

# IMPRESSIONS SUR PARIS -BREST-PARIS 2011



*Dominique, tu as participé pour la première fois à l'épreuve de Paris-Brest-Paris, peux-tu répondre à ces quelques questions ?*

✓ *Dans ta préparation, as-tu adopté un régime alimentaire spécifique ?*

- *En effet j'ai quelque peu modifié ma façon de m'alimenter.*

*D'une part pour éviter un surpoids, car chaque kilo supplémentaire est handicapant pour les longues distances et l'accumulation des ascensions.*

*D'autre part pour me préparer à une alimentation décalée durant l'épreuve : arriver à manger à des heures et des rythmes plus différents que d'habitude.*

✓ *En dehors des brevets qualificatifs, t'étais-tu fait un programme d'entraînement particulier ?*

- *J'ai principalement augmenté la durée des sorties dominicales de 50 à 60 %. J'ai aussi programmé des sorties de 200 à 300 KM le lundi, mon jour de congé, seul ou avec mes partenaires de Paris Brest Paris. En ce qui concernait le reste de la semaine, je m'obligeais depuis janvier, à aller travailler au moins 3 fois par semaine à vélo pour ajouter au minimum 250 KM à l'entraînement du week-end.*

✓ *T'étais-tu préparé pour le manque de sommeil ?*

- *Non pas vraiment. Il n'est pas facile de s'habituer au manque de sommeil. Il faut se reposer un maximum avant l'épreuve pour ne pas avoir trop de sommeil en retard. Le principe à connaître est le rythme de ses phases de sommeil afin de dormir « efficace ».*

✓ *Avais-tu équipé ou modifié l'équipement de ton vélo ?*

- *Oui beaucoup. Je n'avais rien changé lors de mes brevets qualificatifs. Seul un sac à dos complétait mon équipement habituel, mais il n'y avait qu'une nuit à gérer et je n'ai pas dormi. Pour PBP j'ai modifié, un peu*

tard ma foi, le matériel dans un but d'éviter tous les problèmes possibles. J'ai remplacé le sac à dos par une sacoche à l'arrière et une à l'avant afin d'éviter les problèmes de dos. J'ai aussi rehaussé mon guidon pour éviter d'éventuelles douleurs cervicales et posé des bandes de gel sous la guidoline pour éviter les vibrations. J'ai monté des roues à rayonnage classique, un peu plus lourdes mais moins fragiles et facilement réparables. Etant donné le dénivelé à absorber (plus de 10000 mètres en 3 jours) j'ai adopté des développements plus souples (plateaux 50 – 34 et cassette 13 – 25 les connaisseurs apprécieront). Et bien sûr deux lampes très puissantes à l'avant et 3 à l'arrière pour éviter l'accident.

✓ *Et toi, qu'avais-tu adopté ou modifié dans ta tenue pour ce Paris-Brest ?*

- *J'ai surtout investi dans un « cuissard » grand confort et malgré cela il a été difficile de rester assis durant les 200 derniers kilomètres. J'ai aussi investi dans 2 paires de gants Gel, que j'ai mis l'une sur l'autre et qui m'ont évité les souffrances endurées sur le 600 KM de qualification. Pour le reste, j'ai choisi des vêtements confortables, enrichis de jambières et manchettes, pour ne pas trop subir la fraîcheur de la nuit.*

✓ *Au cours de l'épreuve, tu as mangé plusieurs fois dans les ravitaillements de l'organisation. Tu avais peut-être aussi prévu avec toi, des compléments alimentaires, boissons ou aliments solides. T'ont-ils donné satisfaction ?*

- *Hormis les 2 premiers et les derniers ravitaillements où j'ai préféré une alimentation liquide personnelle, très digeste, j'ai chaque fois utilisé les installations mises à la disposition des sportifs, par l'organisation. Je dois dire que tout est bien organisé afin que chacun mange comme il le souhaite. J'ai aussi profité Jusqu'à Brest, du véhicule d'assistance (très efficace) de mon ami Gérard BOUDET que je remercie. En plus de la nourriture, fournie par cette équipe, c'est l'aspect humain, qui dans ce cas, est le plus réconfortant.*

✓ *As-tu dormi dans les dortoirs prévus ou à l'extérieur et quels ont été les inconvénients ?*

- *Je n'ai pas dormi la première nuit. La seconde et la troisième, j'ai utilisé les dortoirs de l'organisation à Brest et à Fougères. Il est très difficile de dormir, car les cyclos entrent et sortent sans arrêt avec plus ou moins de discrétion. Toutefois je n'avais pas prévu de dormir plus d'une heure et demie par nuit. Même en voulant dormir plus je n'aurais pas pu à cause du bruit et de l'excitation de l'enjeu.*

✓ *As-tu souffert physiquement durant l'épreuve en dehors de la fatigue naturelle et du manque de sommeil et en as-tu des séquelles ?*

- *Pas vraiment, en rapport avec ce que j'avais connu lors des qualifications. J'ai rapidement été victime de crampes musculaires, probablement dues à un départ un peu rapide, sous une chaleur accablante et en déficit de boisson, sur la première partie. A cause de cet état, j'ai dû rouler à l'économie et adopter un rythme plus souple qui m'a évité toutes souffrances ultérieures, à part les problèmes de selle.*

✓ *As-tu eu des moments de découragement au cours de ces 1200 km et as-tu eu une réflexion mentale qui t'a aidé dans ces moments ?*

- *Oui bien sûr, lors d'épreuves de cette distance il y a des hauts et des bas, mais on ne se lance pas dans une telle aventure sans y avoir réfléchi. Une épreuve de ce type se réussit plus dans la tête que dans les jambes. Avec 10000 Km au compteur depuis le début de l'année, le physique ne peut pas être mis en défaut. Je n'ai jamais douté car je m'étais préparé mentalement à aller jusqu'au bout quoi qu'il arrive. J'ai réalisé toutes les épreuves qualificatives en solo ce qui m'a permis de ne pas flancher lorsqu'au bout de 170 Km je me suis retrouvé seul dans la nuit. Je dois toutefois avouer que je n'ai pas vraiment eu d'incident.*

- ✓ *Y a-t'il des choses ou des évènements qui t'ont surpris au cours de l'épreuve dans l'organisation elle-même ou dans le déroulement du brevet, les autres participants, un évènement particulier ?*
  - *Je m'attendais à une grande communion entre les participants. De communion il y a bien eu mais avec les 1600 bénévoles qui se mettent en quatre pour nous mettre dans les meilleures conditions. Les participants, du moins ceux qui on croisé ma route pendant l'épreuve, sont dans leur bulle. Tous essaient d'atteindre leur objectif sans se soucier de son prochain. A part avec les copains de club, les contacts ont été quasi inexistantes et ne se sont améliorés que dans les dernières étapes.*
  
- ✓ *Estimes-tu que d'avoir des personnes de ton club sur le parcours et d'avoir roulé avec certains est un avantage ?*
  - *Parfois oui et parfois non. Quand je n'ai pu suivre Bertrand et Gérard suite à mon problème de crampes, il a fallu serrer les dents et se remotiver encore plus car ce sont mes partenaires habituels. Par contre, avoir rejoint un autre partenaire, multirécidiviste du PBP, est un avantage indéniable. Il savait ce qu'il fallait faire pour y arriver et il ne restait plus qu'à calquer sa course sur lui. La nuit, il est agréable de rouler, mais il est préférable d'être à deux pour éviter la déprime qui peut survenir. Quant aux amis retrouvés sur le parcours, ils ont tous été d'un grand soutien. J'en profite pour remercier Dominique, Yves, Bernard mais aussi Régine et Jean-Marie venus à notre rencontre 50 KM avant l'arrivée, pour nous accueillir et nous accompagner sur le dernier tronçon. Alain qui ma reçu et tranquilisé avant le départ a été lui aussi un élément important. Il ne faut pas oublier tous ceux qui étaient au départ ou à l'arrivée pour nous encourager, nous soutenir ou nous reconforter.*
  
- ✓ *Tu es content d'avoir réussi cette épreuve et nous t'en félicitons tous. Penses-tu la refaire dans 4 ans ou une autre fois dans l'avenir ?*
  - *Joker...*  
*Je vais toutefois répondre même si je ne sais pas vraiment à ce jour. L'épreuve s'est très bien passée pour moi. Engagé dans la catégorie des moins de 80 heures, j'ai bouclé l'épreuve en 73 h 42. Je n'ai pas vraiment souffert, et le temps a été relativement favorable. Que puis-je attendre de mieux ? J'avais toujours dit que je ne ferai jamais cette épreuve. Je l'ai fait et content de l'avoir réussi. Maintenant qu'est ce qui pourrait me motiver ? Faire moins de 70 heures ? Etablir un record de participations ? Le plus probable serait d'accompagner un néophyte comme Bernard FERMEAUX m'a accompagné et conseillé à partir du 500<sup>ème</sup> kilomètre. L'épreuve est longue mais belle, cependant elle demande beaucoup de sacrifices pour soi et aussi pour son entourage. PBP coûte en patience, en argent, en efforts physiques et psychologiques, mais je ne regrette rien et j'invite quiconque voudrait tenter l'expérience à ne pas hésiter.*
  
- ✓ *Quel conseil donnerais-tu à une personne désireuse de s'inscrire à l'épreuve dans 4 ans ?*
  - *Si tu l'as dans la tête, vas y n'hésites pas, fonces, tu t'en souviendras toujours.  
Ne pars pas la fleur au fusil. Il y a des règles à respecter : faire entre 9 et 10000 KM avant l'épreuve, être bien dans son corps et dans sa tête.  
Si je peux t'aider dans ta préparation, ma petite expérience t'évitera peut-être d'être piégé.  
Bonne route mon ami et profites en un maximum.*

*Merci Dominique et Bravo encore !*