

Paris-Brest-Paris 2023

Déjà en 2019 lors de ma 1^{ère} participation au PBP je me disais que pour un cyclotouriste sportif de mon niveau c'était un aboutissement ultime de finir cette épreuve absolument mythique.

Le PBP a été créé avant le TdF !

Et je me suis dit que je ne repartirai pas dans 4 ans car j'en avais assez fait comme ça ☺ Et puis j'ai finalement remis le couvert en 2023, après deux nouvelles années de préparation aux BRM pour, d'une part assurer ma préinscription en 2022, et d'autre part valider mon inscription finale, afin de garantir mon départ cette année ☺ Finalement je n'avais envie que d'une seule chose : retrouver cette ambiance hors du commun liée à cette épreuve ! Et se dépasser encore une fois de plus pour aller au bout de l'aventure !

En 2019 nous étions 5 du club (JJ, Michel, Laurent, Guy et moi). Nous nous étions appuyés sur Vincent Groussard au niveau de Fougères, grâce à sa résidence secondaire au sein de laquelle nous avons pu nous ressourcer à l'aller (km 300) et au retour (km 900). Et à Brest on avait réservé une chambre (au km 600). Nous avons tous terminé en 84 heures pour un maximum de 90 heures.



Cette année nous avons décidé de louer un camping-car pour nous assister et nous sommes repartis à 5 (JJ, Michel, Laurent, Yves et moi). Avec le même déroulement qu'en 2019. Assistance à Fougères au km 300, puis Brest au km 600, puis à nouveau à Fougères au km 900.

Deux nouvelles années de préparation ont été donc nécessaires pour s'assurer de prendre ce second départ.

1^{er} rdv le 27/03/2022 pour le BRM 200 au départ de Flins. Voilà ce que j'écrivais en conclusion de ce 1^{er} BRM :

Départ frais. Retour chaud. Un bon groupe mais qui se scinde en deux à mi-parcours. Une manivelle qui se détache pour Yves et qu'on arrive tant bien que mal à revisser. Une crevaison à 4 bornes de l'arrivée pour FX. Du soleil, du vent, et des belles bosses bien concentrées sur la partie finale dans le Vexin. Bref une bien belle journée à pédaler 😊



23/04/2022 BRM 300 toujours au départ de Flins :

Bon groupe de 8 qui se sépare en deux (5 et 3) au bout de 200 bornes. Parcours roulant sur le papier mais les conditions météo du jour ont légèrement durci le circuit. Bonnes averse le matin et vent défavorable l'après-midi mais au sec. Et on évite l'orage à quelques encablures de l'arrivée. Bons exercices de relais avec les 5. Le stage savoyard à bien porté ses fruits avec de bonnes sensations tout au long de la journée mais à la fin on est toujours content quand ça s'arrête 😊



14/05/2022 BRM 400 encore au départ de Flins :

Parcours inédit par rapport aux précédentes éditions mais absolument somptueux ❤️ Une belle équipe de 7 lascars qui s'est entendue à merveille tout au long de la journée 😊 On a vu le soleil se lever puis se coucher 🌄 On a vu la mer 🌊 On a vu le pont de Normandie 🗼 Et on a roulé des heures sous la pleine lune 😊 Bref on a dégusté une belle tranche de vélo dans un super bon esprit 🍷 Merci les copains ! 🙌



17/09/2022 : BRM 600 au départ de Bois d'Arcy qui terminait donc cette saison 2022, et qui me permettait donc d'assurer, et surtout de garantir, ma préinscription :

L'idée était de rallier dans un 1er temps Bois d'Arcy dans le 78 à Bois d'Arcy dans l'Yonne (89) au km 270 ;-). Avec un départ le samedi matin à 5 heures très frisquet. Ensuite cap à l'ouest pour rejoindre à l'opposé Cosne-sur-Loire au km 360. Arrivés de nuit vers 23 heures pour bénéficier de presque 4 heures de pause. Puis une remontada dans les règles de l'art "mais ô combien frigorifiante (2°)" de la Loire à 5 heures du mat' le dimanche. Pour terminer via une enfilade quasi méthodique de toutes les bosses de l'Essonne ! Le tout avec 2 solides rouleurs au long court que l'on ne présente plus : Guillaume et Jean-Jacques !



L'année 2023 démarre le 26/03/2023 avec donc le 1^{er} BRM qualificatif au départ encore et toujours de Flins 😊 Quand on aime on ne compte pas !

Dans les embruns pour une bonne longue journée au grand air 🤔 ! Avec Laurent P, Yves L, et Jean-Jacques D 😎 L'ACV est en pleine forme 🏆



Le 1^{er} avril 2023 je m'alignais à nouveau sur un BRM 200 (celui du VCMB au départ de Montigny). Histoire de changer un peu de parcours par rapport aux habitudes de Flins ou finalement je commençais à connaître toutes les routes les yeux fermés ;-) Et puis c'était aussi l'occasion de rouler avec d'autres copains que ceux de l'ACV ☺

Encore une bien belle longue journée sur le vélo avec Jean-Jacques D (qui crève 2 fois), Laurent P (qui crève 2 fois aussi), Laurent D (qui valide son 1er BRM), Laurent B (qui se retrouve avec sa montre HS avant la fin), et Jo' (venu en VIP) - Parcours bien vallonné... mais dans le vent tout le temps... sous la pluie de temps en temps... sous la grêle une fois mais qui nous a bien calmé... et sous le soleil qui nous a un peu réchauffé et bien séché ! - Bref ! A refaire ! Et je vous assure que ce n'était pas un poisson d'avril... 🚲



Retour à Flins le 15/04/2023 pour le BRM 300 :

Des paquets de flotte dès le départ pendant deux bonnes heures - Puis un vent usant, froid et défavorable jusqu'au 150ème kilomètre - Ensuite une bonne partie de manivelles avec les "orange boys" pendant une bonne centaine de bornes - Et un final sous le soleil pour les 50 derniers 🌀 La suite en mai avec le BRM 400 😊



27/05/2023 BRM 400 au départ de Flins ! Ça devient vraiment une habitude ;-)

Météo quasi estivale - 58 partants - Au départ avec Arnaud et Laurent P, puis un petit bout avec Laurent B, qui nous a bien accompagné le matin jusqu'à Évreux - Ensuite on récupère un 4ème larron (Mohamed du VCMB) pour rentrer dans la nuit, ainsi que 3 autres lascars (Nicholas le bulgare, Pierre, et le hollandais volant) - Ce groupe reconstitué de 7 fonctionne super bien et les kilomètres nocturnes ont vite défilé - Mais on a tous fini un peu frigorifié au petit matin quand même - Puis nos 4 compagnons ont décroché les uns après les autres pour nous laisser à nouveau terminer à 3 - Prochaine étape avec le 600 le WE prochain - D'ici là recup totale !



03/06/2023 BRM 600 du VCMB au départ de Montigny :

Avec Jean-Jacques et Laurent 👍 Mais malheureusement sans Yves qui a dû s'arrêter suite à une douleur assez vive au genou gauche au bout de 400 kms 😞 Sinon le dernier BRM de la série est validé, et nous sommes passés dans quelques spots mythiques du PBP : Mortagne-au-Perche, Villaines-la-Juhel, et bien sûr Rambouillet 😊 Du coup le ticket d'entrée pour aller à nouveau visiter la Bretagne au mois d'août sur le vélo pendant 4 jours est dans la poche 😊 Mais je finis quand même un peu sur les rotules 🤖 et je termine dans la douleur avec les ischions en feu 🔥👀🌟



Je finis difficilement ce dernier BRM qualificatif. Au bout des 600 kms je me suis retrouvé avec les fesses en feu et là je me suis dit qu'il fallait faire quelque chose pour assurer au mois d'août les 1200 kms et les 11 000 mD+ qui m'attendaient. Déjà en 2019 j'avais terminé dans le même état mais cela s'était produit au niveau du km 900 à Fougères et grâce à des pansements bien placés... cela s'était finalement terminé sans trop de mal mais il était quand même grand temps d'arriver !

Je décide de changer de selle et je fais ça le 13 juin. Soit presque deux mois avant le grand départ. Je sais que je prends un risque mais au final le choix s'est avéré payant. Après une petite étude de marché je trouve une selle de la marque San Marco qui correspond à la largeur de mes ischions et qui est surtout évidée au centre. J'aurais dû y penser bien avant ! Cette selle a largement fait ses preuves depuis ! Je ne peux plus m'en passer ! Et c'est donc soulagé, au propre comme au figuré 😊, que j'envisage mon nouveau périple en Bretagne ☺



Mais avant le 02/07/2023 on fait le parcours du BRM 200 de l'Amicale pour garder le rythme :

Avec 8 aficionados sur le tarmac : José, Antoni, Laurent P, Laurent T, Laurent D, Laurent B, Arnaud J, et Mézigue 😊 Merci à tous 👍 Pour une belle journée d'été passée sur le vélo ❤️



Ensuite le 14/07/2023 je fais 250 kms pour aller retrouver mes enfants à Caen en Normandie avec un maillot bleu, blanc, rouge ;-)

10 heures de selle pour retrouver mon p'tiot fillot ça donne des ailes ! Sinon à part ça j'ai roulé sur deux belles voies vertes en dehors donc de toute circulation, j'ai eu beaucoup... beaucoup... beaucoup... de vent, j'ai pris une bonne averse qui m'a bien rincé, j'ai les pieds qui ont un peu chauffé, j'ai visité les quelques boulangeries qui sont restées ouvertes un 14 juillet, j'ai vu la mer, j'ai pris le temps de méditer devant les beaux paysages qui défilaient sous mes roues, et enfin j'ai croisé quelques cyclos contemplatifs, dont un qui avait toute sa vie dans son sac à dos !





Puis pour finaliser ma préparation je pars quelques semaines en Savoie pour gravir quelques cols et aligner du D+. J'ai toujours gardé en mémoire les conseils des anciens de l'ACV (Jean-Marc Lacoste, Henri Verbecke, Guy Delano, Philippe Macheboeuf et Jean Nicot) qui m'ont expliqué que l'accumulation du D+ était un des aspects à ne surtout pas négliger pour le PBP ! Et en deux éditions je ne peux que constater qu'ils avaient raison sur toute la ligne !





Le 09/08/2023 j'enchaîne avec un 200 en Savoie mais de nuit en partant à 21 heures le soir :

Avec Fil et Danielo - L'idée originale de Fil était de partir à 21h sur la trace du BRM 200 de Chambéry, et ensuite de rouler toute la nuit autour du massif des Bauges, entre Tresserve, Aix-les-Bains, Annecy, Albertville, Chambéry, et retour à Tresserve pour l'ouverture de la boulangerie où nous nous sommes régales 🍞 🥞 !



Je rentre de Savoie avec tous les voyants qui sont désormais au vert et je commence un peu à mesurer tout le chemin qu'il a fallu parcourir pour en arriver là ! Et surtout toute l'abnégation qu'il a fallu développer pour se confronter une deuxième fois au PBP !

Et pour finir le 16/08/2023 je fais une dernière sortie de 116 kms à J-4 du grand départ sur mes routes d'entrainement favorites. J'avais besoin de rouler une dernière fois sur mon Gravel Origine pour vérifier que tout était bien en place ☺ Et que lui aussi était fin prêt pour affronter ce défis ;-)



Les dés sont jetés et le dimanche 20/08/2023 c'est le grand jour !

Après avoir récupéré notre dossier de route (carte et plaque), notre gilet fluo, et notre maillot le samedi 19/08 à la Bergerie Nationale de Rambouillet, et après avoir retrouvé Yves, JJ, Michel et Laurent, sans oublier Jean-Loup, qui allait assurer notre assistance avec le camping-car pendant 4 jours ;-)



Le jour J je ne tiens plus en place. J'arrive quand même à faire une petite sieste après le déjeuner. Je scrute une dernière fois la météo et je me dis que ça va le faire. Le temps sera sec, la chaleur est annoncée partout en France sauf en Bretagne ! C'est déjà ça de gagné surtout pour les 4 longues nuits où nous serons sur le vélo. Je pars de la maison à vélo jusqu'à la gare de St Quentin pour retrouver Michel comme en 2019. Et on n'oublie surtout pas de descendre du train à Rambouillet ;-)
On se retrouve tous à l'ombre des arbres du parc du château de Rambouillet pour attendre notre départ prévu à 19h dans le sas M pour 90h maxi.

On arrive un peu à manger. Et un peu à se reposer pour évacuer la pression qui commence à monter malgré tout ! L'ambiance est énormissime ! C'est la fête mondiale du vélo et il y en a partout. Les français sont désormais en minorité par rapport aux autres nationalités. Le PBP est du reste plus connu dans le monde qu'en France. Et certains participants traversent la moitié de la planète pour le faire. Et puis on commence à se mettre dans notre bulle et on attend plus qu'une chose : partir pour se libérer enfin !

Les copains arrivent (Thierry B, Antoni B, Laurent B, Nicolas S, Patrice G, Laurent D, et Guy M) pour nous soutenir et prendre en partie pour certains le départ avec nous.

Et c'est parti ! Il est 19h04 lorsque nous effectuons notre 1^{er} pointage.









Nous déroulons sur les premiers kilomètres et notre 1^{er} objectif est d'arriver à Mortagne-au-Perche au km 120. Il y a du monde partout sur le bord des routes. Les gens nous applaudissent. On tape dans les mains des enfants. Il y a des ravitos improvisés par les habitants tout au long de la route. Ça y est on est bien dedans ! Et cette belle ambiance ne va pas nous quitter, de jour comme de nuit, jusqu'à l'arrivée !

On arrive à Mortagne vers 1h du matin. Après 6 heures de route et donc à 20 de moyenne tout rond. Mortagne n'est pas un point de pointage mais un ravito. On mange un peu et on repart pour effectuer notre 1^{ère} nuit en direction de Villaines-la-Juhel au km 202 ou là on pointe à 4h20. Puis Fougères au km 292 à 9h14. Cette 1^{ère} nuit s'est bien passée. On n'a pas eu froid. Juste avec les manchettes et le gilet fluo ☺ Nos prévisions sont au top. On retrouve le camping-car, et Jean-Loup, au camping municipal ou on prend une douche, on dort un peu, et on se change.

On reprend la route pour Brest pour effectuer notre 2^{ème} 300. On arrive à Tinténiac au km 353 à 16h59 le lundi 21/08, et à Loudéac au km 435 à 22h00. Tout continue à bien se dérouler. On roule à l'économie et on mange quand il le faut. On rentre dans notre 2^{ème} nuit en pointant à Carhaix à 3h30. Au petit matin du mardi 22/08 on passe les Monts d'Arrée et après la longue descente qui s'en suit on arrive à Brest à 8h48. Et là à quelques encablures de Brest je me prends un bon gros coup de bambou ! Je suis pourtant sur le plat mais je n'avance plus. Je perds la roue de mes camarades et je serre les dents. Je ne comprends pas trop ce qu'il se passe. Je m'arrête, je m'enfile quelques barres, je bois exagérément et je repars au ralenti... Et juste avant le pointage de Brest ça revient ! Je retrouve des sensations. Et je me dis en même temps que l'on a fait que la moitié du parcours ☺ ☺ ☺ au km 604. On fait notre deuxième arrêt au camping-car. Douche, dodo, on recharge les batteries au propre comme au figuré. Je ne pense plus au coup de mou que j'ai subi juste avant Brest. Et on repart pour notre 3^{ème} nuit et pour notre 3^{ème} 300. On refait le chemin en sens inverse mais cette année les organisateurs ont prévu un retour un peu différent pour éviter que les concurrents se croisent entre ceux qui arrivent et ceux qui repartent. On prend le temps de se faire quelques photos. **Et on roule toujours à 5 ☺**







Entre Brest et Carhaix le D+ est impitoyable ! On n'arrête pas de monter et de descendre. Chacun roule à son rythme et gère son effort en essayant toujours d'en garder le plus possible sous la pédale. Il fait malgré tout un peu chaud. On arrive enfin au pointage de Carhaix au km 696. On termine à trois avec Michel et Laurent, pour arriver ensuite à Loudéac au km 782. On se retrouve finalement, et heureusement, tous les 5 à Loudéac pour repartir vers Tinténiac au km 867. La journée a été longue et difficile ! On entame notre 3^{ème} nuit qui sera pour moi la plus difficile et la plus fraîche à défaut d'être froide... mais quand même ! Et là pour le coup je ne regrette pas d'avoir mon coupe-vent en gore tex dans la sacoche. Cette 3^{ème} nuit est humide, et même avec nos lumières performantes la visibilité est limitée dans la brume. On se perd de vue et je me retrouve à rouler seul sans mes acolytes. Un ravito improvisé me permet de retrouver Laurent et Michel qui se sont arrêtés pour dormir 10 minutes. On ne sait pas trop où est JJ et encore moins Yves. On arrive enfin à Fougères à 10h42. Ce fut interminable ! Je commence un peu à piocher et j'ai besoin de me refaire la cerise au km 927. Et ça tombe bien car on se retrouve tous au camping-car pour notre dernier arrêt. Yves arrive le dernier et il semble très fatigué. La dernière ligne droite nous attend pour notre dernier 300 et notre dernière nuit (la 4^{ème} sur le vélo).





Au départ de Fougères nous ne sommes plus que 4. JJ est parti 2 heures avant nous car il a jugé opportun pour lui de ne pas attendre que l'on soit tous prêt pour y aller. Et j'avoue que j'ai vraiment failli le suivre. J'avais bien récupéré et je me sentais bien. J'avais un moral d'acier et je savais que rien ne pouvait désormais arrêter ma (et notre) progression pour terminer. Il restait certes 300 bornes mais on avait basculé du bon côté et surtout les parties difficiles du parcours étaient maintenant derrière nous. En revanche au niveau de notre timing on était juste. Et cela commençait à me taper un peu sur le système ! D'autant que j'avais le sentiment que mes 4 autres camarades ne mesuraient pas la même chose que moi 😊 Et donc je commençais un peu à m'agacer... forcément ! Nous sommes finalement repartis avec Michel, Laurent et Yves, plus tard que prévu mais le jeu était de tous s'attendre... jusqu'à un certain point. Dès les premiers hectomètres Yves ne nous a pas suivi et nous ne nous sommes pas retournés. Il fallait désormais que l'on avance régulièrement en optimisant au maximum nos arrêts.

Cette dernière nuit a été la meilleure et la plus douce. La météo était au top et il faisait autour de 20 degrés. Nous nous sommes bien entendus à 3. En se relayant régulièrement. Et nous sommes arrivés à Villaines-la-Juhel à 20h48 au km 1017. J'avais la banane, voir même la grosse patate ! Et je commençais à vraiment apprécier ce que j'étais en train de réaliser. J'étais aussi très à l'écoute de mes sensations car j'avais un peu l'appréhension de ne plus pouvoir m'asseoir sur ma selle à un moment ou à un autre 😊 Nous sommes repartis ensuite vers Mortagne-au-Perche. Entre les deux on a eu besoin de faire une micro sieste d'un quart d'heure à Alençon car on commençait à ne plus y voir très clair ! Et nous sommes arrivés au pointage de Mortagne au km 1098 à 3h15 du matin le jeudi 24/08. Et là en regardant le timing on s'est dit que ça allait le faire et que ça passerait mais qu'il ne fallait pas non plus faire trop de tourisme 😊 On a pris le temps de bien se ravitailler pour repartir et arriver à Dreux au petit matin du jeudi à 7h27. Il ne restait plus que 42 kms que l'on a avalé en une bouchée pour arriver enfin à **Rambouillet à 10h10.**

Finisher en 87h !







Et voilà ce que j'ai écrit sur Strava en guise de conclusion :

Comme en 2019, nous sommes partis à 5 (Jean-Jacques, Michel, Laurent, Yves et moi) dimanche 20/08 à 19h04 pour rentrer jeudi 24/08 à 10h10.

Objectif moins de 90h à nouveau atteint en 87 heures pour Michel, Laurent et moi :-)

Malheureusement trop fatigué, Yves a pris la sage décision de s'arrêter à Mortagne-au-Perche sur le retour, au km 1098 :-)

Quand à Jean-Jacques il finit en 85 heures juste devant nous ;-)

Sans oublier notre directeur sportif Jean-Loup (le beau-frère de Laurent) qui nous assistait avec un camping-car au km 300, 600, et 900 (à Fougères, puis Brest, et à nouveau à Fougères sur le retour).

Une grande satisfaction personnelle pour avoir bouclé mon 2ème PBP après tous les efforts consentis sur ces deux dernières années.

Un GRAND MERCI à mes 4 coéquipiers pour m'avoir supporté, et bien sûr à Jean-Loup qui a assuré notre intendance.

Et enfin un GRAND MERCI à toutes et tous pour vos encouragements.