



# Cyclo Club de Croissy-sur-Seine

## Objectif Paris-Brest-Paris 2019

# PRÉAMBULE

**Woody ALLEN a dit :**

« L'éternité c'est long,... surtout vers la fin »

**Patrick SAMIER réplique:**

«Paris-Brest-Paris c'est long,... mais dès le début »

# UN PROCESSUS LONG

## Il faut franchir de nombreux obstacles :

- L'avoir dans la tête (AN-x)
- Se préparer aux longues distances (AN-x)
- Prendre formellement la décision de participer (AN-1)  
*(se sentir prêt dans la tête et les jambes)*
- Passer les brevets qualificatifs :  
BRM 200 – 300 – 400 – 600 km entre mars et juin (AN)
- Gérer au mieux la période entre juin et la mi-août
- Prendre le départ et arriver dans les meilleures conditions

# LE PARCOURS – LES ÉTAPES



## ALLER

Contrôles	Distance		Dénivelé	
	partielle	totale	partiel	total
78 - Saint-Quentin		0		0
61 - Mortagne-au-Perche	139	139	1 185	1 185
53 - Villaines-la-Juhel	80	219	848	2 033
35 - Fougères	89	307	768	2 801
35 - Tinténiac	54	362	471	3 272
22 - Loudéac	85	446	782	4 054
29 - Carhaix	78	525	752	4 806
29 - Brest	89	614	961	5 767

## RETOUR

Contrôles	Distance		Dénivelé	
	partielle	totale	partiel	total
29 - Carhaix	83	697	1 000	6 767
22 - Loudéac	83	780	824	7 591
35 - Tinténiac	85	865	735	8 326
35 - Fougères	54	919	414	8 740
53 - Villaines-la-Juhel	89	1 008	1 015	9 755
61 - Mortagne-au-Perche	81	1 089	849	10 604
28 - Dreux	77	1 167	617	11 221
78 - Saint-Quentin	63	1 230	479	11 700

# SE FIXER UN OBJECTIF

**Il faut être parfaitement conscient de ses capacités et définir son objectif en conséquence :**

- Soit viser une performance  
*version cyclo sportive*
- Soit se fixer un temps maximum raisonnable  
*version cyclotouriste*
- Soit viser le temps maximum autorisé  
*version randonneur*

# DÉFINIR SA STRATÉGIE

En fonction de l'objectif choisi, il faut mettre en place une stratégie :

- Choix du temps maximum : 80 – 84 – 90 heures max  
*ce choix détermine l'heure de départ*
- Type d'assistance : cycloportive, standard, autonomie  
*ce choix détermine le ravitaillement et le type de repos*

# SE PRÉPARER AU NIVEAU PHYSIQUE

- Les années qui précèdent : **tester son endurance** et son aptitude aux « grandes distances » (200 km ou plus, stages, etc.)
- L'année précédente : participer au moins à un BRM 300 km et à un 600 km (BRM ou Bordeaux-Paris p. ex.) pour **tester sa résistance au sommeil**
- L'année de PBP : **réussir les 4 BRM qualificatifs obligatoires** entre mars et juin de 200 – 300 – 400 – 600 km
- L'année de PBP : **programmer un entraînement personnel spécifique** entre juin et le départ de l'épreuve (mi-août)
- Le jour « J » : **arriver bien reposé**, bien entraîné et surtout pas surentraîné

# ÉQUIPER LE VÉLO

- Éclairage fixe (AV et AR) obligatoire (*en général 3 nuits à rouler*)
- Éclairage rouge clignotant AR interdit
- Les éclairages AV à LED sont devenus extrêmement puissants et efficaces mais consommateurs d'énergie
- Deux solutions pour l'alimentation : piles/batterie ou roue dynamo
- Penser à la recharge des GPS et des smartphones
- La selle est un élément vital
- Les pneus doivent être neufs, solides et confortables (passer en 25 ou 28)
- La guidoline doit être rembourrée

# ÉQUIPER LE CYCLO

- Il y a 3 points de contact permanents avec le vélo :  
les FESSES, les MAINS, les PIEDS  
**le choix du CUISSARD, des GANTS et des CHAUSSURES est donc primordial**
- On roule jour et nuit :  
il fait CHAUD, FROID, il y a de la PLUIE, du VENT, du BROUILLARD  
**il faut un équipement complet et penser vêtements de rechange**

**LE GILET DE SÉCURITÉ N'EST PAS UNE OPTION FACULTATIVE  
C'EST UNE OBLIGATION**

**LA COUVERTURE DE SURVIE EST INDISPENSABLE**

# RESPECTER LES RÈGLES D'OR

- Tous les équipements **doivent être choisis avec le plus grand soin**
- Tous les équipements **doivent être montés de façon à résister aux chocs et aux vibrations**
- Tous les équipements **doivent être testés et validés en vrai grandeur sur les brevets qualitatifs**

# CHOISIR LE TYPE D'ASSISTANCE

- **Sans assistance (en autonomie) :**  
pas de problème pour se ravitailler et dormir car tous les points de contrôle proposent le gîte et le couvert (payant)  
mais il faut transporter ses vêtements et son matériel
- **Avec assistance :**
  - prévoir deux assistants car c'est extrêmement fatigant  
(changement de contrôle toutes les 4 heures pendant 3 jours et 3 nuits)
  - savoir qu'une équipe d'assistance ne peut suivre qu'un seul participant

**Une relation particulière se crée entre le cyclo et ses assistants.  
Il y a une responsabilité réciproque entre les deux**

# GÉRER LE SOMMEIL

- **Il faut gérer 3 nuits consécutives**
- **Pas d'expérience préalable sauf une nuit sur le 600 km**
- **Connaître et respecter son cycle de sommeil (souvent de l'ordre de 1 h 30)**
- **Possible de ne dormir que 4 ou 5 heures sur 3 les nuits**
- **Avec une couverture de survie on dort n'importe où**
- **Faire des micro-siestes (20 mn)**

# TENIR COMPTE DES PATHOLOGIES

**Il faut anticiper les pathologies qui se révèlent au fur et à mesure de l'allongement du kilométrage des épreuves et touchent essentiellement :**

- Les fesses
- Les mains
- Les pieds
- Le cou
- La digestion
- ...

# POUR RÉSUMER

- L'avoir dans la tête
- Bien se connaître
- Obtenir l'adhésion et le soutien de ses proches
- Prévoir un budget (matériel, déplacements préparation, assistance,...)
- Ne rien improviser
- Savoir que tout se joue sur la durée des arrêts
- Savoir que PBP n'est qu'une succession de côtes : **12.000 m de dénivelé**

**C'EST UN PROBLÈME DE GESTION :  
ENTRAÎNEMENT, EFFORT, SOMMEIL, NOURRITURE, MATÉRIEL...**

**LA MOINDRE ERREUR PEUT ÊTRE FATALE**

# CONCLUSION

