

ECHOS du PARIS BREST PARIS 2019

J'ai repris ma casquette de journaliste amateur pour rencontrer et féliciter les 3 ponts de céais lauréats du mythique PARIS BREST PARIS, épreuve hors normes que peu de Ponts de Céais ont réalisée.

6673 inscrits, 6374 partants dont 1500 français, 66 pays représentés mais aussi 27% d'abandons et 8% hors délais car il faut accomplir le périple de 1218 km en 90 heures maximum.

Ils sont sans doute rentrés dans le top 15 voire 10 du palmarès Ponts de Céais et Lydie tu dois être la première femme à afficher ton nom à celui-ci, tu peux en être fière.

J'ai donc interrogé nos 3 participants :

Lydie **THIERRY** 80h52'

Laurent **RICHARD** 76h53'

Patrick **BLOUIN** 65H19'

Pour leur poser les questions ci-après :

Lydie a suivi à la lettre le questionnaire, ainsi que Patrick, Laurent avec une pointe d'humour a détaillé son parcours avec le texte joint ci-dessous.



1/ S'agissait-il de votre premier PARIS BREST PARIS

C'était mon 3ème :

2011 seule en autonomie

2015 avec Odile Nicolas du RCA

2019 avec Nathalie de Tarbes rencontrée sur la Ronde d'Aliénor de 2018

2/ Outre les brevets obligatoires, avez eu une préparation spécifique, combien de km aviez-vous au compteur avant le 18 août

J'ai effectué plusieurs trajets longs (Angers Normandie, Angers Bergerac..) et mi-juillet je suis allée à Bourg d'Oisans participer au BRA en vélo itinérant soit 1700 km en 10 jours.

J'avais 9500 avant PBP.

3/ Comment avez-vous gérer le sommeil et à quoi pense t'on sur le vélo
2 arrêts à Loudéac : km 430 et 800, arrêt de 4h avec 2h de sommeil dans un Airbnb.
On pense au prochain arrêt et ce que l'on a besoin d'y faire et à plein d'autres choses : sa famille, ses amis, son travail bref sa vie.

4/ Quelles séquelles physiques à la fin du parcours (dans l'affirmative)
En dehors d'une fatigue générale, une insensibilité au niveau des pieds.

5/ Serez- vous au prochain départ dans 4 ans
A priori PBP 2023 est envisagé mais comme 2011 seule.
D'ici là d'autres longues distances en projet mais rien de décidé
2020 : 1001 miglia 1600km au départ de Milan
2021 : Londres-Edimbourg-Londres 1500km au départ de Londres
2022 : la Ronde d'Aliénor 3ème édition

COMPTE RENDU de PATRICK

Je suis donc parti **sans assistance** pour mon **deuxième PBP** le Dimanche 18 Aout à 16h15. **Aucune préparation spécifique** hormis les brevets 200, 300, 400, 600 et 1000 Km. Je pars avec **un total de 12500 Km environ** avant l'épreuve.

Les conditions climatiques sont parfaites, pas de chaleur excessive, par contre une nuit froide, (lundi à mardi) jusqu'à 4 petits degrés.

La première partie de la "randonnée" s'est très bien passée, 23h53 pour rejoindre Brest distance 609 Km.

La deuxième partie a été plus compliquée. En effet la fatigue est là, après **une première nuit blanche**. **La seconde nuit, je dors peut-être 1 heure en deux fois** mais **impossible de trouver un sommeil durable**. Donc je continue à rouler..... à l'agonie ! Ensuite, c'est une première erreur de direction que j'ai commis à Trèves peu avant le contrôle de Loudéac. (retour en direction de Brest) Bilan +15 Km à Loudéac ! Puis une deuxième erreur de direction à la sortie de St Méen le Grand (c'était à gauche je suis parti à droite) Bilan +15 Km une nouvelle fois ! Je continue à rouler jusqu'à Villaines la Juhel, où je décide de m'arrêter pour manger et enfin dormir.

Je repars de Villaines la Juhel le Mardi soir vers 23h30 pour arriver à Rambouillet le lendemain à 09h35 sans **aucune séquelle physique**.

Total du compteur vélo 1254 km (compteur très précis)

Enfin si rien ne s'y oppose par ailleurs, **je compte bien repartir** pour une troisième aventure lors du prochain PBP 2023.

Dimanche 18 août, mon 1^{er} Paris-Brest-Paris par Laurent RICHARD

C'est à ma série de se lancer, pas bien loin, premier arrêt pour faire tamponner la carte. On repart, nouvel arrêt, j'aperçois au loin l'arche de départ. Ça y est, c'est vraiment parti, on passe l'arche, déclenchement du chrono, et on sort du parc sous les encouragements. Une fois sur la route, ça enclenche les rapports, on dirait une sortie ASPC après l'arrêt pipi, sauf que là, on part pas pour 1200 bornes, enfin, ce qui est pris, ne sera plus à prendre. Je trouve mon rythme au coeur d'un groupe, et roule Nénesse.

Fini la forêt, on arrive sur des zones dégagées, bien content d'être au chaud. Tiens on me double, un, puis deux, et encore, et encore, je matte les plaques, c'est la vague suivante qui nous a rattrapé. Cà accélère, euh là, ça va pas le faire, j'essaie de suivre, mais pas longtemps, je sens que je vais griller quelques cartouches. Je regarde mon GPS, on est plus très loin de Mortagne au Perche, point d'accueil, je laisse filer. Premier ravito, allez un p'tit sandwich saucisse, une binouze ? pas bien, un coca alors ? c'est mieux. Je remplis mes bidons et je vois les autres s'habiller pour la nuit, ah oui, pas con. Bon allez, assez perdu de temps, faut repartir.

La nuit tombe, elle est douce, j'aperçois des lumières de ci, de là, mais pas de groupes, j'arrive au premier contrôle de Villaines la Juhel. La nuit tous les chats sont gris, là, ce serait plutôt un rassemblement de gilets jaunes mais sans les képis en garde-chiourme. Le carnet de route à faire tamponner, manger, boire, y en a même qui piquent déjà un roupillon étalé sur le sol, le plein des bidons, et on y retourne.

Déjà 217 km de fait, prochain arrêt dans 90 km, c'est bien, pas le temps d'être en vrac, juste à gérer ta vitesse de déplacement sans se mettre dans le rouge. Ah j'vous ai pas dit, j'suis pas venu pour faire un temps (une autre fois peut-être), mais juste du cyclotourisme, alors vous pensez bien que je vais honorer toutes les buvettes/caféterias (enfin celles des contrôles, hein, c'est pas la tournée des bars) qui vont se trouver sur ma route et sur celle de ma carte bleue, discuter, rire, blaguer avec les bénévoles avant de repartir anonyme, sur les routes bretonnes.

Fougères, Tinténiac, Quédillac, Loudéac, TicketTac, ah non pardon, St Nicolas du Pélem, vont s'enchaîner avec les mêmes rituels mais le profil de la route a beaucoup changé, ça monte, ça descend (je commence à trouver ça moins fun, qu'est-ce que je fais là ?), mais les arrêts sont plus rapprochés. Les stops sont plus que bienvenus surtout que se profilent les tronçons les plus durs, Carhaix-Brest, aller/retour, avec Huelgoat au milieu.

Heureusement, je finis par trouver un groupe de cyclos de Feurs qui encadre une cyclotte, qui roule bien. Impeccable, le rythme me convient, ils font le train et ne veulent pas qu'on prenne les relais, histoire de ne pas les perturber. Pas de problème, cela m'ira très bien. Faut quand même que je m'accroche, mais je fini par lâcher sur les Monts d'Arrée, avant l'antenne de Trévezel. Je les vois s'arrêter pour mettre leur tenue de nuit, pas envie, roule Raoûl, Brest n'est plus très loin.

J'entame une longue, longue, longue descente (aïe, elle va faire mal au retour), je me les caille, bien fait, mais j'aperçois des feux rouges, allez pédale, ça va te réchauffer. Je récupère du monde et on finira l'aller ensemble. Enfin presque. J'ai récupéré un gars du RCA, qui m'annonce une montée d'1 km 500 dans Brest pour rallier le contrôle, je le crois à peine, pas possible. On arrive à Brest, il fait nuit, c'est joli. Fichtre, il avait raison, je vois une belle rampe, bien éclairée, pour bien te faire mal à la tête. Je craque, je laisse tout le monde s'envoler, je suis scotché. J'ai un vélo qui descend comme une balle, mais dans les côtes, je fais du sur place, plus une aversion pour les longues et raides montées, la coupe est pleine, j'arrive au contrôle tant bien que mal. Je suis fatigué, moral dans les chaussettes, je n'ai qu'une envie, prendre une bonne douche, dormir un peu et me changer. Bim, bam

boum, bobo à tête, y a la queue, je suis à deux doigts de la grosse colère et de me rouler par terre. Fais ch...

Une seconde de lucidité, j'active un plan B. J'ai emmené des lingettes, ni une, ni deux, je squatte des toilettes. Pas pour mettre la tête dans la cuvette, hé, ho, ça va pas non. Une fois, frais et changé, le moral est remonté, gonflé à bloc, surtout qu'un bénévole m'annonce que la montée vers Trévezel est bien plus facile de ce côté là. Il avait raison le bougre, je l'ai à peine vue et sentie, j'aperçois l'antenne dans la nuit, tel un phare rassurant. J'arrive là-haut, et là, quel spectacle, mon image du PBP, un flot continu de lumières en face de moi, une guirlande de cyclos, magnifique.

Il faut que je dorme. En passant à Sizun à l'aller, j'avais repéré un sas bancaire qui pouvait faire office d'hôtel zéro étoile. Bingo, c'est ouvert, chauffé et personne à l'intérieur. Je rentre le vélo, m'assois, le masque sur les yeux, et je m'endors. Une heure après, je me réveille instinctivement, le conditionnement du cerveau a fonctionné. C'est bon, j'ai récupéré. Je m'équipe, je repars, il fait froid, y a de la brume, mais je suis sur le retour, la route est calme, je profite.

Arrivé à Carhaix, je suis saisi par l'odeur d'une boulangerie, ni une, ni deux, je m'arrête, la tentation est trop forte. Je déguste mon pain au chocolat et mon croissant. Je repars, tiens un café, nouvel arrêt, un expresso s'il vous plaît, what else ? je repars, ah bah y a un contrôle là, re-arrêt, sacrée gestion du temps sur ce coup, enfin, la frustration n'amène rien de bon, carpe diem.

Saint Nicolas du Pélem, contrôle secret, à l'aller, y avait effet de surprise, mais pas là. Il est midi, comme par hasard, j'ai faim. La salade de riz me fait de l'oeil mais ça passe difficilement puis plus du tout, et ça finit dans la cuvette des toilettes. Si l'estomac s'en mêle, je vais passer une bonne journée !!! à partir de là, et pendant 270 km jusqu'à Villaines la Juhel, tout est vague, impossible d'associer un lieu à une action, à un temps fort ou à un coup de mou, c'est l'amnésie totale. Je me rappelle juste avoir causé avec un slovène, que je prenais pour un asiatique dans la nuit, avant d'arriver à Villaines la Juhel, exténué. Tiens un sas bancaire juste avant le contrôle, je vais être bien là, au chaud, pour ma deuxième nuit de sommeil d'une heure, loin des bruits des dortoirs.

Le réveil est plus dur, un ange me parle, « excusez-moi », »oui » « je voudrais passer », qu'écessé, c'est la femme de ménage, je me suis assis devant la porte d'entrée. Je reprends mes esprits et file au contrôle.

2 bols de café, un noir, un crème, et je me dirige vers la sortie. Tiens des kinés, y a de l'attente ? non personne. C'est payant ? non plus. Trop bien. 2 top-models s'occupent de mon dos et de mes jambes. Vous êtes tendu ? Tu m'étonnes Simone, mais j'ai les idées claires, Marie ... cela m'a fait un bien fou.

Je viens de refaire le plein d'énergie, plus que 200 km, ça va envoyer du bois. Une petite remise en route tranquille, et puis un bitume bien lisse, des proies au loin, me voilà, les avants bras sur les cocottes, les mains qui pendouillent, tout à droite, à fondre sur mes victimes. J'ai savouré. Y a le droit après plus de 1000 km. Mortagne, plus que 120, aïe, j'ai les pieds qui brûlent, comme dirait Sid dans « l'âge de glace » et pas de biofreeze, dans ma besace. Moral au plus bas, il commence à faire chaud, 22° (passé 20, c'est canicule pour ma pomme), un cyclo italien, pas plus frais que moi, m'accompagne dans ma souffrance. Heureusement, des cyclos, ou pas, de Senonches ont aménagé un barnum avec une grande bassine d'eau fraîche, plouf, le visage dedans, ça m'a remis les idées en place, on discute, on rigole, « vous avez le ricard pour accompagner », je m'allonge sur l'herbe au soleil, j'enlève mes pompes, retrouve un belge qui était venu à Angers faire le brevet de 1000, on se raconte nos petits malheurs, et je repars, bien requinqué. On arrive sur Dreux,

des gars me doublent, j'accroche le train, et on arrive au dernier contrôle. Qu'est-ce qu'on fait là ? Grande ville, bruit, circulation, vite fuyons. Plus que 45 km, je roule avec un jeune Grec qui veut faire la causette. Je me concentre, j'essaie de rassembler le peu d'anglais qui veut bien remonter à mon cerveau, tout ça par politesse, mais je suis fatigué, il va trop vite pour moi, mais il m'attend, il me dit de profiter, mais je peux pas Demis Roussos, tu me saoules. Je mets le clignotant, il a enfin compris.

Tout va mieux, on arrive dans le massif forestier qui entoure Rambouillet, ça sent l'écurie, je reprends du poil de la bête. J'arrive dans un bourg, je me fais doubler, je prends les roues, ça relance, je suis, je m'accroche, je rassemble mes dernières forces, j'suis à bloc, mais c'est bon.

La nuit s'approche, c'est les 2 derniers kilomètres, je décide de m'arrêter, je mets les lumières, le gilet jaune, et là, je vais pouvoir savourer. Bah, pas longtemps. Pas un chat dans les rues, dans le parc, quelques bravos sympathiques, mais tout le monde s'affaire à plier bagages, je passe l'arche d'arrivée, sous les applaudissements, dans les délais, PBP est fini.

Pour une première, je m'en sors pas trop mal. Le physique a tenu le coup, juste des doigts engourdis (pieds et mains). Des déceptions, on se fait trop de film avant, mais bilan positif, prêt à y retourner en 2023, en 90 heures, ce coup-ci, histoire de profiter encore plus de cet événement.

Mais avant, il y aura Londres-Edimbourg-Londres en 2021, (candidature validée), 1500 km à boucler en 125 heures, encore une belle ballade.

*« **On est jeune et on y croit** ».*

Laurent

Je remercie vivement Lydie, Patrick et Laurent pour leurs témoignages et **bravo** à nos 3 randonneurs, il faut être très fort.....dans la tête et aussi dans les jambes. Ce sont des accros aux longues distances avec plein de projets qu'ils nous feront partager sans aucun doute.

Le journaliste de service