



Les 200 Km du BRM de Guipavas par l'ECM

Dim. 24 Mars

Ce soir dimanche 24 mars, nous avons le plaisir de recevoir dans notre studio du Garo, à « Milizac, toute l'information sportive » **Gérard Cariou** un des grands animateurs de cette randonnée pour le groupe de l'ECM inscrit dans cette super aventure sportive.

Gérard, tout d'abord comment allez-vous ?

Ma foi, plutôt bien après cette longue sortie, moral au top et jambes éreintées mais affutées.

Pouvez-vous nous commentez cette sortie ?

Nous sommes pour l'ECM, 15 inscrits 12 du groupe A et 3 du groupe B. Nous baignons avant le départ et ceci jusqu'à Berrien, dans un brouillard qui colle aux lunettes et réduit conséquemment la visibilité.



Stéphane, Sébastien, Christian et Pierre (La.) partent rapidement avec la volonté de parcourir la distance à 30 Km/h. Nous retrouverons Christian à l'arrivée, l'air jovial car l'objectif est atteint. Pour le groupe unifié, nous partons dans les derniers, roulons tranquilles jusqu'à Sizun puis accélérons dans la montée du Roc Trévél pour atteindre une vitesse de 22 à 24 Km/h. Nous rattrapons deux groupes avant Berrien ou le poinçonnage des fiches de route nous obligent à un arrêt de 15 mn.



Nous repartons avec les deux autres groupes, mais en ayant perdu deux du groupe B, Jean-Yves et JLM ainsi que Jean-Paul (K.) qui attendaient un chocolat chaud qui se faisait attendre.

L'allure s'accélère pour atteindre plus de 40 Km/h jusqu'à Morlaix et à 34 de moyenne jusqu'aux montées de Carantec et St Pol ou nous nous arrêtons pour un pique-Nique préparé sympathiquement par Gildas et sa compagne Sandrine qui nous a convoyé la logistique. J'en profite pour remercier Sandrine pour l'ECM.



Les 200 Km du BRM de Guipavas par l'ECM

Dim. 24 Mars

Quelques minutes plus tard, arrivent nos trois compères retardés par le fameux chocolat, compères qui ont roulé à vive allure, aidés en cela par Jean-Marc Le Mener un copain sympa de JLM et un costaud de Bohars. Ils ont rattrapé les deux groupes partis avant eux, mais ont laissé beaucoup d'énergie à rouler vite contre le vent de face qui se durcit à partir de Morlaix.



Décontraction, repos, sandwiches, bières rafraîchissantes, grande discussion, photos de groupe pour figer l'évènement, tout cela pendant une quarantaine de minutes (*c'est qu'on ne perd pas son temps à l'ECM*) et nous voilà repartis vers Plouescat, Kerlouan, Plouguerneau, Lannilis et Ploudalmézeau. Jusqu'à Guissény nous roulons avec un vent de travers, à 34 de moyenne emmenés régulièrement à tour de

rôle par Rémi et Pierre (Le.) tous deux en pleine forme et déchainés, Paul, Gildas, DD et moi-même. Jean-Paul est victime d'une crevaison lors de la montée de la côte de Guissény à Plouguerneau. Nous rattrapons le temps perdu à vive allure et grimpons rapidement les bosses de Lannilis, de Ploudalmézeau ou nos deux lascars du groupe B commencent à fatiguer. Ils sont aidés par DD, Michel (O.) et Bernard (R.) le Lumineux.



Pause « tampon » de 20 mn au bar le Galion à Ploudalmézeau ou nous profitons d'une collation bien méritée. Cet arrêt nous permet de nous préparer à la dernière portion d'une trentaine de Km .Le groupe de St Renan nous y rejoint. Puis vient le départ avec un vent de face vers Plouguin, puis Coat Meal et Bourg Blanc ou nous sommes dépassés par un peloton de 100 coureurs en pleine accélération. Impressionnant, on entend que le bruit créé par l'inertie des jantes hautes et la gomme épousant le profil du macadam. Nos trois Jean(s) lâchent prise et



rentrent à Guipavas plus tranquillement que le reste du groupe, aidés par Bernard qui les attend. Quelle magnanimité ce Bernard !!

Le parcours est bouclé à plus de 25 Km/h ce qui est plutôt bien pour une randonnée.

Quel est le temps fort que vous avez préféré ?

La portion entre Cléder et Plouescat car les jambes tournaient bien, la forme était au Rendez-Vous, il faisait beau, et le paysage magnifique.

Vous engageriez-vous sur les 300 Km ?

Je suis prêt pour cette sortie et ferait les 300 avec les potes de l'ECM, en espérant un temps aussi clément. En outre étant en pleine forme, je vais peut-être me laisser tenter par un 400 Km, mais cela dépendra du nombre de participants de l'ECM.

Comment s'est fini les 200 Km ?

A l'arrivée, nous avons pu nous repaître dans la bonne humeur, d'un sandwich à la saveur pâté ou jambon, et d'une boisson. Nous avons été bien reçus par l'équipe de Cyclo de Guipavas qui organisait cette randonnée.. Après une vingtaine de minutes, nous nous sommes séparés pour rejoindre nos pénates respectives, d'aucuns disant comme Bernard et JLM vouloir prendre un super apéro en famille avec cacahuètes, punch au ruhm..... et d'autres comme Jean-Yves vouloir « Un coup de peigne, une tisane et au lit ».



Les 200 Km du BRM de Guipavas par l'ECM

Dim. 24 Mars

Nous imaginons que pour toi Gérard, fin gourmet, ce sera apéro, bon repas arrosé d'une merveilleuse cuvée de Vacqueyras, vin d'une grande profondeur à faire frémir tous les palais et un bon DVD pour rêver.

Merci Gérard de nous avoir consacré un peu de ton temps et de nous avoir fourni ces informations. Ici prend fin l'émission « Milizac toute l'information sportive » **et vive le sport**. A jeudi les amis

Synthèse :205 Km avec 8H00 de vélo soit 25.5 Km/h avec un dénivelé de 1900 m.

Immortalisation de l'évènement pour l'équipe de l'Entente Cyclo Milizac, en pose à St Pol de Léon ; équipe aussi enthousiaste qu'au départ comme le souligne ces sourires et ces visages rayonnants.



Gérard veut encore faire entendre sa voix et nous l'écoutons avec Plaisir :

**« Rouler un 200 Bornes,
C'est rouler sans souci,
Jusqu'au bout du chemin,
En savourant ces moments de joie partagée,
Car nous sommes une bande de potes,
Et rien ne nous arrête,
Vive l'ECM. »**

Merci Gérard pour cette ode à l'effort sportif.

Votre reporteur

Gérard Houlf