



Les longues distances au VCMB



(Mise à jour 16 décembre 2014)

Conseils & Préparation pour le Paris-Brest-Paris 2015

Préambule :

Les expériences PBP ou épreuves de grands fonds tels que Marathon, Trail 180km, Transjurassienne, etc.... ont toutes des similitudes : **la connaissance de son corps, la gestion de l'effort et de l'alimentation.**

Les informations qui suivent ne sont données qu'à titre indicatif et sont une bonne base pour préparer toutes les longues distances.

Evidemment nous parlerons plus particulièrement cette année du PBP 2015.

Paris-Brest-Paris 2015 :

Chaque participant se prépare en fonction de ses possibilités physiques, de sa disponibilité en fonction de sa vie professionnelle et familiale.

PBP est réalisable par tous les cyclotouristes suffisamment entraînés et volontaires. Il n'y a pas d'élitisme dans ce type de randonnée sportive.

PBP est une épreuve, de 1230 km en 15 étapes de 80 km environ, **organisée uniquement par des bénévoles** de l'Audax Club Parisien (A.C.P) avec l'aide des clubs de l'Ile de France pour le site de départ(le VCMB en fait parti), des clubs FFCT des points de contrôles et des points d'accueil.

Le parcours est remarquablement fléché sur sa totalité.
Il y a possibilité de dormir et de se restaurer à chaque point de contrôle.

Il est conseillé de faire au moins 400km avant de dormir sinon de forte chance de ne pas arriver dans les délais.

Trois départs vous sont proposés : 80h00 maxi, 84h00 maxi , 90h00 maxi

De nombreux stands Overstim's seront à votre disposition tout au long du parcours.

Nombreuses sont les façons d'aborder PBP : faire un temps ou pas, assistance ou pas, dormir peu ou plus, choix des délais,

Se faire un plan de route après le BRM 600 (voir exemple ci-dessous)

Entre le 600 et PBP environ 2 mois : ne pas délaissier l'entraînement et si possible faire un brevet de montagne (BRA, etc....) ou un séjour de 2 à 3 jours en montagne

Pour pouvoir prendre le départ il faudra se qualifier en réalisant les brevets suivants :
200 km en moins de 13h30 - 300 km en moins de 20h00 - 400 km en moins de 27h00
600 km en moins de 40h00 - 1000 km en moins de 75h00 (facultatif mais peut remplacer un 600 km)

Si vous le souhaitez, communiquez votre horaire de départ avant votre inscription à Jean Yves pour qu'il le diffuse à tous. Cela pourrait vous permettre de faire un bout de chemin avec un ami du club. Certains l'ont regretté en 2011.....

Départs :

- 80h maxi : dimanche 16 Août 2015 à partir de 16h00 (**problème avec la Préfecture : Zone rouge**)
- 90h maxi : dimanche 16 Août 2015 à partir de 18h00
- 84h maxi : lundi 17 Août 2015 à partir de 5h00

Les départs seront organisés par vague de 300 personnes espacées de 15 mn. Pour éviter les attentes, l'horaire précis du départ sera choisi lors de la pré inscription.

Les contrôles :

Aller		Retour	
Villaines la Juhel	: km 221	Carhaix	: km 703
Fougères	: km 310	Loudéac	: km 782
Tinténiac	: km 364	Tinténiac	: km 867
Loudéac	: km 449	Fougères	: km 921
Carhaix	: km 525	Villaines la Juhel	: km 1009
Brest	: km 618	Mortagne au Perche	: km 1090
		Dreux	: km 1165

Points d'accueil :

- Mortagne au perche : km 140
- St Nicolas du Pélem : km 493 et km 736
- Quédillac : km 841

Les contrôles secrets : Il peut y en avoir à l'aller et au retour

Pré inscriptions :

Si vous avez réalisé l'un des BRM suivants en 2014 vous pourrez vous inscrire sur le site officiel du PBP: 1200 km et 1000 km : dès le 26 avril 2015

600 km : dès le 03 mai 2015

400 km : dès le 10 mai 2015

300 km : dès le 11 mai 2015

200 km : dès le 24 mai 2015

Vous perdrez le bénéfice de votre pré inscription si vous ne vous êtes pas inscrit avant le 23 juin 2015

Inscriptions (pour ceux sans BRM en 2014) : Du 6 juin au 14 juillet 2015 uniquement (sur le site officiel du PBP)

PBP : seul ou en groupe ?

- seul c'est bien – façon de parler car sur 5000 cyclos vous pourrez vous trouver des groupes adaptés
- 2 de la même famille : le bonheur (Mari et femme ou Fils et Père ou frères ou sœurs, etc.....)
- 2 copains maxi (qui se connaissent très très bien)
- plus nombreux vous augmentez les problèmes : sommeil, coup de bambouspas aux mêmes moments et éventuellement les coups de gueule

MÉDICAL (consultez votre médecin traitant pour plus de précision)

- Bilan auprès de votre médecin traitant : électrocardiogramme, bilan sanguin, etc....
- Test d'effort pour les + de 50 ans : Trappes, Clamart, Clairefontaine. Le faire prescrire par votre médecin pour être remboursé par la sécu(1 fois tous les 5 ans)
- Pommade cuissard : biafine, NOK de Akileine, cetavlon, Overstim's, etc....
- Pommade ou gel anti-inflammatoire : Voltarène, etc....
- Troisième testicule : consulter votre médecin très rapidement
- Echauffement des pieds : consulter un podologue
- Après PBP votre nerf honteux a pu être pincé et par conséquence vous n'avez plus d'érection

- Lutte contre le sommeil : ne pas prendre de café ou thé un mois avant PBP, gurozan,
- Pour améliorer l'acuité visuelle : diffrarel,
- Sommeil : **sommeil paradoxal , sommeil profond** (consultez Internet ou votre médecin)

ENTRAÎNEMENT GENERAL

- Attention au surentraînement : une bonne récupération est un facteur de réussite.
- Certains ont une capacité physique à accepter une charge de travail plus ou moins importante. Ne pas se fier à un ami qui aurait plus de km d'entraînements: chacun est différent
- Commencer la préparation l'année précédant PBP
- La vélocio 2015 et sa préparation est une très bonne approche sans toutefois aller au bout de ses possibilités.
- Essayez de pédaler " rond " (tirez et poussez) : l'entraînement piste sur le vélodrome est un formidable outil.
- Travaillez la vélocité [**voir article ci-dessous**] (1) (**peu aussi se réaliser au Vélodrome tout l'hiver**)
- savoir laisser partir le groupe dans les bosses si trop rapide pour vous. Vous devez être capable de relancer la vitesse dès le haut de la côte et vous constaterez que dans la majorité des cas vous reviendrez sur le groupe voire le dépasser.
- Sorties du dimanche matin : choisissez un groupe qui roule de façon régulière et soutenue. De temps en temps, allez dans un groupe à allure plus " sportive " afin de ne pas toujours rouler en " diesel " mais aussi pour vous faire plaisir avec vos amis du club. La notion de plaisir est primordial pour éviter l'ennui. Surtout après le BRM 600.

(1) **La vélocité**, c'est tourner les jambes à une vitesse relativement élevée autour de 70 à 90 tours par minute. Etre véloce c'est savoir tourner les jambes de manière optimale **afin d'être le plus économe en énergie**. Pour nous cyclotouriste, ce n'est pas naturel. C'est pour cela qu'il faut sans cesse travailler sa vélocité. Concentrez-vous sur votre cadence pour gagner en souplesse de pédalage et donc réduire votre coût énergétique. La notion d'efficacité ou de souplesse est liée à votre ressenti, à votre expérience. Lors des débuts de séance et lors des retours au calme en fin séance, soyez vigilant à bien tourner les jambes au delà des 90 tours par minute. Lors des sorties, essayez à chaque fois que vous vous sentez en difficulté dans une côte de jouer sur les vitesses pour plutôt passer en vélocité quitte à faire monter un peu le cœur. Au bout de quelques semaines, vous aurez ce réflexe et vous vous sentirez moins fatigué musculairement à la fin des grandes sorties. Lors de votre travail de force ou d'intensité, préservez toujours un contre-exercice à dominante vélocité par exemple : 4 x (5' en force à 50 tr/min + 5' en vélocité à 100 tr/min). Le gain de puissance est indissociable de la force et de la vélocité. Lors des sorties en peloton, essayez de bien tourner les jambes quand vous êtes dans l'aspiration du groupe. N'hésitez pas à faire « tomber » le grand plateau dans les premières difficultés, là où le rythme le permet pour limiter les tensions musculaires et économiser votre énergie sur la suite du parcours. Vous êtes très souple dans les côtes ou cols et dès que vous voulez aller plus vite sur le plat, vous êtes obligé de mettre beaucoup de braquet. Cela montre qu'il n'y a pas qu'une vélocité, il y en a plusieurs en fonction des situations. En effet, d'une part, quand on roule sur le plat, la position biomécanique n'est pas la même qu'en côte et d'autre part, le geste est différent entre être assis sur la selle ou en danseuse. Pour ces raisons, il est important de travailler la vélocité dans toutes les combinaisons possibles. N'hésitez pas à vous planifier des séances de vélocité spécialement en danseuse ou/et en côte. Même si la position debout nécessite de tomber une dent, vous serez beaucoup plus économe par la suite.

BRM qualitatifs retenus par le club :

- BRM 200 : Di 15 mars Longjumeau
- BRM 300 : Sa 18 avril Longjumeaux
- BRM 400 : Sa 23 mai à Cergy
- BRM 600 : Sa 13 et 14 juin 2015 VCMB L'année de PBP , il peut être réalisé en 2 étapes(400 + 200 km) pour une meilleure récupération.

Les brevets ne sont que des qualitatifs et des entraînements : considérez les comme tels. L'épreuve c'est PBP.

ENTRAÎNEMENTS : à titre indicatif (Plus de km, c'est mieux...)

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août*
400 KM	400 KM	500 KM	800 KM	1000 KM	1200 KM	1400 KM	500 KM
TOTAL							6200KM

- * Entre le 600 km et PBP un brevet de montagne est recommandé : Alpes, Pyrénées, Jura....
- * La dernière semaine 2 sorties courtes de 40 km en promenade juste pour faire tourner les jambes
- * Bien se reposer la semaine qui précède PBP. Ceci afin de passer de meilleures nuits sur le vélo.

MATÉRIEL :

Faites vos réglages de position sur le vélo, changement de selle, de cales et de chaussures, etc... le plus tôt possible dans la saison pour éviter des problèmes : tendinites, échauffements fessiers, maux de dos ou autres.....

Vélo :

- Lumières : 2AV fixe et frontale + 2AR
- Lampe AV : tester cela lors des brevets (exemple :Princeton-Tec Corona Bike (65 lu – 120 h)– Led Lenser MT7, etc...) actuellement il y en a beaucoup sur le marché et à différents prix . Difficile de s'arrêter sur un modèle.
- Gardes boue AV-AR ou ½ garde boue AR(pour le confort)
- pneumatiques : neufs avant le départ de PBP soit environ 50 km de rodage
- sacoches de réparation : rustines, colle, pneu, 2 chambres à air, piles pour lumières, morceaux de pneu, dérive-chaîne, démonte pneus, clé à rayons, jeu clés Allen,
- Pompe
- 2 grands bidons
- carte « Accident cardiaque » dûment complétée en y ajoutant votre groupe sanguin (à disposition au club)
- carte vitale
- etc....

VETEMENTS:

- **Jour** : tenue d'été classique en privilégiant le **maillot du VCMB**
- **Nuit** : chasuble, cuissard long, chaussettes mi-mollet, tour de coup, maillot manches longues, gants d'hiver léger, un vêtement de pluie

Avec assistance

- roue de rechange, pompe à pied, pneus, chambres à air, piles, etc..... ainsi que des vêtements de rechange
- si vous avez 2 casques : un casque pour le jour et un casque muni d'une frontale pour la nuit

Sans assistance

- sacoche sur tige de selle
- porte bagage AR + sacoche (plus fiable pour PBP)
- sacoche de guidon avec un écarteur pour libérer la place pour l'éclairage, le compteur, le GPS

ALIMENTATION(à titre indicatif)

Avec assistance :

- Préparez votre alimentation à l'avance pour chaque contrôle
- Préférez Overstim's car vous en trouverez dans chaque point de contrôle
- Repas liquide en pharmacie : Rénutril
- Salades de pâtes, de riz.....
- Semoule à l'eau sucrée assez molle pour mieux l'avaler

- Semoule au lait sucré molle aussi mais attention il peut y avoir des soucis de digestion avec les produits Overstim's
- Fruits : bananes, etc....
- Eau plate, coca-cola (en petite quantité car la caféine n'est pas recommandée si vous avez des crampes), badoit, St Yorre, Vichy (boisson salée avec modération et attention aux bulles), café (idem que coca-cola), thé, etc.....
- Soupes : légumes, chinoises, etc.....

Sans assistance : Aux points de contrôles : repas et possibilité de faire le plein des poches

Dans vos poches sur le Vélo :

- Petits sandwichs: beurre, jambon gruyère
- Tubes overstim's
- Etc....

PLAN DE ROUTE (voir exemple ci-dessous)

- faites vous un plan de route pour éviter de perdre du temps dans les contrôles. Il vaut mieux faire des arrêts courts et rouler moins vite que l'inverse. Vous y gagnerez en régularité. Vous constaterez aussi qu'il faut un minimum quand même.....
- La réalité est quelquefois différente du prévisionnel.....

SECURITE :

- chasuble
- double éclairage à éclairage fixe
- bande réfléchissante 3M
- casque

SITE INTERNET :

- www.audax-club-parisien.com
- www.paris-brest-paris.org

Ne pas hésitez à vous informer auprès de ceux qui ont déjà participer à PBP.

Chacun a forcément une expérience différente.

Ainsi vous adapterez votre projet en fonction de ce qui vous convient le mieux.

Notre but, à tous, est de boucler PBP dans les délais de 90h00 et **de représenter le VCMB Cyclo**.

Chaque participant du VCMB a le même mérite quelque soit le temps passé sur le vélo.

Cerise sur le gâteau :
Ovation à l'arrivée par vos amis du VCMB

Bonne préparation et bonne aventure à tous !
Jean-Yves Glinche

Exemple de plan de route :

CONTRÔLE	KM Partiel	KM Total	TEMPS Entre	ARRETS prévisionnels	HEURES prévisionnelles	HEURES Réelles	ARRETS réels
St QUENTIN en YVELINES					D : 16H25	D : 16H25	
MORTAGNE au PERCHE	140	140	6H00	5'	A : 22H20 D : 22H25	A : 21H05 D : 21H09	4'
VILLAINES la JUHEL	221	81	3H20	10'	A : 1H45 D : 1H55	A : 0H14 D : 0H24	10'
FOUGERES	310	89	3H40	10'	A : 5H35 D : 5H45	A : 3H49 D : 4H00	11'
TINTENIAC	364	54	2H15	10'	A : 8H00 D : 8H10	A : 6H10 D : 6H20	10'
LOUDEAC	449	85	3H45	10'	A : 11H55 D : 12H05	A : 10H08 D : 10H40	22'
CARHAIX	525	76	3H30	10'	A : 15H35 D : 15H45	A : 14H04 D : 14H33	29'
BREST	618	93	4H20	20'	A : 20H00 D : 20H10	A : 18H36 D : 19H07	31'
CARHAIX Gros orages et froid jusqu'à	703	85	4H00	45'	A : 0H25 D : 1H10	A : 23H25 D : 0H00	35'
LOUDEAC Changement vêtements mouillés	782	79	3H45	10'	A : 4H55 D : 5H05	A : 4H42 D : 5H50	1H08 dont Sommeil
TINTENIAC	867	85	4H00	10'	A : 9H05 D : 9H15	A : 9h36 D :	17'
FOUGERES	921	54	2H30	10'	A : 11H45 D : 11H55	A : 12H05 D : 12H26	21'
VILLAINES la JUHEL	1009	88	4H10	20'	A : 16H05 D : 16H25	A : 16h33 D :	17'
MORTAGNE au PERCHE	1090	81	4H00	45'	A : 20H25 D : 21H10	A : 20H24 D : 20H45	21'
DREUX	1165	75	3H35	10'	A : 0H45 D : 0H55	A : 0H18 D : 0H40	22'
St QUENTIN en YVELINES	1230	65	3H15		A : 4H10	A : 3H47	
				3 H 45	59H35	59H22	5 H 18

Moyenne arrêts compris : 20,72 km/h - Moyenne roulante : 22,75 km/h
*** 2 crevaisons de nuit avant Dreux: environ 20' de perdues**