

**SEJOUR GRAND OUEST : SAINT JEAN LE THOMAS  
DU LUNDI 22 AU VENDREDI 26 JUIN 2026**

**A l'issue du séjour, quelques amis de l'ACC ont accepté de nous livrer leurs impressions et souvenirs des quelques jours passés ensemble.**

Saint Jean le Thomas est une commune située dans le département de la Manche donnant sur la baie du Mont St Michel où se trouve « l'étoile de la mer », centre d'accueil qui doit son nom à la congrégation Notre Dame du mont Carmel d'Avranches animé par la communauté du chemin neuf .

Nous y avons été reçus avec beaucoup de sympathie par un personnel agréable.

Le soir les repas copieux sont servis à table par des jeunes attentionnés, le midi un panier repas : crudité, énorme sandwich, fromage et dessert .

L'hébergement très propre, spacieux à la hauteur de ce que chacun peut attendre, mais, hélas, la chaleur entachait un peu ce confort. Cette chaleur a obligé nos organisateurs à aménager et modifier les parcours ainsi que les horaires de départ.

Bien entendu deux groupes étaient constitués ; pour nous « Petits pédaleurs » voici le compte rendu de notre séjour :

7h30 petit déjeuner 8 h le départ est donné, pour nous mettre en jambe une côte où la VAE nous a bien rendu service. Les falaises de Champeaux offrent une vue sur le mont et sa baie, c'est un lieu privilégié pour la migration des oiseaux Le sommet de ces falaises est appelé « le plus beau km de France » depuis que le Général Eisenhower découvre le site peu après le débarquement en Normandie en 1944.

A Carolles, l'église St Vigor édifice catholique dédié à St Vigor évêque de Bayeux .

Nous continuons notre route en direction de la croix Paqueray érigée en 1815, en souvenir des soldats morts de l'empire. Cette croix d'abord construite en bois est remplacée par une croix en granit en 1871.

La route de la plage de Carolles est une des plus pittoresques du secteur de la baie qui nous ramène à notre hébergement après 37km bien ensoleillés .

Après une nuit très chaude et peu reposante nous avons repris notre monture pour la deuxième journée où déjà le soleil faisait bonne figure .

Premier arrêt le bec d'Andaine point de départ pour randonner à travers les sables et rivières de la baie sur les traces des pèlerins d'autrefois .

Nous reprenons notre route en direction de la pointe du Grouin avec un petit arrêt à Genêts ultime étape sur les chemins de pèlerinage.

La pointe du Grouin offre une magnifique vue sur la baie du Mont Saint Michel, c'est un point privilégié pour les phoques qui à marée montante suivent le courant et les bancs de poissons. Tout au long de notre parcours nous pouvons voir sur les longues plages de sable les chevaux attelés de sulky galoper dans l'eau salée. Cette technique de thalassothérapie favorise le bien-être du cheval et est idéal pour la rééducation des chevaux blessés grâce aux massages produit par l'eau.

Le village de St Léonard au siècle dernier vivait essentiellement des activités de la mer, de récoltes de sel dans la baie et de la pêche aux filets tendus sur la grève.

Avant de rentrer à notre base nous faisons une halte à la ferme de CARAMEUH, ferme pédagogique qui a commencé par une production laitière familiale en 1929. Suite à la crise du lait en 2009, la ferme décide de diversifier et transformer son lait en caramels les « CARAMEUH » .

En 2013 la ferme développe un écosystème dans le respect de la biodiversité et obtient le label bio. Au fil des années les productions se diversifient caramel, fromage, crème, saucisson, bière.

Un bar est ouvert et propose diverses boissons ainsi que du café. Malheureusement il n'y avait plus de café pour nous Nous sommes repartis après avoir fait quelques emplettes, dégusté divers caramels, un retour sans encombre où notre pique nique nous attendait .

Troisième jour et dernier en direction de l'abbaye de La Lucerne

L'abbaye de La Lucerne est un ancien monastère de l'ordre des Prémontés fondée en 1143 par Hasculphe de Sulligny seigneur d'Avranches.

A partir de la révolution le couvent est fermé, en 1790 le bien est vendu comme bien national. En 1834 y fut installé une marbrerie jusqu'en 1870.

Depuis 1959, l'abbaye est en restauration, sa visite peut être faite en totale autonomie. Nous n'avons pu la visiter dû aux horaires d'ouverture.

Incident de parcours où est passé Jean Claude ? Le pauvre il est sur le bord de la route entrain de se débattre avec sa chaîne de vélo qui a eu la bonne idée de se coincer entre les rayons et la dernière couronne de la roue libre. Les efforts de Nadou avec un morceau de rayon pour essayer de libérer cette fichue chaîne qui offrait toujours autant de résistance, sont restés vains. Heureusement notre ami Christian, alias «Mac Gyver » à l'aide d'un tournevis tiré du sac réussit à remettre la chaîne sur ses pignons et notre ami Jean-Claude est reparti après une poussette pour l'aider à terminer la côte.

Saint Ursin et son if millénaire considéré comme arbre remarquable de la Manche, d'une hauteur de 16 mètres et de circonférence de 9,30 m : l'église Saint Ursin est un édifice du 12<sup>e</sup> siècle dont la protection est invoquée contre les vers intestinaux des enfants. Ceux-ci trouvent également protection en se plaçant dans la cavité de l'if. Certains de nos cyclistes ont également testé le remède.

Nous reprenons la route par la Lucerne d'Outre Mer. C'est au 19<sup>e</sup> siècle que la Lucerne s'est vue attribué d'Outre Mer pour éviter la confusion avec la commune de La Luzerne proche de Saint Lô .

Félicitations à nos organisatrices et organisateurs de ce séjour Normand. Grâce à leur réactivité dûe à cette canicule, l'aménagement des heures de départ et la modification des parcours ont été plus accessibles et agréables pour chacun .

Cette vague de chaleur a permis aussi de nous retrouver et partager tous ensemble le repas du midi abrité par ce magnifique tilleul ...Que de belles histoires il aura à raconter après notre passage à Saint Jean le Thomas.

**Jean-Louis CAVELIER**

Nous avons apprécié le séjour à St Jean le Thomas malgré la chaleur accablante. Nous pensions trouver de l'air au camping de la baie en bord de mer. Que nenni ! Après un réveil très matinal, départ à 6h20 pour rejoindre douze autres cyclos sous le tilleul de l'étoile de la mer, nous avons randonnée sur des routes plutôt ombragées, parfois aérées. Mais l'après midi pas un souffle d'air au camping. Nous nous sommes réfugiés faire une sieste sur nos chaises relax dans la buanderie du camping. Nos voisins de camping, Hélène et Maurice passaient l'après-midi une serviette bien mouillée sur la tête. Chacun son astuce ! Le matin nous avons quand même pu admirer les magnifiques paysages de la baie du Mont St Michel. A 7 heures nous avons aperçu 2 cavaliers entraînant leurs chevaux sur la plage de Jullouville, puis se baigner dans la mer, sulkys compris. Nous avons aussi, eu la joie de rencontrer un beau troupeau de moutons de race Suffolk. Le jeudi nous avons rejoint un petit groupe qui allait se baigner à 17 heures à Carolles et cela nous a fait le plus grand bien. Inhabituel de se baigner dans la Manche au mois de juin !! Le dîner pris avec tout le groupe au restaurant, l'étoile de la mer, était agréable malgré nos sueurs au sens propre du mot mais c'est un signe de bonne santé paraît il. Nous avons fait la connaissance d'adhérents de l'amicale que nous ne connaissions pas encore. Merci à l'équipe normande organisatrice, bienveillante envers chacun

**Annie et Guy Le Gall**

À la réception du Cœur et Vélo, présentant les séjours 2026, nous avons été très intéressés par ce séjour, qui nous permettait de découvrir la Baie du Mont St Michel, côté Normandie et de se retrouver pour ces moments conviviaux des séjours ACC.

Quelques jours avant le séjour, une canicule est annoncée....

Nous arrivons au gîte le lundi, nous sommes accueillis sous le tilleul par les organisateurs, ce tilleul nous a permis de se retrouver dans une fraîcheur toute relative, pour les repas, les papotages.....La canicule rouge annoncée pour le lendemain, nous oblige à changer le programme, les parcours sur la journée sont annulés et remplacés par des parcours plus courts avec des départs plus matinaux. Ces parcours nous conduisent vers St Martin de Bréhal, la Lucerne d'Outremer et la baie du Mont St Michel. De beaux parcours où la vue sur la mer est régulièrement présente. Nous avons pu profiter de bains avec une mer exceptionnellement chaude, de promenades après le repas du soir : visite de St Jean du Thomas, Balade sur le chemin des douaniers, balade au plus près du Mont St Michel.

Merci aux organisateurs pour les modifications apportées au programme...

La visite du Musée Dior et de son jardin a clôturé ce séjour très agréable.

**Martine Vigouroux**

Malgré la canicule ce fut un très bon séjour.

Notre groupe de 6 marcheurs partait à 8h15 pour rentrer vers 11h.

Nous sommes allés à la découverte de la ville Haute à Granville d'où nous avons pu admirer le casino et la plage du Plat Gousset .

Randonner dans les sous-bois, en bord de mer et dans les herbus était très agréable.

Le soir, après le dîner, nous sommes allés voir la Cabane Vauban, le Groin du Sud, le bourg de St Léonard et bien sûr nous avons longé le bord de mer de St Jean le Thomas. Quelques cyclos se sont joints à nous.

**Francine Macé et Philippe Grandin**