

PARIS – BREST – PARIS 2023

Roger BRANCHE et Joël NICOLAS

Une formidable aventure racontée par Joël

Ceci est ma version personnelle de l'événement, avec mes mots, mon ressenti, mes émotions, ma fatigue, mes douleurs et surtout sans prétendre remplacer Roger dans le récit qu'il pourrait vouloir faire lui-même !

Pour la rédaction de ce récit, j'ai hésité entre le trop et le trop peu. Je voulais apporter suffisamment de détails et en même temps ne pas rendre la lecture trop « rasoir »

Pour moi-même il fallait quand même que je décrive cette aventure avec le plus d'éléments encore présents dans ma mémoire et essayer de respecter la chronologie pour profiter pendant longtemps de cette exceptionnelle épopée !

Pour ceux qui voudraient survoler le récit, les villes étapes sont en caractère gras avec les kilomètres et les heures d'arrivée.

Pour ceux qui ont la patience de me lire, n'étant pas un grand écrivain, j'espère que j'arriverai quand même à vous faire « vivre » cette merveilleuse aventure.

2022 :

Au mois de mars 2022 Roger décide de faire un brevet de 200 km à Gillonnay, dans l'idée de refaire un Paris-Brest-Paris, il avait déjà participé à l'épreuve en 2015 avec Jean-Paul BALFIN, cette randonnée cyclotouriste a lieu tous les quatre ans, ce sera donc pour 2023.

Roger me propose de l'accompagner sur ce 200 km, distance la plus longue que je n'ai jamais parcourue jusque là. Je me laisse convaincre par ce qui est déjà pour moi une aventure ! Tout se passe bien, je suis content d'avoir fait ces 202 km avec lui.

Deux mois plus tard, il y a un autre brevet à Gillonnay, mais cette fois on double la dose, 400 km avec un départ en fin d'après-midi, ce qui signifie rouler toute la nuit. Je me laisse à nouveau convaincre et nous faisons l'épreuve avec ce qui est le plus difficile à gérer pour moi, le sommeil. Après une très courte pause de cinq minutes où je m'endors sur les marches d'une église vers 1h du matin, nous arrivons au bout de la nuit, prenons un petit déjeuner au lever du jour et repartons tout frais pour boucler ces 413 km en 21h.

2023 :

A force d'entendre les récits de Roger sur son Paris-Brest-Paris 2015 et après avoir gouter la longue distance, je commence à me faire à l'idée de participer au PBP 2023. Mon compagnon de route, n'a pas eu à me pousser beaucoup pour me persuader de me lancer dans l'aventure !

Préparation :

C'est en mars 2023 qu'a véritablement commencé pour nous cette épreuve, car il faut effectuer nécessairement des brevets officiels de L'Audax Club Parisien pour pouvoir prétendre à l'inscription sur le PBP.

Ainsi, nous avons fait les brevets 200, 300, 400 et 600 km de mars à juin et quelques longues sorties de plus de 200 km en compagnie de plusieurs copains de l'ECM.

En mai, c'est lors d'un apéritif dinatoire chez Hélène et Roger que nous faisons notre préinscription, Hélène et Michèle nous assisteront avec le minibus du Sim en suivant un itinéraire spécial prévu par l'organisation,

elles ne pourront nous retrouver qu'aux points de contrôle. L'inscription définitive ne pourra se faire qu'en juin après avoir fait notre 4^{ème} brevet obligatoire.

Le 6 juin, nous recevons la validation de notre inscription.

Il n'y a plus qu'à !

Avant l'épreuve :

Le 19 août, nous partons tous les quatre pour Rambouillet. Suivant les consignes de l'organisation et à l'heure que nous avons choisie au moment de l'inscription, nous allons au retrait des plaques de cadre, des maillots et des gilets de sécurité remis à la bergerie du château de Rambouillet.

Il y a déjà une bonne ambiance festive et nous faisons quelques photos avec des concurrents venus de pays étrangers devant les très beaux bâtiments du village départ.

Le 20 août, nous nous baladons autour du Château avant d'aller manger sous le chapiteau restauration.

Une sieste de préparation dans un coin tranquille et à l'ombre est la bienvenue avant la bataille.

Vers 15h30 nous revenons dans le parc du château pour prendre place dans notre vague où a lieu le contrôle des vélos et du matériel obligatoire. Il y a une bonne ambiance et le cœur bat à cent à l'heure.

A 16h, le départ de la première vague est donné, nous entendons les acclamations du public vers le podium situé sur la ligne départ. Nous avançons à la suite de la deuxième puis de la troisième vague. Nous, nous sommes dans la quatrième comptant 270 cyclos avec un départ prévu à 16h45. L'animateur occupe gaiement le quart d'heure qu'il nous reste avant le grand saut !

L'épreuve :

Rambouillet dimanche 20 août à 16h46, le Top est donné pour nous, la pression retombe et laisse place à l'euphorie du départ, j'ai des frissons dans tout le corps. A la sortie de l'enceinte du château, nos épouses sont là pour nous lancer leurs premiers encouragements. Le peloton est assez compact pendant quelques kilomètres puis les groupes de niveau équivalent se forment. Nous assistons à deux chutes, c'est impressionnant et nous rappelle qu'il faut être vigilant. Nous avons vu celles-ci, mais il y en aura beaucoup d'autres.

Les kilomètres défilent, nous discutons ou plaisantons avec les concurrents présents à nos côtés. Une féminine lâchée par son groupe demande à rouler avec nous, elle est plus jeune que Roger et moi et roule bon train.

La nuit tombe quand nous arrivons à **Mortagne au Perche**, km 120, il est 21h25, la moyenne est bonne, je mange un petit casse croûte avant de repartir, Roger juste une barre. Anne-Claire, la féminine, repart avec nous et nous retrouvons un groupe d'un niveau qui nous convient, l'entente est bonne et chacun prend sa part de relais.

Environ 150 kilomètres de fait, une broutille, et je prends déjà mal au genou droit, ça part mal. Je me retrouve souvent en fin de peloton et je fais des efforts pour ne pas être distancé. Il faut que je tiens le coup, ce serait quand même dommage d'abandonner, surtout aussi tôt !

Lundi à 0h31, nous atteignons **Villaines La Juhel** km 203 où nous retrouvons notre Staff. Après un passage au contrôle pour faire tamponner notre carnet de route, nous les rejoignons sur le parking où est garé le minibus. Nos sièges et nos savates nous attendent, elles sont au Top nos épouses. Je m'empresse de chercher ce qu'il faut dans mon sac pour poser un strap sur mon genou douloureux. Après une collation bienvenue, Roger en pleine forme me signifie que d'après son planning préparé à l'avance, il est temps de repartir car la route est encore longue. La veste de l'ECM sous le gilet réfléchissant nous aide à affronter la fraîcheur de la nuit. Anne Claire a du trouver un autre groupe, nous ne la retrouverons plus. Nous saurons bien plus tard qu'elle a bouclé l'épreuve onze heures avant nous !

La moyenne est encore correcte, un cachet et quelques tours de pédale plus tard, mon genou est moins douloureux. Les jambes tournent bien, mais la fatigue commence à se faire sentir, les paupières sont lourdes. La distance est encore longue, j'essaie de m'encourager moi-même.

Nous arrivons au contrôle de **Fougères** situé dans un Lycée au km 293 à 5h35. Nous allons au restaurant scolaire pour prendre un petit déjeuner avec Hélène et Michèle avant de faire une petite pause banquette dans le véhicule. Après un temps bien trop court pour moi, Roger donne le top départ. Heureusement, mon articulation n'est plus douloureuse, en revanche le dos commence à me rappeler à l'ordre et je dois me mettre de temps en temps en danseuse pour me soulager.

Cette étape courte nous amène au km 354, il est 9h48, nous sommes à **Tinténiac** et sa magnifique église que nous remarquons au passage. Les bénévoles dans l'enceinte du collège qui nous accueille, sont comme partout très sympathiques et l'ambiance fait très fête de village, mais nous ne pouvons pas rester profiter très longtemps de la musique. Après un petit café pour tenir le coup, nous remontons en selle.

Quelques kilomètres plus loin, « Bébé 9 » est garé sur le côté, pour que ses occupantes prennent des photos avant de rejoindre le parcours officiel des véhicules d'assistance.

Il fait beau et la température est agréable, les routes sont en bon état, les applaudissements du public sont nombreux et stimulant.

Le parcours jusqu'à **Loudéac** km 435 se passe bien, nous y sommes à 14h28.

C'est encore un Lycée qui sert de point de rassemblement. Nous profitons encore une fois de la cantine pour nous restaurer. Une toute petite pause à l'ombre avant de reprendre la route tout juste 23h après notre départ de Rambouillet.

Il fait chaud, nous trouvons sur le parcours des points de ravitaillement liquide et solide gracieusement offerts par les habitants des villages traversés. Une famille entière composée de trois générations de la grand-mère aux enfants en passant par la mère, nous propose de quoi tenir le coup, malgré la gratuité, nous mettons une petite pièce dans l'escarcelle des enfants avant de repartir.

Les Gendarmes tournent en voiture sur le parcours, je les entends justement arriver derrière nous, faisant une annonce dans le haut parleur extérieur. Comme je ne comprends pas les paroles du gendarme, je pense qu'il sermonne un cycliste qui roule peut-être trop à gauche, il répète son message en passant à ma hauteur, se sont en fait des encouragements qu'il lance joyeusement.

Km 515, arrivée à **Carhaix-Plouguer** à 19h39, une nouvelle fois un Lycée, ici bien équipé, où nous allons pouvoir nous laver avant notre repas du soir. La distance de plusieurs centaines de mètres pour rejoindre les douches est éprouvante pour nos jambes déjà bien endolories.

Dans ces douches, nous sommes seuls Roger et moi, lorsque nous voyons arriver un participant qui n'est autre que Dominique BRIAND le président du club de Manissieux, il est déjà passé par Brest mais il abandonne sur la route du retour pour cause de chute. Le fait de voir ce grand champion aux multiples victoires abandonner, mine un peu le moral de Roger, surtout qu'il nous annonce que le retour depuis Brest est assez difficile.

Après nous être restauré, nous faisons un petit somme de 45 mn dans le minibus avant d'entamer cette deuxième nuit et espérer arriver au moins à la moitié du parcours.

Il a été décidé que les femmes n'iraient pas jusqu'à Brest et qu'elles passeraient la nuit dans un hôtel aux alentours de Carhaix en attendant notre retour prévu le lendemain matin. Elles ont aussi besoin de repos !

Nous les quittons pour reprendre la route, propres et chaudement couverts, il est 22h15.

Comme au cours de la première nuit, nous traversons des villages tous entièrement éteints et quelquefois, sans les voir, nous entendons des habitants applaudir sur notre passage. C'est une ambiance assez particulière qui fait chaud au cœur, tout comme cette unique lumière qui brille dans la nuit devant une maison au dessus d'une table chargée de victuailles et de boissons mises à notre disposition !

La route défile dans le halo de nos lampes, c'est un peu hypnotisant, presque surnaturel et surtout ne contribue pas à atténuer la fatigue. J'ai à nouveau mal au genou, je suis exténué, je suis presque inconscient et je dors véritablement sur le vélo. Plusieurs fois je me suis retrouvé au milieu voire à gauche de la route, il

faut absolument que je fasse un gros somme dès que possible. Je ne sais pas comment Roger fait pour tenir, je pense qu'il fatigue aussi, mais cela ne se voit pas.

Mardi à 3h51, nous arrivons à **Brest** km 604 dans une vieille cité scolaire avec restaurant, et dortoirs. Comme je suis plus fatigué qu'affamé, je propose à Roger d'aller manger pendant que j'irai dormir une heure, il est donc convenu que je le rejoigne au restaurant après mon roupillon. Le dortoir étant complet pour l'instant, on m'explique que je dois m'inscrire sur une liste d'attente pour pouvoir prétendre à une couchette. Finalement je trouve un fauteuil où m'installer, cela fera bien l'affaire et je gagnerai du temps de sommeil plutôt que de patienter dans la file longue de sept ou huit candidats à l'inscription.

Avant de dormir, j'envoie un message à mes enfants, je pense à eux, je sais qu'ils me soutiennent dans cette épreuve difficile et leurs réponses arrivées un peu plus tard me seront d'une aide précieuse.

J'arrive à dormir malgré le confort sommaire et l'odeur de transpiration de mes voisins. Après ce sommeil partiellement réparateur, je vais chercher Roger au restaurant, il est assis à une table la tête posé sur les bras et dort profondément. Je dois l'appeler deux fois pour arriver à le réveiller.

Nous sommes à mi-parcours, nous devons repartir dans l'autre sens en direction de Paris.

Nous commençons par une montée pas très pentue, mais assez éprouvante pour nos jambes reposées mais pas encore échauffées. En haut de cette montée, je me retourne dans un rond point pour voir où en est Roger, je suis en déséquilibre et je chute presque à l'arrêt. Par bonheur, pas de dégâts, ni au cycliste ni au vélo. Plus loin, nous traversons la Rade sans trop la voir car il fait encore nuit noire. Très vite, je reprends mal au genou, j'ai du mal à suivre Roger, je prends un cachet pour m'aider à surmonter cette vive douleur. Après les bienfaits du médicament et le lever du jour, les jambes tournent mieux et je reprends le moral.

C'est ainsi que nous nous retrouvons de nouveau à **Carhaix-Plouguer** km 697 à 10h52. Nous sommes heureux de retrouver nos femmes qui nous attendent sur la ligne d'arrivée. Un coup de tampon sur nos carnets de route et nous allons tous les quatre au restaurant pour recharger les batteries. Juste après le repas, nous nous remettons en selle, je n'ai plus mal au genou, je me sens bien. Après quelques kilomètres, Roger me propose de filer devant jusqu'au contrôle suivant afin d'avoir du temps pour faire une sieste dans le minibus. Après avoir hésité à laisser mon binôme, j'accepte l'intéressante proposition. J'ai des bonnes jambes à ce moment là, je double pas mal de monde dans les côtes et je profite de m'accrocher quand des avions me passent à bonne allure sur le plat. Je ne m'arrête pas pendant les 85 km de l'étape.

J'arrive à **Loudéac** km 782 à 15h18. Après avoir expliqué aux filles pourquoi je suis seul, je file me reposer dans le camion en espérant que Roger n'arrive pas trop vite. Il est sympa de pointer à 16h03 après avoir eu un saut de chaîne et fait une pause café, ce qui me permet de faire une bonne sieste. Merci Roger !

Un petit goûter et nous entamons une nouvelle étape, nous sommes aux deux tiers du parcours, ça fait 48h que nous sommes partis de Rambouillet, même si nous avons un peu de retard sur les prévisions, nous sommes encore bons pour arriver dans les temps. La fin d'après-midi est agréable même si la température est un peu élevée. Nous trouvons en chemin un camping car immatriculé en Allemagne, une maman avec ses deux enfants dont le mari participe à l'événement. Ils proposent gratuitement un assortiment impressionnant de victuailles et de boissons dont nous profitons bien volontiers. La maman parle très bien notre langue puisqu'elle est professeur de Français, nous promettons de leur envoyer une carte postale de chez nous.

Nous sommes au bout de cette étape qui nous ramène à **Tinténiac** km 867 à 21h25, les lampadaires commencent à s'allumer, nos assistantes sont encore une fois fidèles au poste. Nous repassons au même contrôle qu'à l'aller, il n'y a plus la « fête de village », mais l'ambiance est encore très joyeuse. Installés dans nos fauteuils de camping, claquettes aux pieds, nous mangeons le casse croûte servi par nos épouses, un peu de repos sur les sièges du minibus et nous voilà partis pour notre troisième nuit.

Malgré la puissance de nos lampes, la route est difficile à suivre. Associées à la fatigue, la couleur claire de l'asphalte et l'absence de marquage ne nous facilitent pas la tâche. Nous suivons la bordure herbeuse de la chaussée, ce qui trompe Roger quelques mètres devant moi et le fait partir sur une route qui descend sur la droite, mais qui le met hors parcours. J'ai beau crier, il est parti dans la pente qu'il a ensuite du remonter au prix d'efforts supplémentaires quand il s'est aperçu de son erreur.

Plus loin sur notre périple, nous voyons briller des lumières à la sortie d'un rond point, un grand barnum est installé, les bénévoles du comité des fêtes d'un village voisin proposent crêpes, boissons, café offerts par la commune. Nous profitons de cet endroit convivial qui me donne une nouvelle occasion de prendre un peu de repos après avoir dégusté une crêpe.

Le mercredi à 2h57 nous débarquons à **Fougères** km 928. Le contrôle a lieu dans ce qui semble être une salle de sport décorée de dizaines de drapeaux de nations participantes. Peu de bruit ici et partout des cyclistes dorment à même le sol. Malgré l'heure tardive, Roger envoie un message à Hélène et nos admirables épouses nous rejoignent très vite pour venir prendre un café avec nous. Je suis un vrai zombie, je convaincs Roger de faire comme nos compagnons de galère et de nous allongés nous aussi par terre afin de dormir un peu. C'est parti pour une demi-heure rallongée d'un petit quart d'heure.

Nous retrouvons nos vélos bien avant le lever du jour et c'est difficile de repartir, pour moi la pause était trop courte. Il fait encore sombre quand sur le bord de la route, un restaurateur propose des croissants sur la terrasse de son établissement. Un arrêt s'impose bien sur, mais pour le moment je suis plus tenté par une couchette que par les viennoiseries. Il fait un peu froid à l'extérieur et nous demandons au propriétaire des lieux si nous pouvons nous poser à l'intérieur, il nous invite alors à profiter des banquettes du restaurant, désert à cette heure matinale. Il fait jour quand nous nous réveillons, nous commandons un café et nous régalaons de deux croissants que le généreux commerçant ne veut pas nous faire payer. Nous laissons tout de même dix euros en remerciement de son hospitalité.

A 10h25, à **Villaines la Juhel** km 1018, la fête bat son plein, un petit orchestre fait l'animation musicale et la rue est noire de monde. C'est sous des applaudissements nourris que nous passons le tapis de détection des puces. Après la validation de nos carnets de route, nous retrouvons Hélène et Michèle qui nous indiquent où est garé le véhicule. Roger va récupérer nos vélos et se fait repérer par l'animateur vers l'arche d'arrivée qui annonce joyeusement au micro que Roger Branche numéro D145 fait le parcours avec deux bicyclettes ! Arrivés vers le minibus, nous nous installons dans nos fauteuils pour manger le bon casse croûte préparé par ces dames, avec une surprise pour le dessert, un beau et délicieux Paris-Brest .

C'est bien rassasié que nous enfourchons une nouvelle fois nos montures. Il nous reste 13h pour parcourir les 200 km restant.

La route est bonne, il y a toujours beaucoup de monde pour nous encourager, sur le bas côté, dans les villages, devant les maisons. Mais il fait très chaud, c'est usant, je suis de moins en moins lucide, je me retourne, je ne vois plus Roger, je m'arrête, mon compagnon n'arrive pas, je ne l'ai pourtant pas vu me doubler. Je fais demi tour sur 500 ou 600 m, toujours rien, je lui téléphone, il répond épuisé par la chaleur qu'il s'est arrêté à l'ombre dans l'herbe, je ne l'ai pas entendu m'appeler quand il s'est arrêté. Nous nous retrouvons et tombons quelques kilomètres plus loin sur un cimetière où nous pouvons faire le plein de nos bidons. Une personne nous indique qu'il y a tout près de là, des particuliers qui offrent ce qu'il faut pour nous désaltérer et nous restaurer. Nous nous y rendons en quelques coups de pédale. Roger qui ne parle pourtant jamais, ceux qui le connaissent le savent bien, se met à converser avec cette « famille d'accueil », j'en profite pour m'allonger dans une belle herbe verte et faire une sieste éclair.

L'arrivée dans la belle cité de **Mortagne au Perche** km 1099 se fait après une petite ascension bien casse-pattes il est 16h26, nos femmes nous attendent. C'est le dernier point de contrôle où nous les retrouvons, la prochaine fois si tout va bien se sera à l'arrivée à Rambouillet. La pause est brève, 45 mn tout au plus, le temps de manger une banane et nous voilà repartis pour les 120 km qu'il reste à faire en 7h30 maximum. C'est plus qu'il n'en faut quand nous partons frais et dispo du Casino de St Bonnet le matin d'un entraînement, mais là nous avons déjà pas mal de tours de manivelles dans les jambes depuis plus de 72h que nous avons quitté le château des Yvelines.

A mi-parcours de cette avant dernière étape, nous faisons halte à un point de ravitaillement, je bois un sirop, il a très mauvais goût. Je me dis que ça vient peut-être de moi et que mes papilles gustatives sont elles aussi fatiguées. Les bénévoles nous proposent une soupe que j'accepte volontiers, elle est très salée, je me dis que ça va me faire du bien. Roger partant aux toilettes, j'en profite pour fermer les yeux, bien installé sur mon

siège, vous le croirez ou pas, je m'endors instantanément. Mon jumeau n'a pas de pitié et me réveille pour reprendre illico notre parcours.

La route qui nous mène au bout de l'étape est interminable, avec une circulation assez intense à cette heure de la journée, une chaussée étroite et en ligne droite pendant des kilomètres.

Nous finissons quand même par entrer dans **Dreux**, le point de contrôle est au km 1177 nous y sommes à 21h14. Dépose des vélos, coup de tampon sur le livret, remplissage des bidons, quinze minutes après notre arrivée nous repartons. C'est le plus court arrêt à un contrôle depuis le départ.

La sortie de Dreux est un enfer, il est 21h30, la nuit tombe, nous empruntons des voies très fréquentées, les voitures nous serrent contre les trottoirs, il m'est difficile de vérifier si Roger est derrière moi, s'il s'est fait coincer par une voiture ou s'il est resté bloqué à un carrefour.

Enfin nous arrivons à prendre le large et nous retrouvons dans la campagne. Je ne me sens pas très bien, j'ai la nausée, je repense à la soupe et au sirop que j'ai bu en fin d'après-midi, je pense que l'eau n'était pas très potable et je dois m'arrêter pour essayer de me vider l'estomac.

A l'entame de cette quatrième nuit, les yeux sont fatigués, la nuit est toujours très noire, nous avons l'impression de rouler dans un tunnel, Roger me dit qu'il voit la route se déformer, moi j'ai l'impression de tourner en rond tellement tout se ressemble. Notre progression est de plus en plus lente, les kilomètres défilent doucement, c'est dur, quelqu'un a du serrer nos freins. Je pense un moment que mon GPS ne fonctionne plus tellement la distance restante diminue lentement !

On entend à un carrefour quelqu'un crier « plus que 15 km », moi je me dis « encore ! »

Les montées me semblent beaucoup plus longues que les descentes.

Après ces interminables kilomètres, nous franchissons enfin la grille du **château de Rambouillet**, un petit faux plat montant, un virage à gauche et au km 1219 à 23h49 nous franchissons la ligne d'arrivée 79h03 après notre départ, nous avons choisi l'option 80h maxi, c'est gagné !!!

Nos plus grandes supportrices sont là, c'est le bonheur !

Notre médaille nous attend, nous sommes fourbus mais heureux de l'avoir fait et dans les délais.

En Bref :

La gestion du sommeil a été difficile, la fatigue de l'un n'arrivant pas au même moment que la fatigue de l'autre et surtout le besoin de sommeil n'étant pas le même pour nous deux !

Durant toute cette épreuve, nos épouses ont admirablement assuré l'assistance aux points de contrôle en nous installant : sièges, couchettes, collations et comme nous, elles n'ont pas beaucoup dormi !

Des chiffres :

79h03 du départ à l'arrivée dont 55h23 sur le vélo

1219 km et 12070 m de dénivelé

16 points de contrôle avec validation du carnet de route

Des dizaines de ravitaillement gracieusement offerts par les habitants et les communes traversées

6810 inscrits dont 1729 Français et des étrangers venus de 67 pays du monde

Environ 5100 arrivants dont 300 hors délai

A noter la performance du 1^{er}, un extraterrestre Américain qui a parcouru la distance en 41h46

Enfin :

Un grand **MERCI** à nos épouses, à nos enfants, à tous nos amis de l'ECM, à tous ceux qui nous ont soutenus et encouragés pendant ces 3 jours et demi et au SIM pour le prêt du véhicule.

MERCI Roger pour m'avoir entraîné dans cette folle aventure, je suis heureux de l'avoir vécu avec toi !

Joël.