **Soit un retour en train vers la gare de Meximieux ou d'Ambérieu en Bugey :**
Départ à 15h30 de la gare de Rennes et arrivée à Meximieux à 20h43 ou à Ambérieu à 20h53
- **Soit un retour en fourgon vers Lagnieu :** 730 km et 10h30 de route environ
Départ vers 15h00 de la gare de Rennes et arrivée vers minuit sur Lagnieu

Notes personnelles:

Le mot de conclusion

J'espère que la lecture de ce livret de présentation, vous a donné l'eau à bouche pour notre 14^{ème} périple. Cette année, nous allons découvrir une nouvelle région.

Quelle joie, le soir au moment de l'apéro, de se remémorer l'étape du jour avec ses moments un peu difficile, la beauté de ses paysages et les différentes anecdotes qui ne vont certainement pas manquer tout au long de la semaine.

Comme vous avez pu le voir, les grimpeurs ne trouveront pas de longues ascensions pour s'exprimer mais l'enchaînement des difficultés des variantes proposées chaque jour leur permettra, je l'espère, de se faire plaisir. Pour ceux qui préfèrent les étapes moins vallonnées, ils vont trouver un terrain de jeu à leur convenance. J'en connais certains qui vont faire parler leur puissance dans les faux plats ventés de Bretagne. Comme pour les derniers périples, nous avons aussi tenu compte de ceux qui souhaitaient avoir des étapes avec une arrivée moins tardive à l'hôtel pour se baigner, faire un peu de tourisme, de boire une bonne bière entre copains ou simplement se reposer.

Comme chaque année, je vous recommande la plus grande prudence sur la route. Nous allons emprunter un maximum de petites routes aussi tenez votre droite, mais il ne nous a pas été possible d'éviter certaines routes assez fréquentées ou certains lieux touristiques avec pas mal de circulation. Gardez à l'esprit que la route n'est pas uniquement pour nous, aussi soyez prudent notamment dans les traversées de villes. Le périple n'est pas une course, il faut plutôt prendre le temps pour lever la tête et découvrir les paysages ou les villages traversés.

Encore une fois cette année, la convivialité et la bonne humeur seront les maîtres mots de notre périple. Ce qui nous garantira une excellente ambiance tout au long de la semaine. Je vous demande, cependant, un peu d'indulgence et de patience, malgré la fatigue, avec ceux qui contribuent à ce que le périple se déroule dans les meilleures conditions.

Alors bonne semaine de vélo à tous et en route pour ce nouveau défi.

Jacques

