


# Notre club était présent sur la 20<sup>ème</sup> édition de Paris-Brest-Paris.


Notre ami Thierry relate le parcours de  
cette belle aventure partagée avec Didier et  
avec le soutien de Patrick et Jacqueline.

**Paris-Brest-Paris**


---



---



---



## **Le 20 aout 2023, deux membres du club prenaient le départ de Paris Brest Paris.**

Paris Brest Paris 2023 qui s'est tenu du 20 au 24 aout est une randonnée qui se tient tous les quatre ans et qui réunit des cyclistes de tous les pays sur un parcours de 1219 km à réaliser sur un temps minimum. Voici un retour d'expérience vécue sur le vélo avec Didier avec le soutien de Patrick et Jacqueline qui ont été présents lors de la préparation et surtout pendant l'épreuve.

**La préparation :** sachant que j'avais vécu l'édition 2019, nous avons commencé dès la fin de l'année 2021 des parcours longue distance. Ce sont des brevets inscrits au calendrier de l'Audax club parisien. Les brevets randonneurs mondiaux sont homologués sur des distances de 200, 300, 400, 600 et 1000km. Pour cela nous nous sommes rapprochés de clubs cyclotouristes du nord et du pas de calais qui organisent des rendez-vous au cours de l'année. Le principe est simple, on s'inscrit le matin même pour un départ groupé à une heure donnée. Puis chacun est libre de réaliser le parcours à son rythme en suivant la trace et en faisant tamponner un petit carnet aux points de contrôle (par exemple 200km à réaliser en moins de 13h30 avec 4 points de contrôle).

Avec Didier, parfois avec Patrick nous avons vécu pas mal de petits matins à charger la voiture et prendre la route pour être sur place une demi-heure avant le départ. On a appris à rouler de jour, de nuit, avec de la pluie, du soleil, du vent, etc. Je me souviens d'un 300 où nous avons affronté un vent de face sur plus de la moitié du parcours sans jamais pouvoir s'abriter. Je me souviens d'un 600 où nous sommes partis sous la canicule, un soleil de plomb de 8h00 à 20h00 puis la nuit le vent s'est levé avec de la pluie dans un climat de petite tempête et les 250 km au retour parcouru sous la pluie. Mais surtout nous avons fait de sacrées randonnées dans les paysages qui vont de Dunkerque à Evreux en passant par la côte ou la Thiérache. Nous avons croisé pas mal de cyclistes avec qui nous avons partagé des moments, parfois des discussions et un partage d'expériences. Je salue au passage Philippe et Freddy qui ont partagé chaque fois leur grande expérience des longues distances nous encourageant toujours à progresser vers notre but.

Ainsi, au gré des expériences, nous avons construit petit à petit notre projet. Nous avons travaillé pour avoir une machine et un équipement adaptés pour être autonomes de jour comme de nuit pendant près de 90 heures. Nous nous sommes entraînés pour acquérir une forme physique pour parcourir les 1200 km sans fléchir. Didier avec une régularité plusieurs fois par semaine et pour moi avec un peu moins de régularité du fait de contraintes professionnelles.

Du mois de janvier au mois d'aout, nous avons accumulé les km ensemble et séparément. Nous avons appris à rouler ensemble, à se soutenir et à progresser. Pour moi c'était important de me projeter dans cette aventure à partager avec un copain.

Paris Brest Paris est un rendez-vous international. Partout dans le monde, des clubs organisent les brevets randonneurs mondiaux indispensables à valider pour participer à la randonnée. Ceci implique que la procédure de préinscription puis de validation de l'inscription se fasse sur une période qui commence en février et se confirme en juillet. En 2023 se sont 6800 inscrits venant de 71 pays différents qui étaient invités à se lancer sur le parcours. Le départ se fait de Rambouillet dans le parc de la Bergerie nationale.

## La randonnée :

On s'est retrouvé à Rambouillet dans une ambiance de fête sous un beau soleil le dimanche 20 août. Mon départ était programmé à 19h00 celui de Didier à 19h45. La progression commence par une nuit passée sur le vélo. Ensuite, il faut pointer le carnet de route tous les 80km environ soit 16 contrôles plus un contrôle « surprise ». Dans la mesure où nous bénéficions d'une assistance par l'appui d'un camping-car et d'une équipe composée de Patrick et Jacqueline, nous avons programmé un regroupement à chaque contrôle sur un découpage en 3 tronçons de 400 km pour s'accorder un temps de repos plus long à 435km et 782km. Le véhicule d'assistance ne pouvant pas circuler sur le parcours des cyclistes, nous convenons de se retrouver au niveau de chaque contrôle. Nous irons pointer avant de se retrouver sur un emplacement pour s'alimenter, faire le point.



CONTROLES	KM	
RAMBOUILLET	0	
MORTAGNE-AU-PERCHE	119	
VILLAINÉ-LA-JUHEL	203	
FOUGERES	292	
TINTENIAC	353	
LOUDEAC	435	
CARHAIX	514	
BREST	604	
CARHAIX	697	
LOUDEAC	782	
TINTENIAC	867	
FOUGERES	928	
VILLAINÉ-LA-JUHEL	1017	
MORTAGNE-AU-PERCHE	1099	
DREUX	1176	
RAMBOUILLET	1219	



Le départ se fait par « paquets » de 200 vélos tous les quarts d'heure. Je suis dans un groupe, notre repère est la lettre « M ». Pour rejoindre la ligne de départ, il faut suivre un circuit qui passe par un contrôle des machines et des équipements puis par le premier cachet du carnet de route. L'organisation rappelle les consignes de sécurité et donne quelques mots d'encouragement aux valeureux coureurs qui s'engagent dans cette aventure. Nous sommes à la mi-août, les jours raccourcissent, nous partons à vive allure sur une route dégagée. Il y a peu de circulation et déjà on croise régulièrement des spectateurs qui se sont installés au bord de la route pour nous encourager. C'est une particularité qui est marquante dans cette épreuve à savoir que la population est mobilisée pour nous encourager. On croise sans cesse des groupes qui s'arrêtent pour applaudir et nous soutenir voire se sont installés avec des boissons, du café des biscuits et offrir une pause à tous les participants. C'est très important pour les cyclistes qui ont parfois traversé la planète pour participer et apprécient se soutien. C'est pour les habitants l'occasion d'aller à la rencontre de tous ces participants, étrangers dans leur majorité.

Un gilet jaune, un feu blanc à l'avant, un feu rouge à l'arrière, nous roulons au milieu de ce serpent lumineux qui égaie une nuit sans lune. La nuit c'est différent, les sensations sont bonnes, il n'y a pas de fatigue, on est excité, on avance, silencieux ou en échangeant quelques mots avec son voisin ou sa voisine. Ca y est c'est parti, le physique est bon mais il faut rester lucide et maîtriser le mental. Je sais que je vais souffrir et traverser des périodes de découragement et des moments de fatigue.

Premier contrôle à Mortagne au perche, il est minuit passé. Nous testons l'organisation ; passer les détecteurs pour le tracking puis faire tamponner le carnet, rejoindre le camion pour une courte pause avant de repartir. Didier est parti 45mn après moi, il m'a rattrapé sans difficulté.

On repart, Didier prend son rythme, moi derrière, je suis moins fort dans les montées. On enchaine les deux contrôles de Villaine la juhel et de Fougères. On fonctionne à quatre plus un véhicule. Un rituel s'installe au fur et à mesure. Côté véhicule, il faut suivre la route, rejoindre le site de contrôle, trouver un emplacement qui soit proche du contrôle, préparer l'accueil des cyclistes. Patrick et Jacqueline s'entendent à merveille pour nous faire le meilleur accueil en essayant de varier le menu, en trouvant les mots pour nous soutenir et nous accompagner. Ils vivent pleinement l'aventure de jour comme de nuit profitant de quelques temps morts pour récupérer. Côté vélo, c'est bon, la météo est avec nous. Il n'y a pas trop de vent et le soleil est avec nous. Nos machines fonctionnent sans souci, le moral est bon. Nous passons Tinteniac et Loudéac. Le premier tiers est comblé. Nous nous accordons quelques heures de sommeil avant d'attaquer une partie plus dure qui passe par les monts d'Arrée.



La Bretagne est réputée pour être un terrain accidenté et particulièrement dans cette partie. C'est aussi là que les variations de température sont les plus importantes. La journée se déroulant sous le soleil et la nuit la température qui descend en dessous de 10°. Plus de 25 heures de vélo, je dois être attentif pour gérer ma sécurité et ma fatigue. Je passe Carhaix. Dans ce secteur, il fait nuit, il y a de la brume et on enchaîne de longues pentes à 8%. Je m'accroche à des groupes de cyclistes pour profiter du groupe sur ces routes sans ligne blanche pour guider la trace. Au petit matin, mes yeux se ferment, je choisis de m'arrêter pour une courte pause, enroulé dans une couverture de survie sur le terreplein au bord de la route. Je mets une alarme pour 30mn. Je me réveille au milieu d'une dizaine de concurrents qui m'ont imité. J'atteins Brest en fin de matinée. Didier a un problème de batterie sur son dérailleur. Jacqueline achète une batterie au point de contrôle. Il faut souligner l'engagement des organisateurs pour assurer la sécurité et le confort des participants. On trouve de quoi s'alimenter, réparer les vélos, se reposer, etc sur chaque point de contrôle, de jour comme de nuit. Tout cela sur la base d'un engagement bénévole de plus de 2000 personnes sur le parcours.



Brest, je suis à mi-parcours, je suis dans les temps avec 39 heures passées depuis le départ de Rambouillet. Le parcours retour vers Carhaix puis Loudéac est particulièrement éprouvant. Il fait chaud, il y a beaucoup de dénivelé. A Loudéac on s'accorde une pause plus longue de 3 heures. On a fait deux tiers du parcours.

Didier a trois heures d'avance sur moi, on s'accorde avec Patrick et Jacqueline pour la dernière partie pour gérer l'assistance. Je repars de nuit. Je croise un gars, j'engage la conversation. C'est Jean Claude Chabirand, il boucle son treizième Paris Brest à 76 ans. Nous restons ensemble jusqu'au petit matin. Son éclairage présente des faiblesses, on se soutient solidairement. Il me raconte ses expériences de la longue distance et des différentes éditions qu'il a réalisées. Sacré bonhomme.

Je passe Fougères, il est 15h. On fait le point avec Patrick et Jacqueline. Didier est devant. Sur la route ça commence à être dur. Je m'appuie sur tous les signes pour garder le cap. Les acclamations des spectateurs au bord de la route, dans les villages me font du bien. Je m'arrête en haut d'une côte pour boire un verre de coca offert par une famille venue encourager les cyclistes. Merci pour toutes ces attentions.



A Villaine la Juhel c'est la fête. En plus des centaines de vélo parqués et des participants qui circulent entre point de contrôle et ravitaillements divers, ce sont les habitants de tout le secteur qui se sont déplacés pour l'évènement. Je repars pour une dernière nuit sur le vélo.

Je dois rejoindre Mortagne-au-perche pour un dernier rendez-vous avec Jacqueline et Patrick qui se partagent entre Didier et moi. Il y a de plus en plus de participants qui s'arrêtent au bord de la route pour dormir. On les repère à la petite lampe rouge qu'ils laissent allumée pour qu'ils soient visibles et assurer leur sécurité. La majorité n'a pas la chance d'avoir comme nous une assistance qui assure soutien et réconfort quand le moral baisse.

Dernier tronçon entre Dreux et Rambouillet. Je croise Thierry Morlanne. On s'est déjà croisé, on s'est déjà parlé, on fait la route ensemble. Je ne sens plus mes fesses, mon corps me fait souffrir. Il m'impose un rythme soutenu. Je ne veux pas le perdre, la conversation permet de ne pas penser au reste, la fin approche. On arrive ensemble à Rambouillet. Patrick, Jacqueline et Didier m'attendent. Il y a du monde à l'arrivée c'est la fête.



# DIDIER BORGEO

Temps de Randonnée

**82:29:40**

Point	Temps	Heure	Vitesse
RAMBOUILLET	0:00	19:46:48	
MORTAGNE-AU-PERCHE	4:30:00	16:48	26.45
VILLAINES-LA-JUHEL	9:06:01	4:52:49	18.26
FOUGERES	13:04:53	8:51:41	22.48
TINTENIAC	17:27:47	13:14:34	13.92
LOUDEAC	23:49:33	19:36:20	12.86
CARHAIX-PLOUGUER	32:13:37	4:00:24	9.47
BREST	36:37:12	8:24:00	20.35
CARHAIX-PLOUGUER	42:39:30	14:26:18	15.37
LOUDEAC	51:13:45	23:00:32	9.93
TINTENIAC	59:53:25	7:40:12	9.83
FOUGERES	63:02:10	10:48:57	19.36
VILLAINES-LA-JUHEL	67:58:42	15:45:29	18.11
MORTAGNE-AU-PERCHE	72:48:09	20:34:57	16.85
DREUX	76:45:41	32:29	19.68
RAMBOUILLET	82:29:40	6:16:28	7.34

Altitude Moyenne 14,78 mètre

# THIERRY MALFAIT

Temps de Randonnée

**85:45:18**

Point	Temps	Heure	Vitesse
RAMBOUILLET	0:00	19:03:07	
MORTAGNE-AU-PERCHE	5:17:20	20:27	22.50
VILLAINES-LA-JUHEL	9:49:46	4:52:53	18.50
FOUGERES	15:37:09	10:40:16	15.46
TINTENIAC	18:44:25	13:47:31	19.55
LOUDEAC	25:00:45	20:03:51	13.04
CARHAIX-PLOUGUER	33:38:03	4:41:09	9.23
BREST	39:32:46	10:35:53	15.12
CARHAIX-PLOUGUER	46:19:03	17:22:09	13.70
LOUDEAC	52:24:29	23:27:36	13.97
TINTENIAC	62:06:49	9:09:56	8.77
FOUGERES	66:10:31	13:13:38	14.99
VILLAINES-LA-JUHEL	71:55:48	18:58:54	15.55
MORTAGNE-AU-PERCHE	77:17:09	20:16	15.18
DREUX	82:44:13	5:47:20	14.29
RAMBOUILLET	85:45:18	8:48:24	13.95

Altitude Moyenne 14,22 mètre

ORGANISÉ PAR **Audax Club Parisien**

**PARISBRESTPARIS** 

R A N D O N N E U R SE DÉPASSER. PARTAGER. RÊVER... 

RÉSULTATS EN DIRECT PAR  & CHRONOMÉTRAGE PAR 

ORGANISÉ PAR **Audax Club Parisien**

**PARISBRESTPARIS** 

R A N D O N N E U R SE DÉPASSER. PARTAGER. RÊVER... 

RÉSULTATS EN DIRECT PAR  & CHRONOMÉTRAGE PAR 