



## ODE AU VELO DE MONTAGNE

Par Benoit D'HALLUIN

Ça fait un petit moment que j'ai envie de vous parler d'une de mes passions qui pour moi, est un peu le pendant estival du ski de rando : le vélo de montagne.

J'ai bien conscience que certains gumistes voient d'un mauvais œil ces intrus sur leur sentiers de randonnée (et en plus, il y a l'ombre de Fontainebleau est un des principaux points de crispation randonneurs-VTTistes en France...). Je n'ai pas la prétention de les convaincre, juste de partager et faire connaître.

Il y a évidemment cent manières de pratiquer le vélo en montagne (voir glossaire ci-dessous) avec des sorties plus ou moins longues et plus ou moins techniques, à la journée ou en itinérance sur plusieurs jours (en autonomie ou non).

Ma pratique du moment est plutôt des courses à la journée du même type que ce qu'on fait en ski de rando.

### Pourquoi s'embêter avec vélo en montagne ?

Quelques arguments...

🚲 **pour la descente** : je ne sais pas pour vous mais les (longues) descentes c'est ce que j'aime le moins en rando et ce que je déteste en alpi (avec un sac bien lourd et tous les efforts du matin dans

les pattes...). A VTT c'est (presque) comme à ski : la descente est la récompense, la cerise sur le gâteau, le fun. Quand les choses se corsent, c'est un mélange de challenge, d'adrénaline, même s'il y a parfois un peu d'appréhension (qui peut être salutaire, la peur est bonne conseillère...).

Et quand la descente est plus roulante et que les virages s'enchaînent on retrouve un peu les sensations de glisse à ski.

🚲 **pour la distance** : quand le terrain se fait plus facile, qu'il y a une longue approche, le rayon d'action du VTT n'est clairement pas le même qu'à pied et il est facile de faire 50 km ou plus sur la journée. Et les possibilités d'itinérances et de grandes traversées sont décuplées.

🚲 **par goût (amour ?) de la petite reine** : difficile d'expliquer cette passion pour le vélo mais quand on aime ça c'est pour longtemps...

Bien sûr tout n'est pas rose...

🚲 **la chute est une préoccupation**, elle se rattrape parfois in extremis, mais souvent elle se solde au minimum par quelques rayures sur la carrosserie (du cycliste) et ça peut être vite grave. Le nombre d'accidents mortels (hors problèmes cardiaques) est extrêmement faible mais les traumatismes (clavicule, bassin, crâniens) ne sont pas rares.

🚲 **la cohabitation avec les randonneurs** peut être compliquée : on est pour moi dans la même problématique qu'entre skieurs/raquetistes : voir débouler un VTT quand on est à pied est toujours impressionnant mais je pense qu'une grosse majorité des pratiquants de vélo de montagne sur sentier sont respectueux des randonneurs (ils vont se signaler, ralentir ou s'arrêter). Les problèmes se focalisent surtout sur les lieux à forte fréquentation de randonneurs et de VTTistes ce qui est plutôt rare en montagne.

🚲 **l'érosion** : pour moi ce problème est limité aux quelques rares sentiers à forte fréquentation de VTT. Sur les sentiers de montagne que je pratique on doit avoir un rapport cyclistes/randonneurs-trailers de 1 à 20, voire de 1 à 100. Par contre ça nécessite une pratique "éthique" de la descente : pas de dérapage et pas de coupe (là

aussi respectée dans l'ensemble mais, tout comme pour les randonneurs, pas à 100% malheureusement).

Pour avancer sur ces deux derniers points la Mountain Bike Fondation a été lancée il y a quelques années avec dans l'idée d'améliorer la cohabitation avec les autres usagers des chemins, inciter les VTTistes à entretenir les chemins et dialoguer avec les administrations locales. Les actions sont encore timides mais ça avance pas à pas.

Alors si vous croisez un VTTiste lors de votre prochaine virée sur des sentiers de montagne, souriez, ça va bien se passer, et s'il est en montée, n'hésitez pas à engager la discussion, il y a de grandes chances que ce soit un amoureux de la montagne comme vous !

## UNE BELLE SORTIE DANS LE QUEYRAS



Col Tronchet



Lac Sainte-Anne

*Septembre 2020, un sympathique camp de base à Eygliers, une météo quasi parfaite, le Queyras tout proche, un des paradis du VTT, me tend les bras. Sur recommandation d'un VTTiste local je me lance vers Ceillac : au menu le Col du Tronchet en aller-retour et la Tête de Girardin.*

*Départ de Ceillac avec quelques kilomètres tranquilles sur les pistes de ski de fond et dans les bois puis ça commence à monter plus sérieusement tout en restant roulant.*

*Après Chaurionde, je quitte le chemin principal pour me diriger vers le Col Tronchet. C'est globalement plutôt roulant mais je manque un peu de souffle et je fais tranquillement quelques passages en poussant. Et c'est le vélo bien calé sur le dos que j'attaque la raide montée finale pour 200 m de D+. Superbe point de vue au col avec la vue au sud sur l'Ubaye et au nord sur tout le Queyras.*

*La descente s'avère plus ardue que prévue : les épingles ne sont pas faciles et surtout bien encombrées de "pierres qui roulent" et je n'arrive à en passer qu'une partie à vélo. Puis la pente s'aplatit un peu et ça déroule rapidement.*

*Je retrouve quelques randonneurs sur le chemin de montée vers le Lac Sainte-Anne (probablement la rando la plus populaire de Ceillac). C'est raide et ça nécessite pas mal de poussage et un petit portage.*

*Cadre magnifique au Lac Saint-Anne dominé par l'impressionnant Pic de Font Sancte. Je quitte la foule (relative) pour m'attaquer au plat de résistance : la tête de Girardin, 400 m plus haut qui se monte sans souci, même si ça n'est pas très roulant. Petite visite au poste optique puis au sommet. Je suis déjà passé ici à ski avec un grand groupe du Gums en 2013 !*

*La descente est un peu exposée mais le sol est bien lisse et mais ça ne glisse pas, il y a du "grip", du coup tout passe sur le vélo dans une super ambiance.*

*On retrouve de la grosse caillasse au-dessus du lac et ça déroule ensuite facilement jusqu'au Lac Miroir en passant par le GR et les pistes de ski de Ceillac. Ce lac est un autre superbe site où il doit faire bon bivouaquer...*

*La suite de la descente est assez facile mais super ludique et c'est donc "avec la banane" que j'arrive au Pied du Mélezet puis à Ceillac après un super voyage en montagne.*

Le CR sur VTTour, le site web de référence pour le vélo de montagne :

<http://www.vttour.fr/sorties/tete-de-girardin,18275.html#sortie>



Tête de Girardin



Anterne



## PETITE TENTATIVE DE CLASSIFICATION DES PRATIQUES VTT

**XC** : pratique orientée compétition ou loisir ("rando") en terrain relativement peu accidenté avec des vélos semi-rigides ou tous suspendus (fourche + amortisseur) à faible débattement et légers (8-12 kg)

**Trail ou All Mountain** : rando ou plus rarement compétitions de type raid en terrain très accidenté (longue distance et/ou gros dénivelé positif) nécessitant éventuellement poussage et portage, le plus souvent sur sentier de randonnée en terrain montagneux. VTT généralement "tout suspendu" avec débattement moyen et au poids contenu (12-14 kg)

**Enduro** : souvent en compétition avec enchaînement de "spéciales" : descentes très raides et très techniques tracées spécifiquement entrecoupées de quelques montées courtes.

Ou pratique en "bike-park" : circuit aménagé avec passerelles et "modules" de saut. VTT tout suspendu avec débattement important (14-16 kg)

**DH** : pratique en station de ski avec utilisation des remontées mécaniques, pistes dédiées très rapides et techniques. vélos lourds (plus de 16 kg) avec très gros débattement pas du tout adaptés à la montée.