

PARIS - BREST - PARIS 2015



C'est en septembre 2014 que j'ai pris la décision de faire Paris – Brest - Paris 2015.

Je me souviens le jour où j'ai annoncé à mon épouse 3 éléments :

- Travailler moins en 2015
- Acheter un nouveau vélo
- Faire **Paris-Brest-Paris**.



Bien sûr, elle a été très surprise et prise d'un doute (même plusieurs) mais elle m'a toujours soutenu, même si dans le fond elle s'inquiète.

Préparation

La préparation physique doit être accompagnée de la préparation morale (élément que je n'avais pas pris en compte en 2011 vu je n'avais pas envisagé de m'engager sur cette épreuve).

Pour la préparation physique, le planning pour caler les brevets de qualification est un incontournable et cela se fait naturellement avec les copains qui préparent également cette épreuve. L'idée étant de faire ces brevets « en groupe », c'est plus sympa pour tous.

La préparation morale se fait avec le temps qui passe, on se « morale » petit à petit, on fait des heures de selle quelle que soit la météo. Rouler sous la pluie n'est pas très plaisant, mais je ne ressens pas l'envie de ne pas rouler même sous ce temps.

Pour les brevets de qualification, le plus dur a été le 600, avec pour la première fois un endormissement sur le vélo ; un arrêt d'une vingtaine de minutes dans un abri bus a été nécessaire.

15 jours de vélo en juillet dans le Minervois avec chaleur et vent ont été nécessaires pour éviter une coupure trop longue entre la fin des brevets et l'épreuve.

Un 300, 10 jours avant le départ m'a permis de reconnaître l'étape de départ ainsi que la 14ème et la 15ème étape.

L'épreuve

Le départ est un moment tendu, assez stressant pour moi, et comme toujours dans ce genre d'épreuve assez rapide malgré la neutralisation de la « course » sur les 15-20 premiers km. Une manœuvre hasardeuse vers le km 30 m'a permis « d'embrasser » le parcours, mais cela ne m'a pas fait renoncer au but que j'ai en tête : « terminer l'épreuve ».

Avant d'arriver à Mortagne, je suis rejoint par Franck, puis Alain (qui me remercie de l'avoir attendu...), ils étaient partis 15mn après notre groupe.

Avant Mortagne, je rejoins Bruno, puis après un arrêt au point de RDV convenu, je repars avec Franck, qui s'aperçoit que je n'ai pas mon gilet de sécurité (et merde ! Il est dans la voiture...). Je fais demi-tour, la voiture est encore là (ouf !). Gilet sur le dos, je repars seul. Après quelques km, je retrouve Franck et Alain, je fais un bout de route avec eux, jusqu'à Villaines-la-Juhelle.

Villaines-la-Juhelle, une heure d'arrêt pour me faire soigner l'arcade (3 points de suture nécessaires), merci aux soigneurs et médecin pour leur dévouement, même s'il n'y avait pas de fil sur place.

Je repars pour rejoindre le contrôle suivant, Fougères, où en 2011 j'avais mis le vélo dans la voiture. Fougères, un temps de repos, puis départ vers Tinténiac (étape la plus courte). Tinténiac rejoint sans particularité, après une pause, départ vers le contrôle suivant Loudéac.

Loudéac atteint un peu avant 10h00, pause puis départ vers Carhaix. Loudéac - Carhaix en solo, avec un revêtement anti cycliste, je suis convaincu que le Tour de France ne passe pas dans cette région.

Carhaix, après une pause déjeuner, je repars en direction de Brest avec Bruno, je vais enfin voir à quoi ressemble le Roc de Trevezel puis je vais voir la mer, nous arrivons à Brest un peu après 18h00.

Brest, un ancien du CCC (Jean-Pierre Leroy) est là. Habitant Brest il en profite pour venir encourager les CCC. Un copain en vacances dans le coin vient aussi me voir. Pour ma part je suis un peu en dehors du délai que je m'étais fixé, à savoir rejoindre Brest en 24-25h00. Là, je suis à plus de 26h00, mais bon le moral est toujours intact.

Brest-Carhaix, la partie retour entamée, reste à revenir à Saint-Quentin. Sur cette partie j'ai un gros coup de fatigue, il faut que je me repose. Arrivé à Carhaix j'avise mon assistance de mon besoin (du repos), je ne me vois pas continuer sur Loudéac, même si c'est le choix qu'a fait Bruno qui souhaite dormir à Loudéac.



Mon assistance, toujours aux petits soins, me prépare un couchage, déplace légèrement la voiture pour que je ne sois pas gêné par l'éclairage public. Il est minuit, j'opte pour 3h00 de sommeil. A 3h00 pétantes, l'assistance me réveille, j'ai du mal à émerger, je titube (effet de l'alcool non bu). Il me faut presque 2 heures avant de remonter sur le vélo. Je tiens à préciser que mon assistance, elle, a bien dormi dans MA voiture et moi sur le trottoir.

Départ vers Loudéac aux environs de 4h45. Comme il est impossible d'accéder aux toilettes de Carhaix, je décide de faire un arrêt dans la nature, il fait nuit, les chats sont gris etc.

Contrôle surprise à 15km de Carhaix. Je roule seul, sans lunettes à cause de la brume, je croise beaucoup de cyclistes dont certains avec des éclairages puissants, ça fait mal aux yeux. Comme le jour se lève ça ne va pas durer. Je pense que les rares automobilistes à cette heure ci doivent ressentir la même gêne. Je ne sais ni pourquoi ni comment mais les jambes tournent toutes seules, fréquence de pédalage entre 90 et 100, je double des cyclistes, pas beaucoup me doublent. Ce doit être l'effet repos qui m'a donné du tonus, j'essaie de me préserver et garder des ressources pour la suite.

Loudéac rejoint à 8h15, l'heure où Bruno décide de se faire réveiller. Mon assistance, toujours au top ne dort jamais, (uniquement dans ma voiture), c'est bizarre, me demande ce que je fais : soit j'attends Bruno soit je continue. Etant chaud, je préfère repartir de suite et hop, direction Tinteniac où une omelette m'attend.

Tinteniac à 11h45, l'assistance est là, fidèle au poste, les patates pour l'omelette ne sont pas cuites, j'ai roulé trop vite ou erreur au niveau du timing de mon assistance.

Déjeuner tranquille sur le bord de route, discussion avec des promeneurs (ils sont épatés et comme souvent tout au long du parcours, ils nous encouragent). Départ vers Fougères (étape la plus courte), je roule dans de bonnes conditions et les jambes adoptent le même cadencement que précédemment. Fougères est atteint un peu avant 15h00, une halte « courte » et je repars vers Villaines.

Je double un Allemand (c'est bien les drapeaux sur les plaques de vélo), il semble vouloir faire route avec moi, mais au premier faux plat il recule, je lève le pied, il revient au faux plat suivant, il recule à nouveau. Je décide donc de continuer à mon rythme.

Après 30 km, je fais une pause « pipi », je mange une barre, bois un coup et j'enfourche le bolide. Un cycliste arrive, je le laisse passer, je ne suis pas à 30s prêt, c'est le cycliste allemand, il me fait signe de le suivre ; cool on va rouler en binôme, même s'il ne cause pas français, moi pas allemand on va tout de même se tenir compagnie.

Je le laisse devant, puis décide de prendre un relais, mais il insiste et souhaite que je reste derrière, je ne sais pas pourquoi, mais comme le rythme est correct, pourquoi pas.

Nous doublons un groupe d'une quinzaine de cyclos, deux d'entre eux, un Français et un Australien nous emboitent le pas et nous roulons à 4. Au faux plat, l'Australien qui mouline plus que moi s'éloigne suivi du français et de l'allemand, je les laisse faire et je continue à mon rythme.

Me voyant en retrait l'Allemand décide de lever le pied et semble m'attendre, effectivement il attend et quand j'arrive à sa hauteur me fait signe de me mettre dans sa roue. A la première descente, il descend bien le bougre, (moi comme un fer à repasser), il prend de l'avance, puis voyant que je ne suis pas, il ralentit et attend mon retour ; à sa hauteur il insiste pour que je ne quitte pas sa roue. C'est très sympa de sa part de m'accompagner sur les 50 km qui nous séparent de Villaines. Nous arrivons donc à Villaines ensemble, puis nos chemins se séparent.

Une visite au médecin qui veut voir si les points sont toujours là, il est étonné de voir mon état de fraîcheur et me demande si je suis bien allé jusqu'à Brest, je réponds que non, que j'ai juste fait le tour de la place du village...

Départ vers Mortagne. Je me joins à un groupe d'une vingtaine de cyclos, ça roule tranquille, peut-être un peu trop, j'ai chaud et n'arrive pas à trouver un bon rythme. Après un arrêt pour prendre les gilets de sécurité, faire le plein d'eau (mise à disposition par un particulier), ça repart toujours aussi tranquillement. Je décide de partir seul et rouler à mon rythme. Je suis rejoint pas un cyclo et nous faisons route ensemble, je l'avise qu'à Mortagne je m'arrête pour manger quelque chose avec mon assistance, lui m'indique qu'il va continuer et donc nos chemins se séparent.

Mortagne vers 22h30, pause repas avec l'assistance au self du gymnase. Reste les étapes 14 et 15 et ce sera l'arrivée, je tiens le bon bout, au moins j'ai toujours le moral. Je repars seul, puis essaie de suivre un Hollandais, mais son éclairage arrière trop puissant me gêne, je le laisse partir et prends mon rythme. Dans la côte qui suit Mortagne, je suis seul et je ne vois aucune lumière qui monte, aurais-je loupé une flèche, suis-je sur la bonne route ? Le GPS m'indique bien cette route, je m'arrête à deux reprises pour voir arriver d'autres cyclos que j'avais doublés au départ de Mortagne, mais point d'âmes à l'horizon (il fait nuit), je décide de faire demi-tour puis je croise 2 cyclistes qui me demandent où je vais et m'indiquent que c'est bien la bonne route, je repars avec eux. Ce sont 2 personnes du groupe avec qui j'ai roulé entre Villaines et Mortagne, le reste du groupe nous rejoint un peu plus tard.

Je roule en fin de groupe, mon vélo ayant une fâcheuse tendance à rouler à gauche, impossible pour moi de tenir la droite, de mon poste de pilotage je vois bien que mon vélo penche, je vois la partie droite de l'axe de la

roue avant au travers de la partie gauche, ma roue n'est plus verticale (en fait c'est le bonhomme qui commence à pencher à gauche).

Dreux en vue (3h00 du mat) enfin c'est sans compter sur la grande ligne droite qui n'en finit pas. Une douleur aigue entre les omoplates me bloque et m'empêche d'avancer correctement. Un peu plus de 2 km avant le contrôle, crevaison de la roue avant, je décide de joindre le contrôle à plat, je roule doucement pour éviter de déjeuner.

Arrivé au contrôle, l'assistance s'occupe du vélo et moi je demande à prendre 1 heure de repos pour que la douleur s'atténue, mais ce n'est pas suffisant.

Après un petit déjeuner c'est le départ vers Saint-Quentin, je prévois 3h00 pour finaliser.

Je roule seul puis nous nous retrouvons à 4, les relais essaient de se mettre en place, mais ce n'est pas à ma convenance et je demande à finir seul, mais que nenni, ils attendent, alors nous finirons tous les 4. A l'entrée du parc de Saint-Quentin, petit arrêt pour enlever les gilets et « faire péter les maillots », nous continuons tranquillement.

A quelques hectomètres de l'arrivée, j'aperçois, sur une petite butte, une partie du comité d'accueil, ma fille, mon petit-fils et ma petite-fille avec des pancartes « Bravo Papi ». Puis quelques mètres plus loin, mon épouse, ma sœur, mon assistance et des membres du CCC.

C'est réellement très plaisant d'avoir un comité d'accueil, bon il est temps de finir les derniers mètres pour passer le pointage électronique et faire tamponner le carnet dans le vélodrome.

Un repas m'attend pour me requinquer.

Remerciements

Un grand merci à mon épouse qui a du me supporter durant toute la préparation et l'épreuve. Un grand merci à Alain et Christiane pour leur assistance. Un grand merci à tous ceux qui étaient présents au départ, le long du parcours, à l'arrivée. Un grand merci à l'organisation, à tous ces bénévoles qui ont œuvré sans compter pour nous. Un grand merci à tous ces inconnus qui tout au long de la route nous encouragent, mettent des boissons et victuailles à notre disposition.

Conclusion

Ce fut pour moi une bonne expérience, je n'ai jamais eu de baisse de moral, la météo a été clémentine. En bref, je crois que je l'avais en tête.

