

CYCLISME. 100 personnes ont participé aux cinq randonnées longues distances du cyclo-club de Montebourg

Mention très bien pour les brevets du Cotentin

UNE SEMAINE après le Stars Bike Challenge organisé par le club Moyon, un autre rassemblement de randonneurs longues distances a réuni 100 cyclistes, samedi, à Montebourg. Venus de tout le Grand Ouest, seuls ou en bandes, ces infatigables pédaleurs avaient le choix entre les cinq « brevets » officiels du Nord-Cotentin : 300 km, 250 km, 150 km, 100 km et, le plus dur, le brevet des grimpeurs, soit 246 km avec 5200 m de dénivelé positif. « Pour celui-là, j'ai tracé un parcours avec une centaine de côtes, toutes les pires vacheries du Cotentin » sourit Stéphane Gibon, l'organisateur, qui a fait passer les cyclistes par La Pernelle, Crève-Cœur, la Source aux Oiseaux, toutes les difficultés de La Hague ou du village de La Glacière... Sur les 22 courageux qui se sont élancés de Montebourg entre 5 et 7 heures du matin, seuls 13 sont parvenus à rallier l'arrivée (en 12 h 47 pour le premier d'entre eux). « Pour tous les brevets, les retours des participants sont excellents. Les conditions météo étaient idéales et tout le monde a été enchanté par la beauté de nos paysages. » De quoi atténuer (un peu) la douleur dans les mollets...

Ba. H.



→ Un groupe de randonneurs, au lever du jour, dans le Val de Saire ; La trace GPS des cyclistes qui ont opté pour le brevet de 300 km ; Le Breton Ronan Lorre et le Caennais Thierry Lamy à Goury, l'un des points de passage de 4 des 5 randonnées au menu de la journée.

Un 1600 km en 2021 !

A peine a-t-il achevé l'édition 2020 des brevets du Cotentin que Stéphane Gibon fourmille d'idées pour l'année prochaine. En février, il proposera à nouveau sa randonnée de 200 km à travers les marais inondés. Le 5 juin, il va reconduire son grand projet de la randonnée de la Réconciliation à laquelle 55 personnes étaient inscrites cette année avant l'annulation en raison de l'épidémie. « C'est un circuit qui passe par tous les champs de bataille, tous les endroits symboliques de la Guerre 39-45, de la France jusqu'en Allemagne. C'est un brevet de 1600 km » précise-t-il. En juillet, place au tour de Normandie (1 500 km), au tour de la Manche (600 km) et au tour de la Presqu'île du Cotentin (300 km) avec également trois brevets « grimpeurs » (246 km, 180 km et 130 km) ainsi que trois randonnées gravel, « sur les traces du D-Day » (150 km, 100 km et 50 km). Faites votre choix et... entraînez-vous !

« Un vrai boom des randonnées longues distances »

INTERVIEW
Stéphane Gibon
Organisateur

MEMBRE du cyclo-club de Montebourg - Saint-Germain-de-Tournebut, Stéphane Gibon est le chef d'orchestre depuis 2012 des randonnées longues distances organisées par son association. Cet habitant de Saint-Floxel, 33 ans, nous éclaire sur le phénomène de l'ultra-cyclisme.

Pour quelle raison organisez-vous ce genre de brevets longues distances ?

Je suis adepte des randonnées longues distances. J'ai envie de faire partager ma passion et j'adore organiser. Notre association est homologuée pour mettre en place ce genre de brevets. Et on voit que ça plaît car les participants viennent de partout : de région parisienne, de Bretagne, Pays de la Loire, Haute-Normandie... Sur les 100 inscrits cette année, il devait y avoir seulement 5 personnes du Nord-Cotentin.

Comment expliquez-vous cet engouement pour l'ultra-cyclisme ?

C'est vrai qu'il y a un vrai boom de la pratique. Il n'y a pas de classement, chacun roule en autonomie suivant ses en-



→ Stéphane Gibon, lors de son Tour de France en 2016.

vies, seul ou en petit groupe. Au départ, samedi, certains participants viennent seuls mais ils retrouvent du monde pour pédaler ensemble, pour discuter, faire une pause commune dans une boulangerie... Il y a vraiment un super état d'esprit, éloigné de la recherche de performance à tout prix. Le but est vraiment d'allier le sport, la culture et la découverte de notre pays à vélo. Il n'y a pas toujours besoin de prendre l'avion pour découvrir de belles choses ! Et, il y a un côté valorisant à faire des longues distances. Le lundi matin, à la machine à café, ça parle aux collègues quand tu as fait une randonnée de 300 bornes le week-end !

« Plus facile de rouler longtemps que de rouler vite »

On a vu plusieurs jeunes de 25-30 ans au départ, des anciens coureurs qui s'orientent vers l'ultracyclisme. Est-ce un phénomène nouveau ?

Totalement. La moyenne d'âge des participants aux brevets rajeunit. Certains cyclistes délaissent le sport purement compétitif et les contraintes qui vont avec. Même les pros se mettent à faire de longs périple avec leur bike-packing. Il y a 10 ans, il n'y avait aucun jeune sur ce genre de rassem-

blement. Il y a un vrai renouvellement de la pratique.

Un mot pour ceux qui voudraient se lancer dans l'ultracyclisme ?

Les longues distances peuvent effrayer les non-initiés. Mais, c'est plus facile de rouler longtemps que de rouler vite. C'est plus facile de progresser. C'est comme en course en pied, c'est plus facile de faire un ultra-trail de 100 bornes qu'un marathon en 2 h 30. Pour aller vite, cela demande un entraînement spécifique. Pour aller loin, il suffit d'enchaîner les kilomètres. Et une fois qu'on y a goûté, on en veut toujours plus.

Quant à vous, quel est votre pedigree en matière d'ultracyclisme ?

J'ai fait notamment trois fois Paris-Brest-Paris, la référence mondiale des randonnées longues distances. Sinon, en 2016, j'ai fait le Tour de France en longeant les frontières, soit 4900 kilomètres de vélo en 23 jours, tout seul, avec ma sacochette. Je pédalais chaque jour de 6 heures du matin à 18 heures. C'est un souvenir que je garderai à vie. Faire le Tour de France, c'était un rêve de gamin !

Propos recueillis par Baptiste HUE

Le « record » pour un pro



Corentin Cherhal (photo) a été professionnel de 2015 à 2017 sous les couleurs du Team Novo Nordisk. Désormais nutritionniste pour l'équipe Arkéa-Samsic, le Rennais de 26 ans continue de rouler pour son plaisir, avec un nouveau penchant pour les randonnées longues distances. En apprenant l'organisation de ces brevets du Cotentin, il a pris la route le vendredi soir avec son pote Ronan Lorre pour se tester sur le 300 km. Résultat, en compagnie de trois autres cyclistes, il a battu le « record » en bouclant le parcours en 10 h 50 (pauses comprises), contre 11 h 08 pour le premier arrivant de l'édition 2019. « C'était une journée inoubliable, des paysages à couper le souffle, quasiment que des petites routes avec très peu de circulation » a-t-il commenté à sa descente de vélo, déjà prêt à revenir l'an prochain.

19 h 30 de vélo... avec une jambe !

Retraité depuis 10 jours, Eric Broust a fêté ce départ en « grandes vacances » en participant au brevet des Grimpeurs du Nord-Cotentin (246 km, 5200 m de D+). Petit détail d'importance : cet Alençonnais de 58 ans a perdu l'usage d'une jambe à la suite d'un accident de moto, à l'âge de 20 ans. « Il pédale avec la force d'une seule jambe » souligne Stéphane Gibon, l'organisateur, présent pour l'accueillir à minuit passé au terme de son périple de 19 h 30. « Il a déjà fait le brevet 600 km du club et trois fois Paris-Brest-Paris. C'est un courageux, avec une incroyable force de caractère. »

Une arrivée à 1 h 00 du matin

Parti seul de Montebourg à 5 heures du matin pour effectuer le brevet de 300 km, un participant a mis... 20 heures pour finir son périple. A son arrivée, à 1 heure du matin, les dévoués bénévoles étaient encore présents pour lui offrir un ravitaillement bien mérité. Chapeau à eux également !