

La Pierre Le Bigaut par deux gaillards de l'ECM

En ce 29 juin de l'année de grâce 2019, nous nous rassemblons à Callac, sur le Parking situé derrière la gendarmerie. C'est le lieu de rencontre habituel des cyclos de Plounevez-Moédec (PM) et de Plouaret, pour les cyclos qui vont s'élancer sur les circuits de la PLB, d'aucuns sur 140 Km, d'autres 105 et quelques-uns moins entraînés sur 60 km. C'est avec plaisir que Michel, Marie-Thé et JLM rejoignent les amis des Côtes d'Armor et de Brest. Il y a là Hervé



de Lanmeur, les collègues de l'AC PM, Joël, Président, Gérard, Clément, Hervé de Ploubezré, ces derniers grands fans des longues distances, Alain, Benoît, Michel, Marie-Pierre et sa copine Andrée de Plouaret, et nos collègues brestois Fabrice affilié à Lampaul Plouarzel et Jean-René du Conquet.



Après de chaleureuses retrouvailles pour certains annuelles, nous nous portons toutes et tous vers le départ de cette magnifique cyclo.



Marie-Thé, bâtons de marche en main quant à elle, se dirige vers le départ des randonnées pédestres.

Sur le chemin, Hervé e Lanmeur, nous interpelle car la patte de son dérailleur arrière s'est rompue dans le transport. Dommage, déception, Hervé fait demi-tour, il a sans doute fait sa sortie la plus rapide sur une PLB. Qu'à cela ne tienne il y en aura d'autres..

Nous nous plaçons tous en queue du gigantesque peloton aligné pour les 140 Km même si Michel, JLM, Alain et Benoît sont sur les 105 Km. C'est le moyen de rester plus longtemps entre potes du moins jusqu'à la séparation des circuits. C'est un moment de joie à voir tous ces cyclos agglutinés dans l'attente du départ, heureux de



La Pierre Le Bigaut par deux gaillards de l'ECM



participer à cette fête du vélo et contribuer d'une manière sportive au soutien à la lutte contre la mucoviscidose.

Nos amis Joël, Clément et Hervé avant de s'élancer sur les 140 Kms, ont déjà parcouru plus de 30 Km.

A 9 H, départ donné, il faut manœuvrer avec attention tant il y a des cyclos partout, droite, gauche, aux coudes à coudes, derrière, devant qui freinent... Michel et JLM perdent leurs collègues partis devant. Après le passage de la ligne de départ (ce qui prend 20mn), nous roulons à 40 Km/h jusqu'aux premières bosses. Il fait beau et la température est encore supportable. Vers 7 Km nous montons sans cesse jusqu'au Km 20. Nous sommes étonnés car nous passons les bosses rapidement, sans difficulté sans doute le résultat de nos entraînements dans le Lot et dans toutes les montées que nous passons à bloc lors des sorties à Milizac.

Nous rejoignons nos collègues vers 18 Km que JLM dépasse pour rouler à plus de 38 Km/h sur le plat et encore plus vite dans les descentes. Les routes sont sécurisées (points dangereux bien avertis), par les bénévoles que nous saluons et remercions sur notre passage. Au Km 45, Michel ayant accompagné quelque temps les cyclos de PM, rejoint JLM qui l'attendait, et tous deux bifurquent sur le circuit de 105 Km. A ce moment, la chaleur que l'on pourrait qualifier de Cagna, n'est rendu supportable que par un petit vent rafraîchissant.

Nous passons les raidillons à 18 Km/h, les autres côtes à plus de 22, et sur le plat nous roulons à 37. Nous nous étonnons nous-mêmes. Nous rattrapons ou nous faisons dépasser par des cyclos qui donnent du « Salut Milizac » ; gars de Plouerdern, de Guipavas, de St Renan et de Guilers.. Ils ont tous un pote à saluer et sont heureux de faire une partie du circuit avec des gars de la même région.

Au fil des villages rencontrés, nous découvrons des tableaux et scènes différentes, dus à une ingéniosité et une effervescence locales qui nous font progresser dans l'allégresse. Ici Musique, là décor de cyclos, là, décor des champs, là, danse folklorique, tambour...

Et sur le circuit nous subissons des déluges et déferlements d'applaudissements; autant dire que ces sympathiques démonstrations nous ravissent !! Génial et encore plus génial sous ce soleil éclatant !!

Bon, ce soleil nous rend quand même la vie difficile car nous nous déshydratons assez rapidement. Nous tenons une belle allure en accrochant de temps en temps sur plusieurs kms des pelotons qui roulent à plus de 40 Km/h. Impressionnante est la vitesse à laquelle ces derniers roulent. Lorsqu'on les accroche on passe sur le plat de 36/37 à 42/43. Restons humbles car nous ne pouvons tenir longtemps cette cadence.

Ravitaillement aux Kms 60 et 75. Nous reprenons des forces notamment au deuxième ravitaillement prenant bien soin de s'hydrater et d'étirer les muscles éprouvés avant le final.

Nous repartons en côte dans ce petit village sympa de Plévin. Le soleil tape fort car il est presque midi trente. Nous faisons face à une succession de bosses jusqu'à Mael-Carhaix. Une fois cette cité passée, nous accrochons un groupe d'une vingtaine de cyclos (dont un cyclo de Lannilis) qui va bon train (Allure de 31 sur le faux plat et 33/34 Km/h sur le plat). Au fur et à mesure que nous avançons à cette allure maintenue vers Callac, nous perdons des cyclos qui décrochent. Michel prend le lead du peloton restant quand l'allure commence à baisser. Nous repartons dans sa roue en voyant les Kms affichés (Km/Km) sur le bas-côté

La Pierre Le Bigaut par deux gaillards de l'ECM

défiler et c'est ce qui nous fait tenir !!! A un km de l'arrivée ils ne sont plus que trois, Michel, JLM et un autre cyclo.

Avant d'arriver, le dernier km étant effectué tranquillement sans forcer pour éliminer l'acide lactique, nous nous faisons doubler par un groupe de jeunes cyclos,.

L'arrivée est ponctuée d'applaudissements qui donnent chaud aux cœurs, malgré que ces derniers aient été bien chauffés par la chaleur externe qui doit avoisiner les 30°. Nous terminons le parcours de 108 Km en 3H 40 (dénivelé de 1300m) à une vitesse moyenne de 29.4 arrêts compris ce qui est au-dessus de l'objectif fixé de 28 Km/h.

Nous rentrons à pied jusqu'au parking ou nous retrouvons Marie-Thé qui a bien apprécié sa randonnée en forêt cad protégée de la chaleur.

Une fois changés et rafraichis, nous nous rendons au point chapiteaux pour savourer une bière bien méritée et tant attendue. Nous croisons de nombreux collègues et discutons avec d'autres cyclos. Nous rencontrons Alain, Michel et Benoît qui comme assoiffés nous, vont s'hydrater avec ce breuvage ancestral.



Le repas sous chapiteau est sympa et nous sommes suffisamment aérés pour pouvoir l'apprécier. Les organisateurs ont d'ailleurs pensé à installer des tentes sans les pans en



toile, favorisant ainsi les courants d'air.

Jeannette Laot qui a bouclé les 108 Km, vient nous saluer avant de partir vers St Renan. Elle nous dit avoir trouvé le parcours dur, combinaison du profil et de la chaleur. Puis c'est Marie-Pierre et sa copine Andrée qui nous rejoignent après avoir effectué le circuit de 60 Km. Elles sont toutes deux ravies de leur randonnée.

Juste après le départ de Michel et Marie-Thé nous rejoignons nos collègues des 140 Km (Joël, Gérard, Clément et Hervé) qui viennent de s'installer à table après 6H d'effort. Et il leur reste encore plus de 30 Km à faire pour regagner leurs pénates totalisant ainsi plus de 200 Km sous cette cagna ... Chapeau !!! Et ils n'ont pas l'air éreintés !!!

Discussions animées, bonne ambiance ponctuent cette collation. Nous décidons en septembre d'organiser une sortie à la journée avec repas en restaurant ouvrier. Michel devrait être de la partie.

Le temps passant trop vite, chacun repart vers son Home, d'aucuns en voiture et d'autres en vélo, en promettant de se revoir en septembre ou à Brest pour les gaillards qui vont participer au PBP.

La Pierre Le Bigaut par deux gaillards de l'ECM

JLM quant à lui regagne la chambre d'hôte qu'il a louée à Kergrist Moelou. Il s'agit du Moulin de la Civière tenu par Linda et George deux sympathiques Grand Bretons venus s'y installer. C'est un total dépaysement dans une campagne boisée très tranquille et reposante.



"This is a lovely place where you are well welcome by those two nice people. George was a previous DJ, who met Elton John, Phil Collins, Paul Mc Cartney and others. He is fond of music and has pleasure to introduce you to a large panel

of Music (Rocks, Blues, Pop,...). He is also a very good cooker which prepare specially for his guests very delicious meals.



Linda who has decorated her lovely home, prepare every morning nice breakfasts. The home is as lovely, as well decorated and well cleaned and maintained.

It is a true pleasure to spend resting time with them in their home.

They also teach English to their guests which is very very appreciated.

Here ended this long day rich of events".

A l'année prochaine les amis.

Gérard Houlf

Chroniqueur à l'ECM