

Interview François Bailly-Maître

BIKE

LE MAGAZINE DU VÉLO TOUT TERRAIN



Guide
50
stations
dédiées au VTT
32 pages

Match

XC replica

BMC, BH, Scott

Quel VTT pour gagner ?

Match enduro 160 mm

7 VTT

au banc d'essai

Cannondale, Commencal,
Giant, Kona, Lapierre, Rocky
Mountain, Specialized

Pratique

■ Transvésubienne
Les infos pour réussir!

■ Physique

Les bienfaits du trampoline

Editeurs Larivière

L 18628 - 123 S - F: 5,50 € - RD

Magasin - juin 2013 - N° 123 - France métro, 5,50 € - DOM, 6,10 € - AF, 6,90 € - CH, 9,90 € - FS - CAN, 9,95 \$ - PORT, 10,00 € - N. CAL, 5,800 \$ - POL, 5,8800 \$

Pyénées-Orientales La vallée du Têt

Un bon coup de Têt!

Deux jours de *ride* au soleil dans une vallée incroyable au pied du Canigou: il n'en fallait pas plus pour retrouver le printemps et l'envie de surfer les singles. C'est ce qu'on a fait en compagnie de Brice Epailly et Damien Oton sur les traces de la Garoutade et de la Transbiking 66. Deux raids mythiques dans un site grandiose qui vous met les roues en feu. Rhâââ!



« **C**'est très beau par ici, mais c'est méconnu, m'avait dit Brice au téléphone. On a des spots incroyables mais très peu de pratiquants dans le département. Et nous, on voudrait faire partager ça au plus grand nombre. » « Nous », c'est-à-dire l'équipe de Transbiking, une asso pleine de bonne volonté, militant pour la pratique du VTT et organisant plusieurs raids chaque année dans les P.O. et en Ariège. Rendez-vous est donc pris aux premières lueurs du printemps pour voir ça de plus près. À quoi ressemble la vallée du Têt (prononcer le T final) du côté d'Ille-sur-Têt, chez Brice Epailly et son pote Damien Oton. Les deux pilotes vivent ici, dans ce bourg de 4000 habitants à moins de trente bornes de Perpignan. Quasiment les pieds dans l'eau de la Méditerranée et la tête dans la poudreuse du mont Canigou, qui domine toute la région du haut de ses 2786 mètres. Un spot très coloré surtout rehaussé par les arbres fruitiers en fleurs et toutes ces couleurs que la nature n'offre qu'au printemps. En cette après-midi de début avril, le soleil est de la partie même si quelques gros nuages noirs grignotent les sommets. Des averses de pluie pointent à l'ouest, au fond de la vallée, une pluie qui semble se transformer en neige sur le Canigou et ses sommets voisins. Étrange et beau à la fois comme contraste avec les cerisiers et les pêchers en fleurs au premier plan. D'autant que de l'autre côté de la rivière trônent les fameuses orgues, de drôles de falaises de sable érodées par les millénaires. Murs et aiguilles multicolores aux



Sur la rive sud de la Têt, on passe du safari africain sur fond de Canigou à l'enduro pointu sur quelques passages techniques.

formes étranges. Quelque chose de Bryce Canyon en Arizona, si cet endroit vous parle. En plus petit bien sûr. Mais tout aussi sympa à l'œil. Bref, quand on débarque à Ille-sur-Têt, on a déjà des images plein la... tête (oui, je sais, elle est facile).

PIZZA AVEC ZLATAN

Le grand et filiforme Brice Epailly m'attend chez lui accompagné par le "lutin" Damien Oton, vice-champion d'Europe d'enduro 2012. De son côté, Brice peut s'enorgueillir d'une 4^e place à la Transvésubienne il y a trois ou quatre ans et d'une longue pratique du raid marathon et du XC. Bref, des types en forme, aux guiboles affûtées et au pilotage pointu. Et quand bien même ce n'est pas le sujet de ce papier, il faut ajouter que tous deux sont très impliqués chez Caminade, marque de vélos français



nouvellement créée par Brice et Sylvain Renouf. Damien étant depuis cet hiver leur pilote en enduro, c'est lui qui fera briller le modèle "One for all" en coupe du monde et sur les diverses épreuves du genre. Il revient juste de la première épreuve du championnat espagnol, qu'il a terminée 2^e derrière un certain Cédric Gracia. Alors quand bien même son drôle de vélo bleu aux tubes fins en acier semble décalé à l'heure des gros cadres carbone, ne vous y fiez pas. L'homme et l'engin sont très très rapides. Quant à Brice, il chevauche le modèle Simple Track, un semi-rigide acier aux roues de 29", sorte de XC/all-mountain taillé pour le raid et la grande taille de Brice. Je ne sais pas pourquoi, mais je me dis que je n'ai pas fini d'en baver derrière ces deux gaillards... Pourtant tout commence bien, on quitte Ille-sur-Têt en

traversant la rivière pour attaquer par une piste large et roulante sur la rive nord de la Têt. On longe les fameuses falaises érodées en entamant la discussion. « Aujourd'hui on va prendre quelques parties de la Garoutade, m'explique Brice. C'est le raid ouvert à tous qu'on organise en hiver chaque année. » Un raid dont il me raconte en détail l'organisation, tout en pédalant le long de la rivière. Soixante-six kilomètres de pistes et sentiers autour d'Ille-sur-Têt. Mais avec quand même 3000 mètres de dénivelé positif à s'avaler dans la journée. « C'est physique et les sentiers sont plutôt techniques, tu verras... », m'avertit Brice en souriant. Pour l'heure, la piste quitte la Têt et s'enfonce dans la plaine au milieu des pêchers en fleurs. Parfait pour se chauffer les guiboles, qui, dans mon cas, sont un peu engourdis

De bons moments d'accélération et de relances, des images plein la Têt!

Du sentier technique et de sacrés moments de délire sur les traces de la Garoutade: Damien et Brice en connaissent chaque recoin.





Étrange et beau contraste, avec les arbres en fleurs et le Canigou enneigé...

par cet hiver pourri. On passe une ancienne chapelle en ruines avant d'attaquer la première côte de la journée. La piste se met à grimper gentiment. Pente douce qui monte en sinuant au milieu de chaos rocheux et d'un maquis aussi dense qu'impénétrable. L'odeur de la végétation méditerranéenne me saute au visage et ça ne fait que commencer. Malgré le ciel mitigé, le soleil a tôt fait de nous chauffer le dos pendant la montée. Et avec quelques rampes plus raides que les

autres, je me retrouve rapidement à température. Une fois plus haut dans les collines, le relief fait inévitablement penser au maquis corse avec ses rochers gris rose érodés d'une drôle de façon. Au fur et à mesure on découvre plusieurs *singles* qui filent dans le maquis, tantôt à droite, tantôt à gauche. « *On a plusieurs itinéraires possibles*, me lance Brice. *On peut allonger notre balade comme on veut, mais on préfère t'emmener sur quels spots photo sympas et typiques*

de la Garoutade sans perdre trop de temps. » Après environ 200 mètres de dénivelé, on quitte la piste pour s'enfoncer dans l'un de ces *singles* sauvages. Brice et Damien filent comme des flèches dans ce maquis et je n'ai guère le temps de souffler pour tenter de m'accrocher à leurs basques. De toute façon, inutile d'insister, ces types connaissent chaque buisson, chaque épingle, la moindre marche, le plus petit rocher de la région... et je comprends vite que les sentiers du coin

sont effectivement plutôt techniques. Des marches en descente, de petits blocs à franchir en montée, des pif-paf serrés à négocier au millimètre. Mais aussi de bons moments d'accélération et de relances, de belles enfilades à s'envoyer sur le grand plateau. Le tout dans une succession de montées et de descentes suivant le relief très changeant de ces collines. Mes deux comparses sont comme à la maison dans cet environnement et je me régale à les immortaliser dans leur décor familial. D'autant qu'il suffit de lever les yeux pour en prendre plein la vue. Au fond, la Méditerranée, comme une ligne bleue tendue au pied des montagnes. De l'autre, le Canigou et ses potes de



MINIVIEW

Brice Epailly
Créateur de Transbiking



Transbiking est une association qui organise des raids VTT engagés. C'est aussi un état d'esprit, non ?

« Transbiking, c'est faire découvrir des sentiers dans un milieu dans lequel on n'a pas l'habitude de rouler. Dans des lieux exceptionnels de beauté et de technicité. Donc des lieux difficiles d'accès, avec du portage, parfois long. Mais derrière, la descente va être magnifique. C'est donc au départ du dépassement de soi, car rouler dans ces endroits-là se mérite. On a aussi pour but de faire découvrir notre territoire aux vététistes qui viennent de l'extérieur du département. Enfin, on souhaite organiser de façon éco-responsable. C'est-à-dire sans balisage et en laissant le minimum de traces de notre passage. D'où des raids entièrement au GPS. »

Parle-nous de vos organisations, en termes plus pratiques.

« On organise un raid Transbiking ici, dans les P.O. Et un autre en Ariège. Ce sont deux départements que l'on connaît bien, et c'est la base même de ces raids, car il faut connaître le terrain parfaitement. En plus de ces deux épreuves extrêmes, on organise ici, à Ille-sur-Têt, un raid plus accessible, qui s'appelle la Garoutade qui se différencie des TB car les montées se font par la piste. Mais les descentes sont aussi techniques que sur les Transbiking. La Garoutade reste tout de même physique car longue. »

Tu compares tes raids avec la Transvésubienne.

C'est aussi dur ?

« Oui, exactement ça. Je suis issu du XC, que j'ai arrêté lorsque j'ai découvert la Transvésubienne pour me consacrer à ce genre d'épreuve marathon technique. J'ai rapidement compris qu'on avait le même type de terrain dans les PO. Pour les TB et la Garoutade, on a juste enlevé le chrono par rapport à la Transvésubienne. Parce qu'on voulait ôter du stress à nos participants. Mais c'est exactement la même idée. »

Du raid qui demande un gros physique à la montée et un pilotage pointu dans les descentes.

« Carrément! C'est de l'enduro. À la fois physique et technique. Sans chrono parce qu'on veut faire simple et que la plupart des concurrents veulent avant tout aller au bout. Terminer le raid. On met quand même des barrières horaires pour les retardataires. Avec une moyenne horaire basse de 5 km/h, alors que la moyenne horaire haute tourne dans les 11 km/h sur les TB. »

On imagine donc que ce n'est pas ouvert à tout le monde ?

« La première année, on a sélectionné sur dossier pour les Transbiking. Maintenant, on a une équipe d'environ 80 habitués que l'on connaît et qui savent à quoi s'attendre. Pour la Garoutade, en février, on a plus de 400 inscrits, il n'y a pas vraiment de limitations. Simplement, on prévoit des déviations, des raccourcis, pour ceux qui sont trop en retard en fin de parcours. »

Au départ d'Ille-sur-Têt et dans toute la vallée, les pistes font la part belle à la rando familiale et permettent d'accéder ensuite aux reliefs les plus difficiles.

sommets qui pointent leurs crânes blanchis sous la menace de quelque giboulée. Un vrai régal pour épïcuren de la rando et photographe amateur. On s'offre ainsi une belle virée jusqu'à revenir au-dessus de la vallée de la Têt, d'où l'on aperçoit la face B de quelques orgues et surtout la ville d'Ille, qui s'étale sur l'autre rive. « Fais gaffe, la descente est plutôt chaude par endroits, me prévient Damien. Le sentier revient vers les falaises et il faut bien rester sur ses freins. » Effectivement il faut rester concentré, certains passages sont tendus comme dirait l'autre. Sans aucune honte, je préfère "déchausser" et me laisser glisser dans cette espèce de goulet à 45 % truffé

de racines vicieuses et qui se termine face à un beau sapin en vrai bois véritable! J'suis plus tout jeune d'accord, mais j'aimerais faire durer encore un peu. Surtout dans ce genre de décor. Non mais... Plus tard, on se retrouve à engloutir une méga pizza quatre fromages au Café des Sports d'Ille-sur-Têt. L'endroit est calme à l'heure de l'apéro, mais on a oublié qu'il y a rencontre PSG-Barcelone en soirée sur le grand écran de rade. Ce qui fait qu'on baffle sous les cris des supporters, partagés entre le club franco-quatari et l'équipe catalane plus proche d'ici que ne l'est la capitale hexagonale. Un mélange assourdissant qui nous fait bien rire, pendant que Brice et Damien essaient

de me raconter la suite. Qu'on va aller rider sur l'autre rive de la Têt, un endroit totalement différent selon leurs dires. Et pendant que Zlatan détruit la pelouse du Stade de France et quelques chevilles qui traînent par là, on termine nos bières avant d'aller dormir du sommeil du juste.

L'ISARD DES PYRÉNÉES

Je soulève le rideau et immédiatement un sourire éclaire mon visage endormi: pas un nuage sur les Pyrénées, le Canigou rougit sur ses hauteurs, la journée s'annonce radieuse. Comme un môme qui découvre ses cadeaux au pied du sapin, je saute dans

mes Asics et file rejoindre Damien. Aujourd'hui, Brice nous a lâchés, pris par son travail, mais je ne me fais aucun souci dans les traces de son pote. L'un des meilleurs enduristes d'Europe. Une chose que l'on ne doit jamais oublier quand on est, comme moi, un vététiste amateur: ne jamais vouloir s'accrocher à la roue de ces types-là. Connaître ses limites et s'y tenir... Un adage que j'appliquerai rapidement ce matin. Damien m'emmène en effet sur les hauteurs sud d'Ille-sur-Têt. Vers ces contreforts du Canigou où se déroule la Transbiking 66, l'autre raid local organisé par Brice et ses potes. Histoire d'être efficace, on monte en véhicule pour s'offrir la partie descendante

du parcours. Effectivement, ces collines n'ont plus rien à voir avec le terrain que l'on a roulé la veille. Fini le maquis, ici, on est au royaume du chêne vert qui tapisse des pentes abruptes et une multitude de vallons enchevêtrés. Une vaste zone à peine ponctuée de hameaux accrochés à la pente, quelques chapelles perdues et des ermitages enfouis dans l'ombre du Canigou. On gare la camionnette en haut d'un col avant d'enfourcher nos engins, fébriles. L'air est doux, le sol plutôt sec et le *single* qui file entre les arbres donne immédiatement envie de se lâcher dans ce coin de verdure. Au début, ça grimpe sec puis le sentier joue au yo-yo sur une crête couverte de chênes verts. Faut jouer des coudes dans cet ancien chemin pédestre qui menait d'un hameau à l'autre avant que l'homme n'invente le bitume et la voiture. Un sentier étroit comme l'esprit d'un crosseux sous amphétamines (humour, les gars...). Inutile de préciser que Damien se faufile là-dedans comme un chamois, ou plutôt un isard, le bouquetin des Pyrénées. Et je suis loin d'avoir tout vu. Plus loin, on débouche de la forêt et on immortalise le site avec vue sur les vallées environnantes et encore les sommets blancs qui se détachent au-dessus.

La terre sablonneuse d'hier a fait place à du rocher gris, effleurant ou saillant à peu près sur chaque mètre du sentier. « Ça, c'est le terrain typique de la Transbiking 66, m'explique Damien. C'est plus cassant que la Garoutade et tout le parcours se fait sur ce genre de sentier, il n'y a pas de pistes. C'est portage à la montée et descente très technique... » Je comprends mieux pourquoi Brice me parlait d'esprit de la Transvésubienne. On retrouve ici tous les composants du raid niçois : abnégation et souffrance. Dépassement de soi permanent. Mais en ce qui nous concerne, on se contente d'une belle matinée à folâtrer sur ces parcours, sans enjeu, ni



Gentil freeride sur fond de carte postale pour Damien Oton: les P.O., c'est beau!



Damien à la poursuite de Brice sur un de ces singles que la région recèle par dizaines. Yes!



chrono. Juste le plaisir de se laisser entraîner par la pente qui nous tend les bras. À ce petit jeu, Damien est roi. Si l'animal accélère fort dans les montées, il est également redoutable quand la pente s'inverse. Et je le vois disparaître en quelques secondes au moindre obstacle sérieux. Des obstacles sur lesquels je butte plus que je ne roule. Le sentier est truffé de pièges mais donne aussi de

dizaines de mètres avant qu'il ne me cloue sur place! Une leçon qu'il vaut mieux retenir dans ce genre d'environnement hostile, même si le panorama vaut son pesant de cacahuètes. Après plus de 500 mètres de dénivelé, on retrouve les rives de la Têt, du côté de Boulternère, un village magnifique qui pointe entre les vergers en fleurs.

C'est beau, c'est bon. Tu parles d'une région et d'un

Un sacré cocktail pour vététiste en manque de roulage...

bons moments de roulage. Il s'agit de garder l'œil rivé suffisamment en avant pour ne pas se laisser surprendre par quelques marches d'un mètre ou plus et des épingles traîtresses. Je le regarde survoler des séries de rochers mauvais comme la peste, slalomant d'un bord à l'autre comme le pilote d'élite qu'il est. Toujours un bonheur de suivre un gars comme ça. Quand bien même je ne le suis jamais plus de quelques

relief! Et dire que Brice m'affirme qu'elle est encore méconnue des vététistes. Et pourtant. Tout est réuni pour le meilleur (les grandes pistes roulanges de la vallée pour les rouleurs) et le pire (ces sentiers tordus pour les *riders*) en quelques dizaines de kilomètres carrés. Ajoutez un paysage à tomber (façon de parler, hein?) et vous obtenez un sacré cocktail pour vététiste en manque de roulage. C'est noté! ●

Vallée du Têt pratique

Où ? Ille-sur-Têt est à 25 km de Perpignan et de l'A9, en direction de Prades et l'Andorre. 180 km de Montpellier via A9 et 230 km de Toulouse via A61.

Quand ? Les parcours sont accessibles toute l'année, mais la chaleur estivale vous freinera quelque peu, sauf en début de matinée. Climat sec en hiver et en général avec un ensoleillement de 300 jours par an. L'endroit est généralement venté.

Comment ? Randos sur parcours balisés et/ou tracés GPS accessibles sur le site de Transbiking. Pistes roulanges et singles de chaque côté de la vallée, tous niveaux à difficile. Sentiers très techniques côté Pyrénées sur les hauteurs.

Combien ? La Garoutade coûte 19 euros d'inscription. Le Transbiking 66 coûte 189 euros (inscription, hébergement en bungalow et divers repas, un maillot et tracés GPS).

Pour qui ? Balades familiales dans la vallée, tous niveaux sur certains parcours, vététistes confirmés sur les hauteurs et les traces des raids TB.

Hébergement Campings, hôtels, gîtes, chambres d'hôtes, la région est suffisamment touristique pour proposer toutes les formules possibles. Beaucoup plus de possibilités en se rapprochant de la mer et de Perpignan évidemment, surtout hors saison.

Restauration Plusieurs alternatives dans la vallée, chaque village proposant sa ou ses tables. On s'est sustenté au Café des Sports d'Ille-sur-Têt, une brasserie simple et conviviale.

Une épreuve locale Transbiking organise deux événements dans la région. Le premier est la Garoutade, raid de 66 km et 3000 mètres de D+. Ouvert à tous, pas de chronos, une seule journée, habituellement mi-février. L'autre raid est le Transbiking 66, environ 100 km et 4500 m de D+ répartis sur deux journées, sans chrono mais avec barrières horaires. Dans les deux cas, pas de balisage mais guidage GPS.

À voir, à faire La région est touristique, avec les plages de Canet-en-Roussillon toutes proches (27 km), la ville de Perpignan et de nombreux villages typiques, les montagnes des Pyrénées. À Ille-sur-Têt, le spot immanquable est celui des orgues, érosions naturelles de terrain sablonneux. La partie la plus originale se visite toute l'année moyennant 4,50 euros par adulte.

Contact : www.transbiking.fr