

Le kilomètre de plus

3h45. Mon réveil sonne, beaucoup trop tôt. Je me lève mais l'énergie me manque au vu de la journée qui m'attend.

Pour l'instant, je roule dans Paris sur mon vélo de course, ma lampe frontale fixée sur mon casque. Elle semble bien futile au milieu des lampadaires et des vitrines allumées. Et moi je me sens bien peu de chose, dans ce moment hors du commun. Où est passée la sérénité qui m'accompagne depuis que j'ai décidé de m'inscrire à ce BRM300 ? Cette boucle de 300 kilomètres dans le Val d'Oise en autonomie quasi complète. Je n'ai jamais roulé sur une si longue distance. Ce matin, je suis fatiguée, le départ est donné à 5 heures, je suis un peu ronchon et pas trop en confiance.

Pourtant, j'ai dans les jambes, bien entraînées, les trois semaines de voyage à vélo avec Laura et notre fille Thais dans la remorque. Nous avons traversé l'Espagne et le Portugal, au printemps.

Pourtant, j'ai dans la tête les 290 kilomètres entre Toulouse et Montpellier que j'ai avalés le mois dernier juste pour voir jusqu'où je pouvais aller. Un coup de tête, et des milliers de coups de pédales ;

presque sans forcer, presque avec aisance, et l'euphorie à l'arrivée.

Pourtant, j'ai dans le cœur l'envie de montrer que les femmes ont leur place sur la route, sur un vélo, même sur de l'ultra-distance. C'est politique, c'est ma façon de lutter contre le sexisme.

Mais aujourd'hui, je ne suis pas dans mon assiette. Je suis en SPM (en syndrome prémenstruel), Laura n'est pas là, je me suis mal réveillée, et je doute de ma capacité à terminer le parcours.

En arrivant sur le lieu du départ, sur les quais de Seine à Paris, mon ciel s'éclaircit un peu. Je croise les autres filles inscrites sur ce BRM300, et surtout une des organisatrices, Anaïs, une grande habituée de l'ultra-distance, qui œuvre beaucoup pour la visibilité des femmes à vélo. Elle a déjà fait des 1.200 kilomètres, j'ai beaucoup d'admiration pour elle, et je suis très contente de la voir, ça me donne beaucoup d'énergie. Je me souviens de ce que je me répète ces derniers jours : *« Ça va être dur, mais tu sais comment ça se passe. Vas-y pour kiffer »*.

Nous ne sommes pas très nombreuses à prendre le départ de cette course, une trentaine environ. Ce parcours BRM, Brevet Randonneurs

Mondiaux, se déroule en mixité choisie, pour femmes et minorités de genre. C'est peu par rapport à l'autre course « 200 nanas pour 200 kilomètres ». Le départ va être donné dans quelques minutes. L'objectif : boucler les 300 bornes (306 même, précisément), avant 1h du matin. En suis-je seulement capable ?

5h00. Go ! Ça part assez vite, un peu trop. Je suis la cadence en me disant que je verrai bien. Pour l'instant, je rencontre plein de personnes queer, je ressens le sentiment d'appartenir à une communauté, on parle, on pédale, je ne vois pas passer les 25 premiers kilomètres. Puis je me rends compte que je suis en surrégime. A vélo, c'est super d'être à deux, on se soutient, on s'entraide, mais on se connecte moins à soi, on écoute moins son corps. Il faudrait que je ralentisse, mais si je lâche le groupe, je suis seule. J'adore la solitude, mais sur une si longue distance, ça m'effraie un peu, je ne préfère pas. Je me bats pour rester avec les autres coureuses, mais quelques kilomètres plus tard, dans une montée, je décroche.

Je suis déçue que les filles ne m'attendent pas, tout en sachant bien qu'on ne s'était rien promis. Il n'empêche, mon mental en prends un coup. Il reste 270 kilomètres à parcourir.

Ça me semble une montagne : je me sens déjà en difficulté alors que je n'ai fait que 10% de la distance. J'essaie de me ressaisir et me répète : attends de voir ce qui se passe au kilomètres d'après.

Une fille me rattrape et roule à mon niveau. Elle se présente, Tatiana, on discute un peu, mais ça ne matche pas entre nous, et finalement, je regrette ma solitude. Je ne sais pas comment m'en défaire, on a à peu près la même allure. Je suis finalement sauvée par une autre participante, toute seule au bord de la route, à l'arrêt : elle vient de crever. « *On ne s'arrête pas, elle va se débrouiller* », assure Tatiana, catégorique. Moi, ça ne me plaît pas, le BRM, c'est beaucoup de solidarité. Je demande à la fille si elle sait changer une roue. « *C'est la première fois que je le fais, là, mais ça va aller... je ne vais pas vous retarder* ». La Tatiana commence alors à vanter ses compétences en mécanique : « *moi je te fais ça en cinq minutes* », assure-t-elle. Je vais dans son sens, je flatte son ego pour qu'elle aide la naufragée à changer sa roue rapidement. En les regardant toutes les deux occupées sur le bord de cette route, je me sens bien inutile et j'entrevois en même temps l'occasion de repartir seule. Je lance un « *vous n'avez pas besoin de moi, je vais y aller!* ». Ma culpabilité de les abandonner est rapidement balayée par le plaisir retrouvé de rouler seule. Ça me

relance pour plusieurs dizaines de kilomètres. Mais la route est encore longue.

Rien ne dure

90 kilomètres, coup de mou. Mon mental n'est plus là. Je continue, je suis en lutte. Je sais pourtant que l'ultra-distance, c'est une alternance de périodes où l'on se sent surpuissante, et de moments où l'on voudrait s'asseoir par terre et pleurer. Les instants difficiles ne durent pas pour toujours, je sais d'expérience que ça va passer, il faut aller voir ce qui se passe au kilomètre suivant... et celui d'encore après.

Mon truc quand je ne vais pas bien, c'est de faire des messages vocaux à des filles qui aiment le vélo, comme moi. Je fais parfois des enregistrements de dix minutes. J'aime en recevoir aussi, je les écoute comme des podcasts, sur mon vélo. Mais cette-fois, ça ne suffit pas. La solution miracle, dans ces cas-là, c'est ma chérie. Elle est mon mental. Je l'appelle. Je pédale les trois-quarts d'heure suivants avec sa voix dans mes oreilles. Laura sait quoi me dire. « *Découpe la distance en petits morceaux. N'oublie pas que tu es là pour le plaisir* ». On parle d'autres choses aussi, pour passer le temps, de

militantisme, d'engagement... des sujets qui captent mon attention immédiatement.

Je dépasse les 100 kilomètres, et ça y est, je suis enfin dans le BRM. Je rattrape une femme lesbienne que j'ai rencontrée l'an dernier sur le 200 kilomètres et avec qui j'ai sympathisé. Elle arbore un drapeau arc-en-ciel sur la manche de son t-shirt. Moi, j'ai mis mes chaussettes rainbow. Aujourd'hui, c'est la pride à Lyon, et pour la première fois depuis longtemps je n'y serai pas. J'ai longtemps culpabilisé à l'idée de ne pas pouvoir militer pour les droits LGBT+, cette année. Finalement, je milite quand même, ailleurs, et autrement, pour la visibilité queer sur le vélo.

On arrive au premier ravito, où on se pose un peu, mais je préviens ma coéquipière du moment que je ne veux pas m'arrêter longtemps. C'est une des clés dans l'ultra-distance : gérer son effort en s'arrêtant le moins de temps possible. Tu as envie d'enlever ta veste ? Attends d'avoir envie d'une pause pipi pour rentabiliser l'arrêt !

Je repars assez vite. Seule, donc, mais je l'accepte.

200 kilomètres. Une nouvelle barre est franchie. J'ai fait les deux-tiers de la course, roulé une dizaine d'heures. Ça va physiquement, dans les

muscles, dans la posture... exceptée une douleur aux parties génitales. Ça me brule atrocement. Mon vélo de course est plus léger que le vélo de route, il offre une position aérodynamique mais il est beaucoup plus agressif pour les fesses. Le mal, petit à petit grignote mon mental. Je focalise, je rentre en moi, concentrée sur ma seule douleur. Je ne vois plus le paysage, ni ce qui se passe autour de moi. Je rumine, je suis en boucle, je ne pense à rien d'autre. C'est à ce moment-là que Tatiana me rattrape. La goutte d'eau dans ma galère. Je tente tant bien que mal de voir le positif : « *Ça va faire passer du temps* ».

Je suis soulagée quand elle s'arrête pour faire une pause, moi je continue. La douleur à l'entre-jambe est insoutenable, pourtant.

260 kilomètres. Le mental flanche à nouveau. Je me mets en danseuse pour éviter le frottement, mais je ne vais pas pouvoir parcourir les 40 prochains kilomètres debout sur les pédales. Et je crains l'hypoglycémie. Je ne peux plus rien avaler, plus rien ne passe. Trop de mayonnaise dans le sandwich que j'ai acheté tout à l'heure dans une boulangerie. Mon estomac ne s'en remet pas.

Doute

Je suis seule, au milieu d'une forêt, l'entre-jambe en feu et le moral dans les chaussettes. J'appelle à nouveau Laura. Elle me géolocalise, me rassure, « *tu es bientôt sortie de la forêt* », m'encourage « *plus que 40 kilomètres ! C'est quoi, 40 kilomètres, après tout ce que tu as fait ?* », me conseille « *arrête-toi tous les 10 kilomètres s'il le faut* ». Elle me suggère même un podcast « *Serial Mytho* ». Pendant deux heures et quatre épisodes, je suis dans cette histoire de mec mythomane et manipulateur, qui embobine plusieurs femmes en même temps. Je quitte le présent, la route, la selle. J'avance sans m'en rendre compte. Ça me redonne du boost.

Mais c'est sans compter sur... Tatiana ! Elle revient à ma hauteur, juste le temps de me dire « *ça ne te dérange pas, je ne t'attends pas !* » avant de me doubler. J'aurais pu être soulagée de la voir s'éloigner, mais je suis piquée dans mon ego. Je décide d'accrocher sa roue. On fait du 28 km/h au moins sur 10 kilomètres !

Dans cette énergie retrouvée, je me dis « *c'est bon, c'est bouclé !* », je double Tatiana, je file à 30 à l'heure. J'essaie de changer mes appuis pour limiter la douleur, de manger un peu pour tenir sur les derniers kilomètres.

296 kilomètres. J'ai tellement mal que je me mets à nouveau en danseuse et je fais les 10 derniers kilomètres comme ça. Ça me brule les cuisses, mais je tiens bons. Je sens l'arrivée arriver ! L'euphorie me gagne. Sur mes prolongateurs, je relève la tête au sens propre comme au figuré. Je ne sais pas où je suis mais je prends conscience de mon environnement, je me sens grande et puissante et toute petite en même temps, dans cet espace immense, ces champs à perte de vue. Je vois le doré des blés, les différentes nuances de vert dans les prés, c'est beau, j'ai l'impression de foncer à vélo dans un tableau. Je suis le personnage d'un film, qui file sur la route dans un paysage parfait, presque photoshopé, j'ai même de la musique dans les oreilles. Je ne sais pas d'où elle vient, elle s'impose à moi, dans ce moment-là. Les endorphines jouent à plein régime, je ne sens plus la fatigue, je suis comme droguée, j'ai le sentiment d'avoir pris du LSD, qui fait a priori les mêmes effets.

305 kilomètres et des poussières. J'arrive sur les quais de Seine, je vois les tentes et les chapiteaux au loin. On a jusqu'à 1 heure du matin pour franchir la ligne d'arrivée, mais il n'est que 19 heures. Ça fait 14 heures que je roule, ma frontale toujours fixée sur mon casque, bien inutile. Je suis dans un état second, j'entends Anaïs pour qui j'ai tant d'admiration s'écrier « *Voilà Julie !* ». Des filles qui

ont bouclé le 200 kilomètres sont là, des membres de l'organisation aussi, ils me font une ovation, c'est très émouvant.

Ligne franchie. Boucle bouclée. Je pose le pied à terre et Anaïs me prend la main : « *Bravo meuf !* », et je m'effondre en larmes. De joie, de fatigue, de douleur, de soulagement... C'était plus dur que ce que je pensais, bien plus dur que les 290 kilomètres entre Toulouse et Montpellier, faits sans enjeu, pour me tester, pour voir jusqu'où je pouvais aller. La journée écoulée me force à l'humilité. Pourtant, quand je fais enregistrer mon carton pour valider la distance, Anaïs me dit que je suis arrivée quatrième. Certes ça n'est pas une course, mais pour une première, c'est beau ! En regardant mes chiffres, je vois que je ne me suis arrêtée que 58 minutes. Moins d'une heure sur 14 heures à vélo ! « *Tu as fait un truc de fou ! m'assure Anaïs, tu es trop forte !* » C'est trop pour mon petit cœur, je défaille ! Dans le même temps, j'ai un immense sentiment de gratitude pour mon corps qui m'a offert la possibilité de franchir la ligne, qui n'a pas flanché !

Et cette fois, je peux partager ces émotions. Contrairement à mon Toulouse-Montpellier, je ne suis pas seule et je peux échanger sur ce que je viens de vivre avec les autres participantes et les copines que j'avais incitées à s'inscrire sur le 200

kilomètres. Elles-mêmes sont plus que fières d'avoir réussi, nous sommes en communion dans une joie unique, c'est très intense : nous sommes des filles et la route peut être à nous. Je reste là pendant longtemps, à parler vélo, à dire combien nous sommes capables, du moment que l'on ose ; à dire combien oser est militer, combien oser peut inciter d'autres filles à se lancer, à prendre leur place sur la route et dans la société.

Ça ne m'effleure pas sur le moment, mais avoir réussi ce 300 kilomètres, c'est aussi un pied de nez aux membres du club de cyclisme où je m'étais inscrite il y a six ans : 200 personnes, trois femmes seulement. Aujourd'hui, les gars ravaleraient leurs remarques sexistes : « *c'est bien POUR UNE FEMME* », « *tiens bien ton guidon* ». Aujourd'hui, ils ne mettraient plus leur main dans mon dos pour m'aider dans les côtes, sans que je n'aie rien demandé !

Aller au bout du monde

J'ai fait 200 kilomètres, j'ai fait 300 kilomètres... Je suis convaincue d'une chose : les limites ne sont que dans ma tête et je compte bien en faire tomber d'autres. Mon prochain défi, ce sera la Desertus Bikus, entre le Pays Basque et l'Andalousie. 1.200 kilomètres du Nord au Sud de l'Espagne en

autonomie complète, 16.000 mètres de dénivelé, sept jours pour finir et le parcours à tracer soi-même. On a une seule obligation : passer par cinq checkpoints, ensuite à nous de voir si on va au plus court avec beaucoup de dénivelé, ou si on préfère se rallonger en contournant les montagnes. Tout est question de stratégie.

Ce nouveau défi coche toutes les cases : nourrir mon sentiment de liberté et d'évasion, m'offrir une certaine autonomie et toujours plus de plaisir à vélo. En me lançant sur l'ultra-distance, j'ai voulu m'émanciper de la compétition, de la vitesse, de la performance. Je m'intéresse à mes sensations, je suis en quête de ce qui se passe après, que ce soit sur la route ou en moi : que vais-je découvrir au prochain virage ? Comment mon corps réagit-il malgré la fatigue ? Mon objectif est de finir cette course bien sûr, et si possible en cinq jours, ça veut dire 200 à 250 kilomètres quotidiennement. Qu'est-ce que ça va donner de faire de telles distances plusieurs jours d'affilée ? Je suis très curieuse de ce qui va se passer dans mon corps, et tout autant des paysages que je vais traverser. Ce sera une nouvelle expérience sur le plan physique et psychologique. Une aventure que je vais pouvoir partager : j'ai motivé cinq autres filles à s'inscrire ! C'est galvanisant.

Il y aura une quasi parité sur ce rallye-raid vélo, car les organisateurs ont ouvert une inscription spécifique pour les femmes, alors que face à l'engouement, les candidats hommes sont tirés au sort. Des dizaines de femmes sur les routes arides de l'Espagne... si ça, ce n'est pas montrer notre puissance, si ça, ça n'est pas politique... je ne sais pas ce que c'est !