

# Récit de l'assistant

<b>1</b>	<b>Introduction</b> .....	2
<b>2</b>	<b>Au préalable ... Les mises en gardes et quelques conseils de base!</b> .....	4
<b>3</b>	<b>Et c'est parti pour mon récit !</b> .....	4
3.1	Six mois avant ... ..	4
3.2	Un mois avant ... ..	5
3.3	Samedi 18.....	5
3.4	Dimanche 19 .....	6
3.5	Lundi 20 .....	6
3.6	Mardi 21 .....	8
3.6.1	Etape de SQY -Villaines-La-Juhel : .....	8
3.6.2	Etape de Villaines-La-Juhel – Fougères : .....	9
3.6.3	Etape de Fougères-Tinténiaac : .....	9
3.6.4	Etape de Tinténiaac - Loudéac : .....	10
3.7	Mercredi 22 .....	12
3.7.1	Etape de Loudéac- Maël Carhaix .....	12
3.7.2	Etape de Maël Carhaix –Brest .....	13
3.7.3	Etape de Brest - Maël Carhaix.....	15
3.7.4	Etape de Maël Carhaix –Loudéac .....	15
3.8	Jeudi 23 .....	16
3.8.1	Etape de Loudéac- Fougères : .....	16
3.8.2	Etape de Fougères - Tinténiaac .....	16
3.8.3	Etape de Tinténiaac – Villaines-la-Juhel : .....	16
3.8.4	Etape de Villaines-la-Juhel – Mortagne .....	17
3.9	Vendredi 24.....	17
3.9.1	Etape de Mortagne – Dreux.....	17
3.9.2	Etape de Dreux- Paris .....	17
3.10	Les jours suivants ! .....	18
<b>4</b>	<b>Conclusion</b> .....	18

# 1 Introduction

Salut à vous, cyclos ... et non-cyclos ! Peu de personnes doivent me connaître parmi vous, et cela se comprend aisément, du fait que je ne suis pas vraiment issu de votre monde. Mis à part les quelques courtes ballades que j'ai pu faire en vélo, je ne suis sûrement pas pour le moment ce que l'on pourrait appeler un drogué de vélo.

Alors me direz-vous : « que vient faire ce récit ici ? Je veux du récit *vélo* moi ! Et pas les paroles d'un hurluberlu qui revendique, de plus, de manière effrontée, sa non appartenance à notre confrérie ! M'en vas lui faire voir moi cette intrusion dans nos rapports de rando ! A coup de pompe de vélo, oui, ça va se régler ! ».

Stop ... ! Arrêtez ! C'est justement, c'est là que, votre esprit trop manichéen vous aura mis dans l'erreur. Cherchez bien ... qui puis-je être ? Un effort ... ça vient ? Du monde des cyclos, sans monter sur un vélo ? ... L'ass ... l'assist ... bon je vous aide : l'assistant !

(... mouais, ... je sens là que vous n'avez pas l'air convaincu, et vous apprêtez à passer à un récit vélocipédique plus palpitant d'un simple, mais cruel, clic de souris. Vous auriez tort ! Vous vous priveriez ainsi d'une partie de l'histoire, son envers, sa face cachée en quelque sorte ! Diantre, faites donc moi confiance un peu !)

Intéressons-nous donc à cet animal que constitue l'Assistant. Certains grimoires anciens parlent d'une sorte de korrigan, que l'on trouve principalement dans les contrées celtiques. Une description ? Je regarde la définition que ces grimoires me donnent : petit, bossu, grognon et fétide ? Oui, peut-être, mais là ne sont pas les meilleures de leurs qualités ! Il semblerait qu'il puisse être très attachant.

Difficilement classifiable, en fait cet animal, ... je vous le concède...il y en a vraiment de toutes sortes ...

Il n'existe pas de photos de ce dernier, car il est transparent aux capteurs CCD de vos appareils. Non, je vais vous donner un conseil, mais garder-le pour vous : il paraît que l'on peut en observer près des points de contrôle de certaine randonnée cycliste ! Et là, peut-être pourrez-vous vous faire une idée de ce qu'est un Assistant ! Leur air petit et bossu ? : Principalement dû au lourd sac chargé de provision qu'il porte sur parfois de très longues distances ! Leur air grognon ? : Le manque de sommeil bien évidemment, car il faut le savoir, il ne dort que parfois deux heures par nuit ! L'odeur fétide ... ? Personne ne sait. Certains scientifiques ayant travaillé sur le sujet présument un manque de temps, dû à une suractivité prononcée, et un surmenage évident.

Il se déplace principalement d'étape en étape grâce à l'usage d'un véhicule qui lui sert accessoirement de cuisine, étendoir à linge, dortoir, centre de calcul ...

Quelles sont les arts dans lequel il excelle ? Les courses, la cuisine, le planté de bivouac, les massages, les onguents ... et surtout ... sa présence chaleureuse.

Bizarrement, il ne destine ses effets qu'à une autre sorte de korrigan tout aussi bizarre : le randonneur-cycliste. Pour le coup, ce dernier est très connu, et fait la page de nombreux magazines.

Nous ne nous appesantirons donc pas sur sa description, bien connu je crois de votre confrérie. Il paraîtrait même que certains d'entre vous qui me lisent en ce moment en ferait partie, mais motus ... je n'ai rien dit.

Nos deux compères, nous l'avons dit paraissent s'apprécier mutuellement. Il semble exister une interdépendance. Pour preuve de cette entente, ils participent ensemble à des activités qui semblent les réjouir. Une de ces mythiques épreuves a pour nom : le P B P. *Céquoïça* me direz-vous ? Ca fait peur ! Brrr ! Et vous aurez raison, vu de l'extérieur c'est horrible !

Certains contes anciens évoquent que les korrigan cyclo-randonneurs de toutes les tribus connues, harnachent leur monture, et se réunissent en conseil tous les quatre ans en un point nommé Saint-Quentin-en-Yvelines. Il s'effectue alors de grandes retrouvailles, ... mais là, les récits mythiques frôlent le surnaturel. Il est raconté que ces derniers se prêtent à des séances d'ensorcellement sur les tribus autochtones des korrigan-assistants, afin que ces derniers, devenus dociles, le servent aveuglement. La liesse prend alors les korrigan cyclo-randonneurs, pour certains d'entre eux, pendant plus de 90 heures. Sous une impulsion irraisonnée, ces derniers se jettent alors dans une folle randonnée afin d'exprimer leur joie de se retrouver. Certains parcourront ainsi plus de 1200 km, à la poursuite dont ne sait quoi exactement. Ils atteignent ainsi les limites de leurs mondes terrestres. Cependant, ces derniers étant hostiles à l'eau, ils ne trouvent d'autre moyen pour évacuer leur trop plein d'énergie, que de faire demi-tour et rejoindre ainsi leur point de départ. Il semble que malgré de grandes souffrances musculaires qu'ils rencontrent sur cette transhumance, ... ils y trouvent du plaisir.

Les korrigan-assistants, esclaves de leurs charmes, les suivent, les nourrissent et les hydratent, afin que ces derniers ne tombent d'inanition.

Voilà résumé en ces quelques lignes les tribulations barbares dont j'ai pu être le témoin, et ... malgré moi un des acteurs principaux. Car je vous rappelle ce que je vous ai dit dans les premières lignes de ce récit : j'ai été de cette tribu des Assistants sur le PBP!

Car il faut que je vous le dise maintenant : elle m'a ensorcelée !

**Le juge :** « Accusée Gwenaëlle Philippon levez-vous ! Vous êtes reconnue coupable de l'ensemble des crimes qui vous sont reprochés ! Vous avez utilisé des modes opératoires dont la subtilité est telle que malgré les potentielles réticences préliminaires de votre victime, vous lui avez finalement donné envie de participer à votre aventure. Et cela malgré les inconvénients que pouvait comporter cette difficulté ! Reconnaissez-vous vos torts ? »

**G.P :** « Oui. C'était trop bien ! C'est quand que l'on recommence ? »

Bon, je vois que j'ai déjà perdu dans mes divagations une bonne partie de mon auditoire. Mais je voulais juste te mettre en garde, toi, futur potentiel(le) assistant(e), ce à quoi tu devras te confronter si tu tombes sous les charmes des cyclo-randonneurs, en mal de PBP.

Passons donc sans délai au récit du PBP. J'espère au travers de ces quelques lignes écrites d'une main maladroite, te faire partager de mon expérience. Puisse ce récit te venir en aide si ... par quelques folie ou enchantement, ... tu prendras à l'avenir le même chemin que moi.

## **2 Au préalable ... Les mises en gardes et quelques conseils de base!**

Soyons un moment sérieux : quelques questions doivent se poser à mon avis lorsque l'on s'attaque à une telle épreuve, et surtout en couple, ce qui fut le cas pour Gwenaëlle et pour moi.

Tout d'abord, il faut que les règles soient très claires entre les deux parties, bien avant la préparation au PBP. L'épreuve, avec ses sacrifices, et ses joies, doit être acceptée des partenaires. Rien ne doit être, malgré tout ce que j'ai pu dire en introduction (me victimisant un peu je le reconnais ...), imposé. Le contraire entraînerait un pêtage de plomb certain de l'assistant, à un moment ou un autre (en espérant que cela soit bien sûr avant le PBP).

Entre autres, plusieurs inconvénients peuvent être issus de cette préparation pour l'assistant.

Il faut noter, par exemple, que les brevets prennent pas mal de temps, et que ceux-ci s'étalent sur une année entière. Ces brevets peuvent entraîner des moments de fatigue, et demandent une certaine logistique de votre part.

Vient ensuite la gestion des moments de stress. Comme toute personne fatiguée, vous pouvez devenir récepteur et/ou générateur de stress. Les situations facilement gérables dans la vie normale, peuvent vite devenir problématiques dans ces situations de stress. Cela demande une grande connaissance mutuelle afin de dépasser les frictions. Du côté cyclo, il ne faut pas tomber dans le : « Je serais fatigué physiquement tu sais ... tu devras supporter mes humeurs ...! ». Du côté assistance, il ne faut pas rajouter son propre stress, au stress du cyclo inhérent à une telle épreuve. Chacun doit se comporter en bonne intelligence, et rester dans le respect !

Ces quelques phrases peuvent paraître évidentes ... mais je vous assure qu'il n'en est rien. J'ai été témoin pendant ce PBP, de quelques explosions verbales (et honteuses ...) entre cyclo et assistance! (Mais dont je ne vous ferais pas l'étalage inutile ici, afin de préserver les quelques chastes oreilles présentes ici).

## **3 Et c'est parti pour mon récit !**

### **3.1 Six mois avant ...**

Gwenaëlle se prépare maintenant depuis l'automne. Elle passe tranquillement l'ensemble de ses brevets sous la pluie. Dans le même temps, Gwenaëlle prépare, élément non négligeable à noter, son doctorat. L'obtention de ce diplôme lui prend pas mal de temps et d'énergie... ceci se ressentira par la suite, et expliquera le faible nombre de km à son compteur au départ du PBP (env. 3000 km).

Gwenaëlle passe donc avec succès son diplôme à la fin du mois de mars.

Pour l'anecdote, un des traits de caractère qui aura été soulevé par le président du Jury chez Gwenaëlle, a été son opiniâtreté dans son travail de thèse ...

Michel Chevallier, membre du club Cyclo du CEA/Saclay, et qui était présent derrière moi lors de la soutenance de Gwenaëlle, sembla avec malice transposer cette dernière remarque à de toutes autres considérations scientifiques ... mais plutôt sportives. Cette opiniâtreté sera pour elle la clef de son succès, mais ne brûlons pas les étapes.

Lors de sa soutenance de doctorat, Gwenaëlle recevra de ses Amis et de ses collègues du CEA plein de cadeaux cyclos bien utiles pour elle, et qui l'accompagneront lors du PBP. Nous noterons entre autre, et sans faire de pub, sa superbe veste jaune fluo de la FFCT, qui lui a bien changé la vie, à ses dires (et dont elle est si fière ...).

### **3.2 Un mois avant ...**

Après tout ce dur labeur abattu dans nos carrières respectives, nous nous allouons un peu de repos.

Nous partons en vacances dans le sud de la France. Après un mariage dans la Touraine, nous descendons sur l'Ardèche, puis poussons jusque dans le Queyras. Nous attaquons une randonnée autour du massif du Queyras pour une randonnée de marche de 12 jours (que nous ferons en 8 ... on ne se refait pas). Le massif est somptueux, et nous avançons de découvertes en découvertes.

Cette randonnée nous permet de faire le vide, et d'oublier pour Gwenaëlle, que dans quelques jours, elle devra s'atteler à son PBP. (Les pancartes annonçant à Saint Quentin, le PBP depuis le mois de juin nous avaient déjà bien mis la pression !). Etant en autonomie (Tente + nourriture pour 3 jours, soit environ 14 kg sur le dos pour Gwen), nous marchons à un rythme assez soutenu d'environ 20 km par jour, avec des dénivelés assez importants.

Mais, tous ces efforts ne se font malheureusement pas sans maux, et Gwenaëlle y développe une douleur au genou qui prendra une toute autre importance courant son PBP. Gwenaëlle se fait ausculter, mais le médecin ne paraît pas trop alarmiste, et nous conseille néanmoins d'utiliser pour la suite de la randonnée des bâtons de marche.

... et nous sommes alors à une semaine du départ !

Rentrés tout deux de cette randonnée, nous nous imposons une semaine de repos total. Mais quand je dis total, c'est total ! On ne fait rien, on reste au lit (plus de 14 heures de sommeil par jour). On essaie ainsi de remonter notre cumul de sommeil, afin de pouvoir affronter sans trop de problème les courtes nuits que nous allons rencontrer tous les deux.

On profite néanmoins de nos brefs moments de lucidité pour faire la liste du matériel qui nous manque.

### **3.3 Samedi 18**

Nous décidons de migrer de Paris vers la maison de mes parents (Yvelines) afin de nous rapprocher du départ. Mes parents ont depuis le temps, maintenant bien adopté ma petite cyclotte.

Gwenaëlle décide de profiter de quelques instants pour vérifier l'état de son vélo. Nous partons donc tous deux dans la campagne, quant à 100 mètres, elle se rend compte que son compteur a le fil coupé ! On profite alors de l'établis et de l'expérience de mon père, et nous voilà repartis avec un compteur tout neuf.

Le vélo fin prêt, nous passons donc avec Gwenaëlle à l'estimation des temps de parcours. Nous calculons au moyen d'un simple tableur informatique les temps de parcours de Gwen en fonction des potentielles moyennes. Nous supposons alors une vitesse minimale de 17 km heure, et maximale de 24. Nous verrons par la suite que ces prévisions étaient bien optimistes par moment ... Ces calculs m'ont néanmoins bien servi par la suite, afin de prévoir ses temps de parcours entre les étapes, et afin de m'organiser en vue de son arrivée. La fatigue n'aidant pas, ces calculs sont bien plus difficiles à faire pendant le PBP. Gwenaëlle n'emportait pas ces derniers avec elle, mais me demandait à chaque étape de me donner le temps de parcours restant, ce qui lui permettait de gérer son effort.

Nous passons ensuite la soirée avec mes parents, et passons une très bonne nuit.

### **3.4 *Dimanche 19***

Nous terminons les derniers préparatifs, et faisons les dernières courses. Il ne faut bien sûr rien oublier ...

Nous allons ensuite retirer à Saint Quentin en Yvelines les dossards pour le vélo, ainsi que les autocollants numérotés pour la voiture accompagnatrice. Nous arrivons dans l'énorme hangar des inscriptions. De prime abord, ce dernier nous paraît être le lieu d'un énorme chaos. Mais petit à petit, nous nous rendons compte que ce dernier est tout sauf désordre. Nous trouvons assez facilement notre chemin jusqu'à notre table d'inscription.

La pression est déjà palpable au sein de la communauté cycliste. On rencontre alors un ami de Gwen, nommé Gérard Moreau, et qui nous raconte ses nombreuses anecdotes sur le PBP. L'ambiance bien que festive, devient assez vite énervante, et j'éprouve le besoin assez urgent de prendre l'air. Nous nous esquivons donc assez rapidement. De retour à la maison, Gwen de son côté tente d'emmagasiner encore un peu de sommeil, mais c'est vraiment peine perdue. La fièvre de la course a déjà pris possession de son âme. Elle reviendra deux heures plus tard me rejoindre à la voiture où je termine le chargement.

Patratra ! Gwen vient de se rendre compte qu'elle a oublié à l'appartement un des éléments essentiels à notre couchage, c'est-à-dire la double toile de notre super tente. Après une petite crise de tension, et cette dernière devenant plus qu'inutile, nous décidons de nous rabattre sur une autre tente que je possède, toute moisie. Vu les intempéries qui nous attendront dans la suite de notre périple, je me dis maintenant que nous avons fait le juste choix, Ô combien !

Après un repas en compagnie de mes parents, nous passons plutôt une bonne nuit.

### **3.5 *Lundi 20***

Nous nous réveillons assez rapidement. Voilà le jour J tant attendu. Dès le matin, nous sommes en fait chargés à l'adrénaline. Nous nous préparons rapidement, ... et filons au magasin pour faire les dernières courses. Ca ne finira donc jamais ces fameuses courses ... Nous grignotons deux trois petites choses, puis nous nous dirigeons vers Saint Quentin pour le fameux départ.



Photo S. Berthier

En quelques mots : foule, excitation ... Nous laissons les premiers départs nous passer dans la file. Nous attendons en fait plus d'une heure devant la porte du sacro saint stade des Droits de l'Homme, où s'effectue le regroupement en peloton de 500 des cyclos, ainsi que le dernier enregistrement. Inactive, Gwen est alors prise de doute et se demande bien « ce qu'elle peut faire la ! ». Comme un de ses collègues cyclos Jean-Pierre Smith, Gwenaëlle prend alors le parti de faire une petite sieste avant le départ.

L'heure de la séparation a enfin sonné ... nous l'attendions et la redoutions tellement dans le même temps. Les portes du stade s'ouvrent devant Gwenaëlle et je suis obligé de la laisser prendre place dans le stade. Je profite du fait de pouvoir faire le tour du stade, et de prendre quelques photos au passage, tel un paparazzi



« Claire & Gwen', Poivrottes, un peu Bourrines, aussi éPatantes surtout »

Je me déplace ensuite vers la position du départ. Gwenaëlle se retrouve dans le premier groupe départ. Je réussis à me placer sous la ligne de départ, et réussis à faire quelques photos de la miss dans le peloton, avec son amie Claire, qu'elle vient semble-t'il de rejoindre. Tout d'un coup, ces deux dernières que je cadrais dans mon objectif me font des

grands signes et me montrent l'autre côté du peloton. Et là, à ma grande surprise, je tombe sur une banderole d'un groupe de supporter des deux miss : Loïc Menager, Olivier Blanchot, Jérôme Allard.

Le départ est tout à coup donné, la ligne qui retenait les athlètes tombe à terre et déclenche un rugissement d'encouragement dans le rond point des Droits de l'Homme. Les machines s'ébranlent, avalent leurs premiers centimètres de bitume. Il y en aura tellement d'autres ... J'avoue, à ce moment-là, ressentir un frisson, et verser ma petite larme ... Je suis tellement fier d'elle et de ce qu'elle est en train d'entreprendre.

Après quelques discussions avec les supporters sus cités, je retourne rapidement chez mes parents, en espérant pouvoir dormir quelques heures, et avec l'objectif de prendre moi-même le départ pour la rejoindre à son premier point de contrôle. Mais l'excitation aidant, je n'arrive pas à trouver le sommeil, et finis par partir au alentour de 3 heures, sans avoir fermé l'œil.

## **3.6 Mardi 21**

### **3.6.1 Etape de SQY -Villaines-La-Juhel :**

Je prends la voiture et rejoins le point de contrôle de Villaines-la-Juhel. Premières observations pendant le trajet : il fait froid, il pleut, ... un temps de chien en résumé. Je me demande comment Gwenaëlle a passé la nuit, et dans quel état je vais la retrouver ?

Je stresse un peu de ne pas trouver facilement le premier point de rendez-vous, mais je me trompe. Arrivé à Villaines, le fléchage est là pour vous faciliter la tâche. L'équipe technique est vraiment parfaite, et je trouve sans trop de difficultés une place pour me garer.

Je commence à préparer le sac de provision. Je pars chargé de mon bardas vers le point de contrôle et attends avec impatience son arrivée.

Je commence à m'inquiéter car nous avons convenu qu'elle me téléphonait environ 1 heure/ 20 km avant son arrivée sur le point de contrôle. Mais personne en vue à l'heure dite...mon téléphone portable sonne soudain pour me dire qu'elle arrive.

Gwenaëlle arrive enfin, en retard ...et seule. Elle me raconte en un souffle qu'elle a rencontré des conditions déplorables pendant toute la nuit. Le parc à vélo étant complet, je récupère le vélo, pendant qu'elle pointe au contrôle.

Elle revient, et se jette avec avidité sur le thermos rempli de café bien chaud. Elle semble reprendre quelques couleurs. Elle a l'air clean physiquement. Le café englouti, elle termine un pot de compote et remonte sur son fidèle destrier. Le temps de souffler et la voilà repartie.

Je reprends de mon côté le chemin de la voiture d'assistance, et prends la direction de Fougères, le point de contrôle suivant.



### **3.6.2 Etape de Villaines-La-Juhel – Fougères :**

J'arrive enfin sur la bonne ville de Fougères, dans l'Ille et Vilaine. Dès l'arrivée sur cette ville, c'est ... le boxon. Pour ceux qui lisent ces lignes et ne le savent pas forcément, il est strictement interdit aux voitures d'assistance de partager le même itinéraire que celui des cyclos, et ceci afin de ne pas bien sûr les gêner, et ne pas non plus être tenté d'intervenir auprès de ces derniers. Une tolérance est bien sûr laissée sur une courte distance avant et après le point de contrôle. Cependant, les véhicules d'assistance doivent bien sûr respecter les signalisations. Or, pour ce point de contrôle, j'ai trouvé que le fléchage voiture était assez mal fait. J'ai réussi à perdre mon chemin, et j'ai tourné plusieurs fois avant de me garer à plus de 300 mètres du point de contrôle. Par contre, le fléchage des cyclos semble correct.

Je prépare le ravitaillement. Je fais chauffer le café et des pâtes mijotées dans de la soupe avec mon petit bleuet de camping. Je remonte sur le point de contrôle et me rends compte qu'une restauration est prêt à accueillir les cyclos. Je fais mon feignant et profite de cette occasion pour y acheter des sandwiches.

Gwenaëlle me téléphone et arrive une heure plus tard, et pointe. Notre organisation semble maintenant rodée.

Gwenaëlle arrive préoccupée. Elle semble pressée d'expédier le ravitaillement afin de repartir avec Claire, et pouvoir ainsi partager sa roue. J'insiste pour qu'elle mange, mais ce dernier point a l'air d'être plus important que tout. Elle laisse une grande partie de son repas de pâte dans le thermos. Elle embarque des sandwiches et des compotes dans sa veste et repart, mais je la soupçonne de ne les prendre que pour me faire plaisir.

Je suis un peu inquiet sur le coup. Et un peu frustré aussi. Je commence à me poser des questions sur mon utilité sur sa course. Mais je verrais plus loin qu'elle était bien réelle, et que c'étais plutôt Gwenaëlle qui commençait à faire une erreur en collant le rythme de Claire.

Elles repartent ensemble.

Malgré le programme de sommeil que je m'étais fixé au départ, je me rends compte que je n'arrive pas à dormir entre les étapes. Je suis en effet toujours sur la brèche. Quand je ne conduis pas, je cuisine, et quand je ne cuisine pas, j'attends Gwenaëlle. La dernière nuit blanche commence à me peser.

Je me perds de nouveau dans Fougères au départ, et tourne plusieurs fois en rond, maudissant le fléchage voiture inadapté. Je me retrouve contre ma volonté au milieu des cyclos comme plusieurs autres voitures d'assistance toutes aussi perdues que moi, et qui finissent par me suivre, alors que je ne suis pas plus informé qu'elles. Je finis tant bien que mal par prendre la route de Tinténiac, prochaine étape du périple.

### **3.6.3 Etape de Fougères-Tinténiac :**

Arrivé à Tinténiac sans problème. Je prépare le thermos, avec tout ce qui faut dedans (essentiellement des pâtes). Ainsi que des sandwiches et des compotes et du café. Le menu traditionnel que nous avons mis au point avec Gwenaëlle avant le départ.

La popote terminée, je me dirige vers le point de contrôle. Je commence à ressentir un coup de barre assez important. Je voudrais dormir mais, ayant de nature un sommeil très

lourd, j'ai réellement peur de ne pas entendre le téléphone, et par conséquent rater le ravitaillement.

Je décide donc de me poser juste avant le contrôle, sur un muret longeant le chemin. J'arrive ainsi sous la pluie et recouvert de mon Anorak à somnoler juste ce qu'il faut afin de passer ce foutu coup de barre.

Gwenaëlle et Claire arrivent à Tinténiac et me font signe. Elles pointent et je récupère Gwenaëlle à la sortie. Gwenaëlle commence réellement à montrer des signes de fatigue.

On commence le repas, mais Gwenaëlle semble presque totalement sauter le ravitaillement, encore pressée de repartir en même temps que Claire. Elle ne finit pas ce que je lui ai préparé. Je comprends alors qu'un rendez-vous a été mis au point entre les deux miss, et que ce dernier réduisait le temps de pause à environ 20 minutes.

Je la pousse à manger, mais elle met les sandwiches dans sa poche, et fait le plein de compote. Son comportement aurait dû m'alerter, mais, étant non cyclo, j'ai alors pensé que c'était leur fonctionnement normal à toutes les deux sur les brevets, et je ne me sentais pas en droit alors d'intervenir.

Gwenaëlle et Claire repartent. Encore une fois, je suis frustré, mais me dit en moi-même que cette réaction est bien mesquine par rapport au challenge qu'elles sont en train de remplir. Je prends sur moi, mais je n'aurais peut être pas dû ...

Je repars pour Loudéac, étape suivante et finale de cette longue journée.

#### **3.6.4 Etape de Tinténiac - Loudéac :**

Breton de cœur, et ayant une grande partie de ma famille sur place, j'ai passé un nombre assez important de mes étés dans cette région de Loudéac. Je connais par conséquent la route par cœur et laisse alors tomber avec soulagement la carte, ce qui me permet aussi de bien plus profiter du paysage. J'adore cette région.

Sur la route, je décide de faire un détour inopiné du côté de ma grande tante Ambroisine alors résidente à Mur de Bretagne. J'arrive au moment du souper et suis content de ne pas avoir pour une fois à le préparer moi-même. En discutant avec cette dernière, je me rends compte que tous les bretons sont très au courant de cette randonnée qui est en train de se dérouler sous leurs fenêtres, et semblent d'autant plus respectueux compte tenu des conditions temporelles. Les divers articles d'Ouest-France, encourageant les nombreux bretons engagés sur le PBP, et qu'elle me montre, semblent confirmer ce point.

Je pense pouvoir faire un break par rapport à l'ambiance du vélo, mais cette dernière me rattrape par l'intermédiaire de la télé allumée derrière moi qui diffuse le JT. On y parle de ces 5000 forcenés qui ont décidé de braver les éléments afin de remplir leur objectif. Je cherche du regard ma Gwenaëlle mais je ne la vois pas.

Au milieu du dessert, sacro-saint moment de la journée pour moi, le coup de téléphone de Gwenaëlle me rappelle à la réalité, et me pousse à écourter mon repas afin de repartir au plus tôt sur Loudéac. Arrivé sur Loudéac, et au vu du lieu, je décide de planter la tente sur une pelouse aménagée en camping temporaire, juste derrière le point de contrôle.

Je plante alors la tente sous la pluie ce qui ne me réjouit pas beaucoup, et me laisse présumé d'une nuit dans des conditions très humides. Au vu de la grosse organisation présente, je décide de ne rien préparer et bénéficier du restaurant alors présent sur le site. Je me dis que cela fera pour Gwenaëlle au moins un repas équilibré.

Gwenaëlle arrive alors seule. Je ne comprends pas. Et elle a l'air plus qu'atteinte. Elle insiste pour se diriger vers le point de contrôle, aimant de tous les cyclistes quelque soit leur état de santé.

Au passage, j'ai l'impression que ces derniers semblent perdre leur force après cette sacro sainte formalité. Ce qui montre leur obstination, et la volonté de fer qu'ils s'imposent. Pour l'anecdote, j'ai même vu un cycliste à ce point de contrôle pointer et s'endormir trois mètres plus loin à même le sol.

Je récupère Gwenaëlle qui me dit souffrir énormément du genou, et commence à parler de ne plus repartir. Elle vise alors l'infirmerie. Elle semble effondrée.

Ces derniers la prennent en charge et me permettent de rester avec elle. Gwenaëlle alors explique son problème à l'infirmier, qui ne semble pas trop étonné. Il l'allonge sur une civière/lit de camp, et lui met une couverture. Il semble vouloir attendre le médecin de garde, et la laisse se reposer sur la civière en attendant.

De mon côté, je reste là, en me disant que la situation dans laquelle nous nous trouvons est un peu limite du point de vue médical. Ne pousse-t-elle pas trop loin ? Indirectement, et par l'assistance que je lui porte, ou par peur de décevoir son entourage, n'est-elle pas poussée à aller trop loin ?

Aller demander à un médecin pourquoi vous souffrez du genou après un parcours d'une telle longueur, sans dormir, ... la réponse est un peu contenue dans la question non ?

On se pose alors, en tant qu'assistance les questions qui concernent le point à partir duquel il faut tout arrêter pour la personne que vous assistez ... et que vous aimez !

Vous n'êtes pas non plus en tant que couple, un simple supporter qui pourrait l'emmener dans des contrées de dépassement qui l'amèneraient au bout d'elle-même, et peut-être bien à l'hôpital, ou pire...

Il est assez difficile de juger de l'état de lucidité d'une personne. Le fait de connaître cette personne le permet certes, mais cette connaissance a une certaine limite, due au fait que peu d'épreuves permettent d'arriver à cet état de dépassement. Je commence à connaître ses limites nerveuses grâce à l'expérience de son doctorat que nous avons eu ensemble, mais point celle de ses limites physiques.

Je reviens à mon récit concernant l'infirmerie. L'infirmier revient vers Gwenaëlle. Cette dernière se redresse, mais semble commencer à se plaindre de vertiges... Allons bon ... L'infirmier lui prend sa tension et lui trouve une glycémie à 6. Il relie cela à un manque d'alimentation, ce qui me confirme l'erreur commise par Gwenaëlle en raccourcissant ses pauses repas.

Il la redonne grâce à des morceaux de sucre. Gwenaëlle se repose. Mais elle demande subitement à aller dehors et finit par vomir. De mon côté, je commence à me catastropher, et me demander où cela va finir. Mais Gwenaëlle semble alors aller mieux, et l'infirmier ainsi

que le médecin de garde semblent trouver tout ça très normal. Le médecin de garde ausculte alors Gwenaëlle et lui prescrit du Niflugel (pour le genou), en lui recommandant dans le même temps de stopper son PBP au plus vite si ce dernier recours ne fait pas effet.

Gwenaëlle ressort. On va donc ensemble manger au restaurant. Elle semble alors reprendre des forces, malgré le teint blanc qu'elle a depuis son arrivée, et ceci malgré son superbe bronzage obtenu par notre séjour dans le Queyras. Un Japonais assis à notre table s'endort entre deux fourchetées ... ajoutant au surréalisme de la situation, lié il est vrai aussi à notre manque de sommeil qui commence à peser. De nombreuses personnes dorment à même le sol. On dirait un hôpital de campagne après une catastrophe naturelle ... Faut dire que c'est une sacré bataille qu'ils mènent.

Gwenaëlle semble vouloir définitivement abandonner son périple, la mort dans l'âme, mais avec le souci de préserver la santé de son genou. Ce dernier point me tranquillise sur sa lucidité. Je lui conseille néanmoins de temporiser la situation et d'attendre à demain avant de prendre une telle décision irréversible. Avant de me rejoindre dans la tente, elle part prendre une douche bien méritée. Elle me rejoint alors que je dors déjà depuis un bon quart d'heure.

## **3.7 Mercredi 22**

### **3.7.1 Etape de Loudéac- Maël Carhaix**

4 heures du matin. Après une nuit très correcte, nous nous réveillons, et déjeunons à l'arrière de notre voiture. Je lui parle de sa famille qui la soutient, lui lit les SMS de son frère Olivier, de ses parents et des miens, et cela semble lui donner de la force.

Elle semble être dans une condition d'esprit et de santé tout autre que la veille. Elle repart en s'enfonçant dans la nuit, seule, mais avec une obstination toujours aussi présente, et qui la portera jusqu'à l'arrivée ! Je suis fier d'elle.

Je replie la tente de mon côté, et reprends la route.

Sur le chemin, je décide de faire l'achat du Niflugel. A ce propos, il m'arrive alors un épisode plutôt marrant, mais qui me montre que je commence à sérieusement fatiguer de mon côté. Je rentre dans une pharmacie, salut le pharmacien, qui me demande ce que je veux. Et là ... le trou de mémoire. Je ne me rappelle plus le nom de ce médicament. Je suis obligé d'expliquer la situation de Gwenaëlle au pharmacien afin que ce dernier devine son nom. Je sors honteux de la pharmacie. Je me dis qu'il va falloir que je commence à faire attention en voiture car je prends conscience que je ne suis pas vraiment dans des conditions optimales d'attention.

Je me mets alors à faire les courses dans un Intermarché situé près de la pharmacie, et bien sûr rempli de mes confrères des autres voitures d'assistance. On note au passage que j'ai la pire des difficultés pour trouver des compotes non allégées en sucre. Je me mets à pester contre ces nourritures allégées, qui ne correspondent pas du tout au régime nécessaire à des sportifs !

Je reprends la route. J'y croise plein de camping-cars d'assistance. Arrivé au Maël-Carhaix, je prépare le ravitaillement en vitesse. Je commence à être maintenant bien rodé à cette épreuve. Je somnole au point de contrôle. Je croise alors Claire et Jean-Lou, qui repartent quand Gwenaëlle arrive. Je récupère le vélo, pendant qu'elle contrôle.

Repas qu'elle finit entièrement, à mon plus grand plaisir. Il semblerait qu'elle corrige radicalement son comportement en fonction des alertes de la journée précédente. Elle reprend deux fois du café, finit ses canettes de Coca ! engouffre une compote ! prend sa part entière de triangle aux amandes que je lui acheté le matin, ainsi que des petits pains au chocolat. Cela fait vraiment plaisir à voir.

Pendant ce temps, je change l'eau de ses gourdes. Gwenaëlle me demande alors de desserrer les vis de ses cales, afin de pouvoir re-régler elle-même ces dernières. Les vis de ces dernières sont remplies de gravillons, ce qui gêne un peu l'opération. Je me demande pourquoi il n'existe pas de système permettant d'éviter l'accumulation de ces gravillons.

Je lui lis ensuite un des SMS d'encouragement qui tombent sur mon portable.

Gwenaëlle commence à ne plus supporter les sandwiches que je lui prépare. Elle me demande pour le prochain contrôle une mixture à base de pâtes associées à de la soupe afin de faire un repas chaud.

Elle repart. Tout semble vouloir s'améliorer de son côté. Mais je reste sur mes gardes, encore échaudé par l'épisode de la veille.

Son frère Olivier m'envoie un SMS sur mon portable, en me disant être halluciné du faible nombre d'heures de sommeil de Gwenaëlle. Je me rends compte que tout le monde suit la course de Gwen sur le net à partir de son numéro de dossard. Ca fait vraiment chaud au cœur. Elle se sent moins seule dans l'épreuve.

### **3.7.2 Etape de Maël Carhaix –Brest**

J'ai repris la route. J'arrive sur Brest. Je suis impressionné par son pont suspendu sur lequel je passe ! Je vois des Cyclos du PBP suivre l'autre course. Le vent est très fort, et de travers, et j'arrive à ce moment à faire des écarts assez importants avec la voiture. J'ai une grande pensée pour eux, et suis un peu inquiet pour leur sécurité.

Je trouve assez facilement le point de contrôle et me positionne (un grand merci aux organisateurs sur place pour leur efficacité). Je prépare le ravitaillement et me dirige sur le pointage.

Je suis alors très étonné de ne pas trouver à cet endroit plus d'activités organisées autour du PBP. Je pensais qu'à mi-parcours, cela aurait mérité quelques festivités. Passons.

Je somnole sur l'herbe près du point de contrôle, et écoute d'une oreille curieuse les discussions qui se déroulent autour de moi. J'entends des récits d'accident sur le parcours ! Une cyclotte se serait faite renversée par un scooter, c'est un des bruits qui circule. Le bruit des sirènes au loin n'est pas fait pour calmer ces discussions.

Gwenaëlle arrive alors et me dit que son genou la fait définitivement trop souffrir et qu'elle ne compte pas continuer. Elle commence maintenant à se plaindre de l'autre genou.

Elle modifie encore la position de ses cales. Elle souffre. Je la masse au Niflugel sur les deux genoux. Elle semble apprécier. Le temps de manger, le produit semble faire effet. Elle mange avec appétit et semble apprécier le mélange de pâte/soupe que je lui ai préparé.

Elle veut alors faire un essai pour tester ses cales, afin de voir si elle se sent capable de continuer. Elle paraît alors plus qu'hésitante. Elle pense à la santé de son genou à long terme, et au sérieux de continuer l'épreuve.

Je la pousse à repartir : Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai l'impression qu'elle en « a encore sous le pied ». Je la trouve dans un état supérieur à l'état où je l'ai vu à Loudéac. Et cela serait tellement bête de stopper maintenant, à mi-course, alors que tellement a déjà été produit, et ceci depuis tant de mois. Il y a de quoi je pense créer des blocages à vie sur un tel arrêt. De plus, le temps semble maintenant être avec nous. Le soleil perce même par moment, aux aléas de la couverture nuageuse.

Je lui propose alors le marché suivant : « tu pousses encore 20 km. Si tu vois que le Niflugel ne fait aucun effet, alors tu stoppes tout, et je viens te chercher. Je resterais en position à Daoulas, ce qui me permettra d'être au cas où, à moins de 20 km du parcours des cyclos ». Elle paraît hésiter.

Mes massages avant de repartir semblent lui faire du bien. Elle sent encore néanmoins fortement ses genoux.

Je me demande si je ne fais pas erreur en l'encourageant de la sorte. Je suis à ce moment tellement fier d'elle, que je me demande alors si cette volonté de ma part n'est pas liée à une fierté mal placée.

Je me rends compte qu'il est difficile de déterminer exactement la limite entre «supporter» et «assister» une personne. Je crois cependant que cette différence réside essentiellement dans la motivation qui nous pousse à accompagner le sportif dans son effort. Je pense que cette motivation se révèle assez facilement dans l'échec: si l'on ressent de la déception, on n'était alors qu'un supporter de base. Si au contraire, on se résigne, et on pense à l'accompagnement nécessaire à l'après-(pseudo)échec, alors on se place en position saine d'assistant.

Cette notion de s'attribuer inconsciemment, échec ou succès, au travers de la tentative d'exploit du sportif, me semble très dangereuse. Elle pousse le sportif à tous les abus.

Certaines personnes du milieu cyclo m'ont mis en garde avant le PBP du fait qu'il ne fallait pas que je décourage et coupe l'effort de la personne que j'assistais, si je voyais qu'elle souffrait de trop. Avec le recul, je comprends ce qu'ils ont voulu me dire. Etant non cyclo, je pouvais en effet être impressionné. Je pense au contraire que paradoxalement, cette connotation de non-cyclo m'a permis de rester objectif dans nos décisions tout au long du PBP.

Un autre facteur m'a permis de rester objectif, c'est la relation très forte que nous avons tous deux. Au-delà des paroles que m'adresse Gwen, c'est surtout son regard que je capte. C'est ce dernier qui me permet de sentir, et essayer de comprendre. Et ce dernier me dit que Gwenaëlle reste lucide, et a encore au fond d'elle envie de jeter quelques forces dans la bataille. Cela me reconforte, si besoin en était.

Deux trois bisous d'encouragement et la voilà repartie dans le flot des deux roues.

### 3.7.3 Etape de Brest - Maël Carhaix

Je pars et me pose donc comme prévu avec Gwenaëlle dans la ville de Daoulas.

Je commence la visite de la vieille ville qui me paraît superbe. Je ne peux m'arrêter de penser à Gwenaëlle, et de me dire que l'on tire peut-être un peu trop le diable par la queue. Nous avons tellement d'autres belles choses à vivre dans le futur ... je remets en cause l'utilité d'une telle galère !

Tiendra ? Tiendra pas ? J'attends le coup de téléphone. Toute minute supplémentaire semble cependant être en faveur de la poursuite. Mais on pense à un potentiel accident. C'est quand même Ric-Rac comme situation !

Ma mère me téléphone et me demande des nouvelles de Gwen. Je suis sur les charbons ardents, mais lui explique la situation. Mon téléphone sonne en double appel. J'interromps alors la conversation.

« Ca tient ! » Elle vient de me téléphoner et semble vouloir continuer. Je suis submergé par plein de sentiments différents. Un énorme amour teinté fortement d'admiration. Je me rappelle me dire à ce moment : « Elle ne lâche pas ! Elle est vraiment gonflée ! Elle a un courage grand comme ça, ma Puce ! Je l'aime ! ».

Je lui propose au téléphone de me renseigner auprès d'une pharmacie sur les doses maximales administrables concernant le Niflugel. La pharmacienne me conseille 4 applications au grand max, information que je lui transmettrai au Maël-Carhaix.

En repartant, je décide de prendre les petites routes, mais je me trompe pour rejoindre Le Maël Carhaix. Au sein des monts d'Arrée, je tombe alors sur une zone de landes entrecoupées de forêts, qui sont un réel ravissement pour qui sait les apprécier. La Bretagne se fait toute belle pour le passage des Cyclos !

Sur la route, qui n'est pourtant pas celle des cyclos, je tombe par hasard sur des personnes qui brandissent des pancartes d'encouragements. Ces derniers sont certainement trompés par les camping-cars qui passent devant chez eux depuis un certain temps déjà. Nous sommes en effet hors du circuit des vélos. Pas grave, nous prenons ces encouragements à notre propre compte. Bah quoi ? ! Il n'y a pas de mal à se faire du bien ...

### 3.7.4 Etape de Maël Carhaix –Loudéac

Le ravitaillement du Maël Carhaix s'effectue sans histoire notable. Elle ne se plaint pas de ses genoux à son arrivée. Je me doute bien que la douleur au genou n'a pas complètement disparu. Mais le gel semble faire son effet. Elle engouffre rapidement son casse-croûte et repart après une pause de plus de 45 minutes. Elle commence à se poser des questions sur les temps limites à chaque étape.

Arrivé à Loudéac, je plante la tente sous une averse soutenue. Je suis crevé et tombe de sommeil. Je me fais un repas au restaurant de Loudéac, et trouve encore la force de prendre une douche.

Je me couche en gardant néanmoins une oreille sur le téléphone. J'espère avant de tomber dans les bras de Morphée retrouver une Gwenaëlle dans une condition physique non comparable avec celle que nous avons connue l'avant-veille à son arrivée à Loudéac.

Gwenaëlle me réveillera à son arrivée dans la tente, vers une heure du matin. Je vous laisse deviner ce qui m'a réveillé ? Son odeur de ... Fennec ! (Désolé Gwenaëlle pour ces détails !) Une odeur tellement infecte que je me demande aujourd'hui comment j'ai bien pu retrouver le sommeil !

## **3.8 Jeudi 23**

### **3.8.1 Etape de Loudéac- Fougères :**

On se lève encore de bonne heure, au environ de 4 heures. On déjeune près de la voiture. Gwenaëlle repart rapidement. Je démonte la tente, toute mouillée bien évidemment. Je repars vers Fougères.

A son arrivée à Fougères, Gwenaëlle semble contente. Elle me dit qu'elle a réussi à accrocher la roue d'un groupe d'espagnols qu'elle connaissait depuis son Bordeaux-Paris. Je lui avais apporté son ravitaillement au point de contrôle. Mais elle insiste alors pour manger ce dernier en compagnie du groupe d'espagnols. Nous cherchons et trouvons donc leur camping-car d'assistance. Ces derniers me semblent très sympathiques et il faut que j'avoue que je préfère voir Gwenaëlle entourée. Après avoir enfilé un café, et effectuée des réglages sur les vélos, Gwenaëlle repart. Elle remonte la tête !

### **3.8.2 Etape de Fougères - Tinténiac**

Gwenaëlle arrive, puis après avoir pointé, nous mangeons ensemble sous la tente en compagnie des espagnols. Gwenaëlle repart en compagnie de ces derniers.

### **3.8.3 Etape de Tinténiac – Villaines-la-Juhel :**

Arrivé à Villaines-la-juhel, j'apprends par le speaker que le nombre d'abandon est important. L'ambiance y est très chaleureuse comme au passage aller ! Vraiment une organisation parfaite à Villaines ! Chapeau bas.

Je prépare le repas. Gwenaëlle m'ayant prévenu par téléphone qu'elle avait fait tomber une de ses lampes, et le reste du parcours s'effectuant de nuit, je me dépêche d'en acheter en urgence une de rechange. Je réussis à en trouver une sur un des stands présents sur le point de contrôle.

Gwenaëlle arrive à Villaines-la-Juhel, seule sans ses espagnols. La pluie arrive avec elle. Après avoir pointé, elle me retrouve dans un coin de la salle aménagée pour l'occasion. Pendant qu'elle mange, je profite de l'occasion pour sortir afin de lui monter sa lampe, sous une pluie battante (Bien évidemment, les fixations ne sont pas compatibles d'une lampe à l'autre, ce qui me prend un peu plus de temps que prévu).

Joël du club des Abeilles, vient voir Gwenaëlle et lui propose de faire un brin de route ensemble. Je suis plus rassuré : elle repart avec Joël. Mais comme je l'apprendrai à l'étape suivante, ce dernier abandonnera plus tard sur cette étape ... il semblait pourtant à ce moment plus en forme que Gwenaëlle ! Comme quoi des fois ...



### **3.8.4 Etape de Villaines-la-Juhel – Mortagne**

J'arrive à Mortagne. Je plante la tente sur le premier emplacement disponible à cet effet. Il ne pleut plus, un peu de boue tout au plus. Plantage de tente idéal.

Gwenaëlle me téléphone pour m'annoncer son arrivée. Elle se demande au téléphone le nombre d'heure de sommeil qu'elle peut s'allouer, sans mettre en danger ses chances d'arriver dans les temps à l'arrivée à Saint Quentin en Yvelines.

N'étant pas trop adepte de ce type de stratégie, je tape à la porte d'un des camping-cars présents à côté de ma tente. Je passe alors mon portable à un des assistants expérimentés présent dedans. Ce dernier rassure Gwenaëlle et l'encourage à ne pas laisser tomber.

Je m'endors alors dans la tente. Gwenaëlle arrive dans la nuit, sans que je l'entende.

## **3.9 Vendredi 24**

### **3.9.1 Etape de Mortagne – Dreux**

Nous nous réveillons vers 5 heures du matin. 3 heures de sommeil. Le réveil est dur, mais nous savons tous les deux que c'est la dernière journée... alors ...

Nous déjeunons. Gwenaëlle part ensuite aux toilettes, et laisse son vélo devant le gymnase. Au retour, nous nous rendons compte un peu catastrophés que nous nous sommes fait voler sur le guidon la lampe que je lui avait achetée la veille. Après avoir incendié l'irresponsable anonyme responsable de cet acte détestable de tous les noms d'oiseaux, Gwenaëlle reprend le départ. Heureusement que ceci ne nous est arrivé qu'à cette étape, car la même opération à l'étape de nuit précédente aurait entraîné l'abandon !

Je repars en voiture. Je fais la route. Je me sens fatigué. Très fatigué. La nationale que j'emprunte est limitée à 110. J'éprouve de la difficulté à monter à 90. Je commence à me faire klaxonner par un camion qui trouve mon allure décidément trop lente.

Je décide de le laisser passer, et me range sur une aire. Je dors vingt minutes et repars.

Sur le trajet, des amis de Laon, me téléphonent et mettent au point une pancarte d'encouragement, mais malheureusement, cette dernière ne sera pas vue. Des amis Anglais à l'arrivée nous raconteront pourtant avoir vu cette pancarte.

### **3.9.2 Etape de Dreux- Paris**

Arrivé à Dreux, j'attends Gwenaëlle. Les Espagnols arrivent et me disent qu'elle est derrière eux mais qu'elle souffre un peu. Gwenaëlle arrive et pointe. Elle grimace. Les douleurs qu'elle ressent sont causées par le frottement de son cuissard. Ces douleurs seront soignées avec efficacité par les infirmières de Dreux à grandes couches de Biafine.

Elle repart, encouragée par les Espagnols qui la prennent sous leur aile.

Ca y est ! Dernier contrôle pour moi. Je ressens une grande baisse de tension. Arrivé à Saint Quentin, Olivier Blanchot me rejoint et nous attendons l'athlète ensemble. Olivier confectionne pour Gwenaëlle et pour Claire des couronnes de fleurs.

Claire et Gwenaëlle arrive enfin. Gwenaëlle effectue son pointage, et est heureuse de finir son PBP dans des conditions météorologiques si catastrophiques. Gwenaëlle effectue quelques photos avec les Espagnols et tout le monde se dit au revoir.

Le temps limite pour valider le PBP est maintenant dépassé.

Nous rangeons alors le vélo dans la voiture. Nous nous faisons un petit sit-in sur le bord de la route pour encourager les derniers arrivants.

De retour chez mes parents, nous mangeons et nous mettons au lit assez rapidement pour profiter d'un sommeil bien mérité.

### **3.10 Les jours suivants !**

Le rythme fut difficile à reprendre dans les semaines suivantes. La reprise du travail uniquement une semaine après cette épreuve n'a pas été pour améliorer le rétablissement.

Gwenaëlle a dû et gère encore des tendinites.

Nous sommes revenus deux jours après remercier un habitant de Bazoches pour l'aide qu'il avait apporté à Gwenaëlle concernant un problème qu'elle avait rencontré quasiment dès le départ dans ce petit village. Elle avait ni plus ni moins arraché sa pédale. Ces derniers étaient très contents d'avoir été filmés par les caméras du JT pendant cette opération.

## **4 Conclusion**



Pour finir, je trouve que le PBP constitue une formidable expérience sportive et humaine qui mérite d'être vécue, aussi bien en tant qu'assistant qu'en tant que sportif.

Cependant, une leçon que je retiendrai : cela est très dur, voir dangereux, de faire une assistance seule sur une telle durée. Personnellement, je ne rééditerai pas l'aventure sans être accompagné.

Nous avons appris beaucoup, Gwenaëlle et moi-même sur ... nous-même. Et ça c'est le plus important. Comme il a déjà été dit : c'est en fonction de la difficulté que l'on mesure ses succès.