

## UTILISATIONS DES COOKIES

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).  
[En savoir plus](#)

[Fermer](#)



**LEVALLOIS**  
SPORTING CLUB  
1983  
SPORTING CLUB

11.06.2019

Il a fait 600km de vélo ce weekend pour s'entraîner à la mythique course de Paris-Brest-Paris.



**Laurent Sussan**

**49 ans**

**Avocat au barreau de Paris.**

**Il roule avec la section cyclotourisme depuis 2007.**

Voici un portrait de ce sportif qui recherche l'adrénaline, le dépassement de soi mais surtout le potentiel de chacun dans les défis que nous nous lançons. Il ne fait rien dans la demi-mesure et recherche un plaisir absolu.

**Sa citation :**

« Content de vivre simplement, de me dire comme un enfant : « Mon Dieu ! Comme je suis content sans savoir pourquoi maintenant » Maurice Carême

**Quel est ton parcours sportif ?**



J'ai commencé le vélo début 2007, au Levallois Sporting Club à la section cyclo. J'ignorais tout du vélo et de ses pratiques. Paris-Brest-Paris compris !

Avant le vélo, je courais. À 24 ans comme officier de réserve, d'abord à Coëtquidan, ensuite à Wittlich (Allemagne), où je n'avais rien à faire d'autre que les cross bataillons où j'arrivais dans les premiers. De retour en France, je me suis inscrit en athlétisme universitaire, peu « encadré ».

Un camarade tentait le Marathon de Paris. Sans entraînement, je m'y suis inscrit aussi avec un premier essai en moins de 3h20. Pendant 10 ans, j'ai donc couru le marathon de Paris et, parfois, des semi.

J'ai cherché un club d'athlétisme pour m'améliorer. Le club rencontré n'était pas intéressé. J'ai donc frappé à la porte du vélo, imaginant l'entraînement transposable en course à pied.

C'était en 2007 et le retour de la mythique course Paris-Brest Paris (PBP) et des Brevets de Randonneurs Mondiaux (BRM) qualificatifs (200, 300, 400, 600km). En six mois de club, je fais PBP 2007 malgré ses 30% d'abandons, avec pratiquement que les BRM pour seul entraînement.

En 2008, j'ai rencontré des triathlètes lillois. Autre pratique : j'allais tous les week-ends à Lille pour deux matinées de vélo dans un peloton de plus de 100 personnes lancées comme des balles.

Depuis il y a eu :

- La TIME Megève – Mont-Blanc (140km) avec une équipe menée par Cédric Vasseur ;
- Bordeaux Paris ancienne formule (640km)
- L'étape du tour Pau-Hautacam (160 km).
- La ronde d'Aliénor d'Aquitaine (1200km)

J'ai participé deux fois à Bordeaux-Paris et, depuis 3 ans, à une dizaine de BRM 200 à 600km, chaque année, et, systématiquement, au BRM 600km de Grenoble, jurant chaque fois que ce serait la dernière.



## Et pour la saison en cours ?

J'ai repris le vélo le 24 février 2019 après 3,5 mois d'arrêt. J'ai fait deux sorties (125 et 130 km) avant d'attaquer directement le BRM, dès le 10 mars 2019, ma 3<sup>ème</sup> semaine d'entraînement :

- 10/03 : BRM d'Andrézy abandonné après 50km, soit 110km au total , à cause des rafales de vent à 90km/h.
- 17/03 : BRM 200km Flins
- 23/03 : BRM 200km Mours
- 06/04 : 300km Andrézy
- 13/04 : 300km Flins
- 27/04 : 300km Franconville
- 04/05 : 400km Andrézy
- 18/05 : 600km Grenoble, sous un déluge de pluie (19 abandons sur 45 participants)
- 25/05 : 400km Mours
- 08/06 : 600km Andrézy direction la Belgique et le Mûr de Grammont.

## Pourquoi Paris Brest Paris ?

Pour le plaisir du dépassement de soi, l'adrénaline et, la franche camaraderie.

Cette pratique du vélo est la seule qui me fasse pleurer et m'émerveiller de l'incroyable

potentiel intellectuel et physique de chacun.

## Raconte-nous le BRM 600 d'Andrésy ...

Le BRM 600km d'Andrésy s'est merveilleusement bien passé. Aucune douleur et/ou fatigue démesurées à l'arrivée.

Je l'ai partagé avec 2 camarades cyclistes, extérieurs au LSC, Christophe et Dominique qui est dirigeant grenoblois avec qui j'ai également partagé mes 2 derniers BRM 600km à Grenoble. Ce même Dominique qui qualifie volontiers mon rythme ascensionnel « d'insuffisant »

S'est jointe à nous, Sophie, jeune femme enjouée et agréable : faisant son premier 600, elle en a profité pour égayer notre route.

Nous avons fini ensemble. Accompagnés d'une météo parfaite : ni cyclone, ni typhon, tout juste les quelques grains réglementaires et, le froid matinal pour nous maintenir en éveil.

Enfin, la fierté de réaliser ce brevet qui nous a conduit, en un jour, jusqu'en Belgique, avec un retour à la réalité difficile.

---

[Retour](#)