

## Gilles DUSSON : 10 Paris Brest Paris ... Sinon rien



*C'est dans le Limousin que Gilles a découvert par hasard ce que l'on pouvait faire avec une bicyclette : rouler pour découvrir encore plus loin cette région très rurale, faite de bosses et descentes, et cela lui a plu tout de suite. De retour dans les Yvelines, il pratiquait de façon irrégulière le cyclo en vallée de Chevreuse car le hand-ball était encore son sport préféré. Mais il a voulu découvrir de nouveaux itinéraires, et c'est ainsi qu'il a trouvé le VCM, l'ancêtre du CTM. En se promenant à Maurepas, il a aperçu dans la vitrine d'un magasin, près de l'église, une photo d'un 100 Audax et il s'est dit : ciel mais c'est bien sûr, voilà ce qu'il me faut ! Et depuis 1980, date de son adhésion, il en a parcouru des kilomètres, des randonnées et des Paris Brest Paris. Il dit volontiers que sa connaissance et sa pratique du cyclotourisme, c'est au sein du club qu'il les a construites.*

*Mais c'est aux 10 PBP que je me suis intéressée, et avec son goût de parcourir la campagne cela n'a rien d'étonnant ; car sur 1200km, cela en fait des villages, des champs, des rivières à regarder mais au vu de ses chronos, je me dis aussi qu'il n'a pas dû trop flâner, car ses temps et ses moyennes sont plutôt performants.*

### **Alors Gilles, ton premier PBP c'était quand ?**

Le 1<sup>er</sup> c'était en 1981 (notez bien, un an après son adhésion au club) c'était un PBP en Audax (à une moyenne de 22,5) ; je me souviens encore d'une météo très mauvaise en ce mois de juin ; nous étions encadrés par la garde républicaine et partions par sessions de pelotons, étalés dans le temps. Le suivant, en 1987, c'était en randonneur que je l'ai

effectué.

### **Parle-nous de tes préparations :**

Je roule entre 10 000 et 12 000km dans l'année, de janvier à mi-août essentiellement. Pendant la première période, je réalise les brevets de 200, 400 et celui de 600 km à la fin du mois de mai. Il faut enchaîner les sorties, pas forcément longues, mais régulières. Pour moi, trois sorties régulières est un bon rythme ; j'alterne entre des sorties de 100km avec des sorties de 150 à 180 km.

Puis du début du mois de juin à la mi-août, il faut trouver des randonnées plus longues. Une année, j'ai complété ma préparation en réalisant le tour du Cantal ; une autre année, j'ai réalisé un brevet de 1 000km à Longjumeau. J'ai participé à Madrid-Giron où il y avait environ 500 à 600 participants et cela crée une vraie ambiance. J'ai réalisé aussi La Ronde d'Alienor, où j'ai croisé un cyclo russe et un serbe qui ont commencé ensemble et ont terminé séparés, après quelques désaccords, semble-t-il.



*Préparation en groupe avec les randonneurs du CT. Maurepas*

### **Tu roules seul pendant ta préparation ?**

Il est important aussi d'alterner sa façon de rouler : il faut rouler en groupe pour le rythme donné et la convivialité, mais il faut aussi apprendre à rouler seul pour se préparer mentalement. Dans l'année, lorsque je suis en Limousin, je sors avec le club de Bellac. (au nord de Limoges) en roulant seul, on apprend à mieux se connaître, à savoir gérer ses efforts, à connaître ses besoins alimentaires. En 2011, j'ai roulé seul de Carhaix à Montfort L'Amaury et cela s'est bien passé ; je n'ai pas trouvé de groupe à accrocher, mais j'étais prêt à rouler ainsi. Sur l'épreuve, au départ, il y a beaucoup de cyclos et le rythme est très rapide. Les pelotons sont nombreux et parfois constitués de quatre-vingts cyclos puis, à partir de Brest, les groupes sont moins nombreux et plus petits. Les kilomètres parcourus et les repos ont créé des espaces, et cela devient plus facile de trouver un groupe à son rythme. L'idéal pour moi est d'être dans un groupe de cinq ou six cyclos sur l'épreuve.

### **Quel a été le plus court PBP ?**

Le plus court ? je ne l'avais pas prévu ainsi mais un copain, alors que nous étions sur le retour à Villaines la Juhel, me dit : « allez, on rentre en moins de 50h et nous y sommes parvenus.



## Choisis tu le mode solo ou le mode assistance ?

J'ai toujours roulé avec une assistance. Aux contrôles, il y a beaucoup de monde, je vais faire tamponner ma carte, puis je file retrouver mon assistance. Sur les points de contrôle, on se rend compte à quel point, certains sont fatigués. Il faut vraiment une bonne préparation pour pouvoir réaliser cette épreuve plus sereinement et pour en profiter. Je termine fatigué mais pas épuisé. Cette année, c'est Bernard Wegher et Thierry Godon qui m'ont assisté.

## Ton vélo ?

J'ai eu 4 vélos. C'est avec un vélo en acier que j'ai réalisé le meilleur temps et cette matière me convient bien ; mon vélo actuel est un peu lourd mais il est simple, bien réglé.

## Emportes-tu beaucoup de matériel ?

Je n'emporte pas de pneu, j'ai deux chambres à air, de quoi réparer une crevaison, un peu de nourriture et du change. Mon vélo est révisé, réglé et je n'ai jamais eu de problème mécanique. J'ai un phare avec batterie pour l'avant et une lumière à pile à l'arrière. Bien sûr, je double le matériel d'éclairage.



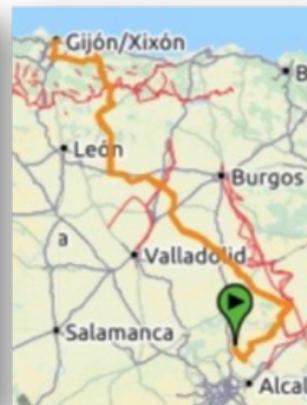
*Quelques départs de Paris Brest Paris de jour comme de nuit*

## Rouler la nuit te convient ?

Tout à fait car je profite des odeurs, des bruits d'animaux et en plus on voit moins le dénivelé. J'ai l'habitude de rouler la nuit. Tout d'abord le brevet de 600km nous y habitue et puis très souvent lorsque je vais chez moi dans le Limousin, je pars à vélo ; ainsi je parcours une longue distance et cela m'oblige à rouler de nuit. Je ne fais pas de longues pauses sur un PBP et roule beaucoup durant la nuit. Cette année, j'ai fait deux arrêts de 30 mn ; ils ne sont pas prévus et j'en prends vraiment quand j'en ressens la nécessité ; la vigilance à avoir la nuit m'oblige à rester éveillé. L'année où j'ai mis moins de 50 heures, je n'ai pas dormi. Cette année, les nuits ont été difficiles, car froides tout comme celles sur le 1 000 de Longjumeau.

## Pourquoi 10 PBP ?

J'aime l'esprit randonneur. La préparation me convient. Les grandes randonnées que j'effectue juste avant me plaisent, autant pour le tourisme que pour l'ambiance. Sur la route on fait des rencontres. On se croise, on se quitte puis on se retrouve sur la route ou à l'arrivée. Cette année, il y avait, à mon goût, trop de participants et l'ambiance était moins bonne. J'aimerais faire Londres Edimbourg Londres. Le nombre de participants est limité, des copains essaient de me convaincre.



*Madrid - Gijón - Madrid 2009 - En solo avec son assistance*

## Après 10 PBP, quel avis as-tu sur l'organisation de cette randonnée ?

Comme je le disais, cette année il y avait trop de participants et l'ambiance était moins conviviale, tout comme pour celui de 2015. Autrefois, il y avait moins de monde et il était plus facile de trouver un groupe de roulage, plus d'entente dans les pelotons qui, par exemple se donnent RDV pour repartir ensemble après un ravito. De plus cette année, il y a eu de mémoire environ 1 500 désistements. Quand on sait que certains n'ont pas pu s'inscrire, faute de place, cela est insensé et mériterait un changement au niveau des pré-inscriptions et inscriptions. Sans oublier que certains cyclos ne semblaient vraiment pas prêts pour rouler 1 200 km.

Les deux derniers lieux d'arrivée (la Bergerie et le vélodrome) ne sont pas très appropriés à mon sens : le sentier d'approche envahi par les piétons et les voitures, ainsi que les pavés et le rond-point final sont de vraies embûches lorsqu'on arrive fatigué. Quant à l'arrivée par la traversée obscure du parc de St-Quentin -en -Yvelines, ce n'était pas convivial. L'arrivée au gymnase des Droits de l'Homme me convenait tout à fait car l'accès et le site sont pratiques.

## De bons souvenirs ?

Mes meilleurs souvenirs cyclo, je les ai sur d'autres randonnées. J'ai apprécié pour son côté humain une Veloccio. J'ai participé aussi au Tour de Corse avec le club, et bien sûr je n'oublie pas Thonon Trieste.



*Flèche Vélocio 2007*



*Thonon Trieste 2010*

*Si je vous disais que Gilles m'a donné l'impression de rouler comme on respire, facile, facile !*

*Merci Gilles et je te souhaite un bon Londres/Edimbourg/Londres ; le temps passe vite ; Big Ben ne changera pas mais la reine peut être !*



*Entretien de Danielle Cors avec Gilles Dusson  
Photos CTM*