



Récit de la sortie annuelle de l'ECM à Sizun le 4 mai

Ce 4 mai matérialise la sortie printanière de l'ECM, et c'est revigorés qu'une vingtaine de cyclistes partent du Garo à 7H30 en direction de Bourg Blanc pour 110 Km de balade jusqu'à Sizun avec en prime la montée du Roc' h Trédudon. Un second groupe part à 8h pour la même destination, en suivant un itinéraire de 75 Km moins vallonné. Bonne humeur,

et gaité se lisent sur les visages; il fait froid, le ciel est gris mais au comble du bonheur il ne pleut pas ; Seul bémol un vent de Nord-Ouest qui nous ralentit pendant la première moitié et la fin du parcours. L'allure menée par Michel (O.) et JL est modérée jusqu'à Plouvien ou Pierre (Le), Jean alias « p'tit Jean » et Jean-Paul (T.) prennent le relais pour emmener le groupe jusqu'à Kerlouan. Chacun voulant assurer sa part de travail, vient en tête pour permettre aux autres de se protéger du vent et réduire leurs efforts physiques .

Sur le plateau de Lanhouarneau, ça s'agite au sein du peloton, et ce sont les costauds qui prennent le relais. Ça commence à aller vite à tel point que Bernard à plusieurs reprises exhorte les meneurs à ralentir. En général, ça ne dure pas longtemps car l'allure rapide est reprise peu de temps après chaque rappel. Dans les côtes entre Berven à Plouvorn, le peloton se morcelle en plusieurs groupes car devant ça roule vite. La proximité de l'arrêt à Plouvorn rend les chevaux nerveux et l'envie d'y arriver ; envie qui croit de façon exponentielle plus la distance se réduit, incite à rouler vite. Bernard (R..) qui nous avait rejoint à Bourg Blanc nous quitte, et rentre seul, contrainte familiale faisant foi.

Plouvorn, arrêt casse-croûte, ou quelques épouses de cyclistes sont venues apporter boissons et victuailles pour permettre aux randonneurs de se requinquer avant de repartir vers le Roc'h. Le soleil baigne d'une froide lumière la campagne plouvornaise, qui reste bien imbibée d'humidité après les dernières pluies. On sent toujours ce vent frais qui glace le sang.

Après avoir remercié les épouses pour leur sollicitude, nous reprenons la route vers Guimilliau avec plusieurs lascars qui sentent un afflux d'adrénaline les porter aux commandes du peloton. Ce plateau plutôt plat invite à rouler vite et les gros rouleurs piaffant d'impatience, lâchent les watts quand Bernard leur donne sa bénédiction à rouler vite. Christian, Philippe (C.), Gérard (C.) Alex et JL partent en trombe et roulent à plus de 43 jusqu'à Guimilliau. Alors que le peloton se reforme, ce sont les grimpeurs qui vont s'exprimer car la portion de circuit passant par Loc Eguiner, puis Plounéour Menez et le Roc'h est particulièrement vallonnée. Le peloton une fois encore, se morcelle mais cette fois, sans pouvoir se reformer avant Sizun. Un premier groupe file en tête, on y trouve Christian, Pierre, Alex et



Gérard, puis un autre formé autour de Bernard, avec Jean-Paul (T.), Philippe (C.), René, Gildas, Jean et JL qui arrive à conserver une bonne allure jusqu'au Roc'h ; puis vient un 3^{ème} groupe formé autour de DD, avec Marc, Michel(O), Michel D sur son VAE, et Denis qui monte plus raisonnablement.

Le passage du petit col du Roc'h ou il fait très très frais, s'accompagne de plusieurs photos souvenir avec Jean-Yves et Jean-Paul(K) que nous avons rejoints..

Le groupe s'éloigne du col alors que le 3^{ème} groupe y arrive. Mais là ; pause éclair avant de repartir, car un déjeuner doit être honoré à l'heure. Dans la deuxième montée du Roc'h versant sud, nous rattrapons deux coureurs assez exténués, ce qui nous reconforte ; nous ne sommes plus seuls à éprouver de la fatigue.



Récit de la sortie annuelle de l'ECM à Sizun le 4 mai

Un regroupement entre les deux groupes est fait au niveau du rond-point du Roc'h Trévél. Toutefois « P'tit Jean » et Bernard sans doute affamés, impriment dans la descente vers Sizun un train d'enfer malgré un vent de trois quart. Gildas se colle au duo ainsi que JL qui réussit aussi à revenir sur les Deux et maintenant trois lascars. Dans la descente

ou chacun des 4 cyclistes prend le relais à tour de rôle, l'allure varie entre 48 et 52 Km/h malgré le vent. **Quel pied !!!**

Ce groupe rattrape des cyclistes isolés dont Jean-Paul, René, Philippe qui arrivent malgré la vitesse à laquelle ils doivent monter rapidement, à prendre la roue. **Le train, autant dire à bloc, exercice auquel excelle « P'tit Jean »** est tenu jusqu'à Sizun, les autres se contentant d'être aspirés par le quatuor. A l'arrivée nous sommes accueillis par le 1^{er} Groupe, ainsi que par les épouses de cyclistes, venues encourager leurs époux et convoier la logistique. Nous y retrouvons aussi Jean-Claude, Gérard, Jean-François, Marcel et Jim tous ayant quitté le Garo à 8h et étant en grande forme. C'est un vrai bonheur que de pouvoir se changer avant le déjeuner, ventre au chaud et pieds au sec. Les arrivées s'échelonnent pendant quelques minutes, ce qui permet à tous de s'hydrater avant de se rendre dans ce superbe moulin appelé Milin Kerroch et transformé en auberge.

L'endroit qui est magnifique, calme et paisible, invite à la détente et à la Sérénité. Le soleil illumine ce lieu que connaissent bien certains membres de l'ECM qui viennent de temps en temps se recueillir en pratiquant la pêche molle et décontractée.



Nous entrons dans un espace Bar un peu sombre mais rendu très chaleureux par ses murs habillés de vieilles pierres bien mises en valeur et par son authenticité. Devant donc nous arrêter pour nous imprégner de cette atmosphère chargée de tant d'histoire locale, nous prenons tous une bière, la mienne et celles de quelques autres étant offertes par Marcel ; un Marcel ému car dans deux jours, il





Récit de la sortie annuelle de l'ECM à Sizun le 4 mai

arrosera son départ en retraite. **Merci Marcel et que le bon vent te pousse vers une longue et heureuse retraite.**

Tous les compagnons laissent leur joie s'exprimer dans ce rédit et c'est tout un cérémonial de dégustation de houblons et de discussions chaleureuses, avec des minutes qui s'égrènent trop rapidement.

Le temps n'étant pas si élastique, il nous faut abrégé cette sainte communion pour rejoindre nos tables à l'étage. Point de plan de table, les tablées sont créées en temps réel, époux en général avec épouses et les sièges restant sont occupés suivant l'arrivée des cyclistes.



Les discussions vont bon train jusqu'à l'arrivée des premiers plats. Un vrai délice ; plats préparés par le chef cuisinier qui est aussi propriétaire des lieux. Le vin enjolive le repas et apporte au palais une touche fruitée et un arôme qui permet d'apprécier toute l'essence des aliments. En plat principal Poulet Frites, un plat banal direz-vous, mais avec cette sauce et cette préparation le tout savouré avec ce vin, cela devient un Régal. D'aucuns n'hésitent pas à manifester leur joie tels DD et Gérard qui lèvent un verre à la santé de toutes et tous, et par communion rendent grâce aux événements qui ont conduit à cette sortie. Après le dessert et le café, les groupes retournent à leurs montures. Eh oui c'est qu'il faut rentrer et une cinquantaine de Km nous attendent. Le démarrage en côte est assez éprouvant notamment après un tel repas mais sur la portion plate qui mène à Landivisiau malgré le vent, c'est du gâteau. D'ailleurs, Michel (O), JL et Jean-Paul (K) donnent l'allure à 27 Km/h relativement relax.

Les trois compères s'arrêtent avant la gare de Landivisiau et repartent alors que les « Boys » du 1^{er} groupe de l'ECM, décident d'accompagner un groupe conséquent (approx. 30 Cyclistes) de St Renan



Récit de la sortie annuelle de l'ECM à Sizun le 4 mai

au niveau de la gare, qui vient les rejoindre. Les trois compères reforment un groupe avec quelques collègues dont DD et Renato, qui se sont arrêtés, ou qui roulent à petite allure comme un peu plus tard Jean-Paul (T) et Denis, pour les attendre ceci afin de rejoindre Landerneau ensemble. Merci Collègues.

Court intermède de récit: DD n'a pas l'air en forme,

lui qui d'habitude virevolte avec les costauds, reste en retrait; Pourtant d'aucuns disent qu'il totalise **plus de Kms en vélo** qu'en 😊 **Camping-car !!!** Reprenons le récit; Nous roulons à une belle allure de 38 Km/h car Il faut dire que cette portion le long de l'Elorn, incite à rouler vite. Jean-Paul (T) et Denis qui se prélassaient tranquillement à une petite allure de 30 Km/h, absorbés par le doux gargouillement des eaux de la rivière et le joyeux gazouillis des oiseaux, prennent notre roue. Alors que nous fendions la bise vers Landerneau, heureuse surprise, nous retrouvons **Michel sur son VAE balai** qui nous indique le chemin à prendre. Quelle organisation en temps réel !! A Plouédern, Bernard, René, et Philippe qui nous attendaient, viennent grossir le groupe ; délicate attention qui rend le retour facilement effectué à une bonne allure.

Au Garo, ou nous arrivons à 18H, nous retrouvons les collègues du 1^{er} Groupe. Nous apprenons que dans la côte de ST Divy, Jean-Claude a cassé deux rayons d'une roue de son VAE et a été ramené par une voiture suiveuse.



L'ambiance rejoint rapidement le beau fixe du baromètre et les discussions vont bon train. Avant de nous éclipser car nous devons nous préparer pour le couscous du soir qui nous devons le dire sera une réussite, nous remercions les épouses des cyclistes qui nous ont accompagné durant cette sublime sortie.



Ici se termine cette sortie émaillée de multiples évènements qui ne manqueront pas de renaître dans nos discussions.

D'ailleurs, le lendemain Dimanche 5 Mai, René célèbre l'acquisition de son vélo neuf, acquisition qui rend la vie dure à ceux qui essaient de le suivre en côte. Merci René pour cette bienveillance.

Total : 168 Km à plus de 26 Km/h

A bientôt

Gérard Houlf