

Arrivée sur Brest au Lycée Vauban. 615^{ème} km.

Paris-Brest-Paris

Rite initiatique pour randonneur

Stéphane GIBON

StephaneGibon@gmail.com

Randonneur n° N268

Cyclo Club Montebourg - St Germain de Tournebut

www.Cyclo-Club-Montebourg.com

www.Cyclo-Club-Saint-Germain-de-Tournebut.com

I. Sommaire

I.	Sommaire	2
II.	Avant-Propos	3
III.	Pourquoi et comment ?.....	4
IV.	Préparation.....	6
V.	Paris-Brest-Paris randonneur	7
1.	Tout droit jusque Brest – La conquête de l’Ouest.....	8
a.	Départ.....	8
b.	Le peloton de randonneurs Mondiaux (Saint-Quentin-en-Yvelines à Villaines-la-Juhel en passant par Mortagne-au-Perche).	8
c.	Fin de nuit et lancement de la randonnée. De Villaines-la-Juhel à Fougères	10
d.	Rejoindre Loudéac. Epicentre de Paris-Brest.	11
e.	Le bout de la Bretagne (de Loudéac à Brest en passant par Carhaix).....	14
2.	Quoi de neuf à l’Est ? Paris à vue	18
a.	A fond, de nuit, dans les Monts d’Arrée (de Brest à Carhaix).	18
b.	Loudéac. Plus fameuse station de ce chemin de croix (de Carhaix à Loudéac)	19
c.	Les belles rencontres (de Loudéac à Tinténiac).	21
d.	Bien avancer avant la nuit (De Tinténiac à Villaines en passant par Fougères)	22
e.	Avant que la nuit ne me rattrape (de Villaines à St Rémy du Val)	24
3.	Tout pour conclure.	26
f.	Le Perche afin d’avancer cacher vers la proie (St-Rémy à Dreux par Mortagne)	26
g.	Pâtisserie ou rentrer en 65h ? (de Dreux à Saint-Quentin).....	29
4.	Bilan de la randonnée.....	32
a.	Mon tableau de route – Passage l’ACP – Chiffre.....	32
VI.	Annexes	35
1.	Trail du Mont Olympe	35
2.	Marathon de Marseille - 42.195km - 15 mars 2015.....	38
3.	Petit calcul pour s’amuser	42
4.	L’épicerie pour aller jusque Brest.....	43
5.	Sélection des belles balades de 2015.....	44

Article 1 :

L'Audax Club Parisien organise, du 16 au 20 août 2015, le Paris-Brest-Paris Randonneur®, Brevet de Randonneurs Mondiaux à allure libre de 1 200 km sur le parcours de Paris à Brest et retour, sans autre assistance que celle autorisée par l'organisateur. Le PBP s'inscrit dans le cadre de la charte des organisations de la FFCT.

Règlement du Paris Brest Paris Randonneur

II. Avant-Propos

3

22h15. Vendredi 10 juillet 2015. Veille du BRM 600 du Cyclo Club de Montebourg - Saint Germain de Tournebut. Le brevet annuel de mon club. Mon brevet annuel.

Quelques randonneurs passent la nuit dans le local du club. Je reste en éveil à l'accueil de celui-ci. Demain, pour beaucoup de randonneurs, ce sera la dernière randonnée longue distance avant la grande kermesse mondiale du mois d'août. Pour un membre du club, ça sera sa première grande aventure. Et pour quelques-uns, pour diverses raisons, ce sera la dernière opportunité afin de se qualifier¹ à Paris-Brest-Paris.

Notre brevet étant le dernier sésame en Europe, des français d'une grande partie du territoire sont attendus, de toute la partie à l'Ouest de la diagonale du vide. Un Suisse et deux Gallois seront également là demain.

Il est temps que je commence mon compte-rendu. Celui d'un rêve de grand enfant.



Port Racine. Lieu du second pointage de notre brevet. Photo de Thomas ROBYN (G071 à PBP)

1 Pour prendre le départ, il faut justifier, dans l'année, d'un brevet de 200,300, 400 et 600km

III. Pourquoi et comment ?

4

Même si l'échec n'est jamais aussi proche que lorsqu'on pense la partie gagnée, j'ai l'intime conviction que cela ne peut que bien se conclure en cette année 2015. La préparation a été de qualité², j'ai pris la peine de me reposer, de m'alléger³ et de savoir.

Savoir que je suis capable de finir un trail perclus de crampe (et en sous-entraînement), de finir un marathon avec le réservoir à sec aux deux tiers de la course, de traverser les Alpes sur mon vélo avec un gros déficit en fatigue, de marcher une semaine en montagne et de m'amuser en travaillant. Je connais désormais une bonne partie de mes faiblesses et je sais que le travail paye. J'ai rejeté mes complexes d'adolescents. Je n'ai rien à prouver. Ni à moi, ni à mes amis, ni à ma famille.

Je ne viens pas à Paris-Brest-Paris afin de me comparer aux autres cyclos. Je viens participer à une kermesse. Celle qui fait pétiller les yeux de milliers de randonneurs mondiaux. Je viens simplement rouler, tel à Luchon-Bayonne, dans les roues des pionniers qui, il y a 124 ans, accomplir cet aller/retour en moins de trois jours.

Depuis 2010, ma pratique a évolué. En acquérant de la confiance, de l'autonomie et en apprenant la métronomie des longues distances, j'ai progressivement délaissé les BRM. Ils offrent de bonnes roues mais à 90 pourcents, ils offrent des parcours avec peu d'intérêts.

Je me délecte désormais de flèches de France customisées en BPF, de randonnées permanentes et de sorties « Gravel » sur les pavés du Nord. Revers de la médaille, moi qui aime partager, je roule seul mais cela me permet de construire des phares tels que « en y réfléchissant en faisant du vélo ».

Depuis mai 2014, je ne me suis donc consciencieusement pas préparé pour faire un temps, mais pour profiter au mieux de ce monument français du cyclisme et de la cyclo-randonnée.

Profiter signifie aussi, pour moi, de ne pas choisir mon heure de départ de prédilection mais plutôt le ventre mou cosmopolite qui va affronter, en préambule, une nuit blanche sur son vélo. Ce sera donc le départ des 90 heures même si je juge ce dernier handicapant pour le découpage des journées.

Je prends cet événement tel qu'il est, avec sa foule, ses voitures d'assistances et son ambiance unique au monde⁴. Une telle randonnée de masse ne peut se dérouler en laissant les participants se ravitailler à la charcuterie du bout de la rue et en dormant dans les cimetières

Même si c'est l'ambiance PBP, que Loudéac est sans doute un condensé de cette grande aventure, la foule d'accompagnateur, de véhicule d'assistance et la queue sans fin dans les points de contrôle/ravitaillement m'horripilent. L'autonomie étant impossible (nous sommes tous dépendant d'autre personne) sur un vélo, je tâche de le faire sans assistance (sans personne dévoué à ma

² Travail en force et vélocité. De l'intervalle et du fractionné. Pratique aussi du trail et de la course à pied route.

³ Passé de 76kg à l'hiver 2013-2014, puis à mon poids d'été de 74kg en mai 2014 pour être à 66kg avant la grande kermesse.

⁴ Les randonneurs de San-Francisco ne viennent pas pour le Pont Albert LOUPE

réussite). L'idée s'est imposée par elle-même à la fin de l'année 2013 après Londres Edimbourg Londres⁵ et Brest-Perpignan. Au Brest, je ne compte que pointer sur les lieux de pointage. Pour manger, ce sera commerce local et embrassade de spectateurs sur le bord des routes. Pour le couchage ? Suivant ce que l'on trouve sur la route. Pour l'hygiène ? Un gant de toilette et une douche commune (c'est rapide et convivial) à Brest

Le Robert, qu'il vaut mieux avoir dans la tête que le gros Robert dans le ...

Autonomie : Faculté d'agir librement, indépendance

Assistant : Personne qui assiste quelqu'un pour le seconder

5



Tout cela pour ça. Ne pas revivre l'abandon de 2011 à Loudéac (à l'aller et même pas fatigué !).

Ci-dessous, une sieste à Tinténiac alors que c'est l'apocalypse dehors.

Manu ira jusqu'au bout de tout (du rêve et de la souffrance)

⁵ Des temps bien trop longs au pointage.

IV. Préparation

Je me suis détaché des notions de distance cumulée et de moyenne horaire.

Que vaut quatre fractionnés en 30/30s sur 6 minutes en courant ? Que vaut, après un échauffement sérieux, quinze montées à 185bpm de la rue de l'épargne un soir d'astreinte ? Du chemin des douaniers entre Herquemoulin et Ecalgrain en trail ? Je n'en sais rien. Mais avec le plus faible kilométrage au compteur depuis que je fais du vélo, c'est cette année que je suis en meilleure forme et en meilleure santé.

Pour préparer le brevet de 200 ? J'ai fait un marathon le dimanche précédent et roulé que très peu en vélo⁶. Ensuite, des exercices spécifiques, trois semaines avec de grosses sorties d'endurance en mai. Du repos⁷ avant le BRM 600 que j'ai bouclé tranquillement⁸, puis de nouveau du spécifique et le plaisir d'un voyage itinérant costaud sur un week-end à travers le château d'eau du pays

Ceci n'est que l'application de ma préparation. Celle faite dès mai-juin 2014 à base de saine lecture.

Comme en 2013, j'intègre un premier objectif de course à pied, ce sera le trail du Mont Olympe le dimanche 18 janvier et le marathon de Marseille le 15 mars (voir en annexe).

Pour ne pas déroger à 2011, je tombe juste avant la randonnée. En 2011, j'ai été poussé contre un haricot directionnel neuf jours avant PBP. Deux nuits sans dormir. Un gros trou dans la hanche, le verni du coude et d'une épaule bien attaqués. Pour 2015, c'est une crevaison de la roue avant dans un virage en épingle onze jours avant le jour fatidique. Et cette fois-ci, rien. Ou presque. Juste un peu de vernis sur l'épaule gauche. Les cieux sont-ils de mon côté ?

Avant de m'élancer, je me fixe un temps. Juste dans ma tête. Il correspond au temps d'un certain Charles TERRONT⁹. Le reste n'est que superflu et je ne mettrai pas en danger afin de l'atteindre.

Mais ce que je cherche vraiment, après Londres-Edimbourg-Londres, deux diagonales et Thonon-Antibes, c'est simplement réussir et profiter pleinement de ce rite de passage qu'est Paris-Brest-Paris pour un cyclo-randonneur. Paris-Brest et retour est au cyclo ce que peuvent être les 100km de Millau¹⁰ pour un marathonien.

Ci-contre : Maxi verte VTT à Domfront

⁶ A peine 600 km au 21 mars !

⁷ Relatif. Voyage en Chine où j'ai couru et beaucoup marché

⁸ En 35h et en faisant une bonne nuit

⁹ Vainqueur de la course en 1891

¹⁰ Historique familial.



Paris – Brest – Paris randonneur 2015

V. Paris-Brest-Paris randonneur

Cette année, le grand départ à un nouvel écrin. Toujours à Saint-Quentin-en-Yvelines, mais le vélodrome national a remplacé le gymnase des droits de l'Homme. L'adresse me chatouille : Rue Laurent FIGNON. Je suis toujours jeune et insouciant¹¹ !

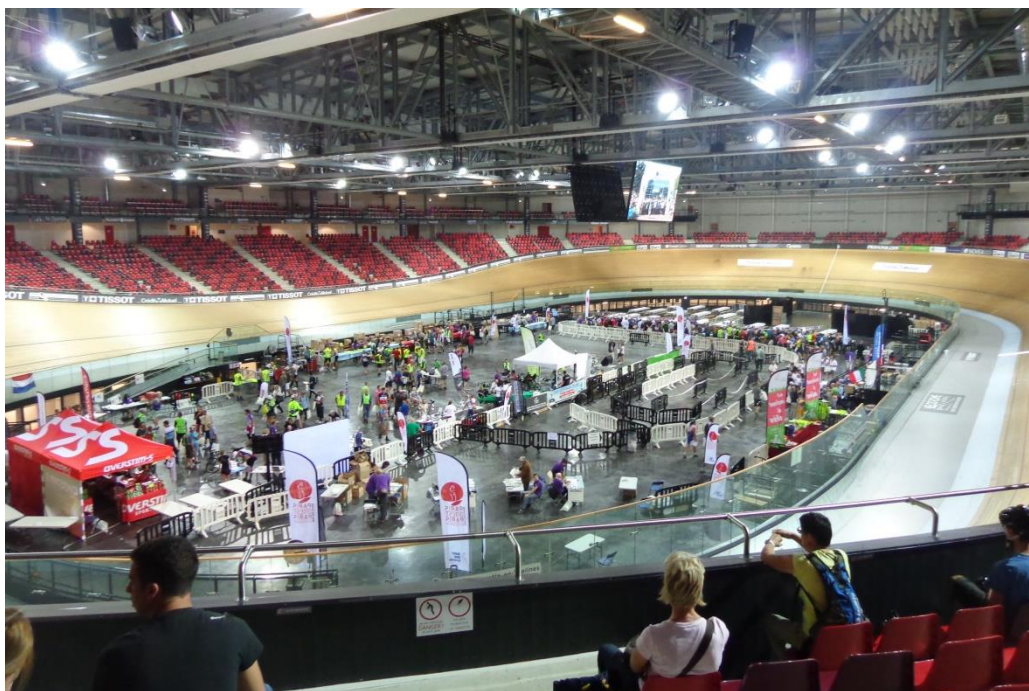
Une autre adresse donne Place de la Paix Céleste. A Pékin, cette place (Place de la Porte de la Paix Céleste¹²) au centre de l'empire, recueille l'âme de la nation. MAO-ZETONG.

J'arrive à Saint-Quentin-en-Yvelines le samedi vers 15h10. J'ai le temps de faire contrôler mon vélo, de faire quelques rencontres, de retirer mon dossier avant de rejoindre mon hébergement pour la soirée. J'ai la chance d'être accueilli par une famille qui a déposé une offre de logement sur le forum du Paris-Brest. La famille est d'origine havraise, mon « roomette » est aussi Seinomarin !

Nous passons une bonne soirée. La matinée est consacrée aux derniers préparatifs. Je n'embarque aucune affaire de pluie. Après un déjeuner conséquent, je m'offre deux dernières heures de repos dans un vrai lit. Le sommeil ne viendra pas, mon cœur bat à 80bpm¹³.

Je suis sur le site du départ pour voir le départ des vélos spéciaux. J'arrive à voir celui qui est en train de devenir une figure emblématique de PBP, c'est Mr. Drew BUCK (n°F062).

Après avoir fait ma collation¹⁴, je me dirige vers les sas de départ.



L'accueil des participants est fait au centre du vélodrome. C'est vraiment très beau.

¹¹ Nous étions jeunes et insoucients. Son ouvrage paru en 2009

¹² Tien An'men

¹³ Je bats un peu au-dessus de 40bpm normalement

¹⁴ 600 grammes de riz au curcumin, avec du raisin sec et un filet de dinde

1. Tout droit jusque Brest - La conquête de l'Ouest.

a. Départ

Je retrouve ma Denise NOHA (n° N191) au départ. Nous avons fait une bonne partie de l'aller de Londres - Edimbourg - Londres ensemble en 2013. « *You looks like fast* » me dit-elle pour me taquiner. Elle seule sera l'objectif temps que je souhaite atteindre.

Elle a la gentillesse de me demander si c'est moi qui organise les brevets en Normandie. Elle en a entendue parler de l'autre côté du Channel. Rendez-vous est pris pour l'édition de 2016.

Les minutes et les secondes s'égrainent dans une ambiance cosmopolite et bon enfant.

J'ai hâte de partir mais je ne ressens aucun stress. Je veux en découdre.

Je l'embrasse et l'étreint chaleureusement plusieurs fois avant le départ qui est donné à 19h01.



Ma trombine avec Lady Denise NOHA (n°N191)

b. Le peloton de randonneurs Mondiaux (Saint-Quentin-en-Yvelines à Villaines-la-Juhel en passant par Mortagne-au-Perche).

Nous nous lançons dans les rues de Saint-Quentin-en-Yvelines. La route est ouverte et des motards régulent la vitesse du peloton. Comme prévu, une fois passé Jouars, les voitures ouvrees s'écartent et mon groupe devient bien trop rapide¹⁵ pour un départ d'une randonnée de 1230km. Je laisse la première partie de peloton se détacher vers Bazoches-sur-Guyenne.

Monfort-l'Amaury est donc monté tranquillement et comme en 2011, je me retrouve seul sur le plateau de Grossouvre. Cette partie marque bien mon évolution. En 2011, j'étais décontenancé de me retrouver seul au bout de 25km et ne pouvoir trouver de roues. Mais cette fois-ci, cela me soulage de pouvoir prendre tranquillement mon rythme.

¹⁵ A partir de Carhaix, je ne verrai plus de n° de plaque de départ supérieur au mien. Je dois donc être aux avant-postes de ma vague de départ.



Avec Thierry, au niveau de la très belle propriété entre Monfort-l'Amaury et le haut de la descente de Gambaiseuil

Sur la route en direction de Nogent-le-Roi, je discute avec Thierry du Cyclo Club d'Orchies. Nous avons réalisé un trois cent et un six cent ensemble en 2013. Sans forcer, nous faisons 60km dans les deux premières heures. Je mène en chasse patate mais je ne fais pas d'effort pour recoller. Je suis dans mes habitudes de randonneurs solitaires au long court.

Malgré cela, des groupes vont se former à partir de Tremblay-les-Villages. Je vais pouvoir faire un peu de patinette dans les roues. C'est dans ce secteur que nous commençons à rattraper des cyclos des vagues de départs précédentes. Principalement des asiatiques. Vu leurs allures n'étant pas certain de les voir plus loin, dès que ce sont des chinois, je baragouine quelques mots

Paris-Brest est lancé. L'accueil à Senonches et Verneuil-sur-Eure est à la hauteur de l'évènement. Je commence à discuter déjà avec des Etatsuniens. Longny-au-Perche, premières vraies bosses. Les groupes explosent et sans forcer, je récupère à la pelle des cyclos de ma vague et de la précédente. Pourtant, la dénivellation et les pentes de ses montées ne sont pas importantes.

A Mortagne-au-Perche (km 140), je rempli les deux bidons aux robinets et je remets les voiles. Ce n'est pas un pointage à l'aller mais un simple ravitaillement. Je compte rejoindre Brest à ce rythme, sans m'arrêter, en autonomie. Elle est là l'astuce, le métier qui rentre. L'optimisation.

Paris - Brest - Paris randonneur 2015

Stéphane GIBON - N268

Cyclo Club Montebourg - Saint Germain de Tournebut

Depuis le départ, je me suis déjà enfilé un sandwich et de la compote. Mon épicerie¹⁶ ambulante débite à plein régime. Mon arrêt doit difficilement dépasser les cinq minutes.

Mortagne-au-Perche, les cartes sont de nouveau re-ballottées. Les vagues de départ se mélangent. Paris-Brest-Paris ne forme qu'un peloton aussi cosmopolite que les montures des participants. Paris-Brest-Paris n'est plus d'une masse longiligne de randonneurs mondiaux qui s'étalent, de Mamers à St-Rémy-du-Val, dans une guirlande de petits feux rouges.

De là, je me laisse porter par ce peloton en écoutant une musique disco-psychédélique d'un randonneur vintage Britanniques. Je discute également avec la jeune (25ans) et charmante britannique estampillée du numéro J268.

C'est dans les kilomètres avant Villaines que je rattrape deux tandems. Tout d'abord celui des époux BLASIUS (F208 et F209). Nous avons fait un bout de route avec le père en 2011 sur la même partie. Il était accompagné de son fils, le benjamin de l'édition 2011, à tout juste 18 ans. Un peu plus loin, dans le long gros faux plat à la sortie de Saint-Paul-le-Gaultier, ce sont les frères LAMOULLER (F194 et F195) en route vers leurs 11^{ème} Paris-Brest-Paris en commun¹⁷.

Villaines-la-Juhel, même rituel. 90% mettent la flèche pour boire un verre. A part remplir mes bidons, je prends la peine de mettre mon coupe-vent alors qu'un bénévole me fait remarquer que je suis qu'en cuissard-maillot avec le gilet et les gants courts (j'ai mis des chaussettes, c'est déjà bien). Je suis en tranche. Deux cent vingt kilomètres d'abattus, pas la moindre trace de fatigue, je me sens en pleine possession de mes moyens. Ce n'est pas la peine de s'éterniser.

c. Fin de nuit et lancement de la randonnée. De Villaines-la-Juhel à Fougères

La route est vide, la buvette de Villaines doit donc faire recette. Pour ma part, alors que les personnes avec qui je roule visent au maximum Carhaix pour ce soir, la journée n'est pas finie. Nous sommes en milieu de nuit, comme à Loupfougères, il y a encore des bons mayennais sur le bord des routes afin de nous encourager, « *Only on PBP* ». Je retrouve aussi le couple d'anglais en tandem avec qui nous partageons le souvenir du « *Double Rainbow* » de LEL.

Si la route est déserte, c'est que je suis seul et que je peux donc avancer à mon rythme. Peu avant la Croix-Barbe, je double des jeunes cyclos de Pipriac. La Croix Barbe est synonyme de l'apocalypse. C'est dans ce virage que nous avons vu un éclair finir dans le champ juste derrière la maison d'habitation en 2011. Le temps est parfait cette année. Le sort semble conjuré.

Dans la montée d'Hardanges, je discute avec ces trois jeunes Pipriatins. Le plus jeune doit avoir 21 ans, le second 23 ans et le troisième, c'est « Grég¹⁸ » qui était avec nous à la semaine fédérale de Cernay en 2005.

Les trois lascars me repassent à bloc à Lassay-les-Châteaux. Je suis incapable de revenir seul sur eu, mais au bénéfice d'un arrêt prostate, je me fais rattraper par un groupe de Danois. C'est le premier groupe qui me reprend, nous sommes peu avant Gorrion (km 275). Ils ont un numéro

¹⁶ Voir en annexes la composition d'une épicerie pour aller jusque Brest

¹⁷ <http://www.randonneurs.bc.ca/pbp/recidivistes/main.html>

¹⁸ Voir le n° L301

inférieur au mien et ils sont bâtis comme tous les stéréotypes que peuvent véhiculer les scandinaves. Des montres.

Je suis dans leurs roues du côté de Gorrion. Je commence à accuser le coup. Pas physiquement, mais j'ai les paupières lourdes. Je suis dans des effluves de Morphée. Dans la ouate. Je sens mes yeux se fermer un quart de seconde. Un quart de seconde. Voilà le temps de ma micro-sieste sur les routes menant en Bretagne.

Le sommeil est un animal sauvage. Il ne se dompte pas, il s'apprivoise. N'étant pas un grand dresseur, c'est le sommeil qui m'a capturé.

Pour reprendre la main, je m'en vais partir discuter avec les Pipriatins. Ce ne fut qu'une alerte.

Fougères, porte de la Bretagne. Nous avons abattu 309 kilomètres depuis Paris. Il est sept heures et le jour se lève dans notre dos. J'ai l'impression que la randonnée ne vient que de commencer, mais cela fait douze heures que je me suis élancé. Au pointage, j'attrape un café que je bois en mangeant ma ration de riz au curcumin et au poulet¹⁹. C'est mon petit déjeuner. En moins de quinze minutes, l'affaire est pliée.

L'avance sur mon plan de route de 70h est de deux heures à la moitié du chemin aller. J'ai donc confiance pour ce soir, il suffit de bien gérer jusque BREST. Une discussion avec l'assistance de deux participants m'offrira une petite réflexion en annexe.

d. Rejoindre Loudéac. Epicentre de Paris-Brest.



La suite est plus compliquée. Le coup de pédale est moins bon dès la sortie de Fougères mais l'embarcation mène une allure régulière en suivant le bon cap. Celui de la pointe Saint-Mathieu.

Je n'insiste surtout pas et je décide de bien me refaire la cerise tranquillement sur ces kilomètres qui sont assez faciles. Les diagonales m'aident à gérer ces moments-là.

A Sens-de-Bretagne, je me retrouve avec ces deux américains chevauchant de superbes randonneuses. Nous discutons. Ma technique d'approche est toujours la même. « *I Came from D-Day American paratrooper Church* » et je donne un coup de cricket.

Les américains répondent parfaitement aux clichés. De toutes origines, de toutes corpulences et de toutes apparences. Du barbu au dodu. De « *Into the wild* » à « *Dallas Buyer Club* » en passant par le « *Soldat Baleine* ».

Ci-contre : Vers 9h15 à Dingé. Moins frais !

¹⁹ Voir l'annexe : mon épicerie



San-Francisco Randonneur. Un nom de club qui fait rêver. Des randonneuses qui tiennent la route.

La topographie de cette partie que je connais parfaitement me permet vraiment de récupérer dans les roues offertes par les deux grands américains. Ce n'est que du bocage entrecoupé de petits cours d'eau. Même si je récupère, je fais ma part de relai.

Tinténiac, il est à peine 9h30. Je rempli les bidons, fini ma gamelle de riz (en pointant) et je redécalle aussitôt. Un nouveau pointage en moins de 10 minutes.

Dès la sortie de Tinténiac, je croise deux groupes en contre-sens. Un grand salut à travers la route, ce sont les jeunes qui font la boucle²⁰ en deux semaines.

Le début de cette seconde étape commence par l'inévitable antenne relai de Bécherel. De là se forme un groupe qui ira jusqu'à Loudéac. La composition est hétéroclite. Du cyclo-sportif espagnol assisté, des français autonomes sur tout genre de montures et toujours les deux américains avec leurs belles randonneuses.

Collectivement, nous sautons le ravitaillement de Quidillac pour aller droit sur St-Méen-le-Grand. Un léger vent d'ouest nous ralentit sur le long faux plat en direction Ménéac. C'est d'ailleurs une section que je n'apprécie guère. Je trouve la région triste et c'est par ici, qu'en 2011, j'avais décidé de bâcher. Je profite aussi de cette section sans descente pour manger l'un de mes gros sandwiches. Tous seront mangés d'ici Brest et tous en roulant.

²⁰ Les jeunes font l'aller sur une route au Nord et prennent la même route que les grands au retour.



A Plumieux, avant Loudéac. Je ne sais même pas si ces cyclos de Landerneau m'ont offert une seule fois leurs roues !

Même si je ne suis pas impérial sur ce tronçon, je passe encore de bons relais dans la partie finale qui est la plus difficile. Les espagnols²¹ nous mettent une mine en arrivant. Pour ma part, Loudéac est ma première vraie pause en prévision des difficultés à venir. Pointage, toilette, un plat de riz avec du poulet (à la cantine) et le plein des bidons en moins de 20 minutes. Ça ne traîne pas, mais n'étant pas recteur d'académie, je ne suis pas venu visiter les établissements scolaires. Pour l'instant, je mène bon rythme. 18h10 pour atteindre Loudéac. Je n'ai pas encore eu de vraie baisse de régime.

L'histoire²² de Paris Brest fait que beaucoup d'entre nous essaye de se fixer un temps. Pour une fois, je déroge à la règle, je me fixe un objectif de 71h32 avec un plan de route en 70h. Ça me paraît difficilement tenable le second jour mais je tâche de me mettre dans les bonnes conditions dès le départ. Je me fixe une limite, c'est celle de la fatigue. C'est hors de question de rester sur la route si je sens le sommeil monter. La circulation est ouverte, un américain est décédé en 2011 et je fais toujours la promesse à mes proches de faire attention à ma sécurité. Pour être dans les clous, entrevoir la fin de randonnée sereinement et en dehors du trafic dans les pointages, je dois être à Brest dès ce soir.

²¹ Randonneur P130 et P147

²² A la création en 1891, c'était une course décennale de 1200km



Premier vrai repas enfilé en quelques minutes.

e. Le bout de la Bretagne (de Loudéac à Brest en passant par Carhaix)

Sortie de Loudéac. On attaque donc les bosses et ça ne rigole plus dans les pelotons qui volent en éclat. La route est difficile, le revêtement est parfois dégeulasse et nous avons un très très léger vent de trois quart-face.

Trévé, Grâce-Uzel, la Croix-Gicquel et Merléac. Ces noms de localité Costarmoricaines ne vous disent rien ? Elles sont pourtant connues de milliers de randonneurs pour les avoir fait souffrir pour leur topographie en montagnes russes.

Avant de rejoindre Corlay, bien qu'emmenant bon rythme, j'ai un coup de calgon après St-Martin-des-Près. Une envie de faire une pause se fait sentir. Je sens que mon oreiller va bientôt pouvoir venir se poser sur mon guidon. Je m'arrête donc à un ravitaillement sauvage pour remplir mon bidon de sirop et manger deux fourrés aux fraises. Cet arrêt de quelques minutes (pas plus de trois) me permet de passer le coup de barre et je rejoins la sortie du secteur, après 40km, à Corlay.

Je m'engage sur la grande route de Rostrenen. Ça roule facilement jusqu'au pointage secret disposé au ravitaillement de St-Nicolas-du-Pélem où je ne m'arrête guère. A la sortie de Plounévez-Quintin, je vois un motard de l'Anec en contre sens. Ça sent bon. Je vois le groupe au loin (je n'ai pas vu le fameux allemand en tête). Je traverse la route. Retire mes mitaines et je ne peux que les applaudir chaleureusement. Nous avons beau critiquer leur comportement, leur état d'esprit tourné vers la compétition, mais force est de constater que ces hommes (et un peu plus loin ces femmes) font le même parcours que nous, avec quelques kilos de moins sur le vélo (assistance), mais avec un coup de pédale d'athlète.

En repartant, je me fais rattraper par un groupe de six suédois : quatre armoires normandes, un grand fluet et un format de poche. De Saint-Lubin à Carhaix, ça astique sévère. Vu mon gabarit, je ne sais même pas pourquoi je prends des relais. Je ne dois apporter aucune aide aux quatre

vikings. D'ailleurs, voyant qu'ils remettent le couvert dans le faux plat montant au pointage (avant le rond-point), je les laisse partir.

Carhaix. Pas de temps à perdre. Les formalités habituelles en cherchant du regard un cyclo de Larmor-Plage et je décolle. En ville, je hèle un cyclo que je crois être Jean-Claude (qui a dormi avec moi avant le départ), mais il s'avère que ce n'était qu'un brave Danois.

Sortie de Carhaix, route de Poullaouën. Le revêtement est mauvais mais la route est calme. Je reconnais l'ancienne gare de Locmaria où nous avons mangé un cochon grillé au dernier ravitaillement des Roc des Monts d'Arrée en 2009. Je remonte la rivière d'argent en discutant de nouveau avec un américain. Ce dernier compte aller voir la tapisserie de Bayeux et les plages du débarquement après la randonnée. Il est tombé sur le bon guide.

Juste avant de rentrer dans le bourg de Huelgoat, je me vais narguer par les espagnols du matin. Je leur propose mes sacoches, ils déclinent l'offre et je n'arrive pas à suivre plus de quatre kilomètres leur rythme effréné.

Je retrouve la route de Carhaix à Sizun et les participants qui rentrent de Brest. Les voilà de plus en plus nombreux. Je croise Jean-Gualbert FABUREL en route vers un très bon temps. Personne ne me prenant de relai, je monte bille en tête vers le Trévezel avec le vent de face.

Une fois passé La Feuillée, ce n'est plus que lande. Celle des monts d'Arrée. L'un de mes terrains de jeux favoris s'offre à nous. Le Ménez-Kador et la chapelle du Ménez-Mikel se découpe à l'horizon au-dessus de la retenue de Brennilis.

A l'intérieur de la ligne de crête, la température a quelque peu faibli. Un américain qui suçait ma roue décline ma proposition d'aller chercher le « *Montain-Pass* » du Trédudon.

Au pied de la tour relai, juste avant le rond-point du Trévezel, nombre de spectateurs sont venus voir les randonneurs. Putain que c'est bon d'être là ! Aux portes de Brest, nous nous lançons dans la descente avec un diagonaliste de Tours. Je traîne le groupe jusque Kérouat après avoir croisé Richard LEON. Au moment où je m'écarte, le groupe se désorganise et la cohérence éphémère éclate.

L'enclos paroissial de Sizun marque le début d'un toboggan géant. Je me pensais déjà à Brest mais il reste encore trente-six kilomètres. Je continue d'avancer mais la montée jusqu'à la bifurcation du Queff n'est pas chose aisée. C'est ici que la route aller quitte celle du retour afin de se diriger vers Brest. Une fois passé au Queff où règne une bonne ambiance, il y a quelques kilomètres de faux plats. Je récupère doucement, mange un peu, mais j'ai l'impression de ne jamais arriver à Brest.

De grandes cheminées, je reconnais le cycle combiné gaz de Dirinon. Quelques bosses viennent encore continuer à me saper, mais à Plougastel, je ne suis toujours pas aux fraises. Je continue de bien avancer dans les bosses.

Dernière descente. Brest, ville que j'ai haï mais avec qui je me suis réconcilié en 2013 (diagonale Brest - Strasbourg) me fait verser une petite larme sur le Pont Albert LOUPE. Le soleil se couche, la lumière est rasante. Que résonne dans le goulet le tonnerre, Je suis à BREST !



Le pont Albert LOUPE. Un grand moment de ce Paris-Brest après le passage du Roc Trévézel

A peine plus de 26h pour boucler les 615km. C'est vraiment pas mal. Je n'ai pas de fatigue particulière mais une douche ou au moins d'un brin de toilette commence à se faire sentir pour les (ou plutôt LE) point délicat.

En avançant dans Brest, je reconnais de plus en plus la ville que j'ai côtoyée en 2008-2009. Puisque nous y sommes invités, nous allons faire un tour à Lambé(zellec). Je reconnais les arrières du lycée qui nous accueille. C'est le lycée VAUBAN. J'ai eu quelques mois de cours dans ce lycée lors de cette année scolaire. Je n'aurai jamais cru éprouver autant de plaisir à retrouver cet endroit.



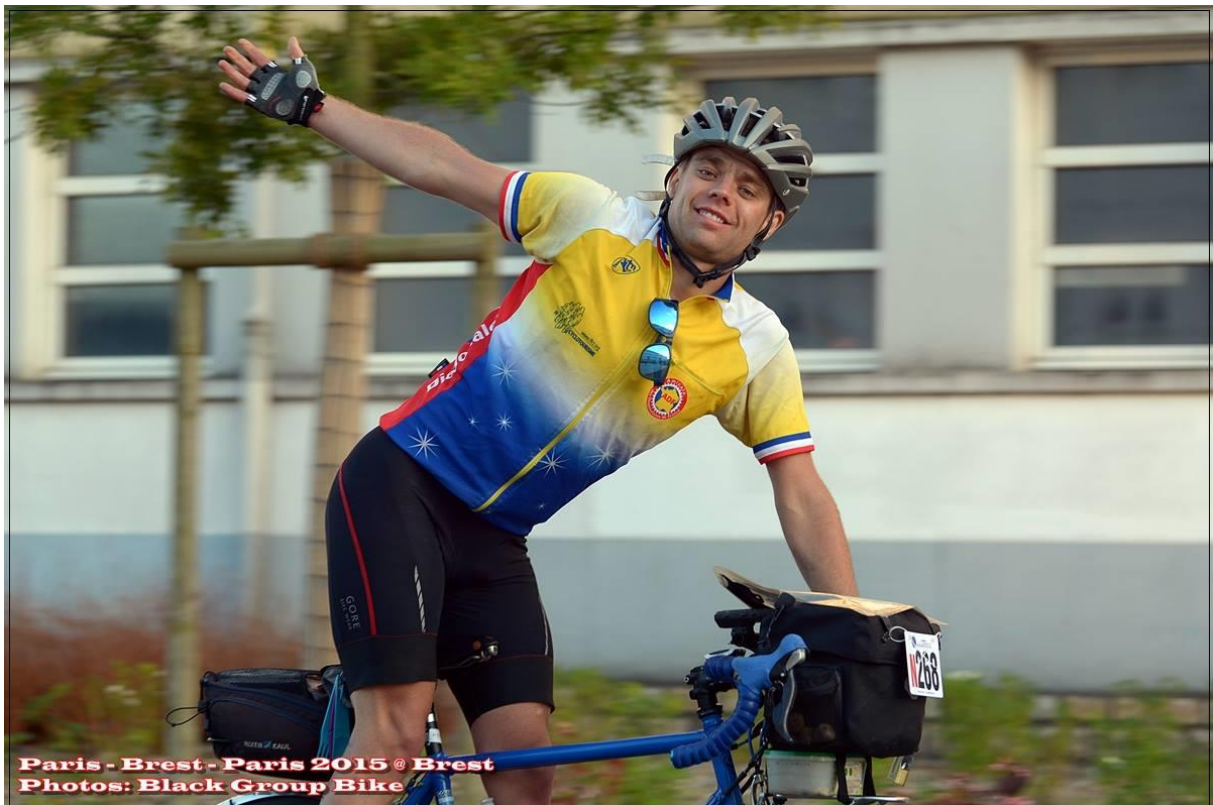
Arrivée²³ au lycée Vauban à Brest.

²³ Voir le crédit photo sur la photo du dessous.

Depuis un bail, je ne vois plus personne de mes heures de départ (L, M et N) et apparemment, c'est normal. Je suis le premier de la vague depuis Tinténac²⁴ et j'arrive à Brest avec plus de 3 heures d'avances sur mon plan de route (et 2h sur le second de ma vague !). La pause initiale de 3h au total va se transformer en un arrêt royal de six heures pour une bonne douche, un repas rapide dans la chambre, une grosse nuit et bon un petit déjeuner. Il n'est pas question de repartir fatigué si je peux me permettre de me reposer et de passer une bonne journée le lendemain.

Au pointage, je retrouve « le petit Hubert » du club, il est parti à 17h00 (départ de moins de 80h). Nous ferons nuit commune. Nous croisons aussi Cyrille, parti à 16h45 (aussi en 80h) et qui compte se lever à 1h30. Le dernier membre du club, Franck, est devant et doit dormir à Carhaix. Ce qui veut dire qu'à 21h, je suis le dernier du club à rejoindre Brest. Mais surtout, nous sommes tous passés à Brest avant la seconde nuit, ce qui est très bon signe pour cette fin de randonnée. Après la douche, pendant qu'Hubert mange à la restauration, je continue d'optimiser mon temps : j'englouti 750 grammes de Yabon au caramel et (presque) tout ce qui peut trainer dans le fond de la sacoche.

Les vêtements sont à sécher, je n'ai que mon caleçon (pour la nuit) comme change. Bouchon d'oreille, masque de nuit et je m'endors en quelques secondes dans un vrai lit.



Plein sourire. Le bonheur à vélo de retrouver Brest, son lycée Vauban.²⁵

²⁴ Alors que j'étais à 26minutes des premiers de ma vague à Villaines-la-Juhel

²⁵ Voir le crédit photo sur la photo

2. Quoi de neuf à l'Est ? Paris à vue

a. A fond, de nuit, dans les Monts d'Arrée (de Brest à Carhaix).

2h30. Un bénévole nous réveille. Il y a la queue dans l'escalier pour dormir.

Je prends avec moi l'alèze jetable afin qu'Hubert puisse s'en servir comme couvre poitrine.

Je repars de Brest à 3h25 avec le « petit Hubert », soit cinquante minutes entre le réveil et le départ. Quel gâchis ! Du pur « temps de travail sans valeur ajoutée » ou en randonnée « quel temps utilisé pour ne pas faire grand-chose ». J'ai juste fini les 250 grammes de Yabon qui restait, pris un café, une soupe et attendus le coup d'envoi.

Nous repartons de Brest. Je suis bien couvert, en fait, j'ai tout mon équipement sur moi :

- Sandalette Shimano
- Chaussette en mérinos (que je ne garde pas l'après-midi). Modèle Baabaa de chez Endura
- Genouillère (que pour la nuit) de chez Décathlon
- Sous-vêtement long en Mérinos léger (utilisé que cette nuit) de Décathlon
- Maillot de l'amicale des Diagonaliste de France
- Coupe-vent Ultra-Light de chez Décathlon
- Gilet jaune PBP 2015
- Cuissard Gore-Bike-Wear (avec le tube de Biafine dans la poche du maillot)
- Sous-gant Assos (sans les gants Endura la nuit)

Rep partir de Brest, c'est commencer un second BRM 600 dans l'état qu'on finit le premier. Pour ma part, je suis nickel. Une fois fait quelques kilomètres, de quoi sortir de Quipavas (où nous croissons des dormeurs dans le sas de banque), tous les signes d'une bonne journée de vélo sont réunis. Le ciel est étoilé et les jambes tournent toutes seules.

Jusque Landerneau, nous ne reprenons personne, mais après, j'enquille bien avec Hubert dans la roue. Croisement du Queff. Effervescence musical, d'encouragement et sous les barnums, certains qui vont sur Brest se restaurent. A Sizun, l'enclos paroissial est bien plus beau sous la lumière du jour. Des randonneurs dorment dans la ville, d'autres un peu plus loin dans des carrefours (chaque randonneurs est responsable une vingtaine de non-assistance à personne en danger sur la randonnée) ou d'autres au pied de conteneur à bouteille. Hubert pense halluciner devant ce spectacle. Pour ma part, parti bien derrière, j'avais rattrapé des cyclos piégés par le sommeil dès la première nuit. Au cœur de la randonnée, le mythe est donc une réalité.

Dans les derniers kilomètres avant le Trévezel, trois randonneurs repris dans Sizun me consentent des relais. Bien au chaud dans les roues, je me laisse hisser au sommet. Une fois en haut, seul le britannique tiendra notre allure.

Le passage du Trévezel est désert mais la brume remonte des portes de l'Enfer (Yeun Ellez), ça ne m'affecte pas, je suis certain d'aller au paradis d'ici demain soir. La longue descente vers Carhaix sera ponctuée de quelques nappes dans les vallées et dans le bois de La Feuillée. Qu'une envie, abattre des bornes alors qu'un superbe ruban lumineux s'offre à nous en contre-sens !

Ce n'est pas « *Nacht et Naben* » mais ma culture pop générationnelle qui m'anime.

*Tu nous entends le Blizzard ? Tu nous entends ?
Si tu nous entends, va te faire enculer
Tu pensais que tu allais nous avoir hein ?
Tu croyais qu'on avait rien vu ?
Surprise connard !*

19 On le ni.e bien en effet. J'arrache tout sur la route, putain que c'est bon. En passant la Feuillée, après avoir réalisé ma part de travail en ayant parcouru plus de cinquante bornes devant, je m'écarte pour laisser l'anglais et Hubert me prendre quelques relais. Le rythme n'est pas bon, plus loin, je serai bien mieux seul.

Depuis Brest, personne n'a réussi à prendre notre roue. En pleine nuit, après 615 bornes la veille, c'est jouissif de marcher encore aussi bien. Je ne le sais pas encore, mais un seul cyclo va me doubler aujourd'hui à la pédale (mais beaucoup de monde me passe alors que je fais de bonnes nuits).

En arrivant sur Carhaix, avec l'arrivée du jour et l'ouverture de ses commerces, je passe en mode diagonaliste. Je ne trouve une boulangerie d'ouverte qu'à la sortie du bourg, juste avant le pointage, mais elle suffit à faire mon affaire. De toute façon, à l'aller, j'ai repéré une autre à Maël-Carhaix. J'achète une boule de pain aux céréales (tranchée), une pâtisserie aux amandes et au chocolat, un gros pain aux raisins, un oranais et un Orangina. Ça va m'occuper déjà quelques bornes afin d'écouler tout cela.

Je pointe rapidement, remplis les bidons et me dirige vers les sanitaires. Bon, cinq personnes devant. J'attrape du papier et je remonte en selle. Je ne vais pas laisser du jus sur la route afin d'arriver ce soir de bonne heure à Villaines-la-Juhel (quand même 395km d'ici ce soir) et perdre quinze à vingt minutes à faire la queue devant un WC.

b. Loudéac. Plus fameuse station de ce chemin de croix (de Carhaix à Loudéac)

Trêve de plaisanterie, je redécalle seul (Hubert est parti manger).

Je croise Jean-Michel VERMEIRE (n° Z114) à la sortie de la localité, un grand salut à travers la route, puis comme prévu, je m'en vais fertiliser un champ juste avant Maël-Carhaix.

Là, c'est mal joué. Alors que je roulais tête dans le guidon (et les roues des Suédois) la veille, je n'ai pas vu le pointage secret du retour. Contrairement au pointage de Carhaix qui voit la fin de la vague des 90h et le début de celle de 80h déferler, celui-ci est désert et offre des toilettes entièrement disponibles. Bon, ce n'est pas un drame, ça fait partie du rite initiatique du Paris-Brest-Paris que de profiter des champs aux abords de Paris-Brest.

En sortant du pointage, je vois Cyrille CHEVALIER (du club, D159), qui redécalle. En quelques centaines de mètres, me voilà dans sa roue. Il doit être reparti au moins 90 minutes avant moi ce matin mais il a fait une sieste sur Carhaix. Il a les traits marqués (plus qu'Hubert qui avait encore une bonne tête en le quittant à Carhaix) et nous poursuivons ensemble vers Rostronen. Ce détour au retour évite sans doute un carrefour à risques. Avec 6000 inscrits, l'Audax Club Parisien

Paris - Brest - Paris randonneur 2015

Stéphane GIBON - N268

Cyclo Club Montebourg - Saint Germain de Tournebut

(l'organisateur) ne joue pas avec la sécurité. Alors que nous sommes roue dans roue, presque à l'endroit où j'ai rencontré le groupe (de poursuivant) la veille, peu avant Plounévez-Quintin, je croise ma Denise NOHA. Avec notre départ en N, elle est malheureusement déjà hors-délais pour Carhaix.

Après avoir déposé deux Danois (encore des buffets) dans la montée qui fait suite à la traversée du Blavet (la fleuve lorientais), nous escamotons le ravitaillement de St-Nicolas-du-Pélèm et partons vers Canihuel. Le hameau doit être sur le parcours pour sans doute éviter une nouvelle fois un mauvais « tourne à gauche ». L'étang de Pellinec est bucolique mais Corlay et les choses sérieuses se profilent déjà pour Cyrille et moi.

Jusque St-Martin-des-Près, il y a une petite modification de parcours qui permet de prendre une route presque plate parce qu'elle va chercher la vallée de l'Oust un peu plus haut qu'à l'aller. A partir de là, je m'amuse comme un gosse. Quel plaisir, c'est facile, c'est comme à la maison²⁶ et pour le moral, il y a un léger vent imperceptible au sol qui fait tourner les éoliennes dans le sens approprié. C'est vraiment plaisant de ne pas souffrir dans ces bosses, je dévale la descente de Merléac en direction de l'Oust.

Dans la montée faisant face à St-Hervé, je revois Olivier LE BIHAN²⁷. Malheureusement pour mon orgueil, un japonais me dépose dans cette bosse qui mène à la Croix Gicquel. Dans notre tour du Monde des préjugés sur les physiques, le japonais est bien un cuirassé de poche. Musclé mais ramassé. Celui qui vient de me doubler à presque la même morphologie que moi (et il porte ses bagages !).

Après m'être offert un nouveau petit plaisir en tapant dans les mains de gamins à Trevé, j'arrive sur Loudéac en trombe pour en finir avec la partie la plus difficile de ce match retour.

Paris-Brest-Paris est un chemin de croix, il est marqué de quatorze²⁸ stations. La plus fameuse d'entre elle est Loudéac.

Je fais un arrêt « cantine » une nouvelle fois parce que c'est Loudéac. Arrêt veut dire du riz et un colin avalés en 7 minutes (service compris). Soit un arrêt une nouvelle fois modeste.

En pointant, je vois des gueules cassées, des femmes et des hommes dorment sur les tables. Quelle que soit leur heure de départ, s'ils sont encore sur le chemin de l'aller, tous ceux-ci sont (ou presque) hors délais. A côté de moi, le réveil d'un italien vient le sortir de son profond voyage dans l'au-delà. Hormis les retardataires, comme à l'aller, la salle est remplie de suiveurs.

²⁶ Chez mes parents, j'ai un 210km avec 4200 à 4500m de dénivellation et un 82km avec 1300m de D+ sur le Havre

²⁷ Nous nous étions rencontrés à la semaine de fédérale de Flers et Olivier est venu faire notre BRM 600 en juillet.

²⁸ Villaines, Fougères, Tinténiac, Loudéac, Carhaix, Brest, Carhaix, Loudéac, Tinténiac, Fougères, Villaines, Mortagne, Dreux et SQY

c. Les belles rencontres (de Loudéac à Tinténiac).

En repartant à 11h15, je croise Cyrille sur le parking. Je ne traîne pas plus. Je me suis fixé Villaines-la-Juhel sur mon plan de route et malgré le retard de vingt bonnes minutes au décollage de Brest, je repars avec soixante-quinze d'avance. Ne faisant pas la course, tout ce qui est gagné comme temps au pointage est convertissable en marge de sécurité ou en temps de sommeil pour la nuit prochaine.

Le conditionnement mental et la baisse de vigilance jouent à plein en arrivant à la Trinité-Porhoët. Je prends la direction du centre-bourg. Une fois dans celui-ci, ne trouvant pas de pancarte, je demande ma route à des habitants qui m'indiquent que nous devons prendre la rocade. Une fois fait demi-tour, je constate que c'est bien la direction fléchée. Si j'ai pris le centre bourg, c'est juste par conditionnement mental. La trace que j'avais regardée à la maison passé par le centre de la Trinité au retour. Mémorisant bien les parcours, je suis reparti de Loudéac avec cette idée.

Ce détour me fait repasser un cyclo de Saint-Lô déjà doublé après La Chèze. Il s'arrête sur le bord de route, juste après l'école maternelle de la Trinité où dorment des cyclos sous les arbres, afin de remettre en place son sac à dos. Intérieurement, je souris. Je repense au conseil que je lui avais donné lors du BRM 600 de Saint-Lô. Conseil qui m'a été dispensé par JC CHABIRAND dans un bar de Mortagne-au-Perche en 2011 « C'est le cheval où le cow-boy qui porte le matériel ? »

Je croise encore des asiatiques (avec un départ en L) à 12h30 à la sortie de Méméac, puis je fais un long bout de route en ne voyant personne de Manéac à Loscoët-sur-Meu. Personne jusqu'à qu'un groupe ne revienne sur moi tel un guépard sur une antilope. Une fois avoir attrapé l'antilope, le guépard doit reprendre son souffle. Un semblant d'organisation se met en place, l'américain, avec sa randonneuse vintage m'indique que parmi la petite dizaine de membres du groupe, seuls nous quatre peuvent régler le groupe. Certains n'ont plus les moyens physiques, d'autres ne savent pas prendre un relai et nous leur faisons comprendre.

Arrivant à proximité de St-Méen-le-Grand, je ne peux m'empêcher d'aller voir l'américain et d'engager la conversation sur Louison BOBET²⁹. Un grand moment de Paris-Brest-Paris commence. La conversation est très plaisante car nous réalisons la randonnée tous les deux pour les mêmes raisons. Nous ne cherchons pas à réaliser « un temps » où se lancer quelconques défis. Nous roulons sur un mythe, celui qui fait faire un pèlerinage en France à ce cyclo de Seattle. Avec ses collègues, il me dit qu'ils se font également la montée de Chanteloup-les-Vignes (La Poly-multipliée), celle de la Vallée de Chevreuse (Critérium Internationale) et le bar des «Trois Obus» (PBP 1955 avec Roger Baumann). Bref, nous sommes faits pour s'entendre.

Nous discutons jusque Tinténiac aussi des vélos Herse, de Lilly, de Rando-Boutique porte de Vincennes, des randonneuses qu'il fabrique, de sa passion pour le cyclisme Européen, de notre

²⁹ Triple vainqueur du Tour, du championnat du Monde, de Paris-Roubaix. Une stèle en son honneur est présente à côté de celle de Fausto COPPI dans la casse déserte de l'Izoard

vénération pour les pavés du Nord, des articles qu'il écrit³⁰ et des diagonales. Nous échangeons nos cartes dans Saint-Méen (c'est pratique pour s'envoyer des photos).

Cet Américain, le n°A105, c'est Hahn ROSSMAN

En plus de cet américain, il y a un belge. Un flamand plutôt. De larges mains, une carrure à bouffer du pavé. Par moment, je me crois dans la roue de Tom BONNEN.

Je suis en tête du groupe à l'approche de Quédillac, j'indique qu'il n'y a que vingt-six kilomètres jusque Tinténiac. Nous sautons donc aussi ce quatrième ravitaillement intermédiaire. Je monte Bécherel sur une jambe pour ne pas en mettre partout. Drew BUCK dort au pied d'un arbre. Je ne comprends pas, je suis en parfaite condition physique. Comment peut-on enchaîner deux journées comme cela ? C'est vrai que je n'ai jamais eu de soucis à enchaîner de seconde journée de vélo cette année. Mais là, ça dépasse de loin toutes mes attentes. Je pensais souffrir, me trainer sur la route et au lieu de cela, je tracte des trains entiers avec ma petite locomotive.

La descente vers Tinténiac est emmenée par le belge et l'américain. Quand le terrain est roulant, ils ne rigolent pas les deux acolytes.

Dans le bourg, je cherche une boulangerie. Rien. Ce sera donc un arrêt à faire plus loin.

En rentrant à la maison, je me renseigne sur mon Américain. C'est l'une des grandes figures de « Seattle Randonneur ». LA référence aux USA.

d. Bien avancer avant la nuit (De Tinténiac à Villaines en passant par Fougères)

Tinténiac. J'achète deux bananes (1€) sur le parking à vélo puis je repars avant l'américain et le belge (qui a une ravissante assistance). C'est parti pour les kilomètres les plus faciles de la randonnée. C'est un bon déboulé par la suite. Cinquante-quatre kilomètres, il me faudra moins de deux heures pour atteindre Fougères.

A Dingé, je rattrape deux cyclos de Plancoët. L'un deux peine un peu, le second me prendra des relais jusqu'au Couesnon qui dans sa folie mis le Mont en Normandie.

C'est en haut de la vallée du Couesnon que je rattrape un TGV scandinave. Encore des Suédois et un allemand taillés en lanceur de disque. Je prends les roues, peine, m'accroche sur le plat, prends les relais quand ça monte, mais en arrivant sur Saint-Sauveur-des-Landes, je lâche prise, le rythme devient trop élevé.

Passage devant le beau château de Fougères peu avant 17h00, puis l'épicerie étant bientôt à sec, je fais le plein à la boulangerie (la même que sur Brest-Strasbourg en 2013).

- Un pain tranché au levain
- Trois quiches
- Une tarte aux pommes
- Un pain aux raisins

³⁰ Dans Bicycle Quarterly Press. Une référence aux USA

Faisant du vélo, je fais le détour par la pharmacie. J'ai besoin de crème. Une mamie est juste devant moi, n'ayant pas tout à fait le même rapport au temps que moi en cette journée ensoleillée (c'est son sujet de conservations), je dépense quelques minutes à patienter.

Le pointage de Fougères est fait comme les autres. Tampon, toilettes, bidon. Je rigole avec des spectateurs qui trouvent que j'ai une bonne mine. Je ne dois pas être dans un meilleur état que les autres, mais il est plus facile de faire frais quand on a vingt-cinq ans de moins que la moyenne des participants français

La sortie de Fougères est longuette puis faite de deux petites montées pour se hisser au Mont Romain. C'est là qu'un nouveau groupe de rouleur me dévore. Un français de Plouagat qui doit faire deux têtes de plus que moi, un allemand qui ne doit pas être bavarois, et deux transalpins siamois (un costaud et un ancien qui ne prends pas de relais).

Nous sommes en Mayenne, sans doute le secteur qui a le plus de ferveur en ce Paris-Brest. Passage par la Tannière, St-Héloup ... et Lévaré aux couleurs du vélo en cet été 2015³¹. Je m'accroche péniblement jusque Gorrion où je laisse une nouvelle fois partir à la faveur d'une pause prostate. Ça roule à peine trop vite pour moi sur le plat.

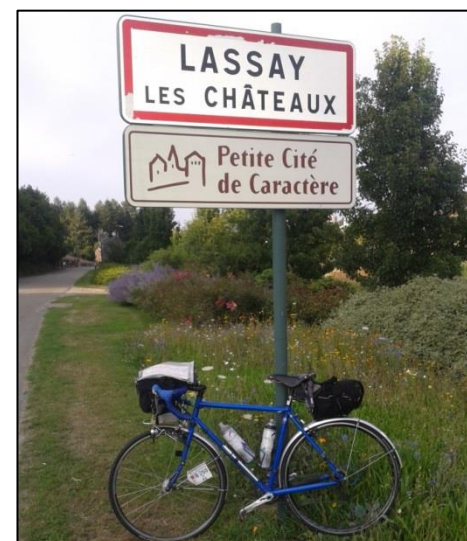
Je pédale à mon rythme, double quelques participants. Je connais bien la route, l'objectif d'atteindre Villaines pour ce soir sera tenu (j'avais 0h22 sur mon plan de route) et je compte continuer jusqu'à avoir des signes de fatigues.



L'autre Gibon de la randonnée est mayennais. Apparemment, nous sommes dans son fief

Ambrières-les-Vallées, puis Lassay-les-Châteaux où je valide enfin mon BPF. L'arrêt est bref. C'est mon cinquième passage dans cette localité :

- Paris Brest Paris 2011. Pas pris le temps, je pensais valider au retour
- Diagonale Brest - Strasbourg et Cordemais - Le Havre où je suis passé de nuit en 2013
- Paris Brest Paris 2015. Passage de nuit à l'aller



³¹ Je suis passé au BRM 600 de Saint-Lô juste avant le passage du tour. Tout est resté pour nous

Je suis presque à court d'eau, je fais mon second ravitaillement sauvage de ce PBP au « cul de l'auto ». Le cyclo de Plouagat y est arrêté et aère ses pieds, j'ai donc repris tout le groupe (les Italiens après Ambrières, et l'allemand dans Chantrigné). Ces spectateurs de PBP m'offrent aussi une banane que je mange en repartant.

Je continue mon brin de discute avec un très jeune cyclo (21 ans de mémoire) qui va se faire fêter comme un roi. Il est de Villaines. Malgré ses douleurs, dans vingt kilomètres, il pourra retrouver les siens à la maison. Puis c'est avec des cyclos³² du Pays de Caux (autour du Havre) que je fais la discute. La montée d'Hardagnes mettra un terme à celle-ci, mais je m'amuse encore bien. Doublant un cyclo des RC Anjou, je suis informé que la famille CHABIRAND était bien ce matin à Loudéac. Frais et avec un excellent moral.

Loupfoufères. 1000^{ème} kilomètre. L'accueil du village est des plus réussis. Je savoure ces moments de randonnées qui changent des raids solitaires. La magie de Paris-Brest opère. Je m'encourage en serrant du point.

Villaines-la-Juhel. L'objectif du jour. Il fait encore jour, je décide de poursuivre ma route. Jusque Mortagne ? Je sais juste que je ne vais pas jouer et me mettre sous une voiture. 395km sont fait depuis ce matin. Ça continue de bien avancer. Je n'ose y croire.

Le pointage favorise la bonne ambiance qui y règne. La rue est bloquée. Nous posons nos vélos dans des rails face aux barrières où sont installés les spectateurs. Après le triptyque bidon, pipi et coup de tampon, je suis arrêté par le speakeur. Je m'habille pour la nuit en répondant aux questions des chalands. Pas de temps à perdre, je veux avancer avant la tombée du jour.



Un petit mot au micro à Villaines-la-Juhel³³. Il est environ 21h00.

e. Avant que la nuit ne me rattrape (de Villaines à St Rémy du Val)

Dès la sortie de la localité, je rattrape un Finlandais³⁴ à la barbe rousse. Nous discutons gaiement. Il doit avoir dans mes âges, il est grand et fin. Nous parlons de tout mais principalement de VTT longue distance. Je lui explique la topographie de la région quand il voit la

³² Dont Boris Delamarre avec le n°B108

³³

http://pbpvillaines.free.fr/Images/Photos/PBP2015/DIAPORAMA/DENIS_RETOUT_Mardi/HTML_/content/IMG_8098_large.html

³⁴ E129. Antti SINTONEN. Finisseur en 65h21

pancarte « *Saint-Aubain-du-Désert* ». La région est en grande partie céréalière, la verdure disparaît.

Avant que la nuit ne tombe, je remarque que ce cyclo a des cernes très marqués sous les yeux. Il a froid et moi j'ai chaud. Il est intégralement couvert alors que j'ai juste mon boudrier fluo et une paire de chaussette. Il est Finlandais et moi Français. Il doit vraiment être fatigué pour ressentir ses sensations.

La nuit tombe alors que nous sommes dans les Alpes Mancelles. Nous nous faisons balancer de la flotte dessus juste avant le Fresnay-sur-Sarthe. Une voiture avec un A. Comme il faut le nommer, c'est le seul connard rencontré sur ces 1230 kilomètres de randonnée.

Il y a encore du monde pour nous regarder au niveau du carrefour de la Hutte. Nous faisons une pause prostate puis nous continuons sur l'ancienne voie romaine menant à Mamers.

Nous croisons trois camions à vive allure en contre-sens puis René³⁵ m'est fatal. Je commence à bailler, le vélo n'avance plus aussi bien, je décide donc de me coucher dans le prochain village. J'ai en tête un bon sas de banque et mon finlandais souhaite poursuivre sa route³⁶.

23h10. J'arrive dans St-Rémy-du-Val et m'arrête sans avoir engagé le combat face à un ennemi trop dangereux pour moi. L'art de la guerre. N'engager que les combats que nous sommes certains de gagner. Je demande aux braves gens sous le barnum s'il est possible de dormir dans le village. L'épicier me propose son arrière-boutique. Aussitôt, les images de sa femme me reviennent³⁷. C'est l'enchantement de Paris-Brest, ils ont organisés un couchage dans l'arrière-boutique. Une pièce où peuvent dormir facilement cinq cyclos sur des matelas gonflables. Je suis le seul pour l'instant, mais demain, avec Mortagne-au-Perche faisant office de Bérézina, ce village sera sans doute stratégique dans la ruée générale des derniers finishers vers Paris.

Après m'avoir proposé un repas et pris mon heure de réveil, l'épicier me laisse me vautrer. Je fais mon point quotidien à la famille, mange du pain pour me coucher à 23h25. Quelle efficacité par rapport au lieu de pointage !

Tant que des personnes dévoués comme eux continueront d'œuvrés sur les bords des routes, Paris-Brest-Paris restera cette formidable et iconoclaste kermesse mondiale. Je me suis souvent posé la question de leur engouement. Outre le fait que c'est l'animation de l'année pour beaucoup de village, je suis arrivé à la conclusion que c'est l'authentification à des gens normaux, celui des randonneurs, qui fait écho auprès de la population.

Il faut voir la ferveur d'une commune comme Loupfougères. Les décorations sont dignes du Tour de France.

Après cette très belle journée de vélo, sans doute la plus étonnante que j'ai pu rouler, celle dont je ne me sentais pas capable, je m'endors rapidement.

Paris est en vue.

³⁵ Le nom du paternel et du village que nous léchons par le nord

³⁶ D'après le suivi en ligne, il n'a pas dormi de la nuit ou quelques minutes à chaque fois. Il arrivera à 10h30 le mercredi

³⁷ Voir l'épicrière de Saint-Rémy-du-Val dans la vidéo « Paris Brest jusqu'au bout de la nuit »

3. Tout pour conclure.

f. Le Perche afin d'avancer cacher vers la proie (St-Rémy à Dreux par Mortagne)

Je veux me réveiller à 1h00. L'inquiétude familiale devant cette nuit (trop) courte me fera déplacer l'heure du réveil à 3h00. C'est largement dans mon timing, autant donc rouler reposé et raccourcir le temps nocturne.

Je m'habille moins que la veille en ne mettant pas de sous vêtement thermique. Je décline la soupe de l'épicier mais je bois un grand café au lait. Comme la veille, je décolle à 3h25 après avoir raconté une blague graveleuse à des russes.

Il me faut moins d'un kilomètre pour me remettre en route. Je rejoins deux cyclos. L'allemand va tenir ma roue jusque Mamers avant de s'arrêter au stand du club local (il doit être peu avant 4h). Nous entrons dans le Perche. Ça monte et descend continuellement. Les deux Tupolev soviétiques me passent comme des bombes mais ils arriveront à Mortagne après moi !

Dans ces heures de fin de nuit, avant que le corps ne s'éveille, je me fais arrêter par une voiture de la sécurité. J'ai oublié de rallumer mon feu arrière. Il essaye de me sermonner, il prêche un croyant.

Peu avant le pointage, à plusieurs dizaine de mètres, je crie à un cyclo de se réveiller et de tenir sa droite. Le remontant facilement puisqu'il doit faire 20% de distance de plus que moi à zigzaguer entre la ligne centrale et la rive droite, je vois qu'il est de Quéven (C227). Nous discutons quelques instants. Il m'indique qu'il ne dort pas mais qu'il n'arrive plus à rouler droit ! Je lui conseille de bien se reposer à Mortagne. J'espère qu'il n'a pas pris de risque inconsidéré pour rejoindre rapidement Paris à tout prix.

Dans la montée de Mortagne, je redouble mon américain. Il est dans sa bulle. Je passe. Les parcours très vallonnés sur lesquels je m'entraîne, le trail et le VTT me permettent de passer facilement les bosses. Le travail paye toujours. Après avoir semé depuis novembre 2014, il est l'heure de récolter le fruit de ce travail : être facile et profiter de ce Paris-Brest.

Il paraît que je suis le 618^{ème} à se faire apposer le coup de tampon sur le carnet à Mortagne.

Je m'accorde un vrai petit déjeuner dans une salle vide. Il y a plus de dormeur que de mangeur. Mon plus long arrêt de Paris-Brest-Paris (sauf pour dormir) sera ici. Avec les bénévoles, je m'offre le luxe d'un café en discutant de la semaine fédérale 2017 à Mortagne-au-Perche. C'est journée de détente apparemment. Ça tombe bien, j'ai posé quatre journées de congés payés cette semaine !

En quittant le pointage, je croise le couple qui avait roulé avec nous au BRM 200 de Saint-Lô. Ils ont l'air très bien (A217 et A218). Ils finiront en 70h. Je décolle avant les russes et le binôme belgo-américain.

Ma trombine à Mortagne-au-Perche. J'ai me sentir bien, j'ai tout de même les traits tirés et une petite mine à 5h du matin



Paris - Brest - Paris randonneur 2015

Stéphane GIBON - N268

Cyclo Club Montebourg - Saint Germain de Tournebut

La suite ne me pose aucun problème. Aucune envie de dormir, aucun coup de méforme, je continue de bien avancer après cette grosse pause de Mortagne. Même si l'altitude est identique entre Mortagne-au-Perche et les étangs avant Neuilly-sur-Eure, je trouve cette section assez facile. Les montées semblent moins raides dans ce sens. Du bons gros faux-plats montants comme je les aime. Je ne croiserai personne jusque Longny, les troupes dorment-elles ?

C'est d'ailleurs aux étangs de Neuilly-sur-Eure que je fais la rencontre de Sergueï après avoir dû subir une nouvelle fois l'affront d'un doublement (par la droite) d'un japonais. Sergueï est de Minsk, il est le représentant de l'ACP en Biélorussie. Nous prenons des photos. De notre discussions, j'ai retenu que le Perche est plus vallonné que son pays, qu'il était fier de mettre ses sept collègues derrière et qu'une fois à Paris, il ne souhaite qu'une chose, boire de l'alcool.



27

Les photos prises de moi par Sergei Brusnikin. Sur ci-dessous, je décolle vers Verneuil-sur-Avre. Personne devant à part le soleil qui se lève pour la dernière fois de la randonnée.



Après Senonches, je double un cyclo du Gers. Le Saint Graal est à moins de 100km. Je fouille dans ma sacoche, retourne mon plan de route des 85h (que je n'ai jamais regardé), puis le glisse dans mon porte carte. Je n'ai plus qu'à chanter à vive-voix le « Pelot d'Hennebont » de Tri-Yann

Paris - Brest - Paris randonneur 2015

Stéphane GIBON - N268

Cyclo Club Montebourg - Saint Germain de Tournebut

*Ma chère maman je vous écris
Que nous sommes entrés dans Paris
Que je sommes déjà Caporal
Et serons bientôt Général*

*A la bataille, je combattions
Les ennemis de la nation
Et tous ceux qui se présentent
A grand coups de sabres les émondions*

*Le roi Louis m'a z'appelé
C'est "sans quartier" qu'il m'a nommé
Mais "sans quartier", c'est point mon nom,
J'lui dit "j'm'appelle Pelot d'Hennebont"*

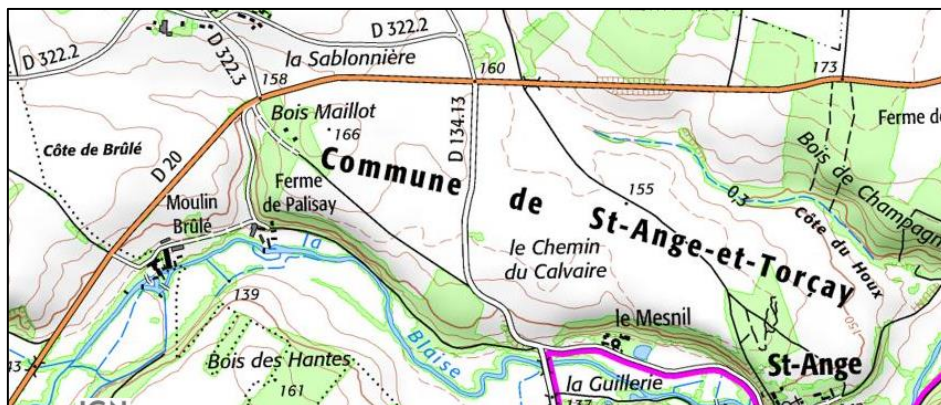
*J'y aquis un biaux ruban
Et je n'sais quoi au goût d'argent
Il dit boute ça sur ton habit
Et combats toujours l'ennemi*

*Faut qu'ce soye que'que chose de précieux
Pour que les autres m'appellent monsieur
Et foutent lou main à lou chapiau
Quand ils veulent conter au Pelot*

*Ma mère si j'meurs en combattant
J'vous enverrais ce biau ruban
Et vous l'foutrez à votre fusiau
En souvenir du gars Pelot*

*Dites à mon père, à mon cousin
A mes amis que je vais bien
Je suis leur humble serviteur
Pelot qui vous embrasse le coeur*

Nouveau coup de blizzard depuis le dernier à Corlay l'avant-veille. Le vélo est à 15km/h sur le plat. Ça ne sert à rien d'insister et il me reste deux rites³⁸ à accomplir. Le poste ERDF semble peu accueillant, faux plat descendant, 21km/h. Une entrée de champs qui mène au talus d'un pont recouvert de foin, voilà mon lit. Il est 8h17, je mets le réveil pour 8h30, ne dormant pas vraiment, après m'être fait réveiller par un agriculteur en pick-up venu vérifier mon état de santé, je redécalle avant que mon réveil ne somme.



Je dors au niveau du pont à droite de l'altitude de 160m

³⁸ Dormir sur le bord de la route et manger un Paris-Brest

En quelques secondes, mon rythme est redevenu acceptable, un bon 26km/h sur le plat. Je double Sergueï qui me souhaite bonne route jusque Paris. Le temps devient très agréable. J'ouvre le coupe-vent, le gilet jaune, baisse les genouillères sur les chevilles et je fonds sur Dreux à travers la Beauce. L'arrivée sur Dreux se fait via une petite vallée, sans traverser la ville, sans traversée de grande voie de circulation.

g. Pâtisserie ou rentrer en 65h ? (de Dreux à Saint-Quentin)

Je me déshabille sur le parking, retire mes sandalettes et vais au contrôles. Erreur, ma puce électronique qui sert pour le pointage informatique est sur ma sandale gauche. Un petit footing pied nu pour aller la chercher, tout va bien, mais que ça doit être sacrément raide de repartir pour un marathon à la fin d'un Iron-Man.

Je profite du pointage en y restant un gros quart d'heure. Je m'offre un café, un pain au raisin et j'envoie des nouvelles à l'entourage. Je quitte Dreux à 9h33. Je me sens très très bien. Ma chère randonneuse Cyfac m'a conduit jusqu'ici dans un grand confort, la bonne préparation de cette année m'a permis d'avoir un bon fond pour tenir la distance, les randonnées depuis 2012 m'ont permises d'acquérir de l'expérience et l'envie de ne pas répéter la désillusion de 2011 m'a fait avancer jusque Dreux sans jamais douter.

Ce relatif état de fraîcheur me laisse le choix. Le choix de rentrer en force pour boucler cette randonnée en moins de 65h, ou de me la jouer tranquille, de visiter les boulangeries et les brasseries aux abords de la forêt de Rambouillet. Ça sera la première des solutions.

Moins de 65h, ça me laisse 2h28³⁹. J'arrondie à la grosse à 2h30 pour me faciliter le calcul mental sur le vélo. Soit 25,6km/h à tenir. N'ayant plus de compteur, je compte mon avancement avec ma feuille de route et ma montre. Je pars confiant, cela doit correspondre à ma vitesse moyenne pédalée depuis dimanche soir. Dès le départ, je pars sur un rythme élevé. C'est pour cela que je dois reprendre mon souffle de Boutigny-Prouais à Condé-sur-Vesgre. A partir de Dreux, je croise beaucoup de cyclotouriste sur la route en contre-sens. Sans doute une partie de locaux venu nous voir et une autre partie, des cyclos qui viennent chercher un ami finissant sa randonnée.

Condé-sur-Vègre, je remets une sacré couche pour reprendre deux gus qui s'arrêtent boire (une mousse méritée ?) à Bourdonné. Je ne lâche pas le morceau, j'en rajoute sur la route jusque reprendre un groupe d'européen du Nord à 2km de Gambaiseul. Je ratonne un peu pour reprendre mon souffle. A la physionomie du groupe, je comprends que ce n'est pas eux qui vont m'emmener à Saint-Quentin-en-Yvelines en moins de 65 heures. J'ai admis que le suédois soit bon lanceur de disque, de javelot et mauvais grimpeur.

Pied de Gambaiseul, il reste 29km, il est 10h50 bien tassé et je lâche tout.

Debout sur les pédales. Je me fais mal aux jambes mais putain que c'est bon. Ça brûle alors j'en rajoute une couche. Les muscles des jambes sont bandés à leur maximum. Je m'encourage en hurlant, les spectateurs jouent le jeu en faisant de même. Le 32*11 ne suffit plus, la galette de 42dts est mise sur la table. Elle va tenir jusque Paris.

³⁹ En partant à 19h01 le dimanche, le seuil des 65h est mercredi à midi et une minute.

Le plateau avant Montfort est avalé à bloc. Je dois bien avouer que pour une fois, je joue au cyclo-sportif. Le pauvre japonais (celui du matin) n'a même pas essayé de prendre la roue. La longue descente jusqu'au Mort-cheval me donne confiance pour la tenue du nouvel objectif des 65h. Je liquide la dernière quiche, puis le fond de ma sacoche pour monter à Jouars en reprenant un peu mon souffle. Puis tout à fond. Je remonte la vallée comme je peux, enquille les pavés centraux des ronds-points. Plus que le temps, c'est la jouissance de cette énergie restante qui me transcende. Je lâche aussi toute la frustration de l'échec du PBP 2011

La série de feux et de dos d'âne dans Saint-Quentin-en-Yvelines. Vas-y mon gars, astique, des bénévoles balisent la route ! Je me gueule dessus comme un forcené.

Rond-point de la base de loisir, je suis à bloc. Je fais toute la zone de loisir le plus vite possible. Nous longeons la nationale 10 à l'intérieur du Parc. Je scrute ma montre. Ça va passer. Raison de plus pour en remettre davantage.

J'aperçois la couverture de la piste couverte de BMX. C'est à portée de fusil désormais.

Un léger dos d'âne, je relance encore en danseuse. Je rentre à fond dans le chemin gravillonné. Petit faux plat debout sur les pédales, couché sur le vélo. Dernier virage. Derniers coups de pédale. Dernier moment de jouissance.

Je ne prends pas la peine de ralentir pour passer le portique.

11h54. Je viens de boucler Paris-Brest-Paris. Après avoir étreint un autre randonneur, il est temps de profiter de la joie que procure ce Paris-Brest. De (très) grosses larmes de joie et de fierté s'écoulent le long de mes joues.

Paris Brest Paris est fini.

« *The dream is over* »⁴⁰

J'ai vécu ce que je voulais vivre. Vivre pleinement cette grande kermesse mondiale dans de bonnes conditions physiques et météorologiques. Je n'ai pas eu de douleur, ressentit que très peu la fatigue.

Je ne pense pas pouvoir revivre un Paris-Brest aussi « facilement ». Il faut que je le mette dans un coin de ma petite tête, en espérant que cette randonnée de ne soit pas mon apogée⁴¹ mais simplement la porte d'entrée vers de plus mémorables aventures.

Je n'ai jamais mangé⁴² de Paris-Brest. Etant gourmand, je viens de m'offrir une pièce montée.

Désormais, si je repose mes roues sur ces routes secondaires entre Brest et Paris, ne serait-ce pas plus intéressant d'emmener d'autres cyclo vers cette randonnée qui fait rêver des milliers de cyclotouristes à travers le monde ?

⁴⁰ Ça, c'est du John Lennon

⁴¹ A 28 ans, je suis dans mes meilleures années

⁴² Bon, depuis, après en avoir goûté 6 différents, les meilleurs sont ceux de la pâtisserie FRIBOULLET au Havre



11h54. Passage du portique. A l'heure pour l'apéro avec cette dernière étape en 2h20⁴³

Pour ne pas déroger à la tradition, en retirant mon plateau repas, j'échange mon maillot de l'amicale des diagonalistes avec un randonneur allemand. Je retrouve Franck et Cyrille qui ont terminé dans les mêmes temps que moi. Nous buvons une bière à ce Paris-Brest.

Je reste jusque 18h afin de discuter avec les randonneurs mondiaux, regarder les cyclos qui arrivent. Je profite également pour prendre une petite douche et réaliser une sieste de vingt minutes.

Je ne rentre que le vendredi matin au Havre pour aller travailler. L'atterrissage est difficile. La tête est perdue quelque part entre Brest et Paris. Je vais mettre quatre semaines pour passer à autre chose.

Je ne ressens pas de fatigue excessive. Je me couche tardivement du mercredi au samedi. Dix jours plus tard, je suis tranquillement sur la flèche de Nice à Paris.



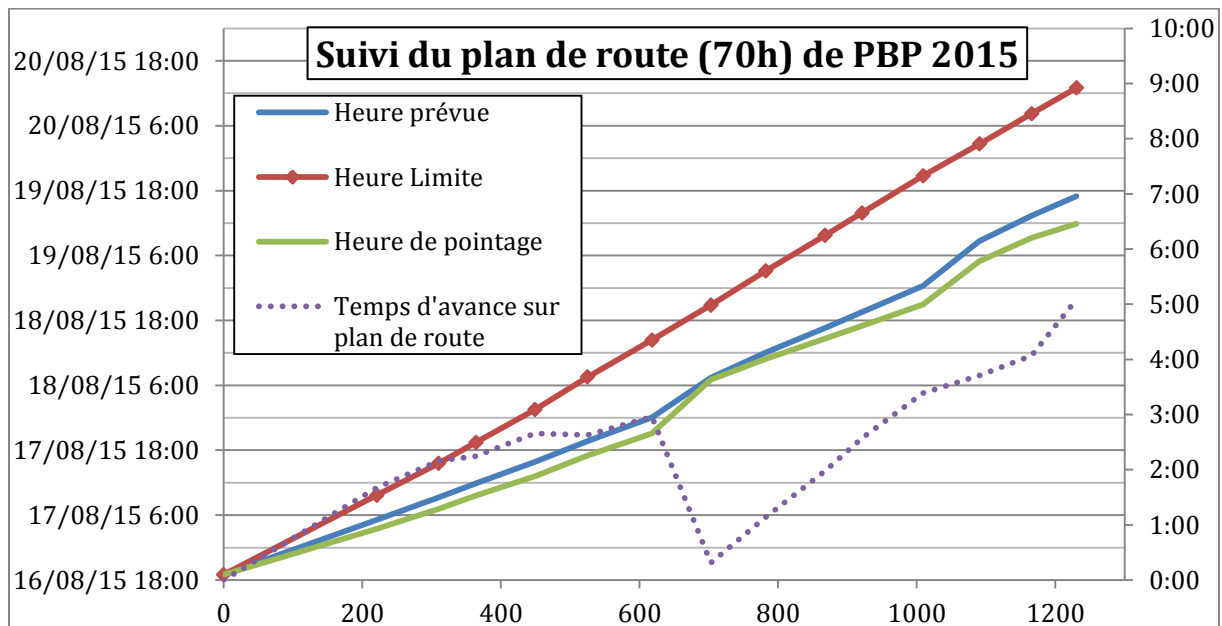
⁴³ Source : www.ffct.org

4. Bilan de la randonnée

a. Mon tableau de route - Passage l'ACP - Chiffre

Paris Brest Paris 2015 - Plan de route 70h												
Villages	PBP	Km part.	Jour	Km jour	Vit Moy	Temps de vélo	Tps à l'arrivée	Heure d'arrivée	Arrêt	Départ	Limite	Avance en repartant
St-Quentin	Ctrl	0 km		0 km		2:16:00		dim. 16-21:16		dim. 16-19:00	dim. 16-19:00	
Nogent le Roi		54 km		54 km	24,0 km/h	2:16:00		dim. 16-23:00		dim. 16-23:10		
Senonches		42 km		96 km	24,0 km/h	1:44:45		dim. 16-23:00		dim. 16-23:10		
Longny au Perche		24 km		120 km	22,0 km/h	1:04:05		lun. 17-00:14		lun. 17-00:14		
Mortagne au Perche	Rav.	138,8 km		139 km	22,0 km/h	6:06:33		lun. 17-01:06	00:20:00	lun. 17-01:26		
Mamers		24 km		163 km	22,0 km/h	1:05:11		lun. 17-02:31		lun. 17-02:31		
Fresnay-sur-Sarthe		30 km		192 km	22,0 km/h	1:21:00		lun. 17-03:52		lun. 17-03:52		
Villaines la Juhel	Ctrl	27 km		220 km	22,0 km/h	1:14:40		lun. 17-05:07	00:20:00	lun. 17-05:27	lun. 17-09:40	4:12:37
Lassay-les-Châteaux		30 km		249 km	23,0 km/h	1:17:13		lun. 17-06:44	00:05:00	lun. 17-06:49		
Gorron		26 km		275 km	24,0 km/h	1:03:45		lun. 17-07:53		lun. 17-07:53		
Fougères	Ctrl	34 km		308 km	24,0 km/h	1:24:01		lun. 17-08:17	00:20:00	lun. 17-08:37	lun. 17-15:34	5:56:38
Sens de Bretagne		29 km		338 km	24,0 km/h	1:13:00		lun. 17-10:50		lun. 17-10:50		
Tinténiac	Ctrl	25 km		363 km	24,0 km/h	1:02:26		lun. 17-11:52	00:20:00	lun. 17-12:12	lun. 17-19:26	7:13:13
Quévilliac	Rav.	26 km		389 km	24,0 km/h	1:05:15		lun. 17-13:18	00:00:00	lun. 17-13:18		
La Trinité Porhoët		39 km		428 km	23,0 km/h	20:01:05		lun. 17-15:01		lun. 17-15:01		
Loudéac	Ctrl	19 km		447 km	23,0 km/h	0:50:14		lun. 17-15:51	00:20:00	lun. 17-16:11	mar. 18-01:30	9:18:41
Corlay		37 km		484 km	23,0 km/h	1:35:13		lun. 17-17:46		lun. 17-17:46		
St-Nicolas du Pélelem	Rav.	9 km		493 km	23,0 km/h	0:23:13		lun. 17-18:09	00:00:00	lun. 17-18:09		
Saint-Lubin		14 km		507 km	22,0 km/h	0:37:38		lun. 17-18:47		lun. 17-18:47		
Carhaix	Ctrl	19 km		526 km	22,0 km/h	0:52:13		lun. 17-19:39	00:20:00	lun. 17-19:59	mar. 18-07:33	11:33:23
Huelgoat		29 km		549 km	22,0 km/h	1:02:27		lun. 17-21:02		lun. 17-21:02		
Sizun		30 km		578 km	22,0 km/h	1:20:44		lun. 17-22:22		lun. 17-22:22		
Loperhet		22 km		600 km	22,0 km/h	1:00:00		lun. 17-23:22		lun. 17-23:22		
Brest	Ctrl	14 km	1	615 km	21,5 km/h	0:39:54		mar. 18-00:02	02:58:00	mar. 18-03:00	mar. 18-14:23	11:22:18
Landerneau		19 km		633 km	18,0 km/h	1:03:20		mar. 18-04:04		mar. 18-04:04		
Roc Trévézel		32 km		51 km	19,0 km/h	1:41:41		mar. 18-05:45		mar. 18-05:45		
Carhaix	Ctrl	32 km		84 km	20,0 km/h	1:37:12		mar. 18-07:22	00:30:00	mar. 18-07:52	mar. 18-20:49	12:56:06
Saint-Lubin		21 km		104 km	21,0 km/h	0:59:09		mar. 18-08:52		mar. 18-08:52		
St-Nicolas du Pélelem	Rav.	15 km		120 km	21,0 km/h	0:43:43		mar. 18-09:35	00:10:00	mar. 18-09:45		
Corlay		12 km		131 km	21,0 km/h	0:33:09		mar. 18-10:18		mar. 18-10:18		
Loudéac	Ctrl	35 km		166 km	20,0 km/h	1:44:44		mar. 18-12:03	00:30:00	mar. 18-12:33	mer. 19-03:09	14:35:22
La Trinité Porhoët		20 km		186 km	22,0 km/h	0:54:00		mar. 18-13:27		mar. 18-13:27		
Quévilliac	Rav.	39 km		225 km	22,0 km/h	1:47:27		mar. 18-15:15	00:10:00	mar. 18-15:25		
Tinténiac	Ctrl	26 km		251 km	22,0 km/h	1:11:15		mar. 18-16:36	00:30:00	mar. 18-17:06	mer. 19-09:42	16:35:40
Sens de Bretagne		25 km		277 km	22,0 km/h	1:08:44		mar. 18-18:15		mar. 18-18:15		
Fougères	Ctrl	29 km		306 km	22,0 km/h	1:19:00		mar. 18-19:34	00:30:00	mar. 18-20:04	mer. 19-13:53	17:48:56
Gorron		33 km		339 km	22,0 km/h	1:31:05		mar. 18-21:35		mar. 18-21:35		
Lassay-les-Châteaux		26 km		365 km	21,0 km/h	1:14:34		mar. 18-22:49	00:05:00	mar. 18-22:54		
Villaines la Juhel	Ctrl	29 km	2	394 km	20,0 km/h	1:27:32		mer. 19-00:22	04:08:00	mer. 19-04:30	mer. 19-20:44	16:13:45
Fresnay-sur-Sarthe		28 km		28 km	19,0 km/h	1:26:51		mer. 19-05:57		mer. 19-05:57		
Mamers		24 km		52 km	19,0 km/h	1:16:44		mer. 19-07:13		mer. 19-07:13		
Mortagne	Ctrl	29 km		80 km	20,0 km/h	1:25:31		mer. 19-08:39	00:45:00	mer. 19-09:24	jeu. 20-02:38	17:13:39
Longny au Perche		19 km		99 km	20,0 km/h	0:55:48		mer. 19-10:20	00:15:00	mer. 19-10:35		
Maillebois		36 km		135 km	21,0 km/h	1:42:51		mer. 19-12:18		mer. 19-12:18		
Dreux	Ctrl	23 km		158 km	22,0 km/h	1:02:13		mer. 19-13:20	00:45:00	mer. 19-14:05	jeu. 20-08:14	18:08:47
Condé sur Vesgre		25 km		183 km	22,0 km/h	1:08:27		mer. 19-15:13		mer. 19-15:13		
Montfort l'Amaury		16 km		199 km	22,0 km/h	0:44:27		mer. 19-15:58		mer. 19-15:58		
St-Quentin	Ctrl	22 km	3	221 km	22,0 km/h	1:Page		mer. 19-16:59	00:00:00	mer. 19-16:59	jeu. 20-13:00	20:00:56

Contrôle	Km	Temps	Passage	Moyenne tronçon	Moyenne Totale
START	0		16/08 19:01		
VILLAINES	221	08:26	17/08 03:27	26.2 km/h	26.2 km/h
FOUGERES	310	12:07	17/08 07:08	24.1 km/h	25.5 km/h
TINTENIAC	364	14:37	17/08 09:38	21.6 km/h	24.9 km/h
LOUDEAC	449	18:11	17/08 13:12	23.8 km/h	24.6 km/h
CARHAIX	525	22:01	17/08 17:02	19.8 km/h	23.8 km/h
BREST	618	26:04	17/08 21:05	22.9 km/h	23.7 km/h
CARHAIX	703	36:03	18/08 07:04	8.5 km/h	19.5 km/h
LOUDEAC	782	39:54	18/08 10:55	20.5 km/h	19.5 km/h
TINTENIAC	867	43:37	18/08 14:38	22.8 km/h	19.8 km/h
FOUGERES	921	45:59	18/08 17:00	22.8 km/h	20 km/h
VILLAINES	1009	49:58	18/08 20:59	22 km/h	20.1 km/h
MORTAGNE	1090	57:56	19/08 04:57	10.1 km/h	18.8 km/h
DREUX	1165	62:15	19/08 09:16	17.3 km/h	18.7 km/h
FINISH	1230	64:53	19/08 11:54	24.6 km/h	18.9 km/h



Un peu de chiffre

- Distance : 1230km
- BPF : Lassay-les-Châteaux (53-Mayenne)
- Col : Col du Manet (avant le départ) - 170m - Yvelines.
- Temps de roulage (approximatif) : 48h52
- Moyenne (approximative) : 25.16km/h

Paris - Brest - Paris randonneur 2015

Stéphane GIBON - N268

Cyclo Club Montebourg - Saint Germain de Tournebut

Arrêts :

- Mangé trois plats sur la route. Deux fois à Loudéac et un à Mortagne au retour (moins de 45 minutes cumulées pour les trois repas)
- Un petit déjeuner à Brest pour accompagner « petit Hubert »
- 2 arrêts boulangerie (Carhaix et Fougères toutes deux au retour)
- 1 arrêt pharmacie à Fougères au retour
- 2 arrêts dodo pour un total de 8h de sommeil effectif (4h30 à Brest et 3h30 à St-Rémy-du-Val). J'ai donc très bien dormi sur ce Paris-Brest.
- 1 douche à Brest

Points négatifs :

- Il n'y aura plus d'aussi bonnes conditions avant bien longtemps.
- Je n'ai pas été chercher la limite du bonhomme.
- Devoir se coller tous ces brevets sans intérêt. Quit à faire du vélo, je préfère faire des flèches de France et des randonnées permanentes.
- Bobologie : une légère perte de sensation au niveau des petits doigts des mains. Une inflammation du coude gauche, qui durant deux à trois jours, m'a empêché d'étendre complètement mon bras.

Points positifs :

- Les rencontres avec les randonneurs mondiaux (il faut avoir deux notions d'anglais) et la superbe ambiance sur le bord des routes. Que cela soit dans les bourgs, des particuliers devant chez eux ou à Villaines-la-Juhel (au retour).
- L'impression d'avoir vécu 1230km de grâce, ça a roulé tout seul. Pas de fatigue, pas de douleur sur le vélo. La journée du mardi fut surréaliste à mes yeux ; je me suis senti facile toute la journée.
- Je ne me suis jamais mis en danger.
- Nous sommes tous les quatre rentrés entiers, en finissant et en étant dans les délais
- Un négative split. 32h25 pour l'aller (au moment du départ à Brest) et 32h28 pour le retour. Avec des arrêts à peine plus longs au retour, j'ai roulé sans doute un peu plus vite en rentrant.
- Le mode randonneur est excellent pour un Paris-Brest. Il faut une sacoche de guidon assez grande afin de mettre un ravitaillement conséquent.
- Vraiment de la belle gestion de randonnée. Sans taper dedans, en se faisant très plaisir.
- Le corps étant intelligent, il a privilégié les muscles des jambes au détriment de la pilosité de mes joues.

VI. Annexes

1. Trail du Mont Olympe

Dimanche 18 janvier 2015

29km - 1500m de D+

Trêts (13)

35

A l'instar de 2013 où je fis le marathon de Paris (avril) en préparation de l'année de vélo, je choisis de faire de la course à pied également durant cet hiver 2014-2015. Trois objectifs bien distincts sont cernés, à des dates ne pouvant pas compromettre Paris-Brest-Paris (en août). Ces objectifs sont le trail du Mont Olympe, le marathon de Marseille et SaintÉLyon.



Ce trail est le premier objectif de l'année. J'ai recommencé à courir à partir du 1^{er} novembre et particulièrement en trail afin de préparer cette course. Ma préparation fut interrompue le lendemain de Noël par une blessure sur le chemin des Douaniers (dans la Hague). Au départ de la course, cela fait donc trois bonnes semaines que je n'ai pas couru.

Après une approche en train la veille, je suis impatient de prendre le départ de la course à 9h15 ce dimanche 18 janvier. Il fait froid (l'eau est gelée) mais le ciel est bleu azur.

Je m'insère dans le milieu de peloton sur la ligne de départ. 460 partants qui partent doucement. Les premiers hectomètres sont bitumés mais cela monte déjà. Puis nous prenons des chemins plus pentus mais peu techniques. Dès ce début de course, je marche dès que possible. Il faut « marcher avant de ne plus pouvoir courir »⁴⁴.

Sur la première crête, plus de 400m de dénivelé de fait. C'est là que se situe le photographe professionnel, juste en face de la Montagne-Sainte-Victoire. La première descente technique mais large rattrape le GR9 très piègeux avec beaucoup de cailloux non fixe.

La montée depuis «la Beaume» jusqu'au point de convergence des deux boucles est presque fait intégralement à pied. Dépaysement, nous traversons du thym sauvage. Puis s'en suit un chemin large avant de crapahuter autour de l'Ermittage (1h10 de course) pour le premier ravitaillement.

⁴⁴ « Trail. S'initier et progresser ». Lionel MONTICO et Marie-Hélène PATUREL

Nous partons à l'attaque du fameux Mont Olympe (819m) en longeant presque intégralement la ligne de crête. C'est d'abord un chemin large et en descente jusqu'à la vigne du « *Brunets* ». Ça permet de dérouler les jambes ! Nous montons (à pied) et descendons un petit mont afin de se retrouver au pied du Mont Olympe.

Ce n'est plus de la course, mais de la marche. Les mains posées sur la pente me faisant face. Les cailloux d'un calcaire pur roulent facilement. Je crapahute. Après 1h48m de course, je bascule en haut.



Après une longue descente de plus en plus roulante, nous commençons à monter le mont Piveau qui est peu technique et permet de trotter. Comme je suis mauvais dans ces descentes piégeuses, j'essaye de recoller dans cette montée. Je sais que c'est de la connerie mais je continue. Des débuts de crampes apparaissent au mollet gauche avant le sommet. Ce qui va me faire marcher comme les autres. Pour l'instant, ce n'est qu'un début de crampe. Je sais que la fin de course va être difficile, je suis souvent dans la zone 170-180bpm sur le cardio, comme si je faisais un parcours de VTT assez hard et en rythme.

Nous atteignons le Mont-Piveau et le second ravito. S'en suit une descente en single. La pente est peu forte, ce qui me permet de suivre les autres. Sur une seconde d'inattention en haut de la descente, je me tords légèrement la cheville mais rien de bien méchant.

La dernière grande montée est celle du « *ravin de Richardon* », elle sera faite à pied comme par tous les autres concurrents. Désormais, j'ai aussi un début de crampe au mollet droit. Après avoir de nouveau couru au niveau de la convergence des boucles, je bascule en 2h56 au second passage de l'Ermittage. Il reste 6.5km de descente entrecoupée de presque 2 km de plat.

Paris - Brest - Paris randonneur 2015

Stéphane GIBON - N268

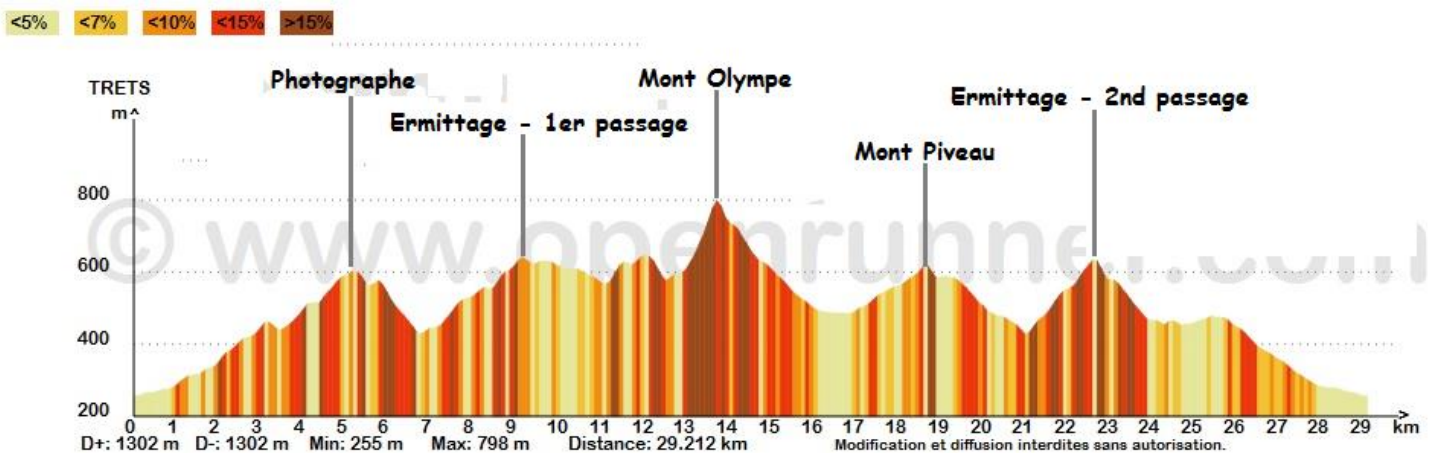
Cyclo Club Montebourg - Saint Germain de Tournebut

La première partie de la descente est sur un chemin large avec des cailloux et de la boue, je n'arrive pas à m'accrocher à un cinquantenaire qui déroule trop pour moi. Puis des faux plats où j'ai vraiment des crampes aux deux mollets. Ça faisait des années ! Je prends vingt secondes pour m'étirer contre un arbre.

La fin de la descente est sur un chemin dur puis sur de la route. Un partenaire de la course nous propose du vin sur le bord du chemin. Je m'y refuse strictement. Je ne rêve que de la ligne d'arrivée. Avec les chocs de la route, j'ai des crampes aux triceps en plus des mollets. Ça devient vraiment pénible et je fini la course en 3h33.

La suite est faite d'une bonne douche chaude mise à disposition par le club de Trêts et d'un bon pique-nique.

Au final, je fini 163^{ème} en ayant laissé filer une vingtaine de place et 7 minutes dans la dernière descente. Openrunner affiche 1300m de dénivelé alors que le calcul sur la carte IGN en donne pour 1500m



Retour en TGV au Havre. Je suis à 2h30 dans mon lit et à 7h45 au travail.

Je vais manquer de jus jusque la fin de semaine durant mes séances de récupération. En plus du non entrainement durant trois semaines, je dois déplorer un manque d'alimentation liquide durant la course (à peine plus de un litre au total)

2. Marathon de Marseille - 42.195km - 15 mars 2015

Second rendez-vous de cet hiver « footing ».

J'ai choisi de participer à ce marathon de Marseille simplement du fait que c'est le premier de l'année. Je n'ai ni regardé la renommée, ni le nombre de participant ni même le parcours avant de m'inscrire.

Suivant mes entraînements, principalement de l'endurance et des intervalles (5 fois 4 min à 90% de la Fc_{max}) et des temps « à l'entraînement » de 1h33 au semi, je pars avec un objectif ambitieux de 3h15 - 3h22. Ambitieux, car j'ai bouclé mon premier marathon (bien moins entraîné) en 4h06 à Paris en 2013.

38

Après un voyage en TGV le samedi, je retire mon inscription sur le vieux port et vais prendre congés dans un hôtel juste derrière. J'en profite pour bien préparer mes affaires pour demain et me reposer devant Paris-Nice⁴⁵.

5h00. Réveil matinal pour prendre mon petit déjeuner (en chambre) tranquillement avant de prendre la navette à 6h30 pour le départ qui est déporté à l'extérieur de Marseille. Sur place à 7h00, je me mets en tenue, donne mon sac de voyage à la consigne et commence mon échauffement.



Le port des Goudes. Lieu de départ de ce marathon

⁴⁵ Belle victoire de Tony GALLOPIN

Le site de départ, le Port des Goudes, est sauvage. Un petit déjeuner Café - Sardines est proposé mais je vais m'abstenir. Rapidement, je comprends que ce marathon se court en catimini. L'appel dans les sas de départ est très rapide, je suis dans celui de 3h15. A 8h00, le départ est donné sous la bruine et le vent de Nord-Est.

Le maigre peloton s'allonge rapidement. Nous sommes en bord de mer, la côte est sauvage. Je passe au premier kilomètre en 4m43s. Durant les 5000 premiers mètres, je discute assez facilement même si mon allure est rapide d'après ma montre (autour de 4m40 au 1000m). Je sais que je dois ralentir mais je n'arrive pas à moduler mon allure dans ce début de peloton qui court dans les 3h15.

Nous passons devant le vélodrome au 10^{ème} kilomètre. Je suis toujours dans les allures de 3h15 à 3h20. Je mange et je bois régulièrement malgré la pluie. Le peloton de cinq cent coureurs n'existe plus depuis longtemps. C'est juste après le vélodrome que nous rejoignons le semi-marathon. Ce sont des coureurs qui ont les dossards de la porte horaire 1h35. Ils vont donc trop vite pour nous mais insensiblement, nous nous mettons un peu sur leur allure.

Nous traversons le parc Borrelli. Première heure de course. Presque 13km de fait.

AU 15^{ème} kilomètre, alors que nous ressortons du parc et que nous croisons nos successeurs (dont JJG sur le semi), je commence à avoir les cannes qui chauffent. Pas de crampes, mais simplement des courbatures. La fin de course va être longue et je commence déjà à grimacer.

Nous reprenons le bord de mer. Vent de face. Mon allure n'est pas encore trop affectée par ce mal de jambe qui apparait. Nous montons trois petit talus, mais rien de bien méchant.

Au semi, je suis en 1h40. Soit vingt minutes plus vite qu'à Paris en 2013. Je ne me sens pas trop mal mais je ne suis pas de la première fraîcheur.

Alors que les semi-marathoniens en finissent sur le vieux Port, nous remontons la Cannebière pour notre second tour de circuit. La route est vide. Mon prédécesseur est à une cinquantaine de mètres devant. Ça m'en met un coup au moral et je ressens immédiatement une baisse de régime dès le début du ce second tour. Me voilà dans les cinq minutes au kilomètre.

La ligne droite vers le Vélodrome est languette. Au ravitaillement vers le 27^{ème} kilomètre, je trébuche dans un sac plastique. Je commence à être moins lucide et cette avarie me fait oublier d'y prendre à manger.

A l'entrée du Parc Borelli, au 28^{ème} km, je suis en 2h15. Soit 1h05 pour le premier tiers, 1h10 pour le second tiers. Je ne me vois pas mieux que 1h15 pour ce dernier tiers. Soit un marathon dans les 3h30.

La petite rampe après le ravitaillement du Parc Borelli m'est fatale. 29^{ème} km, extinction de la lumière. L'aller / retour sur la plage est un véritable calvaire. Je n'avance plus. Complément à la rue. Il pleut et le groupe des 3h30 me passe devant. Je m'accroche 50m. Je me traîne lamentablement jusqu'au 35^{ème} km (que je fais à 8km/h !). Je touche le fond.

Dans la première des bosses du bord de plage, je rattrape deux gars à pied. Je leur tape dans le dos en leur disant que je suis aussi minable qu'eux. Nous courons désormais ensemble. Dans les montées, je les encourage. Sur le plat, je leur parle de tout mais surtout de rien. Nous passons en

trottinant au dernier ravitaillement. J'aime bien mener les groupes dans les randonnées vélos. Alors pourquoi pas en courant ?

Je me reprends un peu même si j'ai mal partout. Avant le quarantième, l'un des deux gars explose. Les participants du 10km nous rattrapent mais l'écart est tellement important qu'il nous est impossible de prendre la roue.

Dernière descente sur le Vieux Port. Il reste un peu plus de mille mètres. J'allonge les jambes au milieu des dix-bonnards qui finissent dans les 42 minutes.

Dans les jambes de la troisième femme du dix kilomètres, je fini ma course. C'est toujours beau une arrivée de marathon. Surtout dans la douleur.

3h42m14s. Voilà mon temps pour cette épreuve.

J'essaye de m'alimenter juste après l'épreuve. Je suis gelé par la pluie. Alors que je suis en train de me servir à une table de ravitaillement, je n'arrive plus à bouger mes jambes. Des bénévoles me font monter sur le trottoir en me poussant dans le dos. Elles me recouvrent d'un gilet rose et d'une couverture de survie tout en me frictionnent les jambes et les mollets alors que je m'étire péniblement⁴⁶ avec un banc. Je ne suis pas plus misérable qu'après un raid VTT, mais elles tiennent à aller chercher mon sac à la consigne.

En me rhabillant avec ces mamies, l'une d'elle appelle la croix rouge (principe de précaution) et me convainc de venir chez elle après la course.

Après une évacuation en chaise roulante, je passe une heure à la Croix Rouge pour me réchauffer.

Une fois de nouveau sur pied, je prends le métro pour aller chez cette bénévole. Elle m'offre la douche et le couvert. Quelle gentillesse. Nous discutons avec sa fille (Bruxelloise) qui vient aussi de courir le semi.

C'est sur ce bon souvenir que je prends le TGV pour rejoindre le Havre. J'ai les jambes un peu lourdes mais rien de méchant. Les jours suivants, une fois bien alimenté et en ayant bien dormi, je n'aurai aucune séquelle. Ce qui me permettra de faire tranquillement le 200km de Montauban dès le samedi suivant ?

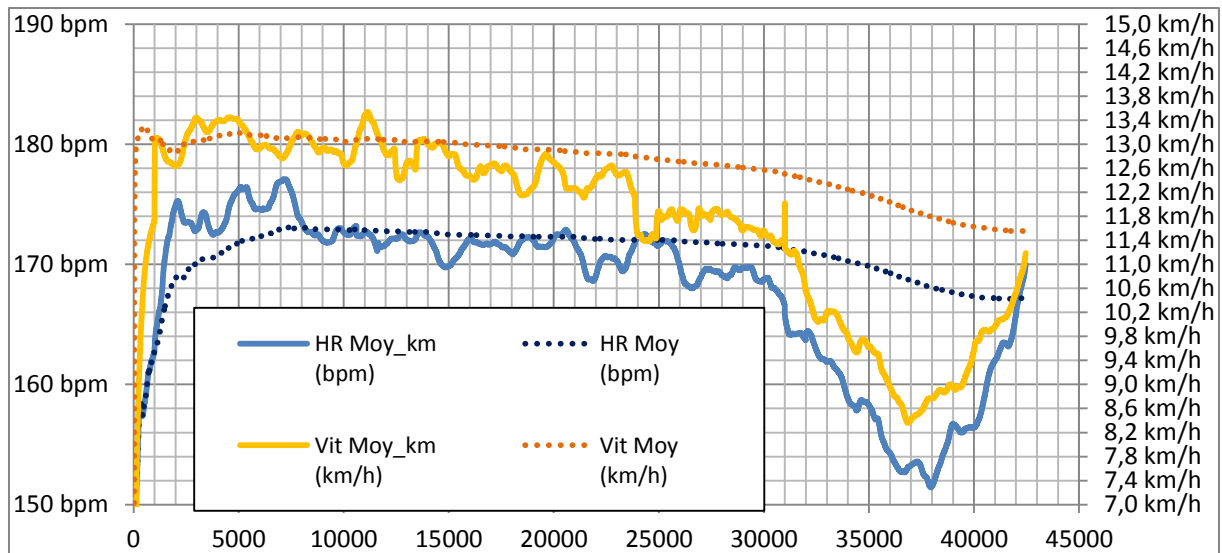
La lecture des données de mon cardio-fréquencemètre confirmerons mon ressentie de la course.

- Bonne allure jusqu'au semi. Coup de moins bien à l'entame du second tour. Baisse de la vitesse du 23^{ème} au 30^{ème} et extinction de la lumière par la suite. Seule la reprise d'un rythme sur la fin de course m'avait échappé en courant.

Classement

- 499 partants.
- 173^{ème} arrivant sur 475 finisseurs.
- 3h42m14s

⁴⁶ C'est une bénévole qui me porte la jambe pour la mettre sur le banc.



Sur ce marathon, je paye :

- Mes deux seules sorties de plus de 2h (Le lendemain de Noël où je me blesse et le Trail du Mont Olympe) sur la période allant du 1^{er} novembre au 15 mars.
- Mon non-entraînement de 3 semaines entre Noël et le Trail du Mont Olympe.
- Mon départ bien trop rapide pour un objectif trop ambitieux (3h15) après un petit déjeuner trop copieux
- Chaussures sans doute moins confortables changées deux semaines avant la course (New Balance 1080v2 à 1080v4)
- Les mauvais étirements du mercredi
- Le parcours peu favorable (vent de face sur tout le flan de mer).

C'est la déception qui prédomine, mais dès le mercredi, une seule envie, refaire un marathon et améliorer ce temps et passer sous les 3h30 et approcher les 3h20. Mais ça, ce sera pour 2016.

3. Petit calcul pour s'amuser

Suite à une conversation (rapide) sur le parking à vélo de Fougères (à l'aller) avec des accompagnateurs auxquels je donnais mon point de vue sur l'opportunité de faire rouler une voiture sur 1230km afin de suivre un vélo. Je me suis amusé à rechercher approximativement l'équivalent en gasoil que j'aurai dû boire pour faire cette aller / retour en Bretagne.

Avec toutes les approximations du calcul, une marge d'erreur de 25% peut être prise, mais nous allons voir que cela ne change pas l'ordre de grandeur.

Tout d'abord, il faut rechercher le « Travail » fourni au vélo pour faire les 1230km. Je choisis arbitrairement 100 watts sachant que ma Puissance Maximale Aérobie (PMA) tourne autour des 300 Watts. Mon temps de roulage est de 48h.

Le travail s'exprime en Joules. La puissance en Watts. Le temps en secondes.

$$\text{Travail fournie à la route} = \text{Puissance} * \text{temps} = 100 \text{ watts} * 48h * 3600 = 17\,280\,000 \text{ Joules}$$

Le vélo ne transforme pas tout le travail fourni au vélo en travail fournie à la route. Surtout avec une roue dynamo. Suite à un projet réalisé pendant les études, nous pouvons approcher le rendement d'une randonneuse à 94%, avec de bons pneus gonflés à 8 bars, une roue dynamo SON, une transmission bien huilée et utilisée en faisant toujours attention à la ligne de chaîne. Ça veut dire que le vélo à 6% de pertes

$$\frac{\text{Travail fournie à la route}}{\text{Travail fourni au vélo}} = 0.94$$

$$\Rightarrow \text{Travail fourni au vélo} = \frac{\text{Travail fournie à la route}}{0.94} = \frac{17\,280\,000 \text{ J}}{0.94} = 18\,382\,978.72 \text{ J}$$

La machine humaine n'étant pas parfaite, nous produisons plus de chaleur en faisant du sport que d'énergie mécanique. Le rendement de la machine humaine oscille entre 20 et 25%. N'étant pas sous entraîné, je choisis toujours de manière arbitraire un rendement de 22%.

$$\frac{\text{Travail fourni au vélo}}{\text{Travail fournie par le cycliste}} = 0.22$$

$$\Rightarrow \text{Travail fournie par le cycliste} = \frac{\text{Travail fourni au vélo}}{0.22} = \frac{18\,382\,978.72 \text{ J}}{0.22} = 83\,558\,994.2 \text{ J}$$

Désormais, il suffit de faire l'équivalent de ce travail en litre de gasoil en utilisant le Pouvoir Calorifique Inférieur de ce carburant. La PCI s'exprime en Joules/kg. Il faut donc convertir la masse volumique du gasoil (en kg) en litre (car nous achetons notre gasoil au litre). Un litre de gasoil pèse 840 grammes (plus léger que l'eau).

$$\text{Litre de gasoil pour faire PBP} = \frac{\text{Travail fournie par le cycliste}}{\text{PCI du Gasoil} * \text{masse volumique}} = \frac{83\,558\,994.2}{44\,800\,000 * 0.840} = 2.22 \text{ litres}$$

Et voilà, un brave cycliste, avec un peu plus de 85kg⁴⁷ à transporter, ne consomme que 2.22 litres de gasoil. A peine 2.50€ de carburant. Sauf que notre carburant n'est pas aussi efficace que le diesel et a bien plus d'impact sur l'environnement au regard de tout ce que j'ai pu manger et boire sur ces 1230km.

⁴⁷ 68kg habillé avec l'équipement pour le bonhomme. 11kg pour le vélo. 2 à 3kg de nourriture sur le vélo. 1.5kg dans les bidons. 1.5kg de vêtement et d'équipement. 1kg de bagagerie...

4. L'épicerie pour aller jusque Brest

Toute l'épicerie emballée a été testée sur les brevets de 200, 300, 400 et 600km. Le riz au lait Yabon est une vieille habitude depuis 2010, ces sandwiches datent des brevets de cette année, la gamelle de riz depuis le BRM 400 d'avril 2014, les figues depuis la flèche Bordeaux-Paris du WE du 1^{er} mai 2015, les pâtes d'amandes depuis le BRM 600 d'Orchies en juin 2013. Seul le format de la compote change, mais j'en mangeais en pot depuis des années.

6 sandwiches (mangés en roulant) fait à partir de :

- 1100 grammes de 3 pains « campagnou ». Je prends du pain au levain normalement.
- 225 grammes (4 tranches) de jambons persillé
- 100 bons grammes de beurre
- 200 grammes de figues moelleuses
- 6 œufs durs

1 gamelle de riz (une barquette de glace)

- 1 escalope de dinde de 125 grammes
- 175 grammes de riz sec (soit 400 grammes cuit)
- 100 grammes de raisins secs
- Curcumin

2 gâteaux de riz au caramel de chez Yabon de 450 grammes

250 grammes de figues (mangé en roulant)

3.5 tubes de HIGH 5

Pâtes d'amande (mangés en roulant) pour environ 200 grammes

6 compotes (sans sucre ajouté) de 90 grammes en gourde « molle » (mangé en roulant)

5. Sélection des belles balades de 2015

Trail du Mont-Olympe

Mon premier vrai trail. J'ai souffert sur la fin mais ce fut bien sympathique. Beau temps un peu frais mais, de beaux chemins et de jolis panoramas.

Petit footing chez les chinois

- Sur muraille de Chine
- Dans le centre de Pékin avec le tour de la Cité Interdite
- Semi-Marathon à Tianjin (1h33)

44

Marathon de Marseille

Parti un peu trop vite mais j'ai surtout payé deux belles erreurs : trop manger le matin et m'être mal étiré le mercredi. Beau parcours avec JJG. Fini à plat mais le meilleur souvenir reste l'accueil de Paulette la bénévoles

BRM 200 de Montauban

Voyage en train couchette pour prendre le départ et nuit du lendemain chez Jean-Michel Vermeire. Beau parcours avec le pic-nic à Saint-Cirq-Lapopie et la traversée des Causses

Balade dans les Ardennes et Paris Roubaix

Un week-end tranquille en cyclo camping. Entre Ardennaise et Flandrienne. De beaux paysages dans les Ardennes mais c'est assez sinistré (même du côté de Trélon et Chimay). Vu la course dans le virage du carrefour de l'Arbre, les gars jouent vraiment leur vie.

Flèche Bordeaux - Paris

Trois jours de flotte. J'ai beaucoup apprécié l'hôtelière qui ouvre son établissement juste pour moi à l'Auberge des Lacs à Massignac le 1^{er} mai. Pic-Nic le premier jour dans l'Eglise romane d'Aubeterre-sur-Dronne et le château de Chenonceau le second jour.

BRM 400 de Francaltroff

Un bon accueil chez Francine et Alain Schauber. Manu a fait 400km dans ma roue. Une belle aventure humaine à deux. De la belle camaraderie. Nous avons dormi dans le sas du Crédit Mutuel de Cernay

Maxi-verte à Domfront

4 jours de VTT. Première jour du côté de Ger avec de boue bien liquide. Seconde belle journée dans la forêt d'Andaine avec de la boue qui colle bien dans les 50 derniers kilomètres. Vol le troisième jour dans la Suisse-Normande, descente sur Rouvrou mémorable. Quatrième journée plus roulante dans les mines de Fer. Après trois grosses semaines, direction la Chine

BRM 600 de Saint-Lô

Une leçon de gestion. Retour de Chine, je gère une partie du groupe, ramène Cyril jusque Alençon. Huit heures de sommeil et nous finissons tranquille. Aucune fatigue

Le Raid des Pénitents à Stairmont (103km - 2825m)

D'abord un bon 100km de route la veille sur la ligne Maginot pour voir un peu de pays.

Un bivouac en bord de rivière, des singles au top, un passage de gai d'anthologie, de très beaux points de vue. Du physique et du technique

Balade jusque Caen

Pour l'enterrement de vie de Garçon de Maxime

Brevet Cyclo Montagnard du Nord Cotentin

Paris - Brest - Paris randonneur 2015

Stéphane GIBON - N268

Cyclo Club Montebourg - Saint Germain de Tournebut

Ou comment faire près de 4000m de dénivelé en 190km dans le Nord Cotentin. Découvert une nouvelle batterie Allemande du côté de

Balade dans le château d'eau de la France

De Rocamadour à Châteauroux. De beaux paysages, de belles rencontres (les anciens du bar de St-Georges-Nigremont), une victoire française à l'Alpe d'Huez (au bar de Meimac), une nuit dans une chapelle funéraire à St-Bard, un levé de sommeil somptueux. 4440m de dénivelé sur les 285km du premier jour. Mémorable.

Paris-Brest-Paris

Le Saint Graal sans forcer et en toute sérénité.

Flèche Nice Paris

Sept jours d'une magnifique Balade à travers la France.

- Les gorges du Loup, du Verdon et la Provence le premier jour. L'étroit des Cavaliers ***
- Puis la Drôme provençal. Belle nuit à la Motte-Chalençon. Des BPF intimes et superbe
- La traversée du Rhône, la Col de la république et St-Etienne le troisième jour.
- Les Monts du Forez et la nuit chez Manu
- Les alentours de Roanne, les prémices de la Bourgogne, St-Pourçain-sur-Bresdre et le restaurant à Decize.
- La Nièvre, la dégustation des Paris-Brest. Le bord de Loing (St-Fargeau et les 7 écluses)
- Arrivée par le Gâtinais Français, le massif des trois Pignons et Milly-la-Forêt.

Trail de Fontainebleau

Ça fait plaisir de finir douzième d'une course. Parcours alternant le très technique et le roulant. Une belle épreuve dans l'une des plus belles forêts d'Europe.

VI en Bretagne

Une balade de 4 jours glissant dans le Nord Bretagne avec Eric Tréguier en Cyclo Camping. Du bar « le tue mouche » à Plurien, de la côte Nord Bretonne à la traversée des Monts d'Arée et de ses cloîtres. Pic-nic à Trégastel et au Clôître-Thégonnec. La qualité des campings déclinées au fur et à mesure de la semaine mais la quiétude des lieux s'accroissaient

Aller boire un café à Paris

Ou comment se ruiner après avoir couru un marathon la veille dans le Havre (et malade en plus).

SaintéLyon

Un manque cruel d'entraînement, les jambes n'ont pas appréciées à partir du 28^{ème} kilomètre. Je n'ai jamais douté. C'était le second grand rendez-vous de 2015, j'ai répondu présent. 9h34. 2043^{ème} sur 6020 partants. Satisfait.

Dodécaudax du Solstice

Un grand moment de convivialité grâce à Jean-Pierre Mary. Un deux cent nocturne comme reprise

Reconnaissance du BRM 400.

Trois jours pour faire notre brevet sur les plages du Débarquement. Nuit chez Sylvain pour les 30 ans de Guillaume