

## Paris-Brest-Paris 2023

<https://www.paris-brest-paris.org/>

**Lire chaque sujet puis illustrer des expériences personnelles de Marc et Pascal puis questions des participants par sujet et à la fin**

### **Sujets abordés: (19h45)**

- 1- Ouverture d'un compte ACP
- 2- Vagues de départ
- 3- Date de préinscription
- 4- Logistique pour se rendre au PBP
- 5- Entraînement physique et mental
- 6- Nourriture et Boisson
- 7- Sommeil
- 8- Habillement
- 9- Mécanique
- 10- Éclairage
- 11- Préparation du PBP
- 12- Motivation
- 13- Varia

1- Ouverture d'un compte sur le site de l'ACP pour s'inscrire au PBP, peut-être fait dès maintenant. Paiement avec compte PayPal ou carte de crédit. Numéro CVRQ=CA011851 (19h50)

<https://myaccount.audax-club-parisien.com/>

2- Vagues de départ à choisir, différentes vagues toutes les 15 minutes, attention temps à respecter, sinon hors délai (19h55)

80h = Dimanche à partir de 16:00

90h = Dimanche à partir de 17:30 à 21:00

84h = Lundi 05:00 @ 06:00 (attention, pas de train de Paris à cette heure là)

3- Date de préinscription déterminer selon le plus long Brevet de la saison 2022 (expliqué en détail sur notre site CVRQ, onglet Paris-Brest-Paris) et sur le lien ci-dessous : (20h00)

<https://www.paris-brest-paris.org/reglement/>

14 janvier, 12PM CET, UTC +1 = 6:00am EST (Montréal)  
1000 kms, 1200BRM et plus

28 janvier, 12PM CET, UTC +1 = 6:00am EST (Montréal)  
600 kms

11 février, 12PM CET, UTC +1 = 6:00am EST (Montréal)  
400 kms

25 février, 12PM CET, UTC +1 = 6:00am EST (Montréal)  
300 kms

11 mars, 12PM CET, UTC +1 = 6:00am EST (Montréal)  
200 kms

#### **4- Logistique pour se rendre au PBP avec son vélo (20h05)**

Préparer son voyage en Europe pour PBP et arriver au moins 5-6 jours avant le départ pour éviter le manque de sommeil dû au décalage horaire (6 heures). Une heure de décalage par jour, pour la récupération.

Prévoir qu'il y ait un autre vol de Montréal vers votre destination, au cas où le vélo ne vole pas dans le même avion. Apple AirTag pour s'assurer que son vélo est bien à bord de l'avion. Génial pour retrouver son vélo.

Vérifier son passeport, la date de péremption doit être plus de 6 mois après la date du PBP. Le renouveler si nécessaire, au moins 6 mois avant le PBP.

Prendre son billet d'avion en avance. Penser au mode de transport du vélo, par valise spécialisée ou boîte en carton. Les vélocistes effectuent le démontage du vélo pour 50-100\$. Attention au bris d'accessoires dans boîte en carton. Ne pas oublier sa roue dynamo (exemple Jean Robert en 2019)

Prévoir son dernier dodo pas très loin du départ de PBP. Bien repérer la route pour arriver au départ 2-3 heures à l'avance. L'organisation préconise 1 heure avant pour ne pas encombrer le site. À vous de voir.

#### **5- Entraînement physique et mental (20h10)**

La préparation au PBP commence idéalement au minimum 2 ans avant. Faire un maximum de brevet pour se préparer, au minimum les 4 qualificatifs, sur toutes les distances. Les brevets de 300 à 400 km constituent une journée de vélo sur PBP.

Attention au surentraînement, cela demande de bien se connaître, donc faire des tests durant un an ou deux ou plus. L'idée est d'être bien entraîné et suffisamment reposé au moment du PBP (mi-août).

Pour les néophytes sur 1200 km, l'idéal est d'avoir roulé une distance de 1000 ou 1200 auparavant, même si pas dans le cadre d'un brevet. Pour savoir comment le corps réagit après 3-4 jours de vélo non stop. Corriger ce qui n'a pas fonctionné (matériel, alimentation, sommeil, ...). Le CVRQ propose un brevet 1000 km début juillet 2023. À vous de voir !

Faire un brevet, départ en fin de journée, comme dans les conditions du PBP (délai 80-90 heures). Le CVRQ propose un brevet de 400 avec un départ nocturne en 2023.

Bien se connaître pour savoir à quelle allure on peut rouler, et tenir l'effort pendant 3-4 jours. Ne pas faire l'erreur de suivre des gens plus rapides, surtout dans l'euphorie du départ. Ne pas se surestimer. Toujours garder une marge de sécurité. Qui veut aller loin, ménage sa monture.

Également très important de travailler son mental au cours des longs brevets. C'est savoir réagir en cas de problèmes divers (physique, mécanique, logistique). C'est se préparer à l'imprévu, c'est-à-dire, prévoir l'imprévu !

## **6- Nourriture et Boisson (20h15)**

Savoir ce que notre organisme assimile le mieux en solide et liquide, sandwiches, salades, plats préparés, sucré, salé, autres ... Faire des tests pendant la préparation. Ne pas sous-estimer ce point, l'alimentation constitue notre source d'énergie. Emporter un peu de nourriture perso qu'on aime en réserve, si possible.

Il n'y a pas de dépanneur en France, juste des boulangeries, à côté de l'église !!! Vous ne trouverez pas de dépanneur, ni de boulangerie, le dimanche soir lors de votre départ. Le premier point de nourriture se trouve à 120 km. Prévoir des barres d'énergies, sandwiches pour ce tronçon. Le lundi, les boulangeries sont fermées en France, jour de repos pour les boulangers.

On va retrouver des contrôles tous les 80 km environ. Un grand choix de nourriture. Prévoir un minimum de 40 minutes par contrôle, si vous voulez vous restaurer à tous les contrôles.

Certains contrôles offrent des comptoirs sandwiches, achat de deux sandwiches et on mange sur la route.

## **7- Sommeil (20h20)**

La capacité de rouler avec peu de sommeil doit être testée en préparation. S'il vous faut minimum 5 à 6 heures par nuit pour être opérationnel, oubliez la longue distance ! Il faut habituer son organisme à faire des efforts en mode fatigué. Bien connaître son point de rupture, pour s'arrêter avant de s'endormir, il y va de notre sécurité.

Au PBP, dodos possible aux contrôles avec système de réservation, chambre d'hôtel ou gîte à réserver au moins 6 à 12 mois à l'avance, ils se font rares et sont très recherchés.

On peut dormir n'importe où, dans un local au chaud, dans la nature au frais, prévoir un mini sac de couchage (Bivvy) ou sac d'aluminium, qu'il faudra transporter !

Prévoir un couvre-yeux (loup) et des bouchons d'oreille pour s'isoler de la lumière et du bruit.

Si vous êtes accompagné d'un véhicule, vous pouvez dormir dedans.

## **8- Habillement (20h25)**

Prévoir une grande gamme de vêtements, 3-4 jours représentent souvent toutes les possibilités de météo. De la pluie au soleil, de 35 degrés à 2 degrés la nuit en Bretagne, c'est frais et humide...

Prévoir 2 bibs, pour changer l'irritation de place, et de la crème de jour !

Pour les chandails, c'est moins nécessaire, mais en prendre 2 pour prévoir l'éventuel échange de maillots avec d'autres cyclos étrangers, c'est sympa !

N'oubliez pas votre gilet réfléchissant PBP, inclus lors de votre inscription, obligatoire dès qu'il fait sombre.

Must

- Buff, gants, couvre-chaussures, lunettes de soleil, lunettes de nuit, lunettes de vue si lentilles

<https://www.apidura.com/journal/fiona-kolbingers-transcontinental-race-winning-kit/>

<https://www.apidura.com/journal/chris-herberts-transcontinental-race-kit-list/>

<https://www.randonneurs.fi/transcontinental-race-2022-complete-kit-list/>

## **9- Mécanique (20h30)**

Avoir un vélo révisé avec du matériel non usagé. Bien vérifier les freins, pneus, roulements, roues, serrage de tous les accessoires, ... Nouvelle chaîne + pneus. Testé sur 200 kms avant départ.

Ne pas oublier un minimum d'outils et du matériel de dépannage : chambres à air, pattes de dérailleur, maillon attache rapide, attache plastique autobloquante, ...

L'organisation du PBP accepte l'utilisation des prolongateurs, toute dimension, à condition de ne pas s'en servir en groupe.

## **10- Éclairage (20h35)**

Tester son matériel d'éclairage dans les brevets précédents.

Soit roue dynamo avec éclairage avant arrière, ne pas oublier un système de rechange en cas de panne. Prévoir toujours une lampe de secours à batterie. Pas d'éclairage = pénalité voire disqualification. Pas de lumière clignotante en France.

Soit système d'éclairage par batteries rechargeables ou non. Prévoir de les recharger avec des blocs d'alimentation ou des batteries supplémentaires. Attention, prévoir des adaptateurs de prise de courant.

## **11- Préparation du PBP (parcours, GPS, reconnaissance) (20h40)**

Pour se conforter et se rassurer tout au long du PBP, il est sage de prévoir un plan de match. Le prévoir pessimiste, car si tout va bien, on prendra de l'avance, cela nous donnera de la confiance. Prévoir une marge de manœuvre pour arriver dans le délai prévu (80-84-90). On peut utiliser un tableau Excel détaillé, genre celui de mister Excel, ou celui fourni par Marc (lien) ou simplement un bout de papier avec les contrôles et les heures de passage prévues.

Reconnaître le parcours sur les cartes, ou mieux, sur la route ! C'est déjà se mettre en scène. Anticiper les difficultés du parcours, relief, distance entre chaque contrôle, pour bien se préparer mentalement. Prévoir ou dormir si tout va comme prévu. Il y a aussi des contrôles secrets ...

Découper les 1200 km du PBP en autant d'étapes sur son GPS. Se fixer des objectifs courts et réalisables, étapes de 80 km environ. Mis bout à bout, petit à petit, l'oiseau retrouve son nid !

## **12- Motivation du pourquoi on fait ça, tous ces sacrifices, toutes ces souffrances ! (20h45)**

Lire les récits d'expériences de PBP pour se préparer aux aléas de l'épreuve, il y en a quelques-uns sur le site CVRQ, section Paris-Brest-Paris.

Écrire ses propres expériences des brevets pour analyser les bons et les mauvais coups. C'est l'expérience qui rentre.

Regarder des vidéos pour aiguïser sa motivation, savoir pourquoi on fait tous ces efforts.

Parler de son projet autour de soi, cela nous engage à aller jusqu'au bout.

Se construire un mental de finisher pour avoir le bonheur de franchir la ligne d'arrivée avec le sentiment du devoir accompli. Cela restera sûrement un des meilleurs moments de votre vie.

### **13- Autres sujets, Questions-Réponses finales (20h50 jusqu'à 21h00)**