

Réunion « préparation des brevets longue distance » - Pavilly, le 24 février 2018

Compte-rendu des échanges entre participants.

A l'invitation du CODEP 76, du RAC, de l'AC Pavilly et du GTR, une quinzaine de cyclos ont répondu présent ce samedi après-midi 24 février pour échanger autour de la préparation des brevets longue distance, notamment le Paris-Brest-Paris dont la prochaine édition se tient en août 2019.

Vous trouverez ci-après les principaux points-clés issus des échanges, co-animés par Philippe, président de l'AC Pavilly, et Louis-Jacques, président du Rouen Athletic Club.

Sécurité :

- **éclairage :**
 - o le moyeu dynamo est plébiscité : pas ou peu de perte de rendement, fiabilité, puissance fournie. Possibilité de recharge du GPS et du smartphone, sous réserve de disposer d'un chargeur (type e-werk ou USB werk chez B&M, ou USB2BYK de chez Eureka) et d'une batterie tampon qui permet de disposer d'une tension régulée.
 - o Prévoir secours par éclairage AV et AR à pile, pour pallier une éventuelle défaillance de l'éclairage principal.
 - o Frontale : utile pour lire carte et panneaux indicateurs, mais à ne pas utiliser en permanence (éblouissement des autres participants, contrainte sur la tête avec le temps...).
 - o Veiller au bon réglage des feux AV et AR, pour qu'ils n'éblouissent pas les autres participants (c'est une source d'accidents).
- **Chasuble réfléchissant** : obligatoire la nuit (et fourni par l'organisation du PBP). A porter au dessus de la veste de pluie...
- **Rétroviseur** : un facteur de sécurité : évite de se retourner, permet de mieux suivre ce qui se passe à l'arrière, où sont les compagnons de route.
- **La fatigue est un facteur de risque important** (moins d'anticipation, moindre perception de l'environnement, perte de réflexes) => augmenter les distances de sécurité dans le peloton la nuit, prendre plus de marge pour les manœuvres...
- Rester à l'écart des gros pelotons (notamment au départ), en raison des risques de chute.

Matériel :

- **vélo** : carbone ou acier. Une majorité de participants plébiscite l'acier : davantage de confort (meilleure filtration des vibrations), plus de possibilité d'équipements complémentaires... le poids n'est pas vraiment un problème en endurance, dès lors que l'on sait « jouer » avec l'inertie. Le carbone a toutefois également ses adeptes, on peut également l'équiper, peut être confortable...
- **pneus** : deux critères : la résistance aux crevaisons (essentiel pour le PBP) et le confort lié à la section du pneu. Proscrire le 23 peu confortable car très gonflé. 25, 28 voire plus (35) permettent de diminuer la pression de gonflage et augmentent notablement le confort.
- **Selle** : cuir ou plastique. Le cuir a ses adeptes, par sa capacité à se déformer et à s'adapter à l'anatomie du cycliste. Des participants utilisent également des selles plastiques de qualité. Veiller à l'adaptation de la selle à la largeur du bassin. Un impératif : une longue fréquentation est nécessaire préalablement à l'aventure du PBP.
- **Cuissard** : veiller à l'absence de coutures, sources d'irritations et de blessures sur le long cours à cause des frottements. Là encore, c'est la fréquentation qui permet de trouver le « bon cuissard », celui qui ne blesse ou n'irrite pas. Traiter préventivement les irritations avec de la pommade type Cetavlon. Pommade antiseptique également utile. Prévoir un cuissard de rechange (hygiène, humidité), même si les avis sont très partagés...
- **Vêtements** : les nuits peuvent être fraîches au mois d'août : prévoir manchettes et jambières, veste chaude, sous-vêtements techniques type « windstopper » pour le haut, et bien sûr veste de pluie. (outre maillot et cuissard de rechange).
- **Sacoche** : l'idéal semble être la sacoche avant et une sacoche arrière fixée sur porte-bagage ou tige de selle. Bien répartir le poids pour éviter le balancement à l'arrière. Eviter les sacoches avant qui semblent augmenter sensiblement la prise au vent. Les sacoches de cadre peuvent présenter l'inconvénient de modifier le mouvement des jambes au pédalage et ainsi induire des risques de tendinites => à tester lors des brevets.
- **Chaussures** : deux écoles pour l'été : les sandalettes (complétées par chaussettes et couvre-chaussure si pluie) et les chaussures fermées. Là encore, impératif d'une longue fréquentation, notamment à l'occasion des brevets.

La préparation physique et la gestion de l'effort

- le PBP ne s'improvise pas. Il faut se préparer à rouler 18 heures par jour, voire davantage, pendant plusieurs jours.
- Des méthodes variées. Certains préconisent tant d'heures de selle, tant de km préalables. D'autres insistent sur la notion de plaisir de rouler, et en font le fil conducteur de la préparation. Garder, en toutes circonstances, du plaisir à être sur le vélo. Cette notion guide le choix de la cadence (on ne se met jamais dans le rouge, on « se repose dans les côtes »), le choix des parcours d'entraînement, le choix des camarades d'entraînement : les brevets, les diagonales, le PBP, sont aussi une affaire d'amitié, de solidarité, de réussite collective, de plaisir de partager.
- Outre les brevets, certains soulignent l'intérêt de faire précéder le PBP d'une randonnée en cyclo-camping, qui apprend la régularité, l'endurance, la gestion de l'effort...
- Un impératif pour tenir dans la durée : toujours rester en endurance douce, garder une puissance constante, en deçà de ses capacités. Cela n'est pas inné, et résulte d'un long apprentissage...

La gestion du sommeil.

- la gestion du sommeil pendant un brevet, et plus encore pendant le PBP est une gestion ad'hoc : on oublie ses habitudes de sommeil, on est dans un événement exceptionnel auquel le corps réagit. Il importe donc d'être à l'écoute de son corps, à l'écoute de ses besoins. Deux manières de récupérer :
 - o la micro-sieste. Typiquement 10 à 20 mn, à l'issue desquelles on se réveille spontanément.
 - o Le sommeil de 3 heures, soit deux cycles de 90 minutes. Permet de récupérer plus en profondeur. C'est typiquement la « nuit » du randonneur PBP, qui correspond à un arrêt de 5 heures environ (si on y ajoute un pointage, le repas, une douche, les préparatifs).
- C'est le corps, et non un programme, qui doit déclencher des arrêts pour dormir !
- Plusieurs écoles pour dormir : dans les dortoirs du PBP ou dans la nature, avec ou sans duvet et matelas, sur un banc...
- En synthèse : être à l'écoute de son corps, il sait quand il faut dormir...

Boissons et nourriture.

- L'effort fait perdre beaucoup d'eau, qu'il faut donc apporter au corps en buvant régulièrement.
- L'eau minéralisée semble être la meilleure option (apport des minéraux, perdus par transpiration).
- Café et thé sont diurétiques et sont à éviter, ils accroissent en fait le besoin d'eau.
- Attention aux boissons sucrées : outre le goût qui peut lasser à la longue, l'apport de sucre lié à ces boissons peut provoquer dérèglements glycémiques et des coups de barre.
- Nourriture : l'essentiel semble être de se nourrir très régulièrement pour compenser les énormes dépenses caloriques générées par l'endurance, avec des glucides lents (attention aux sucres, cf. supra), des protéines, des aliments salés.
- Il convient donc de manger fréquemment, et des quantités modérées.
- Lors du PBP, des repas sont fournis (et payants...). Ils présentent l'avantage d'être complets et adaptés à l'effort. L'inconvénient est le temps d'attente, parfois important...

Pour conclure :

- le matériel, les vêtements, le matériel de sécurité doivent être longuement testés en amont du PBP, notamment au cours des brevets ;
- apprenez à vous écouter pour prendre en compte au mieux vos besoins en sommeil et en nourriture ;
- la fatigue génère des risques supplémentaires : tenez-en compte, augmentez les marges de sécurité, reposez vous quand nécessaire ;
- apprenez pour la longue distance à rouler toujours en deçà de vos capacités et à ne jamais vous mettre dans le rouge
- et n'oubliez jamais que la randonnée cyclotouristique est et doit rester une source de plaisir, de découverte et de partage avec les amis !

Un grand merci à tous les participants, et notamment à nos grands témoins, Philippe, Jean-Jacques, Marcel, Patrick, Bruno, Pascal, pour leur temps et leur sens de la pédagogie.