**Une histoire de ch(i)asse : P.B.P 2019**

**1°/ Introduction**

* Contexte

Pour cette dixième tentative sur P.B.P, une préparation méthodique sur 9700 km ; déjà 9 tentatives et 6 réussites. Pas de participation en 2015 (problème d’enthésite « chronique » opérée).

* Objectif

En mémoire de mes amis disparus (Joël, Didier, Henri et Max), faire la distance sur 90 heures.

**2°/ Matériel et méthode**

* **Matériel**

Vélo équipé pour faire P.B.P en autonomie (14.9 kg).

* **Méthode**

**2.1 - Roulage**

Toujours partir du principe que je roule SEUL, sans tenir compte des vélos qui m’entourent.

Ne jamais utiliser le grand plateau (44 dents) même dans les descentes (se laisser glisser, sans pédaler, pour économiser l’énergie).

Prévoir une vitesse moyenne de 18 km/h (le 32 dents suffit pour être entre 18 et 24 km/h sur le plat ; idem pour le 22 dents pour être entre 9 et 11 km/h dans les cotes).

**2.2 – Alimentation (faire un repas à chaque contrôle)**

De nuit : repas de l’organisation pris systématiquement aux contrôles

De jour : dans la ville contrôle*, supermarché* si celui-ci est situé avant le contrôle (plus rapide pour manger+++), sinon repas de l’organisation au contrôle.

Boissons : en moyenne 2 bidons pour 100 km, en plus de celles des repas.

**2.3 – Sommeil**

Ne pas lutter contre la perte de vigilance ; en cas d’arrêt : 3 heures de sommeil (cela correspond à 2 cycles de sommeil). Deux à trois arrêts possibles (comme les fois précédentes).

**2.4 – critère principal de jugement**

Être, dans chaque contrôle, dans la fourchette horaire « 18 km/h – heure de fermeture des contrôles».

**3°/ Résultat : la « caca »tastrophe !**

**3.1 – A l’aller**

De Fougères à Tinténiac : petite alerte colitique gauche, avec pour conséquence des émissions de gaz plus fréquentes……….

De Tinténiac à Loudéac : du coté d’Illifaut, j’ai le syndrome de Tom Dumoulin (Giro 2018) ; le moment où les capteurs anaux ne font plus la différence entre gazeux, liquide ou solide et les sphincters ne sont plus commandés par la volonté, mais ont une réaction automatique…….. Dont mon fond de cuissard fait l’expérience.

Arrêt immédiat ; premier « nettoyage » de mon fondement (j’ai fait sous moi !!!!) et de mon cuissard grâce aux **lingettes pour bébé** (qui ont remplacé le papier hygiénique dans ma sacoche ; elles essuient et nettoient en même temps).

De Loudéac à Carhaix : Après avoir mangé et dormi ; la nuit, à partir de Loudéac m’est difficile : brouillard (je roule sans mes lunettes) et zones froides (mon compteur a indiqué 2°C dans certaines de ces zones).

Carhaix-Brest : nombreux arrêts « impératifs »… Achat de médicaments anti- diarrhéiques à la pharmacie de Sizun.

**2° - Le retour**

Brest-Carhaix :

Une lassitude musculaire m’envahit (conséquence de la diarrhée ?)

Insidieusement s’installe un **déséquilibre hydrique** (je ne fais plus qu’ «un besoin naturel (comme ils disent à la télé), au lieu de deux par étape ». Mon rein économise l’eau !

Ma perception de sensation de soif diminue ; je ne bois plus qu’un bidon par étape….. Et encore….. Pas toujours en entier.

 Une fois quitté Brest, ma tendinite achilléenne droite se réveille (sous l’effet de la déshydratation ?), j’ai ce qu’il faut dans la sacoche pour traiter. Néanmoins, achat dans une pharmacie de Loudéac d’antalgiques codéïnés. ….. Pour pouvoir pédaler.

 Les selles se font plus rares…

Je redors longuement à Carhaix (où, Jean François me rattrape, je ne repars pas avec lui vers Saint Nicolas du Pelem) j’attends le jour.

Loudéac : repas et sommeil (pour 4 heures)

**3° - Honte et Désespoir**

D’Illifaut à Villaines la Juhel :

A Tinténiac : « vous êtes H.D »….. Me dit la dame, qui me pointe quand même. Je continue…..

A Fougères : idem

Près de Le Ribay, à La Laire……. **Enfin** une **première selle moulée**, faite derrière une armoire haute tension, sous le regard des vaches.

 *Intérêt* : l’armoire a un socle sur **le devant**, où le vélo repose debout, appuyé sur la porte ; **le dessus** permet de poser les affaires dans l’ordre de déshabillage et de les retrouver, sans oubli et sans chercher, pour l’ordre de rhabillage ; **l’arrière**, à l’abri des regards, quand on a plus que chaussures, chaussettes et cuissard sur les chevilles pour tout costume.

J’ai les muscles flasques ; **arrêt à Ambrières**, chez Mr **Paul Beuscher** (mille mercis à lui et son épouse) : cafés à volonté, couchage pendant 8 heures.

Je téléphone à la maison pour qu’on me récupère à Villaines la Juhel, d’où je signale mon abandon.

**4°/ Conclusion**

Le P.B.P 2019 m’a permis de comprendre, à mes dépens, la signification de l’expression « avoir des tripes ».

Et me laisse une incroyable déception………………