



CARNET de ROUTE 2018



Club n° 04476

COMITE DIRECTEUR 2018

PRÉSIDENT	Henri SUHARD	02 96 32 93 96	06 31 67 23 72
		suhard.henri@orange.fr	
VICE-PRÉSIDENT		
SECRÉTAIRE	Thierry LE POTIER	06 29 80 02 59	
		tlepotier@orange.fr	
SECRÉTAIRE -ADJ Licences-Assurances Délégué Sécurité	Gilbert CLOAREC	02 96 72 26 93	06 51 69 94 80
		gilbert.cloarec22@free.fr	
TRÉSORIÈRE	Nicole CAMPION	02 96 32 93 61	06 11 79 35 71
		nicole.campion@orange.fr	
TRÉSORIER ADJ	Bernard JEGU	02 96 72 80 49	06 52 10 59 07
		bernardjegu56@free.fr	
MEMBRES	David BAUMONT	02 96 93 87 24	06 61 11 93 98
		steph.legall22@orange.fr	
	Jacques GROGNEUF	06 75 01 87 11	
		sarl.jacquesgrogneuf@orange.fr	
	Damien GUILMIN	07 89 53 73 13	
		damien.guilmin@hotmail.fr	
	Marina HARZO	02 96 31 25 99	06 76 80 47 58
		marina.harzo@orange.fr	

CALENDRIER 2018

Galette des Rois	12 janvier
BREVET 50 Kms ECTA.....	04 février
Randonnée à PLAINTEL (Route).....	25 février
Randonnée à BROONS (Route- VTT – Marche).....	04 mars
Randonnée CREHEN (Route-VTT-Marche).....	mars
BREVET 100 Kms ECTA.....	18 mars
Randonnée à ST-CAST (Route –VTT – Marche).....	01 avril
BREVET 150 kms ECTA.....	15 avril
Randonnée POMMERET-HILLION (Route – Marche).....	22 avril
Randonnée ERQUY (Route) Landes et Bruyères.....	29 avril
Randonnée à PLAINTEL (Route – VTT – Marche).....	mai
BREVET 200 KMS ECTA.....	06 mai
Randonnée CREHEN Virades d’Emeraude (Route,VTT, Mar)	13 mai
Randonnée de la FLORA (VTT, Marche).....	20 mai
Randonnée PLENEUF (Route).....	mai
Randonnée ERQUY –Fête du Vélo- (Route – VTT).....	02 juin
Transménéenne à PLEMY (Route et Marche).....	juin
Randonnée à LA BOUILLIE (VTT – Marche).....	juin
Séjour découverte « LE TERROU »	16 au 23 juin
Semaine Régionale de Cyclotourisme (Corrèze)	30 juin au 07 juillet
Sortie en Ligne et Pique-nique	08 juillet
Semaine Fédérale à EPINAL.....	05 au 12 août
PIQUE-NIQUE Bois à Gaston.....	26 août
Randonnée à LAMBALLE (Route – VTT – Marche).....	02 septembre
Rando contre le cancer à ST-DENOUAL (Route, VTT, Marche)	09 septembre
Trophée de la régularité à PLENEUF-VAL-ANDRE.....	16 septembre
Virades de l’Espoir à ERQUY.....	23 septembre
CYCL’ARMOR à SAINT-BRIEUC.....	30 octobre ?
Assemblée Générale du Club.....	10 novembre
Soirée BOURGUIGNON.....	17 novembre

Commission 2018

Désignation des membres

Membre de droit de toutes les commissions :	Le président Henri SUHARD
Délégué sécurité et relations licenciés :	Gilbert CLOAREC
Licences – assurances :	Gilbert CLOAREC – Thierry LE POTIER
Circuits et sortie en ligne :	Henri SUHARD – Jean-Yves BEUVE – David BAUMONT – Thierry LE POTIER
Section VTT & Randonnée La Flora :	Ch. BREHINIER – Michel TALBOURDET
Brevets et Randonnées extérieures :	Gilbert CLOAREC
Publicité – Photos :	Christophe BREHINIER – Marina HARZO
Séjours et Pique-nique :	Yvonne HERVET – Nicole CAMPION – Thierry LE POTIER
Contrôle des comptes :	Edouard MICHEL – Jean-François MAGNAN
Maillots :	Nicole CAMPION
Mémoire du club :	Gérard CORBIN – Christophe BREHINIER
Communication : écho albanais Presse OF/Télégramme Site ECTA	Thierry LE POTIER Géraldine MAGNAN – Patricia GROGNEUF
Achats :	Nicole CAMPION – Bernard JEGU
Pré-accueil :	Marina HARZO – Jean-Charles HARZO
Point jeunes 12/18 ans :	Marina HARZO – Jean-Charles HARZO

INFORMATIONS et CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Départ de toutes les sorties : Terrain des sports

Jours de sorties :

Le Dimanche :

9h00 du 1^{er} Janvier au 26 Février
8h00 du 04 Mars au 02 Septembre
8h30 du 09 Septembre au 28 Octobre
9h00 du 04 Novembre au 31 Décembre

Le Jeudi : 9h00

Jours fériés : 9h00

Randonnées extérieures : 7h30

Départ des brevets

Brevet des 50 kms : 8h45
Brevet des 100 kms : 8h00
Brevet des 150 kms : 7h00
Brevet des 200 kms : 6h30 pour les groupes 2 et 3 et 7 h pour le groupe 1

N'OUBLIEZ PAS, POUR VOTRE SECURITE ET CELLE DES AUTRES USAGERS DE LA ROUTE :

- de **porter le casque** et le maillot aux couleurs du Club
- de **respecter** le code de la route, les autres usagers et l'environnement.
- Que lorsque la **visibilité est réduite**, chaque cyclo doit porter le gilet de sécurité et être équipé d'un **éclairage avant et arrière**.
- Que les **sorties sont annulées** par temps de brouillard, neige, verglas ou tempête.
- **Les cyclos décidant de sortir malgré les consignes, le font sous leur propre responsabilité.**
- Que tout **accident, même bénin doit être signalé** au **délégué sécurité** du club afin de faire une déclaration d'accident !

BREVET DES 50 Kms

Dimanche 04 Février

Départ : terrain des Sports à 8h45 ⇒ PHOTO DU GROUPE

Saint Alban – La Vollée – St Aaron - La Bouillie - La Himbert- Plurien
(Cyclo Mob) – St Jean - La Bouillie - Coron - Les Rigaudais - St Alban.

Rendez-vous : midi au Foyer (apéritif)

**A 13 H : Participation au repas de l'Association «Les Compagnons de Saint-Jacques»
Salle des Fêtes de Saint-Alban**

BREVET DES 100 kms

Dimanche 18 Mars

Départ : Terrain des Sports à 8h00

St-Alban – Planguenoual –St-René – Moncontour – Bréhand – Le Boissy - St-Igneuc – Plédéliac - >>>>
Le chêne au Loup – Quintenic – Côte de la Vallée – Hénansal – La Bouillie – St-Aaron - St-Jacques –
Les Galimènes – St-Alban.
>>>> Quintenic – Coron – St-Alban : 80 kms

A 13 h 30 : Restaurant et menu à déterminer

BREVET DES 150 Kms

Dimanche 15 Avril

Départ : Terrain des Sports à 7h00

Sain-Alban – St-René – Yffiniac – Le Créach – La Croix Denis – Rue des Chatelets ZI – Rue de la Loge Zoopôle – RD 45 A – Rue de la Croix Tual – Rue du Pont Noir – A gauche St-Donan D.45 – Cohiniac D.45 – Prendre la D.7 direction Quintin – 1,5 km à droite St-Gildas D.45 – Senven Léhart D.22 – Etang St-Connan D.4 (RAVIRAILLEMENT)– La Clarté D.4 – Le Haut-Corlay D.767 – Corlay – Direction Mûr.de-Bretagne – 1,5 km à gauche direction Le Bodéo D.44 – sortie du Bodéo à droite V1 Bosméléac – Allineuc D.41 Le Bourgneuf - L’Hermitage-Lorge – Direction Les Forges - Uzel - Loudéac D.700 – A 3.500 Kms,.35 prendre à D.81 après les Forges – A 2.500kms, prendre à gauche D.35 Plémy (RAVITAILLEMENT)– La Gare Moncontour – Quessoy D.1 - Meudon – Trégenestre D.28 – Pommeret D.80 – Ste-Anne – Les Landes – Andel – Planguenoual – Saint-Alban.

Option sans Barrage de Bosméléac

Sain-Alban – St-René – Yffiniac (14) – Le Créach – La Croix Denis (24) – Rue des Chatelets ZI – Rue de la Loge Zoopôle – RD 45 A – Rue de la Croix Tual – Rue du Pont Noir – A gauche St-Donan D.45 – Cohiniac D.45 – Prendre la D.7 direction Quintin – 1,5 km à droite St-Gildas D.45 – Senven Léhart D.22 – Etang St-Connan D.4 (RAVIRAILLEMENT)– La Clarté D.4 – Le Haut-Corlay D.767 – Corlay (70) – Direction Mûr.de-Bretagne – 1,5 km à gauche direction Le Bodéo D.44 – L’Hermitage-Lorge (89) – Direction Les Forges - Uzel - Loudéac D.700 – A 3.500 Kms,.35 prendre à D.81 après les Forges – A 2.500kms, prendre à gauche D.35 Plémy (95 - RAVITAILLEMENT)– La Gare Moncontour (111) – Quessoy D.1 (119) - Meudon – Trégenestre D.28 (124) – Pommeret D.80 – Ste-Anne – Les Landes – Andel – Planguenoual – Saint-Alban (150).

BREVET DES 200 Kms

Dimanche 6 Mai

Départ : Terrain des Sports à 6h30

St-Alban – La Bouillie – St-Gueltas – St-Denoual - Plancoët – Corseul – Dinan – Lanvallay – Direction Combourg D.794 pendant 14 kms – Croisement à gauche D.78 – Lanhélin - D.10 Croix de Bois – Epiniac – D.85 Cuguen à droite direction Combourg – D.85 – à droite D.796 Combourg – D.13 prendre la rocade – La Chapelle aux Filtzmeens - St-Domineuc – croisement à droite – Evran D.2 – Tréfumel D.39 – S-Maden – D.39 Yviniac-La Tour (143ème km) à 1 km direction Caulnes, site Etang Kerneuf, Pique-nique) D.89 – Languédias – D.19 Plélan-le-Petit – D.19 sur 2 kms – D.44 à gauche Jugon-les-Lacs – direction St-Igneuc à gauche après le pont – St-Rieul – Plédéliac - Quintenic – Hénansal – La Bouillie, direction Pléneuf – Pléneuf – St Alban

Circuits Dimanches et Fériés

Circuit N° 1

Groupes 1 – 2 - 3 : 63 Kms

St-Alban – Pléneuf - La Bouillie – St Aaron – Lamballe – Meslin – Tregenestre – Pommeret – Coetmieux (par St Anne) – Les Pont Neufs – Morieux – Planguenoual – Quéré – St Alban.

Circuit N° 2

Groupes 1 -2-3: 73 Kms

Saint-Alban – Pléneuf – St Jacques – Lamballe – La Poterie – St Aubin – Pléven direction Plancoët, D28 Pluduno (à gauche direction St Potan) – Hénanbihen – Les Vaux – Hénansal – Coron – St Alban.

Circuit N° 3

Groupes 1-2-3 : 58 Kms

Saint-Alban - St René - Moncontour - Lamballe - Plan d'eau - Rond-point la Poterie – Rond-point de Lanjouan - St Aaron - Les Rigaudais – St-Alban.

Circuit N° 4

Groupes 1-2-3: 63 Kms

St –Alban – Le Rigaudais – Bois de Coron – La Vallée – Quintenic – St-Aubin – Chêne au Loup – St-Esprit des Bois – Plédéliac – Trégomar – La Poterie – La Doberie – St-Aaron – La Bouillie – La Croix des Landes – Pléneuf centre – Saint-Alban.

Circuit N° 5

Groupes 1-2-3 : 65 Kms

Saint-Alban – Planguenoual – Gare d'Yffiniac – Moncontour – Trédaniel – Trébry – St Glen – Penguilly – Lamballe (par plan d'eau) – St Aaron – Les Rigaudais – St Alban.

Circuit N° 6

Groupes 1-2-3 : 66 Kms

St-Alban – Andel par la Crinière – Lamballe – St Aaron – La Bouillie – Montbran – Plébouille – Port à La Duc à droite – Port Nieux - Trécelin - à gauche Ste- Aide – Fréhel – La Couture – Pléneuf – St-Alban.

Circuit N° 7

Groupes 1-2-3 : 73 Kms

Saint-Alban –Les Galimènes –La Croix des Landes – La Ville Cochard - Bois de Coron – La Vallée – Quintenic – Plédéliac – St-Rieul – Plestan – La Malhoure – Le Boissy – Bréhand – Trégenestre – Pommeret – Les Landes (Coëtmeux) – Andel – Ferme du Laboureur – Planguenoual – Saint-Alban.

Circuit N° 8

Groupes 1-2-3 : 75Kms

St-Alban - La Couture - Fréhel - Port à la Duc – Plébouille - La Ville Abbé – Ruca St Potan - Pluduno – St-Lormel – La Croix aux Merles – Matignon – Hénanbihen – La Bouillie – La Croix des Landes- Les Galimènes – St-Alban.

Circuit N° 9

Groupe 1 et 2 : 84 Kms

Saint-Alban - Lamballe - La Poterie - Trégomar - Plédéliac - Le Chêne au loup - Landébia - Ruca - Plébouille - Port à la Duc - (au pont à droite) Port-Nieux - Fort la Latte - Cap Fréhel - Sables D'Or - La Himbert - La Bouillie - La Croix des Landes - Les Galimènes - La Vallée - St-Alban.

Groupe 3 : 72 Kms

Saint-Alban - Lamballe - La Poterie - Trégomar - Plédéliac - Le Chêne au loup - Landébia - Ruca - Plébouille - Port-à-la-Duc - Fréhel - Plurien - St-Jean - La Bouillie - La Croix des Landes - Les Galimènes - La Vallée - St-Alban.

Circuit N° 10

Groupe 1 et 2: 90 Kms

St-Alban - St René - La Croix Gibat - La Croix Bertrand - Plédran - Plaintel - Sébastopol - D.22 - 3 Kms à gauche Quintin - 1 Km avant Quintin à gauche D.7 Gare de Quintin - L'Hermitage l'Orge - Ploec - St Carreuc - Quessoy - La Gare d'Yffiniac - St René - Planguenoual - St-Alban.

Groupe 3 : 80 Kms

St-Alban - St René - La Croix Gibat - La Croix Bertrand - Plédran - St Carreuc - Ploec - Moncontour - La Gare d'Yffiniac - St René - Planguenoual - Quéré - St-Alban.

Circuit N° 11

Groupe 1 et 2 : 95 Kms

St-Alban - Dahouët - La Cotentin - Planguenoual - Morieux - Hillion - Les Grèves - St Ilan - Cesson - Le Légué - Bas de la rue 3 Frères Le Goff - Emaüs Vallée du Gouët - Trémuson - Ploufragan - ZI les Chatelets - La Croix Gibat - Quessoy - ZA de l'Espérance - Gare d'Yffiniac - Bourg de St-René - Hillion - Morieux - Planguenoual - Quéré - St-Alban.

Groupe 3 : 82 Kms

St-Alban - Dahouët - La Cotentin - Morieux - Hillion - Les Grèves - St-Ilan - Cesson - Le Légué - Bas de la rue 3 Frères Le Goff - Emaüs Vallée du Gouët - Trémuson - Ploufragan - ZI Châtelets - La Croix Gibat - Yffiniac - Hillion - Morieux - Planguenoual - Quéré - Zone Artisanale - St-Alban

Circuit N° 12 :

Groupe 1, 2 et 3 : 85 Kms (pour les cyclos ne participant pas à la rando de St-Cast)

St-Alban - Pléneuf - Dahouët - La Cotentin - Morieux - Andel - Lamballe - Moncontour - Carsu - Trébry - St-Glen - Landéhen - Lamballe - St-Aaron - St-Alban.

Circuit N° 13

Groupe 1 et 2 : 122 Kms - Départ à 7h15

St-Alban - Planguenoual - La Vallée - St-Aaron - La Bouillie - Hénanbihen - Plancoët - Languenan - Quévert (centre) - Trélivet (Village) - Trébédan - Languédias - Mégrit - Jugon-les-Lacs - St. Igneuc - Plédéliac - Trégomar - Lamballe direction Andel - Planguenoual - Dahouët - La Caderie - St-Alban

Groupe 3 : 94 kms Départ à 7h30

St-Alban - La Bouillie - Hénanbihen - Plancoët - Languenan - Corseul - D.44 St-Maudez - Plélan-le - Petit - D.44 Jugon-les-Lacs - St- Igneuc - Plédéliac - Trégomar - Lamballe direction Andel - Planguenoual - St-Alban.

Circuit N° 14

OU Groupe 1-2-3 : 89 Kms

St-Alban – Direction Erquy - La Bouillie – Hénansal – Quintenic - Plédéliac – St-Igneuc – Dolo – Plénée Jugon – Le Gouray – La Ville Doualan – St-Glen – Landéhen – Maroué – Lamballe – Plan d’Eau vers La Poterie – St-Aaron – Les Rigaudais – St-Alban.

Circuit N° 15

Groupes 1-2-3 : 63 Kms

Saint-Alban – Les Ponts Neufs – Coëtmieux – Pommeret – Quessoy – Route de Moncontour – Beau Soleil – à gauche D.35 Bréhand – Lamballe – St Aaron – Coron – Les Rigaudais - St-Alban.

Circuit N° 16

Groupe 1 et 2 : 110 Kms – Départ à 7h30

St-Alban – Lamballe centre – Le Gouray – Chapelle St Roch – Collinée –D.14 – La Touche Nobletz – Le Vaublanc – à droite D.53 direction La Motte jusqu’à lieudit St-Potan – Plouguenast – Moncontour – Gare d’Yffiniac- Morieux – Quéré – St-Alban

Groupe 3 : 76 Kms

St-Alban – Lamballe – Le Gouray – Chapelle St Roch – Collinée – Moncontour – Gare d’ Yffiniac- Morieux – Quéré – St-Alban

Circuit N° 17

Groupe 1 et 2 : 95 Kms

St-Alban - Pléneuf - Dahouët - La Cotentin - Morieux - Andel - Lamballe - Moncontour - Collinée - Le Gouray - Lamballe - St Aaron – Coron – Les Rigaudais - St-Alban

Groupe 3 : 85 Kms

St-Alban - Pléneuf - Dahouët - La Cotentin - Morieux - Andel - Lamballe - Moncontour – Carsu – Trébry – St-Glen – Landéhen - Lamballe – St-Aaron – St-Alban.

Circuit N° 18

Groupe 1-2-3 : 65 Kms

Saint-Alban – Morin – St-Aaron – Lamballe – Route de Noyal – 2 kms à droite – Maroué - Landéhen – St-Trimoeil – Bréhand – Le Vau Jaune – Route d’Hénon – 1 km 500 à droite St Blaise – D.81 Pommeret – Andel – Planguenoual – St-Alban.

Circuit N° 19

Groupe 1 et 2 : 100 Kms

St-Alban – Lamballe – Plénée Jugon – Sévignac – Les Dineux – Trémeur – Mégrit – Plélan-le-Petit – St-Méloir – Bourseul – Plancoët – Pluduno – Hénanbihen – La Bouillie – St-Jacques – Le Pont Gicquel – La Croix Boulard – St-Alban.

Groupe 3 : 85 Kms

St-Alban – Lamballe – Plénée Jugon – Sévignac – Les Dineux – Trémeur – Mégrit – Jugon-Les-Lacs – St-Igneuc – Plédéliac – Quintenic – La Vallée – Coron – Le Pont Gicquel - La Croix Boulard – St-Alban.

Circuit N° 20

Groupes 1-2-3 : 66 Kms

Saint-Alban – Pléneuf – Ville Berneuf – St-Pabu – Le Dréneuf – Min – Le Sépulcre – La Ville Ory – La Bouillie par St-Aubin – direction St-Aaron faire 6 kms ; à la croix à gauche La Picquenais – Les Touches – Quintenic - Les Riaux – St-Denoual – Hénansal – La Bouillie – Pléneuf – St-Alban.

Circuit N° 21

Groupe 1 et 2 : 105 Kms

St-Alban - La Couture - Fréhel - Matignon - Le Guildo – Ploubalay – St-Briac - Pleurtuit – Trémeureuc - Pleslin Trigavou - Languenan - Plancoët - Pluduno - Hénanbihen - La Bouillie - Les Galimènes – St-Alban.

Groupe 3 : 86 Kms

St-Alban - La Couture - Fréhel - Matignon - Le Guildo – Trégon – Plessis-Balisson - Languenan - Plancoët - Pluduno - Hénanbihen - La Bouillie - Les Galimènes – St-Alban.

Circuit N° 22

Groupes 1-2-3 : 65 Kms

Saint-Alban – Morin – Le Haut Coron – La Ribourdaïs – Le Bourg Neuf – en face L’Islet – Route du Cap – Sables d’Or – Cap Fréhel – Fort La Latte – Ste-Aide – La Couture – Pléneuf – St-Alban.

Circuit N° 23

Groupe 1 et 2 : 92 Kms

St-Alban – St René – Le Créach - St Julien – Plaine Haute – Quintin, prendre la rocade et direction Malakoff D.22 – Plaintel – St Carreuc – Quessoy – Trégenestre – Pommeret – Les Landes – Andel – Planguenoual – Quéré – St-Alban.

Groupe 3 : 81 Kms

St-Alban – St René – Le Créach – Plédran - Plaintel – St Carreuc – Quessoy – Trégenestre – Pommeret – Les Landes – Andel – Planguenoual – Quéré – St-Alban

Circuit N° 24

Groupes 1-2-3: 66 Kms

Saint-Alban – Planguenoual – Morieux – Hillion – Yffiniac – Route de Moncontour – St Queneuc – Quessoy – L’Hôpital – Bel Air – à droite La Gare d’Yffiniac – Pommeret – Trégenestre – Meslin – Lamballe – St-Aaron – St Alban.

Circuit N° 25

Groupe 1 et 2 : 95 Kms

St-Alban - Gare d’Yffiniac – Divy - St-Volon- Bel Air – Croix Bertrand – Plédran – La Ville Néen – St-Julien – Malafoff – Plaintel – Ploec – Moncontour – Quessoy – Trégenestre – Meslin – Lamballe – Plan d’eau – St-Aaron – Bois de Coron – Les Rigaudais – Les Salles – St-Alban.

Groupe 3 : 80 Kms

Saint-Alban – Gare d’Yffiniac – Divy – St-Volon – Bel Air – Croix Bertrand – Plédran – St-Carreuc – Ploec – Moncontour – Quessoy – Tregenestre – Meslin – Lamballe - Plan d’eau – St-Aaron – Les Rigaudais – Croix Boulard – St-Alban

Circuit N° 26

Groupe 1 et 2 : 100 Kms

St-Alban –Direction Erquy - La Bouillie – Hénansal – Quintenic - Plédéliac – St-Igneuc – Dolo – Sévignac – Rouillac - Langourla – Collinée par route extérieure vers Moncontour – St-Glen – Landéhen – Maroué – Lamballe – Plan d’eau vers La Poterie – St Aaron – Les Rigaudais – St-Alban

Groupe 3 : 89 Kms

Saint-Alban –Direction Erquy - La Bouillie – Hénansal – Quintenic - Plédéliac – St-Igneuc – Dolo – Plénée Jugon – Le Gouray – La Ville Doualan - St Glen – Landéhen – Maroué – Lamballe – Plan d’Eau vers La Poterie – St Aaron – Les Rigaudais – St-Alban

Circuit N° 27

Groupe 1 et 2 : 102 Kms

St-Alban - Lamballe- Maroué - Landéhen - St Glen D46 - Collinée Vers St Gilles (D792)- Les 4 Routes - Plessala - Langast - Ploeuc - St Carreuc - Quessoy - Trégenestre – Pommeret – Andel – Morieux – Planguenoual - Quéré – St-Alban.

Groupe 3: 76 Kms

St-Alban -Lamballe- Maroué - Landéhen - St Glen D46 - Collinée - Moncontour - Quessoy - Trégenestre – Pommeret – Andel – Morieux – Planguenoual - Quéré – St-Alban.

Circuit N° 28

Groupe 1 et 2 : 97 Kms

St-Alban - Les Rigaudais – St-Aaron – Lamballe – Bréhand – Moncontour – Collinée – Le Gouray – Plénée- Jugon – Langouhède – Direction Dolo – St-Igneuc – Plédéliac – Quintenic – Hénansal – La Bouillie – Pléneuf centre – St-Alban.

Groupe 3 : 80 Kms

St-Alban - Les Rigaudais – St-Aaron – Lamballe – Le Gouray – Plénée-Jugon – St-Igneuc – Plédéliac – Quintenic – Hénansal – La Bouillie – Pléneuf centre – St-Alban.

Circuit N° 29

Groupes 1- 2-3 : 67 Kms

Saint-Alban – La Bouillie – Montbran – St-Potan – Landébia – Pléven – St-Aubin – Quintenic – Coron – La Bouillie – Pléneuf – St-Alban.

Circuit N° 30

Groupe 1 et 2 : 102 Kms

St-Alban - Lamballe (Pont Grossard-Lanjouan-Plan d'eau)- Noyal - Plestan - Langouhède - Plénée Jugon - Langourla - St Vran – St-Jacut-du-Mené - Collinée - Moncontour - Meudon - Trégenestre - Pommeret - Coëtmieux - Les Ponts Neufs – Viaduc - Morieux - Planguenoual - Quéré – St-Alban.

Groupe 3 : 86 Kms

St-Alban - Lamballe (Pont Grossard-Lanjouan-Plan d'eau)- Noyal - Plestan - Langouhède - Plénée Jugon - Collinée - Moncontour - Meudon - Trégenestre - Pommeret - Coëtmieux - Les Ponts Neufs - Morieux - Planguenoual - Quéré – St-Alban.

Circuit N° 31

Groupe 1et 2 : 103 Kms

St-Alban – Les Rigaudais – St-Aaron – Lamballe (Plan d'eau) – Penguilly – Le Gouray – Langourla – Eréac – Broons- Trédias – Mégrit – Jugon-Les-Lacs – St-Igneuc – Plédéliac – Quintenic – La Ville-Cochard – Saint-Alban.

Groupe 3 : 82 Kms

St-Alban – Les Rigaudais – St-Aaron – Lamballe (Plan d'eau) – Penguilly – Le Gouray – Plénée-Jugon – Langouhède – Jugon-Les-Lacs - Plédéliac – Quintenic – La Ville-Cochard – Saint-Alban.

Circuit N° 32

Groupe 1 et 2 : 100 Kms

St-Alban - Planguenoual - Lamballe ville - Penguilly - Plénée Jugon - Seignac - Broons (Ancienne RN 12) - Les Dineux - Langouhède - Tramain - Plestan - Lamballe - St-Aaron – La Bouillie – La Croix des Landes – Les Galimènes -St-Alban.

Groupe 3 : 80 Kms

St-Alban - Planguenoual - Lamballe ville - Penguilly - Plénée Jugon - Langouhède - Tramain - Plestan - Lamballe - St-Aaron – La Bouillie – La Croix des Landes – Les Galimènes -St-Alban.

Circuit N° 33

Groupe 1 et 2: 99 kms

St-Alban – St-René – Yffiniac - La Croix Gibat — Le Créach – La Croix Denis – St-Julien – Ste-Anne-du-Houlin – Plaine Haute – Quintin – Haut de la côte à droite – 1 km env. au Stop

à droite, direction Chatelaudren D.7 – La Gravelle – 2 Kms à Gauche - St-Gildas D.22 – Vieux Bourg D.63 – Quintin D.28 – Gare de Quintin – St-Brandan par le Pont Camet – St-Brandan – Quénébro – Sébastopol – Plaintel – Plédran - Direction Quessoy La Croix de Piruit – A gauche, dir. Bel-Air – St-Volon – Divy – La Gare d’Yffiniac – Planguenoual – St-Alban

Groupe 3 : 80 kms

St-Alban – St-René – Yffiniac – La Croix Gibat – Le Créach – La Croix Denis – St-Julien – Ste-Anne-du-Houlin – Quintin Centre-Ville - Gare de Quintin – direction St-Brandan par le Pont Camet – St-Brandan – Quénébro – Sébastopol – Plaintel – Plédran - Direction Quessoy – La Croix Piruit – A gauche direction Bel Air – St-Volon – Divy – La Gare d’Yffiniac – Planguenoual - Sr-Alban.

Circuit N° 34

Groupe 1 et 2 : 95 Kms

La Bouillie - Hénanbihen - Plancoët - St Michel de Plélan - Plélan le Petit - Languédias - Jugon - St Igneuc – St-Esprit des Bois – Chêne au Loup -Quintenic- Hénansal - La Bouillie – La Croix des Landes - Les Galimènes – St Alban

Groupe 3 : 79 Kms

La Bouillie - Hénanbihen - Plancoët - St Michel de Plélan - Plélan le Petit - Jugon Les Lacs - St Igneuc - Plédéliac – Quintenic- Hénansal - La Bouillie – La Croix des Landes - Les Galimènes – St Alban

Circuit N° 35

Groupes 1-2-3 : 65 kms

Saint-Alban – Morin – St Aaron – Lamballe – Noyal – Plestan – Plénée-Jugon – Route de Collinée – 1 km à droite Lorain – La Malhouré – Lamballe – St-Aaron – St Alban.

Circuit N° 36

Groupe 1 et 2 : 93 Kms

St Alban - La Couture - Fréhel - Matignon - Le Guildo (Rond point Ville es Conté) – Plancoët - Bourseul – Jugon-Les Lacs - St Igneuc - Lamballe - Plan d’eau – St-Aaron – Les Rigaudais - St-Alban.

Groupe 3 : 80 Kms

St Alban - La Couture - Fréhel - Matignon –St Potan – Pluduno – Plancoët - Bourseul - Jugon - St Igneuc – Lamballe - Plan d’eau - St Aaron - St Alban.

Circuit N° 37

Groupe 1- 2 -3 : 76 Kms

Saint-Alban – Yffiniac Gare – Route de Mirouze – Divy – Caudan – Les Tertres – Coat Erbeau – La Croix Bertrand – Plédran – La Ville Néen –Saint-Julien – Malakoff – Plaintel D22 – St-Guihen D.28 – St-Carreuc D.25 - Quessoy D..28 – Meudon – Tresgenestre D.28 - Meslin – Les Landes – Andel – Planguenoual – Saint-Aban.

Circuit N° 38

Groupe 1 et 2: 98 Kms

St-Alban - Planguenoual – St-René - Quessoy – St-Carreuc - Ploeuc - Gausson - Plouguenast - Langast Plessala – Bel Air – Moncontour – Bréhand – Trégenestre – Pommeret - Coëtmieux – Les Ponts Neufs (passer sur le Viaduc) -Morieux - Planguenoual - Quéré - Zone Artisanale – St-Alban.

Groupe 3 : 76 Kms

St-Alban - Planguenoual – St-René - Quessoy - St Carreuc– Plédran – Bel Air – St-René – Pommeret - Coëtmieux –Les Ponts-Neufs (passer sur le Viaduc) - Morieux - Planguenoual –La Vollée – Saint-Aaron – Les Rigaudais – Croix Boulard - St-Alban.

Circuit N° 39

Groupes 1-2-3 : 80 Kms - ou Randonnée à SAINT - DENOUAL

St-Alban - Planguenoual - La Vollée – St-Aaron - La Bouillie - St.Jean -Fréhel – Ste-Aide - Plévenon - Cap Fréhel - Vieux Bourg - Plurien - La Himbert -La Bouillie – Bois de Coron - La Ville Cochard La Croix des Landes - Les Galimènes - La Vallée – St-Alban .

Circuit N° 40

Groupes 1-2-3 : 85 Kms ou Trophée de la Régularité à PLENEUF

OU

St-Alban - Les Rigaudais – Bois de Coron - La Vallée - Quintenic - Plédéliac - St Igneuc - L'Epine - Le Boissy - Bréhand - Trégenestre - Pommeret - Les Landes - Andel - Ferme du Laboureur Planguenoual - Quéré – St-Alban.

Circuit N° 41

Groupes 1-2-3 : 75 Kms ou Virades de l'Espoir à ERQUY

St-Alban- Planguenoual - La Vollée – St-Aaron - La Bouillie - St.Jean -Fréhel - Plévenon - Cap Fréhel - Vieux Bourg - Plurien - La Himbert -La Bouillie – Bois de Coron - La Ville Cochard - La Croix des Landes - Les Galimènes - La Vallée - St-Alban.

Circuit N° 42

Groupes 1-2-3 : 70 Kms

Saint-Alban – Planguenoual – Lamballe – La Ville Es Lan – Meslin – Trégenestre – Bréhand – St Trimoel – Le Boissy – D. 44 Carbehaud – Plestan – St Rieul – Plédéliac – Quintenic – St Alban.

Circuit N° 43

Groupes 1-2-3 : 74 Kms

St-Alban – Bois de Coron - La Bouillie - Hénansal - Quintenic - Plédéliac – St-Rieul - Plestan – La Malhoure – Maroué - Meslin (Bourg) - Trégenestre – Pommeret - Andel – Planguenoual Ferme du Laboureur – St-Alban.

Circuit N° 44

Groupes 1-2-3 : 73 Kms

Les Rigaudais – St-Aaron - La Bouillie - Plurien - Fréhel - Le Vieux Bourg -
La Carquois - Plurien - St.Jean - La Bouillie - Hénansal – Bois de Coron – St-Aaron -
La Vollée – Planguenoual – La Cotentin – Dahouët – le Cloître- La Vallée - St-Alban.

Circuit N° 45

Groupes 1-2-3 : 74 Kms

St-Alban - Pléneuf - La Croix des Landes – Ville Cochard - Bois de Coron – St-Aaron - La Doberie - Karting
– St-Aubin - Haut Boulay - Route de Plancoët jusqu'au Haut des Bois - Landébia - La Hunaudaye - Chêne au
Loup - St-Esprit des Bois - Plédéliac – Trégomar - La Poterie - Lamballe - St- Aaron - Les Rigaudais – St-
Alban.

Circuit N° 46

Groupes 1-2-3 : 74 Kms

St-Alban – Moncontour – Collinée – Le Gouray – Lamballe – St-Aaron – Les Rigaudais – St-Alban-

Circuit N° 47

Groupes 1-2-3 : 65 Kms

Planguenoual - Morieux – Viaduc des Ponts-Neufs - Forville - Hillion - Licellion - La Gare d'Yffiniac -
Pommeret - Trégenestre - Meslin - Lamballe – Le Plan d'eau – Rond-point la Poterie- La Poterie – St-Aubin –
Quintenic - Coron - St-Alban.

Circuit N° 48

Groupes 1-2-3 : 65 Kms

Planguenoual - La Vollée - Lamballe – La Poterie - Pléven - Landébia – Hénanbihen - Hnansal - La Bouillie -
Coron - La Croix des Landes - Pléneuf - St.Alban

Circuit N° 49

Groupes 1-2-3 : 60 Kms

Saint-Alban – Planguenoual – Andel – Les Landes – Meslin – Trégenestre – Meudon – Carnonen – Pommeret
– Coetmieux – Les Ponts Neufs – en face Licantois – La Grand-Ville – Morieux – Planguenoual – La Vollée –
Les Eoliennes – Les Rigaudais – Croix Boulard – Le Poirier – Tournemine – St-Alban.

Circuit N° 50

Groupes 1-2-3 : 65 Kms

Saint-Alban – Les Ponts Neufs – Coëtmieux – Pommeret – Quessois – Route de Moncontour – Beau Soleil – à
gauche D.35 Bréhand – Lamballe – St-Aaron –La Bonnaie – Les Galimènes -St-Alban.

Circuit N° 51

Groupes 1-2-3 : 63 Kms

St-Alban - Planguenoual - Lamballe - Bréhand - St Trimoël - D44 - Le Boissy - La Malhoure - Lamballe - St-
Aaron – Les Rigaudais - St-Alban.

Circuit N° 52

Groupes 1-2-3 : 66 Kms

Saint-Alban – Planguenoual – St-René – Moncontour – Lamballe (par le plan d'eau) St-Aaron – La Bonnaie – La Croix des Landes – Les Galimènes - St Alban.

Circuit N° 53

Groupes 1-2-3 : 66 Kms

St-Alban – Lamballe, Pont Grossard, Plan d'eau - Noyal - Plestan - L'Epine – St-Igneuc - Plédéliac - Le Chêne au Loup - Quintenic - Coron - Les Rigaudais – St-Alban.

Circuit N° 54

Groupes 1-2-3 : 58 Kms

St-Alban - La Couture - Fréhel - Ste Aide - Plévenon - Fréhel - Plurien (Cyclo Mob) – St-Jean - La Bouillie - Coron - Les Rigaudais – St-Alban.

Circuit N° 55

Groupes 1-2-3 : 55 Kms

St-Alban - Pléneuf - La Couture - Erquy - Les Hopitaux - Fréhel - La Carquois - Plurien (Cyclo Mob) - St Jean - La Bouillie - Coron - Ville Cochard – St-Jacques - Les Rigaudais – St-Alban.

Circuit N° 56

Groupes 1-2-3 : 50Kms

St-Alban – Planguenoual – Morieux – Les Ponts Neufs – Forville – Hillion – Licellion – La Gare d'Yffiniac – Pommeret – Trégenestre – Meslin – Lamballe – Le plan d'eau – Rond Point La Poterie – Rond Point Lanjouan – St Aaron – Les Rigaudais – St-Alban.

Circuit N° 57

Groupes 1-2-3 : 60 kms

St-Alban – St-Aaron -Lamballe – Moncontour – St-René – Planguenoual – St-Alban

Circuit N° 58

Groupes 1 – 2 - 3 : 45 Kms

St-Alban - Mille Mottes - La Ville Cochard – Bois de Coron - La Bouillie - Hénansal - Quintenic - La Poterie - St Aaron - Les Rigaudais – St-Alban.

Circuit N° 59

Groupes 1 -2-3: 52 Kms

Saint-Alban - Dahouët - La Cotentin - Planguenoual - Morieux - La Crinière - Andel - Boudehen ---> D 786 (direction la Volée)- St-Aaron (par la déchetterie) - Coron – Hénansal - (terrain foot) - La Bouillie - La Ville Cochard - St Jacques - Les Rigaudais – St-Alban.

CIRCUITS DE RÉSERVE

Circuit N° 60

Groupe 1 et 2: 128 Kms - départ à 7h00

St-Alban – La Couture – Fréhel – Matignon – N D Du Guildo – Trégon – Ploubalay – St Briac à droite D.603 5 kms à droite Pleurtuit – Pleslin à gauche D.28 Languenan – Corseul à gauche route de Dinan 4 kms à droite Aucaleuc – Vidé Guingalan – Plélan Le Petit – Jugon Les Lacs – St Igneuc – Plédéliac – Quintenic – Coron – St-Alban.

Groupe 3: 75 Kms

St-Alban – La Couture – Fréhel – Matignon – N D Du Guildo – Trégon – Ploubalay – Pleslin-Trigavou – Languenan – Plancoët - Hénanbihen – La Bouillie – Coron – Les Rigaudais – St- Alban.

Circuit N° 61

Groupe 1 et 2 : 100 Kms

St-Alban – Lamballe – Plénée Jugon – Sévignac – Les Dineux – Trémeur – Mégrit – Plélan-le-Petit – St-Méloir – Bourseul – Plancoët – Pluduno – Hénanbihen – La Bouillie – St-Jacques – Le Pont Gicquel – La Croix Boulard – St-Alban.

Groupe 3 : 85 Kms

St-Alban – Lamballe – Plénée Jugon – Sévignac – Les Dineux – Trémeur – Mégrit – Jugon-Les-Lacs – St-Igneuc – Plédéliac – Quintenic – La Vallée – Coron – Le Pont Gicquel - La Croix Boulard – St-Alban.

Récapitulatif année 2018

JANVIER : Kms

FEVRIER : Kms

MARS : Kms

AVRIL : Kms

MAI : Kms

JUIN : Kms

JUILLET : Kms

AOUT : Kms

SEPTEMBRE : Kms

OCTOBRE : Kms

NOVEMBRE : Kms

DECEMBRE : Kms

TOTAL : KMS