

POUR SE LANCER

BIEN S'INFORMER

Une présentation des différentes disciplines liées au VTT, et les adresses des clubs, sont disponibles sur le site de la Fédération française de cyclisme. www.ffc.fr

Le site www.velo101.com est une des références sur le Web en matière de conseils et d'infos en tout genre sur le VTT.

Le magazine *Vélo vert* (et son site Internet www.velovert.com) fournit également des conseils techniques utiles.

BIEN S'ÉQUIPER

Avant tout, il faut un VTT, voire un BMX (pour un vélo neuf, compter 500 € environ, mais penser aussi au matériel d'occasion, moins cher), et à un casque (à partir de 20 €). Des gants sont également conseillés.

Pour la pratique du VTT de descente, une veste de protection renforcée, un casque intégral et des genouillères sont nécessaires.

BIEN PÉDALER

Championne olympique de BMX en 2008 et multiple championne du monde de VTT, Anne-Caroline Chausson propose des stages en petits groupes, encadrés par ses soins. Au programme, cours de maniabilité ou initiation au VTT enduro, sur des parcours de descente. 150 € la journée. www.annecarochausson.com

BIEN S'ÉVADER

L'UCPA (Union nationale des centres sportifs de plein air, association loi 1901) propose des stages de VTT en étapes sur 6 à 8 jours, dans la Drôme, le Gard ou en Corse (à partir de 18 ans, de 456 à 580 €). Ou plus loin, en Thaïlande, en Birmanie, au Sénégal ou au Maroc (de 375 à 1 995 €). www.ucpa.com

VTT et apparentés : choisir la bonne selle pour s'y mettre

PROMENADES EN FORÊT, PARCOURS D'ENDURANCE, FOLLES DESCENTES OU ACROBATIES, À CHAQUE ACTIVITÉ SA BICYCLETTE. GILLES CHAUDESAIGUES, RESPONSABLE DE L'ACTIVITÉ VÉLO À L'UCPA, VOUS MET LE PIED AU PÉDALIER.



EN TOUTE LIBERTÉ : LE VTC

« Le VTC (vélo tout chemin, pour une utilisation sur route et sur chemin) peut se pratiquer partout, par exemple en forêt. Mais plutôt sur des terrains lisses. Une pratique familiale, de loisirs et de découverte, accessibles à tous, à partir du moment où on sait faire de la bicyclette, bien sûr. »

PLUS SPORTIF : LE VTT

« Le vélo tout-terrain (plus robuste, au cadre plus bas et aux roues plus petites) permet d'accéder à des endroits plus accidentés. Cette activité peut devenir très physique : il faut faire attention au degré de difficulté des parcours qu'on souhaite effectuer. Pour une pratique plus sportive du VTT, il faut être en bonne condition physique et s'entraîner. Il s'agit d'un vrai sport d'endurance. Et à ne pas oublier : même si le port du casque n'est pas obligatoire en France, il est essentiel. Il fait partie intégrante de la tenue du vététiste aujourd'hui. »

POUR CASSE-COU : LE VTT DE DESCENTE

« Le VTT de descente se pratique en été, sur les pentes des stations de ski – sans neige, bien sûr. On utilise des moyens artificiels pour monter, un télésiège par exemple, et ensuite on descend, soit des pistes de ski, soit des aménagements ludiques mis en place par la station. Cette discipline nécessite une bonne maîtrise du pilotage et des compétences techniques pour gérer la vitesse et le

terrain parfois caillouteux. Il y a des descentes plus ou moins difficiles, mais ce n'est pas spécialement dangereux, il suffit de maîtriser sa vitesse. Le VTT de descente se développe beaucoup depuis quelques années et commence à attirer les femmes. Ces changements sont liés aux évolutions des VTT, qui ont maintenant des suspensions à l'avant et à l'arrière, et qui sont plus légers. »

FAIRE L'ACROBATE : LE BMX

« Une des meilleures écoles pour apprendre la technique sur un VTT, c'est le BMX (Bicycle Motocross), un petit vélo inspiré du motocross, assez bas et très léger. Sur ce vélo, on apprend à s'équilibrer, à faire des sauts et à être habile. Il y a plusieurs disciplines au sein du BMX, devenu discipline aux Jeux olympiques, comme le VTT. La *race* est l'épreuve d'origine : il s'agit d'une course sur un parcours à bosses. Pour aller vite, il faut maîtriser certaines techniques, dont les sauts. On apprend aussi à être parfaitement posé sur son vélo ou encore à soulever les roues. Comme beaucoup de sports, le BMX a connu plusieurs déclinaisons. On peut faire du *dirt* : il s'agit de réaliser des sauts et des figures, ou du *flat*, en exécutant ces figures au sol. Très en vogue également le *street* BMX, avec lequel on évolue par exemple sur des escaliers. Dans l'ensemble, c'est une très bonne discipline pour les jeunes. » □

Propos recueillis par Sandy Plas