



Compte rendu de mon abandon au Paris-Brest-Paris 2023.

Je pensais qu'en faisant cette randonnée en quatre étapes d'environ 300 km mes problèmes de digestion ne se poseraient pas (*Quand je roule plus de 300km mon sang donne priorité à mes jambes, il ne fournit plus d'oxygène à mes intestins et mon estomac refuse alors tout aliment même en petite quantité*).

J'ai donc réservé une chambre à Fougères pour l'aller et le retour ainsi qu'une chambre à Brest .

J'avais d'ailleurs utilisé celle de Fougères à l'occasion du brevet qualificatif de 600km pour y dormir presque 6 heures dans la nuit du samedi 10 au dimanche 11 juin. Pour cette première nuit, j'avais réservé la chambre sur Airbnb. Cela m'a permis de m'arranger avec Jacques (*le propriétaire*) pour réserver la chambre pour 4 nuits du dimanche 20 au jeudi 23 août à moindre coût.

Mais ce plan en quatre étapes d'environ 300 km s'est révélé être un mauvais plan.

Nous avons reconnu le parcours de Rambouillet à Fougères lors du brevet de 600 km après une rallonge de 40 km puisque l'on partait de Chartres et qu'il fallait rejoindre Rambouillet (*Comme les brevets de 200, 300 et 400 km ce brevet de 600 km était organisé par le club MSD Chartres-Cyclo*). Cette reconnaissance m'a permis de penser que je pourrais faire, sans souci de digestion, les 300 km de Rambouillet (*départ avec la vague T à 20h45*) à ma chambre de Fougères (*après mon passage au contrôle*).

Mais si en juin j'avais roulé de jour ce n'était pas le cas au mois d'août. Peu après Mortagne mon estomac a commencé à montrer qu'il ne voulait pas participer à cette randonnée : il m'est devenu impossible de m'alimenter. Même boire un peu d'eau me posait problème. Mes nausées devenaient très désagréables. Avoir envie de vomir sans réussir à le faire est vraiment pénible. En arrivant à la chambre où mon estomac a de nouveau exprimé son mécontentement, cette fois au-dessus d'un évier et non plus sur le bord de la route, je pensais déjà abandonner.

Après une douche fraîche j'ai vainement essayé de dormir mais je n'ai fait que somnoler. Rester allongé environ quatre heures m'a quand même permis de me réalimenter. J'ai donc pu profiter des Weetabix, du lait et du miel mis dans le colis expédié le 16 juillet chez Jacques. Ce qui m'a permis de reprendre la route vers Brest, après un arrêt de 6 heures, en espérant que mon estomac change d'avis et accepte d'y aller. De Fougères à Tinténiac, mon système digestif me semblait normal. Au contrôle de Tinténiac, J'ai mangé une crêpe à la crème de marrons et une boulette de riz au poulet cuisinée le dimanche 20 août au matin et embarquée dans un minisac glacière rangé dans ma sacoche de guidon. Je n'ai pas profité de l'accueil à Quédillac car je voulais essayer de ne plus être hors-délai à Loudéac. Peu après mon estomac a de nouveau exprimé son refus d'aller à Brest. Les quarante derniers kilomètres pour atteindre Loudéac ont été très pénibles. En arrivant, hors délai à Loudéac, j'ai pris la décision de faire demi-tour. J'ai rejoint le dortoir où j'ai demandé à ne pas être réveillé. J'y suis resté 3 heures et j'y ai dormi profondément 2 heures.



Après ce sommeil réparateur, mon estomac a accepté un bol de café et j'ai repris la route en début de matinée le mardi 22. J'ai profité de l'accueil de Quédillac pour emprunter une pince coupante au vélociste afin de retirer ma plaque de cadre. Mais comme je l'ai rangée dans ma sacoche avant, sa puce est restée active jusqu'à Rambouillet. Arrivé à Tinténiac un peu avant 13h, j'ai eu le plaisir de pouvoir boire un bon bouillon chaud agrémenté de croutons bien trempés. Je n'ai alors eu aucun problème pour rejoindre Fougères où j'ai également eu le plaisir d'avalier un potage de légumes après avoir fait tamponner mon carnet de route à 16h40 le mardi.

J'ai rejoint ma chambre chez Jacques où cette fois j'ai bien dormi environ 6 heures après une bonne douche, un repas complet (*un plat de sauté de porc avec du riz réchauffé au micro-onde, un morceau de Comté, une pomme*). Avant de me coucher j'ai commencé la préparation de mes aliments et de mon vélo pour le retour. Et comme j'avais emporté et fait livrer beaucoup trop puisque j'ai mangé beaucoup moins que prévu et nécessaire sur les étapes précédentes, j'ai donné deux sachets de boulettes de riz au poulet et deux morceaux de Comté à Jacques et sa compagne pour leur apéro de mardi soir. Une jeune locataire de passage chez Jacques a aussi profité de mes excédents (*Pochette de 12 crêpes de Landerneau quasiment complète, boîte de filets de sardine, petite boîte de conserve de rillettes de canard, reste de miel...*)



Réveillé tôt le mercredi 22 j'ai quitté la chambre avant le lever du jour, après avoir mangé un grand bol de Weetabix au lait chaud et au miel ainsi qu'une pomme et un kiwi.

Le petit repos à Loudéac et la bonne nuit de sommeil à Fougères m'ont permis de faire le voyage de retour à Rambouillet en pleine forme et en profitant pleinement de l'ambiance vraiment particulière de PBP.

Cette ambiance, je l'ai appréciée un peu au début en roulant avec Jay de Chicago dont j'ai trouvé le numéro (T111) et le nom (Readey) sur le site de PBP. Apparemment, lui aussi a abandonné à Loudéac au retour. Après avoir échangé sur nos origines nous nous sommes relayés sur quelques kilomètres.

Mais c'est surtout au retour, après ma décision d'abandonner que j'en ai pleinement profité.

Mardi après-midi vers 15h30 je me suis arrêté à St-Aubin-du-Cormier pour y prendre la photo ci-contre afin de l'envoyer aux cyclos du groupe des Sans et cent dossards avec lesquels je roule souvent à Chartres. Groupe auquel appartient Jean-Paul Cormier, qui cet été cherchait un restaurant pour une sortie cyclo-gastronomique.... Pendant ce bref arrêt, une participante à PBP accompagnée de deux autres cyclos m'a crié : « Viens avec nous ». Quelques kilomètres plus loin j'ai rejoint cette cyclote.



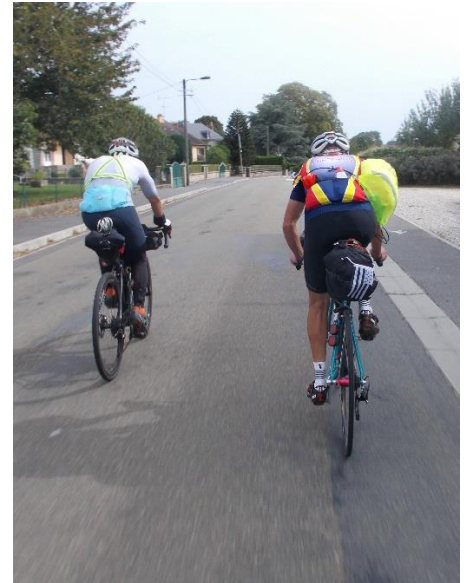
Comme je portais mon maillot du Club des Cinglés de La Livrée en Eure-et-Loir sur lequel est imprimé le logo du club des Cent Cols, elle m'a appris qu'elle en était membre depuis bien plus longtemps que moi. Nous avons parcouru plusieurs kilomètres ensemble jusqu'à Fougères tout en échangeant à propos du club des Cent Cols.



Mon maillot du CCL28 m'a également permis de discuter du Ventoux et de La Livrée sur la route avec quelques cyclos, en particulier avec un membre du club « RC Anjou ».

Des bénévoles qui ont tamponné mon carnet de route dans les contrôles où je portais ce maillot ont aussi engagé la conversation sur les Cinglés.

À Assé-le-Boisne, deux cyclos m'ont doublé. Quand j'utilise un petit sac à dos comme celui qui nous a été donné lors de la remise de la plaque de cadre et du carnet de route, j'attache ses cordelettes avec une bande de scratch pour éviter qu'il ne tombe sur le côté, ce que je trouve très gênant. Visiblement ce n'était pas le cas pour ce cyclo sur la photo.



Entre et Villaines-la-Juhel et Mortagne un petit groupe m'a rattrapé. Comme il ne roulait pas trop vite et sans accélérer dans les montées, j'ai pu prendre leurs roues sur une bonne partie du trajet avant et après Alençon. Quand nous avons doublé un cyclo isolé, un des meneurs de ce groupe a ralenti pour discuter avec lui alors que le groupe n'a pas réduit sa vitesse. Je me suis retrouvé derrière ce meneur (*un Espagnol porteur d'un maillot faisant la publicité de Carrefour Market*). Une cassure s'est produite. L'Espagnol n'a eu aucun mal à rattraper le groupe et je me suis retrouvé seul.



Heureusement le groupe s'est arrêté au stand de ravitaillement au musée du vélo de La Fresnay-sur-Chédolet. Je n'avais pas besoin de faire comme eux. J'ai donc pu à nouveau prendre les roues du groupe quand ils m'ont rejoint. Je ne sais plus si j'ai réussi à y rester jusqu'à Mortagne. En tout cas, j'en ai quand même bien profité sur plusieurs kilomètres.

À propos d'Alençon où je suis né en 1953 j'ai vraiment été déçu que le club cyclo de cette préfecture de l'Orne n'ait organisé aucun point d'accueil pour les participants de PBP. On m'a dit que ce club avait insisté pour que le parcours passe par Alençon. En conséquence, nous ne sommes plus passés par Mamers où un point d'accueil avec restauration et dortoir m'avait permis de faire une halte en 2015 et 2019.



Entre Mortagne et Dreux, j'ai rencontré un couple de français vivant au Viêt-Nam. À l'arrière de leur tandem, ils avaient accroché un drapeau du Viêt-Nam, un second du pays Basque dont ils sont originaires et un troisième dont j'ai oublié ce qu'il représentait. J'ai profité de leur abri dans les parties roulantes mais dans les fréquentes montées nous roulions de front, ce qui nous permettait de discuter.



Entre Dreux et Rambouillet, j'ai profité très brièvement de l'abri de divers cyclos avec qui je n'ai pas eu le temps d'engager la conversation.





Je suis arrivé à Rambouillet en compagnie de Philippe (B016), demeurant dans le Morbihan.

Quand je suis parti de Fougères ce mercredi 23 août j'ai prévu que je quitterais le parcours à Senonches pour rentrer directement à Chartres. Puis à Villaines-la-Juhel, je me suis dit que je pourrai rester sur le parcours jusqu'à Dreux. Et quand j'ai compris que je pourrais être à Dreux assez tôt pour arriver à Rambouillet bien avant le dernier train pour Chartres j'ai décidé de terminer mon Rambouillet-**Loudéac**-Rambouillet à défaut d'un Rambouillet-**Brest**-Rambouillet.

Avec Philippe, nous avons bippé notre puce à 21h11. Comme l'avant-dernier train pour Chartres était à 21h40, je n'ai pas pris le temps de tamponner mon carnet de route. J'ai rapidement expliqué ma situation d'abandon à Thierry M qui, comme moi est licencié au club MSD Chartres-Cyclo. En tant que bénévole, il dirigeait les cyclos arrivants vers le dernier pointage sur leur carnet de route.

J'ai été encore plus rapide pour répéter l'explication de mon abandon à Christophe L, président du Cercle Jules Ferry Cyclotourisme et Marche de Fleury-Les Aubrais, qui faisait partie du nombreux public venu applaudir les participants qui en terminaient avec leur PBP. Christophe me connaît car j'ai fait plusieurs BRM organisé par le CJF de Fleury.

J'ai quand même pris le temps de remplir ma bouteille d'eau fraîche à une fontaine de la salle de restauration avant de rejoindre la gare guidée par des Rambolitains en voiture qui ont eu la gentillesse de rouler doucement. Même s'il m'a fallu beaucoup de temps pour prendre mon billet de train à une machine inhumaine j'étais sur le bon quai quelques minutes avant mon train.

Sur le quai, un cyclo breton qui venait de réussir son premier PBP attendait le même train pour aller dormir dans son hôtel à Chartres avant de retourner à son domicile le jeudi.

Après une bonne nuit de sommeil dans mon lit habituel, j'ai remis mon vélo dans sa configuration courte distance. Son nettoyage fut très rapide puisque j'avais toujours roulé sur des routes sèches.

Je suis bien sûr un peu déçu de ne pas avoir homologué mon cinquième PBP surtout qu'il aurait été le premier en tant que licencié au club MSD. Et c'est surtout grâce à ce club que j'ai fait ceux de 2007, 2011, 2015 et 2019.



Si d'ici quatre ans mon estomac rajeunit, peut-être que je tenterai ma chance pour en valider un cinquième....

Plus sérieusement, il est quasiment certain que je participerai à PBP 2027 en tant que bénévole.

Merci beaucoup à ceux de 2023.

Pour conclure ce compte-rendu, quelques remarques et photos diverses :



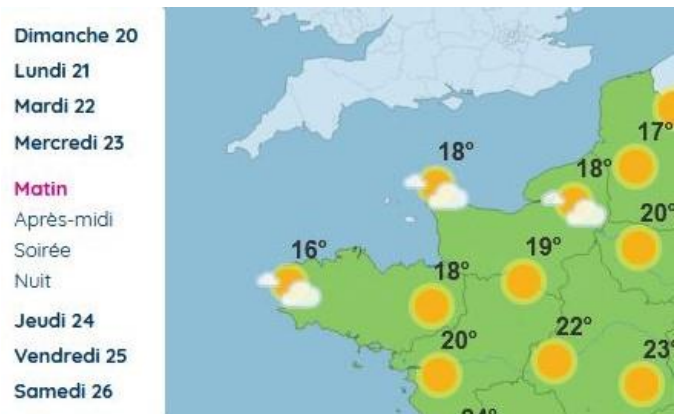
Avant mon départ à 20h45 le dimanche 20 août, après le contrôle de l'éclairage de mon vélo j'ai bien sûr choisi le couloir tenu par Gilles, Michelle et Roland du club MSD pour mettre le tampon de Rambouillet sur mon carnet de route. J'ai aussi autorisé mon vélo à faire son dernier pipi avant de s'élancer vers Brest. Il ne savait pas encore qu'il serait obligé de faire demi-tour à Loudéac.



Jusqu'à mercredi soir les prévisions météo étaient plutôt sympathique. Mais ça l'était beaucoup moins pour la quatrième nuit et pour le jeudi. C'est pour cela que je n'ai pas retiré les garde-boues.

Mon abandon m'aura permis de rentrer avant la dégradation de la météo subie par ceux qui ont terminé leur PBP le jeudi.



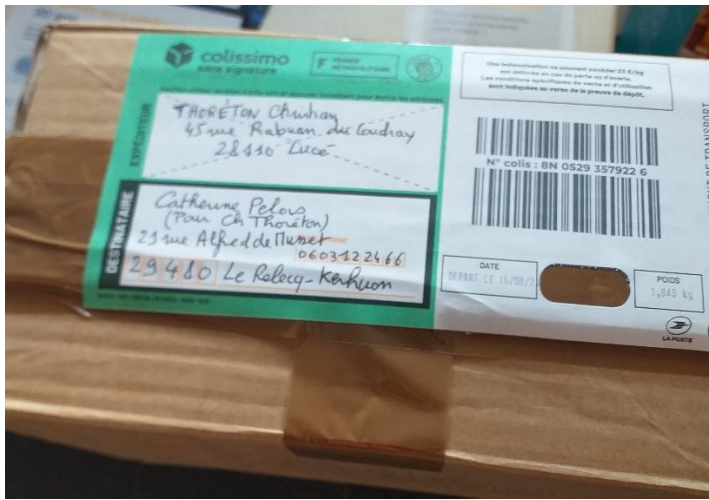


Et comme je disposais de chaussettes étanches je suis parti en sandales avec des cales SPD.



J'ai pu constater au départ et sur la route que nous étions très peu nombreux à avoir fait ce choix tout à fait adapté aux températures annoncées. Mais comme les fins de nuit se sont révélées beaucoup plus fraîches que prévues, mes chaussettes étanches et mes jambières m'ont été bien utiles.





Puisque je ne suis pas allé dans la chambre réservée à Brest, la propriétaire a eu la gentillesse de me renvoyer le colis expédié en même temps que celui pour Fougères.

Contenu de ce colis : 1 dose de Weetabix, 25cl de lait, 1 brique de jus d'oranges, 1 petite boîte de conserve de rillettes de canard, 1 tube de crème de marrons, le reste d'un pot de miel, 1 pomme, 1 kiwi, 1 barre de pâte d'amandes, 6 crêpes de Landerneau, 1 sachet de riz à réchauffer au micro-ondes, 4 paquets de mouchoirs et 4 sacs de congélation d'un litre pour pouvoir y mettre des crêpes aux rillettes ou au marrons ou au miel pour mon retour de Brest à Fougères.

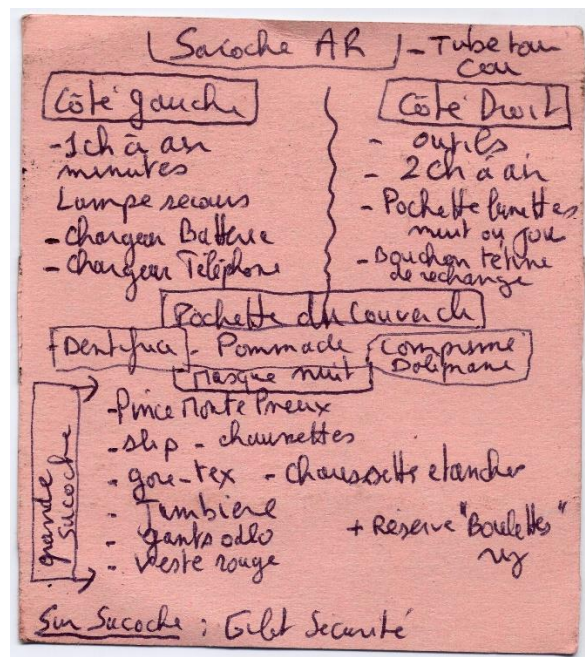
Le colis pour Fougères avait presque le même contenu en double avec un boîte de pâté et une de sardines à la place de la boîte de rillettes. Avec le plat de poulet au riz au lieu du sachet de riz. Mais aucun paquet de mouchoirs. Poids du colis de Fougères : 3,5 kg. Poids de celui de Brest : 1,9 kg.

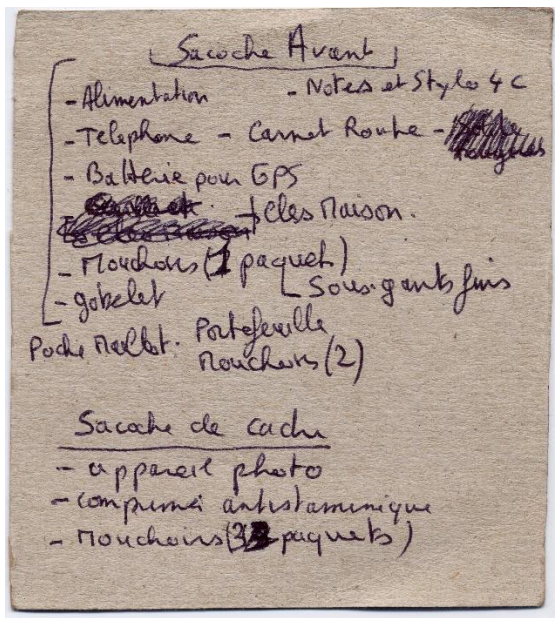
À propos de poids, je pesais 65,3 kg avant de partir et 60,7 à kg à mon retour.

En plus de ces deux colis qui m'attendaient à Fougères (à l'aller et au retour) et à Brest, je suis parti avec ma sacoche Carradry à l'arrière, ma sacoche Vaude à l'avant toutes deux bien remplies et une petite sacoche de cadre. Au départ mon vélo pesait 20,5 kg.



La réserve de boulettes de riz était composée de trois sachets stockés dans une seconde mini-glacière avec un petit bloc freezer que j'ai pu reglaser dans le congélateur de la chambre à Fougères.





L'un de mes porte-bidons m'a permis d'emporter un pneu de rechange qui heureusement ne m'a pas servi. Mon deuxième porte bidon était porteur d'une bouteille d'un litre d'eau plate équipée d'un bouchon tétine, bouteille que je prenais soin de remplir à chaque arrêt aux contrôles.

Le gobelet emporté dans ma sacoche avant m'a permis (*surtout le mercredi après-midi*) de profiter des points de ravitaillement organisés par les habitants tout au long du parcours.

Je me suis équipé d'un GPS vélo en 2018, sans l'utiliser lors de mon PBP 2019 puisque le fléchage permettait de s'en passer. Pour 2023 je l'ai installé sur mon guidon en le branchant en permanence à une batterie externe que j'ai rechargé dans ma chambre à Fougères. Ce GPS m'a permis d'enregistrer les cinq étapes pour l'aller de Rambouillet à Loudéac et les six étapes pour le retour. Il m'a suffi de compiler les cinq vidéos Relive de l'aller et les six vidéos du retour pour obtenir les deux vidéos suivantes :

Vidéo Relive de l'aller : <https://youtu.be/nJtcGohq66Y>

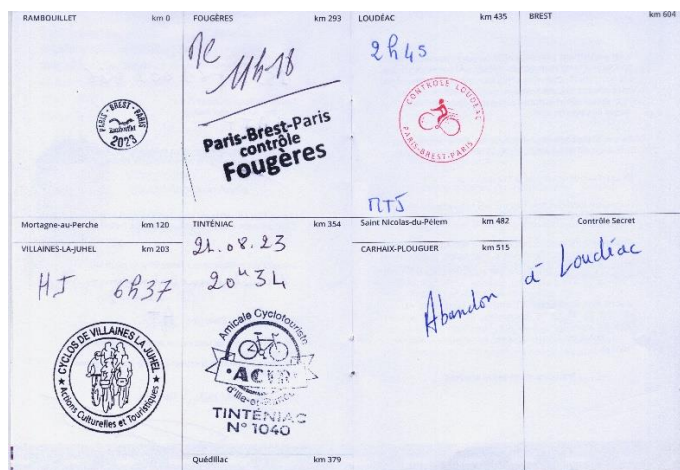
Vidéo Relive du retour : <https://youtu.be/1Bw7vmR3Duc>

Avoir utilisé mon GPS Garmin Edge Explore m'a aussi évité un inconvénient nouveau sur PBP 2023 : les flèches étaient moins fluorescentes que celles des éditions précédentes et cela a gêné certains cyclos. En tout cas un cyclo avec lequel j'ai fait quelques kilomètres avant et après Alençon au retour était assez fâché car il avait du mal à voir certaines flèches la nuit.

Comme je l'ai déjà dit, j'ai beaucoup apprécié (*surtout sur le retour car mon estomac avait compris que je ne le forcerai pas à aller à Brest*) l'ambiance PBP grâce à la présence de nombreux spectateurs aux contrôles mais aussi sur la route, de jour comme de nuit avec de multiples endroits où les randonneurs qui le désiraient pouvaient remplir leurs bidons, consommer une boisson fraîche ou chaude et parfois même profiter d'un dortoir. Mais j'ai aussi constaté le comportement regrettable de quelques rares cyclos comme ceux qui dans le dortoir de Loudéac ont utilisé l'alarme de leur téléphone pour se réveiller et comme d'autres plus nombreux qui se débarrassaient de leurs déchets sur la route !!

Un dernier commentaire : Comme à chaque fois que je fais beaucoup de vélo sur plusieurs jours consécutifs, mes polypes nasaux diminuent beaucoup et je retrouve mon odorat. Malgré mon abandon, ce PBP m'aura permis d'avoir de nouveau cette satisfaction qui malheureusement ne dure que quelques jours. Mais le souvenir de cette aventure, grâce en particulier à ce compte-rendu ne s'effacera pas de sitôt.

Dernières photos :



Ch Thoréton (T012). Licencié FFvélo 606426 au club MSD Chartres Cyclo.