

## Petit récit pour une grande balade

Cinq jours après mon Paris Brest, je me sens obligé d'en écrire un petit compte rendu comme beaucoup d'ultra cyclistes, à croire que c'est une façon de prolonger le plaisir. Je l'écris pour raconter mon aventure mais je l'écris surtout pour moi, pour garder une trace, pour graver un peu plus le souvenir.

Donc après un départ à 17h dans la vague E, très mouvementé dû à une excitation de nombreux coureurs et une voiture qui régule devant, ça roule vite, puis ça freine, et forcément ça tombe, donc certains ont fini leur rando avant le km20.

Avec Pascal, on laisse partir les furieux car on connaît le parcours (moi c'est mon 2eme, Pascal son 7eme), et on sait que ça sera long donc pas de vague...

On trouve des groupes pour aller jusqu'à Mortagne-au-Perche, 1er arrêt au km120 à 21h48 à 27,4 km/h de moyenne, un peu rapide par rapport à mon plan de match, mais je me dis que ça va ralentir pour atteindre le 2eme Stop à Villaine la Juhel... même pas...on roule à 27,5, c'est trop pour moi et du coup début de fringale avant d'arriver à Villaines, je monte les côtes à 10km/h j'ai une vision floue, je sais qu'il va falloir que je me pose.

Arrivé à 1h du matin, j'ai 2h d'avance par rapport à mes prévisions donc je décide de me poser, de manger et de dormir 20 minutes, je dis à Pascal d'y aller car nous ne sommes pas sur le même objectif, moi c'est 75h, lui c'est 65h.

Et là, Pascal me dit "non, je t'attends, je vais même dormir un peu avec toi" ...une première chez lui surtout au km 200 !

Je sais qu'en faisant cela, il aura peu de chance de rentrer dans son délai de 65h !

Après 1h20 de pose (pointer, manger, dormir, s'habiller pour la nuit) on repart pour finir la nuit et arriver 4h plus tard à Fougères. Là mon moral est au mieux, je me suis refait la cerise, on a fait 1/4 de PBP, je suis à l'heure sur mon planning et...je retrouve ma femme, qui a dormi là, Pascal retrouve également la sienne !

Petit déjeuner, pas de pain aux raisins, quelle tristesse, je me rabats sur un chausson aux pommes qui manque de m'étouffer, bon ça sera croissant au beurre !

Après, nos femmes vont nous suivre de contrôle en contrôle jusqu'à Carhaix (dernier stop avant Brest).

Je suis à l'heure planifiée jusqu'à Loudéac mais après ça se complique, il fait très chaud, 31° ☹️, la route est une succession de montées/descentes, pas de plat, je fais beaucoup de danseuse donc les genoux commencent à piquer, les bras aussi !

On arrive à Carhaix à 19h20 au km515, avec plus d'une heure de retard sur mon plan, bien éméché, avec des coups de soleil car j'ai oublié de me mettre de la crème. Mais ma femme m'a acheté un délicieux Buns et un kouign-amann, il n'en faut pas plus pour se requinquer, merci chérie !

On mange puis crème chauffante pour les genoux, Gaviscon pour l'estomac, on s'habille pour notre deuxième nuit, et on part pour Brest. 90km avec du D+ et les monts d'Arrée et le Roc'h Trevezel point culminant de la Bretagne à passer.

Jusqu'en haut ça a été mais la longue descente jusqu'à Brest nous a tous endormis, j'étais comme hypnotisé par le feu arrière rouge de Pascal, impossible de le voir fixe, il était toujours flou.

Arrivé en bas dans le premier village, Pascal s'est arrêté pour s'asseoir par terre, il me dit être très fatigué, en 30secondes il dormait assis 😊!

Après 5 minutes nous sommes repartis pour Brest où m'attend ma femme, il est 1h30, à la moitié de la rando, j'ai mis 32h26 pour 604km...il est temps de dormir un peu.

Pascal décide de changer ses plans et dort avec nous (par chance j'avais loué une chambre qui avait 3 couchages), il devait repartir pour Carhaix initialement mais à ce moment je pense qu'il devait sentir que physiquement ça clochait mais il n'en parlait pas vraiment.

Je vous décris la scène, hôtel première classe (c'est juste le nom, deux cyclistes avec un transit bien sollicité, des fringues qui sèchent et ma femme au milieu de tout ça...mille excuses ma chérie !

Après une longue nuit de...2h (total de la pause : 4h15), et oui car barrière horaire oblige sur PBP, si tu arrives tard tu ne peux pas dormir 8h, il faut repartir à 5h45 pour être à Carhaix retour avant 11h48 ! On y sera à 11h05...ouf.

C'est un peu après, à ce moment de la rando que Pascal me dit " j'ai l'impression que mon vélo est de travers, je dois l'incliner sur le côté pour rouler droit !"

A l'instant je ne comprends pas bien mais au fur et à mesure des km je vois Pascal qui se décale sur sa selle et je sens qu'il douille mais roule toujours.

Arrivé à Loudéac au km782, il douille vraiment, sa femme lui passe de la pommade dans le dos et décide de repartir.

À la première côte, j'ai compris que ça sera l'abandon pour Pascal, on est trop loin de l'arrivée, il faudrait une nuit de sommeil pour se remettre mais on ne l'a pas.

Je roule donc tranquille sans forcer jusqu'au km800 et je décide de l'attendre pour faire le point.

Il arrive, les larmes aux yeux, il me dit que ça ne va pas le faire, il est tellement décalé sur sa selle que son genou touche le cadre. C'est là que l'on va se quitter après 800km, on voulait arriver ensemble mais ça ne sera pas cette année.

Après ça, j'ai la rage, je pars en mode chrono sur les prolongateurs, je roule à 35, je me dis qu'il va falloir que je me calme... mais pas pour l'instant, je roule, je roule, j'ai des jambes de feu !

J'arrive à Tinténiac à 22h30 au km867, où m'attend tout le monde, Pascal aussi.

Je mange, m'habille pour la nuit, à ce moment-là, j'ai plus de 4h de retard sur mon plan de match, ça va être serré pour rentrer dans les 80h.

Objectif, Fougères à 61km pour une deuxième grosse pause.

Je roule toujours avec la même dynamique et j'arrive dans Fougères vers 2h, je tartine pour ne pas perdre trop de temps de sommeil et pchit... arrière crevé à 400m de ma voiture et 800m du contrôle, sérieux !

Ça sera 20 minutes en moins de dodo donc encore une nuit de 2h (pour une pause totale de 3h15) mais cette fois-ci à deux, juste ma femme et moi.

Départ à 5h45 pour le 3eme et dernier jour avec comme objectif Villaines avant 10h44 !

Et ça sera bon, arrivé avec plus d'une heure avant la barrière horaire !

Donc à ce moment-là je sais que mon PBP est réalisable, il faut juste gérer le chrono.

Je vais donc pouvoir profiter un peu plus, discuter, prendre des photos, savourer ma dernière journée.

Je roule tranquille jusqu'à Mortagne-au-Perche pour ne pas me mettre dans le rouge mais malgré tout je rattrape du monde, des gars qui vacillent, certains ont beaucoup de mal à poser les fesses (j'ai connu ça il y a 4 ans), d'autres dorment sur le bas-côté, c'est un peu "sauve qui peut" pour finir !

Et je rattrape un gars qui me paraît très grand, en tout cas beaucoup plus que moi, nous ne sommes que deux sur la route et on manque de se toucher, je lui dis ça va aller, on va y arriver, la route est large. Je discute un peu, je lui demande si ça va, je me dis que malgré son gabarit, ses grosses cuisses et son allure de pro, on est tous bien entamé. Il me dit qu'en fait, il attend un pote, qu'il roule plutôt à 29 de moyenne...ah je me disais aussi... et là je lui réponds un truc débile, "je comprends mieux car les types comme toi, d'habitude ne roule pas avec des types comme moi !" Il se marre 😊!

Viens ensuite un faux plat descendant et notre vitesse s'accélère, il tourne les jambes pas très vite mais il envoie la purée avec une facilité déconcertante, je me cale derrière, il voit que je le suis, il garde la cadence. Je décide même de passer devant, avec les prolongateurs je gagne de la vitesse, il se met derrière et on va se relayer sans parler pendant une dizaine de km jusqu'à ce que son pote le rattrape avec un groupe de furieux, il enquille derrière... mais pas moi car je sais que ce n'est pas mon niveau, je lui crie "salut bon retour !" , Il lève le bras pour me saluer, il avait l'air d'un géant, j'ai adoré ce moment, c'est aussi ça Paris Brest.

Après un arrêt éclair à Dreux, je mets le turbo car je veux arriver à la tombée de la nuit, je n'ai plus mal nulle part, je ne sens plus mes fesses, j'envoie du lourd, je roule presque tout le temps sur les prolongateurs, à 30,35 voire 40 par moment, je sais que c'est gagné, j'ai les larmes aux yeux, j'ai hâte de voir le château, ma femme... l'arrivée !

Et voilà à 21h31 je passe le portique de pointage automatique un peu vite je trouve, et il reste quelques hectomètres, je vois le grand chapiteau avec des lumières violettes, j'entends le speaker, la musique, je cherche ma femme... où es-tu Lucie, je cherche et je vois tout au bout, quelqu'un qui me filme, je la reconnais, elle est sous l'arche d'arrivée, je file vers elle et je m'arrête pour un bisou . C'est fini !

Je vais pointer, les gens autour m'applaudissent, il y a un même qui me dit "votre femme aurait pu faire un peu plus qu'un petit bisou, c'était court" et je lui réponds "oui tout à fait, elle aurait pu montrer ses seins pour en faire profiter tout le monde 🙄!"

Je vais chercher ma médaille, une ou deux photos pour la postérité, photo également de ma monture et surtout...

Une bonne bière à l'arrivée !

Voilà c'est terminé, 1219km en 76h29, je suis très satisfait, c'est 1h30 de plus que mon objectif mais 10h30 de mieux qu'il y a 4 ans avec beaucoup moins de bobos, à ce jour, quelques brûlures aux fesses et 2 doigts légèrement engourdis à la main gauche.

Donc un bilan positif, il y a eu plus de haut que de bas, je trouve avoir bien géré avec un plan de match plus ou moins respecté, après il y a toujours des couacs sur une telle distance et la capacité de rester lucide pour continuer ou s'arrêter à tel ou tel moment, de bien manger, de s'hydrater et de dormir fait toute la différence. Je pense qu'il y a encore des choses à améliorer.

Je retiens encore une nouvelle fois la solidarité des gens tout au long du parcours, la gentillesse et le partage.

Tout le monde nous a applaudis, je ne compte plus le nombre de mercis ou de 👍, que j'ai pu renvoyer !

Merci à tous ceux qui m'ont suivi sur le live ou via WhatsApp, qui m'ont encouragé, vraiment merci !

Un grand merci aussi à Pascal, pour ses conseils, j'ai encore beaucoup appris à ses côtés, merci également à Cécile et Éliisa pour votre entraide.

Et surtout un très grand merci à ma chérie Lucie pour m'avoir suivi, tu as été mon "moteur" jusqu'à l'arrivée !

Ça n'a pas été simple non plus pour toi et tu as fait aussi ton Paris Brest, mais d'une autre façon !

Je t'aime fort !

Cdt,

Michaël.



20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

PARISBRESTPARIS 20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

**Finisher 76:29:04**



20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

PARISBRESTPARIS 20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

**Finisher 76:29:04**



20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

PARISBRESTPARIS 20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

**Finisher 76:29:04**



20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

PARISBRESTPARIS 20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

**Finisher 76:29:04**



20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

PARISBRESTPARIS 20<sup>ème</sup> ÉDITION - 20 > 24 AOÛT 2023

**Finisher 76:29:04**