

# Amicale Cyclotouriste Rhoeginéenne Saison 2025



**EROUY**  
l'air qu'il vous faut !



## Bureau de la saison 2025

Président : Alain Jamet  
Secrétaire : Christian Matuziak  
Trésorier et responsable  
du matériel : Denis Dessaudes  
Responsable sécurité : Alain Jamet



**Membres du comité** : Pascal Cuculi, Daniel Lefranc,

## Lieu et heures de départ : Place de la Mairie devant la Poste

Le **dimanche** à

**9 heures** en janvier, février, mars, octobre, novembre et décembre

**8 h 30** en avril mai, juin, juillet, août et septembre

Les **mardis et jeudis** à

**14 heures** en janvier, février, mars, avril, octobre, novembre et décembre

**9 heures** en mai, juin, juillet, août, septembre

## Dates des randonnées et cyclo sportives à retenir

<b>Samedi 5 avril</b>	<b>Randonnée Lamballe terre et mer</b>		<b>Lamballe</b>
Dimanche 6 avril	Randonnée de St Cast	50 ou 75	Saint Cast
<b>Dimanche 2 Avril</b>	<b>Landes et Bruyères</b>	<b>60.80.100</b>	<b>Erquy</b>
Dimanche 18 mai	Randonnée St Alban	60.85	St Alban
<b>Samedi 24 Mai</b>	<b>Mai à vélo</b>	<b>16 ou 18</b>	<b>Erquy</b>
Dimanche 25 Mai	Randonnée de Pleneuf	60 ou 80	Pleneuf
Dimanche 14 juillet	rando contre le cancer	60.80.100	St Denoual
Dimanche 7 septembre	randonnée de Lamballe		La Poterie
Dimanche 14 septembre	trophée de la régularité		Pléneuf-Val André
<b>Dimanche 28 septembre</b>	<b>15 ème virade de l'espoir à Erquy</b>		<b>70 ou 50 Erquy</b>
<b>Dimanche 5 octobre</b>	<b>Cycl'Armor</b>		<b>HENON</b>
Dimanche 12 octobre	Randonnées des châtaignes	55.75	Pleslin Trigavou

Informations sur le site Internet : <http://acr.ffvelo.fr/>

Adresse mail : [acrhoegineenne@gmail.com](mailto:acrhoegineenne@gmail.com)

## Dates des réunions

Galette des rois : Samedi

Assemblée Générale : Vendredi

2024 Salle Jo-Velly

## JANVIER : départ à 9h

**Dimanche 5 : 56,5 kms 489 m dénivelé** [référence :1341148](#)

ERQUY - CAROUAL - LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA BONNAIE - LA RIBOURDAIS - LAUNAY-GOURLAY - QUINTENIC - ST AUBIN - Château de la HUNAUDAYE - LANDEBIA - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LA HIMBERT - LA VILLE ORY – LES HOPITAUX – TU ES ROC - ERQUY

**Dimanche 12 : 59.8 kms 525m dénivelé** [référence :1341152](#)

ERQUY - CAROUAL - LE CHALET - LA COUTURE - PLENEUF - DAHOUET - LA COTENTIN - PLANGUENOUAL D 786 -ANDEL - ST AARON par la déchetterie - ST JACQUES - LA VILLE COCHARD - LA BOUILLIE - ST JEAN - PLURIEN D786 – ERQUY

**Dimanche 19 : 61 kms 605 m dénivelé** [référence :1341155](#)

ERQUY – LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN – MATIGNON – LE GUILDO – vers TREGON – PLANCOËT - PLUDUNO - HENANBIHEN – LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

**Dimanche 26 : 56,4 kms 463m dénivelé** [référence :1341163](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LANDEBIA - Château de la HUNAUDAYE -ST AUBIN - QUINTENIC - LES VALLEES - LAUNAY GOURLAY - LA RIBOURDAIS - LA BONNAIE - LA CROIX ROUGE - LES JEANNETTES – ERQUY

## FEVRIER : départ à 9h

**Dimanche 2 : 58,9 kms 571m dénivelé** [référence :1342678](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA COUTURE - PLENEUF - ST ALBAN - LES RIGAUDAIS - ST AARON - vers LAMBALLE - LA POTERIE - ST AUBIN - QUINTENIC – St GUELTAS - HENANBIHEN - LE GUE RAVILLY - ST JEAN - PLURIEN D786 - ERQUY

**Dimanche 9 : 68 kms 598m dénivelé** [référence :1342712](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LAUNAY - LA BOUILLIE - PLENEUF - DAHOUET - LA COTENTIN – PLANGUENOUAL - MORIEUX - LE PONT ROLLAND - LA GRANDVILLE - LICANTOIS - COETMIEUX - ANDEL - ST AARON – BOIS DE CORON - LA VILLE COCHARD - LA COUTURE - CAROUAL – ERQUY

**Dimanche 16 : 65,6 kms 516m dénivelé** [référence :1342731](#)

ERQUY- LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA BONNAIE - LA RIBOURDAIS - ST AARON – vers LAMBALLE -LA POTERIE - TREGOMAR - NOYAL - PLESTAN - PLEDELIAC - QUINTENIC - HENANSAL - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

**Dimanche 23 : 67.7 kms 558m dénivelé** [référence :1346335](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - HENANBIHEN - vers PLANCOËT - RUCA - LANDEBIA - LA VILLE OREUX - ST POTAN – La croix aux merles - ST CAST - MATIGNON - MONTBRAN - ST JEAN - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

## MARS : départ à 9h

**Dimanche 2 : 67,8 kms 488m dénivelé** [référence :1346358](#)

ERQUY - LE CHALET- LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - ST AARON - la déchetterie - ANDEL - LES LANDES - MAROUE - NOYAL - TREGOMAR - QUINTENIC - LA VALLEE - LA BOUILLIE - ERQUY

**Dimanche 9 : 67,3 kms 628m dénivelé** [référence :1346365](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - SABLE D'OR - LA CARQUOIS - VIEUX BOURG - LES GREVES D'EN BAS - PLEVENON - PORT NIEUX - PORT à la DUC - PLEBOULLE - MATIGNON - D786 LA CROIX AUX MERLES - NOTRE-DAME DU GUILDON - CREHEN - PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LA HIMBERT - ERQUY

**Dimanche 16 : 68,8 kms 521 m dénivelé** [référence :1346422](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - HENANSAL - QUINTENIC - ST AUBIN - vers PLEVEN - LE CHENE AU LOUP - PLEDELIAC - TREGOMAR - LA POTERIE - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - ST JEAN - PLURIEN D786 - ERQUY

**Dimanche 23 : 74,2 kms 554 m dénivelé** [référence :1346401](#)

ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - LES RIGAUDAIS - ST AARON - LA VOLLEE - PLANGUENOUAL - MORIEUX - ANDEL - LAMBALLE - ST AARON - LAUNAY GOURLAY - HENANSAL - LA BOUILLIE - ST JEAN - direction PLURIEN - FREHEL - LA CARQUOIS - SABLES D'OR - ERQUY

**Dimanche 30 : 80,5 kms 645m dénivelé** [référence :1346444](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - HENANSAL - QUINTENIC - ST AUBIN - vers LANDEBIA - ST SYMPHORIEN - PLUDUNO - LA CROIX AUX MERLES - D786 MATIGNON - MONTBRAN - PLEBOULLE - PORT NIEUX - FORT LA LATTE - CAP FREHEL - Les SABLES d'OR - ERQUY

## AVRIL : départ à 8h 30

**Dimanche 6 : SAINT-CAST ou 78,6 kms 613 m dénivelé** [référence :3467898](#)

ERQUY - LA COUTURE - PLENEUF - La Cotentin - PLANGUENOUAL - MORIEUX - HILLION - YFFINIAC - ST RENÉ - COETMIEUX - Les Ponts Neufs - ANDEL - MAROUÉ - LAMBALLE - La Poterie - St Aubin - QUINTENIC - LA VALLÉE - LA BOUILLIE - La Himbert - ERQUY

**Dimanche 13 : 79,4 kms 759 m dénivelé** [référence :1346492](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - SABLE D'OR - LA CARQUOIS - FREHEL - D786 PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - LE TEMPLE - RUCA - ST POTAN - PLUDUNO - ST AYDES - BOURSEUL - PLOREC - PLEVEN - ST AUBIN - QUINTENIC - ST GUeltas - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**Circuit Bis 69,5 kms 591 m dénivelé** [référence : 5932982](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - SABLE D'OR - LA CARQUOIS - FREHEL - D786 PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - LE TEMPLE - RUCA - ST POTAN - PLUDUNO - ST AYDES - PLEVEN - ST AUBIN - QUINTENIC - La Vallée - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**Dimanche 20 : 83 kms 613 m dénivelé** [référence :1346847](#) **67 km :** [référence :14586741](#)

**83 Kms :** ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - St ALBAN - PLANGUENOUAL - ST RENÉ - GARE D'YFFINIAC - MONCONTOUR - BREHAN - MAROUÉ - NOYAL - TREGOMAR - QUINTENIC - LA VALLÉE - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**67 Kms :** ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - St ALBAN - PLANGUENOUAL - ST RENÉ - COETMIEUX Vers ANDEL - MAROUÉ - NOYAL - TREGOMAR - QUINTENIC - LA VALLÉE - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**Dimanche 27 Landes et Bruyères : 60, 80 ou 100 km**

## MAI : départ à 8h 30

**Dimanche 4 : 92,4 kms 787m dénivelé** [référence :1502250](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - ST AARON - LAMBALLE - ANDEL - COETMIEUX - POMMERET - TREGENESTRE – vers BREHAND – LANDEHEN droite gauche - vers D14 – D14 vers Moncontour sur 1,5 Km - PLESTAN - ST RIEUL - TREGOMAR - QUINTENIC - HENANSAL - LAUNAY - BOIS de CORON - LA VILLE COCHARD - LE BOURG NEUF - L'ILET - LA CROIX ROUGE – ERQUY

**Dimanche 11 : 94,9 kms 943m dénivelé** [référence :1502293](#) ou rando SAINT ALBAN

ERQUY - LES HOPITAUX – D 786 MATIGNON – PLOUBALAY – D786 LANCIEUX – D786 ST BRIAC – D603 – D266 VERS DINAN – PLESLIN TREGAVOU - D28 LANGUENAN - LA CROIX JANET - PLANCOET – PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

**60,2 Km** [référence :16754499](#) ERQUY - LES HOPITAUX – D 786 MATIGNON – – D 786 Le GUILDON – Rond point de Trégon - PLANCOET – PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

**Dimanche 18 : 88,1 kms 712m dénivelé** [référence :1502331](#) **75,7 kms** [réf :7446536](#)

ERQUY - LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA RIBOURDAIS - LAUNAY - QUINTENIC - TREGOMAR - ST RIEUL - PLESTAN - LA MALHOURE - PENGUILY - ST GLEN - LANDEHEN - MAROUE - D 46 ANDEL - ST AARON par la déchetterie - ST JACQUES - LA VILLE COCHARD - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY Réduit : **75,7 km** PLESTAN – NOYAL - MAROUE

**Samedi 24 : Mai à vélo à ERQUY**

**Dimanche 25 : 88 kms 821m dénivelé** [référence :13152681](#) **69,6 km** [référence :13148605](#)

ERQUY - PLENEUF par la côte - MORIEUX par la côte - PONT ROLLAND - LA GRANVILLE - LICANTOIS - COETMIEUX - POMMERET - TREGENESTRE - MESLIN - LAMBALLE - LA POTERIE - TREGOMAR - ST AUBIN - LANDEBIA - RUCA - LE TEMPLE - MONTBRAN - ST JEAN - PLURIEN "CYCLO-MOB" - ERQUY

**69,6 Kms** : ERQUY - la couture - PLENEUF - PLANGUENOUAL - MORIEUX - PONT ROLLAND - LA GRANVILLE - LICANTOIS - COETMIEUX - POMMERET - TREGENESTRE - MESLIN - LAMBALLE - SAINT AARON - LA BOUILLIE - La Hinbert - ERQUY

## JUIN : départ à 8h 30

**Dimanche 1 : 88.1kms 826m dénivelé** [référence :1579606](#)

**75.1 kms 556m dénivelé** [référence :7479356](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - ST AARON - LAMBALLE – La ville Es Lan - MESLIN - TREGENESTRE – vers QUESSOY - MONCONTOUR - TREDANIEL - BEL AIR - TREBRY - ST GLEN - LANDEHEN - MARQUE - LAMBALLE - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

**75km** vers MONCONTOUR – D35 vers BREHAN – D 768 LAMBALLE

**Samedi 7 La Bruno CORNILLET à LAMBALLE**

**Dimanche 8 : 93,9 kms 736m dénivelé** [référence :1579779](#)

**79.1 kms 648m dénivelé** [référence : 7515387](#)

ERQUY - LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA RIBOURDAIS - LAUNAY - QUINTENIC - PLEDELIAC - ST ESPRIT des BOIS LA HUNAUDAYE - PLEVEN - PLOREC - ST MELOIR vers PLELAN D89 –D19 - ST MICHEL de PLELAN - PLANCOET - ST LORMEL - LA CROIX aux MERLES - MATIGNON - MONTBRAN - ST JEAN – LA BOUILLIE – LA CROIX des LANDES – LES JEANNETTES - ERQUY

**79.1 km** PLEVEN – PLUDONO - LA CROIX aux MERLES

**Dimanche 15 : 92,4 kms 841m dénivelé** **80.3 kms 716m dénivelé**

**92,4 kms** [référence :1579831](#) ERQUY - LES HOPITAUX - FREHEL - PORT A LA DUC - PLEBOULLE - RUCA - ST POTAN - PLUDUNO - PLANCOET - LA CROIX JANET - à droite – CORSEUL - à gauche puis à droite – à droite D44 - D44 vers JUGON - D60 vers PLOREC –à gauche 200m après D792 direction Lorgetil – en haut sur la route à droite LE FRESNE –St esprit des bois -PLEDELIAC - ST AUBIN - QUINTENIC - LES VALLEES - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

**80.3 Km** [référence : 7550414](#): ERQUY - LES HOPITAUX - FREHEL - PORT A LA DUC - PLEBOULLE - RUCA - ST POTAN – PLUDUNO - PLANCOET - D792 BOURSEUL D792 vers JUGON - D60 vers PLOREC –à gauche 200 m après D792 vers Lorgetil – en haut à droite LE FRESNE –St esprit des bois -PLEDELIAC - ST AUBIN - QUINTENIC - LES VALLEES - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

**Dimanche 22 : 98,9 kms 865m dénivelé ou variante 80.9kms 604m dénivelé**

**98,9 Km** : [référence :1579894](#) ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - LAUNAY - LES VALLEES - QUINTENIC - TREGOMAR - PLESTAN - LA MALHOURE - PENGUILY - ST GLEN - TREBRY - CARSU - BEL AIR - TREDANIEL - ST TRIMOEL - LANDEHEN - MAROUE - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LA HIMBERT - ERQUY

**80,9 Km** : [référence : 1579916](#) ERQUY - LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - LAUNAY - LES VALLEES - QUINTENIC - TREGOMAR - PLESTAN - LA MALHOURE - PENGUILY - ST GLEN - LANDEHEN - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LA HIMBERT - ERQUY

**Dimanche 29 : 92,3 kms 707m dénivelé ou variante 79.7kms 614 m dénivelé**

**92,3 Km** [référence :1586774](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - LE GUILDO - CREHEN - LA CROIX JANET - CORSEUL - D44 -D89 - ST MELOIR - PLOREC - PLEVEN - LA POTERIE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**79,7 Km** [référence :1586787](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - la croix aux merles - ST LORMEL - PLANCOËT - BOURSEUL - D792 - PLOREC - PLEVEN - LA POTERIE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**JUILLET : départ à 8h 30 - 3 Groupes**

**Dimanche 6 : 96,8 kms 863 m dénivelé ou variante 75,2km 557 m dénivelé**

**96,8 Km** [référence :1587244](#) : ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - LES RIGAUDAIS - ST AARON - ANDEL - LAMBALLE - LA POTERIE - NOYAL - PLESTAN - TRAMAIN - ST IGNEUC - JUGON - BOURSEUL - ST AYDES - PLEVEN - ST AUBIN - QUINTENIC - LAUNAY - LA RIBOURDAIS - LA BONNAIE - LA CROIX ROUGE - CAROUAL - ERQUY

**Variante 87,4 Km** St AARON - LAMBALLE - LA POTERIE

**75,2 Km** [référence :1587262](#) : ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - LES RIGAUDAIS - ST AARON - ANDEL - LAMBALLE - LA POTERIE vers NOYAL - D776 - ST RIEUL - PLEDELIAC - Le chêne au loup - St aubin - QUINTENIC - LAUNAY - LA RIBOURDAIS - LA BONNAIE - LA CROIX ROUGE - CAROUAL - ERQUY

**Dimanche 13 : 93,2 kms 816 m de dénivelé ou 78.8 km 666m de dénivelé**

**93,2 Km** [référence :1589100](#) : ERQUY- LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - ST AARON - LAMBALLE - LA POTERIE - TREGOMAR - PLEDELIAC - ST IGNEUC - JUGON - MEGRIT- PLELAN le petit - BOURSEUIL - PLANCOET - PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**78.8 Km** [référence :1589107](#): ERQUY- LES HOPITAUX - LA BOUILLIE - ST AARON - LAMBALLE - LA POTERIE - TREGOMAR - PLEDELIAC - ST IGNEUC - ST ESPRIT des bois - ST SYMPHORIEN - PLUDUNO - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**Dimanche 20 : 92,6 kms 738 m dénivelé ou 73,6 km 596m dénivelé**

**92,6 km** [référence :1667417](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - LA CARQUOIS - PLEHEREL PLAGE - PLEVENON - PORT NIEUX - PORT à la DUC - ancienne voie ferrée - MONTBRAN - HENANBIHEN - LANDEBIA - LA HUNAUDAYE - PLEDELIAC - PLESTAN - NOYAL - MAROUE - LES LANDES - ANDEL - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**Variante 83,2km** [référence 10172539](#) NOYAL - LA POTERIE - LAMBALLE

**73,6 km** [référence :1667440](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - LA CARQUOIS - PLEHEREL PLAGE - PLEVENON - PORT NIEUX - PORT à la DUC - ancienne voie ferrée - MONTBRAN - HENANBIHEN - LANDEBIA - ST AUBIN - LA POTERIE - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**Dimanche 27 : 92,1 kms 735m dénivelé ou 73,2km 672 m dénivelé**

**92,1 km** [référence :1789345](#) : ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - LA CROIX AUX MERLES - LE GUILDO - CREHEN - LA CROIX JANET - LANGUENAN - CORSEUL - D44 - ST MELOIR - PLOREC - PLEVEN - QUINTENIC - LA VALLEE - LA VILLE COCHARD - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**73,2 km** [référence :1789379](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - LA CROIX AUX MERLES - LE GUILDO - CREHEN - PLANCOET - ST AYDES - PLEVEN - ST AUBIN - QUINTENIC - LA VALLEE - LA VILLE COCHARD - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

## AOUT : départ à 8h 30 – 3 groupes

### Dimanche 3 : 90 kms 855 m dénivelé ou 68,1 km 589m dénivelé

**90,0 km** [référence :9357007](#) : ERQUY – LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES – LE POIRIER – PLANGUENOUAL – MORIEUX – HILLION – D80 – YFFINIAC – LA CROIX BERTRAND – PLEDAN – ST CARREUC – QUESOY – TREGENESTRE – MESLIN – LAMBALLE – LA POTERIE - TREGOMAR – QUINTENIC – HENANSAL - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

**68,1 km** [référence :1867513](#): ERQUY – LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES – LE POIRIER – LANGUENOUAL - MORIEUX – HILLION – D80 - POMMERET – Ste Anne - vers ANDEL – Vers LAMBALLE – LA POTERIE - TREGOMAR – QUINTENIC – HENANSAL - LA BOUILLIE - LAUNAY – ERQUY

### Dimanche 10 : 80,4 kms 726m dénivelé ou 60,4km 531m dénivelé

**80,4 Km** [référence :1867617](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN –ST JEAN - MONTBRAN - RUCA – LANDEBIA - PLEVEN - ST AUBIN - LA POTERIE - LAMBALLE - COETMIEUX - LICANTOIS – LA GRANVILLE - PONT ROLLAND - MORIEUX - PLANGUENOUAL - LA COTENTIN - PLENEUF – par la côte – ERQUY **variante 72,2 km** LAMBALLE – Les Villes Maries - PLANGUENOUAL

**60,4 Km** [référence :1867634](#): ERQUY - LES HOPITAUX - PLURIEN –ST JEAN – HENANBIHEN – ST GUeltas – QUINTENIC – Vers TREGOMAR - LA POTERIE - LAMBALLE – Vers ANDEL - PLANGUENOUAL – LA COTENTIN – PLENEUF- par la côte – ERQUY

### Dimanche 17: 77,9 kms 653m dénivelé ou 64,4kms 486m dénivelé

**77,9 km** [référence :1867799](#) ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - ST AARON - ANDEL - LES LANDES - MAROUE par D 46 - NOYAL - PLESTAN - ST RIEUL - TREGOMAR - QUINTENIC - HENANSAL - LA BOUILLIE – ST JEAN – ERQUY

**64,4 Km** [référence :4026214](#) : ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - ST JACQUES - ST AARON – ANDEL- LAMBALLE – LA POTERIE - TREGOMAR - QUINTENIC - HENANSAL - LA BOUILLIE – ST JEAN – ERQUY

### Dimanche 24 : 81 kms 727m dénivelé [référence :1873321](#)

ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - BOIS DE CORON - HENANSAL - QUINTENIC - PLEDELIAC - PLESTAN - NOYAL - MAROUE - D 46 – vers Ste Anne - COETMIEUX – vers ANDEL - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY- ERQUY

**67,3 Km** [référence : 15406145](#) ERQUY - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA VILLE COCHARD - BOIS DE CORON - HENANSAL - QUINTENIC - PLEDELIAC - PLESTAN - NOYAL – LA POTERIE - - LAMBALLE - ST AARON - LA BOUILLIE - LAUNAY- ERQUY

### Dimanche 31: 72,3 kms 629m dénivelé [référence :3058069](#)

ERQUY - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LANDEBIA - PLEVEN - PLOREC – JUGON les Lacs - ST IGNEUC – PLEDELIAC – QUINTENIC – Launay Gourlay – LA BOUILLIE – Launay - ERQUY

## SEPTEMBRE : départ à 8h30

### Dimanche 7 : 77,8 kms 675m dénivelé [référence :3058075](#)

ERQUY- LES HOPITAUX - LA BOUILLIE- HENANSAL – QUINTENIC - ST AUBIN - PLEDELIAC - ST IGNEUC - JUGON - BOURSEUL - PLANCOET - PLUDUNO - ST POTAN - RUCA - MONTBRAN - VAUROAULT - FREHEL – ERQUY

### Dimanche 14 : 75,0 kms 647m dénivelé [référence :10512816](#)

ERQUY- LES HOPITAUX - LA BOUILLIE- St AARON – LAMBALLE – LA POTERIE- vers NOYAL -0 GAUCHE vers D776 – D776 – ST IGNEUC – LE CHENE AU LOUP – LANDEBIA – HENABIHEN – St SANSON à droite vers D14 – à gauche puis à droite vers D52 – D52 – La Himbert – ERQUY

### Dimanche 21 : 62,5kms 647m dénivelé [référence :1980176](#)

ERQUY - PLENEUF par la côte - VAL ANDRÉ - DAHOUE - PLANGUENOUAL - LA COTENTIN- MORIEUX -vers les Pont neufs- ANDEL - LAMBALLE - LA POTERIE - ST AARON - LA BOUILLIE - LA CROIX DES LANDES - LA COUTURE – ERQUY

### Dimanche 28 : 16 ème virades de l'espoir à Erquy 72,5 kms 787m dénivelé ou 50 Kms 545m dénivelé [72,5 kms référence :1872711](#): [50,5 kms référence :1872737](#)

ERQUY- LES HOPITAUX – SABLES D'OR – LA CARQUOIS – VIEUX BOURG – FREHEL – PLEVENON – ST AIDE – PLEBOULLE – MATIGNON – HENANBIHEN – LA BOUILLIE – LA CROIX DE LANDES – LE POIRIER – DAHOUE – VAL ANDRÉ – PLENEUF – LA COUTURE – ERQUY

**50,5 kms:** ERQUY- LES HOPITAUX – SABLES D'OR – LA CARQUOIS – VIEUX BOURG – FREHEL – ST AIDE – PLEBOULLE – vers RUCA - LA BOUILLIE – LA CROIX DE LANDES – D17 vers PLENEUF – D786 LA COUTURE – ERQUY

## **OCTOBRE : départ à 9h**

**Dimanche 5 : Randonnée à HENON ou ou 69,5 kms 607m dénivelé [référence :1980316](#)**

ERQUY - LES HOPITAUX – SABLES D'OR - PLEHEREL PLAGE - PLEVENON - ST AIDE - PORT à la DUC - PLEBOULLE - MONTBRAN - ST JEAN – LA BOUILLIE - HENANSAL - LAUNAY - ST AARON – vers ANDEL- D59 - PLANGUENOUAL - DAHOUE - PLENEUF - ST PABU – ERQUY

**Dimanche 12 : 63,6 kms 577m dénivelé [référence :1980345](#)**

ERQUY - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LANDEBIA - ST SYMPHORIEN - PLUDUNO – vers La Croix aux merles - LA ROUGERAIS - ST POTAN - MATIGNON - MONTBRAN - ST JEAN - LA BOUILLIE - LES JEANNETTES – ERQUY

**Dimanche 19 : 70,2 kms 566m dénivelé [référence :1980514](#)**

ERQUY - Rte des Sentes de Notre-Dame - LES PONTS PERRIN - LA CROIX ROUGE - L'ISLET - LA BONNAIE - ST AARON - direction LA DOBERIE à droite vers LAMBALLE et à gauche LA BAUDRAMIERE - LA POTERIE - NOYAL - MARQUE - COETMIEUX - LES PONTS NEUFS - MORIEUX – PLANGUENOUAL - LA COTENTIN - VAL ANDRE - PLENEUF - BIENASSIS - LA COUTURE - LES JEANNETTES – ERQUY

**Dimanche 26: 61,5 kms 569m dénivelé [référence :1985865](#)**

ERQUY - LES HOPITAUX - LAUNAY - LA BOUILLIE - ST JEAN - MONTBRAN - MATIGNON - ST CAST - Pointe de la GARDE - PEN GUEN - LA CROIX AUX MERLES - ST POTAN - RUCA - HENANBIHEN - LE GUE RAVILY - ST JEAN - PLURIEN – LES HOPITAUX - ERQUY

## **NOVEMBRE : départ à 9h**

**Dimanche 2 : 64,2 kms 554m dénivelé [référence :1985877](#)**

ERQUY - LES HOPITAUX - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - HENANSAL - QUINTENIC - PLEDELIAC - PLESTAN - NOYAL - LA POTERIE - ST AARON - LA RIBOURDAIS - LA BONNAIE - LA CROIX ROUGE - LES JEANNETTES- ERQUY

**Dimanche 9 : 60,7 kms 561m dénivelé [référence :1985929](#)**

ERQUY - LES HOPITAUX - LAUNAY - LA BOUILLIE - ST AARON - ANDEL - COETMIEUX - LICANTOIS - PONT ROLLAND - MORIEUX - PLANGUENOUAL – LA COTENTIN - DAHOUE - PLENEUF - BIENASSIS - LA COUTURE - CAROVAL - ERQUY

**Dimanche 16 : 58 kms 514m dénivelé [référence :1985949](#)**

ERQUY - LES HOPITAUX - LES JEANNETTES - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES – Les galimènes - PLENEUF - LA FLORA - ST ALBAN - LES RIGAUDAIS - ST AARON - LA BOUILLIE - HENANBIHEN -RUCA - MONTBRAN - ST JEAN - PLURIEN – ERQUY

**Dimanche 23 : 53,5 kms 442m denivelé [référence :1359719](#)**

ERQUY - LE CHALET - LA CROIX ROUGE - LA BONNAIE – LAUNAY GOURLAY - QUINTENIC – D28 - ST AUBIN - LANDEBIA - HENANBIHEN - LA BOUILLIE - ST JEAN - PLURIEN - ERQUY

**Dimanche 1 : 53,2 kms 427 m denivelé [référence :1355645](#)**

ERQUY - LES HOPITAUX - LA HIMBERT - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LANDEBIA - ST AUBIN -  
QUINTENIC - LAUNAY GOURLAY - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

## DECEMBRE : départ à 9h

**Dimanche 7 : 48,7 kms 391m denivelé**    [référence :1359691](#)

ERQUY - CAROUAL - LE CHALET - LA COUTURE - LA CROIX DES LANDES - LA BOUILLIE - ST  
JEAN - MONTBRAN - PLEBOULLE - PORT à la DUC - PORT NIEUX - PLEVENON - LE CAP FREHEL  
- VIEUX BOURG - LA CARQUOIS - PLURIEN - ERQUY

**Dimanche 14 : 49,4 kms 393m denivelé**    [référence :1359700](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - FREHEL - ST AIDE - TRECELIN - FORT LA LATTE - CAP FREHEL -  
PLEHEREL PLAGE - LA CARQUOIS - PLURIEN - ST JEAN - LA BOUILLIE - LAUNAY - ERQUY

**Dimanche 21 : 51,2 kms 434 m dénivelé**    [référence :1346884](#)

ERQUY - LA COUTURE - ST ALBAN - PLANGUENOAL - D786 - ANDEL - LAMBALLE - ST AARON -  
LA BOUILLIE - LES HOPITAUX - Tu es Roc - ERQUY

**Dimanche 28 : 52,9 kms 434 m dénivelé**    [référence :1341135](#)

ERQUY - LES HOPITAUX - LES JEANNETTES - LA CROIX ROUGE - L'ILET - LE BOURG NEUF - LA  
VILLE COCHARD - LA CROIX DES LANDES - LES GALIMENES - LA FLORA - ST ALBAN - LES  
RIGAUDAIS - ST AARON - LA BOUILLIE - HENANBIHEN - LE GUE RAVILY - ST JEAN - D786 - ERQUY

**Pour l'ensemble de la publication, merci par avance d'excuser les erreurs ou les omissions**

**Le sens et le parcours définis des circuits peut évoluer en fonction des conditions météorologiques**

**Si les conditions atmosphériques sont défavorables en saison hivernale,**

**à la place d'une sortie en vélo route**

**Sortie VTT départ place de la Poste à 9h30**



Fête du vélo le 24 septembre 2023