Mon chemin vers le Paris Brest Paris 2019

J'avais vraiment envie d'écrire et de partager une expérience autour du PBP, ce ne sera pas « mon PBP », mais toute la trajectoire qui m'a conduit sur les routes du PBP. Elle est faite de moments, de rencontres, de réflexions. Je pense que tout cela m'a énormément enrichi et j'ai découvert non seulement un défi sportif, mais un plein de cheminement vers des pratiques différentes de ce sport, qui nous donne tant de plaisir.

Paris Brest Paris,

Quand ? Oui, quand cette idée s'est elle impose et avant même de s'imposer, quand a t elle germée ?

Il faut sans doute remonter très loin pour que mes souvenirs s'arrêtent à ces deux villes associées. Paris capitale, Brest le bout du monde, là où se « finit la terre » traduction du département du Finistère, et de nouveau » Paris la clinquante », ville où je suis né, pour laquelle je n'éprouve a ce jour que très peu d'attraits, dans laquelle je me sens étranger.

Ces trois mots associés ont rapidement pris pour moi un autre sens. Sens lié à la pratique du cyclisme. Je suis né dans une famille ou le vélo a été le moyen de locomotion principal, mais aussi **le** sport, et l'unique sport pratiqué, dans son petit village du nord Mayenne dans les années d'avant et d' après guerre. Mon père et son frère n'ont pas dérogé à la tradition locale qui les a conduit naturellement à se frotter à tous les gars du canton, puis au-delà de ces frontières dans un second temps. Ma grand-mère me faisait fondre de plaisir lorsqu'elle parlait de ''la vélo ''. Mon oncle, bon coureur régional m'a tout naturellement conduit à chausser mes premiers cales pieds et m'a offert un beau vélo lors de ma communion… C'était là une invitation à lui emboîter le pas. Il me nourrissait du récit de ses courses et ses démêlées avec les champions locaux, les Forget, Maillard avec lequel il s'arrangeait parfois, Jojo Lesage… Se rajoutaient aussi des envols lyriques retraçant les exploits de ses idoles dont l' incroyable Bahamontès. Que d'heures passées à l'écouter, jusqu'à prendre ma première licence à l' Étoile Cycliste Mayennaise en cadet, et suivre au plus près des conseils d'entraînement ''Tournes les jambes surtout en début de saison, cela te donnera de la souplesse, et alors tu pourras tirer plus grand''… Ma première année de cadet avec Claude L fut un apprentissage heureux de la pratique de compétition avec ses bruits, chuintements des roues et des rayons fendant le silences des circuits, les odeurs d'huile camphrée, les mots échangés qui préparaient un coup, les engueulades, les défis et intimidations et quelques chutes dites « gamelles ». Ainsi allait la vie insouciante du gamin que j'étais. Mes faits de gloire se limitaient à des places d'honneur et deux victoires dont une qui reste inscrite pour moi comme mon Graal (au-delà du PBP… ! je déconne…) à Saint Georges des Groseilliers auprès de Flers dans le patelin natal de François Morel devenu depuis un de ces tendres artistes chers à mon cœur, il y tient une place sur le podium.

La seconde année, et je dis bien la seconde car la dernière en compétition, fut plus hachée. En catégorie junior les distances sont tout de suite passées à une centaine de kilomètres et nécessitaient un entraînement assidu, mes centres d'intérêt se sont orientés vers des pratiques plus festives. J'abandonnais pour une longue période cette petite reine pour d'autres princesses…

De longues années plus tard et des vacances passées en montagne me redonnaient gout à l'effort ''vélocycliste''. Je m'inscrire donc au Cyclo Club Mayennais en reprenant les randonnées du dimanche dans les années 90. Mes saisons ne commençaient jamais avant le mois de mars ou avril, et là les gars un petit peu plus férus étaient déjà affûtés avec leurs participations aux différents ''brevets''. Ce mot était alors pour moi énigmatique, je n'y mettais que peu de sens.

J'adorais ces sorties du dimanche matin rdv sur la place Clémenceau, par presque tous les temps. Je retrouvai là Claude avec qui j'avais débuté en cadet. Il n'était plus question de compétition mais quand même… ça se tirait souvent la bourre dans le final pour faire la pancarte, mais aussi sur autres terrains, chacun ayant le sien, tant et si bien que les périodes tranquille étaient rares.

Je me souviens d'un monument du club, Fernand, qui étirait le groupe en file indienne dès le moindre vent établi de face ou ce qu'on appelle en langage cyclo ''un faux plat''. J'ai deux souvenirs précis, l'un sur la route de Sillé à Parennes puis en direction de Ste Suzanne où aucun mot ne fut toléré par Fernand tant il écrasa les pédales, nous étions tous « à bloc » à la limite de la rupture, lui pas. Un autre souvenir, après la côte en forêt de Vautorte à Placé, au plus fort de la pente Fernand concéda quelques mètres aux plus costauds du groupe mais son avancée régulière ne faiblissait pas et à peine notre petite ascension terminée il embraya sur la 'grande plaque'' faisant des dégâts considérables dans notre petite troupe, c'était le retour de bâton si on le chatouillait trop. Fernand faisait partie de la caste qui enchainait les fameux brevets.

Je compris alors la signification du mot brevet qui se rattacha depuis ce moment à cette épreuve, pour moi, hors du commun et hors de portée, qu'était le Paris Brest Paris. Un truc de fous pour les fous…

Le temps passant, je fus infidèle aux sorties du dimanche pour me tourner progressivement vers le footing. Je passai les étapes de tout jogger débutant, 10 bornes puis au dessus puis le ''semi'' où je pensai m'arrêter. Le Marathon me semblait inaccessible, et pourtant je me laissais convaincre par quelques copains du club de St Baudelle dont Claude A, aujourd'hui cyclo au club, lui aussi.

Cette aventure fut grisante et je découvris là un autre plaisir, une autre ivresse, celle de se servir de mon corps comme d'un moyen, de le commander et le soumettre à ma volonté, de le sentir répondre et de se sentir en apesanteur, avalant les kms sans trop souffrir, et avec, les premières bouffées d'endorphine aidant, un sentiment jubilatoire jusqu'alors pour moi, inconnu en sport individuel. Je reviendrai sur ce rapport au corps, au corps même de sportif moyen, comme moi.

Un marathon plus tard, hélas, je fus coupé dans mon élan par un problème articulaire. « Cassé le jouet ! »

Une dizaine d'années plus tard, avec la venue du temps libre (l'avenue du « tant libre »), libéré de toutes contraintes, moi qui les hais tant, les contraintes, je m'en invente de nouvelles… Je me ré inscrit au Cyclo Club Mayennais qui propose ses deux puis trois sorties hebdomadaires. Je suis plus ou moins assidu au début de 2015, puis progressivement me prends au jeu.

Lors d'une sortie festive sur le passage du tour de France après un très bon barbecue et quelques boissons rafraîchissantes, je retrouve à une table Fernand avec Christophe et quelques autres échangeant sur le fameux Paris Brest Paris à venir. Ils sont si passionnés et passionnants que je m'égare, je me ré entends dire presque de façon automatique, sans vraiment mesurer les paroles : « Moi aussi j'aimerai bien faire ça »… ! C'était lâché comme ça.

Paroles lâchées mais reprises de temps en temps par un ou plusieurs copains tel Denis qui avec son sourire inaltérable m'encourageait en ce sens. « Allez tu verras ce n'est pas si difficile que çà, il faut commencer par les brevets… ! »

Coucou les revoilou ! Les brevets sont là pour se tester, soi et ses capacités, mais ce sont surtout l'accès au fameux sésame pour être adoubé par la loge des audax……et randonneurs mondiaux. Il faut donc tout simplement enchaîner en quelques mois, 200, 300, 400,et 600 kms pour être digne de s'aligner sur le sacro saint Paris Brest Paris.

Je me lance sur un premier 200 en 2017. Ce qui paraissait inatteignable l'est…mais pas sans difficultés. L'idée de persévérer s'éloigne car au-delà des 120, 130 kms je souffre martyr sur les modestes pentes entre Château-Gontier et Bonchamp. Pas vraiment séduit le garçon ! Je roule trop gros et les muscles saturent. Je le termine très fatigué et admiratif de mes compagnons et vieux briscards qui ont passé l'obstacle sans difficultés apparentes. Je me lance alors dans une préparation de l'étape du Tour Briançon… l'Isoard.

Pas vraiment abordée sous les meilleurs hospices après quelques soucis personnels, et un manque de fond évident, je réussi néanmoins à rallier l'arrivée non sans quelques crampes qui gâchent un peu le plaisir de rouler en montagne, que j'aime tant.

Le bilan de l'année est mitigé et l'idée de faire le Paris Brest Paris est à ce moment éloignée.

2018 arrive, qui précède la fameuse épreuve. Je refais un 200 avec les gars du club qui ne se passe pas trop mal. Je roule d'avantage. Je ré ré entends mon oncle me lancer ''moulines Bruno, moulines ''…JE m'efforce de me compiler à ses propos et de moins utiliser la grande plaque. Je me sens mieux et Paris Brest Paris repointe le bout de son nez. Le plaisir connu sur le jogging lui aussi renaît.

Francois membre du conseil d'administration du CCM, et fondu de grande distance est devenu pour moi comme un copain d'entraînement, et il m'entraîne derrière lui non pas derrière son vélo (il roule trop vite et il a la trentaine) mais plutôt dans son sillage pour tenter notre premier Paris Brest Paris. Il a enchainé un 300 et un 400 que je n'avais pas pu faire en Mayenne. Je m'inscris sur Angers pour un 400 de nuit et François me suit car il veut expérimenter cet exercice.

Sur cette terre inconnue, comme dirait Frédéric Lopez, Guylaine, vient avec moi à Angers pour un peu d'intendance et me rapatrier si défaillance en cours de nuit. C'est déjà une aventure à deux que de parcourir une telle distance, impensable, il y a quelques mois. J C Chabirand, responsable du Club nous donne les consignes et vers 16h nous voilà lâchés ! C'est avec appréhension que je me lance dans l'aventure, les jambes tournent bien et je me retrouve rapidement dans un groupe d'une dizaine de gars qui roulent régulièrement et souplement dans les douces vallées et coteaux angevins. François est devant comme attendu et je ne le reverrai pas, je lui ai souhaité bonne route. Le rythme est soutenu et les kilomètres défilent, le premier pointage de situe au km 145 et je m'applique et me concentre sur la roue qui me précède, tout en ayant le temps d'observer mes compagnons de route et leurs engins. La moyenne d'âge est d'une cinquantaine d'années avec des profils et morphotypes très différents. Cohabitent dans ce groupe des silhouettes assez massives, dégageant beaucoup de puissance et d'autres plus aériennes, plus filiformes et entre les deux tout un dégradé, les visages sont tous assez fermés , attentifs à leurs efforts et à la circulation. La route est, après les bords de Loire très charmants, plutôt un enchaînement de longues lignes droites en faux plat et les descentes correspondant, s'enchainant de façon monotone. Les vélos sont ceux classique en carbone qui composent le parc de tout groupe Cyclotouriste. Mais pour la première fois j'en remarque un qui dénote, il ressemble aux vélos de ma jeunesse avec gardes boue chromés, rutilant de partout et équipée de la fameuse selle en cuir Brooks.

Son propriétaire paraît lui aussi sorti d'un autre temps, maillot Heliet en jersey un cuissard plus court que les nôtres mais tout aussi amortissant et des petites chaussures de cuir d'antan,… il roule sans casque avec une casquette mercier ! J'essaie d'engager la conversation mais notre homme est peu loquace, me disant qu'il adore les vieux vélos et que le sien a été préparé dans un atelier spécialisé parisien, il clos là l'échange et se remet dans sa position à la Jacques Anquetil, ou plutôt Poulidor si on fait référence à Mercier, je vous laisse imaginer… Il roule !

Notre train à force de relais réguliers est élevé et nous arrivons au premier contrôle. Km ????? avec une moyenne à plus de 28. J'y retrouve Guylaine, Mathieu mon fils qui habite tout près dans les deux Sèvres, sa femme et mes petits enfants. C'est très sympa, ils me regardent incrédules de voir leur grand père se lancer sur un tel rallye. Je me débarrasse de mon sac à dos qui me fait mal aux cervicales et mange quelques gâteaux tout en me disant que je vais revenir à plus de prudence, adopter un rythme en dessous même si je ne me sens aucunement entamé, ''attention à l'euphorie''.

Je laisse le groupe repartir et dis au revoir à la famille. Guylaine me précédera et dormira dans le Kangoo aménagé avec un matelas… rudimentaire, la pauvre… Je me joins alors à un duo qui me semble être celui de deux copains qui se connaissent bien. Je leur fait part de ma condition de néophyte et de mes craintes sur une telle distance. Ils se prénomment Yves et Éric et vont être déterminants dans la poursuite de mon projet. Ils me prennent sous leur aile ''écoute Bruno, tu te mets dans nos roues et notre objectif c'est de te ramener à Angers sans que tu souffres, t'inquiète pas du reste''… Étonnante rencontre avec ces deux cyclos aguerris, plusieurs Paris Brest Paris au compteur, des brevets de mille des diagonales et j'en passe…Comme ils s'y étaient engagés ils veillent sur moi me donnant de nombreux conseils, sur mon pédalage, ma position… Yves est de Beaupréau qui se situe sur le parcours, Éric est Brestois, ils se sont rencontrés sur une randonnée et depuis font régulièrement de longues sorties ensemble. Yves m'impressionne par son rythme et fréquence de pédalage d'une régularité à peine atténuée par la pente. Une véritable machine à pédaler et de plus, sympa la machine, toujours à me cocooner et me conseiller pour trouver le meilleur abri. Nous arrivons dans le Marais Poitevin et la nuit est maintenant tombée, cependant la route est éclairée à merveille par les roues Dynamo de mes deux compères, mon éclairage fait pâle figure, il faudra mieux s'équiper… L'ambiance de la nuit et la température clémente donnent à l'exercice un rendu feutré très agréable, les odeurs, les bruits, les chants de grenouilles et le très peu de circulation en font un moment hors du temps.

Et le temps, les heures s'égrènent, les kms s'avalent. Tiens ! … à propos d'avaler, nous nous arrêtons pour reconstituer des réserves pas très loin du km 300 et à ma grande surprise Yves est malade et rien ne passe qu'il ne vomisse dans la foulée. Il ne s'affole pas, boit beaucoup prends du sucre et nous repartons plus modérément. Quelques kms plus loin… il crève ! Là non plus pas d'affolement. Réparation faite il grignote et nous repartons, rejoints par un groupe important, Eric en tête, semble fatigué. Et il coince… Nous laissons le groupe repartir et nous nous refugions dans un local bancaire, Éric dort 20mn profondément et nous repartons vers 5h du matin, nous pédalons jusqu'à un petit village avec une boulangerie ouverte. Les boulangers nous accueillent avec bienveillance et nous offrent même un bol de café ! C'est ça aussi la longue distance… des rencontres avec quelque chose qui ressemble à de la solidarité, de la générosité, des valeurs qui ne sont pas encore oubliées. Nous reprenons la route et au lever du soleil je me sens pousser des ailes et je suis maintenant en tête du trio pendant toute la remontée vers Angers. Je me sens bien et heureux de n'avoir pas eu de coup de barre, ni envie de dormir, ayant profité pleinement de cette première expérience. Nous rentrons auprès du vétuste vélodrome d'Angers vers 10h, et nous nous remercions mutuellement et moi, encore plus chaleureusement pour cette nuit pleine d'enseignements. Yves me raconteras alors après une douche

réparatrice comment et pourquoi Il est venu à la longue distance, et toute l'aide que cela lui apporte, conjurant une plaie pas encore refermée.

Ce 400 au-delà de l'épreuve physique, de l'apprentissage, m'a immergé dans un monde du possible pour repousser ce qu'on pense être inatteignable. Belle aventure humaine qui confirme pour moi que la graine du PBP n'est plus seulement germée mais s'enracine.

L'objectif de ma saison étant atteint, je termine la saison en roulotant avec les copains, mais avec un plaisir nouveau, et au fond de moi une projection sur l'an prochain. Mes activités d'hiver, c'est-à-dire l'entretien de mon bois et la chasse occuperont une place moindre cette fin d'année 2018 et début d'année2019. J'ai bien pris en compte les conseils de Denis et d'autres « l'année du Paris Brest Paris tu dois te ménager et y consacrer toute ton énergie ». « C'est aussi un projet à deux car la planification de la préparation ampute pas mal le planning jusqu'à l'épreuve.' »

J'ai écouté et mis en application ces conseils et c'est bien dès les mois de novembre décembre que je remonte sur ma chère ''vélo'' que j'équipe progressivement de roues à meilleur rendement et tant d'autres détails qui font plus de confort et d'efficacité. Je roule souvent seul les deux premiers mois de l'année et prends plaisir à ''faire tourner'', c'est-à-dire pédaler sans aller chercher à forcément être en prise et forcer musculairement, ce que j'appelle «  se sortir les cuisses du cuissard  », mais s'arrêter juste avant quitte à mettre une dent en plus derrière. J'y parviens sans perdre de vitesse et cela me procure une jubilation douce. 'Je suis bien''.

En effet, cette manière de procéder me laisse encore plus de temps pour penser sur le vélo, soit en me concentrant sur mon effort et enchaîner de longs rallyes au même rythme, mais aussi  à presque tester chaque réponse aux  sollicitations de mes jambes. Je veille aussi à réguler mon souffle, à me connaître mieux….

Une  occupation relève de ma pensée qui s'échappe, que je  laisse s'échapper et qui flotte un peu sans pourtant nuire à ma  vigilance. Je m'amuse alors en installant des petits rituels, comptant mes coups de pédales ou les intervalles de peinture blanche sur le bord de la route en les associant à des dates de naissances de mes proches. Je passe ainsi en revue depuis mes petits enfants jusqu'à ma grand-mère, m'arrêtant à leurs prénoms leur joignant  une anecdote à chacun… Ainsi ils m'aident un peu à avancer et sont présents.

Une autre activité consiste à me quasi dissocier de mon corps, de lui prêter presque son indépendance, de lui faire confiance, de le laisser faire, seul, son travail. J'observe parfois mes genoux qui montent et descendent ''clac..clac'''clac clac'''clac. « C'est extra, c'est extra… les modie Blues… » Chantait Léo Ferré. Tout cela me renvoie à des questions philosophiques, peut on vraiment dissocier corps et mental ? Non, disaient déjà les penseurs Grecs, l'homme n'est qu'un, d'autres plus tard auront un autre regard sur cette question disant que l'esprit et la pensée, dissociés, peuvent agir sur le corps et inversement… Tout cela fait toujours matière à penser, sur, et en dehors du vélo. J'ai dévoré un bouquin ''Socrate à vélo'' écrit par Guillaume Martin, coureur professionnel et philosophe qui parle de ces questions ''vélosophiques'', que se posent parfois les vélosophes (pratiquants le vélo, du dimanche ou intensivement) ! He oui, on peut penser sur le vélo, et on pense tous sur le vélo, ce n'est pas comme c'est trop souvent un stéréotype, un sport de bœufs (prononcé beuuuu). En tous les cas pour moi, cela devient plaisir, tant à penser que physique.

Le début d'année se déroule bien et les brevets de mars et avril 200 et 300 sont avalés sans rien de particulier. Le 400 est plus difficile, car la météo n'y est vraiment pas, il fait frais avec un vent qui veut nous faire reculer et se rajoute des bourrasques de pluie pour pimenter le tout ! Vent contraire pendant 250 kms ! Je me mets dans ma bulle et met mon corps en pilote automatique, faisant ou essayant de faire abstraction de ce qui ne dépend pas de moi, c'est-à-dire les éléments. Ca râle parfois derrière moi quand je suis devant essayant de maintenir un train qui permet d'avancer quand même. « Moins vite devant ». Je ne peux pas au risque de mettre pied à terre tant le vent est fort, tant la vitesse est réduite, dans une pente qui nécessite de vraiment s'employer. « Je ne peux pas car sinon je vais tomber ! ». Nous rallions l'arrivée à Laval après avoir parcouru une bonne partie du circuit de Paris Brest Paris depuis la frontière bretonne jusqu'aux premiers contreforts du Perche… Ce ne fut point là du vélo plaisir, mais cela renforce ''le mental'' comme diraient certains. Ce sera au total de l'expérience engrangée. Je retiens de cet exercice, que je peux jusqu'à un certain degré, me soustraire à la souffrance et garder une certaine efficacité. Cela repose la question de la maîtrise du corps par l'esprit et la volonté mise en œuvre… jusqu'où cela est-il possible ?

« Et maintenant… que vais-je faire ? » Comme chantait Bécaud

He bien un petit 600… et cette fois ci avec la découverte des routes bretonnes du pbp. Je me suis rallié à un groupe de copains expérimentés pour franchir cette étape. Les kms parcourus depuis le début d'année payent car mon coup de pédale est léger. Mais il ne faut surtout pas s'enflammer, rester humble… et je reste à l'écoute de mes compagnons. Je reste d'autant plus humble que certains des plus costauds connaissent problèmes physique et défaillances auxquels il faut rajouter des soucis mécaniques. Les pentes répétées entre Loudéac et les Monts d'Arres confirment que la Bretagne est tout sauf un plat pays. Je m'y sens bien et admire plus particulièrement l'aspect sauvage après Carhaix et la vue magnifique du point culminant. ! Mais l'heure n'est pas à la contemplation et nous redescendons jusqu'à notre resto quelques kms plus loin. Deux copains ne profitent guère de ce moment où on se doit de recharger les batteries… ils sont dans l'incapacité de se restaurer tant sur le plan alimentaire que sur celui de la récupération. La nuit est difficile, les arrêts fréquents avec des micros siestes et temps de latence. Je prends froid car je n'ai pas de jambières et l'arrivée du petit matin avec une température très basse refroidit muscles des jambes et le reste du corps. Le seul remède est d'adopter un pédalage rapide en baissant les rapports ce qui fait remonter rythme cardiaque et température corporelle. Le petit matin nous sort de la douce torpeur de la nuit, que j'aime tant. Après dissipation de la brume et les premiers doux rayons de soleil, le décompte des kilomètres nous réchauffe lui aussi. Il nous reste un peu plus de cent…, une grosse sortie du jeudi ou dimanche matin. C'est encourageant, mais plus ou moins aisé pour les uns ou les autres. L'énergie et la volonté reprennent le dessus sur les souffrances du corps. Encore une fois, le rapport corps/esprit. Qui permet à l'autre de continuer d'avancer ? Est ce le potentiel physique accumulé par le travail foncier depuis le début de l'année qui laisse et permet au mental de solliciter ce qui reste d'énergie et de force pour rallier Laval ? Les deux mon capitaine… mais cette complémentarité, et c'est parfois paradoxalement cette opposition, conduit le corps à interroger l'esprit sur l'utilité de continuer à souffrir, cela me surprend toujours sur la complexité de ce UN que nous formons, corps et esprit.

Nous rejoignons l'arrivée et sommes satisfaits malgré le regret de deux abandons de compagnons chevronnés dans notre petite équipe. Le corps, pour eux, a affiché ses limites.

Me voilà donc avec tous les brevets et le précieux sésame, il faut maintenant attendre et gérer ce temps qui reste entre le deux juin et le 18 aout à 19h15, date et heure de mon départ. Ce sont là deux longs mois qu'il faut remplir, mais pas trop, avec des sorties qui maintiennent le foncier « sans taper »

dans ses réserves. Je roule beaucoup tout seul à cet effet, et prends plaisir à rechercher le seuil, fréquence de pédalage et rythme cardiaque, qui met permet de ne jamais puiser dans mes réserves, de ne jamais avoir les cuisses qui brulent. Cela me permet aussi de rechercher les meilleures positions sur le vélo, et au-delà de la position semi droite, Je suis maintenant très à l'aise les mains en bas du guidon, le dos vouté avec néanmoins le regard qui a une portée permettant d'anticiper tout obstacle… Je me sens bien !....

Je suis pourtant ramené à la réalité le jour où roulant seul sur un 200, j'ai vraiment un coup de moins bien, voire plus… Et là, de nouveau ce sentiment d'humilité me revient, il faut faire attention et porter attention à la machine, n'être, ni dans l'euphorie, ni dans la toute puissance. Le corps se rappelle à moi et m'a envoyé un message : « T'emballes pas mon gars ! ». Les semaines s'égrènent et je goute les sorties avec les copains du club, les sorties en binôme avec François qui prends soin de moi en me protégeant dans une complicité singulière, et enfin un dernier 400… Je me sens prêt.

Le 17 Aout 2019 :

Rambouillet, Je suis avec Guylaine. On a loué une chambre à quelques kms, au calme en campagne, pour ne pas trop courir entre présentation du vélo, et le départ du lendemain. L 'immersion dans la ville de Rambouillet nous plonge déjà dans le PBP… des vélos partout, des nationalités et langues étrangères, bref ! Nous voilà au cœur d'un évènement dont on mesure tous les deux la renommée mondiale. C'est marrant !

Le contrôle du vélo est rapide et effectué sous une pluie battante, Guylaine a heureusement un pépin !

Ensuite on passe dans les locaux dédiés au dossier, remise du fameux carnet de route, des plaques avec puces et du gilet fluorescent. Nous nous retrouvons dans un resto avec tous les copains du club et là on plaisante, comme d'habitude, mais on ressent bien un peu de retenue, le stress et la pression pointent le bout de leurs nez. On se quitte en se disant « à demain » ou « bonne route » au cas où on ne se reverrait pas. Nous avions prévu visiter Rambouillet et son château mais l'après midi n'est que pluie à la Bergerie… » il pleut bergère » et nous rentrons pépère nous mettre à l'abri et lire l'équipe… !

La nuit est bonne et le sommeil, source d'énergie : « qui dort dîne ». Je me sens très zen et la présence de Guylaine, nos plaisanteries, notre projection sur le plan de route, l'utilisation de la « méditation en pleine conscience », j'en reparlerai, m'amènent jusqu'à Rambouillet tranquille Mimile. Quant au plan de route, je l'avais écrit et détaillé sur un tableau Excel mais le déchirerai pour m'ôter toute pression et objectif.

Nous arrivons à la Bergerie vers14 heures. Et Guylaine me quitte pour rejoindre Mayenne car elle doit prendre du repos avant d'assurer mon assistance sur le reste du trajet, nous nous donnons rdv le lendemain autour de Fougères.

Je suis donc seul. Le mot n'est pas juste car une foule impressionnante est concentrée là. On peut parfois se sentir « seul au milieu de la foule », comme chantait Leny Escudero mais ce n'est pas mon cas, car je m'intéresse à tout et à tous. Il y a là un melting pot incroyable de cyclos du monde, leurs proches et leurs familles, ça grouille, ça cause, ça sent la fête et le stress. Il y a aussi quelques stands dont plusieurs de mécaniciens qui assurent les derniers réglages et rassurent les cyclos. Je m'y rends pour régler mon dérailleur avant car j'ai éprouvé, en essayant mon vélo quelques difficultés à monter sur la grande plaque. Je suis derrière un chinois qui vient pour une bricole résolue en quelques minutes pour un problème de freins. Il tend alors au mécano, 4 billets de 10 euros qu'il refuse dans un premier temps. « No, no only tip » « non, non seulement pourboire » lui explique le jeune français… « Tip, tip » insiste notre chinois et il lui met les 40 euros de pourboire dans la main. J'arrive un peu gêné derrière le riche et/ou généreux futur compagnon de route. Le mécano me règle le dérailleur et je lui tends

quelques pièces en m'excusant de n'avoir les moyens de son précédent client, il sourit me tape sur l'épaule et se marre, « bonne route à toi »… L'après midi passe assez vite et je croise à plusieurs reprise les copains du CCM, on se fait des accolades, s'encourageant de quelques mots : « bonne route, prends du plaisir, maintenant, on y est, depuis tout ce temps… ». Et c'est vrai qu'aujourd'hui c'est l'aboutissement de mois et de mois, de kms avalés, enroulés, de peurs, de craintes, de question sur nos capacités à aller au bout. Ces peurs et questions, je les ai eu comme tous ceux qui se frottent à PBP pour la première fois, mais étonnement aujourd'hui je me sens calme, goutant chaque moment, chaque mot échangé avec des gens connus et inconnus.

Je suis allé prendre des photos du départ des copains partant dans les premiers sas vers 16h15 leur criant en même temps mes encouragements, puis je remonte tranquillement vers la concentration de ceux dont les départs vont s'étaler jusqu'à 21h. Des bénévoles tiennent des pancartes avec les horaires de départ et le décompte se fait lentement. Je retrouve Arsène qui vient avec moi, se mettre à l'ombre d'un grand pin et nous alternons temps de repos, presque de sieste, de discussions, et d'observation des deux files qui se rejoignent et en forment une nouvelle, celle de ceux qui avancent vers la ligne de départ… On partira à la même heure, à 19h15 et nous grignotons, nous buvons régulièrement. Notre tour arrive et c'est tous les deux que nous avançons vers le dernier contrôle avant de se lancer sur le dernier chemin du château et rejoindre la route. Etonnante sensation de libération, un peu comme une sortie de cour d'école, nous sommes lâchés.

Dès les premières routes des Yvelines, je m'aperçois que cela n'est plus par vagues que cela circule mais que c'est très rapidement une file interminable, un vrai serpent qui s'étire à perte de vue. C'est vraiment très rare ne pas apercevoir devant soi, à moins d'une centaine de mètres, une autre file, un autre petit groupe. Et ça roule fort… et ça me plaît car sans effort, bien calé ou prenant de courts relais, le profil très plat du début nous emmène à une moyenne élevée, le tout, je le répète sans « taper dedans ». Je me rappelle les conseils des vieux briscards du club « t'emballes pas au début, car les efforts lâchés se paient, à un moment ou à un autre ». Et je tire sur la bride pour profiter pour y laisser le moins d'énergie. La présence d'Arsène, le vieux guerrier, à mes côtés me rassure. Je passe ainsi tout en avançant assez vite de bons moments à observer la faune de cette horde déchaînée. Il y a là tous les âges, tous les gabarits, et toutes nationalités… Les randonneurs asiatiques étaient en masse au départ, ils semblent adopter un rythme et un tempo plus léger car j'ai la sensation de dépasser des pelotons de chinois. Je guette les moindres signaux physiques qui pourraient m'alerter sur le rythme, la position, la respiration, la soif… Tous sont au vert et ça roule sans effort à une vitesse soutenue et raisonnable. Dès que je me ressens le risque d'être en sur régime je lève le pied et retrouve immédiatement un groupe qui me correspond. Sur la carte l'avancée et avec la tombée de la nuit la première étape me semble très fluide et ce n'est qu'aux approches du Perche et de Mortagne, que l'on est obligé de s'employer quelque peu. Je reste hyper vigilent car les groupes sont parfois conséquents et demande une grande attention à l'autre. Mortagne arrive et je fais le plein de mes bidons et reprends la route en grignotant quelques graines et fruits secs, des pâtes de fruits, et l'éternelle banane… car je sais qu'à Villaines Sylvie et Olivier, des copains, m'ont préparé un petit minestrone maison et du riz au lait qui me ramèneront des sources en protéines, sucres lents et tout le tsoin tsoin .

Cela me rappelle la réunion sur la diététique, suivie avec les copains du club, fort intéressante et assurée par Mr ADAM, cyclo de très grande expérience. Chacun en fera au final, son adaptation et mettra ses conseils vraiment judicieux « à sa sauce ». En ce qui me concerne, j'ai tablé sur le parcours pour une alimentation à base de graines (noix, noisettes, …) et fruits secs, de la soupe, du poulet, et des nouilles… Pas tout gastronomique, mais on se rattrapera après.

En attendant les heures et kms passent vite, le groupe dans lequel je suis, fait une erreur de tracé sur un ou deux kms, mais on se rend compte rapidement de notre erreur car il ne reste rien du serpentin, en pointillés lumineux et rouge, qui nous guidait jusqu'alors. C'est vraiment le seul incident notable que je relèverai jusqu'à Villaines. Les conversations sont souvent peu aisées et rares car les groupes sont composés de nationalités très hétéroclites, il n'y a que peu de français, et j'ai perdu Arsène. Mon anglais est trop approximatif pour disperser ma centration nécessaire à la route, mais j'adore être dans ce contexte très cosmopolite. J'espère que le jour revenu nous pourrons jargonner davantage.

Nous ne sommes cependant pas « en terre inconnue » puisque nous arrivons en Mayenne, et je passe un coup de fil à Olivier vers 3h… pour lui annoncer à Averton, ma progression et surtout, qu'il fasse chauffer la soupe… ! L'accueil et le pointage sont chaleureux, comme ce sera le cas partout, on me donne des nouvelles des premiers mayennais, j'apprends que Christophe a crevé, bref ! C'est radio tour en différé et bon enfant. Je passe une demie heure voire un peu plus pour manger, me mettre en long (jambières) pour la fin de nuit et reprends la route après avoir apprécié toute l'attention portée par Sylvie et Olivier.

Je me sens bien et heureux sur ces routes si connues et pratiquées, mais c'est pourtant là que j'ai eu une énorme frayeur. Entre le village d'Hardange et le Ribay dans une descente assez rapide, à plusieurs de front je suis sur la première ligne, et soudain, dans un petit bois, traverse un premier blaireau, juste devant moi. Je gueule « attention blaireau ! », cela peut sembler cocasse mais l'affaire ne l'était guère. L'animal passe devant mon compagnon de droite à une vitesse incroyable et saute sur l'autre talus, mais à ce moment, j'aperçois un second blaireau qui se jette… sous ma roue. Et là, en une fraction de seconde, j'ai cru que ma balade… s'arrêterait là, que c'était un mauvais film, un mauvais trip. Je ne sais comment j'ai pu échapper à la chute et je ne sais pas à combien de cms ma roue a approché, effleuré l'animal, sans doute aussi apeuré et terrifié que moi, toujours est il qu'il fait demi tour sous ma roue et disparait du côté par lequel il était venu. C'est passé de justesse, comme dit l'expression, vraiment de justesse.

Puis se poursuit l'enchaînement de villages qui résonnent à nos oreilles de mayennais, Lassay, Chantrigné, Ambrières, où je passe à quelques kms de chez moi, Gorron, lever du soleil puis route tranquille jusqu'à Fougères où j'arrive vers 8h. Là petit déjeuner rapide et coup de fil à mon staff qui vient de quitter Mayenne en camping car, il est composé bien sûr de Guylaine mais aussi de kiki et Pascale. Je reprends la route seul, puis me retrouve avec 2 américains avec qui l'échange et collaboration est assez sympa et efficace, ils viennent du Colorado et sont très kitch dans leurs tenues, petits maillots en jersey, chaussures de cuir type bottillons, et cuissard imitation jean. Leurs vélos sont à la mesure, gardes boue, roues autres rutilants, d'un brillant presqu'éblouissant le tout imitant nos cycles des années 1970, 80 voire en deçà. Les matériaux sont néanmoins beaucoup plus récents et adaptés à une pratique soutenue, c'est du titane couplé avec des éléments carbone, le tout a un rendu absolument magnifique et très vintage. Le camping car me rattrape et le staff me donne rdv au prochain café pour me changer et manger quelque peu. Je suis heureux de pouvoir me poser et échanger avec eux, ils disent me trouver en bonne forme et non marqué par la fatigue… bon ! Je repars après cette petite pause et leurs donne rdv à Tinténiac, mais je repars seul, et cette fois étonnement après cet arrêt, je me sens un petit coup de moins bien, moins d'allant, de tonus, je me souviens que les « anciens », m'avaient tous dit que cela serait inéluctable. Je me rassure comme je peux malgré mes craintes et me remets dans ma bulle. J'adopte une technique avec laquelle je m'extrais de la situation pour aller vers quelque chose qui me renvoie du bien être, en l'occurrence je recrée une ambiance forestière que je goûte tant… j'y entends même les oiseaux… « Complètement taré ce mec là ! Complètement Gaga ! ». Je me souviens avoir fait écouter à François, mon « vieux » complice un CD d'ambiance forestière, lui préférait le rap …

Je commence d'ailleurs à découvrir cet art musical depuis. Le vélo mène à tout, même au rap… bref, je cause, je cause, je pense et me laisse bercer, mais même si j'ai ralenti l'allure j'avance et rejoins Tinténiac.

Là, pointage, plein des bidons et redémarrage rapide, je me remets lentement et progressivement dans une allure qui me convient et le coup de barre s'estompe, je roule seul et j'aime bien ça, malgré le vent contraire, je suis dans mon rythme sans jamais me mettre à mal. J'ai passé Becherel qui est le vrai premier « coup de cul » bretons. C'est vraiment une sensation forte et modeste à la fois de se sentir porté par cette machine qui nous a tant demandé, et parfois même fait souffrir, mais qu'on a dompté pour arriver à ce résultat. Il est question là de mécanique pure, mais on peut rajouter mécanique corporelle et psychique ! Ca en fait des paramètres ! Après un rallye de plusieurs dizaine de kms seul ou doublant et étant doublé, je retrouve quelques compagnons pour partager nos efforts et là aussi j'ai du plaisir. Le vélo est aussi un effort collectif où chacun « peut donner sa part » et c'est une autre ivresse que de profiter mais aussi donner à un ensemble, dans un groupe et là, le langage et les codes sont universels. La langue n'est pas un obstacle car les prises de relais sont huilés et naturels, parfois un relai trop appuyé appelle un léger coup de sifflet et entraîne immédiatement un ralentissement. Je pense aux copains, à leur avancée, Guylaine me donnera des nouvelles au prochain contrôle. Je rejoins d'ailleurs Arsène pour la énième fois et le passe avec mon groupe. J'arrive à Loudéac, passe au contrôle puis casse une petite graine..., près du camping car, et je revois passer Arsène qui s'en va affronter un des tronçons les plus difficiles.

Après m'être restauré, Je prends le temps de me faire masser et j'entame moi aussi cette partie difficile et vraiment très vallonnée, j'ai une progression assez hachée cherchant mon rythme tenant à rester dans un groupe à ma convenance puis hésitant à rouler seul sur cette portion. Au final j'aurai alterné les deux. Il y a eu aussi le contrôle surprise… les bénévoles sont ici, comme ailleurs vraiment sympas. Plus loin je suis mort de rire devant l'affolement d'un petit groupe d'italiens qui avertis du contrôle par leurs compatriotes, font demi tour, ce que je comprends de leurs propos, c'est qu'ils avaient manifestement shunté st Jean de Pleben… Les difficultés enchaînées ne m'empêchent cependant pas de gouter les passages de vieux hameaux bretons qui me font penser aux livres de Pierre Jakez Helias « Le cheval d'orgueil ». J'imagine la vie ici il n'y a pas si longtemps, un siècle… dans ces petites maisons de granit avec les lits clos les tables épaisses, les femmes avec leurs coiffes et toute une vie grouillante entachée de traditions, d'attachement à une culture et à la langue. A ce jour, il n'y a plus personne, que quelques maisons secondaires ou résistants à la ville. Les mêmes réflexions me viennent parfois en Mayenne. C'est étonnant cette partie de Bretagne ou alterne la beauté d'endroits presque sauvages et les grandes exploitations agricoles avec leurs immenses ateliers porcins dégageant une puanteur qui me donne l'envie d'avancer plus vite encore dans leurs environnements. Contraste du présent et du passé. J'arrive à Carhaix et rencontre encore Arsène et Eric. Après un rapide échange avec Guylaine je décide de repartir assez vite vers Brest où je pense dormir.

L'ascension vers les monts D'Arrée sera pour moi assez tranquille avec un groupe d'américains, nous sommes six au total, avec un excellent rouleur taillé comme un décathlonien, véritable athlète qui mène la danse. Ils m'ont appelé et sifflé car je naviguais seul à une cinquantaine devant eux, après qu'ils m'aient rejoint je me suis fondu dans le petit groupe, faisant ma part de travail dans les pentes plus escarpé avec un autre yankee. Nous voilà rapidement enveloppés par notre seconde nuit et arrivons en haut du Roc Trévezel, avec un magnifique point de vue sur les lumières de Brest. Rallier Brest fut pour moi le plus pénible du voyage, la descente de nuit avec une sensation de froid qui te pénètre, le sentiment d'insécurité, le côté haché de la progression avec quelques arrêts dans le groupe que je ne

veux pas lâcher, tant par loyauté que réassurance. Les derniers kms sont particulièrement pénibles car après maints arrêts je me décide à finir seul et à m'égarer… Tout bonus ! Je finis par passer les derniers ponts et profiter de la « calmitude «  de la ville du bout du monde… je rallie enfin le contrôle. Je retrouve Guylaine qui me dit qu'Arsène vient de repartir.  J'hésite moi aussi à repartir et finis par me contraindre à dormir après avoir mangé et pris une douche. Arrivé à minuit et demi je repars vers 4h …

Je me suis habillé chaudement car la température est descendue très bas et je crains que le  Trevezel nous réserve le plus froid. Et c'est le cas ! Heureusement que j'avais ma thermique  car il fait 3 degré en haut, les descentes sont aussi très pénibles car le froid engourdit des mains déjà mises à mal (fourmillements), avec de grosses difficultés pour changer de développement. Heureusement il y a le partage avec mes compagnons de fortune et d'infortunes, et je me suis marré avec un espagnol du pays basque, qui chantait haut et fort que « el Pais Basco es lo màs bonito del mundo, mucho màs que bretana », « le Pays Basque est le plus beau du monde, beaucoup plus que la Bretagne ». J'aime ces rencontres où on se chambre un peu, où on se sourit, et partageons quelques kilomètres. Je suis aussi particulièrement étonné que malgré l'heure très matinale, il y ait déjà ou encore des gens sur le bord de la route pour nous proposer de l'eau, du thé, café… il y a là quelque chose de l'ordre d'une forme de communion entre les bretons et cette épreuve. Bon revenons au vélo et à l'avancée qui se poursuit vers Carhaix, où j'arrive autour de huit heures, Guylaine n'étant pas là je poursuis ma route  après une boisson chaude, des petits gâteaux et une traditionnelle banane. Ha ! j'oubliais... ! Peut être par pudeur d'ailleurs, je répète le rituel de se  oindre une  bonne couche de pommade sur mon humble postérieur. Car le PBP, c'est aussi une histoire de cul… de cutanné, de cul tanné, de cul martyrisé (on dirait du de Gaulle),  et les souffrances endurées sur le 600 m'ont tenu à faire beaucoup de prévention (je n'avais plus à ce moment là, mes fesses de presque bébé, mais un truc, style viande avariée en guise de postérieur).

Donc souvenez vous le PBP c'est aussi une histoire de cul et de cœur !!

Je repars pour ce qui va être pour moi un des plus beaux moments de cette aventure, vers Loudéac. Je me sens bien roule seul ou en groupe, sur le terrain le plus complexe du circuit avec des ascensions très exigeantes, je roule libéré car je me dis qu'après Loudéac une bonne partie du boulot sera effectué. Je suis dans ma bulle et médite sur tout et rien, sur  l'important comme sur le plus désuet. Je partage un bon bout de route avec un british, ou un rosbif, comme vous préférez, et un gaillard Ukrainien. Et là ça roule et je me surprends à avoir des mots sympas avec notre anglais de service ou un de sujets de sa majesté, qui est à l'inverse de l'arrogance des rugbymen britanniques qu'à la fois j'admire et j'exècre. On s'est fait un super partie de manivelle sans se mettre dans le rouge. J'arrive à Loudéac satisfait car la prochaine étape, après Tinteniac, permettra à Guylaine d'aller dormir et vraiment se reposer car le travail de suiveur n'est pas un long fleuve tranquille, mais une forme de sacrifice. Je la remercie tellement de ces moments, non pas partagés mais qu'elle m'a consacré. Des copains doivent me porter assistance  sur Villaine et elle aura tout le temps de me retrouver demain, elle me suit en effet avec un système de géo localisation très précis sur nos téléphones (merci à Franck, un copain du team).

Je repars donc après une petite bouffe, en ayant proposé à Eric de repartir ensemble mais il préfère faire à son rythme. Je repars avec un groupe conséquent composé essentiellement de nationalités hétéroclites et un couple hollandais  en tandem qui nous emmène à vive allure. Notre progression est rapide et je vois le compteur passer les 850  km, je me sens bien, serein et bien décidé à mouliner en élevant un peu le tempo, comme j'ai appris à le faire depuis un an, après Tinteniac.

Mais je ne verrai pas Tinteniac, Quedillac sera le dernier village de mon PBP. Je ne vais pas vous livrer ici le contenu de mon dossier médical, mais pour moi le Paris Brest Paris sera donc aussi une histoire de cœur. S'est il emballé tout seul ou est ce moi qui me suis trop emballé ? Cela me serait arrivé avec ou sans PBP m'ont dit les médecins. Par ailleurs aujourd'hui, je vais bien et j'attends la fin d'année 2019 avec impatience, car si tout se passe bien je pourrai faire et refaire du vélo, autant qu'avant. J'ai hâte. En attendant j'essaie de prendre ça avec philosophie, excusez moi ! avec vélosophie. J'encourage quiconque à trouver son chemin vers cette aventure, vraiment.

J'ai eu depuis de grosses pensées pour tous les copains du cyclo Club, tous… ceux qui ont réussi le PBP, mais aussi pour ceux qui, comme moi ne sont pas allé au bout. Je garde aussi en mémoire tout le plaisir et la souffrance partagée avec ce groupe de besogneux qui fait penser au compagnonnage. Il s'agit de la transmission par des anciens ou moins anciens, qui nous ont passé un témoin, mais aussi aux moments de partages, de nos craintes, des conseils, des encouragements. Je remercie plein de personnes. Je n'ai pas de regrets ou… presque pas.

Je ne garderai de cette année vélo, PBP inclus, qu'un seul mot : PLAISIR

Je n'ai qu'une envie, refaire du vélo. Donc à bientôt…