

BRM 300 Flins-sur-Seine

Samedi 11 avril 2015

par Gérard Grèze

http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2015_brm_300_flins.html

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 cour 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.

Gérard Grèze