

Ouest-France
17-18 août 2019

Bretagne romantique

Pourquoi ils se lancent dans le

Paris-Brest-Paris

Tinténia - En 2011 et huit ans après, Gérard Le Gall

« Malgré qu'on ait souffert, qu'on ait été meurtri, on recommence. En 2011, j'étais cramé. J'ai eu des hallucinations. J'ai terriblement souffert de la selle. J'ai roulé sur la viande, si je peux dire ! J'avais dit, c'est fini, je ne recommencerai jamais. En 2015, je n'ai eu aucune envie de repartir. Mais là, j'y vais. J'ai vu ce qu'il ne fallait pas faire. »

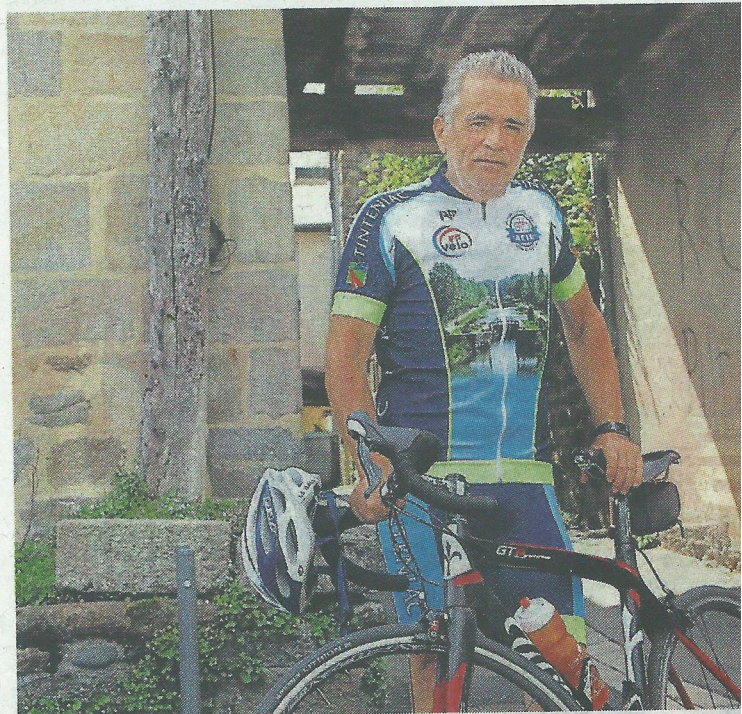
Fort de son expérience, il repart confiant. « Je suis mieux préparé qu'en 2011. La préparation physique est très importante, la préparation mentale autant. J'ai perdu pas mal de poids. Et puis, j'ai retenu la leçon de 2011 et choisi des cuissards haut de gamme. J'ai aussi suivi les conseils d'anciens qui m'ont dit d'opter pour une selle en cuir. »

Ils sont quatre du club de Tinténia, l'Amicale Cyclo d'Ille-et-Rance. « C'est bien, on a roulé pas mal ensemble pour la préparation. J'ai passé les différents brevets avec Yvon Guédé, notamment le 400 km où on a eu un temps abominable : il faisait froid avec du brouillard, on ne voyait même pas où on mettait les roues. Pour le 600 km, on a eu le vent de face tout le temps, de Saint-Méen

à Huelgoat. »

Comme beaucoup des participants à cette longue randonnée de plus de 1 200 km, il souhaite « pas trop de vent, pas trop chaud, pas trop de pluie ». Il va partir de Rambouillet dimanche vers 18 h. « On est quatre du club (l'Acir) mais je cours tout seul. Sinon, c'est trop compliqué. Même si on roule à la même allure, on n'a pas les mêmes besoins de manger, de s'arrêter, de dormir. » Il va bénéficier de l'accompagnement d'un camping-car où, aux points de contrôle, il pourra dormir un peu, si besoin. Du coup, contrairement à la plupart de ses collègues, il ne prévoit pas d'arrêt à la maison. Il espère être au contrôle de Tinténia (360 km) lundi en début d'après-midi et s'accorder du repos entre Loudéac et Carhaix. « Mais on ne peut rien programmer, il y a tellement d'aléas. Il faut bien gérer le sommeil, bien manger, bien boire. Le piège, c'est de ne pas rentrer trop dans la fatigue. Il faut bien doser son effort et en garder sous la pédale. » Il espère boucler la randonnée dans le temps imparti de 90 heures.

« C'est une belle épreuve, les gens



Gérard Le Gall, samedi, à l'issue d'une des dernières sorties d'entretien avant départ, dimanche.

PHOTO : O

sont sympas. Ils vous accueillent même en pleine nuit ; certains vous proposent même de dormir avec eux. C'est formidable ! »