



VTT RANDO 04

VTT Rando 04

Année 2007

4° RAID ET RANDO DES TERRES NOIRES



RESUMEE DU 4° RAID DES TERRES NOIRES DIMANCHE 17 JUIN 2007

MERCI A TOUS LES PARTICIPANTS

QUI ETAIENT PRES DE 900

SUR CETTE 4° EDITION 2007 ET TOUS NOS BENEVOLES

GRAND VAINQUEUR DU RAID Jean Paul STEPHAN - TEAM LAPIERRE

2° Laurent BONNET - VTT RANDO 04 DIGNE

3° Karl ZOETEMELK - St cyr sur mer

4° David MISSUD - TEAM VTT RANDO 04

5° Alexandre COUTTON - AC Beaumes de Venise

1er Femme Hanna ISRAEL - SUNN

Félicitation aux 122 FINISHER du RAID



Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

*J-P victorieux mais "rincé" à l'arrivée du superbe raid des terres Noires vtt.
Derrière, le motard traceur du circuit a fait un super boulot!*



Les Terres Noires

Les TERRES NOIRES on y vient, on y revient, on s'en souvient !!!

RAID ET RANDONNES DES TERRES NOIRES 2007

Un vrai succès pour le 4° RAID DES TERRES NOIRES

Jean-Paul Stéphan succède à Jacques Devi en remportant la quatrième édition du Raid des Terres Noires.

Magnifique, spectaculaire, grandiose, les superlatifs ne manquaient pas aux participants du quatrième Raid des terres Noires pour qualifier cette épreuve hors du commun. Le vainqueur, Jean-Paul Stéphan allait jusqu'à dire, lors de la remise des prix, que le tracé était un des plus beaux qu'il ait jamais rencontré au cours de sa carrière.

Cette année les organisateurs, Alain Delfino et Frédéric Batail, perfectionnistes dans l'âme et amoureux de leur région, proposaient un programme qui pouvait convenir à tout vététiste. En effet, en marge de l'épreuve reine, le Raid de 60 km, étaient mises en place quatre randonnées à partir de 15 km, jusqu'à la plus dure, celle de 60 kilomètres reprenant le tracé intégral du Raid. Ce dernier, en constante évolution depuis l'origine de cette compétition, affirmait son caractère technique mais surtout pas élitiste. De longues descentes en sous bois, une majorité de sentiers monotraces, des passages à couper le souffle dans les terres noires, des remontées sur des pistes forestières, des petits portages, quelques passages de gué, vous aurez là un bon aperçu de ce qui attendait les 160 concurrents du Raid et les 700 participants aux différentes randonnées. Merci à Jean Charles Ressegairre le traceur fou de ce magnifique Raid.

Un village sportif était monté au stade Jean Roland le samedi. Un stand était réservé à la reconnaissance des parcours. De larges panneaux avaient été mis en place et décrivaient de manière très précise chaque parcours à l'aide d'une carte à l'échelle 1/10.000ème. L'infrastructure du stade permis aux cyclistes de prendre une douche et de laver leur VTT. Une zone de trial était aménagée pour une démonstration assurée par le Team Trial Spirit en fin d'après-midi. Pour finir des kinés du Centre des Carmes d'Aiglun étaient installés dans les vestiaires et ont été grandement appréciés par les participants.

Les accompagnateurs, quant à eux n'étaient pas oubliés, avec la mise en place de randonnées thématiques gratuites, telles que visites de musée et petites randonnées.

Une belle démonstration de Free -Ride organisée par les jeunes de VTT Rando 04 Digne sur le site des Terres Noires fut très appréciée de tous les participants.

Les chiffres :

Plus de 400 repas ont été servis à tous les pré-inscrits qui le désiraient, 20 secouristes et 2 médecins ont assuré la sécurité. 30 signaleurs étaient postés à des endroits stratégiques et plus de 150 bénévoles présent tout au long de la journée.

Vous pouvez dès à présent réserver votre Week-end du 15 Juin 2008, pour le 5° RAID ET RANDONNEES DES TERRES NOIRES.



Retrouver toutes les info sur www.raid-des-terres-noires.com et www.vttrando04.com

VTT / Le raid des Terres Noires remporte tous les suffrages

Et si Digne surfait sur la vague noire ?

Quel régal ! "Je n'avais jamais disputé une aussi belle épreuve." À l'arrivée de la 4^e édition des Terres Noires, le 3^e du raid, Karl Zoeltemelk, était conquis par une course à laquelle il prenait part pour la première fois. Quand on connaît le palmarès du fils de Joop Zoeltemelk, qui a évolué au plus haut niveau sur route, cyclo-cross et VTT, on se dit alors que ces compliments emmèneront sans aucun doute le raid sur la scène nationale.

Pour le champion du monde master et vainqueur de la course Jean-Paul Stéphan, le bébé grandira bien vite, et cela ne fait aucun doute !

"Les circuits sont magnifiques avec des paysages très variés, juge-t-il. Ils me rappellent la Transvésubienne mais ils ont l'avantage de ne pas comporter des descentes trop techniques. Un point important qui permet de les rendre accessibles à tous et par conséquent de ramener beaucoup de monde. Si la date est bonne, je vois bien grandir cette course à l'échelle du Raid de Cassis."

Un nouveau cap franchi

Si la comparaison avec ce monument du VTT semble à ce jour exagérée, il se pourrait bien que les prochaines éditions commencent à faire



► En quatre ans, le raid des Terres Noires a acquis une notoriété qui le place parmi les plus prisés en France. / PHOTOS STÉPHANE DUCLET

déplacer quelques grands noms de la discipline.

"Inutile de dire que je vais faire la promotion de ce rendez-vous" renchérit le champion du monde master.

"Si on passe à l'échelle supérieure, il faudra gérer" précise le président du VTT Rando 04, Alain Delfino. Au regard de l'investissement

de la ville de Digne, il serait étonnant que les élus ne voient pas cette épreuve comme un excellent moyen de promotion.

En effet, dans la station thermique, tourisme et VTT, qui a rassemblé près de 900 coureurs, pourraient faire bon ménage... ■

Sébastien Guichard

Le film de la course :

Figurant au rang de grand favori, Jean-Paul Stéphan n'a pas démenti ce statut.

En effet, partit devant dès le départ, il aura parfaitement géré la course, d'autres auront certainement payer les frais d'un départ trop rapide. Il est nécessaire de préciser qu'au vu du profil du parcours et du dénivelé total de 2400m positif, il était plus sage de ne pas trop s'enflammer.

Mais cela est plus facile à dire qu'à faire, la première cote du Pigeonnier, difficile à négocier peut très rapidement devenir un calvaire selon les trajectoires choisies. Le peloton s'étire rapidement sur cette piste et au fil des virages un groupe de tête se détache rapidement avec quelques coureurs comme notre champion du monde, Benoît Igoulin, Laurent Bonnet, ou encore Patrice Girard. Pour les autres l'ascension se déroule sur un rythme plus modéré, même si quelques coureurs tentent de raccrocher à ce premier wagon. Igor Lantelme, David Missud du team VTT Rando 04 et Alexandre Coutton du team cube Beaumes de Venise parviennent à basculer dans la première descente de la chapelle St Jean très bien aménagée pour l'occasion (filets pour palier à d'éventuelles chutes en contrebas) avec quelques secondes de retard, leur permettant de recoller aux tous premiers. Mais la deuxième bosse remet vite tout le monde à sa place, J-P Stéphan, Laurent Bonnet et Benoit Igoulin prennent de l'avance, dans le portage menant à Feston, derrière, Alexandre Coutton, Igor et David du VTT rando 04 suivent tant bien que mal. Le single track menant au pied des dourbettes est fabuleux, un nouveau portage dans un somptueux vallon suivit d'un sentier ludique amène les coureurs en bas du village des Dourbes, rapidement atteint après une petite heure et demi de course. Les écarts entre les premiers se creusent mais Chauvet Olivier (un junior) parvient à s'extirper du groupe de poursuivants et rattrape les deux dignois et Alexandre.

A partir de ce moment là, la tête de la course se dirige vers la pierre St Martin roulant sur un single track très raide ouvert récemment et qui grimpe dans la forêt, de l'herbe puis des buis.

C'est avec quelques minutes d'avance que J-P, Laurent et Benoît attaquent la partie la plus humide du parcours, la « coulée de boue », qui est en réalité un glissement de terrain qui jonche la montagne entre la pierre St Martin et le Villard des Dourbes. La descente sur le second ravitaillement s'achève rapidement et la piste menant aux Terres Noires est avalée en moins de temps qu'il faut pour le dire, toujours avec les mêmes en tête. Le passage dans le site mythique des Terres Noires, ce paradis du free ride pour les locaux permet à David et à Igor de lâcher Alexandre et Olivier, ces deux juniors qui bataillent pour une victoire dans leur catégorie. La descente dans ces robines noires, est très impressionnante, le paysage lunaire s'avère cette année moins chaud et étouffant que les années précédentes, mais les sensations sont garanties lors des passages raides. Au ravitaillement de Bramefan, Alexandre un peu en retrait remonte sur Igor de David une fois encore, mais la descente de Lescure permet à David de creuser l'écart et même de reprendre du temps à la tête de la course. En bas de cette descente longue de près de 20 minutes J-P Stéphan toujours en tête lève le pied et attend un peu Benoit. Laurent Bonnet, garde toujours le même rythme et dans l'avant dernière bosse, il n'a plus qu'une minute d'avance sur David Missud et Alexandre Coutton. Ce dernier part fort dans la dernière difficulté de la matinée, la remontée à la maison forestière du cousson, avec 500m de D+ sur piste puis sentier technique. Au final, la descente formidable des Oreilles d'ânes permet à JP Stéphan d'achever la course avec trois minutes d'avance sur le premier dignois Laurent Bonnet ; Karl Zoetemelk revenu comme un avion dans le sentier du richelme arrache la troisième place, devant David Missud, les deux amis du team Cube Beaumes de Venise, Igor Lantelme, et Hervé Dattas qui se sera montrer régulier sur ce genre d'épreuves.



www.velo101.com



A noter la remontée fulgurante de Karl Zoetemelk, qui en remontant jusqu'à la troisième place prive d'un podium mérité un autre coureur dignois, David Missud.

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



GARAGE PASCAL



CHAMPTERCIER

VTT 4^e Raid des Terres noires à Digne

Stéphan au sommet

Jean-Paul Stéphan s'est imposé hier, sur un raid qui a tout pour devenir l'un des plus prisés au plan national.

Il fallait s'y attendre. Sur des pentes traîtresses, qu'il avait pris soin d'étudier dans le moindre détail, Jean-Paul Stéphan (Team Lapiere international) était imbattable, hier.

Avec une minute d'avance sur un petit groupe emmené par Laurent Bonnet (VTT Rando 04), au passage du premier sommet de la journée, le champion du monde master en titre a démontré qu'il avait le secret pour apprivoiser ces circuits très techniques qui ramènent aux sources de la discipline.

L'insolence de sa domination a rapidement réduit la 4^e édition des Terres Noires - ou plutôt son raid de 60 kilomètres -, à une course pour la deuxième place.



► Le décor lunaire des Terres Noires a attiré 850 randonneurs et coureurs. / PHOTO STÉPHANE DUCLET

LES RÉSULTATS

1. Stephan (Lapiere)3h40'11
2. Bonnet (VTT Rando 04) ..3h43'28
3. Zoetemelk (St Cyr)3h48'08
4. Missud (VTT Rando 04) ..3h48'53
5. Coutton (AC Beaumes) ...3h49'37
6. Igoulen (AC Beaumes) ...3h50'54
7. Lantelme (VTT Rando 04)3h50'54
8. Dattas (Sospel)3h50'59
9. Chauvet (Aix)3h56'26
10. Ibanez4h02'37
11. Gilly (VTT Rando 04)4h04'23

A la fois très bon physiquement et particulièrement précis sur un parcours assez chahuteur, Laurent Bonnet - qui pratique aussi le X'terra et la route - a su retrouver son éclat et ainsi renouer avec les envolées rageuses qui avaient fait sa renommée pour obtenir la 2^e place.

"J'ai bien terminé ce raid, précise l'intéressé. En pratiquant d'autres disciplines, j'ai acquis de l'endurance et les longs efforts me conviennent. J'ai perdu un peu de temps sur une chute, mais je pense que Jean-Paul Stéphan était inaccessible."

Karl Zoetemelk (St-Cyr) termine 3^e, après avoir longtemps occupé la 5^e place.

"J'ai couru la plus belle épreuve de ma carrière, avoue ce dernier. Ma place est une belle satisfaction, d'autant plus que Jean-Paul et Laurent étaient au-dessus de mon niveau." ■

Sébastien Guichard

Digne-les-Bains, le 17 juin 2007



Raid des *Noir intense...*

Plus qu'un simple raid, les "Terres Noires" sont l'occasion de rouler dans des endroits aussi beaux qu'insolites et sur des parcours très techniques. Efforts, pilotage, paysages et bonne humeur...

TEXTE & PHOTOS > THIBAUT SIMON



L'une des parties les plus techniques du parcours, où ceux qui ont le vertige peuvent s'accrocher à une main croquante. Gare à la chute !

Terres Noires

Il y a comme ça des rendez-vous qui font rêver... Si, si. "Les Terres Noires" font incontestablement partie de ces moments qu'un vététiste doit vivre absolument. Ah, c'est sûr, il faut aimer la montagne, le soleil, la chaleur, les singletracks techniques et ludiques qui n'en

finissent pas, ainsi que les longues descentes insolites sur le sol friable de ces célèbres spots couverts de cette terre noireâtre. Cela dit, croire que rouler là-bas est un petit moment de détente serait une belle erreur. Le Raid des Terres Noires (4^e édition), c'est aussi un engagement

constant, un sacré challenge sportif pour les uns et un véritable défi pour les autres. C'est d'ailleurs aussi ça, le charme de cet événement, un programme complet avec plusieurs parcours, un raid, des randos plus ou moins longues et plus ou moins techniques. Il y en a pour tous les goûts.

Le parcours offre de nombreux points de vue sur un décor de rêve pour vététistes.

VELOVERT 109



LES CLASSEMENTS

HOMMES

1^{er} Jean-Paul STEPHAN

2^e Laurent BONNET

3^e Karl ZOETEMELK

DAME

1^{re} Élisabeth ALLIONE

Jean-Paul Stephan apprécie particulièrement les Terres Noires. Il avoue même avoir rarement pris autant de plaisir sur un raid.



UN CHAMPION DU MONDE !

Et là-bas, tu croises aussi bien des novices venus se jeter dans le grand bain sur le 35 bornes, que Jean-Paul Stephan, Champion du Monde Master du team Lapiere, venu s'entraîner sur le Grand Raid. Quoi ? Un Champion du Monde sur les Terres Noires ? Quelque part, c'est un évident signe de reconnaissance pour l'équipe du club VTT Rando 04, tellement généreuse et qui se bouge comme jamais pour organiser un événement aussi spécial ! Mais c'est aussi très révélateur du niveau du parcours et du côté sportif de l'affaire. Parti en repérage du côté de Pra-loup avant les Championnats du Monde Master, Jean-Paul Stephan n'a pas hésité une seule seconde à faire un petit détour par Digne.

"J'ai toujours entendu dire que c'était vraiment quelque chose à faire, ces Terres Noires. Et, très franchement, je ne me souviens pas

Les jeunes free-rideurs du club VTT Rando 04 ont offert des démos de sauts de corniches aux participants de passage...

Aux alentours du 40^e km, l'immense spot des Terres Noires s'offre en récompense aux participants.

Si tous les participants s'accordent à trouver le parcours dur physiquement, ils étaient tous fiers de l'avoir fait.

avoir pris autant de plaisir sur un raid. Le tracé est absolument magnifique. C'est beau, technique, parfois difficile et physique... C'est du vrai VTT ! Ouahh ! Sacré hommage ! Bon, on ne te surprendra pas en t'annonçant la victoire (un peu prévisible quand même) de Stéphane. Parti très fort dès la première montée, le pilote Lapière comptait déjà une bonne vingtaine de secondes

Un véritable spectacle s'offre à tes yeux...

d'avance au moment de basculer dans la première descente. Ensuite, il a plus ou moins géré en en remettant tout de même une couche à la fin du parcours en voyant approcher son premier poursuivant. Ça, c'est pour le côté performance des Terres Noires. Mais, sur près de 900 partants

(sur l'ensemble des parcours), chacun pourrait te raconter son aventure, tellement rouler là-bas est unique. C'est simple, il se murmure même, parmi certains participants, que ce raid est un peu une mini-Transvésubienne ! C'est d'ailleurs aussi l'avis de Jean-Paul Stephan. C'est simple, sur à peine 60 km, tu as droit à toute la panoplie des terrains de jeu. Des montées roulantes aux côtes les plus raides. Des descentes interminables aux pentes les plus cassantes. Des singles roulants et paisibles aux passages trialisants... et même aux inévitables et longs portages – on t'a dit que c'était du sport ! Le tout, dans un décor de cinéma.

FREE-RIDE

À ce moment-là, je te laisse imaginer des sentiers à flanc de falaise, des passages à proximité de cascades, des chemins qui serpentent au fond

d'un canyon, au pied d'un sommet... et soudain, les voilà ! Elles sont là, juste devant toi ! Elles s'offrent à toi sur des centaines et des centaines de mètres. Les Terres Noires et leur aspect lunaire. Un spectacle ! Paysage impressionnant et véritable privilège que de pouvoir rouler dessus. C'est un toboggan permanent, où les descentes sont agrémentées de petites marches, de virages relevés... tout ça étant totalement naturel, bien sûr. À mi-chemin, les jeunes free-rideurs du club organisateur offrent une démonstration de sauts de corniches aux vététistes qui passent là. À en oublier la fatigue des 40 premières bornes ! C'est aussi pour ça que tous les participants ont la banane jusqu'aux oreilles sur l'aire d'arrivée, au cœur de Digne. Certains sont fiers de leur chrono, et d'autres, tout simplement de l'avoir fait. Et crois-nous, c'est vraiment à faire... ■

Challenge Raid Trousse :



Cette année nous mettons en place le tout nouveau challenge le CHALLENGE RAID TROUSSE avec trois courses magnifiques, le Raid des Dentelles le 8 avril 2007, le Raid des Terres Noires le 17 juin et Turini-Sospel le 1er juillet.

Le challenge Raid Trousse aura une dotation spéciale en matériel pour une valeur de 2000 euros offerte par les cycles Trousse. Les cinq premiers hommes et les trois premières femmes toutes catégories confondues seront récompensés au cumul des points attribués à chaque épreuve, suivant un règlement qui sera publié sur les différents sites. La remise des prix se fera à Sospel.

Jacques Devi grand vainqueur du challenge RAID TROPS qui devient le challenge RAID TROUSSE remet donc son titre en jeu pour 2007 avec de grande bataille qui s'annonce vue le profil de ces trois courses d'exceptions.

**CHALLENGE RAID TROUSSE sponsorisé par les Cycles TROUSSE à Orange 84.
WWW.TROUSSEBIKE.COM**

le Raid des Dentelles le dimanche 8 avril 2007 à Beaumes de Venise, Raid VTT très physique et technique de 50 Km (dénivelé 1900 m) entre le magnifique site des Dentelles de Montmirail et le Mont Ventoux. Organisé pour la 6ième édition par l'ACB, avec une Rando pour tous le jour de l'épreuve.

Renseignement sur www.acbeaumes.fr Tel : 06.17.31.00.58

Turini-Sospel le dimanche 1 juillet à SOSPEL, épreuve VTT de cross-country avec un très fort profil descendant 2200 m négatif pour 1000m positif. Le parcours très technique alternant avec de rudes montées fera la part belle aux coureurs complets.

Renseignement sur www.sospelvtt.net Tel : 06.70.76.57.05

Classement final du Challenge Raid Trousse :

Homme

- 1—LANGASQUE Didier TEAM VTT RANDO 04
- 2—GILLY Hervé TEAM VTT RANDO 04
- 3—POMPE Loïc AS VAR MER
- 4—MISSUD David TEAM VTT RANDO 04
- 5—CHEVALIER Fabien AIX VTT THRITY

Femme :

- 1— HISPA Perrette Les crapauds de gigo
- 2—WILST Audrey Breiz Mountain
- 3—ISRAEL Hanna VTT Passion

Article JP Stephan :

Jean-Paul STEPHAN 18 juin 2007

Raid des terres Noires vtt : un des plus beaux!

(et j'en ai déjà couru pas mal...)

Rester "Digne"...

Le vendredi 8 juin 2007, je reçois un coup de téléphone de l'organisation du Tour de l'Ain vtt, qui voudrait que je sois le "fil rouge" d'un reportage télé pour Sport Plus. Mais pour cela, il faut que je participe aussi à la traversée du Jura qui a lieu les 16 et 17 juin...En même temps que le Raid des Terres Noires. Donc ce n'est pas possible. Il faut honorer ses engagements et, surtout dans la région du Raid des Terres Noires, savoir rester "Digne"...et rester sport, car Digne a été élue ville la plus sportive de France en 2006 par le journal l'Equipe. Pas étonnant, dans ces conditions, que je rencontre une fine équipe...

Pra-Loup la boue...

Le vendredi 15 juin 2007, je descends vers Digne, en passant par la case Dijon pour récupérer mon ordi portable oublié un certain 29 avril au retour de Nîmes, poignet cassé et peut-être plus toutes mes idées en place. L'ordi reprend sa place...dans ma voiture, puis dans l'hôtel le soir.

Mais auparavant, je suis passé par Pra-Loup...Il eût été dommage de venir courir à Digne sans passer par là, c'eût été "inDigne".

La route de Dijon à Grenoble est une vraie galère mouillée. Pluie battante, je ne m'avoue pas battu. J'avance, j'avance, et après un arrêt "Flunch - pluie - légumes à volonté" à Grenoble, j'entrevois enfin un bout de ciel bleu peu avant Gap. Je garde le cap.

En approchant de Pra-loup j'appelle Michel Coranotte, ami skieur - grimpeur et aspirant guide, genre multi outil montagnard! Ça tombe bien, il est chez lui à Barcelonnette. Ni une ni deux, on décide de repérer à deux.

Les ruisseaux sont tout noirs, le ciel se remet tout juste d'un orage, un orage avant le repérage...qui coïncide avec le retour du soleil, et des envies d'arc-en-ciel (quelques rimes...Faut dire que j'écris ces mots en vrac en écoutant Cyrano de Bergerac...).

Sur place, on découvre d'abord la boue, les flaques encore toutes remplies, la pluie est à peine partie. Puis, le circuit...et une certaine déconvenue devant celui pour qui j'étais venu.

Le circuit est dur (même si le sol est mou), mais pas technique. La belle descente exigeante que l'on trouvait en 2000 et 2001 n'est plus. Du coup, exit la technique. Le circuit est seulement physique. Restons optimiste, il reste quelques mois avant le championnat, des améliorations seront sûrement apportées, Draguy, cheville ouvrière, est très réceptif aux avis et conseils. Il faut juste espérer qu'à l'arrivée, ce championnat du monde propose une difficulté technique à la hauteur de la difficulté physique qui, elle, est convenable. Ce ne sont pas les possibilités qui manquent à Pra-Loup.

Avec Michel on fait deux tours, tout passe en vélo. Reste à passer vite, on verra cela plus tard...

Le soir, je rejoins le Campanile de Digne où logent quelques équipes de pros qui courent le critérium du Dauphiné Libéré. Euskaltel, Bouygues...Je ressens quelque chose de "bizarre".

Samedi de rouler...

Le samedi 14, je déjeune vers 7h30, quelques pros du Dauphiné Libéré sont là, notamment Rous, Fédrigo, Voekler... Je feuillette le journal La Provence et découvre la page cyclisme. Vincent Lavenu trouve pénible que la suspicion soit maintenant jetée sur toute victoire (allusion à la belle démonstration de Christophe Moreau sur les pentes du Ventoux), en dessous un encart explique qu'Ivan Basso vient d'écoper de deux ans de suspension suite à son implication dans l'affaire Puerto... Quelques pages avant, une photo montre la course et, en légende, le journaliste, marqué par le manque d'ambiance, se demande où sont passés les tours d'antan... Un peu plus tard, les camions quittent les lieux dans l'indifférence. C'est assez impressionnant de voir la différence entre le fait que les coureurs passent encore à la télé sur de grandes chaînes, mais que plus le temps passe, moins les passions se déchaînent...

En ce qui me concerne, je vais repérer un bout du Raid des Terres Noires avec quelques coureurs locaux, une initiative très sympa de Fred Batail l'organisateur du Raid. Fred qui a livré "Batail" hier : une minitor-nade

a balayé des tuiles de son toit. Pas facile d'être au four d'une organisation et au moulin des dégâts d'une intempérie.

L'orage a fait rage, dans la première montée l'empierrement dégage... mais l'organisation a fait le ménage. Dans la première montée, raide et de 400m de dénivelé, ils ont "ratissé" pour ramener les pierres au milieu du chemin et pour que l'on puisse monter en vélo. Et ça le fait, joli boulot! Joli boulot aussi dans la première descente, où les épingles les plus vertigineuses sont bordées d'une protection plastifiée. Nous repérons aussi la fin du parcours, avec une autre longue côte, nettement moins raide mais nettement plus longue, et agrémentée de quelques lacets où l'un de nos locaux nous gratifie de déplacements trialisants pour négocier le virage. S'ensuit une descente moins raide mais plus cassante, où l'orage de la veille a rajouté des pierres et des petits tas de terre. On ne s'ennuie pas! Au total, on a roulé deux petites

heures et on a fait environ un tiers du parcours... Ça promet.

Samedi de récupérer.

Du coup, le samedi après-midi, après avoir lavé et huilé le vélo, je "comate" devant la télé et le critérium du Dauphiné Libéré. Les pubs pour les produits sucrés mentionnent qu'il ne faut pas en abuser... "Amusant" grand écart entre le désir de vendre et la conscience des dégâts que cela cause. À quand des messages télé disant qu'il faut limiter... la télé?

Après avoir vu Christophe Moreau assommer la concurrence dans le col du Télégraphe et Andrei Kasheshkin paniquer lors de l'attaque de Moreau, je me relève avec le sentiment que j'avais un vrai besoin de récupérer. Je suis resté allongé au lit plus de trois heures! Après tout c'est logique : lever 6h du mat le vendredi, 650km en voiture, repérage de Pra-Loup en fin d'après-midi, fin de la route jusqu'à Digne, 2h de repérage le samedi matin...

Le soir, je mange avec les organisateurs et Thibaut Simon de Vélovert qui me shootera le lendemain dans de beaux passages techniques...

Une épreuve et un plaisir à la fois.

À 8h du matin, c'est parti! J'ai un petit souci : j'ai pris le Camelbak (et donné un bidon pour un ravitaillement au 40èmekm), mais il fuit...Au bout de 3km j'ai le postérieur trempé à l'Isostar. Je ne ris-

que pas une hypoglycémie des fessiers!

Cela ne m'empêche pas de m'isoler en tête dans la première côte, sans jamais forcer exagérément. Je sors

de cette première butte de 400m de dénivelé avec 30 à 40 secondes d'avance, mais je ne me vois pas tout faire en tête tout seul. Alors je "roule sans rouler". Du coup, après la première descente, je laisse revenir deux ou trois coureurs. Mais la montée suivante, agrémentée d'un joli portage, m'isole à nouveau en tête alors que j'avais fait la partie sur le vélo avec le jeune Benoît Igoulen. Pas loin derrière, il y a Laurent Bonnet qui connaît bien le parcours puisqu'il fait partie du sympathique club organisateur de vtt rando O4. Pendant deux heures trente, je vais rouler avec peu d'avance sur Benoît Igoulen, qui reviendra même dans ma roue au passage exceptionnellement beau des terres noires (faites ce raid, ne serait-ce que pour ce passage!).

Ces 2h30 sont magiques : on traverse une diversité de paysages et une variété de passages techniques énorme. Pierres, terre, herbes, passages de ruisseaux, schistes, prés à moutons (et même un bonjour à un berger "*J'espère qu'on ne va pas trop déranger les moutons!*"...Il rigole). Parfois le panorama s'ouvre sur le massif des Monges, la montagne de Lure, les cimes au sud de barcelonnette, juste au-dessous de Praloup...A un moment donné, je me dis intérieurement "*Je veux vivre là!*". Sur la fin de course, ma roue avant va même droit sur un gros lézard vert de 30cm! Je crois que j'ai réussi à lui éviter une sculpture en forme de crampons Michelin...

Pour l'instant, à défaut de vivre ici, j'y pédale et c'est déjà pas mal. Je ne vois pas la première heure passer.

Thibaut Simon prend des photos au-dessus d'un ravin, je lui dis que c'est super beau. Impossible de s'ennuyer sur ce parcours qui en met plein les yeux.

Bien sûr, c'est dur quand même. 2400m de montée au total en 57km, ça cause! J'use parfois le petit plateau, voire les semelles des chaussures dans les portages qui rétractent les mollets et gonflent les poumons.

Au bout de 2h30 de course, Benoît Igoulen revient près de moi pour la 4ème fois environ, à la faveur d'une petite erreur de parcours de ma part. On échange quelques mots pour se dire, devinez quoi, que le parcours est superbe bien sûr!

Arrive alors une difficile côte de plus, dans de la terre noire, et là Benoît disparaît...Jusqu'à l'arrivée, je penserai qu'il n'est pas loin. En fait, il a "coincé" et terminera 6ème.

Je commence à trouver ça bien dur... Dans ma tête, je m'étais imaginé un temps de course de 3h30 avec le départ fictif (3km en ville). Ça fera 3h47 tout compris (3h40 de course réelle). Après une descente originale dans un canyon en terre noire, la dernière côte, pourtant repérée la veille, me paraît bien longue. Au sommet, je ressens une sorte de délivrance quand je bascule dans la dernière descente, superbe, une fois de plus, la plus belle étant certainement celle du km 45, agrémentée de multiples marches pas extrêmes mais superbes à négocier.

À l'arrivée, je me dis que cette épreuve n'a rien à envier à des références comme le défunt Raid du Salagou ou Cassis à ses débuts... C'était d'une beauté exceptionnelle! Même si ce n'est pas d'une difficulté du genre de la Transvésubienne, on est déjà dans le domaine de "l'épreuve" plus que la "simple course", et j'imagine que chaque finisseur est heureux d'avoir été au bout.

Petits plus...

Après la course, je ne suis pas au bout de mes bonnes surprises : on a droit à un repas, on peut se faire masser, et je ne m'en prive pas! Deux charmantes kinésithérapeutes s'occupent de mes jambes vidées

avec le sourire, pendant que moi je fais parfois la grimace quand elles font "passer" des tensions. N'étant pas habitué à me faire masser, j'ai les jambes "en compote le lundi! Pas grave, c'est bon la compote...

La remise des récompenses est elle aussi un pur moment de bonheur, tout le monde félicite les organisateurs pour la qualité du parcours, de l'accueil, de l'organisation (la remise des récompenses a eu lieu à l'heure dite, à la minute près!).

Je reçois deux paniers de lots (savons, confitures, pâtés, vins...) et un trophée, le tout réalisé par des artisans locaux. Bel esprit! À l'inscription, on avait déjà eu droit à des lunettes siglées "Terres Noires". Vers 16h je prends congé de cet endroit et de ces gens que j'ai grande envie de revoir... mais il faut bosser le lundi. Lors du retour, je retrouve la pluie entre Lyon et Dijon, comme si elle n'avait pas cessé du week-end

à cet endroit. Mais le moral est au beau fixe, je suis douché mais ma tête est encore pleine de terre noire...



Retour Coureur :

Team des costes

STUANI MICHEL les terres noires 2007 :

j'ai trouvé que cette année le parcours des terres noires était vraiment plus exigeant et nécessitait une préparation particulière propre aux grands raids de vtt: longs portages en montée et descentes "engagées". En revanche, on y gagne coté paysages et sensations.

Ayant décidé de partir tranquillement, je fait la première montée dans la roue de Jean-Yves puis dans la descente je mets souvent le pied à terre ne voulant pas prendre de risque. dans le portage en montée qui suit, je commence à trouver le temps long! le parcours emprunte ensuite un sentier sympa qui me permet de retrouver les sensations de pilotage. Hélas pour moi, le plaisir est de courte durée car de nouveau il faut porter! mon moral commence à en prendre un coup, heureusement le spectacle des cascades adoucit ce mauvais moment. enfin ça roule de nouveau et je reviens sur le petit groupe qui m'a doublé dans le portage. au premier ravito j'en profite pour refaire de l'eau. le petit morceau de route goudronnée est bienvenue pour me remettre en jambe avant la remontée dans les prés. la descente vers le deuxième ravito fut la bérézinal à chaque passage dans les mares de boue, il fallait que je débouffe les freins. J'arrive enfin au ravito et passe mon intense sous l'eau d'une fontaine pour enlever le plus gros de la boue collée sur la transmission et dans les freins. Je n'ai pas à me plaindre car deux gars arrivent avec les dérailleurs arrières cassés à cause de la boue. Mentalement je ne suis plus vraiment en course, d'autant que je suis obligé de m'arrêter de nouveau pour débouffer. Soudain j'arrive sur une crête et j'ai l'impression d'être sur le bord d'un gouffre! deux flèches rouges indiquent qu'il faut descendre. il y a effectivement une trace bien marquée: je me recule de quelques mètres pour tenter le passage quand arrivent deux concurrents qui hésitent puis descendent à pied: du coup j'en fais de même. ce sera souvent le cas pour les autres passages dans ces terres noires! arrivé en bas, j'ai l'intention de bifurquer sur le parcours 35 km car je me dis que je dois avoir beaucoup de retard lorsque j'aperçois le 3°ravito un peu plus loin. alors que je refais le plein d'eau, Fred Ressegaire me dit qu'à partir de là le parcours est le même que l'an passé avec la belle descente vers la rivière. du coup, je décide de continuer sur le 60 km et j'en profite pour bien nettoyer mon vtt car le petit plateau ne passait plus (merci au gars du ravito pour le WD40). Après une petite montée j'attaque la descente et l'enchaînement des sauts de marche me redonne le moral. en bas je retrouve Mickael, le jeune espoir de Plan de cuques, et je reste avec lui jusqu'au dernier ravito. La dernière montée se passe mieux que prévue et la descente d'arrivée me semble trop courte!

comme quoi quand le mental est là le physique suit! n'est ce pas Nicolas?

Philpe salon :

Allez je me lance dans mon 1er récit sur cet incontournable forum !

Plusieurs raisons à cela : d'abord parce que j'ai envie de vous parler de ma terre natale (et oui je suis bas-alpin !). Ensuite pour corriger une toute petite erreur de Bruno car je n'ai pas pu (j'insiste " pas pu ") faire la rando 60 km ; j'avais donné rdv à 4 copains sur place : bilan, un seul au rdv mais qui n'avait pas fait de vélo depuis 6 mois! Enfin parce que je ne me suis levé qu'à 8h.... ! On décide de partir sur le 35 km en se disant qu'on aviserait au fur et à mesure et qu'on serait toujours à temps de faire les boucles supplémentaires du 45km.

Cap au nord et c'est parti pour 5 km de route (c'est pas génial mais ça met en jambes). Puis on entre dans le vif du sujet : single (humide !) à flanc de colline serpentant sous les arbres et au milieu des fleurs : le sentier a été ouvert sans doute assez récemment vu le nombre de souche de buis à éviter ! premier sentier dans les terres noires (qu'on appelle robine) : quand on les prend de travers avec un semi-suspendu ça rebonbit !

On arrive à Marcoux, 1 km de route puis 1ère traversée de rivière : le vélo est à nouveau tout propre ;-) C'est parti pour 7 km de piste forestière et 650 m de dénivelé : piste roulante avec quelques passages inévitablement sur le petit plateau. Mon copain commence à descendre du vélo et à pousser : aie la matinée va être longue pour lui !

Ca valait le coup de s'essouffler un peu : en haut un magnifique single nous attend. 20 bonnes minutes de descente sur un monotracer parfaitement tracé, roulant, avec de courts virages qui s'enchaînent. Du pur plaisir ! un passage technique dans les robines. Tout va bien.

Avant le village de Draix, petite montée de 400m mais fort pourcentage ; jambes dures mais ouf voilà le ravitaillement. Super bien organisé : copieux et point d'eau à proximité. Au bout de 3-4 minutes pas de nouvelles de mon copain ; je pars à sa rencontre : il est cloué au sol à 100m du ravitaillement (!) avec des crampes aux 2 jambes). Pour lui c'est l'heure du retour ... par la route !

Après 15 minutes de pose forcée, je repars seul et libre de gérer mon effort : grosse côte caillouteuse. Ca bouchonne : en marchant on va plus vite ! Encore un single en sous-bois vers le village d'Archail : tant pis pour les bananes séchées !

Voilà les terres noires : très beau single au milieu de ces paysages arides avec une magnifique vue sur la vallée et la barre rocheuse des Dourbes. Je commence à doubler pas mal de lève-tôt ! Une série de 6-7 marches au milieu des robines : ça passe. Et là la récompense : une descente raide en sous-bois, sur un chemin de terre très humide plein de cailloux et de racines piégeuses ; je la fais avec un descendeur plutôt adroit devant moi. Génial. Le vélo est dégueulasse : le ruisseau qui nous attend en bas tombe bien : moment très ludique où le single passe alternativement sur la rive droite puis sur la rive gauche : l'eau est fraîche mais on s'amuse.

A la sortie du ruisseau, c'est l'heure du choix : faire la dernière boucle du 45km ou rentrer. Il est 13h et c'est la fête des pères : je file vers l'arrivée à fond. J'avais encore des jambes : dommage.

Les héros du Team des Costes viennent d'arriver, visiblement satisfaits. Je suis dans le même état d'esprit : c'est sûr l'an prochain j'y reviens pour y passer un moment encore plus long !

Philippe

PS : j'ai la chance d'avoir un terrain dans une de ces collines qui dominent Digne ; alors si ça motive quelques membres du team on peut organiser 2 jours de rando en septembre avec la tente et quelques merguez et bières dans le sac ! Avis aux amateurs.

Bruno :

Michel ta vision des terres noires 2007 m'a parue très noire, pour moi ce ne fut pas le cas elle est pleine de bons souvenirs tu aurais du faire confiance au tracé car ça passait partout sur le vélo dans la zone fléchée en rouge.

C'est toujours avec la même passion que j'ai pris le départ de mon 3ème raid des terres noires, c'est ma première course depuis la Transvésubienne j'ai peur qu'il me manque un peu de rythme. On attaque comme d'habitude la terrible bosse raide de 30' sur petit plateau j'ai pris un bon départ mais la foule est dense pendant 20' après ça se calme. Au sommet à peine le temps de souffler on entame une nouvelle superbe descente d'un haut niveau technique, je n'ai pas de chance je me retrouve dans un peloton avec beaucoup de coureurs à pieds, il faut partir encore + vite pour éviter le bouchon. Le ton est donné, la remontée suivante se termine pas un portage assez sévère, après la transvé même pas mal les portages..

On passe ensuite un long single magnifique en forêt roulant, quelques petites rampes en descentes et en montée, les jambes tournent bien, je fais une belle erreur de trajectoire et je me prends une belle racine rubalisée, au résultat grosse entorse à l'index droit, merci les disques car avec des Vbraques j'aurais eu du mal à freiner par la suite, cette chute n'entamera pas mon moral en descente. Dans la suite un petit passage vertigineux, il y avait même une main courante, On attaquera ensuite un 2ème portage suivi d'une succession de montée qui nous amène au point culminant à 1200 m, la descente suivante est très très grasse avec de nombreux passages dans des bourbiers (c'est la partie la moins agréable du raid) ensuite

Petite remontée, j'ai 2H20 de course et alors que je me sens toujours bien je ressens mes premières amorces de crampes, comme d'habitude ça me mine le moral je coupe les gaz, pour limiter les dégâts. Jean Yves me rattrape juste avant l'attraction du jour " le long passage dans les terres noires " : C'est Space Mountain on prend son ticket à l'entrée et part pour 10' d'anthologie dans un paysage de rêve tout passe à vélo il suffit de faire confiance au traceur et de se laisser guider par les flèches, et surtout ne jamais s'arrêter, on découvre souvent au dernier moment la pente vertigineuse à descendre. A 3H00 de course c'est l'avant dernier ravitaillement, Merci à Fred Ressegaire qui m'avait gardé un camel de rechange. Je repars avec Jean Yves dans un petit groupe, on attaque une montée raide, je les laisse prendre un peu le large pour gestion de crampes. Au sommet de la bosse on attaque à nouveau 20' d'une superbe descente d'abord en sous bois, avec de belles épingles et quelques marches trialisantes. A la sortie du sous bois c'est une succession de belles pentes ponctuées par de belles marches que l'on avale sans problème si on garde de la vitesse.

J'ai recollé au groupe dans la descente et j'en ai oublié mes crampes.

Après un petit passage reposant le long d'une rivière, on attaque 15' de montées raides alternant pédalage 22/34 et poussé, on redescend ensuite dans une gorge de terres noires jusqu'au dernier RAV, au pied de la dernière bosse infernale, 15' de montée sur une piste suivie d'un magnifique single petit plateau pendant 25', je laisse partir Jean Yves en bas de la bosse, je préfère m'économiser. Le sommet est une délivrance, j'ai limité au mieux la casse dans la montée, on attaque ensuite une descente de 500 m de dénivelé avec un final grandiose, j'ai réussi à reprendre André Bideau (mon sympathique adversaire du jour) dans la descente j'étais déchainé malgré mon entorse, je pense qu'il me règlera mon compte sans problème à la transmaurienne, moins technique que les terres noires.

Je passe la ligne après 4H46 de course avec une grosse grosse crampe dans la jambe droite. La suite est toujours aussi au top, lavage de vélo + douche + repas offert par l'organisation, la cerise sur le gâteau est le massage de récupération prodigué par 2 charmantes KINE, après j'avais des jambes neuves. J'ai discuté un long moment avec Jean Paul Stéphan (le vainqueur) qui a été bluffé par la beauté du circuit, cette course fait partie des plus belles qu'il a faites, plus belle que le raid de Cassis. On a parlé aussi du championnat du monde Master de Pra Loup qu'il a reconnu récemment il m'a dit sa déception du circuit qui n'est pas au niveau du circuit de coupe de France de 2002, Que dire de plus, mille bravo à VTT rando 04 et à l'année prochaine.

V6



Les Terres
Noires

VTT RANDO 04

15 Rue des Myosotis
04000 DIGNE LES BAINS

Téléphone : 06 72 48 22 72
E-Mail : contact@vttrando04.com

Retrouvez-nous sur le web !
WWW.VTTRANDO04.COM
WWW.RAID-DES-TERRES-NOIRES.COM



Donnons à la vie toutes ses chances.



Organisation VTT Rando 04



www.velo101.com



Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

cuisine
SCHMIDT
Digne-les-Bains

A vos agenda manifestation prévu pour 2008 :

23 Mars RAID DES DENTELLES à baumes de Venise

15 Juin 4e RAID ET RANDONEES DES TERRES NOIRES à Digne les Bains

28 et 29 Juin l'Alti Bike Raid sur deux jours par équipe de deux, nouvelles formules à Sospel.