

## PARIS BREST PARIS 2015

En 2011, je découvre le PBP au côté de cyclos qui connaissent bien cette épreuve pour y avoir participé plusieurs fois. Grâce à leurs conseils, leur soutien et une assistance, je réussis cette année-là le défi que je m'étais lancé et termine en 78h48.

En 2015, quatre ans plus tard, cette envie de défi est toujours présente. Mais cette fois-ci, je décide d'y mettre un peu de piment en m'inscrivant en 84h sans assistance et si possible finir dans un meilleur temps. Pour cela, une bonne organisation s'impose. Durant les brevets, je prends note de ce dont j'ai pu manquer ou au contraire me passer dans le but évidemment de partir le plus léger possible le jour J. Si la période de préparation est contraignante, je sais aussi qu'elle est nécessaire pour mettre toutes les chances de mon côté afin de réussir mon périple. Il y a des paramètres que l'on ne maîtrise pas comme la météo, des douleurs qui peuvent apparaître et les défaillances matérielles, entre autres. Sur un PBP, il ne faut rien négliger, rien n'est gagné d'avance.

**LUNDI 17 AOUT** : Il est 4h30 quand je me dirige vers la ligne de départ que mes collègues Challandais, Nicolas, Philippe et Olivier ont franchi la veille. Les uns pour 80h, un autre pour 90h. Un dernier au revoir à Claude et c'est le décompte. 5H15 précise, le signal est donné pour mon groupe de 84h. En ville, il faut faire preuve de vigilance pour ne pas chuter. Dès que nous abordons la campagne, le compteur s'emballe et c'est à 36-37km/h que nous entamons cette première étape longue de 140km. Je me dis que c'est de la folie mais je me prends au jeu et décide de m'accrocher jusqu'au km 50. Finalement c'est au bout de 60km que je lève le pied pour une allure plus raisonnable (en ce qui me concerne). Très vite, je m'aperçois que de nombreux concurrents ont pris la même option et nous essayons de former un groupe. Mais la plupart des clubs étrangers nous font comprendre qu'ils préfèrent rouler seuls. Je me retrouve donc avec des personnes en solitaire comme moi ou alors par deux ou trois maximum. Les premières difficultés de la région du Perche arrivent et le groupe se disloque. Je poursuis ma route avec deux étrangers et arrive à Mortagne au Perche vers 10H. Là, mon beau-frère a fait le déplacement de la Ferté Bernard pour m'encourager. Je passe donc un peu plus de temps que prévu sur ce ravitaillement. Mais qu'importe, ça fait aussi partie du "jeu". Je reprends la route en ne m'attardant pas trop sur les contrôles. Mon premier objectif étant de rallier Brest en moins de 32H. Je passe Villaines la Juhel à 13h55 et j'évite de justesse un orage. Ensuite, je m'engage dans la direction de Fougères qui me voit arriver sous la pluie à 18h07. Me sachant seule, un belge et un américain avec lesquels j'avais roulé, me proposent de m'accompagner pour la nuit. Ce sera une magnifique rencontre ! Nous retrouvons le soleil à notre sortie de Fougères et il séchera nos tenues sur le trajet pour Tinténiac que nous atteignons à 21H23. Nous ne nous attardons pas trop et fonçons vers Loudéac.

**MARDI 18 AOUT** : Loudéac : 2h02. Mes compagnons de route ne résistent pas à l'appel des bras de Morphée et veulent se poser quelques heures (je les croiserai le lendemain). Pour moi, c'est petit déjeuner et une demi-heure de pause à ma table. Puis, direction St Nicolas de Pélem où un contrôle surprise nous attend, suivi de Carhaix où je pointe à 7h18. Si je veux arriver avant 32h, il faut que je surveille la montre. Mais je fais le choix malgré tout de prendre du temps pour bien me restaurer. La nuit a été froide, le parcours difficile et je sais ce qui m'attend. Alors mieux vaut assurer pour le retour. Finalement, à 12h40 (soit 31h25 d'épreuve) je tourne à Brest. C'est contente mais fatiguée que je vais déjeuner. Ici, je me donne 2h pour me requinquer. J'en profite pour demander un massage. Une contracture dans le bas du dos apparue juste avant Brest ne me lâche pas. Ce que je ne sais pas, c'est que durant le retour, malgré les massages et ma tête qui essaie de l'oublier, elle se rappellera à moi régulièrement.

Mon premier objectif est atteint. Comme convenu, j'appelle Claude pour lui signaler que je repars de Brest. Il est 14h30 environ. Claude accompagné d'un oncle et d'un de mes frères a tenu à venir m'encourager sur le parcours. Le trio me retrouvera à 3 reprises pour prendre de mes nouvelles. Si je suis partie sans assistance matérielle, l'assistance morale, elle, est bien présente. Je ne compte plus les messages d'encouragements que j'ai pu avoir des uns et des autres.

De mon côté, j'organise mon retour. Maintenant, je sais que - sauf ennuis mécaniques ou de santé- je peux rentrer tranquille et même améliorer mon temps. Durant le retour, je suis le plus souvent seule, hormis la nuit où je m'arrange pour me joindre à un groupe..

C'est donc ainsi que je retrouve Carhaix à 18h49. Mais ici, plus de pâtes ni de riz. Le rôti de porc attend son accompagnement. Je complète mon repas part du gâteau "sport" que j'avais en réserve au cas où. Ensuite, j'attaque la deuxième nuit en direction de Loudéac.

**MERCREDI 19 AOUT** : Loudéac : 1h32. J'ai prévu y prendre un vrai repas, une douche et dormir. A mon réveil, plus de gilet fluo. Au bout d'une demi-heure, après l'avoir cherché sur les lieux de restauration, des douches et du dortoir, je me rends à l'évidence : quelqu'un en a eu besoin ! On me trouve alors un gilet de sécurité auto pour que je puisse continuer. Il est 4h30. Rapidement je rattrape un groupe, mais vers 6h, c'est "le coup de barre". Un banc public sur une place d'église fera l'affaire. Une demi-heure plus tard, je suis à nouveau sur pieds. Il fait encore un peu nuit, j'enfourche mon vélo et file droit devant en évitant un groupe de cyclos à l'arrêt. Au bout de 5km environ je m'étonne de ne plus voir personne à l'horizon. J'ai raté un fléchage, c'est sûr ! Sans mes lunettes de vue, impossible de lire ma feuille de route. Un coup de fil matinal à Claude me confirme mon erreur. Alors que je fais demi-tour, je cherche à chaque carrefour le fléchage manqué. Finalement quand je l'aperçois, je comprends que le groupe de cyclos évité plutôt, masquait la pancarte indiquant Paris. Je reprends donc le bon itinéraire qui m'emmène à Tinténiac où je serai à 10h08. Ensuite, sur une bonne cadence, je rallie Fougères à 13h28. La remise en route au départ de ce contrôle est dure mais après quelques kilomètres, je retrouve une allure tranquille

jusqu'à Villaines la Juhel. Il est 18h44 et toute la commune est en fête ! La bonne ambiance qui y règne me fait repartir à regret. Mais, la dernière nuit arrive avec la dernière difficulté : le Perche. Après avoir gravi ce relief accidenté je me présente à Mortagne au Perche à 23h57. Malgré la fatigue, il ne faut pas oublier de manger pour recharger les batteries. Durant cette nuit, ce sont trois "siestes" d'environ vingt minutes que je fais.

**JEUDI 20 AOUT:** Au petit matin, j'arrive à Dreux à 5h19 pour un bon petit déjeuner. Avant de m'élancer pour l'ultime étape, je réveille mes supporters d'un coup de fil pour qu'ils viennent me chercher à l'arrivée. La perspective de l'arrivée me donne des ailes malgré la pluie qui s'invite les 30 derniers Km. C'est sous le regard de mes supporters que je franchis la ligne à 9h04 et termine ce PBP en 75H49.

J'ai eu la chance d'avoir une météo favorable, ce qui m'a permis de gérer au mieux, alimentation, sommeil et "bobos" pour ainsi atteindre mes objectifs et vivre pleinement l'aventure. J'associe à ma réussite, mon entourage pour son soutien moral et les Bretons pour leur accueil.

Mireille