

## Brevets de randonneurs mondiaux 300 km (Andrésey et Flins)

**Andrésey - Samedi 6 avril 2019**

### Par Gérard

La qualification pour le Paris-Brest-Paris 2019 se poursuit, avec le brevet randonneur de 300 km.

Alors comment s'est-il passé?

Samedi matin, à 4h00 du matin, nous nous sommes retrouvés à 4, Olivier, Alain, Hoc et moi-même, pour ce brevet à départ nocturne. Vérification des éclairages et gilet de sécurité et nous voici prêts au départ.

Hoc ayant un objectif de temps moins ambitieux que pour les trois autres nous n'avons eu que le temps de la photo du départ pour nous voir tous ensemble.

Donc les trois plus rapides sont partis avec un groupe trop rapide qui surtout roulait trop vite dans les côtes. J'ai fait part à Olivier et Alain de mon souhait de ne pas rester longtemps avec ce groupe pour ne pas risquer de nous retrouver rapidement à cours d'énergie. Alain et Olivier se sont accrochés mais j'ai préféré laisser filer ce groupe. Je me suis retrouvé seul dans la nuit, mais à mon rythme. J'ai même profité du soleil levant pour faire un arrêt photo, on est là pour rouler, mais il faut aussi profiter de ces agréables moments.



Nous nous sommes retrouvés à Lyons la Forêt d'où nous sommes repartis à un rythme plus raisonnable, mais un cyclo a trouvé que ce n'était pas assez rapide. Il est passé devant, trop vite, j'ai voulu le laisser partir sans nous, mais Olivier s'est précipité pour combler l'espace grandissant entre ce gars et ma roue avant. J'ai encore laissé le groupe partir, avec Alain et Olivier, toujours pleins d'énergie. Finalement je les ai retrouvés au pont sur la Seine à Saint-Aubin-les-Elbeuf et nous sommes arrivés ensemble au deuxième contrôle à La Bouille.



### La Seine à Saint-Aubin-les-Elbeuf

Dans la montée vers Mauny, pour quitter la vallée de la Seine, Olivier a montré qu'il avait consommé toute son énergie, il vient de vérifier ce que le vieux, pas forcément sage, lui a recommandé d'éviter : l'excès du début qui laisse sans force après un certain temps d'illusion, bref il n'est pas loin d'être cuit, comme on dit parfois. Dommage, il reste encore 160 kilomètres avant de revenir à Andrésey.

Jusqu'à Montfort-sur-Risle nous avons profité du vent dans le dos, mais ce n'était qu'un court passage avant de virer face au vent.

Déjeuner à Monstfort-sur-Risle, troisième contrôle.

Olivier n'est donc plus en état de prendre des relais dans le vent du retour et c'est bien dommage. Le vent vient de l'est, comme les prévisions météo nous l'avait promis et il a fallu assurer les relais avec Alain. Le parcours empruntait la voie verte qui part de Pont-Authou, à côté du Bec-Hellouin et nous l'avons prise jusqu'à Bacquepuis. Environ 30 kilomètres de ligne droite, face au vent avec très peu d'abri, ce qui a bien fatigué les deux relayeurs. J'ai d'ailleurs eu un moment de faiblesse à l'approche de Vernon, petite hypoglycémie et envie de dormir.

L'arrêt à Vernon pour le dernier contrôle a permis de récupérer et il le fallait bien puisqu'il restait trois belles côtes avant d'arriver à Andrésey.

La première de ces côtes était avant La Roche-Guyon, mais le parcours était sympathique, nous n'avons pas monté la fameuse côte de Gasny, droite face à la pente, mais nous sommes passés par Gommecourt. On arrive au même panorama sur la vallée de la Seine, avec ses falaises crayeuses, mais la pente est bien plus raisonnable.



### **S'il dit même pas fatigué vous le croyez ?**

Ensuite direction Vétheuil, à un rythme de randonneur, afin de garder nos forces pour la longue côte qui nous mène de la vallée de la Seine à celle du Montcient.

Voici enfin Meulan et la dernière côte, la montée de l'Hautil vers Evacquaumont, pour un beau final

Descente prudente vers Chanteloup et voici l'arrivée. Il est 18h30.

Les rapides de ce matin sont en train de ranger leurs vélos dans leur voiture, ils ont l'air fatigués et ne sont finalement pas arrivés beaucoup avant nous. On peut encore vérifier que qui va piano va sano, même si le vite est à peine supérieur au moins vite.

Nous avons une pensée pour Hoc en espérant qu'il ai pu trouver un groupe pour le retour face au vent.

Petit moment de repos à l'arrivée et nous repartons avec deux idées en tête, prendre une bonne douche et aller se coucher.

Et j'ai bien dormi.



## 2ème BRM de PBP : BRM 300 km

Andrézy - Samedi 6 avril 2019

Par Alain Moraine

BRM : Brevet Randonneur Mondial - PBP : Paris Brest Paris

**4 brevets qualificatifs** homologués obligatoires : 200km, puis **300km**, puis 400km et enfin 600km.

Nous sommes le 6 avril 2019, il est **4h du matin à Andrézy**.

Le temps est frais, la nuit est belle, étoilée. Un petit vent favorable nous aide dans notre progression. Nous sommes 4 copains. Je roule avec le club de l'Abeille de Rueil. Nous profitons de pelotons qui dans la nuit nous sont très utiles car ils connaissent mieux l'itinéraire que nous.

**Conclusion:** Sur les 120 cyclos au départ, 116 arriveront. Nous aurons 170km de vent favorable et 130km de vent de face. Nous arriverons 40ème en 14h30, soit 21km/h avec 2h d'arrêts (24kmh/h hors arrêts) – Dénivelé : 2150m – Entraînement : 2500km depuis le 1er janvier.

Vous voulez en savoir plus, alors voici le détail:

**7h45 Lyons la forêt** : 1er arrêt après 86km. Le temps d'admirer la magnifique halle du 18ème, de prendre un café, du pudding et c'est reparti.

**10h00 La Bouille** : 140km. Très jolie petite ville sur les bords de la Seine, déjà très large à cet endroit. Nous ne sommes pas très loin de Rouen. Je recommande pour un week-end en amoureux ! Vous pourrez aussi admirer la girouette de la mairie (qui rappelle le passage des Vikings). Pause Coca, flan et c'est reparti.

**11h15 Montfort sur Risle** : 167km. Pause repas : pour moi 800g de riz au lait + Orangina. Gérard, sûrement pour nous narguer, commande une bière. Il le paiera plus tard... Départ vent de face ! Ça fait bizarre car au lieu de rouler à 26km/h on se retrouve à 20km/h. Mais les effets de la bière sur Gérard sont foudroyant il est toujours devant. Dès que je prends un relais, il repasse devant ! Mais les meilleures choses ont une fin et l'effet de la bière aussi. Gérard a disparu ! On le cherche. Il n'en peut plus. C'est de la faute, du vent, des relais appuyés trop nombreux qu'il a pris... En fait c'est un coup de fringale. Ça rassure, ça arrive aussi au meilleur... Heureusement Vernon n'est pas loin.

**15h45 Vernon** : 250km. Très belle collégiale gothique. Nous ne lui accorderons qu'un coup d'œil. Nous rechargeons les batteries. Les 50 derniers km sont durs, durs, avec 3 très belles côtes avant Andrézy !

**18h30 Andrézy** : sandwich + St Yorre. Quelle belle journée !



Il est 4h, Andrézy s'éveille. 0 km tout va bien pour Alain, Hoc, Olivier et Gérard

Près de La Bouille sur la Seine après 140km. Très belle vue

## Brevet de randonneurs mondiaux 300 km d'Andrésy

Samedi 6 avril 2019

### Par Hoc

Pour moi, il s'agit du BRM 300 de qualification au PBP.

C'est aussi l'occasion de valider les nouveaux équipements : selle plus large de 4cm, nouvelles roues avec les pions amortisseurs Softwheel, pneus Hutchinson Fusion5 All Season 28mm au lieu de 25mm, éclairage avant alimenté par dynamo moyeu SON, sacoche arrière, miroir rétroviseur, nouvelle cassette avec grand pignon 30 au lieu de 32. Mon vélo de route commence à prendre forme d'une randonneuse adaptée aux sorties de quelques jours comme PBP, par exemple.

Au top départ, les trois abeilles Alain, Gérard et Olivier partent à vive allure. Moi, je roule derrière un grand groupe en attendant que mon GPS GARMIN veuille bien afficher l'itinéraire. Puis des pelotons s'échappent du groupe. Je reste avec le dernier peloton d'une douzaine de cyclo pendant les 30 premiers kilomètres. Après je préfère rouler à rythme au lieu de me forcer à coller à un peloton.

A chaque lieu de contrôle, je m'arrête environ une trentaine de minutes en consommant un boisson... Je m'arrange toujours pour arriver 2h avant l'heure limite fixée sur la feuille de route. Au retour, avec le vent d'est en face, je roule à 15km/h par moment.

En fin de compte, j'ai fait ce BRM en 18h15 avec une moyenne roulante de 19,1km/h.

Pour information, l'année dernière j'ai dû l'abandonner à cause de trois crevaisons successives à la roue arrière.



Vélo avec les derniers équipements



Vue à partir d'un pont à Saint-Aubin-Lès-Elbeuf

## Brevet de randonneurs mondiaux 300 km de Flins

Samedi 13 avril 2019

### Par Hoc

Le départ est à Flins à 5h. Il faisait -1°. Au bout de 2h, j'ai senti que mes pieds commencent à être gelés et les mains aussi malgré la paire de gants chauffants dont les batteries étaient déchargées au bout de 1h30.

J'ai songé à abandonner mais c'est impossible car je suis en pleine campagne avec des champs givrés et loin des grandes villes.

Heureusement, l'apparition du soleil à 8h m'a fait oublier l'idée d'abandon. Jusqu'au deuxième point de contrôle Authon du Perche, j'ai bouclé les 142km en 7h10 avec la vitesse moyenne roulante 22km/h. Un habitué de PBP que j'ai dépassé, m'a dit qu'il n'arrive pas à me rattraper. Il est à noter que la vitesse est 24,7km/h sur les derniers 40 kilomètres du tronçon.

Les 54km suivants jusqu'au LA FERTÉ VIDAME, ma vitesse roulante n'est que 18km/h !

Les 54km suivants jusqu'au NOGENT LE ROI, ma vitesse roulante est un peu moins 18km/h avec le vent d'est en face et froid !

Les derniers 54km sont bouclés en 3h40 à peine plus de 14km/h dans la nuit, le froid et avec la privation d'alimentation due à l'infection alimentaire (je n'ai plus d'envie de boire ni manger et j'ai vomi avant de rentrer en voiture).

J'arrive à Flins à 0h15 juste après un autre cycliste. L'organisateur Franck attendait encore deux cyclos dont un est dépassé par moi au kilomètre 260. J'ai dit à Franck qu'il faisait froid. Il m'a regardé et m'a demandé si je n'ai pas d'autre équipement chaud au pied. Il m'a dit que j'ai dû avoir les pieds gelés. Et il a raison!

En fin de compte, j'ai bouclé ce BRM300 en 19h15 avec la vitesse moyenne roulante de 18,6km/h.

Mon Garmin affiche les températures moyenne 3°, mini -6°, maxi 18° durant la randonnée. Merci à Garmin, indispensable pour le guidage dans la nuit où les panneaux routiers ne sont pas lisibles par l'éclairage du vélo et la feuille de route n'est pas lisible sans une lampe baladeuse.

Je suis content d'avoir terminé ce BRM300 mais pas sûr de le refaire à -6°.



La Ferté Vidame