

## **B.R.M. et P.B.P. : conseils à un néophyte**

- **Être à la fois très motivé et suffisamment serein :**  
il faut que P.B.P. soit une préoccupation constante pendant votre année préparatoire, mais aussi que cet objectif ne soit pas obsessionnel et ne représente pas le seul intérêt de votre vie !  
Cela doit, et peut, rester un plaisir, jusqu'à l'aboutissement.
- **Se préparer moralement** à affronter des difficultés, des moments pénibles...(et qui durent, et qui passent...), et à ne pas abdiquer.
- **Se préparer physiquement** grâce aux brevets qualificatifs, aux sorties régulières toute l'année (et quelques soient les conditions météorologiques...), aux parcours estivaux en zone de moyenne montagne, au maintien de la forme par la pratique d'activités saines et variées (marche en montagne, natation, gymnastique, course à pieds, ski de fond par ex.).  
Accumuler 6000km.avant le départ paraît souhaitable...et suffisant.  
(il ne faut surtout pas arriver mi-août saturé, fatigué, avec un mauvais sommeil, sans désir de vélo).
- **Avoir une régulière bonne hygiène de vie,** notamment sur le plan alimentaire, pour se présenter sans carences, sans excès de poids, sans intoxication, au départ. Aucune supplémentation, aucun traitement spécifique, et bien entendu aucun doping, n'est utile ou justifié pendant la préparation et le P.B.P.
- **S'habituer à rouler dans toutes conditions :**
  - seul ou en groupe
  - par temps chaud ou froid
  - par vent fort
  - sous la pluie
  - de nuit
  - sur le plat, en montagne, mais aussi sur les routes vallonnées.
  - régulièrement (« cadence ») ou par à-coups (« fractionné »), sur un rythme soutenu (« résistance ») ou à l'économie (« endurance »).
- **Apprendre à gérer les « passages à vide »,** le manque de sommeil et les courtes périodes de sommeil (ne dormez pas avant LOUDEAC !), parfois l'inconfort..., les arrêts brefs : vous gagnerez (ou perdrez ...) beaucoup plus de temps dans les arrêts que sur la route !
- **Avoir un vélo en parfait état mécanique,** auquel vous êtes habitué (pas de changement ou de réglage de dernière minute...), et adapté à ce type de parcours : confortable, avec une large gamme de développements, avec l'équipement nécessaire pour affronter sereinement la route de nuit.. et le mauvais temps, avec une vaste sacoche de guidon permettant d'emporter tout ce qu'il faut pour être autonome et à l'abri des aléas.

□ **Utiliser des braquets raisonnables, économiques, privilégiant la souplesse de pédalage (gardez les tours !) : tournez les jambes et ne tirez pas trop grand ; profitez des descentes pour rouler « fort », et ne forcez pas dans les nombreuses côtes (près de 11.000m. de D+ !). N'oubliez pas les étirements.**

□ **N'oubliez pas votre sécurité : prudence et respect du code de la route (vous n'êtes pas dans une compétition, ni à une minute ( délai de 90h. ...), double éclairage av. et ar. , baudrier la nuit, vêtements clairs.**

□ **Soyez cordial avec les autres participants (qui ne sont pas des adversaires...) , en particulier les étrangers, mais aussi avec les bénévoles de l'organisation (chapeau !!), et le populaire public.**

□ **Et suivez les conseils de VELOCIO :**

**-mangez et buvez avant d'avoir faim ou soif ! (mangez souvent, au moins à chaque contrôle, ce qui vous convient d'habitude, sans vous embarrasser de diététique ; buvez beaucoup, fréquemment et en petites quantités, tout ce qui vous convient, sans alcool).**

**-dormez peu, mais avant de tomber de sommeil !**

**-faites des arrêts brefs !**

**-soyez généreux dans l'effort, mais ne roulez pas par vanité ! A votre rythme, selon vos possibilités (il suffit de rouler à 18 kms./h. de moyenne pendant 70 h. pour rentrer dans les délais imposés).**

□ **Pour lutter contre le découragement ou l'adversité, il faut éviter de voir le P.B.P. comme un parcours de 1230 km. d'un seul tenant, mais plutôt comme une succession de petits parcours de 75-85 km. d'un contrôle à l'autre, et se fixer comme objectif du moment : rejoindre correctement le contrôle suivant (à chaque instant suffit sa peine...et son réconfort). Et ne même pas envisager la possibilité d'abandonner !! (Tout faire pour surmonter le moment difficile ou critique ; par ex. : allez dormir avant de prendre une décision définitive ! vous ne le regretterez pas).**

**Ne vous fixez pas un plan de route trop précis mais adaptez-vous aux circonstances !**

□ **Ne fixez pas votre attention sur vos petites misères passagères ; intéressez-vous à tout ce qui vous environnera : le P.B.P. c'est aussi un magnifique et étonnant spectacle, une « auberge espagnole », un formidable moment de communion , un lieu et un temps pour privilégier des valeurs positives : amitié, fraternité entre les individus et les peuples, don de soi, chaleur humaine, bonheur, dépassement de soi et respect des autres.**

**Bonne chance, bon vent et... bonne route !**

**Fabrice**