

BRM 200 Flins-sur-Seine

22 mars 2015

par Gérard Grèze

http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2015_qualifications_gerard.html

La qualification à Paris-Brest-Paris commence avec le brevet de 200 km. Le club de Flins organise un brevet sur cette distance pour la première fois. Il y a beaucoup de monde au départ mais nous nous sommes inscrits avant et nos cartes de routes sont prêtes.

Le parcours va nous emmener aux portes de la région Centre et de la Normandie. Un vent violent doit nous freiner jusqu'à Louviers, il vaut mieux rester dans un groupe pour s'abriter, sans oublier de prendre sa part de relais pour offrir aussi un abri aux autres.

Premier contrôle à Cherizy, un peu avant Anet. Arrêt à la boulangerie pour un tampon et une viennoiserie ou autre gourmandise nécessaire pour avoir l'énergie de pédaler.



Tiens, voilà un vélo qui plairait aux Abeille, Fourchette & Manivelle. On aura l'occasion d'en reparler.

La fatigue semble rendre la lecture des panneaux difficile !

Ensuite ce sera Louviers au 120^{ème} kilomètre, pointage dans un café où il fait bon assis autour d'une table.

Troisième contrôle aux Andelys où nous visiterons à nouveau une boulangerie.

Dernier contrôle à La Roche Guyon. Il ne reste que quelques côtes pour couper les deux boucles de la Seine avant l'arrivée à Flins où l'on doit être avant 19h30 pour voir le brevet homologué.

Finalement le groupe a bien roulé mais s'est un peu étiré au fil des dernières côtes. J'arriverai à 15h20, largement dans le délai. Le ciel est toujours très nuageux mais la pluie nous a épargné.

Rendez-vous à Flins dans quatre semaines pour le BRM300.



Ciel gris au dessus de la Mairie de Flins, à l'arrivée du brevet.

BRM 300 Flins-sur-Seine

Samedi 11 avril 2015

À 5h00 du matin environ 130 randonneurs se retrouvent à Flins pour le brevet de 300 km, deuxième distance pour la qualification au prochain Paris-Brest-Paris.

Au milieu de plusieurs jours particulièrement beaux les prévisions météorologiques pour ce samedi ne sont pas trop bonnes, ciel couvert, averses attendues et fort vent heureusement favorable au retour.

Je retrouve quelques complices du London-Edinburgh-London dont une partie de ceux de l'UC Flins, club organisateur du jour et bien sûr je suis invité à me joindre à leur groupe.

Patrice est aussi là avec son vélo couché, prêt à partir avec les premiers.

Nous attendons que la plupart des participants soient partis et nous nous élançons dans la nuit et dans le vent. Dès le départ l'allure est assez rapide et le groupe prend un rythme de coursier à l'approche du premier contrôle à Sours. Ensuite le vent nous incitera à réduire le rythme pour éviter une fatigue prématurée. Il sera temps d'accélérer après Authon du Perche, quand le vent sera devenu favorable.



Contrôle des éclairages et gilets de sécurité au départ

Peu après Nogent-le-Rotrou Le ciel est bien gris et voici la première averse, heureusement elle sera brève et nous sécherons rapidement.

Dans la forêt domaniale de Châteauneuf-en-Thymerais Geneviève remarque sur son GPS que nous sommes sur la route de la Pyramide. De laquelle peut-il s'agir ? Nous l'apercevrons bientôt, mais c'est plutôt une colonne en pierre qui date du XVIIe siècle et à l'époque elle servait de borne et de point de ralliement pour la chasse à courre.



Vent dans le dos sur la route de La Ferté Vidame



La pyramide de Châteauneuf-en-Thymerais

Voici Nogent-le-Roi où la route est barrée aux automobilistes. Nous pouvons passer mais nous sommes invités à la prudence. En approchant du centre ville nous comprenons pourquoi : c'est le carnaval avec défilé dans la ville. Nous contournerons par de petites rues, mais nous devons trouver un commerce pour pointer nos cartes de route et nous nous retrouvons au cœur de la fête. Le bar du "Petit Tonneau" nous accueillera de façon bien sympathique.

Il ne reste plus que 50 km mais voilà la seconde averse et là ça se prolonge assez pour bien nous mouiller.

À proximité de Richebourg se produit la seule crevaison du groupe, avec l'assistance efficace de Didier et d'autres mains l'arrêt sera finalement assez bref.

Voici bientôt Villiers-le-Mahieu et la côte vers Thoiry, la dernière du parcours, enfin en principe car pour éviter la circulation entre Epône et Flins les Flinois proposent de passer par Vaux les Huguenots, c'est effectivement plus tranquille, mais ça monte bien !

18h30 voici l'arrivée. Le brevet est homologué en 13h05.



À l'occasion de ce brevet j'ai pu essayer des roues équipées des pions "Softwheel". Daniel leur inventeur m'a prêté une paire de roue avec moyeux, jantes et rayons performants. Avant ce brevet j'avais juste fait un essai de courte durée mais j'avais apprécié l'amortissement des chocs sur la route, en particulier sur les petites aspérités qui sont presque masquées. L'effet m'avait tout de suite paru étonnant d'efficacité.

Au fil de la journée j'ai assez régulièrement prêté attention à l'état de la route et au ressenti sur le corps et j'ai noté un certain confort avec les roues "Softwheel".

À l'arrivée je me suis senti plutôt en forme, même s'il est vrai que j'ai moins pris le vent que lors du brevet de 200 km au cours duquel j'avais assuré plus de relais et je n'avais pas pu rester avec le groupe dans les côtes après Vétheuil, au 180^{ème} kilomètre.

Finalement pas de courbature à l'arrivée, juste une fatigue musculaire dans les jambes, mais là il n'y a rien d'anormal. Pas de douleur dans le dos, dans le cou ou dans les bras. Le lendemain réveil en pleine forme, je n'ai pas l'impression d'avoir fait 300 km la veille.

Les pions ont bien un effet sur les chocs et vibrations et sur une longue distance j'ai pu noter une réduction de la fatigue ainsi qu'une meilleure récupération après l'effort.

Pour cet essai j'avais des roues à 32 rayons, mais à l'avant ils étaient droits et je me suis dit plusieurs fois que l'amortissement devrait être meilleur avec des rayons croisés.



Randonneuse avec les roues Softwheel



Détails des moyeux avec les pions amortisseurs

Rendez-vous dans un mois pour le brevet de 400 km.

BRM 400 Fleury-les-Aubrais

9 et 10 mai 2015

Je profite d'un week-end à la campagne pour aller faire le brevet randonneur de 400 km organisé par le club de Fleury-les-Aubrais.

La météo prévoit du vent défavorable au départ mais à mi-parcours, à partir de l'Aigle, il doit devenir favorable. Pas de pluie prévue mais une nuit fraîche annoncée.

Il y a une quarantaine de participants au départ à 15h00, dont un groupe d'Orléans avec les plus rapides des dernières éditions de PBP. Ça part assez vite et le groupe n'est pas arrêté par le dernier feu rouge à la sortie d'Orléans. On ne le reverra pas.

Je me retrouve alors dans un groupe de 5 dont un coureur et sa femme de l'ASPTT Orléans. Ils prennent des relais très courts, façon course et je trouve que ça ne roule pas bien. Elle était la 3^{ème} femme à l'arrivée du dernier PBP, en 63 heures, lui l'accompagne juste au départ. Agacé par cette manière de rouler que je n'imagine pas garder pendant 400 km, je dois faire un relais plus appuyé et je les distance légèrement.

Je roule ensuite seul face au vent jusqu'à ce que je sois rattrapé par un groupe très organisé de clubs du Loir et Cher, associés pour le défi PBP qu'ils portent fièrement sur un maillot réalisé pour l'occasion. On roule alors à 30 km/h jusqu'au premier contrôle à Brou. Là, les cyclos du défi PBP ont leur voiture accompagnatrice alors je repars avec deux autres cyclos qui avaient aussi profité du groupe. Finalement nous ne reverrons les cyclos du défi PBP que très brièvement au contrôle suivant à La Ferté Bernard, où nous retrouvons la fille de l'ASPTT qui nous accompagnera ensuite.

Avec la nuit le vent est tombé et est devenu favorable à mi-parcours, comme prévu. Cette nuit sera assez fraîche mais je supporterai bien et je resterai avec les mitaines.

Nous roulons donc à 4 jusqu'à Longny-au-Perche où un gars de Bois d'Arcy a envie de dormir et il préfère s'arrêter plutôt que de risquer un accident.

Nous passons ensuite à Nogent-le-Rotrou où nous devons faire une photo pour le contrôle, car en arrivant à 2h15 il n'y a pas de commerce ouvert. Nous voyons juste les gendarmes en patrouille qui nous indiquent où trouver de l'eau au centre-ville. Nous finissons en traversant la Beauce au petit matin.



Nous avons donc terminé à 3, surpris par le petit nombre de participants arrivés avant nous.

A 8h30, seulement une dizaine de cyclos sont déjà arrivés, mais pas le groupe du Loir-et-Cher qui semblait pourtant bien parti pour faire un très bon temps. Les arrêts à la voiture d'assistance et la fatigue des moins rapides ont eu raison de la belle machine organisée avec laquelle nous avons roulé hier soir.

Bien qu'allant dans le Perche ce parcours ne présentait que 3000 mètres de dénivelé et il était assez rapide.

Rendez-vous dans deux semaines pour le BRM400 de Mours.

BRM 400 de Flins-sur-Seine

30 et 31 mai 2015

Premier brevet qualificatif à Paris-Brest-Paris qui fait passer une nuit dehors, sur le vélo. Pour les novices c'est une initiation à la randonnée longue distance.

Soixante participants se retrouvent à Flins pour prendre le départ à 15h00. La météo prévoit du vent défavorable au départ mais dans la nuit il doit devenir favorable, à la faveur de nos changements de direction et de celle du vent. La nuit doit rester chaude avec environ 10°C. Il n'y a juste un risque limité de faible pluie sur la côte normande. Bref de bonnes conditions pour un brevet.

Le délai maximum pour cette distance est de 26 heures, si besoin on peut donc dormir quelques heures.

Dès le départ on a le plaisir de se retrouver dans une belle côte, pour sortir d'Epône et monter sur le plateau. Un bon groupe se constituera et même s'il se réduira rapidement nous serons une quinzaine à arriver ensemble au premier contrôle, à l'Aigle. Il est assez tôt pour que la boulangerie et la charcuterie soient encore ouvertes ; on pourra donc acheter quelques nourritures sans attaquer les provisions pour la nuit.



Pique-nique sur les trottoirs avec un groupe de Maurepas qui est arrivé peu après nous.

Il fait encore chaud quand nous repartons et nous nous limitons à baisser les manches de nos maillots ou à mettre des manchettes. Nous mettrons les gilets de sécurité un peu loin, juste avant l'arrivée de la nuit.

Nous sommes maintenant dix et nous terminerons ce brevet ensemble.

Le deuxième contrôle est à Houlgate, à mi-parcours. Nous y arrivons à 23h20. Quelques restaurants sont encore ouverts, on pourra faire une pause assis en terrasse et surtout on y trouvera le tampon pour la carte de route. On s'habille pour la nuit mais avec la douceur de la température je vais vite m'apercevoir que j'ai pris un pantalon trop chaud. Il était pourtant très bien il y a deux semaines lors du brevet de Fleury-les-Aubrais.

Le contrôle suivant est à Conteville. Nous y arrivons un peu avant 2h00. Nous retrouvons Séverine qui accompagne Didier, tous les deux du club de Fleury-les-Aubrais. Elle nous apporte une assistance, notamment en nous ravitaillant en eau, ce qui est bien agréable au milieu de la nuit. Pas de tampon à cette heure matinale, nous aurons recours à la question de substitution.

Encore 70 km pour la prochaine étape et le contrôle à Le Manoir. Il est presque 5h00 et là aussi, il faut recourir à la question. Séverine nous attend encore. Brioche sucrée, gâteau marbré et eau chaude pour le café. C'est bien d'avoir des copains dans cette aventure. Merci Séverine pour ces accueils et pour cette nuit presque blanche pour aller de contrôle en contrôle.



Le jour se lève sur un ciel gris, mais le vent est encore favorable, sauf sur quelques brefs passages, après des changements de direction.

Voici bientôt Gasny et sa falaise à franchir pour arriver à La Roche Guyon. Pour moi ce sera plus facile que lors du brevet de 200 km alors que j'étais un peu fatigué.

On aperçoit bientôt la collégiale de Mantes. Plus que quelques kilomètres avant l'arrivée.



La Roche Guyon



Collégiale de Mantes à l'horizon

Il pleut sur Epône mais nous ne recevons que quelques gouttes.

Dernier faux-plat vers Flins et voici Denise qui nous attend devant la permanence. Le brevet est homologué en 18h00.

Plus que 600 km pour gagner le droit de s'inscrire à Paris-Brest-Paris.

Rendez-vous dans deux semaines pour le BRM600 de Mours.

BRM 600 Mours

13 et 14 juin 2015

Départ à 6h00, pour environ soixante participants, dont deux Abeilles, Thierry et moi-même.

Encore une fois les prévisions météo sont plutôt bonnes : vent défavorable au départ pour être beaucoup mieux quand on rejoindra le bord de mer, à partir du Tréport, au kilomètre 199. Soleil et une bonne chaleur annoncés.

Ça part assez vite mais tout le monde réussira à éviter un hérisson qui traverse la route. Un groupe d'une vingtaine de randonneurs se constitue, chacun cherchant à profiter de l'abri offert par ceux de devant.

Les Andelys, premier contrôle, on évoque notre nuit réservée en chambre d'hôte et Jean-Claude annonce que l'établissement fait aussi gîte mais n'ouvrira que s'il y a au mois 4 personnes. Il y a finalement assez de candidats pour qu'on appelle afin de réserver. On aura donc un groupe de 11 au même hébergement.

Au Tréport il fait chaud, le soleil est éclatant et la crème solaire doit être renouvelée.



La sortie du port, du Tréport

À l'approche de Saint-Valéry la route devient plate et on roule facilement, surtout que le vent favorable est bien plus fort que prévu. Un contrôle secret nous arrête mais le ravitaillement qui va avec est bien agréable.



Thierry sur la piste cyclable à l'approche de la baie de Somme



Le contrôle secret

Après Boulogne la route vers Calais nous offre de beaux panoramas sur la côte, mais il faut gravir les falaises pour mériter ces points de vue, notamment sur le Cap Blanc Nez. Je me souvenais bien de la descente sur Calais, mais j'avais oublié combien ça montait avant !



La côte d'Opale et le Cap Blanc-Nez



Couché de soleil sur la campagne près de la ferme du Grand Air

Plus que quelques kilomètres avant d'arriver à la chambre d'hôte de la Ferme du Grand Air, mais il faut encore monter au sommet d'une belle colline. On sera récompensés par un beau couché de soleil sur la campagne.

L'accueil est très sympathique et après une bonne douche et un dîner généreusement servi on décidera de profiter davantage du lit.

Finalement réveil à 5h15 et départ à 6h15. Il fait jour et nous n'aurons pas besoin de l'éclairage.

Il fait doux et on retire rapidement les vestes. Voici bientôt Montreuil sur Mer, nous gravissons la colline pour le plaisir de traverser la ville et son centre joliment pavé.

À Auxi-le-Château la boulangère nous dit que ceux qui sont passés ce matin n'avaient pas l'air bien frais. Ayant bien dormi nous avons meilleure mine.



Auxi-le-Château, l'Hôtel de Ville et l'église sous un ciel nuageux

Nous arrivons à Amiens en fin de matinée et nous tardons à trouver un endroit pouvant nous fournir le tampon pour le contrôle et le ravitaillement pour avoir l'énergie nécessaire à la poursuite du brevet. Nous trouverons une supérette à côté d'un kebab, suffisant pour nourrir tout le monde, même si le kebab ne semble pas la meilleure gastronomie pour faire du sport.

À Beauvais la terrasse d'un café est bien accueillante, il fait chaud et l'arrêt se prolongera. Plus que 45 Kilomètres et à l'arrivée à Mours c'est la qualification pour le Paris-Brest-Paris.

Il n'y a plus qu'à s'inscrire et poursuivre la préparation pour être fin prêt le dimanche 16 août.

Gérard Grèze

"Le Cyclotourisme, un art de vivre"