

# Mon Bordeaux-Paris 2022

Pourra être agrémenté de photos/liens supplémentaires via l'organisateur

Après une bonne dizaine d'années de compétition, je voulais découvrir de nouvelles choses et une participation à l'épreuve mythique Bordeaux-Paris me semblait un beau défi, un type d'effort long (dit «ultra») que je ne connaissais pas.

## 1 L'organisation/la préparation

Cette épreuve n'avait pas été organisée depuis un moment. Organisation avec de points positifs et des points négatifs. Sur le plan positif :

- C'est compris dans le prix d'inscription, mais le maillot «offert» est vraiment superbe en qualité, coloris, à la fois très moderne de conception et vintage en couleurs pour correspondre à cette ancienne épreuve ; une réussite.
- Le tracker GPS qui permettait à tous les supporters de suivre en direct l'emplacement des participants.
- La communication en termes de vidéos/photos, reportages à venir (enfin je pense et j'espère ! Il y avait pas mal d'officiels pour ça sur le parcours).

Sur le plan négatif/à améliorer :

- Départ plein centre de Bordeaux (quai des Salinières) et arrivée Paris (Stade d'athlétisme d'Issy-les-Moulineaux), c'est sympa en soit, mais cela crée de grosses difficultés de parking pour les participants et les accompagnateurs, souvent en camping-cars, camionnettes avec remorques, etc. Surtout à l'arrivée, c'est la débrouille et peu apprécié. En bref, l'accompagnement des accompagnateurs n'était pas optimal. Et la circulation en ville n'est pas facile, et pas équitable pour moi qui respecte le code de la route notamment sur Paris et perd du temps par rapport à certains.
- La trace GPS fournie qui définissait le parcours (pas de fléchage) avait quelques problèmes, on s'est retrouvé sur des chemins VTT au milieu des champs avant le ravitaillement de Mer en pleine nuit pendant un moment. (Note rectificative : il paraît que c'était fait exprès ; mais alors il valait mieux prévenir, c'est quand-même dangereux, surtout la nuit, et l'équipement n'est pas spécialement adapté.) Et à certains moment, notamment en vallée de Chevreuse, j'ai eu beaucoup d'hésitations pour trouver mon chemin (manque de lucidité?).

- Le règlement (tardif) des départs par groupes de 6 pour des raisons de sécurité. Si les plus lents partent d'abord, il va nécessairement y avoir des regroupements et on ne peut demander à des gens de s'arrêter (lesquels dans ce cas là ?).

En termes de préparation, je ne suis pas du genre à me prendre la tête, je fais «juste» du vélo. J'ai tout de même fait deux brevets 200 km et un autre de 300 km (à près de 33 de moyenne) avec des spécialistes. 300 km ça se fait dans la journée sans problème, je n'avais jamais roulé de nuit ni dû gérer le sommeil, ça a été une grande découverte mais c'était tout l'intérêt.

Ce type d'épreuve implique aussi l'achat de pas mal de matériel : lumières, sacoches, batterie supplémentaire.

## 2 L'assistance

Partir de Bordeaux et arriver à Paris, ça veut dire des problèmes de logistique à gérer. Sur ce plan j'ai eu beaucoup de chance puisque Pierrot et Marido se sont proposés pour m'accompagner en camping car. Ils m'ont conduit sur place, ont pris soin de moi avant, pendant et après l'épreuve, je n'avais à m'occuper de rien à part me concentrer sur le vélo. Un très grand merci à eux ; ma reconnaissance est difficile à exprimer mais il font partie intégrante de ce grand moment pour moi. Ils ont très peu dormi pour être là à tous les points de passage, c'était éprouvant aussi.

Me sentant redevable, j'étais inquiet pour eux pour les parkings. Aux ravitaillements intermédiaires (les «bases de vie»), pas de problème mais au départ et à l'arrivée, c'était plus compliqué. Arrivés le vendredi pour les contrôles et retirer le tracker GPS et cadeaux, les rares places de parking devant le parc étaient réservées et nous avons pu stationner sans problème. Nous avons pu prendre quelques photos sur la zone de départ.



Pour dormir le soir, pas possible de rester sur place, mais Marido a discuté avec des participants de Fougères qui ont suggéré le camping de Bordeaux-Lac à quelques kilomètres. Pratique.



On ne se prive pas d'une petite bière la veille en apéro, il ne faut pas déconner non plus !

Pour le départ sur une période plus concentrée (entre 7h et 8h30) que le retrait des paquetages, là pas possible de trouver une place pour se garer d'autant qu'il y avait un marché à côté. Du coup Pierrot et Marido m'ont déposé au passage avant de chercher un stationnement, mais c'est bien dommage j'avais pris le départ avant qu'ils ne soient là et n'ont donc pas pu y assister. La galère aussi pour eux, aucune possibilité de se garer Issy-les-Moulineaux. Ils ont tourné pendant une heure jusqu'à ce qu'un policier municipal leur suggère une place en leur précisant qu'ils n'auraient pas de problème. Je pense que beaucoup n'ont pas eu cette chance.

### 3 L'épreuve

À noter que nous avons eu un vent de face tout du long. Même s'il n'était pas fort, cela rajoute tout de même de la difficulté sur 660 km.

Les départs de l'épreuve se faisaient par groupe de 6 pour fluidifier la circulation. Mais les groupes qui pensaient partir le plus lentement d'abord, ce qui ne peut que former des regroupements. J'avais convenu de partir notamment avec Jérémy avec qui j'avais fait le brevet 300 km et qui a une bonne expérience de ce genre d'épreuve.

On sort relativement rapidement de l'agglomération bordelaise. On se fait reprendre par un groupe roulant très vite, alors on prend les roues. On me dit que le meneur était un favori, vainqueur de la *race accross America*, du nom de Perez (qui n'a pas fini il semble), avec également des membres de l'Ultra France. Ils demandent des relais, c'est toujours comme ça avec les coursiers qui veulent t'utiliser pour te lâcher ensuite. J'ai pris 2-3 relais mais leur ai dit de ne pas s'inquiéter, je ne serai pas avec eux à la fin. En général je n'ai pas apprécié les passages dans les petites bourgades où les gars foncent et prennent des risques, ce qui ne correspond pas à ma conception de ce type d'événement (rouler en campagne mais faire attention lors des quelques passages en ville) Petit coup de stress quand ma sacoche sous la selle se détache. On la stabilise tant bien que mal en attendant de pouvoir gérer ça à la première base de vie à Montbron pour éviter de perdre un groupe.

Je me sentais moyennement bien, mais j'ai énormément souffert de la chaleur qui s'est abattue sur nous. Une vraie canicule pour moi qui n'avais pas encore roulé sous des températures élevées. Moi qui ne bois pas beaucoup normalement,

je me suis retrouvé avec mes deux bidons de 750 ml vides après 110 km alors que le premier ravito de Montbron était après 150 km. Totalement déshydraté et la tête très chaude, j'étais très inquiet car on était encore très loin de l'arrivée. La bouche pâteuse, j'ai laissé filer (nous étions à environ 34 de moyenne à ce moment, de toute façon ça roulait vite) et ai continué comme j'ai pu jusqu'au ravito avec même des débuts de crampes. À Montbron bien content de revoir Pierrot et Marido qui me changent mes bidons, je me passe plusieurs fois des gants humides sur le visage, m'assois un peu au camping car sous le store baissé juste pour moi, je bois beaucoup de verres de Coca, discute un peu, je change de maillot et je repars un peu plus frais.

Je reprends un peu de monde mais crève 20 km plus loin. Avec la chaleur et le manque de force associé, j'ai du mal à réparer. Heureusement des officiels qui préparaient une vidéo de l'épreuve s'arrêtent et m'aident. Du temps pour gonfler même très moyennement un pneu de 28 avec une mini-pompe (qui s'est bien fatiguée sur ce coup là). Je repars encore et trouve des groupes. Mais très rapidement déshydraté encore. Je n'ai jamais autant bu de ma vie. D'ailleurs plus de 100 abandons, la canicule y était pour beaucoup à mon avis. J'ai pu et dû m'arrêter au cimetière d'un des rares villages traversés (les cyclistes savent que c'est l'endroit pour trouver un point d'eau) et me retrouve isolé. Je trouve Pierrot et Marido à un moment pour avoir de l'eau. Je suis donc souvent en petit comité, j'ai fait une bonne partie de ce segment avec un gars de Ploermel.

Une première partie avec énormément de côtes, un parcours très difficile pendant les 240 premiers kilomètres. Je pensais que c'était le final qui allait être dur, mais le limousin c'est très vallonné.

Arrivé à Châteauroux à la deuxième base de vie en début de soirée (après plus de 300 km), j'ai toujours très chaud à la tête mais la température extérieure baisse un peu et ça me fait du bien. Je me restaure en discutant avec mes accompagnateurs. Je ne savais pas si j'allais être capable de manger à cause du coup de chaud, mais les pâtes passent finalement très bien à condition de les manger lentement.



Pour prouver que j'ai beaucoup transpiré, vous pouvez voir les sels minéraux sur mon maillot (porté sur 160 km) et cuissard (sur 305 km); il est tout noir normalement).



Un peu d'irritations sur les fesses, mais la pommade Assos fait de l'effet, la douleur disparaît pendant 80 km (mais revient après). Je l'applique à chaque base de vie.

Comme je ne ressentais pas de fatigue liée au sommeil (toujours la tête chaude par contre), je me change en mode nuit et repars avec des températures clémentes au soleil couchant. Si je dois me reposer autant que ce soit quand il fait nuit noire et la prochaine et dernière base de vie à Mer est «seulement» 120 km plus loin.



C'est la première fois que je roule vraiment de nuit. Je fais attention au mobilier urbain à la sortie de Châteauroux, et je m'adapte à la visibilité bien moindre en campagne (c'est perturbant pour les obstacles éventuels et les virages, même avec une bonne lumière). Je fais 20-30 km tranquillement tout seul avant qu'un groupe de 5 ne me reprenne. Là on tourne bien et on roule vite : c'est enfin devenu tout plat. Autour de minuit par contre j'ai un gros coup de fatigue. Je passe mon temps à bailler et je manque de lucidité avec toutes les lumières. Alors je reste en queue de groupe, toujours prudent. Sur le plan des jambes, ça va plutôt bien. Je me disais qu'il fallait atteindre la dernière base de vie à Mer et que là j'allais peut-être faire une petite sieste de moins d'une heure. Mais après un certain temps mon coup de barre était passé.

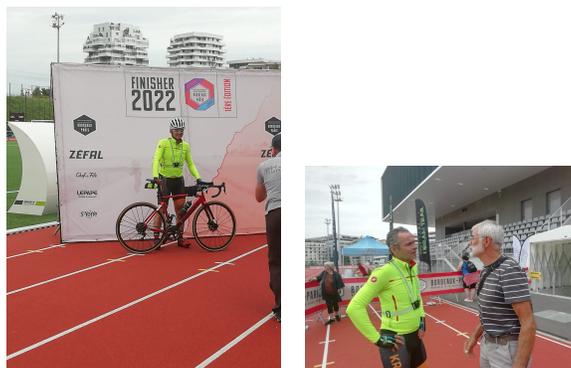
Peu avant Mer, nous avons tous un problème avec la trace GPS que nous devons suivre. Elle nous amène sur un sentier. On essaie de trouver une alter-

native pour retourner sur la trace un peu plus loin, mais rien n'ya fait, nous sommes dans des champs, sur un chemin de VTT en pleine nuit, pendant au moins deux kilomètres. Je mets la lumière au max pour bien voir où je mets mes roues, on roule doucement comme on peut, à la limite de tomber à plusieurs occasions. Dangereux et désagréable, surtout de nuit. (Note : il paraît que c'était volontaire.) Arrivé enfin à la dernière base de vie avant la fin, un peu tout le monde a vécu cette mésaventure. Il est autour de 2h30 du matin. Je retrouve Jérémy au ravito, ça fait plaisir de discuter. Finalement, je ne ressens plus le besoin de dormir et décide de repartir. Je me change et me couvre bien sur les conseils de Pierrot. Sage décision car la nuit et la matinée ont été plus fraîches, mais ça m'a aussi fait du bien.

La dernière portion avant l'arrivée est la plus longue, au moins 180km avec 120km de plat, 50km très durs en vallée de Chevreuse puis 10km de descente entre Versailles et Issy-les-Moulineaux. Long, mais comme ça Pierrot et Marido ont eux enfin le temps de dormir un peu avant de partir sur Paris. Je repars encore tranquillement, et me fais reprendre par deux gars qui roulaient bien, très sympas. La fatigue (de manque de sommeil mais pas que) est revenue autour de 4h30 du matin et j'ai commencé à avoir bien mal dans le bas du dos à droite, je ne sais pas si c'était musculaire ou mon rein qui me faisait mal suite à la déshydratation (moi qui suis sujet aux calculs rénaux), mais ça m'a suivi jusqu'à la fin. Avec en plus un peu de mal à la plante des pieds et à un muscle à l'arrière du bras gauche qui n'a pas l'habitude de travailler autant. Entre fatigue et douleurs, j'ai laissé les deux collègues partir, en ai profité pour une pause pipi en me disant que j'allais finir tranquillement, l'objectif étant d'arriver au bout. J'ai effectivement fini lentement. Les 60 km plats et seul avant Dourdan m'ont paru interminables à tel point que j'attendais avec impatience les difficultés de la vallée de Chevreuse qui signifiaient qu'on s'approchait de la fin. De Dourdan à Versailles, c'était comme attendu très dur avec de nombreuses côtes parcourues «tout à gauche». En raison du mal de dos je me suis arrêté à la terrasse d'un bar à Dampierre pour prendre deux grands Coca et m'alimenter calmement. J'ai également eu du mal à certain moments à suivre la trace GPS, notamment pour retrouver la côte/le mur du Château fort qu'un cycliste du dimanche local venu discuté m'a gentiment conseillé d'aborder doucement. Il estimait que l'organisation aurait pu l'éviter. C'est peut-être aussi un manque de lucidité qui fait que je me perçais. L'arrivée sur Versailles et Issy a été longue, m'arrêtant aux feux, cherchant les pistes cyclables qui sont plutôt adaptées aux bobos qui vont au marché (je ne vais pas me faire que des amis là). Globalement les 120 derniers kilomètres en mode lenteur, objectif «aller au bout».

J'ai eu du mal à trouver l'entrée du stade à Issy-les-Moulineaux, mais ça a été pas mal d'émotion quand je suis entré avec un 3/4 de tour de piste à faire et tous les gens qui applaudissent avec beaucoup de respect. Vraiment un sentiment agréable et de fierté. Le speaker qui donne mon nom avant que je ne franchisse la ligne (il faut dire que j'étais seul à arriver sur une bonne petite période), et tout de suite mon cadeau «finisher», la photo officielle après avoir eu du mal à descendre de vélo. Je n'étais pas arrivé depuis deux minutes que mon téléphone bipait plein de fois à cause des copains qui m'envoyaient des messages

de félicitation car ils me suivaient en direct sur l'application de traçage. C'était très sympa.



Je retrouve Pierrot et Marido qui m'avaient apporté mon sac de rechange, je prends une bonne douche dans les vestiaires qui fait du bien, on boit une petite bière locale et j'ai droit un massage fourni par l'organisation pendant peut-être une demi-heure pour moi, sur le dos, les jambes et la nuque. Et rencontre avec Natana et Pierre de passage à Paris qui sont venus dire bonjour et qui ont malheureusement raté mon arrivée.

## 4 Récapitulatif et conclusions à chaud

Pour faire court, un grand souvenir pour moi, une aventure, content d'avoir été au bout et un grand merci à Pierrot et Marido pour leur soutien.

La trace GPS sur Strava permet également de bien visualiser le tout :

<https://www.strava.com/activities/7188033056>.

Le classement est anecdotique pour moi (77ème), mais le temps officiel incluant les pauses est de 28h30. Cependant je crois que cela se base sur l'heure de départ du premier à 7h alors que je ne suis pas parti avant 8h15 (donc c'est plutôt 27h15).

On me demande si je suis tenté par Paris-Brest-Paris, et pour le moment non. À la rigueur pour la découverte en excluant totalement la notion de performance car la gestion du sommeil doit être trop désagréable sur presque le double en distance.