

Dominique Pain



Paris/Brest/Paris 2023

Mon Paris Brest Paris.

Pour accéder au graal de beaucoup de cyclotouristes, Il a fallu que je valide les Brevets des Randonneurs Mondiaux 200, 300, 400 ,600 km en un temps impartis pour avoir le droit de valider mon inscription à cette épreuve. Ces brevets se sont effectués de mars à juin 2023 (1 par mois). Ils se sont déroulés dans notre Provence, le club organisateur étant le VC d'AUBAGNE.

Après avoir validé les 600 kms, je me suis un peu inquiété en lisant les données de mon capteur cardio, il m'indiquait que j'avais consommé 12000 Kcal en 30 heures !!! Combien aurais-je à en consommer sur une telle épreuve ? Même si je voulais perdre un peu de poids pour être plus à l'aise sur une grande distance. Par sécurité je suis allé voir une nutritionniste qui m'a établi un plan de nutrition approprié.

Quelques jours après avoir commencé, je perds quelques kilos mais surtout de la force musculaire, ce qui n'est pas le but. Un ami sportif m'explique les règles élémentaires pour ma préparation nutritionnelle. Le temps m'est compté, il me reste moins de deux mois pour être prêt. Pour parfaire mon entrainement physique je pars dans le Tarn pour éviter les grosses chaleurs de notre région et parcours en douze sorties 1140 km et 20000 m de dénivelé positif avec de forts pourcentages. Huit jours avant le départ du PBP, je pose mon vélo et repos total, plus le moindre stress ...cool, mais au fond de moi je sens la pression du départ et la boule au ventre commence à se faire présente ...

Le jeudi 17 /08, je fais les derniers préparatifs sur mon vélo, pneus et chaine neufs, installation de l'éclairage et divers accessoires.

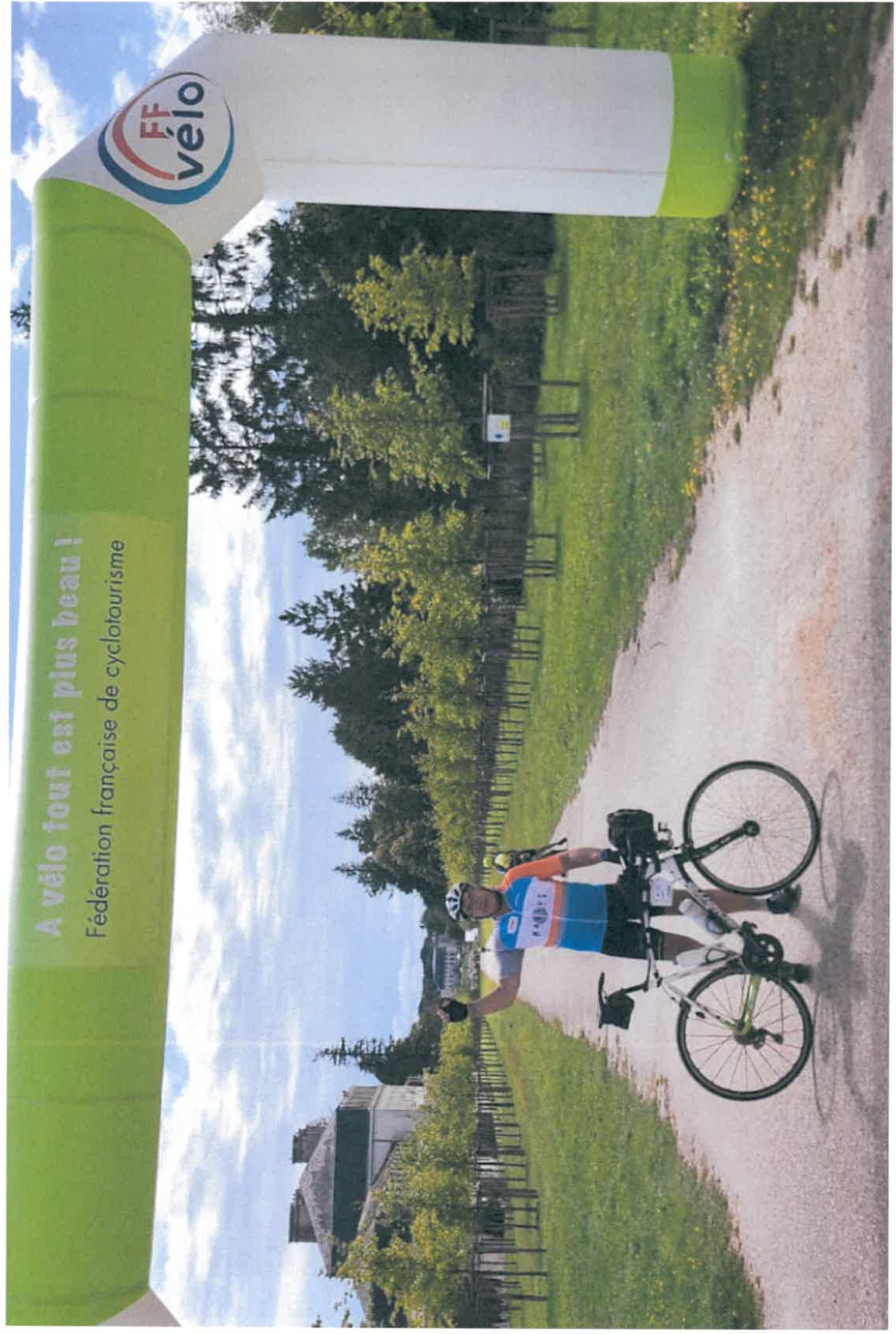
Le vendredi matin, je charge tout dans ma voiture et c'est le départ.

À 100 km de Rambouillet, je trouve un endroit pour dormir. Le compte à rebours est lancé. Le lendemain matin à 9 heures je dois être à Rambouillet pour récupérer mes accréditations, je sens le stress qui commence à monter en moi !!! Je récupère mes documents, on me pose le bracelet des participants, je ne peux plus reculer maintenant !!!

Je suis obligé d'attendre trente-quatre heures avant le départ !!

A vélo tout est plus beau !

Fédération française de cyclotourisme



Dans la ville et le parc du château, il y a une ambiance de folie. Des touristes venus de différents pays du monde pour cette manifestation font la fête, il fait beau, c'est super... Les touristes et les locaux reconnaissent les participants grâce aux bracelets bleus que nous avons aux poignets et nous encouragent d'avance.

Nous sommes 6819 participants dont 1973 français, 71 pays du monde sont représentés pour un parcours de 1219 kilomètres et 11750m de dénivelé positif.

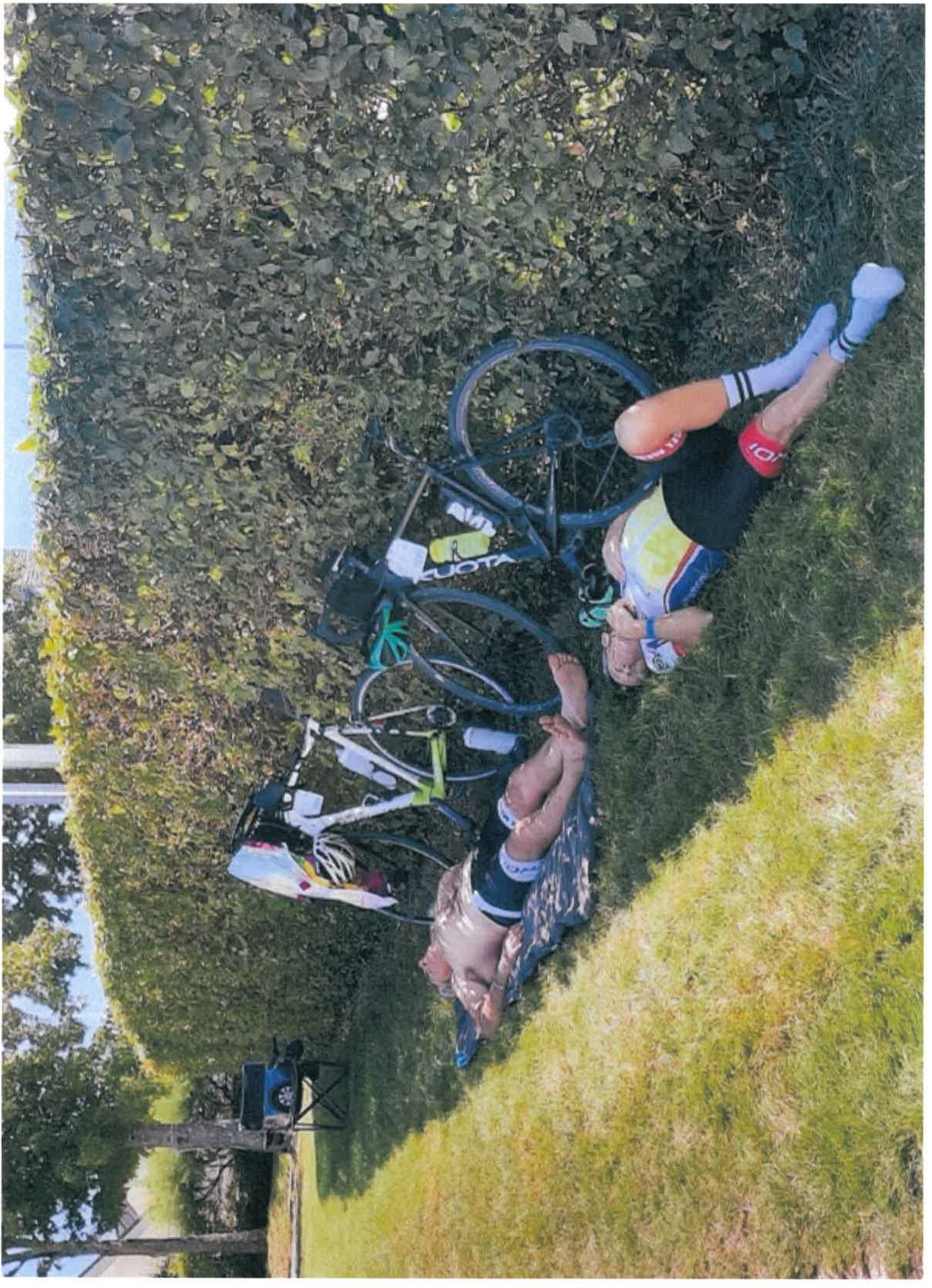
Je fais un dernier tour de vélo pour les derniers réglages si besoin ...tout est ok.

J'ai hâte de partir ...La boule au ventre se fait de plus en plus sentir ... Que vais-je trouver sur cette aventure à vélo ??? Mes questions sont nombreuses ; J'erre dans le parc en quête de trouver des réponses à mes questions, mais je l'ai la solution ... « Tutoyer mes limites sans côtoyer l'insupportable ! »

J'arrive à passer les dernières heures en discutant avec d'autres cyclistes.

Dimanche soir 17h 30, la lettre O est appelée (mon numéro de participant étant O 264) ...J'y suis enfin ... Je passe au contrôle obligatoire de mon vélo, freins, éclairages, casque, gilet fluorescent rien n'est mis de côté pour la sécurité et derniers briefings ... Premier coup de tapon sur le carnet de route qui valide le départ. Nous sommes tous prêts dans les starkings block, les minutes puis les secondes sont décomptées... 19h 32, c'est le départ à la tombée de la nuit. Je me lance dans ma folle aventure ...

Maintenant nous roulons à une bonne allure, je n'étais juré d'être raisonnable sur la moyenne, mais je me laisse aller dans la vague des cyclistes, je ne fournis aucuns efforts de trop, d'autant plus que sur le BRM 400 j'avais rencontré deux cyclistes, un qui totalise 4 PBP, l'autre 2 PBP et moi novice !! L'un d'entre eux, m'avait proposé de mettre quelques affaires dans la voiture qui le suit sur le parcours, il part 15 minutes après moi, je laisse donc filer jusqu'à ce que l'on se retrouvent, je ne suis pas à 15 minutes près !! Avant Mortagne-au-Perche, nous avons fait la jonction. Il fait nuit maintenant. Devant moi, il y a un long serpent lumineux rouge qui ondule au fur et à mesure des virages... Nous sommes tous avec le gilet fluorescent, le phare des uns éclair le dos des autres, au loin cela ressemble à des bougies !! Nous sommes tellement nombreux que c'est beau à voir.



Premier contrôle à VILLAINES-LA-JUHEL, il est 4h51 du matin, le public est là pour nous accueillir et les premiers encouragements commencent.

Il y a un monde fou, les bénévoles de l'organisation nous tracent le chemin pour le premier contrôle, nous pointons, nous remplissons les gourdes. L'arrêt est bref et nous prenons la direction du prochain contrôle. Le jour se lève, il fait un peu froid. Dans les descentes, nous mettons les coupes vents, je vois les paysages qui défilent, les encouragements sont de plus en plus nombreux. Il y a çà et là des petits barnums misent en place par des spectateurs. Ils nous ravitaillent en eau et pour l'instant nous sommes toujours aussi nombreux...

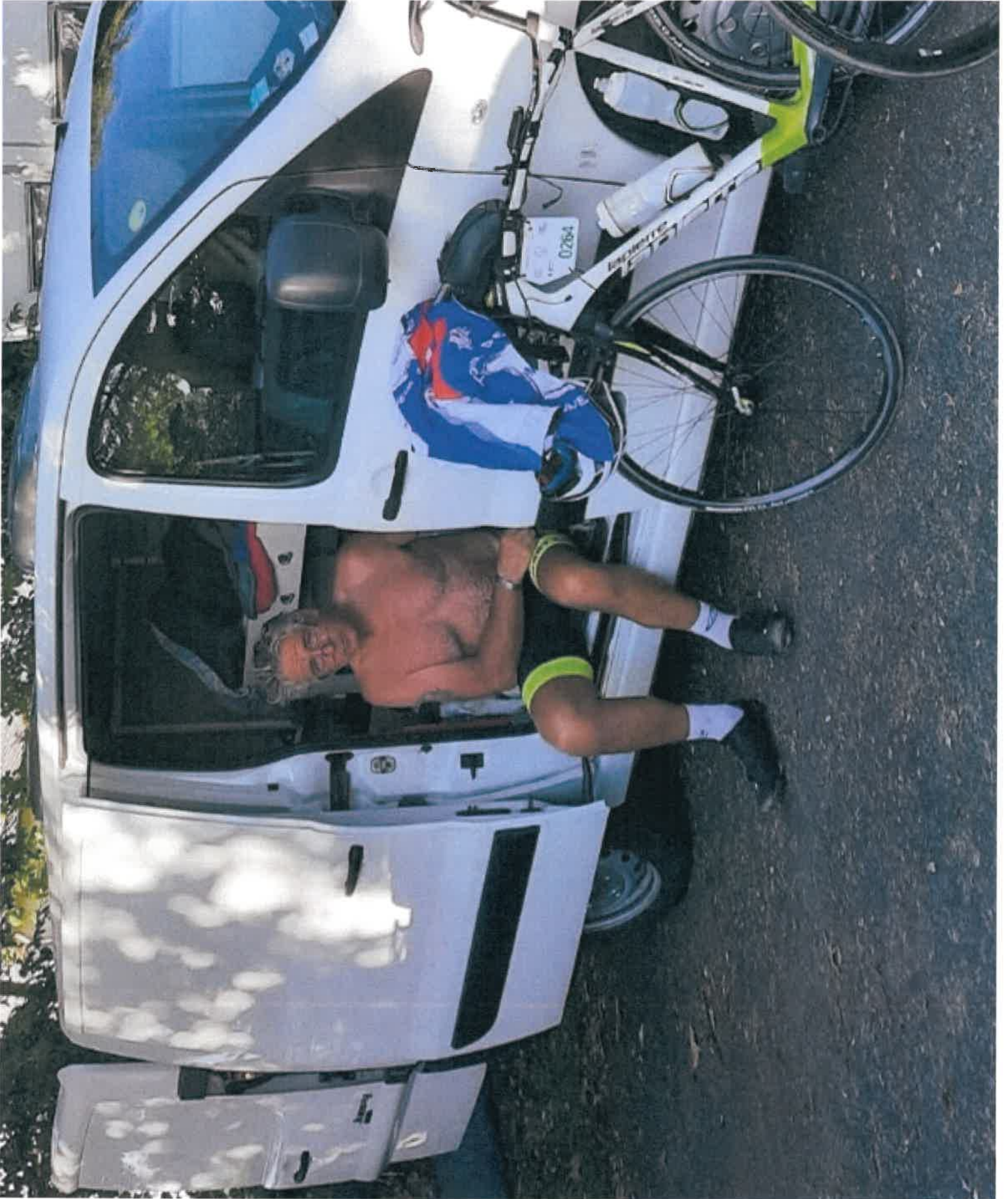
Je commence à réaliser de l'importance de cet évènement, je vis le rêve de beaucoup de cyclistes d'être sur une randonnée mythique.

Nous arrivons à FOUGERES à 10h 46, la foule nous accueille chaleureusement. La ville a dévié la circulation pour nous faire une haie d'honneur. Pendant plusieurs kilomètres, nous sommes les héros d'un jour !!! Je fais tamponner mon carnet de route, je mange un petit peu, fais le plein d'eau et pour éviter trop de perte de sels minéraux dans l'organisme, les bénévoles du service médical, nous conseillent de mettre une pincée de sel dans notre gourde.

Nous prenons la route direction de la Bretagne, avec une chaleur de plus en plus oppressante. La consommation d'eau devient une obligation pour éviter les crampes et la déshydratation, je consomme à peu près deux litres d'eau à l'heure. Malgré la chaleur et le soleil qui tapent, le public est toujours présent, les encouragements sont toujours là, on nous donne de l'eau et même à manger.

Nous arrivons à TINTENIAC à 14h 05, c'est là où mon chemin de croix va commencer !!! Mon collègue n'a pas fait le même entraînement que moi (1 mois avant PBP, je me suis entraîné non-stop en moyenne montagne). Quand je prenais de ses nouvelles en juillet pour savoir s'il s'entraînait, il me répondait qu'il faisait du jus !!!

D'un commun accord, nous faisons une petite sieste de 2 heures avant de repartir de TINTENIAC, sur l'herbe à l'ombre d'une haie. Après ce repos, nous reprenons la route...Après quelques kilomètres parcoururent, sa cadence de pédalage n'est plus du tout la même...trois coups de pédale puis roue libre et cela recommence régulièrement, nous commençons à perdre sérieusement du temps.



Nous arrivons à LOUDEAC à 21h 11 ...Toujours un accueil chaleureux de la part du public et des bénévoles, nous faisons un bref arrêt au contrôle et nous continuons notre route où il y a toujours autant de cyclistes. J'en vois qui s'endorment en pédalant ...Le manque de sommeil et l'épuisement provoquent des chutes de plus en plus nombreuses. Je vois certains cyclistes zigzaguer, ils ne sont plus conscients, je leur crie « stop sleeping ». Une cycliste s'est endormie et a chuté dans un fossé, elle ne peut plus se relever, crie de douleur, elle a dû se fracturer quelque chose, les secours vont arriver !!! Puis D'un coup, nous sommes déviés vers un contrôle secret, nous savions tous qu'il y en avait un en allant à BREST mais où !! Passage à ce contrôle puis nous repartons.

Nous arrivons à CARHAIX-POUGUER à 18h51, nous pointons, mon collègue décide de dormir un peu, je ne dis rien car visiblement il est cramé, je pense qu'après quelques heures de repos il va retrouver de l'énergie pour atteindre BREST. Après 3 heures de repos nous repartons mais dès les premiers tours de roues je m'aperçois qu'il est HS, il n'a plus de jus, je fais que l'attendre dans les monts D'Arrée, les pentes sont sévères entre 7 et 10% ; depuis que nous sommes en Bretagne nous faisons que monter et descendre.

Nous arrivons à BREST 12h 02, nous pointons puis repartons tout de suite pour le retour à Rambouillet. Je commence à bouillir, je lui en veux de ne pas s'être entraîné correctement, c'est un peu comme si j'avais un boulet à la patte. Sur une telle distance, je pense qu'il vaut mieux être seul, c'est plus facile à gérer. Finalement, je le tire jusqu'à CARHAIX-PLOUGUER où nous arrivons à 18h 51, tout en passant au contrôle secret du retour, nous pointons nos carnets de route, mon collègue décide de dormir un peu, j'accepte car pour moi la journée aura été épuisante moralement, je l'ai tiré et encouragé toute la journée. A minuit nous repartons et je vois que cela ne s'arrange pas pour lui. Pendant mon peu de repos, j'avais réfléchi qui me fallait pédaler dur pour être dans les délais au prochain contrôle. Au bout de quelques kilomètres, ma décision est prise, je lui dis que je pars seul, sinon je ne serais pas dans les temps au prochain pointage ce que comprends très bien mon collègue...je le laisse.... Je pars dans une course folle, plus d'arrêts, je roule, je ne vois plus personnes, un seul but, arriver avant la fermeture du contrôle pour la lettre O. Je suis tellement en osmose avec mon vélo que je file en dépassant un max de cyclistes.

J'arrive à LOUDEAC à 4h34 ...Deux minutes avant la fermeture de mon groupe O....



D113

LES JOURNÉES LA JUHEL



BREST	PARIS
392 KM	222 KM

DU 20 AU 24 AOÛT 2023

juhel

Credit Agricole

Cette folle aventure peu continuer pour moi.....

Je mets en route mon téléphone pour avoir des nouvelles de mon collègue, malheureusement, il a abandonné après que je l'ai laissé, son copain est allé le récupérer avec sa voiture suiveuse.

J'arrive à TINTENIAC à 9h 52, je vais au contrôle, maintenant je suis un peu moins pressé, je repars mais je continue sur ma lancée... je suis en mode guerrier... Marche ou crève je veux absolument réussir mon premier PBP...

Je ne sens même plus la fatigue et pourtant elle est là, j'ai les muscles des jambes durs comme de la pierre...

J'arrive à FOUGERES à 13h59...Toujours aussi grandiose !!! Une haie d'honneur nous accueille, je vais au contrôle, je mange un peu, cinq minutes de pause et je repars...

J'arrive à VILLAINES-LA-JUHEL à 19h58, je pointe au contrôle puis vais au service médical car je commence à avoir les fesses brûlées par la transpiration (mon rechange propre étant dans la voiture suiveuse de mon collègue !), mon cuissard est plein de sel de la transpiration et cela me crée une irritation +++ sur les deux fesses. Au service médical ils me mettent de la Bepanthen. Il me reste 300 cents kilomètres, ceux-ci vont être dur, je pédale en danseuse, l'assise étant très douloureuse... je ne vais pas abandonner si près du but, je serre les dents ; j'avance, je vois qu'à chaque tour de pédale je me rapproche du but, le fait de ne plus pédaler bien en ligne me provoquent des douleurs dans le dos.

J'arrive à MORTAGNE -AU-PERCHE 2h20, je pointe au contrôle puis passe au service médical, repommade, je fais une petite pause-café cela me permet de soufflé un peu ; j'oublie mes blessures « Tu es un guerrier. Oui ...alors avances et oublie tes bobos. »













J'arrive à DREUX à 7h 36, il fait jour, je vais juste au pointage ...La fin de l'aventure est proche et ça me donne la force de terminer ce beau voyage !!!

Je passe la ligne d'arrivée à RAMBOUILLET à 10h04...J'ai réussi mon défi !!!

Je pose mon vélo, je vais pointer et là c'est le graal tant attendu ...le dernier coup de tampon sur le carnet de route et la médaille des finisseurs... je suis fier de l'avoir. Dans l'euphorie du moment avec un cycliste, nous nous serons fort dans les bras, je ne le connais pas, nous sommes épuisés mais fous de joie d'être là à ce moment précis !!!



SITES CONTRÔLE & SITES ACCUEIL

	20 19:30 22 20:15	20 19:30 24 13:30	RAMBOUILLET Parc du Château ☎ +33 (0)1 34 85 99 16
	22 18:10	24 10:02	DREUX Palais des Sports place du Champ de Foire
	20 23:02 22 14:19	21 03:28 24 03:37	MORTAGNE-AU-PERCHE Carré du Perche 23 rue Ferdinand de Boyères
	21 01:42 22 10:27	21 08:59 23 20:51	VILLAINES-LA-JUHEL Salle polyvalente 10 rue Gervaiseau
	21 04:48 22 06:11	21 14:56 23 13:55	FOUGÈRES Lycée Jean Guéhenno 34 boulevard Edmond Roussin
	21 06:54 22 03:18	21 19:01 23 09:15	TINTÉNIAC Collège Théophile Briant 21 avenue des Trente
	21 07:48 22 02:06	21 20:45 23 07:19	QUÉDILLAC Salle polyvalente route de Saint-Méen
	21 09:46 21 23:14	22 00:34 23 02:40	LOUDÉAC Lycée Saint Joseph 42 rue de La Chèze
	21 11:29	22 03:40	SAINT-NICOLAS-DU-PÉLEM Collège Jean Jaurès 34 rue du Stade
	21 20:57	22 22:17	GOUAREC Salle Bel Air rue de Bel Air
	21 12:35 21 19:39	22 05:48 22 19:34	CARHAIX-PLOUGUER Lycée Paul Sérusier avenue de Waldkappel
	21 15:56	22 11:49	BREST Cité scolaire Kerichen rue Jules Lesven

CARNET DE ROUTE

20 ▶ 24
AOÛT 2023

ORGANISÉ PAR **Audax Club Parisien**

Le **PARIS-BREST-PARIS**
RANDONNEUR
VOUS DONNE RENDEZ-VOUS



SE DÉPASSER.
PARTAGER.
RÊVER...

0264

Audax Club Parisien
RANDONNEUR

www.paris-brest-paris.org

AVEC LE CONCOURS DE LA VILLE DE RAMBOUILLET ET DES VILLES ÉTAPES



RAMBOUILLET
TERRITOIRES

CENTRE DES MONUMENTS NATIONAUX

Je suis tellement heureux que je porte fièrement ma médaille au tour du cou pour aller jusqu'à la voiture, je pose mon vélo je prends mes affaires de toilette et file à la douche, elle est glacée ce n'est pas grave, je suis tellement sale je veux me laver pour enlever cette poussière qui s'est collée sur moi tout au long des kilomètres. Aussitôt laver et raser, je vais manger, ma médaille sur la poitrine avec la fierté d'une mission bien accomplie...

5100 cyclistes ont terminé cette randonnée mythique, les autres ont malheureusement abandonnés ou ne sont pas rentrés dans les temps.

Je tenais à mettre à l'honneur les organisateurs, les bénévoles et le public car c'était incroyable...

Tout le long du trajet, des gens nous attendaient sur le bord des routes, jour et nuit pour nous donner à manger, à boire, nous encourager. Certains mettaient des matelas dans leurs jardins ou cours pour nous permettre de nous reposer plus confortablement.

J'ai vu une dame de 80 ans qui a 2h du matin, nous faisait des galettes avec son billig avec de la confiture faite maison !!

D'autres, 1 bol de riz au lait sucré bien chaud etc...

J'avais l'impression que nous étions leurs forçats du macadam, leurs héros d'un jour... et leurs applaudissements faisaient chauds au cœur !!!

Pour conclure : j'ai pédalé pendant 1 219km en 86h 31minutes, avec un dénivelé positif de 11 750 mètres, perdu 34 000 calories, épuisé mais heureux !!!

Ma devise :

« TUTOYER SES LIMITES SANS COTOYER L'INSUPPORTABLE »











Plymouth

Manche

Jersey

Caen

Rouen

Amiens

Paris

Franc

Bourges

Tours

Poitiers

Angers

Nantes

Vannes

Saint-Brieuc

Rennes

Laval

Le Mans

Quimper

Brest

mapbox 



Lille

Caen

Paris



Rennes

France

Nantes

Golfe de Gascogne

Bordeaux





Dominique Pain



Paris/Brest/Paris 2023

Miramas: la folle aventure de Dominique Pain

En 86h, le St-chamasséen Dominique Pain a bouclé "sa folle aventure" entre Paris-Brest-Paris.

Cyclotouriste du Cyclo club de Miramas, Dominique Pain est un habitué des défis et des performances. En 2021, il avait déjà bouclé un tour de la France en 31 jours, un périple de 5300 km et un total de 54 000 m de dénivelés positifs. Cette année, il s'est attaqué à un autre monument du cyclotourisme, l'épreuve "Paris-Brest-Paris", la plus célèbre des randonnées cyclistes du monde.

Organisée tous les quatre ans depuis 1971, cette randonnée cycliste a été créée en 1891 sur un rythme décennal jusqu'en 1931, puis deux autres en 1948 et 1951. La 20^e édition s'est déroulée en 2023, avec 6810 participants dont 500 femmes, venus des cinq continents.

Pour participer, Dominique Pain a d'abord passé les brevets de randonneurs mondiaux de 200, 300, 400 et 600 km, obligatoires pour la participation au Paris-Brest-Paris. Puis il s'est entraîné pendant 3 semaines sur les routes du Tarn "j'ai fait 1140 kms et des dénivelés jusqu'à 17% pour tester mon endurance et ma résistance. Ensuite j'ai fait une coupure de 10 jours avant de partir pour PBP".

Départ le 20 août, arrivée le 24 août...

Le départ a été donné de Rambouillet, par vagues successives de 300 coureurs et dans l'ordre alphabétique.

Dominique s'est élancé après 4500 participants à 19h30 le 20 août, il est arrivé à 10h09 le 24 août "dans la nuit, devant moi, c'était un long et impressionnant serpent de lumière rouge. C'était une folle aventure que j'ai réalisée en 86 heures dont environ 15h sans rouler.



Dominique fait partie des 5100 finisseurs arrivés avant la fin du délai fixé à 90 heures.

1219 km et 12000 m de dénivelés positifs. J'ai côtoyé mes limites en supportant la souffrance. Je dois remercier les organisateurs, très présents tout au long du parcours, et aux points de contrôle pour se reposer, se doucher, manger, avoir des soins, comme les milliers de spectateurs qui nous soutiennent, nous offrent à manger, même la nuit."

Dominique a fait des mini-sommeils de 15 à 20 minutes, "il faut vraiment savoir s'arrêter avant de tomber", il a vu plusieurs chutes. C'est une belle expérience. Au final, Dominique fait partie des 5100 finisseurs arrivés avant la fin du délai fixé à 90 heures. Le cyclotouriste st-chamasséen fourmille de projets. L'an prochain, il compte s'attaquer au Bordeaux Paris, 600 km et en 2025, Londres-Edimbourg-Londres avec 1500 km.

En attendant il retrouve sa famille et ses copains du club, admiratifs et qui suivent régulièrement ses performances.