

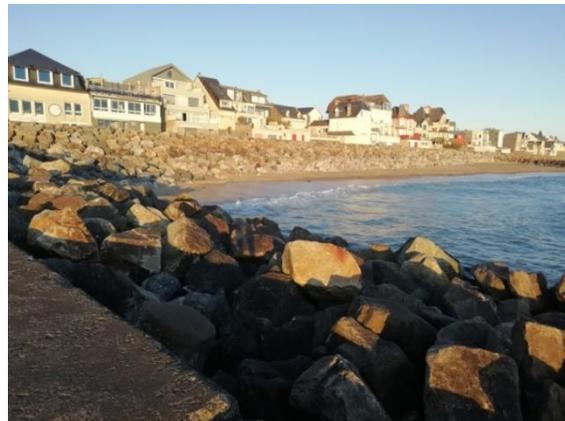
Compte-rendu de la semaine ASPTT cyclo dans le Cotentin

ASPTT CHÂLONS-
EN-CHAMPAGNE
CYCLOTOURISME



Le lieu de villégiature était le Home du Cotentin à Agon-Coutainville dans le département de la Manche, pour la période du samedi 8 au samedi 15 juin 2024.

Situés sur la côte ouest du Cotentin à une cinquantaine de kilomètres au nord du Mont St Michel, la ville d'accueil et son hôtel à proximité de la mer et des plages nous ont permis de passer une agréable semaine de randonnées cyclotouristes et pédestres à travers les contrées environnantes, malgré une météo un peu frisquette mais pratiquement sans pluie (juste des averses le lundi matin, le jeudi soir et le vendredi après-midi).



Résidant à l'hôtel en demi-pension, 31 personnes participèrent à ce séjour dont 21 adhérent(e)s à notre club de l'ASPTT cyclo Châlons et 10 accompagnatrices pratiquant la marche.

Accueil sympathique le samedi par la responsable du Home Hôtel Pascale et pot de bienvenue à 19h.

Description des sorties cyclotouristes



1^{er} jour : dimanche 9 juin

Pacours prévu vers le nord pour une distance de 75 km et peu de dénivelé pour débiter la semaine (327m).

21 cyclos au départ à 9h dont un adhérent du club local d'Agon-Coutainville contacté par Hervé, Christian, qui nous a guidés et permis de faire quelques arrêts agrémentés de ses commentaires éclairés sur les différents points touristiques:

les cabanes de plages multicolores de Gouville/mer, la traversée du Parc Naturel des Marais du Cotentin et du Bessin avec ses nombreux havres (estuaires et rigoles reliés à la mer, zones où les rivières et les fleuves se mêlent aux eaux salées), le château fort de Pirou, l'église reconstruite de Lessay suite au village détruit par les allemands en 1944...



Repas à la Hayes-du-Puits en deux groupes: 10 au restaurant et les 12 autres sur le mur de l'église avec des sandwiches suite à une incompréhension concernant la capacité d'accueil du restaurant; pour patienter Christian nous emmène à 3km voir une abbaye près d'un étang. Retour vent favorable du nord-ouest avec un arrêt à la Chapelle des marins de Gonneville datant de 1050.



Arrivée à l'hôtel à 16h, 86 km au compteur.

Après le dîner, soirée vidéo sur les particularités touristiques du département de la Manche.

2^{ème} jour : lundi 10 juin

Parcours vers le sud , 83 km prévus pour 749m de dénivelé avec 19 partants.

Le temps est couvert et menaçant dès le départ, la tenue de pluie est de rigueur.

Passage au Pont de la Roque au-dessus la Sienne, rivière qui se jette près de Coutainville. De nombreux prés salés où se complaisent des troupeaux de moutons bordent notre route.

Arrêt forcé sous un abri de cimetière à Haute-ville pour laisser passer la giboulée prévisible.



Après une vingtaine de minutes nous reprenons la route vers le littoral jusqu'à la plage de St Martin de Bréhal pour un deuxième arrêt plus sympathique destiné aux photos: vent fort et mer plutôt agitée.



Nous continuons vers le sud en empruntant une voie verte encaissée jusqu'à Grandville que nous traversons, nous longeons la pointe du Roc avec sa côte rocheuse escarpée, d'où par beau temps nous aurions dû apercevoir les îles Chausey plus distinctement.

Repas du midi au restaurant à la sortie de la ville (cette fois pour tout le monde); grosse giboulée encore pendant le temps du repas, mais pour le retour le soleil ne nous quittera plus.

Nouvel arrêt photo à St Pair le long de la mer, puis retour vers Agon par de petites routes bordées de haies et donc abritées du vent (comme nous en rencontrerons souvent durant les prochaines sorties). Après Quetreville nous rejoignons la côte et franchissons le pont de la Roque.

Retour à l'hôtel à 16h et premier pot du club avec nos boissons champenoises.

Après le repas concert guitare chant par un artiste local.

3^{ème} jour : mardi 11 juin

Parcours vers l'est , départ en deux groupes : le premier avec 9 cyclos en direction des plages du débarquement d'Utah-beach sur la côte est du Cotentin (140 km) et le second avec 10 cyclos jusque Carentan au centre du Cotentin (115km).

Beau temps dès le départ avec une température encore un peu fraîche et un vent latéral venant du NO.

Séparation des deux parcours au village de Coigny, les neuf cyclos du premier groupe continuant vers l'ouest et les autres coupant vers Carentan où ils s'arrêteront pour un repas dans un routier.

De nombreux drapeaux et témoignages en souvenirs du débarquements étaient présents dans toutes les villes et villages traversés (comme cette voiture d'un officier américain devant le restaurant).



Arrêt du premier groupe à Ste Mère Eglise lieu de passage obligé, avant de joindre la côte et longer les plages d'Utah; repas au restaurant près de la mer.

Arrêt à Carentan du deuxième groupe pour observer une expo photos de la ville détruite en 1944. Retour tranquille par de petites routes ombragées, arrivée à l'hôtel du groupe 2 à 16h15 et du groupe 1 à 17h..



Repas normand à l'hôtel (tartiflette locale) suivi d'une promenade digestive le long de la mer pour certains et d'une animation musique pour d'autres avec notre chanteur Jacky et sa guitare.

4^{ème} jour : mercredi 12 juin

Parcours de St Lô , départ à nouveau en deux groupes :

Parti plus tôt le 1^{er} groupe composé de 4 cyclos (François E, Philippe, Jean-Marc et Hervé) n'a pas participé à ce parcours, ayant prévu de rouler avec le club local de Agon-Coutainville en accord avec Christian le compagnon de route du premier jour. Ils ont effectué un circuit de 95km dans la matinée, ce qu'ils leur a permis de rouler à un rythme plus rapide que lors nos sorties précédentes.

Pour les autres cyclos de notre groupe le but de la journée était de rallier la ville de St Lô située au centre du Cotentin, en passant au NE par Coutances et Camprond sur des petites routes champêtres. Après un repas fort agréable à proximité des fortifications et de la Tour des beaux regards, tout le groupe a pu accéder au sommet des remparts à vélo, avec un point de vue panoramique sur la ville et sa rivière la Vire.



Retour tranquille vers le SO par Cerisy et à nouveau à proximité de l'ancien Pont de la Roque qui enjambe la Sienne, pont détruit en 1944 par la Royal Air Force.



Nous croisons Jean-Marc et François venus au devant de nous après leur rando du matin, pas encore rassasiés apparemment.

Rentrés à 16h, le temps de récupérer après la douche et deuxième pot du club avec nos boissons champenoises...

Soirée danses folkloriques normandes à l'hôtel après le repas.



5^{ème} jour : jeudi 13 juin

Parcours de la vallée de la Sienne vers le SE, 83 km prévus pour 851 m de dénivelé.

Un seul groupe de 19 partants pour cette cinquième journée de vélo qui démarre sous le soleil avec un vent de sud pour la première fois.

Mauvais départ pour trois compères qui se sont perdus dans Coutance (Dominique, François M et Jacky A) après avoir attendu Gérard et Gérald croyant qu'ils étaient derrière alors qu'ils étaient devant (lol...) Une fois le groupe entier reconstitué, reprise de la randonnée en respectant l'allure cyclotouriste sur des routes tranquilles mais avec quelques bonnes grimpettes.

Séparation à St Denis La Gast, 7 cyclos ayant décidé de couper en allant directement à Cérences (raccourci de 11 km) où ils s'arrêteront pour un repas sandwiches/frites.

Les 12 autres mangeront au restaurant de Gavray un peu plus loin, suivi d'un raidard (pour digérer) à la reprise du vélo; après Cérences fins de parcours identiques pour les deux groupes.

Avant de refranchir la Sienne au Pont de la Roque, joli détour par Règneville/mer afin de longer l'estuaire et l'embouchure du fleuve côtier long de 93km.



Retour du groupe de sept à 14h45 et de l'autre à 16h juste avant la pluie.

Pot pour quelques-uns à la terrasse du restaurant bar « les Bains de mer », avec vue sur la plage et deux adeptes de sky-surf s'éclatant dans les vagues malgré les intempéries.



Soirée repas coucous, suivie d'une animation karaoké à l'hôtel avec comme principales vedettes: Jacky Déon, Serge Legand et Mary Boudier au micro, applaudissements nombreux...

6^{ème} jour : vendredi 14 juin

La journée s'annonce venteuse et le ciel couvert ne présage rien de bon au niveau météo; malgré cela sept courageux (pour ne pas dire « les sept mercenaires »...) décident de maintenir la sortie vélo avec un départ à 9h comme d'habitude.

Sortie de 70 km juste le matin, avec des éclaircies le vent fort chassant les nuages, mais pas de pluie, bravo à eux.



Le reste de la clique s'adonne à diverses activités le matin et l'après-midi: excursions en voiture, emplettes, promenade le long de la mer (présence d'une école de chars à voile) et longue marche jusque la Pointe d'Agon...



A midi repas sympa au restaurant « les bains de mer » avec les cyclos de retour et la plupart des participants au séjour. A 18h dernier pot du club et bilan de la semaine dressé par Hervé avec la présence de la responsable de l'hôtel Pascale en invitée.



Bilan du séjour très positif :

Parmi les six parcours prévus par Dominique cinq ont été réalisés avec brio, le parcours non effectué étant celui qui nous aurait dû nous rapprocher du Mont St Michel avec un point de vue possible de la Pointe du Grouin du Sud. L'ensemble des cyclos n'étant pas favorable à un départ décalé nous obligeant à prendre les voitures, ce circuit s'annonçait trop long au départ d'Agon. L'an prochain on n'envisagera donc plus ce genre de départ décalé.

Certains parcours ont été modifiés en fonction des aléas et du club local qui nous a accompagnés certains jours. Je pense que tous les participants ont été très satisfaits du site choisi cette année, avec des circuits vallonnés mais souvent protégés par les haies bordant les petites routes empruntées.

Pas de soucis de vélo (juste une petite chute sans gravité à l'arrêt, une crevaison et un câble de dérailleur cassé vite réparé chez un vélociste).

Concernant les accompagnatrices je pense également qu'elles ont passé un agréable séjour alliant randonnées pédestres et promenades sur la plage dans une ambiance excellente comme d'habitude.



A noter la qualité de l'hôtel qui nous a hébergés, que ce soit au niveau de l'accueil, du service, des repas ou des chambres... (dommage il ne manquait que la piscine chauffée, la grande piscine salée à proximité étant encore un peu froide)

Rendez-vous l'an prochain pour une nouvelle destination qui pourrait être le Jura ou les Vosges à la même époque, avis aux amateurs !

Dominique