



« JE PÉDALE AU LONG COURS ! »

Calvados. Pierre-Marie est gymnaste volontaire à Luc sur Mer et président du club cyclo de la côte de Nacre. Quelques jours avant de se lancer dans l'aventure Paris-Pékin à vélo, initiée par la Fédération Française de Cyclotourisme, il confiait quelques détails de l'expédition. Rencontre.

À l'occasion des prochains JO (août 2008) la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) organise une authentique aventure humaine et physique en proposant de parcourir à vélo la distance séparant le Trocadéro à Paris de la Grande Muraille de Chine. Placée sous le haut patronage du Président de la République cette expédition a pour objectifs de marier les valeurs de l'olympisme et du cyclotourisme, de développer les échanges avec les populations rencontrées, entre respect de l'environnement et solidarité au sein du peloton des participants, indispensable ! Des responsables de la FFCT ont tracé un parcours présentant des conditions suffisantes de sécurité et faciles d'accès, autour de trois grands fleuves : le Danube, la Volga et le Fleuve jaune.

Au moment de la rédaction de cet article, Pierre-Marie et ses compagnons de route sont au sud de la Russie. Le plus dur reste à faire, semble-t-il...

Présentez-vous en quelques mots. Comment avez-vous préparé cette rando hors norme ?

J'ai soixante ans. Je suis retraité et en excellente condition physique ! Je suis, depuis longtemps, amateur de longues randonnées

à pied. J'ai déjà parcouru le chemin de St Jacques de Compostelle. Je pratique également le vélo, seul ou en groupe. À l'annonce de l'aventure Paris-Pékin à vélo, j'ai fait acte de candidature auprès de la Fédération Française de Cyclotourisme. À l'issue d'une batterie de tests médicaux et physiques et d'une courte présentation de mes motivations, ma candidature a été retenue. Psychologiquement et «sportivement» parlant je me sens prêt pour cette épreuve, même si elle s'étale sur cinq mois et que son coût financier comprenant la logistique, l'hébergement, la nourriture, les soins médicaux de base avoisine les 15 000 euros. À vrai dire, je n'ai pas suivi un entraînement particulier puisque depuis longtemps et quasiment sans interruption je marche et je pédale au long cours. Les séan-



ces de gymnastique volontaire sont utiles en matière d'étirement et de relâchement musculaires. Évidemment, elles ne sont pas suffisantes. Vous le savez : il faut des capacités cardio-respiratoires, notamment en endurance, très bonnes. Cet entraînement va bien au-delà des objectifs premiers de la gymnastique volontaire.

Quel vélo allez-vous utiliser, comment le déroulement d'une étape-type est-il envisagé ?

La FFCT impose un vélo standard afin que les ennuis mécaniques puissent être plus facilement réglés. Le même type de vélo pour tous les participants limite considérablement la quantité de pièces de rechange que doit transporter le camion d'assistance technique. En revanche les cotes, celles du cadre en particulier, sont ajustées à la morphologie de chacun. Nous pouvons aussi avoir une selle personnelle. Affaire de confort et d'efficacité ! Une ou plusieurs sacoches placées le plus bas possible autour des fourches contiennent petite nourriture et vêtements pour l'étape. Les étapes oscillent entre 80 et 140 km. Se déroulant sous la conduite d'un capitaine de route à des allures moyennes de 15 à 19 km/heure selon la topographie de la route, elles doivent permettre de rouler avec facilité, sécurité, et esprit de solidarité indispensable dans chaque peloton de vingt participants. Il faut repar-tir reposé et motivé le lendemain.

Quelles sont les conditions de vie en dehors des heures de pédalage ?

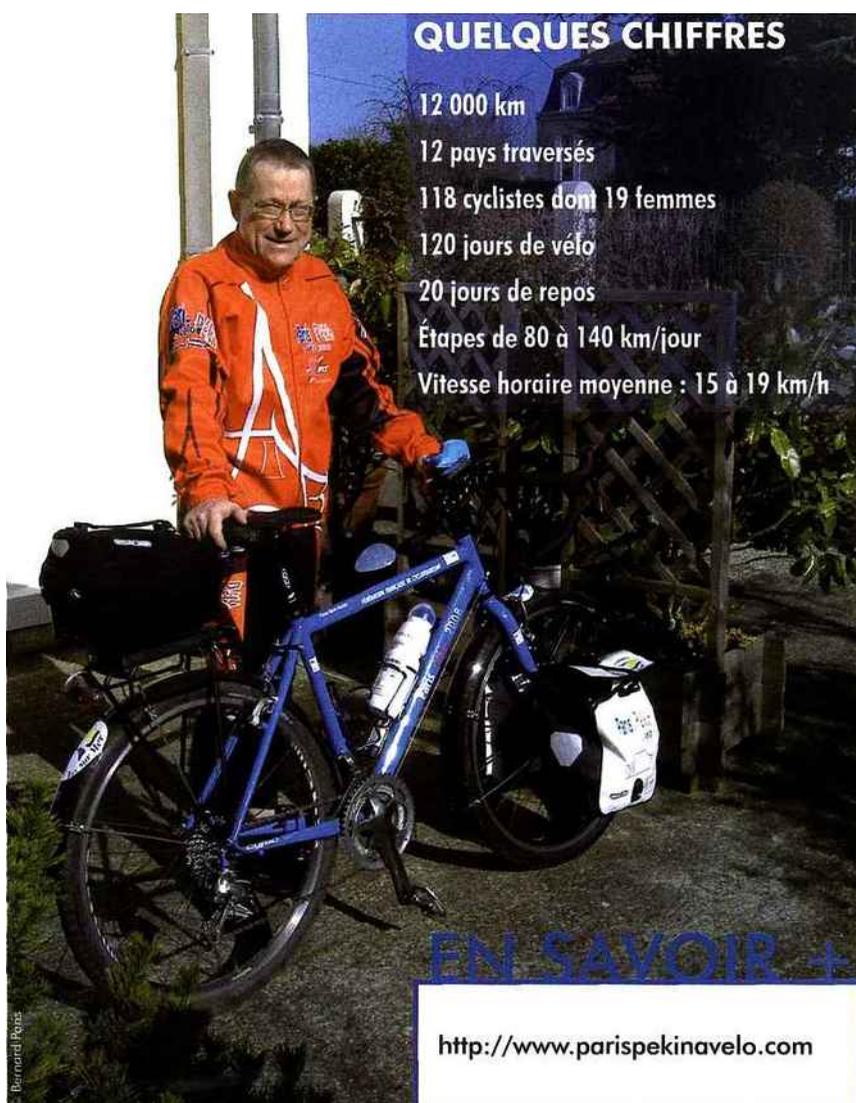
Nous ne sommes pas des coureurs cyclistes mais des randonneurs animés par les valeurs soulignées au

début de notre entretien. À la fin de l'étape il faut préparer le repas, installer son sac de couchage dans un gymnase ou dans un hôtel sommaire et rarement avec le confort apporté par une douche, faire sa lessive, etc. Notre situation la plus emblématique, c'est le bivouac. Les moments de repos, en particulier le soir, sont l'occasion de rencontres avec des officiels, des jeunes cyclistes, la population locale. C'est aussi le temps des contacts avec les familles et des relations via internet avec des écoles françaises qui suivent notre saga !

Assisterez-vous à la fête olympique qui commence le 8 août ?

Au terme de notre périple le 3 août nous disposerons de quelques jours avant le retour par avion. Aujourd'hui cette plage de temps est vierge de projet. Il faudra surtout penser davantage à ce retour et à retrouver une vie quotidienne plus habituelle mais avec le sentiment d'un immense bonheur : avoir relevé et gagné le pari d'une aventure individuelle et collective réussie ! ●

Propos recueillis par **Bernard Paris**
Président d'honneur de la FFEPGV



QUELQUES CHIFFRES

- 12 000 km
- 12 pays traversés
- 118 cyclistes dont 19 femmes
- 120 jours de vélo
- 20 jours de repos
- Étapes de 80 à 140 km/jour
- Vitesse horaire moyenne : 15 à 19 km/h

EN SAVOIR +

<http://www.parispekinavelo.com>

© Bernard Paris