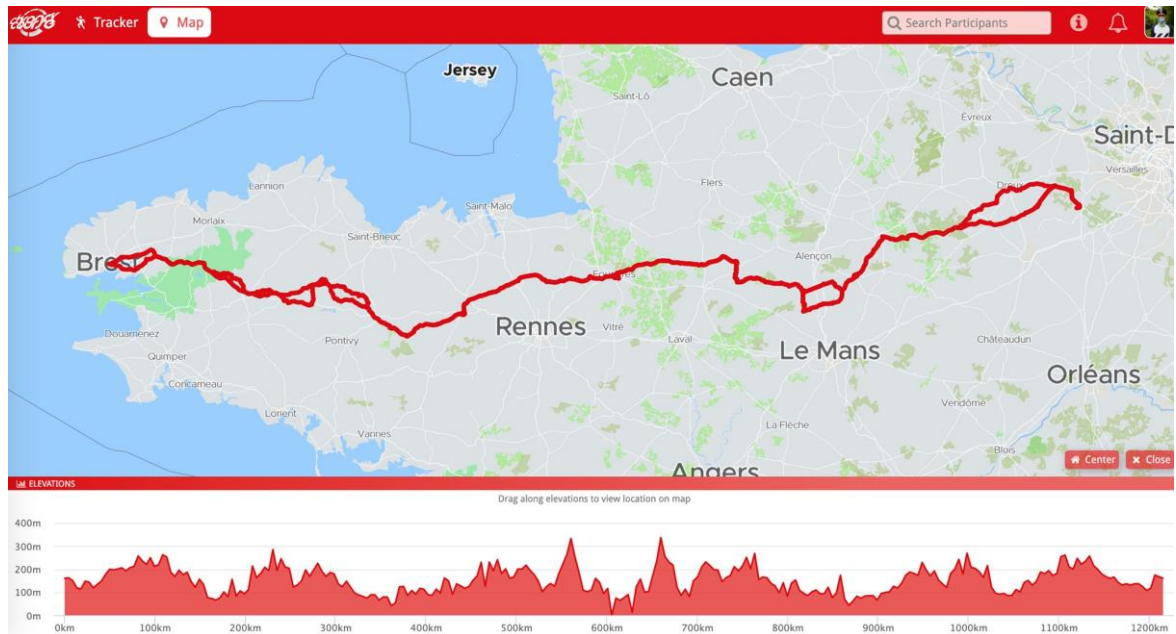


## PARIS-BREST-PARIS 2019

Le Paris-Brest, c'est un gâteau en forme de roue de vélo (hommage à la course créée en 1891). Paris-Brest-Paris randonneur, c'est pas du gâteau : 1219 km à terminer en moins de 90 heures pour le délai maximum choisi (il y avait aussi moins de 80 heures et moins de 84 heures).



Dimanche 18 août à 19 h 45, j'ai pris le départ de la 19<sup>ème</sup> édition de cette épreuve avec beaucoup d'angoisse. Pourtant j'étais prêt. La préparation avait commencé toute la semaine précédente:

- Stocker toute l'alimentation nécessaire et qui me ferait envie au bon moment (j'ai du mal à manger quand je suis dans l'effort). J'avais prévu largement quatre à cinq fois plus en quantité que les 35 000 calories que j'allais dépenser.
- Préparer au mieux le vélo (D'ailleurs, je n'ai eu aucun souci mécanique).
- Prévoir tous les vêtements adaptés à la météo annoncée (on peut vivre toutes les saisons sur un P.B.P.)
- Prévoir une pharmacie pour toutes les pathologies susceptibles d'intervenir sur une longue distance,
- Prévoir tout l'outillage nécessaire pour tout réparer.
- Calculer tous les tableaux de marche avec toutes les vitesses moyennes de 16 à 23 km/h et des pauses réalistes, tronçon par tronçon, en fonction de mes 3 brevets de 400 km et mes 2 brevets de 600 km. Cela me permettait de me dire que c'était possible et ensuite cela me permettrait de gérer au mieux mes pauses.



La veille j'étais allé faire contrôler mon vélo et récupérer mon kit règlementaire (plaque de cadre, gilet réfléchissant officiel, ...).



Niveau mental, j'avais beau essayer de me convaincre que j'avais toujours fini les brevets avec une bonne marge d'avance sur les délais imposés, j'angoissais beaucoup. Le samedi soir, quatre heures après m'être couché, j'étais debout et je ne me suis pas rendormi à part au petit matin.

Le jour J. , Maurice est passé prendre toutes mes affaires : nourriture, vêtements, outillage, couchage. Puis, Pascal est venu me chercher vers 15 heures pour me déposer à la Bergerie Nationale à Rambouillet. L'attente sera longue avant la délivrance. On part par sas de 300 participants tous les quarts d'heure.



D'entrée, je me fais doubler par la majorité des cyclos et chaque fois que je rattrape un petit groupe, une grosse envie d'uriner me prend. Je suis parti seul et vais le rester pendant quatre jours à part quelques brefs passages inférieurs à une heure. Pourtant nous sommes 6668 cyclotouristes. C'est vrai que les premiers partis vers 16 h 00 ont l'intention de mettre moins de 80 heures. Le vent est de face et les côtes commencent à s'enchaîner.

Arrivé à Mortagne au Perche, je fais une pause. Je mange un gros sandwich. Le froid s'invitant, je sors de mes sacoches des jambières, je mets un coupe vent et un maillot manches longues par-dessus les manchettes et le gilet sans manche que j'avais déjà enfilés.

Reparti dans la nuit (j'ai un phare à LED alimenté par une dynamo dans le moyeu de ma roue avant), je retrouve Yves avec qui j'avais fait un brevet de 400 km l'an dernier. On ne grimpe pas à la même vitesse et on va se perdre malgré nos SMS échangés.

Puis le besoin de dormir commençant à se faire sentir, le rythme baisse.



Au petit matin, je me fais une frayeur et décide de m'arrêter chez une brave dame qui tous les quatre ans se met à la disposition des participants.

Tout le long du parcours des gens offrent de l'eau, des boissons chaudes, des gâteaux, des chaises ou du couchage. Beaucoup restent des heures voire des journées à simplement applaudir. C'est vraiment très sympathique. La coutume que je ne connaissais pas veut que les cyclos offrent en échange, un badge, un timbre, un souvenir de leur pays. J'enverrai comme beaucoup une carte postale.

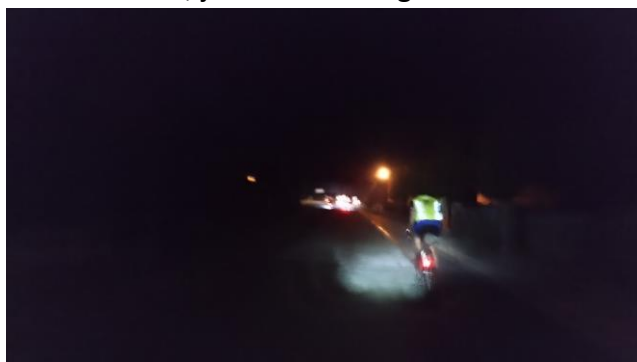


L'envie d'abandonner me gagne et je commence à réfléchir à des scénarios de sortie. Pourtant je suis en avance sur mes prévisions moyennes.

A Villaine la Juhel, lundi matin, au km 217, je retrouve Maurice et son fourgon Trafic. Il va me faire l'assistance à chaque contrôle (interdit aux points "accueil" et sur le parcours) en véhiculant mes provisions, mon change, ma trousse de secours et mon couchage. Je me restaure et repars pour aller au moins jusqu'à Tinteniac même si le vent est toujours de face.

A Fougères, le moral n'est pas au plus haut, il ne fait pas chaud et la moyenne baisse, mais je suis encore dans les temps prévus.

A Tinteniac, je retrouve mes parents qui m'apportent une salade de riz et du gâteau de riz que j'ai du mal à avaler. Je repars seul comme une majorité de cyclos devant moi et derrière moi, un cyclo tous les dix mètres. On se double et se fait redoubler au gré du profil des côtes et des pauses. De temps en temps, passent des groupes de deux, trois coureurs, jamais davantage.



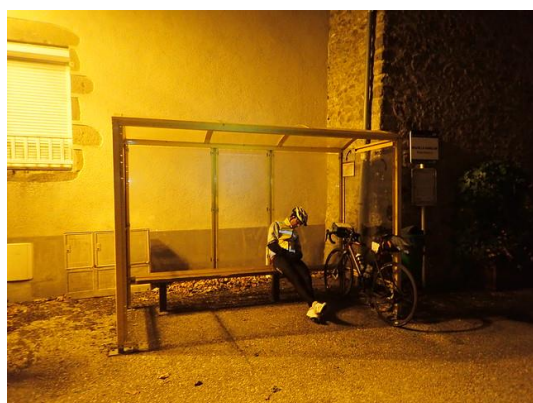
Après Quedillac, je prends une bonne averse, dix minutes suffisantes pour me tremper alors que suivant les prévisions météo, je n'ai pas enfilé de vêtements de pluie.

À Loudéac, à 23 h 00, je décide de m'arrêter pour dormir 2 h 00 alors que j'avais prévu initialement de faire ma première nuit à Carhaix. Mais j'ai décidé que ma sécurité passerait avant tout.



Je repars dans la nuit. Il fait froid (6° C au petit matin).

À Saint Nicolas du Pelem, nous attend un contrôle secret. Le sommeil continue à me tomber dessus et je fais régulièrement des micro-siestes. Je découvre ce système : on s'allonge par terre ou on s'assoit entre 5 et 20 minutes et on sort de sa somnolence avec le smartphone réglé. On n'est pas encore complètement endormi. Ça aide à repartir en pleine forme (le plus souvent, mais pas toujours).



Puis jusqu'à Carhaix (nous sommes mardi matin et il est 7 h 50), le brouillard s'invite, comme si ça n'était pas déjà assez difficile avec le relief, le vent et le froid !

Je fais une pause quelques kilomètres avant le contrôle. Je prends un thé et une chaise pour faire une nouvelle micro-sieste.



Après Carhaix, je me sens un peu plus léger, le vent semble moins fort. Après une descente avec une pointe à 64 km/h, j'arrive à Brest à 13 h 30, alors que plusieurs fois, j'ai pensé ne pas y arriver. Je suis content d'avoir fait le minimum, mais la possibilité d'abandon se bat avec la possibilité de finir dans les temps. Mon cerveau calcule et recalcule en permanence faisant la balance entre espoir et découragement.





Au départ de Brest, en début d'après-midi, mauvaise nouvelle, le vent a tourné (ce qui explique ma bonne prestation entre Carhaix et Brest). Deuxième mauvaise nouvelle, Yves m'annonce son abandon, conséquence d'une chute. Mais je suis décidé à aller au moins jusqu'à Tinténiac où m'attendent mes parents.

Je n'ai que 49 minutes de retard sur les délais d'élimination à Brest, 6 minutes à Carhaix, 35 minutes à Loudéac. Le sommeil frappe très fort.

Arrivé à Loudéac à 23 h 30, je décide de dormir trois heures pour récupérer et minimiser les risques sur la route.

A Tinténiac, mercredi midi, je retrouve mes parents, j'ai maintenant 3 h 43 de retard sur les délais maximums. Je leur avais demandé la veille d'apporter du thé chaud pour le petit déjeuner, ça sera un sandwich rosette pour le déjeuner. On observe une jeune femme qui dort sur la table, je l'avais doublée avant d'arriver, elle était à la limite de l'équilibre. Je raconte qu'on voit partout des gens qui dorment au bord de la route ou sur la route et qu'hélas, j'ai vu deux fois les voitures de pompier emmener des cyclos. On est encadré par les motards de l'ANEC qui viennent en aide aux cyclos en difficulté, surveillant les comportements à risque ou illicites.



Je reprends la route, toujours face au vent avec les mêmes côtes qu'à l'aller et je continue à me demander si je peux arriver dans les délais. L'aller doit se faire en moins de 40 heures et l'aller – retour en moins de 90 heures pour le départ choisi. On a plus de temps pour revenir, mais j'ai entamé ce capital. La question est de savoir où et à quelle heure, je ferai ma troisième "pause sommeil".

Ça sera à la Villaine la Juhel, à minuit, pour 2 heures. J'ai compris que je ne finirai pas dans les délais, l'homologation vient de disparaître, maintenant l'objectif est de terminer.

Dans la nuit, un bref espoir renaît entre Villaines la Juhel et Mortagne au Perche, le vent a encore tourné et est favorable, mais la fatigue est là et les Alpes mancelles aussi. Je prends plusieurs pauses et au petit matin, je m'arrête même dans un café de Mamers avec un détour par la

boulangerie. Quitte à finir hors-délai, je ne me refuse plus rien pour être certain de finir. Je ne suis pas seul et fait la traduction au café et à la boulangerie pour les étrangers.



À Mortagne, dans la matinée, mauvaise nouvelle, les contrôles sont officiellement fermés, je me dépêche de repartir dans le vent pour être à Dreux avant la fermeture sans me changer. Je finirai en collant long d'hiver avec un maillot court (tant pis pour le look). Cette fois ci, c'est le soleil qui a décidé de nous empêcher de pédaler. Après avoir eu froid pendant la nuit, il fait maintenant 28° sans ombre, en plein effort. Je m'arrête auprès de braves gens pour remplir mon bidon et mouiller mon bandana après m'être aspergé la tête.

Après Dreux, je finis correctement, doublé par certains "moins de 84 heures" partis le lundi matin, mais je double d'autres cyclos et je laisse les plus fourbus dormir sur les bas-côtés alors qu'il reste moins de 50 km jusqu'à Rambouillet.

Alors que je vois enfin le bout du chemin, dans la forêt de Rambouillet, je vois passer comme une balle Nicolas avec qui j'ai fait cette année le brevet de 600km. Je l'appelle, il me crie qu'il est pressé et qu'on se retrouve à l'arrivée. Je lui réponds de foncer !

L'arrivée à Rambouillet est chaotique : dans la ville, les pancartes ont été retirées par des participants, suiveurs ou spectateurs.

Dans le parc de la Bergerie, il y a du monde partout et il est difficile de se frayer un chemin. Mais enfin, apparaissent la banderole et le tapis enregistreur ! Je lève le poing.

Je suis heureux et fier d'avoir fini, alors que quatre jours auparavant cela aurait été un demi-échec dans ma tête.



Je préviens mes proches par un "FINI C'EST GAGNE". Je vais aux opérations de contrôle rendre mon carnet et récupérer ma médaille.





Je retrouve Nicolas, on tombe dans les bras l'un de l'autre, il a fini dans les temps à moins de 5 minutes de l'heure limite. On est émus. Finir un Paris Brest Paris, c'est un truc qui se paie cher, mais c'est très fort.

En chiffres, j'ai effectué les 1219 km et 12 000 m de dénivelé en 93 heures 29 minutes et 43 secondes. J'ai passé 65 heures 27 minutes sur mon vélo. Ça fait du 18,6 km/h compteur de moyenne. J'ai roulé environ 800 km contre le vent, 200 km avec le vent dans le dos et 200 km sans vent. Pendant les autres 28 heures, j'ai effectué les opérations de contrôle, mangé, dormi, soulagé ma vessie et mes intestins. Chaque opération peut être anodine mais multipliée autant de fois en quatre jours, ça pèse beaucoup à la fin. Dans certains contrôles, on a du mal à trouver une place où ranger son vélo et la table aux tampons est parfois éloignée du parking. J'ai dormi sept heures sur 4 nuits (0+2+3+2).



Malgré toutes les difficultés, je vais garder en tête, la gentillesse des 2500 bénévoles, le public au bord de la route, les enfants qui tendent la main et qui sont tout heureux quand on répond.



Je n'ai pas beaucoup vu de vélos spéciaux, ils étaient partis avant moi. Je mets quand même des photos. Ça fait partie du charme de P.B.P.



Et puis même si je n'ai pas beaucoup conversé, je n'oublie pas que parmi les 6668 participants, il y avait plus de 5000 participants étrangers venus de 66 pays. J'ai roulé avec des brésiliens, des australiens, des allemands, des finlandais, des indiens, des japonais, des malaisiens, des italiens, des ukrainiens, des américains..., des hommes, des femmes, des jeunes, des vieux, certains sur des vélos avec des roues à jantes hautes en carbone dernier cri, d'autres sur des vélos avec des garde-boue en aluminium comme il y a 50 ans. On communique sans parler ; un simple regard suffit à faire comprendre qu'on est fatigué mais qu'on ne va pas lâcher comme ça et qu'on est solidaire. C'est une grande communion dans l'effort.



Alors en conclusion, plusieurs précisions :

Est-ce que P.B.P. c'est dur ? Non, c'est très dur.

Est-ce que je regrette de m'être inscrit ? Non, c'est une aventure unique, personnelle, pour savoir jusqu'où on peut aller. Vivre cette grande épreuve de l'intérieur c'est différent. (Si je n'avais pas fini, je serai peut-être moins nuancé).

Est-ce que je reviendrai sur P.B.P. ? En tant que participant, peu probable, mais pas impossible (on fera le point dans deux ans). En tant que spectateur, suiveur ou bénévole, probablement.

Est-ce qu'on a mal à l'arrivée ? À l'arrivée, jeudi après-midi, j'aurais eu plus vite fait de dire où on je n'avais pas mal !

Mais j'ai récupéré musculairement en 36 heures.

Au niveau des genoux, il a fallu attendre dimanche matin.

Pour les yeux, je n'ai plus eu aucune gêne, lundi (au réveil, difficile de lire le journal).

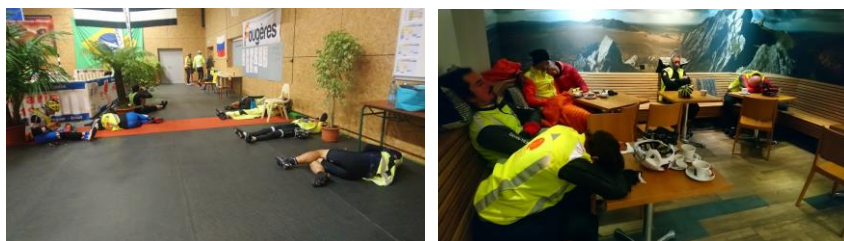
Pour les lèvres sèches, mardi.

Pour les paumes des mains et les escarres au niveau des ischions (ce sont les points où reposent le poids du corps), je commence à aller mieux dix jours après, mais il reste une sensibilité (alors que je n'ai jamais ressenti ces douleurs sur les grands brevets).

Quant au sommeil, le problème n'est pas réglé. La course professionnelle à étape Paris- Nice est appelée : "la course au soleil". Paris-Brest-Paris, c'est : "la course au sommeil".



Deux participants m'ont dit avoir les mêmes symptômes le lendemain.



Enfin, un grand merci à tous ceux qui m'ont permis de vivre cette expérience : les organisateurs, les bénévoles, les spectateurs, les gens qui m'ont soutenu par leurs messages et leurs bonnes ondes, mes copains de club (Cyclo Club Courpalay Voinsles) qui m'ont accompagné pendant ma préparation.

Un énorme merci à Maurice qui m'a suivi et soutenu pendant quatre jours et qui n'a pas beaucoup dormi, lui non plus !

Merci à Pascal qui a fait l'aller-retour à Rambouillet pour m'amener au départ à l'heure.

Merci à ma femme et ma famille qui ont dû vivre au rythme de mes brevets et entendre encore et encore parler du Paris-Brest-Paris. (Ma femme m'avait même préparé un vrai Paris-Brest pour le retour).

Gillou, le 18 août 2019

N.B. pour des vidéos avec d'autres point de vue (les cracks mais aussi ceux qui craquent).

<https://vimeo.com/30980077>

<https://vimeo.com/138870347>

<https://www.youtube.com/watch?v=XjTe5i07uRM>