

## LES CYCLISTES DE L'EXTRÊME

# Jusqu'au bout de la route!

À l'instar de la Raam aux États-Unis, de la Transcontinental Race (3000 km de Londres à Istanbul), les raids longue distance ne manquent pas en France, tel Bordeaux-Paris ou Paris-Brest-Paris. Autant d'occasions de se lancer un défi ultra. Nous vous donnons les clefs pour y parvenir.

Par F. Pondevie

**S'**il est une année où le cyclisme longue distance est à l'honneur, c'est bien en 2015! Deux monuments de l'histoire du vélo (et les plus anciens) se dérouleront à trois mois d'intervalle : Bordeaux-Paris et Paris-Brest-Paris. Ce que beaucoup appellent le « bâton de maréchal » du cyclotouriste ou la quête du Graal, c'est-à-dire terminer dans les délais un Paris-Brest-Paris, est un rêve pour beaucoup, mais peu franchissent finalement le pas. Alors qu'ils sont plus de 5500 à s'élancer le jour J, après avoir passé avec succès les différentes étapes des Brevets, la proportion de Français engagés n'est que de 50 %, soit environ 2500 cyclistes. En se basant uniquement sur les licenciés FFCT (fédération organisatrice de l'événement), cela représente seulement 2 % des pratiquants... Ces deux épreuves, qui peuvent paraître inaccessibles de prime abord, sont pourtant la meilleure entrée en matière pour qui souhaite se lancer dans le cyclisme de longue distance. Elles offrent des parcours aux difficultés raisonnables, leur organisation est rodée et on a l'assurance de ne jamais pédaler seul. Pas encore convaincu? Alors, lisez les témoignages de deux experts du cyclisme longue distance, ainsi que celui, très instructif, de Frédéric Grappe, l'entraîneur de la FDJ.fr. Comme l'écrivait Maurice Maeterlink, « il n'y a rien de plus beau qu'une clef tant qu'on ne sait pas ce qu'elle ouvre »... Celle du cyclisme ultra vous permettra d'ouvrir à vous-même de nouveaux horizons. ●



J.-M. VELEZ

## LES DÉFIS EN FRANCE

### > BORDEAUX-PARIS

**620 km**

**Date:** du 29 au 31 mai 2015.  
**Caractéristiques:** parcours de 620 km (3 500 m de dénivelé) entre Bordeaux (33) et le Vélodrome national de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Trois formules au choix: 32 h maximum, 56 h maximum, en relais.

**Infos:** [www.bordeauxparis.com](http://www.bordeauxparis.com)

### > PARIS-BREST-PARIS

**1 200 km**

**Date:** du 16 au 20 août.

**Caractéristiques:** parcours de 1 200 km entre le Vélodrome national de Saint-Quentin-en-Yvelines, Brest (29) et retour au point de départ. Trois temps possibles: 80, 84 ou 90 heures.

**Infos:** [www.paris-brest-paris.org](http://www.paris-brest-paris.org)

### EN MONTAGNE:

#### > RAID PROVENCE EXTRÊME

**580 km**

**Date:** les 15 et 16 mai.

**Caractéristiques:** au départ de Bédoin (84), 580 km (10 500 m) à faire en 32 heures au maximum.

**Infos:** [www.velo-concept.com](http://www.velo-concept.com)

#### > TOUR DU MONT-BLANC

**330 km**

**Date:** 18 juillet.

**Caractéristiques:** au départ des Saisies (73), 330 km (8 000 m) à réaliser en 19 heures au maximum.

**Infos:**

[www.sportcommunication.info/TMB](http://www.sportcommunication.info/TMB)

#### > RAID EXTRÊME VOSGIEN

**580 km ou 420 km**

**Date:** du 24 au 26 juillet.

**Caractéristiques:** au départ de Luxeuil-les-Bains (70), 580 km (12 500 m de dénivelé) ou 420 km (8 500 m) à parcourir.

**Infos:**

[www.cycloclubfroideconche.com](http://www.cycloclubfroideconche.com)

La Race Across America (Raam), aux États-Unis, a la réputation d'être l'épreuve la plus difficile au monde.

# Pourquoi vous allez y arriver



DR

Les grandes distances vous effraient, vous avez peur de rouler la nuit et d'enchaîner les heures de selle... et, malgré tout,

ce genre d'aventure vous fait envie. Avec l'aide de **Frédéric Grappe, l'entraîneur de l'équipe FDJ.fr**, docteur ès sciences (biomécanique et physiologie de l'entraînement sportif) et consultant en entraînement sportif (sport et optimisation de la performance), voici quatre clefs fondamentales pour réussir votre défi.



DR

## 1. LE MENTAL

**Le « moteur » de votre réussite passe par votre cerveau! Sans la volonté et l'envie d'y parvenir, rien ne sera possible.**

### L'AVIS DE FRÉDÉRIC GRAPPE

Déjà, s'inscrire est un déclencheur très positif. On bascule alors, consciemment ou inconsciemment, dans la préparation et c'est un point crucial pour arriver à son but. Le cerveau est le gouverneur central du reste du corps. S'il n'est pas mis dans de bonnes dispositions, rien ne se passera. Plus que l'effort physique, c'est la découverte d'une aventure mentale, voire spirituelle, qui attire. Au fil de la préparation, l'esprit se transforme, ce qui devient « anormal », c'est-à-dire pédaler pendant des heures, se priver de sommeil..., devient la norme. C'est aussi la perspective de partager ce défi avec d'autres personnes qui motive la préparation. On est en communion avec soi-même, mais aussi avec les autres.



F. PONDEVIE

## 2. LA SOUFFRANCE

**Vous voulez que cela reste un plaisir et vous n'imaginez pas qu'autant d'heures de selle puissent être un plaisir... Et pourtant, vous vous trompez!**

### L'AVIS DE FRÉDÉRIC GRAPPE

Il faut savoir que l'organisme s'adapte très bien à ce type d'effort. Le cerveau met en place des mécanismes de régulation pour que le rythme sur le vélo soit en adéquation avec la forme physique. Plus on avance dans l'effort et plus on cale l'intensité à fournir en fonction de ce qu'il reste à faire. À la limite, utiliser un cardiofréquencemètre devient superficiel pour qui se connaît très bien! Mais il peut rassurer les plus inquiets qui ont peur de dépasser leurs limites. Pourquoi aime-t-on « souffrir » sur un vélo? Pour se retrouver dans un autre état que soi-même, à la recherche des endorphines qui procurent du bien-être. C'est aussi une réminiscence de l'instinct animal, de notre cerveau reptilien qui a été conçu pour accepter et même chercher la souffrance.



E. VALLEE

## 3. LE SOMMEIL

**Enchaîner une ou plusieurs nuits sur le vélo, avec très peu de sommeil et la fatigue inhérente, paraît impossible à réaliser. Mais en suivant quelques règles simples, cela se passe très bien.**

### L'AVIS DE FRÉDÉRIC GRAPPE

Sur ce point, il faut être à l'écoute de son corps et essayer de respecter les temps de pause et d'envie de sommeil quand il le réclame, surtout la nuit. C'est également une question de lumière: on résiste toujours mieux à l'endormissement quand le soleil brille que dans la pénombre. On doit par ailleurs réussir à gérer son excitabilité qui est présente avant le départ. Mais si on passe une mauvaise nuit, il ne faut pas paniquer. Faire une sieste de vingt à quarante minutes est très régénérateur et cela suffit souvent à repartir sur des bases correctes quand la qualité du sommeil a été bonne. Si on peut dormir un peu plus la nuit, c'est évidemment encore mieux.



Lorsque la nuit arrive, la notion d'effort solitaire au long cours prend tout son sens...

DR



F. PONDEVIE

#### 4. L'ALIMENTATION

Pour mener à bien votre aventure, vous devez être attentif au « carburant » de l'effort, qui vous permettra de pédaler de longues heures sans avoir de baisse de régime.

##### L'AVIS DE FRÉDÉRIC GRAPPE

Pour que tout se passe bien, il faut manger et boire de manière très régulière et en petite quantité. Cela permet une meilleure assimilation et une meilleure digestion. Pour l'alimentation liquide, il ne faut pas doser les boissons de l'effort comme indiqué sur la boîte, parce que ce serait trop sucré. De 25 à 30 g de sucre par bidon sont suffisants pour éviter d'avoir une sensation de lassitude. Pour l'alimentation solide, privilégiez les flans, les petits sandwiches, le riz au lait... plutôt que les barres énergétiques qui feront double emploi avec les boissons et qui mettent plus de temps à passer dans le sang. Ne consommez les gels à énergie rapide qu'en cas d'hypoglycémie, autrement cela ne sert à rien.

# Portraits croisés



PHOTOS DR

Pour parler de cyclisme longue distance, nous avons interrogé deux spécialistes en la matière. Ils livrent leur analyse et leur philosophie par rapport à cette discipline.

### Mike Cotty 36 ans

Ce Britannique, spécialiste des défis longues distances en montagne, a traversé les Alpes en 2014, soit 1 012 km et 21 250 m de dénivelé, en 53 h 38, entre Évian (74) et Nice (06). Dans le passé, il avait fait de même dans les Pyrénées (684 km en 30 h 43 min). Son site : <http://mikecotty.co.uk>

### Dominique Briand 59 ans

Vainqueur de Bordeaux-Paris en 2000, de Paris-Brest-Paris en 2003 et finisher de la Race Across America (Raam) en solo, en 2009. Il a créé un site sur lequel on peut suivre ses exploits : <http://crazygone.canalblog.com>

#### « Le Cycle » : À quel âge et comment vous êtes-vous intéressé au cyclisme longue distance ?

« Depuis que je suis à l'école, je suis fasciné par les perspectives de repousser les limites de son corps et de voir jusqu'où on peut aller, alors que l'on imagine que c'est impossible. C'est en commençant à travailler pour une marque de vélos (Cannondale) que j'ai commencé à explorer ce domaine, au début des années 2000. »

« J'avais 40 ans lorsque j'ai participé à mon premier Paris-Brest-Paris, c'était en 1995. »

#### LC : Qu'avez-vous appris sur vous en pratiquant le cyclisme ultra ?

« J'ai appris l'importance capitale de l'esprit sur le corps. Aussi fort sois-tu physiquement, si la tête ne suit pas, tu ne feras rien. J'ai aussi appris sur moi-même en passant par tous les stades que l'on connaît sur un vélo : joie, tristesse, excitation, angoisse... Cette expérience me sert aussi au quotidien pour gérer les soucis de la vie. »

« Que j'avais une grosse santé, une robuste constitution et une volonté de fer. Que j'étais capable d'accomplir sur un vélo des choses qui dépassent l'entendement, bien que je n'aie pas une grande carrière cycliste derrière moi. Que j'étais aussi capable d'aller très loin dans la souffrance pour remplir mes objectifs. »

#### LC : Comment arrivez-vous à gérer la fatigue et les baisses de moral au cours de l'effort ?

« Sans doute est-ce l'une des choses les plus difficiles à surmonter. Pendant les moments difficiles, j'essaie de me concentrer sur le présent, les kilomètres qui arrivent, pas sur la ligne d'arrivée. Je pense à l'entraînement pour arriver là, au soutien des proches, des sponsors... Je ne crois pas qu'il y ait de formule secrète pour surmonter cela. Seule la volonté d'arriver au bout prime! »

« Pour la fatigue, si elle trop intense, je m'arrête et me repose. Les baisses de moral, je les surmonte en me focalisant sur l'objectif à atteindre : soit la ligne d'arrivée, soit le contrôle suivant sur une épreuve comme le Paris-Brest-Paris. »

#### LC : Quels conseils donneriez-vous à un néophyte qui veut se lancer sur une longue distance (Bordeaux-Paris ou Paris-Brest-Paris) ?

« Il faut se fixer des objectifs réalistes par rapport à son niveau, rester à l'écoute de son corps et de son esprit et, si quelque chose ne va pas, tenter d'y remédier. Prenez le temps de tester le matériel que vous allez utiliser. De même, pour la nutrition, trouvez ce qui vous convient le mieux. Et surtout, croyez en vous-même! »

« Je dirais d'y aller progressivement. Commencer son entraînement un an avant l'épreuve en augmentant progressivement la longueur des sorties jusqu'à 300 à 350 km. Trouver des solutions aux problèmes rencontrés et valider ce qui fonctionne. S'entraîner avec un cycliste qui a l'expérience de l'ultra-distance ou, à défaut, avec des camarades néophytes ayant le même objectif. »

#### LC : Que ressent-on quand on accomplit et réussit, pour la première fois, son défi ?

« Une grande joie et une paix intérieure, de voir que je suis en mesure de réaliser quelque chose que je croyais impossible! »

« Une immense satisfaction de réussir quelque chose que l'on pensait très difficile à réaliser et une grande confiance en soi. De la fierté aussi. »