

# Jusqu'au Paris-Brest-Paris avec l'Amicale CycloTouriste de Changé

Publié par Emilie De Citycle, le 1 mars 2019

Cyclotourisme, Témoignages cyclotouristes

Partager [f](#) [🐦](#) [G+](#)



Voici le témoignage de Philippe qui nous raconte ses années cyclistes au sein de l'Amicale CycloTouriste de Changé et de ce qu'il appelle « le graal des cyclotouristes », le défi du Paris - Brest - Paris.

Depuis que je suis gamin, j'ai toujours aimé pédaler ! Les premiers souvenirs précis remontent aux vacances scolaires passées à la ferme sarthoise de mes grands parents. Mon demi course, trois vitesses à dérailleur simplex, me permettait déjà de découvrir les villages alentours : Quelle liberté ! J'ai ensuite couru 3 années en minime puis en cadet ou j'ai pu découvrir les joies de rouler en peloton.

Plus tard avec mes enfants et **avec le boom du VTT** dans les années 90 j'ai découvert le plaisir de rouler en forêt. Quelques randonnées tout terrain plus tard et après avoir mis de côté le vélo de route, je décide de m'en racheter un. J'ai craqué sur un Lapierre TECH 3 flambant neuf, pour quitter les chemins et redécouvrir les routes sarthoises.

## Les brevets des randonnées Audax

Semaines après semaines, c'est au sein du club de l'Amicale Cyclotouriste de Changé (près du Mans) que j'ai retrouvé un coup de pédale plus efficace. Rapidement, c'est un petit groupe de cyclos appelé «



Les Audacieux » qui a attiré mon attention.

C'est grâce à eux que j'ai découvert une façon plus conviviale de faire du vélo.

Pour les randonnées AUDAX, nul besoin d'être un champion. L'allure est raisonnable (en général une moyenne de 22,5 km/h) et réglée par des capitaines de route expérimentés. Pour privilégier l'endurance, les ascensions seront menées au train et à faible allure, vous aurez enfin le temps d'apprécier le paysage.

Pas besoin de stresser, l'organisation a prévu pour vous les arrêts, les repas, les hébergements et souvent un véhicule accompagnateur n'est jamais bien loin. En cas de pépin, les

Audacieux font preuve d'une solidarité sans faille. Leur devise est d'ailleurs «Partir ensemble, revenir ensemble » et ce n'est pas du baratin ! C'est donc en toute confiance et toute sécurité que vous pourrez vous lancer sur les routes de France.

Je me suis donc inscrit à mon premier brevet : un 200 kms. Chaque année, j'ai recommencé, écouté, observé, appris et surtout allongé les distances : 200, 300, 400 kms ...

Je garde un souvenir particulier de mon premier 600 kms avec l'UAF (**Union des Audax Français**), j'entrais dans la cour des grands. Départ de Paris, tôt le matin de l'hippodrome de Vincennes, des motos accompagnatrices nous ouvrent la route : nous sommes les rois du bitume !

Nous allons rejoindre Bruxelles en traversant les Ardennes et suivre la vallée de la Meuse. Trop beau, j'en ai pris plein les yeux !

## Le tour de la Bretagne avec les Audax Lavallois

L'année suivante, je m'attaque aux mille kilomètres. Un brevet organisé par les **Audax Lavallois**, une boucle au départ de Laval en réalisant le tour de la Bretagne par le littoral du Morbihan, Finistère, Côtes d'Armor et retour par l'Ille et Vilaine. Juste sublime mais pas plat du tout la Bretagne !

En 2010, je participe au brevet de 1000 kms du « **Centenaire du Tourmalet** ». Nous partirons de Mongeron (91), lieu mythique du départ du premier Tour de France en 1903. Après notre arrivée à Lourdes, nous aurons le privilège de monter le col du Tourmalet le mercredi 21 juillet, jour de repos pour les coureurs du tour de France. Cette année là, les coureurs monteront le Tourmalet deux fois, la veille et le lendemain de notre passage. Autant dire que le col est noir de monde, nous serons encouragés à chaque mètre de l'ascension. Une expérience et une ambiance uniques ! Inoubliable !



L'Amicale cyclotouriste de Changé au sommet du Tourmalet

## Le graal des cyclotouristes : Paris-Brest-Paris

2011, pour mon cinquantième anniversaire, je m'offre le graal des cyclotouristes : Paris-Brest-Paris (1200kms et toujours en Audax). Nous serons six du club à réaliser notre « exploit », notre rêve commun, des larmes pleins les yeux en passant la ligne d'arrivée. Cinq d'entre nous obtiendront à cette occasion un Aigle d'Or, la distinction suprême des audacieux. (Il faut pour cela obtenir les différents brevets de 200, 300, 400 et 600 + 2 de 1000 kms + PBP).



Crédit photo : Amicale CycloTouriste de Changé

Médailles dont la Paris Brest Paris et l'Aigle d'Or d'Honneur de l'Union des Audax Français

Je suis pour l'éternité, l'Aigle d'Or N°1944, ça c'est fait ! Mais l'important est ailleurs, dans un coin de ma tête, tous ces souvenirs, toutes ces images, toutes ces rigolades et tous ces copains.

Allez, je vous lâche quelques anecdotes pour le plaisir.

Jean-yves est le seul gars que je connaisse capable de pédaler en dormant, mais vraiment ! Il a pris la bonne habitude en s'endormant de dévier sur la gauche. Donc la nuit, il roule à droite et nous nous relayons pour rouler à sa gauche. Lorsqu'il s'endort, nous sentons son épaule gauche qui nous pousse vers le milieu de la chaussée. C'est le signal, nous avons l'habitude, il est temps de le réveiller. Une fois, il est parti à droite ! Directement au fossé, on a eu peur sur le moment mais pas de bobos.

Régis, c'est mon poto. C'est un peu un défi entre nous s'il y en a un qui s'inscrit, l'autre suit. C'est dire si j'étais déçu lorsque la veille du départ pour le centenaire du Tourmalet, Régis venait de se blesser ! Il s'était empalé le gros orteil. Impossible d'enfiler des chaussures et donc de pédaler. Qu'à cela ne tienne, un tour chez le cordonnier qui lui découpe le bout de ses chaussures. Régis fera ses mille kilomètres et l'ascension du Tourmalet avec les doigts de pieds à l'air.



Crédit photo : Amicale CycloTouriste de Changé

« Régis » et sa chaussure découpée !

Ce sont toutes ces histoires que nous aimons partager à chaque rencontre, pour pédaler encore plus loin et plus longtemps ensemble. Voilà pourquoi, aujourd'hui je vous encourage à vous lancer et vous verrez que des cyclistes ordinaires peuvent relever des défis extraordinaires.



Crédit photo : Amicale CycloTouriste de Changé

L'équipe de l'Amicale de Cyclotourisme de Changé au Mont St Michel

# Quelques conseils pour vous aider :

## Le matériel pour le vélo :

- Nul besoin d'avoir un vélo sophistiqué pour partir en Audax. Il faut un vélo confortable et bien réglé sur lequel on est à l'aise (j'utilise mon mulet un Giant TCR avec lequel je roule tout l'hiver).
- Pour les roues, il faut choisir un modèle solide et fiable (mon vélo est équipé de Mavic Aksium).
- Pour les pneus , j'ai bien essayé des profils de 25 mm pour le confort mais je préfère les 23 mm de chez Continental ( des Grands prix 4000 S2 ) offrant, à mon avis, le meilleur compromis poids/confort/résistance et rendement.
- Prenez soin de votre postérieure, ça c'est vital mais difficile de choisir pour vous. Rien ne sert d'avoir une selle légère, c'est le confort qui prime (j'ai trouvé mon bonheur chez WTB, une selle de VTT, la Silverado, beaucoup vante le confort de la FIZIK Aliante...).
- Pour passer partout, j'utilise toujours un bon vieux triple plateau (en 3x9 Shimano 50/39/30 et 12/25).
- N'oubliez pas d'installer un garde-boue arrière. Rien de pire que de rouler le derrière humide pendant des heures ! Un modèle en plastique et amovible fera largement l'affaire.
- Pour la nuit, les puristes investissent dans une roue avant avec moyeu dynamo (beaucoup de Shimano) : c'est le top et en plus **vous pouvez alimenter un GPS** ! Personnellement, j'estime ne pas assez rouler de nuit, je me contente d'éclairage à piles mais je double les équipements pour assurer le coup (2 à l'avant et 2 à l'arrière). C'est en général suffisant pour les nuits courtes d'été surtout si vous restez au milieu du peloton. Mon éclairage avant est installé à droite sur l'axe de la roue avant (à l'aide d'une petite pièce usinée qui remplace l'écrou du blocage rapide) de façon à mieux éclairer le bord de la route, les trous sont souvent là !
- Il est utile d'avoir une ou plusieurs sacoches. J'en utilise deux petites (une **sacoch**e au guidon et une deuxième sous la selle), d'autres préfèrent une sacoche plus grande à l'arrière (fixée sur le tube de selle par exemple).
- Sous la selle, je regroupe le nécessaire de dépannage (2 chambres à air, minutes, colle, rustines, multi outils avec dérive chaîne et clé à rayons, maillon rapide pour chaîne, un morceau d'ancien pneu pour sauver un pneu déchiré).
- Sur le guidon, la sacoche sert surtout de garde-manger à portée de main. Il est crucial de s'alimenter en permanence. Ça permet aussi de stocker votre coupe-vent, vos lunettes, vos gants etc. Tout ce dont vous pouvez avoir besoin rapidement, votre téléphone, une batterie pour le GPS, vos papiers dans des pochettes étanches.
- Pensez à prendre quelques sacs poubelle pour protéger vos sacoches de la pluie, des gros élastiques costauds (ça permet de fixer rapidement un accessoire qui se fait la malle).

- C'est aussi utile d'avoir le porte-carte étanche sur sa sacoche et donc d'avoir l'itinéraire sous les yeux.
- Choisissez un bidon de grande contenance (750 ml) et libérez votre deuxième porte-bidon pour installer votre imperméable (toujours à portée de main) plié dans un vieux bidon coupé et percé pour que l'eau s'écoule.
- Pour les longues distances, je dispose d'un GPS (Mio cyclo 300) je ne l'utilise que rarement dans le peloton mais c'est rassurant de l'avoir si vous vous trouvez distancé suite à un incident (crevaison).



A gauche, la sacoche avant et les équipements du cycliste. A droite, la sacoche arrière pour l'outillage.

Par expérience, pour les accessoires, essayez d'utiliser des fixations souples (plutôt que du rigide qui finira par casser avec les vibrations) et n'hésitez pas à doubler les fixations pour sécuriser vos accessoires (en ajoutant un gros élastique, un collier plastique, une ancienne lanière de cale-pieds etc.). Vous n'imaginez pas le nombre d'éclairages, de sacoques, de GPS qui tombent sur la route dès les premiers kilomètres.

## L'équipement du cycliste :

En Audax, l'allure étant modérée, il ne faut pas hésiter à s'habiller plus chaudement qu'à l'habitude, par couches pour pouvoir s'adapter aux variations climatiques de la journée (on enlève puis on remet...)

- Les jambières, les manchettes et le coupe-vent froissable (type Mavic) sont des accessoires légers, faciles à enfiler et à stocker.
- En cas de pluie, l'imperméable, des couvre-chaussures «étanches » (Shimano VTT) et un couvre-casque en silicone seront les bienvenus.
- Des lunettes avec deux types de verre (solaire pour la journée et clair pour la nuit).
- L'été, on peut se contenter de gants courts (en enfilant des sous-gants si nécessaire).
- En Audax, j'enfile ma plus vieille paire de chaussures (des vrais chaussons), beaucoup s'équipent de sandales (de chez Shimano), c'est relax mais attention à la chute, les doigts de pieds sont exposés.

- Enfin la priorité, n'hésitez pas à investir dans un cuissard haut de gamme spécialement étudié pour les grandes distances, vous ne le regretterez pas (mon meilleur cuissard est un ASSOS, mes fesses lui en seront éternellement reconnaissantes).

>> A LIRE AUSSI : [les équipements pour faire du vélo sous la pluie](#)

Longue et bonne route à tous.

Merci à M. Philippe Riet, auteur de l'article ainsi qu'à l'aimable participation de L'ACTC pour le partage des photos.

NB : Pour des infos plus complètes sur les brevets Audax, merci de [visiter le site de l'UAF](#).

## Cyclotouristes, votre témoignage nous intéresse

Post Views: 2 095

Partager   

Vélib' : le vélo libre-service  
parisien



Sacoche Bakkie, transformer sa  
bicyclette en vélo cargo

1 comment

Alain CHOUZENOUX on 7 mars 2019

Un article bien foutu.

RÉPONDRE

Votre adresse e-mail ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*