

Pourquoi et comment « faire Paris-Brest » ?

« Comptes-tu "faire Paris-Brest" ? » (ou plutôt "Paris-Brest-Paris").

Cette question sera sans doute posée à beaucoup de cyclos avant le printemps prochain et beaucoup se la poseront aussi à titre personnel.

Participer à ce "monument" du cyclotourisme (certains disent "La Mecque du cyclotourisme") est évidemment très tentant pour tout cyclo en bonne santé, un tant soit peu attiré par les longues distances. Rappelons que le but du "jeu" pour la grande majorité des participants n'est pas de faire une performance chronométrique, mais de rallier l'arrivée dans les délais et à la mesure de ses moyens, fussent-ils modestes.

À ce sujet, il est intéressant de citer les propos de la jeune Belge Muriel CORDIER (néophyte de l'épreuve) à sa descente de vélo en 2003 : « *Paris-Brest-Paris est une épreuve hors du commun à la portée de la plupart des cyclos* ». Ceci est tout à fait vrai, mais encore faut-il bien "mener sa barque", parfois avec humilité, et faire preuve de courage et de ténacité pour arriver à ses fins.

La motivation principale est la participation à un brevet mythique, par son histoire et sa légende, par le fait que c'est l'une des plus longues randonnées cyclotouristes au monde, par ses difficultés (durée, dénivelée, sommeil, ...).

On peut aussi y voir un défi personnel qui, en général, nécessite certaines qualités (courage, ténacité, humilité,...). On veut se prouver que l'on est capable de réaliser cette randonnée hors du commun et, lorsque l'on a participé plusieurs fois, que l'on n'a pas trop vieilli en 4 ans !

On peut vouloir y trouver une ambiance particulière (on côtoie toutes sortes de cyclos, en particulier de nombreux étrangers, chevauchant parfois des machines insolites, ce que l'on a peu l'occasion de faire dans d'autres randonnées), de la convivialité (rencontres avec des amis, des cyclos inconnus partageant la même passion, avec les bénévoles et la population locale dans les contrôles et sur la route où l'accueil est très bon, surtout en Bretagne).

Tout ceci est très subjectif, et on peut avoir beaucoup d'autres raisons de vouloir "faire PBP".

Si tel est votre objectif, permettez-nous de donner aux néophytes quelques conseils susceptibles d'être utiles :

♦ avant P.B.P. :

- se mettre P.B.P. "dans la tête" longtemps à l'avance (se renseigner auprès d'anciens participants, lire des revues ou des articles qui en parlent, "y penser" souvent)
- s'assurer si possible l'accord et l'adhésion au projet de son entourage (famille) ; l'année du P.B.P. est "lourde" avec les absences pour les entraînements et les brevets préparatoires, les "tensions" parfois lorsque tout ne se passe pas très bien, la primauté donnée à l'événement, etc...
- s'entraîner assidûment, mais sans trop d'excès ; savoir privilégier la récupération si l'on ressent de la fatigue entre 2 brevets (... surtout quand on n'est plus très jeune !)
- apprendre à bien s'alimenter sur les brevets (en qualité et régulièrement ; la quantité doit être suffisante mais sans plus)
- utiliser du matériel et des équipements adaptés à ce genre de randonnées (lumières, garde-boue, ...) ; surveiller fréquemment et bien entretenir son matériel (pneus, roulements, ...)
- adopter un rythme raisonnable sur le vélo (toujours "en garder sous la pédale") ; les délais maxi des BRM sont assez larges et, quel que soit le temps effectué, l'homologation a la même valeur ; mieux vaut "aller au bout" en terminant juste dans les délais que d'être obligé d'abandonner en raison d'efforts trop importants et mal dosés
- "lever le pied" dans les bosses ou quand c'est difficile et profiter des parties faciles pour rouler bon train

- en cours de brevet, ne pas trop s'arrêter et trop longtemps
- savoir surmonter ses douleurs, ses baisses de régime éventuelles (on retrouve souvent un bon rythme après un moment difficile) ; avoir un moral d'acier ; être patient et courageux
- ne jamais changer ses réglages (position, cales de chaussures, etc...) juste avant un grand brevet, ni utiliser du matériel non testé sérieusement dans les conditions du brevet
- savoir analyser ses erreurs entre 2 brevets et en tirer les leçons ; apprendre à bien se connaître
- bien choisir son horaire de départ de P.B.P. en fonction de ses capacités et de ses objectifs (nombre de nuits à passer sur le vélo)
- très bien étudier l'itinéraire de P.B.P. et repérer les portions les plus difficiles
- ♦ pendant P.B.P. :
 - se méfier des conditions atmosphériques (chaleur, pluie, froid) ; prévoir les vêtements et les protections (solaires ou autres) en conséquence
 - essayer de rouler en groupe si possible, mais ne pas hésiter à décrocher si l'allure est trop rapide ou irrégulière
 - ne pas suivre aveuglément un groupe ; vérifier fréquemment si l'on est bien toujours sur le bon itinéraire
 - ne pas prendre de risques (attention aux trous, aux écarts, aux chutes !)
 - se constituer si possible assez vite une bonne marge de sécurité par rapport aux délais intermédiaires
 - ne pas trop s'arrêter aux contrôles ; si les temps d'attente dans les ravitaillements officiels sont trop longs en raison de l'affluence, ne pas hésiter à aller manger dans un endroit plus accessible hors contrôle
 - s'arrêter dormir sans s'obstiner car cela peut être dangereux (chutes) et occasionne forcément une perte de rythme alors qu'il suffit souvent de peu de sommeil pour repartir très correctement
 - aller "de contrôle à contrôle" ; ne pas se dire par exemple : « *Il me reste 900 km à faire !* » ; cela pourrait être très démoralisant !
 - si l'on dispose d'un véhicule d'assistance, demander à l'accompagnateur de ne pas "faire de sentiment" envers le cyclo (en cas de moment difficile, l'abandon pourrait être très tentant !)
 - garder le moral en cas de moments de galère ; se dire que le "mauvais moment" va forcément passer et que ça ne peut qu'aller mieux !
 - éviter de faire équipe avec de trop nombreux amis, sauf si le groupe est homogène et a déjà vécu ce genre d'expérience en commun ; sur une épreuve d'une telle longueur, les relations peuvent devenir tendues dans les moments difficiles et on a vu de très vieilles amitiés se défaire parfois !

Je souhaite que ces conseils vous soient utiles.

Bonne route sur les brevets préparatoires et sur P.B.P.

Jean-Claude CHABIRAND