

CÔTE BASQUE

Madame

AUTOMNE 2024 • N°42

10
ans.

SHOOTING HIPPIQUE AU PÔLE ÉQUESTRE DE BIARRITZ

COULISSES TÉLÉ
UNE JOURNÉE AVEC BALAVOINE,
PAR ANNA CHEDID

L'ENDOMETRIOSE, ON EN PARLE !

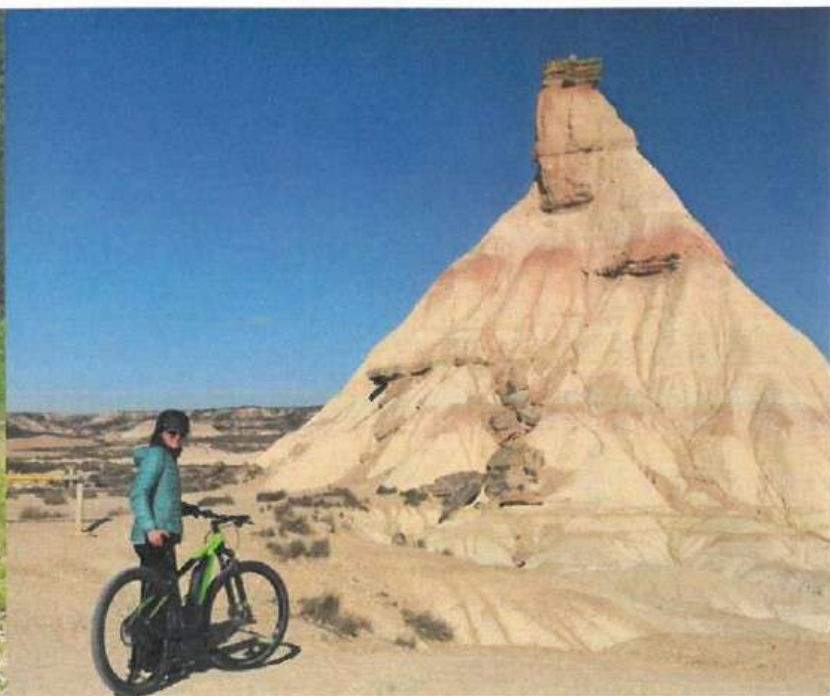
ON A TESTÉ
LE VOL EN PLANEUR

TENDANCE
LA DANSE
SUR
LONGBOARD

R 29731 - 42 - F: 6,40 €



LES BONS PLANS DE LA RÉDAC' • EN MODE LOCALE • LE MATCH DES CHEFS • TÉMOIGNAGES • ON S'ENGAGE



J'AI TESTÉ LE VTT DE MONTAGNE

84

Rien de tel qu'**UNE SORTIE À VTT AVEC UN GUIDE**, en vallée d'Ossau, pour prendre confiance en ses aptitudes physiques. **EN TOUTE SÉCURITÉ.**

TEXTE ALICIA MUÑOZ

Dans mon esprit, le VTT était associé aux sauts des sportifs de haut niveau et aux forts dénivelés nécessitant, a priori, des cuisses en béton. Qui disait VTT criait « danger » à mes oreilles. Ce que j'ignorais, c'est qu'il y a autant de pratiques de VTT que d'itinéraires disponibles dans notre belle région.

Pour s'initier, être accompagné d'un guide diplômé d'État est recommandé. J'ai choisi Jean Mi Gouadain, guide pyrénéen dans la vallée d'Ossau. Depuis le plateau du Bénou, il explique le fonctionnement des all mountain caractérisés par leurs grandes roues, et la bonne position à

adopter, en extension sur le pédalier (bras tendus et genoux légèrement fléchis pour amortir). Nous voilà partis pour une boucle de quatorze kilomètres pour 500 mètres de dénivelé négatif, traversant le village de Bilhères en Ossau et le parc du lac de Castet. « Il faut jouer avec les vitesses en permanence pour ne pas trop forcer, ni trop mouliner. Et surtout, ne pas s'arrêter au milieu de la pente, la vitesse donne plus de stabilité », conseille Jean Mi.

En fin de parcours, je constate que le pari d'avalier les kilomètres tout en contemplant les paysages est réussi. Après avoir testé le VTT musculaire, l'électrique est un jeu d'enfant. Pour une formule sans effort, le désert des Bardenas Reales, qui allie pistes plates et petits dénivelés, est un bon compromis. À Tudela, le prestataire Bardenas Bike propose des vélos puissants et s'occupe de tout. Royal.

▶ jeanmigouadain.com

☎ 06 72 79 39 64

CONSEIL DE L'EXPERT

Pour choisir son VTT all mountain, la taille et la bonne qualité de freinage hydraulique sont essentielles ainsi qu'une bonne

transmission pour avoir des braquets adaptés aux reliefs traversés. De

préférence, privilégier un semi-rigide ou un tout-suspendu (disposant d'une double suspension fourche et amortisseur sur le cadre), car plus simples à piloter.

Pour un vélo électrique, la motorisation centrale, au niveau des pédales, est plus agréable. Un couple de 65 newtons-mètres est optimal. Pour la batterie, viser 500 wattheures pour une autonomie d'environ 40 km et 1 300 m de D+.



XAVIER BÉNAT
GÉRANT DU MAGASIN
CULTURE VÉLO
À ANGLET