

Monts d'Arrée (Bretagne), juin 2026 :
les Quatre jours du VCC-Vélo club de Chevreuse

Neuf participants : Bernard, Christophe, David, Laurent, Luc, Michel, Philippe P., Philippe Q., Tristan.

Cinq désistements (de la première heure ou de dernière minute) : Alain (douleurs cervicales), Anne (championnat), Bruno (concert d'anniversaire), Cyril (compétition VTT), Didier (Ardècheoise en famille).

Mention spéciale

- ... pour le cordial ... **Commandant Laurent** (il signe toujours ...Cdt) qui, dès son inscription début décembre, avait mis le holà : « *Hé ! les gars et la fille, je serai des vôtres, mais, attendez, les Monts d'Arrêt ?, arrêtez ça tout de suite, ce n'est pas nécessaire toutes ces montées, celles de la vallée de Chevreuse, c'est bien suffisant !* » Et pourtant, Laurent est venu sans vélo avec assistance électrique, contrairement à l'année dernière, a suivi un entraînement costaud, et a finalement passé toutes les bosses bretonnes.

- ... pour l'organisateur, intendant et logisticien, le local de la course, **Philippe Q.**, dont le programme d'hébergement, de restauration et de parcours a beaucoup plu à tous, peaufiné qu'il était aux petits oignons (jusque et y compris dans les galettes de sarrasin¹).

- ...pour le rescapé d'une appendicite, **Philippe P** . qui s'est pointé au départ avec seulement un petit millier de kilomètres d'entraînement, mais a avalé les trois parcours longs avec sa puissance habituelle.

- ... pour les doyen et vice-doyen, **Michel et Bernard**, qui ont de nouveau tenu leur rang, en trichant ...juste un peu ... beaucoup ? Comme ce sont les seuls ou presque à ne pas cacher leur âge - qui doit bien être d'environ dix ans supérieur à l'âge moyen des sept autres – ils méritaient bien une compensation de cent watts, chacun, d'assistance électrique.

- ... pour chacun des quatre autres participants, et pour chacun des cinq absents, à des titres divers ...qu'il serait trop long de détailler.

1 À l'est de la Bretagne, on dit 'sarrasin', à l'ouest 'blé noir' ..., ils sont compliqués, ces Bretons ! Profitons-en pour rappeler que le sarrasin n'est pas une céréale, mais un cousin de l'oseille et de la rhubarbe, vilaines plantes pour les sujets [aux calculs rénaux](#). Et, puisque nous en sommes au rayon botanique, Bernard rappelle aussi que les fameux [hortensias bretons](#) ne passent du rose au bleu que si on met schiste ou ardoise à leur pied.

Crans d'arrêt dans les Monts d'Arrée = Pépins et accidents ; Plaies et bosses

1- un [calepinage](#) défaillant, semble-t-il, malgré tout le soin apporté par les trois ingénieux, ingénieurs, techniciens et bricoleurs, **Alain, Bruno, Didier**, qui avaient brillamment repris complètement la plate-forme de la remorque à vélos. Le matin du départ en effet, pas moyen de faire entrer le neuvième vélo, et c'eût été sans doute pareil pour un éventuel dixième vélo : le rail arrière a été positionné qqs cm trop en avant, moyennant quoi le guidon de ce neuvième vélo venait s'encorner sur le vélo lui faisant face. Laurent a fait la bonne suggestion : baisser largement le cintre.

2- un Waze (**Ouaize**, dit aussi Oise) a montré qu'il pouvait être débile, puisque, sommé par son seigneur et maître de nous guider jusqu'à la Place du marché de Carhaix, il nous a emmenés à l'Inter ... marché ... Cette seconde voiture a fini quand même par se trouver sur la bonne place pour que nous découvrions l'hommage rendu, en statues réalistes, aux [quatre grands cyclistes bretons](#) (si vous voulez faire l'effort de mémoire : L.P.-B., L.B., J.R., B.H.).

3- son pic de forme, mesuré par je ne sais quelle application, a été atteint par **Christophe** lors du trajet aller ... en voiture, si bien qu'il a dû se rabattre sur le premier parcours court de vélo.

4- **Luc** a joué de malchance en perdant, et en ne retrouvant pas, sa caméra (deux fois 180°) qui était perchée bien plus haut que sa selle. Nous avons en effet été pal mal secoués par le revêtement de certaines routes. Par ailleurs, **Luc** s'est retrouvé, le samedi, en capilotade - c'était du jamais vu - devant mettre pied à terre au pied de la dernière bosse, car il ne supportait plus la grosse chaleur qui nous était tombée dessus. Ah ! que n'avait-il, sinon plongé tout habillé dans une fontaine comme l'année dernière, du moins trempé un moment dans la mer toute proche !

5- Dure séquence également pour **Philippe P.**, le même samedi apmidi, quand il s'est retrouvé contraint de jouer au chasse-patates pendant quelque deux heures, avant de se refaire la cerise et d'avoir la pêche en fin de sortie. Lui aussi avait été victime d'une sorte de coup de chaud, mais c'est la tradition bretonne qui l'a sauvé : il a suffi qu'il se coiffe, à la brestoïse ?, d'une calotte de papier trempouillée pour que sa calebasse rafraîchisse ce qu'il fallait.

6- Comment volatiliser quatre cyclistes ? En faisant croire à Michel que nous allions quémander de l'eau au **café de Brasparts** pour faire suite au cri de désespoir poussé par Philippe P., mais en se carapatant en fait au cimetière sans qu'il entende la consigne. Deux tours du village en vain pour ce pauvre doyen qui a cru qu'ils étaient partis sans lui et qui a chassé pendant trois kilomètres.

7- Gémissements et plaintes de fatigue, tout en restant dignes, pour **David, Laurent, Philippe Q. et Tristan**. Celui-ci a d'ailleurs préféré renoncer à la sortie d'environ 150 kms des deux groupes de dimanche, pour aller pédaler seul une soixantaine de kilomètres et faire chanceler [la Pierre branlante de Huelgoat](#).

8- Connaissez-vous la comptine **Crampe-mi et Crampe-moi** font du vélo ? Crampe-mi agit surtout la nuit quand Crampe-moi vous coince au sortir du bois.

9- Un peu d'énervement général à voir **Bernard et Michel** rester frais comme des roses, un peu flétries il est vrai, et se porter en tête dans quasiment toutes les côtes. Vivent les petits trains ... électriques ! En V.A.E., dans les côtes, on ne se fatigue pas et, qui plus est, on récupère !²

Vieilles lunes

- Le meilleur marquage d'une piste cyclable, est-ce une matérialisation en dur (Bernard) ou bien par une ligne pointillée blanche (Christophe) ?
- Le record de vitesse, est-ce Michel à 74 km/h à 74 ans d'âge, ou bien Christophe à 76 km/h (tous les deux sans doute dans le même toboggan d'enfer rencontré avant Plourin-lès-Morlaix), ou bien Laurent descendant, jadis, de Super-Besse à peut-être 77 km/h ?
- la distinction des routes par couleur rouge/jaune/blanc sur les cartes, est-ce fonction de leur statut (national//départemental/vicinal) et/ou de leur fréquentation (dégueu de bagnoles/sympa/ chouette), voire de leur largeur ?
- la différence de mesure du dénivelé entre un compteur et l'autre qui peut atteindre presque 200 m d'un compteur à l'autre sur une grande sortie est-elle irrémédiablement liée au mode de calcul desdits compteurs ?
- Ce que t'es ridicule à ne pas trop vouloir manger d'oeufs parce que les poules pondeuses n'ont pas droit à leurs dernières années de vie et à ne pas vouloir manger de viande rouge ou blanche alors que l'humain est omnivore par nature. Quoi ? les vaches laitières ne donnent pas naturellement du lait, ? il faut les violer et leur voler leurs veaux ? Oui, d'accord, le lapin et le cheval de ma fille et la dissonance cognitive ('le paradoxe de la viande') ...

Finis les ... « circonvolutions » de mon cerveau malade (« On comprend que couic ») Revenons à du linéaire, jour après jour.

Vendredi 12 juin

Arrivée sur place, à Saint-Cadou (Finistère), vers 14h. Découverte du gîte, dans l'ancienne école du village : un majestueux marronnier à l'ombre duquel nous écluserons force bières, cacahouètes, chips et repos ; de nombreuses pièces

² Ce petit agacement quasi général à voir parader les deux VAE explique que Michel et sa drôle de machine se soient vus affublés du surnom de Frelon chinois (en compensation, il a eu droit à un « t'as la patate ! »)

personnalisées ; en somme qqch de moins anonyme que nos chalets de camping habituels.

Un circuit de 78 km (D+ 1312m) nous fait découvrir les Monts d'Arrée ;

- la [centrale nucléaire expérimentale de Brennilis](#) (en cours de démantèlement, pendant ... cinquante-cinq ans), en bord de lac ;
- la chapelle typique de [Saint-Herbot](#) chère au coeur de Philippe Q. puisqu'il y fut enfant de chœur ou tout comme (tiens ! voici l'occasion de tester de nouveau votre mémoire : quels sont les trois personnages représentés sur les calvaires des chemins? JC, ND, stJ);
- le village de Huelgoat ; celui de Berrien ; celui de [La Feuillée](#) (le deuxième plus haut bourg de Bretagne, à 275 m d'altitude, voire 381 m grâce à son Roc'h Trédudon dont seul Christophe a vaincu le col, le troisième jour).

Découverte aussi, le soir (avec un revenez-y les deux autres soirs) du café-pub de Saint-Cadou : la tenancière est un drôle de pistolet, teufarde acharnée.

Samedi 13 juin

Nous nous séparons, nous nous retrouvons, nous nous séparons, en fonction de deux circuits :

Court 153 km (D+ 2516 m)

Long 176 km (D+ 2910 m) : Philippe P., Luc, un demi-David

Direction : la mer, en commençant par traverser la forêt du Cranou, en passant au Faou, en franchissant l'Aulne maritime sur le pont de Térénez.

Celui-ci nous paraît suspect, dans son profil ; pour aller en resserrer qqs haubans, Christophe est obligé d'utiliser sa clé à rayons. Bon, ça passe ; cette reconstruction de 2011 est fiable, et nous avons la chance de ne pas avoir connu le passage d'il y a cent ans : « *Avant la construction du premier pont, la traversée de l'Aulne se faisait par [bacs](#) afin d'assurer la continuité de la route nationale. Les accidents étaient très nombreux, notamment les jours de foire en raison d'un bac à fond plat et peu manœuvrable qui était emporté par le courant des marées et chavirait. L'Aulne engloutissait les hommes, les chevaux et les marchandises* » ([source : Wp](#)),

Nous voici sur la presqu'île de Crozon. Nous traversons Camaret, et gagnons la pointe de Pen Hir : superbe vue sur les Tas de Pois (= [trois gros rochers](#)) ; Bernard repère [la borne des 1000 km du GR34](#) qui fait le tour de la Bretagne en 2000 km (le petit Michel, pardon, le jeune Michel en a marché les deux tiers).

Autre temps fort : la montée au [Ménez Hom](#) qui offre aux plus courageux un vaste panorama, notamment sur la vallée de l'Aulne. Des parapentistes déploient leurs ailes, en guettant les ascendants (le descendant de Philippe Q. est-il jamais venu se tester ici?),

Nouveau pépin pour Luc, à l'entrée de Chateaulin : sa chaîne se casse. Lui et Philippe Q. réparent ça en un tournemain, bien salissant.

Dimanche 14 juin :

Court 137 km (D+ 1986 m)

Long 166 km (D+ 2298 m)

Direction : la mer, de nouveau, mais plein nord. Près de Carantec, Michel verse une larme de nostalgie devant la Passe aux moutons, au souvenir de l'échouage de son voilier pendant six heures (eh ! je n'étais pas le capitaine).

La remontée de la rivière est amusante, car la route est interdite ce jour à la circulation des bagnoles, sur plusieurs kilomètres, ce qui a favorisé un envahissement par une foule familiale. Nous faisons du gymkhana à environ 30 km/h, c'est presque un jeu de quilles où nous ne dégommons personne, heureusement.

Bernard proteste de voir annoncé partout Plougasnou, mais sur pancartes seulement, sans que le bourg apparaisse. C'est que Philippe Q. avait mijoté diaboliquement son coup, afin que nous finissions la matinée par des grimpettes languettes.

Après notre seconde crêperie, nous affrontons une autre après-midi presque caniculaire. Retour aux Monts d'Arrée, via l'abbaye du Relecq puis une montée mémorable menant à Trédudon-le-Moine, « [premier village résistant de France](#) » en 1940.

Magnifiques paysages, dans leur vastitude déserte et les plaies de [l'incendie de juillet 2022](#) presque invisibles maintenant, notamment là-haut, à la chapelle de la montagne Saint-Michel de Brasparts. Le second groupe (Bernard, David, Laurent) ne donne pas dans le contemplatif, mais hurlent de joie en tombant enfin sur un café de la soif.

De retour sous notre marronnier, quelques échanges climato-sceptiques sur l'arrivée de la nouvelle vague de chaleur.

Lundi 15 juin :

Retour de 8h30 à 14h. Aucun participant, écolo ou pas, ne s'est rappelé la proposition faite par la Convention citoyenne pour le climat, en 2020 : [Réduire la vitesse sur autoroute à 110 km/h maximum](#).

Nota : 4 kg de Co2 pour le trajet A/R en train de Paris à Morlaix, fait par Philippe Q. (Michel en avait caressé l'idée, une nouvelle fois).

« [En comparant l'avion et la voiture avec le train](#), c'est le train qui reste imbattable en termes d'émissions de Co2 même avec seulement une vingtaine de passagers ! » (voici une pierre dans le jardin de ... il se reconnaîtra).

Pour le [détail des parcours](#) et un [retour sur images](#), voyez notre boucle WhatsApp
