

BRM 200 à Feurs, le samedi 18 mars 2023

Le club de la Squadra Forézienne, de Feurs, a une grosse expérience de la longue distance. Depuis 2011, tous leurs membres s'inscrivant au Paris-Brest-Paris l'ont réussi. Depuis 2015, le club est lui-même organisateurs, régulièrement, de toute la série des brevets : BRM 200, 300, 400 et 600.

Ce samedi 18 mars, je participais chez eux à mon premier BRM, le 200 km. Le règlement des BRM pose des limites horaires à chaque point de contrôle et, on a 13h30 au total pour arriver.

Le départ est libre entre 7h et 8h et l'arrivée entre 12h56 et 20h30. Il y a trois points de contrôle : à Saint-Bel (dépt. 69), au km 43 ; à Amplepuis (69), au km 90, et à Saint-Just-en-Chevalet (42) au km 126. Parti à 7h20, je suis arrivé à 17h20, soit dix heures plus tard, arrêts compris.

Le parcours comprend trois grosses montées, dont deux cols. La météo n'est pas vraiment mauvaise mais, nous avons eu du vent contraire sur les deux-tiers du parcours, pour un léger souffle favorable sur le dernier tiers, au retour. De gros nuages faisaient un ciel sombre, à tel point qu'on pouvait se croire à la tombée de la nuit (et donc très en retard) alors qu'il n'était que 14h00 ! Quelques gouttes d'une pluie glaciale sur une trentaine de kilomètres, en montant vers Saint-Just-en-Chevalet, nous ont amené à prendre un café ou un chocolat bien chaud au dernier point de contrôle.

L'appréhension, au départ, était liée au manque d'heures de selle (5 h au maximum, datant de février) et de kilomètres (environ 1000 km de route ; et autant en équivalent home-trainer). En fait, tout se joue, sur ces journées-là, sur la gestion de l'effort – si possible au cardio : ne jamais se mettre dans le rouge, ne pas hésiter à ralentir pour rester dans les plages d'endurance ... quitte à faire l'escargot dans certaines montées.

Au résultat, dire que cette journée fut facile, je n'irai pas jusque-là. Dans les montées, en ayant l'impression de faire du sur-place alors que la moitié du circuit reste à parcourir, je me demandais ce que j'étais venu faire là et me jurai qu'on ne m'y reprendrait plus !

Mais au moment où le responsable du club me validait le brevet, j'étais plutôt étonné de voir que tout s'était déroulé sans trop de difficulté, finalement. Pas « grillé » du tout, un peu surpris d'avoir tenu 10 heures (dont 9 h de selle) avec une certaine aisance. Mission accomplie donc.

Bernard



Premier point de contrôle, à Saint-Bel (au km 43), dans le Rhône ;



Au château de la Roche (au km 126), avec un « bon gros géant » derrière qui il a été agréable de me camoufler, durant quelques kilomètres...