

Vélob Tous Plaisirs

Des différentes disciplines à la pratique du VTT à assistance électrique (VTTAE), en passant par l'équipement et des conseils pour progresser, des membres de la section VTT de l'AS Fondettes nous en apprennent plus sur leur sport.

✍️ [Emilie Mette](#) 📷 [Laurent Depeigne](#)
REPORTAGE

Quelles différences entre le VTT et le vélo de route ou le BMX ?

« Il s'agit d'abord d'une pratique loisirs. Beaucoup font de la route pour la performance, c'est très axé compétition. Le physique et la puissance seront toujours mis en avant alors qu'au VTT ce seront les côtés ludique et technique. On va s'amuser et faire les cons dans les chemins ! Mais, ça, c'est l'avis d'un vétériste convaincu », plaisante Kévin Boilley,



responsable de l'école VTT de Fondettes. Il est rejoint par les autres licenciés, qui expliquent qu'il existe également une différence au niveau des vélos et de l'endroit où ils pratiquent. « Nous sommes dans les chemins, pas dans les gaz d'échappement » lâche Yves Lecroc, président de la section VTT. La responsable sécurité Véronique Harms-Vincent complète : « C'est une pluralité de reliefs sous nos roues. Parfois, nous roulons dans la neige ou dans la boue et nous avons plaisir à patauger et à revenir tout crotter. Ça fait partie du jeu du VTT ! »

Les différentes disciplines

À l'IASF Fondettes, l'activité la plus pratiquée est la randonnée. En compétition, les vétéristes peuvent par ailleurs s'exercer au cross-country, au trial, à la descente et à l'enduro. « Le cross-country est un départ en ligne et le premier arrivé est vainqueur. Le trial est un franchissement d'obstacles, adaptés aux différents niveaux. Ça va des débutants à des élites qui franchissent des marches de plus d'un mètre. L'enduro est une grosse rando, avec des secteurs chronométrés, et la descente ce sont des parcours avec des dénivelés importants. Là, ce sont des courses type contre la montre », détaille Michel Souvray, chargé des partenaires. Si elle reste marginale, l'orientation fait aussi partie des disciplines du VTT. « Nous avons des cartes spécifiques. Il y a un point de départ, puis des points de passage obligatoire, avec un ordre défini, jusqu'au point d'arrivée. Nous avons, pour seule aide, la boussole et la lecture de la carte. »

Bien s'équiper

Pour choisir au mieux son VTT, le premier conseil que donne Kévin est d'éviter les supermarchés et les grandes enseignes sportives. Du moins, dans un premier temps. Il serait en effet préférable de se rendre dans des boutiques spécialisées, afin de rencontrer des vendeurs experts de la pratique : « Ça ne coûte rien d'aller au moins voir, de prendre des informations et d'aller ensuite acheter votre vélo dans les grandes enseignes où il sera moins cher. » Si le coût des VTT peut monter jusqu'à 8 000 €, un vétériste débutant n'a pas besoin d'investir dans un vélo à 1 000 €. Un VTT entre 200 et 500 € fera l'affaire pour découvrir la pratique, les sensations de rouler dans des chemins, en forêt. Pour les petits budgets, il convient aussi de se méfier des ventes d'occasion. « Il faut vérifier tout ce qui est mobile, demander comment le vélo a été entretenu, où, par qui. Comme pour une voiture », avertit Kévin. Dans tous les cas, tous recommandent d'y aller progressivement dans les investissements. « La pratique du VTT demande une certaine



assiduité pour ne pas investir inutilement dans quelque chose qui va coûter très cher. Il faut voir si ça nous plaît et le plaisir qu'on en retire », assure Véronique. Autre point important : plus vous mettez cher dans un vélo au début, plus il vous coûtera cher à l'entretien. Pour la réparation des pièces d'usure, comme les chaînes, les cassettes ou les plaquettes de freins, les tarifs sont en effet similaires à ceux de la mécanique moto. Outre le vélo, l'accessoire indispensable est le casque. « C'est obligatoire car, en cas de chute, c'est souvent la tête qui touche en premier » explique Yves. « Mais, attention, il doit être bien réglé et à la bonne taille, sinon il ne sert rien » poursuit Kévin. L'équipement sera complété par les gants, les lunettes et un cuissard (une culotte renforcée pour la tolérance de la selle). Il est aussi nécessaire de toujours avoir une gourde à portée de main, un sac à dos et un petit nécessaire de réparation. Dans un second temps, il est possible d'investir dans des chaussures cale-pieds, qui se bloquent dans les pédales et permettent de gagner en performance de pédalage.



Que faire pour progresser ?

Pour ne pas se décourager trop vite, l'idéal serait de ne pas rouler seul au début. Les néo vétéristes peuvent alors participer à des randonnées, organisées par différents clubs. « De mars à novembre, il y en a tous les dimanches. Je trouve que c'est très bien, quand on est seul ou qu'on commence la pratique, d'avoir des chemins balisés, des choses qui sont organisées, de découvrir des endroits différents pour faire du vélo en fonction de l'endroit où l'on habite », indique Véronique. À Fondettes, il existe deux parcours permanents balisés, de 23 et 24 kilomètres, dont le point de départ se situe aux halles. « Ils sont assez faciles, nous pouvons les recommander à des débutants », affirme Yves. Sur le site de l'IASF VTT, des tracés de sorties réalisés par les licenciés du club sont aussi proposés, un peu partout dans le département. Autre solution pour ne pas évoluer en solo : s'inscrire dans un club. « L'intérêt, c'est que si la personne a des questions ou une panne elle va toujours trouver une ou plusieurs réponses à son problème. »





Et si on parlait sérieusement de sport ?

Pour obtenir des réponses et apprendre quelques techniques de réparation par exemple, de nombreux tutos sont également disponibles sur Youtube.

L'école VTT

Une dizaine d'encadrants bénévoles forme quarante jeunes, de 10 à 16 ans, à toutes les disciplines. Dans cette école créée en 2002, les entraînements ont lieu deux fois par semaine, le mercredi et le samedi. « Le mercredi, nous orientons sur la préparation physique et le cross-country parce que c'est la base et ce qui est le plus développé dans le département et la région. Les samedis sont orientés sur tout ce qui est entraînements techniques : le trial et la descente », explique Kévin. L'entraînement de trial est réalisé au trial parc, prêté par la mairie de Fondettes, et la partie enduro/descente est effectuée à Luynes, au bois de la Petite république. À l'école VTT, il n'y a pas que le côté sportif qui compte. « Le sport, vélo compris, inclut le dépassement de soi et, ça, ça leur servira toujours dans la vie. Le VTT leur apprend aussi l'abnégation et la concentration. Ce sont de belles valeurs. Malheureusement, c'est compliqué aujourd'hui d'avoir des jeunes qui aiment se dépasser, beaucoup préfèrent rester sur leur console » assure Yann Aguirre, encadrants et adjoint de l'école.

Une pratique pour tous grâce au VTTAE

Avec le développement des VTT à assistance électrique, les problèmes de santé, qu'ils soient musculaires, articulaires ou cardiaques, ou la perte de force due à l'âge ne sont désormais plus des freins à la pratique. « C'est une très bonne solution pour continuer à pratiquer le VTT avec les copains qui sont un peu plus affûtés. Ça permet de faire de belles balades et d'être de nouveau dans le groupe et ça c'est génial », reconnaît Yannick Amirault, adjoint à la sécurité, passé à l'assistance électrique il y a deux ans après vingt-huit ans de VTT traditionnel.

Cette option présente de nombreux avantages : « La position du pilotage n'est pas la même. Nous sommes plus relevés donc nous nous fatiguons beaucoup moins mal les cervicales. Le pédalage est aussi différent. Il faut pédaler très régulièrement, nous donnons moins d'à-coups que sur un VTT classique. Nous gagnons en autonomie car, avec un rythme régulier, le cœur fatigue moins. » Le prix est par contre bien plus élevé. Comptez au moins 2 000 € pour un vélo avec une batterie de 400 watts. ○

Adeptes

Chaque dimanche matin, des adhérents de l'ASF VTT se retrouvent près du gymnase Pierre Pilorger, à Fondettes, avant de partir en balade. Nous sommes allés à leur rencontre, l'occasion pour certains d'entre eux de raconter pourquoi ils se sont mis au VTT et ce qu'ils apprécient dans leur pratique.

« Je voulais faire un sport dominical pour m'évader du quotidien de la semaine. À partir de 60 ans, nous pouvons également rouler la semaine et cumuler avec le golf ou le vélo de course. Contrairement à la course à pied, nous sommes sur un véhicule. Pour moi qui faisais de la moto avant, c'est une bonne transition. Le vélo c'est la nature, être au contact de l'air, du soleil... Nous le pratiquons en été comme en hiver, qu'il fasse 30 degrés, moins 3 ou qu'il pleuve. Ça ne nous gêne pas, même si c'est bien sûr plus agréable en été ! » Bruno

« J'ai commencé en 2020 par passion du sport, pour la possibilité de rouler un peu partout et la sensation de liberté. Les sorties permettent de s'amuser. Ce n'est pas que de la performance, c'est aussi de l'endurance. » Ninon

« J'ai commencé le VTT à 20 ans, avant de pratiquer d'autres sports. Puis, je suis revenu au vélo car c'est un sport moins traumatisant que le tennis, le foot ou la course à pied par exemple. Ce qui est appréciable, c'est que l'on voit plein de paysages et que l'on pratique le sport en groupe. Il y a vraiment ces notions de convivialité et de respect. Certains vététistes deviennent comme la famille, nous passons de très bons moments ensemble. Je dis tout le temps que la sortie du dimanche matin est ma soupe de sécurité. Elle permet de couper avec le monde professionnel. » Yves

« J'accompagnais mes enfants qui faisaient du VTT et nous nous sommes mis à en faire aussi dans les années 2000. C'est un sport assez difficile mais qui peut être pratiqué à tous les niveaux. Les paysages changent au fil des saisons, ce qui nous permet par exemple de voir la Loire de manière très différente. » Huguette

« Le VTT correspond à cette envie d'être dans la nature et de pratiquer un sport physique tout en étant dehors, dans les chemins, dans la forêt. C'est une activité que je compare souvent au trail car nous alternons entre les descentes, les montées et les passages techniques. Nous sommes isolés de tout ce qui est urbain. C'est une joie immense de croiser des animaux et de voir différents paysages. » Véronique



37° Sport

Votre nouveau magazine gratuit de sport en Touraine

N°1
Juin 2021