

LE PLATEAU



Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est
Le Perreux sur Marne

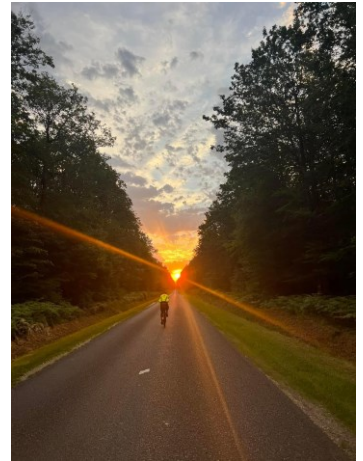
(Fondée en 1947)

Site Internet : <http://acbe.ffct.org>

ÉDITO

Chères et chers amis cyclos,

Cette année 2023 aura été marquée par la préparation au Paris-Brest-Paris. C'est presque une vingtaine d'entre nous qui se sont lancés dans cette préparation en début d'année. Pour finir, quatorze (dont 2 féminines) ont pu réaliser les brevets qualificatifs et s'inscrire à cette mythique randonnée. Pour l'ACBE, c'est un nombre important rejoignant les années 1951, 1979 et 1983. Et ils seront neuf à réaliser cette randonnée dont huit dans les temps impartis. Bravo à tous, aux vingt qui se sont lancés dans cette si belle aventure.



Mais qu'importe les temps, qu'importe la réussite ou non ! Cette randonnée est avant tout et seulement un défi personnel, une quête de soi-même, une aventure humaine dans de magnifiques paysages et ambiance populaire, 4 jours dans une bulle où seul compte : « arriver ».

Et c'est à la portée de tous ... mais si ... à partir du moment « où on l'a dans la tête » ! Après, les aléas de la randonnée, la blessure, la chute, le mental font que nous réussissons ou non. Mais ce qui est sûr, c'est que cette randonnée vous hante longtemps ... et vous lirez dans les témoignages ... que certains pensent déjà à 2027 !

Alors, à l'ACBE commençons à nous préparer ! Nos quatorze compagnons nous ont fait rêver à travers leur périple, leur récit : « alors, pourquoi pas moi en 2027 ? ». La petite graine est déjà là dans la tête ! Sachons la transmettre autour de nous.

En 2024, ce sera le centenaire de la Vélocio en direction de Pernes-les-Fontaines (ville natale de Paul de Vivie). L'occasion est trop belle pour se lancer dans cette aventure, en équipe, pour parcourir au moins 360km sur 24 heures ... et passer pour certains une première nuit sur le vélo ! Lançons-nous !

Et puis, qui sera le premier ou la première à faire que l'ACBE retrouve une de ses randonnées qui a fait les belles heures des cyclos de l'ACBE et lui a donné l'image d'un club « longues distances » : les 11 Diagonales de France pouvant se pratiquer en équipe ?

Mais il n'y a tellement d'autres sorties. Nous avons vécu un très beau séjour en Dordogne, un week-end touristique et gastronomique en Bourgogne, de belles cycloportives ... et toujours nos sorties dominicales et rallyes divers, le ciment de notre club.

En 2024, la Corse nous attend, les Ardennes et pourquoi les Monts des Flandres.

C'est cela un club : une diversité de sorties pour tous dans un esprit de camaraderie !

Joël Mégard

LES PARCOURS DU 1^{er} OCTOBRE AU 31 JANVIER 2024

SORTIES HEBDOMADAIRES



- ♥ **Tous les dimanches matin**, départ de l'esplanade du Centre des Bords de Marne, carrefour Quai d'Argonne et 2 rue de la Prairie, le Perreux sur Marne. Parcours selon programme ci-dessous.
- ♥ **En gras et souligné**, le lieu de rendez-vous pour le café à mi-parcours.
- ♥ **Tous les mardis et jeudis après-midi**, départ à 13 heures 30 du carrefour N34/N370, au lieu-dit « La Charrette ». Parcours défini sur place selon la période, le temps, le sens du vent ... et l'humeur du moment !

Sur le site internet <http://acbe.ffct.org>, onglet **Calendrier**, vous trouverez les circuits des sorties amicales.

Pour les rallyes nécessitant un déplacement, nous avons fixé une heure de rendez-vous sur place (départ une demi-heure après). Cela ne doit pas vous empêcher de vous téléphoner pour organiser ce type de déplacement : essayez toutefois de respecter le créneau horaire pour permettre aux retardataires, étourdis ou autres de se joindre à vous pour effectuer la randonnée.

- ✓ Une randonnée, une cyclo sportive vous tente : parlez-en autour de vous, suscitez l'envie, dialoguez dans le groupe Facebook "ACBE Le Perreux" ! Il peut se créer un petit groupe et rendre cette sortie inoubliable !

Contactez nous, nous relaierons l'information !

LÉGENDES



Sortie Prioritaire et/ou engagement payé par le Club



BRM



Épreuve Cyclosportive

« Ce calendrier est prévisionnel et peut être amené à évoluer en fonction de divers éléments. Il est important de consulter, avant chaque sortie, le site de l'ACBE, rubrique calendrier, rubrique régulièrement mise à jour ! »

Le Chat de Geluck



LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime les Fromages ! » :

- 214km dénivelé 1442m N° Openrunner 12948707
- 156km dénivelé 986m N° Openrunner 13059447
- 110km dénivelé 612m N° Openrunner 14298889

Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !

DIMANCHE 1 OCTOBRE

Sortie amicale 79M. Départ à 8H30.

Le Perreux, Vaires, Conches, Chanteloup, Chessy, Chalifert, Coupvray, Montry, Condé St Liliaire, Couilly-pont-aux-dames, Villiers sur Morin, Coutevroult, **Villeneuve le comte**, Roissy, Champs, Gournay, Le Perreux (Env. 79 km,420m, 17658864).

Boucle facultative 89L

Villiers sur Morin, Voulangis, Saint Martin, Tigeault, Villeneuve le comte (Env.89 km,575m, 17659035).

94 – Rallye de Villejuif. Maison Pour Tous Gérard Philippe, 3 rue Youri Gagarine 94800 Villejuif.

Départ à partir de 8h00 à 9h30 pour 45, 60 et 88 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

Engagement payé par le clu



DIMANCHE 8 OCTOBRE

Sortie amicale 78A. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villerooy, Iverny Monument Galliéni, **Trilbardou**, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 78 km,370m, 2198777).

DIMANCHE 15 OCTOBRE

Sortie amicale 89P. Départ à 8H30.

Le Perreux, Gournay, Champs, Torcy, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, Tournan, Courquetaine, Solers, gauche dans l'épingle, Barneau, **Soignolles**, Mardilly, Cordon, Chevry Cossigny, Ozoir, Roissy, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux (Env. 89 Km, 545m, 17659035).

94 – Rallye des Châtaignes. Gymnase Paul Painlevé, 100 avenue Paul Painlevé 94290 Villeneuve le Roi. Départ à partir de 7h00 à 10h00 pour 40 et 80 kms, ou bien rendez-vous de la sortie amicale.

Engagement payé par le club

92 – Toboggan Meudonnais Route du pavillon l'Abbé 92190 Meudon-la-Forêt. Accueil à partir de 8h pour 75 ou 90 km



DIMANCHE 22 OCTOBRE

Sortie amicale 87B. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Dammartin-sur-Tigeaux, Mortcerf, Crèveœur, **La Houssaye**, Neufmoutiers, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (87 km, dénivelé 342 m, 2257431).

DIMANCHE 29 OCTOBRE

ATTENTION AU CHANGEMENT D'HEURE (A 3 heures du matin il sera 2 heures)

Sortie amicale 83A. Départ à 8H30.

Le Perreux, Chelles, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villerooy, Iverny, Monument Galliéni, Trilbardou, prendre D89 en direction de Lesches, à gauche Montigny, Esbly, **Montry**, Magny-le-Hongre, Bailly-Romainvilliers, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 83 km,402m, 2258599).

Boucle facultative 83A (Env.100 km,520m, 9473991).



NOVEMBRE 2023

LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime les couleurs automnales ! » :

- 202km dénivelé 1512m N° Openrunner 13718587
- 151km dénivelé 1289m N° Openrunner 13718618
- 113km dénivelé 786m N° Openrunner 15901803

Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !

MERCREDI 1ER NOVEMBRE

Sortie amicale 85L. Départ à 8H30

Le Perreux, Chelles, Guermantes, VLC, Neufmoutiers, Chapelles B, Marles, Fontenay-Trésigny, Chatres, Liverdy, Presles, Gretz, Ozoir, Emerainville, Champs, Gournay, Le Perreux. (85 km, dénivelé 350 m, 17659061)

VENDREDI 3 NOVEMBRE

Réunion Club ouverte à tous, A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

Sujet : Vélocio 2024 et Organisation AG

DIMANCHE 5 NOVEMBRE

Sortie amicale 84B. Départ à 8H30.

Le Perreux, Champs-sur-Marne, Croissy-Beaubourg, Rentilly, Guermantes, Jossigny, Bailly-Romainvilliers, A gauche après la jardinerie, Coutevroult, A droite à l'entrée de Saint-Germain-sur-Morin - D8, Villiers-sur-Morin, Mur de Voulangis, A gauche descente D235, A droite entrée Crécy-la-Chapelle - D20, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 84 km, dénivelé 540 M, 17659066).

SAMEDI 11 NOVEMBRE

77- Randonnée du souvenir à Rethondes.

Sortie club sur la journée avec pique-nique.

Rendez-vous pour un covoiturage à **6h30** quai d'Argonne, ou à **7H30** à Crépy-en Valois (lieu sera précisé).

Venez nombreux à cette belle et conviviale randonnée automnale, si le beau temps est de la partie.

Mais attention ! Ne vous décommandez pas au dernier moment car nous réservons le repas.

Si vous participez à cette randonnée, contactez :

Marie-Paule Genzmer tél. 01 48 81 38 35



DIMANCHE 12 NOVEMBRE

Sortie amicale 81A. Départ à 8h30.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Roissy-en-Brie, Pontcarré, La Sablonnière, Villeneuve-le-Comte, Tigeaux, Crécy-la-Chapelle, Voulangis, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 80 km, 323m, 2241922).

Pensez à retourner votre kilométrage 2023 avant le lundi 13 NOVEMBRE

- **Par la poste à : Joël MÉGARD**
Amicale Cyclotouriste de la Banlieue Est (ACBE), VILLA HENRIANNE, 15 RUE DE VERDUN, 94170 LE PERREUX SUR MARNE
- **Par mail : acbe@ffct.org** à Gérard Delomas.

Nous vous rappelons l'importance pour nous d'avoir le kilométrage de tous les ACBEistes. Il est le reflet de notre activité vis-à-vis des instances communales. **Nous comptons sur vous tous.**

Si vous avez égaré cette feuille, n'hésitez pas à la demander.

DIMANCHE 19 NOVEMBRE

Sortie amicale 86M. Départ à 8h30.

Le Perreux, Chelles, Champs, Roissy en Brie, Ozoir, Gretz, Presles, Courquetaine, Ozouer le Voulgis, En bas de la descente à gauche, Forest, Liverdy, Tournan, Favières, Jossigny, Guermantes, Gouvernes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (91 km, dénivelé 380 m, 16632578)

DIMANCHE 26 NOVEMBRE

Sortie Amicale 73C. Départ à 8h30.

Le Perreux, Chelles, Villevaude, Claye-Souilly, Nantouillet, Juilly-Montgé-enGoele, Saint-Souplets, Cuisy, Le Plessis-aux-bois, Charny, Annet, Montgé-la-tour, Chelles, Le Perreux. (Env 74km, 610m, 2198690)

DÉCEMBRE 2023

LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime les châteaux- la Perreuxienne ! » :

- 204km dénivelé 1271m N° Openrunner 12542767
- 157km dénivelé 833m N° Openrunner 12586857
- 113km dénivelé 425m N° Openrunner 15149073

Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !

VENDREDI 1^{er} DECEMBRE

Réunion Club ouverte à tous. A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

Sujet : Calendrier 2024 -Challenge René Le Roch

DIMANCHE 3 DECEMBRE

Sortie amicale 70L. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Coutevroult, Villers-sur-Morin, à gauche, Côte de Dainville, à gauche D96 direction Villeneuve-le-Comte, Villeneuve-Saint-Denis, Jossigny, Guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Noisy le grand, Le Perreux. (Env. 70 km, 459m, 9090425).

SAMEDI 9 DECEMBRE

Sortie amicale 78A. Départ à 9H00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Thorigny, Dampmart, Carnetin, Annet, Fresnes, Charny, Villeroy, Ivorny Monument Galliéni, Trilbardou, Lesches, Chalifert, Chessy, Montévrain, Chanteloup, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (Env. 78 km, 490m, 2198777).



DIMANCHE 10 DECEMBRE

DIMANCHE 10 DECEMBRE

Cette année encore l'assemblée générale ordinaire (précédée d'une Assemblée Générale Extraordinaire) sera suivie du repas annuel : elle se tiendra :

**Stade Chéron,
62, quai d'Artois, Le Perreux-sur-Marne.**

Les membres du club sont chaleureusement invités à s'inscrire.

Début de l'assemblée à 9 heures précises.

Si vous souhaitez être **membre du bureau**,
Veuillez en informer dès à présent **le Président**

DIMANCHE 17 DECEMBRE

Sortie amicale 70C. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 71 km, 390m, 2234658**).

DIMANCHE 24 DECEMBRE

Sortie amicale 65C. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Villevaudé, Claye-Souilly, Messy, Saint-Mesmes, Nantouillet, Juilly, Montgé-en-Goële, **Saint-Mard**, Nantouillet, St Mesmes, Messy, Claye-Souilly, Villevaudé, Chelles, Le Perreux (**Env. 65KM, 450m, 2234487**).

LUNDI 25 DECEMBRE

Sortie amicale 66B. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, **Tournan**, Gretz-Armainvilliers, Ozoir, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (**66 km, dénivelé 365m, 2234502**)

DIMANCHE 31 DECEMBRE

Sortie amicale 71A. Départ 9h00.

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Favières, Villé, **Tournan**, Favières, La Sablonnière, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux (**Env. 69 km, 300m, 2234700**).



JANVIER 2024

LES DOUZE DE L'ACBE « J'aime la Forêt ! » :

- 201km dénivelé 1451m N° Openrunner 13036271
- 165km dénivelé 1051m N° Openrunner 13375378
- 114km dénivelé 733m N° Openrunner 15626940

Pour ce challenge, les parcours peuvent être modifiés !

LUNDI 1ER JANVIER

Sortie amicale 75A. Départ à 9h00.

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Malnoue, Croissy-Beaubourg, Ferrières, Pontcarré, La Sablonnière, Favières, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, **Bailly-Romainvilliers**, Serris, Jossigny, Guermantes, Vaires, Chelles, Le Perreux. (Env. 75 km, dénivelé 275 m, 2241836).

VENDREDI 5 JANVIER

Réunion Club ouverte à tous. A 20H45, salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne.

Sujet : Galette des Rois, calendrier 2024

DIMANCHE 7 JANVIER

Sortie amicale 71L. Départ à 9h00.

Le Perreux, Chelles, Gouvemes, Conches, Montée à gauche, Chanteloup, Montévrain, Chessy, Chalifert, A droite D89, Coupvray, Montry, RN34 à gauche, St Germain S/Morin, Entré coutevroult à droite, Jardinerie, VLC, Jossigny, guermantes, Torcy, Chocolaterie, Champs, Gournay, Le Perreux (Env. 71KM, 490m, 9399444).

DIMANCHE 14 JANVIER

Sortie amicale 77B. Départ à 9h00

Le Perreux, Noisy-le-Grand, Malnoue, Emerainville, Croissy-Beaubourg, Collégien, Jossigny, Favières, **Tournan**, Villé, Les Lycéens, Neufmoutiers, Villeneuve-le-Comte, Jossigny, Guermantes, Saint-Thibault-des-Vignes, Torcy, Noisiel, Champs-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (75 km, dénivelé 395m, 2198746)

DIMANCHE 21 JANVIER



Sortie ACBE dans Paris, avec vélo de course ou VTT, départ 8h30,

Par les bords de Marne jusqu'au confluent Seine et Marne, les bords de Seine, Notre-Dame, la place de la Concorde, les Champs-Élysées, le Sacré-Cœur puis retour par Nation, Vincennes. N° Openrunner : 16067308

DIMANCHE 28 JANVIER

Sortie amicale 76A. Départ à 9h00

Le Perreux, Chelles, Vaires, Guermantes, Jossigny, Serris, Bailly-Romainvilliers, Dainville, Villiers-sur-Morin, **Crécy-la-Chapelle**, Serbonne, Tigeaux, Villeneuve-le-Comte, La Sablonnière, Pontcarré, Roissy-en-Brie, Emerainville, Malnoue, Noisy-le-Grand, Le Perreux. (77 km, dénivelé 365m, 2241889)

N'OUBLIEZ PAS !

Tous les premiers vendredis de chaque mois (excepté pendant les vacances d'été), réunion club ouverte à tous à 20h45, *salle Charles de Gaulle, 75 avenue Ledru-Rollin, 94170 Le Perreux-sur-Marne. (Sous réserve des conditions sanitaires).*

Vendredi 3 novembre : réunion Club

Vendredi 1er décembre : réunion club

Dimanche 10 décembre : Assemblée Générale stade Chéron

Vendredi 5 Janvier : réunion Club

Dimanche 21 janvier : sortie dans Paris

SORTIES AMICALES

Date	Heure du départ	N° du parcours	Référence Openrunner	Dénivelé (mètres)
Dimanche 1 ^{er} octobre	8h30	79M	17658864	420
Dimanche 8 octobre	8h30	78A	2198777	493
Dimanche 15 octobre	8h30	89P	17659035	545
Dimanche 22 octobre	8h30	87B	2257431	342
Dimanche 29 octobre	8h30	83A	2258599	402
Mercredi 1er novembre	8h30	85L	17659066	350
Dimanche 5 novembre	8h30	84B	17659066	540
Dimanche 12 novembre	8h30	81A	2241922	323
Dimanche 19 novembre	8h30	86M	16632578	380
Dimanche 26 novembre	8h30	73C	2198690	610
Dimanche 3 décembre	9h00	70L	9090425	459
Samedi 9 décembre	9h00	78A	2198777	490
Dimanche 17 décembre	9h00	70C	2234658	390
Dimanche 24 décembre	9h00	65C	2234487	450
Lundi 25 décembre	9h00	66B	2234502	365
Dimanche 31 décembre	9h00	71A	2234700	300
Lundi 1 ^{er} janvier	9h00	75A	2241836	275
Dimanche 7 janvier	9h00	71L	9399444	490
Dimanche 14 janvier	9h00	77B	2198746	395
Dimanche 28 janvier	9h00	76A	2241889	365

CARREFOUR DES ASSOCIATIONS-JOURNÉES INITIATION



Le Carrefour des Associations a eu lieu cette année le samedi 9 septembre. Changement d'emplacement ... mais à l'ombre, appréciable face à cette canicule. Merci à toutes ACBEistes qui sont venues, ce qui permet d'animer notre stand.

En définitive, nous avons eu une dizaine de personnes intéressées ce qui va nous permettre d'organiser une ou deux journées d'initiation car les personnes pratiquent le vélo en solo, en général, et parcours 40 à 50km.

Joël M.

L'ART et le VÉLO.

Robert DOISNEAU- Jacques TATI



*Robert DOISNEAU (1912-1994)
LE VELO DE TATI, tirage gélatino-argentique,
Publié dans le magazine VOGUE d'octobre 1949.*

On doit à Louis DAGUERRE et Nicéphore NIEPCE la naissance de la photographie dans la première moitié du XIXème siècle, notamment avec l'invention du daguerréotype en 1839 qui permet de reproduire une image sur une surface d'argent polie. Depuis ces premières découvertes la technologie a évolué, ainsi il se crée dans la seconde moitié du XIXème siècle la profession de photographe. Progressivement la photographie revendique sa place dans la création artistique. Robert DOISNEAU participe à cette reconnaissance.

Robert DOISNEAU fût tout au long du XXème siècle un immense photographe reconnu internationalement. Il se définit comme un « *un pêcheur d'images* » en opposition à la notion de « *chasseur d'images* ». Cette nuance a son importance, elle manifeste la démarche du photographe par une approche respectueuse et attentive à l'égard du sujet. Consciemment ou non, Robert DOISNEAU dispose d'un regard ethnologique. Les 450 000 négatifs conservés par ses filles à l'Atelier Robert DOISNEAU à Montrouge attestent que le photographe a produit une lecture humaniste de la société tout au long de sa carrière montrant des scènes de la vie quotidienne vues avec tendresse, nostalgie et parfois ironie.

D'une manière générale Robert DOISNEAU photographiait spontanément, attentif à son environnement. Au cours de ses déambulations il savait attendre, observer, choisir l'angle de vision avant de déclencher l'objectif.

Travaillant pour la presse, certains clichés n'ont cependant rien de spontanés, ils font l'objet d'une réelle mise en scène. Ainsi en est-il du fameux « *Baiser de l'hôtel de ville* » pour répondre à une commande du célèbre magazine LIFE en 1950. On aurait tant aimé que cette photographie qui respire le sentiment amoureux soit vraie, et bien non et pourtant on y croit ! Pourquoi ? Ce sont deux comédiens qui s'embrassent mais les autres personnages sont bien des gens de la rue, d'ailleurs le regard de la jeune femme, derrière l'épaule du jeune homme, semble intrigué devinant la prise de vue.



Le baiser de l'hôtel de ville.

La photographie « *Le vélo de TATI* » présentée aujourd'hui est une composition burlesque et de connivence réalisée entre amis. En 1949 Jacques TATI sort son fameux film « *JOUR DE FÊTE* ». Dans ce film nous retrouvons le vélo, ou plutôt la bicyclette de François, joué par Jacques TATI, facteur facétieux, enjoué, toujours prêt à rendre service, souvent maladroit. Au village se monte la fête avec ses manèges, ses stands, sa guinguette, François donne un sacré coup de main où s'enchaînent gags et farces. En animation un film documentaire sur les services postaux en Amérique est projeté, montrant les évolutions technologiques entraînant des délais postaux raccourcis. François relève le défi et projette une tournée à l'américaine. S'ensuit une chevauchée hilarante où l'engin du facteur se prête à toutes facéties.

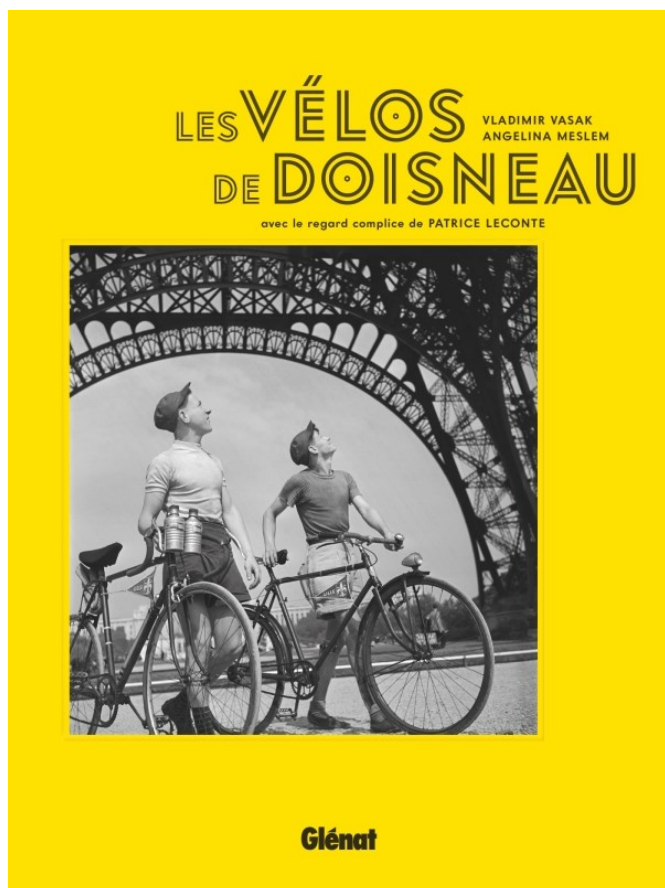
Facéties dites-vous ? Après avoir vu le film les deux amis s'emploient à produire cette photographie où l'on retrouve François tout penaud avec sa bicyclette démontée pièce par pièce à ses pieds. La chambre à air sur l'épaule montre une hernie susceptible d'exploser et d'engendrer un sursaut ridicule de François. Ses yeux grands ouverts fixant l'objectif interrogent Robert DOISNEAU pour lui demander ce qu'il fait là. On ressent dans cette photo un immense dépit de François.

Pour rester l'esprit de « *Jour de Fête* » je me pose la question : Combien de temps mettra François pour remonter sa bicyclette pour battre les américains ?

Pour conclure je recommande le livre « LES VELOS DE DOISNEAU » de Vladimir VASAK, Angéline MESLEM avec le regard complice Patrice LECONTE aux éditions Glénat (2022)

Avec une sélection de 120 photos d'exception, vivez la fabuleuse évolution du vélo et son usage au fil du XXème siècle. En 1936 avec l'avènement des congés payés la bicyclette symbolise l'accès à des espaces de liberté que Robert DOISNEAU saura saisir. L'après-guerre montrera des usages professionnels du vélo, ainsi que des vies autour de « vélo-boulot-dodo », avant que la voiture dès la fin des années cinquante, supplée les deux roues.

Livre à offrir, à se faire offrir, par défaut à s'offrir.



Jean-Paul EGRET



Maillots, coupe-vent, blousons, gants, aux couleurs du Club
Contactez Sylvain Le Douaron au 06 70 46 22 61
(christine.le_douaron@bbox.fr).



Inscrivez vos athlètes en solo et/ou en équipe au **1^{er} challenge indoor inter-associations du Perreux**

De 12 à 77 ans, venez vivre un événement sportif unique et inédit !
Samedi 3 décembre au gymnase de la Gaieté à partir de 13h

Le Challenge Indoor inter-associations du Perreux pour le Téléthon se fera de nouveau cette année 2023 pour le Téléthon. Nous avons été brillant en 2022 ! Mobilisons-nous pour ce challenge inter-associations du Perreux ! Par équipe, en solo, mixte Des infos vous parviendront prochainement. *L'image date de l'année dernière !*

LA SÉCURITÉ

Le 2 mars 2022 est promulguée l'article de loi 2022-200-296 visant à démocratiser le sport en France. Le certificat médical d'absence de contre indication (CACI) à la pratique sportive n'est plus une obligation.

Il appartient à chaque fédération de fixer les conditions dans lesquelles un certificat médical est exigible, sur avis de la commission médicale.

Notre fédération a travaillé en commun avec les commissions médicales des fédérations de cyclisme, de triathlon et athlétisme afin de dégager une évolution de propositions allant sensiblement dans le même sens et aboutissant à un nouveau questionnaire adulte de santé plus détaillé et bien sur strictement personnel.

La fédération a conscience de l'exigence de ce questionnaire, nécessitant un certain temps de lecture. Cela pourra être jugé rébarbatif en imposant au licencié une certaine rigueur. Mais celle-ci ne peut-être que lui être salutaire.

Responsabiliser, n'est-ce pas reconnaître au licencié ce nouveau pouvoir de décision qui nécessite aussi ce temps d'introspection sur son état de santé, sa capacité physique, ses habitudes d'entraînement régulier ou intermittent, voire pour certain, une reprise de son activité physique et aussi ses facteurs de risques personnels potentiels dont il devra tenir compte.

Si vous voulez plus de précision, je vous conseille de lire l'article paru dans la revue de la fédération (page 44-N°737 de septembre) dont est extrait ce texte. Joël M.

A partir de 2024, pour prendre une licence, vous devrez renseigner ce questionnaire de sensibilisation qui vous sera remis avec la fiche d'adhésion. Vous devrez produire une attestation sur l'honneur :

- d'avoir renseigné ce questionnaire et pris les dispositions médicales adaptées selon les recommandations de ce questionnaire ;
- d'avoir lu et assimilé les règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.
- d'avoir pris connaissance de la possibilité de consulter les recommandations de la bonne pratique pour la santé proposée sur le site de la fédération.

LES 10 RÈGLES D'OR **PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT**

- 1) Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2) Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3) Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 4) Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
- 5) Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6) J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5° ou supérieures à +30° et lors des pics de pollution.
- 7) Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- 8) Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9) Je ne fais jamais de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre+courbatures).
- 10) Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



LE COIN LECTURE

Quittons le monde du vélo, pour s'évader par la lecture !



Mélissa Da Costa a publié son premier roman « **Tout le bleu du Ciel** », superbe roman, qui a fait son succès. Si vous ne l'avez pas encore lu, je vous le conseille car une fois « entré » dans l'histoire, vous ne le lâcherez plus ! Munissez-vous de mouchoirs !

Mélissa a écrit une histoire bouleversante dans « **La faiseuse d'étoiles** ». Elle nous prouve une fois de plus que l'imagination n'a pas de limite, et qu'il n'existe pas de meilleur pouvoir que l'amour pour guérir les blessures les plus profondes. C'est un texte en faveur de l'UNICEF autour d'un projet en faveur de l'éducation et de l'enfance. C'est un texte bouleversant sur la maladie, le deuil et le pardon. L'autrice nous plonge dans les souvenirs d'un enfant et en particulier ses derniers instants auprès de sa mère qui se sait condamnée mais préfère inventer une mission secrète pour adoucir la peine de son fils.



Joël M.

CALENDRIER 2024

L'année 2024 approche, c'est le moment de préparer la prochaine saison.

La Flèche Vélocio le 29-30-31 mars en direction de Pernes-les-Fontaines. Ce rassemblement annuel dans un coin préservé de Provence, a été initié par Paul de Vivie dit « Vélocio ». Dans les années 1910, il avait l'habitude de « descendre » de Saint Étienne dans sa Provence natale à l'occasion de la fête de Pâques. A partir de 1924, il donna rendez-vous à ses amis et lecteurs du Cycliste aux Baux de Provence.

Le rendez-vous 2024 célèbrera son centenaire à Pernes-les-Fontaines sa ville natale.

Nous espérons avoir plusieurs équipes, l'ACBE étant fidèle à cette organisation (voir le règlement ci-dessous).

Tour de Corse : nous envisageons un séjour sur cette magnifique île. Plus de renseignements lors de notre prochaine réunion club. Contact : Pascale Urbanski.

Séjour dans les Ardennes envisagé.

Un WEE pour découvrir une région. Cette année, nous sommes allés à Dijon pour la randonnée des Grands Crus.

Certains craignent de s'ennuyer après les Paris-Brest-Paris. L'ACBE a longtemps été actif sur les randonnées « les Diagonales de France ». **A quand un prochain diagonaliste ACBE ? 2024** ce serait une bonne année ... règlement ci-dessous !

Si vous avez des souhaits, faites nous remonter vos projets.

Et si vous avez des projets personnels et que vous souhaitez les partager avec d'autres personnes au club faites nous en part afin d'en faire un événement CLUB.

Joël M.

La Flèche Vélocio

Club : AUDAX CLUB PARISIEN

Le Principe : créée en 1947, c'est une randonnée cycliste direction de la Concentration Pascale en Provence organisée le WEE pascal. C'est une épreuve en équipe de 5 maximum et il s'agit de réaliser la plus grande distance possible en 24H.

Les parcours : le minimum est de 360km et le record absolu est de 775km.

Site et règlement : audax-club-parisien.com



en

Les Diagonales

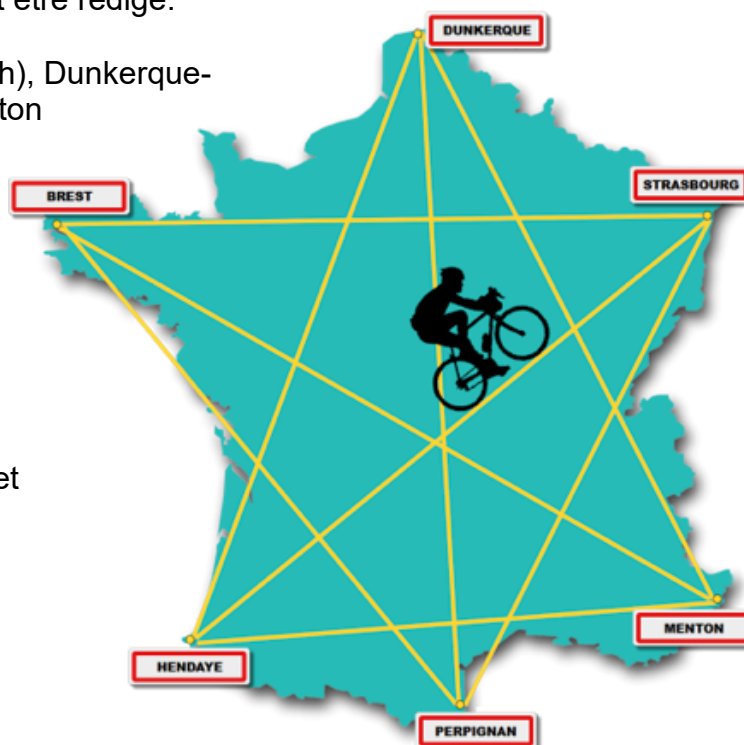
Organisateur : Fédération Française de Cyclotourisme

Le Principe : au nombre de 9 il s'agit de relier à bicyclette 21 sommet de l'hexagone français dans un certain délai. Une particularité : pour être homologué, un texte sur la flèche réalisé doit être rédigé.

Les parcours : Brest-Menton (1400km-115h), Dunkerque-Perpignan (1190km-100h), Dunkerque -Menton (1190km-100h), Hendaye-Strasbourg (1170km-99h), Best-Perpignan (1060km-89h), Brest-Strasbourg (1050km-88h), Dunkerque-Hendaye (1050km-88h), Hendaye-Menton (940km-78h), Strasbourg-Perpignan (940km-78h).

Faisable dans un sens ou l'autre.

Site et règlement : diagonales.homelinux.net



COMPTE-RENDU RÉUNION BUREAU Jeudi 14 septembre 2023

Lieu : Salle Clémenceau, 34 Avenue Georges Clémenceau, Le Perreux

Ordre du jour

- Point sur les licenciés
- Point sur les finances
- Licences 2024 : changement de procédures
- AG 2023 : renouvellement du bureau/organisation
- AG Extraordinaire : statuts/membres
- Organisation du 11 Novembre
- Calendrier 2024 : séjour, Tour de Corse
- Journée réflexion CODEP
- Stage mécanique
- Bilan Carrefour des Associations/journée
- Lettre mensuelle
- Bonneterie
- Informations diverses
- Questions

Sont absents : Gérard Delomas et Lionel Drochon

1) Point sur les licenciés

102 licenciés et 4 adhérents (-8 par rapport à l'an dernier à la même époque)

À la suite du Carrefour des Associations, nous espérons de nouvelles inscriptions. Cette année encore quelques acébéistes sont partis entamer une autre tranche de vie loin de la région parisienne !

2) Point sur les finances

Le fond de réserve est d'environ 10000€ à ce jour (9200€ à la même date l'an dernier). Les dépenses prévues sont de l'ordre de 1300€.

Il n'y a pas à ce jour de commande en bonneterie et uniquement des entrées.

Nous investirons dans une lampe de projecteur (environ 180€) et un barnum pour les Boucles de l'Est. Il est suggéré de faire appel pour ce barnum à la mairie.

3) Licences 2024 : changement de procédures

Pour 2024, le FFvélo ne demandera plus de certificat médical, les licences étant toutes des licences rando.

Seuls les acébéistes qui voudront participer à des cyclos sportives devront en fournir un pour l'occasion.

Tous les licenciés devront en revanche répondre à un questionnaire de santé qui sera plus long que le précédent.

4) AG 2023 : renouvellement du bureau/organisation

Le président Joël Mégard nous parle de sa succession éventuelle (pas à l'ordre du jour actuellement mais il faut prévoir !) et souhaiterait pouvoir le faire « en douceur » en accompagnant durant un an ou deux la ou le nouveau président.

Les sortants du bureau sont : Gérard Delomas, Lionel Drochon, Philippe Sauvage et Pascale Urbansky.

5) AG Extraordinaire : statuts/membres

Elle aura lieu juste avant l'AG traditionnelle.

Pascale Urbansky a travaillé avec d'autres aux changements de statuts concernant les statuts de membre bienfaiteur et de membre d'honneur. Elle nous a présentés les modifications souhaitées par le comité.

Ces modifications seront soumises au vote de tous les acébéistes

6) Organisation du 11 Novembre

Marie-Paule Genzmer se propose de l'organiser avec plusieurs parcours et départ en voiture jusqu'à Saint-Mard ou bien sûr départ vélo du Perreux pour un plus long parcours. Un mail d'information sera envoyé mi-octobre.

7) Calendrier 2024

Cette année nous proposons un séjour en Corse avec deux formules : une formule « cool » et une formule « normale » en se rattachant à l'organisation de Cycling Corsica (comme en 2018). C'est un voyage itinérant avec transport des bagages par voiture. Il aura lieu en mai ou en juin.

De même, nous proposons un séjour Club dans les Ardennes.

Les dates (mai ou juin) seront choisies par sondage auprès de tous les licenciés.

8) Journée réflexion CODEP 94

Elle aura lieu le samedi 25 novembre et donne lieu à d'intéressants débats sur l'avenir des clubs.

Notre président s'y rendra et cherche des volontaires pour l'accompagner.

9) Stage mécanique

Il aura lieu le samedi 2 décembre 2023 et **la clôture des inscriptions est le 11 novembre.**

10) Bilan Carrefour des Associations

10 personnes, comme l'an dernier, se sont intéressés à notre activité.

Une rejoindra le club dès ce samedi.

Des journées d'initiation seront organisées et Carole T prend en charge cette organisation.

11) Réunion club - Lettre mensuelle

Constat : nous envoyons beaucoup d'informations actuellement et de ce fait nos réunions ne regroupent que peu de monde en général et toujours les mêmes. L'idée est de faire de nos réunions « le pot du mois » avec un ordre du jour allégé et/ou un thème précis avec éventuellement un intervenant extérieur.

En parallèle, chaque début de mois, éditer une « lettre du mois » avec le constat du mois passé, les événements du mois et à venir (sortie/réunion ...), mettre des récits « nouveaux », des informations générales ... Ce serait un plateau mensuel, communiqué par mail et sur Facebook groupe fermé.

Pour redynamiser les réunions, un thème sera donc choisi par réunion (ex : celle du 29/09 aura pour thème le PBP avec questions/réponses aux participants présents).

Le rythme d'une réunion tous les deux mois est retenu.

Après de nombreux échanges, la lettre mensuelle est abandonnée et nous gardons le bulletin trimestriel et les réunions tous les mois avec une thématique et un ordre du jour succinct.

12) Bonneterie

L'ancien fournisseur a cessé son activité.

Nous allons nous tourner vers le fournisseur (Noret) qui a produit les équipements du Paris-Brest-Paris.

13) Informations diverses

- Ensemble à vélo le 1er et 2 juin 2024

- RVM (Rayons Val de Marne) 2024 à Vierzon

- Voyage itinérant féminines en 2024 du 12 au 15 septembre en Alsace.

L'arrivée de ce voyage est à Paris et les clubs de l'Île de France seront sollicités pour accompagner les arrivées sur Paris.

- Le 6 avril : relais de la flamme olympique

14) Questions

Pascale demande les dates des formations premier secours.

Les dates seront communiquées prochainement

Marie-Paule Genzmer

✓ **« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre » Albert Einstein**

À LA DÉCOUVERTE D'UNE RÉGION

C'est au Perreux que la CGT s'est unie pour la résistance contre le nazisme.



Un soir du 17 avril 1943, il faisait beau et ils sont arrivés un par un par les Bords de Marne. André Tollet, Henri Raynaud, les unitaires de la CGT. Louis Saillant et Robert Bothereau pour les confédérés de la CGT. Les mêmes qui s'étaient déchirés en 1939 sur la question du pacte germano-soviétique se rencontraient ici au Perreux. Une réunion décisive dans l'organisation de la résistance française appelée par le général de Gaulle depuis Londres. Elle a été célébrée ce lundi à l'occasion des 75 ans du conseil national de la résistance (CNR) créé le 27 avril 1943.

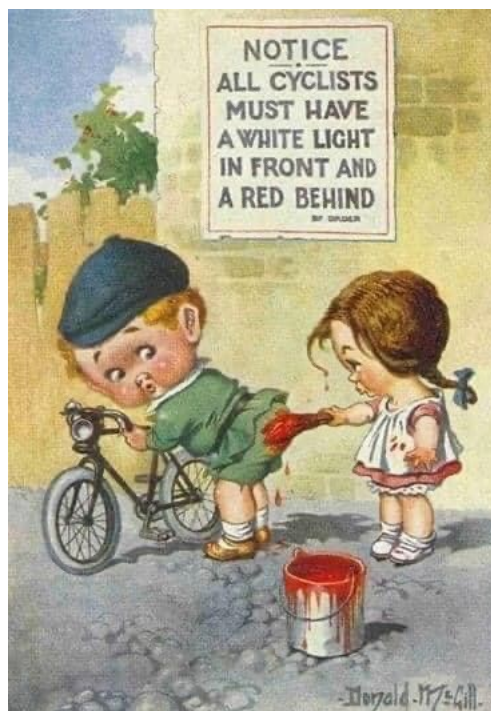
Ils se sont engouffrés dans l'allée du Stade pour se mettre à l'abri chez Henri Fritsch. Ce dernier, un militant CGT discret a monté la garde toute la nuit devant l'étroit passage duquel, si les Allemands arrivaient, l'on pouvait s'enfuir par l'arrière. Les discussions ont duré du soir jusqu'au matin et furent difficiles. Il n'empêche, la CGT réunifiée, « la classe ouvrière toute entière, des militants de base aux cadres, se sont unis, facilitant la tâche confiée par de Gaulle à Jean Moulin d'organiser les forces résistantes après la bataille de Stalingrad perdue par les nazis ».

C'est dans ce modeste pavillon de banlieue que cette réunion décisive a eu lieu. La portée de cette réunification entre les deux mouvements est considérable. Unie, la CGT devient un des membres fondateurs du CNR qui lui permettra de participer à l'exercice du pouvoir et de mettre en place les transformations sociales dès 1944. C'est au CNR que l'on doit la création de la sécurité sociale, le rétablissement de la liberté de la presse ou encore la nationalisation des grandes banques.

Une plaque célèbre cet évènement majeur de notre république.
Article issue du Parisien en 2018 écrit par Marion Kremp.

Joël M.

Indispensable pour le Paris-Brest-Paris !



La première course Paris-Brest-Paris

Au 19^e siècle, le vélocipède remporte un énorme succès.

La course Paris-Brest-Paris
est la plus longue du monde à l'époque!



QUAND ? Départ de la course
le 6 septembre 1891.



Illustrations : Laurent Audouin

6 SEPTEMBRE 1894, C'EST LE DÉPART. IL EST 6 H 17.



LES COUREURS COMMENCENT PAR DÉFILER DANS PARIS.



Bonne chance les gars!

Tâchez de ne pas avoir de crevaisons en route!

SUR LES CHAMPS-ÉLYSÉES, LA FOULE EST AU RENDEZ-VOUS.



J'aimerais bien participer à une course!

Vous n'y pensez pas, ma chère! La compétition, c'est réservé aux hommes.

J'ai lu dans le journal que des coureurs avaient des pneus gonflables. Incroyable!

CERTAINS CYCLISTES SONT CONNUS.



C'est Joseph Louis Laval, dit Jiel. Il est très fort!



Charles Terront est une star. Il a remporté plein de victoires!

ET D'AUTRES MOINS!



Il ne va pas aller loin avec son grand-bi.

Ce vélo n'est plus à la mode!

LE VRAI DÉPART A LIEU DANS LE BOIS DE BOULOGNE. IL EST 6 H 55.

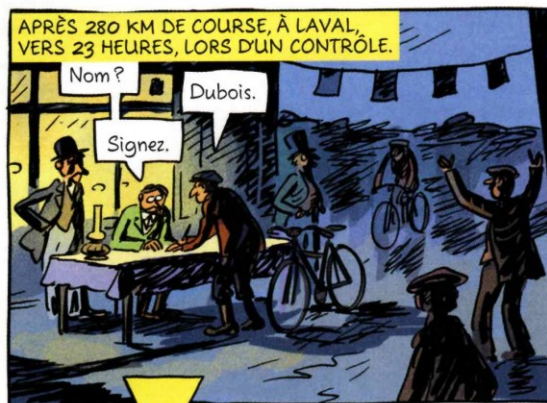


Attention... Partez!



Qui sont ces gars qui roulent devant les coureurs?

Ce sont les entraîneurs! Ils vont se relayer pour que leurs coureurs roulent plus vite.



BREST, LE 7 SEPTEMBRE VERS 13 H 30.

On a pris la charrette pour venir. On est là depuis le lever du soleil.

J'ai faim!

Je cherche l'hôtel de la Bourse.

Juste à gauche.

Quand est-ce qu'ils arrivent, les coureurs?

À L'HÔTEL DE LA BOURSE, LES CONTRÔLEURS ATTENDENT...

J'ai reçu un télégramme. Terront est mort à Saint-Brieuc!

MAIS UN PEU PLUS TARD...

Charles Terront n'est pas mort.

C'était une fausse nouvelle, alors? Incroyable!

Maudites rumeurs!

APRÈS 598 KILOMÈTRES, À 16 H 07, LE PREMIER COUREUR ARRIVE.

Monsieur Jiel, vous êtes le premier à Brest. Bravo!

Merci pour le bouillon. Je me sens mieux!

Une poire?

Une photo avec Monsieur le Maire!

FLASH!

QUINZE MINUTES APRÈS SON ARRIVÉE, JIEL REPART POUR PARIS.

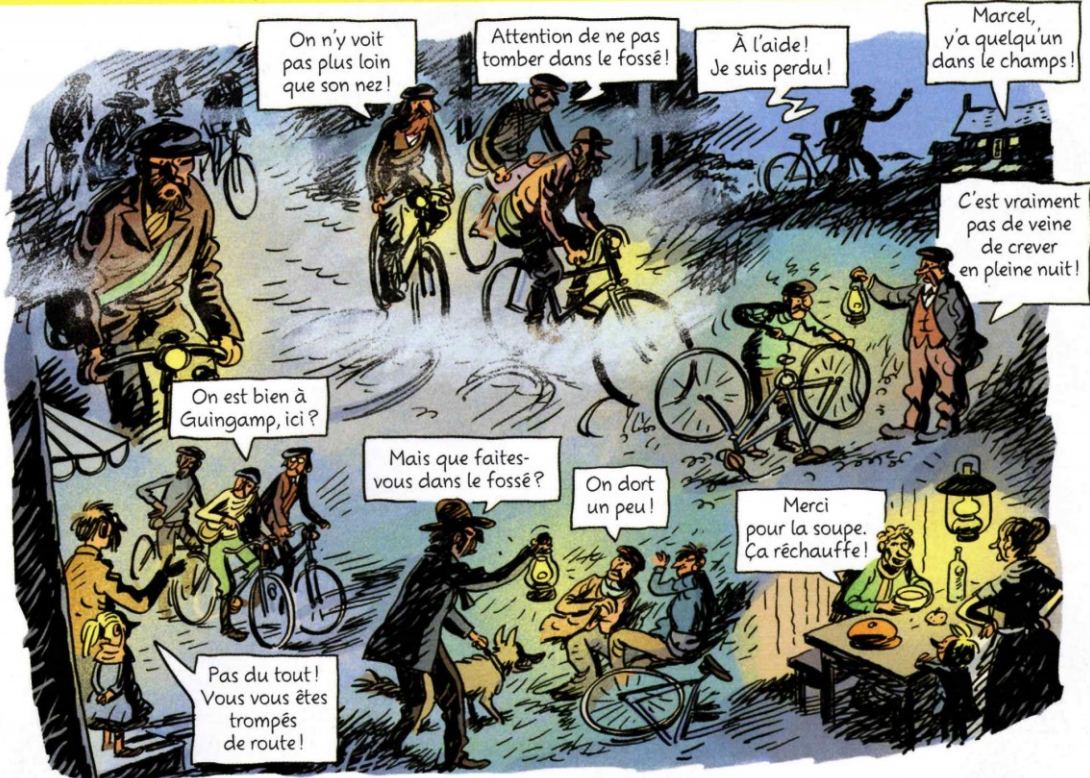
Ben, il n'est pas resté longtemps!

Certains coureurs ont abandonné et rentrent à Paris en train.

PLUS LOIN...

Vas-y Terront! T'es deuxième!

Bon sang, j'ai du retard. Jiel est un redoutable adversaire!





CENT VINGT-NEUF ANS PLUS TARD, CETTE COURSE MYTHIQUE EXISTE TOUJOURS. ELLE A LIEU TOUS LES QUATRE ANS.



Textes BD et Repères: Catherine Loizeau. Illustrations: Sylvain Frécon.

Des ACBEistes témoignent sur leur Paris-Brest-Paris 2023

Vincent : « 2023 était mon deuxième PBP : c'est d'abord un défi sportif, qui nécessite une bonne préparation physique et mentale. Mais j'y suis revenu pour revivre les émotions engendrées par la démesure de l'événement avec ses 6810 cyclos venus de 71 pays, son ambiance, l'échange avec les participants, les bénévoles, le support incroyablement généreux des habitants sur le bord des routes. »

Lionel C. : « Mon 4ème PBP est bouclé, hors délai, mais terminé quand même... Comme pour les précédentes épreuves, mon objectif n'était pas de faire un temps mais de finir dans les temps et surtout dans les meilleures conditions de récupération sans bobos... Cette année, j'avais bien commencé ce périple jusqu'à Carhaix, malheureusement j'ai terminé l'épreuve avec la Covid et avec tous les désagréments que ça m'a causé.

Comme à chaque fin d'épreuve, on ne dit plus jamais... Le lendemain, peut-être et le surlendemain, on pense déjà comment on se préparera pour entamer cette épreuve mythique comme si c'était une drogue... Tant qu'il y a de la vie, il y'a PBP... Donc rendez-vous en 2027... »

Carole : « Après un gros lobbying de Joël, notre président, et de Marie Paule (randonneuse au long cours) me disant que j'en étais capable, j'ai finalement dit oui pour ce défi un peu fou, il faut bien le dire ! 1230 km en 90h maxi, j'appréhendais surtout les nuits sans sommeil. Mais la ferveur des habitants du bord de la route est telle, et les cyclos du monde entier tellement nombreux (nous étions 6810 sur la ligne de départ, et 71 nationalités !) que finalement, on a toujours quelqu'un pour nous sortir de la torpeur du sommeil qui nous gagne !

Je retiendrai donc cette ambiance incroyable, comme il n'en existe nulle part ailleurs, mais aussi le dévouement sans faille des 2500 bénévoles, sans qui ça ne pourrait pas avoir lieu.

Pari réussi pour moi en 87h23 ! Rdv en 2027 ? A voir 😊 »

Damien : « Après avoir fort opportunément vécu à l'étranger pour l'édition 2015 puis en être habilement rentré définitivement exactement la semaine de l'édition 2019 j'ai dû admettre que j'avais éclusé mes meilleures excuses pour échapper au PBP alors que je roulais dans un club longue distance : l'ACBE. Résultat : beaucoup de bonheur (comprendre souffrance en langage cyclotouriste), un PBP réalisé en 67h dont 46 à rouler. Autrement dit 21h à discuter avec les bénévoles, les autres cyclistes et les riverains sur les bords des routes (et 4h à dormir quand même). Certes je me suis arrêté grosso modo deux fois plus que prévu mais ça n'est en fait que le reflet du plaisir que j'ai eu à profiter de l'ambiance incroyable du PBP. Et puis finalement, il n'y a pas que le vélo dans la vie... »

Sébastien : "PBP, c'est un événement que je croyais encore inaccessible il y a à peine deux ans, un virus inoculé par les fondus de la longue distance du club, et enfin une aventure hors norme faite de rencontres avec des personnes, des cultures, des territoires. Un cocktail explosif de plaisir et de souffrances où le plaisir l'emporte avant tout."

Laurent O : « Le PBP c'est cet événement quadriennal où la terre entière cyclotouriste se donne rendez-vous et que j'ai toujours considéré comme réservé à une certaine "élite" du vélo.

Adhérent de fraîche date de l'ACBE et attiré par la longue distance j'ai souhaité y goûter, aidé en cela par une émulation collective et les encouragements de mes camarades de sortie du dimanche matin. Ce qui est proprement incroyable c'est que pendant quelques jours des cyclistes anonymes deviennent des "héros" célébrés, encouragés et souvent choyés par des milliers de personnes qui œuvrent à la réussite de cette grande fête du vélo.

C'était mon premier PBP et c'est comme le gâteau du même nom : une fois qu'on y a goûté, on a envie d'en reprendre ! »

VOS RÉCITS : PARIS-BREST-PARIS 2023

Paris-Brest-Paris 2023 : Prologue. Le Paris Brest Paris de Vincent Pedregno

Paris-Brest-Paris est une aventure sportive, humaine, et dans le cas de l'ACBE une aventure collective. Chacun le vit à sa manière, avec ses capacités physiques, mentales, sa sensibilité. Voici mon récit de la randonnée. Comme l'épreuve, ce récit sera long, il y aura des hauts, il y aura surtout des bas, il y aura des erreurs, des approximations, mais peut-être aussi, qui sait, des moments de grâce ; comme sur l'épreuve, certains s'endormiront au milieu du récit, et je sais bien que certains n'arriveront pas au bout : vous êtes pardonnés, et il ne vous sera pas demandé de pointer à chaque paragraphe.



Paris-Brest-Paris 2023 : L'ACBE en force

Nous sommes quatorze ACBEistes au départ, dont deux féminines. Au gré des BRMs et du très actif groupe Whatsapp, nous avons appris à nous connaître. On peut classer ces ACBEistes en deux grandes catégories : le premier groupe, ceux qui visent un temps. Le deuxième groupe, le gros des troupes, dont le but est de terminer sous les 90h. J'appartiens à ce dernier. On peut également distinguer ceux qui l'ont déjà fait au moins une fois, quatre d'entre nous dans ce cas (pour ma part une fois en 2015), et les néophytes, les dix autres. En somme un très bon millésime.

Paris-Brest-Paris 2023 : Le matériel

La veille, nous échangeons des images de nos montures, et surtout le poids des bagages. En moyenne, c'est 6 Kg de bagages : matériel de réparation, vêtements, nourriture, trousse de secours. La plupart avons des vélos en carbone, avec sacoche type bikepacking, comme c'est devenu très populaire depuis plusieurs années. La palme du plus beau vélo à la randonneuse plus traditionnelle de Laurent.



Sylvain, lui, en vieux briscard, ne prépare son vélo que le matin même, comme s'il partait pour une simple amicale.

Beaucoup recommandent de ne pas le faire, mais j'ai un sac à dos. J'y mets mon téléphone, le kit de réparation. Et j'y ai accroché ma mascotte, une betterave offerte par mes filles, baptisée Betty Root. PBP, ça se joue au mental, et dans les moments durs, rien de tel qu'une betterave qui te susurre à l'oreille : « Allez Papa ! ».



Dimanche 20 aout : la pression monte

Nous nous retrouvons dans le grand parc verdoyant de la Bergerie nationale à Rambouillet, noyés au milieu d'une foule de près de 7000 cyclos, venus de 70 pays, des maillots de toutes les couleurs, des vélos en carbone, en acier, en titane, en bois, des voitures à pédales, des tandems, une triplète allemande. Ça parle toutes les langues, avec tous les accents.

J'aime cette ambiance, tu sens que tu as la chance de participer à un événement hors-norme.

Je prends une photo avec un cyclo de Seattle pour envoyer à un couple d'amis qui vit là-bas.



Bien qu'ayant un PBP à mon actif, l'estomac est noué : mon corps sent bien qu'il va être soumis à rude épreuve. Je tâche de boire car il fait chaud, je m'alimenterai sur la route, une fois que je serai plus détendu.

Le décor est planté. Le président nous a dit : « PBP, ce n'est jamais que quinze amicales ». J'ai donc découpé ce récit en quinze paragraphes.

Amicale 1 : La madeleine de Proust

Rambouillet – Mortagne – 119km, dev+ 1150m

Départ : 19h04 – Arrivée : 23h53, durée : 4h49.



Je pars dans 15mn. Si tout va bien, petit déjeuner à Fougères en Ille et Vilaine.

18:42 ✓✓

Après l'attente de ces dernières heures, teintée d'un peu de doute, je me sens soulagé et rassuré de pouvoir enfin pédaler. Les groupes se forment peu à peu, on n'entend que le bruit des roues, et parfois un bout de discussion en espagnol, en allemand, en hollandais, en anglais, en français. Je reste raisonnable et laisse filer les pelotons qui vont trop vite pour moi. Il fait chaud, je m'attache à bien boire, un bidon consommé dans la première heure.

Bref un début somme toute paisible, quand tout à coup, après 1h15mn, la voix bien connue de Lionel D.: « allez Vincent, accroche ». Telle une madeleine de Proust, cette injonction me ramène huit ans en arrière, une belle période : nous avons fait, Sylvain, Lionel, Jean-Pierre et moi-même, l'intégralité des qualifs et une partie du PBP ensemble.



Photo souvenir de 2015.

Et, sans réfléchir, me voilà comme huit ans plus tôt, à bloc dans la roue de Lionel (j'espère qu'il ne m'en voudra pas de l'avoir traité de madeleine) :

« Qu'est-ce tu fais là ? Je ne m'attendais pas à te voir revenir si rapidement !

- Ça va vite, je suis à 32km/h depuis le début. »

Je sens bien que ce n'est pas raisonnable, je n'ai plus la même force. Lorsque deux espagnols viennent en remettre une couche, je décroche, laissant filer Lionel sans trop de regrets. Je m'arrête un peu plus loin pour faire de l'eau et enfile mon gilet haute visibilité.

J'attaque la nuit tranquillement, jouissant de ce moment que j'affectionne particulièrement, quand l'obscurité nous enveloppe, chacun s'enfermant dans sa petite bulle.

J'arrive à Mortagne, je passe sans m'arrêter.

Amicale 2 : Ca déraille

Mortagne – Villaines – **83 km**, dev+ 662m

Départ : 23h55 – Arrivée : lundi 21, 3h12, durée : 3h17. Pause Villaines : 40mn

Les villages, s'enchainent, les bosses également. Je profite du spectacle du serpent de lumière dans les lacets : rouge quand tu regardes devant, blanc quand tu te retournes. La nuit est douce et les villageois restent tard devant leur perron à nous encourager.

J'essaie de me préserver et ne pas emmener un trop gros braquet dans les montées. J'alterne petit plateau dans les montées et grand plateau dans les descentes. Soudain, en voulant passer le grand plateau, crack ! au niveau de la cocotte. Je suis un peu inquiet, mais a priori, je peux rouler sur le petit plateau sans problème. Je verrai au prochain contrôle. Ça résout de facto mon problème de pas vouloir emmener trop gros.

Arrivée à Villaines. Je vais au stand réparation. Le mécano me dit que ce serait compliqué de réparer car les câbles sont intégrés dans le cadre, mais me rassure sur le fait que le dérailleur avant ne bougera pas. Il en profite pour fixer ma plaque de guidon, dont une attache avait cassé. « Au moins j'aurais réparé quelque chose », me dit-il en rigolant, et nous nous séparons dans la bonne humeur.

Je vais me restaurer, j'opte pour un repas chaud car il y a peu d'attente.

Je passe au contrôle, où je croise Sébastien, parti 15mn devant moi. Nous repartons ensemble. C'est déjà le deuxième ACBEiste que je croise.

Amicale 3 : Premier abandon

Villaines – Fougères – **89 km**, dev+ 748m ,

Départ : 3h53 – Arrivée : 7h48, durée : 3h55mn. Pause Fougères : 49mn

La période 4h – 6h est dure, comme toujours. Notre corps nous rappelle que à cette heure, sa place n'est pas sur un vélo mais dans un lit confortable.

Pour passer ce moment, le mieux est de se concentrer sur le petit déjeuner que l'on prendra plus tard.

Arrivé au contrôle de Fougères, j'ai la surprise de voir Lionel G. , parti 2 heures avant. Je me dis que ce n'est pas bon signe, et en effet, il n'est pas au mieux : difficulté à s'alimenter. Il veut abandonner.

Sébastien a le bon réflexe : avant toute décision, il conseille de faire une pause et prendre une boisson chaude. L'attente à la restauration est longue, nous partons chercher un café en ville. Malheureusement, nous ne trouvons rien sinon une boulangerie. Petit déjeuner (quiche aux légumes pour ma part, va savoir, c'est ce qui me faisait le plus envie à ce moment), sans boisson chaude, sur le bord de la route. Cette pause n'est pas à même de requinquer Lionel, et nous nous résignons à le laisser. Il gèrera le rapatriement avec son épouse.

Après trois étapes, j'ai déjà retrouvé trois ACBEistes.

Prêt pour attaquer la Bretagne.

Amicale 4 : Fortunes diverses

Fougères – Tinténiac – 61km, dev+ 440m : fortunes diverses

Départ : 8h37 – Arrivée : 11h05 durée : 2h56

Pause Tinténiac : 1h10 (!)

Ce tronçon se passe sans fait notable : le soleil nous réchauffe, le relief est modéré, les routes larges, le paysage pas très agréable. Si tout se passe comme prévu (« Mais pourquoi, sur un PBP, tout ne se passerait pas comme prévu ? »), au retour nous passerons ici de nuit.

L'ambiance dans les villages est déjà au plus haut, et ce sera comme ça tout le long du parcours.



A l'arrivée à Tinténiac, nous croisons Sylvain, qui est en train de repartir : quatre étapes, quatrième ACBEiste croisé. Le président avait raison, nous sommes sur une amicale en Seine-Et-Marne.

Nous nous restaurons. Nous en profitons pour prendre des nouvelles des copains. Philippe, après un départ difficile, semble s'être refait la cerise. Pierre a chuté et est contraint à l'abandon. Tout ça n'est pas très réjouissant. Cela nous affecte, mais il faut passer outre si nous voulons continuer.

Je partage avec vous ce message envoyé à ma famille. Les messages envoyés à chaud ont le mérite de bien traduire notre état d'esprit à ce moment-là. Quelques jours après, les impressions s'estompent, se déforment, se mélangent.



J'ai passé la nuit tout seul avec Betty Root. Depuis ce matin je suis avec un copain du club. On a déjà un abandon, deux en difficulté. Moi ça va, je roule bien, je crains un peu cet après-midi avec la chaleur. L'ambiance est extraordinaire! Des gens dehors dans chaque village, toute la nuit. Des décorations dans tous les villages. C'est l'événement.

11:49 ✓



Amicale 5 : Histoire de câbles

Tinténiac – Loudéac – 84km, dev+ 873m –

Départ : 12h15 – Arrivée : 17h11 , durée : 4h56 – pause 1h (sieste)

Pause Loudéac : 33mn

Il fait chaud, nous roulons encore et toujours.

Je m'aperçois que j'ai oublié le câble pour charger mon téléphone. Il faut vite remédier à cela car j'ai promis de donner des nouvelles à la famille, c'est aussi avec le téléphone que je suis les copains, mais surtout, c'est mon téléphone qui enregistre ma route sur Strava. Et comme chacun sait : « Si ce n'est pas sur Strava, ça n'existe pas ! » Je trouve ce qu'il faut dans un Carrefour contact.

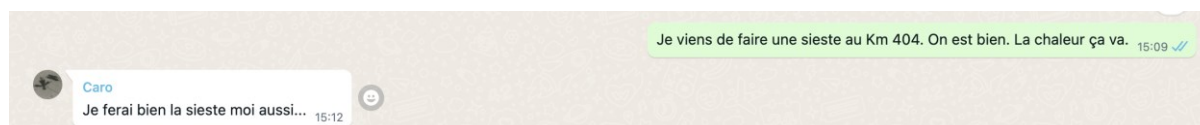
Sébastien, qui m'attend patiemment, remarque avec perfidie que je peux me passer d'un câble de dérailleur, mais pas d'un câble d'iPhone : quelle époque !



Sur le bord de la route, dans un village, nous apercevons Christophe qui dort sur une pelouse. Un peu plus loin, après deux heures de vélo, nous nous laissons également tenter par une petite sieste en compagnie d'une quinzaine de concurrents étalés sur une belle pelouse le long de la route.

J'envoie un message ambigu sur Whatsapp, et Sylvain, nous croyant en train de rouler vers Loudéac, décide de nous attendre... alors que nous dormons du sommeil du juste.

Je tiens au courant ma famille, noter le message d'encouragement (la faute d'orthographe est due à l'émotion de recevoir des nouvelles) de mon épouse qui est au travail.



Arrivée à Loudéac.

« Eh le Perreux ! » : le type au stand crêpes est un copain d'Alain G. L'ACBE est partout on vous dit !



Nous retrouvons Christophe, qui, nous ayant vu dormir sur le bas-côté, a prévenu Sylvain de ne pas nous attendre.

Nous prenons des nouvelles des copains : Benoît a passé Brest, Damien continue d'établir le guide Michelin des contrôles du PBP, Philippe passe à la pharmacie mais semble bien, Laurent prend un galette-saucisse à Tinténiac : difficile de dire si c'est bon signe ou au contraire un manque total de lucidité.



Contrôle, remplissage des bidons. Nous retrouvons Christophe et nous repartons à trois. L'ambiance amicale continue !

Sébastien a pour objectif de dormir à Brest chez des amis, moi à Carhaix.

Amicale 6 : Les démons de minuit m'emmènent...

Loudéac – Carhaix – 80km, dev+ 761m –
Départ : 17h44 – Arrivée : mardi 22, 2h23 durée :
Pause Saint-Nicolas : de 20h11 a 0h54 (4h43).
Pause Carhaix : 29mn

Il fait toujours chaud, les côtes sont nombreuses et plutôt raides. Heureusement, comme nous le fait remarquer pertinemment Sébastien, « Il faut reconnaître que les routes sont bonnes ». Que n'a-t-il pas dit : 1km plus loin, le grain est grossier, ça ne rend pas du tout, le vélo vibre de partout. Je prends le soin de notifier Sébastien avec la plus grande courtoisie : « s'il te plait, la prochaine fois tu fermes ta g... », et nous continuons.

Ce relief entame un peu mes réserves. Je décide de faire la pause à Saint-Nicolas plutôt qu'à Carhaix. Christophe me suit, Sébastien lui part vers Brest.

Dîner, douche, et direction le dortoir. L'idée est de dormir trois heures, de 21h30 à 0h30. Malgré la fatigue je n'arrive pas à fermer l'œil. Je somnole bien un peu, mais à 1h, toujours impossible de dormir. J'enfile un nouveau cuissard et nouveau maillot, puis je sors prendre un café en attendant Christophe. Je croise Pascale et Carole, qui sont en train de repartir, histoire de ne pas arriver hors délai au contrôle de Carhaix. Déjà sept ACBEiste croisés sur la route !

A 1h du matin, nous repartons. Je suis un peu perturbé par cette absence de sommeil, je sens bien que tôt ou tard, je vais le payer.

Vers Carhaix, c'est assez roulant, je m'attendais à plus dur. Christophe reste dans ma roue.

Arrivée à Carhaix. Christophe m'avoue que son dos le fait trop souffrir et qu'il abandonne. Je lui souhaite bon courage, je ne peux pas faire grand-chose de plus, et je repars, direction Brest.

Amicale 7 : Tonnerre de Brest

Carhaix – Brest – 90 km, dev+ 943m

Départ : 2h52 – Arrivée : 7h15 durée : 4h13

Pause Brest : 1h22

Je repars seul. Je passe les monts d'Arrée sans problème. Il fait un peu frais dans la descente. A cet endroit, le grand plateau me manque.

Mon cuissard, que je n'ai pas assez testé avant l'épreuve, me fait mal. Peut-être est-ce psychologique : c'est le cuissard que j'avais le 1^{er} juillet, lorsque j'ai crevé trois fois et fait une belle chute. Quoiqu'il en soit, j'en changerai à Brest.

J'arrive à Landernau, persuadé que c'est déjà Brest et qu'il ne reste qu'une montée. En réalité il y a bien trois bosses, en outre l'entrée dans Brest par ce côté est moche. J'arrive à Brest, sur le moment un peu remonté contre l'ACP, bande de Bachibouzouks, qui a imaginé ce parcours alors qu'en 2015 nous passions par le pont Albert Louppe.

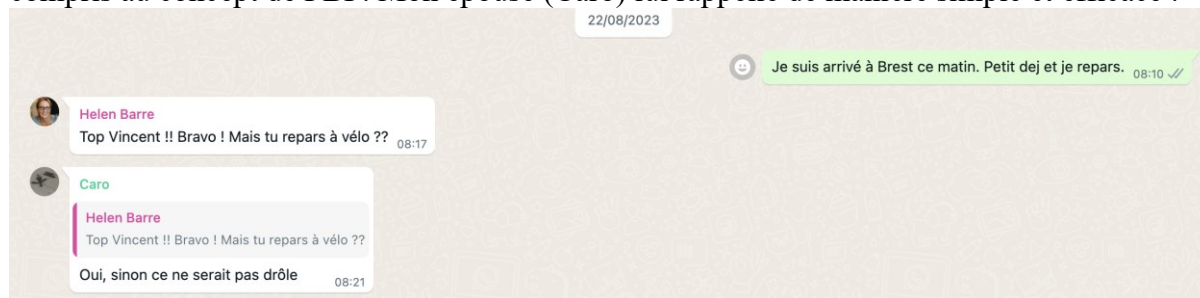
Si vous avez bien suivi, j'arrive à Brest en exactement 36h, donc plutôt en ligne avec mon objectif autour de 75-78h.

Je croise Sylvain, qui tranquillement se fait changer les cales au stand Shimano avant de repartir. Et pourquoi pas aller chez le coiffeur ? Il m'annonce l'abandon de Lionel D. (je n'avais pas vu le message sur le groupe Whatsapp).

Pour ma part, je vais me doucher histoire d'être propre avant de changer de nouveau de tenue. Cette douche a pour effet de me détendre... mais aussi de me faire sentir la fatigue.

Avant de repartir, je prends des nouvelles de Sébastien : il finit son café et est sur le point de repartir. Nous convenons de nous retrouver sur le pont qui traverse la rade.

J'ai un peu de temps, je tiens au courant la belle famille, dont Helen, en Autriche, qui n'a pas tout compris au concept de PBP. Mon épouse (Caro) lui rappelle de manière simple et efficace :



Amicale 8 : Je rentre à la maison

Brest – Carhaix – 93 km, dev+ 1303m

Départ : 8h37 – Arrivée : 14h31 , durée : 5h54

Pause Le Faou : 14mn, micro-sieste.

Pause Pleyben : 25mn

Pause Carhaix : 1h30mn

Départ de Brest et arrivée sur le pont. Tous les cyclos s'arrêtent pour la photo. Il y a une belle lumière sur la rade, cela me réconcilie avec Brest.



A partir de maintenant, tout kilomètre me rapproche de la maison. Ce sera d'ailleurs la blague récurrente aux contrôles, les bénévoles voyant mon maillot PBP 2015 avec la Tour Eiffel :

« Vous êtes de Paris ? »

- Oui, pour moi ce n'est pas compliqué PBP : je suis allé à Brest et maintenant je rentre à la maison »
Bon j'admets que sorti du contexte, ça tombe à plat, mais après deux jours de vélo pour moi, et une nuit sans sommeil pour les bénévoles, ça fait rire (et puis on n'a jamais dit que PBP c'est un truc d'intellectuels) !

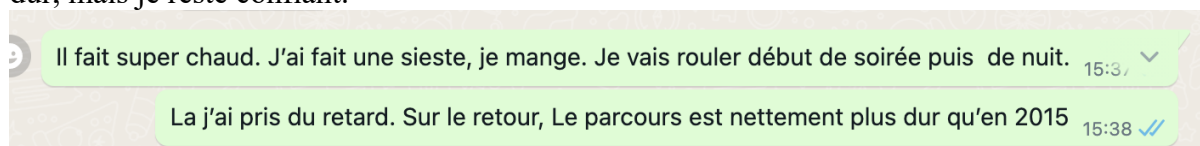
Les côtes s'enchaînent, assez difficiles. Dans les descentes, je tends à piquer du nez. Arrivé au Faou vers 11h, je décide de laisser partir Sébastien et de m'octroyer une sieste au soleil, dans un bel endroit au pied d'une église, au bout d'un bout de la Rade de Brest. Au réveil, un passant me demande gentiment si ça va mieux, un peu admiratif, un peu inquiet. En réponse un grand sourire, et je repars.



Le relief est toujours très marqué. Dans les villages, le public nous encourage. Cette ambiance me porte. Nous arrivons à Carhaix. J'en ai fini avec le tronçon le plus dur de ce PBP.

Contrôle, restauration, une sieste et c'est reparti.

Je partage ce message posté à chaud à ma famille, qui traduit bien mon état d'esprit du moment : c'est dur, mais je reste confiant.



Amicale 9 : Ambiance chaude chaude.

Carhaix – Loudéac – 85 km, dev+ 1002m
Depart : 16h13– Arrivée : 20h37, durée : 4h24
Pause Loudeac : 3h23 :

Il fait chaud. A Cléguérec (que tout le monde situe sans difficulté sur une carte) je m'arrête au Carrefour contact pour acheter de l'eau minérale et des fruits secs. Il y a des cyclos partout dans le magasin, parlant toutes les langues. Une cliente qui fait ses courses :

« Mais ils viennent de tous les pays !

- Il y a 70 nationalités madame. »

Quelle ambiance !

Arrivé à Loudéac. Le message posté à ma famille donne le ton :

Loudeac. Si j'arrive à dormir au moins 1h , je tiendrai le bon bout 21:07 ✓✓

Et j'arrive en effet à dormir une bonne heure et demie à Loudéac.

Mon corps resterait bien encore un peu allongé dans ce gymnase... mais je me fais violence et repars exactement à minuit. En 2015, j'étais parti de Tinténiac à 1h. Je sens bien que j'ai du retard, mais mon moral est bon.

Amicale 10 : Dans le cœur du PBP

Loudéac – Tinténiac – 85 km, dev+ 749m

Départ : 00h00 – Arrivée : mercredi 23, 4h16 durée : 4h16

Pause Tinténiac : 49mn

L'idée est de faire le trajet d'une traite, sans m'arrêter. Le parcours du retour est moins vallonné. Un groupe me rejoint et je fais un bout de chemin avec eux.

Les douleurs à l'entre-jambes et aux fesses commencent à poindre. Je me dis que j'en ai voulu du PBP, ça y est je suis servi.

J'arrive à Tinténiac, où je me restaure, comme à chaque contrôle.

Amicale 11 : Au revoir la Bretagne

Tinténiac – Fougères – 61 km, dev+ 487m

Départ : 5h05 – Arrivée : 8h16 durée : 3h11

Pause Fougères : 52mn

Même principe : faire le trajet sans s'arrêter. A chaque début d'étape, je remets mon GPS à zéro. Comme cela, je sais exactement combien il me reste jusqu'au prochain contrôle.

Le GPS est en mode économie : l'affichage est éteint, et ne s'allume que si j'appuie dessus. De temps en temps je regarde combien il reste. J'essaie de ne pas regarder trop souvent.

Je pense également au fait que lorsque mes suiveurs arriveront au bureau, en se connectant ils pourront voir ma progression dans la nuit.

Arrivée à Fougères au petit matin. Je retrouve Sébastien. La photo ci-dessous témoigne des effets d'une longue nuit (la troisième) sur le vélo.



Pendant qu'il va faire soigner son tendon douloureux, je termine mon petit déjeuner.

Amicale 12 : La Mayenne, dans mon cœur à jamais

Fougères – Villaines – 90km, dev+ 955m
Départ : 9h08 – Arrivée : 16h35, durée : 7h27
Pause Saint-Ellier-du-Maine : 52mn
Ravito Gorron
Ravito Chantrigné
Pause Le Ribay : 13h45 – 15h40
Pause Villaines : 11mn

Cette étape est longue. Avec Sébastien, nous nous fixons pour objectif de la couper en deux et nous arrêter, disons pas avant 40km.

Nous passons le panneau qui nous indique que nous quittons la Bretagne pour entrer en Mayenne. Psychologiquement, c'est bon à prendre.

A Saint-Elie-Du-Maine, soit 17km seulement après le départ, la fatigue est trop importante. Nous faisons une pause pour une sieste de 30 minutes.

L'image ci-dessous, un grand classique de PBP, peut donner l'impression de cyclos à la dérive. En réalité, il s'agit de micro-siestes à peu près sous contrôle et qui nous permettent d'optimiser le temps d'arrêt.

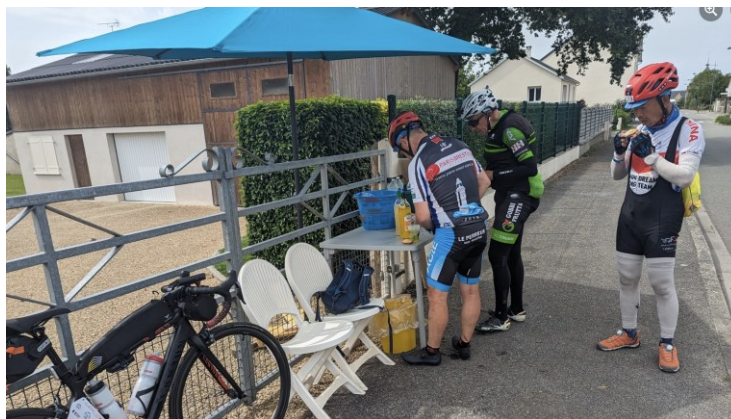


Il est 11h quand nous repartons. Il fait déjà très chaud. Nous nous arrêtons sur un stand de ravitaillement « sauvage » à Gorron.

« Bonjour Monsieur, vous avez du Ricard ?

- Ah non que de l'eau, le Ricard ce sera à l'arrivée.
 - M... ils disaient déjà ça en Bretagne, on pensait qu'en Mayenne ce serait plus sympa. Monsieur, sommes-nous les premiers à passer ?
 - Ah non, on en a vu quelques milliers avant vous.
 - Décidément, vous n'êtes pas sympa Monsieur. On va pas rester »
- Grand éclat de rire et c'est reparti.

La chaleur monte d'un cran. Ayant assez de l'eau chaude dans mon bidon, j'opte pour des arrêts à des ravitaillements « sauvages », où je bois de larges gorgées d'eau fraîche.



Sébastien suggère une pause déjeuner au Ribay. C'est le km 1000. Et en effet, au Ribay, une association, Au bonheur de la petite reine, a été créée dans le seul but d'accueillir le PBP. Elle rassemble toutes les générations du bourg.



De fait l'accueil est chaleureux. J'opte pour deux jambon-beurres, un grand classique qui me réussit bien sur la longue distance, Sébastien choisit une barquette de frites.

Alors que nous déjeunons, Philippe nous informe qu'il est dans le dur, à 7km de là, mais il trouve les forces pour se joindre à nous. Heureux de retrouver mon compagnon des BRM de qualifs.



Il est 14h30, la chaleur est très forte. J'estime préférable de faire une sieste et dormir alors qu'il fait chaud, puis rouler le soir et la nuit. Philippe me suit. Sébastien, lui, continue sa route, préférant bénéficier de l'effet des cachets qu'il a pris pour son tendon.

Une dame extrêmement gentille nous accompagne dans un dortoir frais. Après 40mn de sommeil, je repars seul, laissant Philippe dormir encore un peu.

Cet arrêt m'a vraiment requinqué. Même ma douleur sous la fesse gauche s'est estompée. J'arrive à Villaines-La-Juhel à 16h35. Accueil triomphal pour tous les cyclos, au milieu d'une haie de spectateur en effervescence. Incroyable. Nous les anonymes, avec nos performances somme toute moyennes, nos deux ou trois kilos en trop, nous avons le sentiment d'être des héros. A cet instant, pris par l'émotion, je me dis que je terminerai, quoiqu'il en coûte.

D'ailleurs, il en coûte que, avec le temps que j'ai pris dans la Mayenne, j'aurai droit à une quatrième nuit complète sur le vélo.

Cette traversée de la Mayenne et l'accueil qui nous est réservé, restera ma plus belle étape de PBP.

Amicale 13 : Le début de la fin.

Villaines – Mortagne – 81km, dev+ 716m
 Départ : 16h46 – Arrivée : 21h29, durée : 4h43
 Ravito Gesnes-le-Gandelin
 Pause Alençon 15mn

La chaleur ne s'estompe pas quand je repars vers Mortagne. Encore un arrêt « sauvage » à Gesnes-le-Gandelin pour récupérer un peu d'eau fraîche. Je m'asperge la nuque régulièrement.

J'arrive à Alençon, où je fais une nouvelle pause fraîcheur dans une boulangerie.

J'en profite pour régler quelques points d'intendance :



Et donc, puisque je n'ai plus le choix, c'est reparti, le rythme n'est pas très élevé. Mes réserves sont bien entamées. Il faut arriver à Mortagne, je ferai le point là-bas. Je multiplie les arrêts auprès des habitants. Je perds chaque fois quelques minutes, mais toujours un peu de bonheur partagé.

Mon téléphone a 30% de batterie. J'espère qu'il va tenir. le bonhomme est à -25% de batterie 19:03 ✓

A Mortagne, bien qu'il ne reste « que » 120km, pas le choix : je ne me vois pas partir comme un zombie dans la nuit sur les routes du Perche, j'ai besoin de dormir. Je me dirige vers le dortoir et je m'allonge, je ne prends pas la peine d'enlever mes chaussures. Une heure de sommeil devrait suffire pour assurer la fin de la randonnée.

Amicale 14 : Objectif Dreux

Mortagne – Dreux – 77km, dev+ 630m

Départ : 23h58 – Arrivée : 4h08 durée : 4h10

Je pars de Mortagne. J'essaie de trouver des groupes pour ne pas me perdre dans la nuit. Malgré cela, après avoir raté un embranchement, je dois revenir en arrière, m'octroyant un supplément de 2km. Dans un village plus loin, Longny-Au-Perche, des jeunes alcoolisés nous indiquent une direction opposée à la trace. Pas cool du tout.

C'est la nuit mais il fait chaud. J'avais ôté ma casquette. La sueur coule sur mes lunettes et me brouille la vue. En outre mon coup est raide : lever la tête pour me diriger dans les descentes me coûte un réel effort. Je ralentis afin d'éviter tout risque de chute.

2h du matin, un bar sur le bord de la route. Je fais une pause. Le patron fait en une nuit son chiffre de l'année. Nous sommes à Neuilly / Eure.

Mon téléphone rend l'âme. Je garde ma batterie externe pour le GPS.

Le relief est maintenant moins marqué. C'est long malgré tout, mais ce n'est pas le moment de flancher. Je me perds un peu à un carrefour, mais avec un autre cyclo, nous retrouvons la route, moyennant un passage un peu gravel.

Arrivée enfin à Dreux, dans la nuit.

Je suis cramé. Je décide de me restaurer, plus parce que je n'ai pas le courage de repartir tout de suite que par besoin. Je prends les lasagnes, c'est ce qui me fait envie.

Amicale 15 : L'arrivée.

Dreux – Rambouillet – 45km, dev+ 313m

Départ : 4h57mn – Arrivée 7h06 : durée : 2h09

Au départ de Dreux, je ne veux pas prendre le risque de me perdre, je charge le parcours sur mon GPS. Bien m'en a pris car cela me permettra de sortir de l'agglomération sans encombre, alors que je verrai des cyclos chercher leur chemin.

Reposer mes fesses sur la selle est très douloureux. Mais j'arrive sur des grandes lignes droites, je parviens à mettre un peu de vitesse, nous nous relayons avec un cyclo de Grenoble.

Le jour se lève. Ça commence à sentir bon. J'accélère.

Nous croisons une jeune femme à vélo qui nous fait un grand sourire.

Mon compagnon de route :

« Ca arrive souvent que les jolies inconnues fassent des sourires comme ça ?

- Bah, tous les quatre ans ! »

7h du matin, les derniers kilomètres dans la forêt, le panneau Rambouillet, les voitures que nous croisons klaxonnent pour nous encourager, l'entrée dans le parc, la dernière ligne droite, les applaudissements du

public : ça y est, je l'ai fait, j'ai bouclé mon deuxième Paris-Brest-Paris, en exactement 84h, soit 3,5 jours. Ces seuls instants de bonheur justifient tout la souffrance endurée ces derniers jours.

C'est désormais une habitude, je retrouve Sylvain à l'arrivée. Cette fois ci, contrairement à 2015, nous savourons l'instant et faisons 8 ans après la photo que nous avons ratée alors. Quatre PBP à l'actif de Sylvain, deux au mien.



Sébastien est là également. Finalement, nous aurons fait une bonne partie de ce PBP ensemble, en se perdant et en se retrouvant au gré des pauses.



SL

Sylvain Le Douaron

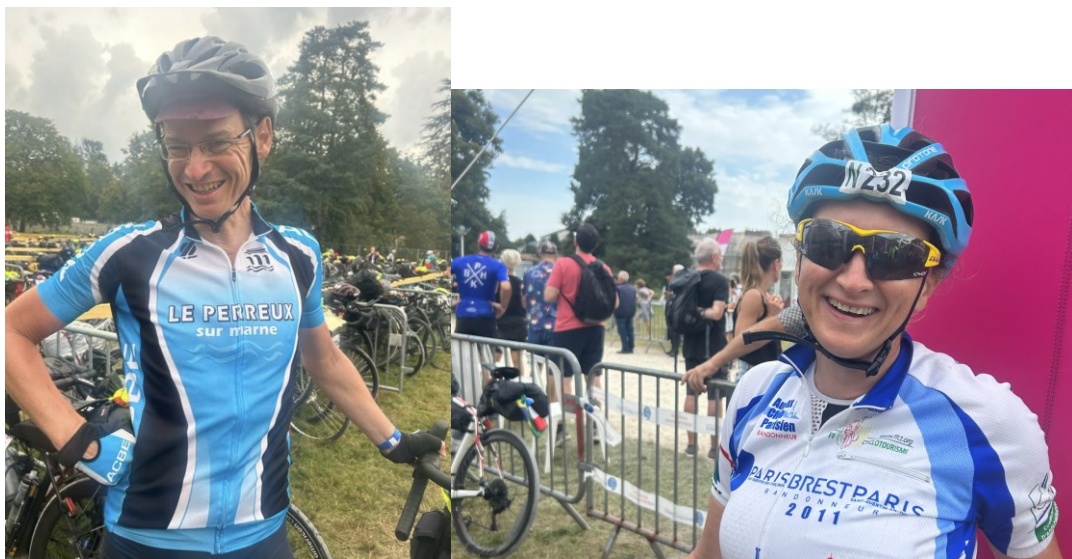


Ici sur le stand Acbe Vincent
récupère

12:07

Sylvain me dirige vers le « stand ACBE » situé sous la tente d'arrivée, et richement pourvu d'une bouteille de Coca entamée et d'un bidon d'eau tiédasse. Je m'endors dans le tohu-bohu des arrivées, il me faut récupérer un peu avant de prendre la route.

J'ai le temps de dormir une heure avant d'assister aux arrivées de Carole, Philippe, Laurent. L'ambiance sur la ligne d'arrivée est extraordinaire. Chacun est tellement heureux de terminer, c'est communicatif.



Vers 13h, il se met à pleuvoir, le ciel nous signifiant : « les gars, la parenthèse est finie, il vous faut retourner à la vraie vie ».

Les trois jours suivants seront passés sur les réseaux sociaux à prolonger l'aventure en lisant les belles histoires du PBP, des histoires de solidarité, de dépassement, de partage, de bonheur, le vélo n'étant qu'un prétexte pour vivre ces histoires. Il faut reconnaître que c'est assez toxique car, alors que tu ne peux même pas t'asseoir sur une selle, ça te donne déjà envie de recommencer.

Épilogue

Cette arrivée conclut une aventure de plusieurs mois, commencée avec les premiers BRM.

Elle est dure, mais c'est pour cela qu'elle est belle. Comme beaucoup, à l'arrivée au club, je pensais qu'elle était réservée à des surhommes ou surfemmes. En réalité elle est accessible à beaucoup. Puisse ce récit vous donner l'envie de vous lancer vous aussi en 2027.

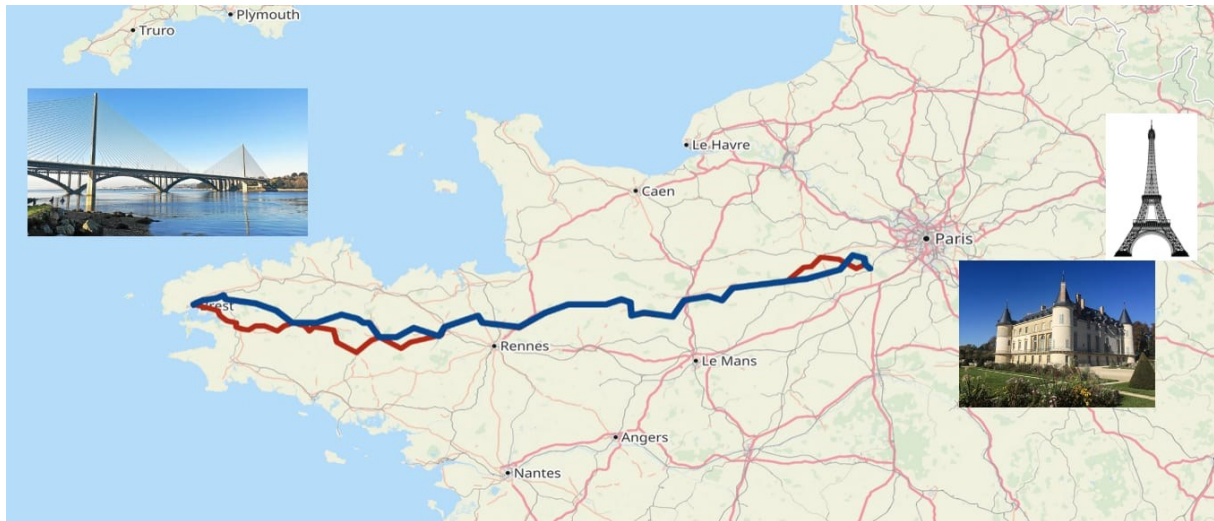


Merci à mes compagnons de route et à tout le club pour leur soutien, merci à Sébastien, je lui dois la plupart des photos de ce récit.

Vincent P.



Paris Brest Paris 2023 de Carole Tiertant



Tout a commencé ... je ne sais plus vraiment quand, mais Joël, n'arrêtait pas de me dire que j'en étais capable ! Marie-Paule s'y est mise aussi, et d'autres encore ... Bref, l'idée a fait son chemin. Après les divers 400 et quelques km des flèches vélocio que j'ai pu faire en 24h ces dernières années avec beaucoup d'entre vous au club, je me sentais capable de continuer à pédaler au-delà, alors le 600 km devait bien être accessible 😊.

Et pour l'avoir vécu sur le marathon en course à pied, après un semi, et bien, tu arrives à faire un marathon. Alors, après un 600, pourquoi ne pas essayer un Paris Brest Paris (1230 km à boucler en moins de 90h) ??? Et puis, après tout, ma vie ne changera pas si j'échoue, alors ... On n'a qu'une vie, tentons 🤞 ! Mais avant, il faut valider les brevets qualificatifs, au nombre de 4.

Me voilà donc partie, toute seule dans mon pays natal (le Pas-de-Calais) pour le brevet de 200km dans le froid de février dernier, juste avant une intervention chirurgicale au périnée (bénigne mais quand même, mal placée quand on fait du vélo 🚲). Février était la seule option du calendrier pour rendre tous les brevets possibles ! 200 km -> ✅

Puis vient le 300 fin avril, avec Stéphane, peu de temps après le GO du chirurgien. J'ai opté pour le tour de l'Ile-de-France, en me disant que les RER/TER me permettraient de rentrer facilement en cas de problème. Mais aucun problème ne fut, si ce n'est la pluie ... En même temps, il faut bien s'habituer au climat breton !!! 300 km -> ✅. Merci Stéphane !

Pour le 400 (du centenaire, organisé par l'ACP, le même club qui organise PBP), je retrouve (« enfin » allais-je dire) mes compagnons d'aventure tels qu'imaginés, Pascale et Christophe. Dans le RER à l'aller, Christophe sympathise avec Laurent, du club de triathlon de Paris, qui roulera finalement avec nous. Pluie (encore ...), 4 crevaisons galère à réparer... mais bonne humeur, réussite et expérimentation du sommeil en bordure de trottoir 😊, merci les amis. 400 km -> ✅, et je change mes roues pour être plus sereine dans les réparations !

Ma prévision du 600 était mi-juin, 1 semaine après le séjour club en Dordogne, mais presque tous les prétendants du club avaient plutôt coché de 600 de la Mayenne, juste au retour du séjour Dordogne 🤖. Je m'organise donc, ma sœur vient s'occuper de ma fille ce week-end-là, et j'enchaîne séjour club (600 km tranquillou) et brevet de 600, tranquillou aussi (toujours avec la pluie, et aussi Pascale, Christophe et Laurent qu'on retrouve). 600 km -> ✅



Ben voilà, « y a plus qu'à » comme on dit ... 😊. Mon été sera plutôt light en vélo (on fait ce qu'on peut ...) mais bien reposant 👍.



Les jours qui précèdent font l'objet de centaines de messages sur le groupe WhatsApp du club dédié à l'événement (nous serons 14 du club sur la ligne de départ) : liste du matériel (kit de réparation, habits, nourriture) et poids associé (mon vélo pèsera 16 kg tout compris !!! 9 kg de vélo + 7 kg de bagages), stratégie nourriture et sommeil, feuilles de route prévisionnelles partagées tous azimut ...



Nous récupérons notre puce, notre gilet réfléchissant, bidon et autres cadeaux la veille à la Bergerie de Rambouillet, on se met doucement dans l'ambiance (polyglotte !) ! Puis LE GRAND JOUR arrive enfin. J'avais plutôt bien dormi jusque-là, mais cette dernière nuit n'a pas été la meilleure 😞 !



Ma sœur et son ami m'ont fait le plaisir de venir (depuis Plaisir où ils habitent 😊 !) pour le grand départ. La canicule est annoncée ... Ha, cette météo bretonne fera toujours parler d'elle 🤔🤔 (en même temps, je crois que je préfère ça à la pluie !).



Les 1ers ACBEistes partent tôt (16h15).
Finalement, Christophe étant dans un sas
bien devant, nous avons décidé qu'il serait
plus sage pour lui qu'il roule sans nous
attendre !

Dimanche, 19h15, ça y est, c'est parti ...
pour une quinzaine de « petites » sorties
amicales du dimanche matin. C'est un peu
(beaucoup) l'euphorie !!! Pascale est dans le
sas juste derrière moi, on devrait vite se
retrouver.

Quant à moi, il paraît que Gérard Jugnot
était dans le même sas que moi, l'avez-vous
vu ? 🤔

Ça part tranquillement, j'ai l'impression de partir en vacances, je profite ! Ça roule plutôt bien. 23h30, je
fais une pause coca à Longny-au-Perche pour pointer une carte de BPF (Brevet des Provinces
Françaises) (ben oui, je tente d'en profiter 🍷), et Pascale me rattrape juste après.

Mortagne-au-Perche, lundi très tôt, 1^{er} ravito, mais pas un contrôle officiel à l'aller.

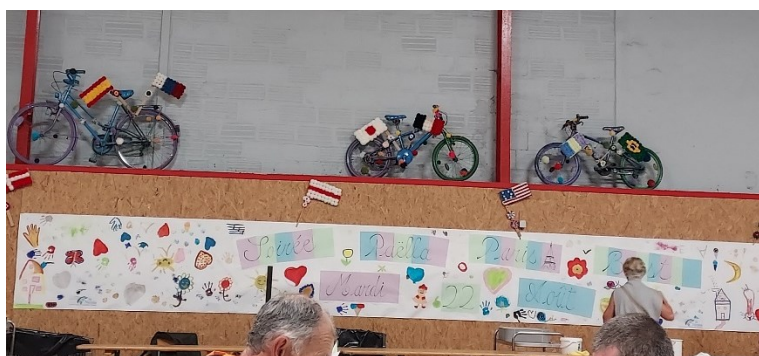
1^{ère} étape ->

Petite pause technique (où je perds directement ma paire de lunettes transparente ...pfff), mais pas de véritable arrêt pour moi, je file, et avec de l'avance sur ma planif ! Pascale fait une petite pause avec Lionel D. et va vite me rattraper normalement. Bizarrement, la nuit passe bien, pas de coup de barre. Ça doit être l'effet kiss cool du PBP qui démarre 😊.

Je papote avec plein de cyclos du monde entier (71 nationalités !), et entre autres, beaucoup d'indiens, j'ai beaucoup de collègues là-bas alors ça me marque plus que d'autres nationalités, et en plus, j'adore leur maillot ! (Et je papoterai tout au long du parcours 😁), avec des canadiens, des allemands, des philippins, ... et même un africain du sud !).



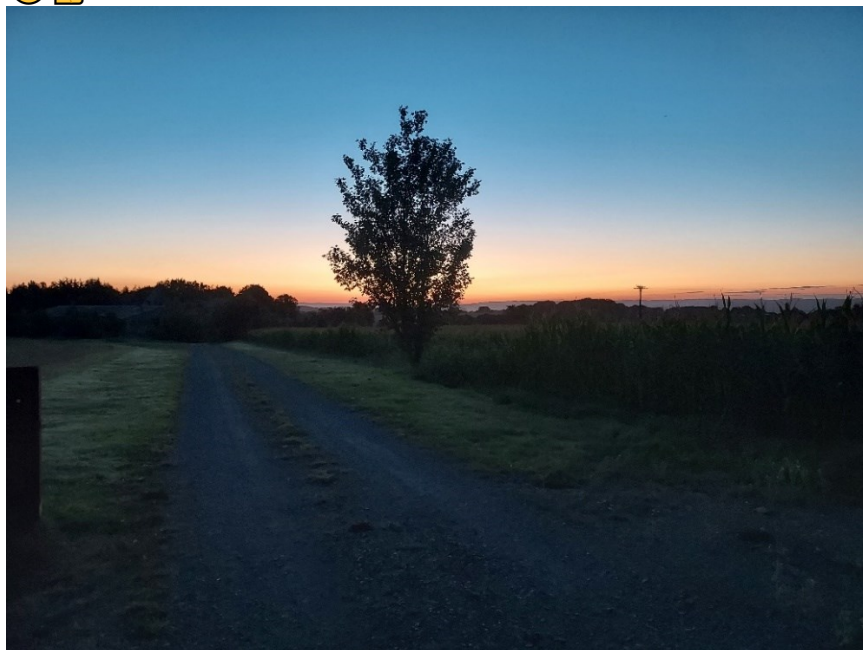
Lundi 4h25, Villaines-la-Juhel. J'arrive avant Pascale, qui ne m'a pas rattrapée 😞... 1^{er} « vrai » contrôle. Je découvre le fonctionnement, laisser son vélo, trouver la salle du contrôle pour tamponner le carnet, trouver les commodités (à l'autre bout ...), je mange une moitié de mon sandwich, quand Pascale arrive à son tour. Notre avance est toujours confortable (30/40 mn), alors, va pour un tour au self ensemble, une salade de tomates, une soupe et un fromage blanc. La déco est au top, on est dans l'ambiance, et on voit que ça a bossé dur pour préparer tout ça 😊. Il y a même des petites fleurs sur les tables, tiens, ça me rappelle quelque chose (les filles de la Vélocio 100% girls, vous aussi, ça vous parle ? 😁).



Puis, opération critique : retrouver son vélo parmi les centaines disposés dans le parc, et nous repartons. 2^{ème} étape -> . Bon conseil que nous avons reçu avant : se souvenir de l'endroit où tu as posé ton vélo 🤔🤔.

Un petit coup de barre nous guette tout de même à la fin de cette 1^{ère} nuit blanche, alors, nous entamons un tour de chant franco-français pour faire découvrir notre culture aux autres cyclos qui nous entourent. « Champs Élysées » sera la 1^{ère} chanson, mais personne ne connaît 🤖. Après quelques morceaux

(Hugues Auffray, Renaud, Maxime le Forestier ...) où nous alternons les phrases avec Pascale pour ne pas trop nous essouffler, nous tombons en panne d'inspiration (mince, nous n'avons pas révisé nos classiques Bretons 🤔). Puis nous entendons un cyclo enchaîner, dans une langue inconnue, puis un 2eme. Peu importe si nous ne comprenons rien, la musique est universelle et ça nous a bien réveillées 😊👍.



Nous passons à Charchigné, chez mon cousin, au lever du soleil (nous aurons des levers et couchers de soleil splendides tous les jours !)

Domage, il est en vacances aux États Unis ... pourtant, je passe devant sa maison 🧑...

Il faudra que je refasse un autre PBP pour le croiser

🤔🤔.



Cette fois, c'est Pascale qui file devant. On prévoit un arrêt petit déj un peu plus loin, mais que ça me semble long... Impossible de retrouver Pascale. Je finis, désespérément par m'arrêter dans un café, à Gorron ... pour y retrouver Pascale 🤔 ! Le groupe WhatsApp bouillonne de messages, à la fois des encouragements, mais aussi des infos de l'avancée des uns et des autres. Ça fait plaisir à voir, même si je ne peux pas tout lire. J'ai aussi d'autres messages de famille, amis et collègues de travail, c'est génial !

Lionel D., qui a filé devant, finit par nous retrouver sur cette étape, et décide de faire route avec nous. Il fait déjà chaud, et il supporte mal la chaleur, déjà subie hier dans la zone d'attente au départ. Il n'a pas passé une très bonne nuit ... Quant à Pascale, elle commence à souffrir à l'arrière d'un genou.

Lundi, 10h : pointage à Fougères, avec plus d'une heure d'avance sur ma feuille de route théorique. Yeah 🙌. On rencontre une journaliste de la gazette locale, qui souhaite nous interviewer. On a du temps, alors, allons-y pour quelques questions, et même des photos !

PS : y a-t-il un 4^{ème} ACBEiste sur cette photo, ou juste une pâle copie de notre maillot ? 😞

CHRONIQUE
RÉPUBLICAINE



Pascale Urbansky, Carole Tiertant et Lionel Drochon. ©Chronique Républicaine

https://actu.fr/bretagne/fougères_35115/paris-brest-paris-a-fougères-elles-font-partie-des-700-femmes-de-lepreuve_59994659.html

Mais nous apprenons aussi le 1^{er} abandon du groupe (Lionel G., problème d'alimentation), ça fait mal 😞. On se remobilise pour poursuivre.

3^{ème} étape -> ✅. On passe devant le superbe château, il faudra que je revienne le visiter. 2eme BPF au passage ! Puis, on cherche une pharmacie, anti-inflammatoire pour Pascale, crème solaire pour moi, j'ai voulu tester les sticks, mais ce n'est pas terrible au final 🙄.

Lundi, 13h20 : pointage à Tinténiac, nous en profitons pour un repas salvateur, tout en apprenant la chute de Pierre 😞. Plus de peur que de mal après une vérification à l'hôpital, mais il doit tout de même abandonner. Évidemment, il est déçu, et nous aussi, nous perdons « bêtement » notre doyen septuagénaire 😞. 4^{ème} étape -> ✅. Marie-Paule nous suit aussi sur le site, et nous annonce qu'Alain A. sera sûrement à Carhaix au retour pour nous applaudir ! 😊

Dans l'après-midi, pendant que Benoit, notre 1^{er} de cordée, fait déjà demi-tour à Brest, une petite sieste s'impose à mes camarades de route. Nous cherchons donc un coin confortable et à l'ombre. Au détour d'un petit chemin qui nous semble sympathique, des cyclos sont déjà allongés. On décide d'aller un peu plus loin dans le chemin pour ne pas les déranger, et croisons un promeneur. Les abords du chemin étant de plus en plus inhospitaliers, je me permets de demander au promeneur s'il connaît la suite, et lui explique notre envie de sieste dans un endroit disons « confortable ». Bien m'en a pris 😊, le Mr nous indique que plus loin, c'est chez lui, qu'il a une très bonne pelouse avec des arbres, et que nous pouvons bien entendu nous y installer !!! Bingo ☐ et merci Mr.

45mn de pause, je ne dormirai que 20mn, la faute à des petites bêtes qui m'ont finalement obligée à me déplacer 🦋 + 15 mn pour profiter des WC et d'un peu d'eau proposés par l'épouse du gentil Mr. Nous repartons sous la chaleur. Le reste de la troupe continue à progresser, le groupe WhatsApp est toujours une grande cour de récréation, remplie d'infos et de blagues en tous genres 🦋. Ouf, le moral des troupes est bon !

Lundi, 20H00 : nous pointons à Loudéac, avec 30 mn de retard 😞. Notre avance a fondu comme neige au soleil ... ou plutôt comme cyclos sous le cagnard breton 🤦. Nous allons devoir faire attention à nos temps de pause maintenant ! 20h45, après le repas, Lionel nous annonce qu'il ne repartira pas avec nous. 435 km de chaleur, c'en est trop pour lui 😞, même si l'atmosphère se rafraîchit un peu. D'ailleurs, au passage, il me prête son dernier maillot propre avec manches courtes, car je suis partie optimiste avec uniquement des maillots sans manche, et même avec les manchettes, il reste un petit morceau des bras non couvert, et les nuits sont un peu fraîches tout de même ! Merci Lionel, ça m'a bien servi 😊. 5^{ème} étape -> ✅


La route se poursuit dans la nuit. Pascale est un peu devant moi. Il fait nuit noire maintenant et je me retrouve seule sur la route, dans une sombre forêt. Personne devant moi, ni derrière (sauf un petit hérisson qui traverse devant mes roues, je préfère ça à un gros sanglier !!). Sensation assez étrange ! J'entends alors un coup de klaxon au loin, puis une 2eme fois juste derrière moi. Une voiture me double, et ralentit à mon niveau. « Vous vous êtes trompée de route », me crie le chauffeur en s'éloignant. Je pense alors que c'est une blague, je n'ai vu aucune route nulle part. Dans le doute, je m'arrête pour mettre en route la trace GPS que j'avais chargée au cas où. Pendant ce temps, le gentil chauffeur fait demi-tour pour revenir à ma hauteur. « Non, non, ce n'est pas une blague, regardez, c'est là-bas, à 200m ! » me dit-il, tout en me raccompagnant tous phares allumés jusqu'au fameux carrefour. Je prends le virage (où d'autres cyclos s'apprétaient aussi à se tromper), tout en remerciant grandement mon sauveur ! J'aurais pu aller loin comme ça, seule dans la nuit 😞. Bon, je devais être en train de m'endormir, ça m'a réveillée !



Et 2^{ème} réveil imprévu, un petit contrôle surprise à Canihuel, il est 23h30 et j'y retrouve Pascale qui venait d'arriver.


Nous poursuivons notre route jusqu'à Carhaix, où nous avons prévu de dormir. Il est 2h à notre arrivée (1h20 de retard ... 😞). Le temps que Pascale décharge ses affaires (plus doucement que moi), je lui indique aller au contrôle et vérifier s'il y a des places disponibles au dortoir, dortoir qui s'avérera être trèèèèès loin (et en chaussures de vélo, marcher, ce n'est pas facile !!) ! Plutôt que de faire demi-tour pour aller la chercher (le monde arrive, de plus en plus nombreux derrière moi, et bientôt, il n'y aura plus de places), je tente d'appeler Pascale ... sans succès, téléphone éteint ! Je lui laisse de nombreux messages pour dormir jusqu'à 4h30, comme nous l'avions décidé, et je pars me coucher, un peu embêtée quand même ... Ça ronfle de partout, il fait bon, mais finalement, j'ai froid. Étonnamment, je mets du temps à m'endormir. A mon réveil, toujours pas de nouvelle de Pascale 😞. Je décide de ranger mes affaires, et de retourner au parking à vélo, quand ouf, message de Pascale qui me dit qu'elle a aussi dormi au dortoir, et qu'elle arrive ! 😊. Malheureusement, on apprend à ce moment-là que Christophe a


finalement abandonné à Brest, son dos le faisant trop souffrir (ce qui avait déjà été le cas sur les 2 précédents brevets, et dans les quelques jours qui ont précédé le départ. Difficile mais sage décision je pense...).





J'ai fini de ranger toutes mes affaires avant Pascale, je décide de partir tranquillement, et elle m'indique qu'elle me rattrapera. 6^{ème} étape -> 


Il fait frais et humide, vive le maillot de Lionel. Le lever du soleil (dans notre dos) est magnifique sur les hauteurs Bretonnes. La brume nous envahit de part et d'autre. Retard sur mon planning, OK, mais pas retard sur l'heure de fermeture du contrôle à Brest, alors, cyclotourisme oblige, je m'arrête quand même prendre quelques photos de ce moment magique, en compagnie d'un Coréen qui est ébahi !





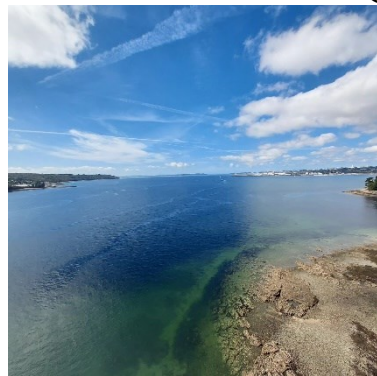
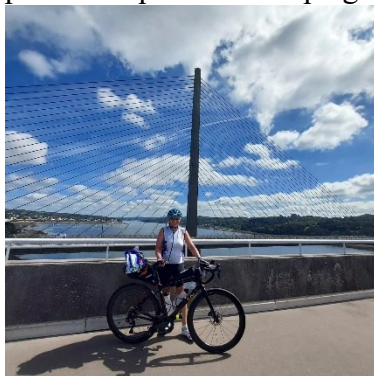
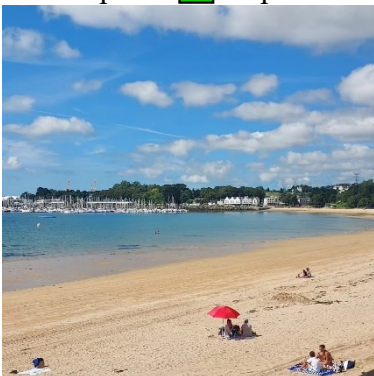
Mon tendon d'Achille gauche commence à me titiller, mon entrejambe aussi . De ce côté-là, j'ai la crème qu'il faut, alors, j'en rajoute encore et encore.


8h00. Arrêt petit dej délicieux à Sizun. Un morceau de baguette, du beurre salé (la Bretagne quoi ) et de la confiture, un thé et un jus de pomme. Hummm ! Pascale m'y rejoint quand j'ai presque terminé. Je repars un peu avant elle, après une belle photo de l'église qui nous domine.

J'arrive à Brest à 10h40, 1 heure avant la dead-line de l'organisation, mais 1h30 après mes prévisions . Toujours pas de Pascale . Je file prendre une douche et faire un change complet de tenue (le bonheur absolu ) en prévenant Pascale de l'emplacement des douches. Mauvaise surprise, douche possible, mais plus de serviette disponible. Heureusement, j'avais prévu . Merci les anciens pour ces précieux conseils.

A ma sortie de la douche, je croise Pascale qui arrive. On décide de se séparer, et c'est malheureusement la dernière fois qu'on se croiera .

7^{ème} étape ->  Je prends des photos du pont et de la plage en sortant de la rade de Brest .



Ça y est, je suis sur le retour . Je rentre dans l'inconnue côté distance parcourue (le brevet de 600 km était mon max !).

Je reçois un message d'encouragement de Ludo, et sa petite rengaine me booste : « On avance, on avance, on avance. De toute évidence, il faudra garder d'l'essence. Pour revenir dans l'autre sens » ... Je chante ça à tue-tête. Ça fait bien rire les français, et je suis parfois même obligée de traduire aux étrangers et expliquer le léger changement de paroles par rapport à la version originale 🤪.

Le trajet retour de 90 km vers le contrôle de Carhaix est la partie la plus vallonnée du parcours, avec 1/3 de dénivelé supplémentaire par rapport à la moyenne. J'ai prévu de rouler moins vite sur ma feuille de route dans cette portion, mais mes jambes tournent toutes seules. 60 km de kiff total. Ça monte, ça descend, ça monte, ça descend, et moi, j'ai l'impression de voler !



Sauf que mon envol va vite s'arrêter... Un nouveau contrôle surprise à Pleyben va littéralement me couper les jambes 🥲 (et émerveiller mes yeux, tant l'église et son cloître sont magnifiques, hop, une petite photo !). Il est 15h40, je repars, et je fais vite une pause « jambes en l'air » (n'y voyez rien de mal, juste de la récup 😊).



Puis arrêt pharmacie pour un anti-inflammatoire, mon tendon d'Achille s'est réveillé à nouveau ...

Quelques encablures avant Carhaix, Philippe me rattrape. Il était parti plusieurs sas derrière moi. Il me donne des nouvelles de Pascale et Laurent O. qu'il a croisé derrière à la sortie de Brest. On papote joyeusement quand Alain A. nous aperçoit (ou plutôt m'entend 😊). Il s'est positionné 500m avant l'entrée du contrôle, pour être certain de nous voir ! Petit ravito extraordinaire : chocolat, abricots, bananes, et ... crêpes 🥞 ! Un grand merci Alain !! Et hop, je remplace mon sac d'affaires sales (que je laisse à Alain) par 2 crêpes et 1 banane dans la sacoche pour plus tard, la nuit approchant doucement 😊. Et les crêpes le lendemain, c'est tellement meilleur 😊.

On pointe donc à Carhaix à 18h15. Philippe roulant plus vite que moi, nous ne roulerons pas plus ensemble. Pas d'arrêt plus que nécessaire, on a bien mangé avant 😊. 8^{ème} étape -> ✅. Pascale y arrive

30 mn derrière moi, mais elle y reste presque 1h30, pendant que Benoit est déjà à Mortagne-au-Perche 🤪 !

Dany, avec qui j'ai débuté mes 1^{ers} tours de roues il y a 25 ans, est maintenant « Bretonne », et m'a proposé de me retrouver à Loudéac pour le repas du soir. Vu mon retard, on décide de se retrouver à la sortie de Pontivy, ça sera plus près et plus tôt pour elle.

Je continue donc mon bonhomme de chemin, mais on ne s'est pas bien comprises, je merdouille avant Pontivy (au lieu d'après), et on se rate (ben oui, je n'ai plus qu'un neurone fonctionnel 🤪). On se rappelle, on se met d'accord sur un autre point de rencontre, et je repars. La nuit est maintenant bien tombée. Au lieu-dit prévu, je découvre quelques loupiottes m'indiquant la présence de Dany, et Marion, sa fille (elles s'étaient installées, bien visibles sous un lampadaire ... qui s'est éteint quelques minutes avant que j'arrive 🤪 🤪).



C'était le meilleur pique-nique improvisé nocturne de ma vie 🤪. Salade de pâtes, salade d'aubergines et courgettes fraîches cueillies du jardin ce jour, tomates, saumon froid, roulés au fromage et jambon de pays ... bref ! ça m'a requinquée à 200%. Un énorme merci Dany et Marion 🙏, c'était top !

J'arrive donc à Loudéac, je pointe et je repars aussi sec, il est minuit, j'ai 3h30 de retard sur mes prévisions, mais heureusement, j'avais de la marge. 9^{ème} étape -> ✅.

Mes ambitions de dormir à Tinténiac, dans 85 km sont maintenant utopiques, mais j'ai tout de même 2h30 d'avance sur le programme officiel pour boucler dans les 90h, alors c'est à ça que je m'accroche. Le centre d'accueil de Quédillac, avec un dortoir, est dans 60 km, soit 3 grosses heures, c'est donc la prochaine étape que je vise. En route, je me fais doubler par un groupe de 8 cyclos de Loudéac, qui littéralement m'éjecte de leurs rangs, sous prétexte que je désorganise leur relais 🤪. Ils deviennent grossiers envers moi. Après quelques échanges houleux, ça m'a bien réveillée, et à la faveur d'une légère descente, je les largue (vous savez, les descentes, c'est mon truc 😁)!

Une 15zaine de km avant d'arriver à Quédillac (dédolée, je ne sais plus précisément où c'était, aux alentours d'Illifaut ou Lescouët-sur-Meu), des habitants ont installé un gros stand de ravitaillement. Beaucoup d'ados et de jeunes adultes s'en occupent à merveille, merci les jeunes, vous étiez géniaux. J'ai besoin d'un petit remontant alors, ça sera coca et soupe chaude. J'échange avec un jeune qui me demande mon programme de la nuit. Je lui indique que je croise les doigts pour avoir une place au dortoir de Quédillac, sinon, je serai obligée de pousser jusqu'à Tinténiac pour dormir 2h. Et là, miracle, il m'indique qu'ils ont eux aussi une petite salle aménagée avec des tapis, et qu'il y a de la place ! Bingo,

il est 2h00 du matin (ça fait 1h00 que Benoit en a terminé 🍷🍷🍷 !!!), je dormirai (d'une oreille seulement car c'est un peu bruyant mais bon ...) jusqu'à 4h00, avant de repartir dans la fraîcheur du petit matin, après une viennoiserie et un coca (panne d'électricité, pas de boisson chaude possible 😞, on fait avec !) (Et les pauvres courent dans tous les sens pour tenter de réparer ça !!! Bon courage les amis 🙏).

Je passe donc Quédillac sans m'arrêter, puis je pointe à Tinténiac à 7h15, et je file presque aussitôt après un croissant (on nous propose vin rouge ou rosé, au verre ou en bouteille 🤖... A chacun son carburant 🚗🚗)!



Je file ... enfin ... une fois que j'ai eu retrouvé mon vélo 🚗. Ben oui, j'étais persuadée de l'endroit où je l'avais posé, mais recherche vaine après 2 ou 3 aller-retours dans les allées du parc à vélo. Pas de panique, je me dirige vers 2 bénévoles déjà croisées à l'aller, et je leur explique mon problème. Elles m'avaient repérées dans mes aller-retours. Une petite description rapide de mon vélo, et quelques minutes plus tard, ouf, le destrier est bien là, à la place où je l'avais déposé, mais dans une autre rangée que celle que j'avais en tête. Mon unique neurone encore en vie commence à fatiguer 🚗. Merci mesdames. Petit moment de panique rapidement dépassé, je repars donc. 10^{ème} étape -> ✅.

La matinée est couverte et « plutôt » fraîche (22°), ça fait du bien ! Je suis seule et je cogite sur ma feuille de route prévisionnelle. Je n'y comprends plus rien (mon pauvre neurone a trop à faire 🚗🚗). Sur ma feuille de route, il était indiqué : départ de Tinténiac à 8h, et j'en suis sortie à 7h30... Un truc m'échappe puisque j'étais en retard depuis quelques contrôles maintenant... Il s'avère que sur la portion précédente, au lieu d'avoir prévu 20km/h de moyenne, je n'en n'ai mis que 10... Mais sur 30km, je passe de 3h à 1h30 pour ce tronçon 😁. Voilà comment gagner facilement 1h30 !!! Bon, j'ai dormi moins que prévu pour rattraper mon retard, et je me retrouve donc maintenant avec un peu d'avance 😊. Le moral est au beau fixe !! Mon entrejambe beaucoup moins ... J'ai vidé mon tube de crème, alors, vite, une pharmacie pour racheter un tube !!



11h45, Fougères en vue 📍. Il y a du monde, et j'ai faim. Je pointe en me disant que je mangerai un peu plus tard sur la route pour ne pas perdre trop de temps dans la queue des sandwiches. Finalement, je passe au restaurant de plats chauds et il n'y a presque personne. Ça sera donc quelques betteraves rouges et une bonne plâtrée de pâtes carbo !!! Un régal quand on a faim 😊.

Par contre, je dépile un peu de messages du groupe WhatsApp et je découvre à mon grand désarroi que Pascale a pointé hors délai à Tinténac 🤔🤔🤔. 11^{ème} étape -> ✅ malgré une pointe d'amertume pour mes 2 camarades de qualification.

Il faut continuer à pédaler. Nous voilà arrivés au pied d'une belle bosse, une loooooongue ligne droite interminable le long d'une voie rapide. Moral dans les chaussettes ... mais ... un cyclo de Dourdan (enfin je crois, en tous cas, un club des Yvelines ou de l'Essonne) me double, s'installe devant moi et vérifie que je prends bien sa roue ! Sympa 🙏😊. Alors, j'essaie de m'accrocher derrière lui, mais il va vraiment un chouille trop vite pour moi 😞. Je lui indique donc que je le laisse partir, en le remerciant grandement, et, oh surprise, il ralentit encore un peu et s'assure régulièrement que j'arrive à le suivre ! Il m'emmène comme ça jusqu'en haut. Un très grand merci à ce Mr, finalement, je n'ai pas vu passer cette bosse 😊.

Un peu plus loin, c'est « La Tanière », un endroit « réputé » du PBP ! Lieu où les habitants offrent gratuitement le ravitaillement, boissons, crêpes et confiture maison (rhubarbe pour moi, hummm 😋), alors, j'étais un peu obligée de m'y arrêter. En échange, ils ne demandent qu'à recevoir une petite carte postale en retour, et les exposent tout le long de leur maison ! C'est beau à voir 😊.



Comptez sur moi pour vous envoyer un petit souvenir ! D'ailleurs, un énorme merci à tous les habitants et les enfants sur le trajet qui nous encouragent même au milieu de la nuit, qui nous offrent eau et café, ou vendent des crêpes ou des gâteaux. D'ailleurs, j'ai accepté un petit gâteau d'un enfant en fauteuil roulant, il avait la banane, heureux qu'un cyclo s'arrête à son stand. Je regrette juste de ne pas avoir eu le réflexe de prendre une photo, mais ça m'a touchée !

Pendant ce temps, Damien, notre 2eme fusée, en a terminé aussi ! Bravo.





Je repars boostée, et quelques km plus loin, c'est Laurent, du club de Triathlon, avec qui nous avons fait les brevets de 400 et de 600 qui me rejoint. Nous faisons quelques kilomètres ensemble, et ça nous donne des ailes. On file à très vive allure, à tel point qu'à un moment, on se dit qu'on va ralentir un peu car sinon, on va le payer plus tard. On discute de nos prévisions respectives, et Laurent m'annonce qu'il restera avec moi au moins jusqu'au contrôle de Villaines-la-Juhel 🙌. Il fait chaud, on s'arrête pour une super glace, délicieuse. La chaleur continue à nous assommer, et j'avance de moins en moins vite. Je propose à Laurent une petite sieste d'1 heure à l'ombre, le temps que la chaleur tombe un peu. Deal accepté, et on est loin d'être les seuls !

Un peu plus tard, pause coca offerte aussi par des habitants, deal pour une 2eme carte postale à envoyer 😊👍.

On pointe à Villaines-la-Juhel à 19h10, un sandwich et on repart. 12^{ème} étape -> ✅.

La dernière nuit s'annonce. Laurent est régulièrement devant, alors je lui propose de nous séparer, mais ça ne semble pas lui plaire, il veut rester encore un peu ensemble. Pause coca dans un kebab, je dois faire honneur aux habitudes des ACBEistes 🙌.

A 10km de Mortagne-au-Perche (qui porte bien son nom, c'est « perché »), gros coup de fatigue... Je n'avance plus. Laurent me remonte le moral en me disant que la pause est proche.



Il se met à chanter un « j'entends le loup le renard et la belette, j'entends le loup et le renard chanter ... ». Boost direct, un petit air breton, ça change !!! On finit par atteindre Mortagne à 1h du matin. 13^{ème} étape -> ✅.

Le dortoir dispose de beaucoup de places libres (en cette fin de parcours, les cyclos sont plus étalés), on en profite et on décide de dormir encore une fois 2h. En cours de route, je me réveille pensant qu'il est l'heure. Je réveille Laurent (à tort, désolée), mais on se rendort vite tous les 2. A la bonne heure, Laurent est profondément endormi et j'ai un mal fou à le réveiller 🙌. On a vraiment du mal à se remettre debout, à ranger nos affaires. On se motive en se disant que c'est la dernière ligne droite, mais quand même. Une fois dehors, on récupère nos vélos, mais Non ... un café pour lui, un thé pour moi s'imposent. Finalement, ça sera un petit dèj complet ... vers 4h du matin !

Enfin, nous repartons. Le profile s'avère de plus en plus facile 😊. Ça y est, Dreux est vite arrivé. Sébastien, Sylvain et Vincent, puis Philippe en ont terminé à leur tour. 14^{ème} étape -> ✅. Marie-Paule me fait la 1/2 surprise d'être présente pour m'encourager, comme tous les autres de l'ACBE sur la route, merci!!!! 😊, ça fait vraiment super plaisir (demi-surprise, car on m'a dit que c'était un peu son habitude,

semblerait-il 😊). Et Marie-Paule, c'est impossible de la rater, rien qu'à sa douce voix 😊 (ne change rien Marie-Paule 😊)!!! S'en suit une petite averse nous obligeant à sortir la veste de pluie. Ben oui, toute cette préparation sous la pluie, il fallait bien que ça serve quand même à quelque chose 🤔🤔.



On repart, et zou, Rambouillet pointe déjà le bout de son nez. Je savoure les derniers km. J'entends même un « aller Carole » d'une voiture qui me double à 500m de l'arrivée, mais ça restera un admirateur inconnu, mon enquête n'ayant pas aboutie 🤖. Laurent sera resté avec moi jusqu'au bout, merci !! Il est 11h en ce jeudi quand je franchis la ligne d'arrivée, soit 87h23 🍌🍌🍌.

15^{ème} et dernière étape -> ✅✅✅ !

Place à la médaille, à la photo finisher, aux retrouvailles avec ceux du club qui sont encore sur place, aux félicitations distribuées à tout va, aux retrouvailles d'autres cyclos étrangers croisés en chemin, au repas et au dessert (un Paris Brest bien sûr), et enfin, le retour avec Pascale, dont le train est arrivé il y peu (merci pour le transport !), la douche et un bon lit bien douillet. Entre temps, Laurent O est bien arrivé dans les temps, suivi de Lionel C, hors délais mais heureux d'être arrivé quand même.



En écrivant ces lignes, ça fait 3 jours que je me refais le film de cette extraordinaire aventure. Merci à mes amis cyclos qui m'ont incité, accompagnée et encouragée, à tous les cyclos de tous pays croisés en

chemin, à tous les bénévoles à nos petits soins pendant 4 jours et à tous les habitants et enfants extraordinaires sur le parcours.



C'était GENIAL !!!

Paris Brest Paris = PBP = le Plus Beau Parcours selon Marie Paule 😊, elle avait raison !

Et un dernier clin d'œil à Hervé, qui m'a offert ce magnifique souvenir :



Carole T.



Genèse

Très vite après mes débuts à l'ACBE, j'ai entendu causer du "PBP", j'ai commencé à me renseigner et à prendre conscience que c'est un peu le Graal des cyclos du monde entier.

Mais en 2022, je n'ai jamais fait de sortie plus de 200km (et pas souvent !), c'est encore pour moi quelque chose qui paraît inaccessible. Je me lance sur un "BRM" 300 en mai puis un 600 en juin, première nuit passée sur un vélo... Arrive un autre 300 en juillet en solo, l'idée fait son chemin : ces brevets validés l'année précédant PBP me permettent de disposer d'un créneau de pré-inscription prioritaire en 2023...

Au début de l'année, nous sommes une petite vingtaine du club - ça crée une émulation - à nous lancer dans l'aventure des brevets qualificatifs : il faut valider un BRM 200, un 300, un 400 et un 600 km entre janvier et début juillet pour prétendre être sur la ligne de départ.

Le 28 janvier, je suis préinscrit.

Le 11 mars, c'est le 200 des "Portes de Champagne.

Le 1er avril, le 300 "des châteaux" en Seine-et-Marne (dans des conditions dantesques !).

Le 15 avril le 400 "Le chemin des Dames" au départ de Beuvry.

Et enfin le 27 mai le 600 "classique" organisé par l'ACP qui nous emmène d'Ile de France en Bourgogne.



Tous ces brevets sont effectués dans des conditions climatiques variées (souvent pas très favorable !), et ça y est, je peux valider mon inscription dès le 13 juin, et mon numéro de plaque m'est attribué le 1er juillet : ce sera **L251**.

La semaine avant le départ

Nous sommes finalement 14 inscrits du club : les récidivistes Sylvain, Lionel C, Lionel D, Vincent, et les néophytes Pascale, Carole, Benoît, Damien, Pierre, Lionel G., Christophe, Laurent, Philippe et moi.



C'est l'effervescence sur le groupe WhatsApp : ça débat régime alimentaire, ça scrute la météo, ça bichonne les vélos, ça écoute les conseils des anciens (pas toujours d'accord entre eux !), ça discute des affaires à emmener...

Une chose est sûre : pas besoin de prendre grand-chose côté bouffe : contrairement aux BRM où on ne peut compter que sur ce qu'on emmène et les commerces en route, il y a des sites accueil environ tous les 80km qui proposent de la restauration 24h/24, plus tout un tas de ravitaillements plus ou moins organisés.

De mon côté, j'ai la chance de pouvoir compter sur des amis, Sabine et Loïc, qui habitent Brest à 300 mètres du parcours, je compte m'y arrêter

prendre une douche et me reposer un peu, ce sera plus confort que dans un site accueil !

Mes enfants Léane et Tom vont passer une petite semaine de vacances là-bas, je mets dans leurs bagages une tenue de rechange et deux ou trois bricoles, ce sera ça de moins à trimballer.

Le paquetage s'affine au fil des jours, on s'amuse à comparer ce que nous emmenons et le poids des sacoches.

Pour moi ce sera finalement :

- Petite sacoches de guidon, 700g (petit matériel de réparation, vélo et bonhomme)
- Sacoches de cadre, 940g (batterie externe, câbles, chargeur, quelques barres pour la première nuit)
- Sacoches de selle, 1500g (reste du matériel de réparation, bivy léger, vêtements pluie/froid/nuit)
- Lampes, 500g (tout en double)



Je suis dans la moyenne basse, je regretterai juste d'avoir retiré les jambières à la dernière minute...

Samedi 19 août, J-1

Il faut récupérer les documents (plaque de cadre, carnet de route, etc.) la veille du départ à la Bergerie Nationale de Rambouillet.

Lionel D. organise un covoiturage dans la matinée avec Carole, Pascale, Christophe et moi.

À l'arrivée dans le parc du château (sous la pluie), nous commençons à prendre la mesure de l'événement : des centaines de voitures, camping-cars sont déjà garés, des tentes plantées...



Nous croisons des cyclistes du monde entier (71 nationalités représentées) : croates, malaisiens, danois, canadiens qui souvent se regroupent entre eux et ont fait faire un maillot spécial pour l'édition. Les italiens sont en particuliers nombreux, ils ont installé un barnum dans la cour de la Bergerie.

On commence également à voir de beaux vélos, beaucoup d'acier, de titane, des cycles artisanaux (il y a d'ailleurs en marge du PBP le "concours de machines 2023" organisé par l'association des artisans du cycle avec pour thème cette année "Un vélo de Paris-Brest-Paris, mais pas que... : une machine « spéciale »").



Et aussi des choses plus exotiques : vélos couchés, vélomobiles, tricycles, fixies, vélos elliptiques...

Même si l'ambiance est sympa, nous ne voulons pas nous éterniser pour laisser de la place à une sieste l'après-midi.



L'après-midi est donc consacrée à la sieste et à la finalisation de l'équipement du vélo.



Un dernier repas (poulet-riz) et j'essaie de me coucher tôt, même si je ne me fais pas d'illusion quant à ma capacité à faire une longue nuit de sommeil...

Dimanche 20, jour J

Les départs du PBP se font par vague de 150 à 350 cyclistes tous les quarts d'heure : les vagues A à E de 16h à 17h avec un délai de 80h, la vague F des vélos dits "spéciaux" à 17h15, les vagues G à U (le gros de la troupe, délai 90h) de 17h30 à 21h. Les derniers (V à Z, délai 84h) s'élanceront le lundi matin entre 5h et 6h. Il y a finalement 6810 inscrits.

Sylvain et moi sommes dans la vague L (départ 18h45), Vincent dans la suivante. Nous sommes à peu près du même niveau et avons prévu de rouler un maximum ensemble, sans nous attendre à tout prix, nous savons que nous n'aurons pas les coups de mou au même moment. Lionel D, dans la vague N, pense également pouvoir nous rejoindre à un moment. Il nous est demandé de nous présenter dans la zone du départ environ 1h à l'avance.

La veille, on m'a dit que la consigne à bagages fermait à 13h (je veux y laisser un petit sac avec short, tee-shirt, baskets - j'aurais dû l'emporter le samedi) et que l'accès voiture au parc du château ne serait plus possible après 14h. (Finalement foutaises que tout ça, on aurait pu se passer d'une partie de la longue attente de l'après-midi).

Je décide donc d'avancer le départ de la maison, initialement prévu en début d'après-midi, à 11h30. Marie m'emmène en voiture.



Arrivée dans le parc du château vers 12h45, nous nous garons (au soleil malheureusement) entre deux camping-cars à 10 min à pied de la bergerie. La chaleur est étouffante. Je dépose mon sac à la consigne, et nous nous installons à une place à l'ombre sur la pelouse le long de l'allée qui va de la bergerie au château pour pique-niquer. On assiste à un défilé permanent de cyclistes qui font le trajet entre les deux. Marie a l'impression d'être dans un monde parallèle...

Nous nous dirigeons ensuite vers la zone de départ (à 1,5km de là, à proximité du château), et nous retrouvons Vincent sous le chapiteau des exposants en train de discuter avec son fournisseur de selle. Nous décidons d'aller boire un café, sortons du parc et optons pour le bar climatisé de l'hôtel Mercure et ses fauteuils en cuir.

On assiste à un nouveau défilé de cyclistes avec leur monture dans le hall de l'hôtel, beaucoup d'américains et de japonais.

Retour dans le parc du château pour rejoindre la plupart des autres membres du club rassemblés sous un arbre. J'essaye de m'allonger un peu mais comprends vite que je n'arriverai pas à dormir.

Un peu avant 16h, nous nous approchons de la ligne de départ pour aller voir Benoît et Damien, premiers à partir dans la vague B. Nous profitons d'être presque au complet pour faire une photo de groupe.



On s'en va aussi saluer Pierre, notre doyen, qui attend dans la vague suivante.





Il est temps pour Vincent et moi d'aller nous mettre en tenue et récupérer nos vélos à nos voitures garées à 2 km.

Retour, à vélo, vers la zone de départ. Il est 17h, j'ai pris l'option "repas" avant de partir, Laurent aussi, direction le chapiteau restauration, il y a une queue pas possible, nous renonçons. De toute façon je ne pense pas que j'aurais pu avaler grand-chose, et j'ai de quoi tenir largement jusqu'au premier ravitaillement.



17h45, c'est l'heure pour Sylvain et moi de nous rapprocher du "sas" identifié par une pancarte "L" tenue par un bénévole.

Les "K" viennent de se mettre en route, et on ne tarde pas à suivre : c'est parti pour un petit parcours dans l'allée qui mène au château où on va successivement vérifier notre éclairage, la présence de notre gilet réfléchissant à porter obligatoirement la nuit, de notre casque, et enfin apposer le premier tampon "Rambouillet - km 0" sur notre carnet de route.



C'est un peu long mais bien rodé, visiblement les heures de départ de chaque vague sont respectées à la seconde près.

À 18h20, la ligne de départ est en vue. Nous attendons encore 10 minutes que les K soient partis pour s'approcher. Nous essayons de rester à l'ombre et... nous buvons. (J'ai un troisième bidon que je larguerai à Marie juste avant le départ).

C'est enfin notre tour : le speaker nous rappelle les règles de sécurité, énumère les nations présentes dans notre groupe (concours de ceux qui crient le plus fort), on souhaite l'anniversaire d'une concurrente et à 18h44m50s le compte à rebours est lancé : 10, 9, 8...



Dimanche, 18h45, Rambouillet, km 0

C'est parti, nous quittons l'enceinte du château et roulons en forêt de Rambouillet.

Sans l'avoir cherché, Sylvain et moi étions plutôt à l'avant du sas, nous nous retrouvons à la tête d'un petit groupe et commençons à prendre des relais avec deux Allemands. Rapidement, le peloton grossit et on se laisse emmener. L'ambiance est plutôt détendue, ça roule assez vite mais sans forcer.

Beaucoup d'italiens autour de nous, ça parle (fort, même sur un vélo !).



Nous atteignons Senonches (km 77) un peu après la tombée de la nuit, les gilets jaunes sont enfilés, les lumières sont allumées (vu le nombre, la puissance minimum suffit pour y voir clair). Il fait encore très chaud. Et je sais qu'à partir de là le parcours va se corser avec le Perche devant nous.

Les premiers reliefs arrivent, le peloton, ou plutôt les pelotons s'étirent. Nous commençons à doubler quelques concurrents partis avant nous.

Aucune chance de se tromper d'itinéraire : à perte de vue, la route est une constellation de petits points rouges et de gilets réfléchissants...

Je fais un bref arrêt à Longny-au-perche (km 100) pour remplir les bidons dans un café, je reviens sur le groupe de Sylvain dans la bosse suivante, et nous arrivons bientôt à Mortagne-au-Perche, premier site

d'accueil, avec une moyenne de plus de 28 km/h au compteur.

Dimanche, 23h20, Mortagne-au-Perche, km 120

Mortagne n'est pas un site de contrôle à l'aller (pas de coup de tampon sur le carnet de route). Nous y faisons quand même un petit break le temps d'avaler pour Sylvain un Coca, pour moi un jambon-beurre, et de remplir nos gourdes. (C'est le moment que choisit une japonaise pour tenter de me percer un tympan en criant après sa copine à 5 cm de mon oreille).



À 23h42 (moment où je passe le premier capteur électronique qui permet d'alimenter le site de suivi des participants, situé ici à la sortie du site), nous sommes repartis.

Nous nous retrouvons de nouveau dans un gros groupe qui roule à bonne allure. Il y a quand même parfois de belles relances nous nous disons qu'il va falloir quand même calmer un peu le jeu si nous ne voulons pas laisser trop de jus dans l'affaire, même si c'est grisant. Un brésilien installé en France avec lequel j'avais roulé un peu sur le BRM 600 roule avec une enceinte et la musique, je lui demande si c'est la même playlist.

Nous traversons Alençon, ville endormie. Vers 2h du matin, sur le bord de la route dans la forêt, des jeunes ont mis la sono de leur voiture à fond et nous encouragent, certains se mettent à danser sur le vélo.

Nous entrons dans Villaines-la-Juhel à 3h du matin, toujours avec une belle moyenne roulée.

Lundi, 03h02, Villaines-la-Juhel, km 200

Deuxième tampon apposé sur le carnet de route. Là encore nous n'avons prévu qu'un bref arrêt, je passe quand même m'acheter un coca au self. Là, surprise au moment de payer, je me retrouve dos à dos avec Christophe, parti une heure avant nous mais qui s'est arrêté plus longtemps à Mortagne.

- ✓ ***J'aime la bicyclette pour l'oubli qu'elle donne. J'ai beau marcher, je pense. A bicyclette, je vais dans le vent, je ne pense plus et rien n'est d'un aussi délicieux repos » Émile Zola***



Lui va s'attabler devant une soupe. Sylvain et moi repartons dans la nuit sans trop traîner, après avoir enfilé une couche supplémentaire, il commence à faire frais.



En repartant, je prends conscience qu'il va me falloir bien appliquer l'un des conseils donnés par les "anciens" pour ne pas perdre trop de temps aux contrôles : se rappeler où on laisse son vélo...

Encore une fois, pas de problème pour trouver un bon groupe dans lequel se fondre.

Je discute un peu avec un petit jeune (l'un des benjamins de l'épreuve, tout juste 18 ans) qui, parti vague M, nous a rattrapé. Il me parle surtout performances et moyenne, je suis un peu dubitatif.

Quand les premières lueurs du jour arrivent, je suis content de ne pas avoir piqué du nez jusque-là. J'appréhendais un peu cette nuit blanche après la longue attente sous le cagnard la veille.

Cela étant, l'étape est longue (90 km de Villaines à Fougères) et je préviens Sylvain que je ne compte pas attendre le contrôle pour boire un café et manger un morceau.

Je vois un bar ouvert à Gorrion au km 258, commence à ralentir, mais Sylvain passe sans s'arrêter en me disant qu'il n'y aurait sans doute rien à manger. Ok, je repars, mais j'ai perdu les roues du groupe et, dans un faux plat montant, ne tiens pas à faire un effort pour rentrer. Pas grave, je calme l'allure le temps d'attendre le groupe suivant (ça ne dure pas bien longtemps) et continue.

Une quinzaine de kilomètres plus loin, je repère un stand devant une maison à la Tanière. On m'offre un café et une part de quatre-quarts, parfait.

Je ne remarque pas tout de suite le cycliste amputé arrivé juste après moi. Il commence à être rattrapé par l'envie de dormir, le propriétaire lui ouvre la porte de sa maison pour lui offrir un peu de repos.



Des habitués du PBP me diront plus tard que ce lieu est bien connu : les propriétaires offrent depuis de nombreuses éditions aux participants un ravitaillement copieux en échange de l'envoi d'une carte postale, ils en ont une belle collection. Au moment de mon passage, le stand n'était pas totalement installé.

Je repars et reviens sur un groupe d'une vingtaine d'unités, emmené par... Vincent !!

Il m'apprend que son câble de dérailleur avant s'est cassé peu après le départ... Sans doute en partie la conséquence d'une chute survenue début juillet lors d'une sortie club ensemble.

Un mécano a essayé de réparer à Villaines sans succès. Je lui dis qu'il pourrait tenter avec un autre à Fougères mais non, il est résigné à terminer ce PBP sur le petit plateau. "Ça m'obligera à mouliner et à ne pas bourriner dans les descentes !"

Nous arrivons ensemble à Fougères, déjà la Bretagne !

Lundi, 07h48, Fougères, km 293



Après avoir franchi l'entrée du site, il faut monter environ 300 mètres jusqu'au gymnase où sont installés le poste de contrôle et la restauration rapide. Nous sommes surpris d'y rencontrer Lionel G., parti presque 2h avant nous. Il nous apprend souffrir de problèmes gastriques, il n'a rien pu avaler depuis le départ, et il s'appête à déclarer son abandon. Nous essayons de le convaincre d'essayer de venir prendre un petit-déj avec nous avant de le faire, mais sa décision est prise, il rend sa plaque de cadre en même temps que nous faisons tamponner notre carnet de route.

Nous croisons Sylvain qui vient de manger un bout et est sur le point de repartir. Nous redescendons les 300 mètres jusqu'au self où nous espérons trouver quelque-chose de plus copieux qu'à la "restauration rapide". Il y a la queue, nous nous disons que nous trouverons bien un café en ville. Mauvaise pioche :

nous ne trouvons rien de tentant et nous rabattons sur une boulangerie à la sortie de la ville. Part de quiche pour Vincent, pain aux raisins pour moi, et nous repartons. Nous nous rattrapons le midi, Tinténiac n'est pas très loin.



Départ pour une étape d'une soixantaine de kilomètres.

Je ne me rappelle plus bien ce tronçon, hormis qu'à un moment, après avoir croisé un tracteur, je m'entends dire "En même temps y'avait pas de panneau !". Vincent : "De quel panneau tu parles ??". Euh... je crois que viens d'avoir ma première hallucination, j'ai rêvé un truc...

J'avais plus ou moins planifié une sieste l'après-midi, ça va devenir une nécessité. On va déjà faire une bonne pause à

Tinténiac.

Lundi, 11h05, Tinténiac, km 354

Il n'est pas encore midi, mais la faim se fait sentir. Je suis tenté par une première galette-saucisse, mais nous nous dirigeons plutôt vers le self pour se poser un peu.

Après un petit passage par les toilettes (j'en profite pour remettre le sous-maillot "temps chaud" et un peu de crème sur les fesses), c'est le festin entrée - plat - fromage - dessert - banane - coca, plus un paquet d'abricots secs pour la route.



Nous avons bien fait, en sortant de là peu avant midi, il y avait une belle file d'attente.



Vincent cherche et ne trouve pas son câble iPhone, il pense l'avoir oublié à sa voiture. Ça l'emmerde plus que son câble de dérailleur visiblement, dans quel monde vit-on 😊 ?

Nous repartons, il fait de nouveau très chaud. Une dizaine de kilomètres après Tinténiac, Bécherel, un Carrefour Contact, c'est bon, Vincent a un nouveau câble pour pouvoir recharger son téléphone.

Km 379, Quédillac, c'est un site accueil, mais nous ne nous y arrêtons pas.

Nous nous retrouvons dans un petit peloton aux accents américains (USA, Canada, Brésil) pour avancer.

Sur ma droite à un moment, je vois un participant allongé dans un parc ombragé. Je mets quelques secondes avant de réaliser qu'il s'agit de Christophe qui a dû nous redoubler pendant l'un de nos arrêts. Nous rigolons avec Vincent de la blague qu'on aurait pu faire en allant lui planquer son vélo...



Vers 14h30, un peu après avoir traversé Saint-Méen-le-Grand, à mi-chemin entre Tinténiac et Loudéac, nous repérons ce qui nous semble être un bon endroit pour une sieste : une belle pelouse ombragée en retrait de la petite route sur laquelle nous évoluons. Le spot est prisé mais il y a de la place. On ne doit pas être loin du moment le plus chaud de la journée.



Nous optons pour 20 minutes de sommeil. C'est moi qui mets le réveil mais je ne l'entends pas... Vincent me secoue après avoir immortalisé le moment.

Je me tartine le pied de crème anti-frottements (ça fait un petit moment que mon hallux-valgus au pied droit me lance, ça m'arrive surtout quand il fait chaud), j'avale un cachet de kétoprofène que j'ai pris au cas où mes genoux me feraient souffrir, nous échangeons deux mots en nous rhabillant avec quelqu'un qui attend le passage d'amis, et ça repart.

Nous ferons un dernier stop pour remplir les bidons auprès d'habitants avant de rallier Loudéac.

La moyenne a bien chuté.

Lundi, 17h12, Loudéac, km 435





Nous retrouvons Christophe à Loudéac. Il nous apprend que Sylvain vient d'en repartir après nous avoir attendu un petit moment, et nous confie souffrir énormément du dos : il est parti tout juste remis d'un lumbago. Derrière, Philippe a des petits pépins physiques qui l'obligent à passer par une pharmacie et moi, je commence à ressentir une petite douleur au tendon d'Achille. C'est un peu la soupe à la grimace, d'autant que, surtout, nous apprenons l'abandon de Pierre sur chute.

Nous décidons de repartir tous les trois pour la prochaine étape. Heureusement, pour nous remonter le moral, plus on avance et plus il y a de monde pour nous encourager sur le bord de la route : les gens font la ola à notre passage en buvant l'apéro, nous tapons dans les mains des enfants...





Le parcours est de nouveau bien casse-pattes. Les bosses se succèdent. Nous faisons le yo-yo avec un vélomobile : ce genre d'engins n'avance pas dans les montées, mais nous double à plus de 80 km/h dans les descentes. Il fait encore très chaud, je m'avale deux verres d'Oasis sur un stand à l'entrée de Merléac.



Lundi, 20h05, Saint-Nicolas-du-Pélem, km 482

7 km avant Saint-Nicolas, à Canihuel, nous avons eu droit à un premier contrôle secret. Nous savions qu'il pouvait y en avoir, ils sont là pour s'assurer que les participants restent bien sur le parcours.

Première galette saucisse pour moi, accompagnée d'une crêpe chocolat et d'un perrier. Le bénévole au billig est tout content en voyant mon maillot du Perreux : il passe son temps entre la Bretagne et Neuilly-Plaisance, c'est l'ami d'un ACBEiste (Alain G), photo.



Vincent et Christophe, qui ne va pas fort, se dirigent vers le self, ils ont prévu de se reposer là et envisagent de repartir vers 00h30. De mon côté j'aimerais profiter des derniers rayons du soleil et décide de pousser jusqu'à Carhaix, une trentaine de kilomètres plus loin.

Je repars avec deux anglais pas très causants. Nous nous prenons des relais, ramassons un peu de monde en route, la nuit tombe.

La douleur au tendon ne veut pas me lâcher, j'essaye de pédaler pointe du pied vers le bas pour soulager un peu.



Lundi, 22h09, Carhaix, km 515



En arrivant, je sais que je vais devoir prendre une décision : soit dormir un peu ici, soit essayer de pousser jusqu'à Brest, 90 km plus loin avec les monts d'Arrée à passer.

Après le coup de tampon réglementaire, je me dirige vers le self, me fais à moitié engueuler parce que je ne passe pas par la bonne porte, j'achète un sandwich immangeable et deux ou trois bricoles pour plus tard (compote, banane, Badoit...). Pas la meilleure étape jusqu'ici.

Je consulte les messages et apprends l'abandon de Lionel D. à Loudéac, pas de jambe, déficit de sommeil, et chaleur qu'il supporte mal.

Je n'ai pas envie de m'éterniser ici et la perspective d'un vrai lit chez Sabine et Loïc à Brest me donne l'envie d'essayer de continuer. Avec 20 minutes de sommeil en deux jours, je sais que ça va être dur.

Je fais un passage par les toilettes de chantier installées dehors, on n'y voit rien, j'entends que c'est compliqué pour mon voisin de la cabine d'à côté... J'ai pris le soin d'y amener ma frontale, je me change pour affronter la nuit et les conditions plus fraîches.

Après seulement une quinzaine de kilomètres, je commence à avoir des absences sur le vélo, je ne suis plus très lucide. S'il y a de belles montées devant moi, ça veut dire aussi de belles descentes. Hors de question de les aborder de nuit dans cet état.

Je me fais violence pour atteindre la ville suivante, Huelgoat, m'arrête et m'assois sur un muret. Je me laisse piquer du nez, juste 5 minutes, il paraît que ça suffit pour tromper le cerveau, on verra. Il est 0h35, je repars pour affronter la montée du col de Trévézel, point culminant du parcours.

Je vois de plus en plus de cyclistes allongés dans leur couverture de survie, parfois juste au bord de la route. J'en vois même un sur le terre-plein central de la départementale à 3 voies. J'espère qu'il y a des motards de l'organisation dans les parages pour les mettre en sécurité.

J'aperçois assez tôt les lumières de l'antenne de télécommunication dans la brume, la montée est longue mais pas difficile. Mais impossible de me mettre en danseuse, ça tire trop sur le tendon. En haut je suis content de trouver un stand de ravitaillement tenu par des camping-caristes du coin venus s'installer là, encore debout pour nous à 01h30.

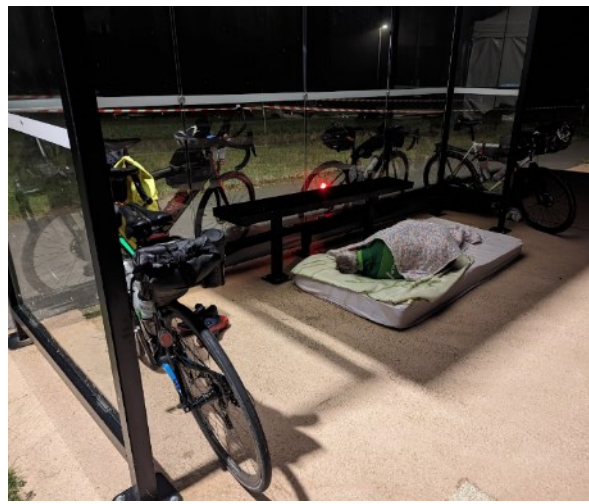


Café chaud, fruits secs. Je discute 5 minutes avec un concurrent mexicain et nos samaritains et file vers la longue descente vers Sizun.

J'ai retrouvé ma lucidité, la route est belle et presque sans virage, j'y vois comme en plein jour avec mes lumières au max, les kilomètres défilent vite. Mais il fait frais, je regrette les jambières.

Traversée de Sizun qui n'est pas éclairée (les organisateurs ont demandé aux villes du parcours de maintenir exceptionnellement leur éclairage de nuit, certaines l'ont fait, d'autre pas, mais les aménagements urbains dangereux sont souvent signalés par des panneaux supplémentaires ou de la peinture fluo).

À l'approche de Landerneau, je tombe sur un nouveau stand de ravitaillement impromptu organisé cette fois par la mairie de La Martyre. Il me reste encore une trentaine de kilomètres avant Brest, je décide de m'y arrêter.



J'avale deux crêpes et un jus de fruit pendant qu'un américain complimente et remercie les bénévoles qui se relaient là 24h/24. Il explique que c'est en grande partie cela qui fait que PBP est une épreuve unique en son genre et attire les gens du monde entier.

Je repars de là dans la brume et le froid, on n'y voit plus très loin.

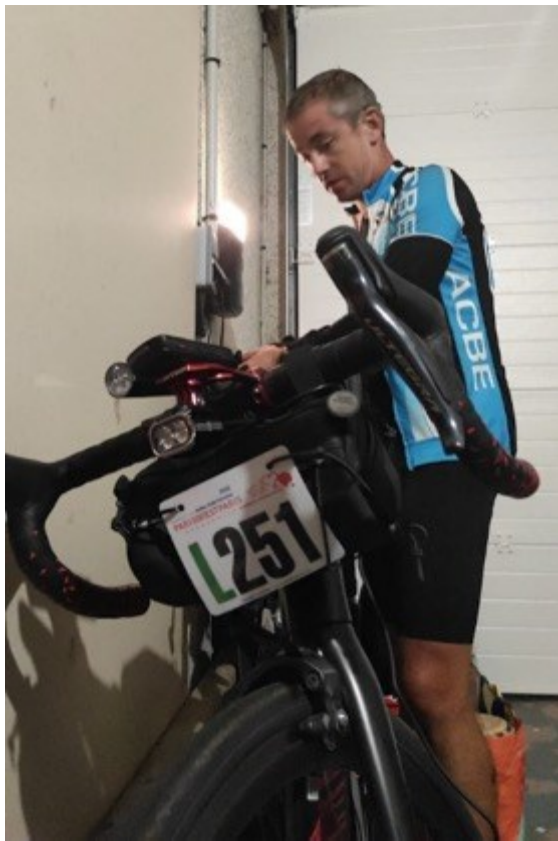
3h15, à la sortie de Landerneau, j'envoie un message à Sabine et Loïc pour leur dire que je ne suis plus qu'à une heure de Brest, il me reste à remonter sur Guipavas et je serai dans l'agglomération...



Mardi, 04h13, Brest, km 604

Je ne m'attarde pas au point de contrôle, juste le temps d'avoir mon coup de tampon et je m'attaque au raidard qui mène à la place de Strasbourg. C'est là que je dois brièvement quitter le parcours. Loïc m'attend au rond-point. La bise, et je descends la rue de Valmy, je passe sans les voir devant les enfants qui ont veillé toute la nuit...

Vélo dans le garage, je mets mon éclairage principal à charger, ainsi que mon dérailleur électrique par précaution. Je me déchausse, c'est seulement là que je remarque à quel point c'est gonflé autour de mon tendon d'Achille. Douche rapide, je me passe un peu de la crème anti-inflammatoire que Sabine m'a dégotée et vers 05h, je tombe dans les bras de Morphée.



C'est Léane qui me réveille à 8h, mon téléphone n'a pas sonné et pour cause, je l'avais mal branché, plus de batterie. Je peux à peine poser le pied par terre en sortant du lit, gros coup de stress. Je me repasse de la crème, m'habille et prends un petit déjeuner rapide (avec un cachet d'anti-inflammatoire) en compagnie de mes hôtes (grand merci à eux !).

Je consulte mes messages : Christophe a fini par jeter l'éponge dans la nuit, Laurent est passé à la limite du hors-délai à Carhaix, les filles et Philippe sont un peu devant lui, Vincent vient de pointer à Brest, on se donne rendez-vous sur le pont Albert-Louppe. Sylvain est environ une heure devant nous.



Nous prenons la photo traditionnelle sur le pont, et nous nous attaquons à la partie la plus difficile du parcours : des bosses, des bosses et des bosses, pas un moment de répit, et déjà la chaleur qui s'installe.

Ça commence dès la presqu'île de Plougastel, où nous ratons les fraises auxquelles auront droit les copains. Au Faou, 30km après Brest, Vincent a un coup de mou, il n'a pas réussi à dormir cette nuit, il opte pour une sieste derrière l'église.

Dans la bosse suivante, je double... un concurrent livreur Deliveroo. Je ne pense pas à lui demander ce qu'il trimalle dans son sac mais ça m'ouvre l'appétit...



Un nouveau contrôle secret nous attend à Pleyben, 54 km après Brest. Il est 11h45, la buvette ne propose que des trucs froids, j'ai envie d'un plat chaud.

Je m'installe à la terrasse d'une pizzeria devant l'enclos paroissial et commande des pâtes bolo. La pinte de l'italien installé derrière moi me fait envie mais je résiste...



Vincent est déjà là, nous repartons ensemble.

Dans l'une des villes suivantes, Plonévez-du-Faou, je viens de lui raconter l'histoire des Vélomen de Pacotille (cf. encart ci-dessous), j'entends quelqu'un appeler "Greg ! Greg !" depuis le trottoir. Le japonais à côté de Vincent et moi ne bronche pas, il n'a pas une tête à s'appeler Greg de toute façon, je regarde à nouveau vers le trottoir et m'aperçoit que le passant porte une casquette "Vélomen de Pacotille". Mais c'est Guigui! (Et Greg l'un de mes surnoms). En vacances dans les parages, il m'a pisté

pour essayer de me retrouver sur la route. Il m'avait raté de peu à Pleyben, les contrôleurs lui ont indiqué que je venais d'y passer.

Je m'arrête pour une bise et échanger quelques mots (Bon, je lui ai un peu survendu mon état de forme, mais ça m'a donné un coup de boost). Je rattrape Vincent un peu plus loin.



Les Vélomen de Pacotille, c'est l'histoire d'un groupe de potes, les mêmes qui m'ont mis au vélo de route il y a quelques années. Nous avons l'habitude de passer quelques jours de vacances ensemble dans la Creuse chaque année depuis nos études. La tenancière de l'Auberge où nous avons l'habitude de « débriefier » nos sorties, une irlandaise, nous a un jour qualifié, avec son plus bel accent, de « Vélomen de Pacotille ». Le maillot était né l'année suivante...

Mardi, 14h31, Carhaix, km 697

De retour à Carhaix, après le pointage, je me dirige vers le poste de secours pour avoir si possible un avis médical. Pas de médecin ici, les bénévoles de la sécurité civile me proposent juste de me masser le tendon au Nifluril, je prends.

Vincent préfère manger un morceau et se reposer un peu plutôt que de rouler sous le cagnard, je repars sans lui.

Sur la route, je suis interpellé par un concurrent de Fougères : "Eh Le Perreux ! Tu connais Bernard ?". "Oui je connais Bernard...". "Tu lui diras que Guy lui passe le bonjour, on roule ensemble quand il est à Quiberon...".

Mardi, 16h25, Gouarec, km 732

Je fais une pause goûter au site accueil de Gouarec (2 crêpes à la confiture), y remplis mes bidons, et comme beaucoup d'autres concurrents, me passe la tête sous le robinet pour me rafraîchir un peu. (J'ai un bidon avec parfois des électrolytes, l'autre toujours avec de l'eau claire. Celui-là m'aura plus servi à m'asperger qu'à boire sur tout le parcours.)



Toujours beaucoup d'ambiance dans les sites d'accueil et sur le bord de la route. Ça commence à être difficile pour moi de rouler plus de deux heures d'affilée, il faut se faire violence pour ne pas s'arrêter à la moindre occasion.

Je fais quand même un nouveau stop pour m'enfiler 2 cocos à l'ombre du chapiteau installé à Pontivy.

Et un dernier dans l'un des villages avant Loudéac où je repère des toilettes publiques. Je regrette de ne pas avoir un zip intégral... Enlever ce maillot collé à moi par la sueur, les poches pleines... la galère.

Mardi, 19h50, Loudéac, km 782

Après le tampon, je me dirige une nouvelle fois vers le poste de secours mais là encore, pas de médecin, et c'est la relève pour les bénévoles de la sécurité civile, je file au self.



Je choisis l'option fast-food, comme la veille j'ai envie de profiter des dernières lueurs du jour pour avancer vers Quédillac, où je compte m'arrêter dormir.

Sandwich pâté - yaourt - banane, Breizh Cola au menu, j'envie un peu le plateau galette saucisse - frites - bière du roumain installé devant moi.



Si j'en crois mes messages, Sylvain est en train de dormir dans le coin.



Je me remets en route vers 20h30, au moment où un groupe de concurrents du club local fait une arrivée triomphale.

Je me fais emmener par un groupe de 3 mexicains et 2 américains, nous entrons dans notre 3ème nuit sur le vélo.

Mardi, 23h45, Quédillac, km 842



Encore une fois, même tard, il y a toujours du monde pour nous encourager et nous faire la circulation dans les villages traversés.

À Quédillac, je commence par prendre mon deuxième repas de la soirée : galette-saucisse - soupe - fromage. Je vais ensuite chercher mes vêtements chauds et secs dans ma sacoche et demande s'il y a de la place au dortoir.

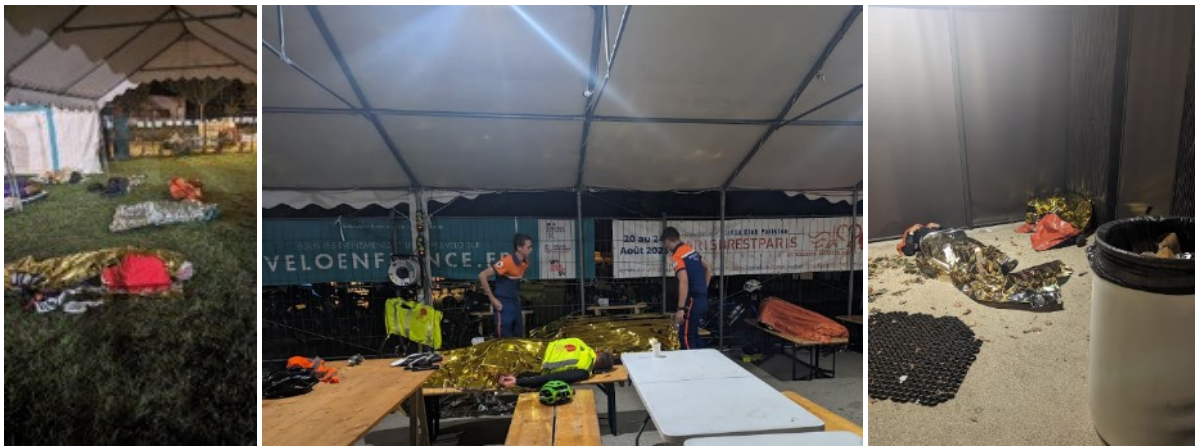
C'est bon, je paye mon ticket 5€ et on me dirige vers le gymnase où sont installés des centaines de matelas numérotés séparés par juste une chaise. Un bénévole me demande à quelle heure je souhaite être réveillé, je lui réponds à 02h00 (ça devrait me laisser 1h30 de sommeil), il note ça sur une plaque qui porte le numéro 37. Un autre bénévole m'amène à l'aide d'une lampe torche vers le matelas correspondant, on slalome sans bruit entre les participants déjà installés. Ça ronfle et ça ne sent pas la rose là-dedans mais je sais que je n'aurais aucun mal à m'endormir. Ce que je fais après m'être débarrassé de mes chaussures et avoir enfilé mon tee-shirt sec.

À 2h00, on vient me réveiller. Le dortoir est désormais plein à craquer, certains font la queue pour une place. Je vais me chercher un café et un pain au chocolat. Le temps n'est plus le même qu'à mon arrivée : il fait froid et humide, mon vélo est trempé. J'enfile ma veste de pluie restée jusque-là au fond de la sacoche. Passage aux toilettes et je repars dans la brume, une nouvelle fois je m'en veux d'avoir retiré les jambières de mon paquetage. (Merci Lionel D. !)

Mercredi, 04h02, Tinténiac, km 867

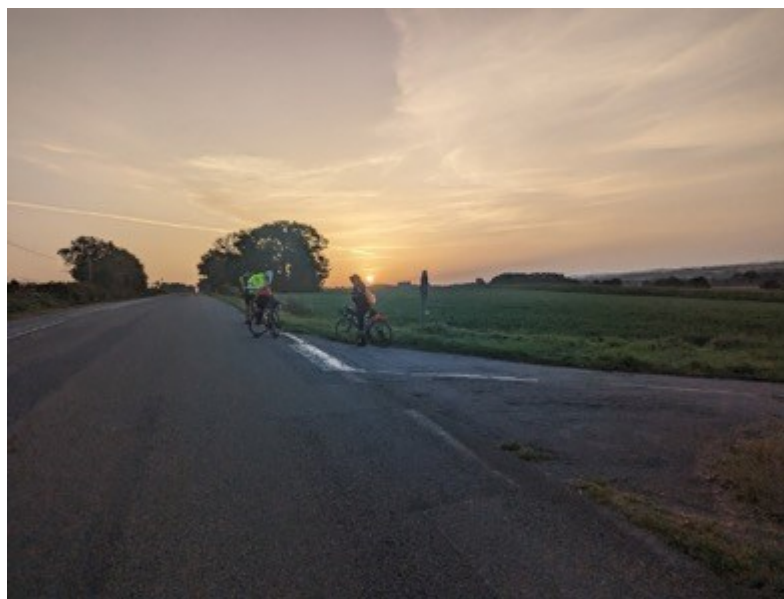
L'étape a été vite avalée, seulement 25 km. Mais le tendon me fait souffrir, je passe de nouveau au poste de secours, là encore pas de médecin ni même de crème. On m'assure que j'en trouverais un au contrôle suivant, à Fougères. On me propose tout de même de la glace. Je prends et m'en vais m'acheter un café et un truc à manger. Je m'installe à une table dehors sous un chapiteau dehors.

C'est à ce moment que je vois Vincent arriver au contrôle. Il va se restaurer à l'intérieur, je l'attends. C'est un peu la cour des miracles : des gens dorment à peu près partout. Les secouristes abritent ceux qui sont dehors sous une couverture de survie.



C'est reparti pour une étape d'une soixantaine de kilomètres jusque Fougères, dans un groupe d'une quinzaine de participants.

Le jour se lève à mi-chemin, mais la fin est assez monotone : de longues lignes droites, de longs faux-plats...



Mercredi, 08h05, Fougères, km 928





Retour à Fougères. Après le pointage, cette fois, nous ne redescendons pas au self et nous nous contentons de ce qu'il y a à la restauration rapide pour le petit déj : café, croissant, banane. On apprend que Benoît en a déjà terminé dans la nuit en 56h28, chapeau ! Derrière, Philippe et Carole ont pointé Tinténiac, Pascale et Laurent bataillent plus loin avec les délais.

Je file au poste médical. Non pas un toubib mais deux pour se pencher sur mon cas. L'inflammation est assez sévère, mais pas de risque majeur à continuer tant que je supporte... L'un des médecins me pose un patch anti-inflammatoire, il me dit que je peux continuer à prendre de temps en temps du kétoprofène sans risque que ça ne m'assomme, ce que je craignais un peu. Il me conseille aussi de changer de chaussettes pour des plus larges mais bon, je n'ai plus que cette paire sur moi, à voir si je peux en acheter une en route. Et il essaye de trouver la cause : pédale tordue ? Cale qui a bougé ? On penche finalement plus sur l'échauffement au niveau de l'hallux valgus qui a sans doute inconsciemment changé ma façon de pédaler.



Vincent m'attend, il est temps de repartir.

Nous avons à peine fait une vingtaine de kilomètres que de nouveau, je commence à somnoler : les cyclistes autour de moi se dédoublent, je prévient Vincent que je viens de freiner sans raison dans une légère descente. C'est pareil pour lui, nous nous mettons en quête d'une pelouse, que nous trouvons un peu après la Tanière.



Cette fois c'est moi qui doit secouer Vincent, et qui prend la photo (un partout !) après vingt minutes de sieste.



Nous empruntons le même trajet qu'à l'aller : Gorrion, Ambrières-les-Vallées, ça se remet à monter sévèrement en direction de Lassay-les-Châteaux, la chaleur est installée, mon tendon me fait un mal de chien. Petite pause vers 12h30 : sirop - eau - madeleines - kétoprofène chez un particulier en compagnie d'un chinois et d'un sarde.

Reste encore un peu plus de 30 km avant le contrôle suivant. Ça va faire tard pour le déjeuner. Je sais qu'un peu avant, au croisement avec la N12, un accueil est organisé au Ribay par l'association "au bonheur de la petite reine".

Nous nous y arrêtons peu avant 14h, nous venons de franchir la barre des 1000 kilomètres parcourus.

Nous hésitons un peu à nous installer sous le chapiteau tellement il y fait chaud mais il y a un peu d'air. Plus de pâtes... Qu'à cela ne tienne, pour moi ce sera galette-saucisse, frites, mayo, yaourt et pêche. Vincent est plus sobre...

Sur WhatsApp : Damien est arrivé à son tour dans la matinée en 66h27, re-chapeau ! Laurent est passé à Tinténiac à la limite du délai, mais Pascale est arrivée un quart d'heure trop tard. Elle poussera finalement jusque Fougères pour y déclarer son abandon. Sylvain vient de passer à Villaines mais son téléphone



n'a plus de jus. Philippe, lui, est dans le dur mais seulement 7 km derrière nous ! Vincent ne se départit pas de son humour...

Philippe arrive, Vincent et lui préfèrent aller se reposer un peu au dortoir plutôt que de rouler sous cette chaleur. Moi j'ai l'impression que le cachet pris un peu plus tôt commence à faire effet, je veux essayer d'en profiter. Je passe me rafraîchir aux toilettes et repars



Mercredi, 15h33, Villaines-la-Juhel, km 1018

On m'avait dit que l'accueil à Villaines au retour était exceptionnel (du coup j'ai essayé tant bien que mal de filmer mon arrivée), mais là c'est franchement du délire. Les abords du site sont noirs de monde, applaudissements, concert, speaker, radio, télé... J'ai presque du mal à me frayer un chemin jusqu'au contrôle.



J'aurais bien profité de l'ambiance un peu plus longtemps, mais je me contente de boire un coca et d'échanger quelques mots avec deux ou trois visiteurs avant de repartir. (En même temps je ne viens pas de l'autre bout du monde, je n'ai pas un vélo "original", je ne suis pas le plus sollicité.)

80 km pour le tronçon suivant, je me dis que je vais essayer de me limiter à un seul arrêt, c'est de plus en plus dur d'enfiler les kilomètres sans m'arrêter.

J'attrape un groupe avec quelques cyclos d'Alençon, dont certains ne sont pas engagés mais sont venus faire quelques kilomètres avec leurs copains. On discute, un comité d'accueil les attend là-bas.

Alençon est à peu près à mi-étape mais il n'y a rien d'attirant pour s'arrêter, et je suis désormais bien emmené par un belge et un hollandais, en compagnie d'un couple allemand en tandem. J'en profite pour continuer un peu.



Je m'arrête au musée du vélo à la Fresnaye-sur-Chédouet, où un food truck est installé. J'hésite entre une glace (j'ai chaud) et un panini (j'ai faim). Ce sera un panini. Je pense un moment à faire une petite sieste à l'ombre mais Mortagne n'est plus très loin, je repars après avoir rempli mes bidons et profité du café offert par la mairie.

Je me retrouve vite en compagnie de nouveaux camarades dont un anglais qui me dit que personne ne veut plus rouler avec lui à cause du bruit infernal que fait son garde-boue. Effectivement, c'est insupportable, je pars devant.

J'ai un petit moment de grâce dans le faux-plat descendant avant l'arrivée sur Mortagne, route vierge devant moi... (Ça ne durera pas longtemps).



Mercredi, 20h30, Mortagne-au-Perche, km 1099

Du monde et de l'ambiance à Mortagne à mon arrivée. Encore une grosse centaine de kilomètres avant Rambouillet, mais il va falloir affronter une nouvelle fois les côtes du Perche, et une quatrième nuit. Je décide de d'abord me reposer un peu, je choisis l'option pelouse qui longe le parc à vélo, à l'extérieur, tant pis pour le bruit. Je passe m'acheter une grande bouteille d'eau gazeuse, je gonfle mon mini oreiller, envoie un message à Vincent lui demandant de me réveiller à son arrivée et m'allonge.

Je n'arrive pas à dormir beaucoup. Deux ou trois bénévoles en pause se sont installés sur des chaises juste derrière moi avec des amis, c'est un peu la discussion de comptoir.

À priori Vincent vient d'arriver mais a besoin de dormir, je ne le vois pas. Je m'en vais avaler rapidement un sandwich camembert avant de repartir, juste après 22h. Je commence à avoir des brûlures d'estomac, chaque bouchée, chaque gorgée a du mal à passer, il est temps que ça se termine.



Je me surprends à passer encore plutôt bien les bosses malgré la fatigue et les douleurs, je double pas mal de concurrents, tout le monde est dans le dur...

Dans une descente, juste avant d'arriver sur Longny, je me dis que c'est vraiment sympa que des gens soient là avec des lampes torches pour nous signaler un virage dangereux. Il s'agit en fait de gendarmes. Derrière eux, deux camions de pompier et une ambulance du SAMU. Ça me refroidit un peu.

Un peu plus tard, je fais une pause pipi au croisement avec une petite route. Un trou sur le bord de la chaussée est juste assez large pour y glisser un pied, et c'est bien entendu pile à cet endroit que je m'arrête : chute sur le bas-côté. Montée d'adrénaline, je me relève tant bien que mal, à priori pas de bobo, le vélo non plus, ouf.



Visiblement les côtes que l'on vient de passer en ont achevé plus d'un : tous les cent mètres ma lampe éclaire le gilet réfléchissant ou la couverture de survie de quelqu'un allongé sur le bord de la route, un vélo dans un fossé... Deux motards de l'organisation sont dans les parages, ils ont du boulot pour déplacer ceux qui sont à des endroits dangereux pour leur sécurité.

Souvent également ils jouent du sifflet et font de grands gestes pour rappeler à certains participants anglais, australiens ou japonais qu'en France on roule à droite...



J'arrive à Senonches, je sais que je viens d'en terminer avec les dernières grosses difficultés du parcours, le reste est plutôt plat jusqu'à l'arrivée.

Je m'arrête à un point ravitaillement monté par le club local : je me gave de morceaux de pain d'épices et de carrés de chocolat et m'affale cinq minutes avec un café dans un fauteuil de camping.

Jeudi, 02h28, Dreux, km 1177

Les dernières longues lignes droites dans les champs avant l'arrivée sur Dreux m'ont paru interminables. J'y ai alterné de courtes périodes "à fond, les mains en bas du guidon" (au moins à 22 km/h !!) avec d'autres où je restais en roue libre, debout sur les pédales, pour me décontracter un peu. Au loin, des éclairs me font redouter une fin de parcours sous l'orage.

Après avoir posé mon vélo et alors que je cherchais l'entrée du gymnase faisant office de point de contrôle et de restauration, un visage familier déboule sur ma droite. Je reconnais Marie-Paule, me demande s'il ne s'agit pas d'une nouvelle hallucination mais non, elle passe la nuit dans sa voiture sur le parking à guetter nos arrivées successives avec le tracker pour nous encourager avant la dernière étape.

Elle m'accompagne à l'intérieur, je vais me chercher une soupe et un morceau de fromage, elle me porte mon plateau jusqu'à une table où on s'assoit un moment. Sylvain est reparti il y a une demi-heure.



Je pensais d'abord redormir un peu à Dreux avant de repartir, mais même si Marie-Paule m'assure qu'il n'est attendu qu'en fin de matinée, l'orage me fait un peu peur. Et j'ai hâte d'en finir.

Je me pose seul cinq minutes sur une chaise dehors pour penser à tout ça, et profite du départ d'un petit groupe pour rechausser les pédales.

La discussion tourne surtout autour de l'inventaire de nos bobos respectifs. En haut de la dernière petite côte du parcours je laisse filer mes camarades, besoin de me dégourdir un peu tous les membres.

Un groupe de trois indiens prend ma roue un peu plus loin, et ne la lâche pas, alors que j'avance sur courant alternatif. Je me dis qu'ils ont peur de se perdre avant l'arrivée...

Arrêt pipi, je vois mes indiens ralentir et prendre la roue d'un autre participant.

Un couple de jeunes anglais me dépasse, j'essaye de m'accrocher à eux. Ils me parlent mais je ne comprends pas un traître un mot de ce qu'ils me racontent, ni l'un ni l'autre.

Enfin la forêt de Rambouillet et un premier panneau "Arrivée - 15 km". Je compte les coups de pédales jusqu'au suivant "10 km...". Il commence à y avoir un peu de circulation, la France qui se lève tôt se rend au travail, nous avons le droit à quelques coups de klaxon et "bravos !" quand elle nous dépasse.

Je laisse partir le couple à 5 km de l'arrivée.



Jeudi, 05h35, Rambouillet, km 1219

J'entre dans Rambouillet, un bénévole m'indique un virage à droite, c'est la grille d'entrée du parc du Château. La cellule électronique est juste là, l'arche d'arrivée quelques centaines de mètres plus loin.

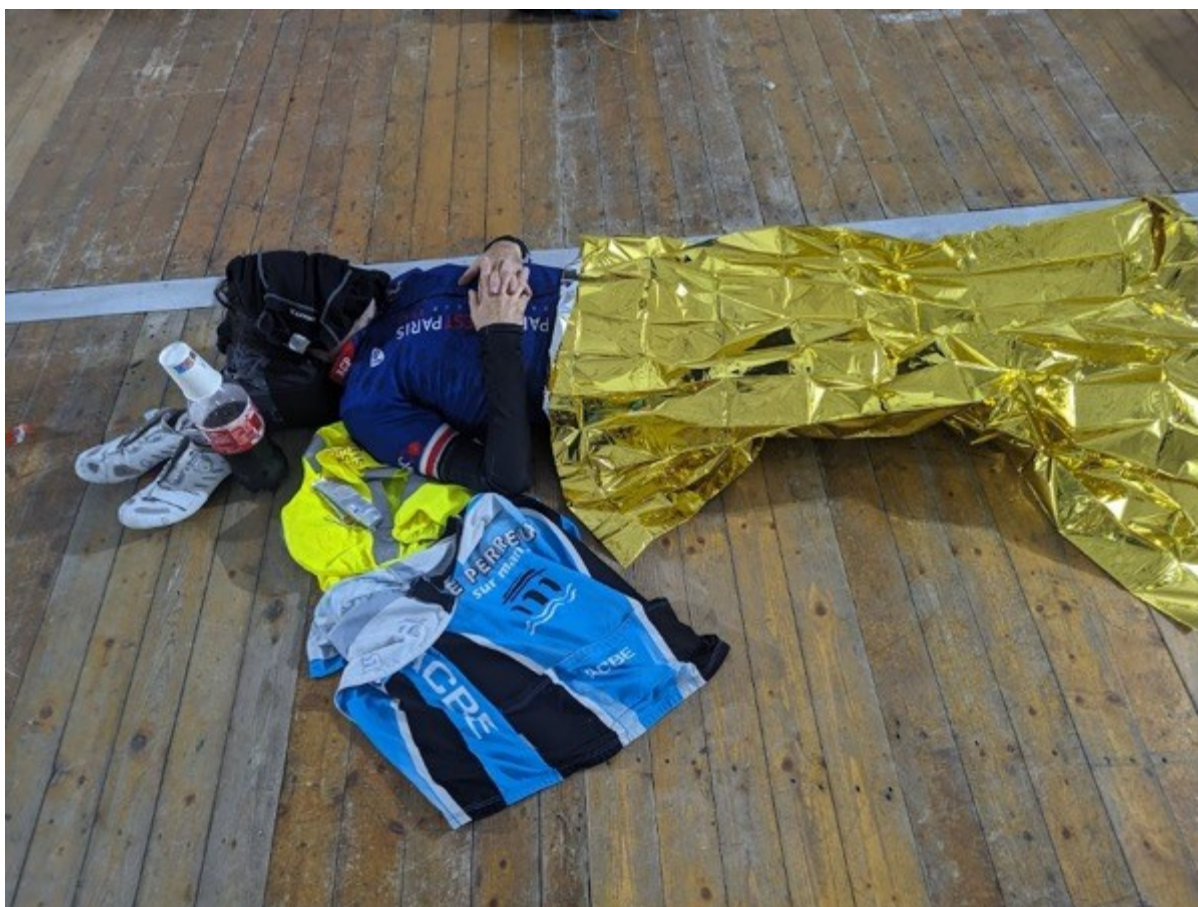


Je suis un peu désorienté. On me dit d'aller mettre mon vélo dans le parc avant le dernier pointage sous le chapiteau de droite. Je m'exécute. Amusant, alors qu'il y en a déjà des centaines, je me "gare" à côté du vélo sonorisé du participant franco-brésilien en compagnie duquel j'ai roulé la première nuit.

Puis c'est le dernier contrôle, on vérifie mon carnet de route, j'ai le droit à ma médaille. Ce n'est pas le cas du japonais à côté de moi, à qui il manque visiblement quelques coups de tampon et à qui on essaie d'expliquer qu'il va falloir attendre que soient faites quelques vérifications.

Le contrôleur me complimente pour être venu à bout de cette épreuve mais aussi pour l'état de mon carnet de route. Effectivement il est nickel, étonnant sachant qu'il vient de passer plus de 80 heures dans la poche arrière de mon maillot, seulement protégé de l'humidité par un sac congélation...

Derrière la table des contrôleurs, tout un tas de participants sont allongés sur le plancher. Je repère Sylvain parmi eux. Il a laissé un indice. Il est arrivé une grosse heure avant moi pour valider son quatrième PBP d'affilée.



Il ouvre un œil, je lui dis de se rendormir le temps que j'aie le repas auquel on a le droit à l'arrivée.

Paleron de bœuf, pommes de terre, et... Paris-Brest en dessert. J'engloutis tout ça vitesse grand V, avec une bière ! (Il a beau n'être que 6h, je ne suis pas tout seul, les tchèques à côté de moi ont chacun leur bouteille de 75cl !)

On m'indique qu'il y a des douches à côté mais je suis incapable de remonter à la Bergerie chercher mes affaires de rechange. Et au point où j'en suis...

Marie et Tom sont en route pour venir me récupérer. Dehors, le jour s'est levé, un concurrent ukrainien crie sa rage en passant la ligne, un sud-américain



s'agenouille et embrasse son vélo... C'est au tour de Vincent d'arriver. Photo tous les trois, je ne sais plus ce qu'on se raconte mais ça nous fait bien rire.



Ma voiture est là, je m'éroule à l'arrière avant même d'être sorti du parc. Une fois rentré, je me jette sur le tracker : Philippe est arrivé. Puis Carole, et enfin Laurent, en 89h15 ! Je suis particulièrement content pour lui (il avait dû abandonner le BRM 600 de fin mai, commencé ensemble, avant de trouver la force d'en refaire un avec succès 15 jours plus tard pour se qualifier).

The end

Au moment où j'écris ces lignes, une semaine après l'arrivée, j'ai encore des fourmillements dans les mains, et je soigne toujours mon tendon à coup de crème anti-inflammatoire et de poches de glace. Côté sommeil j'ai récupéré, et je ne mange (presque) plus comme un goinfre.

Je m'attendais à souffrir, à avoir des petits pépins physiques, de petits ennuis mécaniques. Si la mécanique m'a laissé tranquille, de l'autre côté j'ai été plutôt bien servi.

Mais on est tellement porté par le côté extraordinaire de l'événement, dont on prend d'autant plus la mesure à travers les regards des autres concurrents et du monde sur le bord de la route, qu'on surmonte bien des maux.

Pour ce qui est de la "performance", j'avais un petit espoir avant le départ de réussir à m'épargner une quatrième nuit complète (en gros d'arriver sous les 78-80h) et même si j'étais pour ça plutôt en avance à Brest, j'avais déjà compris que le retour serait bien plus compliqué. Mais peu importe, l'essentiel était avant tout de finir, dans les délais, et si possible avec un peu de marge. Mission accomplie, et j'ai apprécié chaque petite pause.

Merci à tous les camarades du club, les participants et les autres, pour tous les échanges et le soutien avant et pendant. Merci à Sabine et Loïc (et les enfants) pour l'accueil à Brest, ils ont veillé presque toute la nuit. Merci à ma famille de m'avoir supporté (dans tous les sens du terme) pendant de longs mois... Merci aux copains qui étaient au taquet sur le site de suivi derrière leur écran, et à Guigui pour la visite surprise. Et puis merci à mes deux compagnons de route avec lesquels j'aurais fait une grande partie du parcours. Sylvain pour le début (je pense que son flegme au départ de Rambouillet m'aura aidé à être un peu moins tendu que je ne l'aurais été tout seul), et Vincent pour toute la suite. Nous avons souffert ensemble, mais nous avons aussi pris du plaisir ensemble. Le cocktail PBP.

Quelques chiffres

1222 km parcourus, 11800 mètres de dénivelé, 82h52 d'épreuve, 55h27 de selle, 5h30 de sommeil, 22,1 km/h de moyenne (24 à l'aller, 20,5 au retour), température mini 10°, maxi 39°, 4 kg de bagages, 192781 tours de pédale, 17 coups de tampon, 3 galettes-saucisse...

IL PARAÎTRAIT QU'ÊTRE TROP GENTIL
C'EST SOUVENT ÊTRE TROP CON,



POURTANT J'EN AI RENCONTRÉ DES
TRÈS CONS, ET IL NE M'ONT PAS PARU
SI GENTILS...



SÉBASTIEN MATHEZ

Temps de Randonnée

82:48:14

Rain	Temps	Heure	Vitesse
RAMBOUILLET	0:00	18:47:36	
MORTAGNE-AU-PERCHE	4:54:38	23:42:13	24.23
VILLAINES-LA-JUHEL	8:14:45	30:20:20	25.19
FOUGERES	13:00:29	7:48:04	18.79
TINTENIAC	16:17:46	11:05:22	18.55
LOUDEAC	22:24:34	17:12:10	13.38
CARHAIX-PLOUGUER	27:22:19	22:09:55	16.04
BREST	33:26:23	4:13:58	14.73
CARHAIX-PLOUGUER	43:43:40	14:31:15	9.02
LOUDEAC	49:03:09	19:50:44	15.98
TINTENIAC	57:14:55	4:02:31	10.38
FOUGERES	61:17:51	8:05:26	15.04
VILLAINES-LA-JUHEL	68:46:07	15:33:43	11.98
MORTAGNE-AU-PERCHE	73:42:25	20:30:00	16.46
DREUX	79:41:09	2:28:45	13.03
RAMBOUILLET	82:48:14	5:35:49	13.50

48h 14min 14.72

ORGANISÉ PAR **Audax Club Parisien**
PARISBRESTPARIS
 RANDONNEUR SE DÉPASSER. PARTAGER. RÊVER...

RÉSULTATS EN DIRECT PAR & CHRONOMÉTRAGE PAR



Le PARIS-BREST-PARIS de Damien

Paris-Brest-Paris pour moi en fait ça a commencé en 2015. J'étais entré à l'ACBE pour la saison 2013-2014 et on parlait déjà pas mal PBP dans le peloton (je trouvais ça juste totalement dingue). J'avais fait mon premier 200 à Longjumeau avec de nombreux ACBEistes qui se préparaient (et j'avais beaucoup aimé). J'avais ensuite déménagé à Los Angeles en juillet 2014 où il n'y avait pas de club de l'Audax (mais j'avais suivi les copains via le FB du club auquel j'étais resté abonné).

En juillet 2018 j'ai déménagé à Washington DC et j'ai eu la surprise de découvrir deux clubs de Randonneurs USA très actifs dans la région. Ces clubs organisaient de nombreux brevets de l'Audax. Dès septembre je fais un 200, j'enchaîne le 300 la semaine suivante et le 400 deux semaines plus tard (oui ils ne rigolaient pas). Je découvre une communauté hyper sympa même s'ils étaient persuadés que les Français suivaient toutes les règles qu'ils édictaient... Entre mars et avril 2019 je fais 3 brevets 200, et j'enchaîne naturellement 300, 400 et mon premier 600. J'étais qualifié pour PBP et je me suis même préinscrit... jusqu'à ce que j'admette que je rentrais en France définitivement en août 2019 et que mon container devrait arriver exactement au moment du départ du PBP. Je n'ai pas pris le risque d'un déménagement avec divorce (mérité) immédiat et je n'ai pas confirmé ma pré-inscription. L'an dernier j'ai enchaîné une série complète de brevet. J'aurais dû faire la ronde d'Aliénor d'Aquitaine avec Benoit en juillet 22 mais j'ai eu covid et l'enterrement de ma grand-mère cette semaine-là. J'ai néanmoins fait le BRM 1000 d'Orchies (puisque Benoit a gentiment accepté de faire un 1000 une dizaine de jours après la RAA !).

Cette année j'ai continué à m'entraîner avec l'objectif PBP malgré les travaux interminables chez moi (je suis en train d'en voir la fin ; on sera juste en dessous des deux ans), parcourcup et autres blagues du genre. J'avais encore d'autres revanche à prendre : l'abandon de la flèche (victorieuse) à Dijon en avril, l'abandon du BRM 1000 de Chartres fin juin (bon après coup, l'idée de faire un 1000 pour préparer un 1200 c'est sans doute inutilement fatigant).

À partir de juillet j'ai pris les choses très au sérieux d'autant que j'ai senti notamment lors du BRM600 où les copains devaient m'attendre en haut des ponts de TGV que j'étais très fatigué de mon année de travaux et que j'avais pas mal grossi (ben oui, 6 mois de cuisine à la cave on mange moins équilibré que d'habitude). J'ai donc quasiment arrêté le café en juillet pour commencer à me reposer (avec à la clé de très belles siestes au bureau) et arrêté de me goinfrer pour maigrir (et ça marche !). En août arrêt complet du café, plus d'alcool, le moins de sucre possible (le tout alors que j'étais en vacances en famille à plus de dix), avec comme programme vélo le matin en Corse un matin sur deux (et sieste de 3h l'après-midi ; ma femme a vraiment adoré nos vacances !). J'ai fait attention, des sorties plus courtes que d'habitude en vacances, et sans jamais forcer ou chercher à battre un temps sur un col. Et enfin, j'ai pris le temps de préparer le PBP dans ma tête (ce que je n'avais pas eu le temps de faire pour la flèche). Je suis donc arrivé dans des conditions optimales sur la ligne de départ. Mon vélo ne faisait que 11,8Kg (sans l'eau). Bon je me suis rendu compte après coup que j'avais sans doute un peu trop triché en bourrant mes poches et que mon maillot était trop lourd.

Benoit, qui m'a gentiment amené en voiture au départ, s'est arrangé pour que nous soyons comme toujours en retard pour m'offrir cette petite poussée d'adrénaline que nous avons connu à chacun de nos brevets (je crois que nous ne sommes jamais partis avec le groupe). Il nous a donc fallu doubler les vagues 3 et 4 qui étaient déjà en train de s'installer pour le départ pour rejoindre notre vague, la 2. Il faut dire que bien que son coffre soit grand, il nous a fallu un peu de temps avant de réussir à mettre mon vélo dedans. On a quand même eu le temps de faire une photo avec les copains avant de partir.



*Le coffre de Benoit
(oui oui il y a nos 2 vélos, cherchez bien)*



*Devant chez moi
avant de monter en voiture*

C'est moi qui avait choisi que nous partions vague 2 car j'avais peur que la vague 1 soit essentiellement peuplée de cyclistes dans l'hyper compétition (j'avais repéré quelques énergumènes notamment durant le 600). Après les brevets j'avais admis que j'allais trop ralentir Benoit et nous avons convenu que nous ne roulerions pas ensemble, même pas un kilomètre au début (Benoit cherchant à rallier les premiers de la vague A).

J'avais dès le départ fait le choix de ne pas chercher à rester avec le groupe des rapides et de prendre le risque d'une chute en me battant pour avoir une place bien au chaud. Assez rapidement je me suis rendu compte que j'avais trop laissé filer et donc j'ai accéléré un peu pour rattraper des cyclistes qui avaient à peu près mon rythme. Il n'y avait pas un vrai groupe au début, mais nous étions plusieurs et les types roulaient bien, notamment ralentissaient fortement à chaque bosse pour contrôler l'effort. En revanche j'ai été un peu surpris : personne ne parlait. Un peu avant Mortagne nous avons été rattrapés par les rapides de la vague C ; et cela m'a convaincu que de ne pas chercher à être dans le peloton de tête de sa vague était salutaire. Les types roulaient en prenant des risques énormes (notamment en empiétant très largement sur la voie opposée alors qu'il y avait pas mal de voitures en face).

Mathilde, la femme de Benoît me hèle juste avant l'arrivée du contrôle de Mortagne. J'en profite pour boire du coca et discuter 5' avant de repartir. Au ravito je ne m'arrête pas, j'ai mon camelbak et je sais que j'ai assez d'eau. Bien m'en a pris car je me retrouve cette fois dans un gros groupe de B et C mélangés, qui roule très bien, avec des relais bien organisés par deux, un rythme très calme (mais néanmoins efficace ; plus de 30 de moyenne). Je reste avec eux jusqu'à Villaines. Là je découvre la taille impressionnante des contrôles. Impossible de garder un œil sur les autres cyclistes du groupe et de voir quand ils repartent. Je prends un coca (2€50, euh... on s'est arrêté à Total ?), constate qu'il n'y a que des sandwiches jambon (je ne mange pas de viande) et mange le sandwich que je m'étais préparé pour avant le départ (mais que je n'ai pas eu le temps de manger en raison de notre retard avec Benoît), et repart. Très vite je trouve un autre groupe qui roule bien, plus petit mais très agréable également. On arrive à Fougères j'ai l'impression sans avoir fait d'effort. Il n'est même pas encore 2h20 du matin.

Le contrôle est très décevant : ils vendent l'eau pour les bidons (non mais, allô quoi ?), à la question "qu'est-ce que vous avez comme sandwich" on me répond fièrement "Jambon, on est en France ici !". Après lui avoir fait remarquer que pour moi la France c'est le pays du fromage je rumine en me demandant comment on peut organiser un événement international dans lequel on exclut d'office les juifs, les musulmans et les végétariens (les américains devaient juste halluciner, même les texans). Je mange une barre (et ce sera la seule) en me disant que la route risque d'être longue si en fait je ne peux jamais trouver de quoi manger sur les contrôles car les organisateurs du PBP ont à cœur de maintenir au top la filière porcine bretonne qui par ailleurs détruit leurs plages.

Je repars seul de Fougères, mais je double plusieurs cyclistes qui s'accrochent à ma roue et nous devenons un groupe. Parmi ce petit groupe où les relais se font bien, deux jeunes poussent les relais à fond dès qu'il y a un faux plat descendant ; je dois pousser à plus de 300W pour rester avec eux ; et c'est souvent moi qui recolle le groupe à ces deux excités. À un moment, j'en prends marre et je laisse le premier partir... personne ne cherche à le recoller, il se retrouve comme un âne quelques centaines

de mètres devant nous... jusqu'à l'arrivée à Tinténiac. Ça calme le second et nous arrivons à Tinténiac, dès 5h, encore plutôt en forme...

J'ai enfin la possibilité d'acheter un sandwich fromage, une banane et un coca. Le contrôle est en plein air, j'y retrouve un copain de brevet, Patrick, on décide de repartir ensemble mais il constate au moment de partir qu'il est à plat ; je suis obligé de l'abandonner car je commence à greloter entre le coca glacé et le contrôle en plein air de nuit. On lui conseille d'aller voir le vélociste : 30€ pour un changement de chambre, c'est un peu le tarif de bord de l'autoroute un dimanche dans la nuit... Je repars seul et là... je reste seul un bon moment. Il fait encore nuit mais je pressens que la route est monotone et sans grand intérêt (impression qui sera largement confirmée au retour de jour). J'essaie en vain de rattraper un vélo qui est à moins de 1km de moi lorsqu'un groupe me double enfin, mais à vive allure. Je m'accroche et nous rattrapons le vélo en quelques minutes. Là je prends pas mal de relais, et deux jeunes prennent des relais très appuyés et nous font bien avancer. On arrive dans la brume, puis rapidement dans la bruine. Je n'avais pas totalement prévu ça ; je passe mon temps à essuyer mes lunettes pour voir, je dois éteindre ma frontale qui m'éblouie en raison du brouillard. Je suis bien content d'être dans un groupe pour affronter ces conditions, et on avance à peine ralenti. Le soleil perce subitement un peu avant Loudéac et c'est un bonheur.

Après Loudéac je repars avec Patrick qui m'a rattrapé lors du contrôle. On profite du beau temps et de l'atmosphère qui se réchauffe. On n'a pas de groupe et donc on roule assez cool tous les deux mais en avançant quand même. Contrôle surprise rapidement passé, puis arrêt juste après à St Nicolas du Pelhem où je découvre (ce qui se vérifiera) que les ravitos qui ne sont pas des contrôles sont plus sympas, moins chers et nettement meilleurs que les contrôles. Je décide d'y manger un sandwich, un coca, une banane et un riz au lait en me disant que je mangerai moins à Carhaix. Patrick préfère partir. Je rejoins Carhaix avec deux anglais et un français qui roulent bien en prenant des relais réguliers ; efficaces et sympas (même si légèrement rapides pour moi).

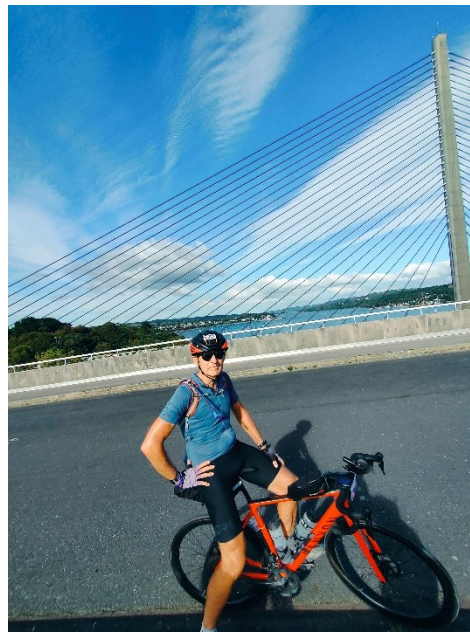
Je repars de Carhaix avec Patrick qui me dit que je vais le perdre dans la montée des Monts d'Arrée; je me dis au contraire qu'en restant avec lui je vais éviter de monter trop vite. C'est joli mais la descente est pleine de voitures voire camions sur une grosse départementale. On arrive à Landernau (où je fini par perdre Patrick) et où je trouve qu'il y a définitivement trop de voitures et qu'il fait trop chaud. Il faut dire qu'il doit être autour de 16h. On arrive enfin à Brest, et là vraiment je suis déçu. Je n'ai pas vu la mer, il fait hyper chaud (à Brest, chaud ?), beaucoup de circulation puisqu'on est en sortie de bureaux. J'arrive après 24h45 à Brest dans un état de forme qui me semble tout à fait anormal (cf photo). Je commence à me demander si la potion magique que je mets dans mes bidons est seulement connue de l'UCI.



Ma tête à Brest (oui ça ne me semble pas normal)

Je me suis à ce moment très sérieusement dit que les organisateurs, après avoir courageusement décidés que le Paris-Brest-Paris ni partirait ni n'arriverait à Paris, pourraient pousser le concept jusqu'au bout et décider qu'on n'arrivait pas à Brest. On pourrait peut-être choisir une jolie ville finistérienne du bord de mer ; ce n'est pas ce qui manque !

Je dors 3' (faut dire que Patrick me réveille gentiment pour me prévenir qu'il part grrr), et je repars moi aussi. Je sais que la route va être courte puisque je vais chez des amis qui habitent au Faou, à moins



de 500 mètres du parcours ! Je me fais copain avec un estonien très sympa avec qui je discute. Un type efficace Brest en 22h ; mais il a dormi près de 3h sur place au dortoir (qu'il recommande). Quand je lui annonce que je m'arrête au Faou il est hyper déçu car je ne l'avais pas compris, mais il avait clairement décidé que nous allions passer la seconde nuit ensemble. Je suis navré pour lui d'autant que je lui ai annoncé 1km ou 2 avant de le quitter.

J'arrive vers 19h ; l'heure que j'avais annoncée (si si). Je leur avais envoyé un colis avec des vêtements de rechange, un pneu et des chambres au cas où, ainsi que de ma poudre magique pour la boisson. En revanche j'avais dit que je resterais 2h et j'y suis resté 4. Je perds pas mal de temps à refaire mon sac et à décider ce que je mets dans le carton retour et ce que je prends avec moi ; faisant des choix contestables comme par exemple renvoyer la crème pour les fesses car je n'avais aucune douleur au km 630... Je prends une douche, me change, me lave les dents (sur une idée de Pascale ; je n'avais jamais pris de brosse à dent sur un brevet), dîne avec les amis et vais me coucher dans le lit qu'ils m'ont gentiment préparé. Je décide de dormir deux heures et non pas une comme je le pensais car tout le monde m'a prévenu que d'essayer de dormir dans un contrôle sera particulièrement difficile cette 2ème nuit. C'était une bonne idée car quand le réveil sonne à 23h, je me sens en pleine forme. Les copains me regardent partir à 23h15 de chez eux un peu sans voix et ne savent pas trop quoi me dire.



Chez les copains avec leur petit-fils !

J'ai un peu honte, mais après un repas, une douche et une sieste, je double tout le monde dans la route très accidentée qui mène à Carhaix. Je roule seul, pour cette raison. Je croise Pascale à Carhaix avec qui je discute un peu. Ça me fait hyper plaisir de la voir, elle est en train de chercher un endroit où dormir. Une fois que je suis reparti sur mon vélo je culpabilise en me disant que pour elle ça a dû être violent de me croiser reposé, changé, et avec 180km d'avance sur elle. Moi je crois que dans cette situation, j'aurais d'abord pleuré quelques heures sur le bord du parking à vélo avant d'avoir la force de chercher un train pour rentrer chez moi.

Je suis parti seul, puis relativement rapidement un cycliste, Julien, me rattrape, et nous allons rester un moment ensemble, en fait jusqu'à après le lever du soleil à Loudéac. On roule cool en discutant beaucoup. C'est sympa et ça fait quand même du bien de parler durant la nuit.

A Loudéac je mange pas mal, ça fait maintenant un moment que le repas chez les copains est passé. Avec ma poudre pas besoin de vrai repas (que j'ai peur de ne pas digérer) et je me contente de deux petites entrées riz au thon (3€50 chaque ; je commence à m'habituer à ce tarif d'autoroute) et d'un minuscule morceau de fromage à 1€, banane, coca (je n'ose pas le café car ma boisson est déjà pleine de caféine et je dépasse très allègrement les doses maximales indiquées sur le paquet). Je trouve que l'ambiance n'est pas sympa et la bouffe pas terrible. J'ai un peu l'impression d'être le client captif à une station d'autoroute.

Je repars seul et bizarrement très en forme. Alors que la route est d'un ennui total, que nous avons le vent de côté et que je ne trouve pas de groupe, je fonce sur les routes et ça avance ! Quelques types essaient de prendre ma roue mais lâchent. Un m'a fait beaucoup rire car pour une fois a discuté un peu avec moi avant de m'exploiter en suçant ma roue sans relâche (contrairement à beaucoup qui juste utilisent la roue des autres comme on prendrait un train) mais tenait à me signaler très vite dans la discussion à quel point il était un cycliste remarquable et très rapide. Il en arrive à m'expliquer qu'il

vélotaf tous les jours, 35km dans chaque sens, qu'il fait en une quarantaine de minutes alors qu'il y a 300m de D+. Je lui fais remarquer que ça fait quand même une moyenne très au-dessus des 40km/h (j'étais manifestement fatigué car en fait on est plus proche des 50km/h de moyenne) et ça le gêne à peine, la piste cyclable est superbe me dit-il et il est très fort ! Bon, quelques kilomètres plus loin je suis obligé de constater que j'ai perdu Eddy Merckx ; Sans doute m'a-t-il doublé si vite que je n'ai pas pu le voir ;-)

Je m'arrête près d'une heure à Quédillac car c'est un ravito sans contrôle, les bénévoles sont hyper sympas et très disponibles. Pour une fois je prends un plat (des pâtes au fromage), coca, banane, riz au lait et crêpe ! Je range également les affaires de la nuit dans mon sac.



Impressionnant dispositif pour recharger les téléphones portables à Quédillac



En sortant de Quédillac, j'essaie de rester dans un groupe, mais je le trouve très lent et ils ne sont manifestement pas contents de ma manière de faire des relais. Là, un cycliste du coin, attendait à un carrefour de trouver un groupe du PBP pour discuter, je discute avec lui alors que je suis en tête du groupe et comme je vois qu'il est sympa, décide de me débarrasser de mon groupe avec lequel je n'arrive pas à m'entendre en accélérant. Le fait de pouvoir rouler avec un type frais et qui en plus avait le bon goût de ponctuer toutes ses phrases par "qu'est-ce que t'es fort !" m'a motivé à bloc et nous sommes arrivés à fond à Tinténiac où nous sommes séparés. Il est 11h45. Comme j'ai bien mangé à Quédillac, je m'arrête très peu et je repars vers Fougères.

Moi roulant avec le cycliste du coin

Photo trouvée par Vincent on ne sait pas comment !

Des bruits cours qu'il travaillerait pour la CIA ; raison pour laquelle il ne veut pas qu'on diffuse ses comptes rendus...

L'étape est courte mais la route sans intérêt. Il commence à faire chaud mais rien de grave. Je fais toute l'étape seul. À Fougères sur le parking du contrôle, il fait atrocement chaud. Maintenant il y a de l'eau gratuite qui est distribuée et un bénévole américain me propose de me mouiller la tête ce qui me fait du bien. On a aussi des sandwiches au fromage (apparemment je ne suis pas le seul à avoir dit sa déception de ne pas pouvoir manger de fromage en France). J'essaie de faire une sieste à table et je n'y parviens pas. En fait je ne me rends pas compte avant de sortir, mais il fait une chaleur étouffante dans le contrôle ; je ressors étourdi, n'ayant pas dormis et ayant perdu du temps et de l'énergie.

La route de la sortie de Fougères est atrocement chaude (et très urbaine). Puis on prend une grosse départementale (qu'on ne quittera qu'un peu avant Villaines) qui n'a aucun point d'ombre alors qu'on a le soleil dans le dos, qui est pas mal vallonnée, avec beaucoup de circulation (y compris camions) le tout avec un paysage sans intérêt (oui oui j'ai adoré cette section). J'ai sympathisé avec un français vivant à San Francisco (mais qui s'est arrêté dans une pizzeria, je ne sais pas comment il a eu la force de manger une pizza chaude), puis avec un type de Vesoul (qui ne comprenait pas mon accent et réciproquement), puis enfin avec deux frères (dont seulement l'un des deux était inscrit à PBP, l'autre roulant avec lui sur quelques kilomètres car il habitait dans le coin).

Je suis arrivé à Villaines épuisé. J'étais très loin de la forme qui m'avait amené à Tinténiac. J'essaie, sans succès, de dormir après un sandwich fromage, une banane et un coca (qui a dit que je mangeais toujours la même chose ?) dans la salle de restauration. Je me rappelle que j'ai vu des chaises longues dehors, j'en met une à l'ombre et je cherche le sommeil : je me mets à greloter alors que le soleil n'était pas encore couché. Je mets la chaise au soleil : je continue à greloter. Je comprends que je suis au bout (il m'aura fallu du temps ; j'espère que cette lenteur intellectuelle n'est due qu'à la fatigue et que ça n'est pas mon état normal) et je demande une place au dortoir. Vue l'heure il n'y a qu'une personne dans le dortoir, je demande à être réveillé deux heures plus tard. C'est hyper sympa, ce sont les enfants de l'école primaire qui gèrent les cyclistes et les heures de réveil ; et nous dormons dans l'école maternelle. Je me réveille au bout d'une heure, je décide de partir mais je ne me sens toujours pas très bien. Je décide de prendre un vrai repas à savoir un plat de pâtes au gruyère. Là encore les enfants m'aident, portent mon plateau, vont me chercher de l'eau, me trouvent une place, etc. J'ai adoré cette ambiance de fête de village. Villaines est sans doute le plus gros contrôle et le plus sympa car nous sommes de part et d'autre de la route et une grosse partie du contrôle est ouvert à la population.

Je repars enfin, après m'être habillé pour la nuit. Je tombe immédiatement sur deux gars qui semblent très sympas et qui roulent ensemble quasiment depuis le début. Julien Gibourdel (que certains connaissent sans doute car il est du Raincy et fait les mêmes brevets que nous ; il avait par exemple roulé plusieurs fois avec Pierre cette année), et Vel, un mécano vélo de Grenoble. Ils sont très cool. On est tous les trois très fatigués, mais de bonne humeur, on sait qu'il ne nous reste plus que 200km ; une distance que j'ai déjà torchée en à peine plus de 6h30 avec Benoit... bon j'en mettrai 12... Un troisième se joint à nous, Michel, lui aussi très sympathique. On avance à un train de sénateur en sortie de table, mais on avance durant la nuit et c'est ça qui compte.

Un peu avant Mortagne, un des nombreux riverains qui encourage et aide les coureurs nous interpelle avec force et détermination. Il tente tout : il a de l'eau, des gâteaux, des bananes, un canapé... et du café... il a gagné au mot de café : il est 1h du matin, il ne fait pas encore froid, mais bon un café chaud peut-on vraiment résister ? Le riverain est extrêmement sympathique, il y a effectivement un cycliste qui dort dans son canapé au milieu du salon, il raconte avoir empêché un texan de reprendre la route après lui avoir pris sa température et avoir appelé son frère médecin pour savoir quoi faire pour lui faire baisser sa fièvre due à la chaleur. Un autre voisin qu'il ne connaissait pas car habite loin dans le village est là avec son fils depuis des heures, eux-aussi pour aider. Le riverain a lui-même deux enfants, tout le monde est très excité. Il n'a pas dormi depuis le début du PBP étant sur la trace à l'aller et au retour. On y reste une bonne demi-heure à discuter. C'est du temps perdu pour le chrono, mais une expérience tellement sympathique que je ne regrette pas une de ces minutes perdues. On repart néanmoins en grelottant, plus que 12 km avant Mortagne ; juste le temps de se réchauffer.



Le ravito organisé par le riverain (et le riverain). Quelle ambiance !

A Mortagne la bouffe est très bonne avec des choix très sympas (y compris pour les mauvais français qui ne mangent pas de viande) et des prix très honnêtes. Je mange pas mal. Mes copains veulent s'arrêter dormir car ils n'ont pas dormi depuis au moins 24h. Moi je n'ai pas besoin de dormir et je suis donc hésitant. Je leur dis qu'on verra à leur réveil si je suis encore là ou pas. Je cherche à partir avec



un groupe (même petit) car je sens que je suis fatigué et qu'en cas de pépin ça sera plus agréable et rassurant d'être plusieurs. Un groupe de 3 InstagRapha-meurs s'installe autour de moi à ma table. Je pense avoir trouvé mon groupe pour repartir d'autant qu'ils parlent de départ. Mais là, ils commencent à parler et très vite je sens qu'il va y avoir incompatibilité. J'essaie de citer de mémoire : "Mais Julien, ce corps d'athlète, tu es né avec ou c'est à force de travail et de sport que tu es arrivé à cet incroyable résultat ?", "Ah mais François, ton déroulé de pédale est juste magnifique, en plus avec ton dos droit ça te donne une allure..." et j'en passe. Alors que je n'avais pas sommeil, j'ai eu le sentiment de me prendre un coup derrière la nuque, et je suis allé me coucher à côté de mes copains dans la salle de restauration quasiment vide (on a beau prendre du retard on est dans les 500 premiers). Je m'endors et je repars avec eux à 5h00 exactement (l'heure qu'ils avaient fixé avant de se coucher).

Lâche sieste au pied de Vel (plutôt que de subir mes InstagRapha-meurs)

Il ne reste que 120km, 77 avant Dreux. Des distances que d'habitude je parcours sans manger ni poser le pied par terre ; mais je sens que ça va être une autre histoire. Je commence à avoir les fesses sérieusement brûlées et je suis en danseuse même sur le plat. En fait j'ai arrêté d'utiliser mon camelbak depuis Tinténiac car je sens que je suis trop lourd sur la selle ; j'ai même fini par vider mes poches et tout mettre sur le vélo. C'est dommage pour le camelbak car il protège l'eau de la chaleur. Environ 45km avant Dreux nous sommes doublés par un groupe qui doit rouler au moins 10km/h plus vite que nous. On décide de s'accrocher à leurs roues. Plusieurs fois on parle de lâcher car on souffre ; mais on arrive à tenir. On se rend à peine compte de l'horrible ligne droite qui mène à Dreux ; le soleil se lève, c'est presque beau. On avance vite, c'est juste bon !

À Dreux on se met d'accord pour ne pas y rester trop longtemps. Dommage la bouffe est pas mal du tout ; j'ai quand même le temps de manger un brownie. Je me laisse tenter par les œufs mayo comme Julien en me disant que je peux prendre des risques on est quasiment arrivé : bon les œufs mayo je ne referai pas mais c'est quand même passé.

On repart vers Rambouillet, doucement mais sûrement. Je pense qu'on n'arrive pas au 25 de moyenne en prenant des relais, mais bon pour 40km, qu'importe la moyenne. 15km avant l'arrivée un anglais qui avait pris notre roue casse un rayon. On s'arrête tous mais il n'était pas du genre à abandonner à 15km de l'arrivée. Il enrôle le rayon cassé à un autre rayon, et repart la roue totalement voilée (mais ça passe grâce à ses freins à disque) moins de deux minutes plus tard. Je lui dis que s'il veut je peux appeler le contrôle pour dire qu'il abandonne à 15km de l'arrivée et je vois à son regard qu'il ne me trouve pas du tout du tout drôle !). La partie Dreux - Rambouillet est assez enthousiasmante, nous sommes en début de matinée, et de très nombreux groupes de cyclistes nous croisent pour nous applaudir et nous encourager. De même pour des voitures manifestement là pour nous encourager. La forêt de Rambouillet est belle avec le soleil matinal. On arrive (en danseuse pour moi). On prend une photo de nous 4 avec le téléphone de Michel (pas de chance en fait personne n'a retrouvé Michel sur Strava, on n'a donc pas notre photo de l'arrivée). J'aurai donc mis 66h27 pour 46h48 à rouler d'après Strava et 4h de sommeil en trois siestes. On peut dire que j'ai bien glandouillé aux arrêts !



Lorsque ma femme vient me récupérer une heure après mon arrivée environ, je suis encore en bonne forme ; elle est étonnée. Une fois assis dans la voiture elle me trouve plus fatigué ; j'ai dû mal à sortir de la voiture (début de courbatures) ; et à la sortie de ma douche (photo) on me croirait dans mon suaire.



Au final, je n'ai pas beaucoup aimé le tracé du PBP, j'ai trouvé beaucoup des routes ennuyeuses, parfois avec trop de voitures, pas très belles et assez fatigantes par leur aspect vallonné (je préfère nettement monter un col que des kilomètres de bosses). J'ai trouvé les cyclistes des premières vagues très modérément sympathiques. Heureusement, à force de traîner, j'ai retrouvé les randonneurs des vagues en 90h les plus rapides, et ceux des premières vagues les plus cool. Mon retour a donc été humainement plus sympa que mon aller. J'ai adoré en revanche l'ambiance induite par le passage du PBP, de Rambouillet à Brest, jour et nuit. Tous ces riverains ouvrants leur maison, ces familles sur le bord de la route avec leur voiture, coffre grand ouvert, proposant de l'eau, de la nourriture, du réconfort. Toutes ces personnes croisées dans les villages comme à Brest qui applaudissent en nous voyant passer comme si personne n'ignorait le passage du PBP. Tous ces bénévoles dans les contrôles ou les ravitos qui pour beaucoup rêvent eux-mêmes de le faire (ou l'ont fait), et donc s'intéressent à où on en est, demandent des conseils. Le cycliste ayant roulé 30km avec moi restera un de mes excellents souvenirs. Un gamin gardant les vélos à Tinténiac qui me félicite sur mon vélo pour me glisser quelques secondes plus tard que lui il a le modèle Ultimate de chez Canyon et qui me parle vélo. Les ravitos qui sont en fait des fêtes de village (et même parfois les villages que nous traversons qui proposaient des ravitos non officiels et avaient organisés leur propre fête). Villaines était sans doute le ravito le plus sympa sur ce plan. Beaucoup de gens venaient y manger alors qu'ils n'étaient pas coureurs. Juste pour bénéficier des pizzas et de la bonne ambiance.

Je ne sais pas si je referai PBP ; mais si je le refais, je sais que ça sera principalement pour cette ambiance unique de bord de route. Il est possible que je fasse le choix de le faire encore plus lentement avec le clair objectif de profiter des gens sur le bord de la route et dans les contrôles puisqu'au final, c'est ce que j'ai préféré !

En attendant, je traite ma déprime post-PBPum en commençant à regarder d'autres défis à vélo...

Damien C.

Le bonheur est un état d'esprit,
qui se vit en étant bien avec soi-même
et chacun est libre de le choisir...

