



*FFCT Fédération Française de CycloTourisme
Salle omnisports Rue de la Choisille
37390 LA MEMBROLLE SUR CHOISILLE*

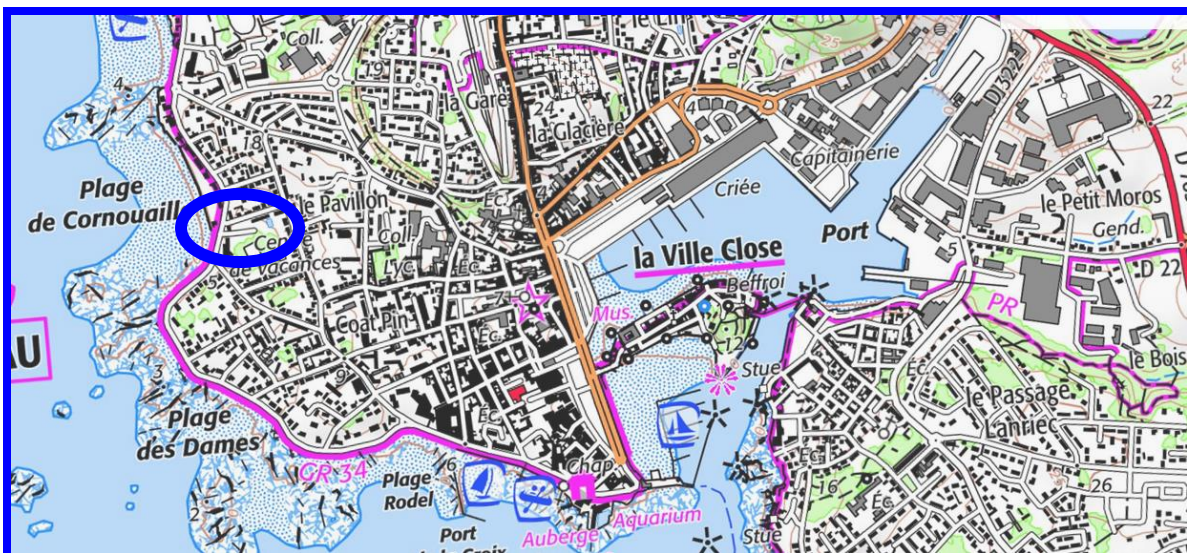
Président : Patrick GRANDSERRE
9, Rue Georges Guynemer
37390 LA MEMBROLLE SUR CHOISILLE
Tél : 06 78 74 03 90
Courriel : grandserre.patrick@orange.fr
Site : www.acmembrollais.fr

Secrétaire : Gilles BENARD
4, Rue du docteur Trousseau
37540 SAINT CYR SUR LOIRE
Tél : 06 85 50 02 65
Courriel : gill.benard@gmail.com

***Séjour au Centre du Comité Central d'Entreprise de la
Banque de France Concarneau
Dimanche 9 au samedi 15 juin 2019
14 Boulevard Alfred Guillaou***

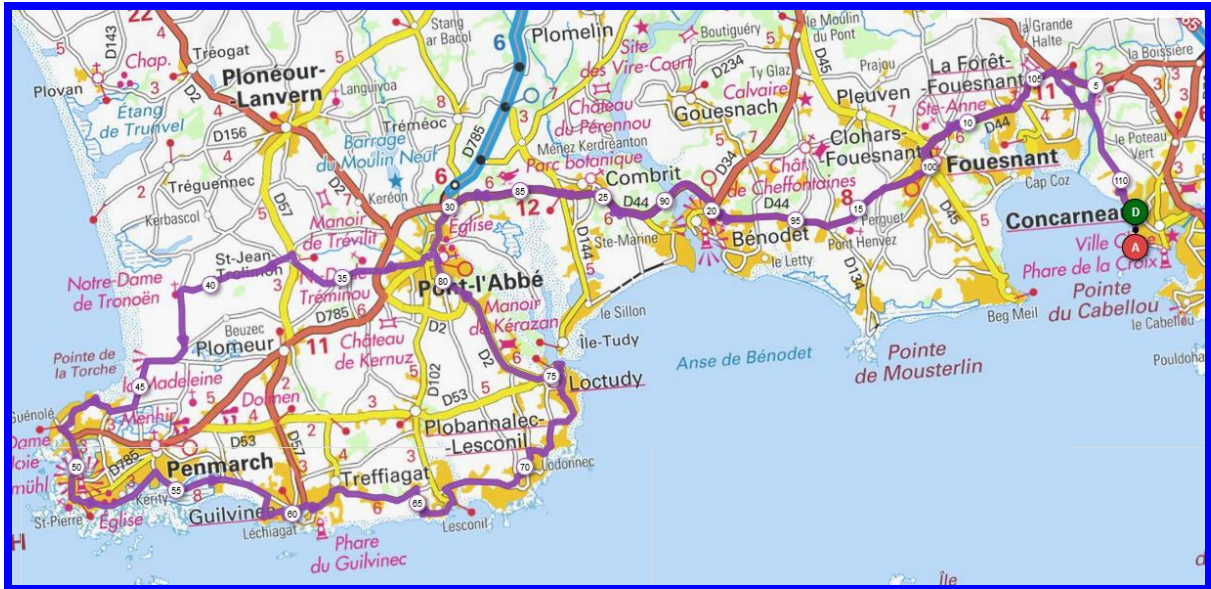


***28 participants
18 cyclos et 10 marcheurs***



Concarneau_Eckmühl Openrunner 9115296 111

kilomètres 827 mètres Durée 4 h 50 mn



La sortie de Concarneau commence par quelques montées sympathiques le long de la côte. Une route plus importante est rejointe et permet d'arriver au pont de Bénodet au kilomètre vingt-deux. La route ensuite est à circulation bien passagère avec de larges bandes cyclables et nous arrivons à Pont-L'Abbé avec déjà pratiquement trois-cent-cinquante mètres de dénivelé. Ensuite, ce sont des routes plus agréables avec de belles églises et surtout la chapelle de Tronoën appelée chapelle des Dunes (possibilité de café). La route continue de manière plane vers le phare d'Eckmühl après cinquante kilomètres de randonnée. C'est le début des petits ports avec restauration possible : Guilvinec, Tréffiagat, Lesconil, Loctudy. Nous quittons les bords de mer pour rejoindre Pont-L'Abbé pour un second passage au kilomètre quatre-vingts. La même route que l'aller est empruntée : quelques montées sans grandes difficultés, une superbe descente à quinze pour cent, deux montées successives en fin de parcours et une dernière descente.



Chapelle de Tronoën



Phare d'Eckmühl

Sa lanterne comporte deux optiques éclairées par deux lampes de six-cent-cinquante watt qui émettent un feu blanc à éclats toutes les cinq secondes. Il a une portée de 23,5 miles (environ 43 km).



Phare des Perdrix à Loctudy

Concarneau_Menez_Hom_Locronan Openrunner 7730681

121 kilomètres 1 706 mètres Durée 5 h 27 mn



La sortie de Concarneau se fait par une montée assez aisée. Ensuite ce ne sont que montées parfois sévères et descentes qui le sont tout autant pour rejoindre Cast au kilomètre cinquante. Le relief s'adoucit et les paysages sont très agréables. Ensuite c'est Plomodiern et l'approche du Menez-hom. Un dernier faux plat et un virage sur la droite pour la véritable ascension qui dure un très bon kilomètre avec des pourcentages allant jusqu'à dix pour cent. En haut à trois-cent-trente-deux mètres d'altitude, nous découvrons un paysage à couper le souffle sur la baie de Douarnenez et le début de la rade de Brest avec en fond le pont de Térénez. Ensuite la descente ramène à Plomodiern (possibilité de se restaurer). Suivre Centre-ville non prévu sur la trace GPS. Puis montées et descentes jusqu'à Locronan au kilomètre quatre-vingts qui figure parmi les plus beaux villages de France. Une montée sèche pour repartir et des routes parfois

roulantes, parfois moins roulantes avec une longue descente vers Quimper ; ville assez facile à traverser mais prudence. Ensuite, c'est une route avec une circulation soutenue (un kilomètre en deux-voies) très roulante. A l'intersection de la D44, la route redevient plus sympathique. Une énorme descente, deux belles montées et enfin c'est Concarneau. Randonnée la plus dure de la semaine.



Baie de Douarnenez depuis le sommet du Menez-Hom



Locronan



Le fameux gâteau

Concarneau_Pont_Aven Openrunner 7742106

95 kilomètres 902 mètres Durée 4 h 26 mn



Le trajet traverse la ville, passe devant la "Ville Close" et traverse le port par une route interdite aux non-usagers de celui-ci. Une légère montée et la direction Trévignon est prise. La route longe l'océan et la pointe est là après seize kilomètres. Au kilomètre vingt-trois, ce sont les chaumières de Kerascoët, puis l'anse de Raspico et Port-Manech avec une vue sur les embouchures de l'Aven et du Belon. Pont-Aven, patrie de Gauguin et de nombreux peintres est en vue au kilomètre trente-huit après de nombreux toboggans. Biscuiteries, galeries, souffleur de verres... Ensuite Riec-sur-Belton, puis Moëlan-sur-Mer (café boulangerie) au kilomètre cinquante-huit. Après, c'est le retour par l'intérieur des terres avec des routes sympathiques, des routes moins sympathiques et plus tape-c., des églises très bretonnes, des superbes calvaires et surtout quelques belles montées à faire pâlir d'envie le Galibier. La pancarte "Concarneau" est vraiment la bienvenue.



Chaumières de Kerascoët



Pont-Aven lieu de rendez-vous de Gauguin et de nombreux peintres



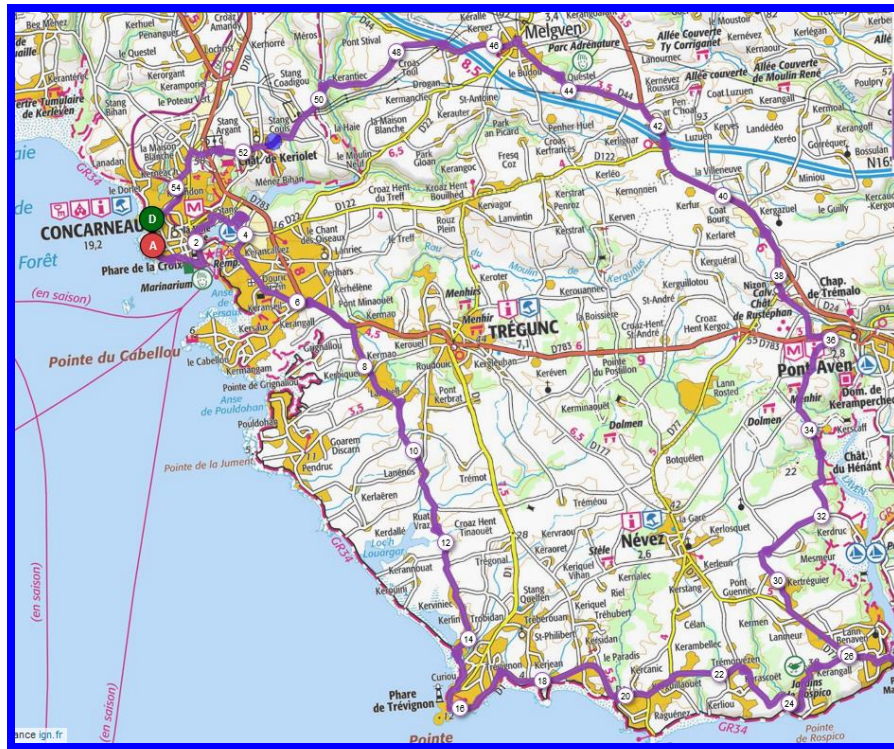
Pont-Aven



Galerie du peintre Alain Thomas

Concarneau_Trévignon Openrunner 7716264

55 kilomètres 501 mètres Durée 2 h 26 mn

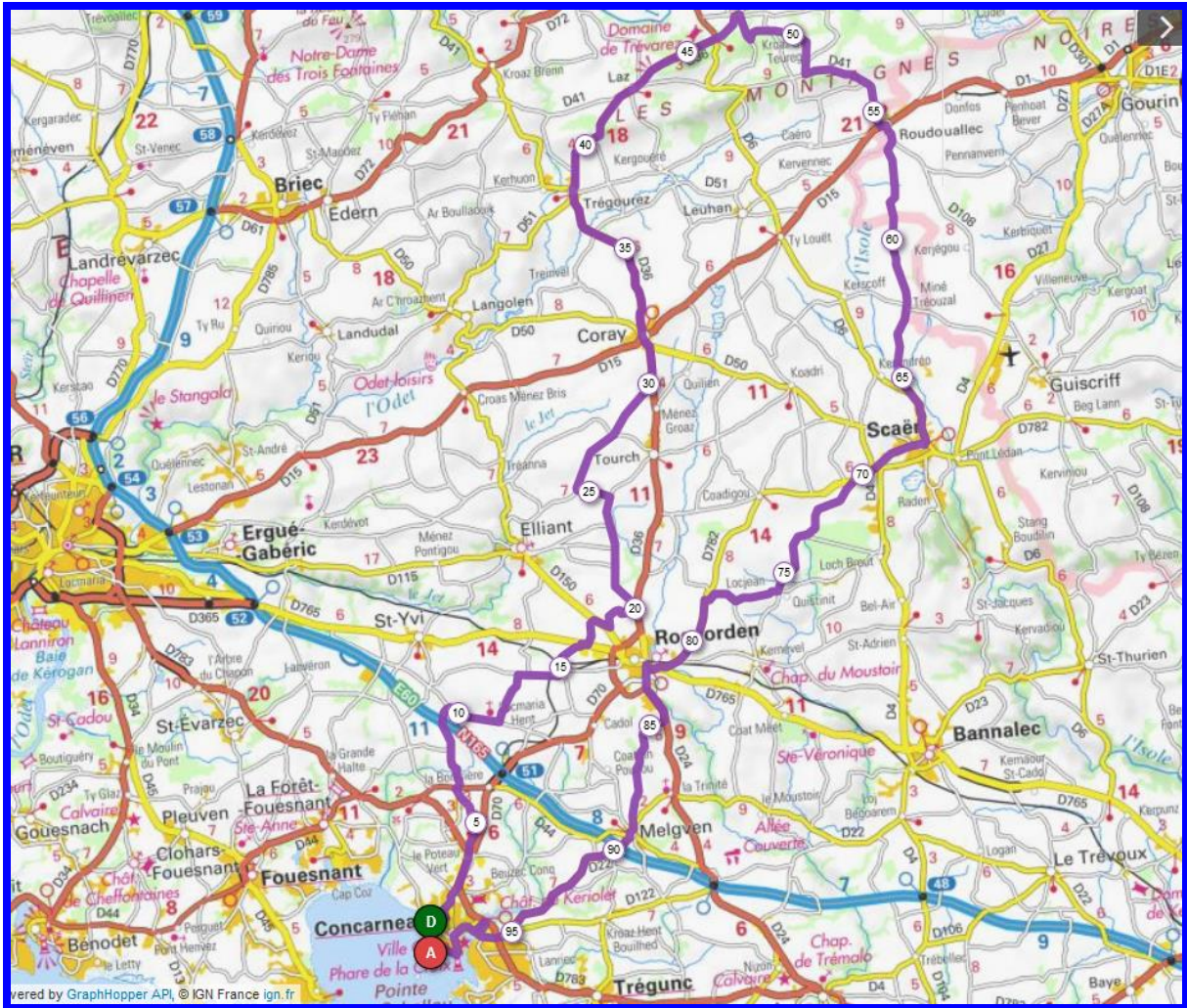


C'est le petit frère du trajet présenté ci-dessus. Il traverse la ville, passe devant la "Ville Close" et traverse le port par une route interdite aux non-usagers de celui-ci. Une légère montée et la direction Trévignon est prise. La route longe l'océan et la pointe est là après seize kilomètres. Au kilomètre vingt-trois, ce sont les chaumières de Kérascoët, puis l'anse de Raspico et Port-Manech avec une vue sur les embouchures de l'Aven et du Belon. Pont-Aven, patrie de Gauguin et de nombreux peintres est en vue au kilomètre trente-huit après de nombreux toboggans. Biscuiteries, galeries, souffleur de verres... Ensuite Le circuit prend la direction du retour par l'intérieur des terres, tout comme le parcours précédent, quelques montées en moins. Néanmoins, la pancarte "Concarneau" est toujours vraiment la bienvenue.



Pointe de Trévignon

Concarneau_Montagnes_Noirs Openrunner 7737441
101 kilomètres 1 148 mètres Durée 4 h 40 mn



La sortie de Concarneau se fait par une montée assez aisée. Ensuite, nous reprenons, par des routes sympathiques, les montées et les descentes avec de fréquents changements de direction jusqu'à Rosporden. Après, les déclivités sont plus souples jusqu'à Coray où une route plus importante est empruntée. Les Montagnes Noires se profilent. Après Tregourez, une longue montée emmène vers Laz puis la route s'incline et la descente rejoint Saint-Goazec avec au passage le domaine de Trévarez. Une autre longue montée plus roulante, des points de vue sur la Bretagne et bientôt Roudouallec. C'est une petite incursion dans le Morbihan qui dure quelques kilomètres : c'est une route plane... L'arrivée à Scaër se fait en montée (simplement boulangerie et café pas toujours ouvert). Il reste à rejoindre Rosporden par une petite route agréable suivie d'une route plus passagère : traversée de la ville et direction Pont-Aven qui est quittée bientôt pour continuer vers Melgven, puis Concarneau où la fin du parcours traverse le port (toujours interdit), passe devant la "Ville Close" et les bars sympathiques et se termine le long du front de mer jusqu'au Centre.



Paysage des Montagnes Noires



Autre paysage



Un autre encore

Concarneau_Plonéour_Lanvern_Pointe_du_Raz
Openrunner 9112203 100 kilomètres 1 086 mètres
Durée 4 h 40 mn



Le départ est déplacé. A Plonéour-Lanvern, la route rejoint vite le bord de la baie d'Audierne qu'elle suit avec quelques soubresauts : le paysage est toujours somptueux. Des petits ports, des plages et la route avec quelques montées spectaculaires nous amène à Audierne après une quarantaine de kilomètres. Repos possible. Ensuite, le tracé emmène vers la Pointe du Raz par quelques criques sympathiques dont celle qui vit d'Estiennes d'Orves accoster pour des reconnaissances pendant la seconde guerre mondiale. Quelques biscuiteries plus tard, c'est Plogoff qui s'est battue pour éviter la construction d'une centrale nucléaire en 1981. Et bientôt, c'est la Pointe du Raz avec la vue de l'île de Sein toute proche et les paroles du Général de Gaulle qui salua les cent-vingt-quatre Sénants venus rejoindre la France Libre en Angleterre. *"Quand le général de Gaulle, passant en revue, à Londres, les six-cents premiers volontaires de la France libre, s'entendra répondre si souvent à sa rituelle question " D'où venez-vous ? " : " De l'île de Sein ", il aura alors cette phrase, entrée depuis dans la légende : " Sein est donc le quart de la France ? "* Puis c'est la Pointe du Van par une route avec un dénivelé au pourcentage à deux chiffres et la Chapelle de Saint-They. Ceci annonce le début du retour par une route intérieure vallonnée et après Pont-Croix une jolie montée qui annonce ensuite une route plus passagère avec des dénivelés plus acceptables. Les derniers kilomètres passent par Pouldreuzic qui est la capitale du pâté Hénaff. Puis, c'est la dernière montée pour rejoindre Plonéour-Lanvern. Une belle journée avec ses cent kilomètres et ses mille-quatre-vingt-six mètres de dénivelé.



Nous y voilà



Phares de la Plate et de la Vieille

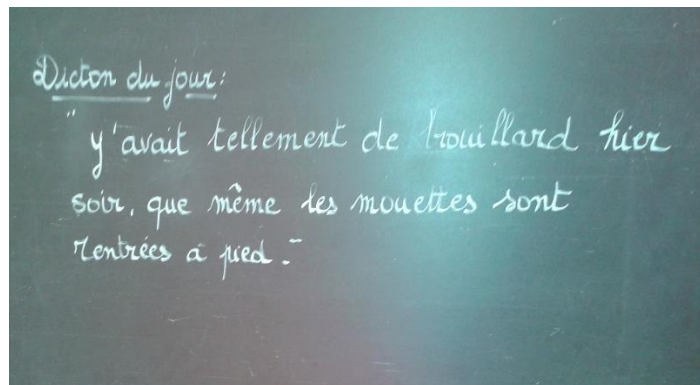


La Pointe

Notre séjour roulant



Eglise typique



La Bretagne

Conseil aux marins

« Quand les mouettes ont pied, il est grand temps de virer »

Pour les Marcheurs et aussi les autres

Croisières

*Les îles Glénan
La rivière de l'Odéon
La baie de Concarneau
Ouessant
Sein
Molène*

Centre de Thalassothérapie de Concarneau (possibilités de réduction)

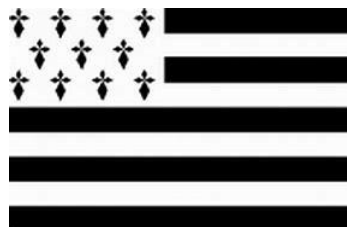
Le sentier des douaniers GR34

Quelques possibilités parmi bien d'autres

<i>Pont-Aven et ses galeries</i>	<i>Musée Bigouden Pont l'Abbé</i>
<i>Musée de la pêche Concarneau</i>	<i>Musée du bord de mer Bénodet</i>
<i>Biscuiteries Pont-Aven, Plogoff.....</i>	<i>Conserverie Courtin Trégunc</i>
<i>Domaine de Trévarez Saint-Goazec</i>	<i>Château de Kériolet Concarneau</i>
<i>Aquashow Audierne</i>	<i>Musée national de la Marine Brest</i>
<i>Musée mémoires 39-45 Plougonvelin</i>	<i>Musée de la Maison Henaff Pouldreuzic</i>

Quelques mots

*Bretagne : Breizh
Finistère : Penn-ar-Bed
Concarneau : Konk-Kerne
Bonjour : demat
Au revoir : kénavo
S'il vous plaît : mar plij
Merci : trugarez*



Le drapeau de la Bretagne est de fait le drapeau civil de la Bretagne, qu'il s'agisse de l'entité Historique, géographique et culturelle ou de la région administrative. Il se compose de neuf bandes horizontales noires et blanches d'égales largeurs, disposées alternativement et d'un canton supérieur de couleur blanche parsemé d'une multitude de mouchetures d'hermine. Le nombre de mouchetures et leur forme ne sont pas fixés, la version la plus répandue comprend onze mouchetures arrangées selon trois rangées horizontales. Le rapport entre la hauteur et la largeur du drapeau est de 2:3. En breton le drapeau est appelé Gwenn ha Du, c'est-à-dire « Blanc et Noir ».