

Paris-Brest-Paris Audax 2016

Participants : Henri BOUREL –Pascal MAYSOUNAVE (rédacteur de cet article)

La 16° édition du Paris-Brest-Paris Audax s'est déroulée du 2 au 6 juillet dernier. Cette belle randonnée fait partie du patrimoine de la FFCT puisqu'elle figure au calendrier fédéral tous les cinq ans depuis 1931. Cette année l'Union des Audax Français proposait un départ de Montlhéry.

Constitué de 89 cyclotouristes, dont 9 féminines, le peloton Audax s'est élancé samedi 2 juillet à 22 h pour un périple de 1200 km à une vitesse régulée de 22,5 km/h. Un dispositif important sécurisait cette randonnée : une voiture-ouvreuse, une voiture mécanique, deux camions (ravitaillement et bagages). A cet encadrement, s'ajoutait un groupe de six motocyclistes de l'ARAS (Amicale Radio Aide Secours Ile de France), destiné à protéger le peloton et à faciliter sa progression sur la route, et plus particulièrement dans les villes.

La première étape : Montlhéry-St-Brieuc, 446 km

Autant cette épreuve est connue pour Henri qui enchaine son 16° PBP, autant c'est une découverte cyclotouriste pour moi qui plus est avec une sciatique persistante que j'ai voulu soigner en juin en limitant les sorties vélos.

Cette 1^{ère} étape est un défi contre la fatigue et le sommeil. Nous voilà partis sous une météo clémente mais le ciel devient vite menaçant au milieu de la nuit à partir du 60° km à Maintenon. Plus nous avançons et plus le ciel ouvre ses vannes . Au moins, cela a le mérite de nous tenir bien éveillés et les premiers signes de sommeil ne seront visibles qu'au petit matin. L'arrêt repas traditionnel au km 254 à Domfront nous permet de nous sécher et de reprendre des forces. Nous repartons sous la pluie persistante mais je vais commencer par apprendre que chaque moment de répit (pause, repas) est l'occasion d'engranger une dose d'énergie qui me servira plus tard.

En effet, cette première journée avec ses 12 heures de pluie est une première occasion de tester sa résistance en se mettant en « mode guerrier » pour pédaler sans se poser de questions.

L'arrêt de 17h est terrible car un orage a surpris le peloton 30 mn avant l'arrêt et les organismes fatigués et transis peinent à retrouver des forces. L'abri relatif en plein vent et l'attente de 30 mn du peloton d'un groupe attardé refroidira la plupart d'entre nous, à la limite du grelottement. Je perçois à ce moment-là la première difficulté de l'Audax qui mériterait que les participants soient un peu plus solidaires pour que le peloton avance à la même vitesse plutôt que de faire plusieurs groupes.

Heureusement, la fin de journée est ensoleillée et l'arrivée à Saint Brieuc par la coté d'Iffignac, chère à Bernard HINAULT, est un soulagement malgré la longueur de cette côte de 6 kms, rude, droite sur laquelle notre champion français s'endurcissait en « chassant » derrière les camions et autres engins motorisés.

La première étape est bouclée, il est 22h00, nous sommes fourbus mais heureux d'avoir « tenu le coup ». Le Brit Hôtel accueille le peloton pour un arrêt de 6h51, durant lequel il faudra dîner, se doucher, dormir et petit-déjeuner (calculez le temps qu'il reste pour dormir !).

La seconde étape : St Brieuc-Brest-St Brieuc, 314 km

4h45, tout le monde en selle ! Sauf une cyclo suédoise qui n'a pas osé reprendre le vélo car plusieurs moments d'endormissement sur le vélo pendant la nuit précédente l'ont stressé. On apprendra plus tard qu'ils étaient arrivés de Suède en voiture la veille du départ à minuit...chaque détail compte pour réussir un Paris-Brest-Paris.

Les muscles sont un peu douloureux, mais la météo semble bonne, le moral revient. Après 55 km, belle descente sur Belle-Isle-en-Terre, où les cyclotouristes du club local nous ont préparé un superbe petit-déjeuner. Peu après un petit « crachin breton » s'installe. Cette journée de vélo par beau temps est idyllique, tant par les paysages rencontrés, que par le plaisir de découvrir la diversité des paysages bretons et normands. Cette clémence de la météo nous permet également de commencer à partager des moments avec l'ensemble des cyclos venus de Suède, d'Australie et d'Angleterre mais également des

quatre coins de la France. Après 150 km nous apercevons le Pont de l'Iroise dans la brume, nous sommes à Brest ! L'Auberge de Jeunesse, face au port de plaisance, nous accueille pour un repas roboratif. Les 75 minutes d'arrêt passent très vite, il faut rapidement se remettre en selle. A Sizun nous retrouvons son magnifique enclos paroissial. Nous avons la surprise d'une réception offerte par la municipalité. Notre parcours traverse les Monts d'Arrée et nous escaladons le fameux Roc Trévezel. Notre route nous conduit à nouveau à Belle-Isle-en-Terre où Monsieur le Maire nous reçoit devant un buffet bien garni. Mais il faut remonter la belle descente de ce matin, aïe aïe ! Encore quelques bosses du même acabit et nous voilà de retour à Saint Brieuc.

Cette seconde étape représente pour moi la vraie philosophie du cyclotouriste qui pédale toute la journée, au gré des paysages et des rencontres. La distance de 300 kms est raisonnable à allure modérée et la fatigue reste raisonnable pour pouvoir profiter des paysages et des gens.

La Bretagne est aussi un pays de vélo et on a pu constater l'engouement des gens qui prennent toujours le temps de nous encourager. Il est encore plus surprenant de voir des gens devant chez eux en train d'attendre le passage du peloton. Renseignement pris auprès de l'organisation, les horaires de passage du peloton sont communiqués dans la presse locale et on a pu recevoir de nombreux encouragements qui font toujours chaud au cœur.

Il est 21h55, la soirée est courte, pas le temps de raconter l'étape, ce sera pour plus tard. Repas, dodo, petit déjeuner, et c'est reparti.

Direction Dinan pour la 3ème étape

C'est reparti à 4h30. Le ciel est couvert, température de ce début de journée 14°. Dans la nuit la voiture conduite par Monique et Patrick ouvre la route, aidée en cela par l'escorte motocycliste. Quel travail des motards qui sont sur le qui-vive toute la journée pour ouvrir la route et faciliter les dépassements des voitures. Le parcours semble un peu moins bosselé jusqu'à Dinan, où un excellent petit déjeuner nous attend. En fin de matinée notre parcours nous conduit de nouveau au restaurant de Domfront. Ce matin nous avons parcouru 180 km avec un dénivelé de 1300 m. On perçoit la fatigue du peloton avec les capitaines de routes qui ralentissent l'allure à 18 km/h et la ligne droite de 12 kms pour arriver à Domfront est interminable.

Je perçois dans ce moment l'intérêt de refaire un jour un Paris Brest en allure libre pour mieux profiter des temps en pause en calant son allure en fonction de ses sensations. Le peloton en Audax est certes rassurant mais il oblige de temps en temps à rouler sur un faux rythme qui est éprouvant pour les organismes.

Ce repas est donc le bienvenu. 1h30 de pause, il faut repartir. Une superbe côte nous attend pour sortir de la ville. Nous prenons la direction de Sées. Quand nous y sommes passés dimanche la météo n'était pas très clémente, aujourd'hui il fait grand soleil. L'après-midi n'est pas facile, 113 km pour 1200 m de dénivelé, mais le soleil redonne des forces. Il est 20h40 quand les capitaines de route arrivent à Bellême. Nous sommes dans un superbe endroit, le Domaine du Golf, un trois étoiles, rien que ça ! Mais comme tous les soirs le temps nous est compté. Une petite chanson du Sud Ouest avec les « fêtes de Mauléon » permettra de continuer à sympathiser avec nos compagnons de route mais il n'y aura pas d'autres amateurs pour prendre la suite...trop fatigué...Demain le départ est encore plus matinal.

Dernière étape, nous prenons la route à 3 h...

Certains ont un peu de mal à se mettre en jambe. La météo n'arrange rien. Il fait froid, de 6 à 8°, suivant les avis. La nuit et la fatigue se lisent sur les visages et la manière de pédaler de certains cyclos qui zigzaguent et ont des positions incongrues, raidis par les heures de vélosLa tension est palpable au sein du peloton avec des cyclos qui râlent de voir la manière de rouler de certains...C'est dans ces moments là qu'il faut faire preuve de tolérance et de se replier sur soi-même pour passer ces moments difficiles compte tenu de la fatigue. Côté météo, les cyclos n'avaient pas prévu cette fraîcheur. Nombreux sont ceux qui regrettent les gants d'hiver et le maillot manches longues. Le jour se lève, la campagne est superbe, des bancs de brouillard enveloppent le paysage. Le peloton attend avec impatience la venue du soleil. Bailleau-le-Pin, il est plus de 6 h, après 65 km le peloton est en retard sur l'horaire. La pause-ravitaillement est la bienvenue. Les sacs sont sortis du camion pour permettre à tous de prendre de quoi se

couvrir. Les plus téméraires ont hâte d'enfourcher à nouveau leur vélo. Les routes d'Eure-et-Loir nous conduisent alors à Garancières-en-Beauce. Nous regagnons l'Ile-de-France à Dourdan. La circulation automobile est bien sûr un peu plus dense, mais Jean-Michel a déniché un maximum de petites routes où le peloton avance serein. Encore quelques tours de roues et nous voici de retour à Montlhéry, il 11h29, 1214 km au compteur.

Il y a assurément Beaucoup d'émotion et du soulagement dans le peloton, quelques yeux laissent trahir l'intensité du moment. Karine est venue à l'arrivée pour encourager ses 2 cyclos.

Cette arrivée est l'occasion d'échanger encore et toujours sur les émotions vécues et l'intensité de 3 jours en peloton. Notamment avec Jean-Philippe, l'un des capitaines de route. Ce garçon a un remarquable esprit cyclo. Il assure le train de manière remarquable tout en prodiguant ses conseils de manière désintéressé. On a tous pu échanger sur nos parcours sportifs et sur ce qui nous a amené à faire du cyclotourisme...

Le repas de clôture fut l'occasion de manger une dernière fois ensemble, de recevoir une belle médaille et de pouvoir témoigner à l'assemblée du ressenti de cette épreuve.

Ce fut pour moi aussi l'occasion de remercier Henri pour les conseils prodigués avant et pendant l'épreuve : se ravitailler régulièrement, ne pas perdre de temps aux ravitaillements pour privilégier la récupération...marcher pendant les pauses pour activer la circulation sanguine des pieds.

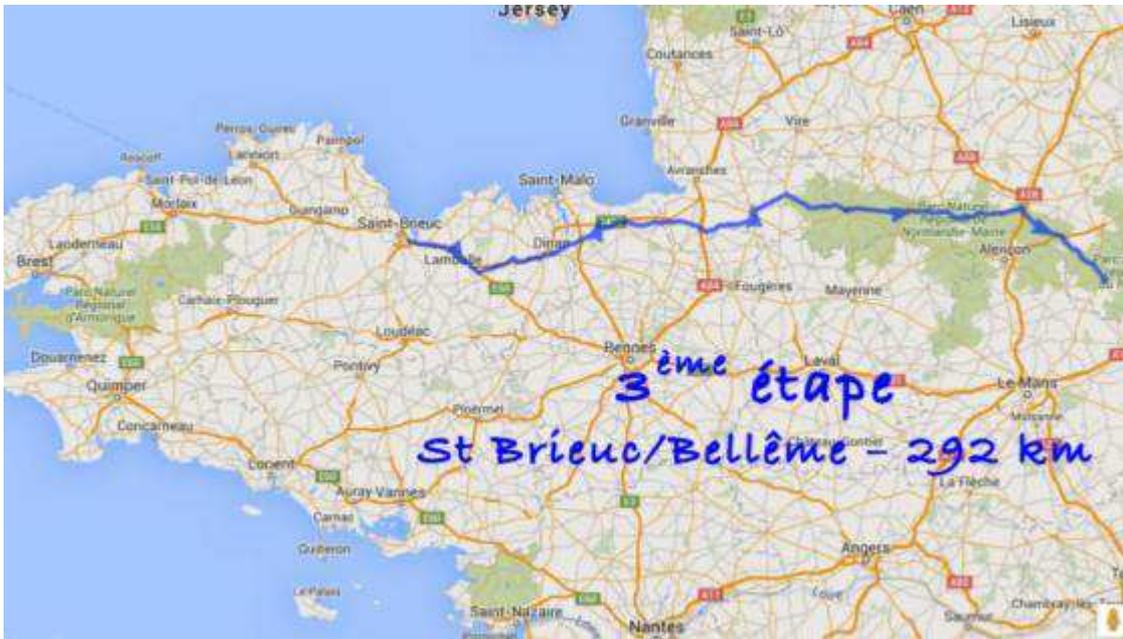
Il est vrai que cette épreuve de longue distance fait intervenir des niveaux de fatigue qui amènent des douleurs inconnus jusqu'alors : bout des doigts engourdis qui rendent difficile les passages de vitesse...douleurs plantaires qui ne passent qu'avec des massages réguliers des pieds...

Cette épreuve en Audax est aussi particulière aussi bien avec sa vie de groupe que par la fatigue physique. La vie de groupe est très riche en connaissances car les relations ont pu s'approfondir au fil de la randonnée. Il est étonnant aussi de voir que le moral prend le dessus sur le physique pour arriver à supporter les douleurs et la fatigue. J'en sais quelque chose avec des genoux très douloureux à la limite du supportable (par manque d'entraînement). Le couple en tandem avec les deux personnes de 70 et 72 ans nous ont montré combien l'entraide et la rage d'y arriver pouvait permettre de surmonter les difficultés.

Ce qui est remarquable dans ses épreuves de longue distance est de pouvoir apprendre à se connaître pour ne pas s'enflammer pendant les temps forts et pour accepter les temps faibles. Il faut toujours savoir être en dedans pour garder de l'énergie... Les temps faibles de fatigue peuvent être combattus en discutant avec ses collègues du peloton et la fatigue musculaire fait intervenir de manière plus subtile sa capacité à penser au prochain ravito pour se décontracter, manger, se masser...ces petits gestes qui permettent de tenir le choc en attendant des moments meilleurs. Ceci me surement assurément utile pour passer les obstacles de la vie quotidienne.

Je vous incite donc à découvrir cette épreuve pour vivre intensément cette tranche de vie.





Le beau peloton avec les maillots Audax



L'ensemble des participants au départ de Monthléry



Pédaler dans la bonne humeur



Le soulagement d'en avoir terminé avec notre compagnon de route Jean-Philippe



La cérémonie de clôture avec les féminines à l'honneur

