



# LE PARIS - BREST - PARIS DE CLAIRE



*par Claire Carvalho*

[http://abeille-cyclotourisme.chez.tiscali.fr/souvenirs/2007\\_pbp\\_07\\_claire.html](http://abeille-cyclotourisme.chez.tiscali.fr/souvenirs/2007_pbp_07_claire.html)

Salut!

Maintenant que je me suis réveillée, à moi de raconter mon Paris-Brest-Paris...

J'arrive à partir dans la première vague, avec Gwen, Jean-Pierre et Patrice. Ça part un peu vite à mon goût, du coup à Mortagne je ne suis pas trop en forme et j'ai déjà du mal à m'alimenter! Ça commence bien...

Alors que Gwen va faire la queue pour faire régler son dérailleur, je continue pour ne pas trop me refroidir. Il pleut des cordes, j'ai du mal à garder les yeux ouverts, je commence vraiment à me demander ce que je fais là, et la seule chose à laquelle je peux penser est : à quel contrôle est-ce que je vais abandonner... ?

Heureusement, juste avant Fresnay, dans la longue ligne droite, Hervé me dépasse, et me voyant en piteux état, va me remonter le moral, et me tenir compagnie jusqu'à Villaines d'abord, où je vois rapidement Gwen en train de manger une soupe sur le bord de la route. Elle est déjà repartie lorsque Hervé et moi reprenons la route, et nous roulons donc presque jusqu'à Fougères ensemble. Hervé n'a plus envie de continuer, il s'arrête donc à Fougères. Je lui suis reconnaissante de m'avoir ainsi accompagnée jusque là car il m'aura permis de reprendre courage dans le moment le + difficile de mon parcours.

A Fougères je retrouve Jean-Lou qui était parti une demie heure plus tôt avec les vélos spéciaux. Nous passerons le reste de la journée à nous croiser sur la route et aux contrôles.

L'étape Fougères-Tinténiac se passe sans histoires, ça roule bien, il pleut un peu, ça monte pas mal, ce qui veut dire que ça redescendra au retour...



*Avec Gwen à Quédillac (Km 391)*

A Tinténiac nous repartons à trois, avec Gwen et Jean-Lou, et à une vingtaine de bornes de Loudéac, on laisse Gwen derrière (en train de bavarder avec un autre cyclo), et on fonce pour aller retrouver Christophe au camping et aller se coucher le plus tôt possible.

Le contrôle de Loudéac est plein de monde, Jean-Lou manque de tomber dans les pommes sur le parking, mais finalement on pointe et on retrouve Christophe et le camp de base, au camping qui est plus tranquille que le contrôle! Un coup de fil à Sébastien m'apprend que Gwen ne va pas très bien et qu'elle a mal au genou. Je lui donne

rendez vous à 5h demain matin si elle veut continuer. Après une douche et une assiette de pâtes direction le duvet pour 4h30 de sommeil.

Le lendemain, pas de Gwen au contrôle, j'attends 5h10 puis je pars vers Carhaix. Je roule à bonne allure, je dépasse pas mal de monde, je me sens vraiment en forme! Je roule derrière un italien qui me donne systématiquement la moitié de ses barres de chocolat! Sympa!

Du coup je suis à 9h à Carhaix, où je croise à nouveau Jean-Lou, Gwen qui est repartie plus tard, mes amis anglais Gary et Sarah, et aussi Joël, avec qui je repars vers Brest. On roule à bonne allure, le Roc Trévezel passe plutôt bien, et on fait une pause à la boulangerie de Sizun avant d'atteindre Brest.

Je ne peux retenir une larme d'émotion à la vue de Brest, de l'autre côté du pont. La moitié est faite! La dernière bosse pour Brest est un peu pénible et à nouveau le contrôle est plein de monde, du coup je ne m'y attarde pas. Je croise cependant Paul, un ami anglais avec qui j'avais roulé sur mon premier 200 en Angleterre, qui prend une photo de moi pour montrer à mon club anglais à son retour.

En repartant je croise Bruno qui me promet de venir me pousser dans la montée du Roc Trévezel. A Sizun je retrouve Gary, Sarah, Joël et Jean-Lou, on fait donc un départ groupé vers Carhaix. La route est un peu pénible, et en arrivant sur Carhaix la voiture de l'organisation nous passe en diffusant de la musique. Sympa! Je ne veux pas m'attarder à Carhaix pour aller me coucher le plus vite possible, et Joël et moi repartons donc après 15 mn de pause, juste alors qu'il se remet à pleuvoir!

A Mael-Carhaix nous prenons un sandwich et un café avec un groupe d'allemands déprimés. Alors que la nuit tombe, la pluie redouble, Joël et moi fonçons à fond la caisse sur Loudéac. Je sens que mon entraînement intensif de cet été m'est vraiment utile à ce moment! Je crois n'avoir jamais monté des bosses avec autant de facilité, c'est magique! Pourtant, avec la pluie, on n'y voit pas grand chose, mais finalement tout se passe bien et j'arrive à Loudéac vers minuit. Je pense être la première au camping, mais non! Jean-Lou m'a grillée!! Nous sommes tous les deux complètement euphoriques dans les douches alors que les autres cyclos parlent d'abandons et de ne plus jamais refaire PBP. A nouveau, après une gamelle de pâtes, direction le lit.

Je pars la première le lendemain matin, et passe une bonne partie de l'étape Loudéac-Tinténiac à bavarder avec des cyclos anglais bien sympas. Au contrôle secret je croise Gwen qui semble aller mieux et qui a raccroché le groupe des espagnols avec qui nous avons roulé sur le Bordeaux-Paris l'an dernier.

Entre Tinténiac et Fougères Jean-Lou offre à Gary, Sarah et moi un relais de luxe à 28 km/h sur du presque plat.

A Fougères je m'offre le luxe d'un petit massage, et fidèle à mon habitude je repars rapidement. Jean-Lou me rattrape rapidement et reste avec moi jusqu'à Villaines, où je subis un bon coup de fatigue. Je passe à nouveau par l'infirmerie car mon tendon d'Achille commence à crier grâce. Je croise Jean-Pierre qui va aussi se faire masser, je le reconnais à peine et lui adresse à peine la parole. (Jean-Pierre j'espère que tu ne m'en voudras pas trop...) Heureusement dès les premiers tours de pédales à la sortie de Villaines ça va mieux. La longue ligne droite de Fresnay se passe un peu mieux qu'à l'aller.

A Mamers on prend un café sur le bord de la route, il ne reste plus que 24 bornes pour Mortagne! La montée sera moins pire que ce que je pensais, c'est même agréable de rouler dans la forêt, au calme, sous les étoiles!

Il y a du monde pour nous accueillir à Mortagne, dont Christophe qui a installé les tentes à côté du terrain de foot. Je vais me faire masser une bonne demi-heure, puis après une douche froide dans les douches du stade et la traditionnelle gamelle de pâtes, direction la tente pour la dernière nuit.

Le lendemain matin je commence à nouveau la journée seule, dans les collines du Perche, Jean-Lou, Gary et Sarah me rejoignent à Brézolles, alors que je m'étais arrêtée à la boulangerie. La route jusqu'à Dreux n'est pas très intéressante, je commence à avoir du mal à trouver une position confortable sur le vélo, mais au moins c'est du plat!

Dernier contrôle rapide à Dreux, et c'est reparti pour la dernière étape! Dans la côte de Gambaiseuil plusieurs cyclos sont à pied. Je bavarde avec une cyclote de 34 ans (qui en fait 10 de moins) qui termine son 2e Paris-Brest et qui trouve que ça suffit! La fin approche, nous croisons le panneau 15 km, puis 10 km, puis 5 km, puis après un certain nombre de feux rouges c'est la fin!

Un essaim d'Abeilles est là à l'arrivée, ainsi que mes amis du club de Saclay. Peu de temps après arrivent Gwen et les espagnols, et mes amis anglais Isabel et Jonathan.



### **Le bonheur de l'arrivée**

C'est enfin le moment de décompresser, au point que mon système digestif décide d'arrêter de fonctionner! Résultat je vomis tout ce que j'ai mangé et bu dans la journée et je cours à la recherche de PQ... Heureusement Christophe est venu me chercher en voiture. Nous partons avant la cérémonie finale, et croisons Gérard alors que je continue à vider mes boyaux...

Malgré les conditions météo assez épouvantables j'ai bien envie d'être à nouveau au départ en 2011, sous le soleil si possible. En tout cas je garderai un bon souvenir de cette aventure assez incroyable.

Bonne récupération à tous, bravo à tous, et à bientôt.

Bises

Claire Carvalho

Conclusion de Claire une semaine plus tard :



**Vini, vini, vini, vini, vahine  
Tahiti...**

Finalement, j'ai moins souffert que ce que je pensais et j'étais en forme sur la majeure partie du trajet. Pour un premier PBP j'étais vraiment contente d'avoir Christophe en soutien logistique pour la nuit, c'était un grand luxe de pouvoir dormir au calme et au sec tous les soirs. Par contre je n'ai jamais été tentée d'abandonner lorsque je le retrouvais...

Point de vue nourriture, je n'ai pas l'impression d'avoir beaucoup mangé pendant ces 4 jours. Le soir seulement je prenais un repas chaud préparé par Christophe, sinon le reste de la journée c'était grignotage constant avec des barres Overstims et des sandwiches.

Cela m'a surtout permis de minimiser les arrêts aux contrôles.

Ce qui est sûr c'est que je serai au départ à nouveau dans 4 ans. Même avec la

pluie c'était très émouvant d'être autant encouragé, de se sentir porté par les spectateurs. A chaque fois que je tapais dans la main d'un gamin sur le bord de la route j'avais l'impression qu'il me donnait de l'énergie pour continuer. J'ai aussi bien apprécié d'être capable de parler anglais pour communiquer avec les nombreux cyclistes anglais, américains, canadiens, australiens... Il m'a manqué quelques notions d'italien et d'espagnol sur ce PBP!

Du coté de la préparation, j'ai craint un moment d'être victime de surentrainement après mes 4700 km en cyclocamping en Grande-Bretagne, dans des conditions difficiles (pluie, froid) et sur terrain très vallonné. Mais en fait, après deux semaines de repos, j'étais en bonne forme, et surtout j'étais capable de monter les bosses du PBP sans trop souffrir.

À refaire, donc.

---

*"Le Cyclotourisme, un art de vivre"*