

# Séjour vélo route à Mûr de Bretagne du samedi 13 au samedi 20 mai 2023



Organisé par Alain et Josette Auduc, le séjour s'est déroulé avec 9 participants : 6 licenciés et 3 accompagnatrices.

L'hébergement était au village vacances Mileade à Mûr de Bretagne, situé au bord du lac de Guerlédan dans un cadre verdoyant de 16 hectares.

Le centre était équipé d'un local vélo sécurisé, d'une piscine chauffée, et d'un espace bien être avec bain à remous, sauna et hammam.

Chaque soir des animations étaient proposées avec notamment initiation aux danses bretonnes.



Nous disposons de chambres spacieuses, regroupées au rez-de-chaussée d'un bâtiment indépendant.



Le petit déjeuner servi dans la salle de restaurant comprenait un buffet complet sucré salé à volonté.

Le midi nous emportions notre panier repas. Le soir le dîner, composé d'un buffet avec entrée, plat, fromage, dessert et vin à volonté nous permettait d'admirer la superbe vue sur le lac, depuis la salle de restaurant.



Rassemblement de tractions avant sur le parking du village vacances



## Côté vélo

La journée, pendant que les accompagnatrices s'adonnaient au tourisme et à la randonnée, nous avons effectué des circuits en étoile à travers les 2 départements du Morbihan et des côtes d'Armor. Nous avons parcouru une distance totale de 518 km avec 7275 mètres de dénivelé à la moyenne de 20 km/h environ, sans compter les arrêts. Nous confectionnions les parcours chaque soir pour le lendemain en tenant compte de la direction du vent et de l'état de forme de chacun. Nous avons eu la chance de bénéficier d'une météo relativement favorable avec des journées ensoleillées, des températures atteignant les 18 degrés l'après-midi et un vent du nord constant. Seul le lundi matin a été légèrement pluvieux et nous avons dû retarder notre départ à 12h30.

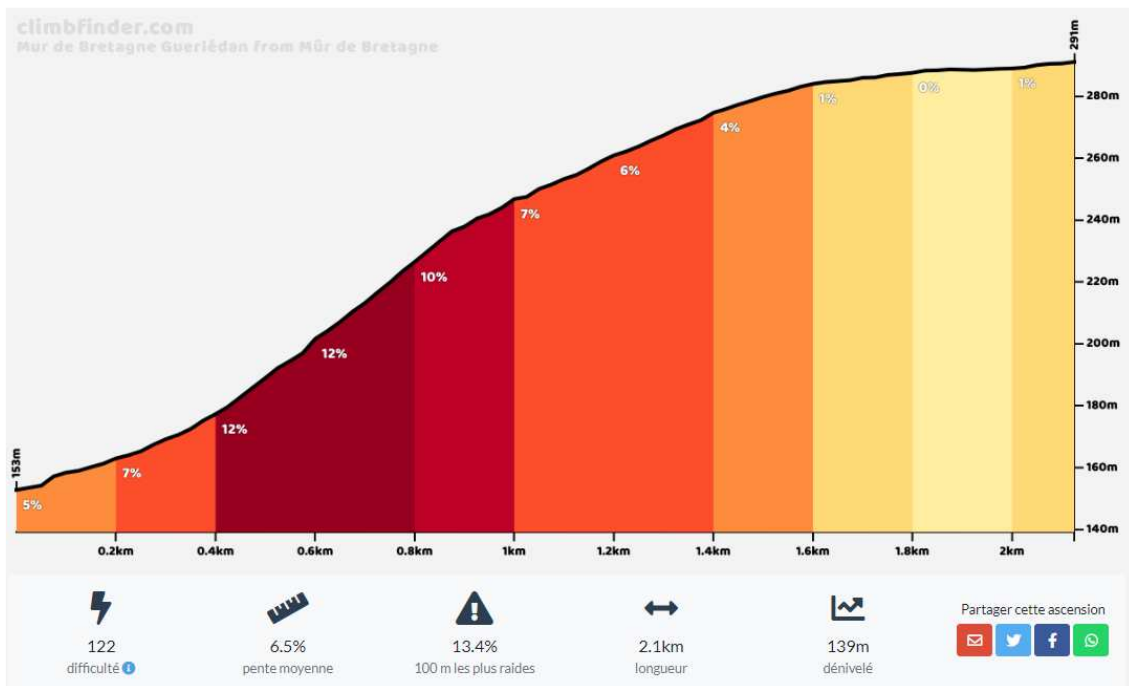


Les cyclistes au départ le matin avec les 3 accompagnatrices. A noter que Daniel a utilisé un VAE les 4 derniers jours.

### Les 6 étapes du parcours

**Dimanche** : 76,1 km, 1168 m de dénivelé

Le parcours commençait par la principale difficulté de la région, la côte de Mûr de Bretagne. Le départ a été brutal avec ses pourcentages de 15-16%, puis direction Rostrenen et retour par la forêt de Quenecan. Les routes étaient assez rugueuses balayées par un vent NNE.



### Le profil de la côte de Mûr de Bretagne



Eglise de Laniscat



Pause déjeuner à Rostrenen

**Lundi** : 71,6 Km, 1023 m de dénivelé



Le lac de Guerlédan alimenté par le Blavet et le canal de Nantes à Brest. Au fond on aperçoit le barrage.



Au pied du barrage



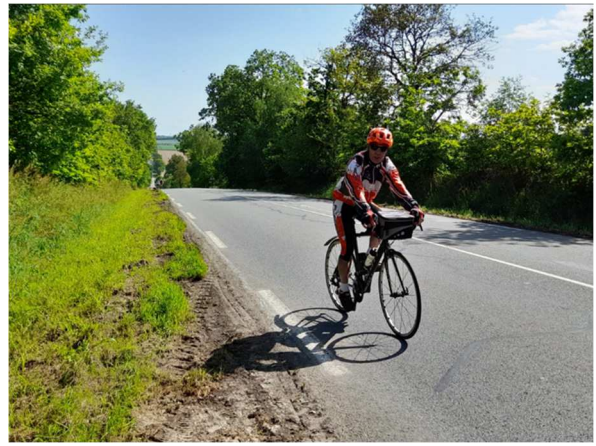
Passage incontournable de la Bretagne ; la maison de l'Andouille à Guémené sur Scorff.



A l'intérieur de la boutique, les andouilles pendues au plafond pour le séchage. Nous en avons profité pour faire notre stock (à consommer sans modération).

**Mardi** : 116 Km, 1510 m de dénivelé direction la baie de St Brieuc.

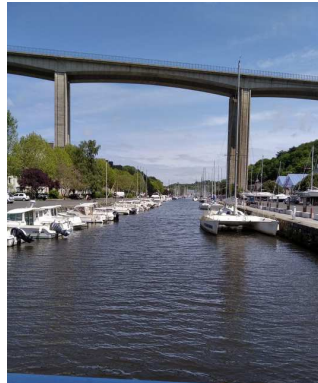




Départ par la côte de Mur de Bretagne en direction de St Brieuc.



Rocher st Martin à la pointe du Roselier



Port de plaisance de St Brieuc



Pique-nique sur le bord de l'anse d'Yffiniac.

Le retour fut plus facile que l'aller, aidés par le vent favorable. Nous sommes passé par Quessoy, patrie d'un certain Blaireau, Bernard Hinault.

**Mercredi** : 81,2 Km, 1114 m de dénivelé. Direction le sud jusqu'à St Nicolas des eaux en longeant le canal de Nantes à Brest et en passant par Pontivy. Retour avec vent contraire.

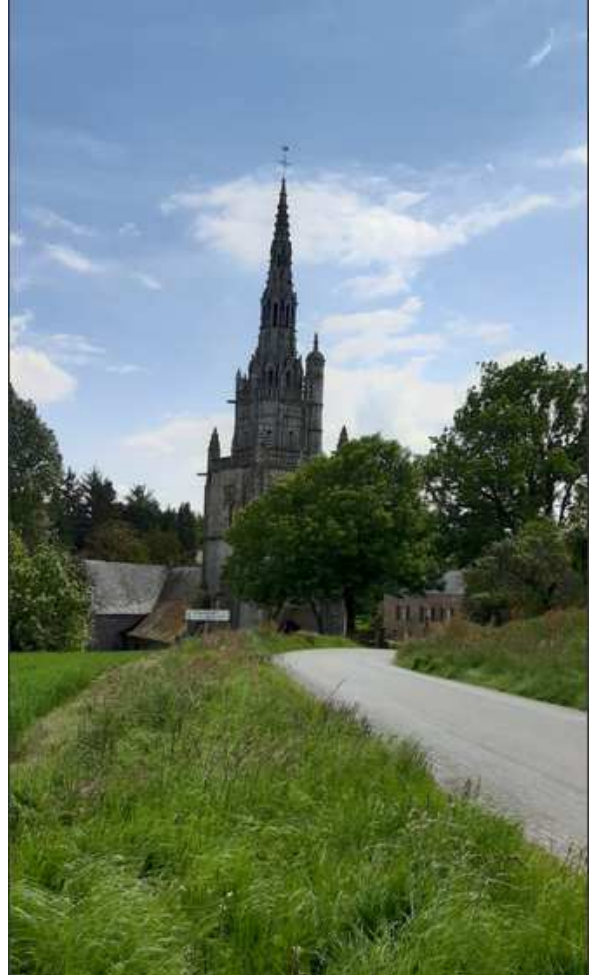


Sur l'écluse de Kergoric sur le canal de Nantes à Brest





Panorama sur St Nicolas des eaux



Chapelle de St Nicodème



Journée randonnée pour Roselyne avec Josette, Nicole et Jacqueline.

**Jeudi** : 85,8 Km, 1171 m de dénivelé



Circuit par St GillesVieux Marché et l'étang de Kerne Uhel.



Déjeuner sur les bords du Blavet

**Vendredi** : 84,9 Km, 1289 m de dénivelé. Parcours partant vers le Nord pour revenir vent de dos.

Nous avons fini par la côte de L'entrée de Mûr avec un sprint entre Alain et moi. L'occasion pour Alain de battre le record de la montée la plus rapide des plus de 75 ans sur Strava.



Barrage de Bosméléac





## Conclusion

Le séjour a été très agréable, la température était fraîche le matin, mais parfaite l'après-midi pour pratiquer notre sport favori. C'est une région idéale pour sillonner à vélo, avec du vent et des côtes à fort pourcentage.

Les accompagnatrices ont effectué 90 km de marche et visité plusieurs sites, dont la forêt de Brocéliande.

Pas d'incident à déplorer, ni crevaison. Nous sommes prêts à remettre cela l'année prochaine à Vaison la Romaine

Un grand merci à Alain et Josette Auduc pour le temps passé à l'organisation.

Vive le vélo et l'apéritif (à consommer avec modération)



G Heurtault