



©TRANSVOLCANIQUE

©TRANSVOLCANIQUE

▲ Dans l'ascension qui mène au col de la Croix Morand, sur les hauteurs du Mont-Dore, le matin du deuxième jour.

LA TRANSVOLCANIQUE

Intense mais décontractée

C'est comme une course, la pression du classement en moins. Depuis 30 ans, la randonnée VTT auvergnate accueille des coureurs-plaisir à l'ombre de ses puys.

Avec 1600 participants pour une épreuve VTT de près de 200 kilomètres sur deux jours, l'événement a peu d'équivalents en France. Et c'est un succès durable puisque la course a fêté son trentième anniversaire l'an dernier. Les raisons du succès de la Transvolcanique ? Les paysages sûrement mais sans doute aussi la convivialité. Comme l'explique Thierry, notre témoin, « il n'y a pas de classement, alors les gens sont plus détendus. Aux ravitos, ils prennent le temps de discuter ».

Comment avez-vous connu la Transvolcanique et pourquoi vous y êtes engagé ?

C'est en discutant avec des copains de vélo, Mickaël, Jérémy et David, que nous avons eu envie de la faire. Eux sont plus VTT, sauf David qui roule sur route

dans le même club que moi. De mon côté, je n'avais jamais participé à ce type d'épreuve sur deux jours. C'est l'une des raisons qui m'a incité à me lancer. Et puis, c'était aussi tout simplement une aventure à partager entre copains.

Comment vous y êtes-vous préparé ?

Je n'ai pas fait de plan d'entraînement spécifique mais j'ai réalisé un peu de fractionné pour développer ma puissance. Ma pratique régulière m'a servi de préparation. Chaque semaine, je fais à peu près 200 à 250 kilomètres de vélo. Avec mon club, nous sortons trois fois par semaine sur des parcours de route d'environ 80 kilomètres. En parallèle, je fais aussi des sorties VTT. La route permet d'entretenir le foncier mais les sorties VTT sont nécessaires pour garder la technique. Pour me préparer, je me suis également



QUI EST-IL ?

Thierry, 59 ans, habite Suze-sur-Sarthe à 20 kilomètres au Sud du Mans. Ce jeune retraité était auparavant sapeur-pompier. Pratiquement régulièrement le vélo de route et le VTT, il est licencié dans un club local, Les Coursiers Suzerains, et participe à des cyclo-sportives comme l'étape du Tour en 2017, des courses en vélo de route ou des randonnées à VTT. En 2019, avec ses copains David, Mickaël et Jérémy, il s'est aligné au départ de la Transvolcanique pour tester une épreuve sur deux jours.

► Le puy de Côme, le cheire de Côme et le puy de Dôme, vus depuis les environs de Ceysnat.

▼ Une descente bienvenue après les 700 mètres de dénivelé positif du col de la Croix Morand.



inscrit sur des randos tout terrain. Il y en a à peu près tous les dimanches autour de chez moi. À chaque fois, ce sont des distances de 50 à 60 kilomètres. Fin août, juste avant la Transvolcanique, mon club avait également inscrit deux équipes pour faire, en relais, les 24 heures vélo sur le circuit Bugatti au Mans. Une superbe expérience ! Ce circuit mythique est un vrai billard : du velours sous les roues. D'ailleurs, si l'épreuve est maintenue cette année, je pense la refaire. En solo, cette fois-ci. Pour revenir à la Transvolcanique, si l'on veut bien en profiter et ne pas trop souffrir, il faut tout de même se préparer un peu. Cela dit, on peut aussi ne rouler qu'un seul des deux jours.

Comment s'est déroulée l'épreuve pour vous ?

Nous sommes arrivés la veille au soir



◀ Pause photo à proximité d'Orcines, au pied du puy de Dôme. La Transvolcanique n'est pas une course mais une randonnée – engagée, compte tenu du dénivelé et du kilométrage parcourus – l'ambiance s'en ressent, plus conviviale et détendue.

dans un gîte très sympa. La nuit fut un peu courte car la route avait été longue et le retrait des dossards, à Blanzat, commençait à 6h30. Nous sommes finalement partis à 9h pour effectuer 100 kilomètres. Au final nous n'en avons fait que 90 car une barrière horaire ne nous a pas permis d'effectuer la variante de 10 kilomètres supplémentaires. Le parcours du samedi se déroulait en grande partie en forêt avec un beau soleil et une température qui ne cessait d'augmenter. L'ombre était appréciable. David et Mickaël, qui ont un bon coup de pédale, roulaient devant et nous attendaient aux ravitaillements. Nous sommes finalement arrivés ensemble au Mont-Dore, l'étape du soir, heureux d'avoir terminé cette journée. 2000 mètres de dénivelé quand même.

Pas trop dur le redémarrage du lendemain ?

Non, justement. Après une bonne nuit de sommeil qui nous a permis de rattraper les heures perdues la veille, ça allait beaucoup mieux que le premier jour où le départ matinal avait été dur. Même si, dès le démarrage à 8h30, nous avons une montée continue de 8 kilomètres et 700 mètres

▼ LA TRANSVOLCANIQUE

Annulée cette année en raison de la situation sanitaire, la prochaine édition de la Transvolcanique aura lieu les 18 et 19 septembre 2021. Inscriptions à partir du 19 mai 2021.

Parcours Un ou deux jours, 85 km par jour, tronçons optionnels en plus.

Départ - Arrivée Blanzat, étape au Mont-Dore.

Tarifs Deux jours : 54€ pour les non licenciés (27€ pour les femmes).

Un jour : 34€ pour les non licenciés (17€ pour les femmes). Possibilité d'hébergement et de transport des bagages au Mont-Dore en option (54€).

📍 [transvolcanique.com](https://www.transvolcanique.com)

de dénivelé. Mais les jambes tournaient bien, c'était l'essentiel. Cette deuxième journée, le paysage était un peu différent : les forêts laissaient place à des plateaux où nous pouvions admirer les beaux paysages auvergnats et leurs volcans. En fait, le tracé suivait la chaîne des Puys, de Blanzat au Mont-Dore, en aller-retour. Comme la veille, en revanche, il y avait beaucoup de poussière sur le parcours à cause ●●●



▲ 1 600 PARTICIPANTS Voilà qui fait un parc à vélo bien garni à l'étape.

du temps sec. On était parfois dans un vrai brouillard, transformés en « gueules noires » au fil des kilomètres. Mais mieux valait cela que la pluie qui aurait rendu glissante certaines portions rocailleuses. La fin fut un peu plus difficile : je suis tombé dans une descente et je me suis fracturé le petit doigt. Les copains m'attendaient en bas. Après leur avoir raconté ma mésaventure, on est reparti pour terminer le parcours grâce à une variante qui nous a fait découvrir un très beau point de vue sur les puys et le début de l'agglomération clermontoise. Il a fallu la mériter : il y avait encore une dernière montée bien raide, sûrement pas loin de 15%.

Comment avez-vous trouvé le parcours ?

Il est assez polyvalent avec du sous-bois, de la piste et des sentiers monotraces. Certaines sections plus techniques sont optionnelles, ça permet de s'amuser. Nous parcourions de jolis enchaînements avec de courtes montées, des petites descentes et courbes sympathiques. Que du bonheur pour un vététiste. Finalement, qu'on soit grimpeur ou descendeur, chacun peut y trouver son compte. Par-

« Il y avait beaucoup de poussière à cause du temps sec. On était transformés en « gueules noires » au fil des kilomètres. »

98 OUTDOOR GO!

fois, en montée, j'ai dû mettre le pied à terre. Aux dires des habitués, le parcours de cette édition était tout de même plus difficile que les autres années.

Vous connaissiez l'Auvergne ?

Oui, mais je n'y avais jamais roulé. J'ai apprécié les beaux panoramas : le premier jour, le lac de Guéry et sa cascade, le lac de Servièrre ; le second, la vue dégagée sur la chaîne des Puys. Je reviendrai.

Un terrain très différent de votre Sarthe...

Bien sûr, mais nous avons les Alpes mancelles ! C'est là que se termine le massif Armoricaïn qui était une vraie chaîne de montagnes, il y a quelques millions d'années... Là, nous avons la forêt de Perseigne et la forêt de Sillé-le-Guillaume. On y trouve de beaux parcours techniques et rocailleux qui ressemblent un peu à la montagne...

Votre meilleur souvenir ?

Les bons souvenirs, il y en a plein, mais je retiendrai l'arrivée, le dimanche avec les copains où l'on se congratulait, heureux d'avoir fini ces deux jours ensemble. C'était une belle épreuve, je pense que je la referai.

De futurs projets de randonnées VTT ?

Cette année, je me suis inscrit avec les mêmes copains à l'Ultra Roc des monts d'Arrée qui se déroule en Bretagne en septembre. C'est également une épreuve sur deux jours avec de bons dénivelés : une belle concentration VTT qui attire entre 6000 et 7000 participants. Chacun peut s'inscrire sur le parcours qui lui convient. Les copains l'ont déjà faite et n'en disent que du bien! ■

Propos recueillis par Pierre Sahuc

PRATIQUE

Le matériel de Thierry

■ **VTT Specialized Epic FSR COMP Carbon, 29 pouces** « J'avais acheté en juillet un modèle de l'année d'avant. Il était, en quelque sorte, encore en rodage même si j'avais déjà eu le temps de rouler dans les Albères, près d'Argelès-sur-Mer, et en Ariège. Auparavant, je roulais sur un 26 pouces et la différence de rendement est impressionnante sur les portions roulantes. En revanche, mon ancien vélo avec ses plus petites roues reste compétitif sur les parties qui nécessitent plus d'agilité. Quant aux suspensions avant et arrière, même si ça diminue un peu le rendement, c'est vraiment un plus pour le confort. Avec l'un de mes anciens vélos sans suspension arrière, je voyais bien la différence lorsque je roulais avec les copains : dans les ornières de tracteurs, ils pouvaient garder leur allure alors que j'étais obligé de ralentir ».



▲ Specialized Epic Comp Carbon, 4 100 €

■ **Lunettes Demetz** « C'est une marque française qui fait des lunettes de sport adaptées à la vue. Elles sont dotées de verres teintés et photochromiques. Quand on rentre dans un sous-bois, le verre s'éclaircit instantanément et vice-versa quand on se trouve à nouveau en terrain découvert. À VTT, ce moment où l'on rentre dans l'ombre et où la vue s'adapte est une vraie source de gêne, surtout en descente. Je les ai depuis trois ans, et ça m'a changé la vie sur le vélo ».



▲ Demetz Mud, à partir de 85 €

■ **Gants Rockrider 500** « J'ai un petit garçon qui fait du vélo en club et quand il a des épreuves de descente, on lui recommande de porter des gants longs. Alors je fais comme lui. Ceux-ci sont hyper légers et avec des aérations. Je n'ai pas du tout souffert de la chaleur ».

■ **Compteur Bryton 330** « C'est un compteur qui fait aussi GPS et cardio en option. Il se connecte à mon téléphone via une appli. Il est sans doute moins sophistiqué qu'un Garmin. Mais, à 130 euros contre plus de 200 pour un Garmin, je trouve que le rapport qualité/prix est meilleur. Et puis, même si je n'y vais pas très souvent, il permet d'exporter ses activités sur Strava ».

■ **Sac Camelbak Scudo trail 16** « Avec une poche à eau d'une capacité de 3 litres maxi... ».



CASQUE
BELL CROSSRIDER
 « Ça fait très longtemps que je l'ai. Mais il couvre bien et protège bien ».
30 €

GANTS
ROCKRIDER 500
 « Je n'ai pas eu chaud. Ils sont bien aérés et les gants longs protègent mieux en descente ».
15 €

COMPTEUR
BRYTON 330
 « Une marque taiwanaise dont les compteurs GPS ont un excellent rapport qualité/prix ».
130 €

CHAUSSURES
SHIMANO
 « Je les ai depuis plus de 15 ans. Elles en ont vu de toutes les couleurs. Pourtant elles sont toujours en bon état ».
AMORTIES, 0 €

©TRANSVOLCANIQUE

▲ **THIERRY PENDANT LA TRANSVOLCANIQUE** Des enchaînements qui font le bonheur du vététiste.