

LE MAGAZINE 100 % VTT

Vélo Tout Terrain

FÉVRIER - MARS 2023 - N° 286

MÉCANIQUE

11 POINTS DE
CONTRÔLE
IMPÉRATIFS
SUR VOTRE VÉLO

ESSAI XC

NOUVEAUTÉ 2023

**LAPIERRE
PRO RACE
CF 5.9**



PIVOT SHADOWCAT



KONA HONZO



SRAM GX AXS



Test longue durée

TESTS

**DOSSIER
LUMIÈRES**

**Nos conseils
Nos tests**

DOSSIER

16 GANTS TESTÉS

PRATIQUE

**9 CLÉS POUR UNE
BONNE HYDRATATION**



DÉCOUVERTE

LA MAGIE DES COULEURS DU DALUIS


N° 286 - MENSUEL - ISSN 1296-8129
FRANCE MÉTROPOLE : 6,50 € - BELUX 7,90€ -
DOM/S 7,90€ - TOM/S 1350XPF - CH 10,70 CHF

L 13619 - 286 H - F: 6,50 € - RD



SCOTLAND SCAPES*

*Évasion dans les paysages écossais

A mountain biker wearing a red long-sleeved shirt, black shorts, a teal helmet, and blue gloves is riding a mountain bike on a dirt trail. The trail is set in a rugged, mountainous landscape with steep, rocky slopes and sparse vegetation. The sky is blue with some clouds. The biker is positioned in the lower left foreground, riding towards the viewer.

C'est en Ecosse que nous partons ce mois-ci en compagnie d'Hélène Fruhwirth. Pour une fois, l'athlète autrichienne qui a longtemps couru en Coupe du monde de DH et de 4X avant de devenir ambassadrice pour plusieurs marques, a décidé de prendre son temps pour découvrir les magnifiques paysages de cette contrée. Elle nous emmène dans un voyage en van au pays du vent, des routes à voie unique, du whisky, des phoques et bien sûr du VTT.

Texte : Hélène Fruhwirth - Photos : Alex Chapignac

Commençons par le contexte. Je suis déjà allée en Ecosse à de nombreuses reprises, huit fois pour être exacte !

Pourtant, les seuls lieux que je connais sont les aéroports de Glasgow et Edimbourg, le parking du Nevis Range Mountain Resort et bien sûr les célèbres pistes de Coupe du monde de descente et de four-cross de Fort William. La route pour aller à Fort William à travers les Highlands est certes magnifique, mais je souhaite aujourd'hui en découvrir plus, aller au-delà de la grille de départ des Coupes du monde. Alors je suis

partie au printemps avec mon compagnon Alex et notre chien Merlin, pour faire un tour de l'Ecosse avec notre van aménagé.

A cette époque de l'année, je crains un peu la météo capricieuse. En effet, l'Ecosse a la réputation d'un pays froid et humide. Pourtant, si nous n'avons bien eu que quelques jours de pluie, ils ont été relativement rares sur les cinq semaines que nous avons passées là-bas. De plus, nous avons évité la saison des Midges, ces petits moustiques de la taille de moucherons, très coriaces.



Hélène Fruhwirth



Alex Chapignac

ICI, TENEZ-VOUS PRÊT À POUSSER ET PORTER LE VÉLO... RÉPÉTER DANS MA TÊTE, COMME UN MANTRA, LA PHRASE DE LA LÉGENDE DU VTT RICHIE SCHLEY « MÉRITE TA DESCENTE » M'A BEAUCOUP AIDÉ.





Fort William

Après une semaine de shooting en Angleterre avec mes coéquipiers de Haibike pour mon dernier projet, nous sommes remontés plein nord vers Edimbourg, où notre tour d'Ecosse a officiellement commencé. D'Edimbourg, nous avons pris la direction nord-ouest vers le Glen Coe Mountain Resort pour un très court arrêt. Juste assez de temps pour que les employés des remontées mécaniques nous annoncent qu'au printemps il faut des skis pour monter, car la saison VTT commence bien plus tard ! Après une courte déception, nous avons décidé de reprendre la route pour rejoindre le grand frère des bike-parks écossais, Fort William, 50 km plus loin. Quelle ironie ! Je suis venue en Ecosse pour rouler de nouveaux spots, et mon premier arrêt est de nouveau le très connu Ben Nevis. Bien sûr, j'ai décidé de me challenger sur les pistes de descente et de 4X. Si la piste de 4X n'a pas posé de problème, impossible d'en dire autant de la piste de DH. J'espérais vraiment attaquer la piste comme je l'avais fait si souvent les années précédentes. Mais pour être honnête, je fus surtout contente d'arriver en bas en un seul morceau ! La piste s'est révélée bien plus dure que dans mes souvenirs ! Mais par chance, certains des meilleurs pilotes de la planète étaient là pour me montrer comment la rouler. La première étape de la Coupe du monde

arrivant à grands pas, des pilotes comme Danny Hart et Camille Balanche étaient venus s'entraîner. Si une piste de Coupe du monde est trop engagée pour vous, vous pouvez vous rabattre sur la piste bleue Blue Doon, une piste avec de nombreux virages relevés, parfaite pour les débutants. Vous pouvez aussi vous laisser tenter par la noire Top Chief, composée de dalles rocheuses de toutes tailles avec certains passages trialisants.

Ile de Skye

Laissant Fort William et sa télécabine en arrière, nous mettons le cap à l'ouest en direction de la célèbre Ile de Skye. Pour rejoindre l'île, on peut soit prendre le pont, à Kyle of Lochalsh, ou, ce fut notre choix, prendre le ferry à Mallaig. L'Ile de Skye à elle seule vaut bien un voyage. Elle est composée de certaines des structures rocheuses les plus dingues que je n'ai vues. On y trouve également des collines d'un vert sorti tout droit d'un conte de fée. Alerte spoiler : ça n'a rien à voir avec des contes de fées, c'est surtout à cause de la pluie ! Mais qu'importe ! Le temps fort de nos quelques jours sur Skye fut la traversée du Quiraing. Le Quiraing est situé au nord de l'île et fait partie du Trotternish Ridge. Il a été formé par un énorme glissement de terrain, qui a créé des falaises, des plateaux et des pics rocheux. Tout





cela donne naissance à l'un des paysages les plus surréalistes d'Écosse. Le Quiraing est traversé par un chemin de randonnée de 4 km de long. Un check rapide sur Trailforks et Komoot confirme nos espoirs : c'est apparemment praticable à vélo. Je dis "apparemment" car cela s'est avéré un peu plus compliqué que prévu. Nous avons décidé de suivre le trail du sud au nord, pour maximiser le dénivelé négatif. Très rapidement, les visages surpris des piétons qui nous voient arriver à vélo nous ont fait comprendre que la traversée ne serait pas aussi simple que prévu. La plupart de la piste était rolable mais de nombreux endroits nécessitaient un portage. Trop rocheux, trop raide, trop glissant... C'est un chemin de randonnée après tout ! Mais oui, les paysages uniques et incroyables ont largement compensé les désagrément. Quel endroit !

Torridon

Après plusieurs jours d'exploration avec et sans vélo, il est grand temps de quitter l'île de Skye et de repartir, toujours plus au nord. Nous suivons les lacets qui nous amènent vers Torridon. Sous ce patronyme se cache un petit village chargé d'histoire, posé sur les berges du lac du même nom. Vous n'allez pas y trouver grand-chose à part un petit café, un hôtel, quelques maisons et une église à ciel ouvert. C'est un endroit idyllique. Assis sur le ponton le matin, en train de faire des étirements et regarder les reflets parfaits sur une eau d'un calme plat, on peut facile-

ment tout oublier autour de nous. Mais essayer le trail Torridon Lollipop, et ça vous ramène tout de suite à la réalité. Ce trail est dur, brutal pour l'homme et la machine. N'oubliez pas votre kit de premiers secours et quelques barres de céréales au cas où ! Le trail commence au village d'Annat et contourne le pic Maol Chean-Dearg. Vous devez alors affronter 38 km de trail et 1 281 m de dénivelé positif. La montée technique et raide constitue un vrai défi. Tenez-vous prêt à pousser et porter le vélo, à moins d'être un champion de XC, ou l'heureux propriétaire d'un VTTAE. Comme certains de vous le savent peut-être, les montées techniques sont en quelque sorte mon talon d'Achille. Mais répéter dans ma tête, comme un Mantra, la phrase de la légende du VTT Richie Schley « *Mérite ta descente* » m'a beaucoup aidé. Finalement, ce n'est qu'une question de volonté... ou plutôt de la descente à venir. Et quelle descente ! Rugueuse à souhait et avec de belles dalles de pierres pour se faire plaisir et lâcher les freins. Pour sûr, en voilà encore une que je n'oublierai jamais. Après Torridon, nous avons suivi la côte jusqu'à la pointe nord-est de l'Écosse. Nous nous sommes arrêtés à de nombreux endroits comme Durness et John O'Groats où nous avons aperçu des baleines filant à travers les vagues. Des endroits magnifiques à explorer, mais ne vous attendez pas à trouver des pistes de VTT là-haut.

« CE RÉSULTAT À LA COUPE DU MONDE DE 4X ME FAIT RÉALISER À QUEL POINT J'AI BESOIN DE LA COURSE. C'EST LE SENS DE MA VIE, ET DANS LE SENS DE LA DESCENTE. »

Inverness

La colline Craig Dunain, connue sous le nom The Mast, est située sur les abords d'Inverness. Elle est surnommée ainsi d'après l'antenne radio plantée à son sommet. Les trails ici sont plutôt adaptés à des pilotes expérimentés. Petite précision utile, les trails ne sont pas indiqués sur Trailforks, mais sur Strava. La pente est raide, et on s'en rend bien compte, aussi bien à la descente qu'à la montée. Il y a deux chemins de remontées, un de chaque côté des pistes et elles sont brutales. Mais la descente en vaut la peine. Une fois en haut, vous avez le choix entre une multitude de singles courts et raides. Tous les trails que nous avons roulés étaient dingues. C'est un spot très populaire, et nous avons croisé des locaux qui nous ont montré les lignes. Le spot comprend aussi une jump line, et bien qu'elle ne soit pas en très bon état, nous avons pu en rouler une partie. Notez que certains sauts sont gros, très gros.

Aviemore

Pour notre dernier spot des Highlands, nous rejoignons Aviemore, situé dans le Park National des Cairngorms, et c'est un must. Du touring à l'enduro, on trouve ici tout type de ride. Pour les meilleurs trails d'enduro, rendez-vous dans les collines à l'ouest d'Aviemore. Ici, les pentes ne sont pas aussi raides qu'à Inverness et les collines sont plus espacées. Les trails sont donc plus accessibles et plus longs. La remontée se fait presque avec plaisir sur des routes forestières lisses, entrecoupées par des singles montants pour épicer un peu le tout. Pour la descente, vous avez un large choix de pistes naturelles

avec beaucoup de flow. Nous avons quand même réussi à trouver des pistes plus engagées, comme le trail Antidote, probablement mon single préféré. Si vous passez plus que quelques jours dans les Cairngorms, et que vous souhaitez trouver un peu plus de variété, allez voir du côté de Laggan Wolftrax, un trail center officiel, et son frère caché, Laggan Brown, juste en face.

Aberdeenshire

Aberdeenshire est l'étoile montante des destinations écossaises pour rouler, avec des pistes comme la Heartbreak Ridge à Ballater, ou encore une multitude de collines qui se prêtent parfaitement à la pratique du VTT, comme Drumtochty ou encore Pitfichy pour en nommer quelques-unes. Après avoir fait passer nos vélos par-dessus le tourniquet du pont Cambus O'May, nous avons suivi la rivière sur quelques kilomètres, avant de prendre à gauche sur le Pannanich Trail pour rejoindre le sommet de la Heartbreak Ridge. La montée est en ligne droite, droit dans la pente, et très raide. Avec les VTTAE, nous ne prenons pas longtemps, surtout avec mon mode préféré, le mode Turbo ! En haut, nous sommes accueillis par le vent. Mais quelle vue ! La crête étant totalement ouverte, nous pouvons voir le trail loin devant, ce qui nous a permis de rouler sans toucher les freins trop souvent. Le trail est une énorme dalle rocheuse tout le long de la crête. Il offre du flow, des parties très techniques, ainsi qu'une multitude de choix de lignes. On prend un plaisir fou à serpenter entre les bruyères avant de s'arrêter quelques instants pour profiter de la vue sur les montagnes et lacs alentours.





Coupe du monde

Notre trip touche à sa fin, mais j'ai une dernière chose en tête... La Coupe du monde de 4X à Fort William, l'endroit où nous sommes passés quelques semaines auparavant. L'idée de courir de nouveau au plus haut niveau trotte dans ma tête depuis quelque temps déjà. Et là c'est le moment. Je suis au bon endroit, au bon moment. Je n'ai certes pas le bon vélo et pas beaucoup de préparation, mais je décide de tenter le coup. Je suis un peu nerveuse. Je ne sais pas trop comment ça va se passer, mais je me sens vivante et j'ai faim d'un bon résultat. Les entraînements se passent bien et je parviens même à me qualifier deuxième, malgré

des difficultés au départ. Il faut dire que je n'ai fait aucun départ en grille depuis cinq ans et mes derniers championnats du monde. C'est donc sans surprise mon point faible. Mais je sais aussi que les dépassements sont mes points forts. Je parviens donc à me hisser en finale pour ma plus grande joie. Au cours de cette dernière, dans le dernier virage, je tente le tout pour le tout en prenant la ligne la plus dure. Une stratégie gagnante qui me permet de dépasser une pilote et de franchir la ligne d'arrivée en deuxième place. Ce résultat me fait réaliser une nouvelle fois à quel point j'ai besoin de la course. C'est le sens de ma vie, et dans le sens de la descente. ■



BON À SAVOIR

Le Nord de l'Écosse est très peu peuplé et il y a souvent de longues distances à parcourir entre les villes. Aussi, soyez prévoyant et pensez à faire quelques courses et le plein d'essence avant de partir. Pour une douche chaude et pour remplir votre réservoir d'eau, rendez-vous dans des campings. Cela coûtera normalement 5 Livres par personne. Ne vous attendez pas à trouver des sauts sur les pistes, il n'y en a pas pour des raisons d'assurances. Il n'y a pas de panneaux d'indication dans les montagnes car « si vous ne savez pas vous orienter, vous n'avez rien à faire ici. »

Les Écossais sont très gentils et serviables. L'accent peut être un peu dur à comprendre au début mais vous vous y habituerez vite.

QUEL VÉLO CHOISIR ?

Nous avions quatre vélos au total : deux enduros et deux VTTAE. Il s'agit de vélos capables de bien pédaler en montée mais aussi de faire des descentes engagées.

LE MEILLEUR MOYEN DE SE RENDRE EN ECOSSE ?

Depuis la France, vous pouvez faire Calais-Douvres, mais il vous faudra traverser l'Angleterre en voiture.

Autrement vous pouvez passer par la Belgique et les Pays-Bas, puis prendre le ferry d'Amsterdam à Newcastle. Depuis l'Autriche, nous avons pris le ferry en Hollande (de Hoek von Holland à Harwich). Nous avons choisi Harwich car nous devions nous rendre en Angleterre pour rencontrer mes coéquipiers Haibike pour un projet vidéo. Vous pouvez aussi vous y rendre en avion, vers les aéroports d'Édimbourg ou de Glasgow.

LE MEILLEUR MOYEN DE VOYAGER EN ECOSSE ?

Nous recommandons fortement le camping-car, pour la flexibilité et la liberté qu'il procure. De plus les hôtels sont rares et vite surbookés.

APPLICATIONS UTILES

Pour trouver les trails : Trailforks, Komoot, Strava, Instagram et le site Internet <https://dmbins.com> (Developing Mountain Biking in Scotland). Pour trouver des endroits où camper : Park4night. Pour télécharger des cartes : maps.me (le réseau cellulaire écossais est encore plus incertain que la météo). Pour le tourisme et les bons restaurants : Tripadvisor et Google Maps