

Nicole ENDRES: La cyclote confirmée



Les plus anciens du club connaissent bien Nicole et se souviennent d'un portrait déjà paru dans Carnets de route. Les nouveaux connaissent peu Nicole mais ont bien perçu qu'elle fait partie des cyclotouristes expérimentées. En lisant les articles de presse décrivant sa pratique et les documents de son conjoint où il note leurs périples, je me suis demandée combien il lui faudrait de compteurs PBP pour mémoriser tous ses kilomètres parcourus : un compteur pour les 6 Paris Brest Paris, un autre pour les 19 Semaines Fédérales et un troisième pour les rallyes, Brevets Audax, brevets cyclo-montagnards, les 20 Flèches de France, etc.Un quatrième compteur servirait à compter les années au service du club où Nicole s'est investie : vice-présidente de 1994 à 2007, rédaction de Carnets de route avec Michel Dautresme, qu'ils ont complètement remanié, accompagnement des sorties familiales et différentes organisations du CTM, notamment l'anniversaire des 20 ans du club aux côtés de Serge Fougeray, président en exercice. Je vous invite à relire le numéro de mars 2004 pour en savoir plus sur les débuts cyclo de Nicole car aujourd'hui ce sont ses souvenirs et impressions que je lui demande d'évoquer.

Si tu commençais par nous raconter un souvenir merveilleux :

Ce serait celui du brevet de La Montagne de Reims en 1984 je crois ; j'étais débutante, je venais d'adhérer au club et j'avais eu connaissance de ce brevet dans le bulletin. Je décidai de m'y inscrire avec le désaccord de Bernard qui pensait que je n'étais pas encore prête. Je l'ai réussi et je me souviens encore de ces 160 km parsemés de terribles

bosses, solidement encadrée par des cyclos expérimentés. Le rite de passage entre la cyclo débutante et la cyclo en voie de devenir cyclo confirmée est réussi !



Un souvenir cyclo difficile ?

C'est celui de ma deuxième Vélocio organisée en 2011 par Jimmy Gouband, trésorier du club et capitaine de route accompagné de Bernard Brégent, René Le Bihan, Jean-Yves Soutif et moi-même. Après environ 150 km parcourus, Jimmy tombe et se blesse. Nous nous retrouvons à quatre, il me demande alors de le remplacer. Cela a été une expérience nouvelle difficile car il faut gérer l'allure, le moral de la petite troupe, les temps de repos et l'orientation. C'est une grosse responsabilité. Traverser Lyon sans GPS m'a inquiétée, heureusement j'avais tracé un itinéraire papier au cas où. Nous y sommes parvenus mais nous avons perdu

beaucoup de temps. J'ai emmené mes compagnons jusqu'au bout, équipe qui a été heureuse de cette randonnée de 486 km en 24 heures ; souvenir mémorable dont on reparle encore à l'occasion.

Un souvenir de grande convivialité ?

C'est au cours de séjours FFCT que j'ai rencontré des personnes qui sont ensuite devenus des amis ; au fil des années le groupe est devenu plus important : Gisèle et Roger du 66, Serge et Raymonde de Bretagne et aussi Jeannot et Annette de Touraine, Serge et Martine de Brétigny-sur-Orge, etc. Il y a ceux que nous avons un peu perdu de vue et ceux avec lesquels nous roulons toujours. Nous serons prochainement en Normandie avec certains de ces amis puis à la SF d'Épinal ; ce sera l'auberge espagnole où chacun participe à la vie commune en toute simplicité.

Quelle région as-tu aimé traverser ?

Beaucoup de régions traversées à vélo m'ont plu. J'ai apprécié les Alpes en Italie et en Suisse découvertes lors de Thonon-Trieste, mais aussi l'Auvergne lors des randonnées Aurillac-Clermont-Aurillac et les séjours 4 Vents. Pédaler dans les Pyrénées est difficile mais la région est très belle. En 2013, j'ai un merveilleux souvenir d'avoir accompagné Dominique Grégoire dans le BCMF de Limoux alors qu'elle n'avait jamais fait de montagne à ce niveau-là. Je lui ai prodigué mes conseils et nous avons fini honorablement. Par contre, j'ai le souvenir d'avoir été immobilisée par des crampes lors de la traversée « Cerbère-Hendaye », en 2016, victime de la trop forte chaleur et pas assez hydratée. La Dordogne également, découverte lors d'une Semaine Fédérale à Périgueux, est remarquable et pédaler en région parisienne est aussi, à certains endroits, très agréable.

As-tu remarqué une région plus adaptée au cyclotourisme qu'une autre ?

L'Auvergne est très agréable car il n'y a pas beaucoup de voitures mais, souvent, la signalisation n'est pas suffisante.

Et la région la moins adaptée ?

C'est sans conteste la Côte d'Azur où nous allions en vacances avec Bernard. C'est dissuasif de rouler en bord de mer ; il y a trop de bouchons et sur certains itinéraires, trop de camions.

Y-a-t-il une randonnée que tu regrettes d'avoir faite ?

J'ai toujours choisi mes participations aux différentes formes de randonnées et jamais personne ne m'en a voulu d'avoir été en difficulté. J'ai pédalé avec de bons camarades qui ont fait preuve de solidarité et respect.

Une randonnée que tu aurais aimé faire ?

J'aurais aimé voyager à vélo à l'étranger tout en conservant un peu de confort. Mais il n'est peut-être pas trop tard ? J'apprécie énormément les traversées des massifs français que nous effectuons entre amis.



Combien as-tu eu de vélos ?

Mon premier vélo était un vélo rouge acheté au supermarché ; il avait un cintre plat et des poignées en plastique. Puis j'ai eu un vélo noir CNC, acheté à Paris : il avait trois plateaux, des garde-boue. Je l'ai donné à Gilles Angélique pour son fils Xavier adolescent. Ensuite, j'ai eu un vélo PREUSS acheté à Bruay-LaBussière dans le Pas-de-Calais. A 50 ans, est arrivé un CYFAC Champagne en alu, sur mesure avec des roues de 650. Deux kilos de moins que l'autre. J'ai cru m'envoler dans un Bordeaux-Paris ! Pour mes 60 ans, j'ai eu un Look noir et rouge en carbone,

toujours triple plateaux. Le vélo de mes 65 ans est un CYFAC en carbone avec les mesures de base d'un 700, calculées par Armel André pour le premier mais avec deux plateaux. (Bernard conserve soigneusement l'étude posturale établie voilà quelques années)° Message pour les copines du club : pensez à envoyer votre date de naissance à Bernard !

As-tu remarqué des changements sur la route en terme de sécurité ?

Je note que les cyclotouristes ont la fâcheuse habitude de s'arrêter à des endroits dangereux : sur des ronds-points, au bord de la chaussée, voire au milieu et non sur l'accotement. Les automobilistes, eux, ne sont pas patients et ne respectent pas l'espace entre le vélo et la voiture. Nous sommes fragiles et nous devons être doublement vigilants : surveiller les voitures et nos coéquipiers. Etre concentré dans tous les cas,

l'accident n'arrive pas qu'aux autres !

Que penses-tu de la place de la femme dans le cyclotourisme ?

Je suis ravie de voir que le nombre de femmes augmente ; les femmes osent davantage se lancer dans cette activité ; mais elles commencent à pratiquer le vélo tardivement car dans leur vie elles gèrent en priorité leurs enfants. Je pense aussi que les problèmes de dépannage et de mécanique représentent un frein à une pratique féminine plus forte.

Les tenues cyclistes te paraissent-elles être adaptées à la morphologie féminine ?

J'ai fabriqué mon premier cuissard avec du jersey noir et une peau de chamois achetée en pharmacie en m'inspirant de celui de Bernard. Je modifie si besoin est les vêtements achetés, j'adapte les vêtements à ma morphologie : je couds des poches, je rétrécis, je pince, j'ajoute des bretelles. On voit maintenant dans le commerce des vêtements féminins très seyants, encore faut-il avoir une morphologie qui s'y prête. Avant tout je recherche le confort pour les vêtements dits « du bas », pour le reste ceux du club sont très bien.



Tu n'es pas sans savoir que certains au club en ce moment pensent déjà à Paris-Brest-Paris et se lancent dans les brevets ; que peux-tu nous dire de ton expérience sur cette randonnée-là ?

J'ai participé six fois au PBP et j'en ai réussi trois. La première fois, en 1991, ce fut un échec, je suis partie trop vite, le vent dans le dos, je n'ai pas assez bu et les tendinites sont arrivées. J'ai abandonné au bout de 800 km La deuxième fois, en 1995, j'étais très entraînée et la réussite fut facile. J'ai roulé avec Jean-Jacques Sionnière et Jean-Claude Thomas. Nous étions semi-autonomes. Notre équipe s'est parfaitement entendue ; un très bon souvenir même si

je n'ai pas réussi à dormir en 75h25. Le troisième PBP, en 1999, trop de participants, ce ne fut pas une bonne expérience pour moi. Nous avons malgré tout fini dans les délais prévus, mais l'organisation ne me convenait pas. Au quatrième, en 2003, j'ai abandonné au bout de 900 km ; j'avais des tendinites aux deux genoux ; j'avais eu à vivre un deuil pendant la préparation. Partie avec Joël Michard, hélas disparu, j'étais en autonomie cette fois, ce qui me convient mieux, mais je n'étais pas en grande forme. Au cinquième, en 2007, je suis partie avec Jean-Yves Soutif ; la pluie ne nous a pas quittés. A Villaines-la-Juhel on nous a demandé d'abandonner car nous serions arrivés hors délai. Dommage, cela a été une incroyable entente entre nous deux, avec une assistance aux petits soins par Annie son épouse. Le sixième, en 2011, et ce sera le dernier, je l'ai

réussi. J'étais en autonomie et Bernard inscrit aussi m'a motivée pour le faire en 80h maximum. Jusqu'à Brest, nous avons eu une météo favorable. Notre pause a été un peu trop longue, nous n'avons pas pu dormir et je me suis fait mal au dos en m'allongeant au sol. Mais nous avons échappé à une grosse averse. Sur le retour à Carhaix, j'étais vraiment mal sur mon vélo et j'ai pensé à Jean-Yves Pervis qui avec un problème de posture semblable, a terminé son PBP ; cela m'a motivée et je me suis dit : « moi aussi j'y arriverai ». Après une prise d'anti-inflammatoire, les douleurs se sont atténuées. Bernard a été discret sur ce PBP, discret mais présent et m'a toujours attendue. Nous avons fini ensemble en 73h47 ; nous nous étions pourtant promis de faire chacun notre randonnée si un problème se présentait !! Ah l'amour ! Désormais, je suis plus sage dans ma pratique. Vous l'avez compris : Nicole a une grande et belle expérience du cyclotourisme ; elle nous confie aussi que le sport et le club l'ont aidée à gérer des difficultés professionnelles passagères. « Aider les autres nous aide aussi », dit-elle. Merci Nicole de partager avec nous ces souvenirs et avec moi tes petits gâteaux !

Entretien avec Danielle CORS - Photos: Jean Yves PERVIS

