

Mon premier PBP 2015

Alex Lagrange (pseudo ALagrange)



La préparation.

Après un échec en 2007 où un souci de santé a interrompu mes brevets, j'avais très envie de participer à PBP. A nouveau cette année, à l'issue du BRM200, une hernie discale a interrompu ma préparation pendant 2 mois. Heureusement, le calendrier des BRM est très fourni et j'ai pu réaliser mon BRM300 en compagnie de Carencia. Grâce à la gentillesse de Jean Philippe Battu, j'ai pu réaliser le BRM400 en mode solo et finalement j'étais prêt pour le BRM600 d'Albertville. A nouveau une tendinite à la rotule m'a inquiété, mais le délai important entre les BRM et le PBP permet de se refaire une santé et achever sa préparation. Pour moi 3 semaines d'arrêt puis environ 1000 km de vélo en juillet sur des distances entre 70 et 170 km. Hors vélotaf.

A 2 semaines du départ, je pars en vacances en Ardèche où je me fais plaisir avec quelques sorties montagneuses courtes puis pars une semaine en Bretagne, près de Morlaix pour m'imprégner du pays. Une semaine de mauvais temps donc sans vélo.

Le départ

Samedi 15, je prends le TGV pour St Quentin en Yvelines pour le contrôle du vélo. Je dois y retrouver Marcel et Canard. L'après-midi me permettra de retrouver des membres du forum jaune et de faire leur connaissance irl. Dommage cependant que nous n'ayons pas établi un point de rendez-vous avant le départ pour mieux faire connaissance. Il est compliqué de raccorder nom-pseudo-visage dans ces rencontres furtives.

La soirée se passera parfaitement chez Marc et Isabelle, des amis de Marcel et Canard qui m'hébergent. Des gens merveilleux et un accueil parfait: pain maison, lasagnes le soir, riz-ratatouille le lendemain c'est idéal pour entamer un PBP.

Des amis de longues dates, Laurence et Guilhem, sont venus me faire la surprise de m'encourager au départ. Super. La tension monte, heureusement rapidement nous nous dirigeons vers le sas de départ. L'occasion d'apercevoir une bentrèdeuse Brésilienne. Une des rares, bentrèdeuse et Brésilienne. Nous nous souhaitons réciproquement bonne route.

Première nuit:

Ça y est le départ est donné, je suis tout devant et c'est impressionnant de suivre les motards avec une foule applaudissant sur le bord de la route. Juste le temps d'encourager Jéjon pour son défi et je prends un rythme de croisière. C'est incroyable le nombre de personnes installées par cette belle soirée de dimanche sur le bord de la route et qui nous félicitent.

Le rythme est un peu rapide, mais c'est le départ. Je m'inquiète car je n'ai rien mangé depuis midi et je sais que j'aurai faim. La nuit sur le vélo me fait soucis aussi. Peu importe, en attendant je vise Nogent-

le-Roi et le ravito de Papy volant. Le temps de faire le plein d'eau, de prendre un biscuit breton et c'est reparti.

Canard est passé sans s'arrêter, Marcel repart juste derrière avec Pimprenelle. J'accroche la roue d'un Américain en Carpent Bike (Tim) qui prend des relais. C'est son 4ème PBP. Nous filons bon train. A l'occasion d'un ravito sauvage, je m'arrête pour prendre un café qui doit m'aider à passer la nuit éveillé. Longny au Perche, je pense à Zapilon en tournant autour de la place, en prenant le virage à droite. Mon dérailleur est prêt et la côte passe sans problème. Je m'arrête en haut de la côte mettre mon gilet jaune. Tim n'arrive pas, je repars. L'enchaînement des bosses jusqu'à Mortagne se fait très bien. Je garde toujours une dent en réserve sur la cassette pour ne pas me fatiguer, malgré tout je remonte des groupes de vélos sans pour autant me faire remonter.

Mortagne, première ville étape sans contrôle. Je découvre le parc à vélo et retrouve Jean Lou qui m'explique le fonctionnement. Je file prendre un plat chaud et comme je le mange, Marcel et Canard me rejoignent. Nous décidons de partir ensemble. Jean Lou est juste devant nous.

Il fait froid au départ de Mortagne, il fait nuit également, et la route est encombrée. Je roule avec Canard et nous perdons Marcel à l'arrière. Nous nous retrouverons à Villaines.

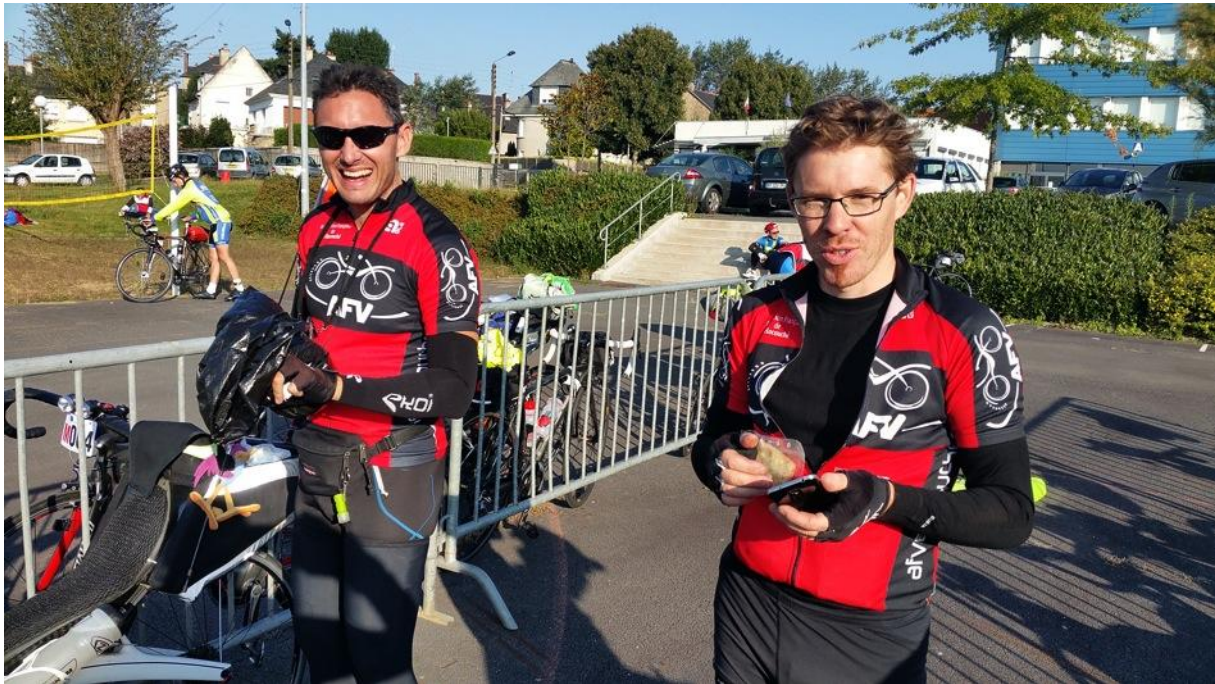
C'est impressionnant de voir la longue procession de vélo qui serpente sur les coteaux des Alpes Mancelles. On les distingue sur plusieurs km. La navigation n'est jamais une surprise, on sait longtemps à l'avance les changements de direction. Si le profil n'est pas trop difficile, l'ascension est longue et nous sommes content de rejoindre Villaines vers 2h du matin. Jean Lou est là qui nous attend et Marcel nous rejoint rapidement. Après une pause sandwich, nous décidons de dormir 2h. Jean Lou ronge son frein, mais reste avec nous. Le confort est total: douche+ serviette, couchage, réveil 4h30. Ça me convient bien, car je pense prévenir les coups de barre ultérieurs et j'ai tenu le rythme de Canard qui vise moins de 80h. Tous les voyants sont au vert et la compagnie est excellente.

Première journée:

Le réveil est difficile, mais contrairement à mes compagnons, j'ai réussi à dormir 1h30. Et surprise, dans la courte nuit, Christophe74 nous a rejoint dans le dortoir. Nous repartons néanmoins vers 5h30 à 4 (Jean Lou, Canard, Marcel et bibi). Il ne fait pas trop froid, mais le nombre de vélos sur la route a nettement augmenté. Alors que la veille (?) il y avait une file indienne continue, ce matin, c'est une succession de pelotons compacts qu'il faut klaxonner et doubler. C'est lundi aussi et rapidement la circulation auto et camion augmente.

Après Tinténiac je rattrape Marau avec qui je discute un peu. C'est alors que je dérailleur (chaîne passée entre petit pignon et cadre). Seul souci technique sur ce PBP. Avant Fougères je rejoins Masterrod73. Je crois savoir qu'il visait ce premier 300 km pour revoir son assistance (assistante?) technique. Je l'encourage et descends rapidement sur la ville. Il y a un sacré raidillon pour atteindre le contrôle, j'ai bien cru que je devrais passer le 22 devant.

Les aléas de la circulation et des pauses techniques éclatent le groupe. Mais nous retrouvons à Fougères vers 9h. Sébastien et Bertrand79 y sont déjà et repartent. Jean Lou se joint à eux. Je préfère prendre un repas chaud avec Marcel. Canard souhaite pousser jusqu'à Tinténiac qui n'est qu'à 50 km. Marcel ayant de la famille à voir sur la route, je repars seul vers Tinténiac. A 5 km du contrôle je trouve Canard sur le bord de la route en train de faire une mini pause. Son compteur a des ratés et il croyait qu'il restait 30 km.



Comme j'arrive à Tinténiac, à midi, j'aperçois Sébastien qui repars du contrôle. Je lui fixe rendez-vous au stand AFV de La Chèze dans 70 km. Je ne m'arrête que quelques minutes, le temps d'un sandwich, quelques SMS et des étirements. Marcel rencontre son frère, je ne sais pas où est Canard, Sébastien, Bertrand et Jean Lou sont juste devant. Je languis le ravito AFV pour une bonne pause. La montée de Bécherel passe très bien, les descentes s'enchainent. Le passage vers St Meen le Grand sur la national est désagréable car il y a des camions qui vont vraiment vite. En quittant cette national j'aperçois un ravito sauvage devant une maison: les enfants offrent de l'eau du café et des gâteaux sous un parasol. Ils crient "foot and drink" car la majorité des cyclistes n'est pas française. Je prends un café accompagné de quelques mirabelles et laisse un pièce dans la tirelire pour remercier les enfants de l'accueil.

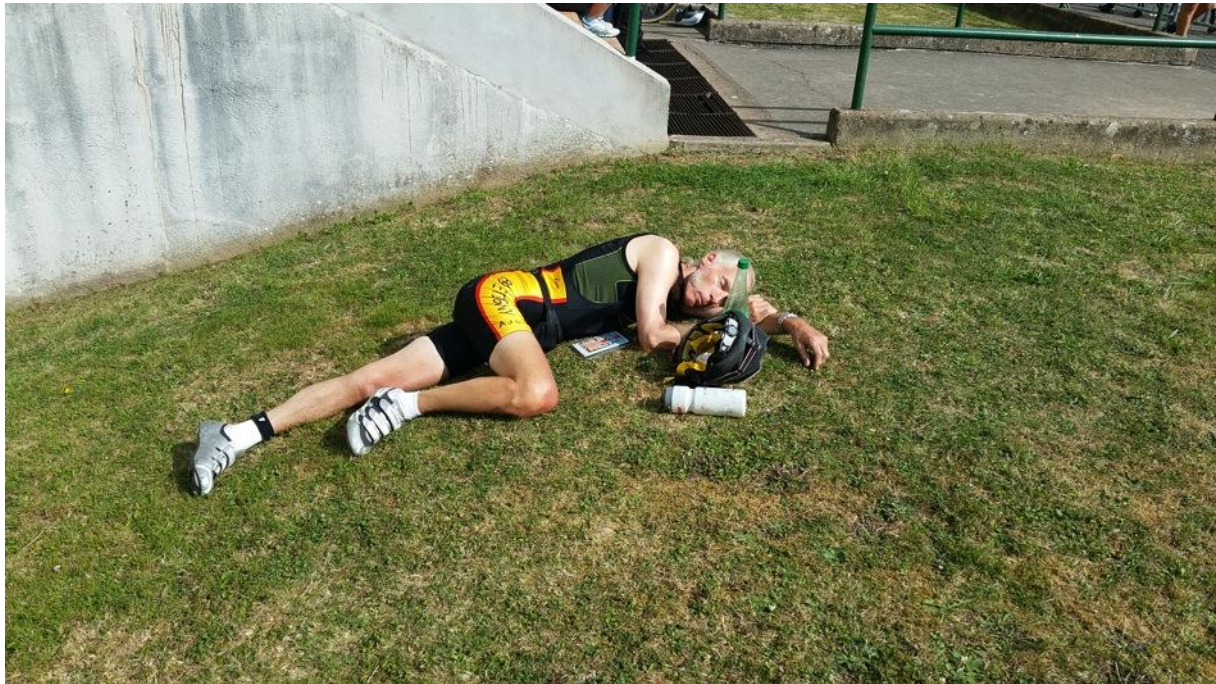
L'après-midi se passe calmement, sans difficultés notables. Il n'y a que la montée avant La Chèze qui m'inquiète un peu. Je l'avais trouvée dure en 2009 lors du BRM600 Rennes-Brest-Rennes. Finalement elle n'est pas longue et juste après je rejoins Jean Lou qui roule tranquillement. Il m'indique que Sébastien et Bertrand sont juste à quelques hectomètres, aussi je force l'allure pour finir avec eux à l'arrêt AFV.

Premier arrêt AFV

Enfin, je l'attendais depuis longtemps. Je suis un peu désorienté car je ne connais ou ne reconnais pas grand monde. Mais l'accueil est chaleureux, efficace. J'en profite pour prendre une douche, me restaurer et échanger quelques mots. Le temps passe vite et il me faut déjà repartir. Je pensais attendre Marcel, mais il n'arrive pas.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes sur ce ravito. Il était parfait.

L'après-midi est bien avancée et je ne traîne pas à Loudéac après le contrôle, contrairement à Canard qui pique un roupillon. Je sais Sébastien, Bertrand, Tijojo et Michel juste derrière moi. J'espère croiser Jéon sur son retour et me prépare à lui crier mes encouragements. Nous avons estimé que nous devrions le croiser entre Loudéac et Carhaix, plutôt vers Carhaix. Mais les routes aller et retour différent légèrement.



Les bosses s'enchainent assez facilement, car elles sont courtes. La montée de Trévé est tout de même bien raide. C'est là que je croise le peloton de tête. Il me semble même voir un VD seul détaché quelques hectomètres devant.

Juste avant Corlaix, je m'arrête faire le plein d'eau à un ravito sauvage très sympathique. Puis à St Nicolas du Pelem il y a le contrôle secret. J'y rejoins Jean Lou et nous repartons ensemble vers Carhaix que nous atteignons vers 20h30. Je vais rapidement à la cantine, car j'ai envie, voire besoin d'un repas chaud. Mais j'ai du mal à manger, je suis un peu nauséeux. Bien qu'il soit tôt, je suis prêt à m'arrêter ici pour dormir. Marcel, au téléphone m'informe qu'il dormira à Carhaix également, mais il compte se réveiller trop tard pour moi. Jean Lou n'est pas au mieux, non plus mais pense continuer avec Pimprenelle. Nous prenons notre temps et c'est alors que nous rencontrons Jéjon. Il est en retard sur son objectif et a déjà renoncé à faire moins de 48h. Mais il est très fort et souhaite continuer sans dormir et retrouver du plaisir à rouler. Il finit de me convaincre de continuer jusqu'à Brest avec Jean Lou. J'apprendrai ensuite qu'il était au bord du malaise, mais n'en laissait rien paraître. Quel gaillard!

Mes soucis gastriques ont disparus, Jean Lou, Pimprenelle, sont partant pour continuer. Nous repartons finalement vers 22h40, Jean Lou, Tijojo, Michel et moi. Nous rattraperons Pimprenelle en arrivant sur Huelgoat. La montée sur Roc'h Trévezel serait assez facile, si je n'avais pas si sommeil. Mais j'apprécie le ciel parfaitement dégagé et étoilé. Après une pause au sommet, je m'habille chaudement et nous attaquons la descente. Je prends la roue de Jean Lou et ne la lâche plus. A Sizun, Michel tarde un peu. Il a besoin de dormir et décide de rester sous un porche avec Tijojo. Nous apprenons que Sébastien et Bertrand viennent de prendre une chambre à l'hôtel de Sizun devant lequel nous nous trouvons, et apprécient leur douche. Avec Jean Lou nous décidons de continuer. Pimprenelle est derrière quelque part. Il est 1h50 je crois, et il reste 36 km jusqu'à Brest.

Entre Sizun et Le Queff, il n'y a pas que de la descente, ce qui nous permet de nous réchauffer. Au Queff, une association fait des crêpes et des galettes. Je m'arrête prendre une galette jambon fromage gratuite avec une bise de la crêpière en plus. La route jusqu'à Loperhet descend bien, il reste une 10 zaines de km bien vallonnées jusqu'à Brest. Jean Lou souffre du froid et n'avance plus. Gruig nous dépasse vers Albert Louppe. Après la longue remontée jusqu'au contrôle que j'atteins vers 3h40, je me précipite vers le dortoir en donnant rendez-vous à Jean Lou vers 7h. Je commande un réveil à 6h.

Seconde journée:

Que le réveil est difficile! Je pars prendre un petit déjeuner où je ne vois pas Jean Lou, mais Christophe74 qui arrive. Il est bientôt 7h, aussi je pars sans attendre ni l'un ni l'autre. Ma famille étant sur Morlaix, je leur ai proposé de venir me voir à Carhaix entre 12h et 14h. Je roule un peu plus vite que prévu, et la circulation sur Carhaix me paraît compliquée à cause de toutes les assistance, aussi

leur donné-je rendez-vous à Plounévez Quintin à 13h. Il faut donc que je file.

Je monte bien sur Roc'h Trévèzel en empruntant la même route que l'année dernière avec Magnum et Zenedavtri. Je me souviens à quel point j'avais tiré la langue derrière le Milan non assisté sur cette côte. Landerneau est dans le brouillard, mais Sizun en plein soleil. La montée sur le Roc'h est magnifique! Je ne tarde pas en haut et file sur Carhaix, c'est très roulant, avec 2-3 côtes tout de même. Carhaix est effectivement très encombré en ce mardi midi. Je passe le contrôle rapidement, passe un coup de fil pour confirmer le rendez-vous familial et repars vers St Nicolas du Pelem. Juste avant, à Plounévez Quintin, je vois 4 enfants qui hurlent mon nom. Ce sont mes filles, nièce et neveu qui ont fait des pancartes en mon honneur. Ça fait chaud au coeur, je suis heureux de les voir, ainsi que mon épouse et son frère. Nous pique-niquons sur la place. Je n'ai 1h30! les enfants crieront leur encouragements à tous les cyclistes qu'ils verront. Il me diront ensuite, qu'après mon départ, ils sont allés jusqu'à Trévèzel faire la claque. Leur enthousiasme leur vaudra des pin's de l'Oregon offert par un Américain faisant le PBP. Dans 4 ans ils seront à nouveau au bord de la route du PBP!

Pour ma part, je repars vers Loudéac. A la sortie de Corlaix, j'aperçois Gruig qui repars du ravito sympa dont j'ai profité à l'aller. A St Martin des Prés, je verrai Pimprenelle attablé devant une bière et une crêpe. Je ne m'arrête pas, je viens juste de quitter ma famille. Dans ce sens la portion Corlaix Loudéac est plus facile. A Loudéac je passe le contrôle et prend une collation chaude avant de repartir pour 9km jusqu'au stand AFV. J'y reprend une douche, mets une tenue propre et dine avec Michel et Tijoyo d'une salade de pâte, du jambon, une salade de fruit et d'un verre de vin rouge. Le paradis, quoi! (Désolé Annabelle pour la nappe). Je m'offre une sieste de 15 minutes et je repars. Je vise Fougères.

A St Meen le Grand, je crains d'être à cours d'eau pour la montée vers Becherel. Je m'arrête devant une maison décorée aux couleurs de PBP et demande l'eau. Le propriétaire me fait le plein du bidon. Nous échangeons quelques mots. Il a fait un PBP en 2003 pour ses 66 ans. Son petit fils s'intéresse à mon vélo dont je lui explique le principe et les avantages. Sa petite fille accourt de la maison avec une crêpe au sucre que vient de préparer sa grand-mère! C'est la magie du PBP!

J'arrive à Tinténiac à 21h30. Je vois les vélos de Gruig et Pimprenelle qui doivent être au restaurant. Je ne prends qu'un Perrier-Orangina et repars en croisant Christophe74 qui arrive. L'étape jusqu'à Fougères est courte (55 km) et plate. Mon éclairage Luxos U me fait des frayeurs, mais au-delà de 20 km/h fonctionne très bien. Je me fait rattraper par un groupe de 4 Finlandais qui tracent. Je m'accroche pour les garder en point de mire. Cela facilite la conduite et permet d'anticiper les virages. En effet, ma lampe n'éclaire absolument pas au dessus de l'horizon, et je ne vois qu'à 30 ou 40 m. Un peu avant Fougères je recolle au groupe pour ne pas les perdre, car ils en rattrapent d'autres qui prennent la roue avant de lâcher. Puis dans les derniers kilomètres, je passe devant pour finir plus rapidement. Arrivée Fougères à 0h12. Je tamponne ma carte et file directement au dortoir avec un réveil demandé à 4h30.

Troisième journée:

Je prends un rapide et copieux petit déjeuner. J'aperçois le vélo de Jean-Lou dont je n'avais pas de nouvelles la veille. J'aperçois également Tijoyo et Michel qui se dirigent vers le contrôle. En repartant je double Rouedevélo, pardon Roulecouché, dans son VM. Je sais que la sortie de Fougères grimpe un peu. Je me réjouis de rouler au matin vers Ambière les vallées, une magnifique région. Tout se passe sans difficultés, sauf les 15-20 derniers kilomètres avant Villaines la Juhel qui font un détour et offrent de bonnes montées. Je double un tandem mixte américain dont j'ai retenu la plaque. A la place de leur nom est indiqué Thing 1 et Thing 2 :). Je me dis que je pourrai être « one more thing ».

L'arrivée sur Villaines est grandiose, même si à 9h du matin c'est encore assez calme. Je connais maintenant les lieux et vais directement au contrôle puis au restaurant pour un bon repas chaud. En retournant au parc à vélo je fais la connaissance de Cycloaudax et je repars gaiement pour Mortagne. Je suis un peu euphorique car j'ai l'impression que c'est dans la poche. Heureusement je me raisonne et reste concentré sur mon objectif : finir dans les délais, si possible ce soir.

La portion après Villaine (sens retour et de jour) est vraiment magnifique. La lumière est parfaite et je me dis que ces collines méritent bien le nom d'Alpes Mancelles. Bon après Fresnay sur Sarthe, c'est une autre histoire: grandes routes, grandes lignes droites, gros camions. Notamment l'arrivée sur Mamers est désagréable. Je ne m'arrête pas à Mamers (je n'apprendrai que plus tard que le ravito sauvage y est remarquable) et vise d'atteindre Mortagne rapidement. Depuis ce matin, je couve l'espoir de finir en 72h. Théoriquement possible car il me reste 300 km depuis Fougères. Mais faire 300 km en 12h après 900km c'est présomptueux pour moi. N'empêche, je force le train et m'offre un sprint dans la, que dis-je les montées vers Mortagne. Le plus dur est l'accès au contrôle avec une rampe à bien 10% après un virage à 90°, Zapilon n'en avait pas fait mention !. Il est 12h50. C'est cuit

pour 72h, il faudrait que je fasse 140 km en 4h30.

Je rencontre Mangeole du forum, prend une bonne boisson désaltérante, et un sandwich que je mets dans la sacoche.

Les 20 km jusqu'à Longny sont vallonnés mais passent tranquillement. Je peinerai plus dans le petit coup de cul vers Senonches en plein cagnard. Une petite douleur tendineuse apparaît au pied gauche, mais je n'en tiens pas compte. Je trouve les derniers kilomètres vers Dreux très long. N'y a-t-il pas une déformation de l'espace-temps par ici? Non, c'est juste la fatigue.

J'atteins Dreux à 16h30. Je ferai plus de 72h, mais je finirai ce soir. Je prends le temps d'un bon repas chaud et je repars. En sellant mon destrier (je remettais les sacoches sur mon vélo), j'aperçois Gruig qui repars. Sa remarque sur l'horaire de départ se confirme. Partir à 17h15 le dimanche permet de ne rouler que 3 nuits si on fait moins de 80h.



Je rattrape Gruig, mais les routes étroites ne sont pas pratiques pour rouler ensemble et envisager de finir ensemble. Je pars devant en me disant qu'on se retrouvera à Gambaiseuil. J'ai ce point en ligne de mire également. Je m'y prépare, et souhaite faire bonne impression dans ce mur. J'ai même vidé mon bidon avant la côte pour m'alléger. J'attaque le mur juste derrière un groupe de VD. Parfait, je mets la puissance max et les double comme j'aperçois Papy Volant. J'allais m'arrêter, mais.....mais je suis à gauche de la chaussée et surtout j'aperçois que nous ne sommes pas en haut. Et là je prends une sottise décision: je ne coupe pas l'effort et ne m'arrête pas. Je le regretterai sincèrement. Pardon.

Dans la portion finale de la côte, un VD que je double me dit "Respect" avec l'accent anglais. Dans la portion plates suivantes, même à 43-44 km/h je ne le distancerai pas: "Respect" pensé-je avec l'accent français. En entrant dans une agglomération (laquelle?), je m'arrête téléphoner à Marylou (la femme de Marcel) pour l'informer de mon heure d'arrivée. Je pensais être à 4-5 km, alors qu'il en restait plus de 15! Encore cette déformation de l'espace-temps (surtout l'espace). Je rattrape "Respect", un cycle Allemand. Je l'entend dire "8km to finish". J'ai l'impression d'être déjà à St Quentin et d'apercevoir le rond-point des Droits de l'Homme. "Es kann ja nicht sein, 8 km!!!" lui dis-je et je sprinte. Mais il a raison, nous faisons un grand tour par le parc de loisir, gigantesque, avant d'atteindre la ligne d'arrivée que je franchis à 19h47! en apercevant des amis (Laurence et Guilhem déjà présents au départ).

Le jeu des sas ne permet pas poser son vélo juste derrière la ligne et de se précipiter dans les bras des êtres chers qui vous attendent, peut-être une amélioration à suggérer. Je me retrouve dans le parc à vélo, grand, plein de vélo, gris et loin de tout le monde. Je téléphone à ma femme pour lui annoncer mon arrivée. Des larmes me viennent aux yeux. C'est déjà fini!



Mon dernier repas chaud sur PBP à Dreux.

Bilan:

Temps total: 74h31

Temps roulé: 48h50 (d'après mon compteur)

Temps sommeil: 9h15 (2h+3h+0h15=4h)

Temps pauses: 16h40 environ, soit environ 1h par contrôle

Distance 1250 km (d'après mon compteur) soit une vitesse moyenne roulée de 25,6 km/h

C'est très largement au-delà de mes prévisions, même si j'ai un moment caressé l'espoir de faire moins de 72h (soit 3x24h). J'ai roulé avec une petite réserve tout le temps et n'ai jamais souffert sur ces 3 jours qui sont passés très vite.

Matériel:

vélo: Sokol, j'ai longtemps hésité avec mon Bacchetta Corsa, pour le confort. Mais depuis que j'ai acheté une mousse de siège "grand confort" de Novosport, le Sokol est très confortable.

roues: 559 avec des pneus de 28 mm pour le confort.

éclairage: Luxos U pour la recharge du tél portable (pratique pour SMS, photos, What's app, Strava, etc...). Aucun souci de recharge, mais il n'est pas possible de charger et d'éclairer en même temps. J'ai profité de 30 min de charge sur secteur à l'AFV au retour.