Alain Lesauvage nous parle de PBP

2019 est là avec un évènement à venir déjà évoqué dans notre magazine : le PBP, Paris Brest Paris que certains au club vont réaliser.
J'ai voulu en savoir un peu plus que ce que je vois depuis la chapelle des Mousseaux où nous allons, avec mon conjoint, au mois d'août, applaudir ces courageux cyclos, et si en plus ces quelques lignes pouvaient donner envie … Je me suis renseignée pour savoir qui, au sein du club, avait eu la folie douce d'y participer (Nicole Endres avait évoqué cette aventure dans un précédent café cyclo, aventure qu'elle a réalisée plusieurs fois) et renseignements pris, des copains ont eu la gentillesse de m'accorder un peu de leur temps pour répondre à quelques questions concernant cette épreuve mythique. Cette fois-ci, c'est Alain Lesauvage qui m'a raconté cette randonnée.
Pour ceux qui ne le connaissent pas encore, Alain est membre du club depuis 2007 et il est aussi responsable de la commission des parcours. Il est aussi l'époux de Martine qui a évoqué son expérience cyclotouristique lors d'un précédent café cyclo.

Alain, en quelle année as-tu réalisé PBP ?
C'est en 2011 que j'ai réalisé PBP ; j'étais inscrit sur celui de 2015 mais le 14 juillet, à la date limite possible, je n'ai pas confirmé mon inscription ; j'avais d'autres soucis à gérer et pour participer à cette aventure je savais, pour l'avoir vécue, qu'il faut être concentré sur sa randonnée ; je me suis inscrit sur 90h le maximum proposé, avec pour objectif de rouler à un rythme qui me convenait.

En 2011, qu'est-ce-qui t'a donné envie de t'inscrire ?
En voyant tous ces cyclos autour de chez nous, cela donne envie d'appartenir à ce groupe de rouleurs. Au CTM, ils étaient très nombreux à l'avoir réalisé :,, G Dusson, J Gouban, D Ledevedec, N Ponsinet, JJ Sionnière, JY Soutif, JY Pervis, JM Peyrassou, JC Vicaud, B Wegher et bien d'autres encore, Nicole bien sûr. En revanche à l'écoute des difficultés que certains ont vécues à cause de la pluie, en 2007 par exemple, cela motive moins, mais je me suis lancé.

Quand as-tu commencé ton entraînement ?
En 2010 j'ai fait pas mal de kilomètres sur diverses organisations et en 2011, j'ai dû réaliser les brevets obligatoires pour pouvoir prétendre à l'inscription. J'ai roulé sur deux 200, deux 300, un brevet de 400 km (celui du CTM) et le brevet de 600 km organisé par le VCMB que j'ai fait avec un groupe du CTM. Je m'en souviens encore, D Ledevedec avait dormi dans une cabine téléphonique et avec quelques-uns nous avions dormi (enfin essayé de dormir) à l'abri devant une banque. Je participais aussi aux rallyes locaux sur les plus grandes distances : Les Coteaux de la Seine, Paris Vimoutiers, Les Andelys et Frépillon…Ces brevets se sont bien passés et m'ont conforté dans mon projet.

Enfin, début juillet j'ai réalisé le 1000 km d'Angers, seul. Nous étions 40 inscrits et j'ai mis 61h. La première partie s'est faite en groupe, puis après ma première pause à Nemours où j'ai dormi entre 3h et 6h du matin, je suis reparti seul pour parcourir les derniers 600 km. Sur le retour, j'ai fait un petit détour pour passer dormir quelques heures chez moi avant de reprendre ma route et terminer dans le vent et la pluie. J'étais en totale autonomie : pas de fléchage, pas de voiture suiveuse et pas de ravitaillement. Je me suis dit que PBP serait possible car l'organisation est plus complète : fléchage, endroits pour se doucher et se reposer, ravitaillements fréquents. Et puis bien sûr dans l'été, nous avons participé à la Semaine fédérale.
En début d'année j'avais également participé à une. Vélocio
Dans l'attente de la date du départ je suis allé rouler sur le 200 km Hauteurs et Vallées. Belle balade, je la recommande.
J'ai donc beaucoup roulé.
Il faut profiter de ces entraînements pour régler tous les détails, vélo, bagages, lumières, nourriture, habillement, équipement.
Bien sûr il faut se préserver des blessures et éviter les chutes

Le jour J est arrivé !
Comment s'est passé le départ et la suite ?
En m'inscrivant sur 90h, je pouvais choisir mon horaire de départ. Avec Pierre Lefevre nous avons choisi le dimanche à 17h mais nous ne sommes partis qu'à 19h. Nous avons souffert de la chaleur en attendant le départ ce qui fut fatal pour P Grégoire.
Je partais sans assistance et j'avais prévu un premier ravitaillement à Mortagne au Perche.
Je me suis bien entraîné, mais je n'ai pas consacré beaucoup de temps à réfléchir au trajet : je n'avais rien programmé, je n'avais pas observé le parcours dans le détail ; je me suis laissé porter par l'organisation et ma condition physique et mentale.
Nous avons dormi à deux reprises : la première nuit (du lundi au mardi) à Carhaix, à environ 525 km du départ : une douche, un repas, un repos de 4h, un petit déj et nous avons repris la route. A Brest nous avions juste un peu d'avance sur le temps de pointage, mais je savais qu'ensuite la vitesse moyenne imposée pour pointer à temps diminuait. La deuxième nuit (mardi au mercredi), nous nous sommes arrêtés à Tinténiac

où nous avons prévu de dormir 3 h avec aussi une pause douche et repas. Je suis reparti seul, Pierre n'arrivant pas à dormir avait décidé de partir. J'ai donc parcouru les derniers 360 km seul, sans difficulté particulière. A l'aller, les cyclos sont nombreux sur la route mais sur le trajet du retour nous sommes très clairsemés et j'ai fait très peu de rencontre.

Je suis arrivé à Montigny Le Bretonneux le mercredi vers 19h, en assez bonne forme au vu de l'épreuve réalisée, suffisamment pour rentrer chez moi à vélo.

J'ai dû consacrer environ un tiers du temps à faire des pauses.
J'ai mis 72h pour ce premier PBP, bien en deçà de mon projet initial qui était de 90h.
Le lendemain matin, c'est vous dire si j'allais bien, je suis allé sur place à nouveau pour voir arriver les derniers, ceux qui souffrent.

Comment se sont passés les jours qui ont suivi cette épreuve ?
Le lendemain j'avais mal aux jambes, bien sûr mais rien de grave, une fatigue physique normale. J'ai eu mal aux fesses comme tout cyclo qui reste longtemps sur son vélo mais encore rien d'anormal. En revanche, j'avais perdu toute sensibilité au bout des doigts seulement main droite, pourquoi ? mais au bout d'un mois tout est redevenu normal. En roulant je pensais à changer souvent de position afin de protéger la nuque. Quatre semaines m'ont été nécessaires pour totalement récupérer.

Il faut un vélo de champion pour ce type d'épreuve ?

Evidemment on ne part pas sur un vieux clou mais j'ai opté pour mon vieux MBK alu de

10kg avec un triple plateau .Je le savais robuste ; j'ai eu quelques soucis avec la roue libre de ma roue Mavic mais rien de trop sérieux ; néanmoins, cela m'obligeait à pédaler dans les descentes alors que j'aurais préféré changer de posture et soulager quelques douleurs. J'ai eu de bonnes sensations sur ce vélo.

Qu'as-tu emporté sur ce MBK ?

J'ai opté pour une sacoche sur la tige de selle et deux autres petites sur le cadre, sachant que j'avais aussi un petit sac à dos à ceinture et bretelles larges pour soulager les épaules et éviter les blessures

J'ai emporté un Gore-Tex bien étanche, un cuissard et un maillot, des manchettes et jambières pour la nuit. En prévision de quelques blessures ou douleurs, j'avais du Doliprane, de la crème anti-frottement et une crème solaire. Pour les fringales, j'avais quelques barres et de la poudre pour me réhydrater correctement. Inutile d'emporter beaucoup de barres on trouve cela sur les points de contrôle, par contre il faut penser à emmener de l'argent.

En ce qui concerne le matériel, j'ai deux chambres à air avec pompe, rustines et démonte-pneu, des maillons de chaîne et un bloc d'outils. J'ai toujours quelques bouts de plastique pour réparer un pneu, petit truc appris de Nicole. Ne pas oublier une couverture de survie, bien sûr !

Pour quel type d'éclairage as-tu opté pendant les trois nuits où tu as roulé car nous savons qu'il y a du choix ?

A l'arrière, j'avais deux feux rouges : un sur la tige de selle et sur la sacoche ; à l'avant, j'avais installé un gros phare à pile et j'avais fixé une lampe, assez puissante également, sur mon casque, je ne l'utilisais que ponctuellement en roulant car je voulais la préserver en cas de problème ou de panne.

As-tu éprouvé des regrets quant aux choix que tu as faits tant au niveau du matériel que de ta préparation ?

Si je devais le refaire, ce serait dans les mêmes conditions. Je n'avais pas de plan de route et me suis laissé guider par ma condition physique. J'avais opté pour 90H, j'ai mis moins de temps c'est bien, mais si j'avais dû réaliser cette randonnée en 90H, j'aurais été satisfait aussi

Ce n'est pas toujours facile de concilier le travail, la famille et le sport !

Tu as su gérer cela aussi ?

Il est certain qu'il faut l'accord de son conjoint, car l'entraînement est chronophage ; quant à mon activité professionnelle, elle ne m'a pas posé de difficultés. Je roulais quelquefois le soir et surtout le week-end.

Que penses-tu de l'organisation de PBP ?

Je suis ravi car les bénévoles sont nombreux et présents tout au long du parcours, ils font un boulot formidable et l'organisation est vraiment super ; on peut manger, dormir, se doucher sans trop de souci ; le fléchage est très lisible.En 2011, l'arrivée était très

agréable avec une ambiance très conviviale. En 2015, je suis allé à plusieurs reprises en pleine nuit à l'arrivée au vélodrome pour accueillir les copains. C'était un peu triste, l'accès se faisait par la base de loisirs était compliqué.

Je ne comprends pas bien pourquoi la prochaine édition quitte la Ville Nouvelle.

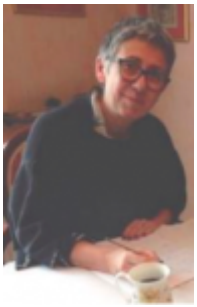
St Quentin- en -Yvelines accueillera les épreuves de cyclisme en 2024 ; elle a été élue ville du vélo par l' UCI et a en son sein le plus gros club cyclos de l'Ile de France.

La Ryder Cup était certainement plus valorisante pour nos petits politiciens régionaux.

Prêt pour 2019 ?

J'aimerais bien participer, c'est une si belle épreuve. Je vais réaliser les brevets et si tout se passe bien, si je suis en forme et si l'envie est présente, je m'inscrirai.

Je vous donne un scoop : Alain durant notre entretien n'a bu ni café, ni bière et ne s'est pas jeté sur la boîte de chocolats. Alors si ça, ce n'est pas le signe d'un sportif qui surveille sa ligne en vue d'un PBP, j'arrête le vélo !



Entretien avec Danielle CORS

Photos: Cyclos du CT.Maurepas