

18^{ème} PARIS BREST PARIS RANDONNEUR 2015



Finisher: 89:56:28

A l'heure qu'il est, je n'ai pas encore lu tous mes messages de soutien; je le ferai patiemment, mais je tiens déjà à vous envoyer un gros bouquet de merci, merci et encore merci 😊

Merci également à Zapilon (du forum des vélos couchés), qui dans les moments difficiles (et il y en a eu plus que je ne l'avais imaginé!) a été présent pour me soutenir. Dans les périodes plus délicates, il faut impérativement avoir des pensées positives, et penser à Zapilon en était une!

Difficile, comme par exemple lors de la quatrième nuit avant d'arriver à Mortagne, où il y avait un rhinocéros la gueule grande ouverte avec ses grandes dents dans le fossé prêt à me croquer! Il avait dû s'échapper d'un zoo ou d'un cirque mais en tous cas, il n'avait qu'une envie: ne faire qu'une bouchée de moi! C'est pour cela que je suis resté sur la route!!!

En fait, résumer le PBP, c'est simple: 90 heures = 89h56 de plaisir + 4 minutes de bonheur absolu!!

Tout avait pourtant bien mal démarré; 2h00 environ avant le départ, je monte (je m'assoie plutôt!) sur le vélo plein d'envie et là tout s'écroule: le dérailleur avait dû prendre un coup lors du transport et au premier coup de pédale, la chaîne est sortie de son logement au niveau des roulettes arrières; je n'avais jamais vu cela et je ne pensais même pas que cela puisse être possible.

Bon on reste calme, avec mes amis du club on réussit à remettre la chaîne dans son logement, mais Sram est plutôt fin en réglage (par rapport à Shimano par exemple) et le dérailleur n'a pas apprécié cette manipulation, le passage des vitesses doit impérativement être réglé.

Direction le vélociste présent au départ; cela va durer environ une heure, où là les émotions sont fortes, trop fortes et je craque littéralement. Finalement le vélociste parvient à remettre de l'ordre dans cela (bravo à lui), direction le départ, mais que d'énergie dépensée!

Au départ je retrouve un espagnol et un italien sur leur Vortex; on discute un peu; tout le monde n'a qu'une envie: que 17h15 sonne pour la libération finale!

Je cherche Philippe de Velofasto (magasin de vente de vélo couché) et son VTX. Je ne le vois pas; je regrette de ne pas avoir pris son numéro de téléphone avec moi, on devait rouler un peu ensemble au départ; plus tard je verrai qu'il a essayé de m'appeler: avec le bruit du départ je n'ai pas entendu le téléphone; dommage; on s'est retrouvé entre Brest et Carhaix (à Sizun précisément), mais nos besoins et situations étaient trop différents à ce moment-là!

A Mortagne, après une pause technique pour le bonhomme (!) je retrouve mes collègues de club partis à 17h30 avec qui je ne roulerai que jusqu'à Fougères (il avait pourtant été clairement convenu à plusieurs reprises que nous ferions ce PBP ensemble!).

De Villaines à Fougères les soucis techniques recommencent: d'abord mon dérailleur qui refait des siennes (il le refera une fois encore dans le début de la montée au Roc Trévéze) et puis j'ai une pédale automatique qui tient de moins en moins le pied (la tenue du pied est indispensable sur les trike; une jambe qui passe sous le triangle a des chances d'être immobilisée quelque temps pour une fracture!!)

On resserre cette pédale mais rien n'y fait!

A Fougères, Gilbert avec un anglais et mes 2 piliers prévus pour mon assistance (les « 3 mousquetaires » étaient déjà repartis, pressés de rejoindre Plougastel...), nous tentons de remédier au problème: la patte de serrage ne veut plus faire son travail sur le ressort (cales SPD). Direction une nouvelle fois le vélociste; là bonheur il a des pédales de rechanges (1 seule paire, merci Marie), mais arrêt de 2h non programmé!!

Pour ce deuxième contrôle à Fougères, mon assistance, Stéphanie et Jean-Brice, commence à s'organiser.

Environ 10 kms avant le point de contrôle je les appelle ; nous évoquons certaines particularités souhaitées à cet arrêt (crème pour les jambes, type de repas, vêtements pour la nuit...).

Ils repèrent le lieu du pointage, les commodités et les éventuelles difficultés d'accès (escalier, longueur de déplacement...) afin de stationner mon vélo au mieux et limiter la marche toujours pénible pour moi. Les bénévoles présents seront également prévenus avant mon arrivée

Si je souhaite prendre une soupe ou un plat de pâtes, l'un des deux fait la queue au self afin de m'éviter cette corvée et me faire gagner du temps : le plateau est là quand j'arrive !

A mon arrivée, échange de gourdes, je pioche dans le sac correspondant à l'arrêt prévu et préparé à l'avance. Ils m'aident à me relever, à me conduire là où il faut et à me remettre sur le vélo. Il en sera ainsi à chaque contrôle.

C'est ce que l'on appelle de l'organisation : bravo à eux !

Je repars de Fougères, le moral dans les chaussettes: trop de temps perdu et me voilà seul (il reste 1230 kms – 309 kms!!)

Mais le tronçon pour aller à Tinténiac est roulant et je me refais une santé de warrior!

A Loudéac, je retrouve des amis qui habitent non loin de là; on mange au self, on discute cela me fait beaucoup de bien, surtout que les 20 kms au sortir de Loudéac ne s'annoncent pas très simple! Mais je repars en battant et revigoré par cette pause. Ces kilomètres se passent bien et là, contrôle secret à St Nicolas du Pelem; heureusement Gilbert du club est là par hasard et m'aide pour ce contrôle.

Je mets mes lumières et là au bout de quelques kilomètres, mon éclairage avant (pourtant testé lors des brevets et re-testé quelque temps avant le départ lors du BRA de Grenoble!) donne des signes de faiblesse, je ne vois presque plus rien.

Tant qu'il y a des traits latéraux ou médiaux, je m'en sors, mais après Plounévez et jusqu'à Maël-Carhaix ce n'est pas le cas; me voilà seul (rouler dans un groupe est quasi impossible, ils vont généralement trop vite); Je fais du 4-5 km/h et j'enrage; allez, à Carhaix, j'avais décidé de dormir un peu. Mais je sais que le temps perdu là devra se rattraper sur mon temps de sommeil: je ne dormirais que 2 heures (c'est déjà du luxe)!

A Carhaix, ma merveilleuse équipe d'assistance, a équipé la voiture break en petit hôtel! Je dors profondément grâce à eux.

J'étais arrivé à Carhaix, le moral un peu en berne. J'avais la chanson de U2 (sunday bloody sunday) en tête. Certes il n'y avait pas eu de sang, mais je ne pouvais m'empêcher de faire la comparaison entre la révolte irlandaise et la lutte bretonne. Carhaix n'est-il pas un fief important des bonnets rouges et de la contestation paysanne?

Mon objectif avait changé: aller jusqu'à Brest et puis rendre ma puce et mon carnet de route là-bas: l'aventure s'arrêterait à Brest. Seul, avec toutes ces difficultés et mon handicap, à quoi bon continuer !

C'était sans compter sur ma petite flamme restée allumée (mais ça je ne le saurais que plus tard!)

Avant Carhaix, je commençais à avoir des douleurs dans la hanche gauche et l'adducteur du même côté: pas bon signe ça!!

Après mes 2 heures de dodo très profond nous décidons d'aller prendre un café et un croissant (non j'avoue, il y en avait 2!!) Là je rencontre Nono78 (toujours du forum) et sa femme; nous discutons et puis c'est le départ.

Direction le Roc de Trévezel!

La montée commence mal: les changements de plateaux font des leurs! Arrêt ; on change de nom pour s'appeler Mc Gyver! Pas simple avec la protection des plateaux, une main gauche qui ne répond pas bien aux ordres demandés et mes difficultés pour me lever seul.

Je repars (ce sera le dernier souci technique).

J'ai adoré la montée au Roc Trévezel; je sais que je suis plus un grimpeur qu'un rouleur.

Je ne sais pas si avec un parcours vallonné j'aurais réagi de la même manière. En guise de préparation, j'avais mis à mon tableau de chasse les cols de l'Iseran, du Glandon, de la Croix de fer, du Galibier...

Trévélzel, c'est un peu, dans une moindre mesure, comme la montée du col du Petit Saint Bernard: pas très raide, régulier et très roulant: bref j'adore ce genre de grimpette!
Elle m'a redonné du baume au cœur.

Et puis il y a eu cette vision magique: la mer au-dessus de Brest... du pur bonheur; cette vision a été fantastique et inoubliable, tout comme la traversée du pont Albert Louppe.

Mais il fallait arriver au contrôle et là j'ai été surpris par le profil raide. Je m'attendais à des montées après le contrôle mais pas avant : erreur!!

A Brest, je pointe, je mange un peu et puis si j'ai aimé Trévélzel dans un sens, dans l'autre ça va être pareil: je repars!

Le retour vers Carhaix est plus difficile pour moi; je paie peut-être un peu mes efforts de l'aller et puis les douleurs côté gauche se renforcent, je ralentis

Pour conclure cette étape, une ampoule pointe le bon de son nez au pied gauche; pourtant je n'en ai pas besoin, il fait jour!! Heureusement j'ai pris des Compeed dans la trousse médicale.

A Sizun je rencontre Philippe de Velofasto; on discute un peu mais je ne m'arrête pas.

A Carhaix, je me fais un arrêt "médical": Compeed et Ibuprofène et puis la gentillesse de tous les bénévoles me font oublier les douleurs maintenant persistantes.

Compte-tenu des délais, nous décidons avec mon assistance de perdre beaucoup moins de temps lors des contrôles/ ravitaillement; cette stratégie s'avérera payante.

Direction Loudéac, les doutes sont dissipés. Je savais cette étape plus difficile et je voulais la faire dès le mardi; l'éclairage préparé et le moral au beau fixe, je file vers les raidillons annoncés.

Là je réussis à rester avec un groupe dont l'allure me convient; ils me font gagner un temps précieux; la nuit est déjà là! Je ne pense pas leur avoir fait perdre du temps

Loudéac: soupe , massage des cuisses, petite toilette, changement de tenue et dodo de 2 heures...bref des petites attentions bien appréciées!!

Bien sûr, j'avais oublié le contrôle secret de Maël-Carhaix; en arrivant dans la localité je suis surpris par le nombre de bénévoles; j'ai vite compris!!!

Là je fais appel à l'un deux pour m'aider à me relever et à aller jusqu'au contrôle pour pointer; en discutant avec cette personne, j'apprends qu'elle a fait la semaine fédérale FFCT à Albertville! Le monde est bien petit!!

Le réveil à Loudéac est difficile. Les jambes sont encore plus douloureuses à froid; mais je sais que les faire tourner un peu permettra d'en diminuer le ressenti.

Je mange un peu et direction Tinténiac puis Fougères; ces deux étapes se passent plutôt bien, sans incidents ni particularité.

J'essaie de faire abnégation de mes douleurs; je me motive avec la chanson "sunday, monday, happy day..." que je fredonne; après tout, oui c'est un happy day car nous sommes là où nous avons voulu être (bon, une centaine de kilomètres devant ne serait pas plus mal!!!)

Après Fougères, cela se corse! Houlala mais ils l'ont trouvé où cette montée; elle me semble interminable! Mais il n'y a plus à tergiverser, si je veux rentrer dans les délais, il me faut continuer; la pression commence à monter!

Enfin Villaines; mes "ordres" pour mon assistance deviennent secs (les pauvres, mais en fait ils sont aussi tendus que moi et aussi solidaires pour que je finisse dans les délais!)

La "montée" vers Mortagne est délicate, le sommeil fait son apparition; je commence à avoir des hallucinations (voir au début le méchant rhinocéros!)

Mais là, la vraie solidarité entre cyclos s'opère vraiment; une personne (qui je ne connais pas) reste à ma droite au vue de mes difficultés sur la route, une autre à ma gauche (Gilbert du club que j'avais retrouvé par hasard) et je reste sur la ligne médiane; à chaque écart de ma part, je me fais rappeler à l'ordre par ma garde rapprochée; merci merci et encore merci pour ce comportement; j'ai pu atteindre Mortagne et me reposer un peu, il le fallait : 20 minutes, pas plus !

Mais là le calcul était simple: si je voulais rentrer dans les délais, départ à 3h00 grand maximum. Entre temps Jean-Brice s'était renseigné auprès des gens du secteur pour avoir une idée du futur profil: 20 kilomètres vallonnés et après tout à droite!!

Depuis le départ de Mortagne je reste sur le 52 dents et j'avale les petites bosses: voilà à quoi vont servir les efforts fournis durant des mois de préparation!

Mais à présent voilà la pluie; pas cool pour la vitesse; rapidement je suis trempé et pas question de mettre les vêtements de pluie: plus le temps.

Arrivé à Dreux, c'est la catastrophe : les lunettes sont pleines de buée et de gouttelettes d'eau, je ne vois plus beaucoup et je loupe le fléchage.

Je me retrouve tout seul sur une rocade, perdu avec des camions qui me frôlent et me klaxonnent ; vite il faut que je parte c'est trop dangereux.

Je ne peux pas utiliser mes rétros dans le même état que mes lunettes et je ne peux plus tourner le cou devenu trop raide.

La situation est critique mais je parviens à me mettre en sécurité.

Coup de téléphone à mon assistance qui va encore réaliser des prouesses. En moins de 30 secondes un bénévole pensera savoir où je suis ; l'un d'eux saute dans la voiture de ce bénévole avec lui, pour me retrouver et me guider jusqu'au point de contrôle ! Ouf mais encore du temps perdu et de l'énergie dispersée !

Je pointe à 7h37 à Dreux, il faut que j'arrive avant 11h16 ! C'est jouable mais il reste tout de même 65 kms

La route à la sortie de Dreux est étroite et parsemée de « stop » : la moyenne en prend un coup. Je n'ai plus de compteur depuis plusieurs étapes ; pourtant là, il m'aurait bien aidé !

Sur le bord de la route un anglais m'indique arrivée 15 kms ; je regarde ma montre, il reste 1h20, c'est gagné !

Mais je suis rapidement dubitatif ; j'ai bien appris le parcours et je doute de la véracité de ces propos ; je ne ralentis pas

Plus loin, à un carrefour dangereux, des motards de l'Anec présents, indiquent 25 kms ! Je me renseigne auprès des cyclistes présents autour de moi, oui c'est 25 et il me reste 1h05 !!

2 solutions : - la plus raisonnable, c'est cuit
- celle de Rodolphe qui dit qu'il y a encore une petite chance

Je finis avec 1 minute d'avance à ma montre (4 pour les organisateurs), le pari est gagné, j'éclate en sanglot !

Rétrospectivement, je dirai que ces minutes ont été gagnées grâce à mon assistance : ce PBP leur appartient grandement également.

Pour terminer je dirai bravo aux organisateurs, bravo à tous ces bénévoles fantastiques, bravo aux spectateurs présents sur le bord de la route, parfois même en pleine nuit et merci à vous tous pour votre soutien.

Ce PBP restera un GRAND événement avec énormément d'émotions.

Ces souvenirs resteront présents très très longtemps

Rodolphe/Masterod F178

Contrôle	Km	Temps	Passage	Moyenne tronçon	Moyenne Totale
START	0		16/08 17:16		
VILLAINES	221	10:20	17/08 03:36	21.3 km/h	21.3 km/h
FOUGERES	310	15:49	17/08 09:05	16.2 km/h	19.5 km/h
TINTENIAC	364	20:31	17/08 13:47	11.4 km/h	17.7 km/h
LOUDEAC	449	26:11	17/08 19:27	15 km/h	17.1 km/h
CARHAIX	525	34:08	18/08 03:24	9.5 km/h	15.3 km/h
BREST	618	43:36	18/08 12:52	9.8 km/h	14.1 km/h
CARHAIX	703	49:02	18/08 18:18	15.6 km/h	14.3 km/h
LOUDEAC	782	55:49	19/08 01:05	11.6 km/h	14 km/h
TINTENIAC	867	64:32	19/08 09:48	9.7 km/h	13.4 km/h
FOUGERES	921	67:36	19/08 12:52	17.6 km/h	13.6 km/h
VILLAINES	1009	74:07	19/08 19:23	13.5 km/h	13.6 km/h
MORTAGNE	1090	80:25	20/08 01:41	12.8 km/h	13.5 km/h
DREUX	1165	86:21	20/08 07:37	12.6 km/h	13.4 km/h
FINISH	1230	89:56	20/08 11:12	18.1 km/h	13.6 km/h

18^{ème} PARIS BREST PARIS RANDONNEUR 2015



Finisher: 89:56:28