

BRA 400 : Chronique d'une soirée, d'une nuit et d'une journée sur deux roues

La veille : le syndrome du "mais pourquoi je me suis inscrit ?"

Samedi après-midi, 11h30, 14h, 15h30 : petites montées de stress classiques du cycliste qui découvre qu'un BRA 400, c'est quand même **400 kilomètres** dont une bonne partie s'effectue la nuit. Ouchh. On vérifie pour la quinzième fois le sac : les 6 Pom'Potes, les 5 barres, les manchettes légères ET les chaudes, le bandeau et les gants hiver "au cas où", le coupe-vent court, le long, les jambières.... Bref, on s'est inscrit à un truc un peu fou pour un premier essai, mais bon, objectif numéro 1 : **terminer**. Et heureusement, excellente nuit de sommeil la veille – parce que pour rouler toute une nuit, mieux vaut partir frais et les idées claires.

Pendant : des jambes qui tournent sous une nuit agréable et un soleil de plomb

Départ à 17h15 dans la fraîcheur du soir (rires). Les participants sont sympas et l'ambiance est très bonne. Les premières heures se passent tranquillement, on profite du jour (et du soleil...) qui décline et on arrive au **premier point de contrôle à Charavines** presque frais. Le plus dur nous attend avec le début de soirée et les premiers dénivelés.

Puis arrive **la nuit**, le vrai morceau : gérer la fatigue, mais bonne surprise – il fait "bon", vraiment bon et c'est agréable. Nous avons fait la rencontre de **Thibault (Grenoble)** qui roule avec nous par intermittence et qui terminera avec nous les 80 km restants. Aux alentours de **Châtillon-en-Michaille** arrive la section gravel : grosse descente sur les chemins en pleine forêt et grosse côte à fort pourcentage pour remonter au niveau de la route. Le parcours est rythmé de pauses dont une particulière **vers 1h du matin** à côté d'un distributeur de pizzas et boissons tout éclairé. Un des participants avait commandé une pizza et nous en a proposé un morceau...

En maintenant une allure constante ponctuée de quelques arrêts, nous arrivons au **second contrôle à Mijoux vers 4h45**. Nous avons effectué 200 km et il reste encore 200 km... Après quelques minutes d'arrêt, en route vers **Lajoux**, le point culminant du parcours. Le jour commence à se lever et nous profitons du spectacle. Les paysages sont superbes et surtout nous avons passé la nuit sur le vélo sans dormir.

Côté Patrick : je redoute l'arrivée du sommeil, mais tant que l'on est "en prise", pas de sommeil ! Les passages à vide, ce sont plutôt les moments où on se relâche, où on laisse filer – **la descente vers Saint-Claude vers 6h30** avec le froid a été difficile, j'ai bien dû bailler une bonne dizaine de fois...

Côté Patrice : de mon côté, la forme est bonne jusqu'à Saint Claude. Roulant vers l'inconnu d'une nuit entière passée sur un vélo, je me dis que des nuits blanches, j'en ai passé d'autres...d'accord, j'étais plus jeune et c'était pour faire la bringue. La montée jusqu'à Mijoux s'est faite sans difficulté ; à part cette p.....de douleur au genou gauche qui est revenue au bout de 150 km...et une qui est progressivement montée en intensité derrière le genou droit 50 km plus tard. La descente sur Saint-Claude, malgré les 8 °C affichés par le compteur ont été un vrai bonheur : vitesse et grandes courbes, un régal.

Avec Patrice nous pédalons sans cesse en faisant face à quelques "raidards" dont seul Christophe a le secret... **Première boulangerie ouverte**, nous nous y arrêtons, déjà d'autres ont pris place et se restaurent, d'autres arrivent, c'est le point de ralliement. Le thé et les brioches du matin font vraiment du bien, 20 minutes de repos qui nous permettent d'échanger et de partager nos impressions avec nos compagnons d'aventures. Rencontres au fil des kilomètres, convivialité entre et pendant les pauses, c'est ça aussi, le charme du BRM : des bouts de route partagés avec des inconnus qui deviennent des compagnons d'aventure le temps d'une nuit. Les patrons sont très sympas et nous disent qu'un participant a frappé à la porte de la boulangerie pour abriter son repos à...4 heures. Il est 7 heures...

Et puis vient **la journée...** Le **3ème contrôle à la Boulangerie de Jasseron** arrive, il est 10h, il fait bon et on sent qu'il va faire chaud, vraiment chaud... Il nous reste 110 km pour rejoindre Bourg (oulala la piste cyclable...) puis direction la Dombes et son parc aux oiseaux. À noter un champ labouré rempli de cigognes, c'est étonnant l'espace de quelques secondes mais on ne s'arrête pas, on continue ! On est dans un mode où on termine le plus vite possible. La chaleur étouffante commence à faire son effet et les douleurs apparaissent et/ou s'accroissent (genoux, fesses, sous les pieds, cervicales) ... C'est droit, plat enfin faux plats montants et faux plats descendants en permanence. La CHALEUR nous accable... et nous arrivons à "**Le Montéliar**", dernier contrôle avec 340 km au compteur.

Nous sommes avec Thibault et les 70 derniers kilomètres se font sous un **soleil de plomb** qui nous rappelle que le BRM 400, c'est aussi savoir gérer les extrêmes : la fraîcheur (nocturne ou matinale) ET la fournaise...

Côté Patrick : j'ai du mal à gérer cette chaleur soudaine, il y a une semaine on était en séjour avec le Nivolas Cyclo au Ventoux avec 10-15°C... et là il fait 33°C. Je n'arrive plus trop à prendre du solide, heureusement il me reste des Pom'Potes. Je bois, je bois, je bois et j'ai l'impression d'avoir toujours soif...

Côté Patrice : la chaleur me pèse mais j'y résiste apparemment mieux que Patrick qui commence à m'inquiéter alors qu'il avait l'air de bien encaisser la fatigue. Ça doit être grâce à mes genoux qui me font de plus en plus souffrir, une mise en pratique du proverbe, « Si tu as mal à la tête, mets des chaussures trop petites ».

Thibault nous déniche des points d'eau, quelques minutes à l'ombre et on repart. Nous arrivons à **Crémieu**, il reste 20 km environ et nous décidons de nous arrêter au bar "**Le central bar des motards**", spécialiste des deux roues dont la boisson de prédilection est la bière. Nous sentons que cette pause est nécessaire pour recharger et faire le plein : deux cannettes chacun d'affilée – orangina, badoit, perrier, coca cola. Les propriétaires sont vraiment sympas et compatissants avec ces trois cyclistes "un peu fou" et nous remplissent les gourdes avec de l'eau bien fraîche. On repart, la pause a fait du bien.

Côté Patrick : les deux cannettes m'ont requinqué, quelques forces reviennent, nécessaires pour les dernières montées en sachant que l'on va terminer le BRM.

Côté Patrice : 50 cl de Badoit aux glaçons, un bidon d'eau fraîche avec des glaçons et ça repart. Je n'arrive plus à appuyer à droite, ni à tirer sur la pédale malgré l'Ibuprofène avalé. Mes 2 compagnons m'attendent en haut des montées. Merci Patrick et Thibault.

Il est 17h10 lorsque nous arrivons à la Maison des associations de L'Isle-d'Abeau. Christophe nous reçoit, valide notre brevet et on se restaure un petit peu. Un grand merci à Christophe et son équipe pour l'organisation sans faille, le tracé, les reconnaissances, la communication continue en bref, tout cet énorme travail abattu qui a permis de rencontrer de bien belles personnes.

Le jour d'après : survivants en forme (presque)

Côté Patrick : Dimanche soir / lundi : de mon côté la récupération se passe bien. Peu de douleurs pendant l'après, une fatigue légitime le dimanche soir. Je n'ai pas eu besoin de "bon remède" pour m'endormir. La journée de lundi se passe bien.

Côté Patrice : La marche à la descente du vélo est vraiment douloureuse ; La jambe refuse de se déplier au-delà de l'angle de pédalage. Arrivé à la maison, je me prélasser dans le bain pour détendre mon corps et part m'allonger à 21H00 écouter de la musique. Ce sera le début de ma nuit non-stop jusqu'à 7H00. Lundi je traîne la patte en me jurant que c'est la dernière fois que je m'embarque dans cette folie où la souffrance l'aura emporté sur le plaisir...à moins d'aimer allier les deux ? Sinon, pas de courbature.
