



Pascal Bride : passion extrême pour l'ultra

Pascal Bride n'est pas un cycliste comme les autres. Venu sur le tard parmi les cycloportifs, il approchait les 100 kg dans les années 90. Mais la découverte d'une passion dévorante l'a progressivement conduit à engranger les kilomètres par paquets de 20 000 par an jusqu'à devenir un spécialiste et un « fou » d'Ultra Distance, une discipline qui pousse probablement le cycloport dans sa pratique la plus radicale.

Si les premières saisons sont bouclées à 4 000 km annuels, l'exercice 2014 a permis d'engranger plus de 24 260 km pour 273 000 m de dénivelé.



Lors du record du monde des 24h en 2009.

Un entraînement à la hauteur de l'objectif

En cette fin janvier, Pascal Bride accumule les kilomètres pour un 1er stage à la Ciotat dans les Bouches du Rhône. Il faut dire que ce fondu de kilomètres a besoin d'une préparation poussée en vue des objectifs qu'il s'est fixés. Car pour lui, 2015 va être l'année la plus difficile sportivement parlant, avec l'objectif majeur de la deuxième course ultra distance la plus dure au monde et la plus exigeante en Europe avec sa participation à la Race Around Austria (RAA) en août prochain.

Avec cette épreuve, il s'agit tout bonnement d'effectuer le tour de l'Autriche non stop, pas moins de 2 200 km et 30 000 m de dénivelé. Les connaisseurs et les montagnards apprécieront le tournis que donnent ces chiffres. Pour situer la difficulté extrême de cet effort, Pascal compare cela à « gravir des cols plus difficiles que le Mont Ventoux après 1 200 km de course, après 40 h de vélo sans sommeil. » Bien sûr, à objectif exceptionnel, préparation exceptionnelle. Et celle-ci ne se résume pas à aligner les kilomètres. Il est nécessaire de construire et d'encadrer une équipe d'assistance, des amis qui vont partager avec l'athlète dans un véhicule d'assistance toutes les difficultés, les angoisses, les plaisirs, la performance.

Pascal ajoute que « c'est un travail d'équipe où la richesse des sentiments humains que l'on partage dans l'effort est aussi importante que l'effort que vous produisez sur vos pédales pendant des jours. En 2012, lors de la Race Across Slovenia, j'ai vécu l'un des moments les plus forts de ma vie de cycliste ultra, mais je peux affirmer que ce fut aussi le pire moment à vivre. 3 ans après, cela reste toujours une blessure non refermée émotionnellement. En 2012 donc et fort de mon expérience de 2011, je partais pour franchir enfin cette barre des 50h et rentrer dans le Top 10 au scratch. J'ai pourtant connu la pire malchance possible ! A 15 mn du départ, ma voiture d'assistance tombait en panne totale de batterie et j'ai failli ne pas pouvoir partir. Grâce à une réparation de fortune, j'ai pu décoller pour ces 1 200 km. Sportivement parlant, j'étais dans une véritable course contre la montre mais après 600 km de course, j'étais en avance de plusieurs heures sur mon meilleur chrono de 2011 et au 8^e rang scratch. Mais coup de malchance, un énorme rocher sur la route conduisait à une crevaillon imprévue de ma voiture d'assistance, soit 45 mn à réparer. Le pire allait arriver 40 km plus loin, lors d'une descente de col, l'un de mes chauffeurs heurtait un trottoir dans un minuscule village slovène. Voiture d'assistance out. Il était 2h du matin dans un hameau slovène. Pendant que je voyais repasser un à un tous les concurrents que j'avais rattrapé sur le vélo de ces 24 heures de course, des habitants slovènes se sont réveillés, et ont essayé par tous les moyens de réparer. Rien à faire, je suis resté plusieurs heures assis sur un siège de camping dans la température hivernale de cette vallée slovène et j'ai dû déclarer forfait. La douleur de cet abandon forcé après des mois est restée gravée en moi pendant des années. »

Fort heureusement, aujourd'hui, la déchirure est (quasi) refermée. En grande partie notamment grâce à l'en-

tourage, dont le club dans son ensemble (Cyclo Club Kingersheim) et son épouse Vanessa. « Ce qui est certain, c'est que sans eux, je ne ferais pas ce que je fais aujourd'hui sur un vélo. »

Des débuts tardifs

Cette passion du vélo a débuté fin 1996 au mois de septembre en répondant à un pari d'un ami cycliste qui propose à Pascal de tenter une ascension du Grand Ballon à vélo contre une caisse de champagne. A l'époque, ce musicien classique professionnel à l'orchestre symphonique du Rhin pèse environ 96 kg pour 1,79 m. Son hygiène de vie l'entraîne davantage vers un régime hamburger-sodas-frites-éclairs au chocolat que sur la diététique qu'il suit aujourd'hui. Mais malgré ces handicaps et une paire de baskets pour transmettre toute la « puissance » des cuisses, les 1 000 m de dénivelé sont franchis d'une traite... ou presque, puisque 10 arrêts sont nécessaires pour venir à bout de ce col vosgien. Cependant, le virus était inoculé. De part son métier qui lui a naturellement développé la recherche de la perfection et un mental hors normes, il acquiert une grande confiance en lui et ses progrès sont rapides. « Mon métier est fantastique et donne en instantané la récompense de votre travail à la seconde où vous le donnez aux autres, mais ceci est d'une rare difficulté psychologique car vous n'avez pas le droit à la moindre erreur, et il n'existe pas de seconde chance dans la pratique musicale professionnelle. »

Pointu jusqu'au bout des pneus

Cette recherche continuelle l'amène à comprendre la technique du vélo, les entraînements, l'alimentation et le matériel. Ce qui le pousse dans une recherche sans limites de connaissances, d'abord dans les livres avec des techniciens passionnés puis ensuite dans des rencontres avec des professionnels ergonomes, médecins spécialisés, entraîneurs, coureurs etc. Armel André, le célèbre ergonome des années de Cyrille Guimard, est l'une de ses premières rencontres choc. Puis, il rencontre la plupart des autres spécialistes de la posturologie. Il découvre alors tout l'aspect particulièrement technique du cyclisme. « J'ai véritablement appris comment pédaler et pourquoi telle technique était meilleure qu'une autre. J'ai testé les différents matériaux du monde actuel, c'est-à-dire l'acier, le carbone, le titane et l'alu. Cette pratique sur le terrain m'a porté vers les cycloportifs françaises et montagneuses de préférence. »

Finalement, après des années de recherches et d'évolutions, Pascal parvient à perdre plus de 20 kg par une connaissance approfondie du corps humain et avec l'Ultra Distance, il se passionne pour une discipline peu connue en France. Le voilà, à l'approche de la soixantaine, à rouler depuis 3 ans maintenant sur des vélos en acier FKC sur mesure en roue de 650. Sa progression en 17 ans à toujours été constante : si les premières saisons sont bouclées à 4 000 km annuels, l'exercice 2014 a permis d'engranger plus de 24 260 km pour 273 000 m de dénivelé. Malgré son domicile alsacien, avec tout ce que cela signifie au niveau du climat et son



Avec sa médaille de « finisher » sur le Tortour en 2012.

planning de concerts, il lui est difficile d'aligner plus de 19 sorties par mois.

Ultra Distance

Cette passion pour l'ultra distance a commencé il y a 7 ans après avoir lu et relu le blog d'Hugues Rico, un cycliste grenoblois bien connu du monde cycloportif par son talent et son niveau. D'autres français comme Jean Marc Velez, Dominique Briand, Philippe Balland ou Jean-Pascal Roux ont aussi été des détonateurs. Ensuite, du fait d'une pratique à l'étranger, ses rencontres ultra l'ont conduit vers les cyclistes étrangers « ultra », autrichiens, slovènes, suisses, américains, italiens.

Au niveau des cycloportifs françaises, il a participé à la Marmotte, les 3 Ballons, l'ardéchoise Marathon, l'Etape du Tour ou d'autres comme la Scott 1 000 Bosses, la Louis Pasteur, l'Arvan Villards, le Challenge Vercors.

A présent, sa pratique orientée vers l'Ultra Distance l'a conduit à découvrir la RAS 1 200 km/15 000 m en Slovénie (3 fois), le Tortour 1 000 km/16 000 m en Suisse, la RAI (Race Around Italia) 800 km/12 000 m en Italie et aussi en France avec les deux seules épreuves ultra distance mais plus « courtes » que sont le RPE (Raid Provence Extrême) 600 km/10 000 m et le REV (Raid Extrême Vosgien) 600 km/12 000 m.

Pour finir...

Nous laissons le mot de la fin à Pascal Bride qui nous livre, telle une conclusion, sa vision globale de l'Ultra Distance. « C'est tout cela l'ultra distance, une discipline cycliste peu connue où les limites sportives et mentales sont hors normes. Route du bonheur, chemin de croix parfois, l'ultra distance oblige à puiser au plus profond de ses ressources physiques et mentales. Loin des projecteurs des médias, loin des images classique du sport business, nous sommes peut être les « conquérants de l'inutile ».

Celui qui n'a jamais tenté d'approcher cet univers, même sur la pointe des pieds, ne pourra comprendre ce qui peut nous pousser à affronter les conditions les plus extrêmes, à se lancer dans la descente d'un col en pleine nuit, à rouler seul face au vent pendant des jours pour aller décrocher un bonheur, qui se résume souvent au simple titre honorifique de « finisher ». Épopée sportive formidable, aventure humaine d'une grande richesse, cauchemar par moment, peu importe l'issue de l'aventure de l'ultra distance, l'ivresse et la joie de franchir la ligne est au bout de cette route. »