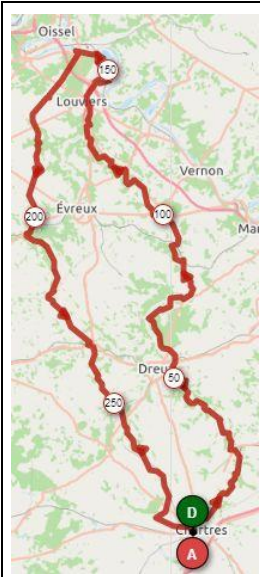


# Quatrième Paris-Brest-Paris du 18 au 22 août 2019. (Rambouillet-Brest-Rambouillet pour être exact)



**La préparation:** Elle a commencé dès 2018 avec un brevet pré-qualificatif de 400 km effectué les 4 et 5 mai 2018, organisé par le club de Fleury-les-Aubrais. Il était indispensable d'avoir fait un brevet en 2018 pour pouvoir se pré-inscrire à PBP avant qu'il ne reste plus de place. Les brevets de 200 km et de 300 km organisés par MSD-Chartres-Cyclo auxquels j'ai participé en 2017 n'étaient pas pré-qualificatifs.

En complément des brevets qualificatifs à effectuer en 2019, j'ai rallongé les sorties du samedi après-midi avec un départ à 12h30, en ajoutant au moins 20 km et au plus 40 km au parcours prévu pour le départ de 13h30 de l'ASPTT-Chartres-Cyclo. Pour ces sorties hebdomadaires, nous étions souvent deux.



Joël A m'a également accompagné sur quelques sorties de plus de 200km.

La plus longue a été faite le 22 juillet 2019 lorsque nous avons rejoint la Seine en empruntant 35 ponts sur l'Eure.

(Parcours Openrunner 9698951 de 290 km )



Les sorties les plus longues sont celles faites à l'occasion des brevets obligatoires.

Comme Yvon L et Joël A, j'ai doublé tous les brevets en faisant ceux de Chartres organisés par MSD-Chartres-Cyclo et ceux organisés par le C.J.F Cyclo-Marche à Fleury-les-Aubrais.

Sur certains brevets, j'y ai retrouvé des cyclotes et cyclos habitués de la grande distance:

				
Daniel X221-61h22	Didier A004-65h20	Alexandrine H267-83h33	Philippe Y182-69h47	Alain G202-81h32

parmi d'autres que je ne peux pas tous citer.

Si nous avons réalisé certains brevets dans le même temps, elle et ils ont tous mis beaucoup moins de temps que moi pour finir leur PBP 2019.

**Brevet de 200 km à Fleury** le dimanche 3 mars avec beaucoup de vent rarement favorable. Impossible de constituer un groupe pour partager réellement l'abri. Un costaud préférerait rouler devant en abritant seulement les trois suivants.

Avec Joël, nous avons terminé à deux, c'était mieux que seul surtout sur la levée de la Loire où le vent était vraiment défavorable.



**Brevet de 200km à Chartres** le samedi 16 mars.

Je suis parti avec Yvon L qui gérait la remise des cartes de pointage aux pré-inscrits, 5min après le peloton. J'ai retrouvé Joël et Jean-François parmi d'autres à Maintenon. Sur le retour de Giverny à Chartres nous avons eu un fort vent défavorable, heureusement nous avons constitué un groupe de cinq en appliquant le principe du relais ci-contre.

Avec Joël A, nous en avons fait la reconnaissance du parcours le mercredi 13 février en partant sous un brouillard givrant.

**Brevet de 300km à Fleury** le dimanche 7 avril. Les 99 premiers km dans un groupe. Essentiellement avec Joël en restant la plupart du temps, calé dans sa roue sur les 200 derniers km.

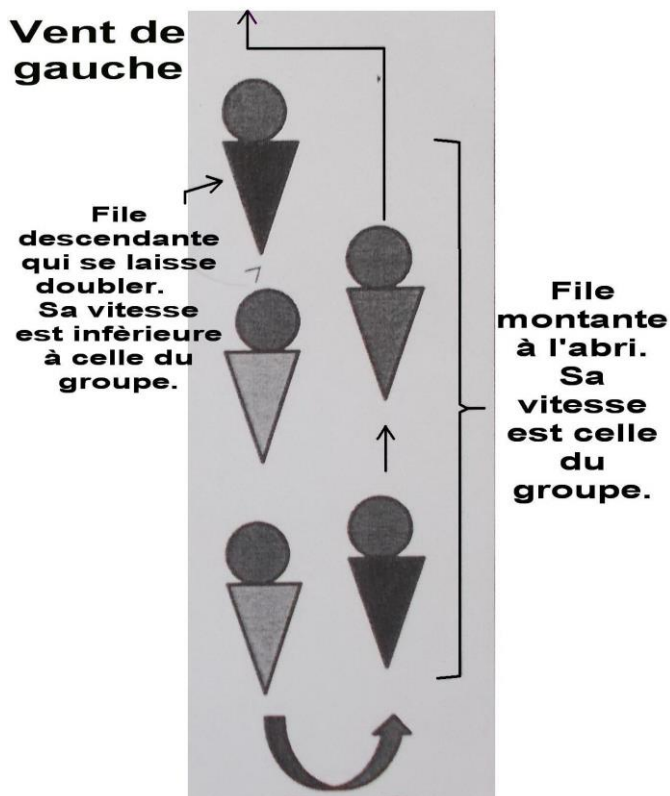
Le jeudi 28 mars, avec Joël et Jean-François nous avons repéré la fin et le début du parcours de ce BRM 300 de Fleury avec un parcours de 187 km partant de Lucé.  
Openrunner  
9698951



Nous avons même fait une pause au local utilisé par le C.J.F pour les départs des brevets.

### Principe du relais pour partager l'abri.

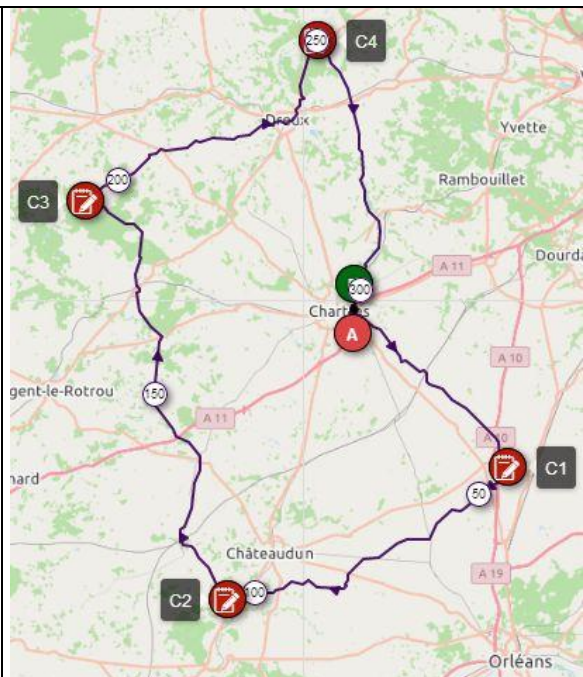
Pour les cyclotouristes, l'éventail n'est pas autorisé.



**Ce n'est pas celui qui double qui accélère, c'est celui qui est devant qui ralentit**



**Brevet de 300 km à Chartres** le samedi 13 avril. Début dans groupe comme cela est habituel. Puis avec Joël, Jean-François et Patrice mais sans appliquer le principe de relais que j'affectionne. Je n'ai pas pu suivre et je me suis retrouvé seul pour relier le contrôle de La Ferté-Vidame. J'y suis arrivé avant que le petit groupe J-JF-P ne soit reparti et qui m'a attendu pour reprendre la route vers le contrôle d'Anet. Mais j'ai à nouveau été lâché. Un cyclo m'a rejoint et nous sommes arrivés à Anet alors que le petit groupe J-JF-P repartait vers Chartres. Avec ce cyclo, nous avons repris la route après une pause de 10 minutes, j'ai donc été surpris de rattraper le petit groupe J-JF-P un peu avant Maintenon.



**Brevet de 400km à Fleury** les samedi 4 et dimanche 5 mai.



Au 23<sup>ème</sup> kilomètre une averse de grêle accompagnée d'un très fort vent latéral a nettement divisé le groupe formé au début de ce brevet. Il faut dire que le vent était tellement fort qu'il était difficile de rester sur la droite de la route et que plusieurs cyclos ont été obligés de s'arrêter.

Ce fut notamment le cas d'un couple en tandem (Position couchée pour la femme à l'avant et position classique à l'arrière pour l'homme), qui plus tard dans la nuit a été heurté par un automobiliste. Ce dernier a pris la fuite en abandonnant un rétroviseur sur les lieux de l'accident. J'ai appris cela quand j'ai croisé ce couple sur le parking de Fleury le dimanche en début d'après-midi quand je reprenais ma voiture après une heure de sommeil, une douche et un bon petit sandwich au fromage. La femme avait un bras dans le plâtre, l'homme avait le genou pansé.







Je reviens sur le bon petit sandwich au fromage: Ce sandwich est un détail par rapport à toute l'assistance fournie par le club de Fleury. En particulier le ravitaillement proposé au contrôle de Vrigny-Boischamp à km 210, dans la maison de Christophe L. Une soupe chaude à 1h30 du matin d'une nuit glaciale est très appréciée. Et aussi le thé bien sucré devant le château de Frazé servi par Marie-Claude du club de Fleury qui attendait le passage des cyclos pour leur proposer un petit déjeuner bien apprécié.

**Brevet de 400 km à Chartres** les samedi 11 et dimanche 12 mai. Une petite averse sur le court trajet pour rejoindre le lieu de départ à la Madeleine. Ciel très menaçant samedi après-midi puis un temps sec pour la nuit et le dimanche matin. La nuit dans un groupe de 12 constitué dès les derniers kilomètres avant le premier contrôle à Cléry-St-André en respectant avec 5 des 11 compagnons de route le principe du relais que j'affectionne sur une bonne partie du parcours.

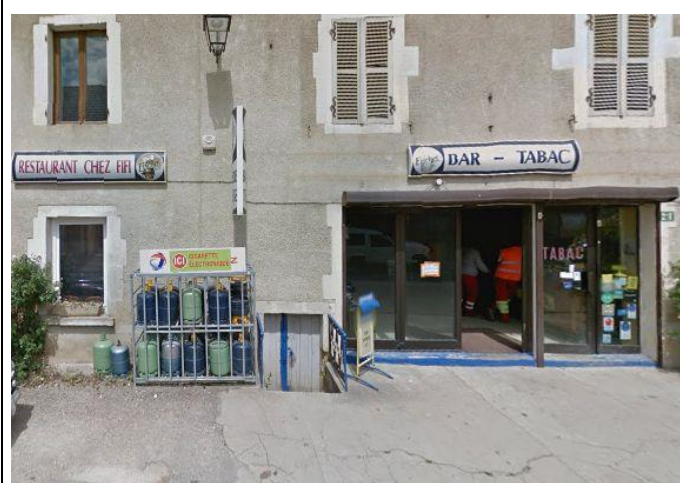
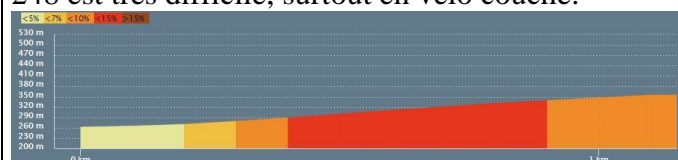
Grâce aux gélules prises quelques jours avant ce brevet ma digestion s'est nettement améliorée, les nausées ont disparu et j'ai pu m'alimenter convenablement avec des mini-cannelés maison, des gâteaux d'oléagineux et des repas complets en barre ou en poudre Feed. Avec aussi des boissons chaudes dans des bars. Merci à Joël qui m'a procuré ces gélules contenant des bactéries pour renforcer la flore intestinale. Retour toujours en groupe, face au vent après le dernier contrôle à Ouzouer-le-Marché, d'où je suis reparti en appuyant un peu trop fort sur les pédales pour me tester en vue des prochains 600.

**Brevet de 600km à Fleury** les samedi 1 et dimanche 2 juin.

Départ à 6 h du matin en groupe sans suivre ceux qui partaient pour le réaliser en moins de 25h.

Au km 23 après un arrêt pour un besoin naturel, avec Yvon sur son vélo couché, nous sommes repartis à 2. Jean-Paul parti seul de Fleury après 6 h nous a rattrapés avant le premier pointage à St-Vérain d'où repartaient quelques cyclos.

La montée à la statue de Jeanne-d'Arc à Alise-Ste-Reine au km 248 est très difficile, surtout en vélo couché.



Au contrôle de Ste-Seine-L'Abbaye au km 279 où nous sommes arrivés à 19h55, alors que j'avais largement de quoi me nourrir dans mes sacoches, je me suis bêtement laissé tenté par une assiette froide à 5 euros avec du poulet, des pâtes, du taboulé et du fromage gentiment préparé par Fifi. Alain venait d'en profiter.

Jean-Paul nous y a rejoint mais nous sommes repartis sans lui en compagnie d'un cyclo que nous avons retrouvé je ne sais plus où avant Ste-Seine. Le repas pris à Ste-Seine était trop copieux pour moi, ma digestion s'est bloquée malgré les gélules. Plus tard dans la nuit, en m'appuyant sur l'estomac tout en pédalant, j'ai provoqué les vomissements fictifs ce qui a diminué la pression dans l'estomac et les nausées se sont atténuées.



Première des trois crevaisons pour Yvon. La deuxième s'est produite en pleine nuit.

Nous avons réservé deux chambres d'hôtes à Corbigny au km 410 en pensant y arriver vers 2h du matin le dimanche. Nous y sommes arrivés vers 4h30! Nous nous sommes réveillés à 8h pour repartir à 9h et mettre 11 h à faire les 190km restants.

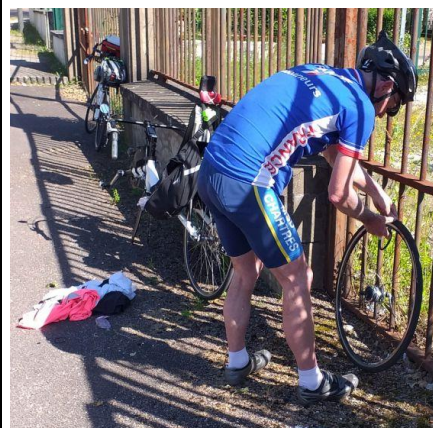
La nuit avait été très froide mais les journées furent chaudes sous le soleil qui imposait l'usage de crème solaire.

Le dimanche après-midi, plusieurs arrêts chez des particuliers furent nécessaires pour avoir de l'eau fraîche.

À Sancerre, on nous a même mis des glaçons dans nos bidons.

Ailleurs on nous a donné à chacun une petite bouteille de Cristalline bien fraîche.

À 40 km de l'arrivée, nous avons plus qu'apprécié le Bistrot d'Isdes où nous avons consommé des boissons tonifiantes et chargé nos bidons de glaçons tous fondus bien avant Fleury.



**Brevet de 600km à Chartres** les samedi 8 et dimanche 9 juin.

Nous sommes partis avec un fort vent latéral droit non favorable. Ma tentative de s'organiser pour partager l'abri a échoué. Beaucoup préfèrent laisser un "costaud" devant! Nous nous sommes très rapidement retrouvés à deux avec Yvon. Je trouve vraiment dommage que des cyclos qui ont l'habitude de rouler en groupe n'arrivent pas à partager l'abri et se satisfont de rester protégés dans le peloton.

Nous avons mis 36h25 pour revenir à Chartres avec 26h30 sur le vélo.

Je n'ai eu aucun souci digestif. J'ai pris une gélule Probiolog-Fort chaque jour de la semaine du 3 au 6 juin et j'ai mangé par petites quantités.

Nous nous sommes arrêtés de 1h10 à 8h dans une chambre d'hôte à Mailly-le-Château au km 387.

Au retour, en apercevant le "phare" de Méréville, nous avons cru que nous avions fait une erreur de parcours et rejoint les plages de Normandie.



La partie consacrée aux brevets peut sembler un peu longue mais ils méritent largement toute cette place dans ce compte-rendu.

Ils m'ont permis (en les doublant) de trouver une solution à mes problèmes de digestion et j'ai beaucoup mieux géré mon alimentation sur le PBP 2019 que sur celui de 2015.

*Pour information, plusieurs reportages sont publiés sur le site du club de Fleury:*

**<https://www.cjf-cyclo-marche-fleury.fr/index.php/galerie-photos>**

## La randonnée.



Le contrôle de mon vélo le samedi après-midi était fixé à 15h30.



Heureusement il ne pleuvait plus quand il a fallu faire la queue avant le passage du contrôle mais le parking vélo était boueux!



Deuxième queue pour récupérer la plaque de cadre et le carnet de route.  
La plaque de cadre affichant mon numéro V117 était munie de la puce permettant l'enregistrement du passage sur la ligne de départ, sur les lignes d'arrivée aux contrôles et sur la ligne d'arrivée finale à Rambouillet.

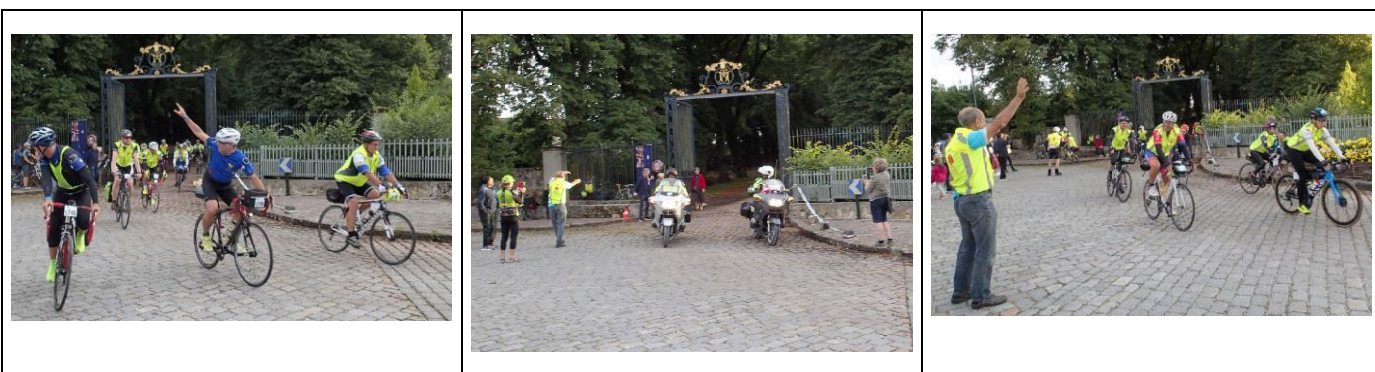


Alain que j'ai croisé en arrivant vers 15h30 puis Yvon quand j'ai quitté la Bergerie m'ont tous deux confirmé qu'il était préférable d'avoir beaucoup de patience et un grand parapluie pour faire contrôler son vélo et récupérer son matériel le matin et le midi.  
J'ai quitté Rambouillet avec mon Kangoo vers 17h.

Dès ma pré-inscription à 1h du matin le lundi 11 février 2019, j'ai choisi le dernier départ des vélos solos en 90h. J'ai fait ce choix afin d'avoir toute la journée du dimanche pour finir de préparer mon vélo et l'alimentation que je voulais emporter. Cela m'a permis également de faire un bonne sieste en début d'après-midi et de prendre un riche repas du soir juste avant de prendre le train de 18h50 pour me rendre à Rambouillet.



Heure et jour des départs des 25 vagues.									
Dimanche	16h00	16h15	16h30	16h45	17h00	Vélos solos en 80 heures			
	A	B	C	D	E				
Dimanche	17h15	Vélos spéciaux en 90 heures							
	F								
Dimanche	17h30	17h45	18h00	18h15	18h30	18h45	19h00	19h15	Vélos solos en 90 heures
	G	H	I	J	K	L	M	N	
Dimanche	19h30	19h45	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00		
	P	Q	R	S	T	U	V		
Lundi	4h50	Vélos spéciaux en 84 heures							
	W								
Lundi	5h00	5h15	5h30	Vélos solos en 84 heures					
	X	Y	Z						

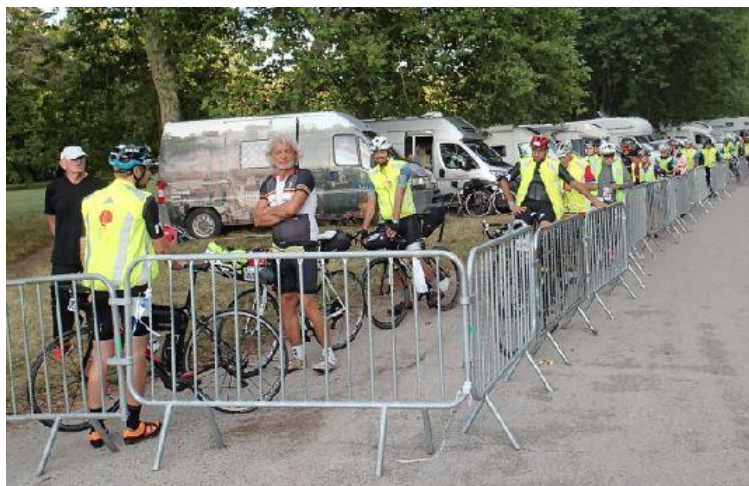


Entre 19h30 et 20h15, j'ai eu le temps de voir sortir du parc du château les vagues Q et R.

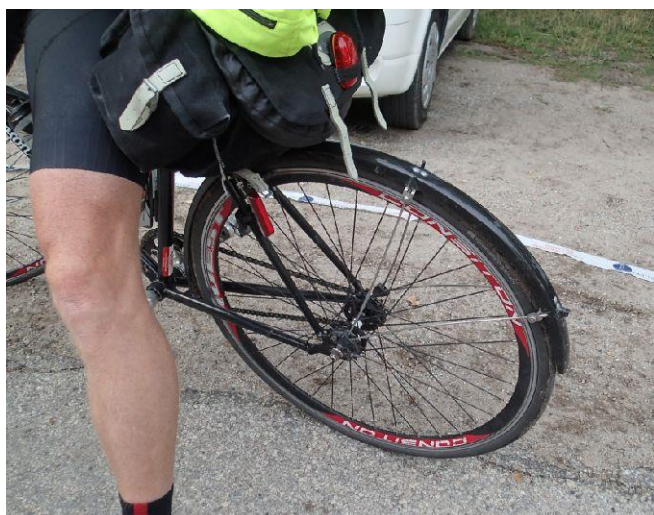


On peut remarquer qu'un cyclo de la vague M est parti avec la vague R!





Avant de rentrer dans le sas d'attente de la vague V, je suis allé voir du côté du sas d'attente de la vague U où Yves du club MSD-Chartres-Cyclo (U138) allait bientôt accéder au sas de pointage du carnet de route.



Dans la vague V, un cyclo partait avec un pignon fixe. Il avait prévu de pouvoir passer si besoin sur un pignon en roue libre en retournant la roue.



J'ai passé la barrière de pointage du carnet de route à 20h42, mais l'heure de départ était pré-marquée: 21h.



Un quart d'heure dans le sas de départ.





Puis il a suffi de suivre les flèches sans oublier de pédaler.....



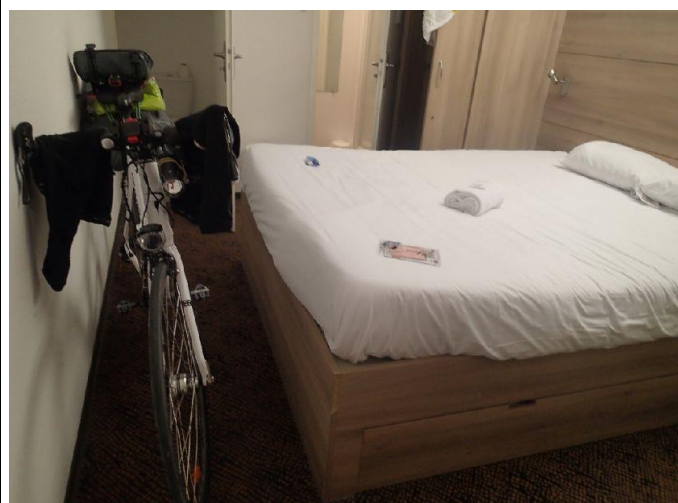
....mais surtout en essayant de dormir le plus possible.

Impossible de se tromper, un marquage spécifique permettait d'éviter une erreur de parcours:



Réussir à dormir suffisamment pour ne pas revenir trop abîmé, en tenant compte des délais pour passer dans les contrôles et rentrer en moins de 90h est essentiel pour moi.

J'avais donc réservé une chambre au Couett'Hôtel de Loudéac dès le mois de novembre 2018 pour la nuit du lundi 19 au mardi 20 et pour la nuit du mardi 20 au mercredi 21.



Je suis arrivé dans ma chambre le lundi soir à 20h, avec le colis expédié à l'hôtel quelques jours avant et récupéré à l'accueil.

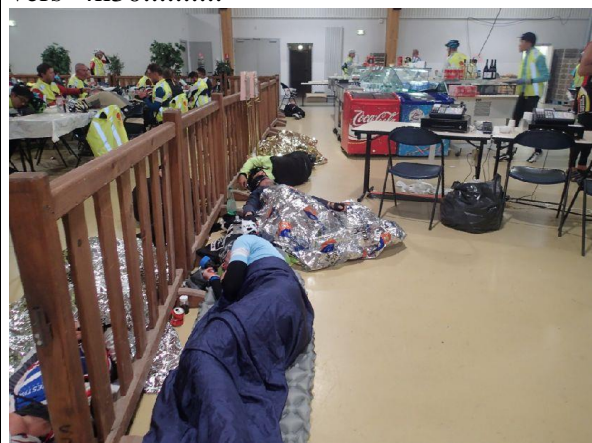
J'ai préparé le chargement de mon vélo pour le lendemain, j'ai pris une douche et je me suis couché dans un bon lit où je me suis endormi rapidement. L'alarme du téléphone m'a réveillé à 4h.

Je suis revenu dans ma chambre le mardi soir vers 23h mais cette seconde nuit à l'hôtel n'a pas été aussi bien réussie que la première. J'en suis reparti à 4h25 le mercredi en ayant mal dormi seulement deux heures. J'ai sûrement eu tort d'appuyer un peu trop sur la pédales pour revenir le plus tôt possible à la chambre et j'étais trop fatigué pour bien dormir!

Il est théoriquement possible de dormir dans les dortoirs aménagés dans les points de contrôles mais ils sont parfois complets et il faut attendre pour avoir une place.

Cela explique peut-être pourquoi on voit des cyclos dormir .....

...dans la salle du restaurant de Mortagne le jeudi 22 vers 4h30.....



...ou sur la pelouse à Tinténiac le lundi 19 à 14h50





.....ou dans un bar à Villaines le lundi 19 à 7h20.



....ou sur le trottoir entre Villaines et Fougères le lundi 19 à 9h20.



....ou dans l'herbe entre Fougères et Villaines le mercredi 21 à 15h40.



...ou sur la pelouse à Villaines le mercredi 21 à 18h30.



...ou sur la bordure en béton du rond-point de La Hutte le mercredi 21 à 21h20.



Ma deuxième nuit à Loudéac n'ayant pas été aussi efficace que la première je me suis arrêté à Mamers le jeudi à 0h15 pour profiter du dortoir installé par le club local. J'en suis reparti à 2h30 après avoir profité d'un thé chaud et tout aussi gratuit que le dortoir.

Je connaissais l'existence de lieu d'assistance pour en avoir déjà profité en 2015.

Ce n'est pas le seul organisé par des gens du pays sur le parcours en plus des points de contrôles officiels.



Dortoir situé dans la salle des fêtes près de la halle aux grains.

La grande tente barnum abritant le ravitaillement était montée contre la halle.

*Photo Google-Map.*



N'ayant pas suffisamment dormi à Mamers, entre Mortagne et Dreux il m'a fallu lutter contre l'endormissement.

Un japonais m'a involontairement aidé à me réveiller en faisant un vol plané vingt mètres devant moi. Il roulait à l'arrière d'un petit groupe qui venait de me doubler. Un véhicule venant en face, il y a eu un resserrement du groupe pour passer dans le couloir entre ces deux jardinières de Crécy-Couvé. Il a vu trop tard le bac à fleurs et il est passé par dessus. Je me suis bien sûr arrêté. Il s'est relevé puis il est reparti. Cet accident, heureusement sans gravité, m'a nettement réveillé.



*Photo Google-Map.*

### **L'alimentation a autant d'importance que le sommeil.**

Après les brevets j'étais convaincu que je devais manger régulièrement par petites quantités. Je suis donc parti de Rambouillet avec 48 mini cannelés au riz et à la crevette et des mini "gâteaux" composés de noix de cajou, d'amandes et de cacahuètes en poudre mélangées avec des œufs et de la compote de pommes puis cuits au four, prévus pour les 1200 km de la randonnée. En plus, pour la première partie jusqu'à Loudéac, j'ai emporté des crêpes à la farine de châtaigne tartinées de crème de marron ou de miel, un repas complet en barre Feed, 1/3 de repas complet Feed en poudre saveur café dans une petite bouteille, de la poudre Overstim Hydrixir longue distance, du sirop de menthe. J'ai également emporté 4 gélules de Probiolog-Fort pour poursuivre pendant PBP le traitement commencé dix jours avant. Par ailleurs, le colis de 4kg expédié à mon nom au Couett'hôtel de Loudéac contenait essentiellement de l'alimentation: une bouteille de 1L d'eau minérale Hepar, 2 bouteilles de 25cl de lait, quatre Weetabix et quelques morceaux de sucre, 2 repas complets en barre Feed, deux petites bouteilles contenant chacune 1/3 de repas complet Feed en poudre saveur café, deux kiwis, un sachet de 12 crêpes de Landernau, trois tubes de crème de marrons, deux barres de céréales Isostar pommes-abricots, trois barres de pâte d'amandes, de la poudre Overstim Hydrixir longue distance, du sirop de menthe.

Avant mon premier passage à Loudéac, j'avais mangé les deux tiers des crêpes mais seulement quatre ou cinq cannelés et très peu de gâteaux d'oléagineux. Je ne me souviens plus quand j'ai utilisé les produits Feed mais je sais que j'ai ramené deux repas complets en barres et une des trois bouteilles de repas en poudre. Pour la deuxième étape entre mes deux nuits à Loudéac, j'ai allégé mon vélo en laissant une grande partie de mes aliments dans la chambre. Pour la troisième et dernière étape, n'arrivant pas à dormir j'ai eu tout le temps de préparer quelques demi-crêpes de Landernau en les tartinant de crème de marrons et de répartir dans mes sacoches tous les aliments que je ne pouvais plus laisser dans la chambre.

Et même si j'ai jeté beaucoup de cannelés et de gâteaux d'oléagineux, mon vélo était certainement un peu plus lourd qu'au départ de Rambouillet.

Avant de repartir le mardi ou le mercredi matin, j'ai pris mon petit déjeuner habituel: deux Weetabix dans du lait sucré et un kiwi.(Le colis contenait aussi deux bols et des couverts en plastique).

Tous les aliments emportés étaient froids, je me suis donc arrêté dans des bars pour avoir des boissons chaudes.



Chocolat chaud à Villaines-la-Juhel le lundi à 5h50.



Chocolat chaud à Fougères le lundi à 12h10, après l'achat d'une bouteille d'Hépar au Cocci-Market.

Un Coca et un chocolat chaud à la sortie de l'agglomération de Brest.



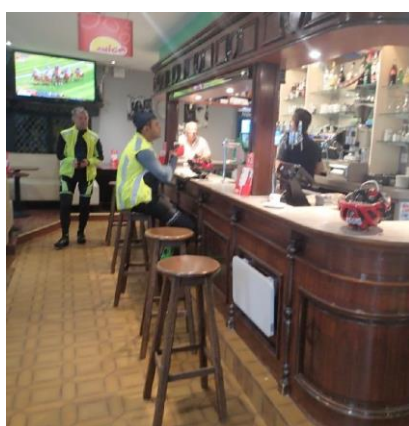
Je suis retourné au bar de la Station dans lequel je m'étais déjà arrêté en 2015.

La très sympathique patronne se souvenait de mon passage.

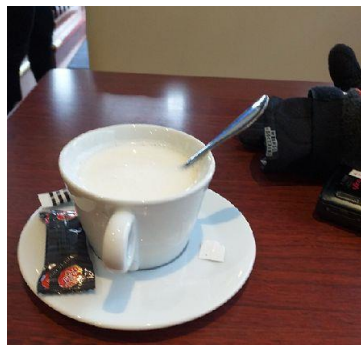


La visite de son blog sur facebook vaut de détour:

**<https://fr-fr.facebook.com> › Lieux › Guipavas › Bar**



Lait chaud le mercredi vers 7h40 à 58 km de Loudéac



où je n'étais pas le seul cyclo



À Tinténiac le mercredi avant le pointage, vers 9h50.



Thé sucré avec du miel gentiment donné par le patron du bar.



À Villaines le mercredi à 19h55,



À ce moment là, j'étais le seul cyclo client de ce bar "La Gouline".

Alors que quasiment dans tous les bars ouverts sur le parcours, des cyclos étaient attablés.



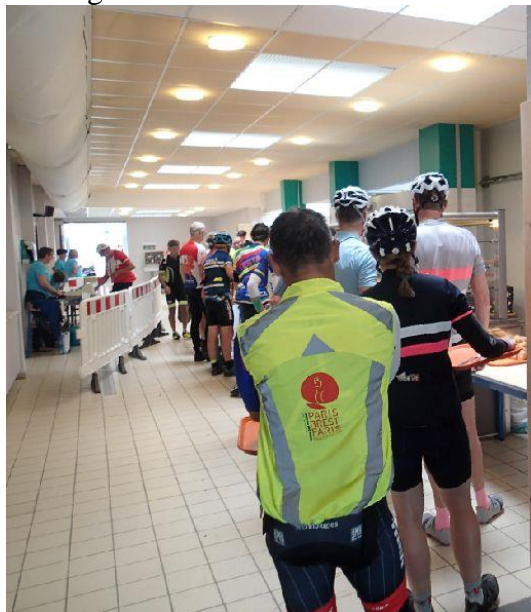
Comme dans celui de gauche photographié en roulant le lundi à 9h44 bien avant Fougères ou celui ci-dessous à Sizun le mardi à 10h29.





**Au retour, j'ai aussi utilisé les restaurants de deux points de contrôle.**

À Fougères où Laurence tenait une caisse.



On pouvait perdre beaucoup de temps pour prendre un repas dans les restaurants des contrôles mais ce mercredi 21 la queue était très courte.



Ayant besoin de retourner à mon vélo, j'ai posé mon plateau pour reprendre ma place dans la queue.



Quand j'ai quitté le restaurant vers 13h 20, il n'y avait plus de queue.



Laurence est l'une des nombreuses bénévoles qui assurent la restauration. En 2007 et en 2011 alors que nous étions tous deux licenciés au club de Lucé puis en 2015, j'avais déjà eu le plaisir de sa compagnie lors de mes pauses au restaurant de Fougères.



À Mortagne aussi la restauration est gérée par des bénévoles.



Un potage de légumes bien chaud à 3h05 du matin....

**Dormir et manger ne suffit pas, de temps en temps il faut pédaler, pédaler, pédaler....**



Heureusement je n'étais pas le seul sur la route.



Lundi 8h40.

Lundi 9h20.



Lundi 10h05.

Lundi 10h10.



Lundi 10h50.

Deux vélos pliants que j'ai revus plus tard.



Lundi 13h20. Une américaine.



Lundi  
13h55.



Lundi 14h30, un peu avant  
d'arriver à Tinténiac.



Lundi  
17h10.  
Un cyclo  
de ma ville  
de naissance:  
Alençon.







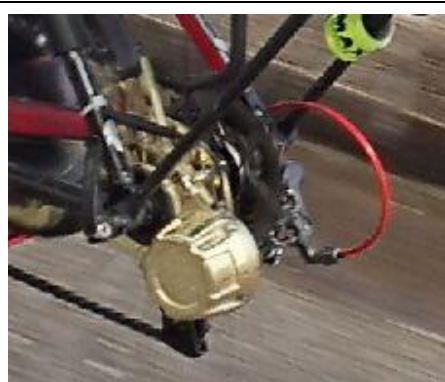
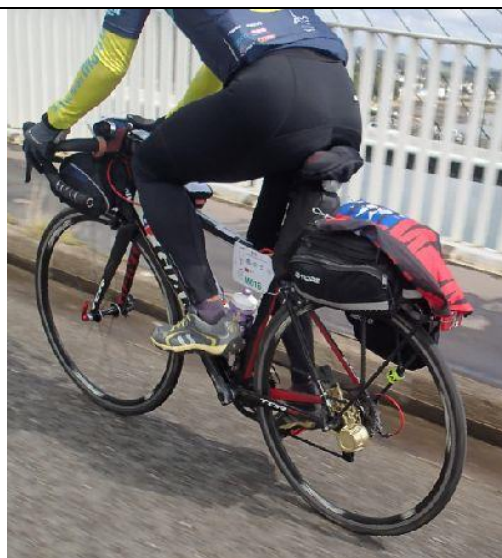
Mardi 10h45.  
Un garde-  
boue efficace  
aussi pour  
celui qui suit.



Mardi 11h05. Le deuxième cyclo (V158) parti de Rambouillet dans la même vague que moi revient de Brest alors que je viens de passer le Roc'h Trevezel à 50 km de Brest.

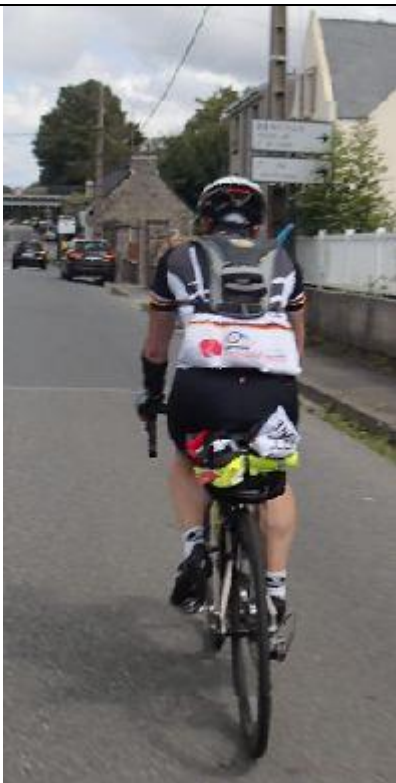


Mardi  
11h20.  
Le cyclo  
N137,  
bien  
équipé  
pour  
dormir  
n'importe  
où.



Mardi 12h50. Sur le pont réservé aux piétons et aux vélos juste avant Brest. J'aurai dû lui demander la nature de cet équipement.

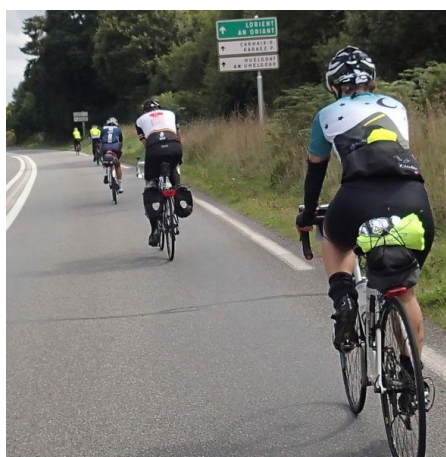
Mardi 14h50.  
Le cyclo  
Y004 parti de  
Rambouillet  
le lundi matin  
8h15 minutes  
après moi.



Mardi 15h30  
juste avant  
Sizun.  
Beaucoup  
d'Italiens  
participent à  
PBP.

L'Italie n'est  
pas la seule  
nation à être  
fortement  
représentée  
sur PBP.





Cyclos doublés dans la descente de Trévezel le mardi vers 16h25.

Mardi 15h55. Ce cyclo K203 est tombé à un ou deux décimètres devant moi. Je n'ai pas compris pourquoi. Il a peut-être roulé à la bordure du bitume. Il est reparti sans problème.



Mardi 18h05.



Mardi 19h35.  
Un italien de la vague N.

Mardi 20h10. Le cyclo indonésien Q256 déjà doublé lundi à 10h50.



Mardi 21h. Le cyclo M009 n'avait vraiment pas l'allure d'un crapaud. Mais sur PBP, il n'y a pas de débutant.



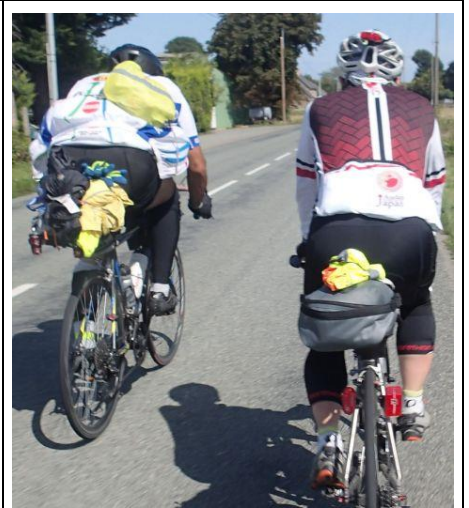
Mardi vers 21h10. Un petit groupe pour ne plus rouler seul vers Loudéac.





Mercredi 8h30. Un garde-boue totalement inefficace pour celui qui suit.

Mercredi vers 15h15. Un compagnon de route pour rouler à deux sur plusieurs kilomètres en partageant l'abri.



Mercredi 15h40. La photo n'est pas assez nette pour lire la mention "Audax Japan" sur le maillot du cyclo de droite.



Mercredi 16h05. Deux des dix-huit randonneurs-cyclos de l'Anjou participant à PBP.

Mercredi 16h20. Un randonneur Audax venu d'Autriche.



Mercredi 16h45.





Mercredi 17h25.



Mercredi 19h05. Seulement 22 vélos spéciaux sont partis le lundi matin dans la vague W. Ceux qui sont partis le dimanche à 17h15 étaient loin devant moi.

Mercredi 19h15. Un Brésilien.



Mercredi 20h30, avant la longue descente sur Averton.  
Eric (H283). Il m'a appris qu'Alexandrine était partie aussi dans la vague H et qu'elle était loin devant nous.  
En 2015, nous avons roulé ensemble sur au moins un brevet qualificatif organisé par MSD-Chartres.  
Il possédait déjà cette sacoche "Carradry".  
Grâce à lui j'étais sûr de son étanchéité et j'ai acheté la même.



Ce cyclo, parfois invisible, a toujours roulé avec moi. Soit devant, soit derrière, soit sur ma gauche, soit sur ma droite. C'est lui qui décidait.  
Il n'était pas très causant mais sa présence était bien sympathique.

On le voit sur les photos précédentes, certains participants sont venus de loin:

USA, Brésil, Japon, Australie, Indonésie, Russie, Grèce, Italie.....

Venir par avion avec son vélo complique nettement l'organisation pour participer à PBP alors qu'un petit voyage par le train, de 35 minutes m'a permis de rejoindre le départ.



Il y avait donc quasiment toujours au moins une cyclote ou un cyclo sur la même portion de route que moi. Cela aide à pédaler.

Sur le retour, quand on roule seul, les kilomètres deviennent plus longs. C'est dans ces moments là que j'utilisais la grille ci-contre collée sur ma sacoche de guidon pour estimer mon heure d'arrivée au contrôle suivant.

Les horaires de fermeture des contrôles étant ceux me concernant ainsi que tous les cyclos partis dans la vague V le dimanche à 21h.

J'avais noté le numéro Openrunner de chaque portion du parcours pour pouvoir éventuellement retrouver le tracé sur mon smart phone.

N° Openrunner	Départ	Arrivée	Km	Jour fermeture	Heure fermeture
9220690	Rambouillet	Mortagne	117,54	19-août	4h52
9221548	Mortagne	Villaines-la-J	98,77	19-août	11h28
9221555	Villaines-la-J	Fougères	89,26	19-août	17h24
9221560	Fougères	Tinténiac	54,11	19-août	21h15
9221565	Tinténiac	Loudéac	84,86	20-août	3h19
9221600	Loudéac	Carhaix	76,42	20-août	8h45
9221602	Carhaix	Brest	89,16	20-août	15h06
9221608	Brest	Carhaix	83,50	20-août	21h04
9221610	Carhaix	Loudéac	85,94	21-août	3h53
9221618	Loudéac	Tinténiac	86,60	21-août	10h32
9221667	Tinténiac	Fougères	54,05	21-août	14h41
9221670	Fougères	Villaines-la-J	88,91	21-août	21h46
9221674	Villaines-la-J	Mortagne	84,24	22-août	4h18
9221677	Mortagne	Dreux	77,17	22-août	11h16
9220697	Dreux	Rambouillet	44,27	22-août	15h00

## Parmi les rencontres faites, quelques-unes méritent un reportage particulier:

Le mardi matin, avant le Roc'h Trévezel, avec un américain venant de San-Francisco nous avons discuté en anglais sur plusieurs kilomètres. Je n'ai aucune photo de cette sympathique rencontre mais je me souviens du début de notre conversation:

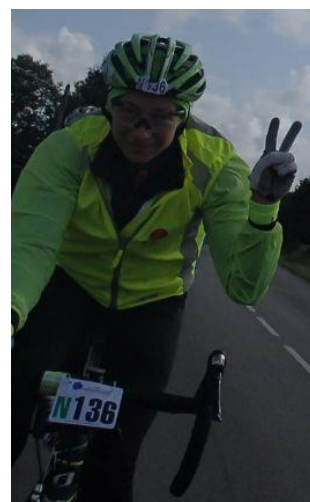
Lui: " La France est un pays plein de belles et bonnes choses"

Moi: " Oui. Aux Etats-Unis, il y en a aussi sûrement beaucoup"

.....Puis nous avons parlé de la politique et de l'organisation économique mondiale, mais la pauvreté de mon anglais a limité la profondeur de nos propos.

Nous étions d'accord pour dire que le défaut majeur actuel des Etats-Unis est Trump.

Il est difficile d'exprimer par écrit l'importance d'un tel moment sur PBP. On reste sur son vélo à pédaler tout en étant dans un fauteuil de son salon, à refaire le monde avec un ami.



Mardi en fin de matinée, du côté de Sizun, j'ai participé aux relais dans un groupe de Russes. Nous roulions en file indienne en restant deux minutes devant. Le vent venait de la gauche. Après avoir discuté en anglais avec la femme (N136), nous avons essayé d'appliquer le principe de relais évoqué au début de ce compte-rendu. Le fait que ce principe soit imprimé sur le dos du gilet de sécurité que je portais a facilité la communication. Mais il y avait trop de circulation, ils ont préféré continuer sur une seule file.



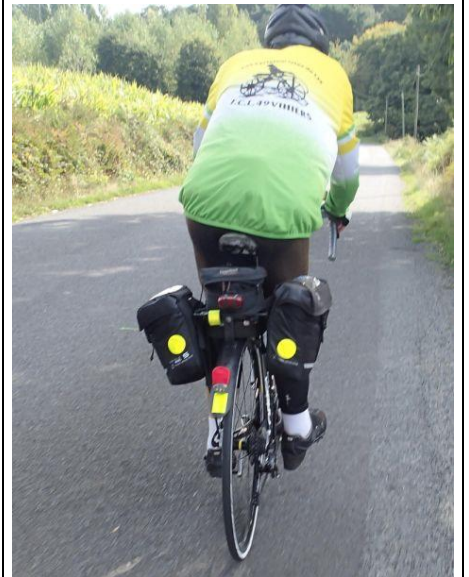
Mardi 15h50.



En revenant de Brest, après Sizun, le cyclo R218 pédalait principalement avec une seule jambe. Un dispositif spécial sur la pédale de droite lui permettait de ne presque pas plier son genou droit.



La photo de Maindrù montre bien que son pied droit était toujours en bas.



Mercredi 10h55.

Je n'ai pas osé lui poser des questions sur son handicap. Le mardi ou le mercredi, nous avons roulé ensemble en partageant l'abri avec des relais très courts puis il a préféré continuer seul.

Il n'y avait pas que les cyclos pour m'aider à pédaler.

Même la nuit, des spectateurs de tous âges nous encourageaient.



Lundi 9h45.

Lundi 19h15. Arrivée au contrôle de Loudéac.



Lundi 19h15.





Mardi 10h35. En musique avec une sono portative



Mardi 13h25. Arrivée au contrôle de Brest.



Mardi 16h15.  
En repassant au Roc'h Trévezel.  
Le soutien peut être personnalisé.



Mercredi 10h20.  
Arrivée au contrôle de Tinténiac.



Mercredi 19h15.

Jeudi 11h45. Arrivée à la Bergerie de Rambouillet.





Beaucoup d'habitants ont installé un stand de ravitaillement.

Lundi 9h15.



Parfois très rapprochés.



Lundi 9h15.



Mercredi 17h40. Je m'y suis arrêté pour mettre de l'eau fraîche dans mes bidons.



Mercredi 18h50. Dans la Mayenne.

Ces quatre photos sont insuffisantes pour montrer la réalité.

Il y avait vraiment beaucoup de points de ravitaillement organisés dans les villages entre les points de contrôles.

Même en pleine nuit, on pouvait voir une table éclairée avec des boissons à disposition et une pancarte "Servez vous".

Sans oublier les spectateurs exotiques.

Mercredi 15h10.



Cui-cui fait la vache tout là haut dans l'arbre. Crac, la branche cassa. La vache tomba à l'eau. Mais la vache savait nager. Elle regagna la rive, remonta son slip et se mit à courir.

*(Il faut absolument visualiser la scène pour apprécier cette petite histoire)*

Un telle aventure ne pourrait pas arriver à l'une des malheureuses pensionnaires de la ferme des milles vaches.



Tinténiaç lundi 14h50.

Sans oublier non plus mon compagnon le plus fidèle.





Poids de mon vélo prêt à partir: 20,9 Kg.  
 Je l'avais équipé d'un plateau de 46 dents à la place de celui de 50 dents couplé avec un petit plateau de 34 dents. Avec une cassette 12-13-14-15-16-17-19-21-23-25-27-29, j'ai toujours eu un développement adapté au terrain vallonné du parcours du PBP2019.

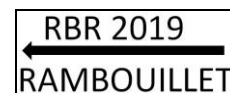
J'ai toujours pris soin de le garer correctement dans chacun des parkings à vélos des villes de contrôles. On nous a fourni un bracelet pour assurer la sécurité de nos vélos dans ces parkings mais on m'a demandé de le montrer pour sortir mon vélo du parking uniquement à Carhaix.



Fougères à l'aller le 19/8 à 11h25.



Carhaix à l'aller où je me suis cru être déjà à Brest car j'ai échangé trop tôt les deux plaquettes collées sur ma sacoche qui indiquaient ma direction, afin de ne pas me tromper de sens!!



Fougères au retour avec l'antivol, contre un arbre isolé près du restaurant où j'ai consommé une soupe chaude et un coca.

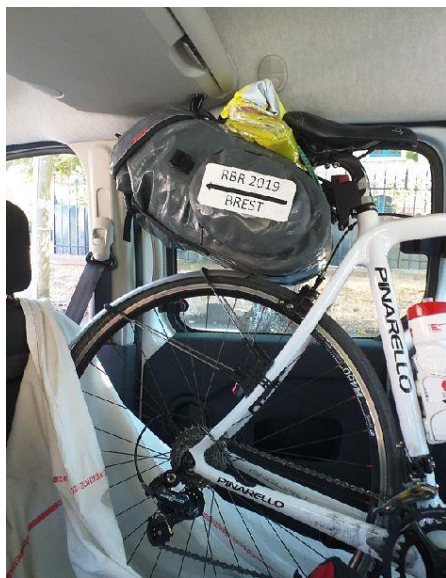


Villaines-la-Juhel le mercredi 21/8 à 19h40. J'y suis arrivé en tenue d'été, ma sacoche arrière est archi-pleine.



Dreux, où il était très content de revoir l'un des cyclos au casque décoré avec un nœud-drapeau.





Dans le Kangoo pour rentrer à Lucé le jeudi 22.



Le nettoyage et la remise en position ordinaire furent rapides. Mais c'est la semaine suivante, en remettant le plateau de 50 dents que j'ai constaté qu'il avait perdu l'une des quatre vis de fixation du plateau de 46 dents.

Le vendredi 23, à peine plus sale qu'après une sortie de 5 heures.



## Mon vélo qui m'a permis de revenir à Rambouillet.

Pressé d'en finir, il a effectué le dernier tronçon du parcours en 2h10. Il est vrai qu'il n'y avait que 44 km entre le stade de Dreux et la Bergerie, mais il avait déjà 1200 km dans les rayons quand Serge, caché derrière son smart phone l'a pris en photo à la sortie de Faverolles.



Jeudi 11h46. Il lui restait quelques dizaines de mètres pour passer sur le tapis de l'arrivée, implanté dans la cour de la Bergerie où le chemin non goudronné lui a bien secoué le guidon. Il était impossible de prendre une photo.



Le dernier pointage de mon carnet de route, conservé par les organisateurs pour homologation officielle. Il me sera envoyé par la poste en janvier 2020.







Le plateau repas inclus dans les 125 Euros de l'inscription.



Cette photo a été prise par Annie qui est venue en voiture à Rambouillet pour me reconduire à Lucé.

Alors que je suis arrivé frais comme un gardon ayant traversé l'Atlantique et remonté la Loire jusqu'au Mont-Gerbier, je n'avais pas l'appétit pour apprécier ce repas. Seuls l'eau et le pain m'ont semblé bons.

Au premier plan, l'appareil photo que j'ai transporté dans la petite sacoche de cadre.



Mon maillot du Club des Cinglés de la Livrée en Eure-et-Loir a incité un cyclo d'Angers à me parler de la Livrée le mercredi après-midi entre Fougères et Villaines. Il avait vu aussi le dos:



La Livrée ou le Ventoux d'Eure-et-Loir.

Ce reportage, déjà un peu trop long, pourrait se terminer ici. Mais négliger les lieux notoires de PBP serait impardonnable. De plus il me faut bien parler de la météo qui joue un rôle essentiel sur une telle randonnée.

Avant cela il est utile de faire le point sur les pointages.



### Pointage informatique avec la puce:

**Christian Thoreton** | No. V117  
 Paris-Brest-Paris No. V117  
 Temps de course: **86:45:13** - NON OFFICIEL  
 ASPTT Chartres

🕒 Temps de course

**86:45:13**

14.01 km/hr

Point	Temps	Heure	Vitesse
RAMBOUILLET	00:00:00	21:01:47	---
VILLAINES-LA-JUHEL	09:42:13	06:44:00	22.36 km/hr
FOUGERES	14:16:01	11:17:48	19.50 km/hr
TINTENIAC	17:38:43	14:40:30	15.98 km/hr
LOUDEAC	22:14:53	19:16:40	18.47 km/hr
CARHAIX- PLOUGUER	35:45:52	08:47:39	5.62 km/hr
BREST	40:23:46	13:25:33	19.22 km/hr
CARHAIX- PLOUGUER	44:32:10	17:33:57	20.17 km/hr
LOUDEAC	49:23:11	22:24:58	17.73 km/hr
TINTENIAC	61:20:38	10:22:25	7.23 km/hr
FOUGERES	64:18:44	13:20:31	18.19 km/hr
VILLAINES- LA-JUHEL	70:26:44	19:28:31	14.51 km/hr
MORTAGNE- AU-PERCHE	78:58:44	04:00:31	9.90 km/hr
DREUX	84:35:28	09:37:15	13.81 km/hr
RAMBOUILLET	<b>86:45:13</b>	11:46:59	20.35 km/hr

Vitesse moy. **14.01**  
km/hr

### Mon pointage avec ma montre:

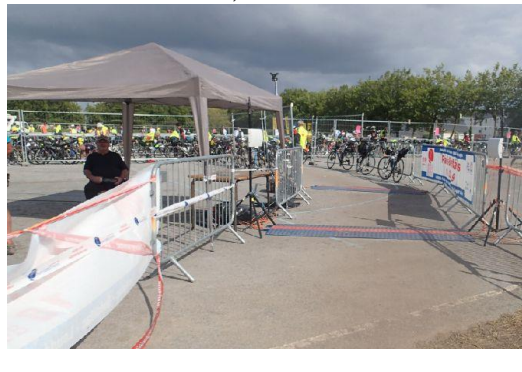
Ville	Arrivée	Départ
Mortagne	Lundi 1h40	1h55
Villaines	Lundi 6h30	7h20
Fougères	Lundi 11h15	12h20
Tinténiac	Lundi 14h40	15h
Loudéac	Lundi 19h15	Mardi 4h35
Carhaix	Mardi 8h45	9h15
Brest	Mardi 13h05	14h50
Carhaix	Mardi 17h30	18h
Loudéac	Mardi 22h20	Mercredi 4h25
Tinténiac	Mercredi 10h	10h30
Fougères	Mercredi 13h20	14h45
Villaines	Mercredi 19h30	20h20
Mortagne	Jeudi 4h	5h10
Dreux	Jeudi 9h30	9h40
Rambouillet	Jeudi 11h45	

Le pointage informatique avec la puce se fait en passant sur un "tapis" spécial installé à l'entrée de chaque contrôle.

Fougères, lundi 11h25.



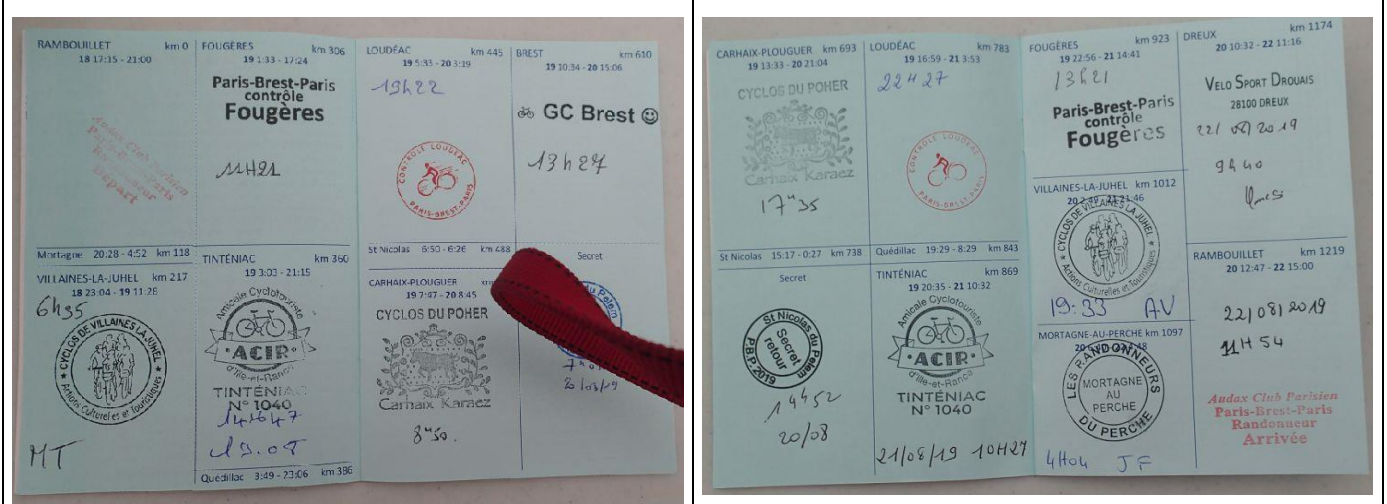
Carhaix au retour, mardi 17h34.



Pour Carhaix, l'heure donnée par mon appareil photo est la même que celle de la puce. Ce n'est pas le cas pour Fougères car j'ai pris la photo en repartant. Le cyclo K129 est effectivement passé sur le tapis lundi à 11h25.



## Pointage manuel dans les contrôles:



Ce pointage est assuré par des bénévoles toujours très accueillants:

Villaines-La-Juhel, le lundi à 6h35.



Fougères, le lundi à 11h21.



Tinténiac, le lundi à 14h45.



Loudéac, le lundi à 19h22.





Carhaix, le mardi à 8h50.



Brest, le mardi à 13h27.



Carhaix, le mardi à 17h35. La seule fois où il y avait la queue pour entrer dans la salle de pointage.



Loudéac, le mardi à 22h27.



Tinténiac, le mercredi à 10h27.



5 minutes avant l'heure de fermeture pour la vague V.



Fougères, le mercredi à 13h21.



Villaines-La-Juhel, le mercredi à 19h33.



Contrairement à l'aller, il y avait un pointage à Mortagne sur le retour mais je devais être un peu moins lucide car j'ai oublié de prendre une photo.

Dreux, le jeudi à 9h40.



Les tables de pointages sont dans le gymnase comme la restauration. En zoomant sur la photo originale, on peut voir le cyclo S049 qui dormait .

Le contrôle secret était installé à Saint-Nicolas-du-Pelem , au retour comme à l'aller.











Mardi au retour à 19h52.

À l'aller j'y suis passé vers 7h.







Pointages ponctuels avec mon compteur:

				
Lundi 9h.	Mardi 10h.	Mardi 13h30. Brest	Mardi 14h40. 25,8 et non pas 29.	
			Pour cette sortie de 1230 km d'après mon compteur, en ayant fait 8km de plus que le kilométrage du parcours pour rejoindre ma chambre d'hôtel à Loudéac j'ai pédalé pendant 59h33. Selon Openrunner, le parcours complet fait 1215 km.	
Mercredi 11h50.	Mercredi 18h15.			

La météo.

J'ai quasiment toujours roulé sur une route sèche. Par contre il avait beaucoup plu les jours précédents notre passage et cela a provoqué beaucoup de crevaisons.

	Si j'avais pris une photo de chacune des crevaisons observées, ce reportage aurait quelques pages de plus.	
Lundi à 3h40. Je me suis arrêté pour prendre une photo car j'en avais déjà vu plusieurs.		Cyclo H262, mercredi à 14h25.

J'ai roulé sur une route mouillée uniquement en entrant dans Brest.

Lors de mon passage sur le pont Albert-Loupe, le ciel était clairement menaçant.	
	Il y a eu effectivement une bonne averse que j'ai évitée en m'arrêtant au sec sous le feuillage protecteur d'un arbre de la rue de Quimper quelques dizaines de mètres après le panneau d'entrée à Brest. <i>Photo Google-Map.</i>
Mardi 12h50.	





Mardi 17h50, après Carhaix.

J'ai ponctuellement observé un ciel menaçant mais la route est restée sèche jusqu'à la fin.  
Par contre il y a toujours eu du vent. Seuls les plus rapides ont eu un vent favorable au retour car il a tourné le mardi après-midi.



Lundi 12h40. Vent de face.

Mercredi 14h50. Vent latéral gauche.

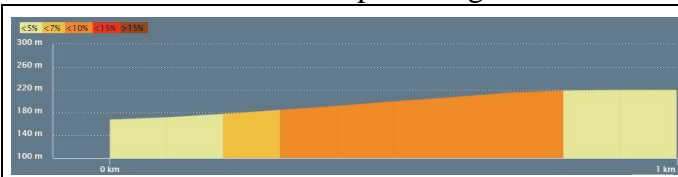


Comparée à celles de 2007 et de 2011, la météo de ce PBP 2019 était vraiment agréable. Malgré le vent et les températures très basses en fin de nuits, l'absence de pluie m'a facilité le pédalage. J'ai pu laisser ma cape cycliste dans la chambre sur le tronçon Loudéac-Brest-Loudéac. J'ai failli aussi y laisser ma veste Gore-Tex. Heureusement que je l'ai emportée, elle m'a permis de mettre une couche supplémentaire pour me protéger du froid au lever du jour. La température était si basse que j'ai regretté de n'avoir prévu pour la nuit que des gants longs de mi-saison pas assez chauds.  
Par rapport au vent, j'aurais apprécié de rouler plus souvent en compagnie d'au moins un cyclo pour partager l'abri.  
Malheureusement si beaucoup aiment profiter de l'abri de ceux qui sont devant, les cyclos qui passent devant pour donner l'abri sont plus rares.  
Ponctuellement, en plus du groupe de Russes et des quelques cyclos cités plus tôt dans ce compte-rendu, j'ai aussi profité de la complicité d'un jeune très attentionné le lundi après-midi.  
Malheureusement, je n'ai pas pu prendre de photo et je n'ai pas mémorisé son numéro.

## Mes lieux notoires de PBP.

Suite au changement de la ville de départ et d'arrivée, la côte de Gambaiseul a été supprimée de la liste de mes lieux marquants de PBP. Dans les éditions précédentes, cette montée d'un bon kilomètre avec un passage à 8%, était la dernière difficulté du parcours. J'y ai vu un participant à l'arrêt qui semblait dans l'impossibilité de continuer.

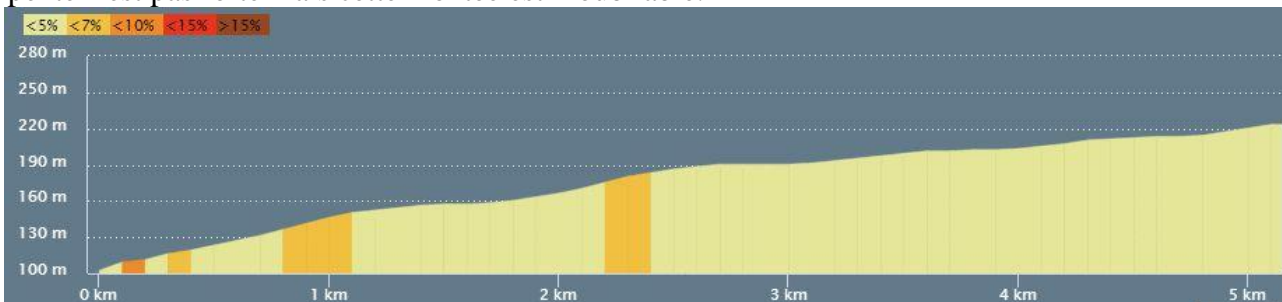
Mais le reste de la liste n'a pas changé.



**La bosse pour sortir de Longny-au-Perche, au centième kilomètre.** On peut dire que c'est la première difficulté du parcours. Elle n'est pas longue mais avec un vélo chargé il est indispensable d'utiliser un petit développement.



Au km 202, en partant de Saint-Paul-Le-Gaultier vers **Averton**, c'est la première côte aussi longue. La pente n'est pas forte mais cette montée est inoubliable.



**Au km 559 à l'aller et au km 660 au retour, Roc'h Trevezel.**

Mardi 10h50.



La caméra sur pied filmaient les participants qui s'arrêtaient à un stand de ravitaillement.



Allant vers Brest comme moi ou en revenant, plusieurs cyclos en profitaient. J'ai pris la photo sans m'y arrêter.



Roc'h Trevezel est situé sur la gauche de la route.



Mardi 11h.





Mardi 16h15.

Plusieurs spectateurs sont venus encourager un participant particulier mais nous avons tous profité de leur présence.

Je n'ai pas re-photographié le rond-point mais j'en ai fait le tour complet, comme en 2015.



**Au km 573 à l'aller et au km 646 au retour, Sizun.**



Un monument remarquable.....

Mardi 11h30.

Comme beaucoup d'autres cyclos, Thierry licencié au club MSD de Chartres s'y est arrêté pour manger.



Mardi 15h30.

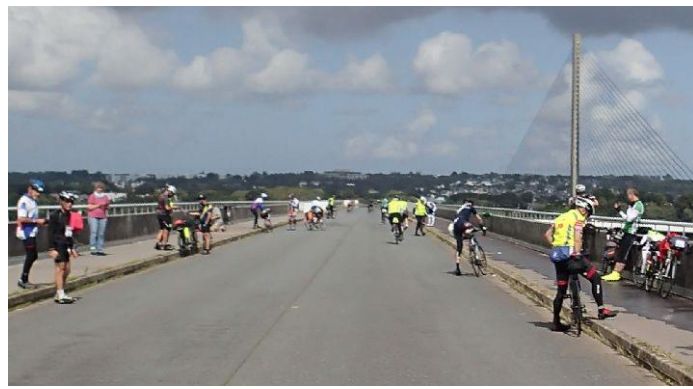


....et des habitants très impliqués.



**Au km 603 à l'aller et non emprunté au retour, le pont Albert Louppe.**

Réservé aux vélos et aux piétons, il marque l'arrivée à Brest.



Mardi 12h55.



**Au km 285 à l'aller et au km 940 au retour, la Tannière.**

Célèbre stand de ravitaillement tenu par Paul et sa famille. Les boissons froides ou chaudes et les crêpes sont proposées gratuitement à tous les cyclos qui s'y arrêtent.

Chaque consommateur est simplement invité à renvoyer une carte postale depuis son pays.



Mercredi 15h50.

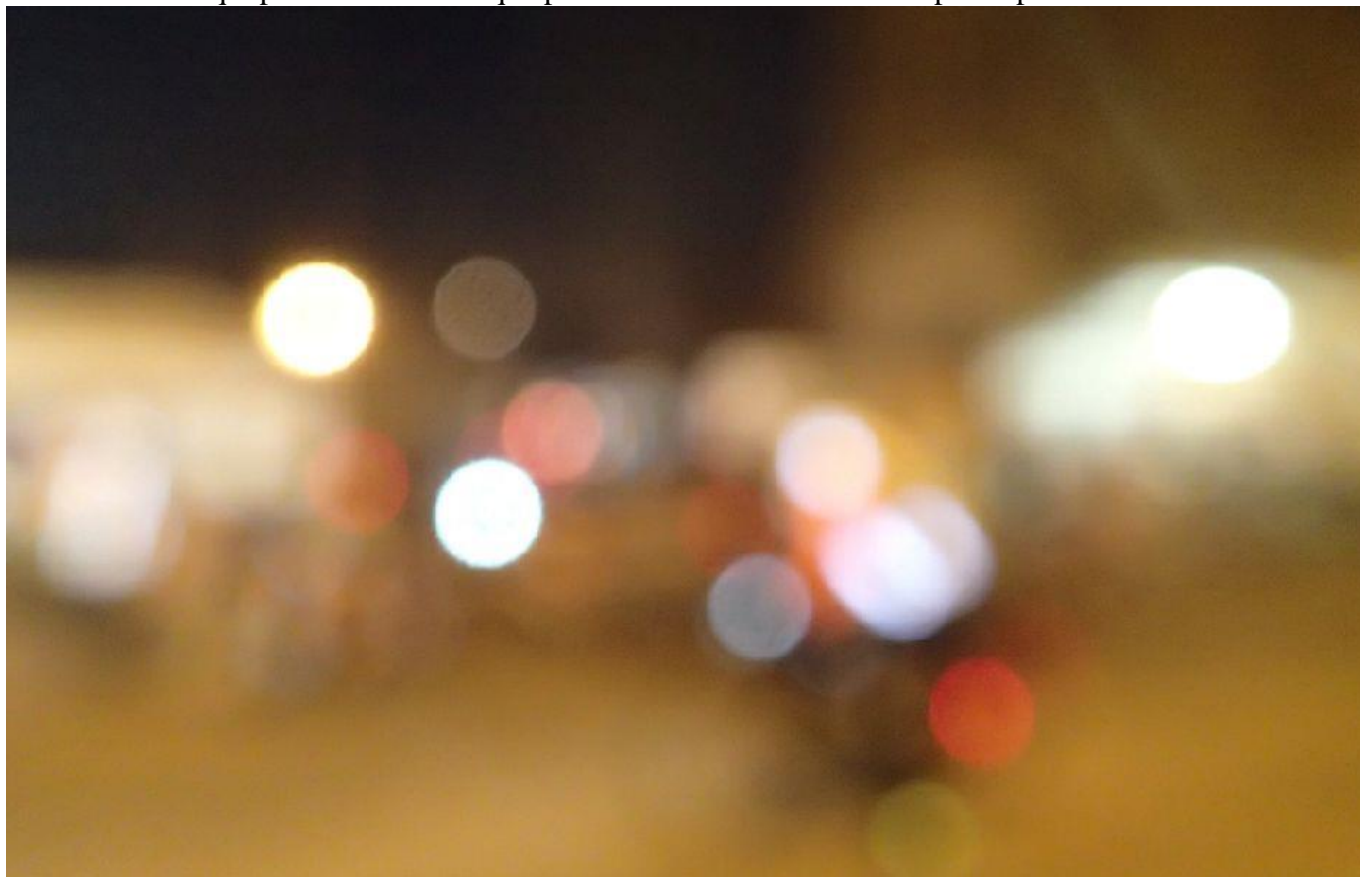
Rogue Paul  
16 rue de Bretagne  
La Tannière  
53220, St-Berthevin-la-Tannière  
France.

Ma carte de 2015  
était bien sur le  
panneau, parmi  
beaucoup  
d'autres venant  
de multiples  
pays.





Voilà, malgré sa longueur, ce compte-rendu est incomplet. Je n'ai pas utilisé toutes les photos prises comme celle-ci qui par sa force artistique pourrait vous donner envie de participer à PBP en 2023.



Rouler toute une nuit est une expérience inoubliable que l'on peut vivre dès le brevet de 400 km. Il suffit de faire son premier dans de bonnes conditions. Ce fut mon cas en 2007 grâce à Christian et Isabelle R qui m'ont invité à les accompagner sur les brevets organisés par le club MSD. Merci à eux. Merci également à Yvon, Joël, Alain, Didier, Daniel .... et à tous les cyclos des brevets et de PBP. Merci aux bénévoles et aux spectateurs.

Pour une pratique collective et durable du cyclisme.

Christian Thoréton.

Licencié FFCT à l'ASPTT-Chartres-Cyclo

thoreton.gaudin@orange.fr