

Paris-Brest-Paris

18 au 22 août 2019



par Gérard

https://www.abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2019-08_paris_brest_paris_de_gerard.html

Quatre ans après une organisation autour du vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines la 19ème édition du Paris-Brest-Paris randonneur était basée cette année à la Bergerie Nationale du Parc du château de Rambouillet.

Pour les participants le premier rendez-vous avait lieu le samedi 17 août avec la vérification des vélos et la remise des dossiers.

C'était aussi une grosse journée pour les bénévoles dont j'ai fait partie, avec Claude, Hoc et Robert, autres membres de l'Abeille de Rueil-Malmaison.



Samedi, après avoir fait contrôler mon vélo et avoir récupéré mon dossier j'ai pris place à la remise des dossiers pour les étrangers. Les cartons avec les sacs contenant les dossiers des participants étaient impressionnants, surtout qu'au début on ne les voyait pas se vider, malgré l'affluence.

Chaque participant attendait patiemment son tour sous la pluie qui s'est invitée à la fête.



Avec leurs tee shirts bleu turquoise les bénévoles étaient facilement reconnaissables.

Pour la remise des dossier la procédure était la même avec chaque participant, vérifier d'abord que le vélo avait été contrôlé et était conforme au règlement et surtout respectait les obligations de sécurité, avec des éclairages fixes.

Ensuite il nous fallait aller chercher le sac dans les cartons ou demander à un autre bénévole d'aller le chercher puis vérifier avec le participant que le contenu est bien conforme à la demande. Il faut bien sûr répondre aux questions et parfois aller chercher la réponse un peu plus loin. Tout le monde était patient et ça s'est bien passé. J'ai été assisté pendant quelques heures par une chinoise de Taiwan dont le mari participait à la randonnée, elle m'a bien aidé avec les participants de Taiwan ou de République de Chine Populaire. En partant elle m'a donné un porte-clé fait par Taiwan pour le Paris-Brest-Paris 2019.

J'ai profité de la pause déjeuner pour bavarder avec quelques copains et aussi pour aller voir l'exposition des vélos du concours des machines. De belles machines mais des résultats sujets à questionnement.

Quelques photos pour illustrer ce concours. Noter que ces vélos devaient faire le Paris-Brest-Paris. Ils devaient être remarquables, mais surtout être capables de faire la randonnée.





Quelques vélos du concours

Dans le parc à vélo on peut aussi voir quelques vélos un peu particuliers.



J'avais négocié avec Monique de pouvoir partir avant la fin pour pouvoir me reposer et me préparer pour le départ du lendemain. Je suis parti un peu avant 19h00 alors qu'il y avait peu de monde.

Diner calorique mais assez rapide, dernière préparation des sacs, de guidon et du porte bagage avant d'aller dormir assez tôt. Le réveil est mis par précaution, mais suffisamment tard pour en principe ne pas servir.

Lever vers 8h30, petit déjeuner et ultimes préparatifs avec les bidons et le démontage et l'emballage des flancs prévus pour quelques contrôles, dont Carhaix au retour car c'est généralement saturé et la restauration est difficilement accessible.

Il pleut et les prévisions annoncent un risque de pluie jusqu'à au moins 14h00. J'avais prévu d'aller à vélo jusqu'à la gare de Versailles chantiers puis prendre un train jusqu'à Rambouillet. Voyant le temps je décide finalement d'aller en voiture jusqu'à proximité de Rambouillet. Le village le plus proche avec un parking en centre ville est Cernay-la-Ville, j'y déposerai la voiture et ferai à vélo les 14 kilomètres jusqu'à la bergerie. Il ne pleut plus alors ça va bien. J'ai un peu d'avance dans le parc alors je vais faire une petite sieste adossé à un arbre près de l'aire de départ. Sina m'interpelle en passant à proximité. Je la retrouverai un peu plus tard près de la ligne de départ où je verrai plusieurs copains, Victor, Didier, Jean-Gualbert, Guy, Jean-Yves qui lui ne roulera pas et Hoc qui fera une photo, pour comparer avec celle qu'il fera à l'arrivée.



Château de Rambouillet et quelques instants avant le départ

Le temps passe, l'heure de départ aussi et voilà que l'animateur habituel commence son animation. Bref nous partirons avec quelques minutes de retard.

Les motos à l'avant limitent la vitesse et nous voilà partis en groupe. Même après le retrait des motos l'allure restera modérée, sauf à quelques kilomètres de Longny-au-Perche, mais ça se calmera rapidement. Cette année nous n'avons pas eu la côte de Montfort-l'Amaury pour faire la première sélection. Ce sera celle de Longny-au-Perche qui secouera le peloton. Je passe la première côte dans le deuxième groupe, mais je ne résisterai pas à la deuxième côte. J'arriverai au ravitaillement de Mortagne au Perche dans un tout petit groupe.

Après avoir refait le plein des bidons je repars seul, un groupe se constituera un peu plus loin.



Dernières photos avant de s'enfoncer dans la nuit

La nuit tombe au voisinage de Ségrie où il ne faut pas louper le changement de direction. Villaines la Juhel est atteint vers 22h30, ravitaillement léger avant de repartir vers Fougères.

Il faut passer quelques côtes autour du Ribay et de Lassay les Châteaux. Finalement le groupe qui m'accompagne ne monte pas trop vite et je trouve que ça va très bien. Nous arrivons à Fougères à 3h10, le ravitaillement n'a pas besoin d'être très important, l'étape suivante est la plus courte avec 54 km.

A Tinténiac il ne fait pas encore jour, mais il sera temps d'un petit déjeuner. Je fais connaissance de Nicolas du club d'Argenteuil dont Jean-Pierre, le président du club et par ailleurs un collègue, m'a parlé. Nous ferons un peu de route ensemble jusqu'à Loudéac.



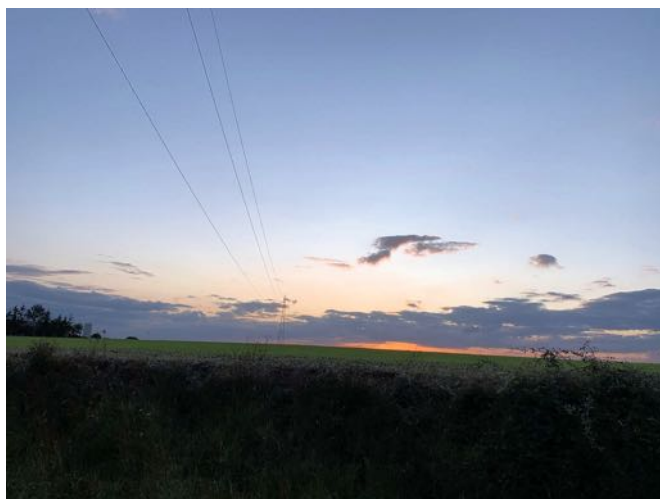
**La jour se lève encore
Pas besoin de descendre du vélo pour se regarder pédaler**

n'y retrouve pas Michel comme d'habitude, il prend son service à 13h00. Je ne m'attarde pas, Brest n'est pas loin mais il faut encore passer Carhaix. J'y arrive à 13h30 et ça va encore bien. J'y ferai un arrêt assez court, j'en prévois un plus long à Brest pour pouvoir sauter le ravitaillement de Carhaix au retour.

Voici la dernière étape avant la mer, mais il y a un peu de dénivelé au programme avec un passage à Huelgoat suivi de la montée au Roc'h Trévezel. Le vent est défavorable et ça n'avance pas trop vite. Je suis seul alors qu'un petit groupe aurait été apprécié pour assurer quelques relais.



**En pleine forme à l'arrivée à Brest
Plus que 609 km à parcourir**



Je suis étonné en montant la côte de Bécherel où j'avais eu beaucoup de mal en 2015.

Cette année j'ai roulé plus raisonnablement et je n'aurai pas de défaillance. A Ménéac il faut tout de même que je m'arrête pour manger un peu, je sens que la fringale n'est pas loin. Loudéac, il n'est que 9h30 mais il est temps de songer à un gros repas.

L'étape suivante fait 86 km avec encore quelques belles côtes. Je retrouve des groupes dont un avec Jan des randonneurs de Seattle, je les accompagnerai un moment avant de les laisser partir car ils montent les côtes un peu trop vite à mon goût.

A Saint-Nicolas-du-Pelem arrêt pour un contrôle secret. Il est midi et je n'y retrouve pas Michel comme d'habitude, il prend son service à 13h00. Je ne m'attarde pas, Brest n'est pas loin mais il faut encore passer Carhaix. J'y arrive à 13h30 et ça va encore bien. J'y ferai un arrêt assez court, j'en prévois un plus long à Brest pour pouvoir sauter le ravitaillement de Carhaix au retour.



Roc'h Trévezel et pont de l'Iroise à Brest

Arrêt traditionnel au Pont Albert Louppe, avec vue sur celui de l'Iroise. Photo du randonneur avec la rade de Brest au fond, finalement il n'a pas vraiment l'air d'être fatigué !

Dernière montée pour arriver au contrôle, elle semble interminable.

Il n'y a pas beaucoup de monde alors je prends le temps de l'arrêt prolongé, comme prévu, pour me restaurer et aussi pour masser les pieds un peu douloureux. Le tube de Voltarene amené par précaution sera très utile pour soulager surtout le pied gauche, assez douloureux quand la route s'élève. Ça irait mieux si je roulais moins vite, mais les jambes sont là, alors pourquoi les priver d'un peu de défoulement ?

En repartant j'aperçois Geneviève et Michel qui se sont restaurés à la boulangerie.

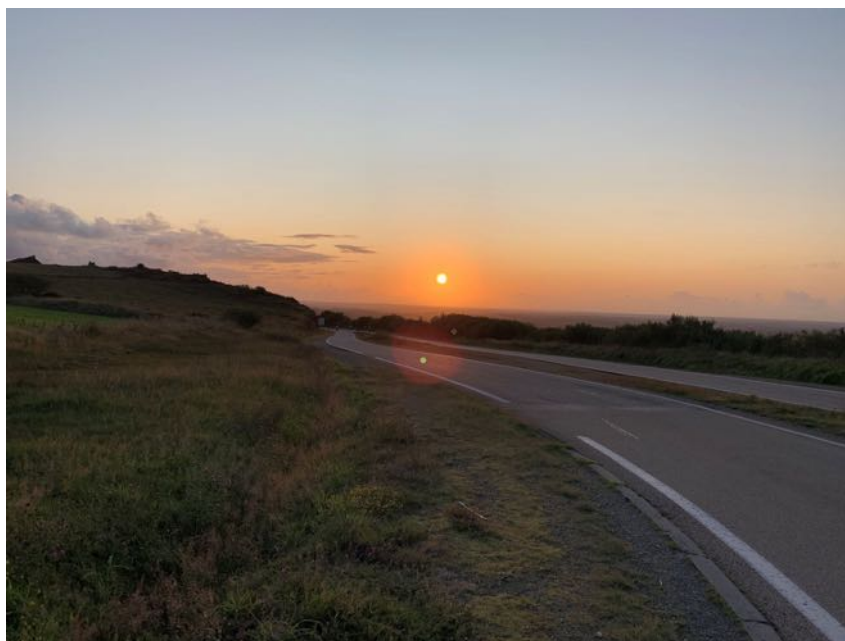


Juste devant moi je vois les maillots roses de Victor et Sina. Je fais un effort pour les rattraper. Sina me dit qu'elle a mal aux jambes et a du mal à monter les côtes. Ils ne se sont pas ravitaillés au contrôle et cherchent une épicerie. Nous sommes au mois d'août et tout est fermé à Guipavas.

A Landerneau je les perdrai, ils ont du trouver un endroit pour manger avant de se lancer dans la nuit vers Paris.

Revoici le Roc'h Trévezel, plus facile dans ce sens car moins pentu et avec le vent favorable.

J'espère arriver au sommet avant de devoir mettre le gilet de sécurité, mais il faut rouler car le soleil est bien descendu. Il n'est pas encore couché quand j'arrive au sommet. J'en profite pour faire quelques photos et m'équiper pour la nuit.



Coucher de soleil au Roc'h Trévezel

La descente se passe bien et j'arrive à Carhaix à la nuit.

Le parc à vélo est bien rempli mais il n'y a pas de bousculade à la restauration. Tant pis, je mangerai tout de même mes provisions prévues pour ce contrôle.

Je repars et me voici rapidement avec des randonneurs de Seattle, dont encore Jan. Ils roulent vite mais sans forcer pour les suivre dans les côtes je reprendrai les roues dans les descentes.

A Saint-Nicolas du Pelem j'hésite à dormir car je n'ai pas sommeil. La route vers Loudéac est la plus difficile alors je décide de dormir 2 heures et de prendre une douche.

Je me réveille et j'ai l'impression d'avoir dormi trop longtemps. Je regarde l'heure, oui j'ai dormi 2h50 et personne n'est venu me réveiller. Il va être difficile de mettre moins de 60 heures pour terminer.

Je repars dans la nuit, il y a beaucoup de monde en face et par moment j'ai du mal à voir la route car quelques cyclos m'aveuglent. Heureusement cette année une grande partie de cette étape a été modifiée pour limiter les croisements.

Les routes sont sinueuses et sans marquage, ni latéral, ni central. Il faut utiliser l'éclairage au maximum et rester prudent à l'abord des virages.

Le jour se lève à l'approche de Loudéac. Le petit déjeuner comme à la maison ne me semble pas le repas le plus efficace pour faire le plein d'énergie. Ce sera plutôt yaourt, fruits, boisson un peu sucrée, mais pas trop.

Voilà la courte étape vers Tinténiac, a priori facile, mais il ne faut pas oublier que la colline de Bécherel présente une belle côte. Pas trop pentue, mais assez longue et proche de la fin de l'étape.

La forme est toujours bonne et Bécherel est passé sans difficulté.

Arrêt assez bref avant de repartir vers Fougères. Encore une étape en solitaire, mais le temps est clément et bien que je chasse les 50 minutes de sommeil dépassé je reste constant, il n'y a pas de moment de faiblesse. Moins de 60 heures ça semble réalisable, mais ce sera difficile.

A Fougères il est l'heure d'un vrai repas. J'en profite pour faire une bonne pause et masser encore le pied gauche, toujours un peu douloureux.

En repartant la route met le cap vers le nord, c'est un faux-plat mais avec le vent de face ça ressemble à une vraie côte. Heureusement la route reprendra rapidement la direction de l'est, avec vent neutre ou légèrement favorable.

Encore une étape avec de belles côtes notamment avant et après Le Ribay. Cette année je suis surpris de ne pas les trouver aussi dures que j'en avais le souvenir. Je pense que tous les cyclos n'auront pas le même avis que moi.

A Villaines-la-Juhel il y a comme toujours beaucoup d'animation et quantité de personnes venues nous encourager. On me propose de m'aider à porter mon plateau vers la salle à manger, mais non merci, ça va bien, j'arrive à descendre avec mon plateau. Cette sollicitude est très sympa et j'imagine que beaucoup de cyclos apprécieront cette assistance.

Comme en 2015 je repars en me disant que j'arriverai à Mortagne juste au début de la nuit. Mais avant il y a encore 80 km à parcourir. Encore de belles côtes dont celle après les Mées. A Mamers il y a toujours le ravitaillement proposé sous la vieille halle. Je salue ce comité d'accueil très enthousiaste, mais je n'ai pas besoin de m'alimenter avant le prochain contrôle.

Voici Mortagne avec son petit raidillon à l'entrée du gymnase. J'ai bien anticipé le changement de vitesse et il faut vraiment un petit développement pour passer ces quelques mètres peut-être les plus raides du Paris-Brest-Paris.

Le contrôle est aussi comme d'habitude joliment décoré.



Contrôle de Mortagne

Restauration rapide mais copieuse car je prévois que ce soit le dernier ravitaillement, avec un arrêt très bref à Dreux. J'ai compensé un peu de mon retard et je commence à penser que j'ai maintenant une bonne chance de terminer en moins de 60 heures.

Je passe les dernières collines du Perche en solitaire et là je me dis que le plus dur est fait. Mais voilà, après Longny-au-perche le parcours est différent des précédentes éditions. Un changement de direction doit être trop peu visible de nuit et voilà que je ne tourne pas à gauche vers Senonches. Je m'en aperçois quelques kilomètres plus loin quand je traverse Manou qui ne me semble pas être sur la bonne route. Le temps de vérifier et de constater mon erreur, je cherche la meilleure solution pour retrouver le bon itinéraire. Là je me dis que c'est trop bête d'avoir forcé toute la journée pour rattraper les 50 minutes de sommeil supplémentaires et quand je crois avoir réussi voilà que je manque une flèche et mes efforts deviennent vains. Il aura été dit que je ne devais pas faire moins de 60 heures.

Les abords du contrôle de Dreux sont toujours aussi laborieux avec de petites routes sinueuses et en plus le parc à vélo est loin du contrôle.

Malgré le bref passage au contrôle la sortie de Dreux n'est pas rapide. A Prouais il manque une flèche et dans la nuit j'ai un doute de m'être trompé une nouvelle fois de route. Je fais demi-tour pour vérifier au centre ville que j'ai bien pris la bonne direction. Il n'y a pas de flèche, mais il y a une croix de Saint-André sur la route de droite montrant bien que ce n'est pas la bonne direction.

Voici bientôt la forêt de Rambouillet où il fait bien frais. La Bergerie Nationale a l'avantage de nous éviter la traversée de Rambouillet. Les quelques mètres de gros pavés à l'entrée du parc secouent généreusement. Encore un bon kilomètre avant l'arrivée et le poste de chronométrage au bout d'un chemin de terre dans la cour, il est 4h30, donc j'aurai mis 60h et 30 minutes, soit 50 minutes de plus qu'en 2015. Ne serait-ce pas les 50 minutes de Saint-Nicolas du Pélem ?

J'ai l'agréable surprise de voir que Hoc est là pour m'accueillir. Il doit prendre un poste de bénévole à 6h00 et s'est levé plus tôt en voyant mes temps de passage aux derniers contrôles.

Il m'accompagne jusqu'au contrôle d'arrivée où Evelyne, la présidente du COREG Ile-de-France, assure une permanence. Je vais donc vers elle pour mon contrôle d'arrivée et pour recevoir ma médaille, une belle pièce qui se mérite.



Arrivée avec Evelyne notre présidente du COREG Ile de France

Nous allons ensuite au restaurant où un repas est apprécié, malgré l'heure matinale.

Il est temps de dormir un peu dans le dortoir installé dans la salle où l'on remettait les dossiers aux étrangers, samedi dernier. Des lits picot sont installés avec une petite couverture. Il fait bon quand j'arrive, mais trois heures plus tard c'est le froid qui me réveille, la lourde porte est laissée ouverte par la plupart des personnes qui passent aussi la température est celle de l'extérieur, soit environ 10°C.



Dortoir et ligne d'arrivée

Ensuite Hoc me ramène à ma voiture et je serai à la maison vers 10h00.

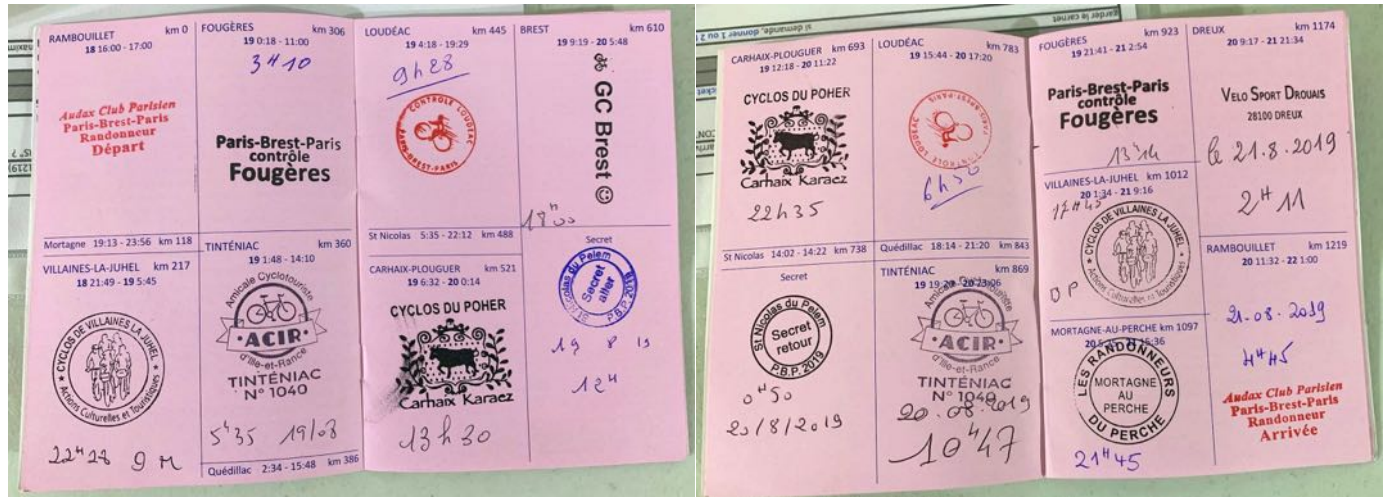
La douche fait un grand bien. Je regarde ensuite où en sont les copains et un peu après midi il est temps de dormir.

6 heures de sommeil, pas plus, pour reprendre un rythme normal avec un dîner vers 20h00 et ensuite une nuit normale avant d'aller au travail jeudi matin.

Au réveil je suis étonné par ma récupération avec une descente d'escalier à peu près normale. Cette année le départ aura été plus raisonnable qu'en 2015 et je n'ai jamais été dans un état proche de la défaillance, juste une petite faim vers Ménéac à l'aller. Pas de jambes douloureuses et une bonne capacité à rouler jusqu'à l'arrivée.

Finalement une bonne aventure, même si je dois bien avouer quelques moments difficiles avec le pied gauche douloureux, mais j'avais dans mon sac le gel salvateur.

Souvenirs de ce Paris-Brest-Paris



GÉRARD GREZE

6^e ÉDITION
ORGANISÉ PAR Audax Club Parisien
PARISBRESTPARIS
RANDEURNEUR

Temps de Randonnée
60:29:38

| Point | Temps | Heure | Vitesse |
|--------------------|----------|----------|---------|
| RAMBOUILLET | 00:00 | 16:03:02 | |
| VILLAINES-LA-JUHEL | 7:47:21 | 23:50:23 | 27.86 |
| FOUGERES | 11:07:16 | 3:10:17 | 26.71 |
| TINTENIAC | 13:27:30 | 5:30:31 | 23.11 |
| LOUDEAC | 17:20:50 | 9:23:52 | 21.86 |
| CARHAIX-PLOUGUER | 21:29:32 | 13:32:34 | 18.34 |
| BREST | 25:54:33 | 17:57:35 | 20.15 |
| CARHAIX-PLOUGUER | 30:27:23 | 22:30:24 | 18.36 |
| LOUDEAC | 38:43:20 | 6:46:22 | 10.40 |
| TINTENIAC | 42:37:07 | 10:40:08 | 22.20 |
| FOUGERES | 45:10:52 | 13:13:54 | 21.07 |
| VILLAINES-LA-JUHEL | 49:33:11 | 17:36:12 | 20.36 |
| MORTAGNE-AU-PERCHE | 53:38:31 | 21:41:33 | 20.66 |
| DREUX | 58:05:41 | 2:08:43 | 17.40 |
| RAMBOUILLET | 60:29:38 | 4:32:39 | 18.34 |

Paris Brest Paris - 2019-08-18

RÉSULTATS EN DIRECT PAR & CHRONOMÉTRAGE PAR



Tout ça pour ça !

Oui, mais pas seulement, mais il faut l'avoir fait pour mieux comprendre, surtout pour les cas particuliers des multirécidivistes.

Gérard