

MON PARIS BREST PARIS

Quand j'ai arrêté le rugby en 1974, j'avais 33ans, il me fallait absolument une autre activité sportive pour conserver l'acquis de ma condition physique. Le vélo a fait l'affaire et j'étais loin de penser à ce moment là, que 25 ans plus tard, je participerai au plus grand brevet randonneur cyclo du monde : PARIS-BREST-PARIS (1.200km en moins de 90h).

Charles TERRONT avait ouvert la voie en 1891. Il était arrivé à 6h25, le mercredi 9 septembre, porte Maillot, après être parti du bois de Boulogne le dimanche 6. Il y avait 71h35 qu'il était sur son vélo sans dormir et avait roulé à la moyenne incroyable de 16,140kmh.

Ma carrière professionnelle terminée (38 années dans l'Oise et le Val d'Oise) je suis à la retraite depuis un peu moins de 3ans. Le sport cycliste tient une bonne place dans mes nouvelles activités et des sorties dominicales aux Cols des Alpes, des brevets aux flèches cyclo, de Paris Roubaix à Bordeaux Paris, il fallait couronner le tout et la cerise ne pouvait être que sur le gâteau Paris-Brest...Paris.

En novembre 1998, je me décidais à préparer cet événement qui se déroulerait en août 1999 (tous les 4 ans).

Préparation

Le cyclo ne peut s'inscrire que 40 jours environ avant l'épreuve car il lui faut passer, dans l'ordre, les brevets qualificatifs des 200, 300, 400, et 600km, et avoir accumulé, avec les entraînements 7 à 9000km à vélo. Le cyclo doit être bien dans sa tête, doit s'adapter à une alimentation sur le vélo, savoir effectuer des arrêts plus ou moins longs et repartir naturellement, habituer son organisme aux longs efforts solitaires, se roder à toutes les conditions atmosphériques (pluie, vent, chaleur).

Quelques chiffres sur ma préparation

64 sorties en 330h de janvier à août pour 8000km

Moyenne par sortie : 125km, moyenne horaire générale 24kmh.

2 stages au printemps d'une semaine chacun (moyenne montagne et montagne) 550 et 620km).

3 semaines en août (montagne 840km)

4 brevets qualificatifs (200, 300, 400, 600km)

1 semaine de ski : 1^{ère} sortie 7 janvier 99 : 37km (23kmh) 64^{ème} sortie 20 août (3 jours avant le départ) 216km (27,3kmh). Il m'a fallu attendre la 34^{ème} sortie le 29 avril pour mettre enfin les cuissards courts (le mauvais temps n'en finissait pas) 20 entraînements de natation (de janvier à mai) séances de 1500 2000m chaque fois soit 35 km.

Le matériel

Révision complète du vélo et installation de l'équipement supplémentaire nécessaire : garde boue, éclairage, sacoche avant, porte bagage, bidons supplémentaires, matériel réfléchissant, outillage de dépannage (il faut pouvoir se débrouiller seul pour rallier le point de contrôle suivant), pneus de rechange...

Le parcours

SAINT-QUENTIN en YVELINES, MORTAGNE AU PERCHE, VILLAINES LA JUHEL, FOUGERE, TINTENIAC, LOUDEAC, CARHAIX-PLOUGUER, BREST (même parcours pour le retour) plus NOGENT LE ROI soit 1208km.

Chaque cyclo a son organisation : il peut se restaurer, dormir et recevoir des soins aux points de contrôle, il peut avoir sa voiture suiveuse, elles ont un parcours spécial et ne rencontrent leurs cyclo qu'aux contrôles, il peut s'arrêter n'importe où (pour ceux qui emportent leur sac de couchage ou couverture de survie) pour dormir au bord de la route, il peut s'arrêter à l'hôtel, l'essentiel étant de revenir à St Quentin en moins de 90h. Pour moi, pas d'assistance, j'emmène mes affaires dans mes bagages. Dans chaque contrôle, pointage de la carte de route et badgage pour suivi informatique : ainsi la famille, les amis l'organisation, avec le 3615 P.B.P. et le numéro du cyclo, peuvent savoir à tout moment, sa position grâce au minitel.

A l'aller, comme au retour, 2 contrôles « secrets » supplémentaires sont installés quelque part sur le parcours pour dissuader les éventuels « coupeurs de fromage » très rares cependant dans cette discipline.

Engagés : 3600 engagements pour 26 nations représentées dont :

Royaume-Uni, Australie (70), Belgique, Bulgarie, Canada, Danemark, Espagne, Finlande, Hollande, Italie, Norvège, Russie, Suède, Etats-Unis (400), Nouvelle-Zélande, Afrique du Sud et même un concurrent du Costa-Rica et du Japon.

Toutes sortes de Vélos

Vélos normaux : roues à rayons ou à bâtons, tandems, tricycles, vélo allongé (avec ou sans couchette) vélo à propulsion par les bras, vélo 1900, sacoche avant, arrière, porte bagages sac à dos...

Mon parcours

Lundi 23 août 22 heures, 2400 cyclos s'impatientent. Je pars avec la 1^{ère} vague de 600 cyclos. La nuit est agréable, les kilomètres défilent, il fait bon rouler. Je dois m'arrêter cependant, ampoule avant grillée et je perds le contact avec la tête de mon groupe. A MORTAGNE AU PERCHE, contrôle de ravitaillement où je retrouve mes amis Pierre et Colette (nous courrons sous les couleurs du club picard de Villiers St Paul) qui, avec leur tandem, étaient partis en avant des cyclos. Le lever du jour est apprécié, on quitte la tenue de nuit et nous nous préparons à une journée « chaude ». Nous doublons des cyclos ou nous nous faisons doubler, les arrêts contrôle, casse-croûte ou rafraîchissement se suivent, l'après midi est très lourde de chaleur et c'est avec soulagement que nous arrivons à LOUDEAC (déjà 450km).

Tiens que m'arrive-t-il ? Un léger tournis... je n'ai pas assez mangé sur le vélo. Après quelques minutes de repos et une bonne soupe ça va mieux. Je ne me ferais plus avoir. 3h de sommeil à St CARADEC, à 9km de LOUDEAC, et à 4h du matin, on repart direction BREST où nous pensons arriver vers 12h/13h. nous croisons de nuit des cyclos déjà sur le retour, ceux qui ne dorment pas et qui étaient partis 2h avant nous. Tout comme hier, dans le Perche, ça n'arrête pas de monter et de descendre. Le parcours est très agréable il y a peu de circulation automobile, les paysages sont magnifiques et les villages ont pavoisé.

Dans de nombreux endroits où nous passons, c'est la fête, les enfants ont installé des tables au bord de la route et nous offrent de l'eau et des gâteaux, les villageois applaudissent notre passage, des pancartes et autres panneaux à la gloire des « PARIS-BREST-PARIS » nous accueillent, certains restaurateurs restent ouverts la nuit. Partout en Mayenne et dans toute la Bretagne c'est la fête et j'en suis parfois très ému. Un peu avant BREST, nous prenons une averse de quelques minutes, le temps de sortir les Kway et c'est fini (nous n'aurons plus une goutte d'eau). Puis, c'est le pont à haubans de BREST. Ça y est, j'y suis, ça fait tout drôle... et la perspective de retour est rassurante.

On pointe, on se restaure à GUIPAVAS (à coté de BREST), j'expédie quelques cartes postales avec « BREST » bien en évidence et ça repart. Important, nous avons fait ½ tour mais pas le vent, heureusement, qui maintenant nous est favorable : il le restera jusqu'à PARIS.

Nous arriverons à la nuit à LOUDEAC, d'où nous étions partis le matin, après un parcours de 320km. 3 nouvelles heures de sommeil et on remet ça, le jeudi en direction de MORTAGNE AU PERCHE. Il semble y avoir moins de côtes sur le retour, il fait toujours aussi beau et on se tire la bourre avec d'autres cyclos ou tandems. En côtoyant les cyclos, on engage la discussion, pour ce qui est des étrangers : italien, norvégien, hollandais, américain, canadien, tantôt en français, tantôt en anglais.

Pour les cyclos français, beaucoup portent le maillot de leur club et c'est ainsi que j'ai pu bavarder avec des bretons, normands, niçois, dunquerquois, un alsacien et même un girondin de St Médard en Jalles, d'où je suis originaire. Dans cette atmosphère de convivialité, j'ai malheureusement appris par un cyclo de Beaupeau dans le Maine et Loire, la mort d'un copain d'école de Soissons, Guy, 2ans après sa sortie d'école (le monde est petit).

Mais que se passe-t-il d'un coup. Stop non prévu, arrêt obligatoire. C'est un contrôle secret. On s'exécute, on pointe et on repart dans la bonne humeur. Je fais des photos par moment, tiens comme ce vélo couché que je double ou le lever du soleil au petit matin. MORTAGNE AU PERCHE, à nouveau 320km aujourd'hui. Dernière nuit, 4h de sommeil et on repart, toujours de nuit pour notre dernier jour.

Nous voyons, ça et là, dans les fossés ou au pied des talus, le long des murs, sous des arbres, des cyclos endormis près de leurs vélos, pourvu qu'ils ne dorment pas trop longtemps, attention au délai.

Aujourd'hui, il ne nous reste plus que 150km, bref c'est une sortie dominicale, une formalité, malgré quelques côtes de fin de parcours en vallée de Chevreuse. Cependant si les coups de pédales se font plus légers, les voitures se font pressantes et impatientes pour nous rappeler qu'on approche du but... et de la circulation urbaine et bruyante.

A 13h nous coupons la ligne d'arrivée, qui était celle de départ un peu plus de 86h avant. Une foule de sportifs ou simples spectateurs applaudissent notre arrivée, comme d'ailleurs à tous les arrivants. Dernière photo avec mes amis par Olivier mon fils triathlète de 27 ans, qui voulait absolument assister à l'arrivée de son sportif de père et dont il n'est pas peu fier.

Comment ! C'est déjà fini, et une joie intérieure de m'envahir, une fierté contenue et toute personnelle d'avoir réussi (mais je n'en doutais pas), dans mon entreprise. Par ailleurs et c'est à peine croyable, je n'éprouve aucune fatigue, aucune lassitude, mis à part quelques sensibilités sur les cuisses, après 1240km réels et 11000m de dénivelé total...

En fait, la réussite est simple et tient en quelques mots : préparation, dans tous les sens du terme, tant physique que nutritionnelle, avec une grande sérénité dans la tête, matérielle ensuite avec un « engin » bien équipé et en parfait état de fonctionnement, et enfin grâce à un respect du tableau de marche programmé, comportant les temps de route, de restauration et de récupération. Un seul point n'avait pas été prévu, bien que fortement espéré, le temps. Il nous a été favorable tout au long de notre parcours.

- Alors jeannot ! C'est quoi le prochain objectif ?

- Pour l'instant, je savoure l'instant présent et vers novembre...

Jean CONSTANTIN