

Le Paris-Brest-Paris 2015 de Björn LENHARD

La première fois que j'ai entendu parler du PBP, c'était en 2011. Je débutais dans le vélo et j'ai voulu me mettre en forme pour participer à la "Fichkona" (Rando Marathon de 600km en Allemagne). Un de mes amis m'a ensuite parlé des BRM, et qui souhaitait que je les fasse avec lui. Donc, je suis allé à Bennewitz et j'ai fait un BRM 200km et un 400km. En 2011 le PBP m'apparaissait comme quelque chose de complètement fou. Pour moi, le 600k de Fichkona était déjà excitant et stimulant. Mais je ne pouvais pas m'imaginer faire 1200km de Paris à la côte atlantique aller-retour.

Comment quelqu'un pouvait passer tant d'heures sur le vélo? Quand est-ce qu'ils mangent et boivent ? Où et quand dormir ? Un grand nombre de questions ! Bien que je fusse fasciné dès le début, et parce que j'ai beaucoup entendu parler du PBP, que j'en suis devenu accro.

Comme le PBP a lieu tous les 4 ans, j'ai eu du temps pour me former. L'an dernier tout c'est bien passé pour moi, j'ai fait beaucoup de brevets (dont un brevet de 1000km, qui me permettait de pouvoir m'inscrire au PBP en priorité). Je voulais vraiment être dans le groupe A, à l'avant, pour gagner du temps dans les points de contrôle. Avec mes expériences du 1000Km et des 600km, je commençais à me faire un plan. Un plan très simple !

Je pensais que cela serait possible de rouler à une vitesse moyenne de 30 km/h, avec 15 minutes max. de pause aux contrôles et ne pas dormir du tout. Ce qui ferait au total un temps de 44h15 min. Plus rapide serait génial, mais au moins terminer en moins de 48 h.

Bien sûr, je pensais aux choses que je devais prendre avec moi. Il y a 11 000 m de dénivelé – et je ne devrais pas porter des choses en trop, qui pourrait me retarder dans mon trajet.

Les prévisions météo étaient incroyables, pas de pluie, 10 à 23 ° C, une brise soufflant du nord-est. Que pouvais-je demander de plus?

Je décidai de ne pas prendre la veste imperméable avec moi et pas de changer de vêtements. En fait, j'ai juste pris ma veste coupe-vent, qu'au final je n'ai pas utilisé ! Mais j'avais le gilet de sécurité obligatoire pour la nuit, dans une poche arrière du maillot. Finalement j'avais pas mal de place dans ma sacoche avant au guidon (pour la nourriture), ainsi que dans mes poches.

Dans ma sacoche avant j'avais donc au départ : une pompe à air, la Chamois crème, mon téléphone portable, ma carte bancaire et un peu d'argent, plus de la poudre isotonique pour mes bidons, des noix de cajou salées et une baguette avec du Nutella ! Je plaçais deux batteries pour la lumière et mon Garmin sur la potence.

Juste avant le départ, à 16 heures, je décidais de mettre mon gilet de sécurité, pour ne pas perdre de temps car il ferait vite sombre, ainsi que mes genouillères. Bizarrement dans le groupe A, je crois que j'étais le seul à faire ainsi. Ce qui me libérait de la place pour prendre une bouteille d'eau supplémentaire. Il ne faisait pas trop chaud, donc je pensais pouvoir tenir avec mes 3 bidons jusqu'à de Villaines-la-Juhel (220km), sans m'arrêter au point restauration de Mortagne (140km).

Je suis arrivé au vélodrome, 30 minutes avant le départ et je me suis retrouvé à l'arrière du groupe A (env. 250 personnes). Je n'étais pas satisfait d'être ainsi à l'arrière, mais c'était ainsi. Inutile aussi de se rajouter de l'excitation pour trouver une meilleure position. Donc, j'ai pris le temps d'aller aux toilettes et regonfler mes pneus. A 15h50 (10 min avant le départ) on nous dirigeait vers le point de départ officiel. Je laissais mes amis Martin et Olaf pour me fauiler vers les premiers. Après un bref discours des officiels, nous sommes parti à 16h01. Je pensais que le départ se déroulerait comme sur mes brevets qualificatifs avec un démarrage en douceur, sans pression, sans se battre pour les meilleures positions.

Mais pas du tout ! J'avais l'impression d'être dans une course ! Querelles et batailles pour les meilleures places à l'abri à l'avant – ce n'est pas ce que je voulais. Les 20 premiers km est assez stressante derrière la voiture de tête. Je voulais juste éviter de tomber (il y avait beaucoup d'îlots de circulation). Le peloton est devenu plus détendu quand nous avons quitté Paris et la banlieue. Mais nous roulions trop vite je pensais. Rien à voir avec

ce que je vis habituellement sur le vélo avec mes amis. Je devais être très prudent. Je décidai (contre mes plans) de monter à l'avant du peloton. Il n'a pas fallu beaucoup de temps pour que je sois en tête du peloton, mais je me sentais ainsi plus en sécurité. Par moment la vitesse augmentait sans raison et mon rythme cardiaque est allé bien trop souvent au-delà des 180 bpm. Mais mes jambes étaient encore fraîches et je me sentais assez bien.

Juste avant que nous arrivions à Mortagne (vers le kilomètre 120) j'ai vu certains cyclistes du groupe B nous rejoindre (ils étaient parti 15min plus tard). Wow, nous avons déjà une vitesse moyenne de 35 km/h... comment ces gars nous ont-ils déjà rattrapé ??

Je me disais que ça allait devenir amusant. Parmi eux il y avait Marko Baloh - il a terminé cinq fois la Race Across America (RAAM). Mon ami Robert m'a dit : "Essaye de tenir dans sa roue ». Mais comment le retrouver dans cet énorme peloton ? Nous arrivions au point ravitaillement à Mortagne. Là, les gens sont devenus fous, parce que tout le monde voulait obtenir la meilleure position pour obtenir rapidement de la nourriture ou des boissons. Je me faisais doubler de toute part, et je retrouvais mon ami Martin. Heureux de le revoir, je m'inquiétais de savoir s'il avait pris du retard ou pas. Lui aussi avait un troisième bidon, donc nous avons sauté ce point de restauration. Mais le peloton nous rejoignait rapidement. Je restais à l'avant, dans le vent. Facile pour moi, mes jambes étaient encore bonnes. Moi et Mickael, un Français, qui faisait son premier PBP comme moi, faisons le travail à l'avant. Son anglais et allemand était assez bon, donc nous pouvions parler un peu. A l'approche du 1^{er} contrôle, je n'avais plus d'eau... heureusement que Martin en avait encore et il me donna son troisième bidon - qui m'a beaucoup aidé. A l'arrivée du premier point de contrôle après 220km à Villaines-la-Juhel, je fus choqué par le fait que pratiquement tout le monde semblait avoir sa propre équipe d'assistance. Lorsque les cyclistes ont atteint le point de contrôle, leurs compagnons d'assistance leur arrachés les vélos des mains. Ensuite, ils ont sprinté dans leurs chaussures de vélo au point de contrôle pour obtenir le tampon. Pendant ce temps, d'autres compagnons leurs remplissaient les poches de maillots de nourriture. Quand ils sont sortis, les vélos étaient prêts à repartir, bien sûr, avec des bidons pleins. Sauf mon vélo !... car je n'avais aucune assistance. Par chance j'avais pris mes bidons avec moi, et j'ai pu les remplir à un point d'eau extérieur, sur le chemin qui menait au pointage. Mais au moment de repartir, il ne restait plus que mon vélo... et j'étais le seul cycliste dans la rue. Je repartis, sans voir de cyclistes devant moi. Je décidais de rouler 1 Km/h plus vite que prévu. Il y avait beaucoup de signalisations indiquant le parcours, ma lumière était allumée plein pot... et je n'avais pas d'inquiétude. Je continuais de me dire que je pouvais le faire à mon propre rythme. Assez vite j'ai rattrapé des cyclistes qui n'avaient pu suivre le gros du paquet... puis d'autres... j'avais l'impression de jouer le bus balai derrière le peloton. Après 15km, je pouvais voir les lumières rouges du peloton. Me revoilà motiver pour les rattraper !

Une fois rejoins, j'ai récupéré à l'arrière du peloton, mais assez vite je m'ennuyais parce que le rythme était trop lent. Je retrouve le français Mickael et lui raconte « mes déboires » au point de contrôle. Il me dit que le peloton avait décidé de faire une pause plus longue de 5 min à Fougères. Très heureux de l'apprendre, j'aurais peut-être la chance de pouvoir repartir avec eux cette fois. A Fougères, encore une fois, ils ont couru sur leurs «talons hauts» pour obtenir le tampon suivant. Même procédure que la dernière fois. Aucun prenaient de nourriture consistante, pas de sandwiches, juste des gels – mais moi je voulais de la nourriture. Au point de restauration j'ai acheté quatre croissants - les gens là-bas étaient très surpris - je suis beaucoup trop rapide pour un gars sans aucune assistance. Je mis les croissants dans mon maillot, remplis mes bidons et quittais rapidement le point de contrôle. Et à nouveau, je me retrouvais seul. Je me suis dit « si je suis revenu une fois, je peux le refaire une autre fois ! ». Mais cette fois j'étais plus en colère et je ne voulais pas rejouer le bus balai. Je me précipitais à travers la nuit. Je passais 5 cyclistes, qui n'avaient aucune chance de pouvoir me suivre. Bon amusement pour moi ! Quand je suis arrivé à nouveau sur le peloton, j'ai profité des roues jusqu'à l'escale de Tinténiac (km 363).

J'étais plus détendu cette fois. Je faisais maintenant abstraction de cette stupidité à se précipiter jusqu'au pointage. Je savais que je ne pouvais pas être plus rapide qu'eux, et cela sera certainement ainsi jusqu'au bout.

Je valide mon carnet de route et j'achète un peu de nourriture. Encore une fois, les gens sont surpris de me voir me ravitailler tout seul et d'être encore avec les premiers, et l'on commençait à me prêter plus d'attention... j'entendais «c'est le gars sans assistance !». En récupérant mon vélo, le gros de la troupe était déjà reparti - un gars qui assistait un coureur Belge, m'a demandé d'attendre son cycliste pour rouler ensemble. Désolé, mais je n'ai pas besoin de quelqu'un qui veut juste que je fasse le sale boulot et prendre ma roue. Les gens ont applaudi quand je suis parti pour chasser à nouveau le peloton. Encore une fois je suis assez vite revenu sur eux. Mes jambes faisaient bien ce qu'elles avaient à faire... alors pourquoi ne pas accélérer le rythme, me dis-je ? A Quedillac, après 389km il y avait contrôle secret. Nous sommes allés à l'intérieur pour obtenir le tampon et cette fois je suis reparti avec eux, car j'avais encore de l'eau et du ravitaillement. Sans forcer j'étais toujours aux avant-postes, mais dès que je m'écartais pour me détendre un peu, le rythme devenait trop lent. Je ne voulais pas jouer le «leadership » et il restait encore beaucoup de Kms pour que je tente de m'échapper, donc je décidais de rester avec le peloton. Il y eu des tentatives avec quelques fuyards avant Loudéac, mais nous les avons toujours rattrapés. 10 km avant Loudeac il y eu un dernier emballement - 2 cyclistes sont partis devant nous. Le peloton n'a pas réagi. Le groupe Belge se regardait et hésitait à partir en chasse. Finalement c'est moi qui suis parti à leur poursuite - j'avais tellement d'énergie que personnes ne put prendre ma roue. J'ai fait quelques kilomètres ainsi sans pouvoir rattraper les fuyards, jusqu'à ce que Marko Baloh et deux autres me rejoignaient. Belle surprise, mais pourquoi avoir mis tant de temps pour me rejoindre ? Nous (4 gars) revenions sur eux. Mon rythme cardiaque augmentait. C'était la course. Nous avons finalement rejoins les 2 fuyards à l'entrée de Loudeac. Le peloton suivi à 1 ou 2 minutes plus tard. Peut-être de vains efforts, mais c'était tellement amusant!

A Loudeac même procédure ! Tout le monde était prêt et reparti, sauf moi. Encore une fois je devais me remettre en chasse. Mais cette fois je rattrapais vite le peloton - car juste quelques Kms après Loudéac, le peloton s'est arrêté pour une pause pipi. Moi qui avais hâte de les rejoindre, je devais maintenant les attendre. Je pensais à les quitter et ne pas ralentir... car jusque-là, personnes ne m'attendaient à moi. Pourquoi devrais-je attendre ? Mais je l'ai fait. Par respect... et sachant que nous attaquions la partie le plus difficile avec beaucoup de montée... Malgré les difficultés du parcours, j'étais souvent devant... mais tout aller bien et j'étais heureux. Nous sommes arrivés à Carhaix (km 526). A ce contrôle, j'ai eu juste besoin de tamponner ma carte de route et de remplir mes bidons, j'avais encore de la nourriture. Pour mes compagnons de routes la pause fut un peu plus longue et j'ai pu cette fois repartir avec eux. Très agréable de ne pas chasser derrière ! Je commençais à percevoir la douleur des autres. Notre rythme rapide n'a pas été facile pour tout le monde. Nous étions encore un groupe de 20-30 cyclistes, ou j'étais souvent devant.

Les gens qui me connaissent, pourraient se demander comment j'ai pu gérer ces changements de vitesses et ces interruptions... moi qui aime rouler à mon rythme régulier. Je m'adaptais facilement à vrai dire.

Nous avons traversé plusieurs villages, avec des rues assez raides et étroites par moment, sans feux de circulation mais avec des stops à respecter et aussi des passages à niveaux. Toujours devant, et après ces passages, je me suis retourné et il n'y avait plus personnes ! Que s'est-il passé ? Ont-ils eu un accident ? Je n'allais pas encore les attendre ; je décidais alors de garder le même rythme. N'étaient-ils plus capable de me suivre ? Cela m'étonnait un peu ! Je parti donc seul en direction de Brest. Je pouvais profiter du beau paysage. Puis faire la longue montée de la seule véritable «colline» (300m d'altitude). Je me retournais, et toujours personne en vue. La voiture de tête était à l'avant et je l'ai suivi. A Brest des journalistes d'une station de télévision m'attendaient, et m'ont filmé jusqu'à ce que j'aie pointer. Un grand nombre de spectateur et de bénévoles m'encourageaient et me reconfortaient. Et j'étais plutôt fier d'être le premier à Brest ! Et peu importe comment le chemin du retour se passerait...

Je comptais arriver à Brest à 13h45. En fait j'y suis arrivé à 11h34. Plus de 2 heures en avance avec une vitesse moyenne de 32 km/h.

Je ne pouvais pas manquer de finir en 44h - ce que j'avais initialement prévu. Au contrôle de Brest même

topo !... des gens très étonnés de me voir sans assistance. Le point de restauration était assez loin, donc j'ai couru un peu. A partir de maintenant, l'horloge tournait contre moi. Mais que devais-je faire ? Je devais prendre de la nourriture. J'ai pris quelques croissants, des bananes et un coca que j'ai mis dans ma sacoche du vélo. La TV m'a filmé et les gens autour étaient stupéfaits. Quand je partais, le peloton arrivait contrôle. Ce sera la dernière fois que je les voyais. J'en reverrais certains seulement à Paris.

Je repartais sur une route différente de l'aller. Mais après quelques minutes, je retrouvais le parcours commun et je savais que j'allais croiser pratiquement 6000 cyclistes. Je n'en aurais jamais croisé autant ! Il y avait beaucoup de différents types de vélos : 20" vélos pliants, 26" VTT, Randonneurs, vélos de route, tandems, vélos couchés, cigares (vélos couchés à trois roues entièrement carénés) et des vélos qui étaient plus comme un stepper sur deux roues. Des nouveaux aux anciens, y compris les vêtements. Presque tout le monde me saluer, ou mis leurs pouces vers le haut. Ce fut une bonne motivation. Bien sûr, je disais bonjour aussi souvent que je le pouvais. Mais pour être honnête, à un certain moment, c'était assez ennuyeux... vous vous imaginez, il y avait 6000 personnes à dire « Salut » !! Du coup j'étais presque heureux de retrouver l'obscurité, cela ne m'obligerait pas à dire « Bonjour » à tout le monde. Peu de temps après avoir retrouvé le parcours commun, je croisais mon ami Martin avec un groupe. Nous avons tous deux essayé de crier quelques mots, mais nous ne pouvions pas comprendre une seule chose. Mais je suis heureux de le voir dans les temps. S'il pouvait suivre ainsi, il serait en mesure de terminer en -50 h. Puis je croise Olaf. "T'es le premier ?". Je lui criais un «yeeeees» de dos. Maintenant, le temps se précipitait. La voiture de tête toujours devant, avec de temps en temps des motos qui me demandaient si tout était ok. L'un d'eux prenait même les écarts entre moi et le peloton. Pendant toute la journée j'ai eu entre 18 à 22 min d'avance. Maintenant, les points de contrôle étaient beaucoup plus encombrés. Un grand nombre de cyclistes, qui étaient encore sur le chemin de Brest... certains étaient simplement assis, d'autres dormaient par terre, et la plupart mangeaient ou faisaient une pause. C'est dans ces moment-là que je voyais les vrais randonneurs. J'avais de la chance car les bénévoles me conduisaient au pointage et à la restauration en m'évitant la file d'attente. Je souhaite les remercier et j'espère ne pas avoir été trop rude... surtout de la part d'un cycliste allemand, envers les autres cyclistes compréhensifs. Si j'ai choqué des randonneurs par mon comportement, je voudrais m'en excuser !

Maintenant, beaucoup de gens m'aident à remplir mes bidons, ou tout simplement pris soins de mon vélo. Je suis au milieu d'une foule... les gens souhaitent me poser des questions, ou me prendre en photos... J'aurais aimé rester plus longtemps, mais l'horloge tournait toujours. Je voyais que je perdais un peu plus de temps qu'à l'aller. Les 400 derniers Kms furent assez épuisant, de plus j'ai eu un vent de face de Nord-Est. Pas très fort, mais assez pour me ralentir.

La fin se précipitait ... et j'ai vécu des grands moments aux points de contrôle. Beaucoup de gens étaient debout, sur les marches, sur les murs pour m'encourager. Les villages étaient décorés avec toutes sortes de vélos, grands et petits. J'ai pu voir que les Français ont une relation totalement différente du vélo / de leurs vélos. Nous avons pris beaucoup de petites routes, et je n'ai jamais croisé de conducteurs impolis, et par endroit ils devaient avoir beaucoup de patience pour nous doubler. Plus la journée avancée, plus il me semblait que les cyclistes venant en sens inverse, étaient de plus en plus lent. Je pouvais voir l'épuisement sur leur visage et leur posture décaler sur leurs machines. Je croisais des cyclistes, qui avaient commencé une heure après moi (plaque E)- et qui étaient encore en direction de Brest. J'ai essayé de calculer quand ils finiraient. Certainement le double de temps que moi ! Tout ce que je peux dire c'est «Bravo à eux»!

Je suis arrivé au point de contrôle à Fougères dans la nuit. Il y avait de moins en moins de cyclistes venant en sens inverse, ça devenait plus calme. Mais les gens s'intéressaient de plus en plus à moi, comme si ma réputation me précédait.

Ce fut le seul contrôle où je m'achetais un sandwich. J'y repense, pourquoi avoir attendu tant de temps pour m'en offrir un. Mais je ne pouvais plus manger que des croissants et des bananes... ils commençaient à me sortir par les yeux ! Et il me restait encore quelques gels, un biscuit sec et la moitié d'un coca.

Pas de problèmes à rester éveillé pour une autre nuit. Je n'ai jamais connu de micro sommeil ou d'inattention. Pas besoin de boire du Red Bull comme je l'avais fait sur le brevet de 1000km – et tout simplement parce qu'il n'y avait pas de Red Bull ! Juste mes gels, avec un petit coup de caféine. Malgré je restais très prudent, pour rouler à nouveau toute une nuit, en roulant au milieu de la route par peur de tomber dans le fossé. Mais je suppose qu'il y avait beaucoup trop d'adrénaline dans mon corps, pour ressentir vraiment ma fatigue. Il n'y avait plus les motos, juste la voiture en face de moi, et je n'avais aucune information concernant mon avance. Je me suis retourné, plus d'une fois, pour vérifier si je pouvais voir des lumières à ma poursuite. Mais il n'y avait personne.

Le jour se leva, plus que quelques kilomètres avant d'arriver à Dreux - le dernier point de contrôle. Il faisait assez froid (environ 8 ° C) et ce fut le seul moment où j'ai pensé mettre ma veste coupe-vent. Mais je voulais gagner du temps, donc je ne les pas mise. J'ai essayé d'ignorer le froid et de penser à atteindre le Vélodrome et d'être le premier. J'y ai pensé aussi avant, mais je ne pouvais pas imaginer le réussir.

Encore une fois je me suis retourné, soucieux qu'il pourrait y avoir quelqu'un derrière moi. Et je vis des cyclistes ! Hallucinations ! Jamais connu une telle chose auparavant. J'ai bien cru voir 2 lumières blanches de cyclistes... puis 10 secondes plus tard, il n'y avait plus qu'un cycliste avec une lumière verte. Je m'arrête faire pipi...je regarde bien la route derrière moi ou il n'y avait aucun cycliste. C'était en fait des panneaux de signalisation !! Je me suis calmé, mais j'aurais d'autres petites périodes d'hallucination jusqu'à la ligne d'arrivée.

Je pointais enfin à Dreux et m'acheta deux croissants, même si je ne pouvais plus les sentir. Les gens m'encourageaient, et normalement le point de contrôle aurait ouvert deux heures plus tard! Retour sur le vélo, il y avait seulement 64km à effectuer. Une partie assez plate, en passant dans la banlieue de Paris. La voiture était toujours devant moi et m'a aidé à passer. Mon énergie était de retour, il faisait chaud et j'appréciai la route. Encore et encore, beaucoup de gens, qui ne pouvaient pas en croire leurs yeux.

Alors je pensais à ce qui pourrait aller mal. "Espérons que je ne crève pas, et que j'essaye de garder le même rythme." Et finalement, je vois le panneau « Arrivée 10km ». Je passai les derniers feux de circulation et les carrefours giratoires, et on terminait par un parc sportif.

Et puis : il est là, le Vélodrome! La ligne d'arrivée en face était assez petite. Mais une énorme quantité de personnes, TV, photographes. Tout le monde m'acclamait. Je me suis arrêté et la première chose que je fis : prendre mes chaussures. Quelques gens me félicitaient et certains ont pris des photos. Maintenant, je devais aller dans le Vélodrome pour obtenir le dernier coup de tampon. Je me suis senti un peu seul à l'intérieur par rapport aux jours avant. Juste quelques bénévoles qui étaient heureux de me voir. Je me suis assis à ne rien faire, juste manger. Première fois en 42h et 26 minutes! Maintenant, j'ai le temps, pas besoin de se précipiter. Ce fut un sentiment incroyable. Un homme du Royaume-Uni s'est assis à côté de moi. Nous avons parlé pendant un petit moment, alors que je mangeais des pâtes avec du poulet. Délicieux comme l'enfer. Quand j'ai fini de manger, mes poursuivants sont arrivés. Je leur ai parlé. Reprenant des photos, serrant des mains, des gens qui étaient simplement plein d'admiration. Ils me demandaient comment je pouvais le faire sans assistance... et il y avait comme une sorte de soutien caché.

Je me dirigeai vers le site de camping avec des brûlures aux mains, aux pieds et aux fesses. J'avais que 12km à effectuer pour retrouver mes affaires, mais il m'a fallu environ 45 min. Mon plan était d'avoir une douche, quelque chose à manger, puis de vérifier mon téléphone mobile pour les messages. Mais après 56 h sans sommeil, mon corps avait besoin de repos. Je me suis retrouvé dans mon sac de couchage - heureux, mais je me suis très vite endormi.

Paris-Brest-Paris, quel événement incroyable ! Très bien organisé, aucune négligence. Si vous preniez la mauvaise entrée, il y avait des gens qui vous guidaient. La route était très bien fléchée. Merci beaucoup aux bénévoles!!!

Pour répondre à la question au sujet de mes projets à venir et ce que je veux faire ensuite : Oui, je dois avouer que j'ai quelque chose à l'esprit. Un événement, qui est beaucoup plus long que PBP et cela a toujours été un rêve pour moi. Maintenant, je pense que je pourrais le faire. Juste besoin de réfléchir sur les fonds : Je voudrais participer à la Race Across America (RAAM) dans 3-5 ans. 4800k à travers les Etats-Unis d'Ouest en Est. Pour me préparer, je voudrais faire des événements similaires en Europe jusqu'à 3000k.