

Les Côtes d'Armor.

Les pieds sous la table ou les pieds sur les pédales étaient nos deux préoccupations principales au VVF de St Cast en ce début septembre 2018.

Un quizz, du Brassens et un duo Cantilien (Francis et Robert) pour animer nos soirées.

En journée, des parcours dont les dénivelés en mètres correspondent environ aux kilométrages ajoutés d'un zéro. Pour quelques-uns 270 kms et 2415 m et pour les plus hardis, 422 kms et 4130 m. On ne monte pas bien haut mais on monte souvent.

Pour les marcheurs de quoi se régaler aussi avec le GR34 et la visite de St Cast le Guildo.

Un temps ensoleillé et agréable hormis le dernier jour mais c'était pour arroser notre départ et enlever la poussière des vélos.

Le dimanche d'un coup de Latte sur les pédales nous voilà au Fort, puis au cap Fréhel, pique-nique aux Sables d'Or les Pins après bien des flottements.

Séparation en groupes plus petits, retour pour certains, Erquy pour d'autres, Caroual et Pléneuf Val-André pour les plus entreprenants.

De changement de routes en modification de routes mon GPS y perd son latin et en voulant éviter la nationale on se retrouve pile dessus.

A Montbran c'est la fête au village qui détourne certains et non la tour au loin sur un éperon rocheux, vestige des Templiers.

Lundi séparation en deux groupes pour un départ musclé vers Notre dame du Guildo, St Jacut de la Mer, St Briac, St Lunaire et Dinard. Statue d'Eve callipyge. Un goéland piste le pique-nique de François qui surveille l'oiseau marin peu effarouché. Séparation du groupe à hauteur de Minihic sur Rance. Nous revenons par Plessix-Balisson plus petite commune des Cotes D'Armor (8 ha, 89 hab) surprenante, que l'on dirait encore au Moyen Age.

Mardi, selon son envie, vélo, visite, baignade, repos. Un groupe en déporté à Dol de Bretagne sous la conduite de François avec dégustation d'huitres à Cancale, le pied semble-t-il.

Mercredi le parking du VVF se vide et celui de Pleslin-Trigavou se remplit.

Les bords de la Rance est un terme abusif pour désigner la sortie car il n'est pas aisé de la suivre. Au pied de Dinan, deux écoles, une monte à pied le raidard de 16% l'autre monte à vélo par la route en lacets. Dinan est la même pour les deux, magnifique. Après Léhon et son abbaye une bonne bosse nous attend pour nous tester. Pique-nique à La Vicomté sur Rance pour certains, d'autres choisissent le port du Lyvet, attirance de l'eau. On s'y retrouve mais je ne réalise pas qu'en rejoignant Plouher sur Rance et en traversant cette dernière je coupe la parcours d'une boucle de plusieurs kms. Café sur le port de Plouher, un groupe part pour St Benoit des Ondes, un trio pour faire la boucle oubliée à l'envers.

Temps brumeux le matin du jeudi pour Jugon les Lacs ce qui va mettre plusieurs groupes en route à des moments différents, on retiendra Jugon et son grand lac et Plorec sur Arguenon avec son barrage et ses deux côtes bien ardues.

Du VVF dernier regard sur la mer qui nous invite à revenir en nous balançant du goémon en guise de fleurs.