



30/05/2016

Une escapade vététiste en terres Ardéchoises !

par Michaël Carminati

Vous connaissez sans doute l'Ardèche pour ses routes mythiques qu'emprunte l'Ardéchoise ! Mais le paysage Ardéchois offre de multiples possibilités. L'occasion pour nous de découvrir un terrain de jeu idéal et facile pour pratiquer le VTT, histoire de sortir quelque peu du bitume et de varier les plaisirs.

Une fois n'est pas coutume, mais pour le cycliste sur route, il est plaisant d'aller varier les pratiques. Pour ce faire, que ce soit au printemps ou à l'automne, la pratique du VTT est un complément intéressant pour progresser à vélo de route. Les différentes formes de pratiques du VTT peuvent apporter des gains non négligeables aux cyclistes routiers. Sur le plan technique et physiologique, nous avons tout à gagner à mettre les crampons dans les chemins. Cross-country (XC), descente (DH) ou enduro, le côté fun et nature séduit chaque année de plus en plus de pratiquants et malheureusement, il semble que trop peu de routiers basculent temporairement ou définitivement en VTT.



Un séjour, une rencontre en Ardèche !

Et pour faire du VTT, direction l'Ardèche ! Fort de notre expérience de voyage de presse, nous partons souvent seuls pour découvrir un territoire. Ici plus qu'un territoire pratiqué à VTT, c'est ici une véritable rencontre avec des personnages du cru. En plus d'être guides, c'est une philosophie de vie, une manière de voir la pratique sur deux roues qui est communicative et pleine de bon sens, de plaisirs simples ! Durant ce séjour, nous avons pu partager avec des passionnés d'activité vélo, mais également du patrimoine qu'ils ont bien voulu nous montrer. Un vrai bon moment ! Edmond, Manu, Mathieu nous ont accueillis et accompagnés. Nous leur transmettons un immense merci pour leur gentillesse et ces supers moments partagés dans les forêts Ardéchoises.

Deux idées de lieux à VTT en Ardèche !

Le plateau des Grads de Labeaume

Direction Labeaume, village atypique et magnifique dont l'Ardèche a le secret. Au bord de la rivière la Beauce, ce village est entouré de falaises somptueuses avec des grottes troglodytiques. Les maisons sont construites en galets offrent un labyrinthe pour y évoluer. Un château surplombe le village, en dessous du plateau des Grads de Labeaume. Notre premier jour de découverte à VTT fut consacré au calcaire avec la découverte du plateau des Grads de Labeaume.

Les « jardins suspendus » du lieu-dit Le Récatadou à Labeaume sont des terrasses aménagées dans les parties verticales d'un promontoire calcaire dominant, en rive gauche, les gorges de la rivière Beaulieu.

A quelques minutes en VTT, le décor est somptueux, vous pourrez ensuite évoluer sur le **plateau des Grads**, le relief est aisé, les chemins faciles pour évoluer à VTT, surtout pour des routiers peu habiles, avec des vues sur différentes vallées jusqu'au village des Vans.

Côté avantages pour la préparation du cycliste sur route, le vététiste est probablement beaucoup plus doué d'adaptation/travail de la proprioception dans son approche du vélo que le routier, et à raison. Les chemins empruntés en off-road proposent toutes sortes d'obstacles et pentes que les routes n'ont pas.



Les demandes de relance imposent une rapide prise de décision quant aux développements à utiliser sous peine de devoir déchausser voire de chuter.

Où manger, ou se loger à Labeaume ?

Oui car c'est là l'un des points importants de ce village. Petit restaurant situé sur la place du village, convivialité garantie, nous vous conseillons le bistrot de pays « **Le Bec Figue** » à Labeaume. Côté logement, notre coup de cœur va pour l'Hôtel La Garenne. Bien situé, chambres sympas, proche de la rivière et du village : <http://www.hotel-labeaume.fr>

Les contreforts Cévenols

Nous avons pu évoluer depuis les villages de Montselgues jusqu'à Chambonas à travers les granits, schistes et grès sur les contreforts Cévenols.

Ici le paysage est plus austère par temps gris, le jeu de couleur est magnifique à l'automne, avec des reliefs s'enchaînant de crêtes en vallées. La difficulté est un peu plus élevée, mais cela reste abordable pour le cycliste. C'est d'ailleurs ici que nous avons pu rouler sur une partie de la grande traversée de l'Ardèche à VTT qui part du Nord de l'Ardèche en direction du Sud avec comme point d'arrivée les Vans : <http://www.ardeche-guide.com/la-grande-traversee-de-l-ardeche-vtt>



Ce qui est remarquable, c'est la multitude de reliefs et possibilités pour le Vététiste. Le dénivelé peut être relativement conséquent et l'on passe de singles en singles pour monter ou dévaler les pentes afin d'arriver sur le village des Vans. Le cycliste souhaitant se mettre la caisse pourra d'ailleurs évoluer à la montée soit sur route pour se faire la caisse soit sur singles afin de développer le côté technique.

En effet, les 24 à 30 vitesses disponibles sont très souvent utilisées contre seulement 9 à 11 sur route. Une préparation mixte route-chemin peut également avoir un impact intéressant sur la capacité à supporter des fréquences cardiaques élevées et des pics d'acidité musculaires. Certains routiers seront sans doute déroutés par l'élévation de leur respiration dans les bosses grimpées en moulinant à VTT car ils ont probablement l'habitude d'emmener "gros" et limitent ainsi l'essoufflement (au détriment du musculaire). Et de ce point de vue la pratique du VTT force à mouliner, ce qui est bénéfique pour travailler sur différents plans.

Ou se loger à Vallon Pont d'Arc ?

Pour ce deuxième jour, nous nous sommes logés un peu plus loin de Vans dans un hôtel situé au plus près du Pont d'Arc. L'hôtel le Belvédère est situé à 5 km du village de Vallon pont d'arc sur la route des gorges de l'Ardèche, à 150m de l'arche naturelle du Pont d'Arc. Réservation plus que conseillée vu son emplacement : <http://www.hotel-ardeche-belvedere.com>

Un guide pour découvrir l'Ardèche à VTT !

Comme vous pourrez le voir sur les photos, l'Ardèche est bien évidemment une terre de patrimoine. Si nous n'avons pas évoqué ici en détail les différents monuments croisés, vous pourrez en revanche vous faire une idée avec l'accompagnement d'un guide comme Mathieu Morverand – <http://ilua.free.fr>, qui en plus de vous épauler sur l'aspect pratique, connaît parfaitement le territoire sur lequel il évolue tant sur le plan géologie que culturel.

Renseignements et informations générales

Pour plus d'infos sur le VTT en Ardèche, vous trouverez une mine de renseignements avec un excellent guide à retrouver dans toutes les bonnes librairies ou sur : <http://velo.glenatlivres.com/livre/vtt-en-ardeche-9782344008195.htm>

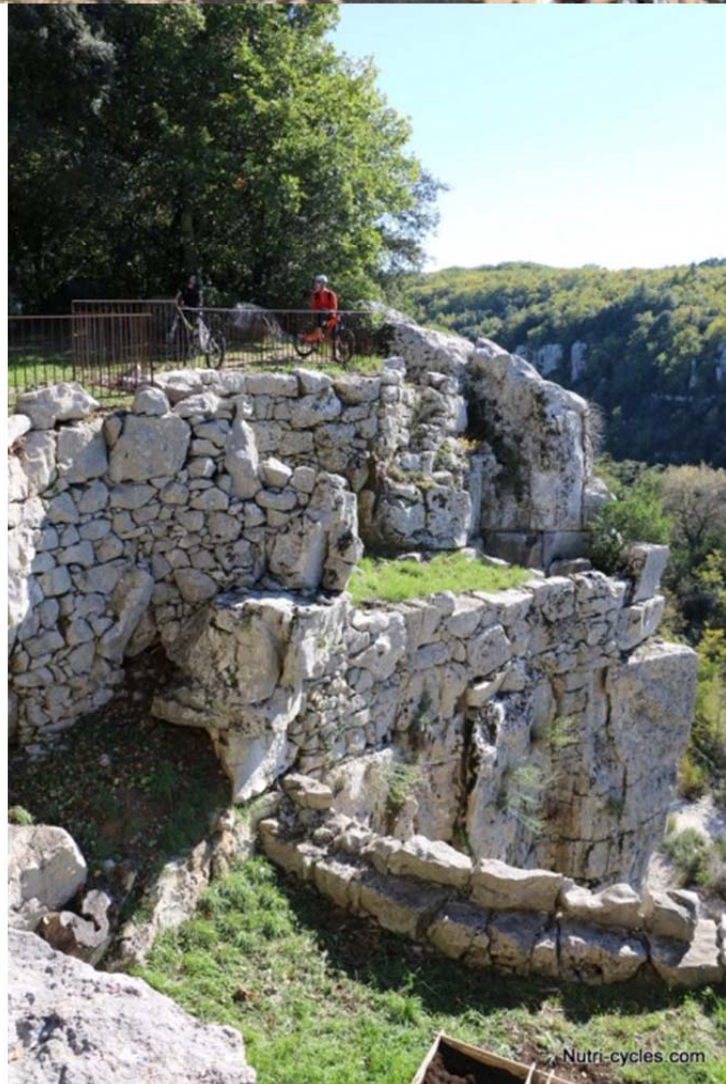
Remerciements :

- Le club VTT de Labeaume : <http://labeaumevtt.free.fr>
- Vous pouvez retrouver le magasin de cycles d'**Edmond Gayral** : AMC7 - www.amc7.com et l'école Sud Ardèche Vélo sur : www.ardeche-velo.com

Plus de détails sur nos périple VTT en Ardèche, les tracés, les photos :

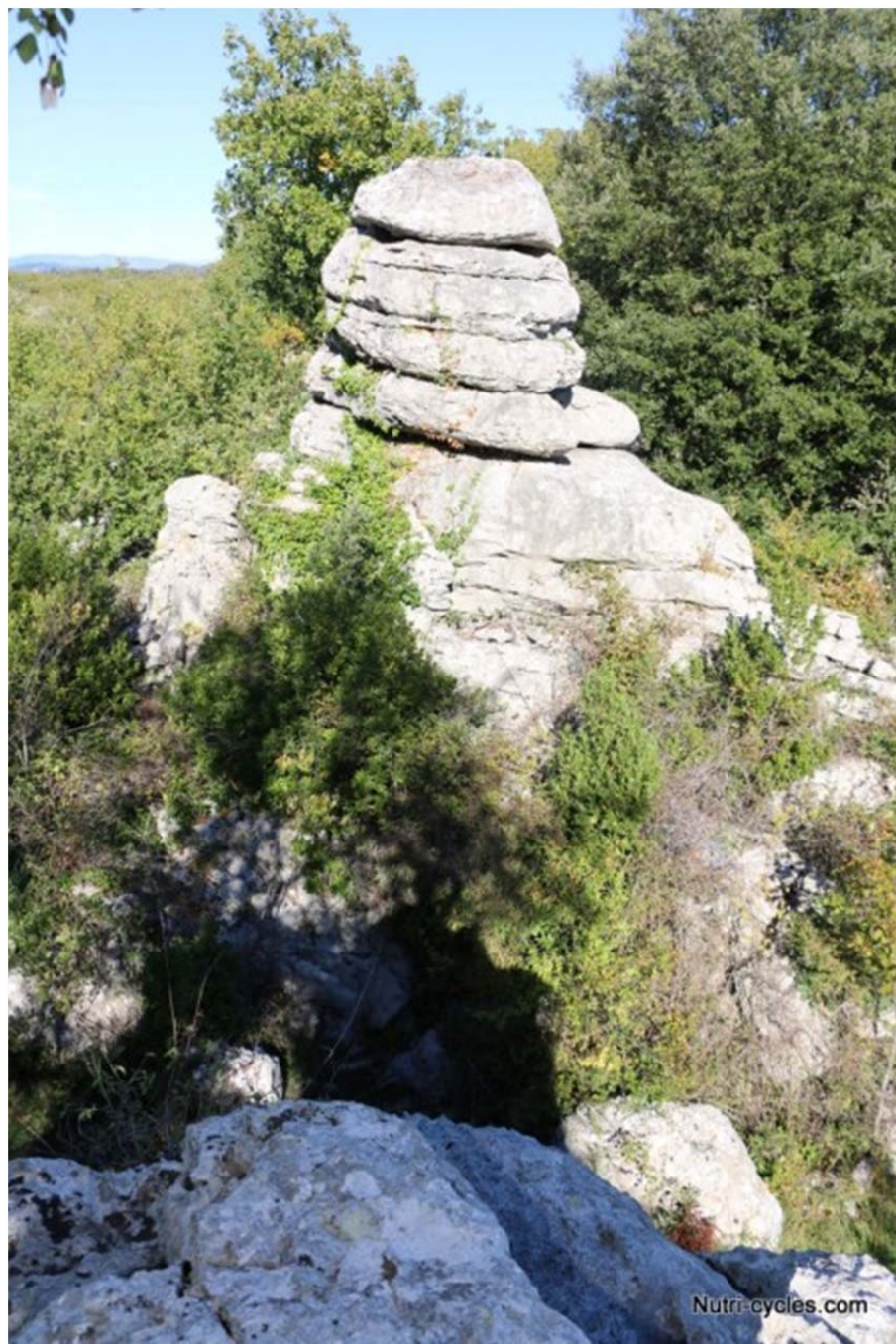
- le 1er jour aux Grads de Labeaume : <http://labeaumevtt.free.fr/fotos/20151023/index.htm>
- le 2ème jour sur les contreforts cévenols : <http://labeaumevtt.free.fr/fotos/20151024/index.htm>









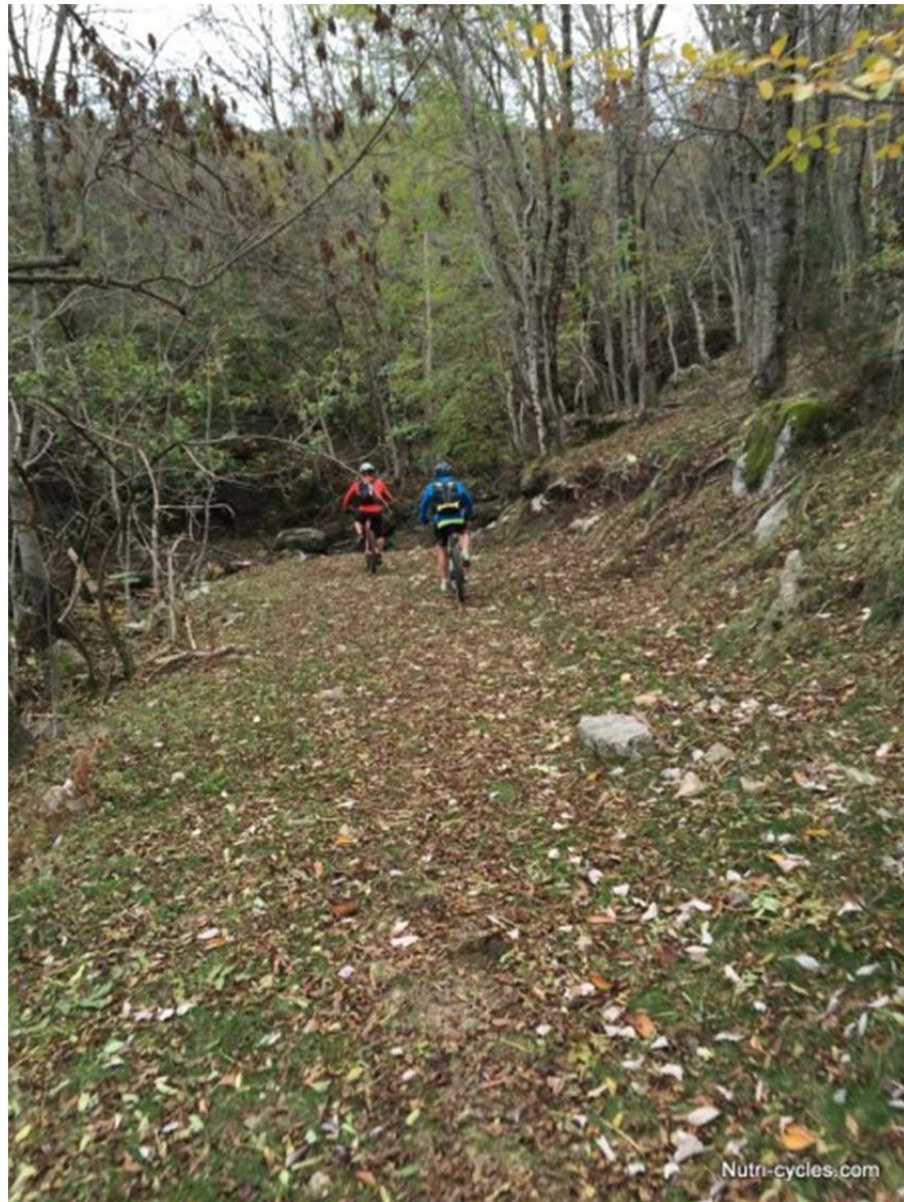














Source : <https://www.topvelo.fr/sejour-velo-une-escapade-vetetiste-en-terres-ardechoises-58.html>