

**Paris Brest paris. 1220 km 11800 m dénivelé+**  
**Du dimanche 20 août 19h30 au Jeudi 24 août 1h33.**

Ca y est. Nous venons de passer l'arche d'arrivée à l'intérieur du parc de la bergerie nationale de Rambouillet (78). Il y a environ deux cent personnes près de l'arche d'arrivée. Des participants qui viennent d'arriver, des membres bénévoles de l'organisation, des accompagnants attendant l'arrivée d'un proche.

Il est 1h33 et il fait encore 22 degrés.

Fin de l'aventure et 6ème et dernier Paris Brest Paris dans la poche pour Nico et moi et... surtout le 1<sup>er</sup> pour Thomas, fils de Nico, 18 ans.

On se serre ensemble un bref instant. L'aventure du trio est terminée !

Tout a commencé par un message Whatsapp de Nicolas le 12 septembre 2022 m'annonçant qu'il allait reprendre le vélo sérieusement le vélo après une année sportive ralentie

Pour me motiver, il avait fondé le projet de refaire un nouveau Paris Brest Paris avec son fils cadet de 17 ans avec qui il venait de faire quelques sorties de 60-70 km pour l'initier au vélo puisqu'il partait de zéro.

Nous n'avons pas roulé beaucoup ensemble mais entre randonneurs « brestois », il y a forcément un respect mutuel.

Alors une première sortie commune eu lieu le 20 décembre. Ho, pas une grande sortie, juste de quoi faire 56 km en commun et de faire connaissance avec le fils de Nicolas, Thomas 17 ans et 9 mois, environ 1m85 et... 60 kgs. J'ai vite compris que pour lui, les côtes ne seraient pas un problème.

Mars arriva et le premier des brevets de qualification pour Paris Brest Paris, le brevet 200 km au départ de Lagny le 11 mars. Nico et son fils le feront de leur côté. On se croiera au départ et au ravitaillement 1.

Vint le brevet qualificatif 300 km le samedi 1 avril à Chelles.

Là, on se le fait en trio. Malgré des conditions météo venteuses et un bris de câble de dérailleur, nous l'avons fait sans finir HS mais en finissant plus tard que d'habitude.

Le 16 avril, un nouveau brevet 200 km pour le plaisir à Villeparisis sous une météo donnant envie de rester chez soi. Le jeunot tint bon, même très bien. Là, j'ai compris qu'il était fait du bon bois !

Le 22 avril, nous ferons la belle et difficile rando de la Montapeine (200 km 2300 de déni+) sous le déluge pendant les 80 premiers km.

Les 6 et 7 mai, ce sera le brevet qualificatif de 400 km au départ de Lagny sur Marne et arrivée à Pantin le long du canal de l'Ourcq ;

La particularité de ce brevet est de tester la résistance à la nuit puisque le départ a lieu à 17h00 le samedi. Donc c'est la fête le samedi soir !

Un brevet marqué par un gros orage vers 23h00, orage pour lequel un arrêt de bus isolé nous a protégés assez bien. Sur ce brevet, j'ai subi trois coups de sommeil qui m'ont bien gêné.

Pas moyen de faire un petit somme sur l'herbe qui est mouillée.

Un petit dodo de 30 mn dans un point de contrôle en fin de nuit fut bien réparateur.

Ayant effectué les brevets 200, 300,400, le 600 me tendit les bras même si le PBP n'était pas au programme puisque la priorité était de travailler sur le Tour de France tout le mois de juillet après l'inoubliable expérience de 2020.

Alors ce 600 se fera avec Nico et son fils à Fleury les Aubrais (banlieue d'Orléans) les 3 et 4 juin.

Un 600 assez difficile en raison de la chaleur durant les 2 jours où l'on chercha souvent l'eau !!

Mi-juin, j'apprenais que je n'étais pas retenu pour le Tour de France.

Alors, après moultes hésitations, je m'inscrivais au Paris Brest Paris dans la formule 90h pour la première fois avec Nicolas et son fils Thomas.

Alors vint la fin de préparation pour PBP ;

Le 30 juin, une virée de 217 km reprenant notre TCN 77

A partir de maintenant, je roulerai avec un vélo chargé à 14 kgs( je vous assure que l'on monte les côtes moins vite que les vélos « à vide » pour m'habituer en vue du Paris Brest Paris qui se fera sans véhicule assistance.

Le 14 juillet, une virée de 301 km vers l'Oise et la Somme, sortie difficile l'Am avec vent de face et 33°C. Sortie où j'ai fini déshydraté et HS !

Allez, le 5 août, balade de 161 km et puis ce fut juste des sorties d'entretien avant le jour j du 20 août.

Le 19, il fallut déjà aller à Rambouillet pour retrait des documents et le 20, nous étions sur le site pour 14h00. 6810 cyclos au départ, ça en fait des voitures à stationner même si les trois quarts sont des étrangers et pas que des voisins !!

759 allemands, 554 anglais, 461 américains, 379 italiens, 364 japonais, 287 indiens, 246 espagnols, 135 brésiliens, 115 belges et 108 canadiens ! En tout, 71 nationalités différentes !

Sur place, ce sera le repas pique apporté (pdt du jardin vinaigrette maison, tomates maison et thon).

Sieste avec casque sur les oreilles mais pas facile de trouver le sommeil, la tension monte.

A 17h00, on se retrouve avec Nico et son fils stationnés un peu plus près que moi du départ.

On papote

19H33, nous passons le portique enregistrant notre passage grâce à la puce se trouvant sur notre plaque de cadre.



25°C encore. Nous partons sans manchettes ni chasuble. Trop chaud encore.

Habitué des départs ultra rapides sur la formule 80 h et dans un degré moindre 84 h, la première dizaine de km se fait à une allure raisonnable. Parfait, pas de tensions à chercher à remonter devant, pas de touche touche pour avoir la bonne place !. Ce n'est pas la « guerre » pour remonter des places dans le peloton.

En roulant, je discute un peu avec deux cyclos de Meaux qui font leur premier PBP ! un troisième est un peu plus loin. Ils termineront tous !!!

Rapidement, nous restons dans un groupe d'Italiens arborant un magnifique maillot Italia, le plus beau des maillots étrangers du PBP.

ON trouve notre bonheur à rester avec eux dans leurs roues. Ça roule à bonne allure et ça ralentit ce qu'il faut dans les côtes.ca parle, ça parle !



Le beau maillot de nos amis italiens !

Il fait bien nuit et gros changement : quasiment toutes les communes ont éteint l'éclairage public dès 23h00. Une très bonne chose. Il faut néanmoins redoubler d'attention pour certains aménagements routiers. Ca fait bizarre d'entendre des applaudissements sans voir les personnes !

Le parcours n'est pas très difficile. On sait que ça va se compliquer dès Longny au Perche au km 100 jusqu'à Mortagne au Perche km 120 et 1<sup>er</sup> point de ravitaillement mais sans contrôle de passage à l'aller.

Nous nous y arrêterons 5-6 mn, le temps de refaire le plein des bidons déjà vide ou presque (2 bidons de 75-80 cl) et prendre des aliments de notre sacoche pour les avoir à portée de mains facilement pour manger en roulant.

Nous avons défini que nous mangerions en roulant jusqu'au premier contrôle de Villaines la Juhel au km 203.

Bidons pleins. C'est reparti sous une belle douceur direction Villaines la Juhel, bourg de 3000 habitants du nord-est de la Mayenne qui réserve à chaque édition le meilleur accueil populaire sur le Paris Brest Paris. A croire que chaque habitant vient voir et encourager les participants !!!

Nous arrivons à Villaines la Juhel à 3h47. Il était prévu d'y dormir 2 h mais je n'ai pas la tête qui tombe alors ce sera soupe, un plat et un coca et hop on repart gentiment sans dodo.

Nous arriverons à Fougères à 8h08 au km 292.

Cette première nuit s'est très bien passée. On remange un peu, refait le plein de boissons.

Direction Tinténiac seulement à 62 km, le plus petit tronçon mais pas le plus facile. Très vite, la longue montée de Becherel, petite cité de caractère qui a conservé des maisons anciennes et cité du livre. Bien qu'étant la plus petite commune en taille de l'Ille et Vilaine, la commune est immanquable en raison de la présence de l'émetteur radio tv situé sur le point culminant du département à 160 m.

L'émetteur, d'une hauteur totale de 271m couvre une zone de 1M1 d'habitants



Ce secteur commence à comporter de belles longues montées sans gros pourcentage. On entre bientôt dans le cœur du sujet, le massif armoricain étant tout sauf plat. Le pain blanc est derrière nous. Nous arriverons à Loudéac à 16h01, bien assoiffé en raison d'une température de 29° à l'ombre et 34° relevé sur le compteur du vélo.

Comme à chaque pause, plein des bidons et une boisson fraîche. Ah, ça descend tout seul. Eau gazeuse, bière sans alcool, ice tea, tout est bon.

Une de nos pauses en début d'après-midi, aux heures les plus chaudes



Au contrôle de Loudéac.

Nous voici reparti pour un secteur difficile de Loudéac à st Nicolas du Pelem : 436 m de dénivelé + pour les 31 premiers kilomètres.

Bonne surprise : un contrôle secret est implanté à Canihuel sur ce tronçon, une occasion de plus de prendre une boisson fraîche et deux crêpes faite par des bénévoles locaux.

Les contrôles secrets sont mis en place par l'organisation Audax Club Parisien à des endroits où une route plus directe serait possible.

Un exemple de contrôle de passage. Le contrôleur appose le cachet sur notre livret et marque l'heure. Tous des bénévoles des clubs locaux ; Merci à eux.

Nous arriverons à Carhaix à 20h47. Nous mangeons encore un peu et buvons. Comme depuis quelques secteurs, c'est pommade à l'entrejambe surtout avec la sueur et le sel qui irrite.

Nous sommes bien à l'ouest donc le soleil se couche plus tard qu'en Seine et Marne, environ 35 mn plus tard. Nous repartons en direction de Brest pour un tronçon assez musclé mais sans gros pourcentages. Vers 22h00, arrêt pour mettre la chasuble de haute visibilité et nos éclairages.

Après 25 km, nous commençons la longue et douce montée vers le roc Trévezel pendant environ 18 km pour atteindre 348 m, un des deux sommets du massif armoricain. Juste à côté, le roc Trédudon où se situe la grande antenne tv radio visible elle aussi de très loin avec ses 225 m de hauteur pour desservir le Finistère et une partie des côtes d'Armor.

Au sommet, des personnes sont là pour encourager des proches et les anonymes. Il y a même des petits ravitaillements improvisés. Au sommet, toujours 16 degrés malgré 23h15.

Le temps est très humide et il y a déjà une bonne rosée.

Vient alors la longue et douce descente jusqu'à Sizun. Environ 20 km où l'on roule à 30-35 km/h sans forcer. En bas, avec l'humidité, on a tous froid malgré les 14 °.

A Sizun, on a besoin de se réchauffer alors c'est une boisson chaude dans un bar qui ne désemplit pas avec le PBP.

On repart avec un petit groupe. Un couple d'allemand donne le tempo et nous resterons avec eux jusqu'à Brest où nous arriverons par une route inédite à 1h38.

Nous avons mis 30 h00 pour les 604 premiers km. Nous avons plusieurs heures d'avance car nous pensions dormir vers 23h00 à Carhaix. Ce qui est pris est pris.

1 heure pour aller prendre une douche, manger (cher) et enfin avoir un accès au dortoir ; Grrr. Que de temps perdu. Ya des mecs qui dorment de partout au sol faute de place.



Enfin au lit. Opération boules Quiés pour moins entendre les ronfleurs. Au lit vers 2h45. Réveil mis à 6h00.

La nuit fut courte mais pas mauvaise. On se rhabille et direction le petit déjeuner. Nous repartirons à 6h55 après un bel arrêt de 5h17 mais à peine 3h00 de dodo. Il fait encore nuit. Normal, à l'ouest, le soleil se « lève » plus tard. A la sortie de Brest, nous empruntons le pont Albert Louppe appelé aussi pont de Plougastel, d'une longueur de 888 m de long réservé exclusivement aux cyclistes et piétons depuis qu'il fut doublé en 1994 par le pont d'Iroise à quelques dizaines de mètres. Ce pont était le passage historique du Paris Brest Paris jusqu'en 2019 à l'aller et au retour.

Ce tronçon jusqu'à Carhaix est de 93 km et.. 1309m de dénivelé +. Le plus dur de l'épreuve et de loin.

Certainement trop pour les moins en conditions. La première partie est vraiment costaud !

54 km, 826 m de dénivelé+. Ça monte, ça descend. Le parcours traverse d'agréables localités comme Plougastel-Daoulas, Loperhet, Le faou.



Ouf, à Pleyben, l'organisation a prévu un contrôle secret. Ça tombe très bien. Il est 9h27 et il y a de la petite restauration. Un croissant aux amandes me fera le plus grand bien ! Et 10 mn allongé sur un tapis de judo pour dodo express (la nuit fut trop courte). Vraiment sympa l'accueil des bénévoles de Pleyben.

On repart requinqué pour le reste de l'étape jusqu'à Carhaix, deuxième partie moins difficile que la première.

A Carhaix, en plein centre du cœur de la Bretagne, contrôle à 12h01. On prend un peu de nourriture et une boisson fraîche. On repart sous un plein soleil. La température va monter, c'est sûr !

C'est reparti pour un tronçon pas facile. 85 km et 1000m de dénivelé +. Désormais, vu la chaleur et le manque de sommeil, nous couperons en 2 chaque tronçon pour faire une pause.

A Gouarec, il y a un point d'accueil qui propose un dortoir et de la petite restauration.

Un super accueil avec des prix sympas. Deux crêpes locales ne feront que passer.

Pour la première fois, le parcours retour est totalement distinct du parcours aller. Pour la première fois donc, nous traverserons en partie une des plus belles villes de Bretagne : Pontivy.



De nombreux petits comités d'accueil sur le parcours

Au contrôle de Loudéac à 17h48, je suis bien fatigué. Besoin de me rafraichir la tête sous le robinet, de boire et manger. Le moral n'est pas terrible bien que toujours en avance sur nos prévisions.

On repart. Rapidement, je m'aperçois que j'ai retrouvé des forces. Ouf, comme quoi, rechercher la batterie fait du bien.

Le tronçon à venir fait 85 km pour 749 m de dénivelé +. Moins difficile donc. On retrouve des morceaux plats qui augmentent notre cadence.



L'indispensable pommade pour le périnée.

La température baisse et redevient agréable. Nous arriverons au contrôle de Tinténiac à 22h42 en ayant roulé une petite heure de nuit.

Il n'y a pas trop de monde. La masse des participants de notre formule 90h est derrière nous. Pas d'attente au restaurant. Une bonne assiette de pâtes sauce bolognaise, etc., de l'eau gazeuse bien fraîche et au lit ! Ah Ya un petit souci. Le dortoir pour les gros dodos (plus de 2h) est à 1,3 km du lieu de contrôle. Ah zut. Bon, un bénévole nous guide à ce dortoir.



Ça, c'est de l'organisation !!! Idéal pour recharger les téléphones et compteurs GPS.



La Bretagne, c'est aussi la région de production du cochon !!

Nous y dormirons jusqu'à 4h00. Un bon petit déjeuner et nous repartirons à 5h00 ce mercredi 23 après une belle pause de 6h12.

Le tronçon à venir est le plus court sur le retour tout comme l'aller. 61 km et 442 m de dénivelé +. On repart en pleine donc. Le parcours a été changé et passe à quelques km du parcours historique par st Méen, Feins...

Arrivée à Fougères sans soucis à 7h40 pour prendre un 2ème petit déjeuner.

Nous repartirons après un petit dodo de 15 minutes dans la salle de repas. Nous repartirons en pleine forme, direction Ambrières les vallées, où les parents de Nicolas nous attendent avec un bon flan et du sirop de fraise pour nos bidons et petit flacon d'avance.

Cette pause à mi étape nous fera du bien à tous. On sent que nos jambes iront au bout.

On repart avec une part de flan en encas dans la sacoche !

Arrivée à Villaines la Juhel, petit bourg de la Mayenne. C'est la grande fête ! Ya du monde partout, le long des barrières. Paris Brest Paris, c'est la grande fête pour toute la bourgade.

On se prend une bonne assiette au restaurant. Unique, des jeunes de la commune nous guident depuis le contrôle pour nous conduire au restaurant de l'autre côté de la rue, nous font passer devant les non participants au restaurant, nous porte le plateau !! INCROYABLE

Nico se fait huiler sa chaîne par le vélociste présent sur le site Je retire des espèces en repartant et hop direction Mortagne au Perche. 84 km et 714 m de dénivelé+ , ça chauffe dur cet après-midi, un peu trop. 7-8 km après Fougères, je trouve un bel endroit pour une sieste dans un petit bois. Humm, un courant d'air dans le chemin, de l'ombre. Nous y serons bien.



La pause idéale en sous-bois avec un petit courant d'air.



On repartira en pleine chaleur. A mi-étape, Alençon de jour cette fois ci. Mais juste le contournement en évitant le centre. Moi qui voulais une glace !! On fera encore quelques mètres et en haut d'une petite côte, un stand de deux personnes sous un barnum pour proposer de l'eau pas trop chaude. On discutera un peu, 4-5 mn de repos et hop faut y aller sous le chaud soleil.

Ah, un part de flan !! Ça glisse tout seul. Il est important de connaitre les aliments que l'on peut manger avec plaisir en étant fatigué.





Un participant a tellement mal à la nuque qu'il relie son casque au bas de son cuissard à l'aide d'une chambre à air pour soulager ses vertèbres cervicales.

Allez, la longue montée vers Mortagne au Perche pdt 3 km et ouf, le contrôle ravitaillement à 18h28. Direction aussitôt le robinet pour remplissage des bidons et se rafraichir la tête. On avait programmé de dormir à Mortagne mais nous sommes en avance. La température va commencer à descendre et va être agréable alors on mange un peu, on boit et hop en avant, Marche !

Direction le contrôle ravitaillement de Dreux 80 km et 640 m mais un gros enchainement de longues côtes pendant 40 km. Au menu, Longny, Neuilly sur Eure. C'est un vrai toboggan jusqu'à Senonches.

Nous ferons une pause à un cimetière en bord de route pour reprendre de l'eau, et mettre la chasuble de nuit ainsi que l'éclairage. Les 35 derniers km du tronçon sont plats. Ça roule plus vite. Parfois, de petits groupes plus rapides nous doublent à vive allure. On s'en fout !

Pas la peine de tenter de les suivre et d'exploser plus loin pour des mecs qui souvent, s'arrêteront plus longtemps que nous au contrôle.

Nous arriverons à Dreux à 22h39 ; Il n'y a pas beaucoup de monde donc pas d'attente à la restauration. Un part de riz au lait et puis j'en reprends une deuxième.

Le plein des bidons est fait. Un petit dodo de 20 mn à l'extérieur sur la pelouse me fait du bien. Il fait encore 24°C à 23h00.

On repart tranquillo après un énième » pommadage « de l'entrejambe. Deux côtes sont prévues les 12 premiers km. On les passe pas mal. Ce secteur est le plus court !! 42 km. On commence à regarder le décompte des km restant sur le compteur GPS. Il fait très très doux. Impensable d'imaginer de mettre les manchettes !

Nous arrivons par la grande forêt de Rambouillet que l'on emprunte pendant une dizaine de kilomètres. Le revêtement de la route est super. Ça roule beaucoup mieux. La ; on se dit « c'est fini, on peut être fier de nous ».

On entre à la grille du parc. Le temps est mesuré à cet endroit par un système électronique. Reste 500 m à faire doucement sur un beau chemin en stabilisé.

Je prends un peu d'avance comme convenu pour avoir le temps de faire la photo de Nico et son fils sous l'arche. Cela doit être rarissime avec un fils de 18 ans de finir ensemble.



Je dédicace ce récit de mon 6eme Paris Brest Paris à Joël du V.C.V.E dit jojo, brestois à 3 reprises qui a lourdement chuté le 20 février à cause d'un chien en liberté et se trouve depuis, toujours à l'hôpital en orthopédie.

Ce 6eme Paris-Brest-Paris fut celui de copains ensemble. Aucun but personnel de finir dans le meilleur délai en se privant de sommeil. Les années à chercher la performance pure sont derrière nous mais nous avons encore de la marge à l'arrivée ! Notre excellente entente fut la clé de la réussite de notre trio. Peu de temps perdu de notre fait, c'était important.

Les difficultés de cette édition : il a fait bien soit les après-midi ! On a connu pire depuis que nous faisons du vélo (souvenir du qualificatif 600 en juin 2019 !)

29° degrés à l'ombre, ça donne du 40 en plein soleil. Certes, au 20-23 aout, les jours raccourcissement mais la plage 13h00-17h30 était difficile. D'ailleurs, nous avons fait une pause sieste dans des sous-bois pour recharger la batterie et limiter la déshydratation.

Il y a bien de l'eau parfois par des spectateurs sur le bord des routes mais souvent à température ambiante ! Du frais, du frais, c'était la priorité.

Faire Paris Brest Paris n'est pas particulièrement difficile. Le plus dur est la préparation demandant pas mal de longues sorties de préparation.

Alors, dans nos clubs, il suffit d'avoir un copain pour se lancer à cette belle randonnée en 2027 !

**Merci à tous les bénévoles qui, sans eux, Paris Brest Paris , n'existerait pas !!**

Ils sont là, sur la zone départ, sur les contrôles, à l'arrivée et ce 24h/24.

Thomas et Nicolas DESFORGES (A.J.THORIGNY)

Thierry MORLET (VC VAL D'EUROPE)