

# Mon premier Paris Brest Paris en 2015

*Le 15 Août !*

## Tout d'abord l'administratif

Enfin le PBP devient réalité et à 10h30 je commence, au milieu de centaines de cyclos, à voir approcher le contrôle des vélos.

J'ai tout doublé pour les éclairages, la roue avant avec le moyeu dynamo m'apporte la tranquillité et un phare B&M à pile seconde cette belle installation.

Tout est vérifié, jusqu'à l'installation de ma sacoche ! Quel zèle !

Le vélo est déclaré apte au PBP, maintenant on passe à l'administratif en laissant le vélo sur le parking à vélo...



Petit imprévu : j'ai oublié les papiers pour la voiture d'assistance, signée par mes parents, qui viendront me voir à Tinténiac. C'est là qu'on est content d'habiter à côté !

Retour au Vélodrome et récupération de tous les documents.

Je passe voir le stand de « Esprit Randonneur » où Yannig est tellement occupé que je n'ose pas le déranger.

## Ca y est, y'a plus qu'à

Retour à la maison en début d'après midi pour préparer le vélo avec les plaques et finir les bagages pour la route.

Bon repas, repos,...

## Dimanche 16 Août !

Là on y est vraiment, la date tant attendue depuis plus de 2 ans et la décision de partir avec ces fous qui partaient juste à côté de chez moi, au Gymnase des Droits de l'Homme. Seul le lieu à un peu changé.

Petite grasse mat' et petit dèj bien copieux.

Dernière vérification de la sacoche, préparation de la bouffe dans le maillot et un bon déjeuner.

Maintenant une bonne sieste pour me lever vers 16h15 histoire d'avoir le temps pour le départ à 18h30.

Au Vélodrome une excellente surprise m'attend : les copains du club sont venus en délégation pour m'encourager et Chantal est arrivée juste à temps pour la photo...



Plus qu'à rejoindre le sas de départ pour enfin prendre la route...

Il est incroyable de voir tous ces cyclistes, venant parfois « du bout du monde » pour cette migration vers l'Ouest de la France.

### *C'est parti...*



Quelle ambiance incroyable au départ, en roulant je vais voir que c'est encore plus incroyable en allant vers la Bretagne.

Les gens sur le bord de route c'est vraiment fabuleux

### *Saint Quentin en Yvelines → Tinténiac*

Départ à 18h30 après une bonne sieste, l'objectif est de rouler assez tranquille jusqu'à Brest pour, suivant l'état, accélérer sur le retour.

Trop de monde aux contrôles, je pointe et je fais le plein d'eau à Mortagne et Villaines en vitesse.

Ca roule vraiment bien dans la nuit qui est maintenant tombée.

En allant vers Villaines je rencontre Scbber, l'un des membres du Forum des rubans blancs. Un petit brin de discussion et on roule.

Un peu après Villaines, vers 4h du mat', les yeux commencent à papillonner : 30 minutes d'arrêt sur le vélo pour « dormir » un peu.

A Lévaré, un peu avant Fougères, petit arrêt sur le ravito de Julien (un autre membre des Rubans Blancs, qui rêve de faire le PBP) et quelques centaines de mètres plus loin nouvel arrêt dodo de 30 minutes environ...

A Fougères, je mange un peu et dors encore un peu vers 8h, sur un banc pour faire vite.

A Tinténiac, le rendez vous en famille (mes parents et mes 3 enfants) prend du temps mais permet de se changer, se laver et bien manger.



Après 1h45 d'arrêt, départ vers Brest en roulant assez bien.

### **En route pour Brest**

A Carhaix, un arrêt assez long pour manger, le temps aussi de saluer Bruno (Bruno91 du forum).

Un peu avant la longue montée vers le Roc Trevezel je le retrouve. Il me reconnaît à mon coup de pédale très rapide ☺. Nous roulons un peu ensemble mais nous nous séparons quand la route s'élève...

Tout se passe bien mais le brouillard dans la descente vers Brest me fatigue pour voir, de nuit. Je fais un petit arrêt dans une banque à Sizun (pour dormir) et je file vers Brest.



La descente vers Brest se passe bien maintenant Arrivée à l'entrée du contrôle de Brest vers 1h20 du mat', soit environ 31h.

### **L'accident**

A l'entrée du site, il y a des ralentisseurs, le cyclo qui rentre en même temps que moi se loupe dessus et ne pouvant l'éviter je me retrouve dans le trottoir...

Sur le coup je me relève en pensant que tout va bien, sauf la roue avant bien touchée et une cale qui ne se bloque plus.

Bon, l'épaule, la tête (merci le casque, en regardant de plus près il y a 2 belles traces du choc de 5mm de profondeur !), le poignet et le genou gauche ont bien tapé mais tellement doucement que je pense que ce sera sans conséquence.

Le mécano cycle réparera le vélo, pendant que je dors, en changeant la cale... En espérant que cela ne me pause pas de soucis pour la suite.

5h de sommeil (pas prévu car j'étais bien et voulais filer sur Carhaix) plus tard, les nouvelles ne sont pas au top : l'épaule fait vraiment mal, le pied a pris un bon choc et surtout le genou est vraiment très mal.

Je mange un bout de pain et c'est le départ après un bon massage (mot important, à retenir, qui rythmera la suite de l'aventure)

Après discussion avec un secouriste, l'idée est de rouler toujours en dedans (ce qui n'était pas prévu du tout) et donc de faire une croix sur tout objectif horaire : JUSTE FINIR

### **En route pour Tinténiac**

Jusqu'à Tinténiac le rythme est bon : je roule tranquille (environ 25Km/h) et je me masse bien ou mieux me fait masser quand c'est possible.

Nouveau passage à Tinténiac, bouffe avec les parents. Départ vers 21h30, après 1h30 de pause

Sur la route de Fougères, d'un seul coup énorme douleur qui revient au genou gauche. 10mn de massage ne changent rien et je pédale d'une patte ! 1h pour 15km !!!!

Arrivée un peu avant minuit.

### **A Fougères**

Bon à l'arrivée la décision est prise : je me soigne (3 massages en 6h au diclophénac ) et donc je dors entre les massages.

Une nouvelle fois je « dois » dormir hors programme, je ne suis pas fatigué mais si je veux finir il faut me ménager. J'ai encore le temps de le faire autant en profiter...

### **Plus que 300Km ...Faut finir**

A 7h je démarre tranquille, je suis vraiment mal pendant presque une heure, obligé de rouler à 15 à l'heure et encore. Je roule avec un couple en tandem pendant un moment, bien incapable de passer un relais !!!

Passage à Lévaré, pour un p'tit ravito bien sympa ☺. Rapide massage.

C'est l'occasion de croiser un autre membre des Rubans Blancs, Orangina56.

En partant on discute avec Julien, ... alors ce PBP 2019 on le programme ☺

La mécanique commence à chauffer et j'arrive enfin à accélérer, pour maintenir un 24 ou 25Km/h.

On roule un moment en groupe vers Villaines, mais je reprends des forces et les bosses me donnent des ailes (bon enfin disons que je me traine un peu plus vite)

### **Villaines la Juhel**

Ce contrôle, comme à l'aller, est incroyable : la ville semble fêter notre passage !

Pour moi, le contrôle \*\*\*\*\* sur ce PBP (les autres me laissent aussi un bon souvenir, peut être est-ce là mon côté ... mayennais ☺)

Maintenant une bonne pause pour le massage, fortement apprécié. Je me dis maintenant que rien ne pourra m'arrêter même si il reste 220Km.

### **La route continue**

Passage à Mamers, qui propose un ravito mais je suis bien, j'ai à boire, alors je roule.

Un peu plus loin, une longue montée et je dois vraiment m'arrêter pour prendre de l'eau et me masser. Un habitant le long de la route, en haut de la bosse, nous a même mis un canapé !

En passant à Mortagne vers 15h30, pause repas et massage. Un bon plat de purée me remettra bien en forme

La route continue comme cela sans trop de soucis, je roule de mieux en mieux, mais c'est parfois le risque : 2h à 29 de moyenne après Mortagne, sportivement sympa, j'ai enfin l'impression de rouler... mais tout se payant un jour, la fin vers Dreux tourne mal, pour mon genou.

J'ai été stupide sur ce coup là, donc la fin se fera super cool, pour ne pas tout perdre en 60Km. Je fais le nécessaire quand même pour arriver avant minuit, histoire de finir le mercredi 😊

### L'arrivée

Arrivée à Mercredi à 23h15 au Vélodrome où toute une équipe de supporters de mon club de Bois D'Arcy (à 2km du Vélodrome) m'attend.



Bilan : 1230Km en 50h20 de roulage (24.4 Km/h de "moyenne roulante") et surtout 13h de sommeil, résultat j'étais tout frais en arrivant.

Temps total : 76h43

Pour résumer :

Ambiance fabuleuse

Accident malheureux

Content d'avoir fini (comme un gamin en passant les 1000Km pour la première fois)

Plus qu'à en faire un autre en 2019 😊